

Республикалық  
Шығыс-Тибет  
мединалық  
ақпараттық  
журналы

# Жас-Ай

№3 (06), 2010 жыл



**Дәрілік  
тағамдардың  
рөлі**

4-5-беттер

**Төртемдерім  
төрге шық!**

13-бет

**Рахит.  
Балаларыңызды  
қорғай біліңіз**

24-25-беттер

**«Хассы»  
инесінің пайда  
болу тарихы**

32-33-беттер

Арыстанбек МҰХАММЕДИҰЛЫ,  
Темірбек Жүргенов атындағы Қазақ  
Ұлттық Өнер академиясының  
ректоры, Қазақстанның еңбек  
сіңірген қайраткері:

**Өнер №1 идеологиялық құрал**

14-16-беттер

# Аурудың алғашқы белгілері

## БЕТ ТЕРІСІНІҢ ӘЖІМІ

Көздің төңірегінде доға тәрізді «күлкі әжімі» пайда болу – денедегі сіңір ұлпалары әлсірегеннің және есту қабілеті төмендегеннің белгісі.

Көздің астыңғы жағына жарты ай тәрізді білеуленген әжім түсу – бүйрек, қуық, жүрек ауруларының белгісі.

Мұрынның қырына «+» формалы әжім түсу – жұлын немесе бүйрек бөлімінде ауру өзгерісі туылғандығының белгісі.

Маңдайына әжім түскендердің шекесі ауырғыш болады.

Оң жақ бетіндегі әжім, сол жақ бетіндегіден терең болу – бауыр ауруының белгісі.

Маңдайындағы әжімдер бір-біріне ұласпай толқын сияқты болып тұрғандар – жабығу ауруына шалдығып, көңіл-күйі тұрақты болмайтындар.

Мұрыннан ерінге дейін ұзын, көлбеу әжім түсу – жүрек ауруының белгісі.

Маңдайына орақ формалы әжім түсу – аяғында ақау бар екендігінің белгісі.

Ерніне ұсақ әжім түсу – асқазан ауруының белгісі.

Аузының үстіңгі, мұрнының астыңғы жағына әжім түсу – гормон қимылының әлсіз екендігінің белгісі.

Иегіне және астыңғы ерніне әжім түсу – ішек, асқазан, геморрой ауруларының белгісі.

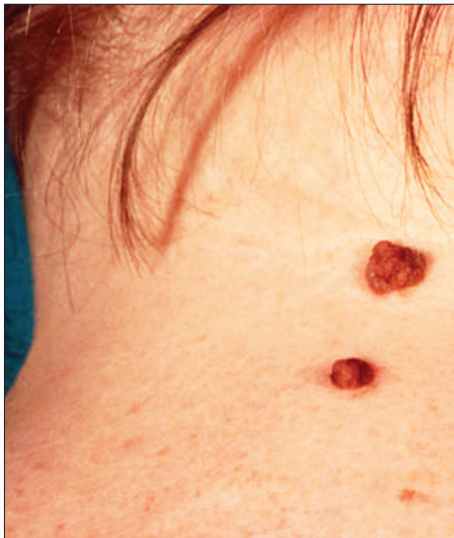
## ӨКШЕ ІСУ

Терең вена қан тамырларында тосылу пайда болса, адамның өкшесі іседі және ауырады. Ауырған жақтағы балтыры ісіп, қол тигізбейді. Қартайған адамдар осы ауруға алғаш шалдыққанда, балтырының арт жағы ғана ауырады. Кейін келе өкшесінде сулы ісік пайда болып, балтырдың екі жағындағы бұлшық еттерді басқанда қатты ауырады.

Ревматизм сипатты буын қабыну. Бұл әйелдерде көп кездеседі. Буындарда ауру өзгерісі туылып, көбінесе қол-аяқ буындары шұғыл қозғалған кезде қатты ауырып, ісіп бастырмайды.

## ҚАРА МЕҢНІҢ ҚАТЕРЛІ БЕЛГІСІ

Мең барлық адамда болады. Әр адамда орта есеппен 20 мең болады. Меңнің көбі қара, аз сандысы қоңырқай болып, пішіні, үлкен-кішілігі әртүрлі. Кейбір меңдер шыққан жері ұрымтал, айталық, табан, өкше, алақан, бел, жыныс мүшесі



сияқты жерлерге шыққандықтан, оңай қажалып және тітіркеніп, кейде ракқа, қатерлі қара уытты өспеге айналады.

Денедегі қара меңнің ракқа айналғалы тұрғандағы белгісі: қара меңнің өсуі кенет тездеп, өңі одан ары қарайып, түбі қатайып, көлемі үлкейеді. Мең үстіндегі терілердің қан тамырлары кеңейіп, түбінде түйдек дымқыл пайда болып, кейбіреуі қышып, аздап ауырады. Қара меңді кесіп алып, болмаса, жұлып алса, оның орнына қалың ұсақ мең шығып, жұлдыз сияқты шашырап, шет-шеті қызарып, қол тиіп кетсе болды су ағып, базданып, жарылып қан шығады. Үстіндегі бедері жоғалады.

Тері қабаты мен нақ терінің ұштасқан жеріндегі мең ракқа оңай айналады.

Меңнің шыққан жерін, үлкен-кішілігін, өң-түсін, түк шыққан, шықпағандығын қадағалап жүру керек. Осы күдіктердің бірі байқалғанда емханаға барып, тексертіп, диагнозын дер кезінде анықтатқан жөн.

## СЕМІЗДІК

Дене салмағы адамның қалыпты салмағынан 20 пайыз асып кету қалыпсыздық, 30 пайыз асып кету семіздік болады. Семіздік мына аурулардың белгісі:

Қалқанша без қызметінің төмендеуі. Бұл кілегей сұйықтығы ісігі деп те аталады. Денесі семіріп, майы жүйкесіне, шүйдесіне жиналып, беті толып, тырсылдап кетеді.

Косин күрделі ауруы. Мұнда бүйрек безі қызметі үдеп, қыртысы қалыңдап, секрация молайғандықтан бір сыпыра аурудың белгісі көрінеді. Беті толып, қызарып, қан қысымы жоғарлайды.

Әйелдердің етеккірі тосылады немесе бұзылады. Ерлерде белсіздік пайда болады. Қарны-жоны семіз, аяқ-қолы арық болу «центрге» тартқан семіздік делінеді.

Аралық ми сипатты семіру. Жыныс қызметі жаппай төмендейді. Шыжыңдық пайда болып, ми электр кескіндемесі (кардиограммасы) арқылы тексергенде қалыпсыздық байқалады.

Семіздіктен жыныс мүшесі тұрақсыз болу ауруы. Инфекция, өспе және сыртқы жарақат сияқтылардың зақымдалуынан тәбет, май секрециясы, жыныс безі қызметінде қалыпсыздық туылып, семіреді. Мойны, кеудесі, қарны, арқасы, құйрығы семіз, білегі балтыры арық болады.

Қантты несеп ауруы. Орта жастан асқаннан кейін қатты семіріп кеткендер қантты несеп ауруы бар-жоғына назар аудару керек. Осындай семіру пайда болған кезде дер кезінде дәрігерге қаралып тексерілу қажет.

## ҚОБАЛЖУ

Қобалжу көп адамдарда тез басылып қалатын уақыттық аңыз. Үнемі басылмай қалыпты тұрмысқа ықпал жеткізгенде ғана ауыр деп саналады.

Әдетте екінің бірінде сасқалақтау, ойын шоғырландыра алмау, ұйқысы қашу, көп түс көру, жүрегі қағу, алақаны терлеу, қол-аяғы дірілдеу, іші өту, кейде тыныс алуы қиындау сияқты белгілер көп болады.

Қобалжу көбінде үрейленуден, зорығудан туындайды.

Қобалжуды емдегенде оны тудырған ортадан шығып кету, еркін қимыл жасау, бір мезетке дейін басылмай қойған кезде шипагерге айтып, қобалжуға қарсы дәрілермен емделу керек.



Бұл санда

Жүрегім менің  
жыл сайын,  
Жасарып бара  
жатқандай!..



10-11-беттер

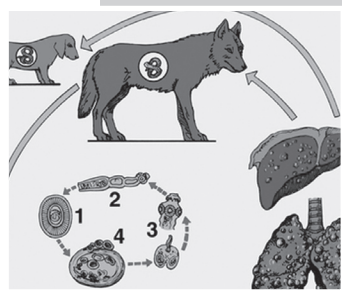
Бұл санда

Халқыма  
бергенімнен  
берерім көп



18-19-беттер

Эхинококкоз



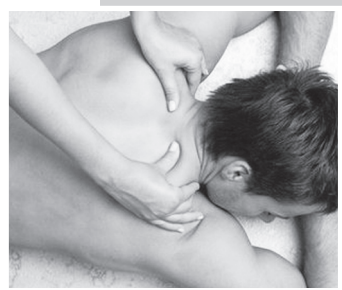
6-бет

Псориазды  
емдеу  
мүмкін бе?



17-бет

Ілмені  
білмей  
жүрмеңіз



7-бет

Менингит. Ми  
қабығының  
қабынуы



20-21-беттер

Қан  
қысымын  
дәрісіз  
емдеу



8-бет

Полиомиелит  
туралы не  
білеміз?



30-31-беттер

Ревматизм  
дертінің  
әртүрлі  
сипаты



12-бет

Үйленуге  
таңдалатын  
әйел  
сипаттары



38-бет

# Дәрілік тағамдардың

Дәрілік тағамдардың дәмі ащы, тәтті, қышқыл, кермек, сор болып бөлінеді. Дәрілік тағамдар мен науқас адамдардың қатынасы өте маңызды. Өйткені науқас адамдарда суықтық, ыстықтық, әлсіздік, беріктік, сыртық, ішкі, салқын, жылы сынды әртүрлі райлар болады. Тағамның да суықтық, ыстықтық, жылы, салқын сияқты қасиеттері мен ащы, тәтті, қышқыл, кермек, тұздық дәмдері болады. Әртүрлі дәмдердің түрліше райы, түрліше қасиеті болады. Мысалы, қарбыз, жер қастамы, үйрек еті сияқтылар тәтті дәмді, суық райлы келеді. Түйе еті, теңіз шаяны сор дәмді суықтық, көк бұршақ, сиыр сүті, жұмыртқа ағы тәтті дәмді, салқын райлы болады. Қой еті тәтті дәмді, жағымды ыстықтық. Сиыр еті, тауық еті, жұмыртқа сарысы, жыланбалық, қарабалық, қысқыш бақа жұмыртқасы сынды тәтті дәмді, жылы райлы.

**Салқындық қасиеттегі дәрілік тағамдардың рөлі** – суықтық тағамдармен ұқсас болғанымен, өнімі сәл баяуырақ болады.

**Құрғақ, ыстықтық қасиеттегі тағамдардың рөлі** – жемжеміл, даршын сияқтылар суықты айдап, ішті жылытатын, қуаттандыру рөлі бар. Түрлі суықтық ауруларды емдеуге болатын дәрілік тағамдардың барлығын, ыстықтық дәрілік тағамдар деп атайды.

**Жылылық дәрілік тағамдардің рөлі** – бұл ыстықтық қасиеттегі дәрілік тағамдармен ұқсас болғанымен, емдік өнімі сәл баяу болады.

**Ащы дәмді дәрілік тағамдар** – жемжеміл, қызылбұрыш, жалбыз сынды ащы араластырылған тағамдардың барлығы да қанды салқындатып, тұмауды емдеуге қолданылады. Ащы дәмді тағамдардың терлету рөлі бар. Лимон қабығы араласқан тағамдар желді айдап, ауырғанды басады. Асқазан кеуіп, іш ауырғанға ем бола-

ды. Аюбалдырған, мақсары араласқан тағам қанды күшейтіп, қақырықты түсіреді, етеккір қалыпсыздығы, мертігіп жаралану сияқты ауруларды емдеуге қолданылады.

**Тәтті дәмді дәрілік тағамдар** – қуаттандыру, дене тепе-теңдігін өлшеу рөлі бар. Мысалы, мергия, сармия, жантақ шырыны араластырылған тағамдар адамды әлдендіреді. Бал мен қайнаған суды араластырып ішсе, ішті босатады. Піскен оймақ гүл араластырылған тағамдар көкбауыр, асқазан сияқты ағзаларға баяу ықпал жасайды.

**Қышқыл дәмді дәрілік тағамдар** – мұндай дәрілік тағамдардың денені жиырылту, бекемдеу рөлі бар. Шие ұрығы араластырылған тағамдар әлсіздіктен шыққан терді басып, шауһаттың мезгілсіз төгілуіне шипалы.

**Кермек дәмді дәрілік тағамдар** – құрғақтықты дымқылдандырып, ішті жүргізу рөлі бар. Мысалы, шерменгүл, сары арша шырыны араластырылған тағамдар құрғақты дымқылдандырып, іштегі ыстықты айдайды.

**Сор дәмді дәрілік тағамдар** – ішекті жібітіп, үлкен дәретті жүргізу рөлі бар. Мұндай тағамдар қақырықты түсіріп, лимфа түберкулезіне ем болады. Ашкөк шырыны, тальк араластырылған дәрілік тағамдар кіші дәретті жүргізеді.

**Жел әлсіздікке берілетін тағамдар:**

**Жел әлсіздік дегеніміз** – бүкіл денеде жел жетіспеуден болатын немесе белгілі бір ағзаның қалыпты қызметіндегі әлсіздіктен туылатын патологиялық құбылыс. Жел әлсіздіктің себебі өте көп. Көбінде



қатты шаршағанда, дене қуаты әлсіз қарттарда, ұзақ уақыт созылмалы аурумен ауырғанда, сондай-ақ денедегі желдің бұзылуынан да пайда болады.

Жел әлсіздіктің басты белгісі өң ағару, денесі әлсіреу, бүкіл денесі салғырттану, демі сығылып, сөзі азаю, көп терлеу, асқа зауқы соқпау, асқазаны, тік ішегі төмендеу, жатыр түсу сынды ішкі ағзадағы бөгде құбылыстар болады. Тілі көкшілдеп қалындайды, ішкі бүйіріне азу тіс табы түсу, тамыр соғуы әлсіреу сынды белгілер көрінеді.

«Әлсіздікті әлдендіру» жолымен емдеу қазақ емшілігінің әлсіздікті емдеудегі негізгі міндеті. Желден болатын әлсіздікті желмен толықтырады. Жел толықтыратын дәрілік тағамдардың түрлері өте көп. Мысалы, мергиялық дәрі араласқан тағамдар, жажұмыр, аю өті, бұғы, марал еті, жылқы, кірпі, тауық еті, бөдене еті сорпасы, сармия, шылан, қызыл мия сынды көптеген дәрілік тағамдардың барлығы желден болатын әлсіздіктің алдын алатын дәрілік тағамдар болып табылады.

**Қан әлсіздікке берілетін тағамдар:**

**Қан әлсіздік дегеніміз** – салқын қан жетіспеу. Дене қуатынан айры-



# науқастарға пайдасы



лудан келіп шығатын патологиялық құбылыс. Үнемі кезігетін қан әлсіздік үш түрге бөлінеді:

1. Қан түкіру, қан құсу, үлкен дәретпен, несеппен бірге қан келу, етеккір көбею. Туыттан кейінгі қан кету немесе жарақаттанудан қанау сынды көптеген қан кетуден болатын қан әлсіздігі.

2. Ұзақ уақыт созылмалы ауруларға шалдығудан немесе ішекте паразит құрт ауруы болуы себепті қан көп жетіспеуден болатын қан әлсіздігі.

3. Асқазан, көкбауыр қызметінің әлсіздігінен, ас қорыта алмаудан, ас сіңбеуден, тағамның қоректік нәрі қанға өте алмай немесе тағамның түрі аз болып, дәрумендік қоректіктердің жетіспеуі, қандағы оттегі жетіспеуі секілді қан құрамының келу қайнары азаюынан пайда болады.

**Қан аздықтың басты белгісі** – өңі ағарады немесе сарғаяды. Ерні, тырнағы қан жетіспеушіліктен көкшіл болады. Мұндай ауруларда үнемі бас айналып, жүрегі қағып, жүйке жүйесі шаршау сияқты белгілер болады және қол-аяқ ұйып, есінен танады. Ұйқысы қашады. Көп түс көреді. Тілі көкшілденіп, тілінің үстіне жұқа ақ өңездер пайда болады. Тамыр

соғуы жіңішке әрі әлсіз болады. Қан аздық ауруын негізінен қан толтыру әдістерімен емдейді.

**Үнемі қолданылатын қан толықтыратын тағамдар** – Аю балдырғаннан жасалған дәрілік тағамдар, алма шырынынан, ақ шұғынық, піскен оймақ гүл, араб желімі араласқан тағамдар, ұлар, бөдене, тауықеті сорпасы сияқты нәрлі қуаты мол дәрумендік тағамдар.

**Салқын әлсіздікке берілетін**

## Керек кеңес

**Қазақ халқы әлсіздік деп әдетте желден болатын әлсіздікті меңзейді. Көбінде қалыпсыз азықтану, ұзақ уақыт салмақты аурудан, тума кемістіктен немесе жүре пайда болған тепе-теңсіздіктен дене қуаты әлсірейді. Үнемі кезігетін әлсіздік – жел әлсіздік, қан әлсіздік, салқын әлсіздік және жылы әлсіздік деп төрт топқа бөлінеді. Қуаты әлсірегендерге дәрумендік азықтықтарды толтырып берумен бірге, әртүрлі қуаттық дәрілік тағамдарды да беру керек.**

**тағамдар:**

**Салқын әлсіздік дегеніміз** – адам денесі салқын мен жылының тепе-теңдік дәрежесінен айрылып, салқын әлсіздік жағы басымырақ болғанда келіп шығатын патологиялық өзгеріс. Салқын әлсіздіктің келіп шығу себебі күрделі болады. Кейбіреулердің дене қуаты салқын әлсіздікке жататындықтан, күрделі ауру болмағанмен де, көбінде салқын әлсіздіктің белгісі байқалады.

**Салқын әлсіздіктің негізгі белгілері:**

Қызуы сәл көтеріледі, екі шықшыты, табаны және алақаны қызады, аузы құрғап, жүрегі қағады. Түнде суық тер шығады. Кіші дәреті азаяды, үлкен дәреті қатады. Тілінің үсті қызады. Тамыры жіңішке әрі нәзік соғады.

Салқын әлсіздікті салқын дәрілік тағамдармен толықтырады. Сарана, алақат тамыры араласқан тағам,

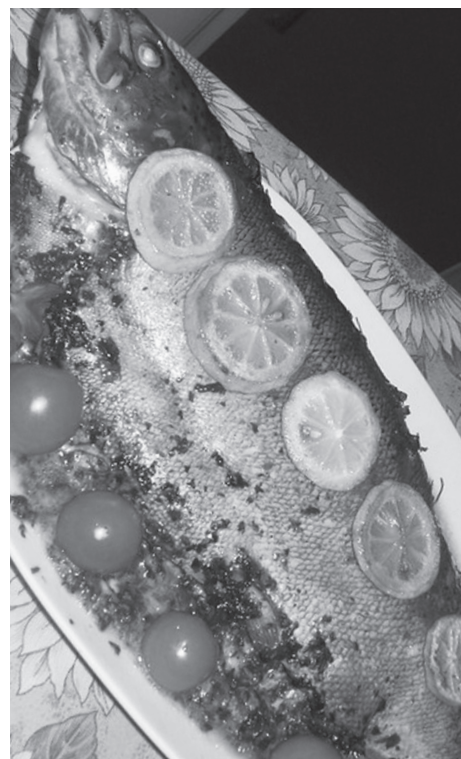
тасбақа қабығы, су тасбақа тұяғы араластырылған тағам сияқтылар.

**Жылы әлсіздікке берілетін тағамдар:**

**Жылы әлсіздік дегеніміз** – денедегі жылы жел жетіспеуден болатын патологиялық құбылыс. Қарттарда және кейбір созылмалы ауруларда көп кезігеді. Басты белгісі өңі ағарады, суықтан қалтырайды. Қол-аяғы мұздайды, денесі дәріменсізденеді. Кіші дәреті молаяды. Түнгі несепі көбейеді, үлкен дәрет сұйылады, кейде беті, қол-аяғы ысыды. Тіл үсті көкшілдеп ағарады, тамыр жіңішке әрі әлсіз соғады. Жылы әлсіздікті жылы дәрілік тағаммен толықтырады.

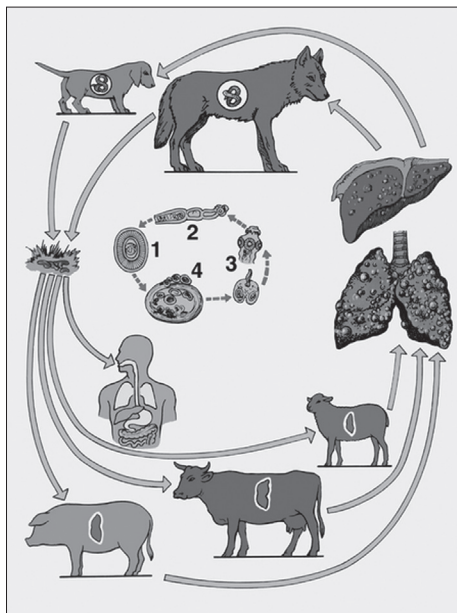
Жылулық дәрілік тағамдар – бұғы-марал жүрек қаны, еті, мүйіз шырыны, албұршақ, ошаған, етті сұңғыла, құрт шөп қосындылары араластырылған дәрілік тағамдардың бәрі салқын, суық, әлсіздік тағамдарына ем болады.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,  
Айгүл РАХМЕТОВА,  
Майгүл МҰХТАРОВА**



**А**уруды тудыратын құрт ең алғаш иттің, түлкінің, қасқырдың шибөрінің аш ішектерінде өмір сүреді де, нәжісімен сыртқа шығып, қоршаған ортаны ластайды. Жылауықпен ауырған итте 20 мыңға дейін эхинококкоздың ересек таспа құрты болады.

Эхинококкоз кеселімен зақымданған малдың ішкі ағзасын жеген иттердің ішегінде эхинококктың жұмыртқалары өсіп жетіледі. Өсіп жетілген эхинококктың иттің ішіндегі өмірі 11-12 айға дейін созылады. Сыртқа түскен эхинококк жұмыртқалары жұқа кальцинатты қабықшамен қапталған, сондықтан ол сыртқы табиғат



салмақ басып тұрады. Бас мидың эхинококкозы да кездесіп, тіркеліп жатқандары аз емес. Сондықтан дер кезінде дәрігерге қаралуы керек. Ауру анықталса, операция жасату – аурудан айығудың негізгі кепілі.

Бұл паразиттік аурудан құтылу үшін, ең бірінші, қоршаған ортаға эхинококкоз қоздырғышының таралуын болдырмау қажет. Ол үшін әр саналы азамат қолындағы малын сойғанда оның өкпе мен бауырына зер салып, эхинококкозға шалдыққанын көрсе, ол ағзалардың иттерге берілмеуін қадағалауы тиіс. Базарларда, далада белгісіз еттен дайындалған кәуәштен бас тарту. Эхинококкозбен ауырмау үшін: малды, итті ұстағаннан

# ЭХИНОКОККОЗ

**Эхинококкоз кеселі адам ағзасындағы құрт дерттерінің ішіндегі ең қатерлі созылмалы кеселдер қатарына жатады. Эхинококкоз ауруына шалдықтыратын таспа құрт адам ағзасына асқазан-ішек, тыныс жолдары, ашық жарақаттар арқылы енеді.**

әсеріне әрі химиялық факторларға өте төзімді, өзінің инвазиялық қасиетін жоғалтпай бұғып жата береді. Оларды қайнап тұрған су ғана өлтіре алады. Мал, аң мен адамның ағзасына түскен эхинококк жұмыртқалары асқазан сөлінің әсерінен қабықшасынан тазаланып, онкосфераға айналып, қан тамырлары арқылы бір немесе бірнеше ағзаға барып, ұялап орналасады да өсіп-өне бастайды.

Эхинококкоз адам денсаулығына елеулі зиян келтіреді. Онымен ауырған қаншама адам денсаулығынан айырылып, мүгедектер қатарына қосылады. Эхинококкоздың эпидемиологиялық үрдісі малдың қатысуынсыз өтпейді. Эхинококкоз кеселі ұзақ мезгіл білінбей, баяу дамиды. Науқастардан сұрау кезінде, жұқпаның жұғуына ықпал еткен жағдайлары, көбіне ол белгісіз еттен дайындалған кәуәштен деп айта бастайды. Көп жылдар бойы ауру адам өзінің сырқат екенін

білмей жүре береді. Аурудың белгілері жылауық құрт орналасқан ағзаларға байланысты, мысалы: ол бауырда орналасса, науқастың іші, асқазанының тұсы, оң жақ қабырғасының асты сыздап, ауыр тартып мазалайды. Науқастың асқа төбеті тартпай, тұла бойын әлсіздік жайлайды. Ал адамның өкпесінде болса, науқастың кеудесі сыздап ауырып, өкпесі қабынып, бірте-бірте тынысы тарылып, демікпе пайда болады. Асқынған жағдайда сырқаттың қан түкіруі, қайта-қайта жөтелуі мүмкін. Мида орналасқан эхинококкоз құрты науқастың басын ауыртып, оны дел-сал қылып, жалпы әлсіздік билейді. Кейде көз көруі нашарлап, аяқ-қолынан әл кете бастайды.

Бүйрек эхинококкозында науқастың бүйір тұсы сыздап, зәр шығару қызметі бұзылады, зәр анализдерінде өзгерістер пайда болады. Көк бауыр эхинококкозының да ерекшеліктері бар. Сол жақ қабырғаның асты сыздап ауырып,

кейін, далада, бау-бақшада әр түрлі жұмыстарды атқарған соң қолды міндетті түрде сабындап жуу қажет. Әрдайым көкөністер мен жеміс-жидектерді мұқият жуып, ашық су қоймаларынан, құдықтан, бұлақтан алынған суды қайнатып ішкен дұрыс. Қайнатылмаған сүтті ішкен де қауіпті. Ауладағы итті таза ұстап, жылына 4 рет дегельминтизация жасатып отырған дұрыс. Иттердің далада қаңғып, мал өлекселерін жеуге жол бермеу керек. Өлген малды арнаулы шұңқырға (скотомогильник) көмген дұрыс. Қаңғыбас иттерді аулаға кіргізбеу керек. Бау-бақшада шаң-тозан көтерілген жұмыс атқарғанда ауыз бен мұрынға төрт қабатты дәке маска киген жөн. Өйткені көтерілген шаңмен бірге эхинококкоздың және басқа да кеселдердің қоздырғыштарды адамның тыныс жолдарына енуі мүмкін. Эхинококкоз сияқты паразиттік ауруды жеңу адамзаттың өз қолында екенін ұмытпағанымыз жөн.

**Н.А.ҚОЯНБАЕВА,**  
**Алматы қ.МСЭҚБ**  
**Әуезов ауданы**  
**бойынша паразитология**  
**бөлімінің бас маманы**

# Ілмені білмей жүрмеңіз

**Ілме ауа райының өзгеруіне байланысты салқын тиюден, тер қатудан, зорығып жұмыс істеуден жон арқада пайда болатын шаншу.**

**Ересек адамдар үшін бұл дерт «ілме», ал сәбилер үшін «шертпе» деп аталады. Ілменің түрлері көп, халқымыз ілмені қара ілме, қызыл ілме, ақ ілме, өткір ілме деп бірнеше түрге бөледі.**

Ілме дертімен ауырған науқастардың жон арқасы сұққылап, шаншып ауыра бастайды. Бұл белгі шұғыл басталады. Көп жағдайда тұтас жауырын сіресіп, қозғалтпай қалады. Науқас қатты жайсызданғанмен, қызуы көтерілмейді. Арқаның сіресуі көбінде ұсақ қан тамырлардың тосылуынан келіп шығады. Ілмемен ауырған науқастың арқасын зер салып қарағанда қарайған түйіндердің барлығын көруге болады. Қазақ емшілігінде осы түйіндерді инемен іліп емдейтіндіктен, бұл дерт ілме атанған.

Ілмеге ешқашан немқұрайлы қарауға болмайды. Себебі ілменің өткір түрлері адам өмірін қиып кетуі мүмкін. Жауырыныңыз сіресіп, лоқсып, тыныс алуыңыз қиындап, жүрегіңіз көтерілсе, сөйлеуге әліңіз келмей, буын-буыныңыз құрысып, қол-аяғыңыз ұйыса бұл ілме дертінің белгісі екені айқын. Мұндай кезде бірден дәрігердің көмегіне жүгініп, не тәжірибелі жергілікті емшілердің емдеуінен өткен жөн.

Ілме дертінің ішіндегі ақ ілме ет пен терінің арасында суық ұстаудан пайда болады да, мұның бөрткені ақ түсті болады. Ал қызыл ілме, ет пен терінің арасындағы қан бұзылудан пайда болады. Мұның бөрткені қызыл болады. Қара ілме ақ ілме мен қызыл ілменің ең асқынған түрі болып, бұл ілме өте қатерлі келеді. Қара ілмемен науқастанған адамның арқасындағы қара но-

қаттар көрінбей терінің ішіне шөгіп кететіндіктен, науқастың жонын, арқасын қолмен тарағанда, қаралтқым жолақ көрінеді. Мұндай жағдайда ілмені қию арқылы емдеу керек.

Қара ілмені қиып емдеу үшін науқастың арқасын суық сумен тараса, шөгіп кеткен ілме бөрткені қайтадан сыртына теуіп шығады. Содан кейін барып, ілмені қиып емдеуге мүмкіндік болады. Қара ілмемен ауырған науқастың өкпесі қысып, тынысы тарылады не бір қол мен бір аяғы ұйиды. Тілі күрмеліп сөйлеуі қиындайды. Қара ілменің адам өміріне қаупі зор болғандықтан, оған ешқашан селқос қарауға болмайды. Күн суық кездері не ауыр

еңбектен соң бірден салқын суға түсіп, денені суытудан аулақ болған жөн. Керісінше жылы киініп, ілме болудан сақтану керек.

Ілмені қиғанда жүректен (кеудеден), жауырыннан 5-тен жоғары, 17-ден төменгі тақ санмен қию керек. Егер науқас саусақтың ұшынан инемен піскілеуды (шабақтау) көтере алса, онда білектегі барлау тамырды буып қойып, он саусақтың біреуін ғана қалдырып қалған 9 не 7 саусақты инемен былқылдақкөбеден шабақтап, қысып қан шығару керек. Бұл кезде ең алдымен қара қан ағады, емді қызыл қан аққанға дейін жалғастыру керек. Егер науқас мұндай қадамға бара алмаса, у сарымсақты жаншып, алақанға, екі табанға әбден өткізіп уқаласа, дерттің бетін аз болса да қайтаруға болады. Кейін ілмені сөзсіз үзіп тастау керек. Ілме дертімен көп ауыратын адамдар үнемі жанынан таза мысты тастамағаны жөн. Себебі адам жоқ жерлерде ілме ұстап қалғанда, мыспен кеудесін, жонын ысқыласа, ілменің бетін қайтарып, шұғыл қауіптен арылуға болады.

## ЖАЙ ІЛМЕНІ ЕМДЕУ ӘДІСТЕРІ:

**Ілмені жауырының 9 жерінен, жүректің үстінен 3 жерден үзіп, кіндікті оңға, солға бұрау керек. Сосын арқаны у сарымсақпен ысқылаған жөн. Егер ілмемен аурған науқастың жағдайы ауырлау болса, ілмені 11 жерден қиып, қан шығарғаннан кейін, арқаны тарап, уқалау керек.**

**Халық емшілігінен**



# Қан қысымын дәрісіз емдеу шаралары

Дене салмағын тежеу. Қан қысымы жоғары немесе қалыпты семіз адамдардың дене салмағы жеңілдесе қан қысымы да төмендейді. Сонымен бірге қанның сиымдылығы мен жүректің қан ығыстыру мөлшері де азайып, жүрек ритмі баяулайды. Қан плазмасындағы несеп қышқылы, холестерин және қандағы қант төмендеп, жүректің жүгі жеңілдейді.

Тұз мөлшерін тежеу. XX ғасырдың 40 жылдарында тұзды тежеу жоғары қан қысымды емдеудің бірден-бір шарасы ретінде айтарлықтай өнім берген еді, кейін қысым төмендейтін дәрілер табылып, бұл жағына немқұрайлы қаралды. Қазір ішкерлей зерттеу арқылы бұл әдіске қайтадан мән беріле бастады. Мамандар күніне тұздың мөлшерін 5 грамнан асырмауды, сонымен бірге тұздалған балық, тұздалған көкөніс сияқтыларды аз тұтынуды ұсынып отыр.

Дене шынықтыру. Дәрі қабылдағаннан гөрі дене шынықтырудың пайдасы зор. Дене әрекеттенгенде адам ағазы сергек, көңіл-күйі көтеріңкі, сымбаты сұлу, қан қысымы тұрақты болады.

Мұнан сырт, майлы тамақты азайту, арақ ішу мен шылым шегуден тыйылуды қолға алған жөн. Соңдай-ақ ине қою, магнитпен емдеу, музыкамен емдеу, т.б. сырттай емдеу әдістері бар.



## Жоғары қан қысымды азықпен емдеу

**«Ауру астан» деген сөз бекер айтылмаса керек. Дәрілік қасиеті бар тағамдарды таңдап, оны үйлесімді жолмен пісіріп пайдалану – азық-түлікпен емделу делінеді. Оның шәймен емдеу, ботқамен емдеу, жануарлардың ішкі дене мүшелерімен емдеу сияқты түрлері бар.**

Жапония оқымыстыларының айтуынша, құрамында калий тапшы азық-түліктер ерлердің жиырылу қысымы мен кеңею қысымын жоғарлатады екен. Сондықтан калийға бай, натрий аз немесе натрий тұзы жоқ азық-түлікті тұтынғанда қан қысымы төмендетуге болады. Мысалы, балдыр көк, қыстық саңырауқұлақ,

порфира, көк асқабақ, ағаш саңырауқұлағы, жер жаңғағы, пияз, ащы қияр, у сарымсақ, теңіз балдыры, бал, алма сияқтылардың бәрі де калийға бай, натрий кемшіл тағамдарға жатады. Бұдан сырт теңіз қырыққабаты, шаян, теңіз мүгі сияқты құрамында йод біршама мол теңіз өнімдері жоғары қан қысымына, артерияның қатаюына белгілі дәрежеде ем болады. Өйткені йод артерия қатаюынан сақтануға тұтынатын маңызды элемент.

Тағамды ғылыми жолмен жеу керек. Қан қысымы барлардың дастарқанында көкөніс пен жеміс молайып, майлы тағамдардың азайғаны жөн.

## Жеміс жоғары қан қысымына ерекше пайдалы

Жемістердің құрамында әртүрлі дәрумендер мен қоса калий, магний, темір, кальций сияқты минералды заттар өте көп. Жеміс-жидектерде Р дәрумені біршама жоғары болып, қандағы холестеринді төмендетеді, қан тамыр бүйірінің ауруға қарсылық қуатын арттырады және миға қан құйылудан сақтайды. Жемістердің құрамындағы дәрумен Е қартаюдың алдын алады. Ол қан тамырдың қызметін күшейтіп, қанды ұйытпайды, ағзаның оттегіне болған қажетті мөлшерін төмендетеді. Жүрек тәж артериясының қатаюынан болған жүрек ауруы мен жоғары қан қысымы дертімен қатар ауырған науқастар үшін пайдалы. Жемістердің құрамындағы магний қан қысымын болдырмауда және емдеуде маңызы жоғары. Өйткені клиникада күкірт қышқылды магний арқылы қан қысымын төмендетеді. Ал жемістердің құрамындағы темір қан жасаудағы басты элемент болса, кальций нервке, бұлшық етке қажет.

Жоғары қан қысымына шипалы жемістер өте көп. Мысалы, қарбыз, лимон, апельсин, долана, алма, түкті шабдалы, жүзім, шылан т.б.





## Төрт қол, төрт аяқты балаға операция жасалды

Үндістанның Бангалор қаласының хирургтері төрт аяқ, төрт қолы бар жеті жасар Дипак Пасванға тегін операция жасап, артық дене мүшелерін алып тастады. Енді ол өзге құрбылары сияқты мектепке бара алады. Дипак дүниеге келгенде сол ел тұрғындары оны Вишну құдайы тіріліп келді деп санаған. Аңыз бойынша Вишнудың төрт қолы болыпты. Дипактың ата-анасының

қаражаты болмай баласына дер кезінде операция жасата алмаған. Баласының тағдырына алаңдаған олар үстіміздегі жылдың наурыз айында көпшіліктен көмек сұрапты. Бангалор ауруханасының ұжымы операцияны тегін жасауға шешім қабылдайды. Баланың әкесі Виреш Пасван күрделі операция ойдағыдай өтіп, қазір ұлының жағдайы жақсы екендігін айтады.

## Жасарамын деп жынданып кетпеңіз

Қыз-келіншектердің бет терісін жасартуға қолданылатын ботокс екпесі миға кері әсерін тигізеді. Мұны Висконсин-Мэдисон университетінің (АҚШ) ғалымдары дәлелдеп отыр. Мамандар әйелдерге арнайы зерттеу жүргізген. Нәтижесінде ботокс емін жиі қолданған нәзік жандыларда өзара әңгімелесу кезінде эмоция байқалмайтыны

мәлім болды. Ғалымдар мұны екпенің миға әсерінен деп болжайды. Негізінен мимика ойлау процесін ынталандырады. «Ал ботокс инъекциясы мимика бұлшық еттерінің қызметін бұзады», — дейді мамандар. Соңғы кездері бет терісін жасартудың бұл әдісіне әйелдер ғана емес, ер азаматтар да көп жүгінетіні жасырын емес.



## Кәмелеттік жасқа толмағандарға солярий қабылдау зиян

Еуропалық дәрігерлер австриялық балалар мен жасөспірімдердің ультракүлгін сәулемен тотығуына тыйым салды. Мамандардың пайымдауынша, теріні жасанды жолмен күйдіру секпіл жасушасы қатерлі ісігінің (меланома) дамуына әкеліп соғады. Ғылыми зерттеулер көрсеткендей, мұндай қауіп-қатерге 35 жасқа дейінгі адамдардың 75 пайызының ағзасы бейім екені анықталды. Сондықтан болар Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымы жасанды күнге қыздырыну әдісін қатерлі ісікке себепкер болатын шылым, таскендір, арақ сынды зиянды заттардың қатарына қосты. Бразилияда солярий қабылдауға жаппай қатаң тыйым салынса, Франция мен Германияда кәмелеттік жасқа толмағандарға жасанды күнге қыздыру қызметі көрсетілмейді. Енді қыркүйектің бірінен бастап Австрияда тыйым күшіне енеді. Заң бұзғандар 2180 еуроға дейінгі көлемде айыппұл төлемек. Бір айта кетерлігі, біздің елде және ТМД елдерінде жасанды күнге қыздырыруды шектейтін заң жоқ.



Италияның Ломбардия әкімшілік аймағының басшылары елде туу көрсеткішін арттыру мақсатында жасанды түсіктен бас тартқан әйелдерге жәрдемақы төлемек. Мұндай материалдық көмек сәбилі болғысы келетін, бірақ тұрмыстық

## Жасанды түсіктен бас тартқанға ақы төленеді

жағдайы көтермейтін аналарға жасалады. Келіншектер жасанды түсік жасатудан бас тартса, кезең-кезеңмен төленетін 4000 еуро жәрдемақы алады. Жүкті әйелдерге қамқорлық көрсету үшін бюджет жанынан арнайы қор құрылған. Ломбардия аймағы губернаторының идеясын жасанды түсікке қарсы күресуші ұйымдар қолдап отыр. Алайда олар материалдық көмек біржолғы шара түрінде қалып қоймаса игі деп тілейді.

## СПИД-ті емдеу мүмкін болмақ

Алдағы бес жылда СПИД-тің тамырына балта шабылмақ. Кэтлин Коллинз бастаған Мичиган университетінің ғалымдары қорғаныш тапшылығы індетін жоюдың жаңа әдісін ойлап тапты. Ғалымдардың зерттеуінше, қорғаныш тапшылығы вирусы емдеу шаралары кезінде адам ағзасынан жойылғандай болғанымен, жілік майына жасырынып қалады екен. Сөйтіп

ол дәрі-дәрмектің күші кеткеннен кейін қайта бой көрсететін көрінеді. Сол себепті бүгінгі күнге дейін ғасыр індетін жеңу мүмкін болмай келді. СПИД дертіне зерттеу жүргізген ғалымдар жілік майы жасушаларына тығылған вирусты түп-тамырымен жоюға қауқарлы дәрі ойлап табуды қолға алмақ немесе оны ағзаның өзі-ақ күресіп жеңе алатындай жағдай жасауды ұсынып отыр.

Жаңбыр жауды,  
Көктем келе жатыр ма,  
Маза кетті терезеден, шатырдан.  
Ақырындап сіңіп жатыр ауаға,  
Қыз аузымен айтылатын ақырғы ән.

Шығып алып Атамқұлдың беліне,  
Кеуде тосам қуаныштың желіне.  
Келген көктем кемесіне мінгізіп,  
Бір биікке көтере ме мені де.

Өмір маған аз да берген, көп берген,  
Оның талай сынағынан өткен мен.  
Жігіті боп жауды түсірмесем де,  
Үмітім көп келетұғын көктемнен.

Көктем мені үмітім деп есепте,  
Қоспа мені сыпсыңдаған өсекке.  
Жол жүретін жігіттің бер көңілін,  
Жәудіретіп таңба мені өсекке.

Көктем, көктем, асықпа сен демінді ал,  
Өз еншіңде биылғы өсер егін, мал.  
Бұлт арасын кешуге де жараймын,  
Жан жарасын емдеуге де ебім бар.

Кемпірлер де сағынады қыз күнін,  
Тереңіне бойламаймыз біз мұның.  
Арғы жағы бір өзіме белгілі  
Көк дөнненің қолыма бер тізгінін.

\*\*\*

Тереземнің алдындағы қара ағаш,  
Ұзақ қысқа шыдап еді жалаңаш.  
Көктем шыға жапырақ жая бастапты,  
Күн нұрынан айнымайтын дос тапты.

Құс шеруін дала қоштап, тау ұқты,  
Келгендері бастап кетті сауықты.  
Кеше ғана ұшып кеткен қарылғаш,  
Бүгін келіп өз ұясын тауыпты.

Гәкку шерге, аққу көлге қонақтап,  
Көл бетінде қонақтайды қар аппақ.  
Қара торғай шырылдайды далада,  
Маужыраған күн келбетін мадақтап.

Ойнақ салды ормандағы ор қоян,  
Жаяуларға жеткізбейтін жел ғой аң.  
Бар табиғат оянды ғой Тұманбай,  
Қыстайғы бір татті ұйқыңнан сен де оян.

\*\*\*

Бір жігіттің маңдайдағы ырысын,  
Осы таңда тіледім мен кім үшін?  
Көңілім шалқып кеңейгендей тынысым,  
Махаббатсыз өткен күндер құрысын.

Бір жігітке бітетұғын ерлікті,  
Бүгін таңда бір өзімнен мен күттім.



Жырлағаны жарастық пен көктем, өзі де көктемге айналып кеткен... Махаббат жыршысы Тұмағаның 75 жасқа толуына орай топтама лирикаларын жариялап отырмыз. Тұмағаның өлеңдері қаншалаған жастың жүрек қылын шертіп, сезімдерін тоғыстырды...Қаншалаған жас отаудың шаңырағы болып көтеріліп, керегесі болып керілді... Ғашықтар әні болып ғарышқа қалықтады. Ақынға сонан асқан бақыт бар ма?! Ендеше сөз ақынның өзінде.

Тұманбай МОЛДАФАЛИЕВ, ақын,  
Қазақстанның халық жазушысы, Түркі дүниесі ақындарының Физули атындағы Халқаралық сыйлығының лауреаты:

# Жүрегім мені Жасарғын бара

Күн төбесін шалған баққа ұқсадым,  
Көңілімді қалың ойдан сергіттім.

Иықтағы жүгім менің, жеңіл ме ең,  
Бар дүниені құшқым келді көңілмен.  
Жігіттердің жігітіне бітер бақ,  
Осы таңда маған бітсін дедім мен.

Сұлу қыздар ғашық болар бір көріп,  
Маған бітсе дедім әсем гүл көрік.  
Асыл ұлға бітетұғын өр тұлға,  
Күні бойы көңілім де жүрді еріп.

Күміс моншақ төгіледі шалғынға,  
Бір әсем гүл көрінеді алдымда.  
Қашып жүріп жәудір көздер отынан,  
Шынымен мен ғашық болып қалдым ба?

\*\*\*

Тағы келді бір көктем,  
Дүниені күйші ғып.  
Қыздардай-ақ бойжеткен,  
Өзіне өзі сүйсініп.

Алатаудың төсінен,  
Бұлақ болып ол өрді.  
Қолымыздан өсірген,  
Бұтақ болып көгерді.

- Дала күнді сүйе ме,
- Тасып-шалқып жеткендей.
- Алма ағашпен шиеге,
- Ақ қар жауып өткендей.
- Тұрдым қарап жолыма,
- Қиялыма бір бойлап.
- Көк нәсердің соңынан,
- Көйлек сыққан күнді ойлап.
- Көктем болып тұрды арман,
- Сезімге бай, сөзге бай,
- Қыздар үшін қырлардан,
- Гүл тонаған кездер-ай!
- Қалды-ау алыс күндер сол,
- Өртей-өртей ішімді.
- Самайыма менің ол,
- Сансыз қылау түсірді.

\*\*\*

- Самайды басты ақ қырау,
- Ағарды бүгін сан шашым.
- Ойға да, қырға шапқылау-
- Тұр күтіп алда қанша сын.
- Тұр күтіп әлі сынақтар,
- Сұрақтар күтіп жүр мені.

Көңілім көктем бірақ та,  
Ашылған жаңа гүлдері.

Шашыма менің қарама,  
Маңдайдың көрме әжімін.  
Өзіміз туған даладан,  
Жанымның тыңда мәз үнін.

Күшімді қайда жұмсаймын,  
Кеудемнен тұлпар шапқандай.  
Жүрегім менің жыл сайын,  
Жасарып бара жатқандай!..

\*\*\*

Әр жерде бар-ау жүзімдер,  
Үзіңдер, үз! –деп тіл қатқан.  
Жолығып көбі күзімде.  
Жүректі бекер тулатқан.

- Жазымда менің жолықса,
- Жанып бір кеткен болар ма ем.
- Отырар ма едім болып шат,
- Жарасып әнім олармен.

- Күзімде міне жолықты,
- Талай бір жүзім мөлдіреп.
- Өзімнен-өзім қорықтым,
- Бәрі де кеш қой енді деп.

### К ... ҒА

- Мен сені қызғанам
- Қадалған саған көзден де.
- Есіркеп айтқан сөзден де,
- Табынғыш топтың ішінде,
- Толқығаныңды сезгенде.

- Мен сені қызғанам
- Туыстан, достан, жақыннан.
- Бағы асқан бағлан батырдан,
- Мен сені қызғанам.
- Тұманбай деген бала боп,
- Тұманбай деген ақыннан.

### ҚЫЗДАР-АЙ!

- Өздерің ғой жатып кеп мені мақтаған,
- Өздерің ғой мақтаған мені жақтаған.
- Өздерің ғой көп баланың ішінен,
- Менен өжет, алғыр бала таппаған.
- Өздерің ғой мен не айтсам «жөн» деген,
- Қыздырмаға, қызыл сөзге ермеген.
- Өздерің ғой көктем келсе ауылға,
- «Біздерге арнап қызғалдақтар тер» деген.

- Өздерің ғой мен байқұсты ұнатқан,
- Өздерің ғой жылай қалсам жұбатқан.
- Өздерің ғой су шашысып ойнаған,
- Кешке жақын су алып қайтсақ бұлақтан.

- Өздерің ғой маған хат та жаздырған,
- Көңілімді көктем қылған, жаз қылған.
- Өздерің ғой үйге шығарып сал деген,
- Тарқар кезде бала кезгі мәз думан.

- Өздерің ғой сағындырған қинаған,
- Мен кетерде көп қараған, қимаған.
- Өздерің ғой орамалды кестелеп,
- Бір-біріңнен жасырып маған сыйлаған.

- Өздерің ғой кеп сындырып сағымды,
- Тойларына көп шақырған бауырды.
- Өздерің ғой мен оқуда жүргенде,
- Тастап-тастап кетіп қалған ауылды.

- Енді маған тағасыңдар не кінә,
- Күн кешерміз жабыға да, сағына,
- Барлығыңды жақсы көріп жүрсемде,
- Туыппын ғой бір-ақ қыздың бағына.

Еңу жылы сайын,  
Жайқандай!..

Көктемде егер жолықса,  
Көрмей де кеткен болар ма ем.  
Көңілімді менің ол ұқса,  
Қасында мәңгі қалар ма ем.

Әйтпесе желдей тербетіп,  
Жөніме кете берермін.  
Арғымағымды терлетіп,  
Айналып қайта келермін.

- Мен сені қызғанамын
- Әні көп сауық кештерден.
- Пәтуасы жоқ бөспе елден.
- Ақылдылардан да қызғанам,
- Қызғанам жарыместерден.

- Мен сені қызғанам
- Қызығы бітпес думаннан.
- Қыздырма тілді қулардан,
- Інілерден де иілгіш,
- Ағалардан да үлгі алам.



Көп адамдар ревматизм дертін «буын қабыну» ауруы ретінде қарайды. «Ревматизм» сөзі «rheuma» деген сөзден шыққан. Гипократ жинақтарында да осы сөз кездеседі. «Rheuma» сөзінің түп мағынасы «ағу, жылжу» дегенді білдіреді. Ревматизммен ауырғанда ауырған жерді басу мүмкін бола бермейді. Сондықтан болар, қақсап ауыратын ауруларды «rheuma» сөзімен көрсеткен. XVII ғасырдың соңына дейін «rheuma» сөзі тек буын және буын айналасындағы қақсауды негіз еткен аурулар делініп келді.

# РЕВМАТИЗМ

## дертінің әртүрлі сипаты



Батыс медицинасы Қытайға кіргеннен кейін, ауру белгілерінің ұқсастығына қарап «Rheumatism» сөзін қытайлар «shi bing» деп аударды. Қытай емшілігінде айтылатын бұл атау қазіргі медицинадағы жел-құз ауруын көрсетіп бере алмайды. Сондықтан Қытай асып ем қабылдайтын науқастар нақты диагнозға көз жеткізуде аудармаға мұқият көңіл аударғаны жөн.

Ревматизм — буын сүйектерінің, буын төңірегіндегі жұмсақ тіндердің (ткань), бұлшық ет пен кілегей қалтаның және тарамыс, шандырлардың қабынуы. Жалпы, ревматизм — иммунитет жүйесіне ықпал жасайтын бірсыпыра аурулардың топтамасы. Буын аурулары мен жел-құзды дұрыс білу үшін, АҚШ Ревматизмды зерттеу ғылыми қоғамы 1993 жылы бұл ауруды 10 түрге бөлді. Бұл 100-ден астам ауруларды өз ішіне қамтиды.

1. Жайылмалы дәнекер тін (ткань) аурулары;
2. Омыртқа қабынуына қатысты буын қабыну аурулары;
3. Сүйек буын қабыну аурулары;
4. Жұғымдалудан пайда болған ревматизмнің күрделі белгілері;
5. Қосалқы ревматизм аурулары бар зат алмасу немесе ішкі секреция аурулары;
6. Рак аурулары қоздырған сүйек буын аурулары;
7. Жел-құзға қатысты нерв қан тамырлары аурулары;
8. Сүйек және шеміршек аурулары;
9. Буын сырты аурулары;
10. Басқа да буын дерті белгілері бар аурулар;

Ревматизм дерті осындай көптеген ауруларды қамтитындықтан, таяу жылдардан бері медицина саласында «Ревматизм аурулары ғылымы» деп аталып, арнаулы зерттеле бастады.

Қазақ емшілігіндегі ревматизм ауруларының бейнеленуі

Қазақ емшілігінде ревматизм — жел-құз, салдану, қол-аяқ қақсау, бел шойырылу, тізе буындарына

### ХАЛЫҚ ЕМІ

**Ревматизмді халықтық емде төмендегідей жолдармен емдейді:**  
**Дәрілік шөптерді қайнатып ішу;**  
**Арасанға түсу;**  
**Бұлау арқылы емдеу;**  
**Құмға көмілу;**  
**Емдік моншаға түсу;**  
**Теріге орану;**  
**Пайдалы әрекет арқылы емделу;**  
**Уқалау арқылы емделу;**

на ыстық жүру, сүйек қабыну, буындарды және ішкі органдарды қара жел алу, тізе кілтілдеу, буынға сары су байлану, сары буын болу, омыртқа сүйек пішінінің озгеруі сияқты аурулардың белгісімен бейнеленеді.

Ревматизмді емдемес бұрын ең алдымен дерттің нақты диагнозын біліп алған дұрыс. Себебі ревматизм дерті көптеген ауруларды өз ішіне қамтитындықтан нақты қайсы түрдегі дерт екенін білу маңызды. Екіншіден, ауруға қарай ем жүргізу қажет. Өйткені қол-аяқ қақсағанның бәріне арасанға түсу ем бола бермейді. Ең бастысы ауру белгілері білінсе, бірден дәрігердің көмегіне жүгініп, емді бастаған дұрыс.

Қазақстандағы үш миллион отбасылық жұптың үш жүз мыңы сәби сүйгісі, жөргек жуғысы келеді. Бала сүю бақытына жете алмай жүргендердің үштен бір бөлігі репродуктивті технология көмегіне зәру. Биылдан бастап, жасанды ұрықтандыру тегін медициналық көмектің кепілдендірілген тізіміне енеді дегелі мұқтаж жандар соған көп үміт артып еді. Алайда, ана болуға асыққандар ерте қуанып қойыпты. Өйткені, құны 3000-мен 5000 доллар тұратын жасанды ұрықтандыру қызметімен сәби сүйгісі келетіндердің бәрін бірдей жарылқауға мемлекеттің мүмкіндігі жоқ.



# Төртемдерім төрге шық!

Қазақстандық отбасылардың 20 пайызы төртеу түгілі жалғыз перзентке зар болып жүр

Таяуда Алматы қаласында төрт жылдан бері перзентке зар болып жүрген Есентай Қапарұлының отбасында төртем дүниеге келді! Мұндай сүйінші жаңалық оңтүстік астанада бұрын-соңды болмаған. Алматы тарихындағы тұңғыш төртемнің салмақтары бір келіге жетер-жетпес. Түркияда ЭКО тәсілі арқылы ұрықтанған сәбилердің төртеуі де қыз бала. Жатырда ауа жетіспеушілігінен нәрестелер өмірге межелі уақыттан 11 аптаға ерте келген. Жас отбасының өз елімізде жасанды ұрықтандыру қызметін ұсынатын медициналық мекемелер бола тұра, өзге елге ат арылтуының өзіндік себебі бар екен. Өйткені, түрік елінде біздегідей қызметтің бұл түрі кепілсіз емес. Яғни жасанды ұрықтандыру процесінен кейін әйел бала көтермесе, ақшасының белгілі бір мөлшерін қайтарып алуға, болмаса, екінші рет аталмыш қызметті қабылдауына мүмкіндігі бар. Ал, бізде бұлай болмай тұр.

Жыл сайын жасанды жолмен жүкті болған 2500 әйел еліміздің осы бағыттағы 9 клиникасының қызметіне жүгінген. Алайда, онда әйелдің дені сау бала әкелуі түгілі, түсік тастамай көтеріп кетуіне кепілдік жоқ. Бұл туралы министр Жақсылық Досқалиев өзінің интернет блогында былай дейді. «Бүгінде жасанды ұрықтандыру рәсімі тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлеміне енгізілмейді. Сондықтан, өз есебінен төлейді. Жасанды ұрықтандыру құнының жоғары болуы оны жасау кезінде пайдаланылатын қымбат дәрілік заттардың, диагностикалық шығыс материалдары мен орталардың бағасына тәуелді, барлығын қоса алғандағы құны орташа есеппен 650 мың теңгені құрайды. Сонымен қатар, дамыған елдердің өзінде жасанды ұрықтандыру бағдарламаларының нәтижелілігі 30-дан 42%-ға дейін. Сондықтан клиенттерге жасалған операциялар теріс нәтиже берген жағдайда ақшасын қайтарып беру өзара келісім шарттармен белгілену керек!»

Яғни ақшаны қайтару, қайтармау мәселесін осы қызметті

ұсынған жеке клиника ғана шеше алады деген сөз. Алайда, министр айтпақшы, қаншама қаржысын қажетті дәрі-дәрмекке жұмсаған медициналық мекеме ақшасын айдалаға шашпас үшін, қызметтің бұл түріне кепілдік бермейді. Сөйтіп, құны 3000-5000 доллар тұратын кепілдіксіз қызмет түріне, сәби сүйгісі келетіндер, көздерін жұмып тұрып, қаржыларын салады.

Ал, бұл қаражатты табуға шамасы жетпейтіндер қайтпек? Биылдан бастап, бұл сауалдың да жауабы табылғандай болып еді. Яғни Денсаулық сақтау министрлігі 2010 жылдан бастап тегін медициналық көмектің кепілді көлемі тізбесіне бедеулікке шалдыққан әйелдерге жоғары мамандандырылған медициналық көмек көрсету қызметін енгізді. Бұл үшін халық қазынасынан 68 миллион теңге бөлініп, 100 квота қарастырылды.

Дегенмен бұған қол жеткізудің де әбігері көп. Денсаулық сақтау министрлігі талап еткен 16 құжатты жүздікке ілігуге мүмкіндігі барлары- жоқтары да тырмысып жинап әлек. Алайда, сол он алты құжаттың ішіне кіретін Адам репродукциясы орталығынан ғана өтуге тиіс генетикалық анализдің құны бір адамға 10 мың 600 теңге. Қалтасы қағылса да, қарманып, соңғы үміттерін сол жүздікке тігіп отырған әйелдер қаншама? Әйтсе де әлемдік тәжірибеде бір реттік ұрықтандырудан 100 әйелдің шамамен 35-сі ғана бала көтерген. Ал, жағымды нәтижеге қол жеткізу үшін, бұл процесті кемінде 3 рет қайталау қажет екен. Ал, әлгі әупірімдеп қолдарын мемлекеттік тегін көмекке жеткізе алған жүз әйелдің әрқайсысына сондай жалғыз ғана мүмкіндік тимек. Ал осы жүз мүмкіндікті еліміздегі 300 мың әйел бөліске салмақ. Сөйтіп бұл жүздік жөргек жуғысы келетіндер үшін жұғындарына да жұқ болмайын деп тұр.

Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ

**Арыстанбек МҰХАММЕДИҰЛЫ,  
Темірбек Жүргенов атындағы Қазақ  
Ұлттық Өнер академиясының ректоры,  
Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері:**

# ӨНЕР –

# №1



## ИДЕОЛОГИЯЛЫҚ ҚҰРАЛ

– **Арыстанбек аға, әңгімеңізді академиядағы жақсы жаңалықтардан бастасаңыз?**

– Темірбек Жүргенов атындағы Қазақ Ұлттық Өнер академиясы еліміздегі өнер саласы мен басқа да салалар бойынша шәкірт тәрбиелеп отырған ірі оқу ордасы. Қазақтың төл өнері болсын, ән-күйі, театры болсын, жалпы, өнер мамандарын даярлайтын оқу орны болғандықтан, бізді «өнер ордасы» деп те атайды.

Біздің негізгі бағытымыз – шығармашылық элита дайындау. Себебі ішкі жан дүниесі таза, жан-жақты жетілген, рухани бай ұрпақ қана ұлт болашағын жарқын ете алады. Сондықтан біздегі ұстаздар қосыны республикамызға танымал, тәжірибелі тұлғалардан жасақталып отыр. Мысалы, Кеңес одағының үш халық әртісі: Асанәлі Әшімов, Бибігүл Төлегенова, Ермек Серкебаевтармен қатар Кеңес одағының халық суретшісі атанған Қанафия Тілжанов ағамыз және басқа да көптеген халық әртістері мен өнерпаздар бізде ұстаздық қызмет атқарады. Мұның барлығы да шәкірттерге сапалы білім берудің қамы. Біз ұстаздар қосынын жалынды жастармен де толықтырып келеміз. Әрине, олардың барлығы байқауларға қатысқан, магистратурада оқып жатқан білімді жастар.

Жүргенов атындағы Өнер академиясының негізгі ұстанымы

– қазақ халқының дәстүрін сақтай отырып, инновациялық өзгерістерді енгізу. Қазіргі көркем фильмдерді, анимациялық фильмдерді алып қарасақ бүгінгі көрерменді онша қызықтырып жатқан жоқ. Оларға қызықты, жылдам фильмдер ұнайды. Сондықтан инновациялық қозғалыстарды міндетті түрде енгізуіміз қажет.

Мемлекеттік мәдени мұра бағдарламасының аясында біз «Этномәдениеттану» мамандығын, «Қайта өңдеу» (Реставрация) мамандығын еліміздегі ЖОО-ның ішінде бірінші болып аштық. Себебі бізде археологтар тапқан құнды жәдігерлерді көбінде шетелдік ғалымдар зерттейді. Мысалы, «Орхон-Енисей» ескерткіштері т.б. Сондықтан осындай мұрағаттарымызды зерттейтін білікті мамандар даярлауды басты міндет етіп отырмыз. Бұл мамандар тек қана өнер саласымен, қайта өңдеу жұмыстарымен, яғни реставрация жасаумен шектелмеуі тиіс. Олар медицинаны да, химияны да жақсы білу керек. Бұл тұрасында Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаев: «Неге біз өзге мемлекеттердің мұрағаттарынан алынған құнды жәдігерлерімізді әкеліп өз мұрағаттарымызда сақтап қоюымыз керек» деп ғалымдарға үндеу тастаған еді. Сондықтан қазақ халқына тән кез келген құнды жәдігерлер өз тарапымыздан толыққанды зерттелуі тиіс.

Біздегі тағы бір жақсы жетістік – республика көлеміндегі ЖОО-ның арасында PhD докторантура мамандығын алғаш ашқандардың бірі болдық. Бұл да мамандардың кемелді жетіліп шығу үшін аса қажет шара.

Ең қуаныштысы - әлемдік мәдениетте қазақ мәдениетінің өзіндік орны бар. Себебі шетелдің көптеген мықты театрларына бара қалсаңыз онда өнімді еңбек етіп жүрген қаракөз қандастарымызды кездестіруге болады. Бұдан сырт қаншама отандастарымыз дүниежүзілік байқауларда жүлделі болып жатыр. Сондықтан біздің мақсатымыз – бұлақтың көзін ашып, оны бір арнаға түсіру емес, қайта оны әлемдік деңгейге жетелеу.

Елбасының: «Біз қазақстандықтар интеллектуалдық ұлт болуымыз керек» деген сөзі бар. Сондықтан өнер адамдары ұлттың беделін арттырып, көшбасында жүретін болғандықтан, біздің ұстаным «азаматтан актер дайындау емес, актерден азамат дайындау».

**– 2008 жылы ректорлық қызметке келгеннен бастап, қазірге дейін ел есінде қаларлықтай қандай игі істерге бастамашы болдыңыз?**

– Менің ректор ретіндегі ұстанымым – өнер саласының әр бағытына ғылыми түрде қарау. Әлемдік өнер саласындағы өзгерістер мен отандық өнер саласындағы өзгерістерді ғылыми түрде сараптап, зерттеп отыру қажет. Сондықтан осы мақсатты жүзеге асыру үшін біз оқу орнының жанынан «Өнертану» мамандығы бойынша арнаулы ғылыми диссертациялық кеңес құрдық. Мұның сыртында «Мәдени мұра» бағдарламасы төңірегінде көптеген игілікті жұмыстар атқарудамыз. Осы күнге дейін қаншама жақсы жетістіктеріміз әлемдік деңгейге көтерілмей келді. Біз осы жетістіктерді әлемге таныту мақсатында, шетелдің көптеген маңдай алды оқу орындарымен келісімшартқа отырдық. Мысалы, реставрация мамандығы бойынша эрмитаж кафедрасын ашуға бел байладық. Неге десеңіз, бүкіл дүниежүзінде ең бай мұражай да, ғылымдар топтасқан жер де эрмитаж. Сондықтан халықаралық байланыстарды күшейтудің маңызы зор. Ең бастысы шығармашылық орта қалыптастыру. Егер бұл мақсатты жүзеге асыра алсақ, 1 курсқа жаңа келген студенттер осы ортаға бейімделеді және тез жетілуіне жол ашылады.

Өнерде қашанда жақсы ұғымдағы бәсекелестік керек. Егер өнерде бір-бірімен жарысқа түсетіндей бәсекелестік болмаса, жетістіктерге жету қиын. Сондықтан шәкірттеріміздің ортасында шығармашылық бәсеке қалыптастыру негізгі міндетіміз.

**– Бір сұхбатыңызда, «жастарды алдыға жетелейтін білім мен еңбек» депсіз. Сіздіңше қазіргі жастардың өнерге, білімге деген құштарлығы қай деңгейде?**

– Данышпан Абайдың: «Өзіңе сен, өзіңді алып шығар, еңбегің мен білімің екі жақтап» деген ұлағатты сөзі бар. Қазіргі жастарға біздің де айтарымыз осы. Көп жастар бірден биік табыстарға жетуге асығады. Алайда табыстың 90 пайызы ізденіс пен еңбектен келеді емес пе?! Сондықтан тынбай еңбектену кез келген адамды биік деңгейге көтереді. Құдайға шүкір, қазір жастардың беталысы жақсы. Ізденістері де айтарлықтай. Мен университетімізде білім алып жатқан жастарымыздың білімге, өнерге деген құштарлығын жоғары бағалаймын. Оқу ордамызда шетел асып келіп оқып жатқан қаракөз қандастарымыз да бар. Олар өте еңбекқор, бір бағытта ғана шектеліп қалмайды. Жан-жақты білгісі келеді. Ұмтылыстары көңіл қуантарлық. Классика, хореография салаларында біз дүниежүзінде мықты оқу орындарының бірі саналамыз. Сондықтан болса керек, Батыс елдерінен келетін студенттер осы салада білім толықтыруды, сондай-ақ көне түркі мәдениетін зерттеуді қалайды. Немістер Аристердің Алтай өңірінен шыққандығын дәлелдеп жатыр. Қазір Корея мен Жапония да өз шыққан тектерін Алтай өңірі деп қарастыруда. Осы екі ел бірігіп, Алтай тілдері халықтарының фестивалін өткізді...

**– Қазақстанда ұлттық бояуы қанық кино түсіру кенжелеп тұрғаны белгілі. Сіздер болашақ кино мамандары мен режиссерлер тарбиелеп жатқан ең үлкен оқу ордасысыздар. Сондықтан бұл салада қандай нақты жұмыстар жүргізілуде?**

– Меніңше, әрқандай салаға міндетті түрде жақсы жүйе керек. Өнер - №1 идеялогиялық құрал. Кез келген халықтың жанды жері де осы өнер. Егер біз кино саласында халықтың жан дүниесін, рухын серпілтетін бір кино шығарсақ, әрине, ұлт рухында серпіліс болары анық.

Қазір кино саласына көптеген сындар айтылып жатыр. Сондықтан әр қадамымызды жүйелі түрде сараптап, нақты жоспарлармен алдыға қарай жылжысақ, биік табыстарға жете аламыз. Кино саласында да ұлттық бояуы қанық, жақсы туындылар өмірге келе бастайды.

Негізі мемлекет кино түсіруге бюджеттен қаржы бөлсе, «Қазақфильмнің» басшысы болсын, не басқа кинотеатрлардың басшысы болсын міндетті түрде көркемдік кеңес құруы керек. Сол арқылы жоспарлы жұмыс атқаруға болады. Мысалы, «Қыз Жібек» фильмі неге халықтың санасында терең ұялап қалды? Себебі ол кезде көркемдік кеңес бар, сол көркемдік кеңестен өткен дүниелерді ары қарай Орталық комитет бекітеді. Халқымыз «кеңесіп пішкен тон келте болмайды» деп тегін айпаған. Оның үстіне «Қыз Жібектің» сценарийін жазған Ғабит Мүсірепов ағамыз күндіз-түні режиссердің жанында жүретін. Бұл да өнерге деген құрмет, жауапкершілік.

Ал қазіргі киноларды кім түсірді, қашан түсірді оған қарап жатқан ешкім жоқ. Мұндай жағдайда көптеген кемшіліктердің болары анық. Егер киноны батыстағыдай жеке тұлға өз қаржысымен түсіретін болса, онда бармақ басты, көз қыстыға мүлдем жол бермейтін еді. Себебі продюссерлік еткен адам шыққан қаржысын жасаған киносы арқылы қайтарып алуы керек. Әрі мұндай жағдайда бәсекелестік те болатыны сөзсіз. Бәсекелестік бар жерде сапа бер деген сөз. Сондықтан продюссерлікпен түсірілген кинолар жоғары деңгейде шығады.

Мемлекет қаржысына түсірілген киноларға көркемдік кеңес ұйымдастырылып, қайта-қайта сұрыптаудан өтсе ғана жақсы нәтижеге жетуге болады.

Театр саласының аяқ алысы да қазір көңіл қуантпайды. Мысалы, облыстық театрлардың көбі облыс басшыларының қарамағында. Барсаңыз сол облыс басшысының аталарынан, не жақын ағайындарының спектакльдерін қойып жатады. Олар үшін тек қана жергілікті басшының көңілінен шықса болды. Мұның барлығы да бізде қатаң түрдегі іс атқару жүйесінің әлі қалыптаспағандығынан деп ойлаймын.

**– Ұлт болашағы – ұрпақ. Отаншыл ұрпақ тәрбиелеуде мультфильмдердің атқарар рөлі бөлек. Бізде ұлт тарихынан, мәдениетінен сыр шертетін анимациялық туындылар жоқтың қасы. Көбінің көркемдік деңгейі төмен. Мұның себебі неде?**

– Қазақта әдемі мақал бар: «Ұлт боламын десең бесігіңді түзе!» деген. Егер біз анимацияны дұрыстап қолға алмасақ, ешқашан отанын сүйер ұрпақ тәрбиелей алмаймыз. Тіпті ұлт болып қалудың өзі қиындайды. Адамның нақты қалыптасатын кезі үш жастан он жасқа дейін. Бұл әлемдік медицинада ғылыми түрде дәлелденген түйін. Ал біздің сәбилеріміз қалыптасатын мезгілінде шетел мәдениеті мен тарихынан сыр шертетін мультфильмдерді көріп өседі. Бұл оларды міндетті түрде сол ұлттың мәдениетіне еліктетеді. Күнделікті көзіміз көріп жүрген шындық осы. Мысалы, жаңа жылдық шыршаға барсаңыз қазақтың сәби балалары шетелдің мультфильмдеріндегі басты кейіпкерлердің бейнесін киюді ұнатады. Ары қарай сол мультфильмдегідей батыр болу олардың басты арманына айналады. Міне, бұл өзге ұлттардың идеологиясы біздің сәбилердің санасында нақты жеміс берді деген сөз.

Сондықтан, батыр бабаларымыздың рухын паш ететін

анимациялық фильмдерді түсіруді шындап қолға алатын уақыт жетті. Тіпті Байқоңыр туралы да тамаша мультфильмдер түсіруге болады. Себебі ғарышқа ұшу сәбилеріміз үшін тамаша арман. Сол арқылы олар ғылымға, білімге, ұлттық мәдениетке жақын өседі.

– **«Алтын адамның ұрпағымыз дейтін дәрежеге жете алмай жүрміз» деп өзіңіз айтқандай мультфильмге ұлт батыры ретінде Алтын адам да таптырмас кейіпкер емес пе?!**

– Өткен жылы Венгриялық үш азамат Қыпшақ даласынан шыққанын мақтан етіп, «Алтын адамнан, Атиллаға шейін» деген үлкен экспедиция жасады. Есіктен бастап, Атилланың жолымен жүріп, Венгрияның жеріне жетті. Сол кезде біздің азаматтар оларды қолдаудың орнына сынның астынан алды. Бұл жерде тарихымызды басқа азаматтар насихаттап жатқаны ешкімнің ойына кірмеді.

Біз Алтын адамның қадіріне әлі де жете алмай жүрміз. Мен әлемнің көптеген эрмитаждары мен мұражайларында болып, Вашингтон, Хьюстон, Сан-Диего қалаларында Алтын адамның көрмесін көп ұйымдастырдым. Сол кезде Алтын адамды көруге әлемнің әр елінен саяхатшылардың топ-топ болып ағылғанын көрдім. Б.з.д. IV-V ғасырда өмір сүрген Сақ ата-бабаларымызда қолөнердің қаншалықты дамығанын таныды. Ең бастысы – Алтын адам болсын, басқа да мұрағаттарымыз болсын барлығы да ғылыми түрде өте ғажап дүниелер. Алтын адамның бас киіміндегі бедерлер, ондағы садақ оғы ұшының жоғары қарап тұруы, әсем бедерленген арқар мүсіндерінің барлығы да жай көркемдік үшін салынған дүниелер емес. Бұл сол кездегі философияның биік дәрежеде болғандығын көрсетеді. Мысалы, Алтын адамның мойнында оралған жылан тұр. Бұл бейне сол дәуірдің философиясы бойынша әлемнің толыққан кезінің белгісі деп қаралады. Жалпы, Алтын адамның бас киімі тарихи деректерге өте бай. Біз осындай құнды жәдігерлерімізді мультфильмдерде бас кейіпкер етіп сомдап, ұрпақтарымыз санасында мәңгілік қалдыруға міндеттіміз.

Қазір бүкіл республика көлемінде анимация кафедрасы бізде ғана ашылып отыр. Ендігі міндет анимацияны ары қарай дамыту. Ол үшін республиканың жер-жерінде бұл шараны жүйелі түрде жүзеге асыруымыз керек. Тек қана бір кафедра арқылы бір елдің идеялогиясын жүргіземіз деу мүмкін емес.

– **Отаншыл жастарды тәрбиелеуде бізге тағы не жетіспейді?**

– Жастар үшін ұлттық тәрбие бала күнінен басталуы керек. Ол үшін ата-ананың тәрбиесі бәрінен маңызды. Өз ұлтының кім екенін, мемлекет болып құрылғанға дейінгі тарихта кімдердің қайраткерлік көрсеткенін, ұлт мақтанышына айналған тұлғалардың өмірі мен еңбегі жайлы мағлұматтарды баланың санасына сәби күнінен сіңіріп, ұлттық әдет-ғұрыпқа сай жетілуіне демеу болу керек. Сонымен қатар мультфильмдерде қазақ батырларының бейнесін сомдап әрі оны қазақ тілінде шығару қажет. Сонда ғана бала өз ұлтының батыр, дана халық екенін түсінеді. Әрі тарихта өткен батырларымыздың ерлігінен қуат алып, соларға еліктеп, ұлт жанашыры болып жетілері анық.

– **Қазақ тілінің қазіргі хал-күйіне көзқарасыңыз?**

– Кез келген ұлттың басты байлығы – тілі. Өз тілін құрметтей алу, сол ұлттың мәдени деңгейін көрсетеді. Қазақ «Өз-өзіңді құрметте жат жанынан түңілсін» дейді. Біз алдымен өз әдет-ғұрпымызды, мәдениетімізді, тілімізді құрметтеп, өзгелерге насихаттамасақ онда бұлардың басқа ұлттар үшін де қажеті шамалы. Сондықтан біз барлығын өзімізден бастауымыз қажет.

– **Салауатты өмір салтын қалыптастыруға көзқарасыңыз...**

– Жақсы нәтижелер мен жетістіктерге жетем дейтін ұлттың мықты денсаулығы болу керек. Адам денсаулығы



қашанда қоршаған ортамен тығыз байланысты. Сол үшін алдымен қоршаған ортаны таза ұстап, табиғатты аялай білсек лас ортаның денсаулыққа кері әсерінен аулақ болуға болады. Денсаулықтың мықты болуында спорттың алар орны бөлек. Жұмыстан бос уақыттарда денеге әртүрлі пайдалы қимылдар жасап, көңіл-күйді сергек ұстау – қартаюдың алдын алады.

Бұл жағынан Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаев барлығымызға үлгі. Ол кісі теннисті де жақсы ойнайды, суға да жақсы жүзеді, шаңғыны да тебеді, ұлттық спортқа да мықты. Меніңше, адамдар дәл осындай жан-жақты болғаны жөн.

Салауатты өмір салтын ұстану, әсіресе, өнер адамдары үшін өте қажет. Олар үнемі халықтың алдында қызмет көрсететіндіктен келбетті, сау денелі, тартымды болуы тиіс. Әсіресе актерлік мамандықтағы жігіттер жұрттың барлығын өзіне ынтықтырып, ғашық ете алатындай, «шіркін, осындай азамат болсам» дегізетіндей жан-жақты болуы керек.

– **«Жас-Ай» медициналық орталығында ем қабылдадыңыз, Шығыс еміне көзқарасыңыз қандай?**

– Осы орталықтың директоры Жасан Зекейұлы туралы қоғамда жақсы көзқарас бар. Ол кісі тек медицинамен ғана айналыспай, өнерге де жақсы мән береді. Адамдармен ара байланысқа шебер, достары да көп. Бұл жағынан ол кісі көпке үлгі боларлық тұлға.

Мен ол кісіні достарымның айтуы бойынша іздеп бардым. Денсаулығым нашарлап, қатты ауырмасамда, Жасан ағамыздай мықты емшінің кеңесі арқылы денсаулықты қалай күтуді білу біз үшін қажет. Оның үстіне алтын ине жүйкені жақсы дем алдырады. Сондықтан уақыт бөліп алтын ине қабылдап тұрудың пайдасы мол. Мен Жәкеңнің емшілік өнеріне, достарының көп екеніне қызығамын. Уақыт болып кезіге қалғанда тарих туралы, өнер туралы әңгімелесіп, сырласып тұрамыз. Жасан ағамыз тибеттік емді жақсы меңгерумен қатар халықтық емдерден де құралақан емес екен әрі хирург. Дәрігер болуды армандаған кез келген жас Жәкеңдей жан-жақты жетілуді көздесе, онда нұр үстіне нұр болар еді.

Меніңше, медицина сан-салалы болуы керек. Тек қана дәстүрлі медицинамен халықты емдеу жеткіліксіз. Оның үстіне батыстық ем бір ауруыңды өнімді емдесе, тұтынған дәрі-дәрмек, уколдары арқылы келесі бір ағзаға зиян келтіріп жатады...

Әңгімелескен  
Мамырбек САБЫРХАНҰЛЫ



Қазіргі таңда әлем халықтарының төрт пайызы псориаз ауруымен ауырады. Тері дертінің бұл түрі жас талғамайды. Тіпті туыла салған нәрестеден бастап, таяққа сүйенген тоқсандағы қарттың да аталмыш аурумен ауруы мүмкін. Дегенмен псориаз, әсіресе, жиырмаға жете қоймаған жастарды көп жағалайтын көрінеді. Бұған псориаз дертінің зардабын тартып жатқан науқастардың 70 пайызын осы жастағы жеткіншектердің құрайтындығы дәлел. Дегенмен, әлдебіреулер айтып жүргендей, бұл емі жоқ дерт емес, жазып алуға болатын ауру.



# ПСОРИАЗДЫ емдеу мүмкін бе?

Бүгінгі медицина псориаз атап жүрген тері ауруының бұл түрі бұрындары халық арасына «теңбіл қотыр» атымен таныс болған. Медицина түгілі, дәрінің иісі мұрнымызға келмей тұрған тұстың өзінде-ақ сол заман ұрпақтары аталмыш ауруды емдеудің өзіндік жолын тапқан. Қағазды жағып, өртенгенде пайда болған майды денесіндегі ақ таңдақ болып түскен, теңбіл-теңбіл түсініксіз жараға жаққан. Әйтсе де, емнің бұл түріне әлгі теңбіл бойбере қоймапты. Біршама уақыт көрінбей кеткенімен, қайта шығып алатын көрінеді. Ал бүгінде қарымы мықты медицинаның көмегімен псориаздың көзін түбегейлі құртуға мүмкіндік бар. Ол жетістіктен бұрын алдымен аурудың пайда болу себебіне кеңінен тоқтала кетсек...

## Псориаздың алғашқы белгілері:

Псориаз - терінің созылмалы ауруы. Түбрігі гректің «псора» деген сөзінен шыққан. Ауру атауы қышыма деген мағына береді екен. Аты айтып тұрғандай, псориазбен ауырған науқастың бас терісінде, тізесінде, білек бұрындарында, сондай-ақ арқасының төменгі тұстарында тері қатпарларының орнына қатты қышитын тығыз, талаураған қызыл түсті дақтар пайда болады. Кейде әлгі дақтар күлгін түсті болып келеді. Және дақтың шеті айқын көрініп, беті қабыршықтанып тұрады.

## Псориаздың пайда болу себептері:

Бүгінгі таңда псориаз ауруының пайда болу себептерін ғалымдар нақты анықтай алмай отыр. Кейбір мамандар экологиямен байланыстырса, енді бірінің тұжырымы тұқым қуалайтын ауру дегенге саяды. Ал Шығыс-тибет медицинасының мамандары аурудың пайда болу себебін бүйрек қызметінің

әлсіреуінен және жүйке жүйесі жұмысының бұзылуымен байланыстырады. Мысалы, адамдардың 65 пайызға жуығы ауыратын I дәрежедегі псориазға ғалымдар тұқым қуалау арқылы жұқтырғандарды жатқызады. Бұл категориялы науқастардың жас мөлшері 18-25 жас аралығында екен. Ал, псориаз II түрімен 40 жастан аскандар ауыратын көрінеді. Және бұл науқастарда псориаз тұқым қуалаушылық, болмаса, иммундық жүйенің бұзылуы арқылы пайда болмаған және псориаз I-ге қарағанда, псориаз II көп жағдайда тырнақ пен буында бүлдіреді. Ал, медициналық анықтамалықтарда псориаздың пайда болуының бірнеше түрін көрсетеді. Ол ғылыми еңбектерде тіпті жан күйзелісі де, жұқпалы аурулардың, мәселен, тұмау, баспа ауруының асқынуы да псориазға әкелетіндігі көрсетілген. Сондай-ақ генетикалық ауытқушылық, тері ауруының қабынуы, түрлі дәрежеде алынған жарақат салдары, тіпті адам денсаулығына зиянды әдеттер, ішімдік пен темекіге жақын болу да псориаздың пайда болуына ықпал етеді еке және эндокриндік жүйенің бұзылуы, гипертония мен ревматизмді емдеу кезінде артық мөлшерде дәрі-дәрмек пайдаланудың ақыры да псориаз ауруының пайда болу себебіне жатады екен.

## Емдеу жолдары:

Псориазбен бір рет ауырып, айығып шыққан науқасты аталмыш дерттен толық жазылды деуге негіз жоқ, - дейді ғалымдар. Өйткені, ауру жасырын формаға ауысып кетуі мүмкін. Сондықтан толық айыққан адамның өзі үнемі дерматологтың бақылауында болуы қажет. Сондай-ақ дәрігер науқаста псориаздың енді басталып келе жатқандығын анықтайтын болса, оған міндетті түрде емдік емес, аурудың алдын алуға ықпал ететін дәрі-дәрмектерді ішуге кеңес береді.

Жалпы псориаз дертін әр ел өзінше емдеуге тырысады. Еврей халқы «Өлі теңіздің» тұзын пайдаланса, көрші ресейлік ақ халаттылар дәрілік өсімдіктерден дайындалған «Псориаз +», «Антипсориакум» тамшыларын ұсынуда. Ал біздің елде аталмыш ауруды емдеумен арнайы шипажайлар айналысады. Қалай десек те, әлдебіреулер айтып жүргендей, псориаз емі жоқ ауру емес, жазып алуға болатын дерт.

Мәселен, тибет медицинасын жетік меңгеріп келген білікті дәрігерлер псориазды түбегейлі емдеудің өзіндік жолын ұсынуда. Шығыстық емдеу - алдымен аурудың пайда болу себебін анықтап алу арқылы жүргізіледі. Жалпы дәстүрлі Қытай медицинасында кез келген тері ауруының пайда болуын ағзадағы қан құрамының бұзылуымен байланыстырып жатады.

Алайда, тибет медицинасы псориаздың пайда болу себебін керісінше, ағзада қандай да бір заттың жетіспеушілігіне жориды. Сол себепті тибеттік фармакологияда ағзадағы жетіспеген заттарды қалпына келтіру үшін арнайы препараттар шығарылған. Айта кететін жайт, «Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық орталығында псориазды 90 пайыз емдеуге мүмкіндік бар. Оған осы орталықтан ем қабылдап, ауруынан құлан-таза айыққан науқастардың сөздері дәлел. Жоғарыда айтып өткеніміздей, псориаздың пайда болу себебін Шығыс медицинасы бүйрек қызметінің әлсіреуінен және жүйке жүйесі жұмысының бұзылуымен байланыстырады. Сондықтан осы олқылықтың орнын толтыру үшін, белгілі нүктелерге ине терапиясы жүргізіледі. Ине қойылатын нүктелер:

### 1. Өкпе меридианы Р-7 Ле-цзюе

#### 2. Тоқ ішек меридианы:

- 1) GI-4 Хэ-гу
- 2) GI-11 Цюй-чи

### 3. Көкбауыр, ұйқы безі меридианы:

- 1) RP-6 Сянь-инь -цзяо
- 2) RP-4 гунь-сунь

### 4. Асқазан меридианы E-36 Цзю-сянь-ли

### 5. Өт қабы меридианы VB-39 Сюань-чжун

### 6. Бауыр меридианы

- 1) F-2 синь-цзянь
- 2) F-5 Ли-гоу

### 7. Қуық меридианы

- 1) V-13 Фэй-шу
- 2) V-40 Вэй-чжун
- 3) V-60 Кунь-лунь
- 4) V-20 Пи-шу
- 5) V-43 Гао-хуан

### 8. Артқы ортаңғы меридиан:

- 1) T-14 Да-чжуй
- 2) T-20 Бай-хуэй

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,  
Бибігүл ТҰРСЫНӘЛІҚЫЗЫ,  
Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ

Қазақстанның еңбек сіңірген әртісі, Мемлекеттік сыйлықтың иегері Шахмардан Әбілов жақында асқаралы алпыс жасқа толды. Шетелдік ән байқауларына қазылар алқасының құрметті мүшелігіне шақырылып, әлем сахналарын қазақ әуенімен тербетіп жүрген ағамыз бұл күнде Құрманғазы атындағы Ұлттық консерваторияның профессоры, көптеген дарынды шәкірттерді тәрбиелеп келе жатқан ұлағатты ұстаз. Өнерде де, ұстаздық өмірде де елге еселі еңбек етіп келе жатқан ағамызды алпысымен құттықтап, өнер жайлы аз-кем әңгімеге тарттық.

### Шахмардан ӘБІЛОВ,

Халықаралық Шығармашылық академиясының академигі,  
Абай атындағы Қазақ Мемлекеттік Академиялық Опера  
және Балет театрының солисі:

# ХАЛҚЫМА БЕРГЕНІМНЕН БЕРЕРІМ КӨШ

– **Бесжасыңыздан бастап өнерге келдіңіз, қазір мемлекеттік сыйлықтың иегерісіз. Сіздің көзқарасыңызда өнер деген не?**

– Мен өнердегі ең алғашқы қадамды ауылымда бастадым. Шешем мен әкем – өнердегі бірінші ұстазым. Солтүстікте тұрсақ та біздің ауыл қазақы ауыл болды. Абайды оқып өстік. Арқаның әншілерінің әнін сүйіп айтатынбыз. Меніңше, өнерді құрметтейтін адам ең бірінші ана тілін құрметтеуі керек. Өйткені өнер – үлкен ұғым, үлкен қасиет. Өнер арқылы өз халқыңның тілін, мәдениетін, философиясын және жүрегін көрсетесіз. Өнерде таудың мөлдір суындай тазалық пен әдемілік те, үлкен махаббат та бар. Елдің тарихы мен рухы жатыр өнерде. Сондықтан өнер – бойтұмарым. Өнер мен үшін ең бірінші байлық.

– **Сіз классикалық жанрда ән айтудың әлемдік шеберісіз. Классиканың Қазақстандағы даму деңгейі туралы не айтасыз?**

– Классикалық өнердің негізі бізде жақсы қаланған. Тамыры да терең. Ұзақ ғасырлар бойы ұлт тарихымен біте қайнасып, қазір халық әндері ретінде айтылып жүрген көптеген әуендерді ұлттық классикалық өнердің жауһары десек те болады. Мұны айтпағанда бертіңгі Біржан сал, Ақан сері, Абай шығармаларының өзі тұнып тұрған классика. Халықтық әуендер

саны жағынан қаншалықты көп болса, сапа жағынан да соншалықты кемел. Тек сол сазгерлеріміздің шығармаларын нотаға түсіріліп, жақсылап аранжировка жасатып әлемдік сахналарда орындайтын болсақ, бұл әуендер кез келген ұлттың музыкасынан артық болмаса, кем емес. Құдайға шүкір, ел егемендік алғалы бері жастарға музыкалық білім беру бізде жақсы жүйеге түсті. Құрманғазы атындағы Ұлттық консерватория, еліміздегі жоғары оқу орындарында ашылып жатқан музыкалық кафедралар, барлығы да, бұл саланың Қазақстанда биік деңгейде оқытылып

келе жатқанын көрсетеді.

– **Опералық кештерге жастар тым сирек барады. Бұл жастардың классиканы жете түсінбеуінен бе, әлде қажеттілік жоқ па?**

– Өкінішке орай, халқымызда классикалық музыкаға деген көзқарас пен мәдениет әлі дұрыс қалыптасқан жоқ. Опера – синтетикалық музыка. Онда бәрі қамтылған. Жалпы, классика – өнердің үлкен шыңы. Бірақ көп адамдар классиканы түсінбейміз дейді. Шындығында түсінуге тырыспайды. Шетелдіктер классикалық музыканы – адамның жан дүниесін тәрбиелейтін құрал ретінде қабылдайды. Ал, жапондықтар болса әдемі әуенді – адам жанын сауықтырғыш деп қарап, ұрпақтарын классикаға қарай бейімдеуге тырысады. Өткен ғасырлардағы математиктер, ғалымдар, ойшылдар классикалық әуендерді тыңдауға құмарты. Өйткені классика – әлемдік дүние. Ал әлемдік жанрды жете түсіну үшін жастарға үлкен тәрбие керек. Абай атамыз: «Ұйықтап жатқан жүректі ән оятар» дейді ғой, өте дұрыс айтылған сөз. Егер халқыңның ұлттық әуенін жете түсіне алмасаң, сезіне білмесең ұйықтаған жүректі кім оятпақ?!

«Әннің де естісі бар, есері бар  
Тыңдаушының құлағын тесері бар.  
Ақылдының сөзіндей ойлы күйді,  
Тыңдағанда көңілдің өсері бар», –

#### АЛПЫСҚА АРНАУ

Немене ержігітке алпыс деген,  
Алпысты теңер едім талтүспенен.  
Келесің әлем жұртын әнмен тербеп,  
Қоңыр, сұлу үніңмен шаң түспеген.

Жүрегің ұлы ақындар құшқан жырың,  
Ақан, Біржан, Естаймен ұшталды үнің.  
Дүниеге хас өнермен атың кетті,  
Елдерге үлгі болып ұстаздығың.

Шындықты келді айтудың бір орайы,  
Ән салса асқақтатып туар айы.  
Үндесіп жатқан барлық болмысымен,  
Қазақтың сахнадағы тірі Абайы.

Марфуға АЙТҚОЖА

дейді Абай тағы да. Халқымыздың рухани құндылықтарымен, мәдениетіне жақын өспеген бала ертең ұлт ұрпағы болып та жарытпайды.

– **Бір сұхбатыңызда «Қазақтың рухани қазынасын әлемге танытатын кез жетті» депсіз, сіздіңше, қазақ мәдениетін әлемге насихаттауда не жетіспейді?**

– Біз әлемдік деңгейге әлі де ұмтыла түсуіміз керек. Мысалы, Құрманғазы оркестрі шетелге шыққанда 40-50 адаммен шығады. Егер 100 адаммен шығып, оған талантты жастарымызды сүйемелдеткізіп, ән айтқызақ, әлем сахналарын дүрілдетер едік. Біз мәдениетімізді әлемге тек оркестрмен, операмен ғана таныта алмаймыз. Ол үшін басқа да ұлттық құндылықтарымызбен, құнды жәдігерлерімізбен шығуымыз керек. Бұдан сырт өнер ордаларына халықаралық қарым-қатынасты күшейту қажет.

– **Жақында 60 жасқа толған мерейтойыңызды атап өттіңіз. Қазақ, «Алпысы – тал түсі» деп жатады. Қалай қарсы алдыңыз?**

– Мен алпысқа келдім деп ойлап жүрген жоқпын. Әлі жас сияқтымын. Қайта қырыққа енді жеткендей сезінем. Өзімді бұлай жас сезінетін себебім – халқыма бергенімнен берерім көп. Сол үшін бүкіл өмірімді сарқысам да, жастарға үлгі болып, қазақты әлі де әлемге танытып кетсем армансызбын.

– **Консерваторияда балалардың дауысын қорғау кафедрасын ашсам деген ойыңыз бар екен...**

– Кеңес үкіметі кезінде Грузия Халық консерваториясында балалардың дауысын сақтау факультеті болды. Бұл өте дұрыс бастама еді. Себебі біздің қазекең баласы аздап ән айтса болды, «балам әнді



жақсы айтады» деп, оған әнді ана тойда да, мына тойда да айтқызады. Негізі әннің де айтылатын және айтылмайтын кезі бар. Бұдан сырт дауысты сақтау мезгілі тағы бөлек. Егер осы талаптарды дұрыс ескермеген жағдайда, көп баланың дауысы ерте жоғалып кетеді. Дауысты қорғай білудің өзі үлкен ғылым. Мен өз дауысымды күтуде кереметтей ғылыми қағидам жоқ. Деседе әр күні таңертең келіп, пианиномен ән айтам. Үздіксіз шығармашылықпен айналысу дауысты жақсы қорғайды. Күн сайын 5-6 сағат ән айту мен үшін әдетке айналған. Егер бір күн ән айтпай қалсам, басым ауырады. Жалпы, өнер деген Алланың адамға берген үлкен сыйы, махаббаты. Егер оны дұрыс пайдаланып, дамыта алмасақ, о дүниеге барғанда бұның да сұрағы, есебі болары сөзсіз.

– **«Жас-Ай» Шығыс-тибет орталығында ем қабылдадыңыз. Тибет еміне көзқарасыңызды айта кетсеңіз?**

– Мен Жасанмен сенатор Ғарифолла Есім ағамыз арқылы таныстым. Ғарекеңмен жүрсең жай адамдармен таныспайсың ғой... Менің көзқарасым бойынша, Жасан жатқан бір құдірет. Адамды емдей алу, ажалға арашашы бо-

латындай қабілет болудың өзі Алланың адамға берген керемет сыйы. Сондықтан да мен Жасанды сыйлаймын. Жаның ауырып, алдына медет тілеп барған дәрігерің саған жылы сөз айтып, жақсы қарсы алса, керемет сергіп қаласың. Жасан дәл осындай. Жаныңды алтын инесімен өнімді емдеумен қатар жайлы мінезімен де көңіліңді көтеріп тастайды. Осындай білікті азаматтарымыздың қатары күн сайын арта берсе, халқымыздың денсаулығы да мықты болатыны сөзсіз. Қазір біздің жастар 6-7 жыл медицинаны оқиды да, шыққанда тек укол сала алатындай шала сауатпен шығады. Ары қарай жетілгісі келмейді. Ал Жасан тамыр арқылы барлық ауруыңды жақсы біліп әрі оны өнімді емдейді. Бұл деген шынайы дарынға тән қасиет. Осы дарынының арқасында қазір Жасанның әлемде өзіндік орны бар. Көптеген халықаралық марапаттауларға ие. Бұдан сырт Жасанның достары да көп. Философтар, әдебиетшілер, музыканттар, өнер қайраткерлері. Меніңше, нағыз өсем дейтін азамат Жасандай болу керек.

Мен «Жас-Ай» Шығыс-тибеттік медициналық орталығында сусамыр дертімен емделдім. Бұдан сырт өнер адамы болғасын көп қуат жұмсаймыз. Ал алтын ине адамның жан жүйесін дем алдыруда, қуаттандыруда таптырмайтын ем екен. Аз күн емделсем де өзімді жақсы сезіндім. Мен Жасан секілді дәрігер інімнен ем алғаным үшін өзімді бақытты санаймын.

– **Жақында Қырғызстанға барып келіпсіз...**

– Иә, Қырғызстанда аз уақыт болып қайттым. Онда Қырғыз елінің Ұлттық консерваториясында болдым. Концерт бердім. Қырғыз бауырларымыз өте жақсы қарсы алды. «Бауырлас, аталас халықпыз бізге ұстаздыққа келсеңіз» деген ұсыныстарын айтты. Қырғызстанда жүргенімде ондағы Ұлттық Консерваторияның ректоры, академик Мұрат Бегалиев бауырым маған арнап мынадай жыр шығарыпты:

Тамаша сұхбат құрмасақ,  
Ағаға көңіл бұрмасақ,  
Басымыз шаншып кетеді,  
Қалжыңдасып тұрмасақ.  
Бішкек орда қаламыз,  
Биік ағамен бағамыз.  
Екі ел бірдей сыйлаған,  
Келді ғой туысқан ағамыз.  
Қазақ-Қырғыз бір туған,  
Қазақсыз қайда барамыз.  
Ынтымақ болса, екі елде,  
Қалғанын айдап саламыз.

– **Әңгімеңізге рахмет!**

Әңгімелескен  
Мамырбек ТӨКЕШ



Менингит – ми қабығының қабынуы. Менингиттің бірнеше түрі бар: ідеттік (вирустық), іріңді және улы. Іріңді менингиттің өзі екі түрлі. Алғашқысы – ми қабығының менингококк микробынан зардап шегуі. Соңғысы – адам ағзасындағы инфекция ошағынан немесе бас сүйектің жарақаттануы салдарынан ми қабығына инфекция түсуі. Жалпылай айтқанда, ауру бастапқы кезеңде екі түрге бөлінеді. Жедел және созылмалы болатын бұл аурудың ең күрделісі мида іріңді түрде болатын менингиальдық синдромы.

Ми қабығының қабынуы көбіне суық тиюден, бактериялардан, шешек (оспа, ветрянка), шықшыт безінің шошынуы (свинка), көкжөтел (коклюш) немесе құлақтың қабынуы, тіс түбінің іріңдеуі сияқты бірнеше аурулардың асқинуынан, жұқпалы аурулардан, ауруды тарататын ошақтардың жақын болуынан, тазалық сақтамаудан, кейде денеге түскен жарақаттан, құрт ауруынан, тұмау мен іш сүзегінен пайда болады. Мәселен, басқа, ми қабығына суық тигізіп алудың арты ми мен жұлынның жұмсақ қабықтарының қабынуына әкеп соқтырады. Құрт ауруымен ауырған аналардан туған сәбилер де кей жағдайда туберкулез менингитіне шалдығуы мүмкін. Туберкулез менингиті өте жай дамиды, тіпті бірнеше күн мен аптаға созылады. Ал басқа түрлері тез өршиді, тіпті сағат, минут санап өседі. Менингит қоздырғышының пішіні бұршақ тәріздес, қосарланып орналасады. Бактерия жөтелу кезінде ауа арқылы жұқпалы түрге айналады. Сөйтіп мұрынға, яғни кеңсірікке түскен менингококк бактериясы жұлынға, одан әрі қан айналымы жүйесіне еніп кетеді, нәтижесінде дерт қоздырғышы күшейеді. Ми қабығының қабынуының жұқпалы түріне шалдыққан адам ауруды таратушы болып есептеледі.

Ми қабығы қабынуының іріңді түрі ағзаға әртүрлі ауру қоздырғыш – микробтар еніп, ми қабығының зардаптануынан болады. Оның диагнозы биопсия арқылы жұлыннан алынған сұйықты арнайы зертха-



# МЕНИНГИТ

## Ми қабығын

**Аурудың жақсысы жоқ. Дегенмен орталық жүйке жүйесі жұқпалы ауруларының ішіндегі аса қауіптісі менингит болып саналады. Жер жүзінде осы сыртқатқа шалдыққандардың 20 пайызы ерте көз жұмады екен. Сондықтан, бүгінгі күні бұл ауру дүниежүзі дәрігерлерін алаңдатып отыр.**

нада зерттеу жүргізудің нәтижесі арқылы белгілі болады. Бас сүйек ішіндегі мидың қысымы артқан сайын науқастың жүрек соғысы баяулап, тыныс алуы жиілеп, сырқат адамның халі нашарлай береді. Мұндай жағдайда ауруды уақыт созбай дәрігерге қаратып, дер кезінде емдету керек. Әйтпесе, аурудың арты менингоэнцефалитке ұласуы мүмкін. Менингоэнцефалит дегеніміз – ми қабығымен бірге мидың қабынуы. Бойын дерт дендеген адам есінен айы-

рылады, дене қызуы көтеріледі. Жөн-жосықсыз қимыл-қозғалысы көбейіп, бас ауруы күшейеді, зәр жүрмей қалу қаупі артады.

Бұрынырақта бұл дертке шалдыққан науқастар қажетті деңгейде не дер кезінде тиісті ем ала алмағандықтан, арты қайғылы оқиғаға жиі ұшырап жататын. Ал, қазіргі заманауи медицинаның жетістігінің арқасында бұл аурудан құлан-таза айығып кетуге толық мүмкіндік бар. Жалпы, ми қабығының қабынуы ауруына

иммундық жүйесі әлсіз адамдар жиі шалдығады.

#### Аурудың белгілері:

- Адамның басы қатты ауырады;
- Лоқсиды, құсады;
- Даусы қарлығады;
- Аузы құрғап, қызуы көтеріледі;
- Әлсірейді;
- Көп шаршайды;
- Жиі терлейді;
- Бас-сүйек ішіндегі қанқысымы көтеріледі;
- Өңі бозарып кетеді;
- Бұлшық еттері тартыла бастайды(дер кезінде емделмесе сал болып қалуы мүмкін);
- Мойнының қозғалуы қиындайды;
- Тамыр соғысы жиілейді;
- Тізесі толық жазылауы мүмкін;
- Денеде қызғылт түсті бөртпе дақтар пайда болады( алайда бөртпе бір күннің ішінде қайта жойылуы мүмкін. Бұл микробтар қанға түскендігінің белгісі);
- Жарыққа қарай алмай, қатты дауыстан қорқады, сандырақтай

бастайды, тіпті есінен адасады. Бұл көбіне іріңді менингитте кездеседі;

- Бір жасқа дейінгі баланың еңбегі томпайып көтеріледі;
- Іші өтуі мүмкін;
- Сырқатқа шалдыққан бала ұйықтай береді;
- Егер менингит менигококты болса, балалардың қол-аяғы, мойын, арқа бұлшық еттері тырысады;
- Кейде талып қалады;
- Науқас шалқалақтай береді;
- Денесі құрысып, судорогы ұстайды т.б.

**Емдеу жолдары:** Менингит ауруына қарсы емдік дәрі-дәрмекті ең алғаш рет 1887 жылы А. Вейксельбаум ойлап тапқан. Кішкентай балаларда менингиттің бастапқы кезеңін анықтау қиынырақ болады. Қалай болғанда да аурудың алғашқы белгісі біліне салысымен, науқасқа дер кезінде білікті медициналық көмек көрсету қажет. Ауруды ауруханаға уақытылы жеткізу маңызды. Медицина да менингитті анықтау үшін ауырған адамнан міндетті түрде жұлын суы алынады. Бұл әдіссіз нақты диагноз қойылмайды. Ми қабығының

балаларды жұқпалы менигококты менингитке қарсы егу. Егер түберкулезді менингит болмаса, ампициллин немесе пенициллин пайдаланылады. Кей жағдайда хлорамфеникол да беріледі. Ал түберкулезді менингитке рифампицин немесе стрептомицинді изониазидпен, пиразинамидпен және этамбутолмен бірге тағайындайды. Криптококты инфекцияда амфотерицин В, соңғы кездері флуконазол қолдану жақсы нәтиже беруде. Вирусты менингитті емдеуде тамыршілік ацикловир пайдаланылуда. Науқастың ыстығы жоғары болса оны ылғал компресспен немесе ацетаминофенмен не аспирином түсіреді.

Менигококк бактериясы ми қабыршықтарына түссе, адам өліп кетуі мүмкін. Бұл қоздырғыштар ауа арқылы ғана емес, сілекей және қан арқылы жұғады. Қанға түскен бактерия тікелей жұлын жүйкесіне әсер етеді. Сондықтан алғашқы емдеу жұмыстары дәл осы бактериялардан басталады. Негізі бұл дерт бактериялары көбіне жаз айларында өрши түседі. Сондықтан сақ болыңыздар.

Есте ұстайтын жайт: бір жасқа дейінгі балалардың кейде іші өтуі мүмкін. Сол кезде «бала тіс жарып жатыр» деп уақыт созып алмай дер кезінде дәрігерге көрінген жөн. Сондай-ақ бұл кесел кей жағдайда тұмауға да ұқсас келеді. Сондықтан «жай тұмау» екен деп немқұрайлы қарамаңыз. Кейде асқынған менингиттің салдарынан сал ауруына немесе оның жеңіл түріне душар болуы мүмкін.

#### МЕНИНГИТ АУРУЫН ЕМДЕГЕННЕН KEЙІН АСҚЫНУЛАР БОЛМАС ҮШІН ИНЕК ҚОЙЫЛАТЫН НҮКТЕЛЕР:

- T-14. Да-чжуй
- T-20. Бай-хуэй
- T-24. Шэнь-тин
- TR-23. Сы-чжу-хун
- Тай-ян
- VB-14. Ян-бай
- VB-20. Фэн-чи
- VI. Цинь-мин
- F-2. Син-цзянь –

Сәуле ЕСІМОВА,  
Жанна АБАЙҚЫЗЫ

# ЫҢ ҚАБЫНУЫ



қабынуы ауруы болса, жұлын суы мөп-мөлдiр қалпынан өзгерiп, лайланады, былайша айтқанда, сүт қосқан судың түсiндей болады. Ақ халаттылар сол диагнозға сүйене отырып, ем-дом бередi. Бiр апта антибиотиктермен емдейдi. Емдеу барысында негiзгi ауруды тудыратын микробты құрту үшiн этиотропты антибиотиктермен қатар науқастың жағдайын жақсартатын емдер берiледi. Содан кейiн екiншi рет пункция алады. Пункция латын тiлiнен аударғанда punctio-«шаншу» немесе «дәрi егу» деген мағынаныбiлдiредi. Пункция жасау - шприцтiң көмегiмен жұлыннан сұйықтық алу. Емдеу тәсiлдерi менингиттiң түрiне байланысты антибиотиктер, сульфаниламидтi препараттар, сондай-ақ симптоматик емдiк әдiстерi қолданылады. Алдын ала сақтанудың жолы –

# Дәрі – шөпте

## ҚАСҚЫРЖЕМ

**Қасқыржем (аспарагус) – ет жеңді, тік өсетін көп жылдық өсімдік. Биіктігі 10–25см. Түп жағындағы жапырақтары ұзын, дөңгелектеу келеді де, қабатталып, дөңгелене өседі. Гүлі солғын түсті немесе солғын сары түсті болады. Таудың тасты беткейлерінде өседі.**

### Жинау және өңдеу

Қасқыржемнің жер үсті бөлігінен дәрі жасалады. Жаз бен күзде жинайды да, топырағынан арылтып, қайнап тұрған суға бір рет батырып алып, кептіреді. Қышқыл дәмді азырақ улы келеді.

### Ем болатын аурулары

Қанды тыяды және күшейтеді. Жарақаттың аузын қуырады.

1. Мұрыннан аққан қанды тоқтату үшін 500гр жас қасқыр жемді жуып тазалап, жаншып нiлiн алады. Оған 15гр шекер қосып араластырып, ыдысқа салып кептірсе, қатты денеге айналады. Осыны 1,5-3гр-нан екі рет қайнаған сумен ішеді. Ащы, қышқыл тітіркендіретін заттарды жеуге болмайды.

2. Бауырдың шұғыл қабынуына 60г қасқыржем мен 30гр арпа өркенін суға қайнатып ішеді.

3. Балалардың шошыну ауруына 15-18гр қасқыржемді суға қайнатып ішеді.

4. Несеп лайланып келгенде, қасқыржемді суға қайнатып, ақ шекер қосып ішеді.

5. Кептірілген қасқыржем шөбін өртеп, күлін алып, өсімдік майын араластырып, денедегі қышыма бөрткенге жақса, ауырғанды басып, қышығанды тоқтатады.

6. Ұзаққа созылған шиқан, сыздауыққа қасқыржемнен белгілі мөлшерде алып, азырақ ас тұзын қосып, жаншып, дайындалған дәріні жараның бетіне күніне екі рет жағады.

7. Езуге ауыздық шыққанда, қасқыржем мен жемжемiлден белгілі мөлшерде алып, азырақ тұз қосып, жаншып жағады.

8. Отқа немесе суға күйген күйікке қасқыржем мен аршаның жас бүрін қосып жаншып, жараға таңады не кептіріп, ұнтақтап жараға себеді.

9. Тістің еті ісініп, ауырғанда, қасқыр жем мен ашутастан тең мөлшерде алып, суға қайнатып ауызды шайқайды.

Жалпы пайдалану мөлшері 15-30 гр болу керек.



## ҚЫЛША

**Қылша – тік өсетін, кішкене бұта тектес көп жылдық өсімдік. Биіктігі 30-80см, тамыры жуан әрі қатты болады. Сабағы ағаш тектес жуан әрі тік өседі. Сұрғылт қоңыр түсті болады. Жас сабағы көп бұтақты, сұрғылт жасыл түсті, буыны жіңішке әрі қысқа келеді. Құрғағанда сындырса ортасынан сары көңір түсті ұнтақтар шығады. Дәмі ащы болады. Жапырақ алақаны қабыршақ тәрізді, гүлі дара жынысты келеді. Жидегі қызғылт түсті, етті болады. Көбінесе аласа тау бөктерлерінде, өзенді тау жылғаларында өседі. Тянь-шань, Алтай тау сілемдерінде көп болады.**

### Ем болатын аурулары

Жатырды тазалайды, ішті жұмсартыды. Кепкен қылшаны қайнатып, суын ішсе, ен қалтасындағы жарықтың, қуықтың, бүйректің ауырғанын басады. Орынсыз терлегенде 9г қылша тамыры мен 30г арпа өркенін суға қайнатып ішеді. Аяқтың шуашына 30г қылша тамырын, 15г уротропинды, 25г гипсты ұнтақтап, аяққа себеді.

### Пайдалану мөлшері:

Бұтағынан 1,5-6г, тамырынан 3-6 г болу керек.

## ҚЫЗЫЛ ШҰҒЫНЫҚ

Бұл да көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 50-80см. Негізгі тамыры анық қарақоңыр түсті болады. Сабағы жалғыздан өседі. Түзу сызықтары болады, төменгі жағы қызғылт, көк түсті, түксіз жылтыр келеді. Жапырағы кезектесіп орналасады. Қызыл шұғынық орман етектеріндегі көлеңкелі және ылғалды жерлерде өседі. Алтай, Тянь-шань тауларында кездеседі.

### Жинау және өңдеу

Қызыл шұғынықтың тамыры дәрі болады. Тамырды көктем мен күзде қазып алып, тазалап, шашақ тамырларын, шіріген тамырларын алып тастап

кептіреді. Кейде жастай жапырақтап турап тастайды. Бұл усыз шөп.

### Ем болатын аурулары

1. Жарым дене салданғанда, бет ауыз қисайғанда, 9гр қызыл шұғынықты, 9гр аю балдырғанды, 5гр иісті тамырды, 9гр шабдалы дәнін, 9гр мақсарыны, 1,5 жауын құртын және шаянды суға қайнатып ішеді.

2. Қан ұйып, бауыр үлкейгенде, тамыр бөгелгенде, қан тамыр түйілгенде, қызыл шұғынықтан 60гр, қарамықтан 25гр, аю балдырғаннан 30гр доланадан 60гр, шабдалыдәнінен 18гр, мақсарыдан 30гр, гүлбуыннан 60гр қосып талқандап,

# ӘН ШЫҒАДЫ...

## ҚОҢЫРАУ ГҮЛ



Көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 30–90см, тамыры жуан әрі білеуленген етті болады. Сабағы тік, дара кейде бұтақтан өседі. Жапырағы кезектесіп орналасады, жұмыртқа формалы, кейбіреуі сопақ қандауыр тәрізді, жиегі ара тісті болады. Түп жағындағы жапырағы біршама үлкен болады да, қарама-қарсы, кейбіреуі дөңгеленіп өседі. Гүл шоғыры ұшына орналасады. Гүлі қызғылт, көк түсті, қоңырау тәрізді болады. Қауашақ жемісі шар тәрізді, көп тұқымды келеді. Қоңырау гүл іле бойында көп кездеседі.

### Жинау және өңдеу

Шөптің тамырынан дәрі жасалады. Күзде тамырын қазып алып, қыртысын қырып тастап, кептіріп, жұмсартып турайд.

Ащылау, кермек дәмді, усыз болады.

### Ем болатын аурулары

Өкпені тазалап, суықты қайтарады. Қақырықты шығарып, жөтелді басады, ісікті қайтарып, іріңді айдайды.

1. желөкпе жөтеліне (кеңірдектің созылмалы қабынуы), түнде сырылдап мазасыздануға 30гр қоңыраугүл мен 60г қызыл мияны суға қайнатып, қайнатпасынан күніне екі рет ішеді.

2. кеңірдек жолының шұғыл қабынуына қоңырау гүлдің 4гр-ін ұнтақтап, мәнерлеп, балалардың несемінен бір үлес қосып, қайнатып, тұндырып, жылыдай ішеді.

3. жұтқыншақ қабынғанда, 60гр қоңырау гүлге 3 шыны су қосып қайнатып, бір шыны қалғанда күніне 30миллилитрден үш рет ішеді.

4. өкпенің іріңді ісігіне қоңырау гүлден 9гр, алақаншадан 3гр, көк асқабақ дәнінен 15гр шабдалы дәнінен 9гр, ақжүректен 6гр, ұшқат гүлінен 15гр, түйнеққонақ дәнінен 9гр, қызылмиядан 9гр араластырып, суға қайнатып ішеді.

### Пайдалану мөлшері:

3-9гр мөлшерінде пайдаланады. Қоңыраугүлдің құрамында қоңырау гүл глюкозиті, өсімдік спирті және күрделі молекулалы қант бар.

9г-нан таңертең және кешке ішеді.

3. Етеккір шаншуына, бой бұзылуға 9 гр шұғынықты, 9гр арпа бедияны, 9гр аю балдырғанды, 6г иісті тамырды, 9гр уылдырықты, 9гр құралай құмалағын, 9г жабайы ермен жапырағын, 9гр тырна гүлді суға қайнатып ішеді.

4. Емшек безінің шұғыл қабынуына 90гр қызыл шұғынық пен 30гр қызыл мияны суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 5-9гр қызыл шұғынықтың тамырының құрамында ұшпа май, ағаш майы, жұмсартқыш зат, қант, крахмал, желімді зат бар.



## ҚОЙБАЛДЫРҒАН



Қойбалдырған – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 80-100 см. Тамыры жуан әрі ұзын, сыртқы қабығы қоңыр түсті, иісі жағымды. Қуыс өзекті, сабағы тік өседі. Жапырағы кезектесіп орналасады. Жапырақшалары сопақтау немесе ұзын дөңгелек тәріздес. Жиегінде ара тістері болады. Жапырақ сабағының түп жағында жалпақ қынапшасы бар. Жапырағында жиі өскен қысқа түтікшелері болады. Күрделі шатырша гүл шоғыры басында өседі. Гүл сабағында жиі өскен қысқа, жұмсақ түтікшелері бар. Кішкене гүлі ақ түсті болады.

Сұлы аңғарларда, теріскейдегі ылғалды беткейлерде, орман арасында өседі.

### Жинау және өңдеу

Қойбалдырған тамырының емдік қасиеті көп. Көктем, күз мезгілдерінде қазып алып, жуып тазалап, кептіріп, турап сақтайды.

### Ем болатын аурулары

1. Желқұз қоздырған созылмалы буын қабынуға қой балдырғаннан 9гр, тұт ағашы бұтағынан 15гр, қарағайдың бұтақ буынынан 9г, тікенді ұшқаттан 30гр, шыланнан 10 талын суға қайнатып ішеді.

6. бел ауырғанда 6гр қой балдырған, 15гр кеңөзек, 12гр қазтамақ гүлді суға қайнатып ішеді.

### Пайдалану мөлшері: 3-9 гр

**А**рудың алғашқы белгісі әдетте нәрестенің 1-2 айлығы кезінде біліне бастайды. Бірақ бұл кезеңде көбіне сүйекте өзгеріс байқалмайды. Рахит ауруы арудың кезеңдеріне байланысты өзгеріп отыруы мүмкін. Ал, сәби 3-6 айлық болғанда ауру белгісі белең ала бастайды. Жалпы сәбиге күн сәулесі жеткіліксіз болса, күзде, қыста дүниеге келген балалар осы дертке жиі шалдығады. Ал күн сәулесі мол түсетін ыстық аймақта бұл ауру сирек кездеседі. Сондай-ақ бала таза ауада көп демалмаса, дұрыс тамақтанбаса, 6-7 айлық кезінде қажетті ақуыздарды бойына жинамаса, рахитке шалдығу мүмкіндігі жоғары болмақ. Тағы бір ескерерлік жәйт – нәресте жатырда жетілу кезінде анасы дұрыс тамақтанбаса, жиі сырқаттанса, боғану сәті ауыр өтсе де осы ауруға шалдығуы мүмкін.

**Емдеу жолдары:**

Ең алдымен арудың алдын алу жұмыстарын жүргізу керек. Егер арудың алғашқы кезеңінде немқұрайлылық танытса, онда дерт деңдей түседі. Бұны былай түсіндіруге болады: таза ауада жиі серуендемей, тар үйде көмір қышқыл газымен көп тыныстаған, «Д» дәруменін жеткілікті мөлшерде қабылдамаған, дәрігерлік тексеруден дер кезінде өтпеген бүлдіршіндерде бұл ауру жиі кездеседі. Ал ауру асқынған кезде оны ауыздықтау да қиынға түседі. Сырқаттанған балалар уақытылы емделмесе, кейін арудың белгілері қалып қояды немесе созылмалы ауруға ұласуы ықтимал. Сондықтан дәрігерлермен қарым-қатынасты үзбеу керек.

Массаж және емдік жаттығулар жасау, күн сәулесінен нәр алу, құрамында Д, А, В, С дәрумендер мен дәрі-дәрмектер (дәрігердің нұсқауымен) ішу және гигиеналық ванна қабылдау арудың бетін қайтарады. Демек Д дәрумені сүйектердің жетілуі үшін қажет. Ол балық майында, сүт өнімдерінде көп болады. Сондай-ақ, рахитпен ауырғанда науқас баланың ағзасындағы фосфор-кальций алмасуы бұзылып, нәтижесінде сүйектерге кальций тұзы дұрыс тарамайды. Ал бұл сүйектің жұмсаруы

мен қисаюына әкеп соғады. Сол себепті емдеуді кешенді түрде жүргізу қажет. Алдымен кальций, фтор алмасуын реттеу керек. Жаңадан туылған нәрестелерге рахит ауруының алдын алу шарасы ретінде үшінші аптадан бастап Д дәруменін береді.

Рахитты емдемес бұрын дұрыс диагноз қойып алу қажет. Өйткені

рахит пен өзге аурулардың белгілері ұқсас болуы мүмкін.

**Екінші реттік, яғни қайталанған рахиттың белгілері сәл басқаша болады. Ол мынадай түрге бөлінеді:**

- Ұзақ уақыт дәрі-дәрмек қабылдағаннан пайда болған рахит;
- Ішкі секреция безінің дұрыс қызмет атқармауынан болған рахит;

**Рахит — балаларда Д дәруменінің жетіспеушілігінен және күннің ультракүлгін сәулелердің аз түсуінен және дұрыс тамақтанбаудан болатын ауру. Ол көбіне алғаш туған нәрестелерде және 1-2 жастағы бүлдіршіндерде жиі кездеседі. Ауруға шалдыққан баланың тірек-қимыл аппараты бұзылады, жүйке жүйесі зақымданады, минералдану мен сүйектің түзілуі өзгеріске ұшырайды. Арудың алдын алу үшін ағзадағы тапшы дәруменнің орнын толтырып, қажетті деңгейді сақтап тұру қажет. Ең бастысы – баланы жақсы күткен жөн.**

# РАХИТ.

**Арудың алғашқы белгілері:**

- Сәбидің ұйқысы бұзылады;
- Терісінде қызыл дақтар пайда болады;
- Мазасызданады;
- Көп жылайды;
- Ұйқысы бұзылады;
- Мойнын әрі-бері көп бұрады;
- Шүйдесінде, желкесінде шашы түседі;

- Тершең болады;
- Терлегенде ащы иіс шығады;
- Асқа тәбеті тартпайды;
- Бауыр мен көкбауыр үлкейеді;
- Қан аздық;

**Рахиттың ортаңғы кезеңдегі клиникалық белгілері мынадай:**

- Бассүйек жілігі мен кеуде жасушаларының өзгеріске ұшырауы, қисаюы;
- Жамбас сүйегінің тарылуы;
- Аяқтардың қисаюы;
- Буындардың ісініп, қисаюы;
- Көру қабілеті нашарлайды;
- Ішкі ағзалардың қызметінің бұзылуы.

- Бауыр қызметінің бұзылуынан болған рахит;
- Гендердің өзгеруінен (гипофосфатазия) болатын рахит.

Рахит ауруын диагностикалық тексеру кезінде өзге дерттердің де белгісі білінуі мүмкін. Ол қаңқаның нәзіктігі, диабет және гипотиреоз, яғни қалқанша без гармонының тұрақты жетіспеушілігі сынды аурулар.

Рахит кезінде зат алмасу







# БАЛАЛАРЫҢЫЗДЫ ҚОРҒАЙ БІЛҢІЗ

бұзылып, тыныс алу жүйесінде өзгерістер болады. Соның сада-рынан баланың кеуде құрылысы өзгеріп, дем алуы қиындайды. Науқас баланың иммунитеті әлсірейді. Әдетте ақыл тісі, бірте-бірте басқа да тістері мүжіліп, дене бітімі жағынан артта қалуы мүмкін. Қан аздық пайда болады.

## Аналар назарына:

Аурудың алдын алғыңыз келсе, балаңызды емшек сүтінен айырмаңыз. Ананың емшек сүтін ұзақ емген баланың иммунитеті күшті болады. Бұл кез келген ауруға қарсы тұруға қауқарлы деген сөз. Ол үшін ана дұрыс тамақтануы керек, яғни тағамның құрамында ақуыз, май, дәрумендер және минералды тұздар көп болуы тиіс.

## Керек кеңес:

Күн сәулесі тимей, күн нұрының қуатты қызуын сезінбеген баланың аяғы қисайып, сүйектері өзгеріске ұшырауы мүмкін. Баланы ана сүтімен және Д дәруменімен қоректендірген жағдайда бұл аурудың алдын алуға болады. Баланың денесі күн

**ДЕРЕК:**  
Бұл аурудың  
клиникалық және  
патологоанатомиялық сипа-  
тын 1950 жылы ағылшын  
ортопед-ғалымы  
Ф.Глиссон жазған.

сәулесін күн сайын кем дегенде 10 минут қабылдаған жөн. Әйтсе де теріні күнге қатты күюден сақтау керек. Сонымен қатар, Д дәруменін мөлшерден көп және тым ұзақ берген де ағзаға зиянды әсерін беруі мүмкін екенін естен шығармаңыз

**Мәлімет:** Соңғы жылдары рахит ауруына шалдыққан балалардың саны азайып келеді. Мамандар мұны жаңа туған және алты айға дейінгі балалардың дұрыс тамақтануымен, ата-аналардың медициналық сауатының артуымен, алдын алу шараларының дер кезінде жүргізілуімен, қажетті мөлшерде күн сәулесімен қыздырынуынан, тиісті мекемелердің салауатты өмір салтын насихаттау жұмысының белсенді жүргізуімен, күз-қыс айла-

рында туған нәрестелерге аурудың алдын алу мақсатында «Д» дәрумені тағайындалуымен, 0-5 жасқа дейінгі балалардың тегін дәрі-дәрмекпен қамтамасыз етілуімен байланыстырып отыр.

## Д дәрумені туралы қысқаша ақпарат

Д дәрумені — биологиялық жағынан белсенді заттардың бірі. Ол бірнеше дәрумендерден тұрады және адам ағзасы үшін өте пайдалы. Ең алдымен ағзаға кальций мен фосфордың сіңірілуін тездетеді, тіспен сүйек ұлпаларына жетіп отыруын бақылайды. Адәруменімен, кальциймен және фосформен біріге отырып ағзаның тері ауруларына, көз ауруларына, диабетке және суық тиюге қарсы қорғануына көмектеседі. Одан бөлек, тіс иектерінің ауыруы мен тіс жегіден сақтандырады, сынған сүйектердің тез жазылуына көмектеседі, буын ауруына қарсы күреседі.

Д дәрумені майда және органикалық қосылыстарда ериді, ал суда ерімейді.

Д дәрумені жануарларда сары май, балық майы, сүт өнімдері, жұмыртқаның сарысы, уылдырық, өсімдіктерде жоңышқада, жылбұрышта (хвощ), қалақайда (крапива), саңырауқұлақтарда, ақжелкенде (петрушка) көп. Күн көзінің ультра-күлгін сәулесі әсерінен адам ағзасында Д дәрумені пайда болады. Егер ағза өзіне қажетті ультра-күлгін сәулені алатын болса, онда Д дәруменіне деген күндік қажеттілік қанағаттандырылады.

## Д дәрумені ағзаға тез сіңу үшін ине қойылатын нүктелер:

- GI.11 цюй -чи
- GI. 4 хэ -гу
- E.36 цзу — сан- ли
- E.8 тоу -бэй
- RP.6 сань- инь -цзяо
- RP.10 сюе- хай
- V.62 шэнь- май
- VB.15 тоу- миь -ци
- F.13 чжон- мэнь
- T.20 бай- хуэй
- T.14 дя- чжуй

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,  
Дінмұхаммед АЯҒАН,  
Гүлнұр НҰРӘЛІҚЫЗЫ

– Жәке, халқыңызға жасап жатқан еңбегіңіз үшін алып жатқан атақ-марапаттарыңыз құтты болсын! Сіз адам денсаулығы үшін күресіп жүрген жансыз. Жалпы, әрбір зиялы азаматты өзінің ана тілінің «денсаулығы» да алаңдатуға тиіс. Осы тұрғыдан тіліміздің қазіргі жайы туралы не айтасыз?

– Рахмет! Қазақстанда үш-ақ адам Халықаралық шығармашылық академиясының академигі атанғандығын ескерсек, бұл менің еңбегімнің жемісі деп ойлаймын. Мұндай атақ-марапаттар еліне адал қызмет атқарған әрбір азаматқа лайық. Ал сіз айтқан «Тіл саулығына» келсек, бұл – мені әркез толғандырып жүрген, ұлттың, елдің ертеңі үшін маңызды мәселелердің бірі. Тіл мәселесін денсаулықтан бөле қарауға болмайды. Бұл пікірімді Жапонияға барғанда 90-ға келген медицина маманы да қостады. Жалпы, өмір заңдылығы бойынша өз тілімен сөйлеп, өз ұлтының табиғатында өмір сүрген, яғни өз болмысынан ажырамаған адам көп жасайды... Әдетте, «жапон халқы көп жасайды» деп жар салып жатамыз. Оның сыры олардың тағамдарының қуатында ғана емес, тілінің өркениеттілігінде де жатыр. Мысалы, жақында ғана Жапонияға барғанымда ондағы әрбір мейрамхана немесе қонақүй болсын – бәрінде «ұлттық бұрыш», яғни ұлттың салт-дәстүрін паш ететін орталықтар бар екеніне куә болдым. Бір халықтың болмысын көріп, көңіліңіз марқаяды. Ал оны күнде көріп жүрген жапон халқының өзі ұлттық құндылығынан қаншалықты қуат алады десеңізші!

– Сонда тілдің өзі денсаулыққа әсер ететін болғаны ғой...

– Әрине, ұзақ ғұмыр жасағысы келген адам, тарихтан өшіп кеткісі келмейтін ұлт әрқашанда өз болмысымен өмір сүргені дұрыс. Мысалы, көлігіңіз сынса, оған басқа машинаның доңғалағын салсаңыз немесе жасанды тіс салдырсаңыз, олардың ғұмыры ұзаққа бармайды. Сондықтан өзге ұлттың тілінде сөйлеп, өзге мәдениеттің жетегінде өмір сүру адам тұлғасының саламаттылығына әсер етері сөзсіз.

Құдіретті Алла Тағала да бізді ұлт пен ұлысқа бекер бөлмесе керек...

– Жалпы, қазақ тілінің қазіргі жайы көңіліңізден шыға ма?

– Ешқандай алға басушылық жоқ деп ауызды қу шөппен сүртуге болмайды. Қазақ тілінің болашағы жарқын. Тек соны ұғынатын сана кемшін. Сізге мына мысалды айтайын: Бір жолы алдыма Қытайдан келгеніне ұзақ болмаған бір бауырым келді. Өзі білімді жігіт екен. Қазақ, ағылшын, қытай тілдерінде еркін сөйлейді. Сол жігіттің Алматыға алғаш келгендегі бір әңгімесі жаныма қатты батты. Бірде қызуы көтеріліп, ерекше ауырған соң түн ортасы болса да

Мысалы, жоғарыда айтқан дәрігер науқасқа шұғыл көмек көрсете алмағаны үшін жазалануы тиіс. Өйткені онда адамның өмірі таразыға түсіп тұр. Сондықтан Мемлекеттік тілді білуді әрбір қазақстандыққа міндеттеуіміз тиіс.

– Онсыз да міндеттелді емес пе?

– Жоқ. Құр сөзбен ештеңе шешілмейді. Мысалы, көлік жүргізушілерге қауіпсіздік белбеуін тағып жүру алғаш міндеттелгенде, «ол өзімнің ісім» деп кері тартушылар болды. Ал оның айып пұлын көбейтіп, заңмен бекіткен соң ғана қауіпсіздік

Елге танымал емші, Халықаралық инемен емдеу академиясының академигі, профессор Жасан Зекейұлы жақында ғана Халықаралық шығармашылық академиясының академигі атанды. Туған халқының төнінің саулығына ғана емес, жанының саулығына алаңдап, азаматтық пікір айтып жүрген Жәкеңмен мемлекеттік тілдің қазіргі жайы туралы сұхбаттасқан едік.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ, «Жас-Ай» Шығыс-тибеттік медициналық орталығының директоры:**

# ДЕННИҢ ТІЛДІҢ САУЛЫҒЫ

«Жедел жәрдем» шақыртыпты. Келген дәрігер бір ауыз қазақ тілін білмейтін орыс ұлтының өкілі екен. Сонымен не айтатыны бар. Ауруын түсіндіре алмай әбден қиналыпты. Сондағы маған айтқаны ғой: «Аға, Қазақ елінде тұрып, орыс тілін білмегендіктен өліп қала жаздадым» дейді. Рас, тіл – адамның ең басты қарым-қатынас құралы. Мемлекеттік тіл деген ұғым осындайда керек. Әр мемлекетте бір ортақ тіл болмаса, ол елдің халқы тіл табысып, бірлігін жарастыра алмайды. Ендеше, неге мемлекеттік тіл Қазақстан халқының ортақ тілі болмасақ. Мемлекеттік тілді білмеу ол азаматтың өз мемлекетін сыйламауы деп ұғынған жөн.

белбеуін тақпайтын жүргізушісі жоқ қазіргі күнге жеттік. Ендеше, мемлекеттік тілді де міндеттеп қана қоймай, оның заңдық тұғырнамасын бекемдегеніміз жөн. Жалпы, қажеттілік болмаған жерде тіл дамымайды.

– Ол қандай қажеттілік?

– Мен алғаш Қазақстанға келгенде бір жыл орыс тілін үйренуіме тура келді. Өйткені орыс тілін білмесем, ғылыми жұмысымды қорғай алмайтын болдым. Материалдар да түгел дерлік орысша еді. Содан бері де 15 жыл өтіпті. Ғылым әлі де толыққанды қазақша сөйлей алмай келеді...

– Оған не кедергі?

– Бізде білімді ғалымдар, білікті басшылар бар. Ғылымды қазақ



# САУЛЫҒЫ нан басталады

тілінде сөйлету үшін соларға жағдай жасауымыз керек. Қазіргі нарық заманында 20 000 теңге жалақы алатын ғылыми қызметкерден қандай жаңалық күте-сіз? Ол отбасын асырай ма, ғылыммен айналыса ма? Әрине, отбасын асырайды. Әлемдік тәжірибеге сүйеніп айтарым, ғылым қазақ тілінде сөйлемей, тіліміз ешқашан дамымайды. Мынау — ғылым ғасыры, ғылым заманы. Сондықтан қазақ тіліндегі оқулықтардың жазылуын, ғылыми терминдердің жүйелі қалыптасуын мемлекет өз қолына алғаны жөн. Мысалы, Қытайда қазақ тілінде медициналық сауат беретін басылымдар көп. Онда халық емшілігі, шөп дәрілер, азықтықтардың қасиеті туралы

мағлұматтар жетерлік. Яғни тіл халықтың қажетіне жарап тұр. Сондықтан да ондағы қазақ тілі әлі күнге өзге тілге бұйдасын ұстатпай келеді...

**— Медицина маманы ретінде өз тарапыңыздан тіліміздің алға ілгерілеуіне қандай еңбек сіңірдіңіз?**

— Кейбір мекемелерде бір орынға жиып алып, қазақ тілін үйретіп жатады. Меніңше, тіл үйренуші тілді қоғамнан, өмірден, күнделікті тұрмыстан үйренуі қажет. Яғни қазақ еліндегі әр қазақ, әр мекеме қазақ тілінің қолданушысы болу керек. Менің ұстанымым осы. Яғни менің тарапымнан істеліп жатқан дүние — өз саламда қазақ тіліне

қажеттілік тудыра білу. Мысалы, мен басшылық етіп отырған «Жас-Ай» Шығыс-тибеттік медициналық орталығы келушілерге 100 пайыз қазақ тілінде қызмет көрсетеді. Тіркелу, диагноз қою, ауру тарихын жазу, емдеу жодарының барлығы тек қазақ тілінде жазылады. Өзім де алдыма келген әр науқасқа қазақ тілінде сөйлеймін. Тек түсінбей жатқандары болса ғана орыс тілін қолданамын. Бірақ бәрібір менің қазақтілді маман екендігімді көргеннен кейін олар өзі-ақ мүмкіндіктің барынша қазақ тілінде сөйлейді. Кейде сол түсінбей келгендер бізде ем алған 10 күннің ішінде тәп-тәуір қазақша сөйлеп шығады. Өйткені біздегі қазақтілді орта оны солай істеуге «мәжбүр» етіп отыр. Науқас жақсы ем алу үшін болса да қазақ тілінде сөйлеуге тырысады. Кейбіреуіне тіпті «қазақ тілін ұмытқан нүктелеріңізге ине қоямын» деп қалжыңдап қоямын.

Біз шығарып отырған «Жас-Ай» журналында «Дәрі шөптен шығады» деген айдар бар. Сондағы шөп атауларының барлығын біз тек қазақ тілінде беріп жүрміз. Өйткені сол шөп қажет болған адам оның қандай шөп екенін ізденіп, табатын болады. Ал біз керісінше тауып алуға қолайлы болсын деп ағылшынша немесе орысша атаумен берсек, онда біздің қазақ тілінің қадірі қайсы? Тіліміз қалай дамымақ? Емдеу барысында да медициналық терминдерді науқасқа қарапайымдастырып жеткізуге тырысамын. Мысалы, алтын ине (иглотерапия), жан каналы (меридиан), ауытқитын нүктелер, ауытқымайтын нүктелер, ауру басатын нүктелер, асқазан түгінің қырылуы сияқты қазақтың жалпақ тілімен науқасқа түсі-ніктірек етіп жеткізуді ойлаймын.

Жалпы, мемлекет бір ұлтты негіз етпей, баянды дамуға қол жеткізе алмайды. Сондықтан да Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаевтың еліміздегі өзге ұлт өкілдерін қазақ халқының төңірегіне топтастыру идеясы барлық қазақстандықтардың «құбыланамасы» болуы тиіс.

«Ана тілі» газетінен



## Санаторий «Арман»

Поможет вам излечиться от многих болезней и совместить полезное с приятным

«Санаторий Арман» был основан в МВД СССР. «Санаторий Арман» известен как в Казахстане так и в ближайшем зарубежье.

Коллектив «Санатория Арман» приглашает Вас на отдых и лечение, где Вас окружают вниманием, теплом, вежливым отношением и квалифицированным медицинским обслуживанием.

«Санаторий Арман» профилирован по действиям воды на организм человека. Для лечения заболеваний желудка, двенадцати перстной кишки, печени, кишечника, почек, опорно-двигательной системы, сахарный диабет, урологические и гинекологические заболевания воспалительного характера, бесплодия.

В нашем санаторий работают высококвалифицированные врачи: гастроэнтеролог, терапевт, уролог, гинеколог, иглорефлексотерапевт, стоматолог, педиатр, невропатолог, средние медицинские работники, которые каждый год проходят аттестацию повышая, свой профессиональный уровень, имеют за плечами многолетний опыт.

**ОТДЫХАЮЩИЕ НАШЕГО САНАТОРИЯ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ СЛЕДУЮЩИЙ ВИД УСЛУГ (ВХОДЯЩИХ В СТОИМОСТЬ ПУТЕВКИ, ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА)**

Бальнеотерапия, гидротерапия:

- Минеральные ванны
- Джакузи
- Душ «шарко»
- Подводный душ-массаж
- Промывание желудка
- Дуоденальное зондирование
- Слепое зондирование (дубаж)
- Кишечное орошение
- Гинекологическое орошение
- Десневое орошение
- Лечебные микроклизмы
- Физиотерапия
- Светолечение
- Электрофорез
- Дарсенвализация
- Гальванотерапия
- УФО терапия
- Ингаляция с травами и маслами
- УВЧ
- СМТ
- Парафино-озокеритовое лечение

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЛАТНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ:**

- УЗИ
- ФГДС
- Ручной массаж
- Кровать-термомассажер
- Иглорефлексотерапия
- АМОК-2 (аппарат мониторинга очистки кишечника)

**ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПРОВЕСТИ СВОЙ ДОСУГ, ДЛЯ ЭТОГО ПРЕДЛАГАЕМ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ:**

- Тренажерный зал
- Бассейн
- Финская, турецкая парилка
- Услуги косметолога
- Бильярд
- Настольный теннис
- Библиотека
- Танцевальная площадка
- Экскурсионные поездки по городам: Туркестан, Шымкент, Ташкент, Самарканд, Бухара

Добро пожаловать  
Мы рады ВАМ всегда!

Республика Казахстан  
Южно-Казахстанская область  
Сарыағашский район, пос. Коктерек  
«САНАТОРИЙ АРМАН»  
Регистратура бронь: +7 72537 5 -11- 01  
Менеджеры: +7 72537 5 -11 – 18  
Факс: +7 72537 5 – 13 -12

[www.arman-san.kz](http://www.arman-san.kz)  
[info@arman-san.kz](mailto:info@arman-san.kz)

К НАМ ВЫ МОЕТЕ ДОЕХАТЬ  
До железнодорожного вокзала  
Г. Сарыағаш и г. Шымкент.  
От железнодорожного вокзала г. Шымкент,  
на такси или на маршрутном автомобиле  
по маршруту:  
ШЫМКЕНТ-АБАЙ  
ШЫМКЕНТ-САРЫАҒАШ



## ШӘЙ ІШУДІҢ ДЕ ЗИЯНЫ БАР

• Аш қарынға шәй ішкенде ас қорыту жолындағы ішкі мүшелер зақымдануы мүмкін.

• Шәйді суып қалған күйінде ішуге болмайды. Суық шәйдің кесірінен қақырық көбейеді.

• Ащы шығарылып ішкен шәй денсаулыққа зиян. Егер түнде ащы шәй ішсеңіз, ұйқыңыз келмей, басыңызды ауыртуы мүмкін.

• Дәрі-дәрмек қабылдаған кезде шәй ішуші болмаңыз. Ол дәрінің күшін жояды.

• Шәйді тамақтың алдында не тамақтан кейін дереу ішуге болмайды. Тамақ пен шәйдің арасы 20-30 минуттай болуы тиіс.

• Тұрып қалған шәйді ішпеген жөн. Өйткені шәй демделіп 20-30 минуттан кейін құрамындағы заттармен қышқылдануды бастайтындықтан, бұл кезде шәйдің құрамындағы хош иісті заттар мен пайдалы құрамдас бөліктері жарамсыз болып қалады. Сондықтан қайта-қайта демделген шәйдің пайдасынан гөрі зияны көп.

• Шәйдің құрамындағы адам ағзасына пайдалы элементтер бірінші рет демделген кезде 50 пайыз, екінші рет демдегенде 30 пайыз, үшінші рет демделгенде 20 пайыз, ал бұдан да көп демделсе тек 10 пайызы ғана ағзаға қабылданады.

• Шәйді көп мөлшерде ішуге болмайды. Қара шәйді көп пайдаланудың зияны көп. Сондықтан ащы емес шәйді қалыпты мөлшерде 4-5 кесе ішкен жөн.

## ҚҰСАЛАНУДЫҢ 8 ТҮРЛІ ЗИЯНЫ БАР

1. Қатты ашулану және артық ішқұсталық өкпенің ұлғаюына,

тыныстың тарылуына, жөтел және демікпе сияқты науқастарға онай шалдықтырады.

2. Бауыр ауруын, бауыр шаншуын, бауырмен өттің сәйкеспеуіне онай тудырады.

3. Ішекке жел толып, асқа тәбет тартпайды, ас қорыту жүйесі нашарлайды.

4. Іште түйілген ауа жүрек қызметіне әсер етіп, жүрек соғуын тездетеді.

5. Жүйке жүйелерінің қызметіне бөгет жасап, ұйқыны қашырады.

6. Нашар ауа бүйрекке ықпал етіп, бүйректің әлсіреуіне, несептің жиілеуіне алып келеді.

7. Қалқанша без қызметін бұзады.

8. Адам денесін қыздырып, нерв сипатты тері қабынуын тудырады.

## КОМПЬЮТЕРДЕ ОТЫРҒАНДА КӨЗДІ ҚОРҒАЙ БІЛУ КЕРЕК

Үнемі компьютерді пайдаланып жұмыс істейтіндердің 60 пайызында әртүрлі көз ауруы және көру қуатының нашарлауы жиілеуде. Сондықтан көру қуатының төмендеуінің алдын алу үшін дер кезінде дауалануға көңіл бөліп, қажетті ем қабылдап тұру қажет. Егер көзде В1 дәрумені кем болса, көз құрғап, көру қуаты төмендей бастайды. А дәрумені кем болса, көз құрғайды. Сондықтан компьютерде жұмыс істеушілер құрамында жоғарыдағыдай дәрумендерге бай азықтарды көп тұтынуы қажет. А дәрумені хайуанаттардың бауырында, сәбізде, қызанақта көп болады. В1

дәрумені ет, бұршақ өнімдерінде жиі кездеседі.

Көзді қорғауды төмендегідей бірнеше жақсы тәсілдері бар:

1. Көз ұшындағы бір затқа қадалып ұзақ тесілу. Мүмкін болса жасыл түсті затқа қарап бес ретке дейін санаңыз. Сосын жанарды дереу жақын нүктеге аударып, тағы да бес ретке дейін санаңыз. Бұл әрекетті үш ретке дейін қайталаңыз.

2. Кірпікті жиі-жиі он рет қағып, арада 4-5 секунд тынығу қажет. Сосын көзді жұмып аз уақыт тұрған соң алыс нүктеге қадалыңыз. Бұл 3-5 рет қайталануы керек.

3. Басты қозғалтпай тұрып, он көзді оң жаққа мейлінше бұрып, беске дейін санаңыз. Сосын сол көзді сол жаққа бұрып, тағы да беске дейін санаңыз. Арада 5-6 секунд демалған соң бұл әрекетті 3-4 рет қайталаңыз.

4. Бет терісіне салмақ түсірмей, көз шарасын оңға және солға қарай екі реттен айналдырыңыз. Егер бұл жаттығуларды ерінбей жасап тұрсаңыз, көздің қызметіне айтарлықтай пайдасын тигізеді.



## ҒҰМЫРЫМ ҰЗАҚ БОЛСЫН ДЕСЕҢІЗ:

1. Мұнаюдан тыйылып, кең пейіл болыңыз.
2. Атаққұмар болмай, тұрмысқа шөгел болыңыз.
3. Қітапты көп оқып, көп білім алуға тырысыңыз.
4. Кез келген іске құлшына ой жүгіртіңіз.
5. Адамдармен өзара қарым-қатынасқа шебер болыңыз, адалдықты ардақтай біліңіз.
6. Тамақты тарта женіз, талғай бермеңіз.
7. Пайдалы дене әрекеттерімен көп шұғылданыңыз. Алайда қатты қалжырап кетпеңіз.
8. Тыныштық пен тазалықты дәріптей біліңіз. Тұрар жайыңызды өте безендірмеңіз.
9. Дәрі-дәрмекті абайлап ішіңіз.
10. Бала-шағаңызға көп үлгі көрсетіп, аз кеңес беріңіз.

# ПОЛИОМИЕЛИТ туралы не білеміз?

Қазір дүниежүзін дүр сілкіндіріп отырған қауіпті кеселдерді бірі – полиомиелит. Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының деректеріне сүйенсек, соңғы кездері Тәжікстанда осы жұқпалы дертке шалдыққандардың саны 400-ден асқан. Қазір полиовирус тәжікстандық балалар арқылы Ресейге де жетті. Ал Ауғаныстан, Пәкістан, Индия және Нигерия елдерінде полиомиелит ауруы әлі күнге дейін жойылған жоқ. Қазақстанда полиомиелит ауруы соңғы жиырма жыл ішінде тіркелмеген. Сол себепті Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы 2002 жылы біздің елді полиомиелит ауруы жоқ елдердің тізіміне қосты. Десек те Өзбекстан мен Тәжікстан азаматтары ТМД аумағына Оңтүстік Қазақстандағы кеден бекеттері арқылы өтетіндігін және аса қауіпті ауру Ресейде де тіркелгенін ескерсек, сақтық шараларын күшейту қажет. Сақтықта қорлық жоқ.



реакцияға байланысты бірен-саран егілмей қалған жас нәрестелерде кездесуі мүмкін. Жас кезінде егілген балаларда полиомиелиттің үш вирусына бірдей қарсы тұратын иммунитет пайда болады. Мұндай иммунитеті жоқ балаларға полиомиелит жұқпасы тыныс алу жолдары, ас-сулар, ауа, кір қолдан жұғады. Полиомиелиттің қоздырғышы суда, сүтте, ағынды суларда ұзақ уақыт бойы сақталады және қайнатқанда жойылады. Вирус асқазан-ішек жолдарын зақымдап қанға өткен соң, 2-3 аптадан кейін орталық жүйке жүйесіне зардабын тигізеді. Жұқпалы ауру 2 жасқа дейінгі балаларда көп кездеседі. Бірнеше күн бойы баланың дені сау сияқты болып көрінеді. Кейде денесінің бір бөлігі сал болып қалады. Мұндай жағдай көбінесе бір аяқта немесе екі аяқта бірден байқалады.

Уақыт өткен сайын аяқтың әлсіреп семіген жағы жіңішкеріп, екіншісіне қарағанда кішірейе түседі. 200 жағдайдың бірі қайтымсыз сал ауруына (әсіресе аяқтың) әкеледі. Осындай сал болғандардың 5-10 пайызы тыныс алу мүшелерінің бұлшық еттері мен жұтқыншақ бұлшық еттерінің сал болуынан қайтыс болады. Полиомиелит жазылмайтын ауру, бірақ оның алдын алуға болады. Сал ауруына ешқандай дәрі-дәрмек, антибиотиктер көмектеспейді. Баланың сіңірі тартылып қалмайтындай ыңғайлы, тұзу жатқызу керек. Тізесінің астына жастыққойыңыз. Полиомиелиттен сал болып қалған бала құнарлы тамақ ішуі керек. Бұлшық еттерін нығайту үшін дене шынықтырумен айналысқаны дұрыс. Емдік жаттығулар жасау керек. Аяққа арналған аспа бау, балдақ және басқа қосымша құралдар

**ПОЛИОМИЕЛИТ** – полиовирустен пайда болатын жұқпалы ауру. Ол адамның жүйке жүйесін зақымдайды. Ауруды жұқтырған адам бірнеше сағатта толық сал (паралич) болып қалуы мүмкін. Вирус ағзаға ауыз арқылы еніп, ішекте көбейеді. Оған барлық жастағы адамдар, бірақ көбінесе 15 жасқа дейінгі балалар шалдығады. Қазіргі кезде өте сирек кездеседі. Өйткені балаларды жас күнінде вирус-қоздырушысына қарсы егу шарасы міндеттелген. Алайда денсаулығына немесе аллергиялық

баланың қимылдауына көмектеседі. Полиомиелитке қарсы вакцинамен бірнеше рет егу баланы өмір бойы қорғауы мүмкін

#### АУРУДЫҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІ:

- Ауру жұқтырған баланың қызуы көтеріледі;
- Шаршағыш келеді;
- Басы мен тамағы ауырады;
- Түшкіреді;
- Жүрегі айниды;
- Мойны құрысады;
- Жиі құсады;
- Іші өтеді;
- Бұлшық еттері ауырады .

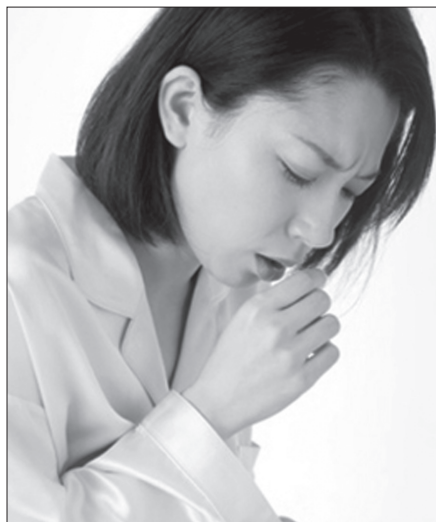
#### ЕМДЕУ:

Қауіпті дерттің алдын алудың бір-ақ жолы бар. Ол – полиомиелитке қарсы егу. Профилактикалық егулердің ұлттық күнтізбесіне сәйкес вакцинациялау нәресте өмірге келгеннен кейін 2, 3, 4 және 12-15 айларында жүргізіледі. Қазақстанда балаларды полиомиелитке қарсы иммуннизациялау үшін ауызға тамызатын полиомиелиттік вакцинасы (10- 20 дозалық үшвалентті полиовакцинасы) қолданылады. 2-тамшыда бір иммуннизациялау дозасы болады. Вакцинаны Дүние-жүзілік Денсаулық сақтау Ұйымы сертификаттаған. 3 реттік доза алғаннан кейін, вакцина алғандардың 98 %-да 3 серотипті арнаулы иммунитеті қалыптасады. Мұндай қызметтер балалар емханасында тегін көрсетіледі және басқа елден келген барлық адамдарға да вакцинаны тегін алуға мүмкіндіктер бар.

#### АУРУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

1. Ең бастысы – полиомиелитке қарсы егу;
2. Балада суық тиген немесе аурудың басқа белгілері байқалса, қызу көтерілсе, ешқандай дәрі екпеңіздер, бұл полиомиелит вирусын тудыруы мүмкін;
3. Уколдан тітіркену жеңіл полиомиелитті ауыр түріне айналдырып жіберуі мүмкін;
4. Қызуы көтеріліп, іші өткен баланы бөлек бөлмеде ұстау керек;
5. Баланың жанында болған ата-анасы қолын жиі жуып тұруы тиіс;
6. 2,3 және 4 айлық баланы полиомиелитке қарсы ектіру қажет.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,  
Жанна АБАЙҚЫЗЫ**



# ЖӨТЕЛ

**Жөтел – өкпе ауруының маңызды белгілерінің бірі. Жөтел көбінесе жоғарғы тыныс жолдары мен жедел, созылмалы кеңірдек қабынуы, өкпе түтікшелерінің кеңеюі, сондай-ақ, туберкулез ауруларында жиі кездеседі.**

Жөтел қақырықтың болуы мен болмауына, дыбыстың шығуы (ашы дауыс – гүрсілдеу) мен шықпауына (кеуденің сырылдауы немесе құрғақ жөтел) қарай әр түрлі болып бөлінеді.

#### Жөтелдің пайда болу себептері:

1. Ауа-райының кенет өзгеріп суық ауа адамның аузы, мұрыны, терісі арқылы өкпеге енуінен, өкпенің функциялық (физиологиялық) өзгеріске ұшырауы арқылы жөтел пайда болады

2. Ішкі ағзаның өзгеруінен болатын жөтел, өкпе қызметінің әлсіреуінен және басқа да органдардың өкпеге әсер етуінен пайда болады.

3. Бауыр жұмысы нашарлаудан пайда болған жөтел, тереңнен келеді. Яғни жөтел даусы өте ашы және шұғыл шығады. Жөтелгенде көкірек, қабырға сүйектері ауырады, тіпті қан түкіреді. Тіл өнезі қызарып, үсті жұқа сарыланады. Тамыры жиі, қатты соғады.

4. Өкпе сулылығының азаюынан, құрғақ жөтел пайда болады. Құрғақ жөтелдің қақырығы аз, түкірігі түсті, жабысқақ, қан аралас болады. Тамақ кеуіп құрғап, алақан, табан ортасы қызады. Тіл өнезі аз қызарып, жіңішке тамырлары тез соғады.

#### Жөтелдің клиникалық белгілері:

1. Өкпеге суық жел тиюден пайда болатын жөтел тереңнен шығып,

қақырық жұқа ақ түсті, жалпақ болады. Бұл кезде науқас қалтырайды, терлей алмайды. Тіл өнезіндегі жұқа ақ тамырдың соғу қарқыны жиілейді.

2. Өкпеге «ыстық желдің» өтуінен пайда болатын жөтелдің демі екпінді болып, қақырық жабысқақ, ақ немесе сары түске өзгереді. Жұтқыншақ ауырып, науқастың даусы қарлығады. Кей кезде дене қызуы көтеріліп, аздап қалтырайды. Аузы кеберсіп, тіл ұшы қызарып, тіл өнезіндегі жұқа ақ немесе сары тамырдың соғуы жиілейді.

3. Өкпеге қақырық толып ауырғанда – жөтелдің дауысы ащы, әрі қатты шығады. Түскен қақырық

ақ түсті болады. Бұл үрдіс көбінесе таңертең тұрғанда жиілейді. Науқастың кеудесі қысылып, тамаққа тәбеті тартпайды. Тіл өнезі ағарады.

4. Бауырдың ыстығы артқаннан болатын өкпе сырқатында жөтел даусы ащы жаңғырып шығады, жөтелгенде көкірек пен қабырға шаншып ауырады, тіпті түкірігіне қан араласып түседі. Тіл өнезі сарғайып, аздап құрғағандай болады, тамыр соғысы жиілейді.

5. Өкпе қуатының жетіспеушілігінен (әлсіздіктен) болатын жөтелде қақырық аз болып, түспей қояды. Егер қақырық түсіп жатса, қан аралас түседі. Жұтқыншақтан жұтқыншағы ауырып, аузы құрғап, кеберсиді. Алақан ортасы мен табан ортасы қызады. Тіл өнезі қызарып, жіңішке тамырлардың соғуы жиілейді.

#### ИНЕ ҚОЙЫЛАТЫН НҮКТЕЛЕР:

Өт қабы меридияны	E-15 У-и
P-1 Чтун-ору	E-36 Цзу-сань-ли
p-2 Юль-мэнь	<b>Көк бауыр, ұйқы безі</b>
p-5 Чи-цзэ	<b>меридияны</b>
p-7 Ле-цзюе	Rp-6 Сань-инь-цзюа
p-9 Тай-юамь	<b>Қуық меридияны</b>
<b>Ток ішек меридияны</b>	V-11 Да-чжу
GI-4 Хэ-гу	V-13 Фэй-гу
<b>Асқазан меридияны</b>	V-42 По-ху
E-13 Ци-ху	V-43 Тао-хуань

# «Хассы» инесінің п негізгі ерекшелігі және емдеу әсері

«Хассы» инесінің пайда болу тарихы, дәстүрлі жәй инелердің емдеу қасиеттерімен тығыз байланысты. Жоғарыда айтып кеткендей инерексотерапия тәсілімен көне заманнан күні бүгінге дейін көптеген аурулар емделіп келеді, ал «Хассы» инесі дәстүрлі иненің қасиеттерін сақтай отырып негізінен Қытай Тибет медицинасының теориясына негізделген және оларға көп жақты өзгертулер енгізіліп, инемен емдеудің келесі сатысына жеткізіліп дамытылған. Оның шипалық әсері «хуандыи нижиң» ішкі аурулар назариясында жазылғандай: «адам денесіндегі корінбейтін тамырлар, каналдар тіршілік жалғасын, өмір сүруін белгілейді, сол үшін денедегі тепе-теңдікті теңшеп әр ауруды сауықтыру сол көрінбес тамырларды толықашу теориясымен» түсіндіріледі. Көптеген аурулардың негізінде организмнің нерв жүйесінің бұзылуы жататыны белгілі жағдай. Сонымен қатар нерв жүйесі қызметінің бұзылуы ол әрбір ағзаға (органға)

келетін нерв фактісінің бұзылуы деген сөз. Ине арқылы емдеу осы бұзылған рефлексті қалпына келтіруге бағытталған. Міне осындай барыстар арқылы ыстық суықты жеткізеді, тамырларда тосқаусыз қан жүргізеді, түрлі иондық тасымал қызметін атқарады. Осы негізде ҚХР Харбин каласының мемлекеттік жоңғоша дауалау маманы зерттеуші академик Гуо-Ливан өзінің ұзақ уақыттық қажырлы еңбегінің арқасында «Хассы» инесін тапқырлаған. Ол ғалымның айтуынша «Хассы» инесінің мәгниттелген ұшы емдеу нүктелеріне тиіп, сол нүктелерде магниттік өрістің пайда болуы арқылы әсерін тигізеді. Оның магниттік тарту күші 250 хі (хауты) тең. Ине адам денесінің 6-9 см айналасындағы тереңдікте дәстүрлі алтын иненің денеге шаншылғандай әсері сияқты ауруға байланысты нүктелерді тітіркендіреді және дәстүрлі алтын ине іспетті ауру адамның организмне шипалық әсер етіп, физикалық емдеу сияқты болады.

олардың айтуынша «Хассы» инесінің шипалық қасиеті алтын иненің тиімділігімен бара бар.

«Хассы» инесінің басқа инелерге қарағанда бірнеше тиімді қасиеттері бар.

1. «Хассы» инесін қолданғанда басқа инелер сияқты ауру адамның тері қабатының бүтіндігі бұзылмайды. Яғни оны «қансыз» жүргізетін ем тәсілідеуге болады. Иненің бұл қасиеті Оның қауіпсіздігін қамтамасыз етеді, өйткені аталмыш тәсіл тері бүтіндігін бұзбайтын болғандықтан қан тамырлары арқылы жұғатын кейбір аурулардың тарау қауіптілігі жойылады.

2. «Хассы» инесінің ұшында күмістен жасалған өзіне тән ерекше құрамы бар болғандықтан, уытты қайтару, қабынуларға қарсы әсер етіп, оны қайтару қаблеті бар.

3. Басқа инелермен салыстырғанда «Хассы» инесін қолдану ауру сезімін туғызбайды. Яғни науқас адамдарда ауру сезіміне деген қорқыныш тудырмайды. «Хассы» инесінің бұл қасиеті ауру сезіміне шыдай алмайтын науқас адамдарға, балаларға, әлсіреген немесе жасы кәрі ауру адамдарға қолдану мүмкіншілігін кеңейтеді.

4. «Хассы» инесін қолдану экономикалық жағынан да өте тиімді, өйткені оны қолдану көп қаражат шығаруды талап етпейді.

5. «Хассы» инесін залалсыздандыру, басқа инелердің түріне қарағанда, күрделі технологияны керек етпейді. («Хассы» инесін залалсыздандырғанда тек 96%-тік этил спиртіне малынған мақтамен тазартып сүртіледі).

6. «Хассы» инесінің ерекше кері тарту күші бар болғандықтан, адам денесінің кез-келген жеріне қоюға болады. Сонымен қатар бұл ине қойылған жерден денеден оңайлықпен түсіп қалмайды. Пнені қою методикасы қолдануға оңай, сондықтан оны әрбір ауруханада, амбулаторияда, тіпті үйде де қолдануға болады.

7. «Хассы» инесі қан айналысын жақсартады, организмнің ауру себептеріне қарсы қуатын жоғарылатады және әлсіз адамдарды қуаттандырып, оларға қосымша энергия береді.

**Басқа инелермен қатар «Хассы» инесімен емдеуге қарсы жағдайлар да бар. Олар мына төмендегідей:**

1. Ауру адамның дене қызуы жоғары болған жағдайда

2. Невр жүйесі функциясының бұзылу жағдайында

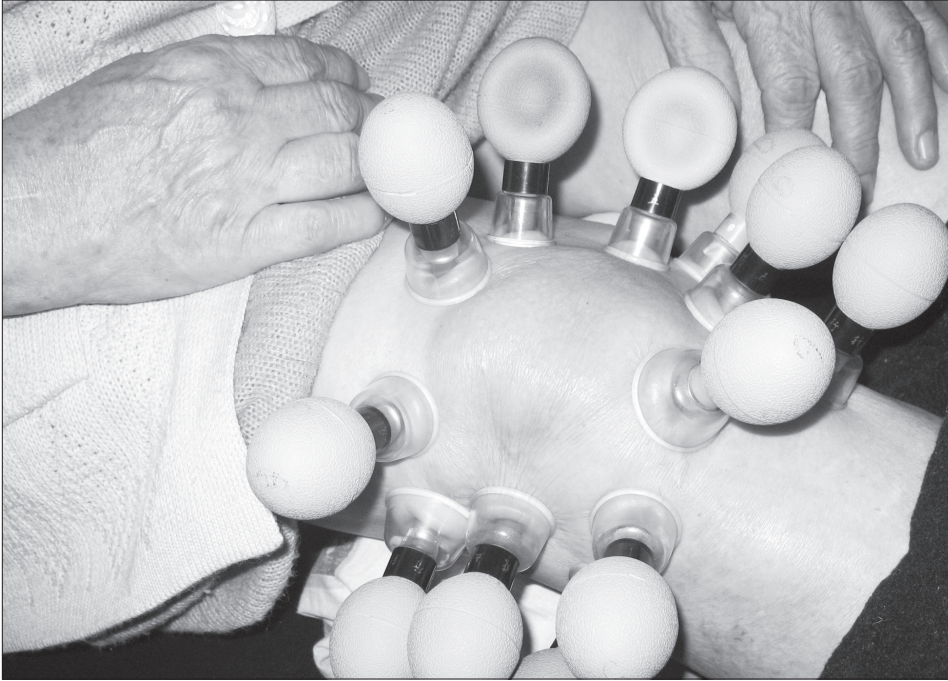
3. Ауру адамның жалпы жағдайы нашар болса

4. Туберкулез және басқа жұқпалы ауруы бар жағдайда





# Майыда болу тарихы



## ИНЕНИҢ ТҮРЛЕРІ, ЗАЛАСЫЗДАНДЫРУ ТӘСІЛДЕРІ, САҚТАУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Қазіргі кезде акупунктура процедурасына ұшы өткір жіңішке инелер қолданылады.

Жоғарда айтқандай көне заманда Қытайда ине әртүрлі заттардан соның ішінде тастан, фарфор сынығынан, бамбуктан жасалынатын болған. Кейіннен металл пайда болған соң инелер темірден, болаттан, алтыннан, күмістен жасалынатын болды. Ол инелердің сыртқы пішіні әртүрлі болған. 2000 жыл бұрын жазылған «Хуанды Нэйцзин» кітабында 9 түрлі ине келтірілген.

Чжу Лянь (1959) Қытайда қолданылатын инелердің негізгі 8 түрін атады /30/.

1. ұзын сапты дөңгелек ине. Бүлиненің стержені қысқа, ал ұшы дөңгелектеніп келген.

2. Бірнеше ұшты тері инесі. ұштарының ұзындығы 0.45-0.5 см.

3. Ұшы 0.9 см. тері инесі (балалар инесі).

4. «Т» - тәріздес ине.

5. Ұшы өткір дөңгелек ине, ұзындығы 4.8 см.

6. Ұзындығы небәрі 1.5-2 см. жіңішке қысқа ине.

7. Орта мөлшерлі (ұзындығы 4.5 см) жіңішке ине.

8. Ұзындығы 7.5-9 см. жіңішке ине.

Шығыс елдерінде көбінесе қымбат металлдан (алтын, күміс, итатина) жасалған немесе олардың қоспаларынан жасалған инелер қолданылып келеді. Алтын ине мынадай заттардан құралады: 75% - алтын, 13% - күміс, 12% - қызыл мыс, ал күміс иненің 80% - күміс, 17% - қызыл мыс, 3% - тазартылған мыс. Әрине бұндай инелер бағалы, шипалығы жоғары, бірақ олар өте қымбат және майысқақ болып келеді.

Қазіргі кезде кең қолданылып жүрген инелер тот баспайтын болаттың (нихром) жоғарғы сапалы қоспаларынан жасалынады. Күнделікті қолданылып жүрген инелер төрт бөліктен тұрады: қолсап бөлігі, негізгі (қолсап астындағы) стержень, қолсаптан тыс стержень және иненің ұшы.

Емдеу барысында аталған бөліктердің әрқайсысының өзіне тән қызметі бар. Олар ине дайындау процесінде құпия сақталынуы қажет. Мысалы, қолсап не

тым ұзын немесе тым қысқа болмауы керек. Стержень иненің ұзындығын сипаттайтын бөлік. Иненің ұшына келсек, ол өткір болмаса оны теріге кіргізу қиындайды және тканьдерді зақымдайды, сондай-ақ иненің ұшы тым өткір және жіңішке болса ол майысып сынып кетуі де ықтимал. Міне аталған құбылыстар дәстүрлі иненің дәрежесін төмендетеді.

Дәстүрлі инелер қолданылған соң аса ұқыпты түрде залалсыздандырылуы керек. Бұл процесс күрделі және онымен қатар көп уақыт пен қаражатты қажет етеді, өйткені залалсыздандыру мынадай ретпен іске асырылады:

- инелерді су жүретін қран астында ағынды сумен мұқият жуу;
- арнайы жуғыш ертінділерге батыру арқылы жуу;
- су жүретін қран астында ағынды сумен қайта немесе тазаланған (дистиллендірілген) сумен жуу.

Арнайы жуғыш ертінділері 0.5% сутегі қостотығы (перекись водорода) және жуғыш порошогінің («Новость», «Прогресс» т.с.с.) қосындысынан (1:1) дайындалады. Инелерді еритіндіге салардың алдында бұл ертіндіні жылытып температурасы 50°C жеткізу қажет. Осы ертіндіге батыра салынған инелер 15 минуттан соң су жүретін қран астында температурасы 50-60°C сумен жуылады да дистиллендірілген суда бес минут қайнатылады. Одан соң міндетті түрде залалсыздандыру сапасы бағаланады. Бағалау бензидин, ортотолидин тестерін қолдану арқылы іске асырылады. Егер бұл тестерді анықтағанда олардың нәтижелері дұрыс болмаса немесе күдік туғызса залалсыздандыру қайта жүргізіледі.

Инелерді залалсыздандырудың қортынды сатысы (стерилизация) әртүрлі әдіспен іске асырылады. Олар құрғақ ыстық арқылы (180°C 1 сағат), автоклавта (132±2°C - 2 минут) немесе 30 минут қайнату арқылы іске асырылады. Осыдан соң инелер тот баспайтын металлдан жасалған түтікшеге салынып -5°C-дан +35°C аралығындағы температурада ығалдылығы 80%-ға тең жағдайда сақталынады.

**Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫНЫҢ  
ғылыми материалдан**

# Тәннің саулығы – жанның байлығы

**Бала – өмірдің мәні, отбасының сәні. Гүлдің күннен қуат алатыны сияқты, бала отбасынан, жасаған ортасынан тәлім алады. Қандай ана болмасын өзегін жарып шыққан перзентін қанаттыға қақтырмай, тұмсықтыға шоқтырмай, маңдайына күн тигізбей өсіреді. Мен де Аружанымнан аялы алақанымның жылуын аяған емеспін. Алайда мен берген жылу дүниеге кемтар болып келген қызымның денсаулығын түзетуге жетпеді. Талай емдеу орталықтарының табалдырығын аттадық, бірақ ешқайсысынан өнім болмады. Кейбір емханадағы дәрігерлердің емдегені былай тұрсын, аузынан «жазылып кетеді» деген жылы сөз де ести алмадық. Соған қарап «қызым өмір бойы кемтарлықтың тауқыметін тартып өте ме?!» деп ішімнен қатты азаптанатынымын.**

Мен қызыма 2000 жылы жүкті болдым. Іштегі нәрестемнің алты айлық кезінде-ақ денсаулығының қалыпсыз екендігіне толық көзім жетті. Дереве әке-шешеме хабарластым. Олар Алматыға алып келді. Оңтүстік астанаға келгеннен кейін төртінші күні қан қысымым көтеріліп, ауруханаға түстім. Одан кейінгісі есімде жоқ. Қалай босанғанымды да білмеймін. Жеті күнес-түссіз жатыппын. Баланы операция жасау арқылы алыпты. Сол кездегі мен үшін ең ауры қызымның «туабітті сал ауруы» диагнозын есту болды. Арада аз уақыт өтпей мен жатқан балнициядан қызымды қалалық ауруханаға алып кетті. Операциядан соң денсаулығым қалпына келмей жаным қиналып жүрседе, дәрігерлерден азер рұхсат алып, қызымның қасына бардым. Сол сәтте оның түрін көргенде жаным түршігіп кетті. Шүйдесі бейне қойдың бүйрегін шаптап қойғандай томпайып тұр. Басы да сопақ. Ертесіне операцияға алып кетті. Бірақ отадан кейінгі халы жақсы болмады.

Балалардың сал ауруы – нәресте ана құрсағында жатқанда, не туылған кейін миға зақым келуі салдарынан болатын табиғаты түсініксіз ауру екен. Бұл дертпен ауыратын сәбилердің психикасымен қатар, тілі, көру, есту қабілеттері нашарлап, тырыспалы талмалары ұстай беретін болса керек. Өкінішке орай бұл белгілердің барлығы да менің кішкентай нәрестемнің бойында бар екен.

Қызым 6 айлық кезінде отырмақ түгіл былқ-сылқ етіп жата беретін болды. Басын бір жарым жасында ғана дұрыс ұстай бастады. 2 жасына қарай себепсіз қалтырап-дірілдейтінді шығарды. Үнемі аузынан ақ көбік ағады. Тіпті қызым мектепке барар жасқа келсе де жөнді отыра да, аяғын баса да алмайтын болды. Жүрмек түгіл сөйлей де алмайды. «Баланың ақыл-есі, дамуы кешеуілдеген» деген комиссия шешімімен мектепке де апармадық. Бірақ бейкүнә сәбиімнің бойынан өмірге деген ерекше құштарлық сезетімін. Үнемі еркін

қозғалуға талпынып, өзіне айтылған сөздерді тез түсініп алатын. Келген туған-туыстарды да жақсы таниды. Қызым ертегі мен музыка тыңдағанды, суреттер мен мультфильмдер көргенді ұнатады. Амал қанша? Талмасы ұстағанда шыбын жанымды қоярға жер таппай кетем. Балам қатарынан қалмаса екен деп тілеп, барымды осының денсаулығын түзету үшін жұмсадым. Банктен несие алып та емдеттім. Қызыма тұрақты түрде күтім керек болғандықтан, жұмыс істеуге де мүмкіндігім болмады. Сол себепті алған несиемді қайтару да қиындай берді. «Жығылғанға жудырық» дегендей, осындай қиын сәттерде күйеуіммен ажырастым.

Кезінде Әбу Насыр әл-Фараби «Мәртебесі, рухы биік шаһардың адамдары бір-біріне жақсылық жасауға құштар болады, өздерінің тамаша қадір-қасиеттерін бағалап, қабылдауға өзге де жұрттарды ынтызар етеді» деген екен. Осынау сан ұлттар береке бірлікпен, өзара түсіністікпен өмір кешіп жатқан қазақ даласында, Алатаудың бөктерінде орналасқан әсем Алматымызда жүректері жылылыққа толы мейірбан жандар, елі үшін, елінің болашағы үшін ішкен асын жерге қояр азаматтар аз емес екен. Құдай тілеуімді беріп, өмірімнің мәні, тірлігімнің сәні деп білер қызымды емдетуге, оның денсаулығын титтей болса да түзетуге ықпал ететін адам маған кезікті. Ол – Жасан Зекейұлы. Ол кісіге мені журналистер жолықтырды. Суықтан тоңған торғайдай жанары жәудіреген сәбиімді ол алғаш көргеннен-ақ тек қайырымдылық пен шипа деп қағатын қанатының астына алды. Мейірімділік пен ізгіліктің жаршысындай болған Жасан ағаның адамгершілік қасиеті мені әбден тәнті етті. Нағыз азамат деп осы кісіні айтарсыз. Кішілігі қандай ағаның. Мейірім мен адамгершілік жас талғамайды деген осы да.

Жасан ағамен дидарласқаннан кейін медициналық емінен бұрын рухани жан дүнием жадырап қалды. Қызымның келешегі ойлап, осы күнге дейін қорқыныш, үреймен өмір сүріп келген менің сол сәтте бастап жан жүйкем, ойым сауықты. Әрине бұл ерекше ықыластың және жақсы сөздің әсерінен болған сауығу. Аружаным Шығыс-тибет медицина орталығында екі курс тегін ем алды. Нәтиже жаман емес. Қызым өздігінен жайлап қозғалып, қимылдайтын болды. Әуелі сабақ оқығысы келеді. Әліппе кітабында көрсетілген суреттерден аздап болса да сөйлем құрай бастады. Бұл күнде қызыма арнаулы мұғалімдер келіп, үйде сабақ береді. Құдай қаласа, енді үшінші курс ем алсақ, екі аяғын басып жүріп кетеді деген үмітім бар. Жасан аға жасай берсін! Қолы дерт көрмесін! «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицинасы орталығының ұжымына асқар таудай абырой тілеймін! Елім үшін деп жасаған еңбектеріңіздің жемісін жей беріңіздер. Орталықтағы әр дәрігердің отбасының босағасы бақытқа, шаңырағы шаттыққа тола берсін!

**Дариға МАХАЖАНОВА**  
Алматы қаласы  
2008 жыл. қыркүйек



# ШИПАСЫМЕН ШУАҚ ШАШҚАН

Жиырма жастағы Ақжан Лебаеваның диагнозы – ревматиздік полиартрит. Мамандардың айтуынша, ревматизм – байқалмайтын және жүре дамитын ауру. Ең алдымен ол жүрек-қан тамырларының қызметін бұзады. Содан кейін өзге ағза мүшелеріне, бауырға, өкпеге, бүйрекке әсер етеді. Демек, ревматизм адам ағзасымен қоса тіндік жасушаларына да бойлап өніп, мүгедектікке дейін алып барады. Дәрігерлердің пайымдауынша, ревматизм суық тигізуден, зорығудан, жүрекке күш түсуден, дұрыс тамақтанбаудан, ағзаға қажетті дәрумендер, минералдар мен ақуыздардың жетіспеушілігінен, өзге де келеңсіз әрекеттердің салдарынан пайда болады.

Ақжанның қол-аяғы 3 жастан бастап ісінеді. Соңғы кездері қимыл-қозғалыстан мүлдем шектеліп қалады. Ай сайын ауруханаға жатып шығады. Талдықорғанның аты әйгілі дәрігерлерінің барлығына тексеріліп, кеңес алады... Денсаулығы оңала қоймағаннан кейін Алматыдағы ауруханаларда да жатып емделеді. Мұнда 4 түрлі дәрі беріпті, оны алты ай ішеді. Бірақ ісінген буындары одан әрі кеулемесе, басылмайды. Жалындаған жастықтың қызығын асыр салып, ойнап жүріп көрер кезінде қолы икемге, аяғы басуға келмей қатты қиналады. Түн ұйқысын төрт бөліп, жылаумен өткізеді.

Бірақ ол күндер бүгін елес болып қалғандай... Оның өмірін, денсаулығын түбегейлі өзгертуге «Жас-Ай» журналы ықпал етті. Мұны ол өз сөзінде де айтады: «Баспасөз бетін айқара ашсам, маңдайы жазық, жүрекке күн нұрындай жылылық ұялататын кісіні көрдім. Сол сәттен менің «дертіме дауа табылар» деген үмітім үкіленіп, болашаққа деген арманым қанат бітті. Жасан ағаға жолықсам, жазылып кетермін деген ой туды». Десек те ол күн алыс емес екен. Көзін ашып-жұмғанша журналда көрсетілген мекен-жай бойынша Шығыс-тибет медицина орталығына құстай ұшып жетеді. Жасан

Зекейұлы Ақжанды ағалық ақ пейілмен қарсы алады. Сөйтіп одан дәрігерлік кемегін аямайды. Тіпті оның мүмкіншілігін ескеріп, тегін емдейді. 40-қа жуық қызметкерге жалақы беріп отырған басшы үшін бұл – үлкен жомарттық емес пе?! Ақжан «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының Қаскелең қаласындағы бөлімшесінде емделеді. Ем нәтижелі болды.

Сүйіспеншілік – адам баласының жүрегін қаяусыз сезімге бөлеп, рухына қанат бітіретін, жан дүниесін нұрлы қуанышқа бөлейтін, ең асқақ, ең пәк сезім. Осындай тазалық Жасан ағаның бойында бар. Ол – оның Отанына, еліне, ата-ана мен бауырларына, жоқ-жітік пен кемтарларға, науқастарға деген мол мейірімі. Жасан Зекейұлының бойына ананың ақ сүтімен, әкенің ақ жолымен, жамағаттың ақ батасымен біткен жүрек пен көңіл тазалығы еш уақытта жоғалмасын!

Жанна АБАЙҚЫЗЫ

# ДАРА ТҰЛҒА – ДӘРІГЕР

Серік Хайруллиннің 1999 жылдың 7 ақпанында әкесі қайтыс болғаннан кейін кенеттен басы ауыра бастайды. Одан кейін жүрегі айниды. Денесі дел-сал болып, мойны, арқа жақ, жауырын түгел ұйып ауырады. Атырау қаласында ауруханаға жатады, жеке невропатолог дәрігерге де қаралады. Дәрінің түр-түрін ішеді. Одан жазыла қоймайды, тіпті тренталды қантамырға жібергенде кері әсер беріп, бір ажалдан аман қалыпты. Оған «вегетососудистая дистония» деген диагноз қойылған.

Серік Хояшұлының айтуынша, ол Жасан Зекейұлымен 2000 жылы мамыр айында танысқан. Шығыс-тибет медицина орталығына баруға досы ықпал етіпті. Дара дәрігерге ауруын жіпке тізіп айтып береді. Жасан Зекейұлы оған «миыңа қан бармай тұр, мен оны емдеп жазамын» дейді. «Жалпы, менің бір жыл бойы басым айналып жүрді. Таңертеңгісін сағат 9:00-дің шамасында басайналу басталады. Қаладағы көп қабатты үйлердің төбесіне шығып қараймын. Төмендегі үйлер теңселіп, тал-теректер қисайып, машиналар аударылып тұрғандай болады. Бір күні рөлде отырып көшеде тұрған машинаны барып соқтым. Ол маған кетіп бара жатқандай болып көрінді. Мұндай оқиға менде көп болды. Тағы бір күні немере ініммен сөйлесіп тұрып, «сен құлап бара жатырсың ғой» деп оны ұстай қалыппын, сөйтсем, басым айналып, өзім құлап бара жатыр екенмін» дейді Серік аға бізге берген сұхбатында.

Серік Хаяшұлы «Жас-Ай» орталығында 10 күн емделеді. Оған мұнда ине терапиясымен бірге тибеттік табиғи шөптерден жасалған дәрілер беріледі. Емнің соңғы күні «енді жиырма күннен кейін жазыласың» деді. Бір жыл бойы аурудан әбден көз аспаған адам бұған сене ме? Әрине, сенбейді. Сөйтіп ол күн санайды. Тура жиырма күн өткеннен кейін ол күндегі әдеті бойынша көшеге шығады. Бұрынғыдай тұрған тал-терек барлығы орнында. Өз көзіне өзі сенбей қайта-қайта қарайды. Дәл солай. Сол күннен бас ауруы сап тыйылады. Тамаққа тәбеті ашылады. Айтуынша, бұрын сөмкесінде дәрінің түр-түрі жүретін, тіпті ампуладағы баралгинді шприцпен қосып, жанынан тастамапты. Қазір, Құдайға шүкір, барлығы артта қалды.

Жанна АБАЙҚЫЗЫ



# ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙУЛЫ  
Доктор медицинских наук, профессор,  
Академик Международной Академии иглотерапии,  
Академик Международной Академии наук,  
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.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**  
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, тромбофлебит, варикозное расширение вен, постинфарктный кардиосклероз.
- **Болезни желудочно-кишечного тракта:**  
гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, запоры, гастродуоденит.
- **Болезни мочеполовой системы:**  
энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание (новые методы), паховая грыжа.
- **Заболевания женской половой сферы:**  
олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие, клинический синдром, аднексит.
- **Болезни суставов:**  
артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоартроз.
- **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 табакокурение, 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 протрузии межпозвоночных дисков.  
**Время приема: с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 19.00, в субботу - до 14.00 часов.**  
**Выходной день: воскресенье.**  
**1. Проспект Аль-Фараби уг. ул. Розыбакиева, Витебская №42**  
**Тел.: 8 (727) 293-39-10, 293-73-09**  
**8 777 232 18 71, 8 707 110 38 18**  
**2. Адрес: г. Алматы, 5 мкр, дом 23а, оф. 1, пр. Абая угол ул. Отеген батыра**  
**Тел./факс: 226-07-26, факс 226-06-99**

Сұрақ сізден, жауап бізден



Менің қыз кезімнен етіккірім тұрақты келмейді. Оның себебін әркім әр қалай айтады. Гинекологтарға да қаралдым. Олар «гормондық тепе-теңдіктің бұзылуы» дейді. Тұрмыс құрып, бала-шағалы болдым. Бәрібір бәз-баяғы қалпы. Ішім жиі бүріп ауырады. Сіздерге барып қаралсам қалай болар екен?  
**Дәмеш Сақтұрғанова**  
**Семейден**

**Жауабы:** Шығыс-тибет медицинасы бойынша аурудың шығу себебі анықталады. Содан кейін ғана гормондық тепе-теңдік неден бұзылғандығына, соның себеп-салдарына қарай ем жүргізіледі.

## Жазылма емшісі



Мен қырықтың қамалын бұзғанша «аурудың» не екенін білмедім. Болуы мүмкін аурулардың алдын алуға тырыстым. Жылына бір рет болса да дәрігерлік тексерулерден өтіп тұрдым. Суға түсіп, күнге қыздырылғанды бала кезімнен жақсы көремін. Өткен жылы Қапшағайдың жағасында демалып жатып, ес-түссіз талып қалдым. Ақ халаттылар «инфаркт» деген диагноз қойды. Жүрегім сыр бергелі бір жыл болып қалды. Шығыс-тибет медицинасында инфарктті жазуға бола ма?  
**Кенжебек Қоқымұлы**  
**Алматы облысы**

**Жауабы:** Шығыс-тибет медицинасында «инфарктан кейінгі кардиосклероз» ауруларын емдейді. Жанды нүктелерге қойылған ине іштегі ағзаға өз «бұйрығын» беру арқылы оны оятады, қан айналымды жақсартады, ұйып қалған қанды таратады. Оянған нүктелер адам денінің саулығын қалпына келтіреді.



**Құрметті, «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының ұжымы, менің жасым 45-те. Бес жылдан бері радикулит, яғни құяң ауруымен ауырып келемін. Бұл аурудың қалай пайда болатынын білгім келеді. Дәрігерлер «жазылатын ауру» дейді. Осы мәселенің анық-қанығын білсем деймін? Гүлсім Таугелдиева Атырау қаласы**



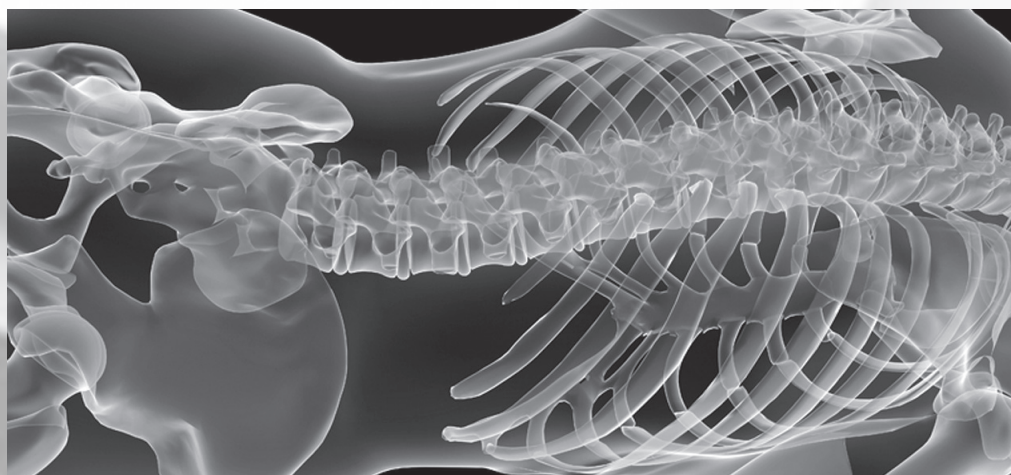
**Жауабы:** Құяң ауруының пайда болу себептері өте көп. Құяң – жұлын миынан шыққан нервтердің қабынуы. Құяң ауруы кезінде ауру сезімі күшейеді. Себебі омыртқааралық дискі нервті қысады немесе бұлшық еттер жиырылып қалады. Шығыс-тибет медицинасында құяң ауруының бірден-бір емі – ине терапиясы және тибеттік шөптер. Сіз бізге келіп емделсеңіз, құяң ауруынан құлан-таза айығасыз.

**Мен «Жас-ай» Шығыс-тибет медициналық журналының жарыққа шыққан 5 санын да са- тып алып, ішіндегі мақалаларды үзбей оқып шықтым. Журналдан әжептәуір медициналық сауатым ашылды. Мен үш жыл бұрын қыстығүні Солтүстік Қазақстан об- лысына туыстарымның үйіне қыдырып барған едім. Көк тайғақта байқаусызда құлап қалдым. Сол кезде ет қызуымен біліне қоймаса керек, кейіннен белім, жамбасым ауыра баста- ды. Осы күні ұзақ отыра алмаймын, жамбасым жиі үйиды. Таңертеңгісін тіпті өз шұлығымды өзім кие ал- маймын. Тексерілсем, жам- бас, ұршықтың басындағы шеміршек желінген немесе мүжілген, сіңір созылған дейді. Ол қандай ауру? Емі бар ма?**

**Бақыткүл Тазабекова**

**Жауабы:** Сіздің негізгі ауруыңыз: жарақаттан кейінгі артроз . Шығыс-тибет медицинасының емі – ине терапиясы. Ине терапиясы – шаршаған, тіршілігін жойған нерв жасушаларын (клеткаларын) оятып, қан айналымды жақсартыады. Ине терапиясының 1 курс емі 10 күн. Негізінен 3 курстық ем алсаңыз нәтижелі сауығасыз. Ине терапиясына қосымша тибеттік емдік шөптер, дәрумендер беріледі.

# Қайтып ауру жоқ, іне кез болса



**Биыл жыл басында рентгенге түскен едім. Нәтижесінде маған «омыртқа жотасының мойын бөлігіндегі спондилез» деген диагноз қойылды. Дәрігерлер «жедел түрде операция жасату керек» дейді. Мен үзілді-кесілді қарсылық танытып келемін. Мұны отасыз емдеуге бола ма?**

**Жолдыбай Есқараев  
Қызылорда облысы  
Арал ауданы**

**Жауабы:** Сіздің диагнозыңызбен ота жасалғанда сауығып кетуге ешкім кепілдік бере алмайды. Себебі операция жасалғаннан кейін екі қолыңыз істемей қалуы мүмкін . Сондықтан ине терапиясын алып, қосымша тибеттік шөптермен емделгеніңіз дұрыс.

**Сауалдарға жауап берген: «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының директоры Жасан Зекейұлы, дәрігер Бибігүл Тұрсынәліқызы**



# ҮЙЛЕНУГЕ ТАҢДАЛАТЫН ӘЙЕЛ СИПАТТАРЫ

Кейбіреулер әйелдерді сұлулығына қарап таңдаса, енді біреулер оның байлығына қарай таңдайды. Тағы біреулері әйелдің ел арасындағы атақ-даңқына қарайды. Енді біреулер әйелдің діні мен тақуалығына және мінез-құлқына, парасатына қарап бағалайды. Дініміздің талабы да таңдаудың осы соңғы түрі. Алланың елшісі (с.ғ.с.) «Үйленетін кісі әйелді төрт сипатына қарай таңдайды: көркі үшін, малы үшін, атағы үшін және діні үшін. Соның ішінде қайырлысы – діндәр болғаны», деген.

Пайғамбарымыздың сахабасы әрі қызметшісі болған Әнас Ибн Мәлик жеткізгендей Алланың елшісі (с.ғ.с.) тағы бір хадисінде: «Кім бір әйелге оның атағы үшін үйленсе (яғни, әйелдің ел алдындағы атағы арқылы өз даңқын көтергісі келсе), Алла оны қорлыққа салады.

Кім әйелді малы үшін алса, Алла оған кедейлік жібереді. Кім әйелді өз көзін төмен салу үшін (харамға қараудан сақтану үшін), ұятты жерін (зинадан) қорғау үшін, байланысты нығайту үшін таңдаса, Алла оған сол әйел арқылы береке береді, ал әйелге ол арқылы береке береді», - деген (Әл-Аусат. Табарани) (Әт-Ттаркиб уә әт-Әттархиб Әл-Мунзири, 42).

Абдулла Ибн Амр Ибн Әл Ас Алланың елшісінің: «Әйелдерге олардың көркі үшін үйленбеңдер, мүмкін олардың көркі оларды ұсқынсыз етер және олардың малы үшін де алмаңдар, өйткені ол мал олардың ерлеріне бойсұнбаушылығына апарып соқтырар. Оларды діні үшін таңдаңдар. Егер діндәр болса мұрны тесік қара күннің өзі артық», - дегенін айтқан (Ибн Мәз, 343.1).

Егер әйел бойынан діндәрлық пен көріктілік сипат бірге табылып жатса, әрине, одан асқан кемелдік болмасы анық. Ол жайында араб ақыны:

Дін мен дүние біріксе қандай жақсы,

Күйеуді мал, даңық қуған қара басты,  
- деген екен.

Діндәр әйел деген тек қана намаз оқып, ораза ұстаған әйел емес. Ол – күйеуінің арына, малына қиянат етпейтін, ерінен өзгеге көз салмайтын, ислам әдептерін бойына сіңірген, Алла Тағаланың өзіне жүктеген парыздарын орындайтын, ерінің хақтарын өтейтін, оның көңіліне орынсыз қаяу түсірмеуге тырысатын әйел.



## АЛЛАНЫҢ ЕЛШІСІНЕ ӘЙЕЛДЕР ӨКІЛІНІҢ КЕЛУІ

Пайғамбарымыздың (с.ғ.с.) уақытында әйелдер жиналып өздерінің арасынан біреуін Алланың елшісіне (с.ғ.с.) өкіл етіп жіберуді ұйғарады. Ондағы мақсаттары мұсылман ерлерге жүктелген нәрселер секілді өздеріне де, яғни мұсылман әйелдерге де жүктелетін істер бар ма, егер оны орындаған күнде ерлермен тең дәрежеде сауапқа кенеліп, Алланың қасында олармен тең мәртебеде бола ала ма деген сұраққа жауапты пайғамбарымыздың өз аузынан есту еді. Сөйтіп әлгі әйел келіп: «Ей, Алла Тағаланың елшісі, мен әйелдердің өзіңізге жіберген өкілімін. Алла өз жолы үшін күш жұмсауды ерлерге жазды. Егер оны орындаса, үлкен сауапқа ие болады. Егер сол жолда жан тапсырса, Раббысының рахымына кенеліп, шейіт болады. Біз, әйелдер қауымы, оған риза емеспіз, өйткені біз мұндай нәрсеге ие емеспіз!» - дейді. Сонда Алланың елшісі (с.ғ.с.): «**Өзіңмен бірге келген әйелдерге жеткіз, еріне бойсұну, сондай-ақ, оның хақын өтеу ерлерге берілген әлгі нәрселерді орындаумен тең. Мұны орындайтын әйелдер сіздердің араларыңызда аз**», - дейді (Әл-баззар, Әт-Табарани).

Міне бұдан көрініп отырғандай, әйелдің күйеуіне бойсұнуы және оның хақтарын өтеп, үй-іші істеріне, бала тәрбиесіне көңіл бөлуі Алла жолында күш жұмсап, мал сарп ету секілді құлшылықтармен парапар.



«Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығы құрылғалы 6 жылға жуық уақыт болды. Осы жылдар аралығында 40 мыңнан астам науқасқа ем көрсетті, солардың ішінде әлеуметтік жағдайы төмен 5 мыңға жуық адамға тегін ем жасады. «Жас-Ай» медицина орталығы тибет емі мен Қазақ халық емін ұштастырып емдейтін бірден-бір мекеме. Орталықтың бас дәрігері, профессор Жасан Зекейұлы Халықаралық инемен емдеу академиясының ағадемігі, Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау ісінің үздігі, Халықаралық Вена университетінің құрметті профессоры.

«Ауырып ем іздеген» талай жанның алғысына бөленіп, ажалына арашашы болып отырған емдеу мекемесіне, еліміздің түкпір-түкпірінен келушілердің қатары да күн санап артып келеді. Атағы әлемге танылған Бас дәрігер Жасан Зекейұлының біліктілігін естіген кейбір науқастар шетелдерден келіп те ем қабылдап жатыр. Ең бастысы, ауруына шипа тауып сауыққан науқастар орталық қызметіне дән риза. Мекеме қызметкерлеріне деген ақжарма алғыстарын айту үшін алыстан ат арытып келіп, алғыс айтатындары да, хат жолдайтындары да жетерлік. Халықтың сұранысына сай орталық жұмысы күн санап жанданып, бөлімшелер ашуды қолға алып келеді. «Жас-Ай» орталығы құрылғаннан кейін көп өтпей Қаскелең қаласында алыс аймақтардан келіп, жатып емделуші науқастар үшін шағын шипажай ашқан болатын. Бірақ бұл бөлімшелер де науқастар санының артуына байланысты таршылық етіп отыр. Осы жағдайды ескере отырып, әрі науқастардың сұранысына орай жақында ғана Алматы қаласындағы әл-Фараби даңғылы мен Розыбакиев көшелерінің қиылысында тағы бір заманауи техникамен жабдықталған үлкен емдеу орталығын ашты (көлемі 800м<sup>2</sup>). Дәрігерлер қосыны да білікті мамандармен толығып, келушілерге барынша сапалы қызмет етуді көздеп отыр.

**Қабылдау уақыты: 10:00-17:00 және  
15:30 – 17:00**

**Сенбі күні 13:00 ке дейін жұмыс жасайды.**

**Демалыс күні: жексенбі**

**Әл-фараби даңғылы Розыбакиев көшесі**

**Витебский көшесі №42**

**Тел: 2 93-39-10, 2 93-37-09**

**8 777 232 18 71**

**8 707 110 38 18**

**8 705 555 78 89**

# Жас-Ай

Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы

## АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

### Жақсылық ДОСҚАЛИЕВ

Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрі

### Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ

ҚР ҰҒА президенті, ҚР Премьер министрінің кеңесшісі

### Тоқан СҰЛТАНӘЛИЕВ

А.Н. Сызғанов атындағы ғылыми-зерттеу орталығының  
директоры

### Аман НҰРМАҚОВ

Медицина ғылымдарының докторы, профессор

### Матқан МОЛДАҒАЛИ

Жазушы, академик, саясат және қоғам қайраткері

### Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ

ҚР Емшілер Қауымдастығының бас төрағасы

### Асан ӘБЕУ

Қытай Халық Республикасының Жазушылар одағының  
мүшесі, сыншы

## Редакция ұжымы:

### Директор - бас редактор

### Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, академик

### Бас редактордың орынбасары

### Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД, ақын

### Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,

педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

### Жауапты редактор

### Біләл ӘБДІЛДА

### Тілшілер

### Мамырбек ТӨКЕШ

### Жанна АБАЙҚЫЗЫ

### Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ

### Сайлахан МҰСТАХИҰЛЫ

### Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ

### Таралымы 10 000 дана

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

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

Редакцияның мекен-жайы:

Алматы қ., 5-ықшамауданы, 23 А үй, 1-кеңсе

Телефон: 8(727) 2 27 38 90

e-mail: zhasai\_67@mail.ru

*7 шілде Астана күні құтты болсын!*

# ЕЛБАСЫ - ЕЛОРДАСЫ ЕГІЗ ҰҒЫМ!

*Тарихтан қалса да қайғылы із,  
Арайлап айтты, міне, ай-күніміз,  
Елбасы өз қолымен қалап берген,  
Қазақтың Елордасы - айбынымыз!!!*

## Құрметті оқырман!

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет ақпараттық медициналық журналына жазылу жүріп жатыр.

**Жазылу бағасы:**

2 айға - 355,35 теңге

4 айға - 710,70 теңге

6 айға - 1066,06 теңге

Жеке және заңды тұлғалар үшін жазылу индексі: 74192  
«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.  
Ескерту: Жазылу кезінде «қосымша № 2» деп ескерту қажет.