

Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде!



№3 (54)
2018 жыл

Жас-Ай

медициналық, ғылыми-сараптамалық және танымдық журналы



Белсіздік пен бедеулік
белең алып барады

5-бет

Балағат сөз ДНҚ
құрылымын бұзады

10-бет

Дәрі - шөптен шығады

20-21-беттер

Ұмытшақтық пен
мидың қартаюы
қалай пайда болады

37-бет

МЕДИЦИНА ДЕНІГЕЙІ – МЕМЛЕКЕТ ДЕНІГЕЙІ

26-29-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 қауымдасуының
 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-шүак» қоғамдық, қайырымдылық қорының құрылтайшысы,
 WORLD COB 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

**АНА МЕН БАЛА
ДЕНСАУЛЫҒЫ
ҚОҒАМНЫҢ БАСТЫ
НАЗАРЫНДА БОЛУЫ
ТИІС**



8-9-беттер

5

КЕМТАРЛЫҚ



25-бет

2

**ГҮЛ ТОЗАҒЫ
ӘСЕРІНЕН БОЛАТЫН
АЛЛЕРГИЯЛЫҚ ДЕРТТЕР**



13-бет

6

**О ЗДОРОВЬЕ С ПО-
ЗИЦИИ КОМПЛЕ-
МЕНТАРНОЙ МЕ-
ДИЦИНЫ**



30-33-беттер

3

**ӨТКІР
КОРОНАРЛЫҚ
СИНДРОМ**



14-16-беттер

7

**ЕЛ ЕСІНДЕ
САҚТАЛҒАН ЕСІМ**



34-36-беттер

4

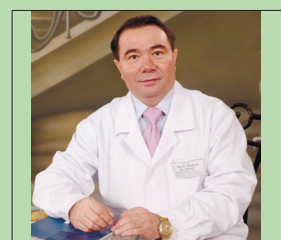
**ДӘРІ ӨНДІРІСІ
ЕЛІМІЗДЕ ҚАШАН
ДАМИДЫ?**



22-23-беттер

8

ДӘРІГЕР ДӘПТЕРІНЕН



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

ҚҰТТЫҚТАУ



ҚР Денсаулық сақтау министрінің конференцияға құттықтауы

Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы 15 жыл бойы жинақталған мол тәжірибесін, қол жеткізген халықаралық байланыстарын еліміздегі басқа да медициналық орталықтармен, мекемелермен бөлісу үшін, оларға да қолжетімді болу үшін осындай үлкен халықаралық конференцияны, шеберлік сағаттарын арнайы ұйымдастырып отыр екен.

Конференцияның мәні мен маңызының жоғарылығын түсіну үшін 18 елден келіп отырған ең жоғарғы санатты мамандар, халықаралық ұйымдар, еліміздегі беделді ЖОО-ы өкілдерін атап өтсек те түсінікті.

Конференцияға келген шетелдік қонақтарға, барлық қатысушыларға, ұйымдастырушыларға табысты еңбек, берік іскерлік қарым-қатынас тілеймін!

Елжан Амантайұлы Біртанов
ҚР Денсаулық сақтау министрі



Құрметті Жасан Зекейұлы!

Оксфорд академиялық одағы, Еуропа Бизнес Ассамблеясы және Халықаралық Сократ комитеті атынан Сізге деген терең сенімімізді, туған күніңізге орай шынайы құттықтауымызды қабыл алыңыз!

Сізбен, Сізарқылыжас, қуатты мемлекет Қазақстан Республикасындағы медицинаның және ондағы денсаулық сақтау жүйесінің үздік жетекшілерімен ынтымақтастықта болу – біздер үшін үлкен ғанибет.

Атап айтсақ, өзіңіз сияқты адамдар әлемдегі іскерлік, ғылыми және мәдени байланыстарды шоғырландырудың қозғаушы күші болып табылады. ЕВА және ЕМА атынан сізге табыс етілген озаттық белгілері тек Сіздің еңбегіңізге берілген жоғары баға болып қана қоймай, Сіздің орталығыңыздың Еуропа елдеріндегі әріптестеріңізбен қарым-қатынастарыңызды нығайтуға дем беретін болсын.

Сізге кәсіби және жеке ұмтылыстарыңызда жетістіктер, өзіңіздің ең басты ісіңізде жаңа асуларды бағындыруды, шабыт, шығармашылық табыс, зор денсаулық және игілік тілеймін!

Осы конференция медицина, денсаулық сақтау және медициналық туризм салаларында жұмыс істеп жүрген әр елдердегі пікірлестеріңізді біріктіруді діттейтін биік мақсатқа қызмет ететін болсын!

Барлығыңызға еңбекте толымды нәтиже тілеймін!

ДЖОН НЕТТИН
ЕВА бас директоры, профессор
(Ұлыбритания)



Аса құрметті Жасан Зекейұлы!

Өзім және мәскеуліктер командасыатынанәлем медициналық қауымдастығы үшін маңызы зор Конференцияны жоғары деңгейде өткізгендеріңіз үшін шын жүректен алғысымызды білдіреміз. Сіздер көрсеткен меймандостық көңілімізден шықты, жүрегіміз бен жадымызда көпке дейін сақталатын болды. Енді, қымбатты доктор Жасан, Сіз тек еліңізге ғана емес, сонымен қатар Астанада денсаулық форумына өкілдері қатысқан 18 мемлекетке де біліміңіз, ұйымдастырушылық біліктілігіңіз және жан-жақты өнеріңізбен танымалсыз. Рахмет Сізге!

Ганна Жукова,
Сауықтыру практикасы мамандары Халықаралық қауымдастығының президенті
Москва, Ресей

БЕЛСІЗДІК ПЕН БЕДЕУЛІК БЕЛЕҢ АЛЫП БАРАДЫ...

Демографиямызға кері әсер ететін бұл кеселден қалай сақтануға болады?

Адамзат баласының бәрі жарық дүниеге келген соң артында ұрпақ қалдырып, өмірін жалғастырушы ізбасарларын қанаттандырып кетуді мақсат етеді. Бұл мәселеге келгенде қазақ баланы ерекше бағалап, «адам ұрпағымен мың жасайды» деген мақалды өсиет еткен. Ізін басар ізбасары болмаса, ағайынның баласын бауырына басып, қалайда атын өшірмеуді көздейтін дәстүр әлі үзілген жоқ. Ертеде ел ішінде белсіздік пенен бедеулік деген дерт ілуде бір кездеспесе, оншалықты дендей қоймаған еді. Ал қазіргі таңда кәдімгідей елді алаңдататындай болып тұр.



Статистикалық мәліметтерге сүйенер болсақ, еліміздегі отау құрған отбасылардың 15%-ы бедеулікке шалдыққан. Бұл 15%-ды нақтылар болсақ, 14 мың әйел бедеу, мыңнан астам еркек белсіз деген ақпарат бар. Әрине бұл дәрігерлерге тексеріліп, анықталғандары. Ал ауыруын жасырып жүргендері қаншама?

Әсіресе біздің қазақтың жігіттері бұл жағдайда көбіне әйелдерді кіналап, өздері дәрігерге бара қоймайды. Өкінішке орай, қазіргі таңда еркектер арасындағы белсіздіктің белең алып келе жатқанын урологтар айтып отыр. Бұл жағдай демографиямызға кері әсер етері даусыз. Сондықтан бедеулік және белсіздікпен қоғам болып күресуіміз керек. Мамандар бедеуліктің белең алуы дүние жүзі бойынша қалыптасып отырғанын айтады.

Репродуктолог-дәрігерлердің ерлізайыптылар үйленген соң бір жыл ішінде жүктілік болмаса, олардың біреуінде бедеулік пен белсіздік бар деп есептейді. Яғни, екеуі де тексеріліп, емделуі қажет. Дәрігерлер бедеулікті екі түрге бөліп қарастырады. Біріншісі, туа бітті, екіншісі, жүре келе сыртқы әсерден пайда болған бедеулік. Іштен туа бітті бедеулікке жатыр түтігінің бітелуі, жыныс мүшелерінің, жатырдың жетілмей тууы басты себеп болады. Ал жүре келе пайда болған бедеулікке әртүрлі ауыруға ұрыну, салауатты өмір салтын ұстанбаудан туындайды. Аяқ, бел, кіндікті ашық ұстап жүріп, суық тигізу, оны толық емдемеу күні ертең өкіндіреді. Дәрігерлер бедеулік пен белсіздікке ұрындыратын тағы бір себеп –

жыныстық жұқпалы ауыруға ұшырап, оны толық емдемеу де ұрықтың жойылуына апарып соғатынын айтады. Соңғы уақытта мамандар бедеулікке ұрындыратын басты мәселе жасанды түсік жасату екенін дәлелдеген. Мәселен, еліміздегі репродуктолог-эмбриолог ғалымдар бедеулікке ұрынған әйелдердің 80%-ы кезінде түсік жасатқандар екенін анықтаған. Яғни, жеңіл жүрістіліктің, ойланбай істеген бассыздықтың салдары күні ертең опық жегізетін өкінішке ұрындырады анық.

Дәрігерлер жатыр мен жатыр түтікшелеріндегі сырқаттар, түтікшелердің бітелуі, жыныс мүшелерінің қабынуы, эндометриоз, етеккірдің бұзылуы, гармондық ауытқулар секілді жағдайлардың да бедеулікке ұрындыратынын дәлелдеген. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымының мәліметіне қарағанда әлемде бедеулік пен белсіздікке ұшыраған 50 миллионға жуық адам бар екен. Сондықтан бұл мәселеде әлемнің репродуктолог-мамандары зерттеу жүргізіп, бедеулік пен белсіздікке ұрындыратын қосымша бірнеше себеп-салдарды анықтаған. Солардың бастысы ретінде азық-түлігіміздің көбі табиғи өнімнен алыстап, неше түрлі бояуыштар мен химикаттар болып бара жатқанын айтқан. Бұған қосымша сол тағамдарды қысқа толқынды пеште жылытып жеуде адам ағзасына кері әсер етеді екен. Оның үстіне компьютер мен қалта телефондары да бүйрек пен белге зиянды заттардың қатарына енген. Сондықтан қалта телефонын белге тақпай, қалтаға салмай, тасымалдағанда қол қапшықта, үйде, жұмыста стол үсті, терезе алдына қойған

жөн дейді мамандар. Ғалымдар кейбір аллергиялық дәрілердің де бедеулікке ұрындыратынын анықтаған. Бұл туралы Буэнос-Айрестегі Биология және эксперименталдық медицина институтының ғалымдары хабарлаған. Зерттеу барысында ғалымдар соңғы 40 жыл бойы аллергияны емдеуге арналған дәрілердің гистамин белсенділігін төмендететінін, тестеронның бөлінуіне кері әсер ететінін дәлелдеген. Мұнымен қоса ғалымдар ибупрофенді жүктіліктің алғашқы апталарында пайдаланса шақалақтың түсіп қалатынын да анықтаған. Ендеше дәріні де тек дәрігердің кеңесімен пайдаланған жөн.

Жалпы алғанда ұрпақ өрбітуге әрбір саналы адам жас кезінен дайындалуы қажет. Ол үшін әр ата-ана баласының денсаулығына кішкене кезінен мән беріп, бұл тақырыпта балалары балиғат жасына толған соң әңгімелесіп, сауатын ашып отырғаны жөн. Яғни, жалпы қоғамда демографиялық мәселеге қатысты сананы түзеу керек. Себебі, репродуктолог-мамандар қазіргі таңда өмірге ұрпақ әкелу жасының 35-40-қа дейін төмендеп кеткеніне алаңдап отыр. Сондықтан жастарымыз 20-22 жасында отбасын құрып, 35-40-қа дейін өмірге ізбасарларын алып келуді жоспарлағандары дұрыс болмақ. Бұл ретте үйленген соң бір жыл ішінде жүктілік тіркелмесе уақыт өткізбей дәрігерге ерлі-зайыптылардың екеуі де қаралуы қажет. Мамандар бедеулік пен белсіздікті ерте анықтаса, емдеу де тез жүзеге асатынын айтады. Қазіргі таңда бұл мәселеге Үкімет те назар аударып, бұл аурулардан емдеуге арнайы квота бөлген. Облыс орталықтары мен Алматы, Астанада да бірнеше жеке клиникалар осы бағытта жұмыс жүргізуде. Мәселен, халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығы ашылғалы бері 15 жылда 80 000 наукасты әр түрлі дерттен емдеп, соның ішінде 5000 отбасына бала сүю мүмкіндігін сыйлады. Академик Жасан Зекейұлы алтын ине және шөп дәрілермен емдеудің нәтижесінде осындай жетістікке жетіп отыр. Ендеше осындай озық тәжірибелерді республиканың өзге аймақтарында қолданып, белсіздік пен бедеуліктің алдын алу қажет.

Бибігүл НҰРТАЗАЕВА,
инетерапевт
Нұрболат Абайұлы,
журналист.

ҚАРТТАРДА ҮНЕМІ БАЙҚАЛАТЫН АУРУЛАР ЖӘНЕ ОДАН САҚТАНУ ЖОЛДАРЫ

«Қарты бар үйдін – қазынасы бар» деп халқымыз қарттарды қадірлеп, құрмет тұтатын. Өйткені қарты бар үйдің берекесі де мерекесі де көп. Олардың жастарының ұлғаюына байланысты денсаулығы да сыр береді. Ендеше қарттарда үнемі байқалатын аурулар мен одан сақтанудың жолдары қалай?

1. Белі мен аяғы ауырғандағы (буын аурулары) клиникалық белгілері: Буын ауруларында үнемі аяқ буындары мен белі сырқырайды. Аяғының дәрмені қашады, ауа райы бұлтты күндері белі мен аяғының ауырғаны біліне бастайды. Дененің дәрмені қашып, құрыса бастайды, буындарының ісінуі, сырқырауы білінеді.

НЕГІЗГІ ДЕНСАУЛЫҚ ҚОРҒАУ ТҮЙІНІ:

1) Денедегі нүктелерді (точка) уқалау арқылы емдеу.

Вэй дзонг, Ду би нүктелері. Вэй дзонг нүктелерінің орны қылтаның дәл ортасы. Ду би нүктесінің орны тізе көзінің сыртқы жақ астындағы ойыс. Осы аталған нүктелерді саусақтың ұшымен басып уқалау 5-10 рет қайталау. 10 күн 1 емдеу басқышы, мұны науқастың өзі істеуге де болады.

2) Дене жаттығу жолдарымен денсаулығын қалпына келтіру:

8 құрамында гимнастика, 2 қолды төбеге апарып доғаша имек жасап машықтану және тазквондомен айналысу. Бұл қан айналысын жақсартып организмді қалпына келтіреді.

3) Лаванда шөбін қайнатып сөліне сүлгі матырып белдің сыртынан басу. Әр жолы 20 минуттан күніне 2 рет. Егер белдің ауыруы кетпесе дәршін немесе имбирьді қуырып жылытқаннан кейін дәкіге орап ауырып тұрған белдің сыртынан басып ыстық өткізу. Бұл кезде өнімі көрнекті болады.

4) Тамақтану: жаңғақ дәні, күнжіт сорпасын алақатпен қойдың бүйрегін қайнатып сорпалану. Бұл денедегі суықты шығарып бүйректі қуаттандырады, буын ауруларын қалпына келтіреді.

5) Аяққа емдік ванналар: 2 ас қасық қара бұрышты 2 литр қайнаған суға салып қайнату, сосын аяқты малу. Судың температурасы 40 градус болу. Уақыты 15-20 минуттан аспау керек. Ескерту: жүрек қызметі нашар, жүрек бұлшық етінің өлеттенуі, миға қан құйылу сынды



науқастарға болмайды.

2. Ұйқысы нашар адамдар (жүйке аурулары). Клиникалық белгілері: ұйықтай алмайды, тез оянады, оянып алса қайта ұйықтай алмайды, ауыр дәрежедегі науқастар көз ілмейді. Денсаулық қорғау түйіндері:

1) Денедегі нүктелер арқылы емдеу: Ней гуан, Шэн мэн. Ней гуан ұяшығының орны: білезіктегі көлденең бедерден жоғары қарай 2 цунь, Шэн мэн ұяшығының орны: білезіктегі көлденең бедердің астында тура келетін бұлшық ет тарамысындағы ойыс орны. Уқалау әдістері бас бармақпен жоғарыда көрсетілген 2 ұяшық көзін басып уқалау. Әр жолы 10-15 минут, 10 күн 1 емдеу басқышы. Құлақтың ішіндегі жүрек нүктесімен Шэн мэн нүктесін мың бас дәнін ұяшық көздеріне пластермен жабыстырып осы 2 нүктені 40 рет уқалаймыз. 10 күн 1 емдік басқышы. Таңертең ұйқыдан тұрғанда немесе кешке жатар алдында 10 саусақты ашып алдыңғы шекеден желкеге дейін, желкеден шекеге дейін 16 рет уқалаймыз.

2) Тамақтану: Қызыл шлан күріш сорпасы мен лалагүлі және өрік күріш сорпасын қайнатып сорпалану.

3. Іш қату (асқорыту жүйесінің аурулары). Клиникалық белгілері: үлкен дәретінің қатуы, дәрет келгенде қатты қиналу, бір жолда 30 минуттан артық отыру, 2-3 күнде 1 рет келу, ең ауыр болғанда 2-3 аптада 1 рет бару, дененің ауырсыну сезімі болу және табет тартпау өзгерістері болады. Денсаулық қорғау түйіні:

1) Денедегі нүктелерді уқалап емдеу, негізгі нүктелері: Тянь шу мен Цзу сан ли. Тянь шу нүктелерінің орны: Кіндіктен 2 елі екі жаққа қарай, Цзу сан ли нүктелерінің орны: сыртқы тізе көзінен төмен қарай

3 елі. Осы аталған нүкте көздерін бас бармақпен немесе ортаңғы саусақпен басып уқалаймыз. Әр жолы 10-15 минут, күніне 2 рет, 10 күн 1 емдеу басқышы.

2) Тамақтану: Саумалдық шырыны (шпинат). Табиғи саумалдықты қайнаған суға бөктіріп, шырын дайындау, бұл іш қатудың таптырмас шырыны.

3) Құрсақ бөлімін уқалау әдісі: Кіндіктің айналасын, сағат стрелкасы бағытында сипалап уқалау. Уқалау барысында ішектен жел жүрген дыбыс естіледі, бұл кезде өнімділігі жоғары болды деп есептейміз. Бұл әдіс асқазан-ішек жолдарының қызметін жақсартып, іш қатудың алдын алады.

4. Ұмытшақтың (жүйке жүйесінің аурулары). Клиникалық белгілері: Бас ауру, бас айналу, түс көбейіп, құлақ шыңылдау, есте сақтау қабілетінің нашарлығы, желке тұстарының ұюы.

1) Дене нүктелерін уқалап емдеу. Негізгі нүктелері Бай Хуэй, Сы шен сонг. Бай хуэй орны: милықтан жоғары 7 елі, ал Сы шен сонг орны: Бай хуэй нүктесінен жоғары, төмен, оңға, солға 1 цунь. Осы аталған ұяшық көздерін күніне 20 минуттан 1 рет уқалау, 10 күн 1 емдік басқышы есептеледі.

2) Тамақтану: Балдыркөкпен күрішті араластырып, қайнатып сорпалану. Бұл бүйректі қуаттандырып, денені әлдендіреді, қан айналысын жақсартып, ойлау қабілетін арттырады.

Жоғарыда аталған аурулар мен ауру белгілерін және оның сақтану жолдарын үнемі қолданып жүру керек.

Ләззат КЕМЕЛБЕКҚЫЗЫ,
инетерапевт
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА,
зертханашы

ТАМАҚ ІШУДІҢ ӘДЕБІ ЖӘНЕ ЗИЯНСЫЗ АРЫҚТАУ

«Ас – адамның арқауы, ауру – астан» деген дана халқымыз. Өйткені ол тәннің азығы. Сол себепті біз күнделікті тамақтанамыз. Мұны бойымызға қуат сыйлайтын Алланың нығметі деп білуіміз керек. Демек адам не тұтынады, сол нәрседен тұрады. Ақылға салып қарасаңыз да солай.

Қазіргі таңда Елімізге келетін ет-өнімдерінің көбісі шет елден кіреді. Ол ет қалай келді, қалай сақталды? Оған көзіміз жете бермейді. Ең бастысы мал қалай сойылды? Ол тіпті адал сойылды ма әлде арам өлді ме?

Адам ағзасындағы бұлшық ет және оның ішінде қанмен келетін жасушалар таза болу үшін таза тағам тұтынуымыз керек, бұл – бірінші.

Екіншіден, адал ас ішу, демек үйіңізге келген ас қалай және қандай жолмен келді?

Бала күнінде әкем бір әңгіме айтып берген еді: «Баяғыда бір малшының ешкісі болған екен. Күндердің күнінде сол ешкісі көршісінің бағындағы жайқалып тұрған майса шөптерін жеп қояды. Үйіндегі бала-шағасына ешкісінің сүтін беріп жүрген малшы, енді ешкіден келетін сүттің адал емес екенін біледі де ешкісін сойып, етін сол ауылдағы жетім-жесірлерге таратып жібереді. Себебі арқандай нәрсенің сұрауы болатындықтан ақ көңілді, жүрегі таза малшы ешкісінің күнәсін көтеріп қалмау үшін және балалары арам сүтті ішіп қоймау үшін солай істейді. Әрі балаларын адалдыққа тәрбиелеу мақсатында ешкінің етін өздеріне қалдырмай таратып жібереді».

Бұдан түсінгенім, адал емес тамақты жеген адамның, жүрегі қараяды. Өйткені жүрек қан тарататын орталық, арамнан келген тағам қан арқылы бүкіл денеге тараған кезде адамның ой-санасы бұзылады. Ал ой-санасы бұзылған адамның ниеті бұзылады. Сонымен қатар адамның денсаулығына да зақым келтіреді.

Ағза қалыпты қызмет етуі үшін қандай тәртіппен тамақтану керек? Шығыс медицинасындағы адамның физиологиялық сағаты бойынша таңғы сағат 5-7 аралығы тоқ ішектің белсенді жұмыс істейтін уақыты. Адам таңертең ояңған соң аш қарынға жылы су ішкені абзал, себебі түні бойы ағзадағы уытты заттар мен шлактар аш ішек арқылы тоқ ішекке қарай жиналады. Егер аш қарынға жылы су ішсеңіз, ағзадағы уытты заттар тез шығады. Жылы суды

қабылдаған асқазан ыстық тағамды қабылдауға дайындалады. Жылы судан кейін 40 минуттан соң тамақ ішкен дұрыс. Сол сияқты түскі және кешкі ас алдында 1-2 кесе жылы су ішкен дұрыс. Тағы бір ескере кететін жайт, ыстық тамақ ішкен соң дереу су ішуге болмайды. Себебі асқазан тамақтың ішіндегі витаминдер мен минералдарды сіміріп үлгермейді.

Тамақ ішкен соң дереу шәй ішуге үйренген асқазан, осы емдік тәсілге қалай үйренеді?

Қазақ халқының дастарханында ұлттық тағамдардың көбісі еттен тұрады. Сол себептен күнделікті тұтынатын тағамыңыз тұзды, ащы, қуырылған болмау керек. Оның орнына бұға піскен, суға қайнатылған немесе асылған түрде болу керек.

Қазіргі кезде артық салмақтан арыламын деп іш-құрылысын бұзып алатын адамдар көбейді. Осының алдын алу үшін, төменде дұрыс және әсерлі арықтаудың жолдарын ұсынамыз.

Тез арықтаудың оңай жолы майлы және көмірсуға бай тағамдарды аз мөлшерде тұтынуда. Тұзды және тәтті тағамдарды мәзірден алып тастасаңыз, бір жарым аптадан соң 4 кг салмақ тастайсыз. Бірақ артық салмақтан түбегейлі арылу мүмкін емес. Себебі бұрынғы тамақ ішу

мәзірі қайта келсе, бұрынғы артық салмағыңызда қайтып келуі мүмкін. Сол үшін дұрыс арықтаудың және бір қалыпты салмақты ұстап тұрудың ең тамаша жолы – дұрыс тамақтану.

Артық салмақ жоғалту үшін күнделікті тамақтану мәзірі

Таңғы аста (08:00-де) денеге баяу сіңетін көмірсулар мен ақуыздармен тамақтану керек. Олар: сүт өнімдерінен жасалған ботқа, сүзбе, үй тауығының жұмыртқасы.

Жүрек жалғау (11:00-де) – ақуыз және жасунық: сүзбе, жұмыртқа, көкөніс, жеміс-жидектер.

Түскі аста (13:00-де) баяу сіңетін көмірсулар, ақуыз және жасунықпен азықтану керек. Олар: ботқа, асылған ет, балық және көкөністер.

Жүрек жалғау (16:00-де) ақуыз және жасунық: сүзбе және жеміс-жидектер.

Кешкі ас (19:00-де) – ақуыз және жасунық: бұға піскен көкөністер, пеште піскен ет, балық және шикі көкөністер.

Екінші кешкі ас (22:00-де) – тоқаштар мен майлылығы төмен айран.

Бұл мәзірді әрдайым қолданып жүру үшін асқазанды алдын ала дайындау керек. Демек тағамдардың тұтыну мөлшерін азайтып қимыл әрекетті көбейту. Кешкі астан кейінгі серуеннің пайдасы мол.

Дәурен ҚОЖАҒҰЛҰЛЫ,
инетерапевт



АНА МЕН БАЛА ДЕНСАУЛЫҒЫ НАЗАРЫНДА



Көне түркілер дәуіріндегі тарихи жазбаларды оқып отырсақ та, бертіндегі қазақ қоғамындағы ауыз әдебиетіндегі салт-дәстүр жырларына назар аударсақ та, бабаларымыз ұрпақ денсаулығын екі жасты үйлендірмей тұрғанда-ақ ойлап, соның қамын ерте бастан жасағанын байқаймыз. Ұлына текті жерден қыз айттыру, екі жасты батамен қосу, дұға оқып, неке су ішкізудің бәрі осындай игі тілектен туындаған.

Ал одан кейін келінінің құрсағына шарана біткеннен бастап, ежелдердің келінді күтіп, баптауы, жерікасын жеткілікті жегізуі болашақ ұрпақ саулығының жақсы болуына істелген екінші сатыдағы шаралар еді. Осындай үлкен дайындықпен өмірге келген сәбидің кіндігін «сахи қолды» анаға кескізуден бастап, шілдесуға шомылдыру, жас келінге қалжа жегізу, нәрестеге азан шақырып, ат қою, бесігін аршамен аластап, әжелердің ақ тілек, бата, бесік жырын айтып бөлеуінің әр қайсысының астарында үлкен мән бар. Қырқынан шығару мен қарын шашын алу, бұдан соңғы жасқа толғанда тұсауын кесу, беске толғанда

ұлды сүндеттеу, қыздың құлағын тесудің бәрі бүгінгі медицинаның талаптарымен үндесіп тұр емес пе?! Жас ұрпақ қамын осылай тереңнен ойластырып, әр істі біліктілікпен атқарғанның арқасында ол замандарда ел ішінде ауыру бала некен-саяқ болғанын бүгінде тарихи жазбалардан оқып жүрміз. Керісінше 5 жаста сүндет атына мініп, 7-8 жастан садақ тартып, 9-10 жаста қылыштасу, найза салуды үйреніп, 11-12 жаста жауынгерлік сайыстарды меңгеріп, 13-14 жастан бастап, жылқы бағып, ел қорғаны болған ерлердің өскенін білеміз. Ал бұл шараларды бүгінде педиатрия институттары қалай атқаруда, жас ұрпақ

денсаулығының деңгейі қандай деген сауалдарға жауап издесек, бас шайқап, бармақ тістейтін жағдайлар жетерлік.

Статистикалық деректерге жүгінсек, елімізде жүкті әйелдердің 20%-ының ғана денсаулығы жақсы екен. Ал қалған 80%-ының денсаулығында бір немесе бірнеше сырқат анықталған. Олардың және бір басты мәселесі - дәрігерге дер кезінде қаралмайтындығында көрінеді. Мәселен, жүкті әйелдердің 50%-ы гинеколог-маманның тіркеуіне тұрмайды. Яғни, тиісті дәрігерлік көмекті уақтысында алмайды. Бұл жағдай ананың денсаулығындағы сырқаттардың асқынуына

ЫҒЫ ҚОҒАМНЫҢ БАСТЫ БОЛУЫ ТИІС!

ұрындырып, құрсақтағы шарананы туа-бітті ауыруларға соқтырады.

20 жылдан бері ана мен баланың денсаулығы үшін білімі мен біліктілігін арнап жүрген халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығының жоғары санатты дәрігері Бибігүл Нұртазақызының айтуынша, осы жағдайлар ана мен бала өліміне жиі ұрындырады. Маманның пікірінше, ана өлімі тікелей және жанама болып екі түрге бөлінеді. Тікелей түрі жүктілік кезінде дәрігер кеңесін уақтылы алып, емделуіне байланысты болса, жанама түрі ананың жалпы денсаулығына тәуелді. Дәрігерлер дерегіне қарағанда тікелей себептер жыл санап азайыпты. Ал жанама себептер көрсеткіші жылдан-жылға төмендеп барады екен. **Мысалы, елімізде бала тууға қабілетті 3,5 миллион әйел болса, олардың 200 мыңнан астамы дәрігерлер есебіне тіркелген. Солардың арасында 600-ден астамына денсаулығына байланысты бала көтеруге тыйым салған. 2017 жылы дәрігерлердің тыйымына қарамай жүкті болған аналардың арасында қайтыс болғандар қатары артып, 2016 жылмен салыстырғанда 4,5%-ға көбейіп кеткен. Бұл өте алаңдарлық көрсеткіш.**

ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің мәліметінше, ана өлімі Павлодар, СҚО, Қостанай, Шығыс Қазақстан және Алматы облысында көп тіркелген. Министрлік мамандары ана өлімінің себептерін саралай келіп, мынадай қорытынды жасаған. **Біріншісі**, әйелдердің өз денсаулығына салғырт қарауы. **Екіншісі**, қан айналымы, тыныс алу ағзаларының

әр түрлі вирустардан ауыруы секілді сырқаттардың көбеюі. **Үшіншісі**, дәрігерлердің біліксіздігінен болатын жағдайлар. Бүгінде министрлік осы үш себепті жою үшін күресуде, нәтижесін уақыт көрсетер...

Аналардың денсаулығы осындай болғанда олардан туған балалардың денсаулығы қалай болуда деген заңды сауал туындайды. Енді соған жауап іздеп көрейік. Ресми мәліметтерге сүйенсек елімізде бір жылда 400 мыңнан астам сәби дүниеге келеді. Бала туу көрсеткіші соңғы 5 жылда 3%-ға өскен. Аз болса да көңіл демдерлік дерек екені көрініп тұр. Соңғы жылдардағы сәби өлімін төмендетуге байланысты жүргізіп отырған шаралар да өз нәтижесін беруде. Елімізде салмағы 500 грамм және одан асатын шала туған шақалақтарды перенеталдық орталықтарда вакуумда өсірудің арқасында олардың өмір сүру мүмкіндігі 30%-ға артқан. Дегенмен аналардың денсаулығы жоғарыда айтқанымыздай алаңдарлық жағдайда болғандықтан, олардан туған нәрестелердің туа бітті аурулары көп дейді мамандар. Атап айтқанда, бас ішінде судың көбеюі, бастағы ісіктер, басына қанқұйылу, мидың бір бөлшегінің жоқтығы, дене мүшелерінің кейбірінің мүлде жоқ болуы немесе дамымай қалуы, сәбилердің церебральді сал ауыруы, көз ауырулары, мешелдік сияқты болып жалғасып кете береді. Дәрігерлер бұл дерттер сәбиге анасының жүктілік кезінде дұрыс күтінбеуінен немесе жоспарсыз жүктіліктен туындайтынын анықтаған.

Бұл ретте халықаралық «Жас-Ай» үздік медициналық орталығы ашылғалы бері 15 жылда ана мен баланың

денсаулығын сақтауда айтарлықтай жетістіктерге қол жеткізген. Нақтылай айтқанда, осы жылдар ішінде 80 000 науқасты емдеген болса, солардың арасында 5000 отбасына бала сүю бақытын сыйлаған. Яғни, осынша ерлі-зайыптыны бедеулік пен белсіздіктен емдеген. Сонымен қатар 7000-ға жуық сал ауруына (ДЦП) шалдыққан балаларды сауықтырған.

Тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйіні ата-аналар перзентті болуды жоспарлағанда өздерінің денсаулықтарын тексертіп, ешқандай сырқаттары болмаған жағдайда ғана үлкен мақсатқа ниет еткендері дұрыс. Ал қазіргі таңда елімізде денсаулық сақтау саласын дамытудың 2016-2020 жылдарға арналған «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасы аясында ана мен балаға денсаулығын қорғау сапасын арттыру мақсатында бірқатар шаралар атқарылуда. Мәселен, республикамыздың әр өңірлерінде акушер-гинекологтардың біліктілігін арттыру бойынша семинарлар өткізіліп келеді. Мамандар тиісті тәжірибе алып, білімін толықтырып отырады. Дәрігерлердің білімін жетілдіру, жергілікті аналар мен нәрестелердің денсаулығына байланысты мәселелерге көңіл бөлу мақсатында жасалуда. Ендеше, ата-аналарда балалы болуды алдын ала жоспарлап, бұл іске сауатты да, жауапты қарағандары жөн.

Бибісара ҚАЛИЕВА
Инотерапевт
Н. Сұлтанғазиев,
журналист.

БАЛАҒАТ СӨЗ ДНҚ ҚҰРЫЛЫМЫН БҰЗАДЫ

Балағат сөздер қай тілдің болмасын сөздік қорында бар. Заң негіздерінде: «Кез келген тілдік қорды әдеби нормативтік лексика және әдепсіз, балағат лексика құрайды. Алайда әдеби нормативтік лексика өз қолданысы барысында қорламайды, ал әдепсіз, балағат лексика өз қолданысы кезінде тұлғаны қорлайды» деген тұжырым бар. Кейде ондай сөздер жағдайға қарай адамның аузынан еріксіз шығып кетеді. Балағат, бейәдеп сөздердің адам денсаулығына зияны қаншалықты екенін ешкім бұл кездерде ойлап та жатпайды. Ал кейбіреулер тіпті балағат сөзсіз сөйлей алмайды. Бейәдеп сөздерді жиі қолданатын адамдардың пікірі өздерін ақтау үшін ғана айтылады. Мысалы оларда «бұл сөздер тілімізде бар», «кез келген адам бұл сөздерді қолданады», «екіжүзді болғаннан гөрі, балағат сөздерді қолданғаны әлдеқайда жақсы», «тұрашыл әрі шыншыл көрінемін» деген сияқты түсінік қалыптасқан. Бірақ олар бейәдеп сөздердің рухани және физикалық тұрғыдан келтіретін зиянын мүлдем білмейді.



Уикипедия – ашық энциклопедиясынан алынған мәліметті келтіре кетелік. «Балағат сөз (Боқтау, Боқтық сөз) – күнделікті тіршілікте қолдануға қатаң тыйым салынатын жаман сөз. Мұндай әдептен тыс жағымсыз сөздің жат көрінетіндігі соншалықты, оны адамның үлкен дәретінің атымен атайды. Мұндай сөз орамдарын дәстүрлі ортада шару сөз, боғауыз сөз, әбес сөз деп те атайды. Біреуге боғауыз сөз немесе балағаттау ащы, зәрлі, тұрпайы сөздермен қатар, ұятты іске және адам денесінің ұятты жерлеріне қатысты сөздермен де жеткізіледі. Халық балағат сөзді зиянды әсері бар деп есептейді. Дәстүрлі ортада орныққан әлеуметтік қатынастардың қағидаларына сәйкес балағат сөздің де өзіндік «тәртібі» қалыптасқан. Яғни балағат сөз

бағытталған адамның жас және жыныстық ерекшелігі ескеріледі.

Алайда қазақы ортада жосықсыз балағат сөз айтып, адамды немесе адамдарды қорлағандар әдеттік заңның нормалары мен принциптеріне сәйкес жазаланып отырды. Тәуке хан (1678-1718) тұсында қабылданған, қазақ халқының дәстүрлі әдеп-ғұрып заңдар жинағы «Жеті жарғының» бесінші жарлығында «Кәмелетке жеткен баланы туған ата-анасына тіл тигізіп сөккені үшін (қол тигізбесе) қара сиырға немесе қара есекке теріс мінгізіп, мойнына құрым іліп, бүкіл ауылды айналдыру керек» деп жаза белгіленген».

Осы мәліметке зер салсақ, қазақ қоғамында балаға сөз қолдану үлкен мәселе ретінде қарастырылып, қатаң жаза

қолданылған екен. Боқтық сөзді айтқан адам, өзгелерді бейәдеп сөзбен балағаттай отыра, өзін де сол деңгейге түсіреді. Қазіргі ғылым балағат сөз қолданатын адамның ДНҚ-сында күрделі мутациялық өзгерістер болатынын айқындаған.

Адамның ағзасы 75% судан тұратыны аксиома. Су – барлық ақпаратты сақтайтын қабілетке ие. Адам балағат сөзді айтқан сайын судағы молекулалық құрылымдар, олардың тізбектері өзгеріп, бұзыла бастайды. Жапон ғалымдары жасаған суға қатысты қарапайым тәжірибені бүгінде барлығы біледі. Дегенмен, еске түсіре кетелік. Екі ыдысқа бірдей мөлшерде бір жерден су құйылады. Бір ыдыстағы суға күнде жақсы сөздер, екіншісіне күнде балағат сөздер айтылады. Біраз уақыттан соң жаман сөз айтылған су исітеніп, түсі өзгеріп бұзыла бастайды. Жақсы сөз айтылған су өзгеріссіз қалады. Адам ағзасы да жоғарыда айтқанымыздай судан тұрады. Осы тәжірибедегідей балағат сөзді үздіксіз айту барысында генетикалық код өзгерісі орын алады. Бұл өзгерістер тұқымқуалауудерісінде жалғасын тауып, ұрпақтарына да беріледі. Гендердің бұзылуы ағзаның қартаюын тездетеді, ол әр түрлі аурулардың дамуына ықпал етеді. Ақпараттардың үнемі күйреп, бұрмалануы, өзгеріске ұшырап тұруы ДНҚ-ның құрылымын сау күйден ауру күйге душар етеді. Демек, жағымсыз, ғайбат сөздер радиациялық сәулелігі мың рентгенге тең келетін мутагендік әсер береді. Бұл дегеніміз денсаулығымыздың зиянға ұшырап жатқандығынан хабар береді. Балағат сөзді жиі қолданатын адамның тұқымы бірнеше ұрпақтардан кейін толығымен нашарлап, ауру салдарынан ерте қартайып, ауырып, ақыры мүлде үзіліп қалуы мүмкін.

Көп жағдайда балағат сөздер адамның жыныстық мүшелеріне қатысты айтылады. Бұл сөзсіз ол мүшелерге кері әсер етеді. Ғалымдар жыныстық мүшелерге қатысты балағат сөздерді қолданбайтын елдерде сала ауруы, даун ауруы сияқты дерттердің кездеспейтінін анықтаған. Бұл құбылыс медицинаның психосоматика (ежелгі грек ақыл және дене) саласында кеңінен зерттелген. Яғни кез-келген дене бөлігінің ауруы психологиялық жақтан күйзелуден, психологиялық факторлардың әсер етуінен туындайды. Адамның сөз саптауынан оның тәрбиесі, танымы, ұлттық дүниетанымы, мәдениеті, парасаты, жалпы менталитеті сонымен қатар денсаулығы танылады. Халқымыз «ойнап сөйлесеңде ойлап сөйле», «орынсыз сөз өзіңе тиер», «сөз сүйектен өтеді, таяқ еттен өтеді», «жақсы сөз – жарым ырыс», «айтылған сөз – атылған оқ» деген түйінді тіркестерімен ұрпағын тәрбиелеген.

Хақ дініміз исламда мұндай сөздерге мүлде тиым салынған. Мұхаммед Пайғамбарымыз (с.ғ.с): «Алла мен Қиямет күніне сенетін адам қайыры бар сөз айтсын немесе үндемесін» деген. Айтқан әр сөз, оның ішінде балағат сөз үшін айрықша жауап

берілетін Қиямет күнін де үнемі есте ұстау керек.

Қазіргі кезеңде балағат сөзбен әлеуметтік желіде пікір жазу сәнге айналып барады. Бұл тәсілдерін олар үлкен аудитория, көп оқырман жинаудың оңай жолы деп таниды. Өкінішке қарай, балағат жазбалардың авторлары мұның жастарды өз руханиятынан алыстату, сауаттылықты төмендету ғана емес, бұл ДНҚ деңгейінде бүліну, бұзылу екенін біле бермейді.

«Әкеңнің...», «шешеннің...» деп басталатын сөздер тіпті үйреншікті сөз арасындағы «айналайынға» айналдырған жандардың саны мыңдап саналады. Балағат сөздерге қарап қай жерден екенін шамалайтын деңгейге түскеніміз тағы бар. Ұлы бар, қызы бар, үлкені бар, кішісі бар күнделікті ести-ести құлақтарын да үйретіп алған. Балағат, боқтық сөз шыбын шаққан құрлы әсер етпейтін адамда денсаулық, қоғамда даму болмайтынын білудің, бұған қарсы күресудің уақыты келді.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

Академик.

Жанна Иманқұл,

журналист.



СЕМІЗДІК - ӘЛЕМ ҒАЛЫМДАРЫН АЛАҢДАТЫП ОТЫРҒАН ДЕРТ

Ертеде уақытының көбі аттың жалы, түйенің қомында өтіп, көшіп-қонып жүрген қазақ қоғамында семіздікке шалдығу өте аз болған. Оған көшпенді тұрмыс, тіршілігі бір себеп болса, екіншіден ол заманда адамдар тек ғана таза табиғи тағамдар тұтынған. «Мешкей деген жақсы ат емес» деген аталы сөз де ежелден айтылған. Ал бүгінгі күннің диетолог-мамандары семіздікке жасанды, жартылай фабрикат тағамдар мен газдалған сусындарды тұтыну тез ұрындырады деп отыр. Бұған қазіргі таңдағы жұмыстың көбін техника атқарып, қимыл-қозғалыстың азайғаны тағы бір себеп болуда...



Енді Дүниежүзілік денсаулық ұйымының мәліметтеріне сүйенсек, әлемде 2 миллиард адам семіздіктен зардап шегетіні анықталыпты. Бұл қауіпті көрсеткіш әлем халқының 30 пайызын құрайды екен. «Жаңа Англия Медицина» басылымында жарияланған бұл деректердегі зерттеуге әлемдегі 195 елдің азаматтарын 25 жыл бойы бақылағандары жазылған. Зерттеуге 133 елден 2300 сарапшы-маман қатысқанын ескерсек, бұл шара халықаралық деңгейде өткенін байқауға болады. Өкінішке орай әлемде ортақ мәселеге айналған семіздік дертінен Қазақстан халқы да тыс қалып отырған жоқ. Еліміз тұрғындарының 40 пайызға жуығы артық салмақтан зардап шегетіндер қатарында. Және бұл зиянды көрсеткіш жыл сайын жедел өсіп келе жатқаны байқалыпты. БҰҰ-ның деректеріне қарағанда Орта Азия бойынша еліміз семіздіктен алдыңғы орынға шыққан. Ал артық салмаққа ұрынған адамдар одан кейін жүрек, қан-тамыр, қант диабеті, қатерлі ісік секілді ауыр дерттерге тез шалдығатыны анықталған.

Дүние жүзі бойынша адамдар жеткіліксіз салмаққа қарағанда семіздіктен өлім-жітімге көбірек ұрынатыны байқалған. Атап айтқанда

қант диабетіне 44 пайыз, жүректің ишемиялық ауруы 23 пайыз, қатерлі ісік аурулары 41 пайыз осы семіздіктен кейін туындайтыны дәлелденген. Ал Дүниежүзілік денсаулық ұйымы сарапшыларының болжамына қарағанда 2025 жылға қарай бұл көрсеткіштер тағы 2 еселенбек. Өйткені қазіргі таңда әлем халықтарының тамақтану үрдістері бұзылған, азық-түліктің көпшілігі жасанды фабрикаттар, экологиялық жағдай, қимыл-қозғалыстың азайып, жұмыстың көбін техниканың атқаруы сияқты себептер семіздік дертін одан ары үдете түспек. Әлем мамандарын алаңдатып отырған және бір дерек – семіздікке көбіне әйел адамдар тез ұшырайды екен. Ал артық салмаққа шалдыққан әйелдердің етеккір функциясы бұзылып, бұның соңы бала көтере алмауға ұрындырады. Дәрігерлердің дерегіне қарағанда толық әйелдерде омыртқа жарығы, полиартрит, өт, бауырдың қабынуы, созылмалы холецистит, сүт, аналық бездердің қатерлі ісігі секілді аурулар жиі кездесетіні анықталған. Бұл дегеніңіз елдің демографиясына кері әсер ететін фактор болып табылады...

Диетолог-мамандардың зерттеуіне қарағанда, семіздіктің 80 пайызы калори-

ясы жоғары тағамды артық тұтынғаннан болады. Әсіресе майлы мал еттері мен тұзды макарон тағамдарын көп жеу салмақты арттырады. Бұған алкогольді ішімдіктер мен газдалған сусындарды қоссаңыз семіздіктің себептері көбейе бермек. Сондықтан Қазақ тағамтану академиясының ғалымдары дұрыс тамақтанудың көптеген жолдарын дайындап, халыққа ұсынуда. Олар әр адам өзінің физикалық қозғалысына сәйкес тамақтануы қажет екенін ескертеді. Дене қозғалысын көп қажет ететін қара жұмыстағылар калориясы жоғары тағамдарды жесе, аз қимылдайтын, ой еңбегімен айналысатындар жеңіл тамақтарды тұтынуы қажет. Осы ретте тағы бір ескеретін мәселе - бүгінде артық салмақ қосып алған адамдардың көбі түрлі диета ұстап, арықтауға тырысады. Мұндай әрекетке әсіресе қыз, келіншектер қауымы бейім. Диетолог-мамандар біреудің айтқаны бойынша немесе ғаламтордағы диета түрлерін әр адам өз бетінше пайдалана беруге болмайтынын айтады. Себебі әр адамның ағзасы, ас қорытуы әр түрлі. Сондықтан диета ұстағанда да диетолог-маманның немесе отбасылық дәрігердің кеңесіне жүгіну керек.

Ал адамның бойы мен салмағының пропорциясы қалай болу керек? Бұл сауалға мамандар бойы 170 см адамның салмағы 68-72 кг-нан аспауы қажет деп есептейді. Осы секілді әр адам өзінің бойына қарай салмағын бақылап жүргені жөн. Дәрігерлер диетаға отырып арықтағанша, дұрысы артық салмақ қоспау екенін ескертеді. Біздіңше, бұған Үкімет деңгейінде көңіл бөліп, Денсаулық сақтау министрлігі арнайы бағдарлама жасап, ел тұрғындарының семіздікке ұрынбауын жүйелі бақылағаны жөн. Себебі бұл әр адамның жеке мәселесі деңгейінен асып, мемлекеттік маңызы бар күрделі іске айналып барады.

Бибігүл НҰРТАЗАЕВА
интерепевт
Нұрболат АБАЙҰЛЫ,
журналист

ГҮЛ ТОЗАҢЫ ӘСЕРІНЕН БОЛАТЫН АЛЛЕРГИЯЛЫҚ ДЕРТТЕР

Көктем гүл тозаңдары ең көп таралатын маусым. Бұл мезгілде гүл тозаңына сезімталдығы күшті адамдардың ең алдымен көздері қышиды, түшкіреді, қайта-қайта жөтеледі. Тіпті кейбіреулерінің жыл бойы мұрыны бітіп жүреді. Гүл тозаңының әсерінен болатын мұндай аурулар аллергиялық дертке жатады.



Бұл – гүл тозаңында болатын бөгде заттардың көзді, мұрынды немесе тыныс алу жолдарын тітіркендіруінің әсері. Мұндай жағдайға өте сезімталдық – иммунитеттің қалыпсыз реакциясы деп аталады. Ағзаның иммунитеттік қуаты жақсы болғанда ғана бөгде заттардың денеге кіруіне қарсы тұра алады. Егер иммунитет реакциясы қалыпсыз болса, ұлы заттардың әсері болмаған жағдайда, ағзада әсіре сезімталдық реакция пайда қылады. Осы әсерден қантамыр клеткалары зақымдалған кезде қандағы ақ қан түйіршіктері мен клегей қабығын мөлшерден тыс көп қалыптастырады. Клегей тым көп бөлініп шыққанда көзден жас ағу, түшкіру сияқты көз бен мұрынды жайсыздандыратын белгілер байқалады. Мұндай белгілер тамақтану дағдысында өзгеріс болғанда да тез байқалады. Әсіресе, бірден ет, сүт, тауық жұмыртқасы сынды қуатты тағамдарды тұтынғанда

әсіре сезімталдық дертінің қозуына себепші болады. Нәтижеде мұндай иммунитеттік жүйедегі қалыпсыздық адам денесінің гүл тозаңына деген аллергиясын пайда қылады. Көп жағдайда мұндай аллергиялық аурулар атмосферадағы химиялық заттардың мөлшерінің көбеюімен қатысты болады. Егер машиналардың дизелді күйдіргендегі шығатын жарақсыз газдағы ұсақ түйірлерді тағаммен бірге тышқанның кеңірдегіне тықса, немесе бұл ұсақ түйіршіктерді оған тікелей жегізсе, тышқанның кеңірдегі қабыну, кілегейі көбею, кеңірдекшенің тегіс салалы бұлшық етінің тез жиырылуы сияқты құбылыстар байқалады. Бұдан дизелден шығатын ұсақ түйірлердің тыныс алу мүшесінің кілегейін зақымдап, гүл тозаңынан болатын ауруды асқындыра түсетінін байқауға болады.

Майлы тағамдарды үзбей жеу, зиянды заттарды денеге жинап, денеде активтенген оттегін пайда қылып, әсіре сезгірлік, рақ, жүрек ауруы, бауыр аурулары сияқты дерттерге шалдықтырады. Май құрамы біршама аз тағамдар зиянды заттардың денеде жиналуын азайтып, активтенген оттегінің пайда болуынан сақтандырады әрі дененің тотықтануға қарсы қоректік заттарды қабылдауын тездетіп, қатерлі ісік пен аллергиялық дерттерден сақтайды. Әсіресе аллергиялық ауруға шалдыққан науқастар жөнінен маңыздысы денеге майдың қабылдану мөлшерінің аз-көптігі емес, қайта майдың сапасының жақсы-жаман болуы, әсіресе өңделген тағамдар мен тоңазытылған тағамдардағы линон қышқылы көптеген дерттерді пайда қылатын негізгі себеп.

Гүл тозаңынан болатын аурулардан қалай сақтануға болады?

Гүл тозаңы көбейген мезгілде, гүл тозаңынан болатын ауруларға шалдыққандар гүл тозаңынан мүмкіндігінше аулақ болуы, сақтық шараларын арттыруы, сыртқа көп шықпауы, ағаш-гүлдер көп бақшаларға, гүл өсетін қырқаларға мүлде бармауы қажет. Сыртта әрекет жасағанда маска тартып алғаны дұрыс. Сонда ғана дерттен ұтымды түрде сақтануға, ауру азабын азайтуға болады. Сондай-ақ, гүл тозаңы әсерінен болатын аллергиялық дерттерге қарсы тексеру мен алдынала берілген мәліметтерді дер кезінде қабылдап, гүл тозаңы көбейетін мезгілден бұрын шипагердің кеңесімен аллергияға қарсы дәрілерді ішіп жүру керек.

**Жайнар
ТАТЫМХАНҚЫЗЫ,**
иглотерапевт
Индира ОМАРОВА,
иглотерапевт

ӨТКІР КОРОНАРЛЫҚ СИНДРОМ

Өткір коронарлық синдром (ӨКС) бұл жүректің ишемиялық ауруының өршуінен болатын кеуде тұсында ауырсынумен және электрокардиограммадағы (ЭКГ) өзгерістермен өткір инфаркт миокарды, тұрақсыз стенокардия немесе кенеттен болатын өлім түрінде жүретін синдром. Бұл аурудың негізінде жатқан мәселе ол жүрек артерияларының атеросклерозы. Осы жерде ескретін бір жағдай инфаркт миокарды тек артериялардың атеросклерозынан емес сонымен бірге гематологиялық кейбір аурулар, тромбоцитоз, анемия тағы басқа да бір қатар аурулар болуы мүмкін. Бірақ ең жиі себебтердің бірі ол АТЕРОСКЛЕРОЗ!



Атеросклероз дегеніміз бұл артерияның ішкі қабаты эндотели қабатының астыңғы қабатына холестерин алмасуының бұзылысынан жиналатын холестерин түйіндері. Осы аталған холестерин түйіндері уақыт өткен сайын өсіп, көлемі жағынан да ұзындығы жағынан да биіктігі жағынан да ұлғайюға қабілетті. Соған сәйкес холестеринен пайда болған түйіндер артерияның ішкі көлемін диаметрін тарылтады. Қарапайым тілмен айтатын болсақ осы холестерин түйіндері белгілі бір уақытқа дейін өсіп, пісіп жетіледі, кейін қатты кальцинатқа айналады. Мысалы шәйнек немесе самаурын ішіндегі жиналған қақ тәрізді кальцинатқа айналады. Бұл аталған атеросклероз адам ағзасында басқада мүшелермен аймақтардағы артерияларда болуы мүмкін. Егер жүрек артериялары атеросклерозға ұшырайтын болса адамда жүректің ишемиялық ауруы дамиды. Жүректің ишемиялық ауруы дегеніміз бұл жүрек артерияларының тарылуына байланысты жүрек

бұлшықетіне кететін қан көлемімен келуге тиісті метаболикалық заттармен оттегінің жеткіліксіз яғни аз келуінен жүрек бұлшықеттерінің созылмалы түрдегі ишемиясы. Атеросклероздан қан тамыры диаметрі тарылады кейде тамыр іші толық бітеліп қалуыда мүмкін. Атеросклерозға шалдыққан адамда бір себептермен өзіне физикалық, эмоционалдық күш түсіргенде, қан қысымы жоғары болғанда, суық ауаға қарсы шыққанда, соңғы сатыларында жай отырған кездің өзінде атеросклерозға ұшыраған тамыр ішілік түйіндер беті жарақаттанып эрозияға ұшырап жыртылып зақымданады. Мысалы адам денесін жарақаттап алса қан кетуден қансырап қан көп кетеді, адам өмірін аман сақтап қалу мақсатында адам ағзасындағы қан ұюы факторлына автоматты түрде тиісті рецептілерге хабар беріледі нәтижесінде қан кетіп жатқан тамырдың бойына тез арада тромбоциттер мен басқа да заттардың саны артып сол жарақаттанған қан тамырында қан

ұйып, қан кетуі тоқтайды. Бұл өзін өзі аман сақтау қалу үрдісі. Дәл сол сияқты қан тамырының ішкі бетінің астында яғни эндотелидің астында орналасқан тұрақсыз түйінді кальцинат зақымданып, жыртылып, эрозияға шалықса тез арада сол жерге тромбозиттер жиналып тамырдың ішіне қан ұюып тромб пайда болады. Өткір коронарлық синдромның үш түрін ажыратады. Бірінші түрі тұрақсыз стенокардия бұл кезде эндотелидің зақымдануынан пайда болатын тромб тамыр ішін жабуға қауқарсыз немесе тромб мүлде жоқ яғни жай эрозиямен тоқтайды. ӨКС (ОКС) екіншісі электрокардиограммада (ЭКГ) ST сегменті көтерілмеген түрі бұнда да зақымданған артерияның ішкі көлемін яғни диаметрін тромб жартылай жабады. ӨКС (ОКС) үшіншісі ЭКГ да ST сегменті жоғары көтерілген түрі бұл ең қауіпті түрі болып саналады, бұнда тамыр ішін тромб толық бітеп қояды. Тамыр толық бітелгеннен кейін ол тамыр өзінің қан жеткізетін қабілетін жоғалтады соған сәйкес жүрек бұлшық еті өлі еттеніп (некроз) инфаркт миокардына ұшырайды. ӨКС (ОКС) дәл осы түрлеріне байланысты науқастың одан әрі қарайғы жағдайын шамалап, болжап бағалауға болады.

ӨКС ДИАГНОСТИКАСЫ

Науқастың шағымдарымен ауру тарихын сұрастыру. Ең негізгі шағымдары ол кеуденің, жүрек тұсындағы ауырсынуы 15 минуттан бастап 30 минутқа дейін ұзарған болуы. Ауырсыну күйдірген, қызған, ашыған, тығылған мінезде болуы мүмкін. Ауырсыну сол қолға, сол жаурынға, сол жақ қолтық астына, сол иыққа, екі жауырын ортасына, сол жаққа, құлақ сырғалығына, тіске берілуі де мүмкін. Кейде атипиялық яғни классикалық нағыз белгілеріне ұқсамайтын түрлері кездеседі оларға оң қолға, басқа, асқазан бойына, белге, сондайақ ӨКС (ОКС) атипиялық формасы жиі қант диабетімен ауратын науқастарда ауырсынудың өтуі, қарт адамдарда, деменцияда, әйелдерде, созылмалы бүйрек ауруымен ауратындарда. ӨКС (ОКС) астмаға ұқсас кеуденің сырылдаумен ауа жетпеген тыныс тарылған түрінде жүруі де мүмкін. Көзі қарауытып,

басы айланыу шағымдарда болуы мүмкін. Көрген кезде жалпы жағдай әр кімде әр түрлі. Негізінен жалпы жағдайы ауыр немесе өте ауыр болады. Көбіне денесін мұздай тер басады, кейде лоқсып құсу белгілері болуы мүмкін. Науқаста өлемін деген қорқынышты сезім болады. Өкпесін аускультативті тыңдағанда өкпеде ылғалды сырлар естіледі. Тыныс алуы жиілеген. Қан қысымы жиі төмен, кейде жоғары немесе қалыпты болуы мүмкін. Жүрек тондары тұйықталған, систолалық шу естіледі. Систолалық шу жүректің механикалық зақымдануы салдарынан митралды клапанды ұстап тұратын бұлшықет сіңірлерінің үзілуі салдарынан митралды клапанның өткір шамасыздығынан туындайды. Кеуденің ауырсынуы жүректің басқа да ауруларынан және жүректен тыс мүшелердің ауруларынан болуы мүмкін. Мысалы, өкпе артериясының тромбоэмболиясы (ТЭЛА), перикардиттер, аорта аневризмасының жыртылуы, аорталды клапан стенозы, пневмония, пневмоторакс, қабырғааралық невралгия, буын аурулары. Сондықтан дәрігердің білімі мен тәжірибесі деңгейі маңызды. Жалпы бұл мақалада ӨКС (ОКС) алғашқы диагнозын қоюда және одан әрі емдік тактикасын шешуде этаптарға бөледі. Алғашқысы, ауруханаға дейінгі этап, екіншісі, аурухана ішілік этап.

АУРУХАНАҒА ДЕЙІНГІ КЕЗЕҢ

ӨКС (ОКС) кезінде жедел жәрдем шақырту қажет. Жедел жәрдем көмегімен электрокардиограмма (ЭКГ) жасалады. ЭКГ нәтижесі көп мәлімет береді. ЭКГ нәтижесін білікті медицина қызметкері талдауы қажет. Инфаркт миокарды кезіндегі ЭКГ белгілерін барлық медицина қызметкері білгені жақсы. ӨКС (ОКС) диагностикасына экспресс диагностика тропонин тестіде кіреді. Тропонин тест бұл инфаркт миокарды кезінде жүрек бұлшықетінің зақымдануынан, өлі еттенуі (некрозынан) 2 сағаттан кейін көп мөлшерде қанға шығатын фермент. Сол себепті бұл әдісті тек ауруханада этабында жасаған дұрыс. Ауруханаға дейінгі этапта алғашқы алтын уақыттарды жоғалтпау қажет. Науқасты тез арада коронарографиясы (ангиография) бар арнайы мамандандырылған клиникаға тасымалдау қажет. Егер

ондай арнайы мамандандырылған клиника жоқ болса сол маңайдағы жақын клиникаға тасымалдау қажет.

АУРУХАНАҒА ДЕЙІНГІ АЛҒАШҚЫ КӨМЕК

1) Қан қысым 90/60 мм.с. бағанасынан төмен болмаса тіл астына нитроглицерин 0,0005 мг таблетақасын 1 т x 1 рет саламыз. Егер кеуде ауырсыну одан басылмаса 5 минуттан кейін тағы бір таблетка нитроглицерин саламыз, егер оған басылмаса 5 минуттан кейін тағы бір таблеткасы саламыз. Осылайша 15 минут ішінде үш мәрте саламыз. Нитроглицерин таблеткасының орнына тіл астына аэрозоль түрлерінде пайдалануға болады оларға нитро-минт (изокет, изомик) 0,1% 15 мл жатады. Нитраттардың вена ішіне салатын инъекциялық түрлері де болады, мысалы, Sol перлинганит 10 мл (изомик, изокет) + натрий хлорид ертіндісінде 100 мл араластырып баяу вена ішіне салынады. Нитраттар қан қысымын төмен түсіруіне байланысты қан қысымын бақылап отыру қажет. Нитраттардың жағымсыз әсері ол уақытша болатын бас ауыруы. Егерде науқас соңғы сағаттарда фосфодиэстераза 5 типіне жататын (силденофил, тадалафил) дәрілерді қоланған болса, жүрек соғу саны минутына 50-ден кем болса, немесе жүрек соғу саны 100 ден жоғары болса, инфаркт миокардының оң қарыншалық түрі болса онда нитраттарды пайдалануға болмайды.

2) Жай қарапайым түріндегі аспирин таблеткасын 150-300 мг дейін 1 т x 1 рет шайнатып ішкіземіз. Аспириннің ішекте еритін таб тром-

бо асс, тромбо пол, асс тромбин тағы басқа түрлері пайдалануға болмайды. Себебі олардың сыртында қатты қабығы бар олардың әсері баяу. Егер қолымызда Таб Плавикс 75 мг-300 мг (клопедогрель) болса онда 1 т x 1 рет шайнатып ішкіземіз. Соңғы уақытта Р 2 Y12 рецептілерінің ингибитірлері таб тикагрелор (брилинта) 90-180 мг беріліп жүр.

3) Антикоагулянттардан Гепарин 4000-5000 ЕД 0,9-1,0 мл вена ішіне бір рет өзін саламыз. Соған ұқсас Фондапаринукс (Арикстра) деген атпен шығатын дайын шприцтегі түрін тері астына салуға болады.

4) Оттегі болса науқасқа оттегілік тыныс алу жалғанады.

5) Кеуденің ауырсынуы басылмайтын болса онда наркотикалық аналгетик жасалады, себебі науқаста қатты ауырсыну болатын шок болуы мүмкін сол себепті ауырсынуы басу қажет. Жай наркотикалық анагетиктерді пайдалануға болмайды. Наркотикалық аналгетик ол Sol Морфин 1% 1 мл + натрий хлориді 9,0 мл бірге араластырып 10 мл шприцпен вена ішіне өте баяу түрде бөліп саламыз. Егер ауырсыну басылған болса аталған ертіндінің тамыр ішіне барлығын салу шарт емес. Морфиннің жағымсыз әсерлері болуы мүмкін. Ол бас миындағы тыныс алу орталығын тежеуі және өт жолдарындағы «одди» сфинктерін тежеуіне байланысты жауқаста жүрек айну мен тыныс алу жиілігі баяулауы мүмкін сол себепті науқасқа Sol атропин, Sol церуллин ертінділерін салуға болады.

6) Беттоадреноблокаторлар (БАБ): Беттоадреноблокаторларды



қабылдауға қарсы көрсеткіштері жоқ науқастарға мүмкін болғанша дәріні ерте тағайындау қажет. Жедел жүрек шамасыздығының (Killip класы бойынша III-IV сатысы кезінде) БАБ арқасында миокардиалды айналыста жүрген стресстік катехоламиндерді тежейді, миокардтың соғу жиілігін, қан қысымын төмен түсіруді соның арқасында жүрек бұлшықеттерінің оттегіге сұранысы азайып жүрек жұмысы жеңілдейді. БАБ дәрілеріне таб эгилон 25, 50, 100мг 1т x 3рет. Ертінді түрлеріне Sol Бетолок 5,0. Sol Обзидан 5,0 соңғысы қазіргі уақытта біздің нарықта жоқ болып тұр.

7) Кальций каналдарының антагонистері: Ол вазоспастикалық стенокардияға болжам жасалған науқастарға тағайындалады. Оларға Таб Кароним 5мг, 10мг. Sol ниматоп 10мг/50мл түрлері жатады.

8) ӨКС ЭКГ бойынша ST сегменті жоғары көтерілген түріне тромболиттикалық терапия жасалады. Тромболиттік дегеніміз ол тамыр ішлік тромбты ерітуге қабілетті дәрілік ертінді. Алғашқы алтын уақыттарда жасалуы шарт. «Алғашқы алтын уақыт» деп инфаркт миокардына шалдыққан науқастың ауыруы белгілерінің алғашқы минуттарынан бастап соңғы 12 сағат аралығын айтады. Себебі дәл осы уақыттың ішінде тамыр ішілік тробты ерітуге болады. Дегенмен инфаркт миокардына шалдыққан науқастың жүрек бұлшықеті алғашқы 2 сағаттан кейін нкрозға (өлі етке) айналады. Сол себепті тромболиттикалық емді алғашқы минуттардан бастап 2 сағатқа жеткізбей жасаған тиімді. Егер түрлі себептермен осы алғашқы 2 сағат ішінде тромболиттикалық ем жасалмаған болса онда кем дегенде 12 сағатқа дейін жасауға болады. Тромболитиктерге: Sol Актелизе (Алтеплаза) 100мг/50мл, Стрептокиназа, Тенктоплаза дәрілері жатады. Тромболиттикалық терапияны жасауға абсолюттік және салыстырмалы қарсы көрсеткіштері болады. Оларға жақын арада болған асқазан ішек жолдарынан қан кетулер, геморрагиялық insultтер, қан кетуі қауіпі жоғары болатын жағдайлардың барлығында тромболитикалық терапия жасалмайды.

9) Ауруханалық этапта ӨКС (ОКС) науқастарға диагностикалық және емдік мақсатта коронарография (Ангиография) жасалады.



Бұл әдіс жергілікті жансыздандыру арқылы науқастың шап аймағындағы сан артериясынан немесе қолдың білезік артериясы арқылы тамырға катетр енгізу арқылы жасалатын әдіс. Осылайша катетрмен жүректің коронарлық артерияларына жетіп барып контрастты затты қатар жіберу арқылы ангиографтың арқасында жүрек артерияларының жағдайын монитордан көреміз. Осы ангиография арқасында тамыр ішілік тромбты арнайы аспирация жасайтын құралмен алуға болады. Белгілі болған тарылған, бітелген артерияны балонмен кеңейтіп ашып сол тамырға стент орнатауға болады. Орнатылған стенттің арқасында тамыр өткізгіштігі қалыпқа келіп жүрек бұлшықетіне қан баруы дұрысталады. Бұл әдістің арқасында ем алған науқастар аз уақыт ішінде ауруханадан шығады. Егер жұмысқа қабілетті топтағы науқастар болса олар көп ұзамай өзінің жұмысына қайта оралады. Кейбір науқастарда коронарография нәтижесі бойынша жүрек артерияларының көп және күрделі зақымданулары анықталады. Мұндай науқастарға стент орнату көмек бермейді. Сол себепті ондай науқастарға аортокоронарлық немесе мамарокоронарлық шунт жасау операциясы оңтайлы болады.

10) Аортокоронарлық немесе мамарокоронарлық шунт орнату операциясы бұл әдіс науқасқа жалпы наркоз беру арқылы кардиохирургиялық жолмен кеудені ашып жасалатын операция. Кардиохирург дәрігері тікелей жүрекке барып зақымданған жүрек артерияларынмен жұмыс жа-

сайды. Науқастың өзінің аяғындағы венасының белгілі бөлігінен алып аорта мен коронарлық артериясын арасын жалғайтын шунт орнатады. Сонымен бірге науқастың кеудеішілік артериясын немесе қолдағы білек артериясының белгілі бөлігін алып жүрек артерияларына жалғап шунт жасайды. Бұл операцияны қысқаша АКШ, МКШ деп атауға болады. Бұл операцияның арқасында науқастың өмір сүру құндылығы артады.

АУРУХАНАДАН ШЫҚҚАНАН КЕЙІНГІ ЖАҒДАЙ ЖӘНЕ КҮТІМ

1) Жоғарыда аталған емнен кейін науқас кейбір дәрілерді белгілі бір уақытқа дейін қабылдау қажет.

2) Ем-дәм (Диета) ұстауы қажет.

3) Зиянды әдеттері болса оны тастау қажет (мысалы, темекі тарту, т.б.).

4) Мүмкіндігінше таза ауада жаяу жүрген жақсы.

5) Учаскелік дәрігердің бақылауында болуға егер науқастың алған инфаркт миокардының аурлық жағдайы мүгедектік жағдайына сәйкес болса онда МСЭК мүгедектік дәрежесін анықтау мақсатында жолданады.

6) Дене салмағын, қан қысымын, жүрек соғу санын, қандағы холестеринді, қантты бақылауда ұстау қажет.

Нұрлан Бейсенбиев,
кардиолог

Әжімге қарап аурудың белгісін білу



Мойнына төмен қысқа әжім түсу – асқазан қызметінің нашарлауынан келіп шығады. Ерінге ұсақ әжім қаптаса – асқазан қызметінің қалыпсыздығы. Мұрын мен еріннің ортасына әжім пайда болу – гормон қимылының әлсіреуінен дерек береді. Иегіне және астыңғы ерніне әжім түсу ішек, асқазан, геморрой дертінің белгісі.

АЯҒЫҢЫЗ АУЫРА МА?

Аяқтың анда-санда немесе үнемі тынбай ауруы көптеген аурулардың алғашқы белгілері болуы мүмкін.

Аяқ вена тамырларының бұралуы

Бұл кезде науқас екі аяғын басқанда ауырсынып, жіліншігі ісіп көтертпей, шаршап тұрады.

Терең вена қан тамырларында тосылу пайда болу

Бұл жағдайда жамбас көп ауырып, дененің ауырған жағы сіресіп тұрады. Жіліншігі ісіп, басса ауырады, алғашында ауру айқын болмайды. Тек балтырдың артқы жағы ғана ауырады, өкшесі іседі. Балтырдың екі жағының бұлшық етін басып қалып, балтырды солқылдатып ауырады.

Жүрген кезде қара санның ауруы

Бұл көп жағдайда бұлшық еттің шаршауы мен сан сүйектің сынуында көп кезігетін жағдай. Алайда мұндай жағдай болмаса да жөтелгенде сан тақымға қарай шаншып ауырса, омыртқа шодыраюынан пайда болған жамбас нерв жүйесі дертінің әсері болуы мүмкін.



Көздің айналасына доға тәрізді «күлкі әжім» пайда болса, денедегі сіңір ұлпаларының әлсіреуінен және есту қабілетінің төмендегендігінің белгісі.

Көздің астыңғы жағына жарты ай тәрізді әжім түссе, бүйрек, қуық, жүрек ауруларының белгісі.

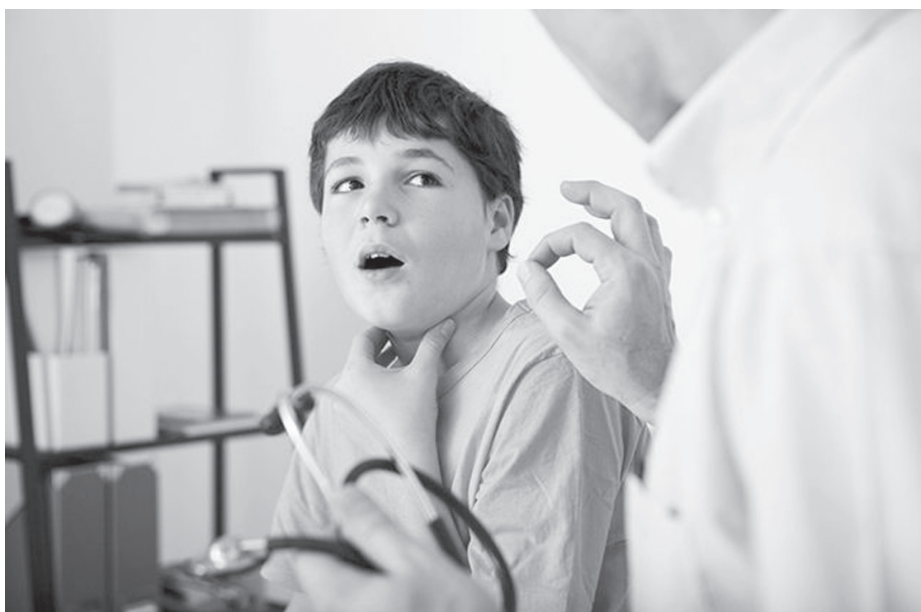
Мұрынның қырына «+» формалы әжім түсу, жұлын немесе бүйрек қызметінің бұзылуының белгісі болуы мүмкін. Маңдайына әжім түскендердің шекесі көп ауырады.

Оң жақ беттегі әжім сол жақ беттегі әжімнен терең болу – бауыр ауруының белгісі.

Маңдайындағы әжім бір-біріне ұласпай толқын сияқты болып тұрғандар психологиялық дертке шалдыққан сияقتанып, көңіл-күйі тұрақты болмайды.

Мұрынынан ерніне дейін ұзын, көлденең әжім түсу – жүрек дертінің белгісі.

Маңдайына орақ формалы әжім пайда болу – аяқтағы дерттердің әсерінен болады.



Дауыстың қарлығыуы неден дерек береді?

Дауыс қарлығып, үні шықпай қалу мына дерттердің белгісі:

Көмей қабыну

Көмей ауруы суық туден немесе қатты шаршаудан пайда болады.

Көмей қатерсіз өспесі

Бұл кезде дерт емшек үрпісі сияقتанып, дыбыс пердесінде пайда болады. Қарттар осы дертке шалдықса көп жағдайда соңы жаман дертке айналады. Сондықтан оны қатерлі ісікке айналалардағы ауру өзгерісі деп есептеу керек.

Мұндағы басты белгі – дауыс қарлығыу.

Көмей қатерлі өспесі

Мұндай жағдайда қабыршақты клетка ісігі көп кезігеді. Дыбыс пердесінде еркектерде 50-70 жас арасындағыларда көп кезігеді. Сондықтан дауыс қарлыққанда дәрігердің көмегіне жүгініп нақты себебін білген дұрыс.

АСА ҚАУІПТІ, ЖҰҚПАЛЫ ЖЫНЫСТ

немесе мерез (сифилис) дерті туралы не білесіз?

Мерез дертін ақ бұранда денешік атты вирус келтіріп шығарады. Оның формасы өте кішкене, табиғи ортада төзімділігі тым төмен болады. Әдетте құрғақшылықта екі сағатқа жетпей өледі, дезинфекция дәрілері тез жояды. Сондай-ақ ыстыққа шыдамсыз болып, қайнатқанда тез қырылады. Адам организмі – оның тіршілік мекені әрі бірден-бір өрбу ортасы. Ақ бұранда денешік вирусы терінің жұқа кілегей қабығынан ғана өте алады, теріден өте алмайды. Сондықтан жыныс жүйесі сынды дымқылдығы мол кілегей қабықты орта – оның өсіп-өнетін, өзгеге тез жұғатын ең тамаша мекені. Бұл вирус адам денесінде ұзақ уақыт жасай алады.

Осы вирустың әсерінен мерез дертіне шалдыққан науқаста алғашында ешқандай клиникалық ауру сипаты байқалмайды. Тек қанды тексергенде ғана ауру бейнесі болса, бұл мерездің жасырын кезі есептеледі. Ал адамның тұтас бейнесінен дерттің клиникалық белгісі анық көрілсе, бұл дерттің толықтай қалыптасқанын көрсетеді. Сондай-ақ осы дертпен жұғымдану мерзімі екі жылдан аспаса, бұл мерездің алғашқы сатысына жатады. Осы кезде жұғымталдығы өте күшті болғанымен одан сауығу біршама оңайырақ болады. Ал вируспен жұғымдалу уақыты екі жылдан асса, онда бұл дерттің жұғымталдығы өте төмен немесе болмайды. Бірақ мұндай соңғы дәуірдегі мерездің зардабы біршама ауыр болып, басқа ағзаларды яғни сүйек, буын әсіресе жүрек орталық нервтерін зақымдайды да емдеу қиынға соғады. Тіпті өмірге қауіп төндіреді.

МЕРЕЗДІҢ ЖҰҒУ ЖОЛДАРЫ

Тікелей жұғу. Бұл дертті адамдар көп жағдайда жыныстық қатынас кезінде жұқтырады. Мүлде емделмеген науқас алғашқы жылда күшті жұқтыру қайнарына айналады. Бұл – дерттің ең қауіпті сатысына жатады. Осы мезгілде тері немесе тері кілегей қабығынан бөлініп шыққан сұйықтық ішінде көптеген мерезге шалдықтыратын бұранда денешік вирусы болады.

Іштегі балға жұғу. Әдетте адамдарда бір мезеттік сезімнің жетегіне ілесіп, жаза басу арқылы өмірлік өкініш арқалайтын жағдайлар жиі кездеседі. Соның бірі әйелдер үшін жүктіліктен бұрын мерезді жұқтыруы. Мұндай жағдайда анадан іштегі балаға жұғады. Жатырда тыныш, қауіпсіз жетіліп келе жатқан нәресте, мерездің әсерінен оңай дерттенеді. Іштегі баланың мерезбен жұғымдануы жүктіліктің 4-айынан кейін болады. Іш жүзінде аналар өзінің 3-4 айдың алдында осы дертпен жұғымдалғанын сезбейді. Сондықтан жүктіліктің алды-артында әйелдер мерезге қарсы қан тексертуі керек

Қан арқылы жұғу. Қан беру, қан



күюда мұқият болған дұрыс. Бұл кезде қан беруші жан-жақты тексерілуі керек. Егер қан құйдыратындай жағдай болса, онда құйылатын қанның тазалығы медицина мамандарының тексеруінен өткен болуы шарт. Мерезге шалдыққан науқастар ішінде алғашқы дәуірдегі және жасырын мерезбен ауырған науқастың қанының жұқпалылығы біршама күшті болады. Егер мұндай адамдардың қаны өзгелерге құйылса мерезге оңай шалдығады.

Басқа жолдармен жұғу. Жоғарыдағы жұғу жолдарынан сырт, өзара сүйісу арқылы, омырау сүтінен нәрестеге немесе вируспен жұғымданған тұрмыстық бұйымдар арқылы жұғады.

Мерездің алғашқы дәуірінде қандай белгілер болады?

Теңге қотыр. Бұл белгі әйелдердің жыныс мүшесіне, анусына, көз шанағына немесе ерін мен омырау сияқты орындарға шығады. Әдетте қалыпсыз жыныстық қатынастан кейін 1-2 айдан соң байқалады. Алғашында денеге күріштің үлкендігіндей ғана бөріткен немесе қатты нәрсе пайда болады да, маңайы қызарып біртіндеп

үлкейеді, жарылып базданады. Бірақ ірің шықпайды. Бөрткеннің айналасы көтеріліп ортасы ойыс түседі. Қатты ауырмайды, қышымайды. Көбінесе бір жақта ғана болып, шеміршектің қаттылығындай болатындықтан қатты теңге қотыр деп аталады.

Шап безінің шошынуы. Теңге қотыр шығып екі аптадан кейін шап сияқты жақын орындардағы без ісініп, біртіндеп үлкейіп жұмыртқаның үлкендігіндей болады. Мұны – шап безінің шошынуы дейді. Реңі ақшыл, қатты болады, ауырмайды. Бет терісі жылтыр болып, ішінаралары жарылып кетеді де, бірнеше айға немесе бірнеше жылға созылады. Ал кейбіреулері қызарып, ісініп, күйіп тұарды. Жарылғанын «көзқотыр» деп атайды. Сасық иісті ірің шығады, жара аузы бос қабыршаққа айналады.

Мерездің орта дәуірінде қандай белгілер байқалады?

Қытай шипагерлігінде бұл дәуірді – мерез жарасы деп атайды. Ең басты белгісі мерез бөрткені болады. Бұл кезде алдымен қызыл бөрткен тәрізді зат шығады да, бүкіл денеге таралады. Әсіресе алақан, табан терілері түлеп, мыс түстес балық қабыршағы

ЫҚ АУЫРУЛАРДАН САҚ БОЛЫҢЫЗ!

сияқтанады. Мұндай бөрткендер қысқа уақыт ішінде жоғалғанымен, кейде оңай қайталаңады. Бірақ ауырмайды, қышымайды. Бөрткен шығудан бұрын науқас қызып, басы ауырады, сүйек бұындары ашып, тамақ жұтқыншағы ауру сияқты дерттің денелік белгілер байқалады.

Анус төңірегі, жыныс жүйесі, санының ішкі жағы немесе омырау асты сияқты үнемі оңай үйкелетін орындарда жалпақ теңбіл неоплазма (бөгде зат) пайда болады. Мұны – жалпақ сулы сүйел деп атайды. Егер теңбіл неоплазманың төңірегі дымқылданса, оны дымқыл немесе сулы бөрткен дейді. Мұндай теріде ақ бұранда денешік вирусы көп болып, жұғымталдығы өте жоғары болады.

Мерезбен жұғымдалуы орта дәуірге жеткен науқастарда теңбілденіп шаш түседі. Мұны – мерез сипатты шаш түсу деп атайды. Тырнағы мерез сипатты күбірткіге шалдығып, осы сипатты сүйек ауруы және бас ауруы көп жағдайда түнде қозатын болады.

Бұдан сырт, ауыз қуысында, қынап кілегей қабығына ақ дақ қаптап кетеді. Көз қабынып, бауыр мен көк бауыр ұлқыеді.

Мерездің соңғы дәуірінде қандай зардап туылады?

Мерездің 3-басқышын соңғы дәуірі деп атаймыз. Бірақ бұл жағдай өте аз ұшырайды. Мұндай науқастардың мерез бұранда денешік вирусымен жұғымданғанына кемінде екі жыл болған болады. Жұғымталдығы өте төмен болғанымен кейбір ағзалардың қызметіне кері әсер жасайды. Тіпті ағза қызметін жояды, науқастың өміріне қауіп төнеді. Мерез беріші ағаш шайыры секілді ісініп, бет, тіл, қатты және жұмсақ тандай мұрын қатарлы орындарды бүлдіреді. Әсіресе, мерездің жүрек қантамырлары мен нерв жүйесін шарпуы көп кездеседі әрі соңғы зардабы ауыр болады.

Жүрек қантамырларын зақымдап, артерия қабынады. Нәтижеде қолқа қақпақшасының толық жабылмауы келіп шығады да, қолқа артерия өспесі туылады. Кейбір жағдайда орталық нерв жүйесін зақымдауынан салдану сипатты меңіреулікке алып келеді. Бұдан сырт мерез сипатты ми қабығы қабыну, ми және жұлынның қантамыр мерезі туылады. Ағзаның мұндай зақымдануы мерезбен жұғымданғаннан кейін 10-20 жылдан соң болады.

Мерездің жасырын дәуірі деген

не?

Мерез ауруына шалдыққан кейбір науқастарда алғашында ешқандай белгі болмайды. Тек қан тексергенде мерез реакциясы болымды болады. Көп науқас мұны басқаларға білдіргісі келмейді, дерттің ешқандай қауіптілігі жоқ деп санайды. Нәтижеде науқас қатты шаршағанда, иммунитет қуаты төмендегенде жасырын мерез бас көтеріп, уақыты жеткенде өз зардабын тигізетінін ойламайды. Жасырын мерез бен ешқандай белгісі білінбеген мерездің өте қорқынышты екенін білу қажет. Дәрігерлер кейбір жүкті әйелдердің ешбір себепсіз түсік тастауы, шала тууы, өлі бала тууы немесе кемтар бала тууы сияқты жағдайларға жиі ұшырайтынын көп кезіктіреді. Мұқият тексергенде жүкті әйелде мерез вирусының бар екендігі анықталады.

Мерезді не үшін жүйелі емдету қажет?

Мерез – жұғымталдығы өте күшті, зардабы өте ауыр, бір түрлі жұқпалы ауру. Мерездің алғашқы дәуірінде көп ерекше белгісі болмайды. Науқас сау адам секілді жүре береді. Ісжүзінде бұл дәуірдің жұғымталдығы жоғары келеді. Кей жағдайда мерез орта дәуіріне жетсе де белгісі білінбейтін жағдайлар кездеседі. Егер мұндай жағдай байқалғанда бірден ем қабылдаса, өнімді нәтижеге қол жеткізуге болады. Бірақ ағзада мерез бұранда денешік вирусы қалған-қалмағандығын білу үшін қанды тексерту қажет.

Кейбір адамдарда мерез бұранда денешігі тұрақтап қалатындықтан, аз уақыт жоқ болғанымен қан тексергенде қайта шығатын кездері де болады. Сонымен қатар, осы дертпен

қосанжарласып та өзге дерттер ағзаға көп зиян жеткізеді. Сондықтан осы дерттің кез келген белгілері біліне қалса, кешенді түрде тексерілу, қажетті барлық ем-домдарды қабылдау қажет.

Мерездің қайталануынан қалай сақтануға болады?

Мерездің қайталануынан сақтану үшін дерттен айыққаннан кейінде қайта-қайта медициналық тексерілуден өтіп тұру қажет. Ең жақсысы үш жылға дейін қажетті тексерілуден өту өзіңіз үшін пайдалы. Әр жолы қанды тексеруді ұмытпау қажет.

Алғашқы дәуірдегі мерездің емделуі аяқталғаннан кейінгі бір жыл ішінде әр жарты жылда бір рет тексерілуді қабылдау, егер қайталай ауру белгілері байқалса, дерттің қайталанғанына немесе қайта жұғымдалғанына түбегейлі анализ жасату шарт. Егер қайталанған болса дәрі дозасын еселеп ішу арқылы емделу керек.

Ауру тарихы екі жылдан асқан әр түрдегі мерезді емдегеннен кейін әр жылы тексертіп тұру, егер шарт-жағдай болғанда ми-жұлын сұйықтығын тексеруді басты назарда ұстау қажет. Жүрек қантамыр және нерв жүйе сипатты мерезді де тексеруді ұмытпаған дұрыс.

Жүкті әйел мерездің емдеткеннен кейін босану алдында әр айда бір рет тексерту, босанғаннан кейін тағы да жүйелі тексерілуден өтіп тұруы шарт.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

ҚР денсаулық сақтау ісінің үздігі
Айсана ӘДЕНОВА,
инетерапевт



Ықылым заманнан бері адамдар аурудың алдын алу және емдеу үшін табиғаттың байлығын пайдаланып келді. Дәрілік өсімдіктердің емдік қасиетін Ежелгі Египетте, Үндістанда, Қытайда, Грекияда және т. б. елдердің емшілері білген. Айналамызда өсіп тұрған өсімдіктердің негізгі бөлігінің емдік қасиеті бар. Бірақ біздер олардың қандай қасиеті бар екендігін біле бермейміз. Оларды көбінесе арамшөптердің қатарына жатқызып, бау-бақшадан жұлып тастаймыз. Әсіресе, бақбақ, жолжелкен, қалакай, түйежапырақ, жусан және т. б. өсімдіктер. Соңғы кездерде дәрілік өсімдіктер қатарына кейбір мәдени өсімдіктерді де жатқызуда. Мысалға ақжелкек, сарымсақ, Пияз, сәбіз, орамжапырақ, шырғанақ, қарақат, т.б. Дәрілік өсімдіктерді дайындаған кезде арнайы ережелерді білу қажет. Қай кезде өсімдіктің қайсы бөлігін жинау керек. Себебі өсімдіктің әр түрлі бөліктерінде дәрілік қасиетінің мөлшері бірдей бола бермейді. Біреулерінде тамыры (адамшөп, қызғылт семізот, түйежапырақ, мия), келесі біреулерінде гүлі (қырмызыгүл, шашыратқы), күлмақтың бүрі, қайыңның бүршігі, жөке ағашының гүлі, бөрікарақаттың тамыры, сабағы, жапырағы, гүлі, әсіресе жемісі пайдалы. Сонымен бірге өсімдіктердің дәрілік қасиеті мерзімге де байланысты. Біреуін таң ата, екіншісін кешке, кейбіреулерін гүлдегенге дейін, екінші біреуін гүлдеп тұрған кезінде және т.б. Мысалға, інжугүлдің гүлдегенге дейінгі жапырағының дәрілік қасиеті гүлдеген кезімен салыстырғанда бірнеше рет пайдалы. Көбінесе шөптерді және жапырақтарды гүлдеген кезінде, жемісін және тұқымын толық пісіп жетілгенде жинайды. Ал тамырын шырын бөлетін кезінде, яғни жас кезінде дайындайды. Дайындауды негізінен құрғақ, жылы күндері, түстен кейін жүргізеді.

Уикипедия — ашық энциклопедиясынан алынған мәлімет

Өгізтіл

Бұл — көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 0.6-2 м. тамыры жуан болады. Жанама бұтақтары болмайды. Жапырағы жебелі, жұқа қағаз секілді, қандауыр формалы келеді. Түпкі жапырағы жалпақ өседі. Гүлдері аталық және аналық болып бөлінеді. Тұқымы жұмыртқа формалы, үш қырлы болады.

Тау бөктерлерінде, жол жағаларында, теріскей, күнгей беттерде өседі. Дәмі ащы, қышқыл, азырақ улы болады.

Ем болатын аурулары

Ыстықты, уытты қайтарады, қанды тияды. Үлкен дәретті айдайды, құрттарды өлтіреді.

1. Тік ішектің айналшық еті қабынғанда 30-45 г. жас өгізтіл тамырын суға қайнатып, шекер қосып, таңертең ашқарында ішеді.

2. Гемороймен ауырғанда 30 г. өгізтіл тамырын суға қайнатып буына отырады. Соңынан су жылы болғанда мақтаны шылап геморойды жуады.

3. Қан табақшаларының азаюына 15 г. өгізтіл тамырын суға қайнатып, күніне үш рет ішеді. Бұл кезде кейбір науқастарда жеңіл түрде іш өтеді. 7-10 күн ішкеннен кейін бұл өздігінен тоқтайды.

4. 180 г. өгізтіл тамырын 70%-тік 360 миллилитр спиртке 7 тәулік шылайды. Даярланған дәріні сүзгіден өткізіп, теміреткіге жағады.

5. Қышыма бөртпеге аз мөлшердегі өгізтілді арпамен араластырып, қайнатып ішеді.

6. Өгізтіл тамырын қайнатып мұзқантқа (науат) араластырып ішке жөтелге ем болады.

Пайдалану мөлшері: 9-15 г. өгізтілдің құрамында қант, ағаш майы, органикалық қышқыл, жабысқақ және жұмсартқыш элементтер бар.



ӨГЕЙШӨП

Өгейшөп — көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі — 10-30 см. Тамыр сабағы көлденең өседі. Жіңішке, ұзын болады. Жапырағы түп жағында шоқтанып өскен, ұзын сағақты, дөңгелек жүрек тәрізді, жиегі ойық түсті, кейде қаралтқым жасыл түсті келеді. Жапырақ сыртында жиі өскен ақ түктері болады. Гүл сағасы түкті, оннан астам гүл оранышы сабағына кезектесіп орналасады. Гүл майсасы күзде өсіп, көктемде гүл шашады.

Өзенді тау аңғарларында, орманды өңірлерде, ылғалды жерлерде өседі. Алтай, Тянь-шан тауларына көп таралған.

ЖИНАУ ЖӘНЕ ӨңДЕУ

Гүл шанағы дәріге пайдаланылады. Күз аяғында немесе көктемде жер жібінде жер бетіне шықпаған гүл шанағын қазып алып, гүл сағағын алып тастап, тазалап кептіреді

ЕСКЕРС

(түсі бұзылмау үшін қолмен жууға, мыжуға болмайды). Шикідей немесе бал қосып өңдеп жасайды. Дәмі ащылау тәтті, ұсыз болады.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ

Өкпені жылытып, жөтелді тияды, желді басып, қақырықты шығарады.

1. Өкпе туберкулезіне, құрғақ жөтелге 9 г., өгейшөпті, 15 г. сиырсілекейді, 9 г. ақжүректі суға қайнатып ішеді.

2. Кеңірдекшенің созылмалы қабынуына ақжүректен 15 г., өгейшөптен 15 г., өрік дәнінен 15 г., мұзқаныттан 30 г. қосып талқандап, 2-5 грамнан тамақтан соң қайнатып ішеді.

3. Өкпе туберкулезінің әсерінен болған жөтелге және қан қақыруға өгейшөптен 9 г., ақ кекірден 9 г., есекжелімнен (ерітілген), сиырсілекейден 9 г., қызыл миядан 6 г. араластырып суға қайнатып ішеді.

4. Жөтелге тұт тамыры қабығынан 9 г., қылашадан 6 г., перила тұқымынан 6 г., шикі гипстен 9 г., қызыл миядан 6 г. араластырып, суға қайнатып ішеді.

5. Өкпе туберкулезінің әсерінен ұзақ уақыт жөтелгенде 60 г. өгейшөп гүлін, 12 г. сарананы араластырып, балмен қосып оқ дәрі жасап, 9 грамнан күніне екі рет ішеді.

Пайдалану мөлшері: 1.5-9 г. Өгейшөптің құрамында фарадиол, гиферин, жұмсартқыш элемент, парарин, ұшпа май, тараксантин болады.

ОШАҒАН

Бұл – екі жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 1-2 м. Төмар тәрізді толып жатқан шашақ тәрізді тамырлары болады. Сабағы тік өсіп, жоғары жағынан бұтақшалары шығады. Түп жағындағы жапырақшалары топтасып өседі. Жапырағы өте үлкен, сопақша, жұмыртқа формалы келеді. Гүлі сабақ басында өседі, қызғылт көк түсті болады. Жемісі сопақтау, төңкерілген жұмыртқа формалы, сұрғылт түсті келеді.

Атыз, арық маңында жол жағаларында өседі.

ЖИНАУ ЖӘНЕ ӨНДЕУ

Ошағанның жемісі, жапырағы, тамыры дәріге пайдаланылады. Жемісін пікен соң жинап алып кептіреді. Дәнін қағып алып тазалап, шикідей немесе қуырып пайдаланады. Көктем, күз маусымында тамырын қазып алып, күнге кептіреді. Жазда жапырағын жинап алып, жастай немесе кептіріп пайдаланады. Ащы, кермек, дәмді, ұсыз болады.

Суықты тарқатады, өкпені тазалап, қызылшаны сыртқа шығарады. Жұтқыншақ қабынуға ем болады. Уытты қайтарады.

Ошаған тұқымы

1. Бас ауырып, көз қарауытқанда ошағанның тұқымынан, кәріқыз дәнінен, шашақгүлден 9 грамнан араластырып қайнатып ішеді.
2. Қара желдің әсерінен тіс қақсағанда ошағанның тұқымынан аз мөлшерде қуырып, суға қайнатып күніне бірнеше рет ауызды шайқайды.

3. Көмей, жұтқыншақ қабынғанда 9 г. ошаған тұқымын, 9 г. қоңырау гүлді, 6 г. екпе қараөлеңді, 3 г. қызыл мияны суға қайнатып ішеді.

4. Дене әлсіреп, қол-аяқтан жан кеткенде аз мөлшердегі ошағанның тамырын тауықтың етімен қосып пісіріп, етін жеп, сорпасын ішеді.

Пайдалану мөлшері: тамыры мен тұқымы 3-9 г. құрамында дәрумендер, органикалық қышқылдар, май және күрделі молекулалы қант, аз мөлшердегі ұшпа май бар.



ЕҢ ЕМ КӨП

Мойыл

Бұл – жапырақ төгетін ағаш. Биіктігі – 10 м. Жапырағы бүтін жиекті, кезектесіп орналасқан. Гүлі ұсақ, ақ түсті, шашақгүл шоғырына топтасқан. Мамыр, маусым айларында гүл ашып бітеді. Тамыз айында жемісі піседі. Жемісі сүйекті қарадомалақ болады. Мойылдың жемісінен тосап, кәмпит және сусын жасалады. Жемісі дәріге пайдаланылады.

Тау шатқалдары мен өзенді сулардың бойында өседі.

Жинау және өңдеу

Мойылдың жемісі, ағашының қабығы емге қолданылады. Жемісі тәтті, қабығы кермек дәмді болады.

Ем болатын аурулары

1. Қан қысымының жоғарлауына ем болады. Мойыл жемісі піскенде аз мөлшерде алып, оған ақ шекер қосып қайнатады. Тұқымын сүзіп тастап салқындағанда тамақ артынан 0.25 литрден ішеді немесе қайнатылған кәмпитінен 1-2 қасық алып, бір шыны қайнаған суға араластырып, күніне бірнеше рет сусын орнына ішеді.

2. Іш өткенде, мойыл жемісінен қоймалжың дәрі қайнатып, бір қасықтан тамақтан соң күніне үш рет жейді немесе жемісін жесе де болады.

Пайдалану мөлшері: Науқастың жағдайына байланысты алуға болады. Мойылдың құрамында жұмсартқыш элементтер, алма қышқылы, спирт қышқылы, қант және басқа да элементтер бар. Дәнінің құрамында ащы өрік алкалоиды, ащы өрік майы бар.



ДӘРІ ӨНДІРІСІ ЕЛІМІЗДЕ ҚАШАН ДАМИДЫ?

Қазақ елінің тауы мен даласында, өзені мен көлінің жағасында ғылыми түрде тіркелген 6 мыңнан аса өсімдік өседі. Соның жартысының, яғни 3 мыңнан астамының дәрілік қасиеті бар дейді, биолог мамандар. Мұның сыртында еліміздегі ботаникалық бақтардың ғалымдары әлемнің әр түкпірінен елімізде өспейтін өсімдіктерді алып келіп, жерсіндіріп өсіруде. Ал дәрі-дәрмектің 50%-ы дәрілік шөптерден жасалатынын ескерсек, бізде әлемдегі емдік шөптердің бәрі бар деп есептеуге болады. Ендеше еліміздің дәрі нарығында отандық өнімдер неге 27%-ын ғана иеленіп отыр? Бұл көрсеткішті ең болмағанда 50%-ға жеткізуге не кедергі? Мәселені шешу жөнінде ҚР Президенті Н. Назарбаев Үкімет алдына қандай тапсырмалар қойды? Олар қалай орындалуда?

ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕР ТУРАЛЫ ҚАНДАЙ ТАРИХИ ДЕРЕКТЕР БАР?

Дәрілік өсімдікті емге пайдалану туралы алғашқы мәліметтер ежелгі Ассирияда табылған қыш тақтайшаларға жазылған. Өз дәуірінде қолданылған 200-ден астам өсімдікке сипаттама берген ежелгі грек дәрігері Гиппократ өсімдіктің қай бөлігі болса да пайдалы, оларды ауруды емдеуде кеңінен қолдануға болады деген. Ал Рим дәрігері Гален тұңғыш рет науқастарды өсімдіктің қайнатындысымен, шырынымен, тұнбасымен, ұнтағымен және одан жасалған дәрімен емдеген. Орыстың көрнекті биолог ғалымы П.С. Массажетов 1921 жылы Қазақстанның шығыс және



оңтүстік-шығыс өлкелерін аралап, дәрілік өсімдіктер туралы құнды деректер жинап, «Өсімдік әлеміне саяхат» атты кітабын жазған. Ал египеттіктер алоэ, қараған, анис, зығыр, көкнәр, жалбыз, тал, арша тәрізді өсімдіктердің шипалық қасиетін ежелден біліп, пайдаланған. 4 мың жыл бұрын үндістандықтар 760 дәрілік өсімдікті халық емінде қолданса, Қытайда дәрілік өсімдіктер жөніндегі алғашқы кітап 5 мың жыл бұрын жазылған. Қазақ даласындағы дәрілік өсімдіктердің қасиеті туралы әл-Фараби бабамыз өз еңбектерінде жазса, Өтейбойдақ, Ырғызбайдай аңызға айналған емшілердің шөп дәрілерді қолданып, талай батырлар мен хандардың дертіне дауа тапқынын ел аузындағы әңгімелерден білеміз. Өсімдіктерден дәрі дайындайтын көзіқарақты адамдар ел ішінде бүгінгі таңда да бар. Ал соңғы жылдары дамыған елдерде сырқаттанған адамдардың көбісі табиғи жолмен алынған дәрілерді көбірек қолдана бастағаны ресми мәліметтерде айтылып жүр. Мәселен, Жапонияда табиғи жолмен алынған дәрілерді тұтыну 15%-ға артқан. Ал біздегі жағдай қандай?

ОТАНДЫҚ ДӘРІ ӨНДІРІСІН 50%-ҒА ҚАШАН ЖЕТКІЗЕМІЗ?

Ресми деректерге сүйенсек елімізде қолданыстағы дәрілердің 80-88%-ы шетелдерден тасымалданады екен. Ал Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы әрбір елде отандық өнімнің үлесі 25%-дан кем болмауы тиіс деп есептейді. Олай болмаған жағдайда био және фармакологиялық терроризм қаупі төнуі ықтимал. Біздегі жағдайға қарасақ қауіптің төніп тұрғанын анық аңғарамыз. Қауіптің төнгені сол — өткен жылдың соңы мен осы жылдың басында қант диабеті, бүйрек, жүрек ауырулары секілді дерттерге шалдыққан, дәрігерлік есепте тұратын науқастар тұрақты тұтынатын дәрілер жетіспей, еліміздің біраз аймақтарында шу шыққаны есте. **Дәл қазіргі таңда дәріханаларға кірсек, сөреде самсап тұрған Ресей, Үндістан, Швецария, Германия елдерінде өндірілген шырындар, антибиотиктер, өзге де дәрілер көзге түседі. Себебі дәрі өндірісі — әлемде қару-жарақ сатудан кейінгі ең табысты бизнес болып табылады. Сондықтанда дамыған елдер осы бизнеске бәс**

тігуге бейім. Деректерге жүгінсек отандастарымыз жылына 120-130 миллион теңгеге шетелдің жасанды дәрілерін сатып алады екен. Мамандар олардың көбінің құрамында химиялық заттар барымын болғандықтан адам ағзасының бір жеріне пайдасы тигенімен екінші жерін зақымдап кететінін айтады. Ендеше жоғарыда айтқан қауіміз шындыққа айналып отыр емес пе?

Бұл мәселені химия ғылымының докторы Хакім Суербаев пен сарапшы-маман Дәурен Арын бұрын да көтеріп, журналистер қауымы дабыл қағып, Үкіметтің назарын аудартқан еді. Сөйтіп «2010-2014 жылдарға арналған фармацевтика өндірісін дамыту туралы» бағдарлама қабылданған. Ол бойынша елімізде 12 шағын зауыт салып, дәрі өндірісін 50%-ға жеткізу көзделген болатын. Алайда жобаланған межеден 4 жыл асып кетсе де 50%-дық көрсеткішке жете алмай келеміз. Кейбір деректерге қарағанда отандық дәрі 27%-ға ғана жеткен. Ал Кеңес Одағы кезінде дәрі өнер — кәсібіне арналған өсімдік шикізат — тының 80%-дан астамы Қазақстан мен Орталық Азияда дайындалыпты. Ел Үкіметі уақтысында жұмыс істеп тұрған сол жүйені сақтап қалмауы салдарынан бүгінде шетелдің дәрісіне тәуелді болып отырмыз. Сарапшы мамандар бұл ретте отандық дәрігерлердің патриоттығы да көп мәселені шешетінін айтады. Мәселен, «Химфарм» АҚ бауыр мен өт жолдары ауруларын емдейтін «Урсодекс» деген дәріні өндіреді. Ал бұл дәрінің «Урсафальк», «Урсасан» деген шетелдік баламалары бар. Отандық дәрі шетелдік нұсқасынан арзандау. Соған қарамастан дәрігерлер науқастарға шетелдік дәріні көбірек ұсынатыны анықталған. Себебін сұрағанда,

«шетелдік фармацевтикалық компаниялар өндіретін дәрілердің сапасы жақсы әрі тиімді» дегенді алға тартқан. Бұл жағдай «Мукалтин» дәрісінде де қайталанған. Дәрігерлер Украина мен Ресейден шығатын «мукалтинді» отандық өнімнен артық санайды екен. Сарапшылар оның себебін де анықтаған. Сондықтан Денсаулық сақтау министрі бұл бағытта дәрігерлермен де жұмыс жүргізуі қажет. Отандық өнім өндірушілерді қолдай отырып, олардың шетелдік әріптестерімен бәсекеге қабілеттілігін арттыруға үлес қосатынын әрбір отандасымыз түйсінгені жөн.

Жақында ғана жарық көрген дерекке жүгінсек 2018 жылы ел тұрғындарын тегін дәрімен қамтамасыз етуге 200,2 миллиард қаржы бөлініп, өткен жылға қарағанда көрсеткіш 38%-ға артыпты. Енді осы қаржының көбі отандық дәрі өндірушілеріне бағытталса оларды нақты қолдау болары анық.

Осы ретте тағы бір мәселені айтуды жөн көріп отырмыз. Ол табиғи шөптерден жасалған дәрінің науқасқа көбірек дауа болатынын халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығының басшысы, медицина ғылымының докторы, академик Жасан Зекейұлы өзінің 30 жылдық дәрігерлік тәжірибесінде көз жеткізгенін айтады. Сондықтанда өзі басқарып отырған орталықта науқастарға 95% дәрілік шөптер мен шөптен жасалған дәрілер пайдаланады. Халықаралық дәрежедегі дәрігердің бұл тәжірибесі өзге әріптестеріне үлгі болса демекпіз.

Н. Сұлтанғазиев,
журналист.

БАЛЫҚ ЕТІ – ДӘРУМЕНДЕРГЕ БАЙ

Балықтың құрамында қандағы майды азайтатын, қан қысымын реттейтін, диабеттің алдын алатын және бас аурулары мен артрит кезіндегі ауырсынуды басатын заттар бар. Майлы балық пен кит, итбалық етін жиі қолданушылар жүрек ауруына мүлдем шалдықпайтын көрінеді. Теңіз балықтарының етіндегі омега-3 және май қышқылы қанды сұйылтады. Осындай қышқылдың күн сайын қабылдау арқылы жүрек-қан тамыр ауруларының қаупін кем дегенде 40 пайызға дейін азайтуға болады екен. Сондай-ақ, миға қан кету мен инсульттің алдын алады.

Аптасына 100-200 грамм балық жеп тұру керек. Бірақ, теңіз өнімдері кішкентай балалар мен жүкті әйелдерге, подаградан азап шегетіндерге ұсынылмайды. Себебі, олардың құрамында зәр қышқылы деңгейінің көбеюіне әсер ететін пурин бар. Ал, артық салмақтағы адамдар үшін диеталық тағам ретінде аса пайдалы болып табылады. Оның құрамында адамға аса қажетті белок, май, дәрумен, протейиндер, омега 3, 6, 9 амин қышқылдары, көптеген минералды заттар бар. Ал, сүйегімен жейтін майшабақ, арқан (лосось) балықтарында фосфор және фтор көп мөлшерде кездеседі. Кальций сүйекті қатайтса, фосфор ағзаның атқаратын барлық қызметіне қатысады. Сирек тұтынатын балықтың еттен де пайдалы болып келетіні сондықтан.

Балықтың пайдасы:

- балықтағы амин қышқылдары адам ағзасына сіңімді. Бұл қышқылдардың құрамында ағзаға аса пайдалы метионин көп;
- бауыр ауруларының алдын алады;
- балық белогында бой өсіруге ықпал ететін лизин қышқылы да мол;
- балық майының құрамында А және Д дәрумені көп. Сондай-ақ, менолон және арахидон қышқылдары да бар.
- балық өнімдерінен жасалған тағамдар ас қорыту бездерінің жұмысын жақсартады;
- балық құрамында йод, фтор, мыс, кобальт секілді химиялық элементтер бар;
- балықтан жасалған тағамдар жүрек жұмысын жақсартуға көмектеседі.



БАЛАЛАРДЫҢ ДАМЫЛСЫЗ ЖЫЛАҒАНЫНА ЖАЙ ҚАРАМАҢЫЗ

Жылау – нәрестенің өз қажеттіліктерін жеткізе алатын алғашқы тілі, ым-ишарасы. Қазіргі кезеңде баланың жылауы оның бір нәрсеге мұқтаж екендігінің немесе бір жерінің ауырып тұрғандығының белгісі болып саналады. Кейбір ата-аналар жылағанға көп мән бермей, оны еркелік ретінде санап, тиісті көңіл бөлмей жатады. Ол дұрыс емес. Көбінесе бала тамақ ішкісі келгенде жылайды. Сондықтан анасы сәбиді сүтімен тамақтандыруы керек. Омыраудан сүт ішу барысында бала анасының қамқорлығын, мейірімділігін, жылулығын сезініп, өзін қауіпсіз сезінеді. Ал сүттен шыққан балаға өзіңіз тамақтанатын уақытта немесе өзіңіз ішетін тамақтан беру қателік. Себебі сәбидің табиғи қажеттіліктері басқа. Осы режиммен санаса отырып, баланың жеке тамақтану тәртібін жасау абзал. Баланың тамаққа тәбеті болмаса, оны күштеп тамақтандырмаңыз. Күштеп тамақтандыру баланы одан сайын ренжітіп, жылата түседі.

Шаршау, дене әлсіздігі баланың мазасыздануына себепші. Егер бала есінеп, көзін қолымен уқалап жылай бастаса, онда ұйықтау уақыты келді. Дереву бесік жырын айтып, ұйықтату керек. Егер бала қатты жылап жатса, оны қолыңызға алып, арқасын, ішін, басын, көкірегін айналдыра сипалау керек. Бала жылауын қойса, демек, ол сіздің қамқорлығыңызға зәру. Ата-аналардың көпшілігі кішкентай балалардың кешке таман жылай бастайтындығын айтып, қамығады. Күннің соңында жылау – күні бойы жинақталған шаршау мен тынышсыздықтан пайда болып, баланың өзіндік бір жаттығуы болып саналады. Әдеттегі күн тәртібі бұзылса, ұйқысы қанбаса немесе отбасы жағдайы кері әсер беріп жатса, онда бала жылайды. Өмірінің бірінші күнінен-ақ, анасына бауыр басқан нәресте үнемі қасында болғанын тілейді. Сол үшін ұйықтатқан уақытында төсек шетіне немесе қасына жатып, қызықты әңгіме немесе ән айтып беруіңізге болады.

Жанұя болғандықтан ата-аналар жиі ренжісіп жатады. Алайда балаларыңыздың көзінше еш уақытта ұрыс-керіс шығармаңыздар. Мейлі, жасқа толмаса да, ересек болса да. Өйткені кішкене балалардың есте сақтау қабілеті, жады осы уақыттарында жақсы әрі сезімтал. Көру қабілеті, бейнелерді сақтауы қалыпты келеді. Сондықтан анасы мен әкесі арасындағы келеңсіз жағдайларды ұмытып кетеді деп ойлап, ұрысты әрі қарай жалғастыруға болмайды. Сәбилердің кейде дауыстың қатты шығуынан немесе жай айқайдың өзінен шошынып, жылауы осыдан болады.

Ауа райының өзгеруі, ыстықтау немесе тоңу да сәбидің мазасын алуы мүмкін. Сол себепті баланың мұрнын (денесін) қолмен ұстап, егер мұрын жылы болса, онда сәбидің жағдайына алаңдаудың қажеттілігі жоқ. Мұрын үсті ыстық болып жатса, сыртқы киімін шешіп, су беру қажет. Ал мұрны суық болса баланы жылы киіндіру керек. Есте сақтайтын бір жайт, баланы аса қатты қабат-қабат етіп киіндірмеңіз, бұл оның суықтан тоңып қалуынан да өте күрделі. Жас сәбиіңізді қырыққабатқа айналдырмай, жас кезінен суық пен ыстыққа үйретіп, қалыпты жүруге баулыңыз.

Жылау сондай-ақ белгілі бір ауыр-сынулармен сипатталады. Егер баланың қарны тоқ, т.б. жағдайлары жасалғанымен, себепсіз жылап жатса, онда іші ауырады, тісі шығуда, бас ауруы, терінің зақымдануы, т.б.



себеп. Кейде ауру белгілері ана сүті арқылы беріледі. Сондықтан емізіп жүрген ана барлық диеталарды қатал сақтап, тұтынатын азық-түлікті балаға кері әсер тигізбейтіндей етіп таңдап әрі талдап ішу керек. Емізудің алдында сәбиге жеңіл массаж жасап, оны жұмсақ жерге жатқызып, аяқ-қолдарын созып, сипалау керек.

Жылауын қоймай жатса, жай әуенді (музыканың өзі терапия) қосу да мазасыздығын басады. Кішкентайлар өз жастарында түрлі дыбыстарға өте сезімтал. Жай әуендер құлаққа жағымды болғандықтан, балаға уақыт өте келе түрлі музыка жанрлары ұнайды, сол арқылы алғашқы өнерлері пайда болады. Әуен сондай-ақ ұйықтату кезінде жақсы көмектеседі. Бөлменің жайлылығын, жиһаздардың орналасу ретін өзгертіп, баланың көңілін аулау керек. Бала әрбір нәрсені байқап, ылғи жаңа түрге ұмтылатындығын ескерсек, осы тәжірибені де пайдаланып көрген жөн.

Ваннаға түсу тыныштандыратын жақсы тәсіл болып саналады. Балаңыз суға түсуді жақсы көрсе, онда суға шомылу баланың жақсы ұйықтауына септігін тигізеді. Сүйікті ойыншықтарын бірге салып, қызықтыру керек. Ең бастысы ешқашан балаға айқайламай, сабырлық сақтаңыз. Егер суды жақтырмаса, ақырындап түсіндіріп, барлық айла-амалдарды пайдаланыңыз. Бәрі де ата-анаға байланысты.

Кішкентай балалар әрбір сәтсіздікті жүрегіне жақын қабылдап, содан да қатты жылайды. Емханаға барғанда да балалардың көпшілігі қатты қорқып жылайды. Өйткені ақ халатты жандарды ауырсыну сезімдерімен, ине салумен байланыстырып, жылауын үдете түседі. Сондықтан баланы еш

уақытта ине салумен қорқытпаңыз. Өйткені бұл қорқынышты есінде өмір-бақи сақтап қалуы мүмкін.

Балаға киім кидіргенде жылап, мазасызданса, оның жақсы көретін киімдерін сұрап, соны кигізуге тырысыңыз. Болмаса, киімнің артықшылықтарын айтып, өзгелердің киімдеріне қарағанда ерекше екендігін айтып, көңілін аулау керек.

Балаға ес кіргеннен кейін, ата-аналары тәрбие мен білімге сусындату үшін балабақшаға береді. Балабақша бала үшін жаңа орта болғандықтан, бейімделу де қиын. Сол себепті жылауы тыйылмайды. Бала балабақшаға бармаймын деп жыласа, оған ақылмен түсіндіріңіз. «Қызықтыру» әдісін қолданып, онда не болатынын, оны не күтіп отырғандығын әңгімемен айтып беріңіз. Балабақшаның маңыздылығын көрсетіп, тәрбиешісімен, жаңа достарымен таныстырыңыз.

Жалпы мазасыздық танытқан балаңызға оның керектігін, өмірдегі ең асылы екендігін айтып қана қоймай, оны құшақтап, мейірімділік жасап, түрлі белгілермен білдіруге тырысу керек. Олардың жылауына қарамау, мән бермеу үлкендерге деген сенімін азайтады, сол себепті бала ызақор, ашушаң болып кетеді. Бала – өмірдің сәні, гүлі. Оның әрбір күлкісі қуаныш пен мейірімге, пәктік пен тазалыққа толы. Бала бақыты – оның денінің саулығы мен шат көңілінде. Сондықтан баланың жай-күйіне жіті назар аудару аса қажет.

Индира ОМАРОВА,
иглотерапевт
Мадина Джорабаева,
аға мейірбике



КЕМТАРЛЫҚ

Статистикаға сүйенсек жыл сайын елімізде орта есеппен 6-8 мыңдай шарана генетикалық ауытқулармен дүниеге келеді екен. Ал олардың 30%-ы жасқа толмай шетінеп кетеді. Қалған балалар тірі қалды деген аты болғанымен, ел қатарлы өмір сүре алмайтындар. Олардың көбінің ақыл-есі кем немесе мүгедек балалар. Ана құрсағынан кемтар болып туған балалардың жазылып кетуі сирек кездеседі. Бұл біріншіден балаға және оның ата-анасына, одан кейін, қоғамға үлкен ауыртпашылық алып келеді. Қоғамның жазылмас жарасына айналған кемтарлық деген қандай ауру? Ғылыми тілде айтар болсақ, кемтарлық – организмнің қалыпты құрылысының іштен кем болып тууы.

КЕМТАРЛЫҚТЫҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ 2 ТОПҚА БӨЛІНЕДІ:

1. сыртқы себептер

Жүкті әйелдің жұқпалы аурулармен ауруы, жатырға күш түсу, радиациялық зардаптар, химиялық заттар мен дәрі-дәрмектің әсері, сондай-ақ психикалық өзгерістер (қайғы-мұң, т.б.) жатады. Бұл айтылған себептер, әсіресе, жүктіліктің 5-12 апталарына сәйкес келсе өте қауіпті.

2. ішкі себептер

Тек қуалайтын кемістіктер, ұрық клеткаларының биологиялық сапасының төмендігі, эндокриндік өзгеріс, болашақ ананың жас мөлшері, жыныс бездерінің аурулары, т.б. Бұл себептер ұрық клеткаларының толықтай жетілмеуіне әкелуі мүмкін. К-қа ұшыраған ұрық көп жағдайда өзінің дамуының алғашқы кезеңінде өледі. Ал кейбіреуі туғаннан кейін өлуі мүмкін.

Кемтарлықтың 2 түрі бар:

1) Адамның жеке органдарында кездесетін кемістік (оқшауланған кемтарлық). Мысалы, жырық ерін, құлақ қалқаны құрылысының өзгеруі, мұрынның дұрыс қалыптаспауы, бет-жақ сүйектерінің

үлкейіп өсуі, тілдің үлкеюі (макроглоссия), қан, лимфа тамырларында пайда болатын өсінділер (гемангиома, лимфангиома, т.б.), жүректің ауысып оң жаққа орналасуы, бауыр, бүйректің орындарының ауысуы, саусақтың, бақайдың саны артық не кем болуы, т.б.

2) Егіздер кемістігі. Мысалы, егіз баланың жамбас, көкірек сүйектерінің бірігіп, кейде дұрыс қалыптасып өскен бір организмге екінші толық жетілмеген организмнің жабысып тууы. Мұндай кемістігі бар адамдар кейде ұзақ өмір сүруі мүмкін. Кемтарлыққа, негізінен, хирургиялық және пластикалық операциялар жасалады. Тез өсетін қан тамырларынан шыққан өсінділерді рентген сәулелері арқылы өсуін баяулатады. Жақ сүйектерінің өсуін бақылап, ортопедиялық аппараттардың көмегімен қалпына келтіруге болады. Кемтарлық өсімдіктер арасында да кездеседі. Бұған өсімдік органының дамып жетілмеуі, не қабысып өсуі, сондай-ақ, тым өсіп кетуі, жеке бөліктерінің ажырап көбеюі, жапырағында, сабағында түрлі өсінділер пайда болуы, т.б. жатады. Өсімдікте кездесетін кемтарлық кейде пайдалы бо-

лады. Мысалы, гүл аталығының күлтеге айналған кемтарлығынан желбіреген гүл пайда болады. Организмдер мен органдардың іштен туған кемістіктерін тератология ғылымы зерттейді.

Қазіргі заманның көзқарасы бойынша, салауатты өмір сүру салты мына төменде көрсетілген шарттармен сипатталуы тиіс.

1. ЗИЯНДЫ ДАҒДЫДАН АУЛАҚ БОЛУ. ЗИЯНДЫ ДАҒДЫЛАРҒА ЖАТАТЫНДАР:

- а) темекі шегу (тарту);
- б) ішімділік, ішу (арақ, шарап, коньяк, сыра, т.б.);
- в) наркотикалық заттар (анаша, марихуана, бонбонг, апиин, т.б.) мен әуестену;
- г) токсикалық қосылыстар (үй тұрмысына қолданылатын улы қосылыстар, әсіресе таракандарға қарсы қолданылатын-дихлорофос, т.б. улар;

2. ОПТИМАЛДЫ ҚИМЫЛ ЖАСАМАУ:

жаяу жүрмеу, жүгірмеу, спортпен айналыспау, дене қимылымен шұғылданбау, шаңғы теппеу, суда жүзбеу, таза ауада дем алмау, т.б.

3. ЖҮЙЕЛІ ТҮРДЕ ТАМАҚТАНБАУ:

теңестірілген азық-түлікті кеңінен пайдалану, биологиялық белсенді заттары бар азық-түлікті жеп-ішу, қажетті азық-түлікті шикілей жеу, ет жемеу, т.с.с

4) ДЕНЕНІҮНЕМІШЫҢҚЫРМАУ:

әсіресе қыс айларында қар үстінс 1-2 минут жалаң аяқ тұрмау, мұздай суды үстіңе күймау, қыс кезінде өзен-көл суларына шомылмау, күнге қыздырыну. Бір айта кететін жайт күнге қыздырылғанда бір талай ережелерді сақтау керек. Өйткені атмосфералық ауада қисапсыз көп радиоактивті элементтердің иондары бар, олар Күн радиациясымен қосылып тері рағын тудыруы мүмкін. Бірақ аз мезгіл күннің қуатын пайдалануға бола ма деген болжам бар, не болса да күннің радиациясынан аулақ болған жөн. Өйткені күннің қауіпті энергиясын тұтып қалатын аспандағы озон деп аталатын қабат тым жұқарып кеткен, қалыңдығы небәрі 2-3 км, бұрынғы кезде оның (озон қабатының) қалыңдығы 90-100 км болған. Кейбір аймақтардың озон қабаты тесіліп кеткен. Тесіктердің диаметрі бұрын 2-3 км болса, қазіргі кезде оның диаметрі 2000 км жеткен. Міне, күнге қыздырынбау дегеніміз осы қағидалардан туындайды.

5) ЖЕКЕ БАСТЫҢ ТАЗАЛЫҒЫ:

тері, тіс, аяқ-қол, көз тазалықтары, олар қалай болу керек.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

Халықарлық «Сократ» орденінің иегері
Ләззат КЕМЕЛБЕКҚЫЗЫ,
инетерапевт

Астана қаласының 20 жылдығына тарту!

МЕДИЦИНА ДЕҢГЕЙІ – МЕМЛЕКЕТ ДЕҢГЕЙІ

Халықаралық үздік клиника «Жас-Ай» медицина орталығы ұйымдастырған «Классикалық және комплементарлық медицина, жасыл технологиялар. Назарымызда Қазақстан» атты халықаралық конференциядан репортаж.



Елордамызда 13-16 маусым аралығында «Классикалық және комплементарлық медицина, жасыл технологиялар. Назарымызда Қазақстан» атты тақырыпта медицина саласындағы сан алуан мәселелер қамтылған халықаралық маңызы зор ғылыми конференция өтті. Бұл шараның басты ұйымдастырушы «Халықаралық үздік клиника» – «Жас-Ай» медицина орталығы болды. Дүбірлі жиынның өтуі туралы алғашқы жоспардың негізі орталық басшысы Жасан Зекейұлының Еуропаға жасаған сапары кезінде-ақ қаланған болатын.

Еске алып өтелік, 2017 жылдың 3-6 шілде арасы. ОКСФОРД Академиялық Одағының және Еуропалық Халықаралық Ассоциациясы ұйымдастырған әлемнің 49 елінен келген мамандар медицина саласындағы жетістіктер мен жаңалықтар туралы өткен конференцияда өз жаңалықтарын әлемге паш етуге Жасан Зекейұлы да шақырту алады. Жиын барысында Жасан Зекейұлын тамаша тосынсый тосып тұрған болатын. Еліміз үшін ғана емес әлемдік медицина үшін қосқан зор үлесі үшін «ОКСФОРД Академиялық Одағының және Еуропалық Халықаралық Ассоциациясының докторы әрі профессоры» құрметті атағын доктор Еуропа медициналық қауымдастығының президенті, доктор – Винченцо Костиглиоло табыстады.

Бұл жиын барысында Винченцо Костиглиоло бастаған бір топ ғалымдардың назарын бұрған – Жасан Зекейұлының ерекше ем түрі және «жасарту тұнбасы», «магниттік сағат» атты ғылыми жаңалығы

болды. «Сіздің мына еңбектеріңіз тіпті мол зерттеу мен дәріптеуді қажет етеді екен, өз еліңізде толық насихатталмапсыз» деген түйінді ой айтқан ғалымдар үлкен дайындықпен Қазақстанға келуді жоспарлайды.

Содан бері қарай 1 жыл уақыт аралығында халықаралық конференцияны жоғары деңгейде өткізу туралы үздіксіз дайындық жүрді. Халықаралық медициналық ассоциациялар мен мекемелерге конференцияның уақыты мен орны белгіленген, бағдарламасы тартылды. Жобаны ұйымдастыру барысында қатысушылар мұндай жиындардың бұрын тек Еуропа елдерінде ғана ұйымдастырылып тұратынын айтып, ТМД елдерінен бірінші болып ұйымдастыратын Қазақстанның өркендеу деңгейінің жоғарылығына таң қалып жатты. Конференцияға әлемнің 18 елінен өз саласында алға шыққан мамандар қатысуға тіркеліп, дайындалды.

Маусымның 12-сінен бастап қонақтардың алғашқы легін әуежайдан арнайы адамдар күтіп алып, ұлттық нақыштағы «Думан» қонақүйіне орналастырды.

Конференцияны өткізу үшін Жасан Зекейұлы «Думан» қонақүйін таңдап алған екен. Ол кісінің осы жолғы таңдауы мен талғамы талайдың таңдайын қақтырды. Бір жағынан Еуропа медицина майталмандарын жинап қазақ жерінде де заманауи, табиғи, озық ем үлгілерінің бар екенін мойындату болса, екінші жағынан ұлттық мәдени, рухани ерекшеліктерімізді паш етуді мақсат етіпті. Ол үшін көп ойланба-

стан, ұлттық нақыштағы қонақүйді таңдап алады. Мақсат межесіне жетті.

Қонақүйдің есігін ашқаннан бастап, қазақылық пен ұлттық нақыштардың иіріміне тап болдық. 18 қабаттық қонақүйдің биігіне асылған шаңырақ, тігілген киіз үй, әр қабат, әр бөлме сайын ілінген ұлттық ерекшеліктерімізді, тыныс-тіршілігімізді білдіретін шынайы, сөйлеп тұрған суреттер. Киіз үй барлық жасау-жабдығы, жиналған жүгі, ыдыс-аяғымен еріксіз өзіне тартады. Оған бас сұқпай, сұрақ қоймай өткен шетелдік болмады. Сұрақтарына жауап алған олар біздің ұлттық құндылықтарымызға құрметпен қарап, дәстүрімізге қызығушылық білдіріп жатты.

Жасан Зекейұлынан ұлттық құндылықтарды алақанға қондырғандай қонақүйді таңдаудың сырын сұрағанымда: «Шетелдіктер бізді экономика, саясат, білім, медицина, спорт арқылы ғана емес, ұлттық ерекшелігіміз, дәстүріміз арқылы да тануы тиіс» деген жауап алдым.

Бұл үрдіс баршамызға жұғысты болсын, «Думан» қонақүйіндегі ұлттық нақыш барлық қонақүйлерге үлгі болсын.

Маусымның 13-і. Бұл күні кешке әр өңірден жиналған делегаттардың бейресми атмосферада танысуы – Welcome-cocktail өтті. Бұл кеште бұрын бір-бірімен мүлде таныс емес адамдардың ертеңгі күнгі үлкен ғылыми жиынды коммуникативті негізде өткізуге әсері зор болды.

Маусымның 14-і. «Классикалық және комплементарлық медицина, жасыл технологиялар. Назарымызда Қазақстан»

халықаралық ғылыми конференция жұмысы басталды. Конференцияның ашылу салтанатындағы алғашқы сөзді медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлы алды. Өз сөзін: «Елордамызда Еуропа ғалымдарының басын қатырған үлкен жиын басталды. Классикалық және комплементарлық медицина тақырыбына арналған конференциямыз, қазіргі Қазақстанды бүкіл әлемге танытуды негізгі мақсат етеді. Медицинаның екі саласының да мықты, үздік мамандары Қазақстанда да бар екенін дамыған елдердің мамандарына таныстыру алға қойылып отыр. Сондай-ақ ұзақ жылдар бойы жиналған емдеу тәжірибесі, білім жинау, оны жүзеге асыру нәтижесінде пайда болған ғылыми жаңалықтарды кең көлемде насихаттау үшін еңбек еттік.

Медицинаның қай уақытта болмасын қолжетімді, шынайы, табиғи, пайдалы болуына қатысты туындайтын сұрақтарды талдау, сараптау, шешімін іздеу сияқты мәселелерден де айналып өте алмаймыз.

Әлемнің 18 елінен келген өкілдердің емдеу-сауықтыру шеберліктерінен, біліктіліктерінен де кереметімізді алып, тәжірибе алмасуды да жоспарлап отырмыз. Бұл конференциядан ең алдымен, бүкіл адамзаттың денсаулығының жақсаруын, қазақстандықтардың табиғи ем алу мүмкіндіктерін арттыру, мемлекетімізде медициналық нысандардың көбеюін, ауруды қашықтықтан емдеу жолдарын белгілеу, мамандарымыздың кәсіби шеберліктерінің шыңдалуын күтуге болады. Халықаралық деңгейдегі үлкен ғылыми конференцияны ашық деп жариялауға рұқсат етіңіздер!»

Бұдан соң конференцияны жүргізу тізгінін Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері, «Түркі әлемі» кеңесінің мүшесі, Қазақстан Республикасы Президентінің жанындағы Адам құқықтары жөніндегі комиссияның мүшесі филология ғылымдарының докторы, профессор, академик Әділ Ахметовке берді. Халықаралық конференцияның модераторы Әділ Құрманжанұлы болғанының өзі жиынның әлеуетін танытса керек. Ол кісі конференцияны үш тілде бірдей емін-еркін тізгіндеп отырды.

Конференцияның күн тәртібінде белгіленген: медицинадағы менеджмент, технологиялар, емдеу инновациялық тәсілдер саласындағы озық практикалар тұсаукесері, ЕМҚ басшылығының ресми қабылдауы және Қазақстан Шығыс медицинасы орталығының жұмысымен танысу, «The Best Medical Practice» жобасының тұсаукесері сынды шаралар толығымен жүзеге асырылды.

«Классикалық және комплементарлық медицина, жасыл технологиялар. Назарымызда Қазақстан» атты халықаралық конференцияның мақсатына толығымен тоқтала кетсек:

- Медицинадағы және медициналық туризмдегі қауымдасу;
- Медициналық зерттеулер нәтижелерінің, инновациялары;

- Қазақстан комплементарлық медицинасының бай мүмкіндігімен танысу;

- Медициналық туризмді дамыту бағдарламасы шеңберінде әлем клиникаларындағы арудың алдын алу шараларымен және таңдаулы медициналық практикаларымен, емдеу мүмкіндіктерімен медициналық туризм мамандарын және олар арқылы Қазақстан Республикасы азаматтарын таныстыру.

- Шетелдік мамандармен, олардың ізденістері мен ғылыми жаңалықтарымен танысу.

Жоғары деңгейде өткен жиын барысында бұл мақсаттардың барлығы өз мүддесінен толық шықты деп айта аламыз. Медициналық орталықтар, клиникалар және рекреациондық мекемелердің басшылары сондай-ақ Еуропадан, Азиядан, Африкадан және Америкадан келген денсаулық саласындағы жетекші дәрігерлер мен мамандары Қазақстан медицина саласындағы жетекші ұйым «Жас-Ай» халықаралық медицина орталығының Еуропа Медицина Қауымдастығындағы беделі мен орнының жоғары екендігін бірауыздан мойындады.

Халықаралық конференцияға ҚР Денсаулық сақтау министрі Елжан Біртановтың конференцияға құттықтау сөзін оның өкілі – ҚР Денсаулық сақтау министрлігіне қарасты «Республикалық денсаулық сақтауды дамыту орталығы» ШЖҚ РМК Бас директорының орынбасары болып қызмет ететін Ысқақова Айман Қадырханқызы оқып берді. Министр Елжан Амантайұлы жіберген құттықтау сөздің түйінімен оқырманды таныстыра өтелік: «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы 15 жыл бойы жинақталған мол тәжірибесін, қол жеткізген халықаралық байланыстарын еліміздегі басқа да медициналық орталықтармен, мекемелермен бөлісу үшін, оларға да қолжетімді болу үшін осындай үлкен халықаралық конференцияны, шеберлік сағаттарын арнайы ұйымдастырып отыр екен.

Конференцияның мәні мен маңызының жоғарылығын түсіну үшін 18 елден келіп отырған ең жоғарғы санатты мамандар, халықаралық ұйымдар, еліміздегі беделді ЖОО-ы өкілдерін атап өтсек те түсінікті.

Конференцияға келген шетелдік қонақтарға, барлық қатысушыларға, ұйымдастырушыларға табысты еңбек, берік іскерлік қарым-қатынас тілеймін!

Келесі құттықтауды Ұлттық нейрохирургия орталығы төрағасы Серік Ақшолоақов жолдады: «Құрметті Жасан Зекейұлы! Маңызы мен ауқымы зор іс-шараға шақырғаныңыз үшін Сізге шын жүректен алғысымды білдіремін. Ұйымдастырылып отырған «Классикалық және комплементарлық медицина, медициналық туризм, жасыл технологиялар. Назарымызда Қазақстан» атты конференция адам денсаулығын жақсартуға бағытталған еліміздегі денсаулық саласын одан әрі дамытуға үлкен әсер ететіндігі анық. Сіздерге жұмыста сәттілік пен табыс, шығармашылық байланыстардың өрістеуі мен тәжірибелік нәтижелерге жеткізуге ізгі ниетпен тілектеспін».

Шетелдік қонақтардың арасындағы басты тұлға – Еуропа медициналық қауымдастығының президенті (Брюссель, Бельгия), доктор Винченцо Костиглиоло: «Бүгін міне, Халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығының бастамасымен, ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің қолдап, Еуропа медициналық қауымдастығы (Брюссель, Бельгия), Еуропа бизнес ассамблеясы (Ұлыбритания), Сауықтыру практикасы мамандарының Халықаралық қауымдастығы (Мәскеу, Ресей) және Еуропа бизнес ассамблеясы (Ұлыбритания) ұйымдастыруымен «Классикалық және комплементарлық медицина, жасыл технологиялар. Назарымызда Қазақстан» атты халықаралық конференция өтіп жатыр. Бұл жиында сіздермен қауышып отырғанымға қуаныштымын. Шараның жоғары деңгейде өтуіне басты ұйымдастырушы «Жас-Ай» халықаралық медициналық орталығының бас директоры – Жасан Зекейұлына үлкен алғыс айтамын.

ЕМҚ (Еуропа медициналық қауымдастығы) жоғары сапалы серіктестікті дамыту, денсаулық сақтау және де денсаулық сақтау ресурстарын оңтайландыруды жергілікті, аймақтық, ұлттық және халықаралық деңгейлерде жүзеге асыруға басымдық беріп келе жатыр.



«Үздік медициналық практика» сала-сында желі құру және орталықтарды, меке-мелер мен халықты аккредитациялаудың іргелі критерийлерін анықтау негізгі мақсат болып табылады.

Сондай-ақ медицинаны дамытудың, насихаттаудың үлкен мүмкіндігі — медициналық туризм. Медициналық ту-ризм секторында ұсынылатын әріптестік серіктестіктер ретінде жоғары сапалы аймақтық денсаулық сақтау мекемелерін іріктеу және ұсынуды белгіленген та-лаптар бойынша жүзеге асырамыз. Курорттық қалалар мен денсаулық сақтау кластерлерінің инвестицияларын тарту және дамыту жобаларының да уақыты келді. Медицина және медицина саяхат-тарында тәжірибе алмасу үшін кәсіптік желілік платформа құрып жұмыс жа-салуды керек. Бүгінгі конференция сол платформаның алғашқы кірпіші болып қаланып жатыр.

Медицина дегеніміз — халықаралық адамзатқа ортақ тіл. Осы ортақ тілде түсіністікте, бірлікте жұмыс істесек, үлкен жетістіктерге жетеміз» деп, ізгі тілекпен қатар жоспарлы ойларымен бөлісті.

Елімізге кеңінен танымал, әр саланың көрнекті тұлғалары Халықаралық «Жас-Ай» медицина орталығының халық денсаулығы жолында атқарған еңбектері мен өтіп жатқан шараның қажеттілігі ту-расында өз ойларымен бөлісті. Олардың қатарында Л.Н. Гумилев атындағы Еуро-азия университетінің профессоры, акаде-мик Ғарифолла Есім, Авторлық сауықтыру орталығының Бас директоры Қажымұқан Мәсімов, тарих ғылымдарының докторы, профессор, Қазақстан Республикасының Еңбек сіңірген қызметкері, «Ардагер-лер ұйымы» Республикалық қоғамдық бірлестігі орталығының төрағасы Өмірзақ Озғанбай, Халықаралық информатизация академиясының вице-президенті Сағадат Әбдіғаппар, т.б. болды.

Шетелдік қонақтардың арасынан Еу-ропа медициналық қауымдастығының президенті Винченцо Костиглиоло, (Бельгия-Италия), «Сауықтыру прак-тикасы халықаралық қауымдастығы» президенті м.ғ.д., профессор Ганна Жуко-ва (Мәскеу, Ресей), «Авторлық медицина» орталығының басшысы Александр Уша-ков (Мәскеу, Ресей), висцералдық (ішкі) терапевт Алексей Кириллов (Мәскеу, Ресей), «Астрологиялық академия» ди-ректоры Сергей Васильевич Шестопалов (Петербург, Ресей), «Авторлық медици-на» орталығының Бас директоры Азим Анварул (Бангладеш), Халықаралық Пси-академиясының президенті Алла Кулико-ва (Прага, Чехия), «Украина халық меди-цинасы қауымдастығының» президенті, м.ғ.д. докторы, профессор Татьяна Гарник (Киев, Украина), «Жасыл Планета» Бүкіл украиналық табиғат қорғау» қоғамының президенті Наталия Земная (Киев, Украи-на), нумеролог Сергей Кузнецов (Мәскеу, Ресей), НАНМО тіркелген оқу орнының жетекшісі Олеся Кузнецова (Мәскеу, Ре-сей) сынды ғалымдардың баяндамалары жиналған қауымның ерекше ықыласын тудырды.

ШЕТЕЛДІК ҚОНАҚТАР ҚҰРМЕТІ

Конференция ба-рысында Халықаралық Сократ комитеті, Еу-ропа медициналық қауым-дастығының атынан осы қауымдастықтың през-иденті доктор Винчен-цо Костиглиоло әлемдік медицинаға қосқан жеке үлесі және мәдениетаралық байланысты орнатқаны үшін Жасан Зекейұлына «Қайырымдылық елшісі» атты құрметті лауазымның алқасын тағып, символдық жалауын табыс етті.

Украина халық меди-цинасы қауымдастығының президенті, м.ғ. докторы, профессор Татьяна Гарник (Киев, Украина) — «Халық медицинасының энциклопе-диясын» Жасан Зекейұлына сыйға тартты.

Жылына 2 рет қана жарық көретін «Сократ альманахы» журналының биылғы жылғы 1- саны «Халықаралық үздік клиника» атағын иеленген Халықаралық «Жас-Ай» медицина орталығына, оның басшысы — Жасан Зекейұлына арналды.

Жасан Зекейұлы өзіне арналған ОК-СФОРД Академиялық Одағының және Еуропалық Халықаралық Ассоциациясы тарапынан шығатын, Еуропада кеңінен та-нымал «Сократ альманахы» журнал редак-циясына Елордамыз туралы жан-жақты тарихи, саяси таныстырылым жасауды ұсынды.

Бұл «ЭКСПО — 2017» халықаралық көрмесін өткізіп, бүкіләлемге танымал болған Елордамыздың 20 жылдығына жасаған Жасан Зекейұлының ерекше сыйы болды!

Бас архитекторы — Елбасымыздың өзі болған бас қаламыз — Астанаымыздың тари-хи ғажайыптарға тұнған ескерткіштері, за-манауи сәулет құрылыстары, қайталанбас ғимараттары шетелдік оқырмандарға ағылшын тілінде таныстырылды. Саяси-мәдени орталығымыздың жаңғыру, даму, өркендеу, үздіксіз жетілу жолы баяндалды.

Отанын шынайы сүйген әрбір азамат Жасан Зекейұлының бұл бастамасынан үлгі алса, нұр үстіне нұр болар еді. Еуро-па кеңістігінде үлкен тиражбен жарық көретін басылымға шығу, өз Елорданды, өз тарихынды, өз жетістігінді әлемге жа-рия ету түптеп барғанда бүтін ұлттың қуанышы.

Сондай-ақ, ғалым Жасан Зекейұлының жетістіктері, халықаралық «Жас-Ай» орталығының ем түрлері, ғылыми жаңалықтары толық жарық көрді. Жур-налды қолына алған әр шетелдік оқырман Қазақстан-Астана туралы бай мағлұмат алып, үлкен таным қалыптастыра алады.

Конференцияның жарқын сәттерінің бірі басылымның таныстырылуы мен табысталуы болды. Шетелдік қонақтар мүмкіндікті пайдаланып, Жасан Зекейұлының қолтаңбасын қойдырып



алып жатты.

КӘСІБИ ШЕБЕРЛІК

Маусымның 15-і — «Классикалық және комплементарлық медицина, жасыл технологиялар. Назарымызда Қазақстан» атты конференцияның екінші күні. Жасан Зекейұлы ашылу сөзін айтып, қатысушыларға сәттілік тілеген соң кәсіби шеберлік сағаттары басталды.

«Жас-Ай» медицина орталығының дәрігері Бибісара Қалиева «Жас-Ай» медицина орталығының дамуы және қолданысындағы құрал-жабдықтар» тура-лы толық мағлұмат беретін таныстырылым жасады. Инетерапевт Бибігүл Нұртаева «Инсульт пен беломыртқа жарығын кешенді емдеу», Даурен Нұрмаханов «Сал ауруына (ДЦП) шалдыққан балаларға арналған ине терапиясының сеанстары», Гүлнәр Токпаева «Нүктелі уқалау — ем-деу тәсілі» тақырыптағы баяндамала-рын, науқасқа дәрігердің жасайтын ем-тәсілдерін асқан шеберлікпен көрсете отырып өте тамаша түсіндірді.

Конференцияның алғашқы күні айтылған теориялар мен ғылыми тұжырымдарды практикалық жақтан көрсеткен «Жас-Ай» ұжымы Жасан Зекейұлының шығыс еміне енгізген авторлық әдіс-тәсілдерін таныстыр-ды. Шығыс емінің бір тәсілі — шөппен қыздырып емдеу. Бұл ем барысында көп жағдайда науқас терісін күйдіріп алып жа-татын. Жасан Зекейұлы науқастың денесін күйдірмеу үшін ине арқылы жылу өткізу әдісін енгізіп, патент алған болатын. Қазір бұл әдіс шығыс емін қолданушылар ара-сында кеңінен тарап кеткен. Орталықтың кәсіби шыңдалған мамандарының біліктілігін аз ғана уақыт аралығында жиналған көпшілік мойындап үлгерді.

Ал бірнеше күнгі демалысыз жұмыстардан бас ауруы тоқтамай жүрген Винченцо мырзаның аудармашысына Жа-

сан Зекейұлы жиын үстінде ине салып, ауруын сап тоқтатты. Бұл шынында керемет болды!

Жасан Зекейұлының жетекшілігімен және Төреғали Батырхановтың бірлесуімен туындаған «Магниттік сағаттың» жұмыс барысы таныстырылды.

«Магниттік диск және оның клетканы жасартудағы рөлі» қалай жүзеге асатынын көз алдарында тамашалаған жиналған қауым бұл ғылыми жаңалықтың «адамның жасын ұзартып, денсаулығын сақтауда» сенсация екенін еріксіз мойындап, насихат жасауға кірісіп кетті. Магнитті сағатты тағып, өз ағзасындағы жасушалар ағынын тексеріп көргісі келгендер саны көп болғанымен, уақыт тапшылығына орай шектеу жасалды.

18 елден келген өкілдер мен «Жас-Ай» орталығының білікті мамандары кәсіби шеберліктерін көрсетіп, бір-бірімен тәжірибе алмасуы қатып қалған қатаң форматта емес, етене араласумен, шынайылықпен жүзеге асты.

Кәсіби шеберлік сағаттарын өткізу – «Жас-Ай» медициналық мекемесі үшін де, еліміздегі барлық медициналық мекемелер үшін де үлкен олжа. Шетелдік мамандар бірауыздан: «Біз Қазақстанда бір ғана «Жас-Ай» медициналық мекемесінің мамандарының қызмет көрсету сапасы мен біліктілігі арқылы өзге де жеке медициналық мекемелер мен мемлекеттік денсаулық сақтау орындарының қызмет көрсету, даму жағдайы тым жоғары деңгейде деп білеміз» деген оймен қайтты.

ҚОНАҚАСЫ

Конференцияның ресми бөлігін жоғары деңгейде ұйымдастырған Халықаралық «Жас-Ай» медицина орталығының басшылығы халқымыздың дарқандығы мен қонақжайлылығын, дарындылығы мен кеңдігін дастарқан басында дәлелдеді. Ет тартудың дәстүрі сақталған кәделі табақтардан дәм татып, Арқаның сары қымызын, дәрі қымызын сүйсініп ішіп, көңілденген қонақтар көп болды.

Жасан Зекейұлы қонақтарға жайылған

дастарханда аккардеонын қолға ала сала ең алдымен «Әке туралы жырды» орындап берді. Бүгінгі жеткен жетістігі мен абыройын әке аруағына бағыштады. Одан соң... Одан соң орыстың әйгілі «Подмосковные вечера», «Катюша» сынды әндерін аккордеонымен қалықтата тартқанда Ресейден келген өкілдер түгелдей биге шықты. Олардың таңданыстарын айтпаңыз! Ж. Зекейұлының сегіз қырлы, бір сырлы екенін қайдан білсін олар. Бұл отырыста би билеп, ән айтпаған адам қалмады-ау.

Көңілді кеш еңбектерімен ерекшеленген, ғылымға қосқан үлестері еленген медицина мамандарына ЕМҚ (Еуропа медициналық қауымдастығы) сертификаттарын, ЕБА (Еуропа бизнес ассамблеясы) және ОКСФОРД Академиялық Одағының (Ұлыбритания) озаттық белгілерін табыс етумен жалғасын тапты.

ҚОШТАСАР КҮН

Маусымның 16-сы. Еуропа медицина мамандары «Жас-Айдың» тыныс-тіршілігін, негізгі ем түрлерімен танысуға ерекше ықыласты болды. Өз елінің медицинасының дамуына ерекше ат салысқан, қаншама дамыған шет елдің тәжірибесіне қанық доктор Винченцо Костиглиоло Астанадағы «Жас-Ай» орталығында болды. Табиғи емнің таңғажайып мүмкіндігінің қалай жүзеге асатынын көргенде еріксіз таңдай қақты. Ол бұл емнің мүмкіндігі мен қуатының шексіздігін айта келе, осындай нығметті кеңінен пайдаланып жатқан қазақ халқының бақытты екенін мойындады. Осындай 100% табиғи, кері әсерсіз шипалы ем көрсететін «Жас-Айға» әрі қарай да айнымас серіктес болуды ұсынды.

«Жас-Айлықтар» ең алдымен бір Аллаға мадақ айтып, тәуелсіздікке тәу етіп, шет елдермен достық саясат ұстанып отырған Елбасымызға рахмет айтты.

Конференция қонақтарын қызықтырған қала көркін тамашалап, өсу-өркендеу жолын таныстырудың да уақыты келіп жетті. Елордамызды аралатып, тарихи жерлер мен ескерткіштерді таныстыру-

ды Жасан Зекейұлы ең алдымен мешітке зиярат етуден бастады. Әлемнің 18 елінен келген қонақтар Астана қаласының көрікті жерлері мен тарихи орындарын аралап, тынығып қайтты. Шығыс пен батыс түйіскен жас шаһардың сәулеті мен салтанатын шетелдік қонақтар жарыса айтумен болды.

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ШАРА ТҮЙІНІ

Сонымен, көпшіліктің назарын аударған дүбірлі жиын – Халықаралық «Жас-Ай» медицина орталығы тарапынан жоғары деңгейде ұйымдастырылған «Классикалық және комплементарлық медицина, жасыл технологиялар. Назарымызда Қазақстан» атты халықаралық конференция екі күн бойы жалғасып, мәресіне жетті.

«Жас-Ай» халықаралық Шығыс-Тибет медицина орталығы жоғары деңгейдегі жобаны іске асырып, Қазақстан медицинасының жоғары деңгейін шетелдіктерге мойындатты, ел мен жер тарихын, ұлттық құндылықтарды насихаттады бұдан бөлек әлемдік ғылыми ортада зор беделге ие болды.

Көптеген ойлар ортаға салынды, жо-спарлар айтылды, нәтижелі қорытындылар да жасалды.

Конференцияға әлемнің 18 елінен арнайы келген 30-дан аса медицина саласының майталман мамандарының қай-қайсысының да көтерген тақырыбы өзектілігімен, маңыздылығымен дараланды. Алғашқы күні түске дейін ХХІ ғасырда туындап отырған дерттер, оның алдын алу, медициналық туризмді дамыту, табиғи ем, дәстүрлі және халықтық медицинаның үндестігі, авторлық ем түрлері төңірегінде теориялық баяндамалар оқылды.

Әлемді алаңдатып отырған денсаулық сақтау саласындағы көкейтесті мәселелер қамтылды, талданды. Әсіресе экологиялық жағдайлардың салдарынан күрделі дерттердің жасарып келе жатқаны туралы дабылды тұжырымдар айтылды. Оның ішінде қазір ересектермен қоса, балаларда да жиі кездесе бастаған нервтік аурулар, химиялық жолмен қатырылған тағамдар әсерінен болатын ақыл-ес дамуының баяулауы сияқты көптеген ойлар талқыға тасталды.

Бұл орасан мәселеге қарсы тұра алатын зор мүмкіндікке ие күш – табиғи ем, жасыл медицина екендігін насихаттап, осы бағытта үздіксіз жұмыс атқару туралы түйін бекітілді. Қай уақытта, қай заманда болмасын ақ халатты абзал жандардың алға қойған мақсаты – науқасты ауруынан сауықтыру. Оны қалай зиянсыз, асқынусыз, жылдам жүзеге асырудың сан түрлі амал-тәсілдерін жетілдіруді олар өздеріне мұрат етіп алған. Сол мұратты берік ұстанып, мақсаттарыңызға жетіңіздер, аяулы дәрігерлер қауымы!

Жанна ИМАНҚҰЛ
журналист



О ЗДОРОВЬЕ С ПОЗИЦИИ КОМ



Многие из нас мало что знают о комплементарной медицине. А надо бы понять, что это такое. Понятие комплементарная медицина означает дополнение к чему-то основному, главному. Комплементарный исходит от латинского complementum – дополнение. Это в известном смысле поле такой работы с пациентами, объединяющее все те направления, составляющие компоненты в плане профилактической, реабилитационной и восстановительной практики. Порой комплементарную медицину нередко путают с альтернативной или нетрадиционной медициной, а ведь это далеко не одно и то же. Если альтернативная медицина предполагает все направления и практики, выходящие за рамки известных протоколов лечения, а комплементарная медицина подразумевает направления и практики, уже описанные, исследованные, эффект от которых доказан клинической практикой. Отношение к комплементарной медицине складывается разнохарактерное, оно в большей степени обусловлено этнокультурными и духовными традициями народа. Традиции как дополняющих, так и альтернативных практик есть у каждого народа.

Смысл термина «Комплементарная медицина» заключается в плюралистичном восприятии разных ответвлений медицины. И при всём при этом главенствует принцип «не навреди». Существуют такие направления в комплементарной медицине, как тибетская медицина, гомеопатия, натуропатия, акупунктура и т.д.

- Целостные подходы в регулировании системы «тело- сознание дух» (тут имеются ввиду различные образовательные программы, рассчитанные на пациентов: гипноз, медитация, музыкальная терапия, танцы);

- Фитотерапия, биотерапия, диетотерапия;

- Различные виды массажа;
- Использование духовности

Комплементарного эффекта можно и нужно достичь использованием чисто внутренних ресурсов и потенциала организма пациента, применяя социальные технологии, техники, практики или натуральные субстанции. Комплементарный эффект не связан с классической терапией, хирургическим вмешательством и использованием медикаментов.

Если для нас, для большей части пациентов, такие понятия, как альтернативная и комплементарная медицина «фактически» тождественны то, как обнаружилось, среди специалистов- практиков комплементарная медицина подразумевает конкретные направления и практики, имеющие достаточно широкое применение в интегрированных подходах к лечению и реабилитации.

Комплементарная медицина сегодня развивается активно почти во всём мире

и специалисты говорят, что не так уж далеко до времени, когда она получит официальное признание. Тенденция к этому обнаруживается уже явно. Совсем недавно в Астане прошла Международная научно-практическая конференция «Классическая и комплементарная медицина, зелёные технологии. В фокусе внимания Казахстан», в работе которой приняли деятельное участие медики из Бельгии, России, Литвы, Бангладеш, Таджикистана, Чехии и Украины.

Организаторы Конференции:

1. Восточный медицинский центр «Жас-Ай» (Алматы -Казахстан)

2. Европейская медицинская ассоциация (Брюссель, Бельгия)

3. Международная ассоциация специалистов оздоровительных практик (Москва, Россия).

4. Европейская бизнес ассамблея (Великобритания).

Президент Республики Казахстан Н.А.Назарбаев в своём Послании народу Казахстана от 31 января 2017 года «Третья модернизация Казахстана: глобальная конкурентоспособность» ставит задачу «Нужно внедрять лучшие стандарты и практики развитых стран. Особенно важно эту работу провести на региональном уровне».

Названная выше Конференция служит реализации задач, поставленных Главой государства.

В повестке дня: презентация лучших практик в сфере инновационных методов лечения, технологий, менеджмента в медицине, официальный приём руководства Европейской медицинской ассоциации (ЕМА) участников Конференции и знакомство с

опытом работы лучшего центра Восточной медицины Казахстана, презентация проекта Best Medical Practice.

Цели Конференции

- Кооперация в медицинском туризме

- Знакомство с богатейшим потенциалом комплементарной медицины Казахстана и возможностями для эффективного партнёрства в этой области.

- Ознакомление специалистов по медицинскому- туризму и через них всех граждан Республики Казахстан с лучшими медицинскими практиками и возможностями для лечения, профилактики и оздоровления в клиниках мира в рамках программы развития медицинского туризма.

Рабочие языки Конференции : казахский, английский и русский.

Заместитель генерального директора РГП на ПХВ «Республиканский центр здравоохранения» Исакова Айман Кадырхановна как представитель Министерства здравоохранения Республики Казахстан, приветствуя участников Конференции «Классическая и комплементарная медицина, зелёные технологии. В фокусе внимания Казахстан», отметила работу Восточного медицинского центра «Жас-Ай» как ведущего центра. Центр за 14 лет своей деятельности поставил на ноги 80 000 больных, 15 000 пациентам оказана бесплатная медицинская помощь 5000 семьям подарено счастье иметь детей, здесь оздоровлено 7000 детей, страдавших ДЦП (детский церебральный паралич). Введено в ряды работников 4000 больных, перенёсших инсульт. Оздоровлено неоперативным способом 3000 больных с пояснично-позвоночной грыжей до 1-2,5см.

ПЛЕМЕНТАРНОЙ МЕДИЦИНЫ

Приятно сознавать, что казахстанский опыт комплементарной медицины становится объектом внимания такой представительной конференции. Желаю успехов и творческих удач всем её участникам. Спасибо за внимание!

Обращаясь к участникам Конференции, **Винченцо Костиглиоло**, президент Европейской медицинской ассоциации (Брюссель, Бельгия) сказал:

- Для меня является большим удовольствием присутствовать на вашей Конференции. Мне хочется поблагодарить Вас за приглашение. И я очень заинтересован в обсуждении вопроса, связанного с сотрудничеством с Вами в плане комплементарной медицины, в плане телемедицины и в плане медицинского туризма. Я думаю, что всё это вы увидите, когда станем листать слайды. Я очень надеюсь на Вашу поддержку и на ваше участие. Этот момент для меня, действительно, важен. Я счастлив тем, что нахожусь здесь вместе с вами. Это мой первый визит в эту страну. Я очень впечатлён. Сегодня утром я увидел просто фантастически красивый восход.

Большое спасибо!

(текст его выступления переведен с английского на русский язык).

Адиле Ахметов, доктор филологических наук, профессор, академик, Заслуженный деятель Республики Казахстан, член Комиссии по правам человека при Президенте Республики Казахстан, член Совета Старейшин тюркского мира вёл работу Конференции, в частности, он отметил, что это масштабное мероприятие, проводимое по мировому стандарту, ставит цели:

- Кооперация в медицине и медицинском туризме.

- Презентация инноваций, результатов медицинских исследований, проведение обучающих мастер-классов с пациентами по лучшим практикам в сфере оздоровления.

- Уважаемые дамы и господа!

- Прежде всего я бы хотел выразить свою благодарность организаторам за приглашение на конференцию такого высокого уровня и за возможность обратиться к Вам и поделиться своими мыслями.

- По тому же случаю стоит упомянуть, что медицинский центр «Жас-Ай» и его основатель-профессор ЖасанЗекейулы добились большого успеха и стали очень популярными во всех регионах нашей великой страны, а также в ряде Европейских стран.

- Считаю своевременным также сегодня подчеркнуть, что этот медицинский центр был основан в южной столице нашей республики в Алматы в девяностых годах прошлого века.

- Профессор ЖасанЗекейулы тогда был восторженным и энергичным молодым человеком, который только что вернулся из Восточного Туркестана на землю своих предков, на свою историческую Родину - Казахстан после получения образования в одном из ведущих медицинских институтов Китая. Несмотря на то, что там ему предложили хорошую работу и жилой дом, беспокойство Жасана Зекейулы за его историческую родину было намного сильнее, и он покинул эту страну навсегда и начал свою практическую деятельность в Казахстане.

- С тех пор медицинский центр «Жас-Ай» обрёл богатый и передовой опыт, развивал год за годом собственные методы лечения, включая основные элементы восточной тибетской медицины: акупунктуру и пульсовую диагностику.

- Здесь также уместно упомянуть, что я один из многочисленных и благодарных пациентов, как и многие из моих коллег, которые получили высококвалифицированное лечение в медицинских центрах «Жас-Ай» в Алматы и здесь, в Астане.

- Уважаемые дамы и господа!

- На сегодняшний день наша Республика стремится создать передовую систему здравоохранения, которая будет соответствовать Всемирной Декларации «О первичной медико-санитарной помощи», которая была сформирована на ее базе три десятилетия назад.

- Первая международная декларация, подписанная под эгидой ВОЗ в Алматы в 1978 году, подчеркивает неотложность первичной медико-санитарной помощи. Бывшая Советская Республика Казахстан изменилась практически до неузнаваемости.

- С 1991 года, особенно после обретения Независимости Казахстаном, во всех сферах экономики страны произошли большие изменения, в том числе и в системе здравоохранения.

- Созданы современная инфраструктура с инновационными медицинскими технологиями, современные медицинские центры, такие, как Республиканский центр диагностики, медицинские исследовательские центры по заболеваниям сердечно-сосудистой системы, гинекологическими заболеваниями, перинатальные центры, Национальный центр нейрохирургии и многие другие, включая нетрадиционные центры.

- Совсем недавно Центр «Жас-Ай» открыл еще один офис в очень густонаселенном Южно-Казахстанском регионе, а именно в его центре – городе Шымкент. Этот факт еще раз доказывает, насколько популярна Восточно - тибетская медицина и методы ее лечения среди населения в нашей стране.

- Еще один успех Центра тесно связан с государственным языком страны. В связи с тем, что Центр «Жас-Ай» постоянно издает медицинский журнал «Жас-Ай», который также стал очень популярен среди читателей страны, где, с одной стороны, можно найти информацию из первых рук о мерах предупреждения от различных заболеваний и недугов, и, с другой стороны, это популярное издание способствует обогащению лексики казахского языка новыми медицинскими терминами, а также служит возрождению и возвращению в родной язык сотен давно забытых традиционных казахских медицинских терминов.

- Наконец, стоит упомянуть еще один важный факт. Медицинский центр «Жас-Ай» добился хороших результатов в обучении своих сотрудников за рубежом, а именно в Китае. В связи с этим также хотел бы подчеркнуть, что медицинский персонал Центра, возглавляемый профессором Жасаном Зекейулы, постоянно участвует в различных международных медицинских форумах и научных конференциях.

- Завершая свое выступление, я хотел бы пожелать успехов в работе конференции и удачи участникам! Надеюсь, что ваше пре-



бывание в нашей стране будет приятным и интересным.

- И кстати говоря, Астана готовится отпраздновать свое двадцатилетие, которое проводится шестое июля.

- Спасибо большое!

- **Гарифолла Есим, доктор философских наук, профессор Евразийского университета им.Л.Н. Гумилёва (Астана), академик**

- Уважаемые дамы и господа !

- Основатель Центра Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай» Жасан Зекейулы у нас в стране окружён почётом и пользуется большим уважением среди коллег и пациентов. Его профессионализм, уникальный дар пульсодиагноста, образованность, культура, организаторский талант, человечность, щедрость души - вне сравнения.

- Жасан Зекейулы служит беззаветно главному делу в своей жизни-медицине. Люди прониклись к нему с доверием. Они охотно идут к нему на приём лечиться. Им открыты филиалы «Жас-Ай» в Астане и Чимкенте.

- Жасан обеспечил медиков рабочим местом. Что само по себе уже вызывает в нас чувство благодарности к нему.

- Всем участникам Конференции желаю успехов и удачи.

Касымжан Масимов, генеральный директор авторского оздоровительного центра.

Мы с радостью принимаем участие в таком Форуме с международным статусом.

Я основатель Ассоциации йоги у нас в стране. Занимаюсь пропагандой йоги вот уже 40 лет. Провожу оздоровительную работу со всеми, кто питает по-серьёзному интерес к духовному, нравственному и физическому самоусовершенствованию.

Йога призвана способствовать познанию и объединению Духа, Души и Тела. Йога, как система предполагает постоянную индивидуальную работу, гармоничное взаимодействие нашего организма со средой, которая приводит его в соответствие этой среде.

Человек не может жить без лада, согласия, гармонии с внешним миром. Если обнаруживается дискомфорт во взаимодействии с окружающей средой, тут уж начинаются недомогания, всё нас как-то подавляет. А присутствующее в каждом из нас эстетическое чувство настраивает на поиск гармонии везде : в предметах, в лицах, действиях и ощущениях.

Знаете, Йога, как система, вышла из самой- Природы и имеет настрой на соответствие с природой, на гармоничную связь со всеми её уровнями, пластами, проявлениями. Мы, все участники этой Конференции, тоже настроены на пропаганду мировоззренческой установки, при которой человек (пациент) может добиться полноценного здоровья с помощью оздоровительной практики по системе Йога.



К общему сведению, 29.VI.18г.- Всемирный День Йоги.

Благодарю за внимание. Всем желаю успехов и удачи.

КОМПЛЕМЕНТАРНАЯ МЕДИЦИНА И ОСОБЕННОСТИ ИГЛОТЕРАПИИ

д. м. н. профессор, академик Жасан Зекейулы

Классическая медицина –это медицина, развитие которой тесно связано с историей какой бы то ни было нации. Она выдержала испытание временем и сумела стать надёжной стражей здоровья народа, пользуясь эффективными, результативными методами лечения болезней. Классическая медицина –это медицина, создавшая наиболее выгодные условия для сохранения, укрепления здоровья людей и продления их жизни.

Наиболее развитые государства на сравнительно выгодных условиях накапливали капитал, собранный со стран зарубежья, способствуя развитию медицины у себя, трансформируя её своего рода в бизнес, стимулируя процесс формирования медицинского туризма. Международная научно-практическая конференция «Классическая и комплементарная медицина, зелёные технологии. В фокусе внимания Казахстан» имеет целью знакомить участников конференции, наших уважаемых гостей, с Казахстаном, с опытом работы медицинского центра «Жас-Ай». Предметом внимания участников Конференции станет проблема долголетия человека, ибо как бы ни развивались современные технологии, какие бы инновации ни предлагала научная теория по состоянию на сегодняшний день не можем перешагнуть за 80 летний возрастной порог. И тем не менее поиски в этом направлении ведутся. Учёные, медики, специалисты оздоровительных практик, геронтологи настроены на решение данной проблемы оптимистично, занимаются поиском неразгаданных тайн, ответов на неразрешённые вопросы, связанные с долголетием.

Сегодняшняя конференция станет одним из современных форматов, в рамках которого будет рассматриваться вопрос, связан-

ный с развитием отечественной медицины. Знаете, основателями классической медицины (если вдаваться в генезис) являются Авиценна, Аль-Фараби. Они вышли из земли Казахской, их истоки-это Восток.

Комплементарная медицина в отличие от классической медицины воспринимает и интерпретирует тело, душу и сознание человека в единстве. Нуждается ли в доказательствах то, что в организме человека есть меридианы, регулирующие процесс жизнедеятельности 12 органов со всеми каналами связи всех тканей. Обратим внимание на то, как важно для жизни цельное единство души, тела и сознания. Непередаваемо эффективно в деле лечения различных неизлечимых болезней использование методов лечения, предлагаемых комплементарной медициной. И это станет предметом обсуждения для участников Конференции.

Уважаемые коллеги! Мы принимаем на вооружение зелёные технологии, средства природного оздоровления. Зелёные технологии, средства природного оздоровления не вызывают побочных явлений, совершенно безвредны.Они, как привычные для нас препараты, если «излечивают» одну болезнь, то не преподносят в «подарок» другую болезнь. Зелёные технологии способны продлевать жизнь, сравнительно сократить время излечения. И поэтому на них ныне спрос высок.Возникла необходимость повсеместно развивать зелёные технологии, ускорить темпы их развития. Надо умело пользоваться ими. Одним из эффективных методов лечения, используемых в Международной лучшей клинике «Жас-Ай», является акупунктура. Акупунктура- это метод лечения, применяемый в Центре Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай». Этот метод лечения предполагает иглотерапию, прогревание «травяной сигарой», воздействуя на организм таким образом клетки, вышедшие из круга кровообращения, пришедшие в негодность, выводятся из организма, а вместо них растут новые клетки.Создаётся возможность для образования тканей новых клеток. Игла тут справляется со своей задачей равно так, как может это сделать и трава, облада-

ющая целебными свойствами. Так образованная новая клетка создаёт возможность для функционирования всего организма без патологии, повышает его иммунитет, регулирует динамику клеток, являет собой профилактику злокачественных образований. На каком месте в организме обнаружен очаг болезни, туда и ставятся иглы на одну из 700 точек, так оказывается совместное действие на 24 меридиана, 12 органов и ткани миллионы клеток. Сообщённый клеткам иглами таким образом заряд, вернее процесс новообразования клеток достигает своей цели. Смотрим в микроскоп, видим там мельчайшие, клетки если их в 1000 раз уменьшить размером, то обнаружим рождение новых клеток, заряженных иглами и приведённых в состояние нормы. Ныне зеленые технологии создают возможность продлевать жизнь, условия для омоложения и увеличения внутренних ресурсов человека.

Человек - это всё равно что копия земного шара. А весь земной шар состоит 70% из воды, 30% из суши. Скажем, человек - порождение Земли, его тело состоит на 70% из воды, а 30% - это считайте кровь, кость, ткань, мускулы. Всё это нам известно. Классический вид нашей медицины имеет четырёхтысячелетнюю историю. Основная теория этой науки, берущая своё начало на Востоке полагает, что все ресурсы, минералы и нужный им металл, 109 элементов из которых и состоит организм, подобно электроду, держащему за собой меридианы, держит тело в единстве. Исследуя тело человека, приходим к выводу, нельзя считать его вылечившимся от болезни, если он телом здоров, а душой болен.

Уважаемые коллеги, во дворе -21 век. Эпоха глобализации, интенсивного развития новых технологий и в этот период эпохального развития классической медицины, напомнила о себе и комплементарная медицина, уже занявшая подобающее место в системе сохранения, укрепления и совершенствования здоровья населения.

В 2016 году совместным решением ОКСФОРД Академического Союза (Великобритания) и Европейской медицинской ассоциации (Брюссель, Бельгия) медицинскому центру «Жас-Ай» присвоено звание «Международная лучшая клиника». С чем и поздравляю своих соотечественников! Казахстан в фокусе внимания. Казахстан, нам представляется, занимает одно из лидирующих мест в сфере комплементарной медицины.

Позвольте выразить Вам особую сердечную признательность за активное участие в работе Конференции и благодарность за вклад, внесенный каждым из Вас в большое дело по организации и проведению этого масштабного мероприятия.

Всем организаторам Конференции доктору Винченцо Костиглиоло, президенту Европейской медицинской ассоциации (Бельгия, Брюссель), Татьяне Гребенюк, Ладе Челомбитко (Киев, Украина), Ганне Жуковой (Москва, Россия) и всем участникам желаю больших успехов в труде, семей-

ного благополучия и счастья! Да будет мир и согласие на свете! Пожелаем всем людям в белых халатах крепкого здоровья, успехов, достижений на ниве здравоохранения, неиссякаемой творческой энергии в беззаветном служении на благо народа

Модератор Адиль Ахметов по завершению презентации Центра Восточной медицины объявил о начале церемонии вручения престижных отличий Европейской медицинской ассоциации (Бельгия) и Международного Сократовского Комитета (ОКСФОРД, Великобритания) доктору Жасану Зекейулы.

Почётная миссия вручения высоких отличий предоставляется президенту Европейской медицинской ассоциации, спикеру Европарламента и Бельгии по медицинскому туризму доктору Винченцо Костиглиоло.

Вместе с ним почётную миссию разделят президент Международной ассоциации оздоровительных практик, доктор медицинских наук, профессор Ганна Жукова (Москва, Россия) и генеральный директор медицинского центра «Жас-Ай» доктор медицинских наук, профессор Жасан Зекейулы (Алматы, Казахстан).

«Ambossodor of Mersy»

Награда вручается за персональные достижения в области межкультурных коммуникаций, международного сотрудничества, объединения единомышленников.

Отличие вручается лауреатам, участникам проектов и программ ЕВА и её партнёров в знак глубокого уважения и признания их заслуг в развитии международного партнёрства, глобализации бизнеса, его значимости для своих сограждан и всего человечества.

Вручение этой номинации - признание надёжности её обладателя как партнёра на национальной арене и в международных отношениях, а также внедрение института народной дипломатии в практику ЕВА, Международного клуба лидеров и Международного Сократовского Комитета в своей стране, это региональный координатор, имеющий все права и полномочия инициировать бизнес и гуманитарные проекты от лица вышеупомянутых организаций.

После торжественной церемонии вручения высоких отличий продолжились выступления докторов, профессоров, академиков, известных учёных-медиков из Москвы, Санкт-Петербурга (Россия), Бангладеш, Педжикента (Таджикистан), Праги (Чехия), Киева (Украина), Алматы (Казахстан), Литвы.

Темы презентации

1. Новейшие возможности 3d визуализации тела человека для диагностики и лечения (руководитель авторского медицинского центра **Александр Ушаков** (Москва, Россия)).

2. Лечение и профилактика Hallux valgus методом висцеральной терапии. Висцеральный терапевт **Алексей Кириллов** (Москва, Россия).

3. Формулы болезней в медицинской астрологии. Директор Астрологической академии **С. Шестопалов** (Петербург, Россия).

4. Акупунктура и биорезонансная тера-

пия в офтальмологии. Генеральный директор авторского медцентра, доктор **Азим Анварул** (Бангладеш).

5. Народная медицина в Украине и её возможности для международного сотрудничества. Президент Украинской ассоциации народной медицины, профессор **Татьяна Гарник** (Киев, Украина).

6. Достижения украинских целителей в области траволечения. Президент Всеукраинского природоохранного общества **Н. Земная** (Киев, Украина).

7. «Ладка скалкой и другие бытовые ладки» руководитель учебного центра НАНМО **Олеся Кузнецова** (Москва, Россия).

8. «Нумерологический код здоровья». Нумеролог **С. Кузнецов** (Москва, Россия).

9. «Цифровая система анализа» ДНК для медицины» вице-президент Международной академии информатизации **С. Абдигапар** (Алматы, Казахстан).

10. Сенситивность - основа эволюции человека. Президент Международной Психиатрии **А. Куликова** (Прага, Чехия)

11. Инновационные достижения медицины Литвы на примере работы МЦ «ПК-клиника». Генеральный менеджер клиники **Giedre Kvedaraviciene** (Литва).

12. Рекреационные возможности природы Таджикистана для сотрудничества в области медицинского туризма. Ректор педагогического университета, профессор **Муаззам Ансоров** (Педжикент, Таджикистан).

БЫЛИ ПРОВЕДЕНЫ МАСТЕР-КЛАССЫ С ПАЦИЕНТАМИ.

- Комплексное лечение инсульта и пояснично-позвоночной грыжи.

врач, иглотерапевт Бибигуль Нуртаева (Алматы).

- Об истории создания МЦ «Жас-Ай» и арсенал его аппаратуры. врач-иглотерапевт Бибисара Калиева (Алматы).

- Сеансы иглотерапии для детей, страдающих ДЦП (детским церебральным параличом). врач, иглотерапевт Даурен Нурмаханов (Астана).

- Точечный массаж как метод лечения. массажист Гульнар Токпаева (Алматы).

- Магнитный диск и его роль в омоложении клеток. психолог Батырханов Торега-ли (Алматы).

По завершению Конференции на второй день её работы организаторам и участникам предложена была интересная экскурсионная программа «Открой для себя природу Казахстана» (с поездкой на Боровое и Кургальджино). Таким образом определились примерные маршруты медицинского туризма для гостей в Казахстане.

Организаторы и участники Конференции расставались друг с другом, не очень-то то желая, говоря «До свидания!»

Сеитзада Асимбеков,
культуролог

ЕЛ ЕСІНДЕ САҚТАЛҒАН ЕСІМ

Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев «Болашаққа бағдар: Рухани жаңғыру» бағдарламалы мақаласында жүрекке жылу дарытатын, көңіл көкжиегін кеңейтетін, көкірекке қонатын ойын былайша тұжырымдайды: «Біздің бабаларымыз ғасырлар бойы ұшқан құстың қанаты талып, жүгірген аңның тұяғы тозатын ұлан-ғайыр аумақты ғана қорғаған жоқ. Олар ұлттың болашағын, келер ұрпағын, бізді қорғады. Сан тараптан сұқтанған жат жұртқа Атамекеннің қарыс қадамын бермей мирас етті. Туған жерге деген сүйіспеншілік нені білдіреді, жалпы бағдарламаның мәні неде? Бірінші, бұл білім саласында ауқымды өлкетану жұмыстарын жүргізуді, экологияны жақсартуға және елді мекендерді абаттандыруға баса мән беруді, жергілікті деңгейдегі тарихи ескерткіштер мен мәдени нысандарды қалпына келтіруді көздейді».

Елбасымыз ұсынған 5 бағдарлы форма мен оған жетудің 100 нақты қадамы бізге тарихқа да, бүгінгі күнге де парасатпен қарауды, бейбіт те серпінді ел ретінде дамуды нұсқайды.

Дәстүрді жалғастыру мен рухани жаңғыру жолында тарихи негіздерді байыптап отыру, жаңғыру үрдісінің елдің рухани тамырынан нәр алатынын жадымызда әрдайым сақтау. Мәңгілік ел құндылықтарын насихаттау — тәуелсіздігіміздің асыл мұраты. Осы ізгі мұратқа қол жеткізу әрқайсысымыз үшін әрі парыз, әрі міндет. Бұл міндет артатын жауапкершілікті әсіресе адам жанының арашашысы дәрігерлер қауымы айрықша сезінеді.

Осы орайда айтар едік:

Халқымыз сан ғасырлар бойғы ғұмырында талай тар жол, тайғақ кешулерді басынан өткізген, өз тарихында ақылына көркі сай, ержүрек, батыр бейнелері ел санасында сомдалып, есімдері алтын әріптермен жазылып қалған Бөрте, Тұмар, Құртқа, Гүлбаршын, Айғаным, Қарашаш, Жібек, Баян, Гауһар, Айбике, Ботагөз, Назым, Бақты, Зере, Ұлжан, Ұлпан, Әлия, Мәншүк, Хиуаз, т.б. аналарымыз бен қыздарымыздың ел алдындағы ерлігі ерен еңбегі, ерен қызметі жан-жақты зерттеліп, зерделеніп халқымыздың, бүгінгі өскелең ұрпақтың үлгі тұтар мақтанышына айналды.

Десек те, Еліміз тәуелсіздік алғанына ширек ғасыр өткенімен күні бүгінге дейін толық зерттелмеген, тарих сахнасының арғы көлеңке жағында қалып қойған, зерттеушісін күтіп жүрген ақтаңдақтар әлі де баршылық.

Солардың бірі жоғарыда есімдері аталып өткен аруларымыздың алдыңғы қатарында тұрып, ауызға алынып құрметтелуі тиіс қазақтың ұлы ханы Әбілқайырдың жұбайы, Әбілқайыр хан тұсында және одан кейінгі дәуірде қоғамдық-саяси қызметке 70 жыл ғұмырын арнаған, қазіргі қолданыстағы терминмен айтсақ мемлекеттік қайраткер, саясаткер және мәмлегер (дипломат)

дәрежесіне дейін көтерілген қазақ елінің, оның ішінде батыс өңірінің абырой-беделін алты алаштан әрі асырған, орыс билеп-төстеушілері мен ғалымдарының, сондай-ақ шетел саяхатшыларының назарына іліккен Бопай (Бәтимә) ханым Сүйіндікқызы.

«Атасын айтқаннан алыс болмайды» демекші, тарихи құжат, ғылыми жазба деректер мен қариялардың ұрпақтан ұрпаққа аманаттап қалдырып кеткен шежіре-дәлелдемелеріне сүйенетін болсақ, Бопай ханым Кіші жүздегі он екі ата Байұлының бір тармағы Адайдың Тобышынан тін алатын Табынат руынан шыққандығы бүгінде дау тудырмаса керек, — дейді Атырау облысы Жылыой ауданындағы Пір Бекет ата Ақмешітінің бас имамы Ислам қажы Мырзабекұлы Ахметов.

Бопай ханым өзі өмір сүрген дәуірде Елизавета Петровна, Анна Иоанновна сынды орыс патшайымдарымен терезесін тең ұстады, үш бірдей ұлының (Ералы, Нұралы, Айшуақ) хан болып сайлануына ықпал етті, Бара бәйбіше (Бара — ақылгөй, дана деген мағынада) мәртебелі атағына ие, сондай-ақ өзінің жеке мөрі де болған.

Бопай ханымның фәни дүниенің есігін ашқанына 3,5 ғасыр, ал бақиға өткеніне 2,5 ғасырдай уақыт өтті.

Алайда жуырда жаба тоқитын салғырттығымыздан ба, әлде көрмес түйені де көрмес пиғылымыздан ба, болмаса марқұм сүйегінің ғасырлар бойы туған топырағынан тыс жерде (Ресей, Орынбор облысы) жатқандығынан ба әлде кеңестік солақай саясаттың кесірінен бе, әйтеуір соңғы ғасырлар бойы ол ел жадынан шығып, ұмыт қалды.

Жаратушы Алла Бопай ханымға деген ақ ниетімізді қабыл алған болар.

2017 жылғы 8 наурызда Халықаралық әйелдер күніне арналған күлімдеген көктемдегі шуақты кездесуде Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев айтқан болатын: «Біз ананы, әйелді әр уақытта құрметтеп, жоғары бағалаған халықпыз. Батыр аналарымыз ел басына күн туғанда ер-азаматтармен бірге қолына қару алып,



Отан қорғаған. Ел үшін ер-азаматтармен бірге жауға шапқан Бопай ханым, Хиуаз Доспанова, Әлия, Мәншүктер өшпес ерліктерімен елдің санасында қалғанын бәріміз жақсы білеміз. Қазақ әйелдерінің арасында зор құрметке бөленген үлкен аналарымыз Домалақ ана, Айша бибі, Айғаным ханша, Зере әжелеріміз парасаттың символы болып саналады. Бүгінгі Қазақстан әйелдері сол парасатты жалғастыратын, аңызға айналған аналарымыздың жолын жалғайтын ізбасарлары. Біз әрқашан «Әйел — үйдің қазығы» деп әйелін құрметтеген халықпыз. «Қыз өссе елдің көркі» деп қызын құрметтеген халықпыз. Ұлы Далада қилы заманнан келе жатқан игі дәстүр қазір де жалғасуда. («Егемен Қазақстан», №48, 8-9 наурыз, 2017 ж. 1-бет).

Қазақстан Республикасы Президентінің жанындағы әйелдер істері және отбасылық-демократиялық саясат жөніндегі Ұлттық комитеті, Біріккен Ұлттар ұйымының Қазақстандағы Даму Бағдарламасының өкілдігінің, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті ұйымдастырған «Қазақ хандығы тұсындағы ханымдар мен арулар» Республикалық ғылыми-тәжірибиелік конференция 2015 жылғы 12 маусымда өткізілген-ді.

Осы ғылыми-тәжірибелік конференциясында Қазақстан Республикасының Мемлекеттік хатшысы, Қазақстан Республикасы Президентінің жанындағы әйелдер істері және отбасылық-демографиялық саясат жөніндегі Ұлттық Комиссия төрайымы Гүлмира Әбдіқалықова Конференция қатысушыларына арналған құттықтау сөзінде мына бір ізгі ойын білдірген еді: «Ұлт тарихындағы

ұлы аналардың ұлағатын жас ұрпақтың санасына сіңіру – біз үшін көкейкесті мәселе. Осы – ұлт дәстүрі» деп айтатын генетикалық кодымыздың бастауы да, жалғастырушысы да әйел-аналар екені ақиқат. Халқымыздың арғы-бергі тарихында өмір сүрген белгілі әйелдер ғалымдардың назарынан тақ қалмаған. Мысалы, белгілі орыс зерттеушісі А.И. Левшин Бопай ханым туралы: «Ол ханның әйелі және тақ мұрагерлерінің анасы ғана емес еді. Бопай Әбілқайырдың айнымас серігі, сенімді тірегі бола білді» деп таңдана жазады. 1736 жылғы күзде Кіші жүз даласына ағылшын суретшісі, саяхатшы Джон Кэстль келді. Ол Бопай ханымның қабылдауында болған. Текті туған тегінен аса туады деген ой ықпалында отырып, Бопай ханымның көз қарып, үнсіз таңдай қақтыратын сұлулығына іштей бас ие отырып, суретін салған.

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті тарих факультетінің профессоры ҚР ҰҒА академигі Болат Көмеков пен Қазақ-Америка университетінің профессоры, тарих ғылымдарының кандидаты Самат Өтениязов Әбілқайырдың Бопай сұлуы туралы зерттеулеріне зер салалық.

Олар былайша баяндайды.

Ханның бәйбішесі Бопай сұлу (Бәтимә, өмір сүрген уақыты шамамен 1690-1780 жылдар) байырғы дала өркениеті, дәстүрі рухында, ел қамын ойлайтын ұрпақ тәрбиелеген Бопай сұлудың қазақ қоғамында өзіндік орны ерекше.

Бопай сұлу Кіші жүздің ханы Әбілқайырдың жары мен құты болды. Бопай Әбілқайыр ханның екінші әйелі бола тұра өзінің сабырлы, салиқалы, басалқы, тағатты қасиеттерінің арқасында аса жоғары «сұлтанша» лауазымына ие болды. Бопай сұлудың шығу тегі туралы екі түрлі дерек бар. Бір деректерде Бопай сұлу Кіші жүздегі белгілі батыр адай Мырзатайдың туған бауыры делінсе, екінші бір деректерде Кіші жүздің беделді сұлтандарының бірі атақты Дербісәлі сұлтанның қарындасы болған деп айтылады.

Әбілқайырдың Бопай сұлуға үйленуі және екеуінің арасындағы шынайы махаббат туралы ел ішінде көптеген аңыз әңгімелер таралған. Сол аңыздардың бірінде ғашықтар хикаясы былайша өріледі: «Бір күні Кіші жүздегі әйгілі батыр Жәнібек пен Әбілқайыр жолда келе жатып кеш түсе бір ауылға кез болады. Бұл бір батырдың ауылы екен. Ауыл иесі аса бай, жасы үлкен кісі екен. Оның бой жетіп отырған қызы Бопай сұлуды көргенде Әбілқайыр ақыл-есі кете ғашық болады. Жәнібек батыр жас төренің мінезіне таң қалады.

Келесі күні жолға аттанған кезде Әбілқайыр күтпеген өнер шығарып, сол ауылда қалатынын айтады. Жәнібек батырға өз жөнімен кетуге тура келеді. «Қайтсем де сұлуды алмай тынбаймын», – деп Әбілқайыр оған ермей, қалып қояды.

Қыз ауылына қайтып келген

Әбілқайыр өзінің төре тұқымынан екенін жасырып, Бопайдың әкесінің малын бағуға жалданады. Ұзын бойлы, батыр тұлғалы, жігіттің сұңқары Әбілқайыр батыр жылқышы болып жүрсе де, аз уақыт ішінде ауыл адамдары арасында сенімге ие бола бастайды. Көп ұзамай сырын ашқан жас батырды Бопай да жан тәнімен ұнатып, сүйіп қалады. Осылай екі жастың арасындағы сезім, ұлғая түсіп, Әбілқайыр Бопай әкесінен рұқсат сұрауға бел буады. Мұндай жағдайды күтпеген қыздың әкесі қызының бағасын білгендіктен, өзіне кедей жігітті тең көрмейді. Ендігі кезекте ол қызын Әбілқайырға берместің амалын іздестіріп: «Қызымның қалыңмалына ала аяқты 90 күрең ат және 60 боз ат әкелесің, әйтпесе қызымды бермеймін» – деп шарт қояды. Аталған шарт жас батырға ауыр тиеді. Дегенмен көзсіз ғашық болған Әбілқайыр әкесінің шартын орындауға аттанады. Әкесі: «Жалғыз атты кедей жігіт бұл шартымды орындай алмас» деп үміттенеді. «Тірі жүрсем Бопай сұлуды алмай тынбаймын» деп серт берген Әбілқайыр әлгі айтқан жылқыны ағайындарынан, ел-жұртынан сұрайды, алайда ешқандай нәтиже шықпайды. Шарқ ұрған жас батырдың аянышты күйін естіген Жәнібек батыр жетіп келеді. Қу кедейлік кесіп отырған жас төрені аяған, келешегіне сенген Жәнібек батыр Әбілқайырға керекті 150 айғырды өз жылқысынан шығарып, санап береді. Оған қоса ол өзі барып Бопай сұлудың әкесіне қазақтың әдеп-ғұрпы бойынша құда түседі. Сөйтіп әйгілі қазақ батыры Жәнібек екі ғашықтың басын қосып, үлкен азаматтық іс жасайды.

Әрине ежелден келе жатқан қазақтың дәстүрі бойынша Бопайдың атастырылып қойғаны белгілі. Оның үстіне байдың қызы болғандықтан, сәйкесінше мықты адамға айттырылған. Әбілқайыр мен Бопай сұлудың арасындағы ғашықтық сезім дәстүрді бұзуға мәжбүрледі. Қалай болғанда да Әбілқайыр сынды жас батырдың Бопай секілді әйгілі сұлуға үйленуі – оның шын мәнінде өмірдегі бақыты еді. 1711 жылы олардың тұңғыш баласы Нұралы дүниеге келді.

Бопай төре ұрпағының шаңырағына құтты келін болды. Ол келін болып түскелі Қажы сұлтан шаңырағының құт берекесі арта түсті. Әбілқайырдың тасы өрге домалады. Көп ұзамай Әбілқайырды Кіші жүздің игі жақсылары ақ киізге көтеріп хан сайлады. Бопай сұлудың өз басы да қазақ әйеліне тән кішіпейілділік, ақылдылық, ұстамдылық, парасаттылық және басқа сол секілді қасиеттерімен Әбілқайыр шаңырағында жақсы келін, жақсы бәйбіше атанды. Әйел болса да ердің ақылы мен батырлығын өз бойына үйлестіре алған абзал жан еді. Бопай сұлудың аса беделді болғаны соншалық Әбілқайырдың көптеген саяси істерін ақылмен шешуге көмектескен. Бопай Әбілқайырдың ел басқару ісінде кеңесшісі, арқа сүйер тірегі болған. Елдің ішкі және сыртқы саясаты мәселелері

шешілетін Құрылтайларда Бопай өзі құқық білгірлері билер мен шешендік өнер иелерімен қатар сөз сөйлеген, ел билеу ісіне қатысқан Бопай сұлу өзінің ақылымен құрметке ие болған, сондықтан да кей кездері орданы басқару ісіне үлкен әсер еткен. Әдетте әйелді басқа қоғамдық жұмысқа араластырмайтын қарым-қатынастың болғанына қарамастан Бопай сұлудың өзінің жеке мөрі болған, – деп Қазақстан тарихы бойынша ірі маман А.И. Левшин жазып өткен. Сондықтан ел ішінде қадірі артқан Бопай анаға халқы мәртебелі, парасатты «Бара бәйбіше» атағын сыйлаған. «Бара бәйбіше» ұғымының Батыс Қазақстанда бірнеше мазмұнды мағынасы бар. Негізінен бұл атақ өз ақылымен, даналығымен елге қадірлі болған ел ішіндегі аса беделді аналарымызға берілген. Сонымен қатар Бопай сұлу есімі «Ардақты бәйбіше», «Ардақты ана» болып ел есінде мәңгі қалды.

Әбілқайыр әйелі Бопайдың кеңесін тыңдаған, оның пікірін бағалаған. Әсіресе Еділ қалмақтарымен, башқұрттармен қарым-қатынастың өршіген шағында Әбілқайырдың сол кездегі Ресейге жақындасуын қолдаған Бопай болатын. 1731 жылы А.И. Тевкелев бастаған Анна Иоанновнаның елшілігі келген кезде бірінші болып өз мөрін басқан еді. Сонымен қатар өз үлгісі негізінде өзгелерді де осы шартқа көндіре алған.

Әбілқайыр өлгеннен кейін ұлы Нұралының хан болып сайлануына ықпал еткен Бопай арқасында Ресей империясымен дипломатиялық қарым-қатынас қалыптасқан.

XVIII ғасырдың ортасында, яғни 1748 жылы Әбілқайыр өлгеннен соңғы дәуірдегі тарихи құжаттарда Бопайдың аты көп кездеседі. Оның Орынбор басшыларына және Петербургке жазған хаттары сақталған.

Әбілқайыр ханның Бопайдан басқа да әйелдері болған. Бопайдан кейін әртүрлі жағдайда екі әйел алған екен. Алайда барлық құжаттарда Бопай сұлудың ғана аты аталады. Оның осынша құрметке ие болуы тек Әбілқайыр ханның әйелі болғанынан ғана емес, өзінің жеке басының ақылдылығынан және беделінен екендігі күмәнсіз.

Әбілқайыр хан мен Бопай сұлудың алты перзенті дүниеге келді. Солардың бесеуі ұл, біреуі қыз болған. Ұл балалары Нұралы (1710/11-1790), Ералы (1720-1794), Қожахмет (1722-1749), Айшуақ (1723/24-1810), Әділ (1730-1750), қызы Зылиқа 1745 жылы дүниеге келген. Әбілқайыр балаларының ішінде Қожахмет пен Әділ жастай қайтыс болған.

Алып анадан туады демекші, Бопай сұлудың тәрбиесімен өніп-өскен үш ұлы да хан болып, еліне елеулі қызмет атқарған. Нұралы (1748-1786), Ералы (1791-1794), Айшуақ (1797-1805) Кіші жүз хандары болған.

Аңызға айналған Бопай тұлғасының даңқы Қазақ еліне кеңінен таралған. Бо-

пай есімі мақтаныш пен өнегенің рәмізіне айналған.

Ел ішінде қыздарға Бопай деп ат берушілер көбейген. Соның ішінде өз дәуірінің мақтанышына айналған Кенесарының қарындасы Бопай Қасымқызын да әбден атап өтуге болады. Бопай сынды ақылына көркі сай, кемеңгер әйел, ана тұлғалары қазақ тарихында көнеден бері баршылық.

«Әйтеке би» қорының президенті, Қазақстанның құрметті журналисі Жұмабек Мұқановтың «Бопай ханым: өмірінен-қабіріне дейін» деген еңбегінде былай деп жазады: «Ол заманда туыстық арасы өте жақын Пір Бекет атаның Бопай ханым анасымен аралас-құралас болғандығы туралы деректер ХІХ ғасырдың алғашқы жылдарында Бекет ордасында болып, өткен тарихын зерттеген неміс саяхатшысы Шульцтың жазбаларында бар екендігін білетіндер бар. Бұл туралы Атырау облысындағы Жылыой ауданының тұрғыны Жолдасқали Сүйесінов: «Еділ қалмақтарымен болған соғыста Бекет 20 жастағы жігіт болса керек. Қалмақ әскерлеріне қарсы жалғыз өзі ту көтеріп шыққанда жау быт-шыт болып, жан-жаққа қашады. Осы жеңісі үшін ханның әйелі Бопай Бекеттің бетінен сүйіпті» дейді. Тарихшылар 1771 жылы Еділ жағасынан Жоңғарияға үдере көшкен Ұбаши бастаған қалмақтар мен қазақтар арасында атышулы айқастар болғанын растайды. Бұл кезең келешегінде «Пірі», «Машайық» әулиеліліктің ең биік сатысы Гаус дәрежесіне көтерілетін Бекет батырдың 20-21 жасына сәйкес келеді. Сонымен қатар, ханымның үлкен бабасы Табынай Бекет Атамен нағашы жағынан туыстас деген шежіре сүрлеуінің мәні бар.

Тәуелсіз қазақ елінде уақыт алдыға жылжыған сайын әйел-аналарға деген шексіз құрмет жалғаса беретіндігі сөзсіз. Олардың бірі әрі бірегейі, сөз жоқ Бопай ханым.

Бопай шын мәнінде халық жанашыры болған, ел, жер тұтастығы үшін күреске бүкіл саналы ғұмырын арнағаны, қайраткерлік, саясаткерлік, дипломатиялық қадір-қасиеттері арада екі жарым ғасыр өтсе де, әлі күнге дейін толық зерттеліп, зерделене қоймаған. Бопай ханым тарихи тұлғалар арасынан тік тұрып орын алуға әбден лайықты. Әзірге Жаңа Өзен-Түрікменстан темір жолының бір бекетін «Бопай» деп атаған. Бейнеу ауданының орталығындағы бір көшеге есімін берген маңғыстаулық ағайынның риясыз ақылына риза боламыз. Бұлар Бопай ханымды мәңгілік есте қалдыру, ұлықтау жұмыстарының бастауы болар.

Енді бірер сөз Бопай ханым жерленген аймақ туралы. Бұл тақырыпта ең соңғы жазылған құнды дерек ретінде «Актюбинский вестник» газетінің 4 желтоқсан 2008 жылғы нөмірінде Зада Мұқашеваның «Правительница степи Бопай» атты мақала мен «Жас алаш» газетіндегі (15.05. 2009 ж.) Баян Сарсенбинаның «Бопай ханым» атты Зада Мұқашевадан алған сұхбатын

атап көрсетеміз. Ақтөбе облыстық тарихи-өлкетану музейінің бұрынғы қор жетекшісі Зада Мұқашева «Мәдени мұра» бағдарламасы аясында Орынбор облысына жасаған экспедицияның іссапарынан жинақталған дерек көздерін баяндайды. Ресейде қазір өмір сүріп жатқан қандастарымыз Жұмағали Баянов, Ұлықпан Есжанов ханымның жерленген жерін анық білетін көрінеді. Ақтөбе облысы мен Батыс Қазақстан облыстарымен шектесетін Орынбор облысының Елек ауданындағы Дмитров селосы маңындағы бұрын Мешіт деп аталатын төбе кем дегенде 90 жыл жасаған анамыздың мәңгілік дамылдаған бақилық қонысы деседі. Кезінде мұнда төбесінде айшығы бар кесене болған. Орыстар бұл жерді «Мечетка» деп атайды екен. Орыс жазбаларында Бопай 1780 жылы 31 мамырда дүниеден өткені туралы жазылыпты.

Өкінішке қарай атақты Әбілқайыр ханның жұбайының басында бүгінгі таңда ешқандай белгі жоқ. Бауырынан өрбіген үш перзенті – Нұралы, Ералы, Айшуақ сияқты есімдері өшпестей болып тарихымызда таңбаланып қалған жандар. Анасының басына кесене салынбауы мүмкін емес. 1929 жылы мұнда Ресейдің әскери полигоны орналасқан, сол себепті бұл қорымға өлген кісіні жерлеуге тыйым салынған. Оны айтасыз, Мешіт аталған жерден 35 шақырымдық радиуста адамдар қоныстануға да рұқсат болмаған.

«Енді не істеу керек?» деген сұраққа Орынбор ғылыми мұрағаты комиссиясының еңбектеріндегі жазбалар жауап беретіндігін медет қылуға болатын сияқты. Осы комиссияның «ХVІІ» шығарылымы атты жинағы 1906-1907 жылдары Ресей императорының геологиялық комитетінің мүшесі Д.Н. Соколовтың редакциясымен жарыққа шығыпты. Ол өзінің «Кузнецк тауындағы Красногор қаласындағы қазбалар» атты мақаласында «Елек пен Орал өзендерінің (Жайық өзені) бір қапталындағы Қара өзеннің бойындағы аршылған жерден темір заттар мен жібек киімдер табылды» деп жазыпты. Әрмен қарай Д.Н. Соколов Орынбор топографиялық картасында осы өзеннің сол жағалауындағы биік төбеде «Бопай ханымның қабірі» деп жазылған белгі бар екендігін жазады. «Орынбор тарихы» деген кітапта «Бұл ханша дегеніміз – орыс бодандығын алған Әбілқайыр ханның әйелі Бопай» деп көрсетілген екен. Сонымен, анамыздың жатқан жері белгілі болды. Халық жазушысы Әбіш Кекілбайұлы сол кездегі Батыс Қазақстан облысының әкімі қазіргі Парламент Мәжілісінің спикері Қабиболла Жайықовпен бірге қабір басына барғанын айтады.

Ғұлама Ә.Кекілбайұлы Бопай ханымның ел билігіне араласқан, Әбілқайырмен бірге мәслихат-жиын қызған бір сәттегі сұлу да көркем бейнесін былай жеткізеді: «Бопай да ақ-қарасы аймаласа жайнаған әдемі, көзін ибамен жүгіртіп, алаулап қан тебінген жұмыр мойнымен кер-

бездене қиғаш бұрып: «Айыздары қыза тұссін. Тыңдап алайық, хан ием» емеурін танытады. Хан: «Жә, оған бола қысылма! Үндегелі отырған өзім де жоқ» дегендей кез келуіне құлықтана құлақ тосып, бүлк-бүлк күліп қояды» («Үркер», 112 бет, Алматы, «Жазушы» баспасы, 1984 ж.). Әбілқайыр хан өмір сүрген он сегізінші ғасырдың алғашқы жартысында қазақ-орыс қатынастары туралы қазақ әдебиетінің алтын қорына енетін өшпес мұралар қалдырған халық жазушысының тарихи тақырыпқа арналған шығармаларында Бопай ханымның ел билігі ісінде Әбілқайыр ханға ақылшы, кеңесші болған бейнесін айна қатесіз айшықтап көркем бейнелеген тұстары көптеп кездеседі.

Қадірлі оқырман! Жоғарыда атап өткеніміздей Бопай ханым мен Пір Бекет Ата арасындағы ана мен бауыр арасындағы жарасымды жақындық болғанын жадында сақтап жүрген Пір Бекет Ата Мешітінің бас имамы Ислам қажы Мырзабеков пен інісі Сағиев Игілік екеуі бүгінгі таңда өз қораларындағы малын сатып, соның қаржысымен жарғақ құлақтары жастыққа тимей құзырлы органдар есігін ашып, қалталы кәсіпкерлердің мазаларын алып жүрген жағдайлары бар. Ондағы ізгі мақсаты, игі ниеті біреу, ол – жат елде жатқан Бопай ханымды туған ата-баба жеріне қайта жерлеу. Сөйтіп, басына биік, мәртебесіне лайықты, қашықтықтан көз тартатын кесене тұрғызу.

Бұл бауырларымыздың жұртымызға жасайтын мынадай ұсыныстары да бар:

1. Марқұмның сүйегін Маңғыстау облысы Қарақия ауданы аумағындағы ата-бабалары жерленген «Шопан ата» қорымына немесе қорым іргесіндегі «Күйеу тал» қорымына қайта жерленсе;

2. Марқұмның рухына арналған ас берілсе;

3. Бопай ханымға арналған кітап шығарылса;

4. Республика деңгейіндегі ғылыми-практикалық конференция өткізілсе;

5. Ханымның туған жері Маңғыстауда, атап айтқанда облыс орталығы Ақтауда оған арналған ескерткіш орнатылса;

6. Ақтаудағы неке сарайына Бопай ханым аты берілсе.

Осы аттары аталған ағайындарға жәрдем бере алатын азаматтар бұлармен мына мекен-жайлары арқылы хабарласуларыңызға болады.

(Ислам қажы Ахмет Мырзабеков, Атырау облысы, Жылыой ауданы, Ақмешіт)

Осы ізденісіміз оқырман қауымының назарына ілініп, қарекетке айналып жатса, Елбасы «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» бағдарламалы мақаласын іс жүзінде жүзеге асыру үрдісіне біздер қосатын сүбелі үлес болар еді.

Сейітзада ӘСЕМБЕК, мәдениеттанушы

ҰМЫТШАҚТЫҚ ПЕН МИДЫҢ ҚАРТАЙУЫ ҚАЛАЙ ПАЙДА БОЛАДЫ?

Қарапайым нәрселерді керек кезінде есіне түсіре алмай қиналып жататын адамдар болады. Мұны медицинада ұмытшақтық симптомы дейді. Дегенмен қазіргі заманғы дамыған медицина бұл аурудың себептерін анықтап, емдеу жолдарын да ұсынуда. Мәселен, Вашингтондағы Аллен ми зерттеу институтының ғалымдары адам миының қартаюуы мен есте сақтау қабілетінің төмендеуі бастағы қантамырларға шытыра мен нейрофибриллярлық түйіндердің жиналып қалуынан болатынын зерттеп білген. Сонымен қатар гендердің белсенділігінің төмендеуінен, ұйқысыздық пен жүйкеге көп салмақ түсіруден, көп көлемде наркоз беріп, ота жасағаннан, бастан қатты соққы алып, жарақат алғаннан да болатынын анықтаған. Бұған қосымша неврологиялық, яғни жүйке жүйесі ауруымен сырқаттанған адамдарда есте сақтау қабілеті 10-15 пайызға төмен болатыны белгілі болған. Енді бастағы қантамырдың зақымдануы немесе шытыра мен нейрофибриллярлық түйіндердің жиналып қалуы денді сараптап көрелік.



Қан – адамның барлық ағзаларына оттегін жеткізетіні белгілі. Міне, зақымданған немесе түрлі түйінге ұшыраған қантамыр миға оттегі мен қоректік өзге де заттарды дұрыс жеткізе алмайды. Соның салдарынан мидың жұмысы әлсірейді. Невролог-мамандар қантамырдағы түйіндерді ыдыратып, өзге де жарақаттарды жазып, антибиотиктер және қоректік дәрумендермен есте сақтау қабілетін қалпына келтіріп, мидың да қартайуын тежеуге болатынын айтады. Дегенмен ұмытшақтықтың асқынған түрлері де бар екен.

Статистикалық деректерге сүйенсек, әлемде 1 миллионнан астам адам осы ауруға шалдыққан. Ал елімізде ұмытшақтықтың асқынған түріне ұшыраған 413 адам ресми тіркелген. Ұмытшақтықтың асқынған түрін тұңғыш рет француз неврологы Жан-Мартин Шарко зерттеп, анықтаған. Ал, 2009 жылы итальян зерттеушісі, профессор Паоло Замбони асқынған склерозбен тығыз байланысты цереброспинальдық веналық созылмалы жеткіліксіздік (ЦВСЖ) деген жаңа нозологиялық

жағдайды дәлелдеген. Невролог-мамандар есірткіні көп тұтыну, ұзақ уақыт спиртті ішімдік ішіп, шылым шегу де есте сақтау қабілетін төмендетіп, ұмытшақтыққа ұрындыратынын ескертеді. Сондықтан салауатты өмір салтын ұстанып, еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастырған адам 80-90 жасқа дейін ақыл есі мықты болады, дейді ғалымдар.

Осы ретте Халықаралық «Жас-Ай» үздік медициналық орталығының дәрігерлері ұмытшақтықты емдеудің медициналық тәсілдерінен бөлек табиғи, халықтық ем түрлерін де ұсынуда. Енді соның бірнешеуіне тоқталалық.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

Дұрыс тамақтанудың адамның жадысына әсері мол. Адамның миы энергетикалық тамақтарды көп қажет етеді. Есте сақтау қабілетін арттыруға жылқының еті мен сүті, балық, көк шай, жаңғақтар, теңіз өнімдері мен зәйтүн майы, бал көмектеседі. Әсіресе грек жаңғағын балмен араластырып жесе пайдасы зор. Грек жаңғағы дәнінің адам

миымен ұқсас болып келуі де тегін емес. Оның құрамында антиоксиданттың мөлшері жеткілікті.

ҰЙҚЫ МИДЫ ТЫНЫҚТЫРАДЫ

Адам ұйықтаған кезде миы көбірек тынығатыны белгілі. Алайда жүйке жүйесі бұзылған адамдар ұйықтаған кезде түрлі түс көріп, сандырақтап, сөйлеп, ұйқысы бұзылуы мүмкін. Сондықтан ұйықтар алдында табиғи таза балды жылы су немесе сүтке ерітіп ішіп, ұйықтаса жүйкесі тынышталып, жақсы ұйықтамақ. Ал, жақсы ұйқы – есте сақтау қабілетінің кепілі. Адам тәулігіне сегіз сағат ұйықтау керек.

МИДЫ ШЫНЫҚТЫРУ

Логикалық сұрақтар мен сөзжұмбақтар шешу, ойша санау, өлең жаттау, шет тілдерін меңгеру мидың жұмысын жаттықтыруға арналған. Сананың жалқаулығын жеңіп, шынықтыру арқылы есте сақтау қабілетін жақсартуға болады.

СПОРТПЕН АЙНАЛЫСУ

Жас кезінен спортпен шұғылданған адамдардың басқа адамдарға қарағанда есте сақтау қабілеті жақсы екені дәлелденген. Мұндай тұжырымды Миннесота университетінің профессоры Дэвид Якобсон өзінің зерттеу қорытындысында көрсеткен. Әсіресе, жүзу мен жүгірудің ми жұмысын жақсартатыны анықталған. Спорт жалпы қан айналымын жақсартады. Ал, миға келетін қанның көлемін артса, оның жұмысы да жақсарады.

ЖОСПАРЛЫ ТҮРДЕ ЖҰМЫС ІСТЕУ

Компьютердің жады сияқты адамның насасында да ақпарат толып қалуы мүмкін. Сондықтан, миды қажетсіз ақпараттан тазартып, санаға жеңілдік жасаған жөн. Күнтізбеге жоспарлаған істерді жазып қойып, маңызды шаруалардың тізімін көз алдындағы заттарға жазып қойған дұрыс. Сонда жоспарлаған істі адам ұмытпайды. **Қорыта айтқанда ұлы Абай атамыздың 31-ші қара сөзімен түйіндегенді жөн көрдік. «Естіген нәрсені ұмытпасқа төрт түрлі себеп бар. Бірінші – көкірегі байлаулы берік болмақ керек. Екінші – сол нәрсені естігенде ғұбратлану керек, көңілденіп ынтымен ұғу керек. Үшінші – сол нәрсені ішінен бірнеше уақыт ойланып, көңілге бекіту керек. Төртінші – ой кеселді нәрселерден қашық болу керек.**

Дайындаған,
Жасан Зекейұлы,
Нұрболат Абайұлы,



Құрметті Жасан Зекейұлы, қызым Арайгүл биыл 24-ке толады. Енді өз өмір жолын бастайтын кезі болды. Бірақ бала күннен бері келе жатқан бір дерті бар еді. Сол бізді қатты алаңдатады. Қатты шаршап, болмаса ашуланса, ауыр ойлар мазаласа қызым талып қалады. Мүмкіндігінше тілін шайнатпауға тырысып келеміз. Осы кезге дейін Республикамыздағы емдеу мекемелерінің біразында болдық. Енді Сізге барсақ деген ойымыз бар. Шығыс емі осы дертті жаза ала ма?

*Жиенбаев Талғат,
Қызылорда қаласы*

Талма ауруы

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

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

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

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

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

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

Талма ауруына шалдыққан науқастарды уағында емдеткен жөн. Бұл науқас үшін де, қоғам үшін де маңызды. Дәрігер науқасқа диагноз қою кезінде ауру белгілеріне қараудан

сырт, осы заманғы озық жабдықтардың көмегіне сүйену арқылы ми қызметінің, бас бөлімінің қан айналыс жүйесінің қалыпты, қалыпсыздығын тексерген жөн.

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

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

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
8 (7252) 42 81 15
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

Текеш 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



Call and come!
We are ready to help everyone!

Astana: 37/1, Kuishi Dina Str., "Meeting" microdistrict
Almaty: 42, Vitebskaya Str., Almaty, Kazakhstan

Tel: +7(727) 3021540
E-mail: zhasai_67@mail.ru

(0800) 2114-0991



Eurasian Business Assembly
2 Moscow Hwy, Dubai 211 140
Tel: +966 43 1905 211 122, Fax: +966 43 1905 211 113
http://www.eurasianbusiness.com



Azərbaycanlı Zhasan Zekeyuly:
The greatest
happiness in life
is opportunity
to help people

Жылына 2 рет қана жарық көретін «Сократ альманахы» журналының биылғы жылғы 1-саны «Халықаралық үздік клиника» атағын иеленген Халықаралық «Жас-Ай» медицина орталығына, оның басшысы – Жасан Зекейұлына арналды. Бұл туралы журналымыздың келесі санында толық баяндаймыз

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҮЗДІК КЛИНИКА «ЖАС-АЙ» МЕДИЦИНА ОРТАЛЫҒЫНЫҢ МЕКЕН-ЖАЙЫ:



Алматы қаласы, Әль-Фараби даңғылы
мен Розыбакиева көшесінің қиылысы
Витебская, №42
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, 87772321871
Эл. почта: zhasai_67@mail.ru



Астана қаласы, Алматы ауданы. мкр.
Встреча,
Күйші Дина көшесі 37/1 үй.
Тел. 8(7172) 42-20-42; 8 7772778599;
87751934599
Astana.jasai@mail.ru

Шымкент қаласы, Әль-Фараби
ауданы, Бәйдібек би көшесі 47/1.
Тел. : 87780005738
8 (7252) 42 81 15
jasai.shymkent@mail.ru

WWW.JASAI.KZ