



№3 (48)
2017 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев:

«Ұлттық жаңғыру – ұлттық сананың кемелденуі...»



Құрметті Масан Зекейұлы!

Ердің жасы – 50 жасқа келген мерейлі сәтіңізге байланысты жүрекжарды құттықтауларымыз бен ең ізгі тілектерімізді қабыл алыңыз.

Ең алдымен Сіз туған атамекеннен жырақта туып-өскенмен, текті елдің азаматына тән рухтылығыңызды халқыңызға мойындай білген Алаш азаматысыз! Ұлт денсаулығының сақшысы ретіндегі атқарған істеріңіздің өзі бір тарих.

Атап айтар болсақ, осыдан 13 жыл бұрын негізін қаланған «Жас-Ай» орталығы бүгінде еліміздегі ең ірі екі бас қала – Алматы мен Астанада қарқынды, сапалы, заманауи ем көрсетуде. Емнің ерекше түрін елімізге ендірген денсаулық ордасы халықаралық деңгейде рейтингісі өте жоғары медициналық орталық саналады. Бұған дәлел – 2016 жылы «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы Брюссель қаласындағы Халықаралық Еуропалық медициналық қауымдастығының, ОКСФОРД (Англия), ЕМА және басқа да ұйымдардың тағайындауымен «Халықаралық үздік клиника» атағын иеленуі.

Ғалымдық жетілу жолыңызда медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик дәрежесіне көтерілдіңіз. Халыққа көрсеткен шынайы еміңіз Сізді елімізде ғана емес шет елдерге де танымал етті. Вена Халықаралық университетінің «Құрметті профессоры», Халықаралық «Сократ» атындағы орденнің, құрамына 193 мемлекет кіретін Біріккен Ұлттар Ұйымының, Халықаралық медалінің иегері атанғаныңыз бүкіл халқымыз үшін мақтаныш.

Ал өз еліміздің құзырлы орындары бекіткен «ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі» атағы, «Құрмет белгісі» ордені, «Ерен еңбегі үшін» медалі Сіздің патриоттық тұлғаңыздың шынайы мойындалғаны деп білеміз.

Ердің жасына ірілік пен іскерлік, парасат пен пайым, беріктік пен азаматтық сынды сан түрлі қасиеттерді тоғыстырып жетіп отырсыз. Ақыл-парасатыңыз кемеліне толған бақытты шағыңыз баянды болсын! Қазақстанның өсіп-өркендеп қалуына қосқан үлесіңіздің және денсаулық сақтау саласындағы абыройлы ісіңіздің тек қана ырысы мен берекесін көруіңізге тілектеспіз.

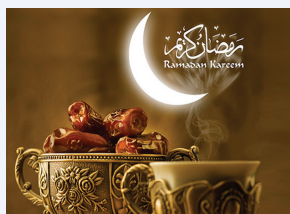
*Отбасыңызға амандық, деніңізге саулық,
өміріңізге бақыт, еңбегіңізге мол табыс тілейміз!*

Ізгі тілекпен,

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының қызметкерлері

МАЗМҰНЫ

1 АЙЛАРДЫҢ СҰЛТАНЫ – ОРАЗА



5-бет

5 БҰЛШЫҚЕТ ҚЫЗМЕТІНІҢ БҰЗЫЛУЫ



18-бет

2 «БОЛАШАҚҚА БАҒДАР: РУХАНИ ЖАҢҒЫРУ» – ҰЛТТЫҚ РУХЫМЫЗДЫ БЕКЕМДЕЙДІ



6-8-беттер

6 ТАЗА СУ – АЛҒАШҚЫ МЕДИЦИНА



30-бет

3 ДНҚ ЖӘНЕ ГЕНОФОНД



10-бет

7 ҚАРҒЫС АЛМА, АЛҒЫС АЛ!



37-бет

4 БЕК ӘУЛИЕ АЯНЫ НЕМЕСЕ АЛШЫСЫНАН ТҮСКЕН АТАУ



16-17-беттер

8 БАС ДӘРІГЕР БАҒАНЫ



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

АЙЛАРДЫҢ СҰЛТАНЫ – РАМАЗАН



12 айда бір келетін айлардың сұлтаны – Рамазан айы барша мұсылман қауымға мүбәрак болсын! Аллаға шүкір дейміз, тәуелсіздігімізбен бірге халқымыз 70 жылға жуық тиым салынып, жасырын ұсталып келген хақ дініміз – исламға жаппай бет бұрды. Ата-баба дәстүріне негізделген, жат ағымдардың шылауында кетпеген шынайы исламдық сенімдегі жандардың дұға-тілектері мен ізгі құлшылықтарының негізінде еліміз тыныш.

12 айда бір келетін айлардың сұлтаны – Рамазан айы барша мұсылман қауымға мүбәрак болсын! Аллаға шүкір дейміз, тәуелсіздігімізбен бірге халқымыз 70 жылға жуық тиым салынып, жасырын ұсталып келген хақ дініміз – исламға жаппай бет бұрды. Ата-баба дәстүріне негізделген, жат ағымдардың шылауында кетпеген шынайы исламдық сенімдегі жандардың дұға-тілектері мен ізгі құлшылықтарының негізінде еліміз тыныш.

Қасиетті Рамазан айының оразасы парыз етілуін Алла тағала қасиетті Құранда: «Әй мүміндер! Сендерге бұрынғыларға парыз етілгендей ораза парыз етілді...» аяты арқылы жеткізеді [Бақара сүресі 183].

Рамазан сөзінің арабшадан аударғандағы мағынасы – жану. Бұл айда тақуалыққа түсіп, тәубаға келген кез-келген мұсылманның күнәлары жоқ болып, яғни жанып кетеді. Рама-

зан оразасы таң атқаннан күн батқанға дейін ішіп-жеуден ғана тиылудан тұрмайды. Бұл айда нәпсіні тұсаулап ұстауға, жаман, кесірлі әдеттерден айырылуға мүмкіндік жасалған. Алла тағаланың барлық нұрының төгіліп тұрған айында адам тек физиологиялық тазару, жаңару ғана емес, рухани тұрғыдан да кемелденеді.

Ал енді мұсылман баласының бес парызының бірі ораза ұстаудың артықшылықтары мен кереметтері туралы бірнеше деректі хадисті келтірелік.

Әбу Хурайра (р.а.) риуаят еткен хадисте Пайғамбарымыз (с.ғ.с) былай деген: «(Ақырет күні) адам баласының барша амалы (олардың сауабы) көбейтіліп беріледі. Алла өзі қалағанынша (оразадан басқа, жасалынған) әрбір жақсылыққа оннан жеті жүзге дейін (арттырып сыйлық береді). Алла айтады: «Тек оразаның сыйлығын Мен (өзім

арнайы, басқа амалдардың сауабынан да артық етіп) беремін. Өйткені әлбетте ол (ораза) Мен үшін (тұтылған). (Себебі) ол (ораза тұтқан адам) шаһуаты мен тағамын Мен үшін тәрк етеді». Ораза ұстаушыға екі қуаныш бар. Бірі ауыз ашқан кезінде және бірі (жұмаққа кіріп) Раббысын кездестірген кезде, сондай-ақ, әлбетте, Алланың есебінде ораза ұстаушының аузының иісі мисктің иісінен де хош иісті есептелінеді».

Хазірет Сәхл (р.а.) риуаят еткен хадисте Пайғамбарымыз (с.ғ.с) былай деген: «Жұмақта «Райян» деп аталатын бір есік бар. Одан қиямет күні (тек) ораза ұстағандар кіреді, олардан өзге ешбір пенде одан кіре алмайды. (Ол есіктен) «ораза ұстағандар қайда (бері келсін)» деп шақырылады. Сөйтіп олар (ораза ұстағандар сол есіктен жұмаққа) кіреді. Одан олардан өзге ешбір пенде кіре алмайды. Олар кіріп болған соң, (ол есік) ешкім кіре алмайтын етіп құлыптап қойылады».

Ұлық пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ғ.с.): «Кім Рамазан айында иман және ықыласпен ораза ұстаса, Аллаһ Тағала ол кісінің бұрын болған күнәларын кешіреді... Рамазан айы келгенде жәннат есіктері ашылып, тозақ есіктері құлыпталады және шайтан шынжырлармен байланып тасталады» – деген.

Ораза ұстау барлық пайғамбарлар мен олардың үмбеттеріне парыз етілген. Олардың кейбір шарттары мен қағидалары бір-бірінен өзгеше болғанымен, ондай бірен-саран өзгешеліктер кездескенімен оразаның түпкі мәнінде айырма жоқ. Оның негізгі мән-мақсаты – ораза ұстау арқылы Алла разылығын алып, сүйіспеншілікке бөлену, мейіріне шөлдеу, тақуалықты ұстану.

Рамазан айында ұсталатын оразаға тең келер құлшылық жоқ. Өйткені адам баласы тек қана жаратушы иесінің

разылығы үшін ізгі амалдар жасайды. Отыз күн бойы барша жаман әдеттерден бойын аулақ ұстаған адам Алласына бір сүйем болса да жақындай түседі. Пайғамбарымыздың (с.ғ.с.) хадисінде: «Адам баласының барлық іс-амалы өзіне тән. Алайда оразаның жайы бөлек. Өйткені ол мен үшін ұсталады. Сол себепті мен оның сауабын жеке-дара мол етіп беремін» дейді.

2017 жылғы Рамазан айы 27 мамыр күні басталып, 24 маусымда аяқталады. Маусым айының 21-нен 22-не қараған түні – Қасиетті Қадір түні. 25, 26, 27 маусым – Ораза айт күндері.

Ауыз бекіткен адам сәресін таңғы намазға 10 минут қалғанда тоқтатады да, күн ұясына батқанға дейін ішіп-жеуден, жыныстық қатынастан, жаман әдеттен тартынып, нәпсісін жеңіп жүруі шарт. Оразаның адам үшін, денсаулық үшін емес, Алла разылығы үшін ұсталатындығын басты қаперде ұстаған жөн. Солай еткенде ғана оразамыз жеңіл, құлшылығымыз шынайы саналады.

Оразаға қатысты мына жайттарды біле жүрген артық етпейді.

1. Жалпы ораза. Ол тамақ пен жыныстық қарым-қатынастан тартынудан тұрады;

2. Дене оразасы. Қол, аяқ, көз, ауыз т. б. мүшелер күнә жасамауы тиіс.

Пайғамбарымыз (с.ғ.с.): «Ғайбат айту оразаны бұзатын іс», «Ораза мұсылман үшін қалқан. Ораза ұстағандар жаман сөз айтпасын, дауласпасын. Біреу оны балағаттаса немесе онымен жанжалдасса, ол: «Мен оразамын», десін» – деп өсиет еткен. Құлақты жаман сөздерді естуден сақтаудың өзі ораза. Арам сөздерді естудің өзі арам болып саналады.

3. Ерекше ораза. Жоғарыдағы жалпы ораза мен дене оразасына жүректен шыққан құлшылық қосылады.

Оразаны бұзатын жағдайлар:

Пайғамбарымыз Мұхаммед (с.ғ.с.) «Бес нәрсе аузыңа

бірдемені салып жеп қойғандай оразаны бұзып жібереді. Олар:

1. Өтірік сөйлеу.

2. Ғайбат.

3. Сөз тасу. Оның сөзін бұған, бұныкін оған айтып, араларын бұзу.

4. Шаһуатпен қарау.

5. Жалған куәлік беру» деген екен.

Оразаның бір бөлігі саналатын ашығу процесінің адам ағзасына пайдасы шексіз. Бұл жағдайды медицина, биология ғылымдар тәжірибесі дәлелдейді. Оның кейбіріне төменде тоқталдық:

1. Денде жиналып қалған токсиндер, артық май, қажетсіз заттар сыртқа шығарылады. Ағзаның қорғаныш жүйесі күшейеді, иммунитетке жауап беретін жасушалардың құрамы жаңарады.

2. Бүйрекке тас байланудың алдын алады. Қанда көбейген натрий кальций байлануына (тас байлануына) бөгет болады.

3. Зат алмасу процесі белсенді жүретіндіктен, семіздік дертінен сақтайды. Тері астына жиналған май қатпарларын ыдыратады.

4. Қандағы жыныстық гормондардың мөлшері азайып нәпсіқұмарлық та азаяды.

5. Ораза ұстаған адамның ас қорыту жүйесі демалады. Ауыз ашқанда қабылдаған тағам толықтай сіңіріліп кетеді.

6. Ораза ерлердің бел күшін, әйелдердің бала көтеру қабілетін арттыра түседі.

7. Күні бойғы сұйықтықтан тартыну адамның еске сақтау қабілетін жақсартады. Өйткені ауру, әлсіз жасушалар толықтай жойылады да, оның орнына жаңа сау жасушалар барлық қуатты еселей түседі.

8. Бір ай бойы барлық күпірліктен бойын аулақ салған пәкадам Алласына сиыну арқылы тәні мен жанын қатар жаңартып, ерекше шаттыққа бөленеді.

Ораза адамды терең де мөлдір махабатқа үйретеді. Адам ораза ұстай отырып, Алланың ризашылығына ие болғысы келеді. Оның мейірін іздейді.

Аллаға шынайы берілгенде

жақындау сезімін басынан өткеріп, нағыз рақатқа бөленеді. Ораза ұстаған адам жаны ешқандай пайда көздемейтін риясыз сезімге толы. Оразаның барлық талабын сақтай білген мұсылман өзінің кез-келген құмарлығын баса алатын, тән тілегінен биік тұра алатын, кез-келген мақсатына жете алатын жан. Мұндай кісілердің мінез-құлқы, ерік-жігері күшті, рухани дүниесі бай, өзі өте батыл болады. Оразаның талабын бұзбаған кез-келген жанның дұға-тілегі кері қайтпайды.

Ораза үлкен сауап айы болғандықтан, денсаулығына байланысты ұстамаған, не рамазан айында сапарлары белгіленген адамдар ауыз бекіткен жанды ауыз ашарға шақырса да соншалықты сауапқа ие болады.

Тағы бір тамаша жайт – мың айда жасалатын құлшылық жиналған Қадір түні де осы айда келеді. Нығметтің, рақманның, рақымның т.б. төгілуі деп осыны айтса болар.

Сондықтан да сахабалар мен әулиелер рамазан айы аяқталатын тұста қайтадан нәпсіге жегілетіндіктерін елестетіп, егіліп жылаған. 6 ай ораза «кетіп бара жатыр» деп қайғырса, 6 ай «қайтып келе жатыр» деп қуанған.

Толып жатқан бәле, жаман кесірлі әдеттен айықтыратын дәл мұндай қорған, мұндай мейірім болмас сірә?! Соның мәнін түсініп, Раббымызға сансыз мадақтар айтып, Оның мақамына елітейік! Аузымыз бейпіл сөз сөйлемесін, көзіміз құлағымыз еш жаман сөз естімесін, қолымыз күнәлі іске бармасын, аяғымыз күнәға аттамасын, нәпсіміз торға қамалып, шырылдап тұрсын. Тек жүрек қана Раббысын танысын, Оны ұлықтасын, Абай данамыз айтқандай «Мені» мен «менікінің» айырмасын» сезсін!

**Айшагүл БЕКБОЛАТҚЫЗЫ
Жанна ИМАНҚҰЛ**

«Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру»



Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» атты мақаласы — мемлекет құраушы ұлтты негіз еткен мәңгілік ел болудың нақты бағыт-бағдары. Оның негізгі ережелерін түсіндіру, насихаттау жұмыстары бойынша, «Жас-Ай» медициналық орталығында да арнаулы іс-шаралар өткізіліп жатыр. Алматыда ұжым қоғамдық ұйымдармен бірлескен, жазушылар қоғам қайраткерлерімен 150 адаммен нақтылы кездесу ұйымдастырып, «*болашаққа бағдар: рухани жаңғыру*» жөнінде пікірімізді білдіріп, рухани жаңғырудың жолдарын талқылап жиналыс өткіздік.

Астана қаласы «Нұр Отан» филиалымен бірге «Жас-Ай» бастауыш ұйымы рухани жаңғыру және Тәуелсіздіктің 25 жылдығына орай шығарылған «Тәуелсіздік тағдыр сыйы» атты кітаптың идеясы жөнінде «Нұр Отан» активі мүшелерімен кездесу өтті. Сол кездесуде 6 тезис талқыланды.

№1 тезис. «Азаттық» деген — асыл сөз. «Тәуелсіздік» деген

— тәтті ұғым. Бұл — кешегі ел үшін егеулі найза қолға алып, ұлтарактай жер үшін ат үстінен түспеген батыр бабалардан қалған жәдігер сөз!

Тәуелсіз ел атанғаны мызға ширек ғасыр болды. Уақытты ғасырлармен, мыңжылдықтармен өлшейтін тарих үшін бұл — қас-қағым ғана сәт. Десе те, осы аз ғана мерзім ішінде Қазақстанның мемлекеттілігі қалыптасып, ол тұрақты даму жолына түсті.

Біріншіден: 1997 жылы 1 қазанда қабылданған «Қазақстан — 2030» стратегиялық даму бағдарламасы ойдағыдай жүзеге асты.

Екіншіден: 2010 жылғы 1 ақпанда «Қазақстан — 2020» жылға дейінгі Стратегиялық даму бағдарламасы да қабылданды.

Үшіншіден: 2012 жылы 14 желтоқсанда ел дамуының «Қазақстан — 2050» стратегиялық бағдарламасы дүниеге келді.

Төртіншіден: 2014 жылдың 15 қаңтарында «Мәңгілік Ел»

идеясының тарихи негіздері бекітілді.

Бесіншіден: 2015 жылғы сәуірдің 6-сында инфрақұрылымды дамытудың 2015-2019 жылдарға арналған «Нұрлы жол» мемлекеттік бағдарламасы бекітілді.

Алтыншіден: 2015 жылғы 6 мамырда Елбасымыз Н.Назарбаев ұсынған бес институционалды реформаны, оны орындаудың «100 нақты қадам» Ұлт жоспары жарыққа шықты.

Қадірлі ағайын! Осы аталған ұлттық идеяларды жүзеге асыру үшін аянбай еңбек ету баршамыздың қастерлі парызымыз болып қала бермек!

№2 тезис.

Менің елім — Қазақстан. Қазір бұл сөзді естіген барлық елдің азаматтары елең ете қалады. Себебі, Қазақ елі — өзін жержаһанға татулық пен берекенің, бейбітшіліктің ордасы ретінде танытты. Ал, мұндай зор мәртебеге ие болу үшін қаншама ата-бабаларымыз жанын аямай, қасық қаны қалғанша күресті.

«Абылай хан дүниеден озар алдында Бұхар жыраумен қоштасып жатып: — Қанша жыл өмір сүріп, жасағанымнан не пайда, қазақтың арқасын тамға, аузын нанға сүйегенім жоқ, бұл — бір. Ақбозаттың құнын ер құнына теңегенім жоқ, екі. Мылтығымның құнын екі ердің құны дегізгенім жоқ, ұста мен етікшінің құнын жарты құн дегізіп кесім кестіргенім жоқ, мұным үш. Осы үш арманым бойымда кетті», — деген екен. Абылай ханның осы үш арманының ар жағында үлкен тұжырым жатыр. Бұл оның қазақтың басын біріктірsem, яғни «Мәңгілік Ел» етsem дегенін, ел болашағын тереңнен ойлағанын білдіртеді емес пе? Бабаларымыздың өткен жолдарына зер салып қарап отырсақ, сонау өткен заманда арман болған Тәуелсіз ел, Мәңгілік ел болу, бүгінде Президентіміздің бастауымен Қазақстан егемендігін алғаннан бергі жиырма бес жылдан

– ҰЛТТЫҚ РУХЫМЫЗДЫ БЕКЕМДЕЙДІ

астам уақыттың ішінде орындалып жатқандығына біз — куәміз! Қазақ Елінің ұлттық идеясы — «Мәңгілік Ел» дейді Президент Н.Назарбаев. Иә, «Мәңгілік Ел», — атанудың оңай еместігін түсінеміз. Барлық жақсылықтар мен жақсы үміттердің орындалып, іске асуы үшін талай тердің моншақтап төгілгені анық. Ғаламда өз атыңды мәңгі қалдыру үшін Қазақстан мықты, алпауыт мемлекет болуы тиіс. Бірақ мен кез — келген елмен бәсекеге түсе алатын мықты мемлекет, бабаларымыз арман еткен «Мәңгілік Ел» болатындығымызға сенеміз!

«Қаз тұрып, қадам басқан тәуелсіздікке сәбилік тұсауын өміршең уақытқа кестірген кезден бастап, осынау 20 жылдың бедерінде айшылық жерді алты рет аттаған алып секілді, дәуір жалынын мығым ұстап, тізгінін бекем қаға білді» — деп Елбасымыз айтқандай, егемен Қазақстанды бүгінде барша әлем танып отыр.

№3 тезис.

Тәуелсіздік пен Елбасы егіз ұғым. Бүгінде, ұлт көшбасшысының сарабал саясатының нәтижесінде Тәуелсіз Қазақстан алға басып, қарыштап дамып келеді.

Халық «Қуана білгенге — құт қонады, бағалай білгенге — бақ қонады» дейді. Қазақстан бүгінде, қыдыр дарып, бақ қонған, ырыс жайлаған елге айналды!

Елбасының Қазақ елінің алдағы жарқын болашағын айқындап берген «Қазақстан-2050» стратегиялық бас құжаты біздің келешек дамуымыздың бағдаршамы. Онда «Мәңгілік Ел» болу мұраты белгіленіп, XXI ғасыр Қазақстанның «алтын ғасыры» болып түйінделді. Қазақ елі — әлемнің алдыңғы қатарлы 50 елінің легіне қосылды. Ал, біздің алдымызда — озық 30 мемлекеттің бірі болу — міндеті тұр. Дана бабаларымыз «Ырыс — ынтымаққа жолығады, дәулет — бірлікпен толығады» деген екен. Міне,

бүгінде сол ынтымақ пен бірлік, аманат пен сенім, парыз бен парасат сияқты ұлы құндылықтар барша халқымыздың туына айналды.

«Біз тәуелсіздікті ақылмен, атабаба жолымен алдық деп ойлаймын», — дейді Президентіміз.

Расында да Тәуелсіздіктің баянды тағдыры — әлем таныған саяси тұлға Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың тағдыры — біртұтас халқымыздың тағдыры. Қазақ жерін құт мекен еткен, татулығы жарасқан көпұлтты қазақстандықтардың тағдыры.

№4 тезис.

Әлемдегі 2500-ден аса халықтың 220-ға жуығының ғана Тәуелсіздігі бар. Сондықтан түсіне білген адамға Тәуелсіздік — алтыннан асыл. Тәуелсіз ел ғана өз мемлекеттілігін нық орнықтырып, ұлттық рухын асқақтата алады.

Тәуелсіздік — ұлы ұғым. Бұл дегенің — жақсы өмір сүруге алған құқығың. Жұмыр жерде өлшеулі өмірді бейбіт елде өткізгенге жететін бақыт бар ма екен?! Мемлекетіміздің Тәуелсіздігі — ең алдымен халқымыздың бақыты. Өзге елдің табалдырығын аттасақ та: «Біз - Қазақстан деген Тәуелсіз елденбіз!» деп мақтанышпен айтамыз. Тәуелсіздік әрбір адамның өмірімен біте қайнасып жатады. Сіздің отырған-тұрғаныңыз, жүріс-тұрысыңыз, ішкен асыңыз уайымсыз өтеді.

Президентіміз: «Еліңнің ұлы болсаң, Еліңе жаның ашыса, азаматтық намысың болса, қазақтың ұлттық жалғыз мемлекетінің нығайып — көркеюі жолында жан теріңді сығып жүріп еңбек ет. Жердің де, елдің де иесі өзің екеніңді ұмытпа!» дейді. Иә, бұл — бүкіл қазақ жұртының, дүйім Қазақстан елінің қызу құштарлықпен, сарқылмас сүйіспеншілікпен айтар, ардақ тұтар асыл лебізі емес пе?

Иә, Қазақстан — қазақ халқының ата-баба мекені, ежелгі қонысы. Еліміз өлшеусіз табиғат байлығымен ғана емес, ең алдымен сан түрлі ұлттардан құралған халқымен ерекше екенін ұмытпаған абзал. Бүгінгі бейбіт те шуақты күндерді бағалай отырып, жаңа биіктерге ұмтылу — біздің буынның бағыты болуы тиіс

№5 тезис.

Азаппен келген азаттық, тәуекелмен келген тәуелсіздіктің 26 жылдық мерейлі жылы Қазақстандықтар үшін аса құнды, әрі маңызды тарихи оқиғаның бірегейі болып саналады.

№6 тезис.

“Медициналық сақтандыру” бойынша Президентіміз «Салауатты өмір салты мен адамдардың өз денсаулығы үшін ынтымақтас-тық, жауапкершілік қағидаты



денсаулық және халықтың күнделікті тұрмысы мемлекет саясатының ең маңызды мәселесі болуы тиіс» деп атап көрсеткеніндей, тұрғындардың медициналық сараптамалардан өтуінің маңыздылығы сондай жоғары, ол болашақ ұрпақтың денсаулығына зор септігін тигізеді, Міне, соған қатысты медицина саласының медициналық сақтандыру қызметі енгізіліп отырғаны баршамызға мәлім. «Адам денсаулығы — ұлт байлығы» екендігін бір сәтте естен шығармауымыз керек!

Осының барлығында Елбасымыз айтқандай рухани байлығымызды, тілімізді, байлығымызды, тарихымызды, дінімізді, ұлттық құндылықтардың барлығын нақтылы айқындап жаһандану кезінде халқымыздың мәңгілік қазақ елі болуға қажетті құндылықтарының барлығын сөзсіз сақтауға, ұрпақтарға жеткізуге, халықтың санасына жеткізуге әр «Нұр Отан» мүшесі міндетті болуы керек.

Мақалада көтерілген ең басты тақырыптың бірі Қазақстанның алдағы жылдарда латын әліпбиіне көшу мәселесі. Бұл ең әуелі ұлағатты, өркениетті шешім. Бұл қазақ ұлтының ұлттық санасын бекемдеп, оның әлем халықтары арасында рухани көкжиегін кеңейтеді, ғасырларға жалғасқан рухани мүгедектігімізден арылтады. Болашақ жастарды шұбар тілділіктен сақтайды. Бұл біздегі білім беру бағытын әлемдік стандарттарға сай бір қалыпқа алып келеді.

«Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» ұлттық рухымызды бекемдеп қана қоймай, бұл біздің осы ұлттық дәстүрімізбенен, дінімізбен, тілімізбенен, рухани байлығымыздың, қуаттылығыменен, өзімізді, ұлтымызды әлемдік жаһандану дәуіріндегі жат пиғылменен теріс ағымдардан өздерінің ішкі ойын іске асырмақшы болған сырт жаулардан ішкі жаулардан қорғануға бірден бір қалқан болады.

Әлем тәжірибесінде алпауыт алдыңғы қатарға кеткен

мемлекеттердің ұлтын сақтаудағы бірден бір бұлжытпас қағидасы болып келетіндігі рас. Осы қалқан болып тұратын ұлттық құндылығымызды сақтау барлық қазақстандықтардың және келешек ұрпақтардың бұлжытпас міндеті болуы керек. 4 мың жылдық сақ-ғұн кезінен басталған тарихымыздың мәңгілік қазақ еліне жалғасуын жас ұрпақтың санасына күн сайын құйып отыруымыз керек. Сол жөнінде көптеген рухани ақпаратты санамызға сіңіру қажет.

Бастысы осы жолда ұлттық құндылықтарымызды қайта жаңғыртуға мүмкіндік аламыз. Атам қазақтан бізге мұраға қалған мол рухани байлық, оның ішінде ана тіл, ата дініміз болашақ жастардың санасына осы ұстаным арқылы мықтап бекісе, ұлт үшін үлкен жеңіс сол. Алайда, ұлттық құндылықтарды дәріптейміз деп, жастарды әлемдік өркениеттің мәнді, нұрлы бағытынан адастырудан аулақ болу керек. Елбасының осы идеясын сәтті жүзеге асыру үшін Кеңес үкіметі кезеңінен бастап, тәуелсіздікке дейін рухани салада асқар белестерді бағындырған алдыңғы буын өкілдерімен қоса, барша ұлттық интеллигенция жабыла атсалысқаны дұрыс.

Осыған дейін мемлекеттік деңгейде көп жағдайда экономикалық, саяси мәселелер жиі алға қойылды. Ұлтжаңды азаматтар биліктің ұлттық мүддеге оң көзқарасын армандап келді. Енді бұл арғымақ атқа қамшы салғандай, сөзден іске көшетін, армандар орындалар сәт. Біз әлемнің ең озық дамыған мемлекеттерінде

ұлттық мүдде қашанда басты орында тұратынын көріп жүрміз. Көрші қытай елінде мемлекет құрушы хань ұлтының болашағы — мемлекеттің болашағы. Осы үшін әрбір қытай азаматы мейлі әлемнің қай қиырында жүрсе де аянбай тер төгеді. Тілі мен ділінен ажыраған емес. Жапондар да, немістер де, Француздар да осы ұстанымда...

Бүгінгі таңда ел іргесі бекіп, экономикамыз тұрақтап, бейбіт қоғамда өмір сүріп жатқан біз үшін басты парыз, нақты мақсат — ұлтын сүйіп, оның бай мәдениетін ардақтай білетін жаңа буын қалыптастыру. Бұл үшін әрбір қазақ азаматы отбасылық тәрбиені мықтап қолға алғаны жөн. Сонда ғана біз Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың **«Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру»** бағдарламасына өз үлесімізді қоса алатын боламыз.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

Медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик, ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, ҚР «Ерен еңбегі үшін» медалінің иегері Вена Халықаралық университетінің «Құрметті профессоры», Халықаралық «Сократ» атындағы орденнің, құрамына 193 мемлекет кіретін Біріккен Ұлттар Ұйымының Халықаралық «Құрмет белгісі» орденінің иегері



Ер азаматтардың денсаулығына зиян әдеттер

Қазіргі қоғамда арақ ішіп, темекі шекпейтін ерлер кемде кем. Өкініштігі сол олар мұндай зиян әдеттердің денсаулығына қаншалықты кері әсер жасап жатқанын біле бермейді. Ұзақ уақыт арақ ішіп, темекі шеккен кейбір азаматтар айықпас дертке шалдығып, соңы қазамен аяқталып жатқанын білгеніміз жөн. Сол себепті халық денсаулығына алаңдаған дәрігерлер бұл жайында жиі дабыл қағып, медициналық кеңес беруде.

АРАҚ ІШУ ОҢАЙ, ДЕРТІНЕН САУЫҒУ ҚИЫН

Арақтың құрамында негізінен су мен этанол (спирт) болады, ешқандай дәрумендер, кальций, фосфор, темір сияқты минералды заттар болмайды. Арақты ұзақ уақыт бойы ішкенде ол бауырды зақымдап, бауырдың майлануы, бауырдың қатуы секілді дерттерге шалдықтырады. Сонымен қоса, сыртқы, асқазан, ішек, жүрек сияқты ағзаларды да зақымдайды. Өкінішке орай, мұндай жағдайлар арақ іше салғанда бірден білінбейді, тек ұзақ уақыт ішкенде біртіндеп ағзаларды зақымдап, ұлай бастайды.

Кей адамдар күніне 500 милл. артық үзбей арақ ішкенде, 15 жылда бауырының қатқанын, егер күніне 1000 миллилитрден ішсе, шамамен 10 жылда бауырының қатқанын сезеді. Бұл арақ ішуді ұнататындар үшін орташа есеп қана. Ал, бауыр қызметі тұмысынан нашар адамдар үшін бұл мерзім тым қысқа болуы әбден ықпал.

Арақ ішу арқылы бауыр зақымдалса, бауырдың уытты ыдыратып, белокті біріктіру қабілеті төмендеп, науқас қалжырап, қуатсызданып жұмыс істеуге зауқы болмайды. Бауырда патологиялық өзгеріс туындайды. Әсіресе, бауыр қатқан кезде еркектің денесіндегі аталық гормон жансызданады, жанындағы аталық гормон аналық гормонға өзгеріп молая түседі. Нәтижесінде «еркектікке» ықпал жасап, жыныстық қуат әлсірейді. Тез шаршайды, ауыр болған жағдайда ені солып, түгі түседі. Арақты шамадан көп ішу ауыз қуысы қатерлі ісігіне, жұтқыншақ-көмейдің қатерлі ісігіне, омыраудың қатерлі ісігіне, бір жақ ұршық буынының ауруына, ортан жілік басының жансыздануына, асқазанның қабынуына, сүйектің босауына және ми қантамырларының ауруына әкеп соқтырады.

Арақ ішуде қалыптасқан төмендегі үш түрлі әдет ағзаны тез зақымдайды:

- Қысқа уақыт ішінде өте көп арақ ішу;
- Аш қарынға арақ ішу;
- Көңілсіз күйде арақ ішу.

Клиникалық тұрғыдан арақ ішу салдарынан болған ауруларды емдеу біршама қиын. Спирттен бауыр қатаюы, бауыр сипатты ми ауруы оңай туылады. Емдеу арқылы аурудың жағдайы дұрысталса да, бірақ ол дерт қайталанатын.

ТЕМЕКІ СПЕРМАТОЗОННЫҢ ҒАНА ЖАУЫ ЕМЕС

Темекі көп жағдайда еркектің сперма сапасын бұзады. Темекі тартқан адамның қан плазмасында қоздырғыш клетканың өзгерту және лимфа клеткасының синтездік деоксирибонуклеин қышқылының (DNA) бірігуіне кедергі жасайтын зат болады да, шеткі лимфа клеткасындағы хромосома орнының ауысуын тудырады. Сондықтан темекі тарту сперманың пайда болуына, жетілуіне және қалыптылығына теріс ықпал жасайды. Науқастың темекі тартқан уақыты қаншалықты ұзақ болса, қалыпсыз сперматозон соншалықты көп болады, қалыпты сперматозондардың саны тоқтаусыз азая береді. Темекінің құрамында «аталық гормон» сияқты бір түрлі зат болады, ол қан құрамындағы аталық гормон шамасын тежейді. Сөйтіп науқастың сперма сапасы өзгере бастайды. Қытайдың медицина мамандарының зерттеуіне қарағанда әкесі темекі тартатындардан туған баланың қалыпсыздығы не бәрі 0.5 пайыз ғана, ал күніне 10 тал темекі тартатындардан туған баланың қалыпсыздығы 1.4, он талдан артық тартатындардыкі 2.1 пайыз болған. Әкесі темекі тартып, шешесі темекі тартпайтындардың балаларымен салыстырғанда, алдыңғыларында қан рагі, лимфа өспесіне шалдығу қаупі, соңғылардыкінен 20 пайыз жоғары болады.

Ерлердің көпшілігі темекі тарту өздерінің беделін көтеретін, еркектік әлеуеттің белгісі деп қарайды. Тіпті, кейбір азаматтар жыныстық қатынаста түсерден бұрын 2-3 тал темекі тартса, адам денесіндегі нервтік қимылдың қабілетін арттырып, үлкен миды оятып, осы арқылы жыныстық қатынастың лездаты артады деп түсінеді. Өкініштісі, іс жүзіндегі жағдай мұның керісінше екенін көрсетеді. Темекі үлкен миды тітіркендіріп, оны оятады. Бірақ үлкен мидың оянуы мен оның тежелуінің теңсіздігін, сәйкеспейтін келтіріп шығарады да, нәтижеде қысқа уақыттық ояну мен ұзақ уақыттық тежелу пайда болады. Ұзақ уақыт бойы темекі тарту симпатикалық нервті тітіркендіріп, жыныс мүшесі кеуекті денесіндегі тегіс салалы бұлшық етті жиырады. Сөйтіп мүшеге қан толмай, оның қызметі кедергіге ұшырап, қалыпты төсек қатынасын бұзады.

Белсіздік дертін тудыратын факторлар көп. Бірақ соның бастысы мүше артериясына қан жетіспеу. Жыныс мүшесі, негізінен үш дана кеуекті денеден құралады. Кеуекті денеге қан толғаннан кейін артерия сабақтарымен ұштасып,

мүше қатайған кезде нервтің басқаруымен артерия кеңейеді де, көп мөлшердегі қан кеуекке толып, сол арқылы мүшенің көлемін ұлғайтып, қатайтады. Темекі құрамындағы никотин, көміртегі тотығы және қарамай құрамындағы рутин белогі сияқты залалды заттар мүшенің артериясын ботқа сияқты күйге түсіріп, қанның жабысқақтығын арттырып, микро айналым кедергіге ұшырап, қантамыр қуысының кішіреюіне, тарылуына алып келеді. Сонымен жыныстық орган оңай қатаймайды. Қазіргі кезде көптеген медициналық зерттеулер темекі арқылы белсіздіктің пайда болу деңгейі жоғары екендігін көрсетіп отыр.

СЕМІЗДІК ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯН

Семіздік қазіргі кезде жұмыр жер бетінің көптеген тұрғындарын мазалап отырған басты дертке айналды. Әсіресе дамыған батыс елдерінде бұл дерт асқынып тұр. Семірген адамның терісі мен ішкі мүшелерінің арасындағы бос қуысқа көп молшерде май жиналады. Денесіндегі май мөлшерінің артуы аталық гормонды көп мөлшерде аналық гормонға өзгертеді, гипофиздің жыныс безін қоздыратын гормонды бөліп шығаруын тежейді. Сөйтіп тестостеронның бөлінуін азайтады. Бұл жігіттің жігерін жасытып, жыныстық қабілетін төмендетеді. Семірген адам оңай шаршайды, дене еңбегімен шұғылдануды жақтырмайды, ерлі-зайыптылардың жыныстық қатынасы да ұзаққа бармайды. Семірген адамның денесіне біткен артық май, тұлғаны өзгертіп, сыртқы жыныс мүшесін қысқартады және кішірейтеді.

Семіздік тудыратын қасірет еркектің жыныстық қабілетімен ғана шектеліп қоймайды, өзге де ауруларды тудырушы болып отыр. Ер адамдардың көбі «генерал қарын» болуды мақтан санайды. Шын мәнінде, бұл қауіпті ауру. Адамдардың семіздігі екі түрлі болады: бір түрі майдың құрсақ қуысына жиналуын белгі етеді, мұны ішкі ағза типті семіздік немесе домалақ семіздік дейді. Ендігі бір түрі майдың санға, бөксеге жиналуы. Мұны тері асты майы типті семіздік немесе сопақша семіздік дейді. Салыстыра келгенде ішкі ағза типті семіздіктің орта және егде жастағыларға болатын қаупі күштірек болады. Өйткені ішкі ағза типті семіздік зат алмасудың күрделі белгілерімен тығыз байланысты болады. Зат алмасудың күрделі белгілері – семіздік, диабет, қандағы майдың қалыпсыздығы, жоғары қан қысымы сияқты бірнеше зат алмасу ауруларының адам денесіне жиналған бір түрлі күйі. Зат алмасуда болатын мұндай күрделі белгілер ұзақ уақытқа созыла берсе, миға қан құйылу, жүрек ауруы сияқты дерттерге алып келеді. Зат алмасудың күрделі белгілерінің асқынуын тежеуде, арықтау бәрінен де маңызды. Арықтау үшін қалыпсыз тұрмыс әдеттерін өзгертіп «азырақ жеп, көбірек әрекеттенуге» табанды болу қажет.

Сәуле ЕСИМОВА,
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА

ДНҚ ЖӘНЕ ГЕНОФОНД

Тіршілікте бірде-бір өсімдіктің тамырсыз өспейтіні, өркен жаймайтыны сияқты, адам баласы да өзінің ата-бабаларымен көзге көрінбейтін рухани байланыста жалғасқан. Олардың биологиялық жаратылысын, бет-пішінін, бой-сойын, т.б. қасиеттері ғылым тілінде ДНҚ аталатын ақпарат легімен тасымалданады. Барлық тірі жаратылыста нуклеин қышқылдарының, дезокси-рибонуклеин (ДНҚ) және рибонуклеин (РНҚ) қышқылы деп аталатын екі түрі болады. Екі қышқылдың химиялық құрамы, структурасы, клеткада орналасуы мен биологиялық ролі жағынан бір-бірінен айырмашылығы бар.

Тіршілікте бірде-бір өсімдіктің тамырсыз өспейтіні, өркен жаймайтыны сияқты, адам баласы да өзінің ата-бабаларымен көзге көрінбейтін рухани байланыста жалғасқан. Олардың биологиялық жаратылысын, бет-пішінін, бой-сойын, т.б. қасиеттері ғылым тілінде ДНҚ аталатын ақпарат легімен тасымалданады. Барлық тірі жаратылыста нуклеин қышқылдарының, дезокси-рибонуклеин (ДНҚ) және рибонуклеин (РНҚ) қышқылы деп аталатын екі түрі болады. Екі қышқылдың химиялық құрамы, структурасы, клеткада орналасуы мен биологиялық ролі жағынан бір-бірінен айырмашылығы бар.

Нуклеин қышқылдары ең алғаш жасушаның ядросынан табылды, ол латынша «нуклеус» ядро деген мағынаны білдіреді. Сондықтан нуклеин қышқылдары деп аталған.

Нуклеин қышқылдарының 2 түрі бар: дезоксирибонуклеин «ДНҚ» және рибонуклеин «РНҚ».

Дезоксирибонуклеин қышқылы, генетикалық ақпаратты тасымалдаушы молекулалар. Тірі организмдердегі генетикалық ақпараттың ұрпақтан-ұрпаққа берілуін, сақталуын, дамуы мен қызметін қамтамасыз етуіне жауапты нуклеин қышқылының екі түрінің бірі. ДНҚ-ның клеткадағы басты қызметі — ұзақ мерзімге РНҚ мен белокқа қажетті ақпаратты сақтау.

ДНҚ-ның ерекшелігі. Бір организмнің барлық клеткаларындағы ДНҚ молекуласының құрамы, құрылымы бірдей. Жасына, ортадағы жағдайына тәуелді емес. ДНҚ молекуласының нуклеотидтік құрамы, құрылымы, тізбегіндегі нуклеотидтердің реттеліп орналасуы организмнің ерекше қасиетін анықтайды. ДНҚ молекуласының полинуклеотид тізбегіндегі нуклеотидтердің реті — ұрпақтан-

ұрпаққа берілетін генетикалық мәлімет. Полинуклеотид тізбегіндегі нуклеотидтердің реттеліп орналасуы ДНҚ молекуласының бірінші реттік құрылымы деп аталады.

ДНҚ молекуласының екінші реттік құрылымын 1953 ж. Уотсон мен Крик анықтады. ДНҚ құрылымының анықталуы XX ғасырдағы биологияның ең маңызды жаңалығы деп саналады. Уотсон мен Крик теориясы бойынша екі полинуклеотид тізбегінен құралған ДНҚ-ның молекуласы кеңістікте оң қос қабат спираль болып табылады. Қос қабат спиральдағы екі тізбектің жолдамасы — антипараллель, бір тізбектегі нуклеотидтер арасындағы байланыс.

Біздің халқымыз сан ғасырлар бойы өзінің шыққан тегін, яғни шежіресін біліп, бақылап отырған аз халықтардың бірі. 21-ғасырда әр қазақ жаңа ғылымның көмегімен өз шежіресінің нақтылығын анықтай алады.

Батыс, солтүстік, оңтүстік, шығыс қазақтарының аталық және аналық ұрпақтарының

аутосомдық картасын, яғни, жыныстық емес хромосомдарын зерттеу негізінде халқымыздың біртектілігі айқындалған. Қазақ әйелдері ДНҚ-сының түрлілігі славян әйелдерінікіне қарағанда, 4 есе жоғарылығы дәлелденген.

Ғалымдардың пікірі бойынша жер бетіндегі алғашқы адам 120 мың жыл бұрын жаратылған. Адамзаттың шыққан жері — Африка, Адам атамыз африкалық боп саналса, ал Еуропа халықтарының 80 пайызы — Орталық Азиядан шыққандар екен. Мүмкін, фантастика, қиял ретінде көрінер, бірақ генетикалық генеалогия — бүкіл адамзатты біріктіретін ғылым. Қазақтар туралы әңгіме қозғағанда, біз 500-600 жыл туралы айтамыз, алайда уақыт кеңістігінде бұл өте қысқа мерзім. Халықтар, тілдер, мәдениеттердің қалыптасуына мыңдаған жылдарға дейін уақыт кетеді. Осылай мәселенің түбіне қарай тереңдесек, барлық адамдар — генетикалық туыстар болып шығады.

Қазақ халқында генетикалық сырқаттар неге аз?



Бірде Жәнібек хан ғұлама ғалым, шипагерліктен қара үзіп шыққан Өтейбойдақ Тілеуқабылұлынан: «Қандай ауруды емдеу қиын?», — деп сұрағанда емші: «Тұқым қуалайтын ауруды емдеу қиын», — деп жауап береді. «Оның алдын алуға бола ма?» — деген ханның екінші сұрағына Өтейбойдақ: «Болады. Жеті атаға дейін туыс адамдар өзара қыз алыспау керек. Жеті қазақ үшін қасиетті сан, — деген екен. Аты аңызға айналған емшінің айтқанына тоқтаған Жәнібек хан жеті атаға дейін үйленуге тиым салып: «Кімде-кім жеті атаға толмай үйленсе, өлім жазасына кесілсін!» (Тілеуқабылұлы Ө. Шипагерлік баян. Араб қарпінен көшіргендер — К.Елемес, Д.Мәсімхан. — Алматы: Жалын, 1996.15,43-б.), деген жарлық шығарады.

Әр ұрпақ некеге отырушылардың жеті атаға дейін туыс болмауына жігіт көңіл бөліп отырды. Қазақ шежіресін қарасаңыз, қазақтың бұл қағида қатаң сақталып, оны бұзғандар аяусыз жазаланған. Қан араласпаған неке ұрпағы ең алдымен генетикалық сырқаттардан 100 пайыз сақтандырылған.

Ел аумағында 130-дан астам ұлт пен ұлыстар мекен етеді. Көпұлтты елде метистердің пайда болуы жиі кездеседі. Бұл өз кезегінде генофонд саласындағы мамандар екі түрлі пікірін туғызды. Еуропа елдерінде тұқымның тексізденіп бара жатқанын байқаған генетик ғалымдар үш атадан үзілмей аралас некеден туған ұрпақтың белсіздікке ұшырайтынын анықтауда. Бұл биология ғылымындағы жылқы мен есектің буданынан қашырдың дүниеге келетінін, қашырдан кейін еш ұрпақ болмайтынын еске түсіреді. Түйіп айтқанда, қандас жақын адамдардың қойындасуы мен аралас неке еуропалықтарды тұйыққа тіреуде.

Соңғысы қазіргі қазақ қоғамы үшін де өте өзекті мәселеге айнала бастады. Біреулер аралас некеде дүниеге келген балалар неғұрлым толерантты, шыдамды, байсалды болады деп пайымдайды. Дегенмен екі ұлттан үйленген адамдардың дәстүріндесәйкестік болмағандықтан айырылысып кететін жағдайлар да көп орын алып жатады. Жұлдызы бір болмайды. Ұлты бір болып, жұлдызы дұрыс келмейтіні де бола-



ды. Басқа дамыған елдерде үйленбес бұрын жұлдызнамасына қарайды. Мұның бәрін тексере берсе көптеген қызықты жайттар кезігеді.

Бекасыл әулие: (1822-1915)

«Тектіден текті туады,

Тектілік тұқым қуады.

Тектілердің тұяғы,

Таңдайды құз-қияны.

Шын тектілер халқы үшін,

Өлімге басын қияды.

Жақсы, жаман деместен,

Жанына жұртын жияды...» — деп жырлағанындай Қазақ халқының өмірінде жеті атасына дейін тәуіптік, көріпкелдік, сынықшылық, күйшілік, әншілік, аңшылық, ұсталық, құсбегілік, саятшылық, т.б. өнерлерді қуып өткен әулеттер жиі кездеседі.

Еуропада қаны таза, асыл тектерді «голубая кровь» деп «қаракөк тұқым» деп атау қалыптасқан. Ал біздің халқымызда «Жеті атасы би болған, жеті жұрттың қамын жер» деген аталы сөздер Уәлихановтар, Шормановтар, Бабажановтар, Кенесариндер, Бөкейхановтар, Қаратаевтар, Сейдалиндер, Әуезовтер т.б. осындай текті әулеттерге қатысты айтылған.

Ата-бабаларымыз дәл қазіргідей ДНҚ-ны зерттеп белмесе де, жақын адамдардың отбасылы болуынан сан алуан дерттің етек алатынын жетік білген.

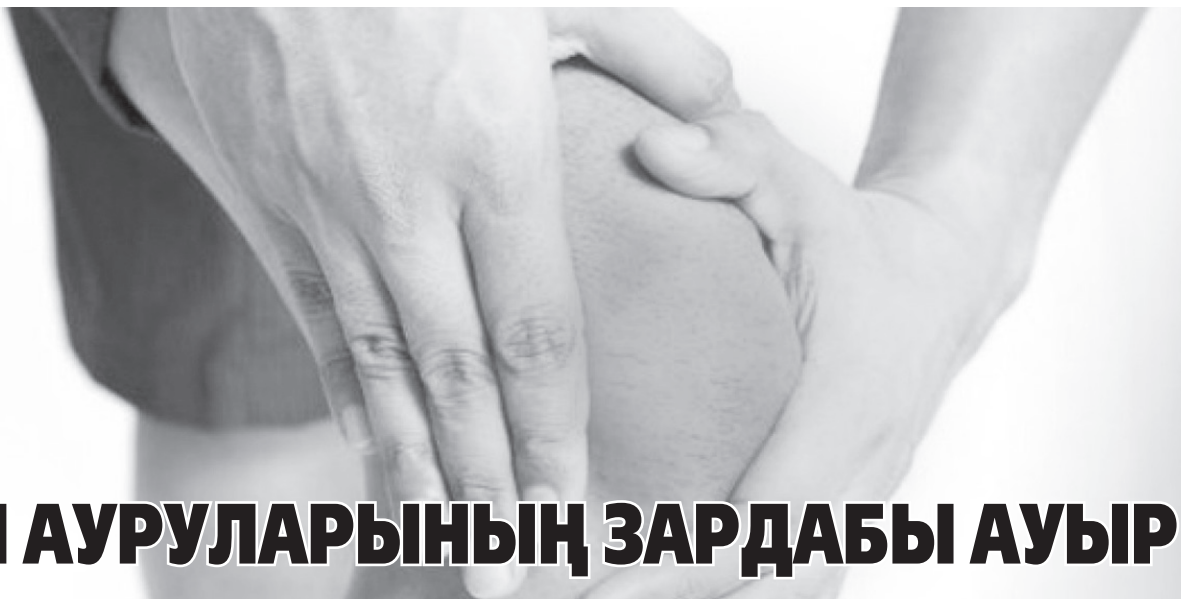
Тұ қ ы м қ у а л а у ш ы л ы қ т ы н заңдары тұрғысынан алғанда туыс адамдардың некелесуі дұрыс емес. Бүгінде сирек кездесетін сырқаттар негізінен генетикалық аурулар екендігі анықталып, медициналық тілмен айтқанда орфандық аурулар проблемасын дәрігерлер соңғы жылдары дабыл қағып көтере бастады. Әсіресе, мутацияға ұшыраған нәрестелер санының көбеюі қоғамды

алаңдатып отыр. Дамыған елдерде адамның тұқым қуалайтын 50-55 түрлі ауруларына тест жасайтын генетикалық консультациялардың жұмыс істеуінің өзі көп нәрсені аңғартады. Бүгінгі таңда ерекше назар аударарлық нәрсе АҚШ және Батыс Еуропаның онға жуық мемлекеті заңдастырып үлгерген бір жыныстылардың некесі, сияқты жат көріністерді мамандар түптеп келгенде қан тазалығын сақтамаудың салдарымен байланыстырып жүр. Өйткені еуропалық мәдениетте тек туралы түсінік жоқ, оларда отбасы ұғымы ғана бар. Соңғы жылдары шетелдіктердің өзгеден гөрі қазақ балаларын көптеп асырап алуының да негізгі сыры тектік қорымыздың тазалығымен астасып жатыр.

Қазіргі таңда ғалымдар ғаламның, жалпы жаратылыстың тылсым, беймәлім тұстарын ашу туралы еңбектенуде. Соның бірден бірі осы генеология саласы. Алғыс арқалаған азаматтардың ұрпағы да алғысқа бөленетіні, қарғыс арқалағандардың ұрпағы да қарғысқа көмілетіні жайлы дәйекті шындықтар да халыққа жарилануда. Бұл ойланатын, терең дүниелер. Яғни, бұл дүниеде жасаған әрбір іс тектен текке кетпейді, бумеранг іспетті қайтымы болады деген сөз.

Ұрпағымыздың дені сау, ғұмыры ұзақ та мағыналы, мәнді болсын десек, бабалар салған жолдан адаспайық!

**Жанна ИМАНҚҰЛ,
Индира ОМАРОВА**



БУЫН АУРУЛАРЫНЫҢ ЗАРДАБЫ АУЫР

Буын – екі бөлек сүйек арасын жалғайтын бөлік. Буын табиғи түрде қимылдайтын буын(тізе, тірсек, иық, ортан жілік, аяқ-қолдың буындары) және аз қимылдайтын немесе мүлдем қимылдамайтын буындар (омыртқа, қол-аяқтың, табан мен алақан сүйектері, яғни: араларын дәнекер ұлпа (ткань) жалғағандар; араларын шеміршек ұлпа жалғағандар; араларын сүйек ұлпа жалғағандар) деп бөлінеді.

Буын – екі бөлек сүйек арасын жалғайтын бөлік. Буын табиғи түрде қимылдайтын буын(тізе, тірсек, иық, ортан жілік, аяқ-қолдың буындары) және аз қимылдайтын немесе мүлдем қимылдамайтын буындар (омыртқа, қол-аяқтың, табан мен алақан сүйектері, яғни: араларын дәнекер ұлпа (ткань) жалғағандар; араларын шеміршек ұлпа жалғағандар; араларын сүйек ұлпа жалғағандар) деп бөлінеді.

Артрит – бір немесе бірнеше буындардың қабынуы. Дәлірек айтсақ, қозғалмалы буындардың жедел қабынуы. Буын-буынның ісініп, қақсауынан басталатын ауру қимыл-қозғалысты шектеп, мүгедектікке дейін алып келеді. Өкінішке орай қазіргі кезде көптеген буын ауруларымен күресуге дәрігерлер дәрменсіздік танытуда. Әзірге әлемде артриттің зардабына қарсы жасанды дәрі-дәрмек те жоқ. Көп жағдайда Артрит буындардың қозғалысын реттеп, оны қорғап тұратын шеміршектердің зақымдануынан пайда болады. Адамдар жарақат алғанда, ауыр заттарды көтергенде буын аралық шеміршек жарылып кетеді де, ондағы жүйке тамырлары мен қан тамырлары қысылып қалады, зат алмасу бұзылады. Соның салдарынан буын ісінеді, ауырады. Артрит – тұқым қуалайды немесе жүре пайда болады. Артриттың адам ағзасында

пайда болуына екі түрлі фактор әсер етеді. Жүре пайда болу және тұқым қуалаушылық. Тұқым қуалаушылық сипаттағы артритке тұқымқуалақшылық патология әсер етсе, жүре пайда болатын артритке шылымқорлық, артық салмақ және түрлі аллергиялар себеп болады. Сондай-ақ буындардың қабынуы бірнеше себептен болуы мүмкін:

- Сүйектің сынуы
- Инфекция (бактериялар мен вирустардан болған)
 - өзіндік иммундық аурулар, буын қызметінің нашарлауы
 - нәрсіздену, қоректенбеу (дистрофиялық)

Жас және жыныс талғамайтын ауру мынадай түрге бөлінеді:

- Ревматикалық артрит (ересектерде кездеседі)
- Балалар мен жасөспірімдерде кездесетін ревматикалық артрит
- Қызыл жегі жүйесі артриті
- Подагра
- Терінің қатаюы
- Теңге қотырдан (псориаз) болған артрит
- Омыртқа буындарының қабынуы (Бехтерев ауруы)
- Реактивті артрит
- Ревматоидтық артрит
- Вирусты артрит
- Іріңді артрит

Өзге де бактериялардан, жұқпалы аурулардың болған артрит

- Туберкулезді артрит
- Бластомикоз, т.б.

Аурудың белгілері:

- Буындардың ауруы, қақсауы;
- Буындардың ісінуі;
- Буын айналасының қызуы;
- Буын айналасындағы терінің қызаруы;
- Буындардың қимыл-қозғалысының шектелуі (бүгілмеуі немесе жазылмауы);
- Ауыр жағдайларда безгек, әлсіздік және лейкоциттердің көбеюі мүмкін.

Анкелоз (шорбуын) – буындағы аутоиммунның қабынуы. Оның салдарынан сүйек құрылымдарының қирау процесі жүреді. Шеміршек жойылады. Буын функциясының қызметі тоқтайды

Жарақаттан болған артрит. Жеңіл немесе ауыр, ашық немесе жабық жарақаттардың жиі қайталануы (құлап қалу, буындарды жаралап алу, зақымдау т.б) буындардың қабынуына алып келеді. Кәсіп мамандарының жиі жарақат алуы (бейсбол ойыншылары, балет бишілері, құрылысшылар, жұмысшылар т.б). Сондай-ақ артрит денеге күш түсіру, яғни зорығудан және буындарға суық тигізіп алудан болады. Жарақатты артритте тізе, иық буындары мен білек сүйектері зақымдалып, буын қуысына қан құйылады.

Инфекциядан болған артрит. Көбіне зақымдайтын инфекцияның жоғалуынан не залалсыздандырылуынан аурудың қабынуы тоқтайды. Ал кейбір жағдайда қабыну процесінің соңы созылмалы ауруға ұласады. Созылмалы артритте аяқ-қолдың, саусақтардың және өзге де буындардың пішіні өзгереді, буындар ісінеді, қисаяды.

Буын аурулары ішінде көп таралғаны сүйек-буын қабынуы (остеоартрит). Әсіресе бұл қарт адамдарда жиі кездеседі. Оны ортан жілік, тізе, бақай(тобық), білек және саусақ буындары жанды қоярға жер таппай ауыртып, қақсатып, сыздатқаннан байқауға болады. Остеоартрит буынға күш түскеннен дамиды. Сондықтан зақымданған немесе қабыну процесі байқалған буындарды зорықтырмауға тырысыңыз.

Реактивті артрит — бұл түрлі жұқпалы аурулардан болған артрит(мәселен, жұқпалы ішек аурулары немесе несептік жұқпалы аурулар). Көбінесе реактивті артрит иммунитеттің бұзылуы салдарынан өрбиді.

Ревматоидты артрит ағзадағы зат алмасудың бұзылуынан пайда болады. Зат алмасу бұзылды деген сөз буындар дұрыс қоректен алмады деген сөз. Демек нәрлене алмаған буындар ауырады, домбығады (припухлость), таңертеңгісін тартылады, буын айналасындағы терілерді ұстап көргенде ыстық болады, буындардың пішіні бірте-бірте өзгеріп, қисаяды.

Іріңді артрит. Дерттің бұл түрінде жамбас, ұршық, тізе, иық, білек пен жіліншік буындары зардап шегеді. Бұл дертке шалдыққан науқас қалтырап, дірілдейді, тершең болады, әл-қуаты болмайды, қимыл-қозғалысы қиындайды, буындарын қозғалтқанда қатты ауырады, қызарады, ыстығы көтеріледі, буындардың айналысындағы тіндер іседі.

Буын дертінің келесі түрі псориазбен байланысты. Бұл теңге қотыр ауруымен ауыратын науқастарда кездеседі. Көбіне табан сүйектері, башпайларда, алақан бөліктерінде көрініс береді.

Подагра. Аурудың өршуіне күннің суытуы, шаршап-шалдығу, буынға түскен күш, жүйке-жүйесінің бұзылуы, артық

тамақтану, алкогольді көп тұтыну әсер етеді.

Перифериялық артрит Бехтерев ауруымен ұқсас келеді. Хирургиялық ем сәтті жүргізілсе аурудан айығып кетуге болады.

Аллергиялық артрит (полиартрит) — ағзаның өзге аллергиягерге деген сезімталдығының жоғарылауынан болады.

Емдеу жолдары:

Артритті емдемес бұрын, оның неден пайда болғанын анықтап алған жөн. Ол үшін қан сараптамалары, рентген тексерулері жүргізіліп, кей жағдайда пункция алынады. Сараптама қорытындысына сәйкес ем жүргізіледі. Буындарға сұйықтық сарысу жиналса, буын жұмсақ, жылы әрі қызарып тұрса, қозғағанда жанға батып ауырса, мұны аурудың белгісіне жатқызуға болады (инфекциялық және аутоиммунды артрит). Жалпы және жергілікті ем жүргізіледі. Буын ауруларының кейбір түрлеріне дене шынықтыру жаттығулары, нүктелі уқалау, шипажайларда ем қабылдауға болады. Кез келген емдеу әдісі ауруды асқындырмай, шеміршек буындарының зат алмасуын қалпына келтіруге, шеміршектің одан әрі зақымданбауына, буын қызметін сақтап қалуға бағытталады. Емдеуде дәрі-дәрмекпен, дәрі-дәрмексіз және хирургиялық емдеу әдістері қолданылады.

Дәрі-дәрмексіз емдеу буындарға түсетін ауыртпалықты азайту мақсатында жасалады. Мәселен: денедегі артық салмақты азайту; ұлтарағы жақсы, табаны жұмсақ және өкшесі жайлы ортопедиялық аяқ киімдерді таңдау керек. Буындардың ауруын тежейтін және буындарға күш түсір-

мейтін, буындар мен шеміршекті сақтайтын, шаршағанды баса-тын, бұлшық еттердің қызметін жақсартатын сүйек тіндерін қатайтатын жеңіл емдік жаттығулар жасау керек. Мамандар көбіне бассейндерде жүзуге кеңес береді. Физиотерапиялық емдеуге жылу процедуралары, ультрадыбыс, магниттік терапия, сәулелі (лазерлік) терапия, ине рефлексі арқылы емдеу, сумен емдеу, массаж, бұлшық еттерді қатайту сынды емдік тәсілдер жатады. Шылым шегуден, спирттік ішімдіктерден аулақ болған дұрыс.

Дәрі-дәрмектің көмегімен емдеу.

Емнің бұл түрінде қабынуға қарсы кремдер, мазьдар мен гелдер пайдалануға болады және буынның ішіне глюкокортикостероид дәрісін енгізуге болады. Егер буындар шыдатпай ауырса, ауырсынуды басатын(парацетамол, кетонав сынды) дәрілерді ішуге болады. Ескерерлік жәйт — артритті емдеуде ауырсыздандыру дәрілерін ғана ішпей, буын ауруларының асқынуын тежейтін, шеміршекті сақтайтын және түрлі қабынуларға қарсы препараттарды дәрігерлердің нұсқауымен ғана қабылдау керек.

Хирургиялық емдеу. Буындарды қалпына келтіру, яғни тізе буынын ауыстыру мақсатында жасалған эндопротездеу отасы науқастың өмірін ұзартады. Хирургиялық ота өзге ем түрлері нәтиже бермеген кезде ғана жасалады.

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ, Дәурен НҰРМҰХАНҰЛЫ

Шығыс-Тибет медицинасында емдеу тәсілдері:

Ине койылатын нүктелер:

Ревматоидты артрит:	IG-4 бань-гу	PC-127 цзян-шу
	IG-5 ян-гу	PC-124 чжоу-шу
GI-11 цюй-чи	IG-сяо-хай	PN-66 ин-ся
G-15 цзянь-юй	TR-13 нао-хуэй	PN-72 цзянь-мин
G-16 цзянь-гу	TR-14 цзянь-ляо	PN-73 нао-шан
G-4 хэ-гу	TR-4 ян-чи	PN-74 ян-сан-чен
GI-2 эр-цзянь	TR-3 чжун-чжу	P-9 тай-юань
GI-5 ян-си	TR-10 тянь-цзин	P-10 юй-цзи
IG-9 цзян-чжэнь	TR-8 сань-ян-ло	C-5 тун-ли
IG-10 нао-шу	VB-21 цзинь-цзин	C-7 шэнь-мэнь
IG-11 тянь-цзун	T-14 да-чжуй	MC-7 да-лин
IG-3 хоу-си	PC-108 ло-чжэнь	MC-8 лао-гун

Мамандар адамның жасын нәрестелік (1 жасар), балалық (1-13 жас), жастық (13-25), кемелдік (25-49), егделік (49-61), кекселік (61-73), қариялық (73-85) және қаусау (85-тен асқан) деп, биологиялық және физиологиялық қалыпқа сай топтастырған. Осы көптеген елдерде қолданылатын ғылыми нұсқадағы аталған кезеңдер қазақтың мүшел жас (13, 25, 37, 49, 61, 73, 85) өлшемдерімен дәлме-дәл келеді. Қартаю барысында барлық мүшелер жүйесінің қызметі, жалпы зат алмасу қарқыны баяулайды. Медицина әлемі қартаюдың алдын алу үшін каншама жұмыстар жүргізсе де, биологиялық жағынан қартаюды тоқтату мүмкін емес. Алайда денсаулықты сақтап қартаюға тырысу керек. Бұл адамның өз қолында. Геронтология (грекше – қарт) – бұл тірі ағзалардың, сонымен қатар адамның қартаю құбылыстарын зерттейтін медико-биологиялық ғылымның тарауы. Қазіргі геронтология молекулалық және клеткалық деңгейден ағзалық деңгейге дейінгі қартаюдың себептері мен механизмдерін зерттейді.

Қартаю – бұл кәрілікке дейін басталатын жастық өзгерістер. Қартаюдың қарқындылығы, яғни оның даму темпі өмір ұзақтығын анықтайды. Геронтологияның гигиеналық-әлеуметтік аспектілері саласындағы ғылыми зерттеулер уақытынан ерте қартаюдың себептерін зерттеуге бағытталған. Қартаю әлеуметтік жағдайларға, адамның тұрмысына, олардың тамақтануына, қозғалыс белсенділігіне, әлеуметтік және медициналық көмектерге де байланы-

қартаюдың жылдамдығын жоғарылатады. Күшті стресс – биологиялық қартаю процесінің неғұрлым күшті үдеткіші. Адам күнделікті күйкі тірліктің күйбеңдерінде өзін психологиялық жақтан бақылауда ұстауы, зиянды әдеттерден аулақ болып, көп оқып, дене қимылымен айналысуы қажет.

Дегенмен, әр адам денсаулығына байланысты, өмірде көрген түрлі тағдыр тауқыметіне, болмаса дене қуатының күштілігіне байланысты түрлі-түрлі си-

лиграмм-% (0,18 – 0,26%) болады. Оның көбеюі атеросклероз, ксантоматоз, бауырды май басу, т.б. аурулардың дамуын тездетеді. Холестерин организмдегі өт қышқылының, бүйрек үсті безі гармонияның, жыныс гармонияның, D3 провитаминының түзілуіне қатысады, клетка қабырғасының өткізгіштік қасиетін де реттейді. Холестериннің алмасу процесі бұзылса, холестерин мен оның туындылары қан тамырларының қабырғасына шөгіп (атеросклероз), өтте кристалды

ЖҮЗ ЖАСАҒЫ

сты. Ғылымның бұл түрі кәрі адамдардың ауруларының себебін ашып, хал-ахуалын барынша жақсарту үшін жұмыс жасайды. Қартайған адам бәрібір бақилық болады деп, оның дертін азайтуға көмек көрсетпеу адамшылыққа жатпайды. Адам баласы мейлі ол жас болсын, мейлі кәрі болсын денесін қара жерге бергенше ақ халаттылардан бір қайырым күтері сөзсіз. Қарттық тудырған кейбір жасы ұлғайған кезде пайда болатын ауруларды дәрігерлер емі толық қайтарып тастамаса да, уақытша болсын тоқтатып қоюға әрекет етеді. «Қартайды, ем қонбайды» деген қатал сөздің орнына олардың айтқан жылы сөздері де қарт адамдарға рухани демеу, күш-қуат береді. Сондықтан да жүз жасаған кісінің соңғы минуттарына күә болып тұрған күннің өзінде де, оған жаман сөз айтуға болмайды. Кімнің қанша өмір сүретіні, жас бірінші өте ме, кәрі бірінші кете ме бәрі тек бір жаратушымыздың қолында. Солай десек те, адам өміріне арашашы дәрігерлердің де Алла алдында жауапты екендігін ұмытпағаны дұрыс. Қартқа қарайлау үлкен сауапқа жатады. Осы орайда Елбасымыздың «Қартын ардақтай білген елдің рухы үстем, шаңырағы биік» – деген сөзін бір еске салып өтсек артық болмас.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

Қартаю процесіне қарсы тұрудағы ең негізгі нәрсе – дұрыс тамақтану. Неғұрлым ұтымды деп 4 ретті тамақтану есептеледі: бірінші – таңғы ас - 25%, екінші таңғы ас - 15%, түскі ас - 35%, кешкі ас - 25%. Диета – тағамдық заттардың құрамы бойынша емес, калориясы бойынша шектелуі қажет. Артық тамақтану

патта қартаяды. Осыған байланысты: ерте тәни қартаю, қалыпты физиологиялық қартаю, рухани қартаю болып бөлінеді. Ерте тәни қартаю – кәрілік белгілерінің мезгілінен бұрын аян болуы. Егер адам денсаулығына қажетті күтім көрсетіп, салауатты өмір салтын ұстанбаса ерте солып, қартаю береді. Адамның биологиялық және психологиялық қорғаныс механизмдерінің шамадан тыс тотығуы тұқым қуалаушылық пен туа бітті гендік себептерге байланысты болады. Сондай-ақ, жалпы денсаулықтың ақаулығы, ауыр, созылмалы дерт зардабы, жеке бастың күтімсіздігінің өзіндік әсері болады. Қалыпты физиологиялық қартаю – егделіктен кейінгі жас жігі қапелімде байқала қоймайтын, созылып барып анық белгі беретін табиғи құбылыс. Бұл кезеңде дене қажып, күш-қуат кемігенмен сана мен сезім сергек болады. Рухани қартаю – тән мұқалуынан бұрын жан жұталуы, жүйке жүйе түтіліп, жадының көмескіленуі. Қоғамдық ортадан оқшаулану. Қалай дегенде де, рухани қартаю сирек болса да кездесіп жатады. Кім болса да қартайғысы келмейтіні, кәрілікке бірден бой ұсынғысы келмейтіні сөз таластырмайтын ақиқат. Ол үшін ең бастысы, ағазаға зиянды әсер ететін нәрселерден бойды аулақ ұстаған жөн. Төменде олар туралы кеңірек тоқталамыз.

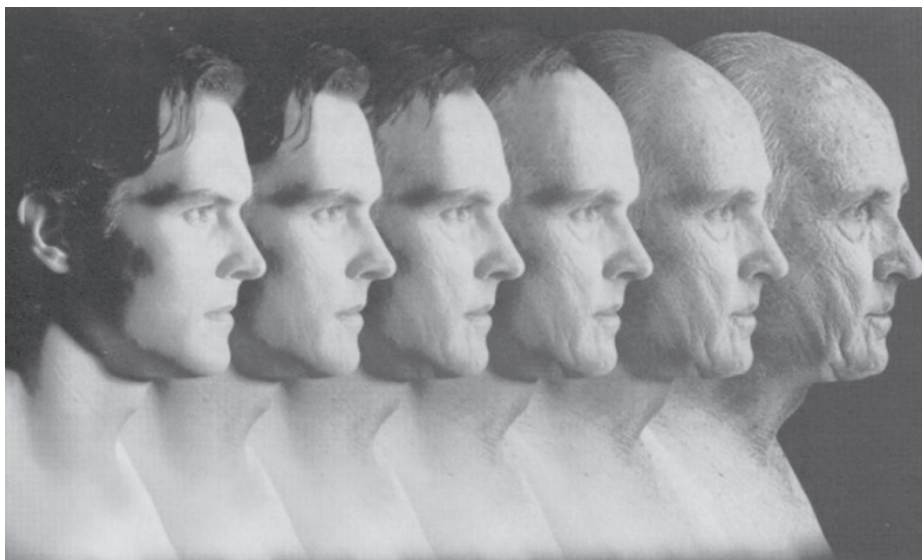
ҚАНЫҚҚАН МАЙЛАР

Холестерин, С27Н46О – стериндер тобына жататын органикалық зат. Жануарлар организмнің барлық клеткаларында – әсіресе бүйрек үсті безі, ми, бауыр, жұмыртқаның сары уызында көп кездеседі. Қандағы холестериннің қалыпты әдеттегі мөлшері 180-260 мил-

лиграмм-% (0,18 – 0,26%) болады. Оның көбеюі атеросклероз, ксантоматоз, бауырды май басу, т.б. аурулардың дамуын тездетеді. Холестерин организмдегі өт қышқылының, бүйрек үсті безі гармонияның, жыныс гармонияның, D3 провитаминының түзілуіне қатысады, клетка қабырғасының өткізгіштік қасиетін де реттейді. Холестериннің алмасу процесі бұзылса, холестерин мен оның туындылары қан тамырларының қабырғасына шөгіп (атеросклероз), өтте кристалды

ІШІМДІК

Сөзсіз, ішімдік бүкіл ағзаны улайды. Алкогольді сусындар ағзаны қатты шөлдетеді. Ағзада судың азаюы – қартаюдың басты белгісі. Адам ағзасында судың аз болуы миды да тез қартайтады. Зерттеулерден белгілі болғандай, судың жетіспеушілігінен ми көлемі кішірейеді екен. Судың ағазаға жеткілікті болуы үшін адам өз денесінің 1 килосына 20-30 мг-дей су ішуі керек. Көп әрі жиі қолданған алкоголь бүкіл ағзаны құрғатып тастайды, жасушалардың түзілуіне кедергі келеді, тері әжімдерге тола бастайды. Нақты деректер бойынша, елімізде араққа салынудың салдарынан жыл сайын 28 мың адам бауыр, жүрек-қан тамырлары, асқазан жарасы тәрізді дерттерді асқындырып алып, көз жұмады. Жолкөлік апаты оқиғаларының да елу пайызы ішімдіктің салдарынан. Қазір Қазақстанда араққа басыбайлы құл болғандардың саны 500 мыңнан асады. Яғни, сонша адам ерте қартайды деген сөз.



ТЕМЕКІ

Темекіге әуесқойлық қайғылы жағдайға соқтыратын құмарлық. Ас қорытуға, асқа деген тәбетті қайтарады.

бұл кеселдің зиянын бір сөзбен айтып шығу мүмкін емес.

Бала тез қартай бастайды. Алты жасында оның бетін терең әжімдер басып кетеді.

Бұл – адамағзасын ерте қартаюға алып келетін, сирек кездесетін генетикалық сырқат. Медициналық қорытынды бойынша, Нұржанда үлкендерге тән аурулардың біразы бар екендігі белгілі болды. Олар: эрозиялық гастрит, холецистит, жүректің сырқаты, гипертониялық синдром және т.б. Ағзасының жағдайы 38-40 жастағыларға сәйкес келеді. Жігіттің өзі де, ата-анасы да оның денсаулығы жақсы дейді. Бірақ, көзін көруі аздап нашарлаған. Нұржанның беті, мойны, ерні мен қабақтарына, одан кейін бет терісін түзеп, тегістеу үшін 2011 жылдан бастап үш рет ота жасалған. Осы оталардың нәтижесінде 80 жастағы қарияға ұқсайтын «қарт бала» 30 жасқа жасарып шыға келді. Бұрын да онша жасық болмағанмен, бұл Нұржанға жігер сыйлап, ары қарай білім алып, жұмыс істеуге деген құлшынысын оятқан. Яғни, мемлекет қамқорлығы мен медицина ғылымының жетістігі бірлесе отырып Нұржанға жаңа өмір сыйлады. Жалпы,

ҰҚСЫЗ КЕЛЕ МЕ?

Ас қорытуды қиындатады. Тісті сарғайтып, ауызды сасытады. Асқазанда жара пайда болады. Ерін, тіл және өңеш рагына жол ашады. Жөтел және қақырық пайда болғандықтан, тыныс алуға қиындық туып, тыныс мүшелері қартайды. Көмекей және өкпе рагына тап болушылардың 90 пайызының себебі темекіден. Ағза қартаюын былай қойғанда темекі тартушылықтың салдарынан болатын түрлі аурулардан жер шарында жылына 4 миллион адам көз жұмады екен.

НАША

Наша қабылдау адамның жүйке жүйесін топастандырады, жасушалар мен ұлпаларды тез қартайтады. Адам үшін нашаға әдеттену өте тез құбылыс. Алғашқы дозадан алған жақсы әсерді қайта-қайта сезіну үшін қолдана келе адам аз уақыттың арасында нашаның құлы болады. Кейін тек өзін жақсы сезініп, күйзелу немесе шаршаған жағдайын кетіру үшін қолданады. Қолданудың ақыры – сандырақтауға, дем алуының бұзылуына, есінен тануына, бас айналып, жүріс бұзылуына, есте сақтау қабілетінің төмендеуіне, бұлшық ет ауруларына, жүріс-тұрыс бәсеңдеуіне, салмақ жоғалтуға, бауыр мен бүйрек қызметінің, бас миының және жүйке жүйесінің бұзылуына, ойлау қабілеттерінің әлсіреуіне, дем алудың қиындауына, ұйқысыздыққа, артериалдық қан қысымының төмендеуіне, ине салу нәтижесінен тамырлардың тесілуіне, гепатит пен СПИД-ке шалдығуға, комаға түсуге, кенеттен өлімге дейін алып келеді. Адам өз ағзасын тоз-тоз етіп қартайтатын

ПРОГЕРИЯ АУРУЫ

Жалпы, қартаю биологиялық табиғи заңдылық. Дей тұрсақ та, осы биологиялық процесстің жоғарыда біз санамалап өткен зиянды заттарды қолданбаған адамдарда да уақытынан ерте басталатыны болады екен. Медицинада бұл жайт өте сирек кездесетін ауру ретінде зерттелген. Бұл дерт медицинада прогерия деп аталады. Миллиард адамның ішінен тек біреуді ғана «тандайтын» ауру адам ағзасын асқан жылдамдықпен қартайтады. Бір таңқаларлығы, оған он жасқа дейінгі балалар шалдығады екен. Прогерия баланың терісіне әжім түсіріп қана қоймай, қарттарда кездесетін жүрек-қан тамырлары, артрит, шаштың түсуі, остеопороз сынды дерттерді қоздырады. Жалпы дүние жүзі бойынша осы сырқатпен ауырған 80-ге жуық адам тіркелсе, қазір әлемде 14 жасқа дейін қартайып кеткен 43 адам тіркелген екен.

Сөзімізге дәлел республикамызда осы дертке шалдыққан адам – Нұржан Өркешбаев. Атырау облысының Қызылқоға ауданы Мұқыр ауылында тұратын Нұржан Өркешбаев туралы қазір республика жұртшылығының барлығы дерлік біледі. Отбасындағы төрт баланың үлкені – Нұржан, 1991 жылы қалыпты, денсаулығы жақсы бала болып дүниеге келді. Баланың қартаю белгілері алғаш рет төрт жасында біліне бастайды. Бұл кезде оның құлағының сырғалығы салбырап, көзінің айналасындағы терілері ісе бастады. Оны ата-анасы алдымен халық емшілеріне көрсеткенде олар: «Кішкентай кезінде оны дұрыс сүндеттемегендіктен, осындай бөлеге душар болдыңдар» деп қайтарған.

осындай сирек кездесетін кеселді дерттерден алаш балалары, жалпы адамзат баласы аман болса екен деген тілектеміз.

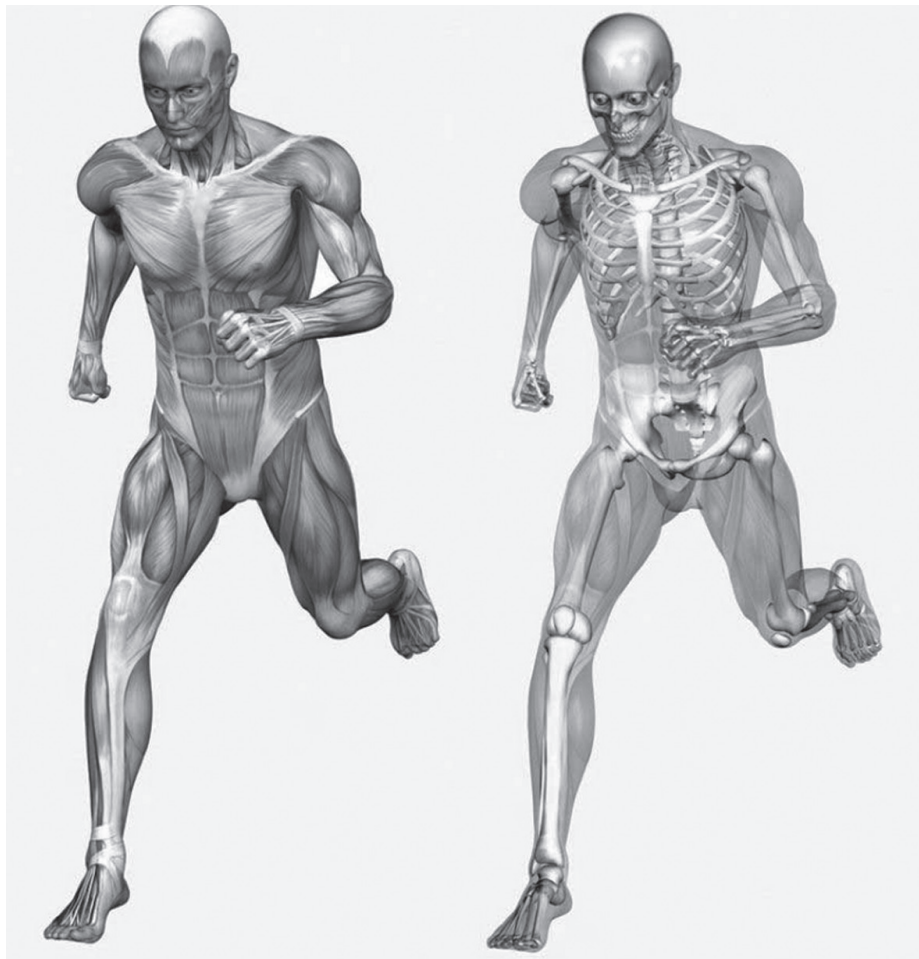
Ал уақытымен, кезегімен қартаюдың жөні басқа. Себебі қартаю – бұл біздің бүкіл өміріміз бойы жүретін процесс. Адамның іс-әрекеті оның қартаюына өте күшті әсер ететіндіктен, әр адам өмірінің егде жасына ертерек дайындалу керек. Қартайғанда небір кезінде зор денелі, күшті болған адамдардың да денесі болбырап, қимыл қозғалысы баяулайтыны, іс-әрекеті шектеліп, қоғамдық ортадан қол үзері, жүйке сыр беріп, ой өрістің торығуы, ел өмірі мен төңірегін бұрынғы көзқарасы, дүниетанымен шолатыны және түсінетіні анық. Дұрыс тамақтану, көп қозғалу, зиянды әдеттерден құтылу, стресті басуға үйрену, қозғалыс және рухани бау өмірде өте маңызды. Уақыты келген кәрілікті өмірдің ұзақтығы мен құндылығының шарықтау шегі ретінде қарастырып, өмірдің бұл кезеңін өткен шақтар сияқты қызықты деп қабылдау керек.

Салауатты өмір салтын қалыптастырып, зиянды әдеттерден аулақ болып, денсаулыққа күтіммен қарап, ең бастысы жүйкені тыныштықта ұстап, қимыл-әрекеттерін үзбейтін адамның жасы ғана жүзден асатынын ұмытпайық.

Жанна ИМАНҚҰЛ

Бұлшық ет қызметінің бұзылуы

Қаңқа мен бұлшық ет – адам денесінің тірегі. Адам денесіндегі сүйектер бұлшық еттердің көмегімен қимылдайды. Бұлшық еттердің негізгі қызметі: сүйектерді қозғалтады, ішкі мүшелерді жұмыс істетеді. Қозғалысы: жиырылады, созылады, босайды, қатайды. Бұлшық ет баста, мойында, кеудеде, аяқ-қолда, жүректе, бетте, ішкі ағзада, т.б. болады. Адам денесі қимыл-қозғалыссыз қалса немесе бұлшық еттерге дұрыс күтім жасалмаса, семиді.



Қаңқа мен бұлшық ет – адам денесінің тірегі. Адам денесіндегі сүйектер бұлшық еттердің көмегімен қимылдайды. Бұлшық еттердің негізгі қызметі: сүйектерді қозғалтады, ішкі мүшелерді жұмыс істетеді. Қозғалысы: жиырылады, созылады, босайды, қатайды. Бұлшық ет баста, мойында, кеудеде, аяқ-қолда, жүректе, бетте, ішкі ағзада, т.б. болады. Адам денесі қимыл-қозғалыссыз қалса немесе бұлшық еттерге дұрыс күтім жасалмаса, семиді.

Бұлшық еттер семуі (атрофия мышц) – бұлшық ет талшықтарының біртіндеп жіңішкеруімен, бұлшық ет күш-қуатының

кемуімен, тонусының өзгеруімен жүретін, бұлшық ет көлемінің кішіреюімен сипатталатын ауру. Семуі әртүрлі себептерден болуы мүмкін. Мәселен, көбіне жүріс-тұрысы азайған, дене белсенділігі төмендеген қарт адамдарда кездеседі, сондай-ақ буын ауруларына, түрлі жарақаттарға байланысты қимыл-қозғалыссыз, төсек тартып жатқан науқастар шалдығады. Бұлшық еттер семуінің негізгі себептері: перифериялық нервтердің зақымдануы, жүйке-бұлшық еттер аурулары, жүйке қабынуы (полиневрит), ауыр металлдардан улану, зат алмасудың бұзылуы, эндокриндік және созыл-

малы аурулар (инфекциялық және паразиттік, ішкі сөзденіс бездері, асқазан-ішек жолдары, біріккен тіндер аурулары, т.б.), жүйелі аурулар, бұлшық ет тіндерінің зат алмасу процесіне қатысатын ферменттердің туа бітті немесе жүре пайда болған жетіспеушілігі (миопатия), полиомиелиттің салдарынан жасушалардың зақымдануы, дұрыс тамақтанбау, бұлшық еттердің зақымдануы, дәрі-дәрмектер мен уыттардың (стероидтар, алкогольдік ішімдіктер, статиндер), жарақаттың салдары. Тіпті аз ғана семуден бұлшық еттердің күші кеміп, қимыл-қозғалысы қиындайды. Балаларда бұлшық ет семуі негізінен туа бітті ауру, яғни тұқымқуалаушылық бұлшық еттер нәрсізденуінен (дистрофиясы) болады.

АУРУДЫҢ НЕГІЗГІ БЕЛГІЛЕРІ ЖӘНЕ КЛИНИКАЛЫҚ СИПАТЫ:

Аурудың бастапқы формасы бұлшық еттердің тікелей зақымдануынан көрінеді. Бұл көбіне тұқымқуалаушылық, сондай-ақ сыртқы факторлар – жарақаттану, ұрып-соғып алу, зорығудан болуы мүмкін. Науқас бірден қажиды, шаршайды, әлсірейді, бұлшық ет тонусы бірте-бірте кемиді, кейде саусақтардың еріксіз дірілдеуінен білінеді, яғни бұл қозғаушы жүйке жасушаларының зақымданғанын білдіреді. Бастапқыда жүтіргенде немесе көп жүргенде аяқ бұлшық еттерінде шаршағандық байқалады, кейде бұлшық еттердің еріксіз жыбырлағаны, дірілдегені білінеді. Баспадақтан жоғары көтерілгенде аяқта ауырсыну, шаршап-шалдығу байқалады.

Бұлшық еттер семуінің клиникалық көрінісі: жалпы әлсіздік, бұлшық еттер көлемінің айтарлықтай кішіреюі, жүрістің бұзылуы.

Екіншілік бұлшық еттер семуі кезінде аурудың туындауына не түркі болғанын білу маңызды. Екіншілік түрі көбіне жарақаттан кейін және ауысқан инфекциялардан дамиды. Науқастың табан, балтыр-сирақ, білек қозғаушы жасушалары зақымданады, соның салдарынан осы ағза мүшелерінің белсенділігі шектеліп, жекелей немесе толық салдануға алып келуі

мүмкін. Көп жағдайда ауру бәсең жүріп, асқынуға ұласуы мүмкін. Мұндай жағдайда қатты ауырсыну байқалады. Екіншілік бұлшық еттер семуі бірнеше түрге бөлінеді:

- Невральды миотрофия. Бұлшық еттер семуінің бұл түрінде табан мен балтырдың өзгеруі, қисаюы байқалады. Науқастың жүрісі бұзылады. Уақыт өте келе табан рефлексі өшіп, ауру аяқ-қолдың басқа жеріне таралады;

- Үдемелі бұлшық еттер семуі. Негізінен ауру белгілері балалық шақта біліне бастайды. Ауру ауыр өтеді, өткір гипотониямен бірге жүреді, сіңір рефлекстерінің жоғалуы және саусақтардың дрілдеуі байқалады;

- Аран-Дюшен бұлшық еттер семуі негізінен аяқ-қолдың жоғары бөлігінде орнығады. Емделушінің сүйекаралық бұлшық еттері және саусақ-бармақтары семиді. Қолы «маймыл қолы-білегінің» пішініндей болады. Аяқ-қолдың сезімталдық қасиеті сақталады, бірақ сіңір рефлекстері толығымен жойылады. Сему процесі үдей түседі және уақыт өте келе мойын және дене, кеуде бұлшық еттеріне зиянын тигізеді.

Семудің барлық түріне тән басты белгілері — зақымданған бұлшық еттер көлемінің кішіреюі. Әсіресе бұл ағзаның сау бөлігі мүшесімен (жұп мүшесімен, мәселен бір қолдың екінші қолмен) салыстырғанда көзге бірден білінеді. Сондай-ақ ол аурудың жүру ағымына байланысты болады. Ауыр түрінде ауыр жүреді, бұлшық еттер тонусы кішірейеді, қолмен басып көргенде ауырғаны білінеді.

ЕМДЕУ:

Емдеу әдісі науқастың жасы мен процестің ауырлығына, аурудың түріне байланысты жүргізіледі. Бір айта кетерлігі, бүгінде аяқ-қол бұлшық еттер семуін кепілді түрде емдейтін, нақты жазып шығатын дәрі-дәрмек жоқтың қасы. Дәрігерлер де бұл ауруды нақты емдеу жолын әзірге толық білмейді. Дәрі-дәрмекпен емдеу түрінде аденозинүшфосфорлы қышқылының динарийлі тұзы (бұлшықет ішілік инъекция) В1, В12 және Е дәрумендері, галантамин (теріасты инъекция) және



прозерин (ауыз арқылы немесе теріасты инъекциясы түрінде) тағайындалуы мүмкін. Сонымен қатар дұрыс тамақтануға көңіл бөлу қажет. Физиотерапиялық емдеу шаралары, массаж, емдік жаттығулар, электрмен емдеу, психотерапия және рухани емдеу шаралары да жүргізіледі. Егер бұлшық еттің семуі баланың интеллектуалдық дамуының артта қалуына әкеліп соқтырса, онда оған нейропсихологиялық сеанстар тағайындалады, ол қарым-қатынастағы келеңсіздіктерді шешіп, жаңа, жақсы ойлар ойлауға ықпал етеді. Егер емдер кезінде жүргізіліп, емдеу әдісі дұрыс таңдалса, онда сему процесіне тосқауыл қоюға, бұлшық ет талшықтарын қалпына келтіруге, науқасты оңалтуға болады. Ол үшін дәрігердің айтқан кеңестеріне құлақ түріп, берген дәрі-дәрмектерін уақытылы ішіп тұру керек. Ең бастысы көңіл-күйді түсірмеу, жан-жүйкені жұқартпау, аурудың дегеніне көнбеу, асқынуына жол бермеу керек. Қандай ауру болмасын оны ішкі сезім, рухани байлық, өзін-өзін қамшылау арқылы жеңуге болады.

ҚЫЗЫҚТЫ МӘЛІМЕТ

Бұлшық еттер дене салмағының бестен екі бөлігіне дейінгі мөлшерді құрайды.

Адам күлгенде 17 бұлшық еті қимылдайды.

Ең үлкен бұлшық ет — бөксе бұлшық еті, ол жүру, жүгіру және секіру кезінде аяқты артқа қарай, ал денені алдыға қарай итеру қызметін атқарады.

Ең кіші бұлшық ет — құлақтың

түпкі жағында орналасқан көлемі «1» санының мөлшеріндегі үзеңгі бұлшық ет.

Адам ағзасындағы ең мықты бұлшық ет — тіл.

Шамамен адам денесінде 400 бен 680-нің арасында бұлшық ет болады. Саны қанша болса да, ер адам бойындағы бұлшық еттің үлесі 40 пайызды құраса, әйелдерде 30 пайызды алады. Бірақ қызығы, ірі денесіне қарамастан, адам бойында ең көп дегенде 700-ге жуық бұлшықет болса, кіп-кішкентай шегірткеде 900-дей бұлшық ет бар екен, ал кейбір жұлдызқұрттарда, тіпті бұлшық ет саны 4 мыңға дейін барады. Қалыпты жағдайда адам бойындағы барлық қан көлемінің ширек бөлігі бұлшық еттерде болады.

Зерттеу: Саумалдық (шпинат) адамның бұлшық етін жетілдіреді. Каролина университетінің ғалымдарының айтуынша, шпинаттың 300 граммының өзі бұлшықеттегі оттегі қажеттілігін 5 пайызға азайтады, соның әсерінен ет ұлпалары жылдам дамиды. Тіпті оң нәтижеге көз жеткізу үшін көкөністі үш күн қатарынан осындай мөлшерде жесек, жетіп жатыр екен. Шиппалы өнімнің құпиясы — оның құрамындағы нитраттар мен минералдарда. Бұл заттар ұлпаның қоректенуіне жауапты бөлшектері есебінен жасушаның энергиялық тиімділігін арттырады.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,

ҚР Денсаулық сақтау ісінің
үздігі

БЕК ӘУЛИЕ АЯНЫ немесе

«Жас-Ай» деген атауды естіген көзіқарақты кез келген адам оның Шығыс-Тибет медицина орталығы, басшысы Жасан Зекейұлы екенін әрине, бірден танып-біліп жатады. Күнделікті қолданымда айтылымы, қысқалығы ыңғайлығы ғана емес, үлкен мән-мағынаны сіңірген атау қалай қалыптасты сөзіміздің басын содан бастайық.

Тәуелсіз қазақ елінің алғашқы 1994-1995 жылдардағы қиын кезеңдерінде атамекенге оралған жас маман – Жасан Зекейұлы да өзгелер сияқты бірде аш, бірде тоқ күйде 2-3 мың теңге стипендиясымен жан бақты. Елге оралған біраз азаматтар қиыншылыққа шыдамай қайта көшіп, енді біреулері базар жағалап, сауда-саттыққа кетіп жатты. Өз мамандығының суығына тоңып, ыстығына шыдаған, үлкен армандары бір сәт толастамаған біздің кейіпкеріміз медицина саласынан бір сәтке де қол үзбеді. Түске дейін аспирантурада білімін жетілдіріп, күннің қалған бөлігінде ғылыми ізденісіне байланысты, асқынуларға қарсы қойылатын инелерін, шөп дәрілерін бақылауға алып, зерттеу жұмыстарын жүргізді. Қалқамандағы №12 аурухананың бас дәрігері Есентай Бөдеш Тәжиев ине емінің жақсы әсерін байқағаннан кейін, түстен кейінгі мерзімде Шығыс-Тибет медицинасымен қосымша науқастарды емдеуіне жеке кабинет бөлгізеді.



Сол жерде ем алып жүрген науқастар «Сіз күніне 10-15 адамды емдеп жазып жатырсыз. Алматы қаласының Бостандық ауданынан басқа жерде тіркеуде тұрғандар сіздің еміңізге жете алмай жүр. Өзіңіздің жеке клиникаңызды ашсаңыз дұрыс болар еді. Науқастар тек қана Бостандық ауданынан келмейді ғой, сіздің еміңізді бүкіл қазақ қажет етеді» деген өтініштерін айтуды жиілетеді. Жасан Зекейұлы да жеке клиника ашып, емді жалпыхалықтық деңгейге шығару қажеттігін көбірек ойлап жүрген уақыты еді.

Осындай өтініш айтушылардың қатарында туысқандарын емдетуге келген Айшагүл есімді арудың ««Аға, сіз осылай жүре берсеңіз күндердің күнінде уақытыңызды өткізіп аласыз. Абай атамыз да «Қолымды мезгілінен кеш сермедім, қолымды дөп сермесем, өстер ме едім?» деген жоқ па? Жеке клиникаңызды ашпайсыз ба?» деген сөздері шынымен бұл іске бел шеше кірісу керектігін айқындағандай болады.

Нотариуста қызмет ететін, заңның, құжат рәсімдеудің қырсырын білетін сауатты жан кредит алу тәсілдерін де түсіндіреді. Өзінің көлік алуға жинаған қаржысына бір бөмелі үй алып,

оны Жасан Зекейұлының атына тіркеп, кредит рәсімдеп, ғимаратқа дейін бірге іздесіп, қолынан келген барлық көмегін аямайды.

Айта кету керек, туған жездесінің омыртқа грыжасын операциясыз емдетіп, апайының жүре алмайтын мешел баласын жүргізген Жасан Зекейұлы жасаған ине емінің шипасын ерекше түсінген Айшагүл Бекболатқызы – қазір Жасан Зекейұлының абзал жары.

Жасан Зекейұлы алғаш орталықтың уығын тіктер алдында өзінің таныстарына, тілеулес жандардың бірқатарына мағыналы атау ойлай жүруге қолқа салады. «Дауа», «Шипа» атауларын өзге мекемелер иемденген соң, қайталап қоюға рұқсат етілмейді. Қаншама түрлі нұсқа айтылды, талданды, сарапталды. Бірақ оның бір де бірі Жасан Зекейұлының алдағы үлкен мақсатты жобасының көтеретін жүгін толық бере алмай тұрды.

Талапты мекемелерден қажетті рұқсаттарды толықтай жинап, ғимаратты бекітіп, ертесінде орталықтың атауын қойып, ресми құжатын бекітетін күн еді.

Дәл осы түні Жасан Зекейұлының түсіне Бек әулие бабасы енеді. Орағы қылдырықтай

АЛШЫСЫНАН ТҮСКЕН АТАУ

болып, батыс көкжиектен жаңа туған жас айдың жарығында елес берген бабасы: «Балам, өзіңнің есімің ойыңа оралмады ма? Сен жаңадан ай туғанда туылғаның, анау бала да жаныңда бекер жүрген жоқ. Орталық атауы «Жас ай» болсын» деп аян береді.

Айдың оңынан тууын жақсылыққа балайтын, айды аспандық қана емес, рухани бағдар еткен ата-бабаларымыздың танымынан сусындаған жан түн ішінде ояна кетіп, қағаз-қаламын алып, «Жас ай» деген сөзді жазып қояды.

Таңнан тұра салып әлгі сөзді қайтара оқып, жас және ай сөздерінің ортасына сызықша қойып, «Жас-Ай» деп бекітеді, тіркеуден де қиындықсыз өтеді. Осылайша, алғашқыда үш адамнан ғана жұмыс бастаған, қазір сан мыңдаған жанды ауру азабынан айықтырған, қаншама отбасыға сәби сүю бақытын сыйлайтын орталықтың атауы да ерекше жағдайда қойылған еді.

Жас — деген Жасан Зекейұлының, Ай — деген Алла жолықтырған Айшагүл Бекболатқызы есімінің алғашқы буындарынан қосылған символдық мәні бар тіркес. Медициналық тұрғыдан алғанда жасару сөзінен — жас, (аурудан) айығу сөзінен — ай ұғымдары бірігіп, жасарту-айықтыру орталығы ретінде де түсіндіріледі.

Ал бай тіліміздегі бұл екі сөзге лексикалық тұрғыдан таңдау жасасақ, тіпті тереңге кетеміз.

Жас сөзінің тағы бір мағынасы — барлық жаратылыстың, қандай да бір құбылыстың, белгілі бір кезеңін белгілейтін өлшем. Адам үшін жас, жастық кезең қажыр-қайраты арындап арманға берілетін, сол армандарға құлаш сермейтін, қалыптасатын шешуші кезең.

*«Жастықтың оты қайдасың,
Жүректі түртіп қозғамай?
Ғылымның біліп пайдасын,
Дүниенің көркін болжамай?»*
деген дана Абайдың сөзімен «Жастық шақ — даналықты

меңгеруге арналған уақыт» деген Ж.Ж.Руссоның сөзі үндесіп жатқандай.

Жас түбірінен өрбитін жасару сөзінде — жаңғыру, түлеу, алмасу секілді адамзаттың, табиғат-ананың мәңгілік мінезін, құштарлығын аңғартатын ой жатыр.

«Жас-Ай» сөзін естігенде бұл атаудың астарлы мәнін білмеген адамда жаңа туған ай туралы түсінік орнайды. Бұл да атаудың өте сәтті қойылғандығынан орын алатын жайт. Жаңа туған айдың қазақы танымда салттар, ғұрыптар мен наным-сенімдер жүйесінде ерекше орны мен мәні бар ұғым екенін айтпасақ та болады. Халқымыздың дүниетанымында киелі саналатын аспан денесі ерекше құрметке ие. Өйткені жер бетіндегі теңіз-мұхит суларының толу-қайтуынан бастап, жанды, жансыз жаратылыстың барлығы Айдың тартылысына байланысты өзгереді.

Барлық көріпкелдер, емшілер өздерінің ем-домдарын, болжағыш қасиеттерін Айға байланыстырып айтып жатады. Халқымыз ұйықтағанда «бетіңе Ай сәулесі түсіп қалмасын, ай жарығында көп жүрме» деп жатады.

«Ай көрдім, аман көрдім» деген айға амандасу салтымыз бар. Бұл ғұрып туралы Ш.Уәлиханов: «Ертеде қазақтар жаңа туған Айға тізерлеп отырып, үш рет еңкейіп мініжат етеді. Жаздыгүні болса, сол тізе бүккен жерінің шөбін жұлып, отқа тастайды», — деп жазды. Ғұрыптың мәні — әулетім оттай қаулап өсе берсін, пәле-жаладан аман болайық дегенді білдіреді.

Сондай-ақ, Айға қарап тілек тілеп, бет сипайды: «Ай көрдім, аман көрдім, Бұрынғыдай заман көрдім, Жаңа Айда жарылқа, Ескі Айда есірке! Тірілерге жиган бер, Өлілерге иман бер, Аллаһу акбар!» немесе: «Аман көрдім, Ай көрдім, Жұлдызым жоғары болсын!», — деп Айға қарап, арман-аңсарының орындалуын тілейді.

Тағы да: «Туған Айдай қылып жарылқа, Шыққан күндей қылып жарылқа. Басты аман, бауырды бүтін қыл, Отыңа оралтпа, суыңа сүрінтпе», ««Жаңа Айдан жақсылық, Ауырлығым жерде, Жеңілдігім менде!» — деп те жатады.

Одан бөлек ай сұлулықтың эталон-символы саналып, сұлу қызды туған Айдай, туған Айдай иілген, туған Айдай толқыған, Ай дидарлы және т.б. деп сипаттап, Айжан, Айша, Айшагүл, Айгүл, Айдай т.б. есімдері қалыптасқан.

Жас нәрестенің бетіне Ай сәулесін түсіруге айға ұзақ қарауға, саусақ көрсетуге, дәрет сындыруға болмайтын тиымдардың астарында халықтың бұл ғаламшарға деген үлкен құрметі жатыр. Ай тек адамға ғана емес, төрт түлік малға да әсер етеді деп есептелінді.

Өмірі төрт түлік малмен біте қайнасқан халқымыз ай тұяқты тұлпарым, ай мүйізді сиырым, ай мүйізді қошқарым, ай мүйізді ақ серкем деп айды мал басының амандығының да кепілі санаған.

Айға байланысты сан алуан құбылыстарды зерделеу арқылы ауа райын болжау халқымыздың астрономия мен метеорологиялық танымдарының ең іргелісі деуге болады.

«Күнделікті тіршілікте айтылатын байырғы бата-тілек мәтіндерінде әлгі бата-тілектің тағы бір нұсқасы Айың тусын оңыңнан, Жұлдызың тусын соңынан деген жолдар жиі кездеседі емес пе?

«Жас-Ай» атауындағы жас және ай сөздеріне символдық, медициналық, мағыналық, танымдық жақтан талдау жасап, орталықтың 15 жылға жуықтаған тарихында жеткен жетістіктеріне назар сала отырып, аян арқылы берілген атаудың өте сәтті қойылғанын мойындамасқа амалың жоқ...

Жанна ИМАНҚҰЛ

ЖЕРҚОНАҚ



Бұл – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Түйе саумалдық шаян мойын деп те аталады. Биіктігі – 60-90 см. Тамыр сабағы дөңгелек қыртысты келеді. Жапырақтары қандауыр тәрізді ұзын болады. Гүлі ақ немесе ақшыл, қызыл түсті келеді. Үш қырлы, жылтыр қара түсті жаңғақ жемісі болады. Таулы өңірлерде, әсіресе Алтай таулары мен Тянь-шань тауларында өседі.

Жинау және өңдеу

Жерқонақтың тамыры мен сабағы дәрі болады. Көктем және күзде қазып алып, топырағын тазалап, тамыр шашақтарын алып тастап кептіреді. Кермек дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары

1. Бауырдың жедел қабынуына, сары типтегі бауыр қабынуына ем болады. 60 г. жерқонақты суға екі рет қайнатып, қайнатпасына 30 г. қара шекер қосып, қайтадан қайнатады да, 200 миллиграмм қалғанда дәріге пайдаланады, 100 миллилитрден күніне бір рет ішеді.

2. Дизентерияға, ішектің, бауырдың, маңдай қуысының, жоғары тыныс жолының қабынуына 80 г. жерқонақ пен 240 г. бақбақты қосып, талқандап, бал араластырып, 9

грамдық оқ дәрі жасап, күніне 3 рет ішеді.

3. Қызба аурулардың сандырағына, қол-аяқтың құрысуына, шиқан, сыздауық, сондай-ақ асқынған жараларына қолданылады.

Пайдалану мөлшері: 3-9 г. жерқонақтың құрамында мошы қышқылы, ағаш майы, ағаш желімі қатарлы элементтер бар.

Жемжеміл

Бұл – көп жылдық өсімдік. Түйнек сабағы етті, хош иісті, бұрыш дәмдес келеді.

Жемжеміл шикі, кептірілген және қуырылған түрінде емге қолданылады. Бұлардың ем кезіндегі әсері бір-біріне ұқсамайды, кермек дәмді келеді.

Ем болатын аурулары

1. Суықтан тұмау тигенде 9 г. шикі жемжемілді 9 г. суға қайнатып, тиісті мөлшерде қара шекер қосып ішеді немесе 9 г. перила топырағына 2 бас ұзын сарымсақтың ағын қосып қайнатып ішеді.

2. Жұмыршақтағы қара желді айдауға шикі жемжемілдің 12 грамын етке қосып қайнатып, сорпасын ішеді.

Пайдалану мөлшері: 3-9 г. жемжемілдің тамыр тәрізді сабағында ұшпа май болады, майдың құрамында жемжеміл спирті болады.

Жемжеміл қабығы

Жемжемілдің қабығы да кермек дәмді болады, денедегі суды айдайды. Денеде сулы ісік пайда болған жағдайда жемжеміл, мандарин, томар дәрі, ащы қарбыз қабықтарынан 9 г. алып суға қайнатып ішеді.



КҮНТУДЫ

(Құтан шөп)

Бұл – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі – 15-50 см. Жалғыз әрі көп бұтақты тік өседі, төрт қырлы келеді. Қандауыр формалы жапырақтары қарама-қарсы орналасқан. Гүлі қызғылт көк түсті, гүл күлтесі ұзын түтікше формалы болады.

Күнтуды тоған бойларында, сайлардың дымкыл жерлерінде, өзен жағаларында болады. Іле, Алтай тауларында көп өседі.

Жинау және өңдеу

Күнтуды шөбі түгелдей дәрі болады. Шөпті жазда жинап алып, тазалап кептіреді.

Ем болатын аурулары

1. Жұтқыншақ қабынғанда күнтуды шөбін жаншып, шырынын шығарып, үстіне дәнекер ұнтағын қосып, ауызды шайқайды.

2. Бөбектердің қышыма бөртпесіне күнтуды шөбін жаншып нiлiн жағады.

3. Күнтуды шөбін жаншып, суланған қотырға таңады.

4. Қатерлі ісік (асқазан, өнеш) ауруына 60 г. күнтуды шөбі мен 60 г. итжүзімді суға қайнатып ішеді.

5. Бауыр мен соқырішек қабынғанда 15 г. күнтуды шөбін, 90 г. итул дәнiн, 15 г. түйнекқотанды суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 15-30 г.





КҮНБАҒЫС

Күнбағысты күнбағар, шекілдеуік деп те атайды. Күнбағыстың тұқымы, тұқым қағып алынғаннан кейінгі табақшасы, гүлі, тамыры, сабағының ішіндегі жұмсақ ақ еті дәріге пайдаланылады.

Жинау және өңдеу

Толық ашылғанда гүлін, жемісі піскеннен кейін табақшасын, ақ етін жинап алып кептіреді. Тәтті дәмді, усыз болады.

Ем болатын аурулары

1. Күнбағыстың тамырын суға қайнатып, суымен ауыз шайқаса, тіс қақсағанды, тіс еті қабынғанды басады.
 2. Жемістің тамырын талқандап, балшық дәрі жасап, оны шүберекке орап, жатырдың мойнына қойса, іштегі өлі шарананы түсіреді.
 3. Күнбағыс жапырағынан 12 г. жаншып, ыстық сумен ішсе, жүректі айнытып, құстырады.
 4. Ыстықтан күн өтіп бас ауырғанда 20-30 г. күнбағыс табақшасы мен бір жұмыртқаны шағып, бір шыны суға қайнатып, жарты шыны қалғанда тамақ артынан күніне екі рет ішеді.
 5. Тісі ауырғанда күнбағыстың бір табақшасы мен алақат тамырын суға қайнатып, нілі шыққанда оған тауықтың бір жұмыртқасын жарып салып, пісіріп жейді.
 6. Етеккір кірнесіне 30-50 г. күнбағыс табақшасын суға қайнатып, қара шекер қосып ішеді.
 7. Несеп жолына, бүйрекке тас байланғанда 90 г. күнбағыс сабағының өзегін (сабақ ішіндегі ақ еттен) суға қосып қайнатып, күніне бір реттен бір апта бойы ішеді.
 8. Несептің лайланып келуіне 60 г. күнбағыс сабағының өзегі мен 30 г. балдыркөк тамырын суға қайнатып, күніне бір реттен бірнеше күн ішеді.
 9. Қуық тұтылғанда 15 г. күнбағыс сабағының ақ өзегін суға қайнатып ішеді.
 10. Көк жөтелге күнбағыс сабағының өзегін жаншып, оған қайнаған су құйып, бықтырып, тиісті мөлшерде шекер салып ішеді.
 11. Асқазанға ас батып сіңбегенде күнбағыс тамырынан, аскөктен, арпа бедияннан қажетті мөлшерде алып суға қайнатып ішеді.
 12. Үлкен және кіші дәрет тоқтап қалғанда күнбағыстың жас тамырын жаншып, суға шығарып, балмен қосып, 15-30 г. ішеді.
 13. Жіңішке ауруға 30 г. күнбағыс тамырын суға қосып, қайнатып ішеді.
 14. Жарық ауруына 30 г. күнбағыс тамырын қайнатып, қызыл шекер қосып ішеді.
 15. Жоғары қан қысымы ауруына 30 г. кепкен күнбағыс жапырағы мен 30 г. сәйсағызды суға қайнатып ішеді.
 16. Қан аралас іш өткенде 30 г. күнбағыс тұқымын суға бір сағат қайнатып, шекер қосып ішеді.
- Пайдалану мөлшері:** Тұқымынан 15-30 г. қайнатып ішуге (жапырағын) 6-24 г., ал тамырынан 15-30 г., күнбағыс сабағының өзегінен 9-15 г. Құрамында май, белок, кофеин қышқылы және күрделі органикалық заттар бар.

Қалақай

Жинау және өңдеу

Қалақайдың жер үсті бөлігі дәрі болады. Шөпті жаз, күз мезгілдерінде орып алып, турап кептіреді. Кейде тамырын да дәріге қолдануға болады. Кермектеу, ащы дәмді келеді.

Ем болатын аурулары

1. Жел-күздан буын қабынғанда, қалақайдан қажетті мөлшерде алып қайнатып, қайнатпасымен ауырған орынды жуады.
2. Босанғаннан кейінгі құрыспаға, жас балалардың шошыма ауруына қалақайдың жапырағы мен сабағынан азырақ алып, суға қайнатып ішеді.
3. Есекжембіге жас қалақайдың жапырағын жаншып, шырынын жағады.
4. Жылан шаққанда жас қалақайдың жапырағын жаншып, жараның аузына таңады.
5. Қалақайдың жас жапырағын жаншып, мұрынға жапсырса аққан қанды тыяды.
6. Қалақайдың жас жапырағын сығып, алынған сығындыны күйікке жақса, жараны жазады.

Қалақай тамыры

Қалақай тамыры ащы дәмді, улы болады.

Ем болатын аурулары

1. Мақау ауруына қалақайдың 12-18 г. кепкен тамырын суға қайнатып ішеді.
 2. Қышыма бөрткенге қалақай тамыры мен қылша тамырынан 60 грамнан суға қайнатып, жараны жуады. 2-3 рет жуғаннан кейін сары су ағады, артынан тағы жуу керек.
 3. Қан тасығанда аяқ-қол ұйығанда 30 г. қалақай тамырын суға қайнатып ішеді.
- Пайдалану мөлшері:** қалақай тамырынан 15-30 г. жапырақ және сабағынан 3-9 г. Қалақайдың құрамында А, В, С, дәрумендері бар.

Адам ағзасындағы ХИМИЯЛЫҚ ЭЛЕМЕНТТЕР

Жер бетінде тіршілік пайда болғаннан бастап химиялық элементтер, сол тіршілік ағзаларына қызмет атқарып келеді. Сонысымен де бұл элементтердің физикалық, химиялық қасиеттері толық зерттеліп, Д.Менделеев кестесінен тікелей орын алып, көлемін ұлғайтуда. Адам ағзасындағы мүшелер әртүрлі болғандықтан онда кездесетін химиялық элемент те алуан түрлі болып келеді. Жасушаны құрайтын құрайтын химиялық заттар химиялық элементтерден тұрады, олардың маңыздылығы мен атқаратын қызметі өте зор.

Көптеген ғалымдар тірі организмдегі барлық химиялық элементтердің атқаратын белгілі бір биологиялық функциясы бар деп санайды. 30-ға жуық негізгі химиялық элемент адам ағзасында болмаса, қалыпты өмір сүру тіпті мүмкін емес. Бұл элементтерді өмірлік қажетті элементтер деп атайды.

Адам ағзасына 60% су, 34% органикалық және 6% – бейорганикалық заттардан тұрады. Көміртегі, сутегі және оттегі органикалық заттардың негізгі компоненттері болып табылады, олардың қатарына азот, фосфор және күкірт те жатады. Адам ағзасындағы бейорганикалық заттарда міндетті түрде 22 химиялық элемент болады. Олар: Ca, P, O, Na, Mg, S, B, Cl, K, V, Mn, Fe, Co, Ni, Cu, Zn, Mo, Cr, Si, I, F, Se.

Ғалымдар егер элементтің ағзадағы массалық үлесі 10-2 % артық болса, оны макроэлемент, элементтің ағзадағы массалық үлесі 10-3-10-5% артық болса, оны микроэлемент, ал элементтің ағзадағы массалық үлесі 10-5 % болса, оны ультрамикроэлемент деп санауға келісімге келген.



Мысалы, егер адамның салмағы 70 кг. болса, онда 1700 грамм кальций, 250 грамм калий, 70 грамм натрий, 40 грамм магний, 5 грамм темір, 3 грамм мыс болады. Атап айтар болсақ, мәселен, кальций мен фосфор сүйекте, ал хлор тұзды қышқыл түрінде асқазан сөлінде кездеседі. Ағзадағы макро және микроэлементтердің мөлшерін гормондар реттеп отырады.

Элементтерді тірі ағзалардағы орташа мөлшеріне қарай үш топқа бөледі:

1. Макроэлементтер (оттегі, сутегі, көміртегі, азот, фосфор, күкірт, кальций, магний, натрий және хлор); ағзадағы мөлшері 10%-дан жоғары болады.

2. Микроэлементтердің (йод, мыс, мышьяк, фтор, бром, стронций, барий, кобальт) ағзадағы мөлшері – 10%-15%.

3. Ультрамикроэлементтер – сынап, алтын, уран, торий, радий және т.б. Олардың ағзадағы мөлшері 15%-дан төмен.

Кейбір элементтердің мөлшері адам ағзасында жасы ұлғайған сайын өзгеріп отырады. Мысалы кадмийдің бүйректегі және молибденнің бауырдағы мөлшері қартайғанда жоғарылайды. Ал мырыш, ванадий және хром сияқты микроэлементтердің мөлшерлері кемиді.

Адам ағзасында кездесетін химиялық элементтерді біз күнделікті тұтынатын азықтардан, ауадан, судан аламыз. Химиялық элементтердің барлығы да тиісті мөлшерден артық болса немесе азайып кетсе адам ағзасына кері әсер ететіні анықталған. Химиялық элементтердің табиғатта таралу жағдайларына жасалған зерттеулер бойынша жердің массасының шамамен 50%-ын оттегі, 25%-дан астамын кремний құрайды. Он сегіз элемент – оттегі, кремний, алюминий, темір, кальций, калий, натрий, магний, сутек, титан, көміртек, хлор, фосфор, күкірт, азот, марганец, фтор, барий – жер массасының 99,8%-ын құраса, ал қалған 0,2%-ы барлық басқа элементтердің үлесіне тиеді.

Адам денсаулығы дұрыс болып қалыпты өмір сүру үшін ең қажеттісі – қоректік заттың мөлшері, сапасы, ағзаға ену мөлшері міндетті түрде тиісті деңгейде сақталуы керек. Әрбір қоректік заттың энергетикалық балансын сақтау ең басты шарт болып табылады. Қоректену нәтижесінде ағзада көптеген биологиялық, химиялық және физикалық үрдістер, яғни, көбею, өсу, даму, еңбек ету, т.б. жағдайлары болады.

**Жанна ИМАНҚҰЛ,
Төреғали БАТЫРХАНҰЛЫ**

Безгек дерті туралы не білеміз

Безгек індеті бүгінде әлем халқының 40 пайызына қауіп төндіруде. Жыл сайын әлемде 500 миллионнан астам адам безгекке шалдығып, 1 миллион адам осы індеттен көз жұмады екен. Әсіресе, Африка, оңтүстік-шығыс Азия, Латын Америкасы елдерінде бұл дерт көп кездеседі. Қазақстанда безгекке шалдығу қаупі жоғары аймақтарға Оңтүстік өңірлер, Шығыс Қазақстан, Жамбыл, Маңғыстау облыстары мен Алматы қаласы жатады.

Безгек (малярия) – безгектік ұстамалармен, дене қызуының көтерілуімен, қанның қызыл түйіршіктерінің азаюымен, бауыр және көкбауырдың ұлғаюымен сипатталатын өткір протозойлы, паразитарлық ауру. Індет қайталануы мүмкін. Безгекпен ауырған адам немесе ауру тасымалдаушы, инфекция таратушысы болып табылады, яғни сау адамға науқас адамнан масаның шағуы арқылы беріледі. Инфекция түрлі масалардың шағуы арқылы жұғады. Инкубациялық кезеңі – 1-6 апта (кейде бір жыл). Безгек күнде, күнара, үш-төрт күнде денені құрыстырып, тоңдырып, дірілдетіп, дене қызуы 40С-қа дейін көтеріледі. Науқас сандырақтайды, денесі сарғаяды. Негізінен, тропикалық аймақтарда кең тараған. Осыған орай тропикалық безгек ең қауіпті саналады. Себебі адам өліп кетуі мүмкін.

БЕЗГЕК ТҮРЛЕРІ

Аурудың ағымы мен белгісі аталған дерттің қоздырғышы болып табылатын плазмодия түріне байланысты.

- Тропикалық безгек қоздырғышы – *P. falciparum*. Асқынулар жиі, өлім-жітім жоғары болып келетін өте қауіпті түрі. Безгектің бұл түрі әлемде көп таралған әрі жиі кездеседі.

- Төрткүндік безгек қоздырғышы – *Plasmodium malariae*. Ұстамалар әдетте 72 сағаттан кейін болады.

- Үшкүндік безгек қоздырғышы және оған ұқсас овале-безгек – *Plasmodium vivax* және *Plasmodium ovale*. Ұстамалар әрбір 40-48 сағаттан кейін болады.

Безгектің бұл түрлері аурудың инкубациялық кезеңі, белгілері мен ауру ағымына байланысты жіктеледі.

АУРУДЫҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ:

Безгек өте ауыр түрде өтеді. Науқастың дене қызуы (40°-қа дейін және одан да жоғары) күрт көтеріледі, қалтырап-дірілдейді, аяқ-кол және бүкіл дене еттері, буындары ауырады, басы жиі ауырады, әлсірейді, терісі сарғаяды, түрі солғын тартады, сандырақтайды, демалысы өзгереді, жиілейді. Кейде ұшықтық бөртпелер шығуы мүмкін. Ыстығы түскеннен кейін қатты терлейді, жалпы

әлсіздік пайда болады. Дене қызуының көтерілуі мен түсуі оқтын-оқтын болып тұрады. Дер кезінде және дұрыс ем алмаса, қан аздық, ағзаның жалпы әлсіреуі, жұмыс істеу қабілетінің төмендеуі, қан қысымы төмендеуі, тамырлардың тарылуы, қанның қоюлануының өзгеруі, ас қорыту және жүйке жүйесінің бұзылуы, бауыр мен көк бауырдың ұлғаюына ұласуы мүмкін. Ауру асқынған жағдайда безгектік кома, көкбауырдың жарылуы, гемоглобинуриялы безгек, тіпті арты өліммен аяқталуы мүмкін. Яғни безгек бір күшке мініп алса, оған тосқауыл қою қиынға соғады. Безгек диагнозы қан препараттарында безгек плазмодийлерінің анықталуымен расталады.

АЛДЫН АЛУ:

1. Шетелге шықпас бұрын, әсіресе безгекке шалдығу қаупі жоғары мемлекеттерге бармас бұрын аурудың алдын алатын дәрі-дәрмекті қабылдау қажет. Алдын алу мақсатында заманауи емдік құралдарға мефлохин (Лариам®), доксицилин и атовакуон-прогуанил гидрохлорид (бигумаль, Маларон®) жатады. Бұл препараттар қауіпті аймаққа барар алдында 1-2 апта бұрын және келгеннен кейін 1-4 аптадан кейін салынады.

2. Ас тағамдарына шыбын-шіркей қондырмаңыз.

3. Алматы қаласы безгек ауруына қолайлы аймақта орналасқан. Қала маңында безгек масаларын тарататын суаттар бар. Сондықтан табиғат аясына демалуға барғанда сақтық шараларын ұмытпаған абзал.

4. Жеңі ұзын көйлек, балағы ұзын шалбар кию керек.

5. Денеге масаға қарсы крем жағу, аэрозоль, инсектицидтер қолдану.

6. Жазды күндері маса-сона шағудан қорғаныңыз.

7. Маса-сона шаққаннан кейін, жоғарыда айтқан ауру белгілері байқалса (дене қызуы көтіру, қалтыраудірілдеу, т.б.), емханаға барып, қан тапсырыңыз.

ЕМДЕУ:

Бүгінде безгекке қарсы, яғни алдын алуға бағытталған нақты вакцина жоқтың қасы. Бірақ әлемдік медициналық

ғылымда зерттелу үстінде. Безгек масалары шағып, ауруға шалдыққан күнде оны емдеу жолдары бар. Мәселен, тропикалық безгек кезінде хингамин (делагил, хлорохин) тағайындайды: 1-ші күні 1 г, 6 сағаттан кейін тағы 0,5 г, одан кейін 4 күн бойы тәулігіне 0,5 г. Үш және төрткүндік безгекті емдеу барысында алғашында хингаминмен үшкүндік ем курсы жүргізеді: 1-ші күні 0,5 г-нан тәулігіне 2 рет, 2-ші және 3-ші күндері 0,5 г-нан 1 рет. Бұл курс безгек ұстамаларын қысқартады, бірақ паразиттің тіндік формасына әсер етпейді. Толық емдеу үшін хингамин қабылдауды бітіре салысымен, 10 күндік примахинмен (тәулігіне 0,027 г) немесе хиноцидпен (тәулігіне 0,03 г) ем курсы тағайындалады. Жасушадағы нуклеин қышқылының синтезін тежейтін хлорохин препараты безгек қоздырғыштарын өлтіріп, оның қан құрамында дамуына жол бермейді. Сөйтіп адам ағзасында ауруға қарсы иммунитетті нығайтады. Хлорохин қолданған адамды шаққан масаның індетті тарату қабілеті де төмендейді. Дәрілік-тұрақты плазмодия тудырған тропикалық безгекті емдеу үшін хинин препараты пайдаланылады. Бүгінде хинин безгекті емдеуде кең тараған дәрі-дәрмек болып табылады. Бір кездері ол хлорохин препаратымен алмастырылып еді, соңғы кездері қайта қолданыла бастады.

Құрамында артемизинин және оның синтетикалық ұқсас заты бар *Artemisia annua* (бір жылдық жусан) өсімдік сіріндісінің тиімділігі жоғары, бірақ оны өндіру өте қымбат. Бүгінде артемизинин негізінде жаңа препараттар өндіру мүмкіндігі мен клиникалық әсері зерттелуде.

Безгек масасы (*Anopheles*) – масалар тобының қосқанаттылар тұқымдасына жататын бір туысы. Жер шарында безгек масасының 360-тай түрі, ал Қазақстанда 6 түрі мекендейді, солардың ішінде көп тарағаны және безгек ауруын тарататыны кәдімгі безгек масасы (*A. maculipennis*) және бояулы безгек масасы (*A. superpictus*).

Индира ОМАРОВА,
Дәурен НҰРМҰХАНҰЛЫ



ТЫРТЫҚТАН ҚҰТЫЛУ ДЕСЕҢІЗ...

Күнделікті өмірдегі түрлі жағдайлардан жарақаттанып та құалып жатамыз. Денеге түскен жарақатқа аса мән бермегенмен бетке түскен жарақатқа кәдімгідей сары уайымға салынатынымыз жасырын емес. Өйткені бет-әлпет адам үшін ең маңызды түсініктің бірі. Ер адамдарға қатысты «тыртық – ер адамға сән береді» деген де түсінік қалыптасқан. Ал нәзік жандылар үшін бұл сөзді тіпті айта алмаймыз.

Дененің терең, болмаса болар болмас жарақаттанған жерінде тыртық қалуы мүмкін. Кейде із қалмай жазылып жататын жарақаттар да болады. Тыртықтың формасы мен көлемі денеге түскен жарақатқа байланысты. Ол терінің үстіңгі бетіне немесе тереңірек түсуі мүмкін.

Медициналық тілде тыртық – күйік, термиялық күйік, үсік шалу жарақатының салдары әртүрлі және көптеген себептерге байланысты болатын анатомиялық субстрат. Жарақат салдарынан ағзадағы тіндердің құрылымның жоғалуы мен бұзылысына организмнің берген жауабы ретінде дәнекерлік тін – тыртық тіні түзіледі.

Көбіне тыртық теріні тартып тұрады да шұңқыр пайда болады. Ондай тыртықтардың түстері де әр түрлі болып келеді. Егер жаңадан түссе қызғылт, содан кейін бара-бара қоңырқай тартады. Уақыт өте олар түссіз немесе ақ түсті болады. Тыртықты терілер өзгеше келеді. Жұқа, жылтырап тұрады. Тыртық теріде түк болмайды. Сондай-ақ май, тер бездері де болмайды. Бірақ онда нерв пен тамырлар бар.

Сондықтан да тыртықты емдеуді неғұрлым ертерек бастаған дұрыс. Ең дұрысы тыртық пайда бола салысымен, жарақаттан кейін 2-3 күн ішінде қолға алу керек. Осындай жылдам әрекетке көшу нәтижесінде терең, көлемді тыртықтардың өзін бір ғана отамен және 5-6 айдан толық қалпына келтіріп алуға болады.

Жарақат алған соң тыртық қалмай жазылу үшін ең алдымен жарақат орнын таза сумен жуып жіберу керек. Жарақатты жуып болған соң қан тоқтату үшін таза дәке немесе қол орамал алып, қан тамырларын қысу үшін жақсылап жараның аузына басыңыз. 5 минуттан кейін тромб қалыптасып, қан

тоқтайды. Йод пен жасыл дәрінің орнына 3% сутек тотығын пайдалану керек. Одан кейін жарақаттың жан-жағын жақындастырып қатты қысып ұстау керек. Бұл алдағы уақытта тыртықтың білінбей бітіп кетуіне көмектеседі. Ісік қаншалықты аз болса, қабынудың күші бәсеңдейтіндіктен, жарақаттың алғашқы минуттарында салқын компресс басу әдісін пайдаланған дұрыс.

Тыртықты жойып, терені бұрынғы қалпына келтіру өте қиын жұмыс. Кейде тыртыққа адамның өзі кінәлі болады. Өмірдегі әртүрлі апатқа ұшырау, соқырішек, есінен танып құлау және тағы жағдайлар соңы міндетті түрде тыртық іздерін қалдырады. Осындай оқиғаға тап болған дәрігерге жүгінеді. Ал барлық дәрігер олардың косметикалық салдары туралы ойлай бермейді. Соның нәтижесінде тыртығы бар жандар кебеюде.

Әрбір тыртықпен жеке жұмыс жасау керек. Оны қаншалықты түзеуге болатынын, басынан аяғына дейін қандай жұмыс жасау керектігін анықтау қажет.

Терең түскен тыртықтарға сөзсіз пластикалық оталар қажет болады. Қазір пластикалық оталарды лазермен жасайтындықтан одан аса қорқудың қажеті жоқ. Тыртықты кетіруге дәрігер ғана емес, науқас та атсалысуы керек.

Өйткені, басқа пластикалық оталарға қарағанда тыртықтың ізі мүлдем кетіп қалу үшін онымен ұзақ жұмыс істеу керек. Егер алдыңызға осындай мақсат қойсаңыз, дәрігермен 3-4 жыл бірге жұмыс істеуге дайындала беріңіз. Өйткені 3-4 ота, әртүрлі ем-дом мен тәсіл қолданылады. Мұның бәрі тыртықтың түріне байланысты. Әдіс көп: тілу, әрлеу және тағы басқасы. Тыртыққа қарап, олардың қайсысы қолданылатыны

анықталады.

Тыртық ұзынша, дөңгелек, шұңқырлау, тор, тіпті жұлдызша секілді болып та келеді.

Косметикалық тәжірибеде кездесетін тыртықтар тері ауруларынан (безеу, сүйел, тағы басқалар), сондай-ақ терінің жарақаттануынан (күйген, үсінген және тағы басқа), кейде инфекциялық аурудан (мысалы шешек, қорасан, т.б.) кейін де тыртық қалады. Безеу салдарынан тыртықтар негізінен бетке, әсіресе беттің ұшына түседі. Олар тартылып тұрады. Формасы да көлемі де біркелкі болмайды. Бет кәдімгі қабығы ашылған ағаш секілденіп кетеді.

Беттің үсіп, күюі салдарынан түсетін тыртық біркелкі және көлемді болып келеді.

Косметикалық көзқараспен қарағанда шешектен кейінгі тыртық көп қиындық тудырады. Жазылған шешектің тыртығы көбіне бетте қалады. Олардың формасы әртүрлі, мәселен, дөңгелек, сопақ, көп бұрышты болып келетін көрінеді. Көлемі де әрқалай. Тіпті бір адамның бетіне түскен тыртықтың өзі бір-біріне ұқсамайды.

Ол тыртықты жазу оңай емес, сондықтан үзбей массаж жасалады. Осылай емдеген кезде ғана тыртық жұмсарып, созылады, қан айналымы жақсарады, тканьның қоректенуі артады. Бұл емді тек дәрігер ғана жасайды. Кейін де дәрігерден міндетті түрде қосымша кеңес алып тұрған жөн.

Пластикалық массаж да көмектеседі. Массаждың әсерін тиімді ету үшін 10-15 минут дарсонвализация жасайды. Дарсонвализация дегеніміз – жиілігі, кернеуі жоғары, бірақ күші болмашы физиотерапевтік электрмен емдеу тәсілдерінің бір түрі. Бұл өте жақсы процедура. Бір күн массаж жасап, екінші күні оны маскамен ауыстыруға әбден болады. Емдік курсы 20-30 реттен тұрады. Бір жарым-екі айдан кейін емді тағы да қайталау керек.

Егер дәрігерге көрінуге мүмкіндік болмаса бет терісін сабындап алып, арнаулы пемзамен сүртеді. Жатарда дерматекс, контратубекс сынды жақпа майларды 2-3 ай бойына үзбей жағу керек.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет орталығындағы косметология кабинетінде тыртықтарды кетіруге арналған кешенді процедуралар жасалады. Кәсіби мамандардың шипалы қолдарымен жасалатын ем аз уақытта нәтижесін береді. Өйткені тыртық кезінде жоғарыда айтып өткеніміздей бұзылыстар мен жарақаттар кезінде сол жердегі тіндердің көпшілігі қызметінен айырылады. Ине емі сол «өлі» тіндерді тірілтіп, нерв клеткаларын ашады. Жарақат терісінің астындағы жасушаларға қан, оттегі, қоректі, минералды заттардың толық баруын қамтамасыз етеді.

Ал массаж бен тыртықты кетіруге арналған ерекше жақпа майлар тыртықтан арылу процесін одан әрі жылдамдатады. Тыртықтың уақыт өткен сайын жазылуы да қиындай береді. Сондықтан жарақаттан соң тыртық ізі қалса, ойланбай, Алматы және Астана қалаларындағы «Жас-Ай» шығыс-Тибет медицина орталығына келіп ем алсаңыздар өкінбейсіздер.

**Жанна ИМАНҚҰЛ,
Айсана ӘБЕНОВА**

Бүйрек әлсіздігі

Шығыс-тибет медицинасының көзқарасы бойынша бауыр, жүрек, көкбауыр, өкпе, бүйрек жөніндегі ұғымдар қазіргі медицинаның танымымен сәйкес келе бермейді. Медицинада аталған ағзалар нақты мүше ретінде қарастырылып, егер ағзаларда ауру пайда болса, бүйрек, жүрек т.б. аурулары деп тікелей аталына береді. Ал Шығыс-тибет емінде бұлар бес ағза деп аталынады, бесеуі де қазіргі медицинада жиі айтылатын қан айналымы, ас қорыту, иммунитет біртұтас осы ағзалардың салалары деп қаралады.

Шығыс-тибет емінде бүйрек адам энергиясы мен көбею қуатының қайнары, денедегі су мен сөлдің алмасуын реттейді. Сүйектің жетілуі, тыныстың тарылуы мен кенеюі, есту қабілеті мен үлкен-кіші дәреттің қалыпты күйін сақтауы да бүйрек қызметімен байланысты деп саналады. Медицинадағы кейінгі зерттеулер нәтижесінде Шығыс-тибет шипагерлігінде айтылатын осы қызметтерді бүгінгі медицина мойындайтын зәр шығару және көбею жүйесіне қатысты ағзалардың қызметін ғана емес, адамның ішкі секреция бездер жұмысын, иммунитетін қамтитын аса кең ауқымды ұғым екені анықталды.

Шығыс-тибет емінде ауруды дерттің белгілеріне қарай, яғни ішкі не сырқат белгісіне қарай негізделіп диагноз қояды. Сондықтан тибет емі адамның қандай аурумен ауырғанын нақты айтпай, дерттенген ағзадағы жалпы клиникалық белгіні сипаттаумен ерекшеленеді. Ал қазіргі медицина ауруды нақты дәлелдері арқылы, дерттің ошағы мен сипатын анықтауға мән береді. Сондықтан қазір медицинада аурулар бүйректің созылмалы қабынуы, бүйрек синдромы, жүрек аурулары деп жіктеледі. Тибет емінде бүйрек әлсіздігі, бүйрек арқауының әлсіреуі, бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі, бүйректің көмескі арқауының әлсіреуі деп бөлінеді.

1) Бүйрек арқауының әлсіреуі Клиникалық белгілері:

Бел ауырып, жон ашиды, балтыры сыздап, тізе талады немесе өкше ауырады. Шаш түсіп, тіс босайды. Түнде кіші дәрет көбейеді немесе кіші дәрет сыздықтап келеді. Ұмытшақтық пайда болады, жыныстық қуат тежеледі, екі рет тамырдың соғуы әлсірейді.

2) Бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі

Клиникалық белгілері:

Бүйрек арқауының азаюына байланысты тұрақты белгілерінен басқа,

науқас тоңғақ келіп, шаршап тұрады. Қол-аяғы мұздайды, сулы ісік пайда болады. Үлкен дәрет сұйылады, кіші дәрет көбейеді және түссіз болып келеді. Науқастың өңі бозарады немесе қарақошқыл тартады. Бел күші кемиді, жыныстық қатынаста бойдан ерте кетеді. Тамыр соғуы баяулайды, іркіледі.

3) Бүйректің көмескі арқауының белгісі

Клиникалық белгілері:

Науқастың көңілі алабұртып, алақаны мен табаны күйіп жанады. Көзі қарауытып, құлағы шыңылдайды. Тамағы құрғап, таңдайы кебеді. Ұйқысы қашып, денесін тер басады, ұйықтап жатып бойдан кетеді, кіші дәрет сарғаяды. Бұған қоса бел күші кемиді немесе бойдан ерте кетеді. Тілі қызарып, өнезі азаяды, тамыр соғуы төмендейді.

Белсіздік пен бүйрек әлсіздігін шатастыруға болмайды.

Көп адамдар жыныстық мүшенің қатаймауы бүйрек ауруынан деген қате түсінікте болады. Тибет емі бойынша бүйрек қызметінің әлсіреуі жыныстық қабілетке әсер етеді деп айтқанымен, түгелдей жыныстық қабілеттің тек бүйрекке ғана тәуелді деуге болмайды. Шығыс-тибет емі бойынша бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі тұтас дененің әл-қуатының төмендеуімен түсіндіреді. Көрнеу арқау жыныс мүшесінің емес, бүкіл дененің әл-қуатын көрсетеді. Сондықтан бүйрек көрнеу арқауы әлсірегенде адамның бел күші кемуі мүмкін. Алайда, бұл бүйректің көрнеу арқауы әлсіреуі адамдардың барлығына бірдей бел қуаты кем болады дегенді білдірмейді.

Қытайдың Пекин емдеу университетінің профессоры Уаңь-и мырза, өзінің медициналық зерттеулеріне сүйене отырып, қытай емшілігінің диалектикасы бойынша, белсіздікке ұшырағандардың жартысынан көбі бауыр арқауының бәсеңдеуімен немесе бұзылуымен, ал, аздаған бөлігі ғана бүйректің көрнеу арқауының

әлсіреуімен байланысты болады деп айтады. Демек, жас жігіттер мен жігіт ағасы жасына келгендердің жыныстық қатынаста әлсіздік танытуына бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі емес, көбінесе бауыр арқауының босауына қатысты болатындықтан, бүйрек қуаттандыратын дәрілерді белсіздікке ем деп көп пайдаланудың нәтижесі шамалы болуы мүмкін. Егер кеше отау құрып, шаңырақ көтерген жас жігіттің алғашы түндері жыныстық қатынасы бұзылса, бұл психикалық күйзелістен болуы мүмкін. Мұндай жағдайға көбінде көңіл-күйде болатын аландау, ашулану себеп болады.

Бел ауруы бүйрек әлсіздігінің белгісі емес

Кейбір жас азаматтар төсек қатынасына жиі барса, белдері ашып ауырып, ол сырқат 1-2 күнсіз басылмайды. Бұл 30 жас асқаннан кейін тіпті жиілеп, төсек қатынасына бармай-ақ белі сыздайтын болады. Өкінішке қарай, мұндай жағдайды көп адамдар бүйрек қуатының әлсіреуімен байланыстырып, бірден бүйрек қуатын арттыратын дәрі-дәрмектер сатып алып іше бастайды. Шын мәнінде, бұл бүйрек қызметінің нашарлауынан болмауы мүмкін.

Бел ауруы деп бел омыртқаның оң жағы немесе сол жағының бірдей ауруын айтады. Ал белдің сыздауы белдің талып, ашып ауруы. Бұл екеуі де сырқат белгісі. Мұны бүйрек әлсіздігінен деп қате тұжырым жасаған еркектердің көпшілігі, бұғы мүйізі, бұғы шыбығы сияқты дәрілерді пайдаланады. Кейбір дәрігерлер науқастың осы ауруға қарсы бүйрек қуаттандыратын дәрі жасап беруде. Науқас бұл дәрілерді ішкеннен кейін сауығып кетудің орнына, жағдайы тіптен қиындай түседі. Ешқандай улы дәрі жоқ, тек дұрыс қолданылмаса тибеттік дәрілердің өзінен де кері әсері болады.

Тибеттік емде бүйрек әлсіресе бел ашып ауырады деп түсіндіріледі. Бірақ бұл бүйрек әлсіреуінің бірден-бір клиникалық белгісі емес. Оның үстіне көптеген дерттердің клиникалық белгісі осы тектес болатыны белгілі.

Ер адамдардың белі көбінесе бел бұлшық еттерінің зақымдалуы себепті ауырады. Сондықтан сыз жерге отыру мен жатудан аулақ болу қажет.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ**

ШЫҒЫС-ТИБЕТ ЕМІН



Шығыс медицинасы табиғи болмысты қалпына келтіріп, аурудың салдарын емес, себебін емдеуге негізделген. Жер бетін мекендеген әр ұлттың өз дәстүріне сай халық емі, білгір емшілері де болғандығы ақиқат. Бұл ешқандай талас тудырмайды. Дегенмен, қазіргі уақытта дүние жүзіндегі халықтардың көпшілігі мойындап, соңғы кезде тіпті көп айтылып та, насихатталып та жүрген шығыс емі екендігі ақиқат. Азуын айға білеген, дамыған батыс елдерінде дәрі-дәрмек шығаратын фабрика мен толып жатқан молекулярлық деңгейде зерттеу жасай алатын лабораториялар, түрлі тексеріс аппараттары жетіп артылады. Бірақ одан аурудың түрі азайып, науқас жандар саны кеміп жатқан жоқ.

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

Азуын айға білеген, дамыған батыс елдерінде дәрі-дәрмек шығаратын фабрика мен толып жатқан молекулярлық деңгейде зерттеу жасай алатын лабораториялар, түрлі тексеріс аппараттары жетіп артылады. Бірақ одан аурудың түрі азайып, науқас жандар саны кеміп жатқан жоқ.

Түрлі дәрі-дәрмектің салдарынан бұрынғы ауру мутацияланып басқадай түрге айнала алатын қасиетке ие болуда. Оған қарсы тұратын тағы бір жаңа дәрі ойлап табылып жатыр... Бұл үрдістің тоқтайтын шегі де көрінбейді.

Бір ағзаны емдеу үшін ішкен дәрі келесі бір ағзаға зиянын тигізетіні тағы бар. Осындай шарасыздық тығырығына тірелген батыстың ғалымдары тұтастай беріле салмаса да әлсін-әлсін шығыс еміне қарай бұрылуда.

Батыс пен шығыс қашан да ақ пен қара ұғымы сияқты бір-біріне кереғар мағынаны беретіні түсінікті. Медицина саласына келсек те осы жайт алдымыздан шығады. Байыппен қарасақ, батыс медицинасы ауру ағзаны емдеуге ғана назар аударады. Кез келген мүше ауруынан хабар беріп дабыл ретінде дене қызуын көтеріп, дірілдетіп, қалтыратып, қақсатып т.б. ауру сезімін тудырса ол белгілерді ыстықты түсіретін, ауруды басатын анальгин, кетанов, ибупфен т.б. сияқты кез келген үйден табылатын дәрілерді іше қоямыз. Сосын, біраз уақыттан кейін аурудан құлан таза айығып кеткендей жеңілдеп қаламыз. Қай ағзамыздың бізге өзінің әлсіреп бара жатқаны туралы хабар беріп жатқаны туралы ой санамызға кіріп те шықпайды. Ауру сезімін

басу арқылы дабыл беріп жатқан ағзамыздың ауруын сол қалпында, ары қарай асқына беруге қалдырамыз. Яғни, ауру жойылмайды, тек біз санамызға ауру сезімін жеткізетін жолды ғана жауып қойып жатырмыз. Батыс медицинасындағы барлық дәрі-дәрмек химияның көмегімен синтездеу жолы арқылы алынатынын еске алсақ, олардың барлығының әсері физикалық тұрғыдан ары аса алмайды.

Ал дәстүрлі шығыс медицинасының білгір мамандары керісінше, ауру адамды тексергенде науқастың жанында отырып жан-жақты бақылау жасап алады. Ең алдымен науқастың келбеті: көз жанары, өзін-өзі ұстауы, жүріс-тұрысы, сөйлеуі, тілі, тісі, иісі, дем алысы, тамыр соғысы, жүрек қағысы, тәбеті, тұрып жатқан жері, тұтынатын, қолданатын заттары т.б. сыртқы белгілеріне назар аударады.

Одан соң науқастың ішкі рухани жағдайына ден қояды. Оның реніш-сүйініші бар ма, жанжалдасты ма, жақын адамынан айрылды ма,

ІНҒ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

жалғыздық күйзелісі, болмаса көп жанды отбасындағы қаржы жетіспеушілігі ме, бәрі-бәрі есепке алынады. Себебі осы дағдарыстар жинала келе белгілі бір адам ағзасының үйлесімді қызметін бұзып, ауру туғызады.

Сондай-ақ бүгінгі таңда аурудың барлық түрі дерлік жасарып кетті. Бұрын инсультпен тек жасы келген адамдар ғана ауырса, қазір қылшылдаған жастардың өзі инсульт алып жатады. Статистикалық деректерге жүгінер болсақ, Алматы қаласының өзінде күн сайын он шақты адам инсульт ауруымен тіркеліп, оның екі-үшеуі қаза табады екен.

Сол сияқты белі ұстап қалу, белі шойырғылып қалу деген де 70-80-ге келген қарттардың ғана ауруы саналатын еді. Қазір белінен аяғын баса алмай қалған жастар да көп. Қалалық қимылсыз өмір, аяқ астынан болған ауыр нәрсе көтеру, қатты қозғалып қалу кезінде сүйек аралықтарына сіңірлер қысылып қалып жарық туғызады. Міне, бұл жайт жастардың белінің құяңы ұстауға себеп болады.

Шығыс медицинасы, оның ішінде Шығыс-Тибет медицинасы біздің еліміз үшін 10-15 жыл бұрын тіпті қыр-сыры белгісіз ғылым болды. Оның қаншалықты пайдалы, емі шипалы екенін «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы арқылы танып-біліп жатырмыз.

Шығыс медицинасымен кенжелеп танысуымыздың себебі 70 жыл Кеңес Одағының құрамында болғандықтан орын алды. Еліміз тәуелсіздігін жария еткеннен кейін ғана алыс-жақын шекарамыз ашыла бастады. Шығыс-Тибет медицинасы байырғы бес мың жылдық тарихы бар Шығыс медицинасымен қайнасқан бірлікте. Екеуінің айырмашылығынан да ұқсас тұстары өте көп.

Бұл дәстүрлі емнің басты мақсаты – адам денесіндегі табиғи энергия көздерін ашып, баяғы бұзылмаған қалпына түсіру. Табиғи энергия көздерінде 12 жұп, 24 меридиандық жолдар болады. Онда 700-ден астам нүктелер бар. Солардың барлығы адамдардың 12 мүшесімен жалғасып жатыр. Инені дәл осы нүктелерге қою арқылы ішкі ағзалар да емделеді.

Шығыс емінің негізі қаланған Қытайда оны жан-жақты (шығыс медицинасын) зерттейтін арнаулы академия бар. Сол академияның қаншама жылғы зерттеуімен шығыс-тибет емі бойынша емдеп жазуға болатын аурулардың тізімі бекітілген.

Жоғарыда да айтып өттік, дәрі терапиясы кейде бір жерімізді емдегенімен, екінші жерімізге зардабын тигізеді. Кейде еліміздегі медициналық қызметтерге көңіл толмай шетел асып ем алатындар да бар. Өзге ағзаларға зиянын тигізбей, тек ауырған жерге ғана бағытталатын, бел омыртқасының жарығы, мастопатия секілді ауруларды отасыз емдейтін, инсульттан соң салданған адамға қалыптасқан медицина күдіреті жетпеген жағдайда орнынан тұрғызатын, өте азапты сал ауруына ұшыраған балаларға бақытты өмір сыйлайтын, емдеп қана қоймай адамның бойындағы ауруға деген қарсылық иммунитетін көтеріп, адамның бойындағы қуат көздерін ашатын теңдессіз шығыс-тибет медицинасын қалай талдасақ та орынды, дұрыс әрі қажетті.

Қарбаласқа толы өмірінде адам баласы күйкі тірлік, мазасыз жұмыс, ластанған ауа мен дұрыс тамақтанбау секілді күнделікті режимнің бұзылуынан шаршап, әлсірейді. Адам бойындағы қуат көздері жеткілікті жұмыс істесе, кез келген ауруға төтеп бере алады. Бұл 5 мың жылдық медицинасын хатқа түсірген шығыс медицинасының негізгі канондары.

Мұның дәлелді қажет етпейтін жайт екеніне көз жеткізген көптеген өркениетті елдердің адамдары ауырмай-ақ, бойындағы әлсіздікті жойып, дене қуатын молайту үшін Шығыс-Тибет медицинасының қызметіне жүгінеді. Өз елімізде де осындай түсінік орын алса игі іс болар еді.

Енді шығыс медицинасының негізгі ерекшеліктеріне қарай бұрсак.

- Шығыс медицинасының ерекше методикасы – тамыр ұстау, сол арқылы қанның көтеріліп немесе түсіп тұрғанын, қан айналымының бұзылғанын, анықтауға толық мүмкіндік бар. Дегенмен, тамыр басумен анықталмайтын да аурулар бар. Мәселен, бүйректегі тас, сынған сүйек,

жұқпалы аурулар тамыр басу арқылы сезілмейді.

- Келесі ем тәсілі – ине қою (акупунктура). Оның тарихы да тереңге кеткен. Ине түрі мен салыну тәсілдері де түрлі-түрлі.

- Инеге тоқ жалғап, өлі клетканы тезірек ояту, жандандыру мақсатында импульс жасау.

- Массаж, нүктелі массаж да бұл кешенді емнің бір бөлігі.

- Дәрілік шөптерді пайдалану.

- Шығыс-тибет емінің шынайы білгірінің бойында өзге адамдарда кездесе бермейтін ерекше энергетикалық өріс болады. Ол оған түрлі науқастармен қарым-қатынаста болғанда қорғаныш қызметін атқарумен қатар, науқас адамның бойындағы ауру белгісін дәл ажыратуға да қызмет етеді. Бұл қабілет біз сөз етіп отырған «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы басшысының бойында да бары оның алдына келіп, қабылдауында болып, ем алып, ауруынан сауығып кеткен жандардың аузынан айтылып жатыр.

Шығыс-Тибет медицинасын зерттеп, жұмыс істеп жатқан академик ең алдымен туған халқының риясыз алғысы мен тілектерінен қанаттанып, орталықтың шаруасынан бөлек қаншама қоғамдық істердің ұйтқысы, жаршысы болып келеді. Республикамыздағы бірден бір Шығыс-Тибет емінің шын мәніндегі орталығына айналған «Жас-Айдан» жыл сайын неше мыңдаған адам ауруынан айығып жатыр. Заманауи техникалармен жабдықталған, білгір мамандарды топтастырған, жалған емшілер мен домшыларға арбалып қалмай, сауатты түрде ем алуды насихаттайтын «Жас-Ай» медициналық журналын үздіксіз шығарумен айналысып келе жатқан орталық басшысынан үйренеріміз де көп-ақ.

**Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Ж.ИМАНҚҰЛ**

Қан тамырларының кеңеюі (Варикоз)



Әрбір адам өзінің және үрім-бұтағының он екі мүшесі сау болғанын қанағат етеді. Енді біреулер дене бітімі келісті, сұңғақ бойлы сымбатты, көрген көзге көрікті, қалай суреттесе де ажарлы болғанды қалайды. Бұл топқа көбіне әйел қауымын жатқызуға болатын шығар. Аяқтың түзулігі, балтырдың әдемілігі қыз-келіншектерді көп мазалайтын мәселелердің бірі. Ендігі тақырып – қан тамырларының кеңеюі кеселіне арналмақ.

Көктамырдың ісуі (варикоз) — аяқ көктамырының қалыптан тыс кеңеюі әдетте қарт адамдарда, жүкті және көп балалы әйелдерде кездеседі.

Қан тамырларының варикозды кеңеюі негізінен аяқтағы терең жатқан көктамырлардың қалыпты қызмет етпеуінен пайда болады. Статистикаға сүйенсек, варикозды аурулар нәзік жандылар мен ер азаматтардың қатынасына шаққанда, жеті әйелде, бір еркекте кездеседі екен. Бұл физиологиялық ерекшеліктерге байланысты. Мәселен әйелдердің бала көтеруі, босануы, тағы тағысын. Варикозды аурулар жер шарындағы адамдардың 20 пайызында кездеседі. Аурудың асқынған түрі – тромбофлебит, яғни қан тамырларының ішіндегі қанның ұйып қалуы, соның салдарынан тамыр бітеліп, ол қабынып, аяқ терісі өзгереді, ісік пайда болады, тері қараяды. Сөйтіп науқастың аллергиялық көрсеткіші жоғарылайды. Қарайған жерлер қышиды, сонынан жараға айналады. Қан ұйығы қанның жүруі әлсірегенде, қанның қоюлану қасиеті үдегенде, тамырдың бір қабырғасы зақымданған кезде пайда болады. Қан тамырларының кеңеюін операция жасау арқылы және операци-

ясыз емдеуге болады. Алайда екеуінің де мақсаты біреу ғана – кеңейген тамырды бітеу. Емдеу бірнеше әдіс бойынша жүзеге асады. Мәселен егер ауру бастапқы сатысында болса, науқас арнайы емдік таңғыштар мен шұлықтарды (эластикалық компрессия жасауға) киюіне болады. Бұл көктамырда қандардың таралуына әсер етеді, қан айналымының жылдамдығын арттырады. Емнің бұл түрі склеротерапиямен тығыз байланысты. Склеротерапия – қан тамырларының кеңеюін емдеудің бір тәсілі. Емнің бұл түрінде арнайы химиялық дәрілер қолданылады, оны тамырдың ішіне жібереді, сол арқылы қан тамырлары бітеледі. Эластикалық таңғыш немесе емдік шұлықтар көк тамырдың одан әрі кеңеюін тоқтатып, ауырған көк тамырларға көмектеседі. Склеротерапияны аурудың тек бастапқы кезеңінде ғана пайдалануға болады, себебі бұл кезеңде көк тамырдың тері асты тамырлары ғана зақымдалады. Бұл әдіс кейбір жағдайда жанама әсер беруі мүмкін.

Сондай-ақ дәрі-дәрмектерді пайдалануға болады. Мәселен, күніне аспиринің төрт таблеткасын ішудің пайдасы бар, өйткені ацетилсалицил

қышқылы қан тамырлардағы қанның таралуына көмектеседі.

Бүгінде аяққа жағатын мазь бен гельдің түрі көп. Оларды пайдаланбас бұрын дәрігермен кеңесіп алған жөн.

Қазір көк тамырдың кеңеюі мәселесімен келген науқасқа дүние-жүзінде қолданылатын тағы бір әдіс – дупликс сканер жасау. Бұны былай түсіндіруге болады. Көк тамырдың ішінде клапандары болады. Сол клапандардың жұмысы бұзылуына қарай қанның ағыны да өзгереді. Ем аурудың неден туындағанын ескере отырып жасалса, нәтижелі болады. Десек те барлық науқасты бір әдіспен емдеу дұрыс емес. Дәрігерлер әр науқаспен жеке-жеке танысып, оның қан тамырларының өзгерісін көріп, (қанша жыл ауырды, екі аяғында ма, немесе бір аяғы ғана ма, тамырда, теріде қандай өзгеріс бар) терең тамырдың жағдайы қандай, соны ескеріп, ультра дыбыстық зерттеудің көмегімен (УЗИ) анықтап, дәлелдей отырып әдісті де соған сай қолданады.

Лазер – операциясыз емдеудің бір тәсілі. Бұл әдіспен тек қақпақшалы аппараттар енді бұзылысқа ұшырағанда немесе өрнек, жұлдызша тәрізді беткей тамырлары көріне бастаған кезде емдеуге болады.

Демек варикозды дәстүрлі медицинада екі әдіспен емдейді: біреуі – катетрдің көмегімен тамырды тесіп, оның ішіне катетерді салып, сол кеңейген варикозды тамырды күйдіреді. Бұл операция жалпы наркозды қажет етпейді, тек жергілікті ауырсыздандыру жағдайында жасалады. Бұрын науқастар ауруханада 3-5 күн, кейде апталап жатса, қазір таңертең жасаса, кешке үйіне шығып кете берсе болады, екі күннен кейін жұмысқа да шығуға рұқсат етіледі. Екінші қолданылатын әдіс – аяқты жұлдызша тәрізді тамырлар кеңейген кезде қызарып, оны арнайы түтікшенің көмегімен күйдіру арқылы емдеуге болады. Бұл әдіс косметологиялық жағынан өте тиімділігімен ерекшеленеді, яғни ешқандай із қалдырмайды. Арнайы түтікшелер арқылы аяқты кесулер болмайды. Сондықтан бұл варикозды емдеудегі ең жаңа тәсіл болып табылады.

МАМАНДАР КЕҢЕСІ:

Қан тамырларының кеңеюі ауруы қыз-келіншектерде көбіне жүктілік кезінде немесе босанғаннан кейін көрініс береді. Сондықтан әйелдер жиі дәрігерлер қарауында болып, ма-

мандар кеңесіне құлақ түрген абзал. Себебі жүктілік кезінде ешқандай әдіс қолданылмайды.

ҚАН ТАМЫРЛАРЫНЫҢ КЕҢЕЮІНЕ ӘСЕР ЕТЕТІН ЖАҒДАЙЛАР:

• Жүктілік немесе босану кезінде қан тамырлары кеңейеді;

• Шамадан тыс семіздіктің әсерінен аяққа күш түседі. Соның салдарынан аяқтың қан тамырлары артық салмаққа немесе қысымға шыдамай, жарылып кетеді;

• Дұрыс тамақтанбау;

• Күні бойы бір орнында қимылсыз отыру (кеңселік жұмыстар, сатушы) салдарынан аяқ қан тамырларының қызметі бұзылады;

• Сондай-ақ таңның атысынан күннің батысына дейін тікесінен тік жүріп қызмет етуден де аяққа күш түсіреді (кондуктор, хирург, шаштараз, аспаз т.б.);

• Майтабанның (плоскостопие) кесірі;

• Ауыр зат көтеру;

• Гормондық дәрілерді жиі қабылдау;

• Тыныс алу мүшелерінің қабынуы;

• Аяқты жиі жарақаттау;

• Іштің қатуы;

• Ерте жастан биік өкшелі аяқ киім кию. Дәрігерлер аяқ киім өкшесінің биіктігін 5 сантиметрден асырмауға кеңес береді;

• Сондай-ақ тар шалбар мен тар етік аяқ қан тамырларының қалыпты қызметіне кедергі келтіреді. Сондықтан көбіне шалбардың балағы кең болуы тиіс.

• Тұқым қуалаушылық фактор әсер етуі мүмкін;

АУРУДЫҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІ:

• Сирақ пен табанның түнге қарай қақсауы;

• Аяқ терісінде шұлық резеңкесі ізінің қалып қоюы;

• Ұзақ уақыт отырғаннан немесе тік тұрып жүргеннен аяқтың ауруы. Көпшілік мұны тек шаршағандықтан немесе қолайсыз жағдайда көп тұрғандықтан деп түсінеді. Бұл дұрыс емес;

• Түнде аяқтың сіңірлері тартылды;

• Балтырда ауру байқалады;

• Балтырда, санда қызыл-көк түсті тамыр «жұлдызшалары» пайда болады

• Тері қышиды;

• Аяқ қан тамырларында діріл байқалады;

• Аяқта құмырсқа жүгіріп жүргендей сезіледі;

• Тері қараяды, дақ пайда болады;

• Тері күннен күнге құрғай бастайды; т.б

Ескерту: Батпандап кіріп, мысқылдап шығатын аурудың алғашқы белгілері байқалысымен дәрігерлерге дер кезінде көрінген жөн.

АУРУДЫҢ АЛДЫН АЛУ:

• Ұзақ уақыт аяғынан тік тұрмауға тырысу;

• Өкшесі биік емес және аяқты қыспайтын ыңғайлы аяқ киім кию керек;

• Көктамырлардың қалыптан тыс кеңейіп кетпеуі үшін күніне, кем дегенде 30 минут жаяу жүру керек;

• Аяқ киім денені қыспауы керек (байпак, тар етіктер ж.б.).

• Демалыс уақытына аяқты кішкене жоғары көтеріп жатып, аяқты тынықтырған жөн.

• Жылу көздері бар жерлерде ұзақ уақыт жүруден сақтанған дұрыс (батареялар, пештің).

• Өте ыстық және өте суық ванна қабылдамаған дұрыс (ең дұрысы 30 °С).

• Аяғы ауыр келіншектер арнайы шұлықтар кигені абзал.

ХАЛЫҚ ЕМІ:

• Қарақат жапырағын, лимонник және шайқурайдың жапырақтарын бірдей мөлшерде алып, араластырамыз. 1 стакан суға 1 ас қасық жинақ салып қайнатамыз. Тұнбаға азырақ бал қосып, таңертең ашқарынға жарты стаканнан ішу керек. Бұл жинақты мүкжидек пен итмұрынның жемісінен жасалған тұнбамен алмастыруға болады.

• Тромбтар көп болған жағдайда жылына 3-4 рет ақ тал мен тобылғының (лабазник) тамырымен емделудің пайдасы бар. Ол үшін 1 стакан суға 1 ас қасық тамырды салып, 10 минут қайнатып, 45 минут тұндырып қоямыз.

Тұнбаны күніне 3 рет 2 ас қасық мөлшерінде ішу ұсынылады. Емдеу курсы – 10 күн.

• Көптеген емдік шөптердің қанды қоюландыратынын есте сақтау керек. Олардың қатарына мына шөптер жатады: шүйіншөп (валериана), тау жалбызы (пустырник), құмда өсетін шөп (бессмертник песчаный), қалақай, жолжелкен, мыңжапырақ, т.б.

• Аяқ балтырының бұлшықеттері мен сирақ тартылып қалғанда қарақұмықты(гречка) пайдаланған жөн. Ол үшін қарақұмық жармасын жуып, кептіріп, кофеүккіштен өткіземіз. Дайын болған қарақұмық ұнын күніне 1 ас қасық мөлшерінде салатқа немесе қою тамаққа қосып пайдалануға болады.

• Жеміс-жидектер мен көкөністерді жеген ағзаға пайдалы.

• Теңіз өнімдері, оның ішінде теңіз орамжапырағы, пияз, сарымсақ, лимон, қара жүзім шырыны қандағы протробмин деңгейін төмендетіп, ағзаның жұмысын жақсартады.

• Майлы, тұзды, ащы тағамдарды аз мөлшерде пайдаланған жөн. Бұлар іштің қатуы мен артық салмақ қосуға ықпал етеді. Бұл көктамырдың қызметіне зиянын тигізеді.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ:

• Велосипед тебу;

• Секіру;

• Шалқасынан жатып (тізені бүкпей) аяқты кезек-кезек көтеру;

• Аяқты ішке және сыртқа айналдыру.

Бұл жаттығулар қан айналымын жақсартуға септігін тигізеді.

Бибігүл НҰРТАЗАЕВА,
Иидира САЙЛАУҚЫЗЫ

Шығыс емі бойынша ине қойылатын нүктелер:

1. Куық меридианы:

V-25 Да-чан-шу

V-31 Шан-ляо

V-27 Сяо-чан-шу

V-39 Вэй-ян

V-40 Вэй-чжун

2. Асказан меридианы:

E-36 Цзу-сань-ли

E-41 Цзе-ен

3. Өт қабы меридианы:

VB-34 Ян-мен-цюань

VB-35 Ян-цзяо

VB-39 Сюань-чжун

4. Көк бауыр – ұйқы безі меридианы:

RP-6 Сань-инь-цзяо.

Таза су – алғашқы медицина



Су – сутек пен оттектің қосылысы.

H₂O – қалыпты жағдайда сутек пен оттектің 1:8 көлемдік қатынасында болатын тұрақты қарапайым химиялық қосылыс. Табиғатта ең көп таралған, бүкіл гидросфера Судан тұрады, Судың тіршілік үшін маңызы өте зор. Аристотель өз еңбектерінде (біздің заманымыздан IV ғасыр) Суды төрт құбылыстың (от, ауа, топырақ, су) біріне жатқызса, ғалымдар XVIII ғасырдың аяғына дейін Суды жеке элемент ретінде қарастырды.

Су – сутек пен оттектің қосылысы.

H₂O – қалыпты жағдайда сутек пен оттектен 1:8 көлемдік қатынаста болатын тұрақты қарапайым химия қосылыс. Табиғатта ең көп таралған, бүкіл гидросфера судан тұрады, судың тіршілік үшін маңызы өте зор. Аристотель өз еңбектерінде (біздің заманымыздан IV ғасыр) суды төрт құбылыстың (от, ауа, топырақ, су) біріне жатқызса, ғалымдар XVIII ғасырдың аяғына дейін суды жеке элемент ретінде қарастырды.

Суды алғаш ағылшын ғалымы Г.Кавендиш (1731–1810) зерттеді (1781–1782), ал француз ғалымы А.Лавуазье (1743–1794) сутек жанғанда су түзілетінін дәлелдеп (1783), Ж.Мльемен бірге сандық құрамын анықтады (1785).

Табиғатта су бу, тұман, бұлт, тамшы және қар кристалдары түрінде кездеседі. Ауыз су, тіршілік көзі, ол Жер шарының 3 / 4 бөлігін алады, тірі ағзалардың 60-70%-ы, ал өсімдіктердің 90% -ы судан тұрады.

Атмосфера үнемі су буымен байып отырады, себебі жер бетіндегі өзендер мен көлдер, мұхиттар мен теңіздер, мұздақтар үнемі буланады. Бірақ атмосферадағы су буының мөлшері тым көбейіп кеткенде, ол асқын қанығуға жетіп конденсацияланып, қайтадан жерге жаңбыр мен қар күйінде қайтып отырады.

Табиғаттағы су айналымының өзгеруі жер бетінің, әр жерінде әр түрлі

табиғи апаттарға әкеліп соғады.

Жер бетінде тіршілік ең алғаш сулы ортада пайда болды. Су – бүкіл тіршілік иелерінің негізгі құрамдас бөлігі. Бұдан басқа судың тіршілік үшін физикалық-химиялық қасиеттердің жоғары жылу өткізгіштік және жылу сыйымдылық, жоғары тығыздық, ауа тығыздығының шамамен 800 есе артуы, мөлдірлік, тұтқырлық, қатқан кезде мұздың көлемін ұлғайтуы және тағы басқа қолайлы қасиеттері болады. Біржасушалы және көпжасушалы ағзалар жасушаларының биохимиялық үдерістерінің барлығы сулы ортада өтеді. Су әр түрлі климаттық жағдайлардағы физиологиялық үдерістердің қалыпты өтуіне себепкер болады. Ол сондай-ақ көптеген минералдық және ағзалық заттардың жақсы еруіне себепкер бола алады.

Суды тазарту жолдары оның қандай заттармен және қаншалықты ластануына қарай жүргізіледі. Ерімейтін қоспалардан тұндыру немесе сүзу арқылы тазартуға болады. Еріген қоспалардан суды айдау арқылы тазартады.

Ауыз суын табиғи суларды тазарту арқылы алады, ол үлкен қалаларды сумен қамтудың ең басты мәселесі. Ол үшін табиғи суды алдымен тұндырып, содан кейін сүзгіден өткізіп алып, зиянды бактериялардан тазарту үшін хлорлау және озондау әдістері қолданылады. Осы үрдістердің барлығы су-

мен жабдықтау стансаларында арнайы қондырғыларда жүргізіледі.

Мұнан басқа ірі өндіріс орындарының өндірісте қолданған суларын да тазартпай ағын суға жіберуге болмайды, сол үшін қатаң экологиялық шектеу қойылып, үнемі тексеру жүргізіледі. Соңғы кездері суды тазарту үшін йон алмастырғыш шайырлар да кеңінен қолданыла бастады.

Дистильденген су – айдау арқылы тазартылған су, ол құрамы бойынша жаңбыр суына жақын болады. Дистильденген су арнайы зерттеу жұмыстарында, дәрі-дәрмек өндірісінде және автокөліктердің аккумуляторларына электролиттер дайындауда қолданылады.

Бірнеше қайтара тазаланған су негізінде кейбір дәрілер жасалады. Ал кішкентай электр өткізу қабілетінің арқасында дистилденген су өндірісте таптырмайтын зат. Дистилденген суды адам үшін тұрақты түрде қолдануға қатысты әр жақты пікірлер бар.

Көптеген адамдар дистилденген су адам ағзасы үшін пайдалы емес, өйткені ол пайдалы құрауыштардан толық тазартылған деген пікірде. Дистилденген су ағзадан минералдық құрауыштар мен витаминдерді алып шыққандықтан денсаулыққа зиян келтіретіндігін куәландыру да жүргізілген.

Дегенмен бұл ұйғарымдары даулауға және дистилденген суды қорғауға дайын

адамдар да бар. Өйткені дистилденген судың зияндылығы туралы еш жерде ғылыми дәлелденген жоқ. Шындығында да ол өз құрамы бойынша ерекшеленеді, бірақ қарапайым сумен де минерал тапшылығын толықтыру қиын. Ал дистилденген су ең болмағанда ауру қоздырғыш бактериялардан сақтай алады.

СУ ІШУДІҢ ПАЙДАСЫ

Егер 30 күн бойы сұйықтықтан тек су ішіп, майлы тамақты шектесе адам ағзасында өте үлкен жаңару, тазару болады екен.

МИДЫҢ ЖҰМЫСЫ ШАПШАҢДАЙДЫ

Neuroscience (Нейробиология) журналының таратқан ақпараты бойынша, мидың жұмыс істеу жылдамдығы артады. бұрынғыдан жылдам реакциясымен таң қалдырады екен. Нәтижесінде зейініңіз артып, ойлау қабілетіңіз тезірек және шапшаңырақ болады. Күніне 8-10 стақан су іше отырып, когнитивтік қабілетіңізді 30%-ға жақсартасыз.

ЖАСАРУДЫҢ ТАПТЫРМАС ТӘСІЛІ

Ауыз суы теріңіздегі судың мөлшерін сақтай отырып, қартаю үрдісін баяулатады. Теріңізді ылғалдандырып, сау, жұмсақ, тегіс, жарқыраған, жас әрі әжімсіз етеді. Бұлшық етімізге де тигізер әсері мол – су оның тонусын сақтайды. Осындай нәтижеге қол жеткізу үшін, тек таза су ішуіңіз керек.

Daily Mail журналында жарық көрген мақалада 42 жастағы әйел небары 30 күн тек су ішкен соң, 10 жасқа жасырақ көрінгенін айтады.

ИММУНИТЕТ ЖОҒАРЫЛАЙДЫ

Судың қажетті мөлшерде пайдаланылуы – бауыр, бүйректің жұмысын арттырып, қалыпты деңгейде ұстауға көмектеседі. Осы мүшелеріңіз қандағы улы заттарды, қалдықтар мен тұздарды кетіруге жауапты.

Бүйрекке тас жиналуының алдын алады екен.

ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫР ЖҮЙЕСІ САУЫҒАДЫ

Су жүрек қан тамыр жүйесі үшін таптырмайтын дәру. Судың әсерінен қан сұйылып, қан қысымы төмендеп, жүрек талмасы, инсульт, инфаркт қаупі сейіледі. Таңертең тұра салысымен және жатарда бір стақан су ішіп жатуды дағдыға айналдырған жөн.

СІҢІРЛЕРГЕ ДЕ СУ ҚАЖЕТ

Сіңірдің серпінділігі артып, мұның негізінде буындар қимылы жақсарады. Буынға түсетін ауыр салмақ әсерін азайтуға қызмет етеді.

Тері астындағы майларыңыздың

біразымен де қош айтысасыз

30 күн бойы тек су ішкен адам ағзасы жиналған улы заттар мен қалдықтардан арылады. Бұл денеңізді тазартып, оны ішіңіздің айналасындағы майлардан арылта бастайды.

Көп мөлшерде су ішкен уақытта алғашында адамның салмағы арта бастайды. Ағза көп мөлшердегі суды игере алмайды. Бірақ біртіндеп жаңа тәртіпке үйренеді. Қарынның ашуын да су басады. Одан бөлек адам денесінің әр ағзасы тазаланады.

ЗАТ АЛМАСУДЫ ҚАЛПЫНА КЕЛТІРЕДІ

Күнделікті тұтынатын заттардың қорытылуын, шығарылуын, сіңірілуін зат алмасу үрдісі деп атаймыз. Бұл үздіксіз, үзіліссіз ұйқы кезінде де баяу жүріп отыратын қажетті жағдай. Таңертең жарты литр су ішкен адамда бұл процесс 24%-ға жоғарылайды.

ЗӘМ-ЗӘМ СУЫ

Жер бетінде қасиетті зәм-зәм суы секілді таза әрі шипалы су жоқ шығар. Алла Тағаланың қалауымен шөл даланың жүрегінде пайда болған сарқылмайтын бұлақ – жер шарының түкпір-түкпірінен бес парызының бірін өтеуге келушілердің жан рақаты. Мұхаммед Пайғамбарымыз (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) Зәм-зәм суын сипаттай келе, тойымды және дертке дауа екендігін он төрт ғасыр бұрын айтып кеткен еді. Заманауи ғылым Зәм-зәм суының ерекше қасиетке ие екендігін толықтай дәлелдеп шықты.

«ЗӘМ-ЗӘМ» АТАУЫ ҚАЛАЙ ПАЙДА БОЛДЫ?

«Зәм-зәм» сөзі арабтың «жинал, жиналу» деген сөзінен шыққан. Ибраһим Пайғамбардың (оған Алланың сәлемі болсын) әйелі Ажар анаатқылаған суды қолымен тосып, екінші жағынан құмға қайта сіңіп кетуінен сақтанып: «зәм-зәм», «зәм-зәм» яғни, «жинал-жинал» деп отырған екен. Ибн Аббастан жеткен хадисте Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) «Ажар анамыз дәл осы сөздерді айтып атқылаған суды тоқтатпақ болды» дегендігі айтылады. Қияметке дейін Алланың керемет мұғжизасын айғақтап тұрушы бұлақ осылай «Зәм-зәм» аталып кетті.

ПАЙҒАМБАРДЫҢ «ЗӘМ-ЗӘМДАЙ» ТАЗА ЖҮРЕГІ

Алла Елшісі (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын): «Зәм-зәм суын қандай мақсатпен ішетін болса, сол мақсатқа пайдалы» деген. (Мәжаһ). Яғни ауруыма шипа болсын деп ішсе

ауруына шипа, азық болсын деп ішсе, азық болады.

Ибн Аббастан: «Жер бетіндегі ең жақсы су – «Зәм-зәм» суы. Оның кермек дәмі бар және сырқаттан айықтырады». (Табарани).

Ал Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) сүйікті сахабаларының бірі Әбу Зарр әл-Фифари: «Мен отыз күн және отыз түн «Зәм-зәм» суынан басқа бірде-бір тағам татпадым. Мен бір сәтке де аштықты сезінбедім және толықсығандығым соншалықты, ішім шыға бастады» деген. (Муслим).

Зәм-зәм суын Меккеден басқа аймақтарға да алып баруға болады. Мұндайда су өз қасиетін жоғалтпайды. Тіпті, қажылар арқалап әкелген суын жыл бойы ішіп шығады екен. Ал қажылықтан Зәм-зәм суын алып кету рәсімі – Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) сүннеті саналады.

МЕДИЦИНА ЗӘМ-ЗӘМ ТУРАЛЫ НЕ ДЕЙДІ?

Америкалық ғалымдар жасаған нейтрондық сараптама нәтижесі суда 30 түрлі химиялық элемент бар екендігін анықтады. Олардың арасында темір, марганец, кальций, магний, хлоридтер мен сульфаттар бар. Қаншама қажы қажетіне алса да, Зәм-зәм суы мыңдаған жылдар бойы сарқылған емес. Табиғи бұлақта судың түсін, дәмін өзгертетін саңырауқұлақтар да, балдырлар да жоқ. Су құрамындағы тұз бен дәм алғаш пайда болғандағы қалпынан айныған емес.

«Зәм-зәм» суы үш қағиданы орындағанда ғана шипасын бермек:

- Тек қана Аллаға сену;
- Тек қана Аллаға тәуекел ету;
- Тек қана Алла шипа береді деп түсіну. Ал мүбәрак су – себепші ғана екендігін естен шығармаған жөн.

Жанна ИМАНҚҰЛ



Аллергияны елемей қоймаңыз



XXI ғасырда ең көп таралған аурулардың бірі – аллергия. Аллергия – ағзаның жат затқа деген сезімталдығының өзгеруі. Ол ауадан, күннен, шаң-тозаңнан, гүлден, өсімдіктен, тағамнан, дәрі-дәрмектен, т.б. заттардан пайда болуы мүмкін. Десек те оның пайда болуына екі фактор әсер етеді. Алғашқысы, тұқым қуалаушылық, кейінгісі жүре пайда болған, яғни терінің сезімталдығына байланысты туындаған аллергия. Сондықтан ең алдымен осы екі фактордың қайсысынан болғанын біліп алу қажет.

XXI ғасырда ең көп таралған аурулардың бірі – аллергия. Аллергия – ағзаның жат затқа деген сезімталдығының өзгеруі. Ол ауадан, күннен, шаң-тозаңнан, гүлден, өсімдіктен, тағамнан, дәрі-дәрмектен, т.б. заттардан пайда болуы мүмкін. Десек те оның пайда болуына екі фактор әсер етеді. Алғашқысы, тұқым қуалаушылық, кейінгісі жүре пайда болған, яғни терінің сезімталдығына байланысты туындаған аллергия. Сондықтан ең алдымен осы екі фактордың қайсысынан болғанын біліп алу қажет.

Зерттеулерге сүйенсек, бүгінде аурудың ауыр, асқынған түрлері, яғни шаң-тозаңнан пайда болатын аурулар көп кездеседі екен. Бұл маусымдық полинелоз, яғни, аллергиялық конъюктивиттің кең таралған түрі. Өсімдіктің тозаңынан болатын аллергияның түрлері өте көп. Аурудың басты қоздырғыштары – шаң-тозаң, темекі түтіні, қоршаған ортаның ластануы, экологиялық жағдай, көктем кезінде аллергия туды-

ратын құрт-құмырсқалар мен өсімдіктер.

Ресми деректерге сүйенсек, бір Алматының өзінде аллергиялық ауру түрлерінің 20 пайызға жуығы кездесе, елімізде соңғы 10 жылдың ішінде өкпе демікпесі мен аллергиялық ауруларға шалдыққандардың саны 30 пайызға өскен. Ал ауруды ауыздықтауға келгенде отандық медицинаның ақсап жатқан тұсы жетерлік.

Біріншіден – ел медицинасы осы ауруға шалдыққан немесе шағымданған науқастарды ғана емдеумен шектеледі. Дәлірек айтсақ, елімізде аллергиядан қанша адам зардап шегетіні жайлығылыми жұмыстар мен жалпылама тексерулер жүргізілмейді.

Екіншіден – бұл салада білікті мамандар тапшы.

Үшіншіден – күндізгі жатып емделетін бөлімдер саусақпен санарлық. Осы мәселелер аурудың асқынуына өзіндік септігін тигізуде. Аллергия асқынды деген сөз оның арты бронх демікпесіне ұласты деген сөз. Сондықтан аллергияны дер кезінде анықтап, бастапқы кезеңінде дәрігермен ақылдасып, емдік шараларын жасау арқылы оның алдын алуға болады. Мәселен, тұқымқуалаушылық аллергияға қарсы ем-домды балаға жас кезінен жүргізсе, оны түп-тамырымен жойма-

са да қалыпты жағдайда ұстап тұруға мүмкіндік мол. Аллергия жұқпалы ауру емес, яғни бір адамнан екінші адамға берілмейді. Бірақ аллергиясы бар адамдардың балалары да аллергияға бейім болады.

Аллергияның келесі бір түрі естен тану деп аталады. Ол өкпе кезінде, әсіресе балаларды иммундау кезінде, сондай-ақ жәндіктердің шағуынан және баланың аллергиясы бар тағамнан болуы мүмкін. Анафилактикалық естен тану әдетте бірнеше секунд арасында күшейеді және шұғыл медицина көмегін талап етеді. Мәселен, пенициллин, немесе өзге де антибиотиктерден кейін де естен тану (шок) болуы мүмкін.

Аллергия адамның тұрғылықты жеріне, ауасына, тұрақты тұтынатын тағамына да байланысты болады. Сондықтан, науқастар ас мәзірін, тұрғылықты жерін және өмір салтын өзгертіп жатады. Қазақ «Ауру – астан» дейді. Демек дүкен сөрелерінде самсап тұрғап кейбір дайын тағамдар да аллергияның әсерін күшейте түсуі мүмкін.

Аллергологтар аллергиядан зардап шегіп жүрген адамдарға күнделікті тұтынатын тағамдардың тізімін жазуды талап етеді. Ал ол тізімді нақты жазу өзіңізге байланысты, оны неғұрлым нақты жазсаңыз,

аллергияның әсерін анықтау да соншалықты нәтижелі болады. Келесі сынақ адамның терісіне жүргізіледі, яғни білекке бірнеше өсімдіктің жапырағын немесе сабағын қойып, неден пайда болғанын анықтайды. Аллергетиктер негізінен көкөністер мен цитрусты жемістерге шектеу қояды.

Сонымен қатар, шокалад, кофе, какао мен қанттан, кей кезде тіпті, теңіз өнімдерінен де сырқаты қозып кететін адамдар болады. Құрамында дәрумендері бар жеміс-жидектер мен көкөністерді жемей, балық пен уылдырықтан бас тартқан соң ағзада витамин жетіспеушілігі болуы ықтимал. Бірақ, ондай қауіпке бой алдырмаңыз. Дәрігерлер оның орнын толтырудың басқа жолдарын ұсынады.

МАМАҢДАР КЕҢЕСІ:

- Көкөністерді аз жегеннен авитаминоз болады деу мүлде қате пікір. Сондықтан, мысалы 1 грамм С дәруменін қабылдау үшін шамамен 5-6 келіге жуық апельсин, мандарин немесе алма жеу керек;

- Авитаминоздың орнын жемістер толтырады деу жаңсақ пікір. Басты нәрсе авитаминозды болдырмау үшін дұрыс тамақтану қажет;

- Тағам құрамындағы ақуыз, май, көмірсутегі жеткілікті мөлшерде болуы шарт;

- Бөлмені әлсін-әлсін желдетіп, ауасын тазартып тұрған дұрыс;

- Науқас жататын бөлмеде, кілем, палас, жұмсақ ойыншықтар мен артық заттарың болмағаны дұрыс;

- Бөлмені жиі тазартып отырған жөн;

- Бөлмені пердемен емес жалюзбен жапқан жақсы болады;

- Бөлменің ауасын таңертең және кеште тазартқан жөн.

Аллергияның белгілері:

- Адамның денесі дуылдап қышиды;

- Қып-қызыл болып қызарып

кетеді;

- Көз қызарып, мұрын қышиды;

- Мұрыннан су ағып, бітеді;

- Көп түшкіреді;

- Аяқ асты жөтел пайда болады;

- Тері бөрітеді;

- Адамның денесі ісінеді;

- Тамақ тітіркенеді;

- Науқастың тыныс алуы нашарлайды;

- Өкпе тарылады;

- Аллергиялық естен тану (шок);

БАЛАЛАР АРАСЫНДА АЛЛЕРГИЯНЫ МЫНА БЕЛГІЛЕРДЕН БАЙҚАУҒА БОЛАДЫ:

- Ерін қышудан басталады;

- Баланың беті бозарады немесе сұрланып кетеді;

- Денесіне майда, қызыл бөртпе шығады;

- Баланың қолын немесе кез келген дене мүшесін ұстағанда оның терісі салқын және дымқыл болады;

- Аузы құрғап, шөлдей береді;

- Жиі есінейді;

- Мұрны бітіп, дем алуы қиындайды; аузымен ауа жұтады;

- Жүрегі айниды;

- Тамақ ішсе құса береді;

- Тамыр соғысы жиіленеді және әлсіз болады;

- Бала мазасызданып, жылай береді;

- Ерін, тіл, ауыз қуысында, қол мен көзде ісік пайда болуы мүмкін

- Кей жағдайда есінен танып қалады;

- Кейде іш өтеді.

КЕРЕК КЕҢЕС:

- Баланың тілі мен тамағы ісіп, балаға дем алу қиын болса, әсіресе еттіккен жағдайда, онда оның басының астындағы жастығын жақсылап көпсіту қажет немесе өзге де дем алуға ыңғайлы жағдай жасаңыз. Баланың дем алуы жақсарса, тыныштала бастайды.

- Егер бала есінен танып қалса, оны түзу жерге жатқызып,

дем алу жолдарын ашу керек;

- Баланы жалғыз қалдырмай, дем алысына мұқият қарап отыру қажет.

- Баланың жүрек соғысын қадағалау қажет;

- Әрбір ата-ана өз үрейін баласына көрсетпеу қажет;

- Ең бастысы – медициналық жедел жәрдем шақыруды ұмытпағайсыз.

ЕСКЕРТУ:

Аллергияның бастапқы белгілері сезіле бастаған сәтте, бірден дәрігердің көмегіне жүтінген жөн. Әйтпесе, ауруды асқындырып алуыңыз әбден мүмкін. Мысалы, аллергияның арты экзема, қан аздығы, бронх демікпесі, демікпе секілді дерт түрлеріне әкеп соқтыруы ықтимал.

Мәлімет: Жер бетіндегі халықтың төрттен бірі осы залалдан зардап шегеді екен. Ғалым дәрігерлердің болжамына сенсек, болашақта дертке шалдыққандар саны екі есеге артатын көрінеді.

Шығыс-Тибет медицинасында аллергияны ине терапиясы арқылы емдейді. Науқас әр курсы 8-10 күннен тұратын 2-3 курс ем қабылдауы тиіс. Мына нүктелерге ине қойылады:

1. GI-4 хэ-гу Жүкті әйелдерге болмайды

2. GI-19 хэ-ляо Шөппен қыздыруға болмайды

3. GI-20 ин-сян Шөппен қыздыруға болмайды

4. VB-20 фэн-ги

5. VB-29 цзюй-ляо

6. E-36 цзу-сань-ли

7. V-11 да-гжу

8. V-43 гао-хуан

9. PC-3 инь-тан

Сәуле ЕСІМОВА,
Гүлнұр НҮРӘЛІҚЫЗЫ



Жазу деген құдіретке үйрену, оған ықылас таныту - менің сонау студенттік кезімнен басталған жақсы әдетім-тұғын. Әрі жазу барысында өз жанына өзің үнілуге де мүмкіндігің болады екен.

Көптен бері көкейімде жүрген әрі санамда пісіп-жетілген "зиялылық" туралы сөз қозғамақпын. Энциклопедиялардың барлығында дерлік зиялылық (ағылшынша *intellectualism*, французша *intellectualisme*, немісше *intellectualismus*) – дегеніміз адамның жоғары мәдениеттілігінің, ақыл-парасаты мен адамгершілік қасиеттерінің жиынтығын білдіретін ұғым деп айтылады.

Ал біздің қазақи түсінікте, зиялылық дегеніміз – табиғатпен астасып, тылсыммен келетін рухани байлық әрі асыл қасиет. Ол ұлылық пен ұлағаттың, тәрбие мен тектіліктің, зерделілік пен ағартушылықтың алтын тұғырлы ұстыны да. Зиялылық – сезімдік қабылдаумен анықтама бере салуға көнбейтін серке сөз. Ол жалпыұлттық сипатқа ие тарихи танымның нысаны да. Зиялылық – адамды сүйе білу, өз өмірін көпшілік мүддесімен ұштастыру арқылы елмен бірге тыныстау, әрі халықтың болашағын ойлап, өзі жүрген жерінде парасаттылықтың, тазалықтың, адамгершіліктің үлгісін көрсету.

Бізде зиялылықтың шыңы – Хакім Абай! Ол өзінің әйгілі «Қарасөзі» арқылы қазақты XX ғасырға даярлаған ұлы ойшыл әрі ағартушы.

Қазіргі әттеген-айымыздың бірі – ол біздің қоғамдағы қызметкерлер мен қайраткерлерді де зиялылар деп атай беру әдегі. Иә, қызметкерлердің бірен-сараны қайраткерлер санатына көтеріле алады. Олай болса, бұл екеуінің бір-бірінен қандай айырмашылығы бар? Қызметкер (өзіне жүктелген міндетті мүлтіксіз

ЗИЯЛЫЛЫҚ

атқаруды мойынына алған жалданушы) деген отырғанда ғана, қызметкер. Тақтан түскен күні ол ешкім емес. Ал қайраткер – деген тақтан түссе де, қайраткер. Бірақ, қайраткерлердің бәрі зиялы бола алмайды.

Таяуда ғана жарыққа шыққан «Қазақ зиялылары» деген кітапта тек Батыстан білім алғандарды жазып, біздің зиялыларымыздың тарихын шолттып тұрып, бар-жоғы XVIII-XIX ғасырдан ғана бастаған екен. Бұл енді, сыңаржақ берілген ұшқары пікір екені даусыз.

Бұған айтар уәжіміз бен ойымыз және жазар сөзіміз де тиянақтырақ болуы үшін, халқымыздың өткен өміріндегі мың, сан мың зиялыларының толықтай болмаса да (бір мақалада бәрінің атын қамту мүмкін емес) біразының есімдеріне көз жүгіртіп өтсек, біздегі зиялылық тамырының тым тереңнен тартатынын өздеріңіз байқарсыздар. Олар кімдер еді: Арыс бабамыз (Анахарсис), Иданфирс, Томирис, Мүде шәнүй, Майқы би, Аттила, Бумын қаған, Күлтегін, Тоныкөк, Қорқыт, Иоллыг тегін, Әбу Насыр Әл-Фараби, Жүсіп Баласағұн, Махмұт Қашқари, Қожа Ахмет Яссауи, Асан қайғы, Керей хан, Жәнібек хан, Қасым хан, Мұхаммед Хайдар Дулати, Өтейбойдақ Тілеуқабылұлы, Салқам Жәңгір, Бұқар жырау, Қаз дауысты Қазыбек би. Төле би, Әйтеке би, Абылай хан, Сырым Датұлы, Кенесары хан, Шоқан Уәлиханов, Ыбырай Алтынсарин, Абай Құнанбайұлы, Мәшһүр-Жүсіп Көпейұлы, Әлихан Бөкейхан, Ахмет Байтұрсынұлы, Міржақып Дулатұлы және т.б. Алаш арыстары, сонымен қатар Мұхтар Әуезов, Қаныш Сәтбаев, Жұмабек Тәшенов, Шона Смаханұлы, Қайым Мұхамедханұлы деп осылай жалғасып кете беретін ұзақ-сонар тізіміміз бар. Оны әрі қарай соза беруге де болады.

Бұл жөнінде ҚР Президенті Н.Назарбаев: «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» атты мақаласында: «...ұлт мақтанышы біздің бұрынғы өткен батыр бабаларымыз, данагөй билеріміз бен жырауларымыз ғана болмауға тиіс. Мен бүгінгі замандастарымыздың жетістіктерінің тарихына да назар аударуды ұсынамын. Бұл идеяны «Қазақстандағы 100 жаңа есім» жобасы арқылы іске асырған жөн» дейді.

Расында да, Тәуелсіздігіміздің ширек ғасырлық тарихында ақырын жүріп, анық басып елінің гүлденуіне айрықша іңкәрлікпен атсалысқан шынайы патри-

от жандар аз емес. Олардың да аттарын ардақтайтын кез келді.

Бұл «Рухани Жаңғыруымыз» – сол олқылықтың орнын толтыра алады.

Бүгінгі Дулат Исабеков, Бексұлтан Нұржекеев, Смағұл Елубай, Жасан Зекейұлы және т.б. маркаса ағаларымыздың маңдайлары жарқырап ортамызда жүргенін көргенде зиялыларымыз жоқ деуге аузың бармайды екен.

Мен Президенттің «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» мақаласында атап көрсетілген «Қазақстандағы 100 жаңа есім» жобасына бірден-бір лайық адам ретінде Жас-Ай» медициналық орталығының Бас директоры, Халықаралық шығармашылық және шығыстық емдеу академиясының академигі, Вена халықаралық университетінің «Құрметті профессоры», халықаралық «Сократ» атындағы орденнің иегері, БҰҰ-ның «Құрмет белгісі» орденінің иегері, "Алтын жүрек" сыйлығының лауреаты, ҚР «Ерен еңбегі үшін» медалінің иегері, ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлының кандидатурасын ұсынамын!

Бұдан бұрын талай жазып жүргенімдей, адамгершілікті бәрінен де биік қоятын, ал талантты тану мен бағалауда бар пейіл-ықыласымен бауырына тартып баптайтын азамат жайлы алғашқыда сыртынан естідім де, қайран қалдым. Ауру-сырқауды былай қойғанда (науқастарды емдеу кәсібі ғой) талай ақын мен жазушыға, өнер мен спорт майталмандарына қамқорлық, кеңдік жасаған жақсы атағы елге жайылды – содан бұл азаматқа деген құрметім артты.

Ұлы мәртебелі оқырман! Мен сіздерге Жасан Зекейұлының ойы мен бойынан өзім көріп-таныған зиялылықтың бірнеше белгісі туралы айтқым келеді. Әрине, шын зиялыны біріншіден халық мойындайды. Бүгінгі күнде бұл мәрт азаматтың қазақ қоғамының нар тұлғасына, жанашыр тумасына айналғанына былайғы жұрттың көзі әлдеқашан жеткен. Жасан Зекейұлының тек медицинада ғана емес, алаш арысы Мұстафа Шоқай айтқандай, ұлтымыздың саяси-экономикалық, әлеуметтік саласында да тұлғалық қасиеті әбден айқындалған.

Жалпы Жәкендей жұрт қадірлейтін адам жайлы жағымды сөз айтып, жылы пікір жазған қандай жақсы!

Өзінің жасампаздық ғұмырында шашасына шаң жұқтырмай, арына дақ түсірмей келе жатқан бекзат бітімді Жасан ағамыз: «Ұлтты алдағы жарқын күндерге қарай бастап баратын зиялыдан басқа кім бар және бұл оның тарихи миссиясы ғой?!» деп, қашан көрсен де қабырғасы қайысып, жұрттың ойындағы сөзді айтып, мұның мұндап, жоғын жоқтап отырғаны. Жәкеңмен кез-келген мәселені талқылауға болады. Мәселен, ол кісі мемлекеттің идеологиясын, ұлттың имандылығын, адамгершілігін, қоғамның әділетті болуын ойлап, оның жолын көрсетіп, насихаттай да біледі. Бұған Жәкең жөнінде жазылған ондаған кітаптар мен мыңдаған мақалалар, ұшан теңіз алғыстар мен таудай пікірлер дәлел бола алады.

«Қытайдағы ұстазым дана кісі еді. Сол айтып отыратын, өз ұлтын сүймеген адамда Отанға, еліне деген сүйіспеншілік жоқ деп. Қытайда жүргенде алдына келген мың адамның біреуі ғана қазақ, қалғанының бәрі қытай. Енді қытайлар көп қой. Содан ем жасасам, қалың қазақтың арасына барып жасайын деген оймен, өз еңбегімді онан әрі зерттейін деген себеппен осында келдім. Ал мұнда өзім ойлағандай алдыма келген жанның бәрі де қазақтар. Бір қазақтың өмірін ұзартуға көмектессем, бір қазаққа жақсылық жасасам, бір қазаққа емім дәру болса, бір қазақтың санын көбейтуге ықпал етсем деген ой жоғары. Қазақтың саны көбейсе, оның қоғамдағы рөлі де күшейеді» дейді Жәкең.

Енді осы бір ауыз сөздің өзінде үлкен зиялылық жатыр емес пе? Мұндай сөзді екінің бірі «нар тәуекел» деп көтеріп айта алмайды. Оны тіліне тірлігі сай адам ғана айтады.

1994-95 жылдары қытайдан соқа басы ғана келіп, онда алған білімі мен білігі, атақ-дәрежесі, атқарған лауазымы мұнда бәлендей еленбей, Жәкең бәрін басынан бастауға мәжбүр болды. Яғни, бір рет жүріп өткен ізімен екінші мәрте жүру қажеттілігі туындады. Оқуын қайталап оқуға тура келді. Оқыды. Әуелі, медицина ғылымдарының кандидаты, ғылым докторы, профессор, академик атанды. Қазақстандағы Шығыс-Тибет медицинасының негізін қалады. Екі ірі мегаполис Алматы мен Астанадан медициналық орталықтарын ашты. 140 адамды жұмыспен қамтыды. 70 мыңнан астам науқасты емдеп жазды, оның 10 мыңына тегін ем-дом жасады (үш жүз сексен мың долларға), 5 мыңдай отбасына бала сүю бақытын сыйлады.

Мұның сыртында «оң қолыңмен жасаған қайырымдылықты сол қолың

көрмесін» деген иманды қағиданы қатаң ұстаған ұлт жанды жомарт азамат Жасан ағамыз қайырымдылық қорлар мен мешіт-медреселерге және көмекке мұқтаж жандарға тұрақты түрде қаржылай қолдау көрсетіп келеді. Бұл да – ұлт алдындағы борыш пен парызды өтеудің бір түрі. Иә, «кісіге жапқан шапаның өз бойыңды жылытар» деген Жәке!

Сонымен қатар, Жәкең өзінің негізгі кәсіби саласынан бөлек қоғамдық жұмыстарға да белсене араласады. Қазірде «Өмірді қорғау» ҚҚ Құрылтайшысы, ҚР Ардагерлер Жоғары Кеңесінің мүшесі, халықаралық «Алтын инемен емдеу, ғылыми зерттеу және сауықтыру» қоғамының мүшесі, «Жас-Ай» медициналық орталығы бастауыш партия ұйымының төрағасы.

Өткен Президент сайлауында Президенттікке үміткер Н.Ә.Назарбаевтың Алматы қаласы Әуезов ауданы бойынша сенімді өкілі болды. Бүгінде, «менмін» деген бір қазақтың басына жетерлік абырой-атағы да бар. Бірақ, заманымыздың заңғар жазушысы Мұхтар Әуезовтің: «Тартыспен түскен, бейнетпен келген еңбек қана, шын мәніндегі қымбат табыс» деп айтқанындай, осының бәрі де Жәкеңе оңайшылықпен келген жоқ. Десек те, мемлекет тарапынан еңбегі бағаланды. Былтыр 2016 жылы ҚР Тәуелсіздігінің 25 жылдығы қарсаңында ҚР Президенті Н.Ә.Назарбаевтың қолынан мемлекеттік награда «Ерен Еңбегі үшін» медалін алды.

Осы мерейлі мерекенің тұсында өзім куә болған мына бір жайды айта кетпесем жарамас.

Жәкең мемлекеттік наградамен марапатталғандырдың сапында «Тәуелсіздіктің 25 жылдығы монументінің» ашылу салтанатына арнайы шақырылды. Бұл игі шара тура ҚР Тәуелсіздік күні 16 желтоқсанда өтті. Монумент «ӘКСПО-2017» халықаралық мамандандырылған көрмесі аумағында орналасқан екен. Дәл осы күні танертен құдай айдап Семейден мен де жеткен болатынмын. Жолдан келген адамның жағдайы белгілі ғой, жуынып-шайынып алғаннан кейін Жәкеңмен амандасуға бардым. Ондағы ойым: өзі де әңгімешіл адам ғой, ағаммен таңғы шайымды жайланып іше отырып, арқамды кеңге салып дегендей, баппен әңгімелесу болатын. Алайда, Жәкең ол ойымның құлпаршасын шығарды. Ол өзі жылдам шешім қабылдайтын тез адам, қал сұрасқаннан соң бірден-ақ: «Айдың бауырым! Бүгін «Тәуелсіздіктің

25 жылдығы монументі» ашылмақшы. Президент қатысады екен. Соған менің атыма Президент әкімшілігінен шақыру жіберіпті және бір сағат бұрын ертерек келуімді өтініпті. Онда екінші бір адамды өз қалауыңызбен қасыңызға қосып жазуыңызға болады деп көрсетілген екен. Бұл бір тарихи сәт қой. Мына жерге аты-жөніңді жазшы. Шай ішсек, айналып қаламыз. Киін, бара берейік!» деді. Содан апыл-ғұпыл жиналдық та шығып кеттік. Келсек, төңіректің бәрінде заң орындарының қызметкерлері өріп жүр екен. Шақыру қағазымыз бен құжатымызды қайта-қайта салыстырып, өте мұқият қарады. Осылайша үш реткі тексеруден өтіп барып алаңға бірақ жеттік. Халықтың қарасы да тым қалың екен, ара-тұра таныс адамдар да ұшыраса бастады. Біз арнайы шақырылғандар жиналатын шағын алаңқайға аялдадық. Мен трибунаның қас бетіне қарама-қарсы тұрайық деп едім, Жәкең одан сәл қағаберістеу тұсына Президент келетін жолдың қапталын ала тұруды ұсынды. Күн суық. Сары Арқаның сары шұнақ аязы әбден ашуына мініп, қалшып алған екен, ызғарлы, үскірік желі шыдатар емес, тоңдырып әкетіп барады. Біраз уақыттан кейін, Президент кортежді көрінді. Мемлекет басшысының келуі құрметіне қол соғып, қошемет көрсетіп жатырмыз. Бір әдедікте Жәкеңе қарап едім, қолғабын шешіп тастап шапалақ ұрып тұр екен, мен де биалайымды қалтама салып алдым. Алқақотан қаумалаған жұрттың қолдап-қолпаштауымен келе жатқан Президент кенет біз тұрған тұсқа жақындай бере кілт тоқтады да, екеуімізге тура бұрылып қарады. Мүмкін, осының алдында ғана өзі марапаттаған Жасан Зекейұлын таныған да болар. «Міне, қараңдаршы» деп, бізді қолымен нұсқап көрсетті де: «Осыдан 25 жыл бұрын қазақтар аз еді. Енді міне, ылғи қазақтар тұрсыңдар, қуанбайсыңдар ма?» деді жылы жымыып. Сөйтсек, маңайымызда тұрғандардың барлығы да қазақтар екен. Нұрағаң сұңғыла кісі ғой, соны меңзепті. Жөн сөз. Мұндай сөзді естігеннен кейін қатты толқып кеткен Жәкең: «Енді қайтсын, ағамыз Астананы қазаққа толтырдым деп көңілі марқайып тұр ғой. Иә, Нұреке «қуана білгенге құт қонады» деген, қуанамыз!» деді көзі жасаурап...

Бұл менің Нұрсұлтан Назарбаевты қол созым жерден алғаш көруім болатын. Тіпті, арақашықтық жарты метрге де жетпейді-ау... Жүзінен қарттықтың нышаны байқалмайтын, тастүйін тұлғасы бар сұлбалы адам екен, мені қанаттандырып, шабыттандырып жіберді. Сол мезеттегі көңіл-күйімнің әсерін әлі айтып тауыса

алмай жүрмін.

Бұл күнгі қуанышқа бірінші – Алла, екінші – Жәкең себепкер болғанын ешқашан ұмытпаймын.

Бәлкім, ел қамқоры атанып, өз халқына еңбегін сіңіріп жүрген Жәкеңдей адамды, адамзатқа еңбегін сіңіріп жүр деп те түсіну керек шығар. Онсыз да оның абзал есімі елге таныс зиялылар сапында ғой!

«Қазақстандағы өзге ұлтыңызды білмеймін, өз қандастарымыз сонау ата-бабамыздың қанын бұзып алған. Қан бұзылу дегеннен ауыр нәрсе жоқ. Біздің қазақ ұлты генетикалық тұрғыдан келгенде өте ұлы жаратылыс иесі. Сол табиғат ананың зор жетістігіне ие бола тұра, соны дұрыс пайдалана алмай отырмыз. Дәл қазір қазақ өз мүмкіндігінің (миының қызметінің–Ж.З.) 10%-ын да игеріп отырған жоқ. Мен осы ретте қазақтың түбіне жетіп келе жатқан төрт қасірет бар екенін айтқым келеді, олар: рушылдық, күншілдік, жалқаулық, намыссыздық. Бұл қасіреттерден бүгін не ертең арыла қоюымыз екіталай, өйткені оның етген өтіп, сүйекке жеткені қинайды»,– деп, Жәкең ұлт болашағына қатты күйзеліспен алаңдаушылық білдіріп жүр.

Иә, ең сорақысы да қазақ халқының санасында сіресіп тұрған сол рушылдық еліміздің болашағына тосқауыл болып тұрған рухани дерт те. Бұл құбылыстың қазақ қоғамына аса қауіптілігі ескеріліп, Конституциямызда рулық араздықтарды қоздыруға бағытталған әрекеттерге тыйым да салынған.

«Егер бір қазақ мұнда мүгедек болып отырғанда, менің шетелде, басқа бір жерде байып жүргенім неге керек? Ертеңгі күні әруақтарға, ата-бабамызға не деп айтасың? Аллаға не деп айтасың? Ешқашан байлыққа құл болғым келмейді, менің байлығым – осы халыққа жасаған еңбегім. Өмірлік ұстанымым – қолымнан келгенше өз туған халқыма жақсылық жасау. Ұлтымның бір ұланына болса да, бақыт сыйлаған сәтімде кеудемді қуаныш кернейді» дейді ағамыз.

Меніңше, зиялы деген адам Жәкең сияқты ұлттық намысты оятып, қазақ қоғамының қозғаушы күшіне айналуы қажет-ақ. Десек те, әрбір адам халыққа өзінің қабілет-қарымымен ғана қызмет ете алады ғой...

«Қазақ еліне алғаш келгенімде, енді қазақша сөйлеп жетісетін болдым ғой деп қуанып едім, алайда қайда барсам да алдымнан сұмдап орыс тілі шыға берді. Оны да үйрендім. Бірақ, ана тілім – қазақ тілін ешқашан жетімсіреткен емеспін. Керісінше, емделемін деп кел-

ген орыстілділер амалсыздан менің қазақшамды түсінуге мәжбүр болады. Қажеттілік солай. «Жан керек» деп келген талайын қазақша сөйлестіріп шығардым ғой. Тіпті, кейбіреулеріне «қазақ тілін ұмытқан нүктелеріңізге ине қоямын» деп қалжың аралас шындығымды айттып та тастаймын. Сондықтан орысша сауаттанып, ағылшынша сөйлесем, мені әлем тыңдайды деген пасық, тамырсыз түсініктен арылу керек. Ол түк емес, бәрінен де ауыры қазақтың қазақша сөйлемей, шетелден бапкер, әртіс шақыртуы дер едім, бұл енді намыссыздық пен рухсыздық мәселесі. Қойшысының өзі таяғының ұшымен адам емдеген қазақ, қазір қит етсе, шет елге жүгіреді. Туған жерінің суы мен топырағынан басқа қандай шипа керек адамға?...

Атақты Мұхтар Әуезов, Қаныш Сәтбаев және т.б ұлт тұлғаларының операция үстелінен тұрмай қалғаным өздеріңізге мәлім. Бұдан сабақ алып, оны ұмытпауға тиіспіз. Яғни, сіз бен біздің қорғаныс пердеміз болуы керек. Ол Президент дәйектеген ұлттық идеяда», дейді Жәкең.

Бірде Жәкеңнің кабинетіне кірсем, үлкен ой үстінде отыр екен: «Айдын бауырым! Енді міне, ХХІ ғасырдың басында бүкіл қазақ еліне Президентіміз ұсынған ұлттық идеяға қызмет ету бақыты бұйырып отыр. Біздер ел басқарып жүрген, зауыт, фабрика, кәсіпорын басқарып жүрген азаматтардан бастап, Президентіміз қалыпқа салып жазып берген мына ұлттық идеяның «Мәңгілік Ел» идеясы, «Нұрлы жол – болашаққа бастар жол», 2020-2030-2050 бағдарламалары, 100 нақты қадам ұлт жоспары, Болашаққа бағдар – рухани жаңғыру) тұжырымдарын дер кезінде өмірге енгізуіміз қажет. Өйткені, Президент ұсынған ұлттық идея – Тәуелсіздік идеясы. Ол мемлекетіміздің одан әрі нығайуын көздеп жасалған. Мұнда ұлттық міндет пен ұлт аманаты тұр. Сондықтан әрбір азамат Ұлттық Жаңғырудың лебін сезінуі қажет.

Ал енді оның іске асыру тетігіне келетін болсақ, ХХІ ғасырдағы зиялылар өз миссиясын қалай орындау керек деген сұраққа жауап беруіміз керек?!

Ең алдымен - Президент ұсынған ұлттық идеологияға қызмет етіп, оны жүзеге асыратын нәтижелі іс-әрекет жасау қажет.

Екіншіден - еркін ойлы зиялы қауым – ұрпақ алдындағы парызын терең сезінуі және соны өтеуі керек.

Үшіншіден - әркім өзінің орнында отырып, атқарып жатқан іс-әрекеттерімен

ұлтына көмектесе, зиялылық деген міне, осы болар еді»,– деп маған қарады.

Жәкеңнің бұл көзқарасынан «осынау жауапкершіліктің зілдей салмағы біздің ұрпақтың пешенесіне жазылыпты» деген ойды оқығандай болдым.

Міне, бұл елін сүйген, алтын ине ұстаған алтын жігіттің, қазақтың Жасан атты зиялысының жүрекжарды сөзі, ағайын! Бұдан асырып енді қалай деп айтуға болады?

Ең бастысы, Алаш арысы Әлихан Бөкейханның: «Кейінгілер ғибрат аларлық үлгі тастап кетіп алғыс алармыз ба? Жоқ, далаға лағып, жөнсіз кетіп қарғыс-лағынет аламыз ба? Кеудесінде көзі бар адам көп ойланарлық жұмыс» деп айтқан ескертпе сөзін жадымызға сақтасак болды да!

Биыл Жәкеңнің мерейтойы. «Елу деген ердің жасы еңселі, елу деген парасаттың өлшемі» дегендей, ағымдағы жылдың маусым айында академик Жасан Зекейұлы елу жасқа толады. Әрине, әркім өзінің жарық дүние есігін ашқан мезгілі мен айын жақсы көреді. Бірақ, өмір ұзақтығымен емес, мазмұнымен өлшенеді. «Туған ай тураған етпен тең» деген, туған күніңіз құтты, денсаулығыңыз мықты болсын, қадірлі Жәке!

Әйтсе де менің жазып жүргенім елу жасқа толған азаматтың ел үшін жасаған еңбегінің үштен бірінің бір қыры ғана.

Бұл ретте француз ұлтының ұлы перзенті Виктор Гюгоның: «Ұлы адамдар өз ескерткіштерінің тұғырын өзі орнатады, ал мүсінін болашақ соғады» деп айтқанындай, бүкіл саналы ғұмырын халқының мүддесін қорғауға арнап, «ажалға арашашы, жаралыға жебеуші» болып келе жатқан Жасан Зекейұлы жайлы жарыққа шығарғалы жүрген еңбектеріме Алла тағала қайыр-берекесін бере көрсін!

Ал, Сіз ып-ыстық шай ішіп, жаураған көңіл мен мұздаған жаныңызды «Жас-Айға» келіп емдеп қайтыңыз!

Айдын БРЫСБЕКҰЛЫ,

Қазақ инновациялық гуманитарлық-заң университетінің магистранты, Алаштанушы

Қарғыс алма, алғыс ал

Аяғымнан тұрғызып, айықпас дерттен айықтырған – «Жас-Ай»



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

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

Бұл орталықта маған ең ұнағаны дәрігерлердің мәдениеттілігі мен жылы қабағы болды. Ешкім жөн-жосықсыз диагноз қойып, дәрі тағайындап мазамды алған жоқ. Барлығы да сыпайы, ибалы қызмет көрсетті. Диагнозыма қарай күнделікті алтын ине қабылдадым, өзге де шығыстық емдік шаралардан өттім, әйтеуір ем күн өткен сайын әсер беріп, жаға бастады. Алғашы он күндік ем аяқталар кезде Жасан Зекейұлы: «Сіз бір апта демалып, қайтадан ем жалғастырыңыз» деді. Мен сасып қалдым. Себебі, өзге науқастар бір курстық ем біткен соң, бір ай, немесе одан да көп уақытқа демалады екен. Ал маған бір-ақ апта. Кейін Бас дәрігерден неге жиі ем алуға тура келді деп сұрағанымда, – Сіз дертіңізді асқындырып, емделу уақытын өткізіп алғансыз, мен сізді 3 курста аяғыңыздан тұрғызып келеді, сол үшін бізге жақсы сәйкесіңіз», деді. Қазір өзіңіз көріп отырғандай мен дертімнен толық айықтым. Негізі Жасан Зекейұлы айтқанында тұрды, мен алғашқы курста-ақ аяғымнан тұра бастадым, үшінші курста толық сауықтым, жүрегімнің қызметі де қалпына келді. Сіздердің ауырып жатқан науқастарға жылы шырай таныта белетіндіктеріңіз, бір-бірлеріңізге сыпайы сөйлейтіндеріңіз қатты ұнады.

Сіздерге алғысым шексіз, әсіресе, Жасан Зекейұлына ұзақ ғұмыр тілеймін. Ол кісінің балашағасына, отбасына береке-бірлік, табыс тілеймін. Анасы бар екен ол кісіні де көрдім. Халқымыз, «Алып анадан туады» дейді. Сол асыл анасы аман болсын.

Ибадоллаева Шолпан Жұмаділдақызы
Қызылорда облысы, Шиелі ауданы, Нартай ауылы



Құрметті Жасан Зекейұлы, бір жылдан асып барады балам Ырысбектың көзі алыстан дұрыс көрмейтін болып жүр. Жасы әлі 15-ке толмаған жеткіншектің денсаулығы бұлай сыр бергені бізді қатты алаңдатады. Жергілікті дәрігерлер «ішкі ағзаларында болатын кейбір дерттердің әсерінен болуы мүмкін» дегенді айтты. Сіздер қолданып жүрген Шығыс-тибет емінде бұған көзқарас қалай? Отасыз көз қуатын қалпына келтіруге бола ма?

**Бақжожа Алшынбаев,
ШҚО, Үржар ауданы**

Көздің алыстан көрмеуі

Әдетте кейбір балаларға сабақ үстінде тақтадағы жазулар бұлдырап көрінеді, жақын аралықтан кітап оқыса немесе жазу жазса, бұл жағдай байқалмайды. Мұны медицинада «алыстан көрмеу дерті» деп атайды. «Алыстан көрмеу» ауруының өте асқынған түрінің белгілі дәрежеде тұқым қуалау сипаты болады. Әкешешесіндегі алыстан айқын көрмеу дертінің асқинуы баласына қан арқылы өтеді. Алайда бұл аурудың пайда болуының басты себебі көзді ұзақ уақыт жақын аралыққа қадаудан және көз тазалығына мән бермеумен тығыз байланысты. Жастар мен жасөспірімдер арасында бұл дерттің белең ала бастауы олардың көп уақыттарының кітап көрумен және компьютер, теледидар алдында ұзақ отыруымен әрі ұялы телефонға ұзақ тесілуі салдарынан болады. Себебі бұл жабдықтардан таралатын сәуленің көз түгілі, адам денсаулығына да, әсіресе, жүрек, ми қызметтеріне кері әсерінің мол екені ғылымда дәлелденіп отыр.

Әдетте, көптеген оқушылар кітап оқығанда бірнеше сағат бойы қолынан тастамай оқиды. Автомобильде келе жатса да, ас ішіп отырып та, төсекте жатып та жалғастыра береді. Көз бен кітаптың аралығын өте жақын ұстайды. Бұдан сырт, кейбір отбасылар мен мектептерде үйлесімді жарықтандыруға назар аударылмайтындықтан, көз шектен тыс шаршап, көз алмасын теңшеп тұратын бұлшық еттер қарбалас күйге түседі де, көздің көру қуатына әсер етеді.

Жастар мен жасөспірімдердің көз алмасы үздіксіз жетілу сатысында тұратындықтан, теңшеу қабілеті зор, көз алмасының жарылғыштығы жылдам болады, көз қанша артық

шаршап, бұлдыраса да, сәл тыныққан соң қалпына келе қалады. Мұны медицинада «жалған алыстан көрмеу» деп атайды. Бірақ көздің шаршауы тым ұзақ уақытқа жалғасып, көздің мезгілсіз бұлдырауын дер кезінде емдетпесе, көз алмасының алдыңғы және кейінгі диаметрі біртіндеп ұзарып, ақыры көздің алыстан көрмеуіне алып келеді.

Алыстан көрмеудің пайда болуынан сақтану үшін балалардың бастауыш, орта мектептегі кезінде ата-аналары, оқытушылары төмендегідей түйіндерге назар аудартуы қажет.

1. Компьютер алдында, теледидар көргенде және ұялы телефон арқылы интернетке қосылғанда ұзақ уақыт тесіліп отырудан сақтану қажет. Мүмкін болғанда әр 30-40 минут аралығында көзді 10 минуттан астам уақыт демалдыру пайдалы;

2. Кітап оқығанда, жазу жазғанда дұрыс отыр. Көз бен кітаптың аралығы 30 сантиметрден алыс аралықта болу;

3. Кітап оқығанда, жазу жазғанда жарық тым әлсіз немесе тым күшті болмау керек. Негізі, жарық сол жақ алдыдан түскені дұрыс;

4. Көз тым шаршап кетпес үшін тапсырма орындау уақыты шектеулі болуы шарт;

5. Балалардың кітап оқитын, жазу жазатын үстел-орындықтарының биіктігі, көлбеулігі олардың бойының биіктігімен, жасымен үйлесімді болғаны жөн;

6. Көздің көруіне кері әсер ететін дағдылардан артылу керек. Мысалы, төсекте жатып кітап оқымау, жүріп бара жатып кітап оқымау, көлікте кетіп бара жатып кітап оқымау, күшті күн нұрында немесе бұлыңғыр ай жарығында кітап оқымау, үстелге етпеттеп жатып алып, басты қисайтып

кітап оқымау сияқтылар;

7. Көздің көру қуатына пайдалы әрекеттерді көп істеген дұрыс;

8. Жазуы өте ұсақ, басылу сапасы нашар, жазуы өшкін басылымдарды оқымау қажет.

Көз мезгілсіз бұлдырап немесе «Жалған алыстан көрмеу» туылғанда, көзді демалдырып, дәрігердің нұсқауымен көз дәрісін тамызу немесе арнаулы көзілдірік салу арқылы қалпына келтіруге болады. Ал нағыз алыстан көрмейтін науқастар алыстан көрсететін көзілдірік киюі керек.

Алыстан көрсететін көзілдірік алыстан көрмеуді емдей алмайды. Оның рөлі көздің көруін қалпына келтіруге ғана. Көзілдірік салғаннан кейін қалыпты көру аралығын сақтап, көзді көп шаршатпау арқылы көру қуатын біртіндеп қалпына келтіруге болады.

Көп адамдар алыстан көрсететін көзілдіріктер алыстан көрмеуді тіпті де асқындырады деп қарайды. Бұл көзқарастың ғылыми негізі жоқ. Алыстан көрсететін көзілдірікті үнемі тастамай тағып жүру немесе бірде киіп, бірде кимеу көзді шаршатады әрі көзге зиян.

Алыстан көрсететін көзілдірікті кигенде, ең алдымен, көздің көру қуатын өлшету керек, айқын көре алатын ең төмен градуостағы тұнық әйнекті таңдағаныңыз жөн. Көзілдірік рамкасының үлкен-кішілігі үйлесімді болуы, көз қарашығы линзаның ортасына туралануы қажет. Көзілдірік таққаннан кейін де алыстан көрмеудің барған сайын асқынып кетуінен сақтану үшін көз тазалығына барынша мән беріңіз.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

Диагностика и
профессиональное лечение следующих заболеваний:

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

Время приема:

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

Адрес мед.центра «Жас-Ай» в г. Алматы
Проспект аль-Фараби угол ул.Розыбакиева, Витебская, №42

Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, 87772321871
Almaty.zhasai_67@mail.ru

Адрес филиала Мед.центра «Жас-Ай» в г. Астана
г. Астана, район Алматы. мкр.Встреча,

ул. Күйші Дина 37/1 дом.
Тел. 8(7172) 42-20-42; 8 7772778599; 87751934599
Astana.jasai@mail.ru



Жас-Ай

Медицинский ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

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

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

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

Бас редактордың орынбасары

Сейтзада ӘСЕМБЕК
Айдын ЫРЫСБЕКҰЛЫ

Жауапты редактор

МАМЫРБЕК ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна ИМАНҚҰЛ
Сәуле ТАБАЛДИНОВА
Мұқаметқали ҰЛЫҚПАН

Беттеуші

Мамырбек ТӨКЕШ

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

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, Яссауи көшесі №1 б

(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>

2016 жылы «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығына Халықаралық Еуропалық медициналық қауымдастығының бастамасымен «Халықаралық үздік клиника» атағы №022 сертификатымен берілген болатын. Осы марапатқа орай халықаралық талаптарға сай қызмет көрсету мақсатында «Жас-Ай» орталығы жаңа медициналық құрал-жабдықтармен жабдықталып жатыр.



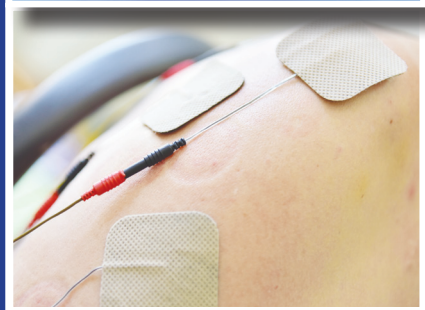
Буын және аяқ қан тамырларын емдеуге, бұлшық ет қызметін қалпына келтіруге арналған аппарат



Қуық безі қызметін қалпына келтіруге арналған аппарат



Инсульттан кейін қол-аяқ қызметін қалпына келтіруге жәрдем беретін жылжымалы құрылғы



Бұлшық ет қызметін қалпына келтіруге арналған аппарат



Ишемиялық цереброваскулярлық және зақымдалған ми қызметін қалпына келтіруге арналған аппарат