

Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде!



№2 (53)
2018 жыл

Жас-Ай

медициналық ғылыми-сараптамалық және танымдық журналы



«Жас-Ай» жаңа филиалын Шымкентте де ашты

30-31-беттер



ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ

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



МАЗМҰНЫ

1

ЭКОЛОГИЯ ЖӘНЕ
ҰЛТ САУЛЫҒЫ



6-7-беттер

5

ДӘРІ – ШӨПТЕН
ШЫҒАДЫ



20-21-беттер

2

ҚАННЫҢ ТАЗАЛЫҒЫ
– БОЛАШАҚ ҰРПАҚ
САУЛЫҒЫНЫҢ КЕПІЛІ



8-9-беттер

6

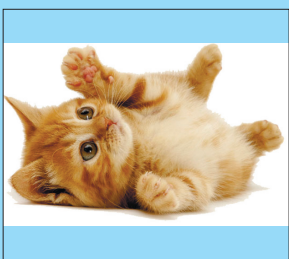
У НЕГО ЕСТЬ ЧАСТЬ
РОДИНЫ



26-28-беттер

3

ҮЙ МЫСЫҒЫНАН
ДА АУРУ ЖҰҒАДЫ



14-бет

7

ЖҮРЕК – ТАБИҒИ
ЖЫЛЫЛЫҚ КӨЗІ



36-бет

4

АНОМАЛЬДЫ
БАЛАЛАРДЫҢ НЕГІЗГІ
ТОПТАРЫ



18-19-беттер

8

ҚАН АЗДЫҚ
ҚАНДАЙ ДЕРТ?



38-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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

ГАЙМОРИТТИ ҚАЛАЙ ЕМДЕУГЕ БОЛАДЫ?

Гайморит ауруының негізгі қоздырғыштары – инфекция: вирустар мен бактериялар. Индет (инфекция) мұрын қуысы және қан арқылы гаймор қуысына түсіп, оны зақымдайды. Көп жағдайда жоғарғы жақ тіс тамырларын қоршап жатқан етті аумақ жұмысының қалыпты жағдайдан ауытқыуынан вирустар мен бактериялар гаймор қуысына еніп кетеді. Гайморит ауруының белгілері: бас ауруы, мұрынмен тыныс алудың қиындауы, мұрыннан қою сұйықтықтың ағуы, тұмаудың ұзаққа созылуы.

Иіс сезу, ұйқыны бұзатын бұл ауруды халықтық медицина арқылы емдеудің бірнеше жолы бар:

1. Картоп

Картопты қабығымен қайна-тыңыз. Бұл картоп қабығында микробтар болса және өзге де жұқпалы вирустардан сақтайды. Қайнатылған картоптың суын төгіп тастаңыз. Басыңызды бүркеп, картоптың буына дем алыңыз.

2. Мұрынды лимон шырыны-мен жуу

Ол үшін сізге 1 лимон және қайнаған су қажет. Лимон шырынын шығарып алып, 1:10 стаканға құйып, үстіне қайнаған су құйыңыз. Сосын оны кеңірек ыдысқа құйып, басыңызды иіп, мұрныңызбен сол тұнбаға дем алыңыз. Дем алғанда тұнба мұрынның ішіне кетеді, бірақ ол аузыңыздан шығады. Бұл мұрынды тазалау үшін керек.

3. Жұмыртқамен жылыту



Гайморит дендеген орын-дарды бүтіндей асылған жұмыртқамен жылытады. Ыстық жұмыртқаларды майлыққа (орамал) орау қажет, майлыққа оралған жұмыртқаларды мұрынның екі жағынан да жұмыртқалар әбден суығанша ұстау қажет. Бұл процесс жатар алдында орындалса әсері мол болмақ.

4. Йод

Қайнатылған жылы суға йод тұнбасының бірнеше тамшысын немесе марганцовканың бірнеше түйірін қосып, осы қоспамен мұрын танауларын шаю қажет. Гайморитпен ауруғандардың көпшілігіне тұзды сумен жуу да пайдалы. Мәселен, тұз салынған жылы суды мұрынмен ішке тар-тып, ауызбен түкіріп тастайды.

4. Бал мен зәйтүн майы

Табиғи балды зәйтүн майымен тең мөлшерде араластырасыз. Шалқаңыздан жатып, танауға 3-4 тамшыдан тамызу керек. Осы-дан кейін 2 сағатқа дейін далаға шықпаған дұрыс.

Халықтық әдістермен емде-уден басқа, гайморитпен ауыра-тын адам маман-дәрігерлердің де көмегінен бас тартпағаны жөн. Осы аурумен ауыратындар

мынаны ескергені дұрыс: салқын тигізбеу, тұмау ауруының кез кел-ген белгісі байқала салысымен емделу және берілген барлық дәрігерлік кеңестерге құлақ асу керек.

Бұл ауруға немқұрайды қарамаңыз. Үйткені гайморитті дер кезінде емдемесе, кеңсірікке түскен ірің миға шауып, менингит ауруына ұласуы мүмкін.

Бұл түрдегі ауруды халы-қаралық «Жас-Ай» медициналық орталығы ауру ошағы белең алған орындағы қан айналым ка-налдарын алтын ине арқылы ар-шып, тосылған қанды жүргізеді, түрлі шөп дәрілердің қуатын ине арқалы өткізіп, емдейді. Мұның ұтымдылығы айтарлықтай. Со-нымен қоса қабынуына қарсы, кері әсері жоқ шөп дәрілер береді. Бұл емдеу тәсілдері Қытай елінің ғасырлар бойы жинаған құнды тәжірибелерінен келген тиімді жүйе.

**Жайнар
ТАТЫМХАНҚЫЗЫ,**
инетерапевт
Нұрғаным БЕКБОЛАТОВА
журналист

ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУДА ҮКІМЕТ ПЕН ЖЕКЕ СЕКТОРДЫҢ ӘРІПТЕСТІГІ АРТУДА

Еліміз тәуелсіздік алғалы әлемнің дамыған мемлекеттері қол жеткізген игіліктері бізге де келе бастады. «Жақсыдан үйрен, жаманнан жирен» дейтін ұстанымдағы қазақ қоғамы бұл күнде озық елдердің үздік тәжірибелерін қолданысқа енгізуде. Бұл әлеуметтік сала Үкімет пен жеке сектордың әріптестігі арқасында жүзеге асып келеді. Бұған дейін жекеменшік балабақшалар мен мектептер арасында орнаған мұндай әріптестік енді медицина саласына да жетті.

2017 жылы Денсаулық сақтау министрі Елжан Біртанов алға қойған реформа нәтижесінде кепілдендірілген тегін медициналық көмек (КТМК) пакеті шеңберінде қызмет көрсететін денсаулық сақтау нысандарымен келісімшарт бекіту аяқталған. Бұл жөнінде министрліктің ресми сайтында жарияланды. Онда ең алдымен алғашқы медициналық-санитарлық көмек, жедел медициналық жәрдем көрсету және өзге де бағыттар бойынша көмек көрсету жөнінде келісімшарт бекітілгені айтылған.

Сонымен 2018 жылдың қаңтар айындағы деректерге сүйенсек, медициналық қызметтерді бөліп беру жөніндегі аймақтық және республикалық комиссиялар өтініш берген 1385 ұйымды заң талаптарына сай деп танып, олармен келісімшарт бекіту туралы шешім қабылдаған. Комиссиялар құрамында «Атамекен» ҰКП, Денсаулық сақтау министрлігі және өзге қоғамдық ұйымдардың өкілдері болған. Нәтижесінде 5 қаңтарда кепілдендірілген тегін медициналық көмекті орналастыру жөнінде 673 миллиард теңгеге келісімшарт жасалған. Бұл республика бюджетінен биылғы жылы

тегін медициналық көмек көрсетуге деп бөлінген қаржының 80%-ын құрайды. Қалған қаражат Үкімет пен Денсаулық сақтау министрлігінің денсаулық саласының басымдық берілген бағыттарын дамыту, барлық жерде емделушілерге көрсетілетін медициналық қызмет сапасы мен қолжетімділігін, азаматтардың емдеу мекемесін таңдау құқығын қамтамасыз ету жөніндегі міндеттерді ескере отырып бөлінетіні айтылған.

2018 жылы мемлекеттік тапсырыс шеңберінде қазақстандықтарға 600-ге жуық жекеменшік клиника қызмет көрсетпек. Бұл – Қордың жеткізушілер базасына енген медицина ұйымдарының 43%-ы. Осылайша жекеменшік клиникалар саны 2017 жылмен салыстырғанда 130-ға артып отыр. Ал жеке клиникалармен бекітілген келісімшарт сомасы биыл 95 миллиард теңгені құраған. Бұл алдыңғы жылдардағы көрсеткіштен 2 есеге көп.

Мемлекеттік тапсырысты орындауға құлшынып отырған жекеменшік медициналық ұйымдардың саны жағынан айтқанда Оңтүстік Қазақстан, Шығыс Қазақстан, Қарағанды, Жамбыл облыстары, сондай-ақ Астана

және Алматы қалалары көш бастап тұрғаны байқалады.

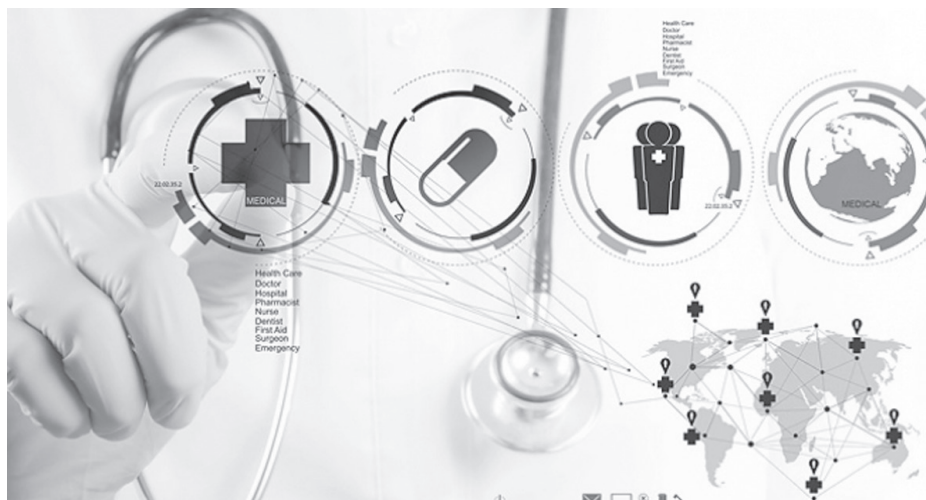
Атап айтқанда, биыл Астана халқына 81 медициналық ұйым қызмет көрсетпек. Оның 45-і жекеменшік клиникалар. Келісімшарт сомасы – 75,5 миллиард теңге.

Алматы қаласы бойынша келісімшарт бекіткен 171 медициналық ұйымның 71-і жекеменшік. Оңтүстік астана халқына кепілдендірілген көмек көрсететін жекеменшік клиникалар саны 42%-ға артқан. Олармен бекітілген келісімшарт сомасы 80 миллиард теңгеден асады. Сонымен қатар Алматыда жекеменшік клиникалар мемлекеттік тапсырыс бойынша емханалық-амбулаторлық көмек көрсетуге ерекше ниет білдірген. Мәселен, 2017 жылы қала бойынша 14 жекеменшік клиника мемлекеттік тапсырысты орындауға қатысқан болса (жалпы сомасы 859 млн. теңге), 2018 жылы амбулаторлық емханалық көмек көрсететін жекеменшік клиникалар саны 27-ге жетіпті. Олар жалпы сомасы 1,9 миллиард теңгенің қызметін көрсетпек. Оған қоса, Алматыда консультативтік-диагностикалық қызмет көрсететін жекеменшік емдеу мекемелерінің саны 2,5 есе артқан.

Сондай-ақ жекеменшік клиникалар көрсететін медициналық қызмет түрлері де көбейді. Мәселен, биыл Алматыда тұңғыш рет онкологиялық көмек, жедел медициналық көмек пен патологоанатомиялық диагностика қызметін көрсететін жекеменшік клиникалар ашылу жоспарлануда.

«Бәсеке бар жерде сапа да бар» демекші, мемлекеттік емханалар мен қатар жекеменшік клиникалар да өз қызметін ұсынса халыққа әлдеқайда тиімді болар еді.

Нұрболат Абайұлы,
журналист



ЭКОЛОГИЯ ЖӘНЕ ҰЛТ САУЛЫҒЫ

Адам мен табиғат арасындағы қарым-қатынас мәңгілікке құрылған, үздіксіз болып тұратын және біртұтас күрделі мәселе. Адамның жан саулығы мен тән саулығы, тұрмыс-тіршілігі қоршаған ортаның жағдайымен тығыз байланысты. Адамзаттың қажеттілігін қамтамасыз ететін табиғи ресурстар – атмосфералық ауа, су, топырақ, кен байлықтар, күн сәулесі, ауа райы, өсімдіктер мен жануарлар әлемі, жер қабатындағы жылу энергиясы, т.б. ешқайсысы таза күйінде сақталмаған. Адам баласының табиғатқа болашағын терең болжамай, зұлымдық түрде араласуы бүкіл жер шарының климатының өзгеруіне алып келді. Бұл мыңдаған жылдардың нәтижесі емес, баржоғы бір-екі ғасырдың айналасында орын алған жағдай.

«Экология» гректің *oikoss* (үй, тұрақ, тұрғылықты жер, баспана) және *logos* (ғылым) деген сөздерінің бірігуінен туындаған ұғым. Аударманы тарқатсақ «мекен ететін табиғи орта туралы ғылым» деген мағынаны білдіреді. Яғни, экология өзінің тұрған үйінің, қоршаған ортаның тазалығын сақтау, яғни салауатты өмір салтын қалыптастыру болып табылады. Мұнымен бірге табиғатта болып жатқан барлық өзгерістердің себебін анықтау, баға беру және оның алдын алу мәселелерін де экология ғылымының күзіретіне енеді. 1866 жылы неміс биологы Э. Геккель өзінің еңбегінде экология терминін алғаш қолданып, «Экология – тірі ағзалардың бір-бірімен қарым-қатынасын қоршаған ортамен байланыстырып зерттейтін ғылым» деген анықтама берген.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы, «Жасылдар» қозғалысы жер бетінің ластануы мен тозып бара жатқанын, адамдардың бұрын болмаған түрлі қатерлі ауруларға ұшырағанын айтып дабыл қағуларын жалғастырып-ақ жатыр. Халықаралық үлкен басқосуларда ел басшылары мен лауазымды тұлғалардың арнайы сөз қозғайтын басты мәселенің бірі осы – экология.

Жер шарының 2/3-сін алып жатқан су қабатына тоқталсақ, дүниежүзілік мұхиттар мен теңіздердің барлығы ластанған, жасыл желек ормандар азайған, топырақ құнарсызданған, шөлді, батпақты жерлер көбейген, ауа қабаты тіпті улы газ бен қышқылдардың қосындысына айналған. Жер бетінен, су астындағы

көптеген тіршілік иелері мүлдем жойылып кеткен.

ҚАЛАЛАР ЭКОЛОГИЯСЫ

Қалалардағы атмосфера ауасының шаңмен, түтінмен, күлмен сол сияқты көміртегінің оксидімен, күкіртті газбен, азоттың оксидімен ластану деңгейі өте жоғары.

Еліміздің мегаполисі – Алматыны алып қарасақ, көліктерден шыққан улы газ қысы-жазы қаланың үстін қара бұлт болып торлайды да тұрады. Өскемен, Атырау сынды үлкен өндіріс орындары орналасқан қалаларда жауын-шашын азайып табиғи түрдегі судың алмасу жүйесі бұзылған.

АУЫЛ ЭКОЛОГИЯСЫ

Тазалықтың, шынайылықтың символы ауыл, кең дала, асқар тау деген түсінік те санадан жойылып барады. Ауа ағынын бұғаттап қою

адамзаттың қолындағы нәрсе емес. Ауаның улы қоспалары суға сіңіп, жерге қонып ауылдық жерлерге де зардабын тигізуде. Семей полигоны қасіретін әлі күнге тарттыруда. Елсіз жерлерге орналасқан отандық және ресейлік әскери полигондардан ұшқан ракетаның сынықтарын жинақтау, көму жұмыстары да мардымсыз.

АУЫЗ СУ САПАСЫ

Ауыз суы – халықтың денсаулығына әсер ететін бірден-бір фактор. Су көздерін қорғау, суды дұрыс қолдану мәселесі өнеркәсіптік кәсіпорындар сияқты ірі тұтушыларға ғана емес, әрбір елді мекеннің кез келген тұрғыны үшін де өзекті мәселе болып отыр. Ауыз суға жарымай отырған ауылдар мен аймақтардың мәселесі шешілмей келе жатқаны өкінішті. Ол аймақтардағы адамдар денсаулығының, өмір сүру жасының



төмендігі таза су көзіне жете алмай отырғандықтарынан болып жатыр. Су тазартқыш қондырғылардың аздығы да жиі айтылуда.

ӨСІМДІКТЕР ӘЛЕМІ

Ғалымдар жер бетінің тіршілік тірегі саналатын өсімдіктер жылына ауа қабатына 400 млн. тонна оттегі беретінін анықтаған. Жасыл желектер ауаны улы газ бен шаңнан тазартып қана қоймай, ауада ауру тудыратын бактерияларды жоятын ерекше зат бөліп шығарады. Ал медицинаны өсімдіктерсіз тіпті елестете алмаймыз. Адам игілігі үшін жаратылған өсімдіктердің ұшан-теңіз қызметін заманауи қондырғылардың, жетістіктердің ешбірі алмастыра алмайды.

Ауылшаруашылық дақылдарын егуге жер дайындау үшін Африкадағы тропиктік ормандардың 70%-ы, Азиядағы ормандардың 50%-ы, Америкадағы тропиктік ормандардың 35%-ы жойылған. Орман алқаптарының қысқаруы көптеген елдерде, сонымен қатар Ресейде, Қазақстанда (Қызылордада, Жамбылда, Оңтүстік Қазақстан облыстарында сексеуілді кесумен, солтүстік пен шығыс облыстарындағы өрттер) қарқынды жүруде. Жер бетіндегі әр адамға норма бойынша жасыл желек 12 шаршы метр аумақта болу керек. Ал қазір бір адамға 2 шаршы метр мөлшердегі өсімдік тура келеді екен. Ар жағын өзіңіз бағамдай беріңіз.

ЖАНУАРЛАР

Соңғы 200 жыл ішінде жер бетіне құстар мен сүтқоректі жануарлардың 130 түрі жойылып кеткен. Аң-құстар шамадан тыс ауланды. Қазірдің өзінде жойылуға жақындаған, омыртқалы жануарлар мен кейбір құрт-құмырсқалар түрлерінің саны он мыңнан асқан.

ЭКОЛОГИЯ ТУРАЛЫ ЗАҢ ЖОБАЛАРЫ

Соңғы жылдары үкімет тарапынан «Қоршаған табиғи ортаны қорғау заңы», «Су кодексі», «Су қорғау ережелері» халықтың денсаулығын қорғауға бағытталған, табиғат байлығын тиімді пайдалануды, әсіресе су көздерін ластанудан, тұзданудан қорғайтын бірнеше заң қабылданды.

АУАНЫ ЛАСТАУ

Ауаның ластануы химиялық, физикалық (жылу, электромагниттік,



шулы, дірілді) және биологиялық болып бөлінеді. Бұл үшеуінің қай-қайсысы болмасын зиян.

АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫ

Адамдардың жұтқаны қорғасын, топырағы пестицид, жегені желім болып отырғаны жасырын емес. Еліміз бойынша экологиялық ең ауыр жағдай Семей, Қызылорда, Павлодар, Ақтау мен Арал өңірінде. Ғалымдарды, медицина қызметкерлерін және экологтарды мазалап отырған басты мәселе – су, тамақ, ауа арқылы адам организміне ауыр металл құрамаларының – сынап, қорғасын, кадмий, фосфат, нитраттар және нитриттердің түсуі.

Радиациялық заттар қоршаған ортаға ядролық отындар өндіріс, құралдарын жасап, сынау кезінде таралады. Радиацияның шамадан артық мөлшері ағзада қатерлі ісіктің, генетикалық өзгерістердің пайда болуына әсер етуде.

Сонымен табиғи ортаға ғарыштық сәулелер, топырақтан, күн сәулесіне келетін немесе жасанды жолмен, флюорография, теледидар арқылы,

т.с.с. туындайтын сәулелер, телефон, планшет, компьютердің толқындары да адамға әсер етеді. Обыр, өкпе, қан аздығы, қант диабеті, қан қысымының жоғарлауы, жүрек, психикалық аурумен ауыратындар жыл санап өсуде.

Ең қатерлі аурулардың бірі ісік болып табылады. Олардың пайда болу себебі толық анық емес, бірақ мамандар оларды «экологияның» және қоршаған ортаның канцерогендермен химиялық ластануымен байланыстырады. Бүкіл әлемдік денсаулық сақтау ұйымының (БДҰ) деректері бойынша, қатерлі ісікпен ауыратындардың жыл сайынғы саны жер бетінде 7 млн. адамды құрайды. Мұндай аурулардың диагностикасы мен емделуі ұлттық бюджетке үлкен ауыртпалық болып түседі.

Табиғат – біздің халқымыздың түсінігінде ұлы Ана. Мыңғыртып мал өсірген бабаларымыз жер ананың құнарын жоғалтпауға, суын лайламауға аса мән берген. Қазақтың қыстау, көктеме, жайлау, күзеуге қоныс аударып, тіршілік етуінің өзі табиғат ананың қадіріне жете білгенінен, терең танымынан шыққан. Табиғаттағы еш нәрсенің артық еместігін есте ұстап, «Судың да сұрауы бар» деп ұрпағын бір ауыз сөзбен тәрбиелей білген. Сол таным, сол тереңдік дәл қазіргі экологиялық бүкіләлемдік дағдарыс кезінде әр адамның көкейінде тұруы керек.



Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
ҚР денсаулық сақтау ісінің үздігі
Жанна ИМАНҚҰЛ,
журналист

Қанның тазалығы — болашақ немесе сирек кездесетін ауру — мукополисахаридоз

Қазақ халқы ежелден-ақ қанның тазалығын сақтауға мейлінше ден қойған. Сондықтан руластар арасында жеті атаға толғанша қыз алыспауға шектеу қойған. «Жеті атасын білмеген жетесіз» деген сөзді де ұрпақ тәрбиесі үшін айтқан. Сонымен қатар кейбір Орта Азия халықтары секілді қыздарынан туылған жиендердің сүйек жаңғыртуы, бөлелердің қыз алысуына да шектеу қойған. Соның арқасында қазақ халқы арасында осы қан жақындығынан болатын аурулар кездеспеген. Өкінішке қарай, Кеңес үкіметі үстемдік алған соң салт-дәстүріміздің көбіне балта шабылып, ұлтымызды рухсыздандыруға бағытталған қызыл идеология кезінде талай келеңсіздіктер орын алғаны белгілі.

Солардың арасында рулас ағайындардың қыз алысуы да жаппай орын алмаса да, әр аймақта бірен-сараннан біршама етек жайғанды. Енді міне соның салдары көрініс беріп, елімізде осы қан бұзылуынан туындайтын сирек кездесетін ауру — мукополисахаридозға шалдыққандар қатары артып келеді. Бұл орфондық аурулар тізіміне кіретін дертке жақын туыс болып келетін ерлі-зайыптылардың балалары ұшырайтыны ғылымда нақты дәлелденіп отыр. Туа бітті кемістікпен туылатын бұл ауруды түбегейлі емдеп жазу оңай емес.



Сондықтан еліміз ғалымдары бұған аса алаңдап, биылғы жылдың басында Алматыдағы Педиатрия және балалар хирургиясы ғылыми орталығында «Мукополисахаридозға шалдыққан науқастардың менеджменті» атты шеберлік дәрісін өткізді. Оған еліміздің барлық аймақтарынан педиатрия саласының 46 дәрігері, пульмонологтар, неврологтар, анестезиологтар, оториноларингологтар, ортопедтер қатысты. *Балалар дәрігерлерінің басын қосқан жиында алдымен мукополисахаридоз жөніндегі республикалық үйлестіруші, Педиатрия орталығы консультациялық-диагностика бөлімінің балалар гастроэнтерологы Майра Шәріпова Қазақстандағы сирек аурулардың қазіргі жағдайымен таныстырды.* Ғалымның айтуынша, бұл ауруды анықтау мен емдеудің мәселелері көп екен. Алдымен сирек ауруға шалдыққан балаларға нақты диагноз Германия мен Ресейдегі арнайы зертханаларда анықталатын көрінеді. Туабітті зат алмасу аурулары мен лизосомдық ферменттерді зерттейтін арнайы зертханалар елімізде әлі күнге іске қосылмаған. Сондықтан тұқым қуалайтын, гендік ауруларды зерттейтін, заманауи

құрал-жабдықтармен жабдықталған орталықтандырылған зертхана құру алғашқы кезекте атқарылатын іс. Сонымен қатар дәрігерлер фермент алмастыратын емнің тиімділігіне мониторинг жүргізуге арналған зәрдегі ГАГ мөлшерін анықтауды дұрыс жолға қою қажеттігін де көтерді.

Ал, өз кезегінде осы шараға Германиядан арнайы шақыртылған Сирек аурулар орталығының білікті дәрігері, медицина ғылымдарының докторы Кристина Лампе мукополисахаридозды емдеу ісі бойынша тәжірибесін ортаға салды. Шеберлік сабағында мукополисахаридоз кезіндегі тыныс алу жолдарының, жүйке мен қимыл-тірек жүйелерінің зақымдануы, медикаментоздық түзету мүмкіндігі, олардың хирургиялық оталарға көрсетілімі, науқастарға анестезиологиялық жәрдем көрсету барысында кездесетін қиындықтар мен одан арылудың жолдары туралы мәселелер жан-жақты сарапталды. Атап айтқанда, фермент алмастыратын препараттардан болуы мүмкін реакцияларға және оларды жою мен алдын алу бойынша емдеу терапиясына үлкен мән берілуі қажеттігі айтылды. Тәжірибелік тренинг аясында ауыр клиникалық жағдайлар ұсынылып, тиімді ем тағайындау жол-

Ақ ұрпақ саулығының кепілі полисахаридоз неден пайда болады?

дары талқыланды. Екі күндік шеберлік курсына Висбаден қаласындағы Сирек аурулар орталығының білікті маманы Кристина Лампе еліміздің әр өңірінен келген, сирек ауруға шалдыққан оншақты баланы қабылдап, олардың ата-аналарына өз кеңесін берді. Шараны ұйымдастыруға еліміздегі Мукополисахаридозға ұшыраған науқастар қоры да үлес қосып, тұңғыш рет екі тілде сирек ауруларға шалдыққан балалардың ата-аналарына арналған жадинама, кеңес кітапшаларын шығарып, қатысушыларға таратты. «Мукополисахаридозға шалдыққан науқастардың қазақстандық қоры осы мүмкіндікті пайдаланып, шетелдік дәрігерге қаралу үшін Алматыға науқас балалар ата-аналарымен шақырылды, деді **Мукополисахаридозға шалдыққан науқастардың қайырымдылық қорының директоры, Руслан Сармұрзақов.**

Осы шара барысында 2009 жылға дейін сирек ауруларды емдеуге арналған дәрі-дәрмектер Қазақстанда тіркелмегендіктен, қолжетімсіз болғаны анықталды. Дәрігерлердің ұсынуы бойынша, қазіргі таңда тегін медициналық көмектің кепілдік берілген құрамында орфандық ауруларды патогенетикалық емдеуге арналған дәрілер енгізілді. Бұл пациенттердің өмірлерін ұзартады. Дәрілер республикалық бюджет есебінен қамтамасыз етіледі. Көптеген сирек аурулар генетикалық болып табылады. Мұндай аурулардың белгілері бірден аңғарылмайтын болса да, адам мұндай аурудан өмір бойы арыла алмай өтеді. Сирек ауруға шалдыққан балалардың 30 пайызы бес жасқа толмай шетінеп жатады. Олардың көбі қажетті емін алмай, бұрыс қойылған диагнозбен қайтыс болады. Осы уақытқа дейін сирек кездесетін тұқым қуалайтын аурулардың патогенетикалық терапиясы болмаған. Сәйкесінше дәрігерлердің ақпараттық деңгейі де төмен еді. Барлық елдердегі пациенттердің орта

есеппен алғандағы статистикалық саны бірдей деуге болады, бірақ белгілерін анықтау деңгейі әртүрлі.

Сонымен қатар мукополисахаридозға шалдыққан балаларға әлеуметтік-психологиялық көмекпен денсаулықтарын оңалту мәселелері өзекті. Қазіргі таңда мукополисахаридоздың I, II және VI түріне шалдыққан балалар өте қымбат тұратын препараттар мен мемлекет тарапынан тегін қамтамасыз етіледі. Ағымдағы жылдан бастап мукополисахаридоздың IV түріне шалдыққан науқастарды да дәрі-дәрмекпен тегін қамтамасыз ету жоспарлануда. Мамандар генетикалық сипатқа ие дерт ағзадағы майлар мен көміртектердің белгілі бір бөлігін кәдімгі молекулаларға бөлшектейтін нақты ферменттердің жетіспеушілігінен болады дейді.

Арудың тарихына шегініс жасасақ, Гурлер синдромы деп аталатын ауруға неміс педиатры Гурлер 1919 жылы бірінші рет сипаттама беріпті. Жоғарыда атап өткендей, ол ата-аналары туыс болып келетін нәрестелерде жиі кездеседі және мукополисахаридозға әрбір 20-25 мың шарананың біреуі шалдығады. Мукополисахаридоз бас сүйегі қайықтың басы сияқты (скафоцефалия) доғал болып туылатын сәбилерде бірден білінеді. 1-2 жасстан кейін баланың бойында, дене бітімінде, бет әлпетінде үлкен кемістіктер анық байқала

бастайды. Мукополисахаридозды озық медициналық әдістермен емдеуге мүдделі жандар, мұқтаж ата-аналар бар. Әрі заманауи емдеу әдістері бойынша дәрігерлердің теориялық білімін тәжірибемен ұштастыру, дерттің асқынуына жол бермеу де маңызды. Дөңгелек үстелге қатысушылар ауруларды ұлттық деңгейде диагностикалау және емдеу мәселелері туралы қарар әзірлеп, оған қол қойды. Қарарда заманауи терапия әдістерін жетілдіруге мүмкіндік беретін нақты қадамдар тізімі берілген. **Осылайша, «2017-2019 жылдарға Қазақстан Республикасында балалардың сирек кездесетін ауруларын диагностикалаудың және емдеудің жаңа стандарттарын енгізу» жол картасы аясында педиатрия және балалар хирургиясы ғылыми орталығының бастамасымен кардиология және ішкі аурулар ҒЗИ негізінде сирек ауруларға шалдыққан 18 жасстан асқан адамдарға терапиялық қызмет көрсететін ересектер орталығы құрылады.**

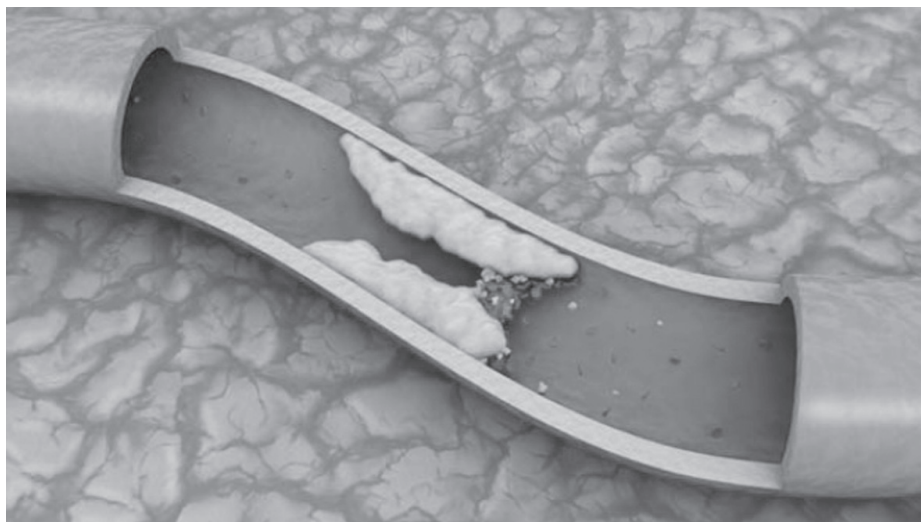
Қорыта айтқанда, сирек ауруға шалдыққан азаматтарды емдеу ісін жетілдіре отырып, ең бастысы бұрынғы бабаларымыз ұстанған қан тазалығын сақтау қажет. Бұл аталмыш дерттен құтқаратын басты шара болар еді.

Нұрболат АБАЙҰЛЫ,
журналист



ҚАННЫҢ МАЙЛАСУЫ АСА ҚАТЕРЛІ

Қан майласу – қан құрамындағы холестериннің қалыпты мөлшерден көбейіп кетуінен пайда болатын ауру. Холестерин – қан құрамында болатын заттардың ең негізгісі. Қандағы холестерин екі түрлі жолмен келеді. Бірі – азық-түліктен, тамақтан, екінші түрі адам асқазанындағы азықтардың қорытылуынан. Көбіне мал бауыры, жұмыртқа, сүт және ет тағамдарын көп тұтынудан холестерин пайда болады. Өсімдіктерден болған азықтарда холестериннің мөлшері аз болады.



Холестерин қан тамыры ішіндегі жасушаларды өзгеріске ұшыратады. Қанның ішіндегі тұнбалардың көбеюі мен холестериннің жоғарылауы түрлі ауруларды қоздырады. Әдетте, қандағы холестериннің мөлшері $5.18-6.19 \text{ mmol/L}$ ($200-239 \text{ mg/dl}$) болса – қалыпты, $6.22-7.49 \text{ mmol/L}$ ($240-289 \text{ mg/dl}$) болса – жеңіл, ал 5.1 mmol/L (290 mg/dl) болса ауыр дәрежедегі түрі болады.

ХОЛЕСТЕРИННІҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ

Майлы тағамдарды, ет тағамдарын көп тұтынудан қандағы холестериннің мөлшері жоғарылайды. Тұзды тамақтарды көп қолдану денедегі холестериннің ыдырап кетуін баяулатып, қан құрамында холестериннің жоғарылауына алып келеді. Қандағы холестериннің артуының 30-40%-ы күнделікті тұтынатын азық-түліктердің әсерінен, 20-30%-ы адамның бауыр қызметінің қалыпты жұмыс

істеуіне байланысты болады. Әдетте, зат алмасу арқылы холестерин адам ағзасынан үздіксіз сыртқа шығып отырады. Егер холестеринді сыртқа шығарушы ағзаның бір бөлігінде ауру пайда болса, онда холестерин топталып, адам денесінде жиналады. Сол арқылы адам ағзасында холестериннің себебінен болатын аурулар пайда бола бастайды. Ауру алғашында бауырға әсер етіп, оның қызметіне нұқсан келтіреді. Тамырдың ішкі бүйіріндегі холестериннің жоғарылауы қантамырлар түтіктерін қарайтады. Соның себебінен бүйрек қан қысымы мен жүрек қан қысымы жоғарылайды. Сонымен қатар май алмасудың бұзылуы, темекі тарту, артериалды гипертензия, семіздік, алкогольді көп қолдану, қант диабеті, стресс, контрацептивті дәрілерді ұзақ қолдану қан майласуға алып келеді. Жоғарыда аталған факторлардың әсерінен қан тамырдың ішкі қабатына холестерин сіңіп, май табақшалары

пайда болады да, қан тамырларының тарылуына әкеледі. Тромбоциттер жабысып, тромб пайда болып, ишемияға немесе зақымдалған мүшенің некрозына алып келеді.

ХОЛЕСТЕРИННІҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ

Науқастың қан қысымы көтеріледі, басы ауырып, ми қан тамырлары тосылады, желке-мойын омыртқаларындағы органдары ауырады. Көз түбіндегі қан тамырлардың тосылуынан көздің кенеттен көрмей қалуы, тасқараңғылық, көздегі қан қысымының жоғарылауы, хондроз сынды көптеген аурулар ағзадағы холестериннің көптігінен пайда болады. Науқастың ауруға қарсылық қуаты әлсіреп, бауырдың қан жасау үрдісі төмендейді, сол арқылы көкбауырдың қан сақтауы бұзылады. Ағзалардың қалыпты жұмыс істеуі нашарлап, науқас шектен тыс семіреді, денені артық май басудан жүрек қызметі бұзылады.

ХОЛЕСТЕРИННЕН ҚАЛАЙ САҚТАНАМЫЗ?

Ұннан жасалған тағамдар мен нан өнімдерін көп тұтынбау қажет. Өйткені нан өнімдерінің көпшілігінің калориясы өте жоғары болып, холестериннің көбеюіне себепші болады. Ұн тағамдарын күніне 400-600 грамм мөлшерінде тұтынған дұрыс. Ет, жұмыртқа, бұршақ өнімдері, соя сияқты ақуызы көп тағамдарды аз тұтыну керек. Ет пен балық өнімдерінің мөлшері күніне 100 грамнан, бұршақ 50 грамнан, жұмыртқа 1-2 данадан, ал сүт 1-2 стаканнан аспағаны дұрыс. Майлы тағамдарды да аз

жеген абзал. Өйткені мал етінің майы холестериннің мөлшерін көбейтеді.

Көкөністі көбірек тұтыну пайдалы. Сельдерей, орамжапырақ, алма, банан қатарлы жемістерді тамақ орнына үзбей пайдалану холестериннің тез қорытылып, денеден шығып кетуіне ықпал етеді. Сондықтан күн сайын 400 грамм мөлшерінде жаңа жеміс-жидектер жеп отыру керек. Адам ағзасы күн сайын 200 г. көкөніс тұтынуды қажет етеді. Өсімдіктерден өндірілген майды пайдалану холестеринді көтермейді.

Құнарлы тамақтан кейін бір сағат өткенде бір-екі алма жеген дұрыс. Ол денедегі майдың ыдырап, шығып кетуіне көмектеседі. Жоғарыдағы тағамдармен қоса, холестеринді жоғарылатпаудың тағы бір жолы – майлылығы төмен айран, қымыз секілді сусындарды көп ішу. Сонымен қатар адам дене әрекетімен көп шұғылданғаны дұрыс, қимыл арқылы шыққан тер денедегі тұздарды, холестеринді тездетіп сыртқа алып шығады. Осылай жан-жақты күтінсе, адам денеге қажетті холестерин мөлшерін қалыпты сақтай алады.

ХОЛЕСТЕРИНДІ ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ

Холестеринді емдеудегі алғашқы саты – қанды тазалау. Осы арқылы арқылы адам денесінде жиналып қалған майдан арылуға болады.

Біз денедегі холестерин мен ағзадағы басқа да қалдықтардан

арылудың ғылыми түрде дәлелденген, әрі кез келген отбасы дербес атқара алатын тазалау жолдарын ұсынамыз. Науқас таңғы сағат жетіде, ұйқыдан тұрғаннан кейін жарты сағат ішінде 2 литр қайнаған жылы суға бір ас қасық тұзды араластырып ішуі керек. Тұзды суды ішкеннен кейін науқастың іші жүре бастайды. Содан кейін үш литр алма, не лимон шырынын ішеді. Осылайша бір күн бойы тамақ ішпей, шөлдесе, лимон мен алма шырынын ішіп, жетіге дейін асқазанның тазалығын сақтап, жетіден тоғызға дейінгі екі сағат ішінде зәйтүн майының (оливковое масло) екі жүз грамын ішуі керек. Сосын бес дана лимонды (200 г) сығып, шырынын ішеді. Жатар кезде ыстық грелканы дайындап, 2-3 сағат бауырының тұсына қояды. Осы аралыққа дейін ештеңе жеуге болмайды. Таңертең тұрғаннан кейін тағы да екі литр тұзды су ішіп, ішін тазалап, содан соң аздап жеміс-жидек, шай, айран ішуге болады. немесе айранның сары суын әр күні таңертең 150 грам мөлшерінде ішіп отыру керек. Осылайша үш жыл бойы 21 күнде бір рет қайталап тұрған тазалаудан кейін адам түрлі қалдықтардың (шлактардың) шығып жатқанын өзі де байқайды.

Жасан Зекейұлы,
Халықаралық Вена
университетінің «Құрметті
профессоры»

ПАЙДАЛЫ КЕҢЕС

НАР КҮМІС (АЗОТ ҚЫШҚЫЛЫ КҮМІСІ)

Суда, спиртте еритін түссіз, мөлдір кристалл. Бұл зат көбінесе химиялық жолдармен өңдеу арқылы алынады, дәмі кермек, улы болады. сұйық ерітіндісі қабынуды қайтару, қою ерітіндісі ұлпаларды күйдіру қасиетіне ие.

Асқазан қышқылы тым көбейгенде 0.12 г. нар күмісті 200 миллилитр суға езіп, күніне үш рет бал қасықпен тамақтан 15 минут бұрын ішеді.

Пайдалану мөлшері: күніне 0,1 г.

Ескерту: Нар күміс улы дәрі болғандықтан, көз ауруына, ішуге, сыртқы ауруларға пайдаланғанда дәрінің процентінің мөлшеріне ерекше көңіл бөлу керек. Дәрі шыны тығынды бөтелкелерде сақталады. Сақтау мерзімі 24 сағаттан аспау керек.

ШЫЖЫҢҒА

Тәует сіркесі

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

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

Балалар шыжыңына 9 г. тәует сіркесін, 15 г. ашы шырмауықты, 15 г.

бүлдіргенді суға қайнатып ішеді.

Қара шегіртке

Балалар шыжыңына кептірілген қара шегірткені талқандап, қайнаған сумен бірнеше рет ішеді (10 тал ішу керек).

Қоян

Несеп тоқтамағанда қоян сүйегі мен арпа өндімесін қосып қайнатып ішсе, несепті қалпына келтіреді.



ҚАТЕРСІЗ ІСІКТЕР

Ісік – әр түрлі ағзада өздігінен пайда болатын, шексіз тоқтаусыз, бақылаусыз өсумен сипатталатын, құрылымы мен қасиеттерінде негізгі жасушалардан үлкен айырмашылықтары бар дерттік өзгерістеге ұшыраған жасушалар жиынтығы.

Жануарларда, тіпті өсімдіктерде де ісіктер кездеседі. Қазіргі уақытта жер бетіндегі әрбір бесінші адамда ісіктің әйтеуір бір түрі бар деген де статистика бар. Соңғы уақытта дәрігерлер науқас қандай ауруға душар бола қалса да, ең алдымен онкологиялық тексерулерден өтіп келуді тапсырады. Мұның барлығы денеміздің кез келген жерінде бұртиып пайда бола қалған түйінді көргенде бейжай қарамау керектігін ұғындырса керек. Сондықтан да кез келген адамда ісіктер туралы жалпы мағлұмат болған дұрыс.

Медицинаның онкология саласы барлық ісіктерді құрылысына, клиникалық көріністеріне қарап қатерсіз, қатерлі ісіктер деп бөледі. Бүгінгі мақаламызда қатерсіз ісіктер туралы айтамыз.

Бұлардың бір-бірінен ең негізгі айырмашылығы, қатерсіз ісіктер еш уақытта көрші сау ұлпаларға, тіндерге, яғни мүшелерге тарамайды, немесе көшпейді, зақымдамайды. Екіншіден, міндетті түрде сау ағзаларды зақымдап, өмірге қауіп туғызады.



Ал микроскоппен қарағанда қатерсіз ісіктерде, олардың клеткалары бірдей біркелкі болып, олар сырт пішіні, көлемі жөнінен аналық клеткаларға өте ұқсас келеді. Қатерлі ісіктерде, клеткалардың көлемі, боялу қасиеттері, тіпті ядро мен цитоплазманың арақатынасы, хромосомдардың саны, сапасы мүлдем өзгеріп кетеді. Кейбір қатерсіз ісіктер мүлдем қатерлі ісіктерге ауыспайды, мысалы, липома, миома, ал кейбіреулері тоқ ішектегі түймешіктер (полиптері) міндетті түрде қатерлі ісікке айналады. Сондықтан барлық қатерсіз ісіктерді нақты, нақты емес деп те қарауға болады.

Қатерсіз ісіктер әдетте ұзақ уақыт өседі және ағзаны аса қатты өзгерістерге ұшыратпайды. Қатерсіз ісіктер айналасындағы тінге бойламай, оларды ығыстыра өседі, олардың құрылысы өзі дамыған ағзаның құрылысына сәйкес болады, яғни гомологиялық ісіктер қатарына жатады. Хирургиялық жолмен алып тастағанда сирек жағдайда болмаса қайта өспейді. Қатерсіз ісіктер өте үлкейіп кеткенде ғана жанындағы ағзаларды басып механикалық тұрғыдан олардың қызметін бұзады.

Ісікпайда болу үшін бір ғана жауап жеткілікті. Оның қарқынды,

тез бөлініп көбеюі нәтижесінде дамиды және өзіне қажетті заттарды қаннан сорып алады. Ісік жасушалары, қалыпты жүйкелік-эндокриндік және гормондық реттеу жолдарына бағынбай, өз беттерінше ырықсыз өседі. Мұны медицина мамандары «ісік өсуінің дербестілігі» деп атайды.

Ісік неден пайда болады деген сұраққа әлі күнге нақты жауап айтылмаған. Анығы – олардың пайда болу себептері өте көп екендігі. Өспе деген атаумен де айтылатын ісіктер қабыну, жарақаттану кезінде пайда болған қан, сұйықтықтың жиналуынан да пайда болады.

Олардың көпшілігі адамның салауатты өмір салтын ұстамауынан келіп туындайды. Ісік өсуіне әкелетін әрекеттерге:

зиянды әдеттер:

- темекі шегу;
- маскүнемдік;
- насыбай ату;
- дұрыс тамақтанбау (тым майлы тамақ ішу, ысталған тамақты артық пайдалану, дайын, жылдам фаст-фудтарға әуестену, тағамда дәрумендер, қанықпаған май қышқылдары жетіспеуі, т.б.)

- қоршаған ортаның ластануы;
- жүйкенің жұқаруы.

Ісіктің пайда болуы көпшілік жағдайда ағзаның дара қасиеттеріне, иммундық жүйесі-

нің мықтылығына байланысты болады.

Қатерсіз ісіктер көбіне арнайы даму ағзасы жоқ, дененің кез-келген жеріне шыға беретін жалпы атауы эпителий ісіктері болып табылады. Қатерсіз ісіктер шыққан ағзаның медициналық атауына «ома» деген жалғау қосылып аталады. Мысалы, фиброма, миома, остеома, аденома, меланома, неврома, ангиома, т.б. Дәрігерлік тексеруден соң қойылған диагноздағы ісіктің атауы «ома» деген қосымшамен аяқталса, қорқынышыңызды сейілте беруіңізге болады. Дегенмен жоғарыда атап өткендей, кейбір қатерсіз ісіктердің қатерліге ауысатынын есте ұстап, барлық сараптаманы аяғына дейін жүргізіп, кешенді ем алу керек. Төменде қатерлі ісіктердің кейбіреуіне тоқталдық:

ПАПИЛЛОМА (papilla латынша бүртік деген мағынаны білдіреді) – жалпақ және өтпелі эпителийден өсіп шығатын ісік. Ол теріде, ауыз, мұрын қуысында, көмейде, бүйрек астауында, қуықта, сүт бездерінің өзектерінде, ми қарыншаларының ішінде өседі. Папиллома көлденеңі 1 сантиметрге дейін болған түйінше түрінде кейде сабақшаға ілінген полип тәрізді терінің не шырышты қабықтарының үстінде жайғасатын ісік.

АДЕНОМА – безді ағзалар эпителиінен, олардың өзектерінен өсетін безді ісік. Ол

айналасындағы тіндерден жақсы шекараланған, үлкендігі бірнеше миллиметрден, ондаған сантиметрге жететін, жұмсақ ісік. Аденомалар өсіп шыққан жеріндегі тіндерге ұқсас құрылымдар түзеді.

ХОНДРОСАРКОМА, фибросаркома (сүйектердің және шеміршектердің қатерсіз ісіктері) – сүйек тінінен немесе буын шеміршегінен, оның шегінен шықпай пайда болатын және өсетін жаңа өспелер. Бұл ісіктер баяу өседі, көп жағдайларда сүйекте пайда болып, оның шегінен шықпай бір анатомиялық құрылымға тарайды. Қатерсіз ісіктер метастаздарды туындатпайды және түбегейлі операциялардан кейін қайталанбайды.

МИОМА – ағзадағы бұлшық ет тінінде пайда болатын қатерсіз ісік. Миома бірыңғай салалы ет тінінен (жатыр, асқазан, ішек, тері етінен) өседі. Мұны лейкомиома, ал миоманың көлденең жолақты еттен (қаңқа, жүрек етінен) өсетін түрін «рабдомиома» деп атайды. Асқазан және ішек лейкомиомасы мен рабдомиома анық байқала бермейді, тек операция кезінде кездейсоқ көрінеді. Өте сирек жағдайда (ісік түйіндерінің тез қарқынмен өсуі) қатерлі ісікке ауысуы мүмкін.

Миоманың түрі көп. Өте жиі кездесетін түрі – фибромиома (лат. Fibra – талшық). Бұл жатырдың сыртқы сіңір қабығының астыңғы жағында болады. Фибромиома кезінде

әйелдің ішінің төменгі бөлігінде ауырсыну сезімі байқалып, жатырдың көлемі ұлғаяды (кейде бірнеше кг болуы да мүмкін). Ұзақ уақыт қан кетіп, бұл жағдай анемияға әкеп соқтырады. Қуықты, жамбасқа келетін қан тамырлар мен жүйке талшықтарын ісік басады. Жатыр миомасы жыныс мүшесінің қызметінің бұзылуынан, әйел организмінде эстроген гормондарының қалыптан тыс бөлінуінен болады. Ісік 30-дан асқан әйелдерде пайда болып климакс мерзіміне дейін өсе беруі мүмкін. Кейде (өте сирек) климакстан кейін ісік өздігінен кетіп те қалады. Миоманы негізінен ультрадыбыс әдісімен анықтайды. Миомаға шалдыққан әйел дәрігердің бақылауында болып, жылына 3-4 рет медициналық тексерістен өтіп тұруы қажет.

ІСІК ӨСУІНЕН САҚтану ЖӘНЕ ОНЫ ЕМДЕУ ТӘСІЛДЕРІ

Әрбір адамның денсаулығы ең алдымен өзіне байланысты. Денінің саулығы адамның ең үлкен баға жетпес қазынасы. Осы қазынадан айырылып қалмаудың жалғыз шарты – салауатты өмір салты. Яғни ісіктің кез-келген түрінен сақтану салауаттылықтан бастау алады. Бұдан кейін дәрігерге тексеріліп, профилактикалық ем-дом қабылдау. Қоршаған ортаның, тұрғылықты жердің экологиялық жағдайына да үлкен мән беру керек.

Қатерсіз ісіктердің емдеу тәсілдерінің негізгісі

1. Хирургиялық емдеу – ісікті дер кезінде «отап» тастау;

2. Ағзаның қорғаныс күштерін көтермелеу және жетілдіру.

Иммундық жүйені қалпына келтіретін дәрі-дәрмектер, зат алмасудың бұзылыстарын жөнге келтіретін витаминдерді, т.с.с. заттарды қабылдау керек.

Бибігүл НҮРТАЗАЕВА,
инетерапевт
Жанна ИМАНҚҰЛ,
журналист



ҮЙ МЫСЫҒЫНАН ДА АУРУ ЖҰҒАДЫ немесе токсоплазмоз дерті

Токсоплазмоз — токсоплазма тудыратын адамдар мен жануарлардың паразиттік ауруы. Инфекцияның таратушы көздері: үй және жабайы сүт қоректі жануарлар (мысықтар, үй қояны, жыртқыштар, шөп қоректі жануарлар, кеміргіштер, тышқандар, т.б.) және құстар. Токсоплазмоз індетінің негізгі таратушысы кәдімгі мысық дедік, ал мысық бұл паразитті зақымданған ет немесе тышқан арқылы жұқтырады. Аурудың қоздырғышы мал мен басқа жануарларға шөп, жем, су арқылы жұғады. Кесел ішіне енген әрбір жан-жануардың зәрі, сілекейі, нәжісі, сүті арқылы қоздырғыштар сыртқа шығып, қоршаған ортаға таралады. Токсоплазмоз ешқандай ағзаға түспесе де, үйдің орташа температурасында бір жылға дейін өлмейді. Сондай-ақ осы паразитті жұқтырып, соның салдарынан өлген малдың бойында да ол үш күнге дейін тіршілік етеді әрі ол жылдың кез келген маусымында кездесе береді.

ЖҰҚТЫРУ ЖОЛЫ

Адам термиялық өңдеуден өтпеген жұмыртқа және ет, сүт өнімдерін тұтынса, дерт жұқтыру қаупі артады. Ауру қоздырғыштары қан арқылы миға өтіп, оның қызметін бұзады. Сондай-ақ жұлын мен көру қызметтері нашарлайды. Науқастың бойында әлсіздік пайда болады, есеңгіреп, мең-зең күйге түседі. Жұлын мен көздің де қызметтерін бұзады. Дерт ішкі ағзаға түгел тарап, адамның жүйке жүйесін зақымдауы мүмкін. Ауру қоздырғыштарын жүкті әйел жұқтырса, түсік тастауы немесе кемтар бала тууы мүмкін. Қоздырғыш сілемейлі қабықтар, зақымданған тері қабаттары, өзге де жолдар арқылы көп жұқпайды. Ағзаға паразиттің еніп, токсоплазмоздың қаушін арттыру факторлары:

- Бұл кесел адамға ауру жануарларды сипағаннан, үстін тазалағаннан, мысықтың отырып кеткен жерін жуып, шайғаннан жұғады.



- Шикі немесе дұрыс піспеген ет (көбінесе кәуәптан), әсіресе шошқа етін тағамға пайдаланғаннан жұғады.

- Шикі немесе толық қуырылмаған, піспеген етті ауызға салып дәмін көргеннен жұғады.

- Сонымен бірге, ауру малдың қайнатылмаған сүті арқылы да жұғуы мүмкін.

- Ағза ауыстыру немесе қан құю арқылы (мұндай жағдай өте сирек кездеседі)

КЛИНИКАЛЫҚ СИПАТЫ

Токсоплазмоздың туа біткен және жүре пайда болған (жіті және созылмалы) түрлері бар. Туа біткен токсоплазмоз кезінде ана құрсағындағы ұрықтың дамымай қалуы, өлуі, жалпы инфекциялардың салдарынан нәрестенің ерте шетінеп кетуі, тірі қалған күннің өзінде көз, жүйке жүйесінің зақымдануы, т.б. сынды кемтарлыққа әкеп соқтыруы мүмкін. Жіті жүре пайда болған түрі сүзек ауруы сияқты (дене қызуының көтерілуі, бауырдың, көкбауырдың ұлғаюы) немесе жүйке жүйесінің зақымдануы (бас ауруы, ұстамалар, құсу, салдану, т.б.) сынды өрбиді. Токсоплазмоздың созылмалы түрінде дене қызуының сәл көтерілуі, бас ауруы, бауыр мен

лимфа түйіндерінің ұлғаюы, жұмысқа деген қабілеттің төмендеуі, сондай-ақ көз, жүрек, жүйке және өзге де ағзалар мен жүйелерге зақым келумен сипатталады. Токсоплазмоз жасырын түрінде де асқынуы мүмкін. Бір қынжылатыны токсоплазмозды нақты емдеу әлі мүмкін емес болып отыр. Егер паразит адам ағзасында анықталса, оның денсаулыққа тигізетін зиянын тежейтін түрлі ем-домдар жасалады. Ал бойынан ауру қоздырғышы табылған жануарларды, әсіресе мысықтарды тез жою қажет. Токсоплазмоздан өлген малдың өлексесін көміп тастауға болмайды. Ауру кең таралмас үшін оны өртеп жіберген абзал. Ал ауру ит-мысықтардың бірден көзін жойып, өлексесін өртеп жіберген дұрыс. Үйлерінде ит пен мысық ұстайтын адамдар үш айда бір рет мал дәрігеріне көрсетіп, қаны мен нәжісін тексертіп отыруы керек. Тағы бір айта кетерлігі, мал қоралар мен ит-мысық ұстайтын бөлмелерді кеміргіштерге қарсы шаралар жүргізіп тұрған жөн.

Бибисара ҚАЛИЕВА,
инетерапевт
Айкерім САТАНБАЕВА,
мейірбике

АРАМ ТЕР

Теріге ұлғайтқыш әйнек арқылы қарағанда одан ұсақ саңлауларды көруге болады. Сол саңлаулар арқылы ағзадағы зиянды заттар термен бірге сыртқа шығады. Тер – ағзадағы зат алмасу процесінің бірі. Дүниеге келген сәбидің 3-4 аптадан соң тер бездері жетіле бастайды. Деректерге қарағанда адам өмірінің соңына дейін 20 мың литр тер бөліп шығарады екен.

Ағзаның шамадан тыс қызып кетуінен сақтайтын да, денедегі жылуды реттейтін де тер. Терлеу процесі негізінен жаз мезгілінде көп болады. Терінің қызметі организмдегі су алмасуды жалпы реттеуде өте маңызды. Адам тер арқылы шамамен тәулігіне 1,5 литр су жоғалтады. Ал құрғақ, ыстық атмосферада 3-4 литрге дейін су сыртқа шығады.

Қазақта «Арам тері шықпаған екен» деген сөз бар. Терді «Арам» деп атау оның құрамындағы 200-ге жуық улар, токсиндер мен тұздардың қоспасына қарата айтылған. Сондықтан кейбір зерттеушілер тердің құрамын зәр құрамымен бірдей деп санайды.

Адам организмінде артақ заттар (нәжіс, зәр, тер, токсиндер, т.б.) үлкен және кіші дәрет, жас және тер арқылы сыртқа шығады. Олардың құрамында неше түрлі улар мен токсиндер, натрий тұздары, қышқылды минералдар болады. Егер олар сыртқа шықпаса адам уланады (интоксикация).

Адам денесінің ең тершең бөлігі – қолтық. Қолтықтасты бездерінің басты қызметі тер арқылы ағзаны тазарту. Қазір көптеген адамдар антиперспиранттар мен дезодоранттар себу арқылы қолтықтың терлеуін тоқтатып жатады. Мұның зиянды жақтары да

бар. Антиперспиранттар қолтықтасты безіне сіңіп қолтықтасты безінің

бүрлерінің аузын жауып, бітеп тастайды да, тер ақпайтын болады.

Бұдан қолтықтасты безі қызметі бұзылады да тер кері қарай денеге жайылады. Ал тер құрамындағы жоғарыда атап өткен зиянды қоспалар сыртқа шыға алмай ағзаны бүлдіреді. Әсіресе омыртқа бойына, жауырын астына, арқа буындарына, мойын және бас сүйегінің бұлшық еттері мен буындарына тарайды. Арқаға тұз жиналу, жауырының жабысуы, мойынның құрысуы негізінен қолтықтан ақпай қалған тердің салдарынан деуге болады. Одан қала берді қолтықтың қан айналымы бұзылып, жағымсыз иістер шыға бастайды. Әйел адамдарда қолтықтан сыртқа шықпаған тер омырауға дейін таралады да, сүт безін зақымдайды. Тердің құрамындағы тұздар мен токсиндер жинала-жинала тасқа айналып, сүт безі ісігі – мастопатияның туындауына әкеп соғады. Мұндай ісіктердің асқынуы онкологиялық дерттерге апарып соғуы мүмкін.

Ең дұрысы – жарнамаларда «24 сағат бойына әрекет етеді» делінетін антиперспиранттар мен дезодоранттарды қолданудың да мөлшерін біліп, гигиена талаптарын орындап жүру. Басқа адамдардың киімін, аяқ киімін киюге әуестенбеу керек.

Медицинада терлемейтін адамды ауру адамдардың қатарына жатқызады. Ал қатты тершең болудың да өзіндік кері әсері бар. Себебі кей адамдар мұны өздерінің кемшілігі

санап, топты ортада қысылып, көпшіліктен алыстап жүреді. Гигиена талаптарымен қатар, ондай адамдар күнделікті тұтынатын ас мәзіріне мән беру керек. Ең дұрыс шешім – спортпен айналысу. Өйткені қимыл-қозғалыс кезінде денеден көп мөлшерде тер бөлініп, ағзадан улы заттар шығып, жағымсыз иістер азаяды.

Спортпен айналысып көп терлеген адамның бүйрегінде, бауырында тас, құм болмайды, өт жолдары бітелмейді, ұйқысы тыныш болады. Аптасына 3-4 рет жүгіріп, тер шығарған адамның барлық іске құлшынысы жоғарылайды, сергек қимылдап, тәбеті ашылады.

ТЕР БЕЗДЕРІ

Тер бездерінің саны әр адамның дене ерекшелігіне байланысты 2-2,5 млн. шамасында болады. Әсіресе маңдай, бет, алақан, қолтық, аяқта тер бездері көбірек. Тер бездері экринді және апокринді болып екіге бөлінеді. Экринді тер бездері дененің барлық жеріне тарай орналасқан. Экринді тер бездері терінің – 75%-ында, ал апокринді тер бездері 25 %-ында таралған. Апокринді тер бездері көлемінің үлкендігімен ерекшеленеді. Олар дененің белгілі бір бөлігінде ғана орналасқан. Мысалы, қолтық, маңдай, жыныс мүшелерінде.

Басқа аурулардың себебі болмаса, алкоголь, түрлі дәмдеуіштер, ащы тағамдар көп тұтынбайтын адамдарда тердің түсі мөлдір, иіссіз болады. Әр адамның терінің иісі әр түрлі, тіпті қылмысты анықтау барысында затқа сіңген тер арқылы адамды тауып алуға болады екен.

Үсен АЛУА,
аға мейірбике
Жанна ИМАНҚҰЛ,
журналист



КӨЗ АУРУЛАРЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ

Көз аурулары – көздің көруінің нашарлауынан, оның сәуле сындыру күшінің ақауларынан (алыстан көргіштік, алыстан көрмеушілік, астигматтық, дальтонизм) пайда болатын және іштен туа біткен аурулар. Кейінгі жылдары іштен туа біткен ауру – су қараңғы (глаукома) мен көз жарақаттары жиі кездеседі. Көз ауруларының пайда болуына механикалық (әр түрлі жарақаттар алу, т.б.), физикалық (шаң-тозаң, үшнитротолуол тозаңдары мен булары, т.б.), химиялық (күкіртті сутек, мышьяк, т.б. әсері) және физикалық-химиялық (ультрақұлгін, инфрақызыл сәулелер, жарық, т.б.) факторлар әсер етеді.



Көз ауруларының жиі кездесетін түрлері: басыр, бленнорея, катаракта, конъюнктивит, көзге ақ түсу, т.б. Көзге ақ түсу, лейкома (leu coma corneae) – көздің қасаң қабығының ауруы. Бұл көбінесе жарақаттанудан, қабынудан, көзге шыққан түрлі жарадан болады. Қызылша, шешек, туберкулез ауруларының асқынуынан қасаң қабықта ақ дақ пайда болып, ол кейде беріштеніп бітуі мүмкін. Мұның салдарынан көздің көруіне нұқсан келеді. Көздің көруі қасаң қабықтың қай жеріне ақ түскеніне, оның көлеміне байланысты. Егер ақ қарашыққа түссе, адам көрмей қалады. Көзге түскен ақ дәрі-дәрмекке жазылмаса, оған хирургиялық операция жасалады. Ішкі органдар мен жүйелердің аурулары да көз ауруларына әкеледі. Мысалы, қоян көз, бадырақ көз, Аргайлл Робертсон белгісі, т.б. Емделмеген көз аурулары көздің көруін нашарлатып, соқырлыққа да әкелуі мүмкін.

Көзді күту үшін алдымен оның тазалығына баса мән беру керек. Жұмыс істегенде жарық бөлмеде отырып, арқа мен басты түзу ұстаған дұрыс. Теледидарды қараңғыда қараса көзге зиян. Осы ретте ескере кетететін бір жайт, көз тазалығын

сақтаумен қатар денсаулыққа да мән берген жөн.

Көз аурулары тұқым қуалауы немесе сыртқы ортаның жағымсыз әсері нәтижесінде жүре пайда болуы мүмкін. Мәселен, құрамында канцерогендердің жоғары мөлшері бар тағамды және басқа да зиянды заттарды қабылдағанда көз ауруы пайда болады. Ал көз үшін ең пайдалы көкөністерге қырыққабат және жүгері жатады. Олардың құрамында дәрумендер мен минералды заттар көп болғандықтан, көздің қалыпты өмір сүруін қамтамасыз етеді. Жақсы көру үшін тамақтың құрамында А дәрумені болуы қажет, ол ағзаның түрлі инфекцияларға қарсы тұру қабілетін жоғарылатады. Сонымен қатар, көздің сау болуы үшін С, В₁, В₆ және В₁₂ витаминдерінің де маңызы зор. Олар қан тамырларын бекітеді, орталық жүйке жүйесін қоректендіреді.

Көру қабілетіне сапалы тамақтанумен қоса, басқа да факторлар зиян келтіреді екен. Бүгінде көптеген адамдар компьютермен жұмыс істейді, ал кейбіреулер тіпті күндіз-түні алдында отырады. Соның салдарынан көз шаншып, қызарып ауырады. Сондықтан көздің шаршауын болдырмау үшін

бірнеше минуттан кейін назарды ауыстырып, демалып, бөлмені желдету қажет. Егер ауа тым құрғақ болса, батареяның астына су құйылған ыдысты қою керек немесе ауа ылғалдандырғышын пайдаланған жөн.

Көз ұқыптылықты талап етеді, сондықтан жиірек таза ауада серуендеу қажет. Оған қоса, төменде көрсетілген жаттығуларды күніне бірнеше рет жасап тұру өте пайдалы.

- Түзу отырыңыз, назарыңызды алға қарай бағыттап, көзіңізді жабыңыз. Сөйтіп, айналмалы қозғалыстар жасаңыз. Мәселен, солға, жоғарыға, оңға, төмен қарай (5-10 рет).

- Саусақтардың ұшымен көзді аздап басып тұрыңыз да, алып тастаңыз. Бұл тәсілді 5 рет қайталаңыз. Одан кейін көзді ашып, жылдам ырғақпен 15 рет жыпылықтатыңыз.

- Оң қолыңызды алға созып, назарыңызды ортаңғы саусақтың тырнағына аударыңыз. Қолыңызды оң жаққа максималді бағыттаңыз, бірақ басты бұрмаңыз және назарды саусақтан алмаңыз. Оң жақ қолыңызды қайтарып, енді сол жақ қолыңызбен жасаңыз. Мұны да 5 рет қайталаңыз.

- Көзіңізді жауып, қатты жұмыңыз. Мұны 5 рет қайталаңыз. Жаттығуды жасап болғаннан кейін 15 рет жыпылықтатыңыз.

- Бірнеше рет терең дем алыңыз, тынысты ұстап, белді бүгіп, басты алға қарай түсіріңіз. Содан кейін 5-ке дейін санап, қайтадан түзу тұрыңыз. Терең дем алып, жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
м.ғ.д. профессор
Ләззат КЕМЕЛБЕКҚЫЗЫ,
инетерапевт

Әйелдер үшін ең тиімді туыт жасы қандай?

Жас жұбайлар отау көтергеннен кейінгі қандай кезде балалы болса үйлесімді болатындығын қоғамдық тұрғыдан, отбасылық жағдайынан, денсаулығымен байланыстырып ойластырған жөн. Балалы болу тұрмыстанғаннан кейінгі табиғи заңдылық. Өте жас отбасылар үшін тұрмыс құрғаннан соң бір-екі жыл кешігіп бала сүю тиімдірек. Себебі бұл кезде отбасылық экономикалық жағдай мен қоса, жұбайлардың үйренуі мен кәсіби тұрғыдан жетілуіне де кері әсері болуы ықтимал.

Негізі әйелдердің ең үйлесімді туыт жасын шығыс медицинасы 25-29 жас деп қарайды. Ал өте ерте бала сүю кейбір әйелдер үшін іштегі балаға кері әсері болуы мүмкін. Ол мұндай кезде психикалық көңіл-күй жақтан тұрақты болмайтындықтан, өз денсаулығына да кері әсер беріп, қосымша әйелдер ауруына шалдықтыруы мүмкін. Мысалы, жоғары қан қысымы, жүктілік талмасы, іштегі балалардың кемтарлық шамасы жоғары болу сияқты жағдайлар болады.

Ал кейбір әйелдер үшін жасын ұлғайтып барып бала сүю, яғни 35 жастан кейін жүкті болса, туыт аралығы ұзарады, қосымша әйелдер ауруы көбейеді. Іштегі баланың кемтарлық, зейіні төмендік дәрежесі жоғары болады. Жалпы бұл медициналық кеңес ғана. Пенде баласы үшін ұрпақ сүю, денсаулық та бір Жаратқанның құзырындағы іс екенін ескерсек, аналарымыз үшін көп балалы болып «Алтын құрсақ» ана атанудан өзге бақыт жоқ шығар.

ЖҮКТІЛІК ӘЙЕЛДЕРДІҢ ЖЫНЫСТЫҚ НӘПСІСІНЕ ҚАНДАЙ ЫҚПАЛ КӨРСЕТЕДІ?

Жүктілік – әйелдердегі өзгеше физиологиялық жағдай. Ал жыныстық тұрмыс бір түрлі жоғары дәрежелі рухани ләззат. Әдетте ағзадағы кез келген дерт, жайсыздықтардың барлығы психологиялық жақтағы орнықсыздықты ұлғайтып, рухани салмақты арттырады. Бұл адамдарды қалыпты жыныстық тұрмысына көрнекті ықпал жасайды. Әйелдердің жүктілік мезгіліндегі әрқайсы кезеңдердің физиологиялық өзгерісі ұқсамайтындықтан, жыныстық нәпсісі де түрліше болады.

Ерте жүкті болғанда әсіресе тұмса әйелдердің алғашқы жүктілік мезгілінде

(жүктіліктің алдыңғы үш айы) үнемі шаршап-шалдығу, көңілі айну, омырауы сыздап ауру сияқты жағымсыз түйсіктер пайда болады да, жыныстық байланысқа онша зауқы соқпайды. Жыныстық нәпсісі де біртіндеп төмендейді. Жүктіліктің орта мезгілінде (жүкті болғаннан кейінгі үш айдан бастап, алты айға дейін) тұмса әйел болсын, әлде бұрын босанған әйел болсын жыныстық нәпсісі мен жыныстық аңысы күшті болып, жүкті болмай тұрған кездегіден асып түседі.

Ал жүктіліктің соңғы мезгілінде әйелдер өзінен қауіптену және денесі ебідейсіздену, әбіржу сияқты себептерден жыныстық нәпсісі мен жыныстық қалау жиілігі төмендейді. Алайда тұтас жүктілік мезгілінде әйелдер өздігінен жайсыздық сезімді жеңілдету, амандығын ескеру қажетімен және ерекше жауапкершілік сезімнің психикалық тұрғыдан жебеуінде олар күйеуінен қашанда көптеп қамқорлық пен аялауды күтеді. Денесін өзіне тигізіп жатуды, қатты құшақтасып күйеуінің қойынында жатуды ойлайды. Мұны ері түсінгені және оған мән бергені дұрыс.

ЕТЕККІР МЕЗГІЛІНДЕ ЖЫНЫСТЫҚ ҚАТЫНАСҚА ТҮСУГЕ БОЛМАЙДЫ

Жыныстық физиология тұрғысынан қарағанда әдетте етеккір және жүкті мезгілінде әйелдердің жыныстық нәпсісі бәсең болады. Бірақ әйелдің етеккір мезгілінде жыныстық қоздыру арқылы бәрібір күшті жыныстық нәпсіге ие бола береді. Бұл жағдай әсіресе енді ғана некеден жас жұбайларда жиі кездеседі. Сосын ұзақ уақыт бойы бір-бірінен алыс тұрып, қайта қауышқандар, немесе қызмет бабымен бөлек алыс аймақтарда тұрып, бір мезет бірге болып, қайта айырылсу алдында тұрған жұбайлар осы сезімді басынан өткізеді. Егер бұл мезгіл етеккір келу уақытымен сәйкес келіп қалса, онда төсек қатынасына бармаған дұрыс. Бұлай дейтін себебіміз, етеккір мезгілінде жатырдың

ішкі қабығы түлеп, бетінде жара пайда болады. Қынаптан қан келеді. Осының өзі-ақ көңілдегідей жаныстық байланыс жасауға жағдай бермейді. Тіпті маңыздысы жатыр ішкі қабығында жара пайда болып, қантамырлардың аузы ашылады. Бұған етеккір қанының сыртқа шығуы қосылып, қынаптың қалыпты қышқылдық ортасы өзгереді, вирустардың енуінен сақтану қуаты әлсірейді де, төсек қатынасы кезінде бактерияларды жатырға алып кіреді. Бактериялардың енуі жатыр ішкі қабығының қабынуына алып келеді. Тіпті қабыну көлемінің ұлғаюына, сондай-ақ өзге де мүшелердің қабынуы мен шат қуысының қабынуына алып келеді. Ауыр болған жағдайда созылмалы әйелдер ауруы мен бала көтере алмау сияқты дерттерге шалдықтырады. Сонымен қатар етеккір кезіндегі жыныстық байланыс әйелдердің етеккірін молайтады, кір көру уақытын созады. Ал еркектер үшін зәр шығару жүйесінің тітіркену әсерінен болатын дерттерге шалдықтырады. Мәселен, несепті жиілеу, несеп жолының күйіп ауруы және зәр шығаруды ауырсыну.

Жоғарыдағы жағдайлар арқылы біз әйелдердің айлық әдеті келер кезде төсек қатынасына барудың зиянды жақтарының өте көп ері ауыр екенін білеміз. Кейбір медициналық шала түсініктегі адамдар етеккір кезінде жыныстық байланыс өткізсе тез жүкті болады, немесе қыз балалы, ұл балалы болуға себеп болады деп түсінеді. Бұл көзқарастың ешқандай да ғылыми негізі жоқ, етеккір мезгіліндегі жыныстық байланыс арқылы жүктіліктен сақтанудың әрине пайдасынан зияны мол. Тіпті бұл гигиеналық тұрғыдан да қолайсыз. Сондықтан мұндай кезде төсек қатынасына барудан қатаң шектелу қажет.

Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ,
инетерапевт
Индира ОМАРОВА,
инетерапевт



Аномальды балалар

немесе сөйлеу қабілетінің бұзылуы және одан сақтану



Физикалық немесе психикалық дамуы ауытқыған балаларды аномальды балалар деп атайды. Кемістік немесе дефект балаларда іштен туа және жүре пайда болуы мүмкін. Іштен туа пайда болған кемістік әр түрлі себептерге байланысты болады:

1. Тұқым қуалаушылық;
 2. Жаңа дамып келе жатқан ұрыққа сыртқы ортадан химиялық, механикалық, температуралық әсерлердің ықпал етуі;
 3. Дұрыс тамақтанбау;
 4. Организмге суық тию.
- Жүре пайда болған кемістік – бұл баланың нәресте кезінде жұқпалы аурулармен науқастануы. Мысалы, эпидемиялық менингит, полиомиелит, қызылша, скарлатина, т.б. аурулар.

«Аномальды балалар» – термині бұл арнаулы мектептерде оқытылатын балаларға арналған.

Аномальды балалардың негізгі топтары:

1. Есту мүшелері нашар дамыған балалар (мүлдем естімейтіндер, нашар еститіндер).
2. Көру мүшелері нашар дамыған балалар (мүлдем көрмейтіндер, нашар көретіндер).
3. Күрделі құрылымды кемістігі бар балалар.
4. Ақыл-есі нашар дамыған балалар.
5. Сөйлеу қабілеті нашар дамыған балалар (алалия, тұтықпа, дислалия, дизартрия).

Аномальды балаларды тәрбиелеу және оқыту олардың физикалық дамуына және ақыл-ой дамуына қарай ұйымдастырылады. Кейбір балалардың

кемістіктерін түзегеннен кейін, оларды кәдімгі мектептерде оқытуға болады. Ал кейбіреулері арнаулы мектептерде оқытылады және сонда тәрбиеленеді. Аномальды балалардың білім алу қабілеті әр түрлі болады. Кейбір балалардың білімді меңгеру дәрежесі кәдімгі жалпы білім беретін мектептердің жай ғана оқу бағдарламасын игерумен шектеледі. Ал кейбіреулердің мүмкіндіктері шексіз болады. Әрбір категориядағы балаларға елімізде белгілі оқу орындары белгіленген:

1. Керен, нашар еститіндерге арналған мектептер;
2. Соқыр және нашар көретіндерге арналған мектептер;
3. Қосалқы мектептер (ақыл-есі нашар дамыған балаларға арналған);
4. Логопед пунктері (тіл кемістіктері бар балаларға арналған);
5. Сөйлеу қабілетін түзету мектептері (күрделі тіл кемістіктері бар балаларға арналған);
6. Барлық топтағы балалар үшін балабақшалар;
7. Мемлекет тарапынан жәрдем беретін арнаулы орындар.

Аномальды балаларды тәрбиелеу және оқыту бұл күрделі педагогикалық жұмыс болып есептеледі.

СӨЙЛЕУ ҚАБІЛЕТІ БҰЗЫЛҒАН БАЛАЛАРДЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІ

Сөйлеу тіліндегі мүкістердің патологиялық дәрежелеріне, белгілі бір мүшелерінің атқаратын қызметтерінің бұзылуына, зақымдануының уақытына, басты кемістіктердің ықпалынан пайда болатын екінші бір ақаулықтардың көрінуіне байланысты. Олардың бір-

бірінен айырмашылықтары да әр алуан болып келеді. Олар әрқайсысының өзіне тән симптоматикалық және динамикалық ерекшеліктеріне қарай әр түрлі салаға бөлінеді. Мұндай салаға дауыстың бірқалыптылығының бұзылуы, сөйлеу тіліндегі дауыс ырғағының бұзылуы, тұтығып сөйлеу, дислалия, ринолалия, дизартрия, алалия, афазия, жазу тілі мен оқу тілінің бұзылуы жатады.

Тіл бұзылуының себептері органикалық және функциональдық болып бөлінеді.

ОРГАНИКАЛЫҚ СЕБЕБІ – түрлі зақымдардың нәтижесінде сөйлеу мүшелері мен жүйке жүйесінің бөлімдерінің бұзылуы.

ФУНКЦИОНАЛЬДЫҚ СЕБЕБІ – мұнда органикалық зақымдану болмайды, тек сөйлеу механизмдерінің функциясы бұзылады.

Тілдің бұзылуы түрлі жаста, әсіресе жас балаларда көп кездеседі.

Сөйлеудегі бұзылу келесі топтарға бөлінеді:

1. Фонетикалық бұзылулар

бір дыбысты немесе бір топқа жататын дыбыстарды айта алмау (ызың, шұғыл, тіл ортасы, тіл алды дыбыстардың бұзылуы; дауыссыз дыбыстардың қатаң, ұяң, үнді айтылуының бұзылуы, дыбыстарды дұрыс қабылдау қабілетінің бұзылуы). Бұған дислалия, дизартрия, фонетикалық-фонематикалық жетілмеу жатады.

2. Лексикалық-грамматикалық бұзылулар

Бұған енетіндер: шектеулі сөздік қор, жадағай фраза; фразадағы және сөйлемдегі сөздердің өзара қиыспауы, шылаулар мен жалғау-жұрнақтарды қате қолдану (сөйлеудің жалпы жетілмеуі).

3. Әуендік-екпіндік бұзылулар

Екпінді дұрыс қоймаумен байланысты, дауыстың күші мен жоғарылығы, тембрінің бұзылуына қарай (ақырын, қарғылыңқы, бақылдақ т.б.). мысалы: дисфония, ринолалия, ринофония. т.б.

4. Қарқындылық - ырғақтық бұзылулар

Мидағы қозу үдерістерінің басымдылығымен байланысты болатын шапшаң қарқын (брахилалия); тежелу үдерістері басым болатын баяу қарқын (брадилалия); үзік-үзік қарқын (қажетсіз паузалар, сүріну, құрысу сипатты емес кекештену – физиологиялық итерациялар, полтерн және құрысу сипатындағы – тұтығу немесе кекештік).

ДЫҢ НЕГІЗГІ ТОПТАРЫ

5. Жазба тілдің бұзылуы

Жазуда: фонеманың графемаға қате айналуы; толық жазбау; сөздегі әріптерді тастап кету немесе шатастыру; сөйлеудегі сөздердің өзара қиыспауы немесе орындарының ауысуы; жазу жолынан шығып кету, т.б. Оқуда: дыбыстарды алмастыру мен шатастыру; әріптеп оқу; сөздің дыбыстық-буындық құрамын бұрмалау; оқылғанды түсінудің бұзылуы; аграмматизмдер. Мысалы, дислексия мен дисграфия.

6. Сөйлеудің жүйелі бұзылуы

Сөйлеу мүмкін емес немесе былдырлау мүмкіндігі ғана болады, мысалы, алалия және афазия.

Дыбыстарды дұрыс айту үшін ауыздың жақ сүйектерінің дұрыс орналасуы да әсер етеді. Осы орайда дұрыс тістеу ұғымы қалыптасқан. Дұрыс тістеу – бұл астыңғы алғы тістер үстіңгі тістермен сәл жабылып тұрады.

Туа пайда болатын кемістікке жататындар:

- Прогнатия – жоғары жақ төменгі жақтан алға шығып тұрады;
- прогения – төменгі жақтың алға шығуы;
- тістердің дұрыс орналаспауы;
- еріннің түрлі кемістіктері;
- таңдай параличі;

Жүре пайда болатын кемістікке жататындар:

- сүйектер мен бұлшық еттердің зақымдалуының нәтижесінде артикуляциялық аппаратта пайда болатын түрлі кемістіктер.

Сөйлеу қабілеті бұзылған балалар өздеріне қарата айтылған сөздерді мүлде түсінбейді немесе өте нашар түсінеді. Олар дыбыстардың ерекшеліктерін ажырата алмайды, яғни оларға айналасындағы құбылыстардың қимыл қозғалыстарынан шығып жататын әр түрлі дыбыстардың барлығы да бірдей сияқты болып көрінеді.

Сөйлеудің бұзылуының тағы бір көрінісі – тұтығу. Бұл өте ауыр кесел. Оның себептері:

1. Қорқу;
2. Баланың түрлі инфекциялық аурулармен жиі ауруы;
3. Ата-анасының тұтығуы;
4. Шамадан тыс жазалау әдістерін қолдану.

Бұл әдетте, 2-5 жас арасында кездесетін құбылыс. Алдын-ала оларға шара қолданбаса, ол асқынып, кей уақытта бой бермей кетуі мүмкін. Тұтығудың пайда болу себептері көп. Кейде олар жұқпалы аурулардан кейін, дене әбден әлсірегенде пайда болады. Баланың қоршаған ортаның оған көзқарасы, ол туралы әділетсіз баға да, жалтақ сөйлеуге, қорқып сөйлеуге әкеп

соғады. Осындай фактілердің жиіленіп қайталануы – баланың тұтығуына әкеп соғады.

Мысалы, кейбір ата-аналар балаларының қабілетін жұртқа мақтаныш ретінде көрсеткісі келгендей, миы әлі қатып үлгермеген жас балаға көлемді өлең, тапқалар, ертегілер, өлеңдер оқытқызады. Осының өзі баланың орталық нерв жүйесін шаршатып, тілдік сөйлеу анализаторын бұзып, тұтығуға жол береді.

СӨЙЛЕУІ БҰЗЫЛҒАН БАЛАЛАРДЫҢ ТҮЙСІГІ МЕН ҚАБЫЛДАУЫ

Есту арқылы қабылдау. Сөйлеуі бұзылған балаларда үнемі дыбыстау және дыбысты қабылдау кемшілігі болады. Есту қабілетін дамыту, тілдің барлық жағын қатар қамтып, дамытумен тікелей байланысты, бұл өз кезегінде, баланың жалпы дамуын қамтамасыз етеді.

Көру арқылы қабылдау. Сөйлеу патологиясы бар балаларда, аталған психикалық қызмет тежеуе дамиды. Мысалы, фигураларды салыстыруда олардың пішіндеріне емес, түстеріне сүйенуі мүмкін. Ал, қалыпты дамудағы балалар, негізінен көру арқылы салыстыруда пішіні, түр, түс, ауыр-жеңілдігіне жан-жақты назар аударады.

ТІЛ МҮКІСТІКТЕРІ БАР БАЛАЛАРДЫҢ СӨЙЛЕУІ

Ауыр тіл мүкістігі бар балалардың сөйлеуін бақылау кезінде, олардың сөйлеуін ұйымдастырудағы қиындықтары, өзге адамдармен қарым-қатынасына теріс әсер ететіні анықталған. Бұл категориядағы балалардың тілдік және коммуникативті дағдыларының өзара байланысы, яғни сөздік қордың жұпынылығы мен сараланбауы, етістік сөздігінің аздығы, байланысты сөйлеудің ерекшеліктері. толыққанды тілдік қарым-қатынасқа кедергі жасайды. Содан сөйлесу қажеттілігі төмендейді, коммуникация формалары қалыптаспайды, мінез-құлық ерекшеліктері пайда болады: тілдік байланысқа қызықпау, негативизм, сөйлесу ситуациясында, бағдар жасай алмау.

Осылайша, ауыр тілдік патологиясы бар балалар қоршаған ортамен толыққанды коммуникативті байланыс жасай алмайды. Қатарынан, ұжымнан бөлектенуге мәжбүр етеді. Осыған орай, бұл балаларды қоғам талаптарына сәйкес қолайлы, тиімді бейімдеу мақсатында, тілдік, танымдық, қарым-қатынастық әрекеттерін дамыту үшін арнайы жұмыстар жүргізілуі қажет.

СӨЙЛЕУ ТІЛІНІҢ БҰЗЫЛУЫНАН САҚТАНУ

Жасы жетпеген балаға кітапты көп оқуға болмайды. Әсіресе түнге қарай қорқынышты ертегілерді оқу зиянды. Өйткені бала қатты қорқып, түсінде түрлі

қорқынышты нәрселерді көруі мүмкін. Бала түсінде қорқып, шошып оянады, ал бұл, орталық жүйке жүйесіне әсер етеді, осының өзі тұтығуға әкеледі.

Баланы жазалау мақсатында қорқыту әдісі де көп қолданылады. Бірақ қорқытудың да жөні бар. Шамадан тыс қорқыту, үйде жалғыз қалдырып кету, осының бәрі баланың үрейленгіш болып өсуіне септігін тигізеді.

Сөйлеуі бұзылған бала күдікшіл болады, өзінің құрдастарының алдында сөйлеуге ұялады. Сондықтан, өзге балалардың мазақтауынан сақтау керек. Мүмкіндігінше, дұрыс күтім жасап, баланың ойнауына, оқуына ыңғайлы жағдай туғызу керек.

Сөйлеуінде ауытқуы бар балаларды арнайы мамандарға көрсетіп, уақытылы кеңесіп отыруы қажет, ал оның зардабынан дауыстың реңі мен әуезділігі және дыбыстардың айтылуы бұзылуы мүмкін.

Аномальды балалар санының азаюы үшін елімізде жан-жақты жұмыстар жүргізілуде. Жұқпалы ауруларды профилактикалық емдеу әдістерімен жолға қою арқылы елімізде балалардың денсаулығы жақсарып келеді.

Мемлекет тарапынан қолға алынған ем-шараларға «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы өзінің салмақты үлесін қосып келеді. Оларға арнаулы тапқырланған нүктелерге ине қою, қосымша айбат-арбат аппаратын қосу арқылы есту, сөйлеу қабілеті төмендеген, бұзылған балаларды емдеу ісі өз нәтижесін беріп келеді.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
академик, профессор
Дәурен НҰРМҰХАНҰЛЫ
инетерапевт
Жанна ИМАНҚҰЛ,
журналист





ЖҰМЫРША ШӨП

Жұмыршақ шөп – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 20-40 сантиметр. Сабағы тік өседі. Бұтағы жапырақ қолтығынан шығады. Түп жағындағы жапырағы топтасып, жер жастана өседі, қауырсын айырықты болады, сабағындағы жапырақтары қандауыр формалы болады, кезектесіп орналасады, түп жағы сабақты орап тұрады. Ал жиегі ойықты не ара тісті келеді. Шашагүл шоғыры сабақ ұшында немесе қолтықтап өседі. Кішкене гүлі ақ түсті, төрт жапырақшалы болады. Жемісі үшбұрыш формалы, ұшы ойықтау келеді. Егістіктердің арасында, жол жағаларында, сайларда өседі.

Жинау және өңдеу. Бұл шөп түгелдей дәріге пайдаланылады. Оны жазда гүл ашқанда қазып алып, жуып тазалап, турап кептіреді. Гүлінен де дәрі жасалады. Дәмі тәтті, усыз келеді.

Ем болатын аурулары

Қанды тыяды, іш өткенді тоқтатады, ыстықты басады. Қан құсу, мұрыннан қан кету, үлкен дәреттен қан аралас келуі, жатырдан қан келу, етеккірдің көбеюі, көздің түп пердесіне қан түсу, ішек қабыну, дизентерия, несеп азаю сияқты ауруларға ем болады.

1. Дененің сарғаюына жұмыршақ тұқымынан, қас бояу тамырынан немесе жапырағынан 30-60 грамм суға қайнатып ішеді.

2. Қан қысымы жоғарылағанда жаңа жиналған 20-60 грамм жұмыршақ гүлін суға қайнатып ішеді немесе қайнаған суға шылап, шай орнына ішеді. 30 грамм жұмыршақ гүлін қайнатып ішсе де болады.

3. Бүйректің созылмалы қабынуына 15 грамм жұмыршақ гүлін, 30 грамм таспа жоңышқаны суға қайнатып ішеді, егер несепте белок көп болса аюбас тікен, ал қан болса шыралғын қосылады.

ЕСКЕРСЕ

САРЫ АҒАШ

Сары ағаш – күзде жапырақ тастайтын бұта тектес өсімдік. Биікті 1,5-2 метр. Көп бұтақты келеді, тамыры жуан әрі ұзын, сары түсті, өте керемет дәмді болады. жапырағы қысқа бұтағында топтасып өседі. Кішкене жапырағы төңкерілген жұмыртқа формалы, бүтін жиекті болады. топтасқан жапырақтың астында үш ашалы, бірі ұзын, екеуі қысқа қатты тікені бар. Шашалы гүл шоғыры кішкене, сары түсті болады. жидек жемісі домалақ шар тәрізді, піскенде қаралтқым қызғылт көк түске өзгереді.

Жатаған тауларда, қалың орманды, өзенді сайларда, жылғаларда, тау беткейлеріндегі бұталар арасында өседі.

Жинау және өңдеу. сары ағаштың тамыры, қабығы, жемісі емге қолданылады. Тамыры мен қабығын жылдың әр мезгілінде, көбінесе көктем мен күз айларында жинап алып, тазалап, жапырақтап турап кептіреді. Тамыр және сабағының қалың қабығының астындағы сары астары ірі болады, дәмді, ащы болып келеді.

Ем болатын аурулары

1. Бактериялық дизентерияға, ішек-асқазан қабынуға 15 грамм сары ағашты суға қайнатып ішеді.

2. Тамақ қабынғанда, ауыз ойылғанда, сары ағаш тамыры қабығы мен сары марал шөптен 6 грамнан суға қайнатып ішеді, ауыз шаяды.

3. Қайталамалы сүзекке 2 грамм сары ағашты турап, оны 10 литр суға қайнатып, 5 литр қалғанда 70-100 мил-

лиграмнан күніне екі рет ішеді.

4. Жұтқыншақтың созылмалы қабынуына сары ағаштан 30 грамм, тұт ағашы қабығынан 15 грамм, қылшадан 12 грамм, қоңырау гүлден 9 грамм талқандап, үшке бөліп, қайнаған сумен ішеді. Емдеу мерзімі 10 күн.

5. Ауыз ойылғанда, тамақ ауырғанда 15 грамм сары ағаш тамырын суға қайнатып, ауызды күніне бірнеше рет шаяды.

6. Қан қысымы көтерілгенде сары ағаш жемісін әбден піскен кезде жинап алып қайнатады да, қабығын, тұқымын сүзіп тастап, қант қосып ішеді. Құрамында С витамині көп болғандықтан, жүрек, қан тамыр ауруларына шипалы. Жемісі 2 түрлі әдіспен өңделеді. Бірінші, қақ кептіру. Жемісі толық піскен кезде мол етіп жинап алып, жуып тазалап, шыны ыдысқа шымырлатып қайнатады. Жеміс қабығы мен тұқымы езіліп су бетіне шыққанда, суы күреңітіп, қоюланады. Осы кезде тұқымын, қабығын сүзіп алып тастайды. Сүзілген шырынды қайта қайнатып, қоюланғанда, таза майда тақтайдың бетіне көк бояу шырынын жаймалап құйып, аңызғақты тегіс жерге бірнеше күн кептіреді. Кепкен соң ептеп сыдырып алып, таза сақталса, жылдың қай мезгілінде болса да дәрі жасай беруге болады. Екінші, тосап қайнату әдісі: тазаланған жеміске суды молырақ құйып қайнатып, дәкеден өткізіп, алдын ала дайындалған резинке тығыны бар құмыраларға қажетіне қарай құйып, тығынның аузын бекітеді.



ЖИДЕ КӨП

ЖИДЕ

Жиде – ағаш тектес, күзде жапырақ төгетін өсімдік.

Жинау және өңдеу. Бұл өсімдіктің жемісі, тамыр қабығы дәрі болады. Жемісін піскенде үзіп алып, кептіреді. Тамыр қабығын әр мезгілде жинауға болады. Сабағы бөліп шығаратын желім тектес сұйықтығы да дәріге пайдаланылады.

Ем болатын аурулары:

Дене қуатын арттырады, жүйкені тыныштандырады, шауһатты күшейтеді, асқазанды қуаттандырады, іш өткенді тоқтатады, етеккірді қалыпқа келтіреді, несеп айдауға көмектеседі.

1. Отқа немесе суға күйгенде жиденің ағаш қабығының 124 граммын қайнатып, суын сүзіп, жараға бүркеді немесе суына шүберекті шылап, жараның бетіне таңады.

2. Ақ кір келгенде 15 грамм жиденің ағаш қабығын суға қайнатып ішеді.

3. Аққан қанды тыю үшін жиденің ағаш қабығын белгілі мөлшерде талқандап, ұнтағын қан шыққан жерге себеді.

4. Дене қуатын арттыру үшін күзде жиденің жемісі піскенде, тарыны сүтке бөрттіріп, қаймақ, сары май қосып жейді немесе жиденің өзін жейді. «Жиде же де су іш, семірмесең маған кел» деген қазақ мәтелі жиденің осы қасиетіне байланысты айтылған болса керек.

Пайдалану мөлшері: қабығынан 3-9 грамм, жемісінен 15-30 грамм.



ҚЫШЫ ТҰҚЫМЫ

Бұл – бір жылдық шөп тектес өсімдік. Жапырағы кезектесіп орналасады, сары түсті гүл шоғыры сабақ басында өседі. Жемісі ұсақ, шар тәрізді болады. Қышы көп жағдайда қолдан егіледі.

Жинау және өңдеу

Қышы тұқымының дәрілік қасиеті жақсы. Қышыны күзде орып алып, кептіру керек. Дәмі ащы, усыз болады.

Ем болатын аурулары

Тәбетті арттырады. Суықты шығарып, желді айдайды, қақырықты түсіреді. Ісікті қайтарып, ауырғанды басады.

1. Тұмауратып тер шыққанда, ақ қышының тұқымынан белгілі мөлшерде алып, талқандап, илегеннен кейін кіндікке жапсырып, үстінен қыздырған кірпіштің ыстығын өткізеді.
2. Жел-құздан тізе буыны ісіп ауырғанда қышыны талқандап, сірке қышқылына немесе балға араластырып, ауырған жерге таңады.
3. Сыртқы жарақаттарға қышыны талқандап, балмен араластырып, илеп, ауырған жерге таңса, қабынуды қайтарады, ауырғанды басады.
4. Көздің еті өсіп, перделенгенде бір тал қышыны көздің ішіне салып, біраз тұрғаннан кейін алып тастап, жұмыртқаның ағымен көзді жуады.
5. Қышыны талқандап, жемжеміл суына араластырып, түскен қастың орнына таңса, қас біртіндеп өсіп қалпына келеді.
6. Ұстамалы талма дерті қозғанда, тұмаудан басы ауырғанда, қышыны талқандап, спиртке шылап, ауырған жерге жағады, қамырша илеп табанға да тартады. Болмаса қышыны суға қайнатып аяқты малу қажет.
7. Жетелге, қақырықты демікпеге ақ қышы, парила және жомарт тұқымдарынан 9г алып, суға қайнатып ішеді.
8. Жүкті әйелдердің қан қысымы көтерілгенде 30г қышы тұқымын суға қайнатып, оған әр күні кешке аяқты малу керек.

Ескерту: қышыны денеге жағуға да болады. Аз уақыт өткен соң қышы жағылған жерді тазалап жуып, жұмыртқа ағымен не өсімдік майымен майлау керек. Өйткені қышының теріге кері әсері болуы мүмкін.



ШАШТЫ ҮНЕМІ ЖАЙЫП ЖҮРУ ДҰРЫС ПА?

Дана халқымыз қыз баланың қадір-қасиетін ерекше бағалап, жарық жұлдыздарға, ай мен күнге балап, Айман, Шолпан, Алтынай, Айғаным, Күнсұлу, Жұлдызай, Айкүн сынды есімдер берген. Қыздың сұлулығын еселеп тұратын қою қара шашын ұзын етіп өсіріп, бұрым ғып өріп, шашбау таққан. «Таудың көркі – тас, қыздың көркі – шаш», «Жақсы қыздың бұрымында мін болмас» деген аталы сөздер қыз бала үшін ұзын бұрымның қаншалықты маңызды екенін ұғындырады. Уақыт жылжыды, ғасырлар озды, жаңа дәуірмен бірге жаңа сән де жаппай жаулап алды. Енді бұрынғыдай бұлаңдаған ұзын бұрым сәннен де, мәннен де ажырап шашты жайып жіберіп жүру кең етек алды. Бұл сән қаншалықты дұрыс, қаншалықты бұрыс? Осы сұрақ төңірегінде сөз тарқатпақпыз.

*Білектей арқасында өрген бұрым,
Шолпысы сылдыр қағып, жүрсе
ақырын.*

*Кәмшат бөрік, ақ тамақ, қара
қасты,*

*Сұлу қыздың көріп пе ең мұндай
түрін?! –* деп Абай данамыз жырлаған бейне сұлулықтың нағыз қазақи бейнесі екені анық. «Ол өткен ғасырдың таным-түсінігі. Ал біз ХХІ ғасырда өмір сүріп жатырмыз» деушілер де табылары анық.

ШАШТЫ ЖАЮ НЕНІҢ БЕЛГІСІ БОЛҒАН?

Ең алдымен бұрынғы дәстүр-салтымызға үңіліп көрейік. Қазақ халқында шаш жаю болды. Бірақ мұндай жағдай қаралы қаза кезінде орын алған. Көбіне жарынан айрылған әйелдер шашын жайып жіберіп, дауыс шығарып жылап, жоқтау айтқан. Шашты жаю салтымыз бойынша ең алдымен үлкен қазаның, қапияда болған қайғының белгісі саналған. Шашты жайып жүрген қыз баласын жамандық шақырма деп тиып тастайтын болған.

Жайылған шаш – күш-қуатты босқа кетіру саналған. Шашын мыстан-сиқыршылар мен жеңіл жүрісті әйелдер ғана жайған. Сиқыршы-мыстандар шашын жаю арқылы өз энергиясына күш алатын болған.

Әлемдік түсінік бойынша қыздың, әйелдің шашын жаюы жыныстық қатынасқа ашық шақыру дегенді білдірген. Ал қазақы түсінікте кез келген әйел баласы шашын тек күйеуінің алдында ғана жайып, тараған. Бұрымды тарқату, жігіттің алдында шашын жаю, бір тал шашын саусағына орау сияқты қимылдар өзіне қаратудың, арбаудың өте мықты амал-тісілі саналған. Әлі күнге дейін қыздар бір жігітті ұнатса, оның көңілін өзіне аудару үшін бұрымын тарқатып жатып, соның есімін қайталап жатады.

ШАШТЫҢ ҚҰНЫ

Халқымыздың қылмыс пен жаза тура-лы дала заңында әпербақан, есерсоқ біреу



алда-жалда әйел адамның ұзын шашын кесетін болса, бір дене мүшесінен айырды деп санап, қатаң жазаға тартылып, үлкен көлемде төлем төлеген. Ал әйел адам тарапынан аяғын шалыс басып, қылмыс жасаса, оған қолданылатын ең ауыр жаза шашын кесу болған. Бұл екі жаза да өлім жазасына парапар, ел бетіне қарай алмайтын-дай ең ауыр, масқара болған.

ШАШТЫҢ ҚАСИЕТІ

Ал одан бөлек қылт еткенді қалт жібермейтін халық танымында шаш киелі деп саналған. Шашқа аса мән біріп, өте сақ болған. Шашты тарап болғаннан соң түскен шашты, ұшын түзеп қиғыннан соң кесілген шаштың бір талын қалдырмай жинап алған. Кішкене күнімізде «шашынды жинап алмасаң, торғай ұясына салып алады, ал сенің үнемі басың ауыратын болады» деген бала танымына ыңғайланған ескертуді еститінбіз. Осының өзі-ақ шашты өріп жүруге, тарап болған соң мұқият болуға үйрететін. Шаш арқылы «қара магияның» ықпалында қалу да оп-оңай. Бүгінгі дамыған ғылым шашта оның иесі туралы барлық ақпарат сақталатынын дәлелдеп

отыр. Тірі организмдердегі генетикалық ақпараттың ұрпақтан-ұрпаққа берілуін, сақталуын қамтамасыз ететін (ДНК) коды да шашта сақталады.

Қылмыстық істерді ашу бөлімінде оқиға орнында табылған шаш арқылы ол адамның кім екенін оп-оңай анықтайды. Тіпті адамның наша шегетіні, ащы суға әуестігін де шаш талдауы арқылы білуге болады. Жер бетіндегі бір де бір адамның алақан бедері бір-біріне ұқсамайтыны сияқты шаштың құрылымы да солай қайталанбайды.

Адамның сыртқа емес ішке қарай өскен шашы өзінің тегін, кім екенін ұмытатын, тек «иә» немесе «жоқ» деп жауап қата алатын мәңгіртке айналдыратыны тағы бар. Оған Ш. Айтматовтың «Найман – ана» атты шығармасын алуға болады.

Сиқыр мен тылсым күшке етене жақын сыған халқы бір тал шашты қолға түсірсе, сол адамды өз ырқына бағындырып түгін қалдырмай тонап кете берген.

Халқымыздың ежелгі ертергі-аңыздарында хан қызының, әйелінің, қарындасының бір тал шашы суға ағып кеткені, бір тал шашын ұрлап кеткені

сияқты оқиғалар кездеседі. Перілер мен жындардың бір тал шашын күйдіргенде олар дереу пайда бола кетіп, кейіпкердің тілегін орындайтын сәттер де көптеп кездеседі. Мұның бәрі шаштың ерекше күшке ие қасиетіне көз жеткізген танымнан туған көркем дүниелер.

Сол себепті де ата-бабаларымыз қыздарға шашты өріп жүруді, жалаң-бас жүрмеуді кішкене күнінен құлағына құйып отырған. Тақия, бөрік, желек, кимешек, орамал тарту тазалық пен қатар жаман энергиялардан сақтанудың жолы болған.

Хақ дініміз исламдағы әйел адамға қойылатын талап та шашты өсіру, өру, жалаңбас жүрмеу болып табылады. Қазақ салтына үйлеспейтін басынан-аяғына дейін қара жамылғы жауып, бет-ауызды тұмшалап алу бөлек әңгіме.

«Баяғыда Пайғамбарымыз өзінің Пайғамбар болатынын білмей тұрған кезінде соңынан үнемі ақ елес сияқты нәрсе еріп жүреді екен. Ол мұның не екенін білмей дал болады. Содан әйеліне келіп жағдайды айтқанда, әйелі: «Сен сол тағы келсе мені шақыра ғой, сол кезде мен шашымды жайып жіберемін, егер ол қашып кетсе – періште, қашпаса – шайтан», – деген екен. Содан ертесінде дәл солай істеген кезде, әлгі ақ елес қашып кетіпті дейді. «Шашын жайған адамның жанына періште жоламайды» деген сөз осыдан қалған деседі.

ШАШ КЕСУГЕ БОЛМАЙТЫН КЕЗДЕР

Әйел адам аяғы ауыр екенін білген сәттен бастап шаш қидыру туралы ойламаған жөн. Жүкті әйелдің шашында өзінің және баласының күш-қуаты жинақталады. Сондай-ақ, өміріңізді өзгертетін маңызды жобалар мен жоспарларды бастағанда істі аяғына жеткізгенше шашты қимаған дұрыс. Тек кейбір аурулар кезінде шаш кесуге тура келген. Шашта сақталған жаман энергиядан арылмайынша, жақсылық болмайды деген нанымда ауыр қайғыдан соң жаңа өмір бастау үшін шашты кесіп, қайта өсіретін болған.

ШАШ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Шаш адамның көркіне көрік қосып қана қоймай, денсаулығына да аса зор ықпал ететіні дәлелденіп отыр. Әсіресе әйел адамның шашы қаншалықты ұзын болса, ол соншалықты мейірбан, нәзік, адал, бауырмал болатынын бірқатар зерттеушілер ғылыми түрде дәлелдеп берген. Оның адамгершілігі мол, мейірім мен нәзіктігі басым боп тұрған.

Шаш – әйел адам үшін қуат көзі. Ұзын шашын тарқатып, тарап, бұрымдап өру амалдарын күн сайын қайталайтын әйелдің сымбаты да ажарлы, мінезі де сабырлы күйге түседі. Әйел баласына берілген бұл айрықша қуат пен сұлулықты әжелеріміз жаулық пен кимешектің астында жасырын ұстаған. Әр тал шашқа жармаса кеткісі

келетін жамандық пен азғындықтан өзін де, отбасын да қорғаудың тамаша амалы болған.

Қазір әлемдік «Ю-туб» желісін көрсеңіз өз шашын өзі кесе салатын видеолардың мың-миллионын кездестіруге болады. Қазақ тұрмысында ер адам да, әйел адам да өз шашын өзі кеспеген. Бұл жаман ырымға баланған. Әйел адам ерінен бастап отбасындағы мүшелердің барлығының шашына өзі қараған. Оқырмандарымыз мұны да біле жүрген жөн.

Кесілген шашты, не түскен шашты, тарақта қалғанын жерге көміп, не өртеп жіберген дұрыс. Сонда қуат, күш далаға кетпейді.

Шаштың сыртқы саулығы – әйел қуатының деңгейінің, ішкі мүшелерінің саулығының, зат алмасу қалыптығының, гормоналды тепе-теңдіктің ашық айнасы. Шаш сиреу, шаш түсу отбасында жақын адамдармен кикілжің бар екенінен хабар береді.

ҚАЗІРГІ СӘН

Жаппай шашты қырку сәні сырғып өтіп, қазір жаппай шашты жайып жүру орын алды. Көбінесе қоғамдық көліктерде ұзын шаштарын жайып алған қыздарға да, олардың шаштарына да жаным ашиды. Өзі бір жақта, шашының ұшы бір жақта қалып безектеп жататын көріністерге әркім куә болған шығар. Иыққа дейінгі шашты бос жіберуге болатын да шығар. Бірақ белге жететін, тіпті одан да ұзын шашты жайып тастау заманауи нормаларға да сай емес. Жалбыраған шашқа бір-екі сағат уақыт өтпей шаң-тозаң, көліктерден тарайтын улы газдар қонады да, майласып, тарамданып шыға келеді. Бір нәрсеге ұмтыла бергенде кедергі болатын жайылған шашты кезек-кезек екі жаққа сілкіп, басты қайқандатып отырудың өзі өте ерсі көрінеді.

Сондай-ақ, жігіттеріміз тарапынан шаш өсіру белең алып кеткен. Оны буып, түйіп қоятындары тағы бар. Қанша сән

дегенмен, халықтың танымында, салтын да жоқ нәрсенің барлығы ұлттың өзіндік қасиетінен айрылуына алып келеді.

«Тәрбие тал бесіктен басталатынын» әрдайым есте ұстап, ұлтымызды сақтайтын, ерекшелейтін құндылықтарды ұрпағымыздың санасына кішкентайынан құя білгеніміз абзал.

ШАШ КҮТІМІ

Шашты 2-3 күнде бір рет жуып тұрған дұрыс. Экология, қолайсыз ауа-райы, кептіргіш фен құралдарын жиі қолдану, бояу шашты жұқартып, уыстап түсуіне алып келеді. Бұдан бөлек түсі де қашып, ұшталып кетеді. Тәжірибесі мол, тұрақты шаштаразыңыз болса ондай маманнан айырылып қалмаңыз.

ШАШ СӘНІ

Жас қыз-келіншектерге айтылатын кеңес – шаш өсіру. Жұмыс бабымен орамал таға алмайтын жағдайда түрлі шаш өрімдерімен, шаш түюлерді үйреніп алғаныңыз абзал. Буылған, өрілген, түйілген шаш әйелдің тек отбасына ғана арналатын энергиясын тастүйін жинап тұрады. Базар, дүкен аралағанда, көпшілік орындарда сырт көздің алдауына, арбауына ұшырап қалмас үшін бас киім киіп жүрген абзал.

Шаш, оның қасиеті мен қуаты туралы бабалар танымынан бастау алып, біршама қажетті дүниелерді ұсына білдік деп ойлаймыз. Осындай жан-жақты жинақталған, дәлелденген мағлұматтардан кейін шашын үнемі жайып жүретін жандарға ой тастап, қозғау сала алсақ, біздің мақсатымыз орындалды деп санаймыз.

Айшагүл БЕКБОЛАТҚЫЗЫ
Жанна ИМАНҚҰЛ,
журналист



Салауатты өмір сүру салты дегеніміз – биологиялық, медициналық, әлеуметтік категория. Салауатты өмір сүру салты – шаруашылық күнделікті үй тұрмысы, материалдық және рухани формаларын қанағаттандыру үшін қоғамдық ұйымдарда өзін-өзі ұстай білу, қоғамдық тәртіппен санасу, артық сөз айтпау, орынсыз саясатпен айналыспау, кез-келген адамдарды жамандамау, біреуді біреуге шағыстырмау, өзін ақылды деп есептеп, басқаларды ақымақ ретінде көрмеу, ата-анамен баланың тәрбиелі қарым-қатынасы, тазалық гигиенасын сақтау, ұтымды тамақтану, зиянды әдеттерден аулақ болу, спортпен шұғылдану болып саналады.



денсаулықтарын күтуге, салауатты өмір салтын ұстауға, гигиеналық дағды жан мен тән саулығы жан-жақты даму, қабілетін көтеру, ата-ана мен баланың бір-бірін тануға үйрету, үлкендерді сыйлау осы міндеттерді атқару үшін оқу орындарында валеология пәні енгізілген.

Салауаттылық парасатты, байыпты, ақылды, ойлы, білімді, зерделі

Салауатты өмір сүру деңгейі – экономикалық категория. Адамның материалдық және моральдық-рухани қажеттілігін толығымен қамтамасыз ету.

Салауатты өмір сүру сапасы – әлеуметтік категория. Үй-іші қызмет істейтін орындар (оқу орындар, мектептер) неше түрлі адам денсаулығын қамтамасыз ететін техникалық

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ

Салауаттанудың даму тарихына тоқталайық. 1980 жылы орыс ғалымы И.И. Брехман денсаулық жөніндегі жаңа ғылымның негізін жасау қажеттігін ұсына отырып, қолданысқа «валеология» терминін енгізді. «Валеология» (латын тілінен аударғанда valeo – денсаулық, «дені сау болу», logos- ілім, қазақша салауаттану) – дені сау адамның денсаулығын сақтау жөніндегі ғылым.

Салауаттану мәселесін талқылай отырып, ғалымдар салауаттану кешенді ғылым деп қарастыруда. И.И. Брехман өзінің еңбегінде, салауаттану денсаулыққа экологияның, биологияның, медицинаның, педагогиканың және басқа да ғылымдардың қосатын үлестерін «синтездеп», денсаулыққа тіке жол салуы керек деген тұжырым айтады.

Салауатты өмір сүру салтын сақтау әр азаматтың ойы мақсатының бірі. ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаевтың сонау 1998 жылғы халыққа жолдауында 2030 жылға дейін экономикалық-әлеуметтік биіктерге көтерілу үшін рухани байлықтың, денсаулықтың қажеттігі атап көрсетілген. Әсіресе жас ұрпақтың бойына тазалықпен сергектікті орнықтыруды басты орынға қойылған. Сондықтан да балалардың ауырмауына,

және сабырлы деген ұғымды білдіреді. Қоғамымыздағы адамзаттың өмірінің аяғына дейін денсаулығының мықты болуы өмір сүру салтына байланысты.

Өмір сүру салты дегеніміз – әрбір жеке адамнан бастап, бүкіл қоғамның қалай еңбек етіп, қалай тұрмыс құрып, бос уақытында қалай демалатыны, қысқасы, олардың қалыптасқан өмір тіршілігі, яғни, адамның өмір сүру салты қандай болса, өзі де сондай, өмір сүру салты тұлға мен қоғам деңгейінің прогресті даму көрсеткіші болып табылады.

Салауатты өмір сүру салты тұлға және адам деңгейінде болуы әлеуметтік экономикалық жағдайларға байланысты болады. Адамның психикасына, денсаулығына, ағзаның функционалды-биологиялық қасиеттеріне де байланысты. Оның биологиялық ерекшелігіне байланысты салауатты өмір сүру салты біркелкі болады.

Әр адам өзіне тән қалыптасқан өмір салтымен тіршілік етеді. Ол ұрпақтан-ұрпаққа ген арқылы беріліп отыруы мүмкін. Осыған байланысты салауатты өмір сүру салты 3 категорияға бөлінеді:

1. Салауатты өмір сүру деңгейі;
2. Салауатты өмір сүрудің сапасы;
3. Салауатты өмір сүрудің стилі.

құралдар мен лабораториялық жабдықтармен қамтамасыз етілуі.

Салауатты өмір сүру стилі – әлеуметтік психологиялық категория. Адамның қоғамдық орындарда өзін-өзі ұстап және көрсете білуі.

Салауатты өмір сүру деңгейі мен салауатты өмір сүру сапасы эквипотенциалды болып келеді. Сондықтан да адам денсаулығының жақсы және жаман болуы салауатты өмір сүру стиліне байланысты. Ал салауатты өмір сүру стилі тарихи және ұлттық дағды-дәстүрлер арқылы қалыптасады. Тағы да тұлғаның бейімділігіне байланысты болады.

Салауатты өмір сүру салтының негізгі биологиялық және әлеуметтік принциптері:

Биологиялық принцип:

- адамдардың жас ерекшеліктеріне;
- энергетикаға;
- эстетикалық қызметке;
- ритмикалық үрдістерге;
- денсаулықты арттыруға байланысты болуы керек.

Әлеуметтік принциптер:

- Салауатты өмір сүру салты және эстетикалық қызметті;
- Салауатты өмір сүру салты рухани түрде жеткіліктілікті;
- Салауатты өмір сүру салтының еріктігін дамытуды;

- Салауатты өмір сүру салтында адамның үшінші жағдайда болмауын қамтамасыз ету.

Сонымен, еліміздің кез келген азаматы салауатты өмір сүру үшін парасатты, зерделі және білімді болуы керек. Әсіресе денсаулық жайында білімді болғаны жөн.

Биологияда, медицина мен психологияда қаншама түсініксіз жайттар бары таңқаларлық. Әрине, адам миының жұмысын түсіндіру қиын: 15 миллиард жүйке жасушаларының әрқайсысы мыңдаған, тіпті миллиондаған басқа жасушалармен байланысқан және жүйелі жұмыс атқарады. Адам гендерінде не жазылғанын оқу да оңай емес.

Адам үшін денсаулықты сақтап қалу – мақсат. Дәмді тамақтану – мақсат, әрекет жасау – мақсат. Мақсаттар көп, ал уақыт пен күш шектеулі. Таңдауға тура келеді. Мақсаттар бәсекеге түседі. Кей адамдардың бойында жаман әдеттер көп. Олар әлі де қалмай келеді: біріншісі – жалқаулық. Адам жануарлар сияқты, ынталандыру болса ғана күш алады. Босансу әрқашан да жағымды.

Екінші кемшілік – қомағайлық.

қажет: қауіпті ауруларға ұшырамас үшін, өзіне-өзі қажетті шек қоя білген кімге болса да тиімді. Мұны салауатты, дұрыс мағынаға жетелейтін ғылым ғана іске асыра алады.

Ауру-сырқауға қарама-қарсы құбылыс – денсаулық. Жалпы медицинаның даму кезеңінде оның екі бағыты анықталды: біріншісі – денсаулықты дәрі-дәрмектің көмегімен қалпына келтіру, екіншісі – сол мақсатқа «организмнің табиғи қорғаныс күштерін» жұмылдыру арқылы жету. Әрине, екі тәсілді бірдей қолданған дәрігерлер әрқашан да болды, бірақ әдетте, іс-жүзінде біреуі ғана басымырақ қолданылды. Өкінішке қарай, көпшілік адамдар, кейбір дәрігерлер де организмнің ауруға қарсы күресетін табиғи күшін ескере бермейді. Сол табиғи күштерді толықтырып, шынықтыруға көңіл бөлмейді. Салауатты өмір салты дәл осы адамның табиғи мүмкіндігін сарқа пайдалануға бастайтын жол.

Мемлекеттік барлық құрылымдардың тікелей қатысуын талап ететін маңызды мәселенің бірі – салауатты өмір салты. Ол адамдардың өздері шеше алатын, өз қолдарынан

халықаралық келісімі бойынша аталған жобаны дамыту бекітілді және «Денсаулықты нығайту мектептерінің» еуроплық торабына мүше болуға жол ашылды. 1997 жылы оған 37 ел енді. Қазір көптеген елдер еуропалық тораптың жобасын іс жүзінде орындауға кіріскен.

ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан – 2030» атты халыққа жолдауына сәйкес біздің елде де адам денсаулығының ең маңызды, ең басты екендігі жарияланып, жаппай салауатты өмір сүруге жағдайлар жасалуда. Осы игілікті істің айғағы – денсаулықты нығайтуға ықпал ететін орта құру арқылы мектептегі адамдардың барлығын салауаттылыққа жеткізу жұмыстарының басталуы.

«Денсаулықты нығайту мектебінің бағдарламасының жобасын» 1999–2000 оқу жылынан бастап сынақтан өткізуші мектептер саны көбейді. Сонымен мектепте денсаулықты нығайтуға ықпалын тигізетін мәселелер жоспарланып, жүйелі түрде жүргізіле бастады.

Жас жеткіншектердің денсаулығы күннен-күнге нашарлап, соңғы кезде ауру – сырқаулардың саны

Ы – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Тамақ ішіп-жеуден қанағат табу – аса маңызды құбылыстардың бірі. Дәмді тамақ ішіп, оны басқа сезімдер сияқты, жаттықтыруға болады. Адам әлдеқашан етті қуыруды үйреніп, оны дәмді ету тәсілін пайдаланғаннан бері өзінің тамақ сіңіру орталығын жаттықтырады.

Үшінші кемшілік – қорқыныш. Хайуандармен салыстырғанда адамда қорқыныш күшейе түседі, өйткені ол есіне жақсы сақтайды, оның кейіннен болар салдарын да болжай біледі. Сондықтан тек оны өзінің басынан өткендері ғана емес, басқа біреулерден көргені, оқығаны немесе көргені үрейлендіреді.

Адам баласы ақылды, зерек бола тұра, жалқау әрі қомағай. Табиғат оны тоқ және жеңіл өмір үшін жаратқан жоқ. Мол және дәмді тағам ішіп-жеп, рахаттанып, жылы жайда демалғанының есесін аурумен өтеуіне тура келеді. Егер алғашқыда, яғни қанағат алуды асыра сілтесе, оның көлемі тым көбейіп кетуі ықтимал. Дене азабы өркениет игілігінен келген барлық рахатты жоққа шығаруы мүмкін. Әрине, денсаулық сақтау режимін барлық адам қатаң ұстайды деп санауға болмайды, бірақ оған адамдардың көзін жеткізуге тырысу

келетін жұмыс. Ендеше, әр адамзат өз денсаулығына жауапты болып, оны әрі қарай нығайтып, шыңдағаны дұрыс. Ал қай адамның болсын өз өмірін бақытты етуге толық мүмкіндігі бар. Өмір қуанышын сезініп, мақсаттарға жету үшін саналы сезім, саралы ой қалыптастыруы қажет. Өз дене бітімінің дұрыс жетілуіне, өзін-өзі сергек сезінуге, ақыл ойын, сана сезімін тәрбиелеуге жағдайлар туғызуға міндетті.

Денсаулық сақтаудың бүкіл дүние-жүзілік ұйымы денсаулықты жақсарту бағдарламасын жасауды 1978 жылдан бастап ұсынған. Бағдарлама жоспарлары жасалып, бірнеше жыл талданды. Ал денсаулық нығайту қозғалысын іс жүзіне асыруда мектептің атқаратын рөлі өте үлкен. Сол себепті 1994 жылы «Денсаулықты нығайту мектептерінің» негізін салып, жобасын жасады.

Бұл мектептің жұмысы санитарлық-ағарту бағдарламалары және орта мектептің тәрбиелік іс-шараларымен ұштасып жатуы керек. Алғаш рет жасалған жоба, Венгрия, Чехия, Словакия және Польшада сынақтан өтті. Одан соң Еуропалық комиссия, Еуропалық кеңес және денсаулық сақтау дүниежүзілік ұйымы Еуропалық аймақтық бюросының

көбеюде. Бұған генетикалық-тұқым қуалаушылық аурулардың әрі қарай бағыт алуы, адамдардың денсаулық сақтау білімдерінің төмендігі, әсіресе, ақша табу жолында жанын аямай, демалуды ұмытып, өзіне-өзі көңіл бөлмейтіндіктері себеп. Міне, осындай түсінбеушілікті жойып, сана-сезімі жоғары, білікті, тез шешім қабылдайтын және әртүрлі жағдайдан өзін алып шыға алатын азамат даярлау мақсатында мектептерге «валеология – денсаулықты қалай сақтауға болады» бағдарламасы енгізілді.

Бүгінгі оқушы – ертеңгі болашағымыз. Әр балаға ата-аналары, мектеп қызметкерлері жылылық нәр беріп, үлкен үмітпен қараса, өзінің денсаулығын шыңдап, білімін нығайтуға ұмтылған азамат дайындауға болады. Салауатты өмір салтын сақтау арқылы ғана дені сау қоғамға жететіндігіміз айқын.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
м.ғ.д., профессор, Академик
Жанна ИМАНҚҰЛ,
журналист

У НЕГО ЕСТЬ ЧАСТЬ РОДИНЫ

Человек счастливый – это тот человек, который является частью целого

Нынче появились люди, считающие, что где хорошо, там и Родина. Однако, к общей радости, у нас много побольше таких людей, которые следуют известной максиме, где Родина, там и хорошо. Хорошо там, где находится родная земля, политая кровью и потом предков, куда неудержимо стремится молодое поколение, пуповиной связанное с ней. 1991 году 16-го декабря Глава государства Нурсултан Абишевич Назарбаев на сессии Верховного Совета объявил о Независимости Казахстана. Независимости всеми возможными силами, ценой пролитой крови и пота добивалось не одно поколение казахского народа. И, наконец, Независимость стала явью, реальностью, признанной всем миром.

Добрая весть об обретенной Независимости Казахстаном молниеносно дошла и до Жасана Зекейулы, известного молодого хирурга, ученого медика, работавшего тогда заведующим отделением хирургии в центральной больнице в городе Куйтин Синцзяно-Уйгурского автономного района (КНР). С этого момента им овладела заветная мысль – вернуться на историческую родину и работать там, в Казахстане. Возвращение на родину предков было сокровенной мечтой всех казахов, находившихся тогда на территории Поднебесной.

Вернуться в Казахстан – дело, ох, какое нелегкое. С ходу запросто не отпустят. У Жасана Зекейулы была для того веская причина: нужно продолжить научные исследования в Казахстане по проблемам профилактики хирургических заболеваний. Разрешение такое получено. Он прибыл в Казахстан. А здесь награды, регалии, полученные за работу в Китае, в счет не принимались. Приходилось начинать все сызнова. Ко всему тому здесь следовало знать русский язык. Без знания русского языка с тобой тут никто не считается. Одолевать сопротивление в жизни Жасану Зекейулы приходилось не впервой. И он в 1996 году ходит на курсы по изучению русского языка, открытые для молодых иностранцев, при кафедре русского языка Казахского национального медицинского университета им. С. Д. Асфендиярова. По завершению курсов поступил в аспирантуру названного выше университета. Будучи аспирантом работал врачом (по игло-терапии) в центральной городской больнице №12. В 1998 году становится старшим врачом, лечащим пациентов по методике Восточно-Тибетской медицины.

В 2002 году под руководством академика Амана Жамеловича Нурмакова защитил кандидатскую диссертацию «Лечение воспалительных процессов



по методике Восточно-Тибетской медицины до хирургической операции и после».

В 2006 году под руководством академика Китайской академии наук Сун защитил докторскую диссертацию. В силу особой ценности научного труда, написанного Жасаном Зекейулы, ставшего предметом серьезных интересов ученых-медиков, он был переведен на русский язык.

В 2004 году им впервые в истории отечественной медицины был открыт (частный) Центр Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай». Известность долго себя не заставила ждать. В центр приходили пациенты непрерывно. Больные, так и не вылечившиеся в поликлиниках, больницах – лечебно-профилактических учреждениях, здесь в центре избавлялись от своих болезней, недугов. Вот что пишет в журнале для пациентов Бекешов Жубан из пос. Узунагач Алматинской области.

– «Где-то в 2:00ч. Ночи ни с того, ни с сего стало плечо трястись

непрестанно. Вынуждены были вызвать «скорую». Она и доставила меня в местную больницу. Там лежал под «системой». В 5:30ч. к утру закончилась эта процедура. Потом мне было сказано, что могу вернуться домой и находиться под наблюдением участкового врача. В продолжение 5 дней участковый врач меня лечил дома. А высокое давление держалось. С таким давлением лежал в Узунагачской больнице 10 дней. Через 5-6 дней после полученного лечения в больнице онемели конечности, нарушилась речь. Память стала похуже куриной».

Вот и 20.11.2017 г. приехал в восточный медицинский центр «Жас-Ай». Принимаю лечение: стало много лучше, чем раньше. Ноги чувствуют иглу. Сегодня шестой день, как прохожу первый курс лечения. Игло-терапия на меня оказывает самое благоприятное действие.»

В этой записи, оставленной пациентом, смущает одно обстоятельство. «Через 5-6 дней после полученного

лечения онемели конечности, нарушилась речь.» В связи с чем возникает вопрос, почему врачи в Узунагачской больнице, лечившие Бекешова Жубана, не заинтересовались состоянием его здоровья после того, как его выписали. Чем объяснить такое равнодушие со стороны этих медиков. Ведь важно знать, как отразилось лечение, полученное в стационаре на состояние здоровья пациентов. Не обратись он в центр «Жас-Ай» вовремя, мог бы остаться калекой. Ведь онемение конечностей – это разве не пролог их омертвления. Отчего нас не заботит состояние здоровья больных и после того, как он вышел из больницы с бюллетенем в кармане. Неужто выданный бюллетень снимает с врача ответственность за результаты своей работы...

Позвольте привести пример другого противоположного порядка. Обратите внимание на запись, принадлежащую Киазбаевой Саре из г. Хромтау Актюбинской области.

«Я лечилась в г. Алматы в больнице Совмина в феврале 2016 года в течение 10 дней. Тут лечение для меня оказалось нерезультативным. Я обратилась в медицинский центр «Жас-Ай». Сюда приехала с диагнозом «Дисциркуляторная энцефалопатия». Головокружение, рвало меня, не могла сама вставать. Главный врач Жасан Зекейулы принял меня, ставил диагноз, перечисляя точно все болезни, беспокоившие меня. Он сказал, что мне нужно будет приехать на лечение через месяц, потому как надо после полученного вами лечения в другой клинике сделать перерыв, чтобы все прошло и отошло.

Прибыла снова в «Жас-Ай» в марте. Мне понравилась скромность, присутствующая Жасану Зекейулы и всем его коллегам, работающим здесь. Тут оказалась в другой среде, в которой никогда не приходилось бывать, а ведь хотелось. Знаете, здесь каждый сеанс лечения, его процесс, реакция больного на него, состояние пациента находится под неусыпным наблюдением медиков. Жасан Зекейулы в неделю 1 раз сам ставит золотые иглы, разговаривает с нами на равных, справляется о нашем самочувствии. В процессе прохождения первого курса лечения все равно у меня было головокружение, правда, не так часто, как раньше. С первых дней меня вели врачи Бибисара Кенесовна и Индира Сайлауовна. Оказывается, Жасан Зекейулы держит под контролем и их работу. Вот прохожу теперь и третий курс лечения, мне стало уже лучше. Здесь лечился мой муж, и дети мои лечатся тут. Здешнее лечение имеет ожидаемый результат. Мужа моего

беспокоила тахикардия, теперь после пройденного им курса лечения что-то не жалуется, а ведь по осени и весне он проводил дни и ночи в больничной палате. У сына были проблемы с поясницей. Они уже снялись. Старший сын, сноха и внук в филиале Восточного медицинского центра «Жас-Ай» в Астане прошли курсы лечения. Они рады. Внук что-то терял аппетит к еде, а теперь кушает с удовольствием. Скажите, пожалуйста, что бы вы сказали Центру «Жас-Ай», если бы оказались на моем месте.

«Благодарите его», заметите вы.

Вот я и Жасану Зекейулы, всем врачам, медсестрам, сотрудникам центра «Жас-Ай» в знак сердечной признательности желаю здоровья, успехов, удач, полного семейного благополучия и счастья! Аллах да поддержит вас!

Читая эти строки, оставленные этим пациентом в журнале, понимаешь, что ценность человека измеряется его способностью заслужить любовь человека. Жасан Зекейулы заслужил любовь больного своим профессионализмом, беззаветной преданностью к главному делу своей жизни – лечить людей. Он знает свою специальность со всеми ее закоулками и рифмами.

Когда мы, потенциальные пациенты, выбираем врача, чтобы попасть к нему на прием, то для нас не менее важным является его коммуникабельность, то есть его умение общаться с больным человеком, что, собственно, является, на наш взгляд, составной частью его профессионализма.

Жасан Зекейулы обращает особое внимание на духовное состояние каждого пациента. И это очень важно для общения на едином языке и в едином понятийном поле не только с пациентами, но и с коллегами (в триаде «врач, больной и сестра»). И вправду все усилия Жасана Зекейулы направлены на то, чтобы нравственными устремлениями влиять на физические процессы, пробуждающие в больном следующие качества: разум, совесть, любовь к природе и людям.

Духовность, духовное здоровье людей не очень-то заботит медиков, как это ни странно. Ведь именно духовность многим определяет наше физическое благополучие, хотя часто напомним «в здоровом теле здоровый дух». Здесь под духом подразумевается духовность. Тут тело выдвинуто на передний план, а дух отведен как бы на задний. Кстати, Толковый словарь русского языка С. И. Ожегова (М., Оникс, Мир и образование, 2008г. с.179) в приведенной выше максиме «в здоровом теле здоровый дух» значение лек-

семы дух, так объясняет, что дух, -а (-у), м.1. Психические способности (сознание, мышление), то, что побуждает к действиям, к деятельности, начало, определяющее поведение, действие. В здоровом теле здоровый д. Д. Противоречия. Д. Возмущения».

Выходит в этом случае: главное тело, а не дух, то есть духовность. Духовность смеем думать, что это всё-таки гармония. Гармония между умом и сердцем, между душой и телом, между мыслью и поступком, между постоянством внутренней среды и внешним миром. Когда нарушается эта гармония, возникает болезнь.

Жасан Зекейулы так интерпретирует духовность, глядя на всё с горних вершин этики. И он не стремится навязать своё видение пациентам, коллегам, при этом у него нет желания быть на виду.

Он находится постоянно в состоянии поиска, в творчестве, в диалоге со своим «я» и другими. В нём вы никогда не обнаружите тупого стремления стать и остаться «хозяином жизни».

Именно это качество, присутствующее в нём, позволило ему открыть Центр Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай» в Алматы. За время 13 летней работы этот Центр приобрел известность далеко за пределами республики. Центр «Жас-Ай» под руководством Жасана Зекейулы за этот небольшой промежуток времени поставил на ноги 80 000 больных, 10 000 пациентам оказал медицинскую помощь бесплатно, 5000 семьям подарил счастье иметь детей, оздоровил 5000 детей, страдавших ДЦП, избавил от инсульта 4000 чел, вылечил 2000 больных от пояснично-позвоночной грыжи. Им 150 медиков обеспечено работой. На свои средства вот уже как 8 лет издает медицинско-информационный журнал «Жас-Ай», активно пропагандирующий здоровый образ жизни и распространяющий медицинские знания среди населения (в 5000 экз.).

Построено пятиэтажное здание современной клиники, оснащенной аппаратурой, оборудованием, олицетворяющими сегодняшние достижения медицинской науки и техники.

В 2007 году Жасану Зекейулы вручен нагрудный знак «Отличник здравоохранения РК». В 2009 году ему присвоено звание «Почётный профессор Венского (Австрия) Международного университета». В 2010 году за внесенный вклад в мировую науку награжден Международным орденом «Сократ».

В 2011 году удостоен высокой награды, Благодарственного Письма Елбасы Н.А. Назарбаева. В этом же

году награжден медалью «20 лет Независимости РК». В августе 2016 года от имени ООН, в состав которой входит 193 государства, Жасану Зекейулы Абен Нурманов – советник Комитета по правам человека ООН вручил орден «Знак Почёта».

В октябре 2016 года им открыт филиал Центра Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай» в городе Астана с участием жителей города, видных деятелей науки, культуры, искусства, депутатов Парламента РК. 25 сотрудников обеспечено рабочим местом. Сегодня филиал этого Центра оказывает необходимую медицинскую помощь астанчанам, конкурируя с коллегами из других клиник.

Вот совсем недавно Указом Главы государства Н.А. Назарбаева Жасан Зекейулы награжден медалью «Ерен еңбегі үшін».

19 декабря 2016 года Европейской медицинской ассоциацией (ЕМА) совместно с ОКСФОРД Центру Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай» присвоено звание «Международная лучшая клиника», возглавляемому Жасаном Зекейулы, о чём ему вручён сертификат «MEDICAL PRACTICE» с двумя медалями, снабженными соответствующими документами.

Центр «Жас-Ай» находится в творческой взаимосвязи с коллегами из России, Японии, Китая Турции.

В эту клинику обращаются за медицинской помощью пациенты со всех концов родной Республики, из России, Киргизии, Турции и Синцзяно-Уйгурского автономного района (СУАР, Китай).

В нынешних условиях Восточный медицинский центр "Жас-Ай" работает на опережение. Здесь лечатся и врачи. Привожу тут запись, оставленную Газизом Кабылтайулы Магзумовым, отличником здравоохранения РК, кавалером ордена "Курмет", работавшим директором Центра сердечно-сосудистой хирургии в г. Караганде.

- У меня идет процесс увеличения и обострения желез мочевого пузыря. Здесь прохожу курсы лечения.

В 1990 годы в течение 6 месяцев учился в Италии, набирался опыта. Потом работал в США в г. Денвер (штат Колорадо) в Центре кардиохирургии. Осваивал опыт американских коллег в этой сфере. Мы были у них, они были у нас. Такая была у нас плотная взаимосвязь. Я к чему об этом говорю. Хотя в Европе, хоть в Америке в основном в деле лечения придерживаются два способа. Первый - это лечение лекарственными препаратами, приготовленными химическим путем, прививкой. Таким

образом ликвидируется очаг болезни. А второй - это хирургическое вмешательство. Первый способ хотя и обезвреживает очаг болезни, излечивает один орган, зато наносит вред другому органу. Вторым способом удаляется больной орган, однако функции удаленного органа не может же выполнять другой орган. Так или иначе этими двумя способами наносится вред здоровью человека. В продолжение двух тысячелетий применялись эти два способа лечения. Да и прежде в Советском Союзе в практике лечения использовали эти методы лечения.

А Восточно-Тибетская медицина имеет пяти тысячелетнюю историю. Жасан Зекейулы впервые в истории отечественной медицины внедрил в практику медиков методы Восточно-Тибетской медицины, благодаря которым были поставлены на ноги больные, насчитывающие многими тысячами и не зря центру "Жас-Ай" присвоено звание "Международная лучшая клиника."

Раньше об этом знал по публикациям в средствах массовой информации, теперь убедился в том воочию, ведь тут лечусь. Поскольку продолжительное время работал и работаю в системе здравоохранения, постольку знаю достоинства методик лечения, используемых ею. И поэтому вполне понятно, что относимся критически к ныне открываемым медицинским центрам. Систематизируем мнения пациентов о работе этих центров. И поэтому до того, как приехать сюда, изучил имеющуюся информацию, встречался, беседовал с пациентами, лечившимися здесь. Тут лечились и вылечивались простые и далеко не простые люди. Эти непростые люди имеют возможность "без проблем" лечиться за границей. Иные из них за рубежом и лечились. Многие из них верят только опробованным, результативным способам лечения.

Вот к примеру, если УЗИ или компьютерная томография показывает вредные наросты в организме, а после полученного здесь лечения через короткий промежуток времени они уменьшились размером или того лучше вообще исчезают, как тому не верить.

Особенность Тибетской медицины в том заключается, что она не применяет лекарственные препараты, приготовленные химическим способом. Потом она обходится без операции. Лечит больных золотой или серебряной иглой. В основном воздействует на нервную систему, оживляет клетки, находящиеся на чуть ли не на грани омертвения, далее идет реабилитация травмами, обладающими лекарствен-

ными свойствами. Они абсолютно безвредны и не вызывают побочного эффекта.

Тут уместно напомнить, что в 20-е годы двадцатого века у казахов в каждом регионе были знахари, целители, лечившие больных травами. Да много пораньше, в древности наши предки знали цену природным средствам лечения. В Советском Союзе мы напрочь забыли о них.

Вот мы обрели Независимость, теперь имеем возможность сообщать новое качество методам лечения восточной медицины, чем пользовались наши предки. Лично я невыразимо благодарен Жасану Зекейулы, внедрившему в практику врачей методы лечения восточной медицины, увязывая их с новыми технологиями. Находясь здесь на лечении, узнал, что филиал этого центра работает и в Астане. Просматриваются в перспективе открытие подобных филиалов и в других регионах республики. Почему бы не дать "зеленый свет", если есть спрос на них.

Вот таким образом достигается эмпатия между врачом и пациентом.

С некоторых пор, если бы вы обратили внимание,

взаимоотношения врача и больного в наше время то и дело стали уподобляться взаимоотношениям деловых людей при возникающей угрозе потери наработанных веками милосердия, сострадания к пациенту. Жасан Зекейулы в Центре «Жас-Ай» всеми силами старается возрождать в душе коллег милосердие, сопереживание к больному, оберегая медиков от «духовной анестезии», эмоционального выгорания, настраивая его на эмпатию, сочувствие, нужды, на принятие внутреннего состояния пациента и глубокое понимание внутренней картины его болезни.

Жасан Зекейулы считает, что незрела необходимость осмысливать врачебную профессию в плане общения и соединения с религией, ибо без духовной и душевной составляющей здоровье само по себе – тягостное состояние человека.

Жасан Зекейулы – человек большой души, высоких помыслов, не скуп на добро и щедрость душевную. У него нежное сердце, преисполненное чувства любви к соотечественникам, живущим на земле его предков, заведших берег ее как зеницу ока, нерасторжимой частью которой он и является.

Асембеков Сеитзада,
культуролог

ЖЫНЫСТЫҚ САУАТТЫЛЫҚ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ



Бұл тақырыпта сөз қозғау кейбір оқырмандарымыз үшін анайы болғанымен, бірақ бұл денсаулығымыздың бір бөлігі. Жыныстық жақтан ақаусыз болу жас үшін де, жасамыс үшін де аса маңызды. Өкінішке қарай, бүгінгі ақпараттар ағымының жылдам таралуы жастардың жыныстық қатынасқа деген назарын тым ерте аударуда. Салдарынан балиғат жасына жетпей түсік тастау, ерте үйлену, болмаса аса қауіпті жыныстық дерттерді жұқтыру күн санап артып келеді. Осы жағдайларды ескере отырып, біз журналымыздың әр санында осы тақырыптағы материалдарды жүйелі түрде жиі ұсынуды жөн көрдік. Мақсат - жастарда жыныстық дұрыс сауат қалыптастыру.

БІР РЕТКІ ЖЫНЫСТЫҚ БАЙЛАНЫС УАҚЫТЫНЫҢ ҰЗАҚҚА ЖАЛҒАСУЫ ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯНДЫ МА?

Бір реткі жыныстық байланыста, жыныстық қозудан бастап, аяқталғанға дейінгі уақыт өте қысқа болса, әсіресе ерлі-зайыптылар қосылған мезгілде және шыбық кіргеннен кейін өте қысқа уақытта шауһатты ытқытса, қалыпты жағдайда әйел қанағаттанбай қалады. Сондықтан, бір реткі төсек қатынасынан екі жақтың да тең ләззат алуы үшін әдетте бір реткі жыныстық байланыс уақытын 5-15 минутта ақырластырған біршама үйлесімді деп қаралады. Жыныстық байланыс саны өте жиі болмаса, оның денсаулыққа кері әсері жоқ.

Кейбір еркектердің бойда шауһатты ұстап тұру қабілеті күшті болады да, төсек қатынасы кезінде шауһаттың ытқуын әдейі тежеп, оның үстіне мақсатты түрде әйелінің екінші реткі жыныстық шарықтауын күтіп, бір реткі төсек ойнын ұзаққа созады. Бұл медициналық тұрғыдан денсаулыққа зиян. Енді бір жағынан жыныстық байланыс жасау аңысының

барысына қарағанда, жыныстық байланыста екі жақтың да жыныстық мүшелерін, жоғары дәрежеде қан кернеп, оның үстіне жыныстық қозудан шарықтау шегіне дейін, денедегі көптеген ткань жасушаларының бәрі де осы бір ерекше физиологиялық барысқа кірісетінін білеміз. Мәселен, бүкіл денедегі бұлшық еттердің қарбаластығы көрнекті түрде артып және бұлшық еттер жиырылып, жүректің соғуы тездеп, жүрек бұлшық етінің жиырлауы күшейіп, тыныс жиілеп, қан қысымы жоғарылап, денедегі тері қантамырлары кеңейіп, адамдарды тер басу, т.б. пайда болады. Сондықтан денедегі оттегінің сарып болу мөлшері ерекше артып, зат алмасу күшейеді. Сондай-ақ төсек ойнын ұзақ уақытқа созу адамды шаршатып, әр екі адамның да белдері талып, болдырып жайсызданады. Осы жағдай ертеңгі қызмет пен үйренуге кері әсер жасайды.

Тағы бір жағынан екі жақтың жыныс мүшелерін жоғары дәрежеде қан кернеген жағдайдағы тығыз жанасу мен қимылдан әйелдің зәр шығару жүйесінің инфекциялануы, етеккірдің бұзылуы сияқты ауруларға, ал ерлер қуық түбі безі қабыну сияқты ауруларға оңай шалдығады. Сондықтан ерлі-зайыптылар жыныстық байланыс барысында бір реткі ләззаттанумен тоқтап қалуы, байланыс уақытын тым созбауы керек. Бұл әр екі жақтың да денсаулығына пайдалы болады.

ТАҢЕРТЕҢ ЖЫНЫСТЫҚ БАЙЛАНЫС ӨТКІЗУГЕ БОЛА МА?

Жыныстық байланыс уақытын орналастырғанда жайшылықта екі мәселені ойластырған жөн: біріншіден, шаршап тұрған жағдайда жыныстық қатынасқа бармау; екіншіден, төсек қатынасынан соң жеткілікті демалып, шаршағанды басу. Осы принцип бойынша жыныстық байланысқа барудың ең үйлесімді уақыты түнгі ұйықтар алдындағы кез болғаны дұрыс. Онда

жыныстық байланыстан соң толық демалу және дененің толық қалпына келуіне жеткілікті уақыт болады. Кейде ерлі-зайыптылардың біреуінің күндізгі қызметі ауыр болғандықтан шаршағанын сезеді, мұндайда ең абзалы алдымен біраз мызғап алып, онан соң төсек қатынасына барғаны дұрыс. Бұлай істеудің бойынан ерте кететін әдеті бар адамдар немесе орта жастан асқандар әсіресе дене қуаты әлсіздер үшін маңызы үлкен.

Негізі дәстүрлі танымда, төсек қатынасынан ең тектелетін мезгіл таңғы алаң-елең уақыт. Себебі осы кезде төсек қатынасына барған адамдар көп өтпей қызметке баратындықтан, бұл дененің қалпына келуге кедергі болады да, сол күнгі қызмет пен тұрмысқа әсер жасайды. Әрине бұл мәселе жайлы нақтылы талдау жасау қажет. Бастысы таңғы төсек қатынасынан соң адамдардың толық демалуына уақыттың бар-жоқтығы маңызды. Көптеген медицина ғалымдары бір реткі төсек қатынасынан соң кем дегенде 1-2 сағаттан артық уақыт демалуға үндейді. Екінші жағынан бұл кезде төсек ойнына барудың өзіндік тімді жақтары да бар. Айталық, ер адам бұл кезде толық демалып күш жинайтындықтан әйелін қанағаттандыруға шамасы әбден жетеді.

Бір қызығы көптеген ерлі-зайыптыларда қалыптасқан (биологиялық сағат заңдылығы бойынша) таңертеңгі жыныстық байланысты түнгі ұйқы алдындағы жыныстық байланысына қарағанда екі жағына да жайлы сезілетінін, жыныстық байланыстан кейін үйлесімді демалып жату уақыты бар болып, таңертең ешқандай жайсыздық байқалмайтын әдеттері болса, онда бұл заңдылығын зорлықпен өзгертудің қажеті шамалы.

Сәулеш МҰХТАРҚЫЗЫ,
ГИНЕКОЛОГ

«Жас-Ай» жаңа филиал



Елбасымыз Н.Ә. Назарбаев: «Мен әлемнің әр қиырындағы қазақ жастарын ата-мекенде оқуға әрі қазақ елінде қызмет етуге шақырамын. Қазір жаңа дәуірге қадам басқан Қазақстанға отаншыл, білімді жас мамандар аса қажет. ...Қажет болса, оларға әлеуметтік қолдау көрсетуді енгіземіз» деген еді. Отан үшін қызмет ету – парыз екенін терең түсінген кей азаматтар Тәуелсіздіктің алғашқы күнінен бастап, шетелден атажұртқа ат басын тіреп, Ел экономикасының дамуына елеулі үлесін қосып келе жатыр. Солардың бірі де бірегейі халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығының Бас директоры, профессор, академик Жасан Зекейұлы.

Жасан Зекейұлы негізін қалаған халықаралық «Жас-ай» медициналық орталығы 2004 жылы Алматы қаласында ашылған болатын. 14 жылда 80 000 науқасты емдеп, 15 000-ына тегін қызмет көрсетіп, 5000 отбасына бала сүю бақытын сыйлады. 7000-ға жуық сал ауруына (ДЦП) шалдыққан балаларды емдеп, жазды. Инсультпен ауырған 4000 адам қалпына келіп, жұмысқа жарады. 1-2,5 см-ге дейінгі беломыртқа жарығы бар 3 000-ға жуық науқас отасыз емделіп, толық сауықты. Көптеген жазылмас дерті бар ауруларға тегін көмек жасалды.

Халық денсаулығын сақтауда, дертсіз өмір сүруін, ұзақ жасауын діттейтін «Саламатты Қазақстан» Мемлекеттік бағдарламасын жүзеге асыру ісіне лайықты үлесін қосу үшін Жасан Зекейұлы ел жүрегі — Астана қаласында 2016 жылы орталықтың филиалын ашты.

Ал қасиет қонып, құт дарыған Оңтүстік халқының сұранысымен 25 сәуірде Шымкент шаһарында халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығының екінші филиалы ашылды.

Салтанатты шараға парламент депутаттары, қоғам қайраткерлері, Алматы мен Астана қалаларынан сыйлы қонақтар қатысты.

ҚР Парламент сенатының депутаты, экономикалық саясат, Инновациялық даму және Кәсіпкерлік комитетінің хатшысы Сәрсенбай Еңсегенов, Қазақстан Заңгерлер Одағының төрағасы, сенатор Серік Ақылбай, ОҚО әкімінің орынбасары Ербол Көкірекбаев, Шымкент қаласы әкімінің орынбасары Гүлжан Құрманбекова, «Нұр Отан» партиясы Шымкент қаласындағы филиалының төрағасы Өмірзақ Пердебекұлы, ОҚО Денсаулық сақтау басқарма басшысы Мұқан Егізбаев, ОҚО Ардагерлер кеңесінің төрағасы Жеңісбек Мәуленқұлұлы, ҚР Мәдениет қайраткері, композитор Ержан Белғозиев секілді мәртебелі меймандар орталық басшысына және ұжымға ақжарма тілектерін жеткізді.

ҚР Парламент сенатының депутаты, экономикалық саясат, инновациялық даму және кәсіпкерлік комитетінің хатшысы Сәрсенбай Еңсегенов:

— Халқымыз ежелден денсаулыққа үлкен мән берген. Сондықтан да «бірінші байлық — денсаулық» деген сөзді ұрпағына мұра етіп қалдырған. Мемлекет халықтың денсаулығы үшін арнайы қаржы тағайындап, көңіл бөліп келеді. Оның нақты дәлелі бүгінде мемлекеттің қаржысымен қоса жекеменшік инвесторлар қаражаты да денсаулық сақтау саласына жұмсалуда. Міне, Жасан Зекейұлы да мемлекеттік саясаттың іске асуына өз үлесін қосып, 14 жылдан бері халықтың денсаулығын жақсартуға атсалысып келеді. Құрметті Жасан Зекейұлы, біз Сіздің халықаралық дәрежеде білім алған білікті дәрігер екеніңізді білеміз. Сізге өз атымынан және Сенат депутаттары атынан ісіңізге табыс тілеп, зор сенім білдіреміз!

ОҚО әкімінің орынбасары Ербол Көкірекбаев:

— Құрметті Оңтүстік Қазақстан облысының тұрғындары, Жасан Зекейұлы негізін қалаған халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығының Алматы қаласындағы бас емдеу мекемесі мен өзге қалалардағы филиалдары бүгінде өзінің сапалы емімен халықтың сұранысына ие болғанына шыннайы көзіміз жетіп отыр. Шымкент қаласындағы филиал да науқастарға шығыс-тибеттік медицина тәсілдерін заманауи емдеумен ұштастыра отырып, кешенді көмек көрсететін болады. Орталық озық медициналық құрал-жабдықтармен жарақтанып, білікті мамандар қызмет етеді деген сенімдемін. Еңбектеріңіз қашанда табысты болсын!

Қазақстан Заңгерлер одағының төрағасы, сенатор Серік Ақылбай:

— Құрметті оңтүстіктік ағайын, бүгінде халықтың денсаулығын жақсартуда барлық заңдық шарттар жасалған. Соның нәтижесінде мемлекеттік емханалармен қоса жекеменшік клиникалар да көбейді. Бәсекелестік артқан жерде сапа да жоғарылайды. «Жас-Ай» медициналық орталығының халықаралық дәрежесі бар. Бұл дәрежені Еуропа медициналық қауымдастығы сараптама жасап, арнайы сертификатпен бекіткен. Шымкент қаласындағы медицина мекемелері арасындағы бәсекелестік осы орталықтың ашылуымен халықаралық дәрежеге

ын Шымкентте де ашты

көтерілетініне сенімдімін. Орталық халық игілігіне айналсын, істеріңіз сәтті болсын!

ОҚО Ардагерлер кеңесінің төрағасы Жеңісбек Мәуленқұлұлы: – ҚРПрезиденті Н.Назарбаевтың:

«Болашаққа бағдар: Рухани жаңғыру» атты бағдарламалық мақаласында халықтың денсаулығын жақсарту туралы Үкіметке нақты тапсырмалар берген болатын. Соның бір тарауында Үкімет пен жеке сектордың әріптестігін дамыту жүктелген. Жасан Зекейұлының Елбасы тапсырмасын құптап, өз үлесін қосқанын көріп отырмыз. «Жас-Ай» ұжымының жұмысы табысты болып, емі науқастарға дари берсін!

Халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығының бас директоры, медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлы:

– Мақсатымыз — Елбасымыз

Н.Ә. Назарбаевтың «Болашаққа бағдар: Рухани жаңғыру» бағдарламалық мақаласын негізге ала отырып, Авиценна, әл-Фараби бастаған ата-бабамыздан келе жатқан дәстүрлі және шығыс медицинасының емдеу тәсілдерін қазіргі заманауи технологиямен үйлестіре отырып, халқымызды залалсыз \эко\ емдеу арқылы сауықтырып, ОҚО, үшінші мегаполис — Шымкент қаласының тұрғындарының денсаулығын арттыру.

Сіздерге сапалы медициналық қызмет көрсетіп, осы игілікті істі халықтың қажетіне жарату. Сондай-ақ, жаңа жұмыс орындарын ашу



арқылы ұрпақтар сабақтастығын жалғауды мақсат етеміз. «Бағалай білгенге бақ қонады, қуана білгенге құт қонады» деген данышпан бабаларымыз. Біздің ұжым қасиетті Оңтүстік өңіріне келіп, халықаралық «Жас-Ай» үздік медициналық орталығының филиалын ашып отырғанына қуанышты. Біздің жасаған еміміз Сіздерге дарып, ауру азабынан тезірек құтылуларыңызға тілектеспін!

Нығметулла Сүлейменұлы, емделуші:

— Бұл орталық осы өңірдің тұрғындарына өте қажет еді. Себебі Алматы мен Астанадағы орталыққа барып ем алуға елдің бәрінің бірдей

жағдайы келе бермейді. Сондықтан да халықтың сұранысына орай, дәл уақытында ашылған орталық деп есептеймін. Орталық басшысы, халықаралық дәрежедегі дәрігер Жасан Зекейұлының қабылдауында болып, денсаулығымға қатысты кеңес алдым. Тамыр ұстап ауруыңды анықтап береді екен. Шөп дәрілерін іштім, жақсы әсер етті. Ұжымға алғысым шексіз, әрқашанда биіктен көріне берулеріне тілектеспін!

Мәртебелі меймандар тілек айтып, құттықтау сөз сөйлегеннен кейін салтанатты түрде лента қиылып, шашу шашылды.

Алматы мен Астанадан келген ресми қонақтар орталықтың емдеу бөлмелері, науқастардың жатып ем қабылдайтын палаталарын көріп, филиалдың заманауи медициналық құралдармен жабдықталғанына жоғары баға берді.

Салтанатты ашылудан кейін мәртебелі меймандар арнайы тігілген он қанатты ақордаға бас сұғып, наурыз көжеден ішіп, еттен ауыз тиді. Соңы ҚР Мәдениет қайраткері, композитор Ержан Белғоziев бастаған өнерпаздардың концертіне ұласты. Жиналған қауым ұсынылған дәмге де, шырқалған әнге де риза болып тарасты.



Нұрболат АБАЙҰЛЫ,
журналист
Нұрханым БЕКБОЛАНОВА,
журналист

АУЫРМАҒАН АДАМ ДЕНІМ САУ ДЕП ҚУАНБАЙДЫ...

немесе денсаулық мәдениеті

Денсаулық – игілік. Қандай игілік? Рухани, психологиялық және физиологиялық игілік болар тегі. Ал, осы үштіктің бірі болмаса, денсаулық денсаулық болып қала алмайды. Енді осы үшеудің табиғи жарасымды бірлігі болмаса, қандай жетістікке жетіп, қандай ұшпаққа ұшып, қонар едіңіз... Денсаулық мәдениетін рухани, адами, еңбек пен демалыс және қоғамның ішінара, өзара ішкі мәдениетінің ажырамас бір бөлігі ретінде қарастырса болғандай. Осы тұрғыдан бұл ұғымды қабылдасақ, онда ол өзгеше сипатқа жаңа бір ерекше мағынаға ие болады. Денсаулық мәдениеті осы проблемаға қалай қарап, қандай көзқарас танытсаңыз да, бұл білімнің өзінше бөлек адамның рухани, психикалық және физиологиялық даму қалпының теориялық және қолданбалы амалдарының үйлесімді шешімін тауып ұсынатын, шығармашылықтың жоғары деңгейін қамтамасыз ете алатын, биоәлеуметтік ортаны қалыптастыратын бір сала болып табылатын сыңайлы.

Осы орайда айтар едік: өз жұмысыңызды, қызметіңізді ұтымды ұйымдастыра, еңбек пен демалысты тиімді үйлестіре, дұрыс тамақтану, жеке бас және қоғамдық гигиена талаптарын қадағалай, жыныстық қарым қатынасты реттей отырып, отбасын жоспарлай, залалды әдеттерден арыла алуыңыз – міне осылардың жарасымды әдібі, бірлігі саламатты өмір салтының мәдениетін танытады.

Денсаулық сақтау мәдениетін сақтап, қадағалап, дамыта алудың өзі өзінді өзің танып білудің бір жолы деген де болар. Өз өзінді танып біл деген сөзге бір түрлі мысқыл мен әжуә ретінде әлі күнге дейін қараймыз. Сондықтан да болар сол «баяғыша» денсаулық дегеніңіз, ол – кәдуілгі менің пайдаланатын «қызығын» көріп жүрген машинам деседе болғандай. Денсаулық сыр бере бастаса \машина бұзылып қалғандай\ оны дер кезінде майлап, қойсаңыз тетік-тегершіктерінің қозғалысын байқап-айқап, ым-жымын үйлестіріп, біріктірсеңіз жарады. Бұзыла бастаған жерінді дәрігерге көрсете салсаңыз болғаны да. Денсаулық мәселесімен айналысу дегеніңіз, ол – дене ауыра қалса, емдеу, қоршаған орта залалынан сақтану, тәніңді жаттықтыру, шырықтыру, қозғалыста болу, жүгіру, жақсы тамақтану. Осымен болды емес пе... Әй қайдам... Денеден жанды бөліп қарауға бола ма, екен? Тегі болмас... Өйткені психикалық саулықсыз дене саулығын көзге елестету мүмкін емес сияқты \бұл менің жеке пікірім, мүмкін қателесетін де шығармын\.

Десем де бүгінгі таңда таза ғылыммен айналысып жүрген ғалымдар болмаса, әдетте «дәрігер-науқас-мейірбике» үштігі арақатынасында психикалық \жан саулығы\ саулық туралы мәселе



қозғалған емес, әзірше қозғалмайды да. Неге дейсіз ғой?

Ойланып қараңыз, қолданбалы медицинаның \практикалық медицина дейсіз бе\ бір атауы денсаулық сақтау ғылымы демейміз бе. Бұл саланың басты мақсаты – адам денсаулығын сақтау. Мұны қарауына, бақылауына басшылығына алып отырған ресми құзырлы орган да Денсаулық сақтау министрлігі деп аталады ғой. Медицина теориясының негізін патогенез тұжырымдамасы құрайтын болар. Патогенез аурудың шығу тегі және оның дамуын зерделейтін ғылым. Осы себептен де медицина бар күшін ауруды емдеуге салады. Дәрігер мен науқас \уақытша болса да\ игі арақатынасының нәтижесі – енді деніңіз сау деген диагнозы болмақ. Солайы солай ғой. Бірақ дәрігер мені бас сақинасынан, қан қысымының көтерілуінен, қуық қабынуынан – емдеп, ауруханадан

шығарды делік. Алайда, бұдан басқа жерлерім ауырғанының белгілерін әзірше мен сезіп жүрген жоқпын, тығылып, сыр бермей жатқан ауру бойымда бар болар... Қалай болғанда да мұны бүгінгі дәрігер ескермейді. Неге ескермейді? Бұл сұраққа мен жауап бере алмадым. Кейбір ауру дегенің бірден белгі бере қоймайды. Бірте-бірте астыртын білдірмей, сездірмей істейтінін істеп алып, сосын барып сұлатады екен. Осындай жай-жағдаяттың алдын алатын медицинадан өткен ғасырдың 80 – жылдары еншісін алып, өзінше бір бөлек сала болып қалыптасқан валеология деген ғылым болған. Мұның басты мақсаты – адамды ауырмай дені әрдайым сау болуға үйрету, дағдыландыру. Осыны санасына сіңіру. Осы бір күрмеуі әлі күнге дейін шешілмей жүрген мәселеге мән бермей жүрген сыңайлымыз. Денсаулық - зор байлық деп айта-

мыз. «Қолда барда алтынның қадірі жоқ» дегендейін. Ауырмай жүрсек, денсаулық көбіміз үшін «проблема» емес. Басқа «бір толып жатқан проблемаларға ми шірітіп» жүреміз. Батпандап ағзаға кіріп алған ауру дендеп, дінкені қатырып, құлатқанда ғана аһ ұрып, өкінеміз келіп, енді дәрігерді іздей бастаймыз. Үнілеп-аңылап, емханамыздағы дәрігерге келеміз. Оның тағайындаған емдеу бағамын бітіретін кезде оң нәтижесі болмаса, жатамыз да дәрігерді, оны дайындап маман ретінде шығарған медициналық жоғары оқу орнын, жалпы денсаулық сақтау жүйесін аямай даттаймыз. Өзіміз сүттен ақ, судан таза болып шыға келеміз. Біздің денсаулығымыз үшін тек дәрігер ғана жауапты емес шығар. Біз өзіміз де жауаптымыз ғой. Осыны есте әрдайым ұстағанымыз жөн болар. Көп құндылықтардың ішіндегі басты, іргелісі денсаулық қой. Деніңіз сау болса, қандай да болмасын жұмысты өңгересіз, қызметті атқарасыз, қоғам, мемлекет алдындағы міндеттеріңізді ойдағыдай орындайсыз. Денсаулық болса... – деп шарт қоямыз өзімізге өзіміз, әрине.

Осы денсаулық менде \сізде\ қашан болады? Денсаулық бола ма әзі.., егерде өзіңіз бен қоршаған орта арасында таразы басын тең ұстайтын тепе-теңдік болмаса. Айталық, қызметіңіздегі ұжым басшысымен не ұжымдағы біреумен дәм-тұзыңыз жараспай жүрсе, отбасы ошақ қасының берекесі болып жүрген зайыбыңызбен, ер жетіп, есейіп қалған балаларыңызбен өзара түсіністікке қол жеткізе алмай жүрсеңіз, шалғайда өзіңіз ұшып шыққан туған еліңізде жасы ұлғайып қалған әке-анаңызбен, бауырларыңызбен, достарыңызбен қарым-қатынасыңызды біршама болса да қара үзіп алсаңыз, көршіңізге «көрші ақысын бере алмай жүрсеңіз – қалғанын тізімдеп не қылайын... – Сізде денсаулық бола ма? Өзіңізді-өзіңіз іштей кеміріп, мүжіп, жеп жүрмейсіз бе, тегі.

Қай жаста болсаңыз да, қандай қызмет, жұмыспен айналысып жүрсеңіз де, таңертең \сағат 5 не 6-да\ жүгіріп, әртүрлі дене мүшелерін ширатып, дамытатын, тәнді табиғи қалпында ұстауға мүмкіндік беретін жаттығулар жасап ауа райының құбылып, өзгеріп тұруына қарамай-ақ, организмнің қорғаныс қабілетіне, имунитетіне дем, әл беретін – осы таңғы әрекеттерге уақыт бөліп жүрсіз бе.

Денсаулығымызды бәз қалпында

ұстайтын – біржолата айта кетейінші – тек имунитет қана емес, мұнымен бірге өмір сүруіңіздің амалдарын ойлау стиліңіз, сонсоң қандай сезімге көбіне-көп бой алдыртып жүресіз. Осылардың әрқайсысы да денсаулығыңызға әсерін сөзсіз тигізеді.

Таңертең ерте тұрып, сейіл, серуен, жаттығулар жасап болған соң, таң тамағынан «биссимилиях» деп дәм татқан соң, алғысыңызды алдымен бір Аллаға, содан соң дастархан мәзірін жасаған зайыбыңызға айтып, оқуға, болмаса жұмысыңызға кете барасыз. Оқуда болсын, қызметте, жұмыста болсаңыз да мойныңызға алған функционалдық міндеттеріңізді ешкімге міндеттемей өзіңіз табысты орындасаңыз, әріптестеріңізге қажет болған жағдайларда көмектесіп жіберсеңіз, қай істе болмасын жауапкершілік танытсаңыз, қасыңыздағы жастарға кәсіби шеберлігіңізді, біліміңіз бен білігіңізді, адамгершілігіңізді, жинақтап жүрген адами капиталыңыздың мүмкіндігін көрсетіп жүрсеңіз, денсаулығыңызға тек игі ықпалын тигізетініне еш күмән келтірмеңіз.

Оқуда немесе жұмыста әріптестеріңіздің кейбіреуі әртүрлі себептермен қате жіберсе, оған жақын барып, ескерту жасамай, онысын ешкімге байкатпай, біреудің оған назарын аудартпай түзетіп жіберсеңіз, қандай жақсы болар еді. Оқудан, жұмыстан келген соң кешқұрым отбасы болып ақ дастархан басында отырып бір-біріңізге бұл күнде нендей игі жұмысты тындырдыңыз – осы хақында әңгіме айтылса – қандай ғанибет.

Қай уақытта екені өзіңізге мәлім,

әйтеуір ұйқыға бағынар алдында таза ауамен тыныстайтын серуенге шығатын болсаңыз, өзіңізді өзіңіз бір сергітіп тастамайсыз ба? Сонсоң ұйқыңыз ойлағаныңыздай болып шықпай ма?

Келесі Құдай берген күні ертерек ұйқыңыз қанып тұрғанда, ойыңыз бен бойыңызды қандай эмоция, қандай сезім алатынын мен білмедім. Алайда өмірге деген терең ынта-ықылас, оған деген әрекетіңізден, қызметіңізден, орындаған жұмыс нәтижелерінен білінетін, көрінетін, танылатын сүйіспеншілік болып шығатынына шүбә келтіресіз бе? Осының өзі қарап отырсаңыз, саулығыңыздың бар екендігінен хабар беріп отырғандай емес пе?

Өзі денсаулық дегеніңіз – құндылықтың көкесі болар. Әйтсе де осы денсаулықтың – құндылық ретіндегі «құны» да шамалы болар деп те қаласың. Өйткені «қолда барда алтынның қадірі жоқ» дейміз ғой кейде. Денсаулықтың қадірін ауырғанда білесің демей ме жұрт. Денсаулықтың қадірін, баға жетпес құнын білу үшін ауырып қалу шарт па екен? Бүгінгі таңда көпшіліктің қалыптасқан көзқарасы бойынша \ағат кетсем қуанар едім\, денсаулық – сөз жоқ, әсте ғұмыры науқан кезеңінен аспайтын құндылық. Жұрт айтқан соң мен көндім. Ал, іштей ойға да, бойға да қуат беретін «денсаулық – мені дамытатын, жетілдіретін, кемел келешекке жетелейтін қайнар» деген сенім біздерде болмайтын сияқты. Денсаулық – бұл сары майдай күнге тигізбей, қылшық түсірмей, шаңтозаңға бөктірмей, ұстайтын дүние емес шығар, әсілі.

Денсаулық – тек өзіңіз үшін ғана құндылық деп санауға бола ма?



Басқаларға менің денсаулығымның бар-жоғының қандай маңызы бар? – демейміз бе. Денсаулық туралы сөз бастасақ, мінез деген құндылықты айналып өте алмайсыз ғой.

Мінез-құлықтың денсаулыққа деген игі \кері\ ықпалын жоққа шығара аламыз ба? Қайсыбір сәттерде орын алған құндылықтар жүйесінде денсаулық көлеңкеде қала беретінін қайтерсіз.

Айналып келгенде, көбіміз де ме, біразымызда ма, жағдайдың қалай болатынынан бейхабармын, әйтеуір денсаулығымызға деген жауапкершілік тек өз мойынымда ғана. Сонымен, сайып келгенде, денсаулық бәріміз үшін де қандай құндылық? Дені сау адамдардар басқалардан дейік – қандай қадір, қасиетімен ерекшеленеді?

Саулығы сыр бермей жүргендер шығармашылыққа жақындау болады екен? Шындыққа бұл жанаса ма әлде маңайламай ма?

Дін аман болу мақсатында өзіміз өз ойымызға, сезімімізге, қоршаған ортамызға әсер етіп жүрміз бе?

Күнделікті тіршілігімізде неше түрлі күйзеліске, кейіпке түсеміз, күтпеген жерде аяқ астынан «бөлеге» тап боламыз, ұрысамыз, қақтығысқа ұшыраймыз – осылардан сақтану жолдары, амалдары, тәсілдері қандай екен?

Халықаралық «Жас-Ай» медицина орталығындағы дәрігерлерінен, қызметкерлерінен осы туралы сұрап көрсек. Не дер екен олар...

- Бибігүл Тұрсынәліқызы, біздер бәсекелестік ауанында қызмет атқарып жүрміз. Әр дәрігердегі бәсекелестік қарым-қабілет алуан түрлі. Қызмет нәтижесі де әр түрлі болып шығады. Осыдан барып көреалмаушылық, күншілдік деген келеңсіз пейіл қылаңдайды. Осы көрініс орталықта байқала ма?

Бибігүл ханым біршама уақыт бөгеліп, үндемей қалды да жымып былай деді:

- Сұрағыңызды ұнатпадым. Алайда жауап берейін. Күншілдік, іштарлығы - біздің мамандығымызға мүлдем кереғар «қасиет». Пендешілік психологияға мүлдем бой алдырмаймыз. 10 жылдан астам уақыт бойы осы орталықта жұмыста жүрсем де, күншілдік құлығын әріптестерімнен байқамаппын. Есіңізде мынаны тұтқаныңыздың артықтығы болмас, дәрігер, егерде дәрігер болса, - ол жақсы адам. Жақсы адамда мұндай



кемшілік болмақ емес. Бәсекелестік – біліміңмен, білігіңмен, өнеріңмен әріптестеріңнен озу, басқаларға қарағанда көзделген межеден асып тұратын нәтижеге қол жеткізу. Бұған әріптестеріммен бірге мен неге қуанбаймын. Ол жеткен жетістікке мен неге жетпеймін. Мен қандай «әттегенайларға» жол беріп алдым, деп,өзімді өзім таразыға салмаймын ба?

Біреуі менен озып тұрса, күндеу ұят емес пе?!? Бабамыз Жүсіп Баласағұн айтқан ғой: «Бар бөледен ұят сақтайды. Барлық жақсы істің байламы да ұятта».

Шынында да айтса, айтқандай, ұят болмаған жерде береке болмайтыны – күмәнсіз.

Енді орталықтың жетекші дәрігерлерінің бірі Бибісара Кеңесқызына сұрақ қойып отырмыз.

- Бибісара ханым! Сізден ғибрат, сабақ алып жүрген жас буын дәрігерлер бар, қуанышымызға орай. Осылардың бір қатары айтқаныңызға «өзімсініп, тәйірі, өзіміздің апай ғой» деген «ақ» пейілмен сөзіңізге құлақ аспай, білімін жетілдіруге пейілі жоқтарға қалай қарап, олар хақында қандай қадамдарға барар едіңіз?

- Мұндайлармен «өзімсініп» ымыраға келмеймін. Өйткені дәрігер мамандығы жас болсын, жасамыс болсын, мұны көтермейді. Дәрігер мамандығының егесі кім болмасын, алдымен өзіне өзі, сонсоң әріптестеріне қоятын талаптары жоғары болуы керек. Осы талаптарға сай болуға тырысады. Ұмтылып, намысын ту етіп, жүргендерге жәрдемін тигізеді. Жас болса баптайды, жетілдіреді. Ал жетекке өз бетімен жүргісі

келмейтіндерден құтылуға мәжбүрміз. Мамандығымыздың басты мақсаты – адам денсаулығын сақтап қана қоймай, оны жетілдіру, ширықтыру, шынықтыру, шыңдау. Мұндай денсаулық дәрігердің өзінде болуы шарт. Науқас өзіндегі жоқ саулықты дәрігер сізден іздеп, қабылдауыңызға келеді. Ал өзіңізде дәрігер денсаулық болмаса, ауру адамға қандай жәрдем көрсете алмақсыз.

Ойланатын мәселе екен...

Кездесудің сәті түсіп, Жайнар Татымханқызы да сауалымызды ұсындық.

- Дәрігер жұмысы қай тұрғыдан қарасаңыз да қауіпті, ауыр, жауапкершілігі үлкен жұмыс екені әмбеге аян. Бұған ешкім шүбә келтірмес. Ал, сіздің жұмысыңыз, байқауымызша тіпті де ауыр. Тіптен жаңадан туылған нәрестелерге де ине саласыз. Олар әке-аналары, ата-әжелерімен келгендерінің өзінде бір түрлі бүрісіп, тырысып келеді. Оны шешіндіріп, жәйлі төсеке жатқызған сәттен-ақ, жылай бастайды. Сіз тағайындаған ем-шар қолдану мерзімі бойы жылауы құлақ тұндыратын үзіліссіз шыңғыруға ұласады. Енді келіп сізді, ханым, қатты ұнатпай жұлқыланып, тепсініп, қолдарын сермеп, өзінше тепкілеп жатады. Ал, сіз болсаңыз, олардың қай қайсысына да анасындай мейірім танытып, күліп, игі әрекеттеріңізді жасай бересіз. Осындай түгесілмес шыдамыңыздың сыры неде?

- Мұнда ешқандай құпия жоқ. Бар болғаны алдыңа келген ауырып қалған баланы жан-тәніңмен өзіңнің туған балаңдай көруің керек. Балапанның

иісі, түсі, қалпы, жай-жағдайы бөтен жерге келуінің өзі оны бір күрделі сезімге бой алдыртады емес пе... Жаңа жерге келіп, оны көріп, өзінше байқауға, қабылдауға уақыты болмады. Бүлдіршінді «ә» деуге шамасын келтірмей, әкесі ме, анасы ма – әйтеуір жанашыры шешіндіреді де, ақ жайма аптаған төсеке жатқызады. Ақ халат киген аппақ әйел инелерін әкеліп, өзі күні бұрын тұршігіп жатқан балғын тәніне ине сала бастайды. Оның дәрігердің мейірім шуағын төгіп, тұрған жанарына көз тігетіндей ықыласы тіпті де жоқ қой. Жыласа да шыдап жатады, ауық-ауық көзін ашады. Әкесі не анасы, атасы не әжесі, тәтесі не көкесі қасында екенін байқап, бұл да дәтке қуат қой. Кемсендеп, оларға ептеп болса да еркелейді, кәдімгідей күрсініп, өкпесін де сездіртеді. Өзім емделуге келген балапандарымды түсінемін, өте жақсы түсінемін. Олардың ата-аналарын туғандарымдай қарсы алып, игі үміттерін үкілеймін, сенімдерін арттырып та, сергітіп те шығарып саламын.

Бұл арада қызмет істегеніме 10 жылдан асты. Маған келіп баламды дұрыс емдемедің деп, кейістік білдірген ата-ана болмады. Қайта сауыққан баласын жетектеп, алғысын білдіруге келгендер қатары жетіп артылады. Сізге айтарым осы...

Жайнар ханымның айтқаны шырылдауға шақ тұрған шындық. Егерде бұл бүтін дүниеден шығатын жолды оның «бөлігіне» әкеліп тіресек, ауырып қалған бала денсаулығы туралы ой таразылайтын болсақ, жалпыласақ та, нақтылай сөз бастасақ та, денсаулық мәдениеті туралы ұғымның біздер үшін болмағаны деген тұжырымға келіп амалсыз тоқтайсың. Алайда бұл ұғым болмаса, ол туралы ойды қозғау, мәселені қоғам алдына қою, қала берді – оны қалыптастыру, құрметті замандас, сізбен менің міндетім емес пе? Қалай... келісесіз бе осы көзқарасыммен. Беу, дүние шіркін... Қашаннан бері «зар илеп» қақсап келеміз. Бірін бірі сүйіп, отбасын құрайын деп, жұптарын жазбай жүрген жұбайлар емханалардағы генетикалық кабинеттерге кіріп, мамандармен неге ақылдаспасақ, неге қажетті арнайы тексерістен өтпеске. Бұл бақылаудан өткен соң, әке-ана, ата-әжелерімен үйлену туралы ой-пікір бөлісуге болмай ма? Қасымыздағы жаны ашитын, ыстығымызға күйіп, суығымызға тоңып жүрген қамқоршы үлкен сөзіне неге құлақ қоймаймыз, дәулеті жұтандау



Халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығының Астанадағы филиалы

болса да сенің табаныңа кіретін шөгір менің маңдайыма «шегеленсін» деп жүрген кішіге неге оған ізет көрсетіп, туыс назарын танытпасқа. Отбасы бірлігін өздеріне жарасқан тірлігін неге жанымызды салып сақтауға атсалыспаймыз осы. Бой, дене тазалығы біздерде ой тазалығымен ұштасып, астасып жатпайды. Неге?

Бізде жетпей, кемшіндеу тартып жатқан бір дүние бар. Ол тарихта іздерін қалдырған аға буын мамандарымыздың денсаулықты әрі сақтап, әрі жетілдіруді дйттеген тәжірибесін бағаламай, олардан сабақ ала алмай, жүргеніміз – қарын ашырады, жүйке жұқартады. Сондықтан да болар әлі күнге дейін, өкінішке орай, бабалар қанынан бізге дарыған тек, тектілік \ген\ мүмкіндігін жүзеге асыратындай біразымызда талпы-

ныс, ұмтылыс жоқтың қасы... Сонсон деймін-ау, саламатты өмір салтын біз қоғамға ғана қажет құндылық деп жүрміз. Әу, бұл дегеніңіз, жеке бас, сіздің, біздің құндылығымыз емес пе? Мұны есімізден шығарып алдық па, қалай өзі...

Қандай да болмасын, жұқпалы ма, жұқпалы емес аурудан сауығу – қалай болғанда – табиғи үрдіс. Біз ағзамыздағы ішкі тепе-теңдігімізді сыртқы орта тепе-теңдігімізбен үйлестіре алсақ сауығамыз.

Ал, ішкі тепе-теңдік шеңберінен шығып, сол сырт тепе-теңдігіне ғана жүгінсек, онда «билік» дертте болғаны. Мұны болдырмау әрқайсымызға міндет.

Сейтзада ӘСЕМБЕК,
мәдениеттанушы



Халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығының Алматыдағы бас ғимараты



айналған «жүрек» сөзін кей шығармаларында бірнеше рет қайталап та жырлаған. Ол өмірді жүрегінен өткізе отырып ой қозғады, рухани жетілу тек жүрек арқылы іске асатынын жан-дүниесімен сезінді. Адам өмірінің түпкі мән-мағынасын іздеген дара тұлға жүректі әрі заттық, әрі абстракциялық ұғымдармен береді, мысалы, жас жүрек, нұрлы жүрек, ыстық

ЖҮРЕК – ТАБИҒИ ЖЫЛЫЛЫҚ КӨЗІ

Жүрек физиологиялық, биологиялық жақтан өте ерекше жаратылған. Жұдырықтай жүрегіміз басқа ағзалар кезектесіп дем алса да, еш уақытта тоқтамайды. Сондай-ақ адамның ең нәзік, ең берік, ең аяулы, ең мейірбан ал кейде өкінішке қарай ең қатыгез мүшесі де жүрек. Діни тұрғыдан айтқанда жүрек имандылықпен қатар күпірліктің де мекені.

Әйгілі Сахаба Әбу Һұрайра: «Жүрек – патша. Ағзалар оның әскері. Егер патша жақсы болса, әскері де жақсы болады. Ал егер патша нашар болса, әскері де нашар болады» деген екен.

Аристотельден кейінгі ойшыл, кемеңгер философ бабамыз Әбу Насыр әл-Фараби (870-950) «Қайырымды қала» еңбегінде жүрек туралы өте құнды пікірлер айтқан. Адам жанына (интеллект), оның ішкі және сыртқы сезім мүшелеріне талдау бергенде жүректі үнемі даралай көрсетіп отырады. Жүрек – табиғи жылылықтың көзі. Басқа мүшелерге жылылық нақ осыдан тарайды, олар жүректен нәр алады. Жүрек – басты мүше, мұны тәннің ешқандай басқа мүшесі билемейді. Бұдан кейін ми келеді. Бұл да басты мүше, бірақ мұның үстемдігі бірінші емес» деп, жүрекке мән бере қараған. Шынында да, жүрек жұмысы өздігінен жүзеге асады.

Жүректің соғуын ешкім тоқтата алмайды. Адамның түрлі жан тебіренісі, көңіл толғаныстары, сезім нәзіктігі, ой өткірлігі және мінез құбылмалылығы жүрек соғылысымен бірге айналасына таралып отырады.

Адамның сезімдері мен дене мүшелері осы орталыққа бағынады, орталықтан алған бұйрық бойынша әрекет етеді. Егер жүрекке иман ұяласа, адамның бойында имандылық, көркем мінез-құлық көрініс табады. Ал жүректі күпірлік мекен етсе, адамның бойында имансыздық пен жаман қасиеттер пайда болатынын Жүсіп Баласағұн бабамыз «Жылуы жоқ жүрек те – бір, қуыс кеуде де – бір» деп бір ауыз сөзге сыйдырған.

Махаббат, достық, адами қасиеттер, рухани құндылықтар тақырыбын философиялық танымда тарқатқан дана Абай «жүрек» сөзіне ерекше мән берген. Ақын өзінің ұранына

жүрек, сорлы жүрек, жылы жүрек, ынталы жүрек, мұз жүрек, асыл жүрек, асау жүрек, ет жүрек, ызалы жүрек, шошынған жүрек, ит жүрек, сұм өрбіген жүрек, үрпиген жүрек, қапаланған жүрек, айнымас жүрек, жаралы жүрек, сөніп қалған жүрек, махаббат пен ғадауат майдандасқан жүрек, жүрегім менің қырық жамау, жүректің жігі, жүректің көзі, жүректің оты, жүректің ақыл суаты, жүректе қайрат болмаса, ауру жүрек соғады, жүрек-теңіз, жүрекке жылы тию.

«Тірі адамның жүректен аяулы жері бар ма?» деген Абай сөзіне жүтінсек, жүректі ізгілендіру, жүректі нұрландыру арқылы адам адам боп қала алмақ.

Пайғамбарымыз (с.а.у.) бір хадисінде адам баласы қияметте жауапқа тартылғанда Алла тағала оның түр-әлпеті мен дене бітіміне емес, жүрегі мен амалына қарайтындығын баяндайды. Сондықтан, ешбір мал да, жан да пайда бере алмайтын сол бір ұлы күнге сау жүреппен бару баршамызға нәсіп болсын!

Жанна ИМАНҚҰЛ,
журналист

Әр аурудың емі бар, жолын тапса



Бүбішқан ҚАНАПИЯҚЫЗЫ,
Қазақстан Жазушылар одағының
мүшесі, ақын

Жаралы жанның жүрегін,
Ілтипатымен жазатын.
Ананың асыл тілегін,
Мінсіз орындай алатын,
Ұл туса тусын өзіңдей!!!

ЖАСАН БАУЫРЫМА

Алтын ине, алтын қол, алтын сана,
Қазаққа берген екен жарқын дана!
Сегіз қырлы, бір сырлы, нағыз жігіт,
Бара білер әр істің нарқына да.

Шипа боп алған ине, ішкен дәрі,
Бойыңа қуат берер мұның бәрі.
Орныңнан тік тұрғызар ғажап қой бұл,
Бес күн алған ине мен шөптің нәрі!

Денсаулық байлық емей, ол немене,
Жер түбінен келеді шипагерге.
Бәйгеден озып келген арғымақтай,
Сайрандап кете берер емделген де.

Өзі де алтын, Жасанның сөзі де алтын,
Қаралған адамдардың жүзі жарқын.
Алыстан келген сонау ағайынға,
Сәлем айт, жаны ауырса сонда барсын!



Ұлы емші, философ
Әбу Әли Ибн Сина:
«Дені сау адам – мәуелі
байтеректің тәтті
жемісі» деген екен. Ұлы
даланың жасампаз ұлдары
өзінің табиғатына қарап

тұады дейді ғой, сол сияқты қазақтың
қара домалақ баласы Жасан Зекейұлының өмір сүру
дағдысы, жұмыс тәжірибесі өзінше бір бөлек. Қалтасы
жұқа болса да жан үшін келіп, емделіп жатқан
халықтың мұң-мұқтажын ескеріп, кейбіреудің еміне
жеңілдік жасап, кейбіреуін тегін емдеп жатқан
Жасанның ісі көпке үлгі емей немене?! Тәні де, жаны
да сауығып, көңіл көгі ашылып, үйіне қайтып жатқан
сырқат адамдарды көріп, іштей риза боламын.

Талай ұстап, алтын ине салу, адамның бет-бейнесіне
қарап ауруды сезіну – үлкен қабілет. Өмірде неше
түрлі ауру бар. Оны бір-бірінен анықтауда білімі
мен өмірлік тәжірибесі сәйкес келген Жасан Зекейұлы
сияқты мамандардың ғана қолынан келетіні ақиқат.
Неше түрлі тағдырлы адамдармен кездесіп, олардың
жүрегіне жол тауып, жылылық бағыштай алу оңай ма?!

Адамның да, табиғаттың да тылсымын игере білу
әркімнің қолынан келе бермейтін дүние. Ол өзі қанша
биікте тұрса да, халықтың алдында қарапайым.

Мен осындай дарынына ісі сай адамды алғаш рет
кездестіріп отырмын.

Адам баласы ауырмай тұрмайды. Табиғаттың төрт
мезгілі, неше түрлі құбылыс денсаулыққа зиянын тигізбей
қоймайды. Сол себептен ауруды алдынала емдетіп,
салауатты өмір салтын темірқазық етіп, оның
қағидаларын орындап жүруге тиіспіз.

Қайсы сала болмасын әр қайсысының өзіндік ерекшелігі
бар. Сонда да адам жанының арамашысы болу деген
үлкен еңбек. Адамды ажалдан алып қалып, денін сау
ету – адам капиталын дамытуға қосқан үлкен үлес.
Біздің мемлекетімізде техника жылдан-жылға өркендеп,
дамып келеді. Соны оқып, меңгерген білімді мамандар
оны ары қарай дамыта білсе, одан үлкен бақ жоқ.



Жасан мырза, жасым қырықтан асты. Төртінші баламды босанған соң, көп өтпей басым айнала беретін болды. Жергілікті дәрігер жақсы күтініп, жылы жүруді айтты. үйдегілер иммунитет қуатың әлсіреп кеткен ғой, — дегеннен ары бармайды. Бірақ басым қатты айналғанда көз алдым шұбартып кетеді. Жаман дертпен ауырса да бас айналады деп естідім. Соңғы кезде бір дәрігер қаның аз деген диагноз қойды. Менің білгім келетіні қаназдық қауіпті ме?

Жансая БЕРДАЛИЕВА,
ОҚО Жетісай қаласы

ҚАНАЗДЫҚ ҚАНДАЙ ДЕРТ?

Қанның құрамында темірдің жетіспеушілігі бүгінгі күнде өзекті мәселелердің біріне айналды. Медицина тілінде анемия, яғни қан аздық деп аталатын аурудың бұл түрі жүкті әйелдерде жиі кездеседі. Зерттеулерге қарағанда жүкті әйелдер өзгелерге қарағанда бұл дерттің ауыр түріне оңай шалдығатын болса керек.

Қаназдық — қан құрамындағы қанның қызыл түйіршіктерінің (эритроциттер) және қызыл қан жасушалары санының азайып, гемоглобин мөлшерінің кемуінен пайда болады. Алғашқы кезде бұл дертке шалдыққан науқастар ештемені сезбейді. Дегенмен, ауру өрши келе тез шаршап, басы айналып, тәбеті бұзылады. Керісінше бұл дертпен науқастанған адамдар бор, топырақ сынды заттарды үнемі жегісі келеді. Көп жағдайларда қан аздыққа шалдыққандардың өңі бозарады. Бұл белгі әсіресе көздің ішкі жағынан тез байқалады. Сонымен қатар тістің қызыл еті қанап, тырнағы ағарады. Жиі талып қалуы да мүмкін.

Адамдар жарақаттанғанда, мұрынан, асқазаннан, жатырдан, тік ішектен қан кеткенде, іш сүзегімен сырқаттанғанда қанның тоқтамауы анемияға шалдықтыруы мүмкін. Созылмалы сырқатқа шалдыққанда, құрт ауруы, іш ауруы және тағы басқа аурулармен ауырғанда, уланғанда қан аздық тіпті де өрши түседі. Қан аздық дертін қоздыратын басты себеп — қан құрамындағы қанның қызыл түйіршіктерін жойып жіберетін безгек ауруы. Сондықтан мұндай жұқпалы дертке шалдыққан науқастар дәрігердің көмегіне көп жүгінгені жөн. Ал, әйелдердегі қаназдық көп жағдайда, етеккір келген кезде дұрыс тамақтанбаудың салдарынан болатын әлсіздіктен және босанғанда қанның тоқтамай көп ағуынан болады.

Балалардағы анемияның пайда болуы олардың ішетін тамағында темір тектес элементтердің жетіспеушілігінен, сонымен қатар сәбиді алты айлығынан кейін қосымша тамақтандырмаудың кесірінен болады. Сондай-ақ, жас балалардың бұл дертке шалдығуына негізінен созылмалы түрде іш өту, олардың паразит құрттарды жұқтыруы, іш сүзегімен ауруы басты себеп.

Дұрыс әрі уақытымен тамақтанбау да қан аздық ауруына шалдықтырады. Тағам құрамында темір тектес элементтердің аз болуы бұл дертті тіпті де қоздырады. Сондықтан бұл дертке шалдыққан науқастар құрамында темірі көп өнімдерді көп тұтынғаны жөн. Мәселен, ет, балық, бұршақ, сұлы жармаларын жеген өте пайдалы. Ал сәбилер үшін ең дұрысы — ана сүті. Сәбилер емшек сүтінен басқа қосымша тамақ іше бастағанда, темірге бай ботқаларды беру керек. Көп жағдайда балаларға шай аз ішкізген жақсы. Ал ересектер темірі бар дәрілермен емделіп жүрген кезде сүт тағамдарынан шектелуі тиіс. Сондай-ақ, тағамды шойын қазан, ыдыстарға пісіргеннің де пайдасы көп болады.

Қызылшадағы, қымыздықтағы, шоколадтағы, сырлардағы фосфаттар мен кока-коладағы, кофедегі кофеин және шайдағы таниндер темір тапшылығына әкеледі әрі темірдің ағзаға сіңуіне кері әсерін тигізеді. Сондықтан, құрамында темір бар дәрілерді, тағамдарды қабылдаған соң шайды тамақтан кейін бір сағаттан соң ішу керек.

Қаназдық емделмейтін ауру емес. Оны түрлі қазақы емдік тәсілдерді қолданып емдеуге де болады. Айталық, алмаға темір шегені 3-4 сағат көлемінде қадап қойып,

одан соң шегені алып тастап алманы жеу керек. Болмаса, өрік-мейіз дәндерін ұнтақтап, балмен араластырып, күніне бір ас қасықтан таңертең жеңіз. Қызылшадан жасалған салаттарды көп жеу де қанды толтырады. Сондықтан, дерттің асқынбай тұрған алғашқы кезінен бастап, дәрігерге көрініп, кеңесін алған жөн. Өйткені, өз бетінше емделу қауіпті жағдайға апаруы мүмкін. Қаназдықтың неден болатынын анықтап алған соң, дәрігердің кеңесі арқылы дәруменге бай тамақ ішіп, тамақтану кезінде режимді дұрыс сақтауға тырысыңыз. Денені жаттықтырып, демалысты жақсы ұйымдастыру кез-келген дерттің алдын алады. Сондықтан салауатты өмір салтын ұстанып, пайдалы дене әрекеттерімен шұғылданып тұруды әдетке айналдырыңыз.

Қаназдық дертін емдеу кезінде профессор Жасан Зекейұлының өзіндік емдік тәсілдерімен қатар, Тибеттік емдік тәсілдер де қолданылып мына нүктелерге ине қойылады.

Жүрек қабы меридианы.

МС.6. Нэй-гуань

МС.8. Лао-гун

МС.9. Чжун-чун

Асқазан меридианы

Е.36. Цзу-сань-ли

Көк бауыр- ұйқы без меридианы

РР.6. Сань-ин-зяо

РР.10. Сюе-хай

Жүрек меридианы

С.9. Шао-чун

Қуық меридианы

В.43. Гао-хуан

Өт қабы меридианы

ВВ.20. Фән-чи

Бауыр меридианы

Е.13. Чжан-мэнь

МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ
доктор медицинских наук, профессор,
академик Международной Академии иглотерапии, академик
Международной Академии Творчества.

Диагностика и
профессиональное лечение следующих заболеваний:

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикание, детский церебральный паралич.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца, миокардит, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, 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, нефроптоз, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание паховая грыжа.
- **Заболевания женской половой сферы:**
олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие, климактерический 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, дерматит, нейродермит, грибок, экзема, облысение.
- **Эндокринные заболевания:**
сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб), ожирение. Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит, миопия.
- **А также лечит**
от табакокурения, алкоголизма, снижения слуха.
- **Лечение проводится комплексным методом тибетской медицины:**
пульсодиагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для лечения грыжи и протрузия межпозвоночных дисков.
- **Болезни уха:**
неврит слухового нерва, отит, ухудшение слуха.

Адрес мед.центра «Жас-Ай» в г. Алматы
Проспект аль-Фараби угол ул.Розыбакиева, Витебская, №42
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871
Almaty_zhasai_67@mail.ru

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

Адрес филиала мед.центра «Жас-Ай» в г. Шымкент
район Аль-Фараби, ул. Бәйдібек би 47/1.
Тел. ; 87780005738
jasai.shymkent@mail.ru



Жас-Ай

Медициналық ғылыми-сарапшылық және тәлімдік журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Төрегелді ШАРМАНОВ,
медицина ғылымдарының докторы, ҰҒА академигі
Серік АҚШОЛАҚОВ,
медицина ғылымдарының докторы, Ұлттық нейрохирургия
орталығының президенті
Әділ АХМЕТОВ,
филология ғылымдарының докторы, профессор
Ғарифолла ЕСІМ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Жандарбек МӘЛІБЕКОВ,
ҚР Мемлекеттік Елтаңбасының авторы
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Ақан Бижанов,
ҚР сенатының депутаты

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

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

Бас редактордың орынбасары

Сейтзада ӘСЕМБЕК
Бибісара ҚАЛИЕВА

Жауапты редактор

Төкеш МАМЫРБЕК
Индира ОМАРОВА

Тілшілер

Нұрболат АБАЙҰЛЫ
Жанна ИМАНҚҰЛ
Бектұрған ЛАҚАДЫЛ

Беттеуші

ТӨКЕШ Мамырбек

Корректор

Бектұрған ЛАҚАДЫЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.
Алматы қаласы, Гайдар көшесі № 164
(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

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

