



№3 (42)
2016 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

ЖАН САУЛЫҒЫ мен
ТӘН САУЛЫҒЫНЫҢ
тәрландозы

ДЕНСАУЛЫҚ БОЛМАСА, ЕШТЕҢЕНІҢ ДЕ ҚЫЗЫҒЫ ЖОҚ

2-ші курс ем алып жатырмын. Бірінші курс емнен кейін ақ үздіксіз болатын бас ауруым қойды. Жүрісім жеңілденіп, масылдай басып тұратын шаршау, салғырттану сияқты мазасыздықтан арылдым.

Туғаннан сүйек ауру, ішкі жүйенің ауруларымен ауырамын. Бір курс емнен кейін өзім қаралып жүрген дәрігерге барып тексерілгенімде ол кісі маған «аурудың активтілігі жоқ» деген қуанышты жаңалық айтты. Яғни, менің туғаннан мазамды алған дертімнің емі осы орталықтан табылды ғой деген ойдан жаным толқыды, жақсы жаңалықты естіген сәтте іштей «Жас-Ай» орталығы басшысына, дәрігерлерге зор алғысымды айта бердім.

Құдай қаласа, үзбей емделсем, дертімнен құлан таза айғып кетемін деген сенімдемін. Әкем Жасан Зекейұлымен танысып, мені осы орталыққа алып келіп емдетті. Менің әкем Сайлау Лепесұлы 1986 жылғы желтоқсан көтерілісінің ардагері, «Желтоқсан ақиқаты» ұйымының мүшесі.

Осы жайттардың барлығын ескере отырып, Жасан аға менің екінші курс емімді түгелдей тегін жасап отыр. Бұл қайырымдылық, бауырмалдық, ағалық ізгі ісі үшін шексіз алғысымды білдіремін.

Келесі жолы көз жанарына байланысты 3 топтағы мүгедектігі бар сіңлімді де



осы жерге емге алып келуді жоспарлап отырмыз. Құдай қаласа, оның да дертіне бұл орталық жасайтын емдік шаралар шипа болады деп сенеміз.

Бұдан үш жыл бұрын баспада жұмыс істедім. Бірақ денсаулығым байланысты ол жерден кетуіме тура келді. Содан ғаламтор арқылы тоқыма өнерін, оның ішінде түрлі қуыршақтарды тоқуды меңгеріп алдым. Алғашында туған-

туысқандарыма арнап тоқыдым. Бірте-бірте басқа адамдардан, өнер адамдарынан да көптеп тапсырыс түсе бастады. Өнерімді бағалаған жандар қаладағы «Көктем» шипажайына да тегін жолдама алып берді. Жеке кәсіпкерлікті қолдайтын «Даму» қорының байқауынан да жеңімпаз болуға үміттімін. Ондай мүмкіндік туса, жанымға көмекші алып, шағын шеберханамды ашып, бұдан да үлкен дүниелерді жасасам деген жоспарларым бар.

Ол мақсаттардың бәріне жету үшін әрине ең алдымен денсаулық керек. Денсаулық болмаса, ештеңенің де қызығы жоқ, атақ пен дақтың да қажеті шамалы. Еңбек пен білім арқылы ғана үлкен белестерді алуға болады, ал денің сау болмаса еңбектену де, білімге жету де мүмкін емес.

Өлім мен өмірдің арасында арпалысқан сырқат жандардың дертіне дауа, тәніне шипа болатын ем жасап жатқан «Жас-Ай» орталығының өз мамандығына адал басшысына, барлық қызметкерлеріне алғыстан басқа айтарым жоқ.

Шипалы емдеріңізден сауыққан науқастар жаудырған ақ алғыстар арқасында шаршамай, талмай еңбек ете беріңіздер!

Анар ЛЕПЕСОВА,
Алматы қаласы

АРБАҒА ТАҢЫЛЫП КЕЛГЕН ЕДІМ

Қырбалтабай ауылынан келе жатқанда Қызыл ту ауылының маңында жол көлік апатына түсті. Бұғанан сынды. №4 қалалық ауруханада алғашқы ем алуды бастадым. Алты ай аурухана төсегіне таңылып жаттым. Алты айдан соң сынған сүйектердің арасына темір салып ота жасады. Бір жарым жыл уақыт өткен кезде темірді алды. Үш жылдан соң ота жасаған жер іріңдей бастады.

Ота жасаған ауруханаға барып едім, олар біз алмаймыз деп қайтарып жіберді. Қаскелеңдегі аудандық ауруханаға бардым ол жердегі дәрігерлер бір жіп алды да «енді дұрыс болады» деп жіберді. Іріңі тоқтамаған соң қайтадан бардым, олар тағы бір жіп алды.

Іріңнің тоқтайтын түрі көрінбеді. Ауруым жанымға әбден батты. Шыбын жан тәтті ғой, ақыры келініме «Өзің қарап көрші. Тағы бірдеңе қалып қойған. Қорықпай өзің алып тасташы» дедім. Келінім тағы екі жіп суырып алып шықты.

Ақыры ауруханаға тағы да көрінуге тура келді. Қатты соққыдан омыртқаларым

да зақымданғандықтан өздігімнен қозғала алмаймын, іріңдеген жер де маза таптырмай өте қатты ауру меңдеген түрімді көріп, №7 қалалық аурухана дәрігерлері «екі ай ғана өмірің қалды» деп шығарып салды.

Осылайша, бұл өмірден, ем-домнан күдер үзе бастаған шағымда «Жас-Ай» медицина орталығын «Алатау» шипажайында істейтін қызым тапты.

Арбаға таңылып, өлі-тірінің арасында келген едім, 2-ші курстан кейін тұрып, өзім жүре алатын болдым. Одан кейінгі курс еміме арасын ұзатпай келмекші едім, бірақ, Алланың ісі ғой, інім, келінім қайтыс болып уақытында келе алмадым. Енді міне, 3-ші курс емге келіп отырған бетім. Көріп отырғандарыңдай, өзім қозғалам, жүріп-тұра алам. Іріңім тартылды.

Біздің медицина дәрігерлерінің қолынан келмеген ем-шараларын осы жерден ғана таптым. Сондықтан не дейін, шипа іздеп келген жандар мен сияқты алғыстарын қалдыра беретін қанатын кеңге жайған үлкен қасиетті ордаға айналсын! Жасан баламның дені сау болсын!



Халқын қуантып, асқынған дерттерінен айықтырып, бақыттың төрінде болсын!

Жамиқан АЙНАБЕКОВА,
Алматы облысы

МАЗМҰНЫ

1

**ДЕНЕ ӘРЕКЕТІНІҢ
АЗДЫҒЫНАН
БОЛАТЫН
ЗАРДАПТАР**



5-бет

5

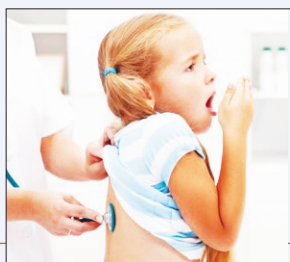
**Серік АҚЫЛБАЙ:
ҮШ ЖҮЗ ЖЫЛДЫҚ
ТАРИХЫМЫЗ
ТӘУЕЛСІЗДІКKE
ҰМТЫЛУМЕН ӨТТІ**



20-22-беттер

2

**ӨКПЕ
ҚАБЫНУЫ**



6-7-беттер

6

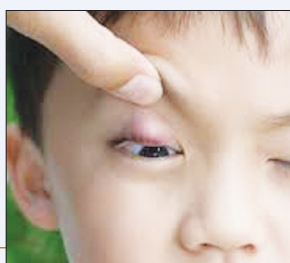
**ҚУЫҚТЫҢ
ҚАБЫНУЫН
ШЫҒЫС-
ТИБЕТ ЕМІМЕН
САУЫҚТЫРУ**



28-29-беттер

3

**ТЕРІСКЕН ТЕЗ
КЕТСІН ДЕСЕҢІЗ...**



8-9-беттер

7

**ТІЛ ТҮСІНІҢ
ӨЗГЕРІСІ
НЕДЕН БЕЛГІ
БЕРЕДІ?**



28-бет

4

**АЛАПЕС
ҚАНДАЙ АУРУ?**



12-13-беттер

8

**ОРАЗАНЫ
ЖЕҢІЛ
ӨТКІЗУГЕ
ОН КЕҢЕС**



36-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



Құрметті Жасан Зекейұлы, халқымыз «елу ердің жасы» дейді. Мен үшін бұл ездің жасындай сезіліп барады. Себебі қатты-қайырым жұмыс жасасам болды ентігем, жүрек қағысым тездеп ары қарай ештемеге де жарамай қалам. Соңғы кездері бұл дерттің асқынғаны сондай, екі қабаттық үйге баспалдақпен көтерілу де мұң болып барады. Дәрігерлердің көмегіне сан жүгіндім, олар әртүрлі диагноз айтуда. Көршімнен сіздердің журналдарыңызды көріп, хат жазу арқылы кеңес алуға бекіндім.

*Құрметпен, ОҚО, Мақтарал ауд.
Қайырғали Сатыпалдыұлы Шакиев*



Жүрек қағысының тездеуі

Бізден кеңес сұрағаныңызға рахмет. Адамдардың орта жасқа жетпей жүрек қызметінің бұзылуы бұл күнде жиілеп бара жатқан жағдай. Бұған дене әрекетінің аздығы, семіздік, қан қысымы сияқты түрлі жағдайлар себеп. Кейде бұл тұқым қуалаушылықтың әсерінен де болуы мүмкін. Сол себепті жергілікті медициналық орталықтарда кешенді тексеруден өтіңіз. Ал мүмкін болып жатса, біздің орталыққа келсеңіз жалпы денсаулық жағдайыңызды дұрыстап анықтауға әбден болады. Ал сіздің хатыңыздағы айтқаныңызға сәйкес, жүрек қағысының тездеуі туралы материалмен танысыңыз. Шын мәнінде жүрек аритмиясы болсаңыз онда сізді Шығыстық емдік тәсілдер арқылы емдеп жазуға болады.

ЖҮРЕК АРИТМИЯСЫ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ

Науқас шұғыл қимылдағанда, не жәй демалып отырғанда, жүрек қағысының ритмі кенеттен жиілеп, бір нәрседен қорыққандай тез қағады. Кейбір адамдарда жүрек қағысының тездігі сонша, көкірек сүйегінің артқы жағы солқылдап, тынысы тарылды. Науқастың еріндері, бармақ ұштары көгеріп, әлсіздік пайда болады. Өте қатты соққан жүрек қағысынан науқастың кеудесі қысылғандай белгі береді.

ЖҮРЕК АРИТМИЯСЫН АНЫҚТАУ ЖОЛДАРЫ

Жүрек аритмиясын анықтау үшін жүректі толық тексеріп, жүректің таланшасы мен қарыншасында ешқандай ұлғаю өзгерісі болмаса, тибет меди-

цинасы ол ауруларды емдеуге мүмкіндік береді. Бірақ біз жүрек соғысы қалыпсыздығын басқа жүрек ауруларынан айырып алғанымыз абзал. Қазіргі заманның кардиограммалық аппаратына салып тексеріп, жүрек аритмиясының қаншалықты жиілігі асып тұрғандығын бақылаймыз. Жүрек қағысының қалыпсыздығы байқалғаннан кейін, сол науқастың жүрек ауруының басқа да аурулармен байланыстылығын анықтауымыз керек.

Зоб – қалқанша без қызметінің қалыпсыздығы. Қалқанша без қызметінің қалыпсыздығынан жүрек қағысының жиілеуі көп кездеседі. Ол ауру адамды қалқанша без қызметінің қалыпсыздығына қатысты қан анализін тапсыртып, жүрек кардиограммасын, эндокринолог маманға тексерту керек.

Астмалық ауруы бар адамдарды алдымен жүрек қағысы ауруына қатысы бар, жоқтығын анықтап алған дұрыс. Созылмалы жүрек бронхы ауруымен және созылмалы астма ауруымен ауыратын науқастардың ауру тарихына қарап диагноз қойылады.

Жүрек аритмиясының түрлері:

1. Жүрек таланшасы, яғни жүректің қарыншасының әсерінен болған жүректің қалыпсыз соғуы;
2. Жүрек қуатының табиғи нашар болғандығынан пайда болатын

Қалыпсыздық;

3. Ерте шыққан толқын. Бұл жүректі тексеретін кардиограммалық аппаратқа салғанда, толық жетілмеген ерте толқын пайда болады. Бұл жүрек таланшасының алдында пайда болған жүрек қалыпсыздығы;

4. Тәж артериялық жүрек ауруы – жүрек тамырының қысылуынан болған жүрек қалыпсыздығы.

Міне осы сияқты көптеген жағдайларға байланысты тек нақты диагнозыңызды анықтап алған соң ғана емеуді бастау керек. Шығыс емінде сіздің науқасыңызды өнімді емдеуге мүмкіндік көп. Кез келген дерт уақыт өткен сайын асқынатындықтан, тез арада медициналық көмекке жүгініңіз. Бұл сіз үшін ең дұрыс шешім болары даусыз.

ДЕНЕ ӘРЕКЕТІНІҢ АЗДЫҒЫНАН БОЛАТЫН ЗАРДАПТАР

Қазір адамдар «шаршауды» көп айтады. Қатты шаршағанның әсерінен тамаққа зауқы соқпайды, өзгелермен дұрыс тіл табыса алмайды, мазасы қашады. Шаршаудан арыла да, құтыла да алмайтын сияқты сезінеді. Күнделікті жұмыс басымдылығы мен қаланың тынымсыз шуылы, лас ауа, химиялық қоспалар арқылы даярланған азықтар үздіксіз ағзаңызға, жүйке-жүйеңізге зиян салып жатады. Уақыт өте келе денеңізде үлкен өзгерістер байқала бастайды. Бұлшық ет азайып, қаңқа сүйек жеңілдейді, ағзаға май жиналады. Күні бойы осыншама ауыртпалықтарды көтеріп жүру сізді шаршау сезімінен ешқашан арылтпайды. Жалпы, қала өмірінің адам денсаулығына бұдан да өзге әкелер зияны көп.

1) Бұлшық ет күшінің қайтуы.

Күнделікті қызметке көлікке отырып барасыз, онда кемінде 8 сағат бойы тапжылмай бір орында жұмыс жасауыңыз керек. Қайтар жолыңызда тағы да көлікке мінісіз. Жоғары қабатқа көтерілу үшін жедел сатының көмегіне жүгінесіз. Кешкі астан соң бірден телевизордың алдына отыру басталады. Бұл жағдай ұзақ уақыт бойы жалғаса беретіндіктен бұлшық ет күші біртіндеп қайта береді. Уақыт тауып дене әрекеттерімен айналысқаныңызбен бәрі бір жеңіл түрдегі машықтар жасайсыз. Сөйтіп, уақыт өте келе бұлшық ет күші мүлдем жоғалғанда жатып та шаршайтын боласыз.

2) Жүрек-өкпе қызметінің әлсіреуі

Қаладағы адамдарда болатын әлсіздіктің әсеріне байланысты қан қысымы жоғарылау, қандағы майдың көбеюі, қант құрамының артуы пайда болады. Қазір ірі қалаларда 9 жастағы сәбилердің өзінде қан тамыр қатау байқалып отыр.

3) Бұлшық ет икемділігінің төмендеуі, сүйек морттануы

Ағзаға қажет дәрумендер мен қоректік жетіспеу, дене әрекеттерінің аздығы әсерінен бұлшық ет семіп, дененің икемділігі азайған, сүйегі морттанған адамдардың көпшілігі жеңіл жығылса да тез мертігеді. Тіпті, жеңіл-желпі соққы алған күнде де өмірлеріне қауіп төніп тұрады.

4) Жүйке жүйесіне болатын кері әсері

Қалада күн көру үшін болатын күнделікті арпалыс – жүйке жүйесі қызметін бұзатын басты фактор. Жұмыс беруші мен қызметкер арасында болатын келіспеушіліктер, жұмыс беруші тарапынан болатын қысым, өзара ұрыс-керіс, бәсекелестік, белгілі бір нәтижеге, мақсатқа жетем деушілік



үнемі адам жүйкесіне ауыр салмақ салады. Оның үстіне демалыс пен пайдалы дене әрекеттерімен шұғылданудың аз болуы жүйке жүйеңізді айтарлықтай ойрандайды. Бұндай басымдылық мектеп оқушыларын да айналып өтпейді. Осындай жағдайлардан ауыр соққы алып, өмірі дағдарысқа ұшыраған кейбір адамдар ақыл-есінен адасады, болмаса өз-өзіне қол салады. Күндер өте келе адамдардың қызмет қабілеті төмендеп, өмір сүру қабілетінен айырылуға дейін барады.

Медицина саласы мамандарының зерттеуіне сүйенсек, әйел адамдар 16-18 жасында физиологиялық жақтан әбден жетіледі. Ал организм қуаты содан бастап біртіндеп азайып, әлсірей бастайды. Жыл өткен сайын жүректің қан айдау қуаты төмендей береді. Орта жасқа келгенде семіріп, 29 пайыз әйелдердің қантамыры тарайып, жүрек ауыртпалығы артады. 30-дан асқан соң, әр он жылда дене 3-5 пайыз бұлшық ет талшығынан айырылады. 60 жастан асқаннан кейін бұл көрсеткіш 10-30 пайызға жетеді. Қанның май құрамы артып, қолдан аяққа дейінгі қанның ағу жылдамдығы

25 жасындағыдан 30-60 пайыз баяулайды. 70 жастан соң күн сайын дерлік бейжай күй кешіп, дененің икемділік дәрежесі 20-30 пайыз азаяды. Медиаторы 20-30 пайыз кемиді. 75 жастан соң тіпті де нашарлап қан айналысындағы оттегі мөлшерінің 30 пайызға жуық жоғалады. 80-нен кейін, тербелмелі орындыққа отырып, қимылдауға да дәрмені жетпейді.

Сол себепті адамдар пайдалы дене әрекеттерімен ерте бастан айналысуды қолға алуы керек. Мамандар тағы бір шағын зертттеу жүргізіп көрген. Үлкен ми қызметі мен дене сапасын білу үшін түрлі спорттық қимылдарға қатысып жүретін адамдарды бір аяғымен тік тұрғызып көргенде олардың басым көпшілігінің дене сапасы толымды болса, тек жұмыс деп ғана қарбалас жүретін адамдардың толымдылық мөлшері 10 пайызға да жетпеген. Сондай-ақ жүректің қан ығыстыруы мен өкпенің ауа сиымдылығын өлшеу үшін баспалдақпен жоғары-төмен түсу сынағы жасалған. Бұл кезде үнемі жедел сатыны пайдаланып, дене әрекетімен айналысуға жалқаулық танытқандардың толымдылық көрсеткіші нөлді көрсетсе, салауатты өмір салтын ұстанғандардың көрсеткіші толымды болған.

Дененің шымыр, бойдың сұңғақ болуы үшін де дене әрекеттерінің өзіндік пайдасы мол екені анық. Егер бұлай болмағанда 40 жастан асқан әр бір ер адамның дене сапасы мүлде нашар халде болады. Олардың сүйек затын тексергенде ұзаққа жүгіретіндердің толымдылығы 100 пайыз болса, спорттың өзге де саласымен айналысатындардікі 80-90 пайыз. Ал үнемі қызметке жегілгендердің көрсеткіші 60 пайыздан төмен болуы мүмкін.



ӨКПЕ ҚАБЫНУЫ

Нәрестелерде болатын өкпе қабынуының түрлері көп, клиникалық белгілері негізінен ұқсас болып келгенімен, зардаптары әртүрлі. Әдетте, өкпесі қабынған нәрестенің қызуы қатты көтеріледі, жөтеледі. Бұл жалпы клиникалық көрініс. Ал жаңа туылған нәрестелерде бұл жағдай байқала бермейді. Иммунитеттік қуаты күшті, ай-күні толып туылған сәбилердің кейде қызуы көтерілетінін есепке алмағанда, көптеген балалардың өкпесі қабынғанда дене температурасы қалыпты болады.

Керісінше, ай-күнінен бұрын туылған әрі дерті асқынып, вирус тыныс алу жүйесіне терең бойлап кеткен нәрестелердің дене температурасы шектен тыс төмендеп кетеді. Мұндай болудағы себеп, қызу – дененің бактерияларға қарсы қорғаныс реакциясы есептеледі. Бірақ нәрестелерде нервтік ретке салу әлі де толық жетіле қоймайтындықтан, бұл реакция кемшін болады. Олардың нерв жүйесі толық жетіліп, нағыз жөтелу рефлексі қалыптаспағандықтан, жаңа туылған кезінде өкпесі қабынса да жөтелмейді.

Жаңа туылған нәрестелерде өкпе қабынуының ерекшеліктері. Жаңа туылған нәрестелердің өкпесі қабынғанда дене температурасы төмендеп, омырау емуі азаяды, жылаған кезде дауысы әлсіз шығады. Тыныс алуы жеңілдеп, тездейді, аузынан ақ көбік шығып, сүтке шашалу және ауыз айналасы көгеру сияқты белгілер байқалады. Әдетте денсаулығы дұрыс жаңа туылған балалардың қалыпты тыныс алуы шамамен минутына 35-40 ретке дейін болса, өкпесі қабынған сәбилердің өкпесіне көбінде оттегі жетіспей қалады да тыныс алуы бір қалыпты болмайды. Оттегіні көбірек жіберіп, өкпеге ауа толықтырмақшы болғанда, сәбидің тыныс алуы жиілеп, минутына 60-80 ретке жетеді. Бұл кезде тыныс алуға көмек беретін бұлшық еттер тез жиырылып тұратындықтан, ендіге тыныс алғанда қабырға аралықтары, шұрқылтайы ойыстанады. Осы кезде тыныс алу тым тез

болатындықтан, әр реткі ішке тартқан жаңа ауаның тек бір бөлімі ғана өкпе көпіршіктеріне енеді де, көп бөлімі кеңірдек ішінде ғана ауысып, оттегі жетіспеушілігі бастан-аяқ жетіспеген күйде қала береді. Нәтижесінде жаңа туылған нәрестенің өкпесі қабынғанда тыныс алуы тездеп әрі жеңілдеп, аузының айналасы, мұрнының екі жақ қанатшасы көгеретін жағдай туады. Өкпе қабынуы асқынғанда бет-аузы, қол-аяғының башпай, саусақтары, тіпті, бүкіл денесінің терілері оттегі жетіспеуден көгеріп кетеді.

Аса тез тыныс алудан туатын тағы бір мәселе – сүтке шашалу. Адам қалыпты жағдайда тыныс алғанда жұтынбайды. Сонда ғана тамақтың кеңірдекке кіріп кетпеуіне кепілдік етуге болады. Ал нәрестелердің жұтыну рефлексі кемелді болмайды. Оның үстіне өкпесі қабынып тұрғанда тыныс алуы аса тез болғандықтан, аузына келген сүтті жұтып үлгермей тұрып, жалғасты тыныс алатындықтан, сүт кеңірдекке кетіп қалып шашалып жөтеледі. Сүтке шашалғанда сүт өкпеге құйылып кетсе, шашалу сипатты өкпе қабынуы келіп шығады. Кей жағдайда сүтке шашалған нәрестелер өліп те кетеді.

Жаңа туылған сәбилердің өкпесі қабынып тұрғанда, тыныс алу кезінде олардың аузынан шар тәрізді сілекей көпіршіктер шығады. Мұның себебі – нәрестенің өкпесінде секрециялық зат пайда болғандығында. Жаңа туылған сәбилер оны күшпен сыртқа шығарып тастауға дәрмені

жетпейтіндіктен, секрециялық заттар көмейінде, кеңірдекте жиналып қалады. Тыныс алғанда ауа ағыны осы секрециялық заттардан үнемі ары-бері өтіп тұратындықтан, бейне балалардың сабын көпіршігімен ойнағанындай ауыздарынан шар тәрізді сілекей көпіршіктері шығады. Сондықтан, ата-аналар жаңа туылған сәбилерінің тыныс алуы жиілеп, аузынан ақ көпіршік шығып, омырау емгенде шашалатындай жағдай байқалса, уақыт өткізбей дәрігерлердің көмегіне жүгіну керек.

Халықаралық «wikipedia.org» сайтындағы мәліметтерге жүгінсек, «ересектер мен сәбилерде болатын өкпе қабынуы дегеніміз – өкпе тінінің қабынуынан немесе басқа аурулардың асқынуынан болатын өкпенің жұқпалы ауруы. Ол көбіне қызылша, көкжөтел, тұмау, бронхит, демікпе сияқты тыныс ауруларын немесе әсіресе жас балалар мен қарт адамдарда болатын қатаң аурулардан кейін пайда болады. Сонымен қатар ол СПИД-пен ауырған кезде де болуы мүмкін.

Ауруды әр түрлі вирустар (аденовирус, риновирус), бактериялар (пневмококк, стафилококк, стрептококк) қоздырады. Аурудың дамуына дененің қатты мұздауы, ауыр жұмыс пен жүйкелік-психик. күш түсу, улану, т.б. факторлар әсер етеді. Сырқаттың ұзақтығына қарай: жедел пневмония және созылмалы пневмония, ал қабынудың жайылып тарауына қарай: бөлікті пневмония және ошақты пневмония болып бөлінеді.

Жедел пневмония кенеттен басталады, дене қызуы 39-40С-қа, кейде одан да жоғары көтеріледі, науқас қалтырап, алғашқыда құрғақ, кейіннен қақырықты жөтел пайда болады. Науқастың бүйірі шаншиды, біртіндеп тынысы тарылып, ауа жетпейді, буындары сырқырайды. Ем қабылдаған соң аурудың беті 3-5 күннен кейін қайта бастайды.

Созылмалы пневмония ауру асқынып, өкпе тінінің құрылымы мен қызметінің толық қалпына келмеуінен, сондай-ақ созылмалы бронхиттің салдарынан болады. Бұл кезде өкпенің белгілі бір тұстары қайталап қабынады. Сырқаттың дем алысы әлсіреп, сәл күш түссе деміге бастайды. Ауру асқынғанда пневмонияның жедел түріндегі клиникалық белгілер қайталаанады. Созылмалы пневмония ұзаққа созылады. Дер кезінде емделсе, науқас 2-3 аптадан соң жазыла бастайды.

Ал балаларда болатын өкпе қабынуының кейбір ерекшеліктері бар. Олар пневмониямен ауырғанда демігумен бірге бетінің әр жері, әсіресе үстіңгі ернінің айналасы әлсін-әлсін көгереді; диспепсия белгілер байқалуы мүмкін. Көп жағдайда тәбеті мен ұйқысы бұзылады. Жаңа туған сәби пневмониямен ауырғыш келеді. Кейде кеудесі сырылдап, сілекейі көбіктенеді. Жас балалар мен сәбилерде болатын пневмония өте қауіпті, көп жағдайда ауру асқынып, отитке немесе плевритке ауысады. Емі: өкпе жедел қабынса, ауруханада стационарлық ем қабылдау қажет. Пневмонияны кең спектрлі әсер ететін антибиотиктермен, соңғы кезде цефалоспориноидтермен емдейді. Физиотерапия, емдік денешынықтырумен айналысу, құнарлы, витамині көп тағамдар ішу пневмонияның алдын алуға көмектеседі.

Өкпе қабынуы ауыруының белгілері:

- Бірден қалтырап, ыстықтың көтерілуі;
- Дем алыстың жиілеуі, одан қырылдаған немесе сырылдаған дыбыстың шығуы.

• Әр дем алып пневмония дем шығарған сайын мұрынның желбезегі көтеріліп, пневмония басылып тұрады.

• Дененің ысуы (кейде жаңа туған нәресте немесе қарт адамдар, әсіресе әлсіз адамдар, ауыр өкпе қабынуымен ауырғанда температура айтарлықтай көтерілмейді).

• Жөтел (түсі сары, жасыл немесе қошқыл қоңыр, не сілекейге аздап қан араласқан).

• Кеуде ауырады.

• Науқастың халі ауырлайды.

• Бетіне және ерніне салқын тигенде ұсақ жаралар шығады. Өте қатты ауырған бала минутына 50-ден астам ентіге дем алса, ол өкпе қабынуымен ауыруы мүмкін. Егер дем алысы жиі және терең болса, тексеріп көріңіз, бұл дегидратация немесе ұстамалы жүйке ауруы болуы мүмкін.

МИКОПЛАЗМАЛЫ ПНЕВМОНИЯ

Микоплазмалар химиялық құрамы бойынша бактерияларға, ал өсіп-өну мүмкіншілігін ескергенде, вирустарға жақын. Ол бұрын атипиялық пневмония деп аталып келген аурудың қоздырушысы болып саналады.

Микоплазмалар эпителий жасушаларының ішінде көбейіп, оларды дистрофиялық өзгерістерге душар етеді, олардың цитоплазмасы бояулармен әлсіз боялып, көбіктеніп тұрады. Осы клеткалар кейінірек альвеола ішіне көшіп түсе бастайды. Олардың айналасында нейтрофилді лейкоциттер, эритроциттер топталып қабыну ошағы пайда болады. Қабыну сінбесінің аралық ұлпасында көбеюі осы инфекция үшін өте тән құбылыс. Қабыну ошақтары майда, бірақ қоңыр-қызыл түсті болады. Оларды ателектаз және эмфизема ошақтары қоршап жатады. Микоплазмалы пневмонияға әдетте вирусты немесе бактериялы инфекциялар қосылып аралас инфекциялы пневмония дамиды.

САҢЫРАУҚҰЛАҚТАР ШАҚЫРАТЫН ОШАҚТЫ ПНЕВМОНИЯ (ПНЕВМОМИКОЗ)

Бұл пневмонияларды негізінен ашытқы саңырауқұлақтар тобына жататын *S.albicans* қоздырады (кандидамикоз). Кандидамикоздар көбінесе антибиотиктерді өте көп және ретсіз қолдану нәтижесінде пайда болатын дисбактериозға байланысты дамиды. Өкпеде үлкенді-кішілі, қызғылт-сұр түсті, тығыз ошақтар пайда болады. Осы ошақтардың ортасында саңырауқұлақтардың жуан жіпшелерін, олардың айналасында лейкоциттер мен макрофагтар көрінеді. Кейін осы жерде эпителиодты және алып клеткалы грануляциялы ұлпа өседі. Өкпе әдетте ауыз қуысында, өңеште кандидалы процесс болғанда аспирация жолымен дамиды.

ӨКПЕ ҚАБЫНУЫН ЕМДЕУ

Өкпе қабынуын антибиотиктермен емдеу өмір немесе өлім мәселесіне келіп тірелуі мүмкін. Пенициллин, котримоксазол немесе эритромицин беріңіз. Науқастың халі нашарлап бара жатса прокаин-пенициллин шанышыңыз, ересек адамдарға: күніне 2-3 рет 400 000 ед (250 мг) немесе күніне 4 рет 500 мг ампициллин ішкізіңіз. Жас балаларға ересектерге берілетін дәрі мөлшерінің 0,5-0,25 мөлшерін беріңіз, 6 жасқа дейінгі балаларға ампициллин берген жөн.

Ыстықты түсіру және ауырғанды қойғызу үшін аспирин немесе ацетаминофен беріңіз.

Науқасқа мейлінше көп сұйықтық беріңіз. Егер науқас тамақ іше алмаса, онда оған сұйық тағам немесе регидрат сусынын беріңіз.

Жөтелді жеңілдету және қақырықты босату үшін де көп сұйық ішу және су буы ингаляциясын жасау ұсынылады.

Сырыл болған жағдайда теofilлин немесе эфедрин түріндегі демікпеге қарсы дәрілер қолдану қажет.

Пневмонияға әкелетін жағдайлар

Жас балалар:

- құрсақтық гипоксия және асфиксия;
- туу жарақаттары;
- жаңа туған кездегі пневмопатия ;
- туа біткен жүрек ақаулары;
- өкпенің туа біткен ақаулықтары;
- муковисцидоз;
- тұқым қуалайтын иммунитет дефициті;
- аштық;
- гиповитаминоздар.

Мектеп жасындағы балалар:

- жұтқыншақ инфекциясының созылмалы ошақтары;

- қайталанбалы бронхит;
- муковисцидоз;
- Жүрек клапаны аурулары;
- иммуно жетіспеушілік ;
- шылым шегу.

Ересектер:

- темекі шегу және созылмалы бронхит;
- өкпенің созылмалы аурулары;
- эндокриндік аурулары;
- жүрек жеткіліксіздігі;
- иммуно жетіспеушілік;
- кеуде және іштің хирургиясы;
- маскүнемдік.

ТЕРІСКЕН ТЕЗ КЕТСІН ДЕСЕҢІЗ...

Теріскен – қабақтың шеміршегі безінің (мейбомий безі) немесе май безінің (цейсс безі), кірпіктің түбіндегі қалташықтың жедел іріңді қабынуы. Оны «ішкі теріскен» немесе «мейбомит» деп бөледі. Екеуінің де белгілері бір, яғни қабыну, көз қабақтары айналасының ісінуі, қызару, солқылдап, сыздап, тартып ауру. Теріскен көп жағдайда ағзаға суық тигеннен және бактериялардан (бактериялық инфекциялардың (90–95 пайызы – алтын түстес стафилококк), гигиена талаптарын дұрыс сақтамағандан, сондай-ақ иммунитеттің төмендеуінен, ағзаның әлсіреуінен (мәселен, суық тиіп қатты ауырғаннан кейін) болады. Көздің жоғарғы және төменгі жақтарына шығады. Теріскенді тек қарапайым ісіп, қызарып басылатын үрдіс деп елемеудің соңы үлкен дерттердің бастамасы болып жатады. Сондықтан теріскенге жан-жақты тоқталып отырмыз.

Негізгі клиникалық белгілері:

Қабақта ісіну, қызару ауырсыну байқалады. 2-4 күннен кейін іріңді қуыс қалыптасып, ішкі теріскен конъюктива жағынан, сыртқы теріскен тері жағынан өздігінен жарылады. Әбден пісіп-жетілгенше адамды біраз мазалайды. Конъюктива жағынан тегіс жапырақты грануляция дамиды. Асқынған кезде адамның басы ауырып, көзі тартып, дене қызуы көтеріліп, инфекцияға қарсы тұратын лимфа түйіндерін

зақымдайды.

Теріскенді қолмен қысу көз ұясының тамырларының тромбозы, каверозды синустың тромбозы (науқастың өміріне қауіп төнеді), менингитке, энцефалитке, және олардың асқыну сияқты өте ауыр зардапты жағдайларға алып келеді.

Емдеу:

Ем-шара барысында қыздырғыш компресстер пайдаланылады (тек «құрғақ жылы»). Ірің

кеулеп, асқынған жағдайда хирургиялық әдіс қолданылуы мүмкін.

Негізгі емдеу тәсілдері мыналар:

1. Теріскен шығайын деп тұрған немесе шыққан жерді 70 пайыздық этил спиртімен сүртуге немесе көкдәрімен (раствор бриллиантовой зелени) күйдіруге болады. Бірақ абай болыңыз. Медициналық ерітінділердің көзге тамып кетпеуінен сақтаныңыз. Ол үшін көзді жұмып, теріскен шыққалы тұрған жерге мақта оралған жіңішке таяқшаны пайдалана отырып медициналық спиртті немесе көкдәріні жағу керек.

2. Антибиотиктердің көмегімен емдеу. Яғни альбucidтер (натрий сульфацилі) – әр көзге 1-2 тамшыдан күніне 4-6 рет тамызу керек. Бұдан бөлек пеницилиндер, гентамициндер, эритромициндер де пайдалануға болады. Антибиотиктерге аллергия бар ма жоқ па соны білу керек.

3. Көзге жағатын түрлі майлар (мазьдар). Мәселен, эритромицин, левомицетин немесе тетрациклин майы. Бұл майларда да антибиотик бар екенін естен шығармаған жөн.

4. Сәулелендіру. Жоғары жиілікті тоқ терапиясы.

Халық емі:

Халық емі өте тиімді деп айта алмаймыз, бірақ теріскеннің асқынып кетпеуіне әсер етеді. Сондай-ақ дәрі-дәрмек табыла қоймаған, ауру мазаны алып жіберген уақыттарда сөзсіз халық емінің түрлі тәсілдеріне жүгінеміз.

Алоэның жапырағының сөлін басуға болады. Ол үшін өсіп тұрған алоэ өсімдігінің жапырағын кесіп алып, жуып, мұздатқышқа 2 сағат қою керек, сөйтіп үгітіп, сөлін сығып алып, қайнаған жылы суға (1:10 қатынаста) араластырылған тұнбамен сүртуге болады;





ҚЫЗ- КЕЛІНШЕКТЕРДІҢ ҚАПЕРІНЕ:

Теріскен ер азаматтарға қарағанда әйелдерге көбірек шығады екен. Оның себебі қыз-келіншектердің көз гигиенасын дұрыс сақтамауынан болады. Оған басты себеп әрине косметикалық құралдар. Мәселен қыз-келіншектер көздерін, кірпіктерін бояған кезде немесе бояуды кетіру барысында қабақтың жұқа қабатын жарақаттап алулары мүмкін, өзгенің косметикасын, бояуларын тұтыну т.б. себептер мүмкіндікті арттыра түседі. Кесел шыға бастағанын байқасаңыз, көзіңізге бояу жақпаңыз. Балалар да көзін кір қолмен жиі уқалайды немесе көзді қалай болса солай кір орамалмен, шүберекпен сүрте салады. Ал оның арты көзге бактериялар түсіп, қабақтың қабынуына әкеліп соқтырады.

Теріскен көбіне иммунитеті төмен адамдарға шығады. Яғни ағзада А, С, және В дәрумендерінің жетіспеушілігінен, таза ауада көп тынықпаудан да шығуы мүмкін. Тіпті бір емес, бірнеше рет шығуы мүмкін. Тұқымқуалаушылық фактор да ықпал етуі мүмкін. Ал иммунитеті күшті адамдар оған оңайлықпен бой бере қоймайды.

Теріскеннің шығуына ауа-райының қолайсыздығы, күннің суытуы, шаң-тозаңдар да әсер етеді.

Теріскен шығайын деп келе жатқанда 2-3 күн бойы шикі сарымсақтың бір бөлігінің қабығын аршып, сөлімен қабақты сүртуге болады;

Жылы ұстау арқылы емдеу.

Қабақтың айналасы қызарып, ісіп, ауыра бастаса, яғни теріскен шығатынын сезсеңіз, ыстық суға салып сығып алынған орамалды сол жерге басу керек немесе түймедақтың (ромашка) сұйық тұнбасынан компресс жасауға болады;

Піскен жұмыртқаны көлденең бөліп, суып қалмай сарысын алып, ағын ауырған көзге қою керек. Жұмыртқаның ағы суығанша ұстап тұрыңыз. Көзіңізді дұрыстап жұмып тұрыңыз;

Теріскенді таза алтын бұйымдарымен сүртуге болады;

Екі көзді де қою шәймен шаюға болады.

Кейде саусақтарына түрлі-түсті жіптерді байлап алатындар да кездеседі. Сыздауық сияқты теріскеннің ортасында да ірің болады. Бұл ырым сол ірің тезірек шығып, ағып кетсін дегенді білдірсе керек.

Ең дұрысы: теріскен пайда бола бастаған сәттен өзге ауруларды жұқтыруына жол бермес үшін дәрігерге көріну қажет. Теріскен ұқыпты емделген жағдайда ғана жазылады. Толық жазылып бітпейінше көзіңізге суық тигізіп алмаңыз. Өйткені қайта шығуы мүмкін.

Ескерту: Көзге теріскен шыққан жағдайда оны сығуға мүлдем болмайды. Егер 5 күн ішінде жазылмаса, көз дәрігеріне көрініңіз. Өз білгеніңізбен жасаған емге аса мұқият болыңыз.

Алдын алу:

Жеке бас гигиенасын сақтау;

Көзді көп уқаламау, кір қолмен ұстамау;

Әрбір қыз-келіншек өзінің жеке косметикасын пайдалану керек;

Таза орамалмен сүртінуге;

Иммунитетті күшейтетін әрі дәрумендерге бай тағам ішу;

Салауатты өмір салтын сақтау;

Ішімдік пен темекі шегуден аулақ болу;

Бойды жылы ұстау, яғни ағзаны суық тиюден сақтау.

**Жайнар ТАТЫМХАН,
Жанна ИМАНҚҰЛ**

ҚАНТ ДИАБЕТИ – ҚАУІПТІ ДЕРТ

Қант диабеті ауруы б.з.д. III ғасырда пайда болған. Бұл терминді медицинаға ең алғаш римдік дәрігер Ареетеус енгізген. Қант диабеті дерті әлемде өлім-жітім көрсеткіші жағынан жүрек-қантамырлары және онкологиялық аурулардан кейін әлем бойынша үшінші орында тұр. Ұлттық тілде «сусамыр» деп аталатын бұл дерттің асқынған түрін түбегейлі емдеп жазу мүмкін емес. Бұл – қан құрамындағы қанттың шамадан тыс көбейіп кетуінен пайда болатын дерт. Сондай-ақ ол асқазан асты безі қызметінің бұзылуынан және ағзада инсулиннің жетіспеушілігінен де пайда болады.

Тағы бір айта кетерлігі, семіздік, жүрек-қан тамырлары ауруына шалдыққандар, ұйқы безі қабынған адамдар, жүйке жүйесіне зақым келгендер, жаңа босанған әйелдер, қызылша, қызамық, шошқа мойын, т.б. инфекциялық аурулармен ауырған балалар, сондай-ақ, көңіл-күйі тұрақсыз психикалық соққыға ұшыраған жандар да бұл ауруға оңай шалдығады. Көп жағдайда бұл дертке, негізінен балалар, жасөспірімдер және қырық жастан асқан адамдарда жиі шалдығады.

Балалар мен жасөспірімдер үшін бұл дерт негізінен вирустық инфекциялардың жұғымдануынан, ұйқы безінің зақымдануынан пайда болады. Ал қырық жастан асқан адамдарда тұқым қуалаушылық факторымен бірге, семіздік те әсер етеді. Сол себепті бұл дертке шалдыққандар үнемі қимыл-қозғалыста болып, салауатты өмір салтын ұстап, өз қалпына сай спортпен шұғылдануы қажет. Сондай-ақ тағамды қажетті мөлшерде тұтыну керек. Қазіргі күнде бұл дерт барған сайын жасарып, әлем халықтарын алаңдататын басты мәселеге айналды. Мамандардың айтуынша, балалар арасында дерттің бой көтеруіне негізінен екі фактор әсер етеді. Алғашқысы – қимыл-қозғалыстың аздығы, ал екіншісі ауызекі тілде «фаст-фуд» аталып кеткен дайын тамақтарға әуестік. Бүгінгі балалар спортпен шұғылданбайды. Қолы бос болса теледидар көреді немесе компьютерге телміреді. Одан қалса, құрамында адам ағзасына зиянды қоспалар мол кейбір сапасыз өнімдер, сондай-ақ «қытырлақ нан» мен «қуырылған картоп» секілді тағамдарды жеуді дағдыға айналдырған. Бұл адамды

семіздікке шалдықтырады. Шын мәнінде семіздіктің өзі үлкен ауру. Қант диабеті ағзада инсулиннің жетіспеушілігінен пайда болады. Инсулин – ұйқы безінен бөлініп шығатын гормон.

Кез келген адамның қан құрамында өз мөлшеріндегі глюкоза болады. Ол адам ағзасына, яғни орталық жүйке жүйесіне, қан және май жасушаларына, бауыр мен бүйрекке қуат көзі ретінде керек. Ал осы қан құрамындағы глюкозаның деңгейін инсулин ретке келтіріп отырады. Жалпы дені сау адамның 1 литр қанында шамамен 1 грамм глюкоза болады. Сау адамдарда глюкозаның көтерілуін инсулин қалыпқа келтіріп отырады. Ал сусамырмен ауыратын науқастың ағзасында инсулинге деген сезімталдықтың төмендігінен мұндай процесс болмайды.

Қант диабеті – жазылмайтын дерт. Бірақ ұдайы емделу арқылы ұзақ өмір сүруге болады. Сондықтан дерт кезінде дәрігерге қаралып, ақ халаттылар айтқан кеңесті мұқият орындап отыру қажет. Ең алдымен қан құрамындағы қанттың мөлшерін, холестеринді жиі тексеріп тұру қажет. Өйткені қандағы қант мөлшері жоғарылап кетсе, адам естен танып қалады. Мұның алдын алу үшін диета сақтауды, артық салмақтан арылуды, күнделікті дене шынықтырумен айналысуды, майлы тағамдарды аз тұтынуды әдетке айналдырған жөн.

Қант диабетінің белгілері:

- Шөлдеу;
- Ауыздың құрғауы;
- Дәретке жиі шығу;
- Терінің құрғауы;
- Терінің және кілегей қабаттың қышуы;



- Денедегі жаралардың жазылмауы;
- Әлсіздік
- Үнемі шаршап тұру;
- Көздің көру қабілетінің нашарлауы т.б.

Бұл дертке шалдыққан науқастар тәтті тағамдарды көп пайдаланбағаны жөн, оның орнына крахмал қоспалы асбұршақ күріш, тары, картоп, қырыққабат, жүгері және басқа да құрамында протеин ақуызы бар тағамдарды пайдалану керек. Аскорбин қышқылы және құрамында В дәрумені бар тағамдарды көп тұтынып, жеміс-жидектер мен көкөністердің шырынын ішуді әдетке айналдырып, майлы тағамдардың орынсыз жей беруден сақ болыңыз, есесіне көкөністен жасалған салаттардың майонез немесе соуспен емес, өсімдік майымен араластырғанын жеу керек. Бастысы артық салмақтан арылу. Сондай-ақ, тіс қызыл етін, таңдай қуысын инфекциядан сақтау үшін тісті тамақтан соң жуып тазалаған дұрыс. Тағы бір айта кетерлік жағдай аяқты үнемі таза ұстаңыз, аяқ киіміңіз аяғыңызға ыңғайлы, шақ болсын, аяқтағы қан тамырлардың қызметі бұзылмауы тиіс, яғни аяққа ауыр салмақ көп түсірмеу керек. Өйткені науқастың аяғы қажалып, жараланса, жараның жазылуы қиынға соғады. Ең бастысы шылым шегіп, спирттік ішімдік ішуден сақ болыңыз.

Егер қан құрамындағы қант мөлшері көбейіп кеткенін сезсеңіз тез арада дәрігерге қаралыңыз. Өйткені ойламаған жерден инфаркт алуыңыз немесе көзіңіз көрмей қалуы мүмкін. Сонымен қатар, бүйрек жұмысының бұзылуы, созылмалы бүйрек қызметінің жетіспеушілігі, аяқ-қолдың жансыздануы, тістердің түсіп қалуы мүмкін.

Гайморит – мұрынның екі жағында орналасқан гаймор қуысының қабынуы. Бұл ауру, әсіресе, күз-қыс айларында тұмаудың асқынуынан дамиды. Оның белгілері – бас ауырады, мұрынмен дем алу қиындап, одан қою сұйықтық ағады, қысқаша айтқанда, ауру асқынып кетіп, дене қызуы жоғарыласа, онда гаймор қуысын рентгенге түсіріп, «пункция» жасату керек. Егер сырқаттың жағдайы жақсы болып, жоғарыдағы ауру белгілері болмаса, онда гаймор қуысын инемен теспей, қарапайым жолмен (аппаратпен) жуып, дәрі жіберіп емдесе, ол жазылып кетеді. Бұл әдіс «кукушка» деп аталады. Сонымен қатар физиотерапевтикалық ем қабылдаса, ауру тез айығып кетеді. Ауруды ағылшын тәнтанушысы Н.Гаймор (Хаймор) ашқандықтан, соның есімімен аталады.

КЕРЕК КЕҢЕС:

Гайморитпен ауырмау үшін тісжегімен (кариес) зақымданған тістерді дер кезінде емдеп, тұмау, т.б. жұқпалы аурулардан алдын-ала сақтану керек. Шекеге суық тигізбеген жөн. Көлік жүргізгенде терезені ашық ұстамаған дұрыс.

Мұрын қуысының қабынуы



Гайморит негізінен тұмау, қызылша, скарлатина ауруларынан, тіс тамырларының (азу және ақыл тіс, тіске құрт түсу) қабынуынан пайда болып, өрши түседі. Сондай-ақ бактериялар мен вирустардың да мұрын қуысының қабынуына тигізетін әсері мол. Нақтырақ айтсақ, олар мұрын қуысына кіріп, қан арқылы ағзаға түседі, сөйтіп мұрынның сырты ісіп қызарады. Соның салдарынан адамның иммундық жүйесі әлсірейді. Бұл көптеген созылмалы аурулардың өршуіне ықпал етеді деген сөз. Созылмалы аурулардың асқынуы мұрын қуысының қабынуына әкеліп соқтырады. Демек аталған ауруларды дер кезінде және дұрыс емдегеннің салдарынан кеңсірік қабынады.

Аурудың белгілері:

- *Адамның халі нашарлап, әлсірейді, көп шаршайды;
- *Мұрнының тұсы ісініп, ауырады;
- *Дем алу қиындап, мұрын жиі бітеді;
- *Басы ауырады;
- *Даусы қырылдайды;
- *Суыққа төзімсіз, тоңғақ келеді
- *Көз жасаурайды;
- *Иіс сезу қабілеті төмендейді;
- *Тамаққа тәбеті, көңіл-күйі болмайды, ұйқысы бұзылады.
- *Дене қызуы көтеріледі, бұл көбіне жедел гаймориттің белгісіне тән. Ал созылмалы түрінде дене қызуы айтарлықтай көтерілмейді;
- *Көп жағдайларда мұрын қуысынан

шырышты (түссіз) немесе ірің (жасыл, сары түсті) сұйық зат бөлінеді.

Емдеу жолдары:

*Мұрын қуысының жедел қабынуын қарапайым әдістермен, яғни мұрын қуысын антибиотикті ерітінділермен жуу арқылы, сондай-ақ хитозан, биокальций, синуфорте деген дәрілердің көмегімен емдейді;

*Созылмалы түрінде хирургиялық әдіс қолданылады, яғни кеңсірікті тесіп, ондағы жиналған іріңді шығарып, тазалайды;

*Мұрын қуысының қабынуын белгілі нүктелерді тауып массаж жасап, емдеуге де болады. Нүктелі уқалау – қан айналымын жақсартады, тыныс (тамақ, көмей, дауыс шымылдығын) жолдарын ашады. Ескерерлік жайт – нүктелі уқалаудан бұрын мұрын ішін жақсылап тазалап алған жөн. Онда ірің болмауы тиіс;

*Уқалау процесі аяқталғаннан кейін мұрынды міндетті түрде тұзды сумен шаю керек;

*Келесі ем – дем алу жаттығуы. 10 рет дем алып, деміңізді шығарыңыз. Содан үлкен, сұқ саусағыңызбен мұрныңыздың бір жағын жауып, дем алу қажет. 5-10 секундқа деміңізді ұстап тұрыңыз. Бұл мұрынмен дем алуға көмектеседі;

Дереккөз: Әрбір адам минутына 12-20 рет, күніне 20 000 рет немесе жылына 8 миллион рет тыныс алады

екен. Мұрнымыз күн сайын 50 шаршы метр ауаны тазартады. Сондай-ақ ауа салқын болса жылытып, ыстық болса салқындатып, ылғалдандырады. Мұрын қуысында арнайы жасушалар бар, олар жабысқақ сұйықтық бөліп шығарады. Осы сұйықтыққа мұрын қуысына келіп түскен микробтар мен шаң-тозаң жабысып қалады да, бірден ішкі ағзаға өтпейді. Сұйықтыққа жабысқан шаң-тозаң мен микробтар мұрын қуысында толып қалмас үшін, арнайы жасушалар әрбір 20 минут сайын жабысқақ сұйықтықты жаңартып отырады. Сонымен қатар, мұрын қуысында мыңдаған ұсақ талшықтар болады. Олардың көмегімен жабысқақ сұйықтықтың ескі қабаты жұтқыншаққа қарай жіберіліп отырады. Ол жұтқыншақтан әрі асқазанға барып түседі де, асқазан сөлімен залалсыздандырылады. Өйткені, асқазан сөлі микробтарды өлтіретін бактерицидтік қасиетке ие. Мұндай қызметтер болмаса, адам өкпесі шаң мен микробқа тез толып, өкпе қабынуы пайда болар еді.

Ескерту: Мұрын қуысының қабынуын дер кезінде емдемесе, кеңсірікке түскен ірің миға шауып, менингит ауруына ұласуы мүмкін. Сол себепті аурудың алғашқы белгісі байқалған кезде дәрігердің көмегіне жүгіну қажет.

АЛАПЕС ҚАНДАЙ АУРУУ?

Жер шарындағы адамзаттың 4 пайызы яғни, 100 миллионнан аса адам адам витилиго дертіне шалдыққан. Бірақ зерттеушілердің пікірінше бұл дертке шалдыққандардың қатары бұдан да көп. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы тарапынан 25 маусым дүниежүзілік витилиго күні деп бекітілген. Алаңдататыны сол – халық арасында «Алапес» атанып кеткен ауру жастар арасында көп кездесіп жатыр. Мұның себебі ластанған экология деген болжам жасалып отыр. Бала – өсіп келе жатқан ағза болғандықтан, лазерлік ем зиян. Дәріні де мөлшерден көп іше алмайды. Бұл олардың психикалық күйзелістеріне, жалғыздыққа, құнығып, түңіліп өмір кешулеріне де апаратын кесел болып та табылады. Сондай-ақ бұл дерт жұқпалы екенін білетін кез келген адам олардың жанына жуымауға, қандай да бір қарым-қатынас жасаудан қашқақтап отырады. Осылайша, олар қоғамнан алыстап тірлік кешуге мәжбүр болады.

Дүниежүзілік витилигоны зерттеу қорының ғалымдары енді осы мәселерді қаперге ала отырып, балалардың денсаулығын сақтай отырып, ауруды тежеу тәсілін ойластырып жатыр. Нақтыланған тұжырым әзірге жоқ. Дегенмен, 12 жасқа дейін кешенді, одан кейін ересектерге ұсынылатын ем тағайындалуда. Аурудың нақты себебі әлі күнге белгісіз. Міне, осы белгісіздік ғалымдардың, зерттеушілердің жолын тұсап отыр.

Алапес (Гансен ауруы) – бұл аса жұқпалы ауру емес, баяу өрбиді, ол ұзақ жылдарға созылады. Көбіне тұқым қуалайтын дерт. Алайда соңғы зерттеулер бойынша алапес дертіне шалдыққан адаммен бірге өмір сүретіндерді әсіресе балаларды әр алты айда тексеруден өткізіп тұру керектігі анықталды. Яғни, дерт организмі «нашар қарсылық ететін» адамдарға жұқпалы түрде де өрбитін формаға көшкен. АҚШ-тың Нью-Йорк қаласында дүниежүзілік витилигоны зерттеу қоры бар. Ондағы мамандар аталған дертпен өмір сүретіндердің психо-эмоционалдық жағдайын жақсарту және ауруды өрбітпеумен айналысады.

Тұтас денеде, әсіресе бетте, қолда, арқада, құйрықта және аяқта ақтандақтың бар-жоғын тексеру қажет.

Алапес теріні әр түрде зақымдайды, сезімін жоғалтады, аяқ пен қол сал болып қалады. Алапестің алғашқы белгісі денеге түскен ақтандақ жайлап ұлғаяды, ау-

ырмайды және қышымайды. Алғашында ақтандақта терінің сезінуі қалпында болады. Егер ақтандақ терісінің сезінуі азайса немесе мүлде жоғалса, онда бұл алапес болуы мүмкін.

Теміреткі сияқты ақтандақ сақина тәрізді дөңгеленіп тұрмайды. Кейінірек байқалатын белгілері организмнің бұл ауруға қарсылық ету дәрежесіне байланысты әр түрлі болады.

Аурудың белгілері:

- Қол мен аяқтың жансыздануы немесе сезімнің жоғалуы, немесе қол мен аяқтың майысып бұзылуы, ақтандақта сезіну нашарлайды
- Жеңіл әлсіздік немесе аяқ пен қол басының майысып, бұзылуы.
- Тері астында ісінген нервтер пайда болады Олар басқан кезде ауруы да және ауырмауы да мүмкін.
- Тырнағы және майысқан башпайлар.

Алапесті әдетте емдеп жазуға болады, бірақ оның дәрілерін ұзақ жылдар бойы қабылдау керек. Аурудың ең жақсы емі римфампин мен клофазиминді қосып пайдалану. «Лепра реакциялары» пайда болған жағдайда (қызу болу, бөріту, аяқ пен қолдың ісуі, көздің ауыруы немесе көруі нашарлауы) дәріні қабылдауды жалғастырыңыз, бірақ дәрігерге керіну керек.

Алапес салдарынан пайда болған үлкен ойық жара жанға батырып ауырмайды, оларды болдырмауға болады. Бұл жаралар – дененің жансыздануының нәтижесі, өйткені зақымдануға жансыз дене қарсыласа алмайды. Мысалы, терісінің жаны бар адамның ұзақ жүргеннен аяғы мүйізгектенеді, бірақ жүре алмай қалады немесе ақсап жүреді. Ал алапестен ауырған адамның терісі ауырмайды. Сондықтан ол қашан мүйізгек жара болғанша жүре береді, сосын оған инфекция түседі. Инфекция ауыртпай еніп,

АУРУДЫҢ ЕМІ:

Қазір бұл ауруға арналған жақпа майлардың, мазьдардың да түр-түрі шығарылған. Сондай-ақ дәрігер тарапынан бекітілген емдомдық ас мәзірін қатаң ұстау да дертті өршітпеуге себеп болады.

Әлем бойынша ең тиімді ем түрі — фото емдеу. Арнайы құрылғылар арқылы науқас белгілі бір кесте бойынша ем қабылдайды. Нәтиже жоқ емес. Дертті бұл әдіс арқылы 70 пайызға дейін ауыздықтауға болады екен.

Емдеудің толыққанды тәсілі табылса, миллиондаған адам бақытқа кенелер еді, әзірге медицина мен ғылымның науқастарға ұсынып отырған көмегі – ауруды тежеу ғана.



сүйекке дейін жетеді. Сөйтіп сүйек бұзылып, аяқ формасы өзгереді.

Сақтық шаралары:

Аяқ пен қолды тілінуден, жарақаттан, күюден сақтаңыз.

Жалаң аяқ жүрмеңіз, әсіресе аяғыңызға бататын немесе кіретін тастақты, тікенекті жерлерде. Аяғыңызды қажайтын аяқкиімнің табанына жұмсақ ұлтарақ салыңыз. Тамақ дайындаған және жұмыс істеген кезіңізде қолғап киіп алыңыз. Қолыңызды күйдіруі мүмкін затқа жоламаңыз немесе ыстық затты қалың биялай не қалың шүберекпен ұстаңыз. Мүмкіндігінше өткір немесе ыстық заттармен жұмыс істеуден аулақ болыңыз. Темекі шекпеңіз.

Күн сайын (немесе жиірек егер сіз көп жұмыс істесеңіз немесе ұзақ жерге жүрсеңіз) қол-аяғыңызды мұқият қарап шығыңыз, немесе мұны басқа біреу қарап берсін. Теріңізде тілінген, жарақаттанған, қызарған, ыстық, ісінген, мүйізгектенген жерлердің бар-жоғын тексеріңіз. Егер ондай таңбалар байқалса, қашан тері қалыпты түсіне келгенше қол-аяққа тыным беріңіз. Бұл мүйізгекті таратып, теріні қалпына келтіреді. Ісініп қызарған жерді де осылайша кетіруге бола-

ды.

Егер сізде ашық жара пайда болса, оны таза ұстаңыз және қашан жазылғанша тыныштық беріңіз. Сол жердің қайта зақымданбауына жағдай жасаңыз.

Көзіңізді қорғаңыз. Көру мүшесі сезімінің жоғалуы және оның әлсізденуі салдарынан көздің жыпылықтауы нашарлайды, ал бұл көзге ауыр зардабын тигізеді. Көзіңізді жиі жыпылықтатыңыз, сонда ылғалданып, тазарып тұрады. Көзіңізді жыпылықтата алмасаңыз, оқтын-оқтын, әсіресе шаңдақты жел соққан кезде, көзіңізді тарс жұмып отырыңыз. Екі қапталы жабық күнқағар көзілдірік және мүмкіндік болса, күнқағары бар қалпақ киіп жүріңіз. Көзіңізге шыбын қондырмаңыз, таза ұстаңыз.

Егер сіз осы айтылғандардың бәрін істесеңіз, тезірек сауыға да бастайсыз. Сіз қол-аяғыңызды алапестен болатын майысудан, бұзылудан аман сақтап қаласыз.

Алапестен құлан таза айығу мүмкін емес. Бірақ, терідегі ақтаңдақтардың бүкіл денеге жайылып кетпеуін қадағалауға, тежеуге әбден болады.

**Бибісара ҚАЛИЕВА,
Айсана АДЕНОВА**

КҮНІНЕ СЕГІЗ СТАҚАН СУ ІШУДІҢ ПАЙДАСЫ

Шыныменде, күніне көп мөлшерде су ішу керек дегенді жиі естіп жатамыз. Қайда барсаң да, қалай болса да аурудың алдын алуды сумен байланыстырады. Ал сол су жайлы аңыз қаншалықты шындыққа жана-сады, айтарлықтай пайдасы бар ма?

1. Салқын су зат алмасу қызметін жақсартады. Яғни астың қорытылуында көмегі орасан зор.

2. Тонусты көтереді (жылы су). Адам өзін сергек сезінеді, өйткені, дәрумен мен минералдың таралуын қамтамасыз етеді.

3. Суды ретімен ішу салмақты бір қалыпты ұстап тұрады.

4. Ағздан керек емес заттарды шығарып, қалдықтардан тазартады.

5. Теріні ылғалдандырады, рең береді.

6. Рак ауруларының алдын алады. Өйткені, су – тазартушы азық.

7. Ішек жолдарының жұмысын жақсарта түседі. (Іш қатқанда пайдасы зор).

8. Шаршағанды басады. Бұлшықеттің бірігуін қамтамасыз етеді.

9. Денсаулықты нығайта түсуге әсер етеді.

Адамның денесінде 40-50 литр су болады екен. Қанның 83%, бұлшық еттердің 75%, мидың 74%, сүйектердің 22% судан тұрады. Ал денеде 20% су жетіспеушілігі болуы өте қауіпті.



ЖЫЛУМЕН ЕМДЕУ

Жылу әсерін әр түрлі физикалық әдістер арқылы емдік мақсатта пайдалану.

Жылумен емдеу үшін су (сумен емдеу), саз, құм, парафин, озокерит (балшықпен емдеу), электр шамдары, жоғары және ультражоғары жиілікті электр тогы (электрмен емдеу), күн сәулесі (гелиотерапия), т.б. қолданылады.

Емдейтін ауру түріне және қолдану тәсіліне қарай жылумен емдеу аумақтық және жалпы әсер ететін болып екіге бөлінеді. Адам организмнің жеке бір аумағына пайдаланылатын жылудың әсері, әуелі сол аумақтың жүйке талшықтарына білінеді. Жылудың әсері қызудың мөлшеріне, қыздыратын жердің аумағына, пайдалану уақытының ұзақтығына байланысты адам организмінде реакциялар туғызады. Жылумен емдеудің ішкі мүшелерге әсері теріде орналасқан жүйке ұштарын қоздыру арқылы байқалады. Жылумен емдеу организмді жылытып, одан бөлінетін жылуды азайтады, зат алмасуын күшейтеді, жүрек соғысы жиілейді, қан қысымы төмендейді, тыныс алу тереңдейді, жиілігі азаяды, бұлшық ет тонусы әлсірейді, эндокриндік бездердің қызметі жақсарады.

Ішкі органдардағы өзгерістердің қарқыны, негізінен, жүрек-қан тамыр жүйесінің жұмыс істеу жағдайына байланысты болады. Сондықтан жылумен емдеуді организмнің жалпы реактивтік жағдайын тіркеумен қатар өткізу қажет. Жылумен емдеу тек дәрігердің рұқсатымен тірек-қимыл қызметі бұзылғанда, орт. және шеткі жүйке жүйесі, тері, т.б. ауруларын емдегенде қолданады. Ал жүрек, қан тамыры, қатерлі және қатерсіз ісік аурулары бар адамдарға жылумен емдеуді қолдануға болмайды.



Жылу өзгерісі терінің сезімтал қабілетіне бірден әсер етеді. Шығыс-тибет медицинасында қыздырылған жылу сақтағыш тегіс тастарды (көбіне тибет базальты) жылу өткізу қажет деген дененің бөлігіне қояды.

Омыртқа остехондрозын емдеу барысында омыртқааралық дискілерге қан жүгіртіп, қоректендіру үшін омыртқа бойына қатарлатып қыздырылған тәсілді қояды.

Шыңғыс хан заманында шаршаған, соққы алған әскерлерін тез арада сергітіп, қалыпқа келтіру үшін дененің мүмкін болатын жерінің барлығына қыздырылған тастармен массаж жасайтын болған. Бұл тәсіл де әлі күнге дейін қолданыстан шықпай келеді.

Жылумен емдеу кезінде қабыну бар-жоқтығына аса мән

беру керек. Қысылған нервтердің қабынуларында, артрозда жылумен емдеудің қандай түрі болсын қолданылмайды.

Жылу өткізе отырып жүйке жүйесін тыныштандыруға, мазасыздықтан арылуға болады. Бұл арада ем әріне кешенді түрде болғаны дұрыс. Яғни, ине (акупунктура), моксиотерапия (шөппен қыздыру), массаж ұзақ уақытқа созылған ұйқысыздық, ашушаңдық, күйгелектік, ұмытшақтық сияқты т.б. толып жатқан жүйке жүйесі дерттерінен толықтай арылтады.

Сондай-ақ ең жылу сүйгіш ішкі ағза бүйрек туралы айта кеткен жөн. Бүйрекке табаннан, бел тұсынан өткен суық бара-бара бүйректің түрлі созылмалы, жедел ауруларына әкеліп соқтырады. Бүйректің созылмалы дерттерінде омыртқаны тастармен қыздыру, табаннан жылу өткізу сияқты ем түрлерін қабылдап тұру керек. Бірақ есте болатын жайт жедел бүйрек ауруларында, қабынуларда бұл тәсілден бас тартқан жөн.

Дененің жан каналдарына салынған инелерді шөппен жеке-жеке қыздыру жан-жақты әсер ететін ең өнімді, залалсыз тәсіл болып табылады.

Бұл емді кәсіби жақтан сауаттылықпен, уақытымен, сапалы құралдармен, білікті маманның кеңесімен «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығынан ала алатыныңызды қаперіңізге саламыз.





ДЕНЕДЕГІ ЗАТ АЛМАСУ

Адам денесі сан миллиондаған жасушалардан құрам табады. Олар ұсақ қантамырлар арқылы энергия қабылдап, сол арқылы қалыпты физиологиялық қызметін атқарады. Адам денесі түрлі азықтар арқылы қабылдаған энергия денеге қажетті мөлшерден асып кеткенде, май түрінде ағзада сақталады. Бұл барыс ұзақ уақытқа жалғасса, адам семіреді. Егер адамға қажет энергия жетіспесе, бауыр денедегі май клеткаларын энергияға айналдыратындықтан адам бірте-бірте арықтайды. Мысалы, қатерлі өспе ауруына шалдығушыларды айтар болсақ, денедегі өспе клеткалары өте көп мөлшерде энергия қажет ететіндіктен әрі өте тез көбейетіндіктен ағзаға қажет энергиямен қамдай алмайды да бауыр денедегі майды тез энергияға айналдырып, науқас тез арықтайды.

АСҚАЗАНДАҒЫ АЗЫҚТАР ҚАЛАЙ ЭНЕРГИЯҒА АЙНАЛАДЫ?

Әдетте біздің жеген барлық тағамдарымыз негізінен ас қорыту сөлдерінің құрамындағы ферменттердің әсерінде ащы ішекте қорытылып, ащы ішек бүйіріне сіңіріліп, бұдан кейін ащы ішек бүйіріндегі ұсақ қан тамырлар арқылы бауырдың «өңдеуіне» жеткізіледі. Бауыр клеткалары түрлі азықтық құрамдарды ыдыратып, синтездеп ең соңында қант, май және ақуыз сияқты үш құрамға бөледі. Сосын тағы да ішкерілей өңдеуден соң олар клетка сіміре алатын энергия түріндегі құрамға айналып, қанға өтеді де, клеткалар да энергия бөліп, «қызметке» кіріседі.

Ағзадағы қант, май, ақуыз бір-біріне айнала алады. Бір түрдегі құрам кем болса, қалған екеуі де өзгеріп, ағзадағы тепе-теңдікті сақтай алады.

Бауыр денедегі ең басты және ең маңызды зат алмасу «зауыты» ретінде ағзадағы түрлі қажетті құрамдарды теңшеп, қорытады әрі қолайлы энергия ретінде қанға өткізеді. Осы арқылы адам денесінің зат алмасуын реттестіріп, қалыпты тіршілікті сақтайды. Мұнан сырт май бауырда ыдырау барысында кетон деген зат бөлініп шығады. Ол бауырда пайда болып, қанға өткеннен кейін, клеткалар ішінде өсіресе ми клеткалары ішінде ыдырайды да энергияға айналады. Әдетте, ұзақ уақыт тамақ ішпегенде, қандағы қант төмендейді де бауырдың майды ыдыратуынан пайда болатын

осы зат клеткаларды энергиямен қамдайды да ағзадағы өте ұсақ зат айналымы арқылы денеден шығарылады. Қант диабеті кезінде ағзаға сімірілген қант инсулиннің жетіспеуінен энергияға айнала алмағанда, бауыр аса көп мөлшерде май клеткаларын ыдырату арқылы денеге энергия толықтайды да, көп мөлшерде кетон қанға өтіп, клеткалардың кетонды ыдырату шамасынан асып кететіндіктен, қан сұйықтығы құрамындағы кетон жоғарылап, кіші дәреттен де кетон бөлініп шығады. Клиникада мұны «кетонмен улану» деп түсіндіреді.

Ал жоғарыдағы үш үлкен энергияны жеке-жеке түсіндірер болсақ, қант – адам денесін энергиямен қамдайтын ең негізгі энергия қайнары. Ағзаға қажет энергияның 70 пайыздан астамы сырттан келетін азықтар құрамындағы қант арқылы жеткізіледі. Адам денесінің әрқайсы жүйелеріндегі клеткалардың қантқа болған сезімталдығы ұқсамайды. Ми клеткалары қан құрамындағы қантқа аса сезімтал болып, қант қалыпты мөлшерден сәл төмендегенде дененің тартысуы немесе естен тану пайда болады.

Май. Денедегі майдың рөлі негізінен энергияны сақтау. Артық энергия май түрінде дененің әрқайсы орындарында сақталады. Әдетте, денеге қажетті энергияның 40 пайыздан астамы май клеткаларының ыдырауы арқылы жүзеге асса, қысқа уақыт ашыққанда денеге қажетті энергияны негізінен май клеткалары ыдырау арқылы қамдайды.

Ақуыз (белок). Денедегі клеткалардың жасалуы, жаңалануы барысында ақуыз болмаса болмайды. Ол аса күрделі амин қышқылы түріне ыдырап, денедегі гармон, ферменттердің құралуы сияқты аса маңызды алмасуы, дененің энергияны қажетсінуі тамақ ішумен орта температурасымен, бұлшық еттердің қимылымен рухани және психологиялық көңіл-күймен тығыз байланысты болады. Адам денесіндегі әрқайсы орган, жүйедегі клеткалардың энергия сарып ету мөлшері де өзара парықты болады. Мұның бәрі адам денесі ішінде өте сәйкесті жүргізілетіндіктен, адам денесі қалыпты ақаусыздығын сақтайды.

ЖАН САУЛЫҒЫ МЕН ТӘН САУЛЫҒЫНЫҢ ТАРЛАНБОЗЫ



ҰЛТ ҮШІН ҰЛАФАТТЫ, МЕМЛЕКЕТ ҮШІН МАҢЫЗДЫ МАМАНДЫҚ

Барлық мемлекеттер үшін бірінші байлық – адам. Қазақстан үшін де бірінші байлық адам болса, ең ұлы мақсат – адамдардың өмірін сақтау және адам санын көбейту. Неге? Жауап жалғыз: Қазақстан жер көлемі жағынан әлемде 9 орында болғанымен, адам саны жағынан 61 орында тұр. Көптің қорқытып, тереңнің батыратынын көршілеріміз дәлелдеп отыр. Адамың аз болса, экономикаң мықты, қорғанысың берік, күшің мығым, ғылымың қуатты бола алмайды. Әлемді аузына қаратып отырған жапон мен немістің саны да аз емес. Осы тұрғыдан алғанда еліміздегі ең маңызды мамандық дәрігерлік екені ақиқат. Себебі, аз халықтың денсаулығын жақсарту мен орташа

өмір сүру жасын ұзарту және балалы болу көрсеткішін жоғарылату үшін дәрігерлеріміздің біліктілігі бірінші өзекті мәселе болмақ.

Бәсекеге бәс тіккен бүгінгі қоғамда денсаулық саласы сәт санап дамып жатыр. Әсіресе, халықтың жеке медициналық орталықтарға деген сұранысы күн санап арта түсуде. Нәтижесінде көптеген жеке орталықтар ашылып, бәсеке қалыптасып, шын мықтылар шыңға өрмелесе, әлсіздері бір орында тапрақтап қалып жатыр. «Жауыннан соң өрттей қаулаған саңырауқұлақ» секілді қаптап ашылған жеке медициналық орталықтардың ішінде «күріштің арқасында су ішкен күрмек» секілді сапасыз емдеу орталықтары да бар. Қалтаның қалыңдауын ғана ойлайтын пайдакүнемдердің халық денсаулығына әкелер пайдасына гөрі, зиянының басым екенін көріп

те жүрміз. Әсіресе, шығыс медицинасына деген халықтың ықыласын пайдаланып, қолына инесі мен шөбін ұстаған көзбояушылар көбейді.

Расында, шығыс медицинасын меңгеру ұзақ жылдық оқу мен үйренудің, табандылық пен ізденудің арқасында келеді. Жаратушыдан берілген табиғи талант пен қоса ат-бабадан келе жатқан дәстүрдің жалғастығы да маңызды. Шығыс медицинасының шыңына шығу үшін том-том кітаптарды тауысу мен жылдар бойы жиналатын тәжірибе керек.

Ал, білікті мамандардан ғана құралып, сапалы қызмет көрсететін «Жас-Ай» медициналық орталығы болса, соңғы кезде халықтың арасында атағы кеңге жайылып, ауру етектеген көп адамның «бір келсем, емделсем» деген қасиетті жеріне айналды. Аурулар қалай келмесін? Егер, арбамен келгендер аяғымен қайтып жатса, күңіреніп келгендер күлімдеп шығып жатса. Дәрігерлер келген аурудың қалтасына емес, хал-жағдайына қараса. Кері әсері көп химиялық дәрі емес, еш зияны жоқ шөп дәрілер қолданылса. Міне, осындай сапалы жұмыс келушілердің санын күн санап арттыруда.

«Жас-Ай» орталығына мемлекеттің де «бүйрегі» бұрып тұрады. Өйткені, өкіметтен бір тиын сұрамай, халық үшін қызмет етіп, мемлекеттің мойнындағы жүкті көтерісіп, сонымен қоса, салық төлеп, жүзге жуық адамды жұмыспен қамтамасыз етіп отырса, нағыз отаншылдық деген сол емес пе?!

Бұрынғыдай өкіметтің қаржысына қарап, кеңсесінен айлық үшін шықпай отырған дәрігер емес, еңбегімен елді мойындайтып, білімімен биікті бағындырған дәрігер Жасан Зекейұлының мемлекет пен халық алдындағы абыройы асқақ, беделі биік.

АҚПАРАТ АЙДЫНЫНДА АЙДАРЫНАН ЖЕЛ ЕСКЕН «ЖАС-АЙ»

Бұл ғасыр информацияның яғни, ақпараттың уақыты. Қазіргі кезде «танымалдық» деген ұғым бар. Кейде осы ұғым арқылы сапаны анықтап жатамыз. Мысалға, Қазақстанда ең танымал ақын мен жазушы, ең танымал әнші кім екенін білу қиын емес. Ол үшін интернетті бір қарап өтсеңіз болғаны.

Медициналық орталықтың да қаншалықты көп екенін тағы ақпарат арқылы анықтауға болады. Солардың ішіндегі ең танымалы, телеарналар мен радиоларда, газет пен журналдарда, интернет сайттарында есімі ерекше аталатын орталық, ол – «Жас-Ай» медициналық орталығы.

«Жас-Ай» медициналық орталығы туралы немесе оның білікті басшысы Жасан Зекейұлы туралы ақпараттың көптігі сонша, тіпті санап шығу мүмкін болмады. Демек, бұл орталық Қазақстанда ең көп сұранысқа ие деген сөз.

Айтпақшы, «Жас-Ай» туралы тебіреніп, қолына қалам алғандар ортанқол жазарман емес. Олардың арасында кешегі жыр жүйріктері Қадір Мырзәлі, Тұманбай Молдағалиев, бүгінгі жырау Жәркен Бөдешұлы бастаған адуынды ақындардың өлеңдерімен қоса ақын Ескермес Жақсымбетұлының поэмасы, «Қазақ радиосын» басқарып отырған Мақат Садық секілді марқасқа журналистердің, Бейсен Құранбек бастаған телеарнаның адуынды журналистерінің сүбелі сұхбаттары бар. «Егемен Қазақстан», «Айқын», «Ана тілі», «Алматы ақшамы» секілді ең үздік мемлекеттік басылымдарда Жасан Зекейұлы мен оның орталығы туралы мақалалар жеткілікті.

Бұлардан бөлек, «Жас-Ай» орталығы туралы және академик Жасан Зекейұлы жайында осы күнге дейін бірнеше кітап басылыпты. Анықтап айтар болсақ, «Шығыс-тибет шипагері – Жасан Зекейұлы», «Сөнбес сәуле», «Ізгіліктің ізі бар» және Ақын Ескермес Жақсымбетұлы мен публицист жазушы Болат Құрманғажыұлы бірігіп жазған «Жарқырай бермек Жасан әлемі» атты көлемді кітаптар жарық көрген.

Жақында ғана, көрнекті этнограф жазушы, Халықаралық «Алаш» әдеби сыйлығының иегері Алма-

ты облысының және «Жамбыл» ауданының «Құрметті азаматы» Жанат (Жәнатхан) Ахмадидың «Тектілік тегеуріні» аталатын тарихи-деректі романы кітап болып шықты.

Нақты тарихи деректерге негізделген шығарма оқиға ауқымына қарай бірнеше тарихи кезеңді қамтиды. Еңбекте қазақ халқының көшпенді дәуірі, онан соң Қытай компартия кезеңі және бас кейіпкер Жасан Зекейұлының шығу тегі, әрі оның атамекенінде «Жас-Ай» медицина орталығын құрудағы ерен еңбегі сөз болады.

Ел басындағы қиыншылықтар, ауылдастары мен жақын жандардың өмірінде кезіккен жайттар, адам



мінезі, қилы-қилы оқиғалар, бастысы шындыққа негізделген туынды өз оқырмандарын табатыны анық.

Осы кітаптар арқылы, Жасан Зекейұлының әдебиет пен мәдениетке деген құрметін, ана тілімізге деген терең сүйіспеншілігін, ұлтына деген шексіз махабатын, кәсібіне деген тазалығын білуге болады. Мұндай қайраткерлік қасиетке, қазіргі дағдарыс пен инфляцияның кері әсері кедергі келтіре алмайды. Керісінше ағысқа қарсы жүзген, желкені желге төзімді кеме секілді Жасан мырза бағытынан таймайды. Өз сөзімен айтар болсақ, «бағыты түзу адам – бақытты адам».

БАСЫҢНАН ӨТПЕЙ БІЛМЕЙСІҢ...

«Жас-Ай» орталығында журналист болғаныма 5 жыл болыпты. Мен келгенде 2 қабаттан тұратын орталық, осы жылдар ішінде қалай өзгерді.

Қазір, ішкі дизайны заманауи үлгіде үйлестірілген, озық аппараттармен жабдықталған 5 қабатты, спорт залы мен үлкен асханасы бар, Алматының жоғары жағында Алатаумен бой таластырған үлкен медициналық орталыққа айналды.

Осы күнге дейін «Жас-Ай» медицина орталығына аурудан еңсесі түсіп келіп, 10 күн ішінде дертіне шипа тауып, үміт оты оянған көптеген адамдарды көрдім. Олардың көбісі қазақтар. Арасында өзге ұлт өкілдері мен шетелден арнайы келген емделушілер де бар.

Орталықтағы журналистер кеңсесіне күніне кем дегенде 2-3 адам келеді. Әр түрлі дерт меңдеген алуан түрлі адамдар. Талай тағдырға куә болдық. Жүрек лебіздерін тыңдадық. Журналға жаздық. Қырық жылдан бері жабысқан дертінен айыққан атаны, тумысынан алысып келе жатқан ауруынан жазылған жас баланы көрдік. Көлік апатына түсіп мүгедек болған ағалардың аяғынан тұрғанын, ауыр індетке шалдыққан жастардың дертінен айыққанын, балалы бола алмай жүрген отбасылардың сәби сүйгенін көргенде көз жасыңа еріксіз ерік бересің.

Жақында ғана анамды алып келдім. Бізді өсіп-жеткізем, оқытам деп жүріп, аурухананың не екенін ұмытып, жүре берген анамның денсаулығы соңғы кезде сыр бере бастады. «Жас-Ай» орталығына келіп тексерілгенде қант диабетіне шалдыққанын екенін және қанттың мөлшері қалыптан өте жоғары, 18,9 екенін білгенде шошып кеттік. Қан қысымы да 140-90 болып тұрды. Бас дәрігер, академик Жасан Зекейұлы бірден он күндік емдеу шарасы керек екенін айтты. Ешқайда жүгіріп әуре болмадық. Өйткені «Жас-Ай» орталығы соңғы үлгідегі медициналық құрал-жабдықтармен жабдықталған болатын.

Міне, бүгін «Жас-Ай» орталығының бір бөлмесінде мен кезекті мақаламды жазып отырмын, ал анам тағы бір бөлмеде ем алып жатыр. Емделе бастағанына бесінші күн. Қандағы қант құрамының мөлшері 8,2-ге түсті. Ал, қан қысымы 110-70 болды. Анамның денсаулығы жақсара түсіп, мен ерекше қуанышта отырмын.

Бұл жайтты, «Жас-Ай» туралы мақалама тұздық болсын деген ниетпен жазып отырмын. Мамандығының майталманы, антына адал ақ халатты



жандар туралы қалай айтсақ та жарасары хақ.

АРДАГЕРЛЕРДІ АРДАҚТАҒАН АСЫЛ АЗАМАТ

Қазақ халқында «атаңа не істесең, алдыңа сол келеді» деген қастерлі бір сөз бар. Осы сөзді бойына сіңіріп өскен кез келген адам үлкенге деген құрметінен жаңылмаса керек. Жасан Зекейұлы әкесінен ерте айрылғандықтан ба, әкесіндей адам көрсе, баласындай қызмет етеді. Әкесіне, көрсете алмай қалған жақсылығын үлкен кісілерге көрсетсем деген асыл мұраты бар секілді. Қазыналы қарттармен әңгімелесіп, олардың жүрек түкпіріне үңілуден ешқашан бас тартып көрмеген.

«Жас-Ай» орталығына келген қарияларға деген құрметі ерекше. Қыметкерлеріне де қатаң талап қойып, үлкендерге ибамен қызмет көрсетуді тәптіштеп үйреткен. Әр жыл сайын қарттар үйіне барып, қаржылай көмек көрсетуі сөзіміздің дәлелі болса керек.

Ай сайын 50-ден астам қарт адамдарға тегін және жеңілдетілген ем көрсетуді тұрақты үрдіске айналдырған. «Нұр Отан» партиясының өтінішімен келген қарттардың денсаулығын тегін тексеріп, ауруынан айықтырып жатады. Олардың саны да аз емес.

Қысқасы, алдынан келген әр адамды анасындай аялап, баласындай бағалап жатады. «Жас-Ай»

орталығында ардагерлерге деген үлкен жеңілдік қарастырылған.

«Жас-Ай» орталығының мұндай игілікті жұмыстарын бағалаған «Қазақстан Республикасының Ардагерлер ұйымы» 81 кеңес мүшесінің бірі етіп Жасан Зекейұлын сайлады. «Қазақстан Республикасының Ардагерлер ұйымы» РҚБ орталық кеңесінің төрағасы Ө.Озғанбаев төс белгімен марапаттады.

ҰЛТТЫҢ – ҰЛЫ, ХАЛЫҚТЫҢ – БАЛАСЫ

Ата-анасының ғана емес, ұлттың ұлы болған Жасан Зекейұлы төртінші мүшелге толып отыр. Мамыражай маусым айында дүниеге келген жайсаң мінезді жанның жақсылығын айтып тауысу немесе бірер беттік мақалаға сиғызып жазу қиынның қиыны. Жан-жағына қыстың күнгі дауыл мен желден

қорғаныш, жазғы күнгі аптап ыстықта сая болатын бәйтерек тектес адамға деген ел мен жұрттың құрметі шексіз.

Қазақстанда Шығыс медицинасының сара жолын салып, 22 жыл ішінде отан алдындағы перзенттік парызын толық өтеп, 40 мыңнан астам науқасты емдеп жазып, 8 мыңнан астам науқасты тегін емдеп, 800-ге жуық жас отбасыларды бедеулік дертінен айықтырып, бала сүю бақытына бөлеген, ДЦП дертіне шалдыққан 600-ге жуық сәбидің 80 пайызынан астамын аяғынан тұрғызған Жасан Зекейұлына қандай құрмет болса да артық емес.

Бір өзі бір академияның жүгін мойнына алып, толассыз еңбек етіп жатқан жан саулығы мен тән саулығының тарланбозы Жасан Зекейұлын төл мерекесімен құттықтаймыз.

Қазырет БЕРДІХАН



ДЕНЕ МАССАСЫНЫҢ ИНДЕКСІ

ДМИ (ағылш. body mass index (BMI) — адамның салмағы мен бойының сәйкестік дәрежесін анықтауға көмектесетін шама. Бұл индекс дене массасының жеткіліксіз, қалыпты немесе артық екендігін бағалайды. Емделуге қажеттілікті анықтайтын маңызды көрсеткіш болып табылады.

Дене массасы индексі келесі формула бойынша анықталады:

$$I = \frac{m}{h^2},$$

мұндағы:

- m — дене массасы, килограмм
- h — дене бойы, метр және $\text{кг}/\text{м}^2$ бойынша өлшенеді.

Мысалы, адам массасы = 85 кг, бойы = 164 см. Яғни, бұл жағдайда дене массасының индексі:

$$\text{ДМИ} = 85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$$

ДСИ = дене салмағы (кг), бойының ұзындығына бөлінеді (метр), квадрат.

Дене массасының көрсеткіші бельгиялық социолог, әрі статистик Адольф Кетеле тарапынан 1869 жылы енгізілген. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының берген кеңестеріне сәйкес ДМИ көрсеткіштерінің келесідей интерпретациясы келтіріледі:

киімсіз болу қажет, саусақ ұштарымен қабырғаға сүйеніп тұру қажет.

ДСИ 25-тен 29-ға дейін – дене салмағының артықтығы ДСИ 30-дан жоғары семіздікті көрсетеді.

2. Мықын мен сан сәйкестігін өлшеу маңызды. Оны өлшеу үшін мықын көлемі (МК) сан көлеміне бөлінеді (СК). МК және СК сантиметрлік лентамен өлшейді. Қалыпта МК/СК индексі: әйелдерде 0,85 аз болмауы керек, ерлерде - 0,95. Егер МК/СК индексі аталған нормадан жоғары болса – висцеральді. Бұл кезде май клетчаткалары іш аумағында жиналады және семіздіктің ең ауыр формасы болып табылады, себебі ЖИА туындауына алып келетін атеросклероз дамуын үдетеді, артериалды гипертензияға, қантты диабетке алып келеді, миокард инфарктінен және инсульттен өлім санын арттырады.

3. Семіздікті анықтағаннан соң

Негізгі диагностикалық шаралар тізімі:

1. Науқастың бойын, дене салмағын өлшеу, ДАС анықтау.

2. МК және СК өлшеу, СК/СК индексі анықтау.

3. Артериалдық қысымды өлшеу.

Толық адамдарға төнетін қауіп: Организмдегі майдың артық мөлшері тек «суық тиюге» ғана емес, сонымен қатар, күрделі: диабетке, жүрек-қан тамырлар ауруларына, кейбір қатерлі ісік түрлеріне, бедеулікке, жүктілік асқинуларына, ентікпеге, ұйқының бұзылуына, ұйқы кезінде тыныс алудың тоқтап қалуына әкелуі мүмкін. Қалыпты салмақты сақтап қалудың және артық келіден құтылудың бірінші ережесі – ешқашан ашықпау.

Ұзақ уақыт бойы тамақтың болмауы, сонымен қатар, тамақты жеткіліксіз тұтыну метаболизмді баяулатады. Тамақтану арасында 5 сағаттан аса үзіліс болған жағдайда организм калорияны баяу «ыдырату» тәртібіне көшеді. Дұрыс тамақтану тәртібі – аз мөлшерде, яғни күніне 3-5 рет әрбір 3-4 сағат сайын жиі тамақтану. Бұл асқазанның көлеміне (250-300 мл) немесе 1-2 аралық асқа (жемістер, жидектер немесе көкөністер, бір уыс жаңғақтар немесе дәнектер) теңесетін 3 мәрте негізгі тағамды қабылдауға сәйкес келеді. Таңертеңгі ас – күні бойы заттек алмасу ағымының жақсы өтуінің міндетті шарты. Егер «метаболизмді» таңертеңгі уақытта таңғы аспен «қозғалтпаса», онда ол күні бойы баяу өтеді. Соңғы ас қабылдау ұйқыға дейін 2-3 сағат бұрын болуы тиіс. Кешігіп қабылданған кешкі ас нашар қорытылады және ұйқы алдындағы калориялар толық жұмсалмайды. Артық салмақты жинаудың басты себебі – метаболизмнің бұзылуы. Күнде бір мезгілде, белгілі уақытта асты қабылдау – үйлесімді заттек алмасуының аса маңызды шарты. Күнделікті бір уақытта тамақтану әдеті асқазан-ішек жолдарының жұмысын бір қалыпқа келтіріп, ол күнделікті бір уақытта өз жұмысын атқаруға дайын болады.

Дене массасы индексі	Адамның массасы мен бойының сәйкестігі
16 және одан кем	Массаның айқын дефициті
16 – 18,5	Дене массасының жеткіліксіздігі
18,5 – 25	Қалыпты
25 – 30	Дене массасының артықтығы
30 – 35	Бірінші дәрежелі семіздік
35 – 40	Екінші дәрежелі семіздік
40 және одан көбірек	Үшінші дәрежелі семіздік

Ғалымдардың зерттеуі бойынша 25-27 аралығындағы шамаға тең дене массасының индексі бар адамдардың ғұмыры басқаларға қарағанда әлдеқайда ұзағырақ.

Анықтамасы: ДСИ 18 ден 65 жасқа дейінгі тұлғаларда қолданады. Балалар мен жасөспірімдерде, жас бойынша бойы мен салмағының сәйкестігін анықтау үшін арнайы перцентильді кестелерді қолданады. ДСИ жүкті әйелдерде, бала емізетін әйелдерде, бұлшықеті дамыған тұлғаларда есептелмейді (мысалы атлеттерде).

1. Дене салмағын медициналық таразы көмегімен таңғы асқа дейін ерте өлшеген дұрыс. Бойды арнайы бойөлшегішпен өлшейді, емделуші аяқ

науқасты семіздік этиологиясын білу мақсатында, липидтік алмасу көрсеткіштерін, семіздікпен қосарланған ауруларды анықтау үшін дәрігерге жолданады (терапевтке, көрсетімдер бойынша – невропатологқа және эндокринологқа).

Бұл үшін емхана жағдайында келесі тексерулер жүргізіледі: қандағы триглицеридтер деңгейін, жалпы холестерин, ЛПВП анықтау, аш қарынға және жүктемеден соң гликемия (глюкозаға толеранттылыққа пероралды тест), көрсетімдер бойынша – бас миының КТ немесе МРТ, бүйрекүстібездің УДЗ және КТ, кіші жамбас ағзаларын УДЗ, қандағы гормон деңгейін анықтау (кортизол, ТТГ, ФСГ, ЛГ, эстроген, тестостерон).

Серік АҚЫЛБАЙ,
Қазақстан Республикасы Парламенті Сенатының депутаты, заңгер:

ҮШ ЖҮЗ ЖЫЛДЫҚ ТАРИХЫМЫЗ ТӘУЕЛСІЗДІККЕ ҰМТЫЛУМЕН ӨТТІ

– Өзіңіз көп жылғы еңбегіңізді арнаған еліміздегі сот жүйесі және құқық қорғау органдарына қатысты қазіргі таңдағы өзекті мәселелер қандай?

– Қазіргі таңдағы өзекті мәселе жаңадан қабылданған заңдар мен ескі заңдарды үйлестіру. Себебі көптеген заңдарды әлемдік қауымдастыққа кіру үшін Еуропа мемлекеттеріндегі заңдармен сәйкестендірдік. Сондықтан кейбір заңдар біздің бұрынғыдан келе жатқан заңдарымызбен сәйкес келмейді. Осы жағын зерттеу үшін бірнеше жиындар, халықаралық конференциялар болды. Осы шаралардың қорытындысы негізінде парламентке келіп түсетін заңдар: мысалы, қылмыстық істер, азаматтық істер кодекстеріне өзгерістер жасау керек. Сондай-ақ, кадр мәселесін таңдау, іріктеу мәселесі заңдармен толықтырылды енді өзгерістерді тәжірибеде іске асыру қажет. Коррупция, жемқорлыққа қарсы бағытталған кадрлық саясат бар. Ол Елбасының «100 нақты қадам» жобасының ішіндегі 19-20 қадамдар. Алдымызда соны орындау міндеттері тұр.

– Сот жүйесі, құқық қорғау орындарында қойылатын талап пен заңнамалар әлемдік стандартқа сай болуы керекі анық. Дегенмен, ғасырлар бойы жалғасқан билер соты, ақсақалдар алқасы деген түсініктен де кете алмаймыз. Болмаса, бұны тек ескілік, көне жәдігер ретінде бағалайсыз ба?

– Жоқ, олай емес әрине. Бұл ұғым-түсініктерге ешкім де көне жәдігер деп қарай салмайды. Қайта біздің бұрынғы Ресейге бағынғанға дейінгі тарихымызды

зерттейтін болсақ, билер соты ең демократиялық сот болып табылады. Себебі онда халық өзінің биін өзі таңдайды. Бидің шешімі мәжбүрлеуізі, мүлтіксіз орындалды. Ондай сот жүйесі, яғни, билік жүйесі әлемде болмаған жүйе. Соған қазіргі уақытта біздің көптеген ғалымдар көңіл аударып, бұл тақырыпқа зерттеулер жүргізіп жатыр. Әлем біздің шын тарихымызды білмейді. Тарихымыз саясатқа ыңғайластырылып таныстырылып келді. Ал енді шындап келген кезде Ресейдің отаршылық саясаты басталған кезде жерімізге келген В.Н.Татищев, А.Левшин, В.А.Моисеев т.б., зерттеушілер біздің сол кездегі билер соты туралы ерекше таңданыспен жазған. Сондай-ақ біздің салт-дәстүріміздің ерекшелігіне де ерекше көңіл аударған. Қазақ халқы кең пейілді, дарқан әрі аңқау, сондай-ақ ар намысты жоғары бағалайтын, айтқан сөздерінен айнымайтын тамаша халық деп ХІХ ғасырда жазып кеткен.

Біз өз ұлтымыздың керемет ерекшелігіне орай құрылған билер сотын тек өткенге телімей, қайта оны жаңғыртуға бет алуымыз керек. Қазіргі сот жүйесіндегі қолданатын жаза, шарт түрлерінің барлығы сол замандарда қалыптасты. Тек атауы мен орындалуында өзгешеліктер болған. Мысалы құн төлеуді, қазір айыппұл салу деп қолданамыз. Сондықтан міндетті түрде өз тарихымызға, өткенімізге үңіліп отыруымыз керек.

– Халықтың заңдық тұрғыда сауаттылығы әлі де болса өз деңгейінде емес. Қоғамның түрлі салаларына қатысты жаңадан күшіне еніп, толықтырылып

жатқан заңдық құжаттар туралы кеш естіп, біліп, тұрмыстық жағдайда да көп пайдалы нәрселерден қағылып жатады. Заңдық тұрғыда жаппай сауаттылықты арттыру үшін не істеу керек?

– Негізі сауаттану үшін ынта керек. Біздің қоғамымыздағы адамдардың көпшілігі өзі ізденіп, негізгі ақпарат көзінен қажетті мәліметті тауып оқудың орнына біреудің айтқанына көбірек сеніп, соның жетегінде кете береді. Анау айтты, мынау айтты деп...

Қазір кез келген жанның қолында ғаламторға қосылған телефон бар. Оның көмегімен заң туралы, оған еніп жатқан толықтырулар туралы нақты ақпаратты біліп алуға болады. Ешбір заң құпия сақталып отырған жоқ, бәрі ашық, халық танысуы үшін интернет ресурстарға да, кітапханаларға таралатын газет-журналдарға да басылып, жан-жақты сауаттануға мүмкіндік жасалып отыр. Кітапханаға заңды, оған еніп жатқан толықтырулармен танысу үшін барып тұрған бір де бір адамды көргенім жоқ.

Жаңа заң қабылданған соң, міндетті түрде біздің мемлекеттік «Егемен Қазақстан», «Казахстанская правда» сынды газеттерге жарияланады. Яғни, толық ақпарат бар. Бірақ онымен танысу, ынталану біздің халықта кемшін соғып жатады. Ұзынқұлақты тыңдайды да бір бірімен қызыл кеңірдек болып жатады.

Тіпті біздің өзіміз ұзақ жылдар сот, прокуратура саласында істесек те заңды қолданар алдында оған қандай да бір өзгерістер еніпті ме, жоқ бұрынғы күйінде ме, ұмытып қалған жоқпын ба деген оймен қайтадан қарап, міндетті түрде



оқып танысамыз. Адам компьютер емес, бәрі түгел басында бола бермейді. Сондықтан, үнемі нақты ақпарат алу, сауаттылыққа үйрену менталитетін әркім қалыптастыру керек.

– Азаматтарды заңдық тұрғыда қорғау саласында ұзақ еңбек жолдан өттіңіз. Өз салаңызда іскер, кәсіптік деңгейі жоғары маман ретінде биік беделге ие болдыңыз. «Құрмет», «Парасат» ордендерінің иегері, Қазақстанның құрметті заңгерісіз. Табысты, абыройлы маман болып қалыптасу үшін қандай қасиеттерді шыңдау керек деп ойлайсыз? Еңбек жолын енді бастап жатқан жас буынға не айтар едіңіз?

– Ең бастысы жастарға айтарым, әділетті болыңыздар. Кім болса да, қандай мамандық иесі болса да осы жолдан таймау керек. Мансап-қызметтеріңізді жеке бастың пайдасына асырмай, адал жүріңіздер. Адалдықты ту еткен кез келген жан еңбекқор болса өседі. Ал арам пиғыл адамды тек орға жығылады. Сотсың ба, прокурорсың ба, болмаса дәрігер, мұғалімсің бе ең бастысы адами болмысты сақтап отыру керек. Содан кейін әрине, білім мен еңбектің алмайтын асуы жоқ.

– Қазақстандағы жемқорлыққа қарсы саясат турасындағы үлкен зерттеу еңбегінің авто-

ры екендігіңізден де хабардармыз. Қоғамдық індетке айналған жемқорлықпен күресу неден басталу керек?

– Жемқорлықпен күрес мемлекет пайда болған кезеңнен бастап жүріп келеді. Жемқорлық, коррупция деген мемлекеттік билікте отырған тұлғаларға байланысты және екінші жағынан қоғамға да байланысты. Мысалға алсақ, бір шопыр келе жатып, жол ережесін бұзып алған сәтінде мемлекеттік инспекцияның адамы келіп, сіз жол ережесін бұздыңыз десе, тезірек құтылудың жолын ойлайды. Қателігін мойындап, заңды түрде айыппұл төлеудің орнына «көке, мен саған қанша берейін?» деп қызметкерді жемқорлыққа өзі тартып тұрады.

Қандай салада болсын, кіммен сөйлессең де түрлі мәселеге қатысты, оны біреумен шешу керек, адам іздеу керек деген сөзді естисің. Яғни қоғам осыған үйреніп кеткен.

Кеңестік кезеңде партияға барып жүгінетін істер болатын болса, ал қазір тек сотқа жүгіну керек. Өз ісі дұрыс болып тұрса да заң бойынша жүргісі келмейді, сотқа қатысты құжаттарды жинап уақыт өткізгісі келмейді де, бір уақытта бәрін шешуге тырысады. Мұның бәрі жемқорлыққа алып барады.

Міне, жемқорлыққа себепші болатын жайттар осылай басталады. Одан кейін мемлекеттік қызмет ол өте қадірлі қызмет болуы керек. Ал біздің нағыз халықпен жұмыс жасайтын мемлекеттік қызметшілер 40-50 мың теңге айлық ақша алады. Мұндай қаражатпен Алматы, Астана жалпы кез келген өңірде өмір сүру мүмкін емес. Ол өзі киініп, ішініп қана қоймай, отбасын: бала-шағасын киіндіріп, тамақтандырып, оқыту керек емес пе? Тұрмысы тарылған адам жағдайын жасау үшін жемқорлыққа барады.

Ал бұл мәселе мемлекет тарапынан шешіліп, қызметкерге үй беріліп, айлығы тұрмысына жететіндей болса ғана сапалы еңбек орын алады. Мысалы Қытайдың өзінде бір жақсы тәжірибе бар. Мемлекеттік қызметкер адал қызмет істеп, ертеңгі күні зейнетке шықса, қызмет бабымен берілген үйді, көлікті өзіне қалдырып, зейнетақысын жалақысы көлемінде сақтап отырады. Әлеуметтік пакет дегеніміз осы. Әлеуметтік пакетін жоғалтқысы келмеген кадр мемлекетке беріліп, адал қызмет істейді, деңгейі де жоғары болады. Сондықтан мемлекеттік қызметкерлердің жағдайын жақсартып, жемқорлықты азайтамыз, жоямыз деген үміт бар.

– Жалпы қазіргі сәтте өзіңзді қандай қоғамдық мәселелер толғандырады. Қолға алып жатқан жаңа жобаларыңыз бар ма?

– Бізге негізі жаңа заңды заңдастырмақ үшін әкеледі. Сирек жағдайларда ғана заңды өзіміз ұсынамыз. Негізі заң ұсынушылар орындар: Президент, Үкімет, депутаттар тобы болып табылады. Қазіргі уақытта көптеген заңдар қаралды, тағы да кезегін күтіп тұрған заңдар бар. Елбасының «5 реформа мен 100 нақты қадам» жоспарын орындау мақсатында көптеген жаңа заңдар қабылдадық. Мәжіліс тарқаған екі айдың ішінде 52 заң қабылдадық. Қазіргі уақытта да парламенттің портфелінде бірқатар заңдар бар, ол азаматтық кодекске өзгеріс енгізу, басқа да заңдарға аз-кем толықтырулар енгізу сияқты заңдар. Негізгі бағытымыз

бұрынғы қабылданған заңдардың қолдану процесін талдап, соған қатысты жұмыс істеу.

– Еліміздің тәуелсіздігіне ширек ғасыр толмақшы. Бұл қазақ халқының ғасырлар бойғы арманының ең мәнді маңызды, тұғырлысы. Мәңгілік ел болуға бет алған қазақ елінің бүгінгі мен келешегі туралы есепті жылы десек те болады. Сондай-ақ, 1916 жылда орын алған ұлт-азаттық көтеріліске 100 жыл, Желтоқсан көтерілісіне 30 жыл, Алаш көсемі Әлихан Бөкейханның 150 жылдық, жыр алыбы Жамбыл ақынымыздың 170 жылдық мерейтойы сияқты тарихи маңызды оқиғаларға қатысты іс-шаралармен жалғасты болмақ. Ұлттық рух, ұлттық қасиет, ұлтқа деген сүйіспеншілік оятатын тарихи, маңызды мерекелерді ұлықтау ұрпақтар жадын жаңғыртуға қызмет ете алады ма? Ғаламторға шырмалған санада сілкініс жасай ала ма?

– Өткені жоқ ел, тарихы жоқ халық болмайды. Бұдан бұрынғы 300 жылдық тарихымыз тәуелсіздікке ұмтылумен өтті. Ресейдің империалистік саясатына қарсы қаншама көтерілістер орын алды. Соның ең бір көзге түсері 100 жылдығы келіп жеткен 1916 жылғы ұлт-азаттық көтеріліс. Көтеріліс қазақ жерінің әр түкпірінде болды. Ең үлкен көтеріліс Торғай даласында болды. Оны Амангелді Иманұлы бастаған дейді, ал бірақ тарихты бұрынғы коммунистік көзқараспен емес, әділеттілік тұрғысынан қарасақ, көтерілістің басшысы – Әбдіғаппар хан, бас сардары – Амангелді Иманұлы, бас батыры – Кейкі батыр болған. Оны қазіргі жастарымыз біле де бермейді. Ал олар өздерін егемендік үшін, халық үшін оққа байлаған. Сондықтан біз оны ешқашан ұмытпауымыз керек. Бұдан кейін да қаншама көтеріліс болды. Бірақ жеңілмей кеткен бір-ақ көтеріліс – Әбдіғаппар хан бастаған Торғай даласы көтерілісі. Оны мақтанышпен де айтуға болады.

Көпшілік біле де бермейді, көтеріліске қатысқан Кейкі батыр тек 1916 жыл кезінде ғана емес, одан кейін де Колчактың,

Дутовтың әскеріне, жалпы қызылдардың қиянатына қарсы соғысқан, ел арасында «қолы мерген Кейкі батыр» атанған, яғни сілтеген қолы ешқашан мүлт кетпеген, құралайды көзге атқан мерген адам болған.

Бабамыздың Санкт-Петербургте жатқан бас сүйегін әлі күнге елге ала алмай жүрміз. Мен таяуда ғана бір-екі айдың тұсында батырдың басын елге қайтару туралы депутаттық сауал жасадым, бұл бастамаға сенаторлар қосылды.

1922 жылы коммунистер өшпенділікпен, қаныпезерлікпен батырдың екі қолын, басын шауып алып, әйелін, ішіндегі баласын, інісін өлтірген. Басында оның бас сүйегін Торғай қаласына, одан кейін Орынборға апарған, ССР құрылып, астанамыз өзгерген кезде Санкт-Петербургке беріп жіберген.

1994 жылы туысқандары Кейкі Көкембайұлының басын сұрағанда орысша сөзбе сөз айтсақ, «...является историческим достоянием. Выдаче не подлежит» деген жауап келеді.

Ерен туған батырымыздың бас сүйегін жат қолында қалдыру ұрпақтарына үлкен намыс. Депутаттық сауалыма қатысты Мәдениет министрі мен Сыртқы істер министрлігіне тапсырма берілді. Әлі күнге дейін керемет нәтиже бола қойған жоқ. Бірақ мен мұнымен тоқтап қалмай, осы мәселе бойынша әлі де жұмыстарымды жалғастыра бермекпін.

– Бұл тарихи маңызы жоғары ісіңізге тек сәттілік тілейміз. Кейкі батырға арналған тарихи туындылар туралы тоқталып өтсеңіз?

– Кейкі батыр туралы 1960 жылдары роман жазған Ақан Нұрманов деген жазушы болған. Бірақ сол кездегі саяси жағдайларға орай жұмбақтап «Құланның ажалы» деген атпен жазды. Кейкі батырдың руы – Қыпшақ, оны ішінде Құлан. Ол туралы жазылған бірінші шығарма осы. Одан кейін қаншама туындылар жарық көрді. Ғабит Мүсіреповтің «Амангелді» пьесасындағы Кете батырдың көркем тұлғасы Кейкі мерген бейнесінен сомдалған. Серік Тұрғынбековтың спектаклі жүріп

жатыр, Серік Ақсұңқарұлының «Қыпшақ Кейкі Баһадүр» атты тамаша поэмасы бар.

Халық, әсіресе мына Торғай, Ұлытау өңіріндегі халық Кейкі батыр дегенде тік тұрады, мақтанышпен айтады. Осындай мақтанышымыздың бас сүйегін ала алмай келе жатқанымыз елдігімізге үлкен сын, ұят.

– Сізді «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына келіп ем алып жатқаныңызда кездестіргенімізге қуаныштымыз. Бұл орталық туралы кімнен, қалай естіп біліп едіңіз? Орталықтың өзіндік емдеу тәсілдері мен шипасы көңіліңізден шықты ма? Шығыс медицинасы туралы өз көзқарасыңыз?

– Жалпы Шығыс медицинасы, оның ішінде Тибет медицинасы біздің елімізде әлі зерттелмеген. Дегенмен оқып, зерттеп, танысқанымда оның үлкен емдік қасиеті, тарихы, біздің халықтық медицинамен ұқсас жақтары барлығына көз жеткіздім. Тибет медицинасы туралы аударма еңбектері де енді-енді жарияланып жатыр. Толықтай елімізге жетуіне осы саладағы мамандарымыз күш салуы керек. Өйткені тарихы терең медицина арқасында дәстүрлі медицина шарасыз болған аурулардың емделіп кетіп жатқанына куә болып жатырмыз.

«Жас-Ай» орталығы туралы өзімнің бір әріптесімізден естідім. Одан кейін орталық басшысымен танысып, орталықтан шығатын журналдан ақпарат алып, сеніп, келіп, емделіп жатқан жайым бар. Аллаға шүкір, ем-домы жағып жатқан сыңайлы. Жағдайым жаман емес. Жатып қалған ауру болмасам да, кімде де болса ауру табылады, одан бөлек аурудың алдын алған тіпті жақсы ғой. Мұндағы мамандардың білімділігі жоғары екендігі де бірден сезіледі. Ағзаны кешенді түрде емдеуге күш салады екен.

«Жас-Айдың» құрылтайшысы, бас директоры Жасан мырзаға, орталық қызметкерлеріне алғысымды айтамын.

– Сұхбатыңызға рахмет!

Сұхбаттасқан
Жанна ИМАНҚҰЛ

АЙРАНДЫ ДА АБАЙЛАП ІШЕЙІК

Айран – қоректік құрамы мол, ең басты ұлттық сусындарымыздың бірі. Алайда, айран ішудің де өзіндік тәртібі бар. Өйтпегенде, ондағы қоректік заттар ағзаға толық сімірілмей, кей жағдайда денсаулыққа кері әсер жасауы да мүмкін. Сол себепті айранды өз уақытымен ішу оның тез қорытылып, ағзаға сіңуіне пайдалы.

Айранды жылытып ішуге болмайды. Айранды жылытқан кезде ондағы қоректік құрамы жоғары кейбір сүт қышқылы бактериялары өледі де, қоректігі азаяды. Сондықтан айранды тамақтан соң екі сағаттан кейін ішкен дұрыс. Бұл кезде сүт қышқылы бактериясының жетілуіне қажет РН мәні 5.4-тен жоғары болады. Аш қарын кезде асқазан сұйықтығының РН мәні 2-ден төмен болады. Егер осы кезде айран ішсеңіз сүт қышқылы бактериясы оңай өліп, емдік қуаты әлсірейді. Тамақтан кейінгі асқазан сұйықтығының РН мәні 5.3-ке дейін жоғарылайды.

Айран ішкен соң бірден ауыз шайған дұрыс. Қазір сауда дүкендерінде түрлі жасанды сүт өнімдері жетерлік, көбі балаларға арналған. Ондағы көптеген жарамсыз сүт қышқылы бактериялары адамдардың тісіне қанқұрт түсуіне себепші болып отыр. Сол

себепті қандайда бір сүт өнімдерін ішкен соң, ауыз қуысын тазалау пайдалы.

Нәрестелерге беталды айран бермеу керек. Нәрестелер өсу мезгілінде болғандықтан олардың ағзасы көп мөлшерде кальций қажет етеді. Айранның құрамындағы кальций бұл қажеттілікті толықтай алмайды әрі оның құрамындағы сүт қышқылы бактериясы, антибиотик, өзгеде зиян бактерияларды өлтіретін микро организмдер жасағанымен, бірақ сонымен бірге нәресте денесіндегі пайдалы бактериялардың өсуіне де кедергі жасайды. Оның үстіне сәбидің әлі уыз асқазанының қалыпты ас қорытуына салмақ түсіреді. Өсіресе, асқазаны, ішегі қабынған, шала туылған нәрестелерге айран ішкізуге болмайды.

Сондай-ақ айранды дәрімен бірге ішпеңіз. Хлормицетин, эритромицин қатарлы антибио-

тик дәрілер, күкіртті амин тектес дәрілер, іш өтуге арналған кейбір дәрілер айранның құрамындағы сүт қышқылы бактериясын өлтіреді.

1. Кешке айран ішу кальцийді толықтайды.

Сағат 12-ден таңға дейін адам қанының құрамында кальций ең төмен болатын мезгіл. Осы кез құрамында кальций бар азықтарды тұтынудың ең таптырмас мезгілі. Бұл мезгілде ағзаға кальцийдің сімірілуіне кедергі жасайтын өзге элементтер аз болады.

2. Компьютермен жұмыс жасаған соң айран ішіңіз

Компьютер қосылған соң одан көп мөлшерде радиация бөлініп шығады да, адам денсаулығына көп мөлшерде зиян келтіреді. Сол себепті компьютер алдынан тұрған соң айран ішсеңіз радиацияның зақымдауын көрнекті азайтуға болады. Экран бетінен шыққан сәуле адамның лимфа клеткаларын азайтады, айран ішу бұл барысты айтарлықтай тежейді.

3. Түстен кейін айран ішу, зейін қуатын арттырады

Айранның құрамындағы тирозин адамның психологиялық ауыртпалығын жеңілдетеді, қатты әбіржу, мазасыздану себептерінен болатын шаршауды азайтады. Сондықтан үнемі қызметке жегілетіндер түстен кейін бір кесе айран ішіп алса, рухани жақтан сергіп, зейін қуаты артады.

4. Тамақтан соң айран ішу асқазанға пайдалы

Егер аш қарынға айран ішсеңіз асқазанды оңай тітіркендіреді де, айранның құрамындағы қоректік заттар толығымен қорытылмайды. Тамақтан кейін айран ішсеңіз баяу қорытылады да, құрамындағы қоректік заттар ағзаға толық сіміріледі. Ас қорытуға да пайдалы.



**Бибігүл ТҰРСЫНӘЛІ,
Гүлнұр ТАТЫМХАН**

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ, «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының бас директоры, медицина ғылымдарының докторы, профессор:

ӘН САЛҒАНДА ЕРЕКШЕ БАҚЫТҚА ШОМҒАНДАЙ БОЛАМЫН

– Жасан Зекейұлы, қазақ қауымына сізді таныстырудың өзі артық болар еді. Сіз атақ іздейтін емес, атақ сізді іздейтін деңгейге жеткен азаматсыз. Сіздің дәрігерлік, кәсіпкерлік, еңбек сүйгіштік, ізденімпаз, меценанттық қырларыңызды үлгі етіп талай қаракөздеріміз өсері анық. Өмірдегі толып жатқан мамандықтардың ішінде жан-жақты білімділікті, икемділікті, шеберлікті, мейірімділікті қажет ететін мамандық – дәрігерлік. Осы мамандық жолында кездескен барлық қиындықтарды жеңе жүріп, үлкен мақсат мұраттарға қол жеткізіп келесіз.

Ал бізді таңырқатқаны, қызықтырғаны, ол сіздің сегіз қырлы бір сырлы жан екендігіңіз, яғни, өзіміз куә болған өнерпаздық, әншілік қырыңыз. Айтыңызшы, музыкалық кәсіби біліміңіз бар ма, болмаса отбасыңызда өнер жолын ұстанғандар болды ма?

– Ең алдымен айтайын дегенім, ұлттық құндылықтарды, ұлтжандылықты, қазақы салт-дәстүрді жоғары бағалайтын отбасында туып-өстім. Жастайымнан тілді, тарихты, ұлттық таным-түсінікті сіңіретін қазақтың ғұлама жазушыларының туындыларын әкемнің тапсырмасымен оқыдым. Олардың қай-қайсысы болмасын адамның ой-өрісін, танымын өсіруге ықпалы зор.

Сондай-ақ, әкем әрдайым музыка адамды тәрбиелейтіндігін, яғни музыканы сезіне алатын адамнан ешқашан дөрекі, қыңыр, кертартпа адам шықпайтынын керісінше, музыканы сүйетін адамның жандүниесі ашық, таза болатынын ескертіп отыратын. Бірақ, кәсіби музыкалық біліміміз болған жоқ.

Әкеміздің өмір жолындағы өзіндік ұстанымы болар, төрт бірдей ұлының барлығына да әркімнің ыңғайына қарай музыка аспабын үйренуге ықпал жасады. Үлкен ағам екеуміз аккордеонды таңдадық. Аудандық мәдениет үйінің қызметкерлерін, әнші-композиторларды әкем жиі қонақ ететін. Сол уақытта әлгі кісілерден айына бір-екі мәрте көзбе көз аспап ұстау, игеру шеберлігін үйреніп, тәлім алдық. Оның үстіне өнер деген адамда табиғи берілген дарындылық, қабілет болмаса қонбайтын нәрсе.

Алғашқы аккордеонды үйрену сабақтарында ағама қарағанда қағылездікпен ырғақты тез қағып алып отырдым. Аккордеонды қалай ұстауды, қалай пернелерді басуды үйреніп алған соң, қазақ радиосын, жергілікті радиоларда берілетін ән-жырларды тыңдап, сүйсіне отырып, өзім салып, тартып ала беретін болдым. Үйге қонақ келгенде әкем, анам айта-тын әндерді үйрендім.

Музыка аспабында ойнап,

көңіл күйімді көтеріп, сабақтың да, тұрмыстың да ауырлығын ұмытып кететін едім. Бірге оқыған достарымның арасында музыка аспабында тамаша ойнайтындар болды. Солармен бірлесе жаңа музыка, ән шығарып, бір-бірімізге тартып беріп те отыратынбыз. Осылайша эстетикалық сұлулықтың, тазалықтың, өнегеліктің әлемінде яғни, ән мен саздың әлемінде өскеніме қуанамын.

– Ән салғанда жүзіңіз нұрланып бар дүниені ұмытып, ән қанатында керемет күйге бөленетін сәттеріңізге куә болдық. Таза дауыс, бұзылмаған ән ырғағы, анық, толық айтылып жатқан ән сөздері тыңдармандарды да сүйсіндіріп, тебіренетей қоймайды екен. Бұл да сізге біткен өнердің құдіреті болса керек. Осындай дарын берілген адамда сөзсіз өнер адамы болам деген талап болары анық. Өзіңіздің өнер жолын қуам деген ойыңыз болды ма?

– Біздегі А.Жұбанов, К.Байсейітова атындағы өнер мектептері сияқты Қытайда да бастуыш сыныпты бітірген дарынды балаларды 6-7 сыныптар кезінде арнаулы өнер академияларына қабылдайды.

Талабым болды, тіпті сондай мектептердің біріне оқуға түсуге талпынып көрдім. Шешем әкемді көндіріп, «бір рет бағын сынап көрсін» деп рұқсатын алды. Ем-



тихан қабылдайтын мұғалімдер аккордеон тартқандағы қол еркіндігімді көріп, қабілетімді бағалап риза болып, сынақтан өткізді. Бірақ әкеміз комиссия төрағасына «Балам ақылды, зерек, өнердің емес, ғылымның адамы болатындай кең құлашты. Ал өнерді әуестену ретінде, жан жолдасы ретінде серік етеді» деп ескертіп қойған екен. Комиссия құрамы бір ауыздан: «Қабылдандың, үйішімен ақылдасып, оқуға келесің» деді. Әрине бала көңіл, емтиханнан өттім деген асқақ көңіл де бар, ерекше қуанышта болдым.

Дегенмен әкем: «Әлі жассың, балам, жастайыңнан түгелдей беріліп, өнерге арналып кеткенше, үлкен шыңға шығатын жолдардың

бірін таңда. Сан түрлі қоғамдық ғылымдар бар, соның бірі ата-бабаларымыздан жалғасып келе жатқан пайдалы да мақсатты дәрігерлік саласы. Сол жолға түскенің дұрыс» деп ойын айтты. Ол кісінің сөзінің дұрыстығын, баласының қабілетін дөп басып тани алғанын уақыт өте келе мойындадым.

– Негізі аккордеоныңызды қолыңызға жиі аласыз ба? Қандай әндерді сүйіп орындайсыз?

– Жеке медицина орталығын ашқаннан кейін, қат-қабат шаруалар туындап, аккордеонымды қолыма сирек алатын болдым. Ал Қытайдағы кезімде, университетте оқып жүргенде, сол жақта қызмет етіп жүргенде тіпті күніге

алатынымын деп айтуға болады. Өйткені уақыт мүмкіндігі көп болатын. Мемлекеттік медициналық мекемелерде көп жауапкершілік мойнында болмайды. Сегізден алтыға дейін жұмыс істесең, қалған уақытың өзіңе тиесілі.

Ғылыми-зерттеу, оқулық кітаптарын оқып болған кейін, достарыммен, ағайындармен бас қосып ән айтып, сергитін едік. Қазақстанға келгеннен соң да бұл әдетімді сиреткеніммен, тоқтатқан жоқпын. Түрлі ауыртпалықтардан, өмірде кездесетін тосқауылдардан, кертартпалық кедергілерден қиналғанда өмірден түңіліп кетпес үшін аккордеоным жан серігім боп келе жатыр.

Бойында өнердің қай түрінің болмасын жылт еткен ұшқыны бар адамның әр секунды ізденістен тұрады. Болдым, толдым деудің өзі кері кетудің белгісі. Ән таңдау да үлкен талғамды қажет етері анық. Ұлттық әуен, қазақи болмысқа үндесетін әндер негізгі орындайтын әндерімнің жиынтығын құрайды.

Әкеме деген сағыныш кернесе «Әке туралы жыр» әнін қайталап орындап аламын. Қазақтың байырғы дәстүрін сақтаған, Сырдың бойын, жайлау төрін елестететін Шәмші Қалдаяқовтың, Әсет Бейсеуовтың әндерін, Т.Молдағалиевтің сөздеріне жазылған әндер жанымды жадыратып-ақ тастайды.

Аккордеонды қолыма алып, ән салғанда басқа әлемге өтіп, ерекше бақытқа шомғандай боламын. Барлық ауыртпалықтырды ұмытып кетемін. Бірде сезім иірімдеріне шырмалып, енді бірде ерік-жігерімді мықтап, тағы бірде жан-жақты өмір тәжірибем кеңейгендей т.б. түрлі рухани халдерге түсемін. Менің кәсібім өнер саласында болса сөзсіз оның тереңіне сүңгіп, шыңына шыққан болар едім деп те ойлап қоямын кейде.

Бірақ қазіргі басты міндетімде халқымның денсаулығы, олардың артқан үмітін ақтау, жағдайы жоқ жандардың тұрмыс-жағдайын жақсартуға себепкер болу сынды үлкен борыштар тұрғандықтан, басты уақытымды да, қайрат-күшімді де осы салаға арнаудамын. Соңғы кезде адам жасы өскен

сайын көңілін де өсіріп жүру керек екенін түсіндім. Сол үшін де аккардеонимды жиі-жиі қолыма алып тұруға тырысып жүрмін.

– **Мазалайтын бір мәселе – болашақ ұрпақтың қазақ мәдениетін, өнерін, руханиятын қаншалықты дамытатындығы. Қазір бесіктен белі шықпай жатып әнші болғысы келетіндер көбейді. Тез танылып, елді аузына қаратуға тырысады. Ал кейбір ата-ана балаларына шын талант ретінде танылуды емес, ақша табудың жолын үйрететін секілді ме? Осы туралы ойыңызды біле кетсек.**

– Бұл жағдай қазіргі қоғамның жазылмас дертіне айналып барады. Нағыз талантты адамдардан бөлек, өнерге ешқандай қатысы жоқ, көлденең көк атты яғни, кездейсоқ адамдардың кірісіп кетуі көптеп орын алып барады. Бір уақытта бұл үрдіс де тоқталар. Өнерді тек кәсіптің көзіне айналдырып жүргендердің өнер кештеріне де барып көрдім. Атын айтпай-ақ қояйын, мықты әнші саналатын көршім де болды. Туған күнімдегі отырысқа шақырып, «сіздің репертуарыңыздағы әндерді де жақсы білеміз, осы жерде бір ән салып беріңізші» десек, қашқақтап, ән салмады. «Тыңдарман аз, мен жаңғыратын залда ән салып дағдыланғанмын» деп түрлі сылтау тапты. Ал шын талант «қап түбінде алтын жатпайды» дегенге сай өзін жарқыратып, қандай ортада болсын, өзін көрсете біледі деген ойдамын. Жасанды, өңделген даусымен «жаңғыртып ән салдым, кешімді өткіздім» деп мақтан үшін ән салу, елді алдау ұят нәрсе екенін жұрттың бәрі де біледі.

Бірақ қазір халықтың әлауқат жағдайы әншілер мен өнер саласында өздерін алдап, арбап, ақша тауып жүргендерге қарсы тұра алатындай деңгейде емес. Ал билік жағынан жан-жақты сараптайтын, нағыз өнер мен өнерпаздарды ғана халыққа танытатын орталық құрылып, тікелей фонограммаларсыз айтуды талап ететін шарт енгізілу керек шығар. Байқаудың барлығы ақшаға құрылмауы керек. Жүректен шыққан сөз ғана, жүрекке жетеді. Шоу қуып, даңғазалықты

дәріптеу негізінде патриоттық, адамгершілік қалыптаспайды.

Е.Серкебаев, Р.Бағланова, Б.Төлегенова сияқты таланттар шықса, ұсақ майда жандардың жолы өзінен өзі кесілер еді. Сондықтан да шынайылық пен жалғандықтың ара жігін ажыратудың үлкен бағдарламасы болуы керек. Шынайы өнер болған жерде ғана қазақтың рухани байлығы, тілі де, салт-дәстүрі де, діні де мәңгі өлмейді.

– **Ақыры әншілік, өнер тақырыбы туралы сөз қозғап отыр екенбіз. Қазіргі қазақ эстрадасындағы қай әншілердің репертуарын ұнатасыз?**

– Мемлекеттік, ұлттық арналарда соңғы уақытта жақсы-жақсы жас әншілерді дәріптеп жатыр. Олардың орындаған әндерінің барлығын сүйіп тыңдайсың. Өйткені ол жастардың кәсіби білімі де, даусы да, деңгейі мен дарыны барлығы бірден байқалып тұрады. Ал менің жоғарыда айтып отырғандарым бір клип түсіріп, ақша беріп, жеке телерадиоарналардан өзін жарнамайтын, одан қалса той-томалаққа барып ақша тауып жүргендер.

Бірінің атын айтып, енді бірін айтпай кетсек, реніш тудырып алуымыз мүмкін. Сондықтан ешқайсысын бөле жармай-ақ қояйын, халықтың алдында профессионалдық тұрғыдан мойындалған әншілердің бәрін сүйіп тыңдаймын.

– **Қазақ музыкасының, ән-күй өнерінің ешбір елге ұқсамайтын ерекшелігін сақтап, жаһандандудың даңғазалығына қарсы тұра аламыз ба?**

– Біз бұған қарсы тұруымыз керек. 100 пайыз қарсы тұра алмасaq та, қарап отыруға болмайды, күресе білуіміз керек. 5 мың жылдық тарихы бар Қытайда да бұндай үрдістердің ағылып кіру кезеңі болған. 1980-ші жылдарда шет елдерге әуес болу белең алған тұста, мемлекет тарапынан ұйымдастырылған арнаулы комиссия құрылып, сараптама жасап, тілге, танымға жат нәрселерді сіңіруге қарсы амалдар жасалды.

Еліміздің заң қабылдайтын пәрменді орындарға, яғни, парламентке депутаттыққа өнер саласында жүргендер де сайланып жатыр. Солар өнердегі түрлі олқылықтарға қатысты нақты іс-әрекеттер жасау керек. Олай істемесек, мәңгілік ұлт

болып сақталуымызға жасалатын ең үлкен қатер тілдің жоғалуы орын алып, бүгін бір ауыз сөз болса, ертең бес ауыз, одан соң бес мың сөз ары қарай тілден, ұлттан айырыларымыз анық.

Қазіргі әлемдік саясатта бұрынғыдай соғысып жаулау емес, мәдени экспансия жасау алдыңғы орынға шықты. Жылтыратып, жарқыратып, ашық-шашық киінумен, тілді бұрмалатып сөйлеуді модаға айналдырып, ұлттарды құрту міне нағыз басқыншылық. Сондықтан жаһандандуға қарсы тұрмасaq, өзіміздің тілімізден, салт-дәстүрімізден, ата-бабамыздан жалғасқан таным-түсініктен жұрдай боламыз.

– **Абай данамыз «Құлақтан кіріп, бойды алар. Жақсы ән мен тәтті күй. Көңілге түрлі ой салар, Әнді сүйсең, менше сүй» деп толғанса, Сұлтанмахмұт Торайғыров: «Халықтың әні кетсе, сәні де кетеді, әдебиеті жетім қалады» деген еді. Әр отбасы – кішкентай мемлекет. Өз отбасыңызда өнерді қаншалықты дәріптейсіздер? Перзенттеріңіздің бірі қиын да қатпарлы өнер жолына түсем десе қарсы болар ма едіңіз?**

– Марал есімді қызым домбыра тартады. Оған ешкім «домбыраны тарт, үйрен» деген жоқ, дәрігер болуға ниеті бар, дегенмен музыкаға, ән-күйге құмарлығы үзілмей жалғасып жатыр. Ал. А.Жұбанов атындағы музыка мектебінде оқып жатқан Айман атты кішкене қызым жай мектепте оқып жүргенде музыка сабағынан үздік болды. «Бұл бала өнерге жақын, бойында таланты бар екен, өнерін ұштау қажет» деп сол пәннің мұғалімдерінің айтуымен, он шақты күн ғана дайындығымен музыка мектебіне, қобыз аспабы сыныбына қабылданып кетті. Фортепианосын, қобызын алып бердік, қазір сыныбының алды, үздігі.

Анамның ән-өлең шығаратын, әкем екеуінің де ән салатын қасиеттері осылай гендік түрде жылысып, балаларға дарып жатыр.

Өнер саласы қиын сала. Дегенмен оңай мамандық жоқ. Әр мамандықтың ащы-тұщысы, бақытқа жетелейтін, кейде

қиналтатын тұстары да болады. Жас ұрпақты мына сала қиын екен, мынау оңай екен деп жаман үйретпеуіміз керек. Өзінің табиғи бейімі қайда бұрып тұр, соған қарай жол ашуға көмек беруіміз керек. Сондықтан балаларымның маңдайынан қақпаймын, өнер жолында жүруді қаласа тек ақылшы-тірекшісі боламын.

– **Жақында елімізде ашық-шашық киімде сахнаға шығуға тыйым салынып, бұл заңға бағынбағандарға мамыр айынан бастап 1000 АЕК айыппұл салынатыны айтылып жатыр. Біреулер құптап, енді біреулер қарсы боп жатқан заң жобасына қатысты ойыңыз қандай?**

– Бұл өзі кешігіп қабылданған заң, мұны ертерек қолға алу керек еді. Өйткені, ойлап қарасаңыз, идеология деген ойнайтын нәрсе емес. Сахнаға шыққан, телеарналардан күні-түні берілетін концерттерден тек ашық-шашық киінген әншілерді көре берген ұрпақ санасы уланбай ма?

Оның үстіне телеарналарда тек әнші, сықақшы, пародист дегендерді ғана шақыратын үрдіс шықты. Дәрігер, мұғалім, әр саладағы еңбеккерлер, халыққа қызмет көрсететін орталықтар қызметкерлерін шақырып, сұхбат құрып жатқан арнаны көргеніміз жоқ. Өйтпесе, олардың да айтары, халыққа қажеті ойлары да табылатынына сенімім мол. Одан бөлек, телеарналарда олар тіпті ашық-шашық киінбес те еді. Оларға қарап ұрпақтарымыз бой түзер еді. «Ұяда не көрсе ұшқанда соны істейді» деген сөз бекер айтылмаған.

Телеарнаны жаулаған шоу мен концерт. Бизнестің бір түрі шығар. Тым болмаса олардың киімін заңмен шектемесе болмайтын деңгейге түсті. Негізі телеарналар бұндай шоу-модан халықтың мүлде шаршап кеткенін түсінетін уақыт жетті. Телеарналар уақыты ғылыми нәрселерге, өнертапқыштыққа, келелі сұхбаттарға арналып, ғалымдар шақырылып, жаңа жобалар жасауға арналуы керек. Мұның бәрі жоқтың қасы. Дегенмен үмітімізді үзбейміз.

Ең алдымен өзіміздің қазақ, мұсылман халық екенімізді ұмытпай, иманымыз бен ибалы,

әдептілігімізді ұрпақтарымызға дарытуымыз керек. Сол үшін дұрыс қабылданған бұл заңды қос қолдап қолдаймын.

– **Бүкіл елді аузына қарататындай дара талантты әнші болу екінің бірінің маңдайына жазылмаған. Дегенмен әудемейтін қазақ жоқ. Ән айту адамның психологиясына жақсы әсер етіп, көңіл күйді, кемелдендіреді, тыныс жолын ашып, денсаулықты жақсартуға дәнекер. Дәрігер ретінде ән терапиясы деген ұғымға кеңірек тоқтала кетсеңіз?**

– Ән-күй терапиясы – емдеу құралы ретінде музыканы пайдаланатын психотерапевтік әдіс. Адам ағзасына музыканың емдік әсерінің бар екендігі ерте заманнан белгілі. Мысалы, ежелгі Египетте хормен ән айту арқылы ұйқысыздықтан, ал ежелгі Грецияда трубаның дыбысымен радикулит пен нерв жүйесінің бұзылуынан емдеген. Ал даңғаз, жиілетілген ритмдер адам психикасына кері әсер етіп, сананы улайды. Гитлердің «бір елді жаулағың келсе, күндіз-түні сол елге даңғаз музыка тыңдату керек» деген сөзі де осыдан негіз алған. Қазақтың ән өнері – сонау көне заманнан бері қалыптасқан халқымыздың асыл қазынасы, тал бесіктен жер бесікке түскенге дейінгі жан серігі болып, «сөз – күміс, ән – алтын», «ән өмірді ұзартады», «ән адамды тәрбиелейді» деп бағаланды.

Әсем әуен, сұлу сазға, үйлескен көркем мәтін жүйкені тынықтырады, қиялды кеңейтеді, жанды жадыратады. Жануар екең жануар да жақсы дыбысқа елең ете қалады. Ғалымдар тіпті музыка тыңдайтын өсімдіктердің де өзгелерден сұлу болатынын дәлелдепті.

Ал қазіргі кезде кей адамдарға жаным ашиды. Тойға арналған ақшасының жарты қаржысын әнші шақыруға жұмсайды. Тойдың бар қызығын шын талантты әншілер болса тағы жақсы ғой, бір-екі желікпе музыкаға дауысын жаздырып алған, немесе бір-екі клип шығарып, ақша төлеп, телеарналардан жүзтаныс боп алған кез келген әншісімақтар көреді. Арнайы шақырып, ақшасын береді, тамағын әрі тегін әнмен емдеу терапиясынан өткізіп береді. Оларға

рахат, бір жағынан материалдық жағын, екінші жағын көңіл-күйін дұрыстап алады.

Жақында бір 60 жылдық мерейтойға барып келдім. Әр үстел өздері айта алатын әндерін салып, бірі бастап, енді бірі жалғастырып, тойды әншісіз өткізді. «Бүгін бір тамаша кеш болды, жақсы демалдық қой» деп бір біріне қуаныш сезімдерін бөлісіп жатты. Көрдіңіз бе?

Не үшін бас қосып той, жиын өткіземіз? Ағайын-туыс, дос-жарандармен жолығып, қуанышты бөлісіп, уайым-қайғыдан арылып, амансаулыққа, жетістіктерге қуанып, арқа-жарқа болып қайту үшін емес пе? Сондықтан мен, кез келген адам думанды жиындарда ән айтудан, билеуден тартынбау керек деп ойлаймын. Ондай орта мен көңіл күй әр уақытта бола бермейді.

Өзімнің өткен өмір жолыма көз тастап, жетістікке жеткенім туралы зерделейтін болсам, егер ән салып, баян тартып жүрмегенімде мүмкін, тіпті жетістікке жету тұрмақ, өмірмен де қоштасар едім. Өйткені, депрессия, стресс деген өте жаман нәрсе. Адам өсе бастаған сайын оның дұшпандары да, қарсыластары да көбейе бастайды. Солардан қарсылығына қарсы тұру үшін күш-қайратты, негатив энергияларды шығару үшін жақсы көңіл-күйді әннен, өнерден алып келе жатырмын.

Біреу шахмат ойнайды, біреу билейді, енді біреу табиғат аясына шығып келеді, тағы біреу кино көреді, ал мен ән салу арқылы, ән терапиясы арқылы мұңымды шағып, ішіме бүккен сырымды ақтарып, энергия жинап, сергіп, түлеп, қайраттанамын. Яғни, менің әуестілігім, жанымды жадырататын нәрсе – ән салу.

Жалпы өз-өзіңе рухани жақтан терапия жасап отыру ХХІ ғасырдың талабы. Түрлі сәтсіздіктер мен кедергілерге қарсы тұратын күш-жігер тек өзіміздің ішкі жан-дүниемізде жатыр.

– **Сұқбатыңызға рахмет!**

Биғайша КАРБОЗОВА

ҚУЫҚТЫҢ ҚАБЫНУ ШЫҒЫС-ТИБЕТ ЕМІМЕН САУ

Шығыс-Тибет медицинасының бір ерекшелігі әр мүшені емдеуде жан мен тәнді бөліп-жармай, бірге емдеу. Біз осы жолы тоқталғымыз келіп отырған ауру түрі қуықтың өте жиі кездесетін қабынуы. Мұны көп жағдайда адамдар елемей, мән бермей қоя салып, дәрігер тұрмақ, жанындағы жақындарына да айтуға қысылып жүре береді. Соңында ауру асқынып жиі-жиі ұстайтын болып, созылмалы түрге ауысып кетеді.

Ал Шығыс-Тибет ем тәсілдерін басшылыққа ала отырып ем жүргізетін «Жас-Ай» орталығы қызметкерлері тәндегі әрбір өзгеріс, бұзылыс, ауырсыну адамның назарынан тыс қалмауы тиіс екендігін үнемі науқастарға ескертіп, орталық жанынан шығатын «Жас-Ай» журналында да үздіксіз айтып жазумен келеді.

Орталық емінде басты көңіл ауруды тудырушы факторлерге, бір аурудың негізінде оянатын қосымша ауруларға аударылады. Бұл әдіс адам ағзаларының кешенді ем алып шығуына ықпал жасайды.

Қуықтың шырышты қабатының қабынуын ғылыми тілде цистит (лат. cystitis; грек. kystis – қуық және itis – қабыну) деп атайды. Кездесетін қабынуы. Циститпен балалар да, ер адамдар да, әйелдер де ауырады. Дегенмен әйелдердің бұл аурумен ауыруы ер адамдармен салыстырғанда үш есе көп кездеседі. Әйел адамдарда циститтің жиі

кездесуіне ықпал ететін себептер:

1) Зәр шығару өзегінің АФЕ-і (инфекцияның табиғи резервуарына жақын болуы (анус, қынап), уретраның қысқа болуы);

2) Жетіліп келе жатқан қыз организмнің гормональді және иммунологиялық бұзылыстарынан пайда болған қосымша гинекологиялық аурулардың болуы (вульвит, вульвовагинит);

3) Эндокринді дисфункциялар.

Яғни, әйелдердің жыныс жолдарының анатомиялық құрылысы ерлерге қарағанда өзгеше. Яғни, жыныс жолдары тік ішекке жақын орналасқандықтан зәр жолдарына микробтар тез түседі. Бұған қоса, дұрыс тамақтанбау, иммунитеттің төмендігі, бүйрек дерті қуықтың қабынуын одан сайын қоздырады. Бүгінде екі әйелдің бірі жыныс жолдарының инфекциялық ауруларымен ауырады. Бұлардың барлығы қуықтың қабынуы дертінен басталады.

Аурудың қоздырушылары:

Ішек таяқшасы, протей, стафилококк, т.б. инфекциялар. Бұлар қуыққа гематогендік жолмен организмдегі қабыну ошағынан немесе сырттан уретра (үрпі түтігі) арқылы жыныс мүшелерінен енеді. Аурудың дамуына қуыққа салқын тигізу, іш қату және ысталған, сүрленген тағамдарды көп жеу, т.б. әсер етеді. циститтің екі түрі бар: жедел және созылмалы.

Циститтің жедел түрінде адам кіші дәретке жиі барады, зәр сындырғанда қуықтың тұсы, сегізкөз сыздап ауырады. Науқастың дене температурасы көтерілмейді. Несепті талдаудан өткізгенде, оның құрамынан лейкоцит, эритроцит және белоктың бар екені анықталады. Аурудың жедел түрінде дәрігердің тағайындаған емін уақытымен, дұрыс қабылдап, дерттің созылмалы түріне ауысып кетпеуіне күш салу керек. Науқас осының бәрін орындаса, аурудан жазылып кетеді. Циститтің созылмалы түрі қуық ісігі, простатит, уретрит, т.б. аурулардың салдарынан дамиды. Кейде дерттің өршуіне туберкулез, трихомоноз ауруларының да көп әсері бар. Аурудың жедел сатысы әдетте кенеттен пайда болады, оған себепкер суық тию болып табылады.

Клиникалық көріністері:

- Жиі әрі ауырсынумен жүретін зәр шығару;
- Зәр шығарудың күндік нормасы 100-ге дейін жетеді;
- Іштің төменгі жағында шыдаптайтын ауырсыну;
- Зәрмен шығатын, қуықтағы іріңді немесе қан аралас бөлінді;

Балалардағы жедел цистит көбінесе жеңіл емделеді. Бұл кезде уросептикалық дәрілер, ауырсынуды басатын препараттар, антибиотиктер тағайындалады.



УЫН УЫҚТЫРУ

Антибиотиктерді тағайындау аса маңызды, науқастың жағдайы жақсарғанымен курсты толық өту керек.

Емі: «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы көп жанның мазасын алып, ұйқысын қашырып, өзге де ағзаларға залалын тигізетін бұл дертке шипалы ем жасайды. Әуелі дәрігер науқастың ауру деңгейіне қарай ем тағайындап, ауруды басатын нүктелерге ине салып, қайсысын тоққа жалғап, қайсысын шөппен қыздыратынын анықтайды.

Инені қыздыратын құрамда 18 түрлі дәрілік шөп болады. Мұның бәрі ине емінің әсерін күшейтеді. Оған қоса науқас фитотерапия яғни, шөптерден жасалған дәрілік заттар тағайындалады, жылу, массаж қабылдайды. Орталық емінен кейін әр адам болды, жазылдым деп қоя салмай үнемі өз денсаулығына сақтықпен қарап, дәрігер айтқан кеңестерді орындап отыру керек.

Содан кейін әрине режим және диета сақтау (рационнан консерві, ащы соустар, әр түрлі дәмдік қоспалар, ішімдік түрлерін шығару), жеміс-жидекті көп пайдалану, денені жылы ұстау, қуық тұсына жылу басу, бұлау қабылдау керек. Кейде дәрігер сұйықты көп ішуді (жылы сүт қосылған шөй, минералды су) ұсынады. Егер ауру асқынып кетсе, бұған себеп болған ауруды анықтап, соған байланысты арнайы ем қолданылады. Аурудың жіті кезінде дәрігер ұсынған емдік курсты толық қабылдаған жөн, болмаса ауру созылмалы түрге өтіп кетеді. Циститтің алдын алу үшін жыныс ағзаларын ұдайы жуып жүру керек, жеке бастың тазалығын сақтап, қабынған ауруларды дер кезінде емдету қажет. Денеге суық тигізуден (суық суға шомылудан, не болмаса қыста жеңіл киінуден),



қалбырланған не тұзы басым тағамдардан аулақ болған жөн. Циститті үй жағдайында емдеу міндетті түрде емдеуші дәрігердің бақылауында жүргізілуі тиіс, сонымен қатар ежелгі халық емшілігінде қолданылған мынадай кеңестерді де ескеру керек.

1. Науқастың дене қызуы көтерілгенде оны төсекке жатқызуға, аяғын бұлауға (32-35°C) түсіру керек, қарынның төменгі жағына ыстық кебек не болмаса қайнатылған дәннің қауызы мен езілген картоп басу қажет. Емдем — сүт және өсімдік тағамдары. Сұйықтықты жылы күйінде көбірек ішкен жөн. Тәтті тағамдар мен спиртті ішімдіктерді қолданбау керек. Күн сайын жарты қасық ас содасын суға қосып ішкен пайдалы.

2. Жіті циститті емдеу үшін бұрындары мынадай емдем қолданылған. Қызыл кірпішті ортасынан қақ бөліп, екі бөлігін де отқа мұқият қыздырады, екеуін де бос шелекке салады. Шелектің бетін қалыңдау шүберекпен қымтап, үстіне дене тигізбей кірпіштің ыстығы басылғанша отырады. Кейін жылы киініп, көрпе жамылып жатады. Осындай 2-3 емнен кейін циститтен жазылып кетеді. Мұндай халық емі, әсіресе, әйелдер үшін өте пайдалы.

Дәрілік өсімдіктер:

1. Итмұрын (шиповник) тамырының қайнатпасы. Ұнтақталған итмұрын тамырының екі ас қасығын бір стакан қайнаған суға салып, 15 минут қайнатып, кейін екі сағат тұндырып, сүзгіден өткізеді. Күніне 4 рет жарты стакандан тамақ алдында ішеді.

2. Итбүлдірген (брусника) жапырақтарының қайнатпасы. Екі шай қасық жапырақты бір стакан суға салып, 15 минут қайнатып, салқындатады, сүзгіден өткізеді. Циститке, нефритке шалдыққан адам күні бойы аз-аздан жұтымдап ішіп жүреді.

3. Мыңжапырақ шөбінің тұнбасы. Екі шай қасық шөпті бір стакан қайнаған суға салып 1 сағат тұндырып қояды да кейін сүзгіден өткізеді. Күніне 1/4 стакандан 4 рет тамақтан бұрын ішеді.

4. Қарбыз. Қарбыз — күшті зәр айдағыш. Қарбыздың суы қуықтағы тасты ерітеді.

5. Шөптер қоспасы. Дала қырықбуыны 15 г, қазтабан 15 г, жол-желкен жапырағы 20 г - бәрін қосып, талқандап, бір ас қасығын 2 стакан қайнаған суға шай сияқты бұқтырып, бір сағат тұндырады. Кешке жатарда жылы күйінде ішеді.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Жанна ИМАНҚҰЛЫ

ӘРБІР МЕДИЦИНАЛЫҚ ҚОҒАМДА МАҢЫЗДЫ Р



Медициналық этика (лат.ethica, грек тілінен алғанда ethice – адамгершілікті зерделеу), бұл – медициналық қызметкерлердің кәсіби міндеттерін орындау барысындағы этикалық нормалар мен қағидаттар жиынтығы. Медицина қызметкерлерінің басты қағидаты: “Емделушіге мейіріммен қараймын немесе ең болмағанда зиян келтірмеймін» болып табылады. Емделушіге зерек және ілтипатты көзқараспен қарау, науқас денсаулық жағайының күрделігіне сай емдеудің оңтайлы әдістерін таңдау, бастысы, медициналық қызметкердің кез келген әрекеті емделушінің жағдайын жақсартуға бағытталуы шарт.

Толыққанды медициналық көмек көрсету қағидаты кәсіби медициналық көмекті және емделушіге кәсіби көзқарасты, сапалы диагностикалау және емдеу жүргізу үшін денсаулық сақтаудың барлық мүмкіндігін қолдануды, профилактикалық шараларды және көмек көрсетуді көздейді. Адамның өмірі мен денсаулығы – басты, негізгі құндылықтар болып табылады. Ал, әділдік қағидаты зиян келтірмеуге бағытталады. Медицина қызметкерлерінің мәртебесіне, әлеуметтік жағдайына, мамандығына және сыртқы ахуалдарға қарамастан барлық емделушілерге бірдей қарау және бәріне бірдей көмек көрсету. Осы қағидат, сондай ақ, медициналық қызметкер қандай бір көмек көрсетсе

де, оның әрекеттері емделушіге және өзге де тұлғаларға нұқсан келтірмеуі тиіс.

Медициналық этика үш негізгі бағыт бойынша тұлғаралық қарым-қатынастардың әртүрлі мәселелерін зерделейді және шешеді:

- медициналық қызметкер – емделуші,
- медициналық қызметкер – емделушінің туысқандары,
- медициналық қызметкер – медициналық қызметкер.

«Медициналық қызметкер-емделуші» арасындағы қарым-қатынастар. Медициналық қызметкер емделушімен сабырлы әрі ашық жарқын сөйлесуге міндетті. Дөрекі, тұрпайы немесе тым ресми сөйлесуге тыйым салынады. Науқастарға «Сіз» деп және аты мен

әкесінің атын атап сөйлескен жөн.

Науқастың жанында тұрып оның диагнозын, емдеу жоспарын талқылауға, палатадағы өзге де науқастардың денсаулығын әңгімелеуге тыйым салынады. Күрделі және ауырсындыратын емшараларды бастамас бұрын медициналық қызметкер осы емшаралардың мәнін, мағынасын және қажеттілігін түсінікті түрде науқасқа түсіндіруі және тыныштандыруы қажет.

«Медициналық қызметкер – емделушінің туысқандары (және жақындары)» арасындағы қарым-қатынастар.

Медициналық қызметкер ұстамдылықты, сабырлықты, тыныштықты және әдептілікті сақтауы қажет. Күрделі науқастардың

ҚЫЗМЕТКЕР ӨЛ АТҚАРАДЫ

емшараларының дұрыс орындалу тәртібін түсіндіруі тиіс. Тек өз құзыреті шеңберінде сұхбаттасу (науқастың сырқаты, болжамы жөнінде әңгімелемей, дәрігерге жолдау) тиіс. Қойылған сұрақтарға сабырлы жауап беруі қажет, күрделі науқаста дұрыс күте білу ережелерін шыдамдылықпен үйретуі тиіс. Емделуші мен оның туыстары немесе өзге де медицина қызметкерлері арасындағы кикілжің туындаған жағдайларда емделушінің мүддесі қорғалуы қажет.

«Медициналық қызметкер-медициналық қызметкер» арасындағы қарым-қатынастар.

Өзара сұхбаттасу кезінде дөрекі сөйлесуге тыйым салынады. Дәрігерлік тағайындаулар уақытында нақты, нақты және кәсіби орындалуы тиіс. Науқастың денсаулық жағдайындағы кенеттен болған өзгерістер туралы өзінен дәрежесі жоғары дәрігерге жедел хабар берілуі тиіс. Тағайындалған дәрігерлік емді қолдану барысында күмән туындаған жағдайда науқас жоқ уақытта, сыпайы түрде, осы жөнінде дәрігермен мән-жайды талқылауы қажет.

Медициналық қызметкердің барлығы лауазымы мен білім дейгейіне қарамастан, ем іздеп келген науқастардың да әлеуметтік жағдайына, қызмет-мансабына қарамастан жеке тұлғасын және арнамысын сыйлай білуі керек.

Науқастың санасына дертінен айығатыны туралы сенімділікті парасаттылықпен түсіндіре алу да басты ерекшелік болып саналады.

Шешімдерді бірлесіп қабылдау яғни алқаластық негізінде қорытындыға келу, ұжымда ынтымақтастық орнатып, медициналық қызметкерлердің бір-бірін қадірлеу, сыйлау жүйесі құрылса ондай орталықтың болашағы зор болмақ.

Әрбір қызметкер жеке басқа және ұжымдық әрекеттерге тек адалдық пен әділеттілікті ту етсе емделушілердің де назарында болып, жүрген жерлерінде айтып, жарнамалап отыратын нысанына айналады.

Нарықтық, кәсіпкерлік, бәсекелестік талаптарына сай тұрақты даму мен жетілу жоғары табыстарға қол жеткізу үшін білім мен біліктілік, барлық мүмкіншілік пен іс-тәжірибе ұжымның игілігіне бағытталса мұндай ұжымның халық алдында беделі тек өсе бермек.

Медициналық қызметкерлерге мынадай міндеттер жүктеледі:

- өзінің кәсіптік білімін, біліктілік сапасын іскерлігін, ой-өрісін үздіксіз жетілдіру;
- үнемі жоғарылатуға талпыну;
- медициналық мекеменің жалпы қағидаттарына мүлтіксіз берілгендік;
- өзінің біліктілігіне, лауазымына және қызметтік міндеттеріне сәйкес барлық мүмкіндіктерінің шеңберінде сапалы және қауіпсіз медициналық көмекті қамтамасыз ету үшін жалпы жауапкершілік, соның ішінде моральдық жауапкершілікті алу;
- жынысына, жасына, ұлтына, нәсіліне, тұратын мекен-жайына, әлеуметтік мәртебесіне, діни және саяси сенім-нанымдарына және басқа да медициналық емес факторларына қарамастан науқасқа орталықта бас дәрігер бекіткен медициналық ем-шараларына көмек көрсету;
- медициналық орталықтың тазалығын сақтауға, өз әріптестерінің, сонымен қатар өзінің қателеріне талдау жасау;
- науқастардың денсаулығына залал келтіретін, біліктілігі төмен деңгейдегі әріптестерінің әр-түрлі іс-тәжірибесіне кедергі жасау;
- өздері қызмет ететін орталықтың абыройын асқақтатуға, оның



мүддесін қорғауға, атына кір келтіретін іс-әрекеттер жасауға жол бермеу;

- науқастардың құқықтарын, ар-намысы мен қадір-қасиетін құрметтеу;
- еңбек тәртібін мүлтіксіз сақтауға, өзінің қызметтік міндеттерін адал әрі сапалы атқаруға, ол үшін өзінің жұмыс уақытын тиімді пайдалану;
- жұмысын жоғары кәсібилік деңгейде орындау үшін барлық күш-жігерін салуға, қойылған мақсаттарды тиімді және үнемді тәсілдермен шешуге, орталықтың мүлкіне ұқыпты қарауға және оны тиімді пайдалану;
- өзінің қызметтік міндеттерін атқару кезеңінде белгіленген киім нысанын сақтау;
- медициналық қызметкер қоғамда маңызды рөл атқара отырып, қоғамдық шараларға, әсіресе, салауатты өмір салтын насихаттайтын шараларға да белсене қатысу;
- қателік жібергенде немесе емдеу барысында күтілмеген ушығулар дамығанда медицина қызметкері науқасқа, тікелей басшысына, ол болмаған жағдайда өзі жұмыс істейтін орталықтың басшысына хабарлауға, және шұғыл түрде зиянды салдарды түзетуге бағытталған іс-әрекеттерге кірісу;
- Кез келген емдеу әдісін таңдау барысында алдымен «Зиян келтіріп алма!» өсиетін басшылыққа алу.

**Жанна ИМАНҚҰЛ,
Индира САЙЛАУҚЫЗЫ**

ҚҰРҒАҚ ТЕРІДЕН ҚҰТЫЛЫҢЫЗ...

ТЕРІНІҢ РӨЛІ МЕН ҚҰРЫЛЫМЫ

Терінің үш түрлі рөлі болады. Бүкіл денені бүркеп тұрады да, зиянды заттар мен ауру қоздырғыштардың денеге кіруінен сақтайды. Ағзадағы су құрамының булануының алдын алады, сыртқы күштердің денеге жасайтын әсері мен қысымын азайтады.

Тері сыртынан ішіне қарай жеке-жеке қыртыс, нағыз тері және тері асты тканьдары болып бөлінеді. Қыртыстың сыртқы бөлігі – мүйізді қабат. Мүйізді қабаттың ақаусыз болуы терінің қалыпты функциялық рөліне, жылтыр болу-болмауына байланысты болады. Мүйізді қабат отызға жуық қабаттан құралады. Ең астыңғы қабаттағы мүйізді клетка үздіксіз жоғары қарай ығыстырылып, екі апта уақытта ең үстіңгі қабатқа шығып, қайызғаққа, күске айналған соң түсіп қалады. Осындай зат алмасу ғұмыр бойы тоқтаусыз қайталана береді.

Мүйізді клетканың саңылауында үш түрлі құрам болады. Олар терінің су құрамын сақтау, терінің жылтырату рөлін атқарады.

Тері майы: Бұл бейтарап майды басты құрам етіп, тері май безі арқылы бөлініп шығып, онан соң тер түтігі арқылы мүйізді зат қабатына келіп дененің сыртына шығарылады.

Қыртыстық май: Бұл – қыртыстық клетка бөліп шығаратын май.

Табиғи ылғалдық сақтағыш фактор: Бұл қан тамыр арқылы мүйізді зат қабатын қажетті дәрумендермен толықтап беретін құрам. Оның негізгі құрамы амино қышқылы және сүт қышқылы. Олардың теріні жылтырататын, жұмсартатын рөлі болады. Ылғалдылық төмендеген кезде тері

құрғайды да мүйізді зат қабаты өз функциясын толық атқара алмайды әрі теріні қоректік заттармен қамдай алмайды. Терісі құрғаған адамдардың ауруы осы жағдайдан асқына түседі. Бұдан сырт, кейбір қоректік заттар қыртыстық майдың, табиғи ылғалдық сақтағыш фактордың бөлініп шығуымен тығыз қатысты болады. Олардың жетіспеуі де теріге кері ықпал жасайды.

ТЕРІНІҢ ҚҰРҒАУЫНА ЖАЙ ҚАРАУҒА БОЛМАЙДЫ

Терінің құрғауы – терінің ажарсызданып, дымқылдығын жоюы. Бұл жағдай адамның көркіне әсер етіп қалмастан, басқа да дерттерге алып келуі мүмкін. Құрғаған терінің денені бүркеу рөлі төмендей береді. Өйткені тері су құрамы мен май құрамын үйлесімді мөлшерде сақтай алғанда ғана, сондай-ақ табиғи ылғалдылық сақтағыш факторлары қалыпты болғанда ғана денені қорғау функциясын жақсы атқара алады. Егер тері құрғаса, тітіркендіргіш заттар оңай пайда болып, аллергия немесе сулы теміреткі секілді аурулар туылады. Тері қыртысы қыртыстық майды бөліп шығара алмаса, бактериялардан, шаңтозаңдардан арылту функциясын жояды. Осы кезде залалсыз жүзім тәрізді шарша бактерия тез өрбіп, денені қышытады. Кейбір адамдар қышығанын уақытша болса да басатын стерид секілді сықпа дәрілерді жағады. Алайда терінің құрғауы жастың ұлғаюына тығыз қатысты. Әсіресе қарттар қыста тұла бойы қышып, көрер таңды көзімен атырады. Бұл – көп кезігетін кәріліктен болатын тері қышымасы. Сонымен қатар, терінің құрғауы физиологиялық функцияның кедергіге ұшырауынан да болады.

ТЕРІНІ ҚҰРҒАТАТЫН ІШКІ-СЫРТҚЫ ФАКТОРЛАР

Теріні құрғататын себептер ішкі және сыртқы факторлар болып бөлінеді. Қыста ауаның дымқылдығы біршама төмен болатындықтан әрі үскірік жел бетті шалатындықтан тері қыртысы су құрамынан оңай арылады. Бұдан қан майы мен тері майы безінің секрециясы азаятындықтан теріні айтарлықтай ылғалдандырмайды. Егер үйіңізде немесе кеңсеңізде жылытқыш жүйе болса, денеңізді судан тіпті де арылтып, теріңізді одан ары құрғатып қышыта түседі. Сондай-ақ терінің сезімталдығы ауа райына, күнделікті тұрмыстық дағдыға, тамақтану әдеттеріне және дене сапасына қатысты болады. Күнделікті бет жуатын сабындардың құрамы да терінің құрғақ болуына алып келуі мүмкін. Сондай-ақ, қалаларда тұратын тұрғындардың өңделген даяр тамақтарға әуестігі терінің құрғауына басты себеп. Қытай шипагерлері тері – бауырдың функциясын көрсетеді деп қарайды. Егер бауырдың функциясы нашар болса, немесе қызметі қалыпсыз күйге түссе, майдың бөлініп шығуы мен дененің лас заттарды шығару қуатына ықпал жасайды да ауру белгілері алдымен теріден байқалады. Әдетте, денедегі ткань сұйықтығында судың мөлшері 72 пайыз мөлшеріне дейін болады. Сол себепті ересектер денесіндегі су мөлшері 58-67 пайызға жетеді. Егер дененің дымқылдығы осы мөлшерден төмендесе, тері құрғап, май безінің секрециясы азайып, тері серпінсізденеді. Тіпті әжім пайда болады. Сондықтан бойжеткендер күніне шамамен 1200 миллилитр су ішуді әдетке айналдырса пайдасы мол болмақ.

ДӘРУМЕН ҚҰРАМЫ МОЛ ТАҒАМДАРДЫ КӨП ЖЕҢІЗ

Дәрумендер терінің тозуының алдын алып, терінің жылтырлығын,



жұмсақтығын сақтауда өте маңызды рөлге ие. Әсіресе Е дәруменінің терінің тозуынан сақтайтын рөлі өте жақсы. Қырыққабат, күнбағыс майы, зығыр майы сияқты тағамдарда Е дәрумені мол болады. Сондай-ақ А дәрумені мен В₂ дәрумені теріні жарқырату, жұмсартуда кем болса болмайтын элементтер. Денеді А дәрумен жетіспеген жағдайда тері құрғайды, қабыршықтанады. В₂ дәрумені жетіспеген жағдайда ерін ағарып, терілері жарылады, түлейді. Жануарлардың бауыры, балық майы, сиыр сүті, кілегей, құс жұмыртқалары және көгеністер мен жеміс-жидектерде А дәрумені көп болады. Бауыр, бүйрек, жүрек, жұмыртқа, сүт секілді тағамдарда В₂ дәрумені мол.

ТЕМІРЛІ ТАҒАМДАРДЫ КӨП ЖЕУ

Терінің жылтыр болуы мен нартай қызыл болуы қанның толық болуын қажет етеді. Темір – қандағы геманы құрайтын басты құрамдардың бірі. Сондықтан жануарлардың бауыры, жұмыртқаның сарысы, теңіз құрағы, қызыл балдыр сияқты темір құрамы мол тағамдарды көп жеу керек.

КОЛЛАГЕН ЖӘНЕ ЭЛАСТИН ҚҰРАМЫ МОЛ ТАҒАМДАРДЫ ҚАБЫЛДАУ

Коллаген клеткаларды жетілдіріп, теріні толықтырып, әжімді азайтады. Эластин бұлшық еттің серпінін арттырып, терінің майдалылығын

жақсартады. Малдың сирағы, жануарлардың сіңірі және құйқа секілді тағамдарда коллаген мен эластин көп болады.

СІЛТІЛІ ТАҒАМДАРДЫ ТҮТЫНУҒА НАЗАР АУДАРУ КЕРЕК

Күнделікті тұрмыста тұтынатын балық, ет, құс еттері, жұмыртқа, бидай өнімдері секілді тағамдардың барлығы физиологиялық қышқылға жатады. Қышқылдығы жоғары тағамдар дене сұйықтығы мен қандағы сүт қышқылы мен несеп қышқылы мөлшерін жоғарылатады. Органикалық қышқылдар денеден дер кезінде шығарылмаса, қыртыстық клеткаларды бүлдіріп, теріні жұмсақтығы мен серпінділігінен айырады. Денедегі қышқыл құрамды бейтараптандыру үшін алма, көкөніс сияқты физиологиялық сілтілі тағамдарды жеу пайдалы. Бұдан сырт, теріні сыртқы ортаның тітіркендіруінен сақтандыру қажет. Мысалы, жаздың ыстығы, қыстың үскірігі де теріні тітіркендіреді. Бұлардың барлығы да мезгілдің өзгеруіне қарай қорғану шараларын қажет етеді. Теріні шамадан тыс тазалап отырудың қажеті жоқ. Мәселен, өте көп ысқылай берсеңіз, зақымдалған тері клеткалары дер кезінде жетілмейді. Сол үшін тым қышқыл, тым сілтілі заттардан аулақ болып, теріңізге жағатын безену және тазалық бұйымдарымен қажетті мөлшерде жеңіл сүртінудіңізге болады.

ТЕРІНІ ҚОРҒАУҒА ҚАЖЕТТІ ҚОРЕКТІК ЗАТТАР

С дәрумені – терінің жұмсақтығын сақтап, денеді коллагеннің жасалуын тездетіп, мүйізді зат қабатының су құрамы мен аминқышқылы сақтауға мүмкіндік жасайды әрі терінің дымқылдығын арттырып, серпінін жақсартады.

А дәрумені – кілегей қабығының қайта жетілуі мен кілегей секрециясын тездетіп, тері мен ішкі мүшелердің эпителии тканьдарын қамтамасыз етеді. Бұдан сырт түрлі инфекцияланудан сақтайды.

В₂ дәрумені – клетканың жетілуіне аса қажетті қоректік зат. Ол жетіспесе тері құрғайды, мүйізгектенеді.

В₆ дәрумені – май алмасуға көмектеседі. Ол жетіспегенде май мұрын қуысынан шығатын болады.

Пантотен – гормон секрециясын тездетіп, терінің құрғауы мен түк өсуінен сақтайды.

Е дәрумені – тері клеткаларының тотығу арқылы құрғауынан сақтайды.

Мырыш клеткалардың зат алмасуын тездетіп, көнерген терілерден арылтады әрі оған сәйкес жаңа тері қабатын жетілдіріп отырады.

Бұдан сырт, қанықпаған май қышқылы да теріні жасартып, тез жетілдіріп отырады.

Гүлнұр ТАТЫМХАН,
Гүлнұр НҮРӘЛІ

Жазды күні жады

Соңғы жылдары әлемнің көптеген елдерінде температура жаппай көтерілді. Ғалымдар 2070 жылдарға қарай аптап ыстық қалыпты жағдайға айналуы мүмкін деп болжауда. Үстіміздегі жылдың өзі әлем елдері үшін температуралық рекорттарға толы жыл саналып отыр. БҰҰ-ның мәліметі бойынша, жер бетінде көмірқышқыл газының ауаға үздіксіз таралуы тежелмесе, бұл ғасырдағы жер бетінің орташа температурасы 3 градусқа дейін көтерілуі мүмкін екен. Қазір аптап ыстық салдарынан адамдарға жиі күн өтіп, жүректің қаыпты қызметі мен қан айналыс жүйесі қызметіне кері әсер еткендіктен, көз жұмып жатқандардың қатары да барған сайын артып келеді.

Жазда шыжыған ыстық салдарынан адамдардың дене температурасы жоғарлап, көп терлейді. Ағзаға қажетті минералдық заттар мен су термен бірге зая кетеді де, зат алмасу бұзылады. Яғни күн өтеді. Сонымен қатар денеге қажетті су құрамының азаюына байланысты, қанның қоюлығы артып, жабысқақтығы пайда болды. Бұл жасы ұлғайған адамдарды жүрек бұлшық етінің өлеттенуі мен мидың өлеттенуі секілді қан айналымы жүйесі ауруларына алып келеді. Егер қоршаған ортаның температурасы үздіксіз 350С-тан жоғары болатын болса, ағзаның температура үйлестіру қызметі қалыпсызданып, энергия шығару рөлі төмендейді де шаршау пайда болады.

Күн өтуді пайда қылатын себептер өте көп. Ауа райының

тым дымқыл болуы да күн өтуді пайда қылады. Дымқылдықтың шамадан тыс жоғары болуынан терінің үстіндегі су құрамының булануы кедергіге ұшырап, тер сыртқа таралмаса, дене қызуы жоғарлайды, мұндай жағдайда аптап ыстыққа төзбей күн өтуі мүмкін. Денеден тердің көп шығуы ағзада кальций, магни, натри, кали секілді минерал заттарды көп жоғалтатындықтан бұлшық ет дәрменсізденеді, дәрумендер мен минералды заттардың жетіспеуі себепті тұтас дене қалжырап, әр түрлі аурулардың пайда болуы мүмкіншілігі артады. Аптап ыстықтың салдарынан адамдардың тамаққа тәбеті тартпайды. Көңіл-күй нашарлап, қалжырап, шаршайды. Кей адамдардың іші өгіп, басы айналады. Тіпті, ыстық күнде де тұмау тиеді.

Күн өтудің түрлері:

1. Күн өту белгілері: Басы айналып, басы ауырады. Шөлдеп, тер көп шығады. Тұла бойы дәрменсізденіп жүрегі қағады. Іс-әрекеті қалыпсызданып, жүйкесі нашарлайды. Дене қызуы көтеріледі.

2. Жеңіл дәрежедегі күн өту: Тамыр соғысы тездеп, тер көп шығады, өңі қызарып, жүрегі қағу секілді белгілер байқалады. Дене қызуы 38,50С тен асады.

3. Ауыр дәрежеде күн өту: Бұл кезде жоғарыдағы белгілер байқалудан сырт, естен тану, сіңірі тартылу, қатты қызу секілді белгілер болады.

Жаз маусымында күн өтудің алдын алу

- Ыстықтан сақтану: Бөлменің температурасын қалыпты жағдайда ұстау, өте төмендетіп жібермеу қажет;

- Сұйықтықтарды көп ішу, жеміс-жидек, көкөністерді көп тұтыну;

- Ыстықтан сақтандыратын дәрілерді пайдалану;

- Жасы үлкен адамдар денсаулығын жиі тексертіп тұруы қажет. Қантты несеп ауруы, жүрек аурулары мен қалқанша без ауруларына шалдыққандар белсене емделгені дұрыс;

- Ас әзірлеу кезінде тағамның дәмін келтіретін қоспаларды, қышқылдарды көп пайдалану қажет. Себебі қышқыл, ашты тағамдар адамның тәбетін арттырады. Ыстықта тамақты көп жеу дененің қарсылық қуатын күшейтіп, ыстық өтуден сақтайды.

КҮН ӨТҮДЕН САҚТАНУ ЖОЛДАРЫ

- Суық сусындарды көп ішеу керек. Суық сусынды шамадан тыс көп ішу, әсіресе ауыр дене еңбегінен немесе дене шынықтырудан кейін суық су



ҒЫЗДА ЖҮРСІН



ішу асқазан кілегей қабығын тітіркендіріп, асқазан сұйықтығы секрециясының шығарылуына ықпал жасап, ас қорытудың бұзылуын оңай пайда қылады. Кей жағдайда іш өтіп, асқазан ауырады;

- Кірпіш, цемент едендердің үстіне ұйықтамау қажет. Далаға түнеуге де болмайды. Себебі мұндай кезде ағзаға тез суық өтеді. Осының салдарынан буын қабынуы, шондаңай сүйек нервтерінің қақсауы секілді ревматизмдік дерттер пайда болады;

- Тамақтан соң бірден суға малтамау қажет. Тамақтан соң суға малтау ас қорыту жүйесінің қызметіне кері ықпал жасайды. Сонымен қатар дене суға тигеннен кейін суықтың тітіркендіруінен асқазанның тамырлары жиырылып, асқазан түйілу, лоқсу, ас қорытудың бұзылуы секілді аурулар оңай пайда болады. Сондықтан ең кем дегенде жарты сағаттан соң суға шомылмаған жөн;

- Суық, сызды жерлерді, дымқыл орамалдарды ұзақ уақыт басып жүруге болмайды. Бұл адамды уақытша рахаттандырғанымен, табан-

нан өткен суықтың тітіркендіруі бастың бұлшық етін жиырылтып, қан тамырды тарылтып, мида уақытша қан жетіспеуді пайда қылады. Бас ауырады;

- Ж а й б ы р а қ а т , т а б иғ и салқындауға тырысыңыз. Айғайшудан аулақ болып, тез шаршайтын, қуатты көп сарып ететін әрекеттермен аз шұғылданыңыз;

- Аптап ыстықта ұзақ уақыт жүруден сақтаныңыз. Ыстық күнде денені күн нұрынан қорғайтын майлармен сылап, ашық-шашық киінбеңіз;

- Тазалығы жоқ тағамдарды жеуден аулақ болыңыз. Жаз күндері кез келген нәрсе оңай микроптанатындықтан, даяр азықтарды сатып алғанда тазалығына мән беріңіз.

КҮН ӨТІП АУЫРҒАН НАУҚАСТАРҒА АЛҒАШҚЫ КӨМЕК

Жаз маусымында ауа температурасы жоғары болатындықтан, денедегі ыстық ауаға тез таралып кете алмайды. Сондықтан кей адамдарға күн тез өтеді де, салдарынан естен тану, құсу, іш өту сияқты ауру белгілері байқалады.

Мұндай жағдайда науқасқа төмендегідей көмек жасаған жөн:

- Науқасты дереу көлеңкелі, салқын жерге апарып, басын биік жастап, тыныс алуы мен денеден жылудың тез таралуына тиімді болу үшін киімдерінің түймелерін ағытып, желдету қажет;

- Науқастың басына суық орамал басу керек. Қажет болған жағдайда басына, қолтығына, шабына мұз қалтасын қою керек;

- Науқастың аяқ-қолын, дене температурасынан сәл салқын сумен сүртіп, уқалап, тамырда қанның тез жүруіне, ыстықтың таралуына ықпал жасау қажет.

- Науқасты кеудесіне дейін 180С шамасындағы суға жатқызған дұрыс. Қарттарды, дене қуаты әлсіздерді және жүрек қантамыры ауруы барларға бұл әдісті қолданбаған абзал;

- Науқастың судағы денесін төрт адам бір уақытта орамалмен терісі қызғанша 15-30 минут шамасында ысқыласа, дене температурасы 370С-тан 380С қа дейін түседі. Үлкен миы ауыр зақымдалғандар есін тез жинайды.

Жанна ИМАНҚҰЛ

ОРАЗАНЫ ЖЕҢІЛ ӨТКІЗУГЕ ОН КЕҢЕС

Иә, әне-міне дегенше биылғы Рамазан да келіп қалды. Жылдағыдан өзгешелігі сол, биылғы ораза тұтар уақытымыз шілденің шіліңгіріне дөп келіп отыр. Бұл бірінші мәрте ораза ұстауға ниеттеніп жүрген кейбір бауырларымыздың көкейінде «ми қайнаған ыстықта қалай ауыз бекітемін» деген сияқты өзіне сенімсіздік, күдік-күмән ұялатуы мүмкін. Олай болса, осы оразаны қалай жеңіл өткізуге болады?

1. Оразаның алғашқы 3-4- күні ғана шамалы ауырлау тигенімен, адам ағзалары аштыққа үйреніп кетеді де, кейінгі күндері жеңіл өтеді. Ең бастысы ораза тұтқан адам әуелі ниетін туралауы керек. Аллаһ разылығын шын ниетімен көздеген адамға азаннан кешке дейінгі ашығудың көп қиындығы жоқ. Егер, шынайы ықыласпен Аллаһ разылығын көздеген болса, Аллаһ өз жеңілдігін беріп қояды. Себебі, ниет – құлшылықтардың негізгі факторы. Ниетті туралау үшін ораза тұтқандарға Аллаһ Тағаланың Ақыреттегі беретін сыйы жайлы кітаптарды көбірек оқуы لازم.

2. Рамазанның артықшылығын түсініп, сауаптарынан үміттену. Рамазан – Құран түскен қасиетті ай. Бұл айда ораза ұстағандарға сансыз сауап сыйланып, дұға-тілектері қабыл болатын айы. Аллаһ Елшісі (Оған Аллаһтың игілігі мен сәлемі болсын) былай деп айтқан: «Шынында, Аллаһ Тағаланың алдында сондай адамдар бар: Аллаһ оларды рамазанның әрбір күндісі мен түнінде Оттан босатады. Және шынында, әрбір мұсылман рамазанның түнінде де, күндісінде де өзінің дұғасына жауап алып отырады» (әл-Баззар. Сахих хадис. «Сахих ат-Тарғиб» 1002).

3. Рамазан құлшылық айы болғандықтан, басқа еш нәрсеге алаңдамау керек. Сол үшін жаздық кезекті еңбек демалысын осы Рамазан айына туралап алуға тырысу және жаз мезгілі құрылыс жұмыстары, т.б. жұмыстардың қызатын кезі болғандықтан, ондай жұмыстарды алдын-ала істеп немесе кейінге қалдырып қойған жөн. Себебі, «ақыреттік істерге көбірек көңіл бөлген адамға Аллаһ өзі бұл дүниелік істеріне жеңілдігін жасап қояды» дейді ғалымдар.

4. Рамазанға жақындаған сайын азық-түліктің бағасы қымбаттап



кететіндіктен, оның үстіне биылғы ораза шілденің ыстығына дөп келгендіктен, аптапта базар араламаудың қамын қылып, керек-жарақты оразадан бұрын, яғни, қазірден бастап алдын ала алған дұрыс.

5. Асқазаны ауыратын немесе денсаулығында басқа да ақауы бар адамдар алдын ала емделіп алғаны абзал.

6. Сәресін ішуді жіберіп алмауға барын салу. Себебі, сәресін ішпеген адам, оразасын онан ары жалғастыруға мәжбүр болады. Ал, мұндай жағдай ораза ұстаушыға ауыр тиері анық. Ол үшін күндіз уақыт тауып тынығып алған және шұғыл жұмыстарды түске дейін бітіргені жөн.

7. Қатты ыстықта салқын су құйынып, денені салқындатып алу. Пайғамбарымыздың (Оған Аллаһ Тағаланың игілігі мен сәлемі болсын!) бір хадисінде: «Аллаһ Елшісі (оған Аллаһ Тағаланың игілігі мен сәлемі болсын) шыжыған ыстықтан құтылу мақсатымен басына су құятын», - деп айтылған. «Әл-Муатта» кітабы, 1/294, Имам Мәлик. Әбу Дәуд 2365, Ахмад 4/63.

8. Алдын ала, яғни, Шағбан айынан бастап нәпіл ораза ұстау – оразаны жеңілдететін амалдардың бірі. Айша анамыздан жеткен хадисте: «Аллаһ Елшісінің Шағбандағыдай

көп ораза тұтқанын көрген емеспін», – дейді. Сондай-ақ, ораза кіргеннен кейін де, Құранды көп оқып, дін-нәсихат уағыздарын тыңдап, мүмкіндігінше мешітке болып, құлшылық амалдарын көбірек жасау, тарауих намазын жіберіп алмауға тырысу.

9. Рамазан айындағы игі істердің сыйы еселенетінін ескеріп, сауаптарды құр кетірмеу үшін мұқтаж адамдарға қайырымдылықты көбірек жасау керек. Нәпіл (қосымша) құлшылықтар адамның иманын көтереді. Ал, иманы көтерілген адам барлық қиындықтарға төзіп, оразасы жеңіл өтеді. Қолда барын дін үшін жұмсауға құлшынады.

10. Сапардағы адамдардың, жүкті әйелдердің және басқа да үзірлі адамдардың ораза ұстамауына рұхсат етілген. Алайда, ондай адамдар мүмкіндігінше жеңілдіктерді пайдалана отырып, ораза ұстаса сауапқа кенелетіні күмәнсіз.

Аллаһ Тағала былай деді: «Ал біреу науқас, не сапарда болса, басқа күндерде оразасының санын толтырсын» («Бақара» сүресі, 185-аят).

Ибн 'Умардан Пайғамбардың (Оған Аллаһтың игілігі мен сәлемі болсын) былай дегені жеткізіледі: «Ақиқатында, Аллаһ Тағала Өзінің тыйымдарының бұзылуын жек көретініндей, тура сол сияқты Өзінің түсірген жеңілдіктерінің қабылданғанын да жақсы көреді». Ахмад 2/108, Ибн Хиббан 2742, әл-Қада'и 1078. Хафиз әл-Мунзир

Міне, осындай ізгі амалдардың барлығы адамға рухани күш-жігер беріп, оразаны жеңіл өткізуге жетелейді.

Аллаһ Тағала біздің құлшылықтарымызды жеңілдетіп, қияметте сауап таразымызды ауырлатсын!

Қарғыс алма, алғыс ал!

ЖЕКЕ ЕМШІ ЖАНЫМДЫ АЛА ЖАЗДАДЫ

Аты-жөнім – Кеңес Қожабаев, Қарағанды облысы, Балқаш қаласынан келдім. Бүгін «Жас-Ай» медицина орталығында ем алып жатқаным 9- күн.

Мұнда алғаш келгенде денсаулық жағдайым өте нашар болатын. Өзімді ауырсынып, мазам болмай өзгер жеттім. Балқаш қаласында жүргенде күнделікті қан қысымым көтеріліп, ауыра бергесін, жергілікті емшіге қаралғанмын. Ол алғаш барған күні арқамның 12 жерінен қан алды. Сосын «он төрт күннен кейін тағы кел, басыңнан, аяғыңнан қан алдыр, ары қарай сауығып кетесің, қан қысымың түседі, қан айналысың жақсарады» деп мені сендірді.

Шынымды айтсам, арқамнан қан алғасын сауыға алмадым, сөйтіп олар айтқан күні тағы бардым. Барған соң басымнан сегіз жерден, аяғымның 6-7 жерінен банкі арқылы қан алды. Содан бастап жағдайым нашарлай берді, түні бойы тыныш ұйықтай алмаймын, тамаққа да зауқым жоқ, күн санап әлсірей бердім. Аз көзім ілінсе болды, қалтырай бастаймын.

Алматыда «Жас-Ай» атты медициналық орталық бар екенін, Балқаш қаласынан келіп, ем қабылдап сауығып қайтқан таныс-білістерден естігенмін. Сол орталықтың жанынан шығатын «Жас-Ай» журналын да оқып көргем. Сөйтіп бар үмітімді арқалап, сонау орталық Қазақстаннан Алматыға сапар шектім.

«Жас-Айға» бірінші келгенімде Жасан Зекейұлы қабылдап тамырымды ұстады. Содан айтты, «жүрегіңізге қан дұрыс жетіспей тұр ғой, қандай ем алып жүр едіңіз». Мен Балқашта жеке емшіден ем алғанымды, олардың көп мөлшерде денемнен қан алғанын баяндап бердім. Жасан ағаның айтуы бойынша олар қанды дұрыс алмаған, жүрекке қан тасымалдайтын қан тамырдың үстінен қан алған. Дене қуатым әлсіз екенін біле тұра, иммунитет көтеретін дәрі беріп, укол салмады. Сөйтіп менің жағдайым нашарлай берді.

Жалпы, мұнда қан алу үшін қазіргі заманауи құралдарды пайдаланады екен. Ауру бір науқастан



екіншісіне жұқпау үшін әрбір емделушіге жеке құрал-жабдықтар қарастырылған. Сосын, қан алу үшін тілінетін жерлердің де өз орны мен тәртібі бар екен. Мысалы, бастың төбесі, еңбек, мойынның қапталдары (мойын тамырлары орналасқан жер), арқаның жоғарғы бөлігі (жауырындар арасындағы кеңістік), табанның жоғарғы бөлігі, желке, желкенің терең бөлігі (желке сүйегінен бастап және төмен). т.б.

Жасан Зекейұлының тамырымды ұстап отырып, айтқан әрбір диагнозы менің жалпы жағдайыма толық сәйкес келді. Шын мәніндегі ғылыми жүйеге негізделген орталыққа келіп, атағы алты Алашқа жайылған дәрігерден ем алғанымға қуанамын. Мұнда бәрі таза, медициналық құрал-жабдықтар да заманауи.

Қазір Аллаға шүкір бәрі жақсы, денсаулығым қалпына келгендей сезінем. Алғашқы күннен бастап, шөп дәрілерді ішіп жатырмын, ол шөптер 8 түрлі емдік шөптерден құрам табады екен. Қан айналысын жақсартып, әлсіздікті жояды. Одан сырт, Жасан Зекейұлының көмекші дәрігерлері Бибісара Қалиева жағдайымды үздіксіз қадағалап жүрді. Қан айналысын жақсарту мақсатында нүктелі уқалаулар жасады, банкі алдым. Жалпы, осы орталыққа келгеніме өкінбеймін. Дұрыс шешім қабылдаған екенмін. Не бәрі он күннің ішінде кәдімгідей сергіп қалдым. Егер жалғасты сол жеке емшіге дауалана бергенімде бұл күнде жағдайым қалай болатынын бір Алла біледі.

Осы жердегі барлық қызметкерлерге, орталық басшысы Жасан Зекейұлына айтар алғысым мол.

Кеңес ҚОЖАБАЕВ,
Қарағанды облысы, Балқаш қаласы



Асыл ана ардақты ана!

Құрметі анамыз сізді мерейлі жасыңызбен құттықтаймыз. «Ана» деген қасиетті сөз, хан мен қараға да, қарт пен балаға да ортақ киелі ұғым. Санасы саф алтындай ұлтымыз да «Алып та анадан туады», «Жәннат ананың табанының астында», «Әке – асқар тау, ана – мөлдір бұлақ, бала – жағадай жайқалған құрақ» деп, осы киелі ұғымды ұлағаттап кеткен.

Шынында, пенде атаулы ең бірінші Жаратушысына, одан кейін анасына шексіз қарыздар. Ол қарызды толықтай өтеген ешкім жоқ, олай болуы мүмкін емес. Олар бізге өмір силады. Ал, ең қымбат нәрсе өмір екенін ескерсек, біз қарызды толық қайтарушылардан емеспіз, біз бар болғаны, қарызды қайтаруға тырысушылармыз. Анамыз үшін не істесек те артық болмайды.

Сіздің 68 жылыңыздың басым бөлігі қиыншылықпен, ауртпашылықпен өтті. Балаларыңыздың бақыты үшін барлығына көндіңіз. Сіздің аналық мейіріміңіздің арқасында біз аман есен ержеттік, даналығыңыздың арқасында білімді, мәдениетті, тәрбиелі болып өстік. Ешкімге жалтақтатпай, намысты, жігерлі етіп жеткіздіңіз. Әкеміздің аманатына адал болып, қасиетті қара шаңырақтың түтінін түзу ұшырдыңыз. Мұндай ерлік көп адамның қолынан келмес еді. Бірақ, сіз сабырлық пен парасаттықтың биігінен бір сәт

төмендемедіңіз.

Бізді қазақ үшін еңбек ететін, намысты, рухты адам болсын деген асыл арманың болды. Ана тілін ардақтап, салт-дәстүрін салмақитап, ұлттық мүддені ойлайтын напғыз қазақ етіп жеткіздіңіз. Әсіресе, атажұртқа көшу барысында, менің барлық жоспарларымды қолдап, мақсатыма жетуге күш бердіңіз.

«Мың қытайды емедегенше, бір қазақтың ауруын жазайын» деген ұлы мақсатымды шын жүрекпен қолдадыңыз. Міне бүгін, ұлыңыз атажұртта, Алматының төрінде ел үшін еңбек етіп жатыр. Осының барлығы сіздің аналық ақ тілегіңіздің арқасы.

Ана деген сөздің қаншалықты ұлылығын сізге қарап қана ұғынғандай болам. Шексіз мейірімділік, таусылмас сағыныш, асқан төзім, ұлағатты үміт, бәрі-бәрі бір өзіңіздің бойыңыздан табылады. Расында, бұл өмірдегі Алладан кейінгі табынушым өзіңіз ғана. Қорғаушым да, қормалым да өзіңіз АНА!

Сізді осынау туған күніңізбен құттықтай отырып, зор денсаулық, ұзақ ғұмыр тілеймін. Ұрпағыңыздың қызығын көріп, арамызда аман есен жүре беріңіз!

Ізгі ниетпен
ұлыңыз Жасан

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,

Академик Международной Академии иглотерапии, Академик
Международной Академии Творчества. Диагностика и профессио-
нальное лечение следующих заболеваний:

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, не-
вроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт,
защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия
межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, за-
икания, детский церебральный паралич.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипер-
тоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, ве-
гето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение
ритма сердца, тромбофлебит, варикозное расшире-
ние вен, постинфарктный кардиосклероз.
- **Болезни желудочно-кишечного тракта:**
гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и две-
надцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой,
панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, за-
поры, 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 остеоар-
трит.
- **Болезни дыхательной системы:**
бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит,
гайморит, пневмония, аллергический бронхит.
- **Кожные заболевания:**
витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейро-
дермиты, 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 ти-
бетской медицины:**
пульсодиагностика, контактный точечный массаж,
иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами
«хассы», «зывшин» 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.

1. Проспект аль-Фараби уг.
ул. Розыбакиева, Витебская, №42
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871



Жас-Ай

Медициналық 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
Қабдрахман Дүйсембіұлы ДҮЙСЕМБИН,
ҚР ҰҒА академигі, әл-Фараби ат. ҚҰУ профессоры
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Ержан қажы МАЛҒАЖЫҰЛЫ
ҚР, Бас мүфтиі
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,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор,
академик

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Сәуле ТАБАЛДИНОВА
Жанна ИМАНҚҰЛ
Баян МЕЛЬДЕШОВА

Беттеуші

Нұржан МӘДІЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған мате-
риалдарды 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 б-кеңсе
Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871
e-mail: zhasai_67@mail.ru
<http://www.jasai.kz>

«ТЕКТІЛІК ТЕГЕУРІНІ»

Оқырманға жол тартты

Қазақстан Жазушылар одағының мүшесі, Халықаралық «Алаш» әдебиет сыйлығының лауреаты, Алматы облысының және Жамбыл ауданының Құрметті азаматы. Этнограф жазушы Жанат Ахмади: «Дүрбелең», «Шырғалаң», «Ескенкелді би», «Жарылғап би», «Тектілік тұғыры», «Айтұмар», «Ақ қылыш», «Тектілік тегеуріні» аталатын 8 роман кітаптың авторы. Осы 8-кітап көшпенді қазақтар заманынан осы уақытқа дейінгі оқиғаға арналады. Кітаптың күретамыр кейіпкері Жасан Зекейұлының келіп шығу тарихынан бастап, өзінің өмір жолына арналған.

Ол қазір «Ұлы дала дүбірі» романын аяқтау алдында. Бұлардың сыртында: «Жүрек қартайса ажал аңду салады», «Зар зарауха», «Бата ұлттың шырайы», «Уақыт ырғағы», «Өмір өткелегі», «Қияға салған жол», «Жазушының деңгейлік биігі», «Әдебиет жан нұры», «Замана күрмеуі», «Сынаптай сусыған жаһанда», «Софы Аллаяр» әңгіме-хикаяттар жинағымен қоса «Бойтұмар» аталатын даналық мақал-мәтел кітаптарын шығарған.



Кітапты «Жас-Ай» медиаорталығынан және барлық кітапханалардан таба аласыздар.

Байланыс телефон: 8 (727) 390-19-19, 8-777-232-18-71