



№6(45)
2016 жыл

Жас-Ай

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

МЕДИЦИНАЛЫҚ-АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



«Жас-Ай» медицина орталығы Астана қаласында ашылды



**Жасан Зекейұлы
Үзбен Құрманбайұлы**

**«Тәуелсіздік –
тағдыр сыйы»**



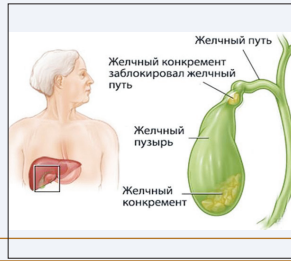
**Ислам Жеменей
«Тәуелсіздік киесі»**

Академик Жасан Зекейұлы және Үзбен Құрманбайұлының авторлығымен жазылған «Тәуелсіздік – тағдыр сыйы» атты кітап оқырманға жол тартты. Қазақ елі үшін баға жетпес құндылық – тәу етер тәуелсіздікті, ширек ғасырында тұрақты даму жолына түскен мемлекетіміздің мерейін таныстырған бұл кітап оқырман қауым үшін аса бағалы басылым болары анық. Сонымен қатар, Жасан Зекейұлының тікелей қаржылық қолдауымен Ислам Жеменей құрастырған, Қазақстан Республикасы тәуелсіздігінің 25 жылдығына арналған, қазақ-түрік ақын-жазушыларының шығармалар жинағы да жарық көріп отыр.

МАЗМҰНЫ

1

ӨТКЕ ТАС БАЙЛАНУДЫҢ СЕБЕПТЕРІ



5-бет

5

ЗОЛОТОЙ ДЖИГИТ С ЗОЛОТОЙ ИГЛОЙ



22-23-беттер

2

РУХ ТАЗАЛЫҒЫ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ



6-бет

6

ТЕМЕКІМЕН ДОСТАСҚАНЫҢ – ӨМІРІҢМЕН ҚОШТАСҚАНЫҢ



30-31-беттер

3

«ЖАС-АЙҒА» КЕЛІП ТӘЙ-ТӘЙ БАСҚАН БАЛАЛАР



10-12-беттер

7

ҚАРҒЫС АЛМА, АЛҒЫС АЛ



36-37-бет

4

«ЖАС-АЙ» ОРТАЛЫҒЫ АСТАНА ҚАЛАСЫНДА АШЫЛДЫ



16-20-беттер

8

ПАЙДАЛЫ КЕҢЕС



38-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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



Құрметті Жасан Зекейұлы! Сіздің емшілігіңіз туралы өткенде радиоға берген сұхбатыңыз арқылы естіп білдім. Мені маза-лап жүрген дерт - бүйрек әлсіздігі. Бұл дерттің неден пайда болатындығын білмеймін. Бірақ азабын бір кісідей тартып келемін. Соңғы кездері көп істерге зауқым болмай, жиі демалғанды қалайтын болдым. Ауыр жұмыстар істеуден қорғанам. Тіпті жыныстық қуатым да әлсірегендей сезінем. Бұл мен үшін үлкен уайымға айналды. Осы дертті сіздердің емханаларыңыз емдей ме?

**Естай Қадылбеков,
Балқаш қаласы**



Бүйрек қызметінің қалыпсыздығы

Қытайдың дәстүрлі шипагерлігіндегі бауыр, жүрек, көкбауыр, өкпе, бүйрек жөніндегі ұғымдар қазіргі медицинаның танымымен бірдей емес. Қазіргі медицинада аталған ағзалар нақты мүше ретінде қарастырылады. Егер осы мүшелерде ауру ошағы пайда болса олар жүрек ауруы, бауыр ауруы немесе бүйрек ауруы деп жеке-жеке қаралады. Ал Қытайдың дәстүрлі медицинасында бұлар бес мүше деп қатар аталады да, бесеуінің қан айналысы, ас қорыту, иммунитет, т.б. қызметтері бір тұтас ұғымның салалары деп есептеледі. Айталық, Қытайдың дәстүрлі емшілігінде бүйрек адам энергиясы мен көбею қуатының қайнары ғана емес, денедегі су мен сөлдің алмасуын меңгеруші орган болып есептеледі.

Сондай-ақ, сүйектің жетілуі, тыныс-тың кеңеюі мен тараюы, есту қуаты мен үлкен, кіші дәреттің қалыпты күйді сақтауы да бүйрек қызметімен байланысты деп қаралады. Заманауи зерттеулер нәтижесінде Қытай шипагерлігінде айтылатын осы қызметтердің қазіргі медицина мойындайтын зәр шығару және көбею жүйесіне қатысты қызметін ғана емес, адамның ішкі секреция, иммунитет қуатын да қамтитын аса кең ауқымды ұғым екені анықталды. Қытай емшілігінде бүйрек аурулары төмендегідей жіктеледі:

1) Бүйрек арқауының әлсіреуі. Белгілері: бел ауырып, жон ашиды,

балтыр сыздап, тізе талады немесе өкше ауырады, шаш түсіп, тіс босайды, түнде кіші дәрет көбейеді немесе кіші дәрет сыздықтап келеді, ұмытшақтық пайда болады, жыныстық қабілет тежеледі, екі кез тамырдың соғуы әлсірейді.

2) Бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі. Белгілері: жоғарыда айтылған бүйрек арқауының кемуіне байланысты барлық белгіден басқа адам тоңғақ болады, шаршап тұрады, қол-аяғы мұздайды, сулы ісік пайда болады, үлкен дәрет сұйылады, кіші дәрет көбейеді және түссіз болып келеді, адамның өңі бозарады немесе қара қошқыл тартады, бел күші кемиді немесе бойдан ерте кетеді, тамыр соғуы баяулайды немесе іркіледі.

3) Бүйректің көмес арқауының әлсіреуі. Белгілері: адамның көңілі алабұртып, алақаны мен табаны күйіп-жанады, көзі қарауытып, құлағы шыңылдайды, тамағы құрғап, таңдайы кеберсиді, ұйқысы қашып, ұры тер басады, ұйықтап жатып, бойдан кетеді, кіші дәреті сарғаяды. Бұған қоса бел күші кемиді немесе бойдан ерте кетеді, тілі қызарып, өңезі азаяды, тамыр соғуы дәрменсізденеді.

Жоғарыдағы белгілер байқалған кейбір науқастар өздерінің бүйрек әлсіздік ауруы болғанын немесе белсіздікке душар болғанын парықтай алмай жатады. Кейбір еркектер шыбықтың қатаймауы бүйрек әлсіздігінен болады деп қарайды да жыныстық бұйымдар дүкеніне

барып жарнамасы жарасып тұрған дәрі-дәрмектерді сатып алуды мақұл көреді. Әрине, Қытайдың дәстүрлі шипагерлігі бүйректің әлсіреуі салдарынан жыныстық қабілет тежеледі деп қарайды. Бірақ бұдан белсіздік ұғымы тумауы тиіс. Өйткені Қытай шипагерлігіндегі бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі тұтас дененің әл-қуатының төмендеуіне байланысты жарыққа шыққан құбылысты меңзейді. Көрнеу арқау жыныс ағзасын емес, тұтас дененің әл-қуатын көрсетеді. Бүйректің көрнеу арқауы әлсіреген адамның бел күші кемуі мүмкін. Алайда бұдан бүйректің көрнеу арқауы әлсіреген адамның бәрі бірдей белсіз болады деген ұғым шықпаса керек.

Пекин Қытай шипагерлігі университетінің профессоры Уаң И бұл мәселеге қатысты сандық мәліметтерге жүгіне отырып, белсіздіктің тең жартысынан көбі бауыр арқауының бәсеңдеуімен немесе бұзылуымен, аз бөлегі ғана бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуімен қатысты болады деп қорытады. Демек жігіттер мен жігіт ағасы жасқа жеткен адамның бел күшінің кемуі бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуіне емес, көбінесе бауыр арқауының босауына қатысты болатындықтан, белсіздік ауруына душар болғандар бүйрек қуаттандыратын дәрілерді өздігінен тұтынбағаны жөн.



ӨТКЕ ТАС БАЙЛАНУДЫҢ СЕБЕПТЕРІ

Біз көп жағдайда өтке байланған тасты кәдімгі тас деп қате түсінеміз. Егер шартты түрде өт жүйесіне байланған тасты өзенге тұнған құм топыраққа теңесек, қателесеміз. Себебі өт сұйықтығындағы ұсақ қиыршық азықтықпен ілесіп келіп тұнған құм мен тас емес. Өт сұйықтығының құрамында өзгеріс туылу себебінен пайда болады. Өт тұзы лецитин азайып немесе холестерин құрамы артып, бұлардың салыстырмасы 1:13-тен төмендегенде холестерин жиналып бірігеді де, үлкендеу тас байланады.

Көп жыл бойғы медициналық зерттеу нәтижелері мынаны көрсетеді. Өт жүйесінің жұғымдалуы – тас байланудағы басты фактор. Әсіресе, өт жолындағы жұмыр құрттан өрлеме сипатты жұғымдалу болғанда тас оңай байланады. Еліміз ішіндегі зерттеулерге негізделгенде аскаридадың өлген қалдығын немесе құрт жұмыртқасын өзек еткен тас байлану 65 пайызды ұстайды. Жұғымдалғаннан кейін түлеп түскен өт жолы кілегей қабығының клеткалары мен бактерия түйіртегі тастың өзегін қалыптастырады. Қысқасы, қазіргі бірыңғайлау пікір мынадай: өт сұйықтығы құрамының қалыпсыз өзгерісі, өт сұйықтығының бөгелуі, өт жүйесінің жұғымдалуы өтке тас байланудың басты себебі болуы мүмкін.

Өт қалтасына байланған тастың өт қалтасы қабынуымен қандай қатысы бар?

Өт қалтасына тас байланған науқасты В типтегі ультрадыбысты толқынды аспаппен тексергенде мүлде басым көпшілігінің өт қалтасының бүйірінен талауратып қабынған өзгерісті байқауға болады. Клиникада диагноз қою барысында өт тасы мен өт қалтасының созылмалы қабынуы бір уақытта өмір сүретіндігі анықталып отыр.

Өт қалтасының қабынуы өт тасының қалыптасуын тездетеді. Ал байланған тас өт қалтасын тітіркендіріп, өт қалтасының қабынуын тудырады. Екеуінің өзара әсер көрсетуінен қатерлі айналыс қалыптасады да, ауруды асқындырады. Сондықтан бұған аса мән беріп, арнаулы ем-шараларын қолданған жөн.

Өт қалтасы қабынған кезде өт қалтасының бүйірлеріндегі клеткалар қабыну сипатында өліттенеді, бұзылып ажыраған тканьдар мен клетка тозындылары, бактерия өлекселері тас байлану өзегіне айналады, тас болып байланатын ұсақ кристалдар осы өзекке жабыса беріп тас қалыптастырады. Қабыну болған кезде ткань клеткалары қабынған клеткалардың сіңіп өтуінен ісінеді, жалқақ көбейеді. Жалқақтың ішіндегі қантты белок (глокопротеин) тас байлануды тіпті де жеделдетеді. Қалыптасқан өт тасы өт қалтасының бүйірлерін тітіркендіреді, әсіресе, тас өт түтігіне кептелгенде мұндай механикалық зақымдаудың рөлі тіпті де зор болады. Өт қалтасы зақымдалғанда, кілегей қабығы бұрынғы қалтқылық қорғау рөлінен айырылады. Сонымен, оттегі химиялық құрамдары өт қалтасының бүйірлеріне оңай сіңіп кіреді, нәтижесінде химиялық зақымдалу пайда болып, зақымдалған өт қалтасының бүйірлері бактерияның өсіп-өрбуіне тиімді орта туғызады, осыдан барып қабыну, жұғымдалу пайда болады.

Өтке тас байланудың алғашқы белгілері

Құрсақтың ауруы – өт қалтасы жедел қабынуының басты белгісі. Бұдан сырт, жүрегі айну, құсу, тоңу, қалтырау, қызу, тіпті сарғаю сықылды қосымша белгілер де болады. 85-90 пайыз науқаста алдымен жүрегі айну, құсу сынды белгілер белең береді. Жеген нәрселерін немесе көк жалқақ запыран құсса, артынан асқазаны ауырса, бұл рефлекстік құсу

делінеді. Жеңіл дәрежеде құсқандар төзе алады. Ал жиі-жиі, дамылсыз құсатын науқастарды сұйықтық құйып емдеу қажет. Аурудың алғашқы мезгілінде әдетте қызбайды, ауырып, 24-58 сағатта төмен қызу немесе орта дәрежеде қызу болады, қатты қызу сирек ұшырайды. Тоңу жайты қосанжарлайды, қалтырау әдетте біршама жеңіл болады.

Оң жақ иық бөлегіне (оң жақ жауырын тұсы) таралып ауырса, өт қалтасы қабынудың салдары деп ойлаған жөн. Себебі өт жедел қабынғанда, қабыну оң жақ диафрагма (көк ет) нерв ұштарын тітіркендіріп, оң жақ иық бөлігінің терісінде рефлекстік ауырған сезім пайда болады. Диафрагма нервтері иық бөлігінің терілеріне таралған. Диафрагма нервтері ұшының қозуы диафрагма нервтері арқылы нерв түйініне жеткенде оң жақ иық бөлігі терісіне таралған сезім нерв талшықтарына ықпал жасайды. Сонымен, үлкен ми қыртысында жаңсақ сезім пайда болып, оң иықтың сырты ауырып жатқандай сезіледі.

Қабыну құрсақ пердесіне жайылғанда, құрсақ бүйіріндегі шеткі нервтерді, яғни жұлын нервтерінің оң жақ қабырғалары арасындағы нервін тітіркендіреді. Өр тал қабырғааралық алдыңғы нервтер, кейінгі тармақ нерв болып екіге бөлінеді. Соның ішінде оң жақ 9-шы қабырғааралық нервтің алдыңғы тарамы құрсақ бүйіріндегі өт қалтасы аумағына таралады. Өт қалтасы қабыну сәйкесті құрсақ үсті пердесін тітіркендіргенде оң жақ құрсақ бөлігі қатты ауырады. Бұндай күшті тітіркену ұқсас бір нервтің кейінгі тармағына әсер еткенде, кейінгі тармақ таралған оң жақ иықтың тұсы (жауырын асты бөлігі) сіресіп ауырады.

Өт қалтасының созылмалы қабынуы тас байлану сипатты және тас байланбау сипатты екі түрі болады. Тас байлану болмаған қабынуда өт шаншуы сирек ұшырайды. Тас байланудан қабынғанда өт шаншуы үнемі ұстайды. Бұл екеуінің басқа белгілері онша типтік болмайды. Көбінесе құрсақтың оң жақ жоғарғы бөлігі немесе құрсақтың үстіңгі бөлігі ұқсамаған дәрежеде бұрап не шаншып ауырады. Оған қоса ас қорытуы жақсы болмайды.

Яғни тамақтан кейін құрсақтың оң жақ үсті кепкендей сезіледі, кекіреді, ықылық атады, жүрегі айнып, құсады. Майлы тағам жесе, шаршаса, ауру белгілері күшейеді де, «асқазан ауруына» ұқсап кетеді. Кейбір науқастар ұзақ уақыт «асқазан ауруы», «он екі елі ішек жарасы», «бауыр қабынуы» т.б. науқасын деп емделеді де, ауруды асқындырып алады. Осындай кезде өт қалтасы қабынуды да ескерген жөн. Сондықтан оң жақ құрсақ үсті ауыратын науқастар, әсіресе, ұзақ уақыт асқазан ауруы сияқты ауру деп емделсе де, сауықпағандар дер кезінде В типті ультрадыбысты толқын аспабында тексеріліп, өт қалтасы созылмалы қабынуы бар-жоқтығын тексертуі қажет, егер шынында өт қалтасы созылмалы қабынуы бар болса, белгісіне қарай емделсе, сауығып кетуге болады.

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Бибісара ҚАЛИЕВА

БАЛАЛАРҒА ПАЙДАЛЫ КӨКӨНІСТЕР

Диетологтардың зерттеулерінің қорытындысы бойынша тұмау болған балаларға мынадай көкөністердің пайдасы өте зор:

Шырғанақ (Облепиха) – барлық жеміс-жидектердің ішіндегі бета-каротин көптігі жағынан абсолютті чемпион. Жаңа жұлынған 100 грамм шырғанақ құрамында 200 мг С витамині болады.

Болгар бұрышы (Болгарский перец) – бұл өсімдіктің 50 грамы 125 мг аскорбин қышқылынан тұрады және де В витамин тобына кіретін витаминдер мен организмге пайдалы минералдар кездеседі. Бұл иммунитеті күшейту үшін өте маңызды. Болгар бұрышындағы витаминдер қайнатылған соң да жақсы сақталады. **Балмұрын (Шиповник)** – бұл көкөністің құрғақ құрамында С витамині қарақатқа қарағанда 10 есе және лимоннан 15 есе көп болады. Бір стакан балмұрын тұнбасы баланың организмнің бір тәулікке аскорбин қышқылына қажеттілігін қамтамасыз етеді. Тұнбаны дайындау үшін екі ас қасық құрғақ балмұрынды қайнатылған суға салсаңыз жеткілікті.

Брюссель капустаcы (Брюссельская капуста)

Брюссель капустаcы – витаминдерінің құнарлығымен көптігі жағынан басқа капусталарға қарағанда бірінші орында. Бұл капустаcының небәрі 80 гр. өзі баланың бір тәуліктік витаминдер мен микроэлементтерге қажеттілігін қамтамасыз етеді. Қызғылттау түріне қарағанда бұл капустаcының ақшыл түрінде витаминдер үш есе көп болады.



РУХ ТАЗАЛЫҒЫ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

«Жазылмайтын ауру жоқ, жазылмайтын адам бар»
Тибет даналығы

Тибет ғибадатханаларында рухани, физикалық және психологиялық тазалануға баса көңіл бөлінеді. Тибет сопылары уақытының көп бөлігін медитацияға, рухани тазалануға арнайды. Медитация дегеніміз – «дзо-дзен» немесе «лотос» қалпында отырғандағы дене мен ақылдың күйі. Дүниедегі болып жатқандардың ешқайсысын елемей, сананың биік дәрежеге жетуі. Адам физикалық және рухани тұрғыда таза болса ғана бақытты бола алады. Барлық сырқаттан айығу үшін тибет діндарлары тазаланудың мынадай ережелерін ұсынады.

1. Ешкімге жамандық жасамау.
2. Тән мен жанды тазалау.
3. Қайырымдылық.

Бұл ереже денсаулық пен сәттіліктің кепілі бола алады. Әрқашан денің сау, жас болып жүру үшін ғаламның заңдылықтарына бағыну керек. Ол бар жоғы 108 ғана. Соның бірнешеуін жариялады жөн көріп отырмыз.

1. Ешбір тіршілік иесіне іспен де, сөзбен де, ойша да қастық жасама.
2. Сұрамаса – істеме. Өтінішті орында.
3. Қолыңнан келмесе, уәде берме.
4. Адамдардың бәрін өзіндей көр.
5. Сынама, мінеме.
6. Кездесуге шын ықыласыңмен бар.
7. Ортамен санас.
8. Өзің тұратын елдің салт-дәстүр, әдет-ғұрпын сыйла.
9. Сыр сақтай біл.
10. Жаман ойдан аулақ бол, ондай ойлар бумеранг сияқты, өзіңе қайтып оралады.

11. Өзіңнің де, өзгелердің де бақытты болуын тіле.

12. Рухани, маңызды нәрселерді ойла, ұсақ-түйекке уақытыңды жоғалтпа.

13. Қасиетті кітаптарды оқы (Құран, Інжіл, Тәурат)

14. Бір-бірінді жақсы көріңдер.

15. Кешірімді бол, кек сақтама.

16. Қиналма, қиналудың өзі өліммен тең, рахаттану – өмір.

17. Ешқашан ренжіме. Реніш – үлкен қателік.

18. Қызғаныш – өз-өзіңді құрытудың құралы.

19. Аурудың көбі іштарлықтан туындайды. Мысалы: геморрой.

20. Көп сөйлеме. Сөзуар адам – тыңшының таптырмас олжасы.

21. Ешқашан қайғырма. Мұң өкпе ауруына алып келеді.

22. Өмірді сүй. Өмір керемет емес пе.

Күлкі және күлкі терапиясы

Барлық адам күле алады. Күлкі арсыз дегенімізбен, күлкінің адам денсаулығына пайдасы өте көп. Үндінің бір оқымыстысы 21 жыл бойы күлкі туралы зерттеп, күлкінің пайдасын анықтапты. Күлкі бұлшық еттерді босаңсытады, астың қорытылуын жылдамдатады, жүйке қызметін жақсартады. Адам күніне ең аз дегенде 17 минут күлуі керек. Ол денсаулықты сақтап қана қоймайды, сонымен қатар жасты ұзартады. Кейбір елдерде күлкі ауруды емдеуге қолданылады екен.

**Жайнар Татымханқызы
Индира Сайлаубекова**

Отбасылық кикілжіңдер түрлі аурулардың басталуына себепші

Отбасылық кикілжіңдерге күнделікті кездесетін қарапайым жайт деп барынша көңіл аударма бермейміз. Бірақ осы қарапайым жайттар көп отбасылардың ары қарайғы отбасылық өмірлерінің бақытсыздыққа толы болуына, тіпті айырылысып кетулеріне себеп болып жатады. Сондай-ақ ұзақ уақыт, үздік-создық жалғасқан кикілжіңдер салдарынан түрлі психологиялық стресс, депрессия орын алуы мүмкін. Одан бөлек жүйке жұқарып, нерв жүйесі әлсізденген адамда басқа да аурулар пайда болып, себебі мен салдары неден болғанын білмей дал болып жатамыз.



Барлығымыз дерлік отбасында өсіп, қайталанбас өмірлік тәжірибесін алдық және әркімде өзінің мақсаты, талпыныстары, құндылықтары, міндеті жайлы түсініктері бар. Жер бетіндегі 7 миллиардқа жуық адам бір ғана әлемде өмір сүріп жатқанына қарамастан, кез келген екі адам қандай да бір оқиғаға әр түрлі қарайды, қандайда бір сөзді естігенде, ол жайлы әр түрлі ойлайды. Соған байланысты адамдардың құндылықтары, саяси бағыттылығы, діні, қызығушылықтары мен түрткілері жайлы өте бай әртүрлі мәліметтер аламыз. Ғалымдар кикілжің бір адамның өзіне маңызды жайттың басқалар үшін де маңызды екендігін дәлелдегісі келген кезде туындайды деп мәлімдейді.

Әдетте ерлі-зайыптылардың әрқайсысы туындаған қақтығыста болған оқиғаны әркім өзінше интерпретациялайды.

Адам миының камералары ұрыс, айғай-шу кезінде түгелімен істен шығады және өзіндік фокусировканы орнатады: жақындатады, жарық түсіреді, үлкейтеді, кейбір бөліктер қараңғыланып, кішірейіп немесе мүлдем қиылып алынып тасталады. Оқиға болғаннан кейін, ол аяқталады және оған қайтып барып, өзгерту мүмкін емес. Яғни аз ғана уақыттық кикілжің ұрыс болсын, адам миында ол жайлы ойлар қалып қояды.

Қарым-қатынас – бұл тұйықталған цикл: бір адамның істеген ісі екінші адамға әсер етеді немесе керісінше. Басқаша болуы мүмкін емес. Сондықтан қарым-қатынас ба-

рысында әр адамда 50 пайыз жауапкершілік болатынын есте ұстаған жөн. Тек бір ғана жақ кінәлі боп қана қала алмайды. Мұны халқымыздың “таяқтың екі ұшы бар” деген мәтел сөз растай түссе керек.

Бұл концепцияны нағыз өмірлік мысалдан алуға болады. Мысалы, әйелі күйеуінің үйге жай қайтатынына көңілі толмайды. Ары қарай осы оқиғаның интерпретациясы келесідей болуы мүмкін: күтуден шаршаған әйелі «Менен қарағанда оған достары артық» деген шешім қабылдайды. Болған оқиғаны еске түсірген әйелі өкпе сезімін сезінеді. Мұндай сезімнің болуы күйеуінің үйде болмауынан емес, оның өзінің бұл оқиға жайлы шешіміне байланысты болды. Әйелі күйеуінің келмеу фактісіне байланысты көңіл-күйін түсірген жоқ, өзінің жасаған интерпретациясына байланысты өз көңіл-күйін бұзды. Күйеуі үйге келген кезде оған деген өкпесі қалыпты қарым-қатынас құруына да кедергі келтіреді. Бұл күні кешке демонстративті түрде сөйлеспейді немесе «кешкі ас» әзірлеуді ұмытады және т.б. мұндай көріністен кейін күйеуінің де көңіл-күйі бұзылып, тұйықталған шеңбер қалыптасады. Бірақ мұндай тұйықтықтан шығудың кестесі болады. Бұл жағдайда адамның біреуінің басындағы процестерді талдау арқылы, адамға өз сезімі мен реакциясы үшін, айналасындағы «өзге» адамдар емес, тек өзі жауапты екенін түсінгенін қамтамасыз ету қажет. Отбасылық қақтығыстардан шығудың бірнеше жолдары бар.

Ең бастысы, қолды сілтемеу керек. Немқұрайлылықтан арылып, бәрін түзетуге

болатыны туралы ой қорытып, әрекет ету керек. Бір американ психологы айтқандай, егер сіздің өміріңізде қақтығыс болмаса, онда сізде қан тамырының соғысы бар екендігін тексеріңіз. Бақытты неке – бұл қиындықсыз неке емес. Бұл қиындықтарды жеңе білетін неке.

НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

1. Өткенді тыныштықта қалдыру. Тыныштықта өмір сүру үшін, ең алдымен өзіміздің өкпе мен наразылықтарымыздан құтылып, өзімізді және туғандарымызды өзгерген жақсы жағынан көре алуымыз керек. Есейген сайын бала ақылды және дербес бола бастайды. Ерлі-зайыптылар бір-біріне үйренісіп, қандайда шешім қабылдауда келісімді болады.

2. Ұсақ-түйек қақтығыстардың артында не тұрғанын талдау керек.

3. Зерттеулерге қарағанда жағымды жұптар арасында оң сипаттарға көңіл аудару, шыдамдылық, табандылық, сыйластық және ақылдасу, ойласу сияқты сапалар жақсы жетілген. Қандай да бір мәселені шешуге кететін уақытты отбасындағы өткен жағымды оқиғаларды еске алумен өткізу тиімді болады.

4. Не істей алатындығыңызға шоғырланыңыз. Көптеген жұп бірін-бірі кінәлауға және бір-біріне шағым айтуға бейім, сонымен бірге өздерінің дәрменсіз екендерін бейнелейді. Мәселелерге емес, қол жеткізетін нәтижеге бағдарланған өте маңызды.

Жанна ИМАНҚҰЛ
Гүлнұр НҰРСАПАЕВА

Қазіргі кезде барлық дамыған мемлекеттердің алдында тұрған басты міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу. Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады.



САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН НАСИХАТТАУ

Жас ұрпақтың салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру:

Біріншіден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан-жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

Екіншіден, салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

Жас жеткіншек денсаулығын сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты: тұлғаның психологиялық, дене-қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымдарды, салауатты өмір салтының дағдыларын, жеке бас тазалығын жете түсіндіру;

Олардың мінез-құлқында белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру, өзіне-өзі қызмет ету, денсаулығын сақтау, нығайту, мәдени – гигиеналық мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру болып табылады.

ӨМІР САЛТЫ ҰҒЫМЫНА ТҮСІНІК

Өмір салты дегеніміз – жеке адамның тіршілік етуге бағытталған қалыптасқан нормалар жиынтығы.

Адамның әлеуметтік-психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;

- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- қарым-қатынас және экологиялық мәдениетті сақтау;

- дұрыс жыныстық тәрбие алу;

- зиянды әдеттерден аулақ болу.

- Салауатты өмір салтының бүгінгі маңызды мәселелерінің бірі – жасөспірімдер арасындағы ішімдікке салыну десек, қазіргі зерттеулерге қарағанда, оған салынудың әлеуметтік – патологиялық дамуы мына себептерге байланысты екені белгілі болып отыр:

- әлеуметтік – экономикалық жағдай;

- отбасындағы психологиялық орта;

- жұмыссыздық, мақсатсыздық немесе шектен тыс бос уақыт, т.б.

Ең бастысы балаларды жастайынан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салып, зиянды әдеттерден сақтандыруымыз керек. Денсаулық тәрбиесі – баршамызға ортақ мәселе. Халық санының өсуі, оның сапасы, деннің саулығы мемле-

кет әл - ауқатының дамуына мұрындық болады.

Бұл ретте Елбасы Н.Ә.Назарбаев «Қазақстан-2030» стратегиялық даму бағдарламасында «Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі мен алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және т.с.с. бағытталған» деген болатын.

Ұрпақтың денсаулығы – ұлттың денсаулығы. Бұл ұлан асыр байлық екені рас, тек оған ие болу үшін көп күш жұмсауымыз қажет. Денсаулық адамға бір ақ рет берілетін табиғат тартуы. Ол тұрақты, мәңгілікке берілмейді, үзбей өзгерісте болады. Оны сақтау үшін еңбек сіңіру, аурудың алдын алатын іс-әрекет жасау керек.

Қазіргі кезде Қазақстан халқының, оның ішінде жастардың денсаулығы аландарлық деңгейде. Әскер қатарына шақырылған жастардың 50%-ы дене дайындықтарының нашар дамуына және денсаулықтарына байланысты қорғаныс күштерінің қатарында қызмет атқаруға жарамсыз.

Бұл жағдай Қазақстан үкіметін, әскери ұжымдарды, педагогтарды, дәрігерлерді, ғылымдарды шындап толғандыруда. Қазіргі кезде бұл проблеманы шешудің негізгі жолы са-

лауатты өмір салтын қалыптастыру, кеңінен насихаттау болып отыр.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұжымының деректері бойынша, денсаулыққа әсер ететін факторлардың 50-60% өмір тіршілігіне, 20% – тұқым қуалаушылыққа, 20% – сыртқы ортаның жағдайына, 8-10% – дәрігерлік көмектің деңгейіне байланысты. Бұл деректер денсаулық үшін күрестің негізгі бағыты – салауатты өмір салтын қалыптастыруға, оны насихаттауға бағытталған шаралар екенін дәлелдейді.

Денсаулыққа кері әсер ететін көптеген факторлар бар: никотин мен алкогольге құмарлық; еңбектің, тұрмыстың жайсыз жағдайларының созылмалы әсері; дұрыс тамақтанбау (оның жеткіліксіздігі және шамадан тыс көптігі); көңіл күйдің жылдам ауытқуы, еңбек пен ретсіз демалыстың бұзылуы, ауаның, судың бұзылуы; дәрі-дәрмекті және тұрмыстық химиялық заттарды орынсыз пайдалану.

Осы факторлардың ішінде бірінші орында қимыл-қозғалыстың аздығы тұр. Салауатты өмір тіршілігінің негізгі бағыттарының бірі – қимыл-қозғалыс деңгейі. Адам тіршілігіне ауа, су, тамақ қандай керек болса, белгілі деңгейдегі қозғалыстың да маңызы сонша, ол өмір сүрудің ең басты шарттарының бірі болып табылады. Табиғаттың өзі адамның қолында физиологиялық тендесі жоқ, денсаулық тәсілін беріп отыр, ол – қимыл – қозғалыс, дене жаттығулары. Бәрі де адамның ынтасына, ықыласына, жігеріне, әркімнің өз басына, жауапкершілігіне тікелей байланысты. Адам ағзасы атадан атаға, бір адамның даму кезеңдеріне қимыл қозғалыстың әсерінен қалыптасады. Қимыл-қозғалыстың аздығы (гипокенезия) денсаулықты бұзатын себептердің бірі.

Сол себепті өсіп келе жатқан әр жеткіншек саналарына мемлекеттің баға жетпес байлығы екенін мықтап орнатуымыз керек. Ешқандай материалдық шығынды қажет етпейтін, тендесі жоқ денсаулық сақтау, салауатты өмір салтын қалыптастыру тәсілі – үнемі қимыл-қозғалыста болу. Салауатты өмір салтын ұстанып, дені сау ұлт болу біздің мемлекетіміздің стратегиялық даму жоспарына кіріп отырған маңызды бөліктердің бірі екенін де естеріңізге сала кетуді дұрыс санадық.

Сәуле ЕСІМОВА
Жанна ИМАНҚҰЛ

ГҮЛ СЫЙЛАУ – ТАМАША КӨҢІЛ-КҮЙ СЫЙЛАУ

Гүл сыйлау үрдісі ежелден қалыптасқан. Гүлдердің мұндай мәртебеге ие болуы ең алдымен олардың әдемілігінен болса, онан соң жұпар иісінен. Біреудің құрметпен ұсынған гүлінің ұзақ уақыт бойы көңіл қуантып, жаныңды жадыратып тұрғанына не жетсін, шіркін! Көбіне гүлдердің алуан түрі нәзік жандылардың қай мерекесіне болсын тарту етіле береді.

Ал жас қыздар, келіншектер, аяулы ана-әжелеріміз өздерінің сүйікті, жақын жандарының берген гүлдерін ұзақ уақыт сақтауға талпынатыны сөзсіз.

Сонымен, гүлдерді қалай балғын қалпында ұзақ уақыт сақтауға болатыны туралы мынандай кеңестерді еске ұстай жүріңіз:

- Гүлді сабағының жапырағына дейінгі бөлігі батып тұратындай етіп салу қажет.
- Гүлді суға салмас бұрын оның сабағынан екі елі болатындай етіп бірнеше тілік жасап барып суға салу керек. Бұл процесті жасағанда гүл судың ішінде, немесе ағып тұрған судың астында болса тіпті дұрыс. Оларды ұзақ сақтау үшін күн ара осындай тіліктерді көбейте беруге болады.
- Күн гүлге тіке түскені де онша жайлы емес. Сондай-ақ, жел өтінде тұрмауы керек.
- Гүлдердің барлығы дерлік күнделікті су ауыстырып тұруды қажет етеді.
- Су ауыстырған сайын қосымша қорек етіп 1 литр суға бір шай қасық мөлшерінде қант салып қою керек.
- Букетке әртүрлі болғанмен ұқсас гүлдер жиналады. Өйткені бір гүлдің өзіндік иісі, сабағынан, жапырағынан бөлінетін заттар бір-біріне ұқсас болмаса, өзара қауіп төндіруі мүмкін. Сол себепті: розаны лилиямен, георгинмен т.б. бірге қабаттастырып, бір вазаға салуға болмайды.
- Гүл тездеп сола бастаса нашатыр спиртінің бірнеше тамшысын тамызып отыруға болады.

БІЛЕ ЖҮРІҢІЗ!

Адамның жасына байланысты атаулар

- 1 жасқа дейін – шақалақ, нәресте
- 1 жастан 2 жасқа дейін қыз бала – бөпе, ұл бала – бөбек
- 2 жастан 3 жасқа дейін – бүлдіршін
- 3 жастан 5 жасқа дейін – балдырған
- 6 жастан 7 жасқа дейін – сәби
- 8 жастан 12 жасқа дейін – ойын баласы
- 13 жастан 15 жасқа дейін – ересек бала
- 16 жастан 19 жасқа дейін – бозбала, бойжеткен
- 20 мен 30 жас аралығы – жас жігіт
- 30 бен 40 жас аралығы – дүр жігіт
- 40 пен 50 жас аралығы – ер түлегі
- 50 мен 60 жас аралығы – жігіт ағасы
- 70 пен 80 жас аралығы – ақсақал
- 80 жастан жоғары – шал, қарт, қария.

МҮШЕЛ ЖАС

- 1-мүшел – 13 жас (ер жете бастау)
- 2-мүшел – 25 жас (жігіттік жас)
- 3-мүшел – 37 жас (ақыл тоқтау)
- 4-мүшел – 49 жас (орта жас)
- 5-мүшел – 61 жас (орта жас)
- 6-мүшел – 73 жас (қарттық)
- 7-мүшел – 85 жас (кәрілік)
- 8-мүшел – 97 жас (қалжырау)
- 9-мүшел – 109 жас (шөпшек сүю)
- 10-мүшел – 121 жас (немене сүю)

Жанна ИМАНҚҰЛ



«Жас-Айға» келіп тәй-тәй басқан балалар



Бала – адамның бауыр еті. Ата мен ананың жаны мен тәнінен жаралған бала ерекше ыстық. Дүниеге әр перзенттің келуі үлкен қуаныш. Өмірге жаңа келген сәби айналасына ерекше бір мейірімділіктің нұрын сыйлайды. Баланы мейірлене иіскеу үлкен бақыт болса, сол бақытқа жеткен ата-ананың алдағы үлкен абыройлы міндеті – әр перзентін ауырмай-сырқатпай аман-есен ер жеткізуі.

Отбасында бала ауыра қалса, береке кетіп, барлық тілек оның жазылуына қарай бағытталады. Әрбір ата-ана үшін перзентінің қиналғанын көргеннен ауыр қасірет болмас. Кішкентай сәбилер мен балалардың табиғи жағдай, қоршаған орта мен этностың өзіндік жаратылысының ерекшелігіне байланысты жиі әрі жаппай кездесетін ауру түрлері болады. Жаңа туған нәресте мен жас балалар өмір сүре бастаған ортаға бейімделіп иммунитет қалыптастырып үлгермегендіктен ересек адамдарға әсер ете қоймайтын ауру түрлеріне тез шалдыққыш келеді. Балаларда жиі кездесетін ауруларда мысалы үшін, баланың құлағына суық тисе, қуырылған тарыны ыстық күйінде матаға орап, ауырған құлаққа ыстық өткізеді, бала баппамен ауырса, қазан күйесіне араластырған тұзды саусақпен

алып тамағын көтереді, шошыну, қорқу сияқты ауруларда баланың басына қорғасын құйып ақырын селк еткізіп қайтара шошытып ауруды үркіту т.б. басқа сияқты ем-домдарды халық медицинасы ғасырлар бойы үздіксіз пайдаланып келген. Осы сияқты ем-домдардың кейбір элементтері қазіргі заманауи медицинада да қолданыс табуда.

Әрине, аурудың жақсысы жоқ екені баршаға аян. Бір ауру түрлері жаңа туған нәресте мен 1 жастағы сәбилердің көпшілігінде кездесе, енді бір түрлі аурулар туа біткен, тағы біреулері жүре келе пайда болып жатады. Жас балаларда суық тигеннен болатын түрлі қабынулар мен ыстық-суықтан шығатын бөртпелер т.б. сияқты ауруларды асқындырмай дұрыс ем жүргізе білген ата-ана жеңе алатыны сөзсіз. Сондай-ақ, ата-ананың қолында қайраны болмай, салы

суға кетіп тек дәрігер мамандардың ғана қолына ғана үміт артатын дерт түрлері де бар. Балалар сал ауруы дәл осы топқа жатады.

Денсаулық журналының бүгінгі санында балалардың сал ауруына егжей-тегжейлі тоқталмақпыз. Балалардың денсаулығы дегеніміз – биологиялық, физиологиялық және психикалық қызметтерінің дұрыс дамып, ұзақ уақыт сақталуының динамикалық жағдайы, әлеуметтік белсенділігі мен қызмет қабілеті жоғары деңгейде болып, күш-қайратымен өсіп жетілуі. Ал балалар сал ауруына шалдыққан сәбилер мен балаларда бұл процестің барлығы керісінше орын алады.

Сонымен балалардың церебральды ауруы дегеніміз не? Балалардың церебральды сал ауруы деп тірек-қимыл аппаратының жүйесі бұзылуы салдарынан балалардың қимыл-қозғалысының

ауытқуынан болған ауру түрлерін атаймыз. Ондай балалардың көпшілігі кеңістікте өзге балалар сияқты секіріп, жүгірмек түгілі өзін-өзі дұрыс, тік ұстап жүре алмайды. Тіпті отырғаны мен тұрғанының өзі де басқадай көрінеді. Мысалы бұндай ауру белгісі жоқ бала денесін тік, екі қолын екі жанына ұстап, біраз уақыт қозғалыссыз тұра алатын болса, церебральды сал ауру белгісі бар бала екі тізесін түйістіріп, болмаса, аяғының басын ішке қаратып, шынтағын бүгіп, қолын қарнының үстінде ұстап тұрады. Сондай-ақ, церебральды сал ауруымен ауыратын балалардың ішінде тіпті жоғарыдағыдай жағдайда да өздігінен тұра алмайтындары, қозғала алмайтындары да кездеседі. Церебральды сал ауруы енді өсіп келе жатқан бала миының қимыл-қозғалысты жүзеге асыратын бөлігінде орын алған ақаулардан пайда болады.

Церебральдық сал ауруы, талмалы ауру және психикалық дамудың бұзылуы сияқты ауыр-сырқаттарға шалдыққан балаларды оңалту, бейімделу, ең алдымен психологиялық жақтан оңалтып, өмірге бейімдеуге көп көңіл бөлінуі тиіс. Церебральдық сал ауруына шалдыққан балалар өсе келе қоршаған ортадан, қоғамнан безіп, үйлерінен шығып, адамдармен қарым-қатынас жасауға именеді. Бұл сырқаттың пайда болуы ата-ананың да, баланың да тарапынан болмайды. Жалпы бір сөзбен айтар болса бұл маңдайға жазылған тағдыр. Сырттай қимыл-қозғалысында толып жатқан оғаштықтары болса да мұндай балалардың ішкі түйсігі, ойлау интеллектісі дұрыс болады. Физикалық дамуында ақауы бар балалар мен жастарға психолог пен дефектологтың тегін консультациялары, т.б. оңалту мен әлеуметтік бейімделу бағытындағы бағдарламалардан кейін ғана түрлі жасқаншақтық сезімдерін жойып, өзгелер сияқты өмір сүруге талпынады.

Перзентіне "балалардың церебральды сал ауруы" деген диагноз қойылған кезде кез-келген ата-ананың уайымы мен қайғысы батпаңдап ауырлап, қандай күйге тап болғандарын да шамалай алмай қалатыны ақиқат. Періштесі қол-

аяғы сіресіп, қозғалмай қалғанда, жанын қоярға жер таппай шырылдап жылағанда жанұшырған ата-ана жүрегі ауруға араша болатын медицина мамандарына бар үмітін үкілеп, тек қана сәбиінің оңалуын тілеп келеді.

Қазақстан халқы тұрғындарының 25 пайызын құрайтын балалардың 45 мыңға жуығы есепте тұрған мүгедек балалар. Олардың 10 мыңы тірек-қимыл аппараты функцияларының бұзылуынан болатын балалардың церебральды сал ауруына шалдыққан. Туа біткен, өте ауыр және жазылмайтын бұл сырқатқа шалдыққан бала қоғамға бейімделмеген, өз-өзін күте алмайды, қозғалуы қиын, көбінің сөйлеу мүмкіндіктері нашар дамыған, мектепке өздігінен бара алмайды, жұмысқа орналасулары қиынның қияметі. Сондай-ақ балалардың церебральды сал ауруымен ауыратын баласы бар үйде түрлі әлеуметтік мәселелер де жиі туындап жатады. Ең алдымен анасы: «Менің кінәм болуы мүмкін. Мен дені сау бала туа алмадым» деп өзін-өзі іштей бір жесе, айналасындағылар кейде түсіністікпен қараса, кейде олар да кінә тағып жатады. Тағы сол статистикаға жүгінсек, дәл осы дертпен ауырған балаларын тек аналары ғана бағып отыр. Әкелері тағдырдың бұл тәлкегіне шыдай алмай, одан құтылудың бір-ақ жолын таңдайды, яғни, ауру баласы мен әйелін тастап кетеді. Сәби кезінде барлық бала сияқты қолдан-қолға көтеріп жүру қиындық туғызбағанмен, өскен сайын арбаға таңылған баланы қоғамдық көлікте, қоғамдық орындарда алып-жүру аналар үшін физикалық және моральдық жақтан да өте ауыр екені сөзсіз.

Қазақстанда нақ осы аурумен ауыратын балаларды емдеу мақсатында "Республикалық балаларды оңалту орталығы" акционерлік қоғамы және Алматыдағы "Балбұлақ" сауықтыру орталығы жұмыс істеуде. Бірінші аталған орталыққа жолданатындардың саны барлық науқастардың 62 пайызын құрайды. 75 емдеу орны бар "Балбұлаққа" саны 10 мыңнан асқан науқас балаларымыздың тағдырын түгел аманаттай алмасымыз да ақиқат. Осы ретте құрылғанына аз ғана уақыт өтсе де адал, таза емдеу тәсілдерімен жалпыхалықтың үдесінен шығып, ынтымақтастық, әріптестік пен тәжірибе алмасуға қашан да дайын тұрған, үздіксіз, жан-жақты дамып, шығыс-тибет медицинасының негізінде түрлі науқастардың дерттеріне шипа сыйлап келе жатқан «Жас-Ай» медицина орталығын баса айта кетуді жөн санадық.

БЦС (балалар сал ауруы) деген ауыр дерттің диагнозы қойылған, болашағы, ем қонары күмәнді болып саналған 500 баланың дәл осы орталықтың емдеу-сауықтыру іс-шараларынан кейін дерттерінің беті бері қараған. Ауруы бұрынғыдай жанын жегідей жемейтіндіктен, бұл балалар жадырап, айналасындағы ата-анасына, туған-туысқанымен жадырап ойнап-күлетін болды. Ал, барар жер, басар тауы қалмай, үкіметтік, жеке медициналық мекемелерінің барлығының емін алып көрген, баласының дертін емдететін жер таппай үміті үзіле бастаған әке-шешенің, ата-әженің қуанышын айтсаңызшы. Кім өз баласының ауру болғанын қалайды дейсіз. Ал ауыра қалды екен оның



дертін тауып, ем қондырған адамнан сүйкімді адам бар ма атана үшін. Бұл ретте медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик, осы орталықтың директоры Жасан Зекейұлының білгір басшы, білікті де білімді маман екендігін айтпай кетпеске болмас. Әрбір ауру баланың ауру тарихына терең үңіліп, дертін болжап білгеннен кейін профессор оның ата-анасының да барлық материалдық мүмкіндіктерін де жете түсініп, кейбіріне жеңілдікпен, ал біреулеріне тіпті тегін ем жүргізгенін қадап айтқымыз келеді. Бұл орталықта бірінші курс ем алғаннан кейін-ақ БҚС диагнозы қойылған балалар оңала бастаған. Ал, мұндай ем ақысы көрші Ресей, Украина сияқты елдерде 3-4 мың доллар, ал дамыған шет елдерінде одан да қымбат екенін еске алсақ, талай рет өзін шет елде жұмыс жасауға, көп ақша табуға шақырған достары бола тұра өз еліне табан тіреп, қарапайым халықтың ақ алғысын алып отырған медицина саласының білгіріне құрметіміз шексіз.

Құрғақ қасық ауыз жыртар демекші енді жоғарыда осы орталық туралы айтқан сөздерімізді нақты фактілермен толықтасақ. Мысалы, Жамбыл облысы Мойынқұм ауданынан келген Әуесбек Даниалдың атасы Әуесбек пен апасы Шекер өз жағдайларын былай баяндаған: "...Бармаған жеріміз жоқ. Тараз, Бішкекті айналып келіп, Алматыдағы "Ақсай" балалар клиникалық ауруханасында да ем алдық. Нәтиже көріне қоймады. Осы орталық туралы естіп оны да көруге сайландық. 3-4 күн ем алғаннан кейін бала ауырғаны басылды. Немерем басын да ұстай алмайтын, оң қолы мен оң аяғы да солай қолынан заты түсіп кететін. Бәрі жақсы болды. Рахметтен басқа айтарымыз жоқ. Құдай қолдарыңызға дерт бермесін!".

"...Менің немерем Омар туылғанда сол жақ аяқ-қолы істемей кеміс туылды. "Жас-Ай" орталығында ем алып бастаған үшінші күні-ақ оңала бастады. Екінші рет курсқа келгенде жүрді. Үшінші рет бұрынғыдан да жақсы болды. Осы "Жас-Ай" ұжымына ризашылығымды білдіре отырып,

таусылмас рахметімді айтамын " — деп ағынан жарылады Қарасай ауданы, Үшқоңыр ауылының тұрғыны Қайыпбай Ұбегенұлы.

Екі бірдей балапанына да "балалардың сал ауруы" диагнозы қойылған Қасенова Динара Ғабитқызының айтары жоғарыдағы жайттарға саяды. "Екеуінің де көзі жақсы көрмейтін. Үлкен қызым 2010 жылдың қараша айына дейін жүре де, сөйлей де, тіпті басын дұрыс ұстай алмайтын. Қызымның оң жағы толық салданып қалған еді... Мамандар қызымның бір көзі көрмейтінін растап берді. Шипалы ем алтын ине алудан, шөптермен қыздырудан басталды. Нүктелі уқалау, тоқ массаж және аяқ массажы жасалды. Шөп дәрілерін үнемі ішіп тұрдық. Банкі қойды... Алғашқы курстан кейін-ақ қызымның аяғы қимылға келіп, көзі көре бастады. Тілі ләм-мим деп сөйлеуге келді, сөздерді жайлап айтып, бірте-бірте өздігінен жүре бастады. Қолы да еркін қимылдайтын болды. Ал екінші курстан кейін қызым жүріп кетті.

...Ұлым да осы орталыққа келгенде еңбектемек түгілі, отыра да алмайтын. Басында сары суы болды. Басы жиі ауыратын. Бірінші курстан соң ұлым ұлым еңбектей бастады. Кереуетке өзі шығып, өзі түсетін болды. Екінші курс емнен кейін ұлым жүріп кетті. "Мама", "Папа", "Ата" деп айтып, бәрімізді шексіз қуанышқа бөледі... ...Жасан Зекейұлы, қазақтың сіздей ұлы болғанына мың тәубе" — деп ана бүкіл жан-дүниесімен ақтарыла алғыс айтады. Бұл жалпы саны 500-ден аса БҚС ауруынан жазылып, баласы жүріп кеткен атаналардың тек дәлел үшін алға тартқанымыз ғана. Баласының бойын тіктеп, жансызданған аяқ-

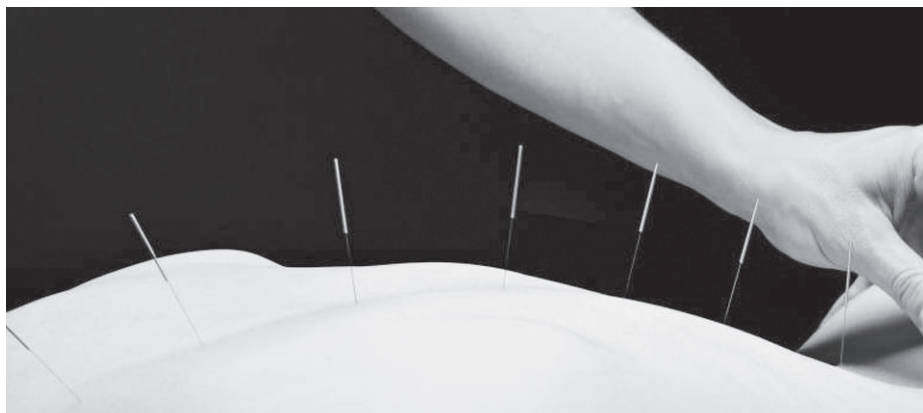
қолына жан жүгірткен әрбір атананың "Жас-Ай" ұжымына айтары шексіз алғыс пен ақ жол тілеу.

Ұлтымызды әлемдегі өркениетті ұлттар деңгейіне көтеру үшін дені сау ұрпақ қалыптастыру керек екенін, дені сау ұрпақ тәрбиелеу үшін медицина саласын биік өреге жеткізу керек екенін басынан түсінген "Жас-Ай" медицина орталығының басшысы осы қиын жолдың соқпағында шыңдалды. Онсыз да халық саны аз қазақ үшін демография мәселесі де әлі өз шешімін күтуде. Сондықтан қоғам, ата-ана, медицина ұштаған болып біріге отырып, денсаулығында ақауы бар балалардың өзін дені сау балалар тобына қосып, олардан да ел ертеңі болар білімді де салауатты, бәсекеге қабілетті мамандар дайындасақ нұр үстіне нұр болар еді.

Алдына келген тірек-қимыл қозғалысын жасай алмай салданған әр сәбиді қаз-қаз тұрғызған, тәй-тәй бастырған, болашақтарына жол ашқан адал да еңбекқор, қолы дуалы, емі шипалы Жасан Зекейұлының алға қойған мақсаты — біреу. Мақсат — қолынан келгенше, күн демей, түн демей туған халқына медицина саласының үздік маманы ретінде қалтқысыз қызмет ету. Салданған науқас балалар Жасан Зекейұлының қабылдауында болып, оның жүргізетін кешенді емдеу шараларын алса, еліміздегі мүгедек, салданған балалар статистикасы барынша қысқаратынына сенімдіміз.

Сөз соңында айтарымыз маңдайы жарқырап дүниеге келген әрбір сәбидің дені сау болсын!

Жанна ИМАНҚҰЛ



2010 жылы американдық Мейнард Хоу басқаратын «Стамедика Сэлл Техн. Инк» компаниясымен еліміздің денсаулық сақтау министрлігі арасындағы келісім-шарттан кейін Қазақстан әлемдегі жасушалық технологиялардың негізіндегі наномедицинаға ресми түрде мүшелікке өтті. Бұл дегеніміз – діндік (стволовые) жасушалар арқылы емдеу саласындағы іс-шаралар біздің елімізде де зерттеле бастады деген сөз еді. Бірінші кезеңінде Қазақстан медицинасына халықаралық стандарттарды енгізіп, бірлескен түрде әртүрлі клиникалық сынақ-тәжірибелер жасау жоспарланған болатын.



Діндік жасушалар дегеніміз не?

Екінші кезеңінде Денсаулық сақтау министрлігінің тікелей қарамағындағы Қазақ Ұлттық Медицина университетінің базасында АҚШ-тың FDA сертификатына (Тамақ пен дәрі-дәрмек өнімдеріне бақылау) сай келетін өндірістік лаборатория салу.

Үшінші кезеңінде Қазақстанның жасушалық технологиясын FDA сертификатына сай болғандықтан АҚШ көлемінде мойындату. Халықаралық патенттер яғни, дәрі-дәрмектер шығару алға қойылған.

Осы келісім-шарттардың негізінде әртүрлі алдыңғы лектегі медициналық кәсіпорындармен түрлі келісім шарттар жасалғанымен іс-әрекетте аса бір айқын жобалар көзге түспеді. Тіпті, әлемдік деңгейде жасушалық технологияларды пайдалана отырып емдеудің үлкен нәтиже беретіні айтылып жатқанымен, зерттеу жұмыстары толық дәрежеде мақұлдана қойған жоқ. Кейбір тәжірибелер сәтті, ал кейбірі әртүрлі зардапты ақырға жетіп жатыр.

1998 жылы Ақтөбе қаласында бұл технологияны сынау үшін мамандар тобы бекітіліп, 10 жыл бойы 3 мыңнан астам бауырдың асқынған ауруларына, омыртқа жұлынынан болатын ауруларды, қант диабеті ауруларын емдеген. Дегенмен, бұл тәжірибелердің қаншалықты табысты шыққандығы жалпыға жария болған жоқ.

Яғни, жоғарыдағы мәліметтерге жүгіне отырып, діндік, жасушалық медицинаның өз елімізге таңсық еместігін көрсетіп отырмыз. Енді,

әлем бойынша қартаймаудың, түрлі дерттердің бетін біржола кетірудің теңдессіз емі деп таңдай қақтырған діндік жасушалар (стволовые клетки) деген не соған тоқталайық. Ол әйелдің жұмыртқа жасушасы мен еркектің жұмыртқа жасушасы қосылған кезде пайда болады. Яғни, ұрықтану процесінде пайда болған эмбрионнан алынады. Бұл жасушада болашақ организм туралы, оның құрылысы мен дамуы туралы бүкіл ақпарат сақталады. Эмбрионның дәл осы бұзылмаған кезінде онда бүкіл гендік: жүйке, орталық ми, бұлшық ет, сүйек құрылымы және т.б. ақпарат болады. Шетелде әртүрлі даму деңгейіне жеткен түсіктерден осы жасушаларды алу технологиясы қолға алынған. Сондай-ақ бұл жасушаларды ересек адамның сүйек кеміктерінен де алады екен.

Бірақ та бұл жаңа технологияның басы ашылмаған тұстары жетерлік. Сол себепті ғалымдар пікірі екіге жарылып отыр. Бір топ мұны іске асыруға болады десе, енді бірі бұл жаңалық әлі кемеліне келген жоқ, сондықтан оны жалпы қолданысқа шығаруға болмайды деп дабыл қағуда. Әлі зерттелу деңгейінде ғана болғандықтан, дәл қазіргі түрінде қолданысқа ендірудің салдарынан оны қолданған адам ерте ме кеш пе әртүрлі рак ауруының бір түріне шалдығып мерт болады-мыс. Шет елдердің біразында бұл технологияның: қартаймау, бет ажарын мәңгі жас күйінде сақтау, т.б. ұзақ жылдар бойы адам бойын меңдеген аурулар түрін емдеуде

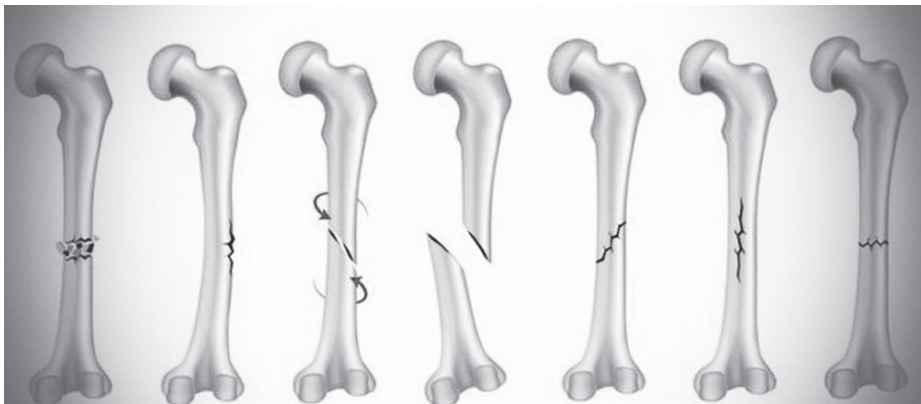
қолданылып жатыр. Бірақ бұл әдіс өте қымбат тұрғандықтан, оған тек қалталылардың қолы жетіп отыр. Посткенеестік елдердің көпшілігіне таныс – Валентина Толкунова, Александр Абдулов, Анна Самохина сияқты көрші Ресейдің ем алған әнші-актерларының өмірінің ақыры обыр ауруынан қайтыс болумен аяқталды.

Сондықтан да қазіргі медициналық ем-дом кезінде де түрлі ағаттықтар жібермес үшін жауапты мекемелер алға қадамды байқап-байқап басса жөн болар еді. Өйткені, түрлі сынақтардың нәтижесін нақты бұқаралық ақпарат көздеріне баяндалып есеп беріліп жатпайды. Нақты иә мен жоқтың аралығындағы өлшеммен жауап берсек, жасушалық нанотехнология Қазақстанға әлі ене қойған жоқ.

Сонымен қатар, адамды емдеу барысында донор ретінде де сол адамның (сүйек кеміктерінен алынады) жасушалары қолданылуы керек екен. Емдеу барысында жасуша аурудың өзінің ағзасынан алынса, оған ешқандай қарсылық болмай, тез сіңісіп кететін көрінеді, егер ауруға бөтеннен алынған діндік жасушаларды енгізетін болса, адамның бойында жат дүниені қабылдау үшін түрлі реакциялар жүріп, соңы түрлі ісік ауруларын тудыратын көрінеді.

**Бибігүл НҰРТАЗАЕВА
Жанна ИМАНҚҰЛ**

СЫНЫҚ ЖӘНЕ БҰЫН ШЫҒУ



Сынық – сүйек бүтіндігінің бұзылуы. Пайда болуына байланысты туа біткен және жүре пайда болған сынық болып бөлінеді. Туа біткен сынықтар нәресте сүйегінің құрсақ ішінде патологиялық процестер немесе анасының жарақат алуы себептерінен болады. Жүре пайда болатын сынықтар себебіне қарай патологиялық және жарақаттық сынық болып ажыратылады.

Жарақаттық сынық – сау сүйектің оқиыстан күшті механизмі зақым алуы (соққыдан, құлап қалудан, тағы басқа), ал патологиялық сынық көбінесе жеңіл жарақаттың асқынуы не сүйек тінінің өзінен-өзі ауырып, өзгеріске түсуі салдарынан (остеомиелит, ісік, тағы басқа) болады.

Ет пен терінің зақымдануына қарай ашық және жабық сынық болып ажыратылады. Ашық сынық кезінде сүйектің майдаланып сынуы, тері мен бұлшық еттің үлкен көлемде мыжылып, жаншылуы; сонымен қатар жұмсақ тіндердің қанталап, ашық жараға шаң-тозаң, инфекция түсіп жара іріңдейді. Мұндай сынықты емдеу ұзаққа созылады. Терісі бүлінбеген жабық сынық тез жазылады.

Негізі, оташы сүйегі сынып немесе буыны шығып алдына келген адамға дұрыс диагноз қоя білуі керек. Сынық па, әлде буын шығу ма? Егер сынық болса, ол сынықтың қай түрі, жарылып сыну ма, шорт сынған ба, әлде жарықшақтанып сынған ба? Осыларды дұрыс анықтау қажет. Сонымен қатар сынған сүйек үстіне немесе астына қарай айқасқан-айқаспағанын білу өте маңызды.

Қыс мезгілінде жол тайғақ болатындықтан мертігу адамдар арасында жиі кезігеді. Олардың арасында сынықтың аса ауыр түрімен де, жеңіл түрімен де келетіндер көп. Жалпы, сынық төмендегідей бірнеше түрге бөлінеді.

1. Жарықшақ сынық. Жарықшақ сынықты тартып, созбай, тұзды суға салынған түйенің шудасымен орап, сыр-

тын дәкемен таңып тастайды (алғашында қатты таңылады). Жеті күннен кейін қайта босатып, сынған жерді сормақтамен жуып, сәл бос етіп қайта таңады. Жарықшақ сынық осындай екі ораудан қалмай жазылып кетеді.

2. Шорт сынық. Егер сүйек жарықшақтанбай, айқасып сынбай, екі жаққа үзіліп шорт сынған болса – шорт сыну деп аталады. Мұндай сынықта ең әуелі сүйекті қатты тартып орнына әкелу маңызды. Сосын сыртын ерсілі-қарсылы орап, мықтап таңу керек (ерсілі-қарсылы орамаса, сүйек бір жағына ауып кетеді). Онан кейін сынған орыннан сәл артық етіп сыртын түзу тақтаймен таңып тастайды.

Таңған кезде сынған сүйекті сау сүйектен оздырыңқырап таңады. Мәселен, қол сынса, екі қолды теңестіргенде, сынған қол сау қолдан бір елідей ұзынырақ шығып тұру керек. Осылай еткенде ол біткен кезде өздігінен теңесіп кетеді. Сынықты салған кезде бір адам сүйегі сынған адамды белінен ұстап тартып тұрып салатын болса, сіңірі созылмай, арасына ет қысылмай жазылатын болады. Мұның алғашқы таңуы 10 күн болу керек. Екінші рет таңылғанда сәл бос етіп таңылады. Осындай екі реткі таңудан соң, шорт сынық тез жазылады.

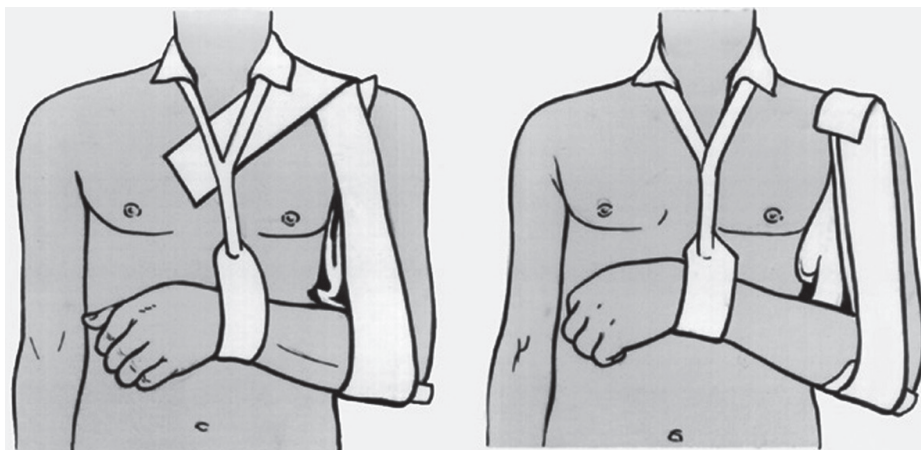
3. Айқасып сыну. Бұл – сүйектің үстіне немесе астына айқасып сынуы. Оны қолмен екі жағынан тартып орнына түсіреміз. Содан кейін ерсілі-қарсылы сыртынан орап, тақтаймен таңып тастаймыз. Бұлай істемегенде сынған сүйек

орнынан қозғалу немесе бұралуы мүмкін. Бір реткі таңу 10 күн болады. Егер сынған сүйектің екі жағы сыздап ісетін болса, онда сүйектің дұрыс таңылғандығын білдіреді. 10 күн ішінде сүйек біте бастайды. Он күннен соң шешіп, тұзды сумен жуып, сормақтамен орап, босаңдау етіп қайта таңамыз. Егер аяқ осындай етіп таңылғанда, аяқтың басы іспесе, онда сүйектің орнына түспегендігінің белгісі. Бұндай жағдай туылғанда қайтадан таңу қажет. Алғашқы орау сәтті болса, екінші рет таңғанда ісік өздігінен қайтып жақсара береді. Мерттіккен адам жас болса, сынық тез бітеді. Сондықтан сынған адамды жасына қарай әрекет жасату керек. Қырық жасқа келген адамды қырық күннен кейін әрекеттендіріп, жүргізген дұрыс. Осылай өз уағында әрекеттендірмесе, науқас қорғалай-қорғалай аяғы жіңішкеріп, мүгедекке айналып қалады. Мұндай сынықтар көбінде аяқ пен қолда кезігеді.

Бұғана сынығы. Бұғана сынғанда көбінде бұғананың басы ішіне кіре сынады. Ол үшін алдымен бұғана сынған жақтағы қолтықтан көтеріп, кепілдік қойып барып салынады. Содан кейін кеуде мен жауырыннан тақтай қойып, мықтап таңып тастайды. Адамның мойны сынған бұғана жаққа қаратылып, бұғананың басы ажырап кетпейтіндей етіп таңылады. Науқас ол күйінде тік отырып ұйықтайды. Осылайша он күн отыратын болса, бұғана орнына түседі. Он күннен кейін таңған тақтай алынады, бірақ қолтықтағы кепіл алынбайды. Сол беті жан-жаққа қозғала алатындай етіп қайта таңылады. Бұл сынықта да науқастың жасына қарай әрекет жасалады.

Сынық қатты ауырып шыдатпағанда үкі еті мен жылан еті беріледі. Үкі еті мен жылан еті ауырғанды басып, сүйектің бітуін тездетеді. Мерттіккен науқас сары май, жылқы еті, қошқар, текенің етін, аңның етін жеуге болмайды. Егер сүйек қате салынып, қисық бітсе, оны жылқы майы, қаз майы, түйеқұндыздың құйрық майы сияқты жібітетін майлардың біреуімен сыртынан жағып, сары май жегізеді. Бір апта осылай істелсе, сүйек былқылдап жұмсайды. Содан кейін қайтадан түзулеп, салуға болады. Сынық салынып болғасын сары май жеуді тоқтату керек.

Буын шығуы – буын сүйектерінің өз орнынан қозғалуы. Буын толық және жартылай шығуы мүмкін. Әдетте екі сүйек буын қалтасында бір-бірімен түйісіп, беттесіп тұрады. Кейде баланың буыны іштен шығып тууы, күнделікті өмірде жарақаттанудан және түрлі ауру салдарынан шығуы мүмкін.



Буынның іштен шығып тууы, көбінесе, жамбас, иық, шынтақ буынында жиі кездеседі. Ол жамбас, ұршық буынының толық өсіп-жетілмеуіне байланысты және буын шығуының өте жиі кездесетін түрі оқыс жағдайда жарақаттанудан болады. Буын шығуында оны қоршаған сіңірлер, қалталар, сүйектің түйіскен жеріндегі тері зақымданып, тіпті сүйегінің сынуы да мүмкін. Мұндайда сүйек қана тайып қоймайды, сонымен қатар буынға жақын орналасқан қан тамыры және жүйке талшықтары да зақымдануы мүмкін. Буынның патологиялық шығуы түрлі буын ауруының салдарынан (артрит, полиартрит, жүйке аурулары) болады. Шыққан буынды тек маман дәрігерге көрсетіп емдеу қажет. Шыққан буынды орнына салып, таңғышпен байлау керек. Мезгілінде емделмеген, орнына түспеген буын ескірген шығу деп аталады. Мұндай буын тек операция арқылы қалпына келтіріледі.

Буын шығу

Адам денесіндегі буындардың бәрінің де шығу мүмкіндігі болады.

1. Жақ сүйек шығу. Жақ сүйек көбінде қатты күлуден, қатты есінеуден шығады.

Жақ сүйегі шыққан адамның тілі салақтап, бір нәрсені жұта алмайтын болып қалады. Жақ сүйегі шығуды салудың әдісі: орамадды суға салып сығып тастап, иекті мойнынан тартып орап қояды. Онан соң иекті орамалмен қыса ұстап, сәл көтеріңкіреп келіп, төмен шорт басып қалса, жақ сүйек орнына түсе қалады. Орнына түскенінің белгісі — адам тілін жиып,

қалпына келеді. Жақ сүйегі шығуға көп көңіл бөлінбегенде ойнамалы болып қалады.

2. Мойын сүйегі шығу. Жығылудан, төбесімен тік шаншылып түсуден мойын сүйегі шығып кетеді. Шыққанда шодырайып, мойын бір жаққа қарай қисайып қалады. Мойын сүйегі шығуды салған кезде шодырайған жағын үстіне қаратып, иыққа бір жастық, басқа бір жастық қойылады. Сонан кейін шодырайған жерді тіземен немесе жалаң аяқпен шорт төмен басып қалады. Сол кезде «күнт» еткен дыбыс шығып, шодырайған жер жоғала қалса, буын орнына түскен болады.

3. Иық шығу

Тоқпан жіліктің басы жауырынан ажырап, қолтыққа кіріп кетсе, иық шығу деп аталады. Иық шығуды салу үшін, иығы шыққан адамды шалқасынан жатқызып, иықты салмақшы болған адам жалаң аяқ иығы шыққан адамға қарсы жатады да, аяғының бақайын иығы шыққан адамның қолтығына тіреп тұрады. Онан соң иығы шыққан адамның басын біреуге мықтап ұстатып, өзі иығы шыққан адамның шыққан қолын қолымен тартып тұрып, бақайымен қолтықтағы тоқпан жіліктің басын қатты итеріп қалғанда сүйек сырт етіп орнына түседі.

4. Кәрі жіліктің шығуы. Балалардың қолынан ұстап ары-бері көтергенде, адам қолымен тірей жығылғанда кәрі жіліктің шығуы оңай ұшырап тұрады. Кәрі жілікті салған кезде, сүйектің шыққан жерін сыртынан уқалап отырып

әбден анықтау керек. Онан соң жаңына бір кесе суық су қойып, онан бір ұрттап, адамның шыққан қолын тартып тұрып, бетіне суық суды бүркіп жібергенде, қолы шыққан адам селк ете түседі де, сол екпінімен шыққан буын орнына түсе қалады. Жілік орнына түскеннен кейін сыртын орап, шыққан қолды мойынға асып қою керек. Буын бір аптада қалпына келеді.

5. Тізе сүйектің шығуы. Тізе сүйек — жығылудан, аттың тебуінен оңай шығып кететін жылжымалы мүшенің бірі. Тізе буын шыққанда алдымен тізе буынның қай жаққа қарай шыққанын анықтап алу қажет. Оны салудың әдісі: бір қолымен тізені уқалап отырып, енді бір қолды марлымен қалыңдау орап алып, тізе сүйектің шыққан жағынан адамның өзіне байқатпай тұрып, қағып қалса, сүйек сарт етіп орнына түседі. Ірі қара малдың осындай шыққан тізесін көбінде киіз тоқпақпен ұрып, орнына түсіреді.

6. Қызыл асық (тобық) шығу.

Жығылудан, аяқты шалыс басудан қызыл асықтың шығып кетуі де көп кезігеді. Оны тартып тұрып, оң жағы шықса — сол жағына қарай, сол жағы шықса — оң жағына қарай байқатпай бұрап қалса, орнына түседі. Аздап іскен болса сормақта, спирт сияқты ісуді қайтаратын сұйықтықтарды жағып, бірнеше күн байқап, күтіну керек.

Егер буын орнына түспеген болса, сынған, шыққан жер зарлатып қатты ауырады. Ісіну ұлғая береді. Буын орнына түскен болса, ауру тоқтап, ұйқы тынышталлады.

**Жасан Зекейұлы,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі**

«Жас – Ай» орталығы Астана қаласында ашылды



...Сары Арқаға сары ала күз келіп кетсе де, қара суықтың ызғарын сезініп-ақ тұрмыз. Өз уақытынан сәл ертерек түсіп, әр жерден бір көрініп қалып жатқан алақанат қар сілемдері де алдағы болатын қатал қыстың хабаршысындай мен мұндалайды. Сонда да бүгінгі күннің жылылық тартар лебі көңілдерді көтергісі келетіндей ерекше бір әсерге бөлеп тұр...

Иә, табиғаттың ауа райы тәрізді өмір дегеннің де шуағы мен дауылы, қайғысы мен сауығы, жеңілі мен ауыры қатар алмасып жатады емес пе? Оның осы бір ауыспалы сәтіндегі мінездерімен күресіп жеңе білгендер де, жеңіліп, жетегінде кеткендер де баршылық. «Нағыз жігітте екі өнер болады: атқанда- жығады, айтқанда- ұғады!» демекші, Жасан ағамыз болса, солардың алғашқысына қосылады.

Әсілі байлыққа армандаумен, жастық шаққа боянумен, мықты денсаулыққа құр дәрі-дәрмекпен жете алмайтынымызды баршамыз да білетін шығармыз. Тіпті, кез келген адамның сапалы білім алып, сапалы қызмет істеуі үшін де, міндетті түрде денсаулығы мықты болуы керек! (денсаулығы күшті адам- рухани да күшті адам). Міне, дәл осы ұлттың денсаулық сапасына әсер ететін мүмкіндігі өте жоғары мамандықты таңдап алып, адам өмірі үшін күрестің бел ортасында шып-пыр болып жүрген, сонымен қатар Қазақстандағы Шығыс-Тибет медицинасының дамуына да қарлығаштың қанатымен су сепкендей еңбектеніп келе жатқан және оның тізгінін де нық ұстап отырған өз саласының аса білікті, көрнекті қайраткері Жәкеңнің

(Жасан Зекейұлының) жұмыс бөлмесінің есігін қақпай кіріп келдім (өзімсінгенім болар). Ағамыз кең бөлменің ұзын үстеліне екі қолын тіреп, бірдемеге үңіліп-ақ қалған екен. Ол кісінің бар-ынта жігерімен алдына еңкейгені сонша, менің кіргенімді естімеді білем «Ассалаумұғалайкөөм» деп едім, «Уағалайкүммәссалааам» деп мен жаққа оқыс бұрылды да, -ой, бауырым, мына сценариге беріліп кетіп, сенің келгеніңді сезбей де қалдым-ау, айыпқа бұйырма деп сыпайы ғана жымыды. Амансаулықтан соң, өзінің сұрақты төтесінен қоятын қашанғы дағдысына басып: «Келін қайда?» деді. Жәкең келіншегім- Сымбатты қызметке, мені осы шараға қатысуға арнайы шақырғаннан кейін, Семейден оны да ерте келген едім, екеуін жақсылап таныстырдым. Бұрыннан да мұратас, мүдделес ағамыз бірден іске көшіп, қолымызға өте сапалы және мейлінше ұқыптылықпен жазылған сценариді ұстатты да, әрқайысымызға жеке-жеке тапсырмасын беріп тастады. Сымбатқа БАҚ өкілдерін ертіп жүру бұйырса, маған құрметті қонақтарды қарсы алу міндегі жүктелді.

Сонымен, ағымдағы жылдың 26 қазаны күні түскі сағат 12.00-де «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығының Астана қаласындағы филиалының ресми ашылу салтанаты басталды. «Кілең жылмығанжүйрік, тайпалғанжорға» дегендей, Астананың орталық көшелерінің бірі саналатын Күйші Дина көшесіндегі 37/1 үйде орын тепкен ғимаратта республика облыстарынан, алыс-жақын шетелдерден

келген қонақтар, жергілікті зиялы қауым өкілдері бір-бірімен иін тіресе амандасып, өзара құтты болсын айтысып жатты. Осы сәтте «Жас-Айдың Әнұраны» орындалып, сәлден соң, ғимараттың қас бетіндегі кіре берісті қаумалаған жұрттың алдына «Хабар» телеарнасының жүргізушісі Нұрсұлтан бауырымыз шығып, бүгінгі ашылу салтанатының межелі уақыты таянғанын қуана жеткізді: «Президентіміз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев: «Мен әлемнің әр қиырындағы қазақ жастарын ата-мекенде оқуға әрі қазақ елінде қызмет етуге шақырамын. Қазір жаңа дәуірге қадам басқан Қазақстанға Отаншыл, білімді жас мамандар аса қажет» деген болатын. «Отан үшін жұмыс істеу- парыз» екенін түсінген азаматтар Тәуелсіздіктің алғашқы күнінен бастап, ата-баба жеріне оралып, ел экономикасының дамуына елеулі үлес қосып келе жатыр. Солардың бірі де бірегейі, «Елім» деп елге келіп, алтын ине ұстаған алтын қолды шипагер атанған, бүгінгі «Жас-Ай» медицина орталығының негізін қалаған, медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик, ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, Вена халықаралық университетінің «Құрметті профессоры», Халықаралық «Сократ» атындағы Орден иегері Жасан Зекейұлын құрметпен ортамызға шақырамын» -деп, сөзін тәмамдағаннан кейін, көпшіліктің қошеметімен халықтың алдына Жасан Зекейұлы шықты да: «Керегесін кемеңгерлер кеңіткен Ел Ордамыз-Астана төрінде бүгінгі орталығымның ашылу салтанатына жиналған құрметті қауым, ағаларым, інілерім, әріптестерім, туысқандарым, қош келдіңіздер! Бұл орталығымыз- Тәуелсіздігіміздің 25 жылдығына деген біздің тартуымыз болып табылады. Бұл орталықтың ұлт денсаулығын жақсартуға үлес қосу мақсатында ашылуы да ұжымыммен менің ғана емес, сондай-ақ Президентіміз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев бастаған бүкіл Қазақ Елінің бізге деген сенімі мен қолдауының арқасы дер едім. Қадірменді ағайын! Бүгінгі игі шараға қатысып отырған халық қалаулылары мен қоғам қайраткерлерінің арасынан «лента кию» рәсімін атқаруға Астана қалалық денсаулық сақтау басқармасының басшысы Ерік Байжүнісовті, Халықаралық Түркі Академиясының профессоры Әділ Ахметовті, қоғам қайраткері, Академик Ғарифолла Есімді, ҚР Парламент Сенатының депутаты, Комитет Төрағасы Серік Ақылбайды, Ұлттық Холдингке қарасты Кардиология орталығының

директоры Серік Акшолоақовты, Парламенттің III-ші шақырылымының депутаты Бексұлтан Тұтқышевты және Астанадағы Сәкен Сейфуллин музейінің директоры, ақын, Мемлекеттік сыйлықтың иегері Несіпбек Айтұлын құрметпен ортаға шақыруға рұқсат етіңіздер!» деді. Ғимараттың алдына керілген лента қиылысымен, қонақтар сөз алды.

Әділ АХМЕТОВ, филология ғылымдарының докторы, Халықаралық Түркі академиясының профессоры, көрнекті қоғам қайраткері:

– Еліміз алғаш егемендік алған кезде, бөркін аспанға атып, алғаш келгендердің қатарында осы Жасан Зекейұлы да болды. Мен ол кезде Алматыдағы Әлем тілдері университетінің ректоры едім. Жасанмен сол кезде таныстым. Ол сол кезден бастап, Отанына үлкен қызмет жасаумен келеді. Қазірге дейінгі көптеген құрметті атақтарды да өз еңбегімен алды. Қажырлығының арқасында алғашқы орталықты Алматыдан бастап ашты. Сөйтіп біртіндеп іргесін кеңейтті, Қазақстан халқына танымал болды, әлемге танылды. Енді Елордасы – Астанадан «Жас-Айдың» жаңа филиалын ашты.

Біз мұндай азаматқа не деуіміз керек? Жасан деген атыңның өзі жасай бер деген мағына береді. Жасай бер, жалықпа! Орталығың қашан да халыққа қызмет көрсететін орталық болсын.

Ғарифолла ЕСІМ, ҚР ҰҒА академигі, философия ғылымының профессоры:

– Құрметті қауым, ең бірінші қымбат уақыттарыңызды қиып, бауырымыз Жасан Зекейұлының жаңа ғимаратының ашылу салтанатына қатысып отырған қадамдарыңызға нұр бітсін!

Жаратушымыз бізді жаратып, жер бетіне жібергенде біздің мойнымызда көп міндеттер болды. Яғни, дініміздің талабы бойынша салиқалы өмір сүруге тырысу, жерге қожа болу міндеттелді. Сөйтіп ондағы жаратылыстарды көру арқылы жаратушының құдіретін мойындап, адал құл болып ғұмыр кешу керекті. Адам Ата мен Хауа Ана жерге пенде болып түскен күннен бері, жұмыр жер бетінде пендешілік өмір сүре бастады. Сол пендешілік қазіргі күнде шектен тыс күшейіп кетті. Абылды Қабыл өлтірді, жер бетінде біртіндеп қасірет, қайғы пайда болды. Соңы алапат соғыстарға ұласты.

Қазіргі күнде қарулы соғыстан гөрі адамдардың жандүниесімен, рухымен соғыс ең күрделі кезеңге шығып тұр. Өз-өзін басқара білмеу, өзін жете тани алмау дейтін қасірет пайда болды.

Қожа Ахмет Ясауи: «Адамға өзі берген еркі – дұшпан» деп айтады. Біздің алдымыздан қашанда екі жол шығып тұрады. Бірі – шайтани жол, енді бірі – хақ дініміздің нұсқауымен адал ғұмыр кешу. Өкінішке орай, шайтани жол қызылжасыл, әдемі пендешілігіңді оятып, өзіне тартып кете береді. Сөйтіп адам өзінің бұрынғы мақсатынан айырылады. Руха-



ни сырқатқа ұшырайды, дергі асқынып, тәнін жаулайды. Осы кезде адамға емші керек. Рухына емші керек.

Міне сондай емшілердің бірі – Жасан. Алла Тағала жер бетіне бәрін жіберген. Ізгілікті де, түрлі дерт-дербезді де, мейірімді де. Абай: «Ауруды берген Құдай, ауыртқан Құдай емес» дейді. Дәрігер болғасын, түрлі дерттерді адам денесінен аластайтының үшін, сен – таза жолдасың, дұрыс бағытталасың.

Жасан, сен елге керексің, қазақ ұлтының біртуар ұлысың, сол үшін мына халық саған келіп отыр. Мына орталық ғимараты дертіңе араша, жанына шипа іздеп келгендерге қажет, киелі ордаға айналсын.

Біз иманымызды ешқашан кірлетпейік. Емделген кісі де, емдеуші де иманды болса, ауруға шипа қонады деп ойлаймын.

Уәлихан ҚАЛИЖАН, М.Әуезов атындағы Әдебиет және өнер институтының директоры, профессор:

– Ардақты ағайын, қадірлі бауырлар. Жасан Зекейұлының аузынан шыққан мына бір «Миллиард қытайды емдегенше, бір қазақты емдейін» деген сөзді баршаңыз жақсы білесіздер. Сол биік мақсатының арқасында мінеки, Астанамызда да өзінің емдеу орталығын ашып отыр. Құтты болсын!

Менің білуімше, халықтың алқауына бөленіп, сол жолда қызмет етіп жүрген адамдардың дұшпандары да мол болатын сияқты. Олар қашанда көлеңке сияқты соңынан қалмақ емес. Солар саған ешқашан жете алмасын деп тілеймін.

Біз қазір ауырмайтын жол іздеп жүрген ұлтпыз. Көп дерттерді бойымызға жұқтырып, рухымызды лайлап келдік. Ұлттық мешеулікке бардық. Енді алдымызға үлкен мақсат қойып, Мәңгілік ел боламыз деп жатқанымызда халқымызға сау денелі ұрпақ өсіру, ұлт саулығын нығайту шебінде сен жүрсін. Осы жолда аман бол!

Дені сау ұрпақ – қазақты көгертеді. Сен осы мақсатта жүрсін. Бұл саланы көп адамдар бизнес деп айтып жүр. Бірақ оның ар жағында адамның жаны, рухы жатыр. Елбасымыз Н.Ә.Назарбаев: «Рухы мықты ел ғана мықты мемлекет құра алады» дейді. Яғни сен мықты мемлекет құруға үлкен үлес қосып жүрсін. Жолың бола берсін, қасыңнан қолдаушыларың

кетпесін, отбасың аман болсын.

Серік АҚЫЛБАЙ, ҚР Парламент Сенатының депутаты, республикалық ақпараттық топ мүшесі:

– Құрметті халайық, бүгін біз қазақ елінің керемет бір оқиғасына куә болып отырмыз. Себебі сонау Қытайдан өзінің Отанын аңсап келіп, елімізге үлкен жақсылықтар әкеліп, үмітін үзіп, жағдайы қиын халге жеткен сан мыңдаған адамдарға көмек қолын созған, ажалына арашашы болған, үлкен ғұлама, Тибет емінің білгірі, алтын ине салудың шебері, хирург, жалғыз сөмкесімен келіп, еліміздегі ең үлкен екі шаһардан ойып тұрып орын алып, медициналық мекеме салған Жасан бауырымыздың үлкен тойы бүгін. Осы тұрған депутаттық корпусың атынан еңбегіңізге абырой тілейміз. Халқымыздың бетке ұстар азаматы болып жүре беріңіз!

Сәрсенбай ЕҢСЕГЕНОВ, ҚР Парламентінің сенаторы:

– Құрметті ағайын! Бүгін біз осы тамаша ғимаратта отырмыз. Мен осы ғимараттың тарихына тоқталып өтсем деймін.

Жасанның осындай биік мақсаттарға жетуі ең әуелі халықтың тілегінің, аузы дуалы ағаларымыздың арқасы. Бұл орталық халықтың – солтүстіктен, батыстан, орталықтан сонау Алматыға ағылғанша, Астанадан да, өзге облыстардан да бір орталық ашса екен деген үлкен армандары мен тілегінің нәтижесі.

Осы ғимаратты іздеп таппас бұрын Жасан Есілдің оң жағалауынан да, сол жағалауынан да 5-6 ғимаратқа бас сұқты. Соңына қарай осы ғимаратқа келгенде осында отырған ағаларымыз бұл дәл сен іздеген орын, бұл жер халық үшін қызмет істеуіңе қолайлы ең бір тамаша орын деп ақыл берген. Сол ақылдарының арқасы. Алдағы ағаның ақылын тыңдап өскен Жәкең сол сөзге тоқтап, осы ғимаратты жөндеуден өткізді.

Алты ай бұрын бұл ғимараттың іші мұндай болмаған, қазір бәрі ретке келтірілген, науқастарға жайлы, жылы жұмақ мекен іспеттес.

Енді Жасанның, сонау Қытайдан келіп, елінде осыншама танымал болуында қандай себеп бар? Мұндай табысқа, танымалдылыққа ол қалай қол

жеткізді? Осы жайлы айтар болсақ, мына үш нәрсеге көңіл аударған жөн сияқты. Бірінші – еңбекқорлығы. Алғаш елге келгенде маңдайы тасқа тигендей болып, мұнда бір ауыз орысша білмей, сонау Қалқаманнан жұрмыс орнына шейін жаяу жүріп, бәтеңкесінің жұлығы сөгіліп, бәріне төзе жүріп, орыс тілін үйренді, ғылым докторы атанды. Өзінің жеке емдеу мекемесін ашты. Біз Жасанды болып, толып, атағы шыға бастаған кезде таныдық. Қолымыздан берген көмегіміз, қолдау жасаған кезіміз болған жоқ.

Екінші, қанша қиын кезеңді бастан өткізіп отырғанына қарамастан, бүгінгі қол жеткен жетістіктері ұлық саясат жүргізе білген Елбасымыздың, оның жүргізіп отырған абзал саясатының арқасы. Осындай мықты мамандардың елге қаншамасы келіп, нәтижелі жұмыс жасап жатыр. Солардың жарқын көрінісінің бірі – Жасан Зекейұлы.

Үшінші, тәуелсіздіктің арқасы. Осының барлығының түп қазығы – тәуелсіздік. Егер біз тәуелсіз болмасақ, шет елден қандастарымызды шақыра алмас едік, Сарыарқаның төсінен Астанамызды сала алмас едік. Кәсіпкерлікке қолдау көрсетіп, дамытамыз деу арман болар еді.

Жасан Зекейұлы жиі айтатын қытай халқының «Су ішіп тұрып, құдық қазушыны ұмытпа» деген бір мақалы бар екен. Жасанның бұл күнге жетуіне ең басты себепкер – оның ата-анасы. Сол кісілер аман болсын!

Несіпбек АЙТҰЛЫ, ақын, Мемлекеттік сыйлықтың иегері:

– Ал, құрметті ағайын, мен Жасанды көптен білем. Бағанадан сөз алғандардың барлығы Жасанның барлық жақсы қырларын, еңбекқорлығын айттып жатыр. Арқада Шұбартау деген жерде Төлеу Көптіков деген ақын өткен баяғыда. Атақты Ақтайлақ бидің немересі Сабырбайдың қызы Қуандықтан туады. Сол Төлеудің

«Өзіме мол жетеді өз ақылым,

Басымды кім сыйласа, сол жақыным», деген бір шумақ өлеңі бар. Мен Жасанның ең әуелі азаматтығына тәнтімін. Игі жақсылардың қасында жүрген азамат, игі жақсыларды өзіне тарта білген азамат. Ол халқын да бауырына тарта біледі, оған балдай батып, судай сіңе біледі. Жасанды қай қырыға салсаң да топ жарып, топ бұзып шығатын жігіт. Оның бір асыл қасиеттерінің бірі – Ұлықпан хәкімдігі. Оның сүйегінде емшілік бар, егер ол болмағанда мұндай биік дәрежеге жетер ме, еді, жетпес пе еді...

Жасаннан жақсылық көрген адамдар, Жасан ажалына арашашы болған адамдар, Жасан шипалы ем көрсеткен адамдар Қазақстанның түпкір-түпкірінде жетеді. Құдай біздің халқымызды түрлі кесепат дерттерден сақтасын, сонда да халыққа білікті шипагер керек. Астанада жаңа орталық аштың, сен шынында да тәуелсіздікке заманыңа сай үлес қосқан азаматсың. Жасай бер, Жасан!

Сенің туған жерің Толы деп аталады.



Қор болмайды жақсылармен жанасқан...

Өмірің шүкір, қуанышқа да толы, бақытқа да толы, ырысқа да толы, атаққа да толы болды. Құдай осы берекелеріңді ортайтпасын. Толып арнаннан асып, таси бер!

ҚМДБ наиб мүфтіі, «Нұр Астана» орталық мешітінің бас имамы Наурызбай қажы ТАҒАНҰЛЫ құран оқып бата берді.

– Жаратушы Жаппар Ием, ағамыз Жасан Зекейұлының халық үшін жасап жатқан осы игі ісін, Алла Тағала, өзің берекелі ет. Осы қасиетті орын қазақ халқының денсаулығына, сау денелі ұрпақ өсіруге өлшеусіз үлес қосатын, қасиетті орынға айналуға нәсіп ет. Алла Тағала, осы жердің басшысына, қызметкерлеріне денсаулық бер, – деді ол.

Қадірлі қонақтарды орталықтың негізгі жұмыс істеу жүйесімен таныстыруға жоғары санатты дәрігер-терапевт Бибігүл Тұрсынәліқызы мен Бас мейірбике Гүлнұр Нұрсапаева және басқа да көмекші дәрігерлер шұғыл кірісіп кетті.

Сонымен қатар, келген қонақтарға Жасан Зекейұлының ата-бабасының тарихымен өз өмірінен алынып жазылған, көрнекті этнограф-жазушы, Халықаралық «Алаш» әдеби сыйлығының иегері Жанат Ахмадидің «Тектіліктің тегеуіріні» атты романымен «Жас-Ай» медицина орталығының «Медиа» баспасөз қызметі құрастырған «Ізгіліктің ізі қалды...» деген жинағы таратылды. Жәкеннің жарық дүниеге келген сәтінен бастап, азамат болып қалыптасқанға дейінгі өмір белестерін арқау еткен «Тектіліктің тегеуіріні» романының тақырыбы да өте өтімді. Романда тұр-тұрпаты, мінез-құлқы кеңінен ашылып, өсімдері көп қайталанатын, қат-қабат оқиғалардың шетінде емес, дәл ортасында жүретін қызықты да көп қырлы кейіпкерлердің барлығы (Токтық би, Уәйіс зәңгі, Шәріпхан төре, Мәми төре, Мамырбек төре, Шиәу Ли, Жамса ноян, Үкіржап зәңгі, Мәсели, Бек емші, Тұрсынбек, Қазез, Зекей, Шәрипа және т.б.), әлбетте, өмірде болған адамдар. Роман тілі сонысымен де шынайы: өз мезгілінің күре тамырын тап басып ұстай біліп, оның тарихи оқиғаларын реалистік көзқараста бере алған. Кітаптың жазылу құрылымы логикалық жағынан жетілген, орнықты да тұтас және көпсөзділікке

ұрынбаған шымыр да жинақы екен. Оқиға желісімен оқырманын жалықтырмай жетелеп отырады. Бұдан Жанат ағамыздың қаламгерлік шеберлікті жан-жақты меңгергенін де байқаймыз! (Алла сәтін салса, бұл романды әдеби талдау да жасалатын болады).

Соңынан, ұлттық тағамдардан дастархан мәзірі әзірленіп, келген жұртшылыққа ас берілді. Әрине, Астанада екінші бірі мұндай орталық ашып, оның салтанатты рәсімінде қаймана қазағының сүт бетіне шыққан қаймағындай жақсы мен жайсаңының басын қосып жатқан жоқ. Алайда, ондай арқалы азаматтар арамызда жоқ емес, бар. Бірақ олар тым аз. Сондықтан да, бүгінгі жасалынып жатқан іс-шараның бәрі асқаннан немесе тасқаннан атқарылып іс-шара емес, керісінше, қолында кәсібі бар әр азаматтың өз туған ұлтына қызмет етуі ғана деп түсінгендеріңіз абзал. Ол келешек ұрпаққа үлгі де! Артында жақсы із қалсын, ұрпақ-жұрағатың айтып жүрер іс қалсын, ал, артында із қалмаса дүние жалған демеуші ме еді, ақылдың қазына-көмбесінде қарияларымыз. Сол үшін де әрбір іскер жан тұрғыластарынан оқ бойы оза шауып, ойын оңынан, шаруасын соңынан орамды атқаруға да дағдыланып, өзінің қоғам алдындағы жауапкершілігін сезінуге міндетті. Әйтпесе, қоғамның дамуының тежелу беретіндігі бесенеден белгілі жайт!

Биылғы жылдың 3-6 қазаны аралығында Түркияның Анкара қаласында 83 мемлекетінен жиналған 214, ал Түркияның өзінен 109 ғалым қатысқан әлемдік деңгейдегі «Жаңа Түркияның білім және технологиялық даму стратегиясы» атты ғылыми конференция өтті. Конференция жұмысына Түркия Президенті Реджеп Ердоған өзі қатысып сөз сөйледі. Ғылым мен технологияның өткені мен бүгінгі, болашағы энергия өндіру мен басқару, НАНО технология, санды технология саясаты сияқты бүгінгі күннің ең өзекті мәселелері сөз болды. Ал Қазақстан Республикасы атынан академик Жасан Зекейұлы баяндама жасап, өзінің тың идеялары мен ғылыми жаңалықтарымен таныстырды.

Иә, қалай дегенменде, бүгінгі Қазақстанның денсаулық жаршыларының бірі де бірегейі атанып жүрген Жәкең өзінің аталмыш саласының қыры мен сыры жайлы ойын қысқаша былай деп түйіндейді: «Шығыс-Тибет медицинасы дегенге, біздің байырғы қазақ медицинасы да кіреді. Бұның түп қазығы- қазақ медицинасы мен шығыс елдеріндегі барлық халықтардың ортақ қазыналық медицинасы болып табылады. Бұл медицинаның күдіреттілігі сонда, адамның сыртқы ағзасындағы нүктелер арқылы ішкі ағзаға ешқандай да ота жасамай-ақ, сол нүктеге бұйрық беру арқылы ішкі ағзаның барлық ауруларын емдейді және де адам денесіндегі энергия көздерін тауып та науқасты емдей алады әрі ағзаға еш зиян келтірмейді».

Жалпы, Қазақ және Шығыс-Тибет медицинасы дегенде тіліміздің ұшына ұлттық медицинамыздың темірқазығы- «Шипагерлік баян» кітабының ағы алдымен оралады. Өйткені, бұл ұғым халыққа аса жат емес, өте таныс та. Бұған дейін біздің елде «Қазақ емшілігі», «Халық емшілігі» сияқты атаулармен халық арасындағы дәстүрлі емшілердің атадан балаға жеткен тәжірибесі негізінде диагноз қойылып, даладан жинап алынған өңделмеген шөп дәрілерімен, өңделмеген жануарлардың әртүрлі ағзаларымен емдеп келген болатын. Біздің бақытымызға орай, Қазақ Хандығының Әз-Жәнібек хан тұсындағы Орда емшісі болған Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баян» атты еңбегі табылып, реттеліп жарыққа да шықты. Мұнда осы кезге дейін халық арасында кеңінен қолданылып келген қазақ емшілігіне қатысты емдеу, дәрі жасау, диагноз қою әдістері және шөп дәрілер мен жануарлар ағзасының рецептерін қалай дайындау керектігі жөнінде бүге-шігесіне дейін тәптіштеп жазылып, жинақталған. Ендігі кезекте, Өтейбойдақ бабамыздан біздерге мұраға қалған ұлттық медицинамызды өз тұғырына қондыру ғана қалды. Қазіргі күн тәртібінде бұл сала бойынша қызмет

істейтін мамандар тобын даярлау ісін жолға қойып, қалыптастыру міндеті тұр. Осы мақсатта мамандандырылған колледж және институт ашумен қатар, оның жанынан жаңа технология негізінде дәрі-дәрмек өндіретін ғылыми-зертханалар жұмысын ұйымдастыру барысы да көзделуде. Десек те, бұл қайырлы істің басы басталып та жатыр. Нақтырақ айтқанда, «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық орталығы тек науқастарды емдеу-сауықтыру ісімен ғана айналысып қоймай, қосымша ғылыми зерттеулермен де тұрақты шұғылданып, жас ғалымдар легін дайындауға да барынша қолдау көрсетіп келеді. Иә, тынымсыз іздену, ілім-ғылымға үздіксіз ұмтылу, тәжірибе үйрену, жаңалыққа жарғаққұлақ болу, сонымен бірге, тың жоба, сергек бастамаларға да жаңа серпін беру- адамзатты қашаннан да өркениетке жетелеп келе жатқаны ақиқат қой.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық орталығы жарқын болашақта Елбасының Ұлт жоспары: «100 нақты қадам» бағдарламасы бойынша қызметкерлерді жұмыспен қамтуды да мақсат етеді және әлемдік аренада еліміз жеткен жетістіктерді паш ететін «EXPO-2017» көрмесін қолдайды. Бұл тұрғыдан алғанда «Жас-Айдың» мақсаты- айқын, ұстанымы- берік, жүрегі- адал, қызметі- халыққа!

Бұл орталықтың тағы бір саласы- 8 жылдан бері қарай өз қаржысына «Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журналын да шығарып тұрады.

Аталы істің үдесінен кемел шығып, халықтың жүрегіне жақсылық нұрын ұялатқан, сөйтіп барып есімі мақаламның асыл өзегіне айналып кетіп отырған атпал азамат Жасан Зекейұлының 2004 жылы Алматыда тұңғыш рет құрған «Жас-Ай» медицина орталығы 12 жыл бойына халыққа үздіксіз қызмет етіп келеді. Бұл оның атажұртқа келгендегі алғашқы жеңісі де, кейінгі құтты қадамдарының баспалдағы іспетті де, ертеңгі жеңістерінің көшбасшысы да,

күш-қуат құйған демеушісі секілді де. Бәлкім, содан болар, енді міне, сол орталықтың филиалы Астанада да ашылды. Ал, Алматыдағы орталықтан осы жылдар ішінде 50 мыңнан астам науқас ем алып, сауығып кетті. Оның ішінде жағдайы жоқ жандардың 10 мыңдайы тегін ем-дом қабылдады. 3 500-дей отбасы орталықтан ем алып шыққаннан соң, бала сүю бақытына ие болды. Жазылмас дерт деген «инсульт» алғандардың өздері де орнынан тұрып, қатарға қосылды және де ДЦП-ға шалдыққан мыңдаған балалардың ауыруынан құлан-таза айығып кетуіне де себепкер бола алады.

Ал жыл сайын қарттар үйіне қаржылай көмек беруді, бірлестік үрдіске айналдырған. Сол үшін де Жасан Зекейұлы «Қазақстан Республикасының ардагерлер ұйымы» осы жылдың мамыр айында сексен бірінші кеңес мүшесі етіп сайлады. Қазыналы қарттарымыздың денсаулығын сақтауда, «Жас-Айдың» атқарар қызметі ерекше болып отыр. Сондай-ақ науқас балалар мен аналарға жеңілдіктері – өз алдына бөлек әңгіме.

Әйтеуір, қанша адамның меңдеген дертінің бетін қайтарып, өмірге оралуына өз септігін тигізіп жүрген абзал жан жайлы қандай мақтау айтсақ та жарасады деп ойлаймын. Өйткені, біз жарық дүниеге әкелгені үшін- анамызға қарыздар болсақ, денсаулығымыз үшін- дәрігерге қарыздармыз! Ондайды тізе берсем, тілейтін тілек те көп, жаза берсем сарқылатын сия да көп тәрзіді. Уақытпен санаспай, салмағы зор, жауабы мол міндеттерін мүлтіксіз атқара жүріп, бір емес, екі бірдей -Алматы мен Астана сияқты ірі қалада емдеу-сауықтыру орталығын салып, оны елінің денсаулығын жақсартуға арнап отырған Жәкеңдей ізгілікті, қасиеті мол аға, сыйлас досқа айтылар ақжарма құттықтаулардың да бұл шақта толастамасы анық.

Әйтсе де, қара шаңырақтағы қалың жұртшылығы былай да білетін және адал ісі мен жақсы атағы халқының аузынан түспей жүрген Жәкеңнің қай тамаша қырын, қай табысын, қай қасиетін айтып тауысайын. Ол кісімен жақын әңгімелесіп, жылы сырласа қалған әр адам, оның қоныр дауысынан ыстық бауырмалдық пен айрықша ағалық қамқорлықты бірден сезінеді. Менің Жәкеңді танып-білгеннен бері ең тәнті болып, таң қалатыным да осы: тірі жанға зәредей зияны, өкпе-реніші, дау-дамайы, сәл де болса пендешілігі жоқ, аса көпшілдігі, ешкімді ренжітпейтін елгезектігі дер едім.

Біз, Жасан ағамыз Ел Орда төріне жайғасып алып, өнімді еңбек етуде деп, ол кісінің ұлтымызға жасап жатқан жақсылығын алыс-жақынға таныта-тарата жүрейік!

Айдын ЫРЫСБЕКҰЛЫ –
Алаштанушы,
Қазақ инновациялық
гуманитарлық- заң университетінің
магистранты
«Ақжолтай» газеті, 21 қараша





ҚАРАҒАЙ ШЕКІЛДЕУІГІ

Қарағай шекілдеуігі өсіп шығатын ағашты балқарағай деп атайды. Ол қызыл қарағай мен самырсынға қарағанда аласалау, бұтақтары ретсіздеу болады. Қылқан жапырағы қарағайдың жапырағына ұқсас келеді. Басында өсетін жемісінің үлкендігі жұдырықтай, бүршігінің ішіне тізіліп орналасады. Тамыз, қыркүйек айларында піскен кезінде шекілдеуігін қағып алады. Тұқымының сырты қызыл күрең, дәні ақ болады. Дәмі тәтті, майлы, жегенде бал татиды.

Ем болатын аурулары

Тамаққа тәбетті арттырады, жүректің қызметін күшейтеді, жыныстық қуатты арттырады. Сонымен қатар, асқазан, бауыр, бүйрек қызметін күшейтеді, ағзадағы бөгеттерді ашады. Қарағай шекілдеуігінің құрамында май, ақуыз тәрізді заттар болады.

ҚАЙЫҢТОЗ

Қайыңтоз – қайың ағашының қабығы. Мұның да емдік қасиеті бар.

Ем болатын аурулары:

1. Ішектің жедел қабынуына қайың қабығынан белгілі мөлшерде алып, 12 г. суға қайнатып ішеді.

2. Омырау безі мен тамақтың жедел қабынуына, өкпенің қабынуына, шиканға 250 г. қайың қабығын 1 литр суға қайнатып, 500 грамдай қалғанда аздаған қант салады да, 25 мл-ден күніне екі рет ішеді.

3. Кеңірдекшенің созылмалы қабынуына 30 г. қайың қабығының белгілі мөлшерін суға қайнатып, суын екіге бөліп ішеді.

Емдеу мерзімі – 10 күн. Бірінші емдеу мерзімінде нәтижесі шамалы болса, екінші емдеу мерзімін қабылдау керек. Ем кезінде кейбір адамдардың аузы құрғап, жүректері айниды.

Көкнәр

Көкнәр – көпжылдық шөптектес өсімдік. Биіктігі – 30-50 см. Өнбойы түкті, сындырсаң ақ түсті сұйықтық ағып шығады. Жапырақтары сабағының түп жағында топтасып өседі. Гүлі сары түсті, төрт жапырақшалары болады. Жемісі сопақтау, шар тәрізді, сырты түкті, кейде түксіз де болады. Тау беткейлерінде, шөпті жерлерде, өзен жағаларында өседі.

Жинау және өңдеу

Көкнәр жемісінің емдік қасиеті бар. Жемісті күзде жинап алып кептіреді.

Ем болатын аурулары

Жүйке әсерінен бас ауырғанда, етеккір шаншуына, асқазан ауруына, ұзақ уақыт жөтелу және демікпеге, іш өткенде, үлкен дәретке қан аралас келгенде, шауһат тоқтамағанда 6 грамнан суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 3-6 г.



БОРПЫЛДАҚ САҢЫРАУҚҰЛАҚ

Домалақ шар тәрізді, жаңадан өсіп шыққанда ақ түсті, сыртынан қарағанда жылтыр келеді. Піскенде жеңіл тартады. Сыртқы қоңыр борпылдақ қабығы қағаздай жұқа болады, ішіндегі сары күрең түсті тозаны жарылғанда түгін тәрізденіп шығады.

Бұл саңырауқұлақ орман арасында, тау беткейлерінде, елі көшкен жайлаудың жұрттарының маңайында, дымқыл жерлерде өседі.

Жинау және өңдеу

Күзде сыртындағы қабығы сарғыш күрең түске өзгергенде жинап алып сақтайды.

Ем болатын аурулары

1. Тік ішектен қан келгенде вазелин жағылған дәкеге борпылдақтан сеуіп, қан шыққан жерге басады.

2. Жараланып қан аққанда, жара аузына борпылдақты сеуіп, біраз басып тұрған соң, дәкемен таңып тастау керек.

3. Бадамша без қабынғанда борпылдақ саңырауқұлақтан 3 г., сары марал шөптен 6 г., қызыл миядан 6 г., жалбыздан 3 г., қоңырау гүлден 6 г. араластырып, қайнатып ішеді.

4. Табан мүйізделгенде борпылдақтан 3 г., иісті тамырдан 3 г., қызыл шыланнан 7 дана (қайнатып, дәнін алып тастау керек) қосып, оны езіп, қоймалжың дәрі жасап, мүйізгекке таңады.

5. Жұтқыншақ қабынғанда, дыбыс пердесі қабынып үн шықпай қалғанда борпылдақ саңырауқұлақ пен тазаланған сордан 3 грамға тиісті мөлшерде бал қосып араластырып, ауызға салады.

Пайдалану мөлшері: 1,5-3 г. борпылдақ саңырауқұлақтың құрамында фосфорлы натрий, гемнатий, тирозин бар.



ЖАҢҒАҚ

Жаңғақ жылы үйектерде өседі.

Жинау және өңдеу

Дәні, дән бөлгіші, көк қабығы, бұтағы дәрі болады.

Ем болатын аурулар

Жаңғақ бүйректі қуаттандырып, шауһатты күшейтеді. Өкпені тазартады.

1. Дене әлсірегенде, бел қақсап ауырғанда, бас айналып, құлақ шыңылдағанда 600 г. жаңғақ дәні мен 300 г. әлбұршақты талқандап, балға араластырып, салмағы 9 грамнан оқ дәрі жасап, күніне 2 реттен ішеді.

2. Созылмалы жөтелге 350 г. жаңғақ дәнін, 150 г. алтынтамырды қосып талқандап, балға араластырып 9 грамдық оқ дәрі жасап ішеді.

3. Бүйрек қызметінің әлсіздігінен шауһат тоқтамағанда жаңғақ және убейзінің 7 дәнін балмен араластырып, жатар алдында шайнап жейді.

4. Несеп жолына тас байланғанда, бір үлес жаңғақ дәніне, бір үлес күріш көже қосып, бірнеше күн ішеді.

5. Несеп жиі келгенде жаңғақ дәнін пісіріп, жатар алдында жылы арақпен ішеді.

Пайдалану мөлшері: 9-15 г. Жаңғақтың құрамында ақуыз, май, қант, А, С, Е дәрумендері бар.



Жаңғақ жапырағы

Ем болатын аурулары:

1. Ақкір көп келгенде 10 жаңғақ жапырағы мен 2 жұмыртқаны суға қайнатады да, жұмыртқаны жейді.

2. Жаңғақ жапырағынан белгілі мөлшерде алып, суға қайнатып, қотырды жуады.

3. Белдің, аяқтың қақсап ауырғанына 60 г. жаңғақ жапырағы мен 3 жұмыртқаны суға бірге қайнатып, піскеннен кейін жұмыртқаның қабығын аршып тастап, өңі қоңыр түске өзгергенше қайта қайнатады. Жұмыртқадан күніне үш рет 14 күн бойы жейді. Емдеу барысы - 14 күн.

Жаңғақтың құрамында ақуыз, қанықпаған май қышқылы, көмір-су қосылысы, кальций, фосфор, темір, каротин, рибофлавин, никотин қышқылы бар.

Миды қуаттандырады. Холестеринді төмендетеді. Өтке байланған тасты ерітеді.

Теріні ажарландырады. Жаңғақтың құрамындағы мол кальций, фосфор, темір сияқты микроэлементтер адам денесін түрлі ферменттермен қамдайды. Мұның ішіндегі Е витамині жасуша босауының алдын алады. Жаңғақты лайықты мөлшерде жесе, бет терісін ажарландырып, ағартып, майдалылығын, жылтырлығын арттырады. Босануға жақындаған жүкті әйелдер көбінесе жаңғақ дәнін жеу арқылы өз келбеттерін сақтайды.

Жаңғақ қабығы

Ем болатын аурулары

1. Етеккір кірнесіне жаңғақтың 60 г. қатты қабығынан отқа күйдіріп, күлін талқандап ішеді.

2. Жаңғақ қабығын қайнатып, қотыр, теміреткі үшін ішеді.

Жаңғақ бұтағы

1. Лимфа туберкулезіне жаңғақтың жіңішке бұтағы мен аюбас тікеннен тең мөлшерде алып, суға қайнатып шай орнына ішеді.

2. Жаңғақтың бұтақтарын қайнатып, қайнатпасымен шикан мен сыздауықты жуады.

3. Жатыр мойнының рагына да жаңғақ бұтағы қолданылады. Ол үшін жаңа жаңғақ бұтағынан 30 см. кесіп алып, 4 сағат қайнатады.

Әр жолы 30 см. кесіп алып, 4 сағат қайнатады. Әр жолы екі жұмыртқаны күніне екі рет жеу керек.

Жаңғақ майы

Ем болатын аурулары

Жаңғақ майы дәнінен алынады.

1. Құлақтың ішіне жара шығып ауырғанда, су аққанда жаңғақ дәнін жаншып, майын шығарып құлаққа жылыдай тамызады.

2. Орта құлақ қабынғанда жаңғақ дәнін жаншып, майын шығарып 3 грамына биік пиян қосып құлақтың ішіне тамызады.

Пайдалану мөлшері: 9-18 г.

Жаңғақ бүйректі қуаттандырып, өкпені тазалап, ішекті дымқылдандырады және дене әлсіздігіне, бел сыздап ауырғанда, бас айналып, құлақ шыңылдағанда да пайдалы. Ол үшін жаңғақ дәнінен 600 грамм, қара бұршақтан 300 грамм талқандап, балға араластырып, күніне 2 реттен ішеді.





Золотой Джигит с золотой иглой

(Слово о целителе Жасан Зекеулы)

XX век – это век, лёгший тяжёлым бременем колониального гнёта на плечи казахского народа. Вот на это время пришлось национально – освободительное восстание, голодомор 1921-22, 31-33 годов, репрессии 1931-1933 г.г. Сегодня казахская нация со сложившейся трагической судьбой с великим трудом добилась свободы. После тяжёлых времён с неисчислимыми страданиями наступила для нас эпоха роскошной свободы и счастья, словно тебе густо поросшая трава на палу, выжженной земле. Ледяные крупы в сознании растаяли, мерзлый слой в сердце стал как-то размякать, печалью охваченная душа оттаяла. Вернулись лебеди на озёра, воротились дрофы в пустыни. Дым от труб взвился в небо, страна воспряла духом. Слава тебе, Господи!

Однако, не желая выносить давление красных колонистов более 5 000 000 казахов, подалось в зарубежье, оставив родные пределы, в общем, всем известно, что 6/1 часть нации находится за

бугром. В 1991 году Казахстан по обретению Независимости стал собирать соотечественников, рассыпавшихся просом по белому свету, под знаменем цвета синего неба.

Со всех сторон света белого нескончаемой вереницей шёл караван соплеменников на историческую Родину. В первую очередь на Родину возвращались образованные казахи, движимые чувством патриота. Среди них были те, кто прошёл достойно тернистые вёрсты судьбы, кто любил истово своё Отечество, кто в созвездии вошёл в мир казахской духовности. И ныне они трудятся самозабвенно в разных отраслях производства и науки на благо Отечества. Их обострённое чувство Родины, трудолюбие, образованность, деловитость, отвага в борьбе за торжество правды для нас являются примером, достойным для подражания.

Одним из них является Жасан Зекеулы, доктор медицинских наук, профессор, академик. У казахов есть обычай обращаться к старшим по воз-

расту не напрямую по имени, а как-то по-родственному тепло, как Саке, Баке, Таке. И я посчитал, что надо будет и мне обращаться в ключе такого обычая к нему, к Жасану Зекеулы как к Жаке. Встретился с ним 05 декабря 2015 г. впервые в жизни, хотя и раньше знал в основном понаслышке просто как о человеке, заслужившем доверие и уважение людей за его неустанные поиски и особое трудолюбие, скромность и доброту. Меня повёл к нему известный писатель и переводчик Даурен Галымжанулы в Центр Восточно-Тибетской медицины «Жас-Ай», расположенный у предгорья Алатау. Эта встреча оказалась весьма приятной, удачной. Он встретил нас с особым радушием, продемонстрировал высокую культуру, человечность, общаясь с человеком, умеет располагать к себе, в диалоге нельзя сердечный, постепенно разговорились душевно, как старые знакомые. Для себя обнаружил, что стиль речи, манера держаться, ладно скроенный костюм, безупречная стрелка брюк, стать с подчёркнутым достоинством, даже кресло, на котором сидит, выгодно выделяет его от других. А главное – это целитель, золотые руки с золотой иглой да конкурентоспособный специалист высокой пробы, бескорыстно служащий интересам нации, общественный деятель и толковый руководитель. Предаваясь про себя размышлениям о нём, исподволь начинаешь чувствовать, сколько таится глубинной истории в одном его имени, сколько дорогих его сердцу воспоминаний.

Меня он привлекал магией сердца (тут нет никакой мистики), знанием жизни, умением держать слово, обострённым чувством справедливости. Душой, но не заметно для него, потянулся к нему. А между тем, как бы между прочим, он сказал: - Айдын, я бы мог принять тебя на работу. После той встречи мы породнились: он стал для меня старшим братом, а я младшим, готовым поддержать его всегда. Вот по сегодняшней день мы дружим.

Я порядком поработал в акимате, ответственным партийным работником, и приобрёл кое-какой опыт. Приходилось иметь дело с руководителями разного ранга и уровня. Многие из них, то ли работа им не по нраву, то ли что-то иное не по вкусу, находились в издержанном состоянии, подожди к одному из них, справишься у них по работе, получишь ответ, шокирующий тебя алогизмом. Редко когда приходилось встречаться с руководителем, знающим толк в своём деле, прозорливым, способным доводить начатое дело до логически оправданного завершения: один из них в 2004 – 2012 годы Кусмилиев Нуркасым, работавший начальником городского

управления культуры в Семей, второй же – это Жасан Зекейулы.

В целом, коллектив центра Восточно-Тибетской Медицины «Жас – Ай» среди медицинских учреждений в г. Алматы считается наиболее дружным, сплочённым. Жаке руководит этим известным учреждением. Думаете ли вы, что сегодня перевелись начальники, понимающие по-своему, что руководить сегодня – это рукой водить и ходить по головам людей. А у Жаке всё – наоборот: позволяет людям ходить по его голове. Если быть ещё поточнее, он очень отзывчив на нужды подчинённых сотрудников, решает проблемы в их интересах, готов облегчить участь каждого из них, если что-то из ряда вон выходящее его постигло – это уж, согласитесь, очевидно, черта, присущая настоящему руководителю. По большому счёту, у Жаке есть всё: положение, состояние и добрая слава. И тем не менее он не заносится, не забывается, не причиняет никому никакого вреда. Доволен тем, что сегодня у него есть. Поэтому он пользуется любовью народа. Немецкий философ Шопенгауэр, которого мудрый Шакарим чтит как своего учителя, не зря говорил: «Ни слава, ни богатство, ни служебное положение не приносит счастье. Настоящее счастье – это любовь народа».

Во многих случаях, утешая сами себя, глаголем: «Что на роду написано, того не избежать». Однако не держим в памяти то, что за божественным тем предназначением стоит проступок конкретного человека. Тут в пору вспомнить известную китайскую поговорку «Видно у него судьба такая», который, успокаивают люди друг друга. А по правде судьба – это совокупность ошибок, допущенных людьми в жизни. В таком случае нечего пенять на судьбу, расписываясь в собственном бессилии. Общеизвестно, что под лежащий камень вода не течёт. А коли так, то поколению Алаша, испытывающему неутолимую жажду, нужно действовать, делать открытия, предлагать инновации. Иначе вследствие того, что неудержимо стали умножаться лукавые, нечестивые общество может погрузиться в пучину коррупции. Великий поэт Востока Саади, питающий столетиями мир нектаром мудрости, говорил: «Не стоит труда разбить сапфир Бадахшама. А если разбил на куски, то попробуй его собрать, склеить». Так он честь человека уподобляет драгоценному камню. Человек в своей краткой, быстротечной жизни должен не запятнать свою честь. Называют настоящим человеком того, кто дорожил честью пуще жизни. Мне-то думается, что Жаке можно по праву назвать настоящим человеком, ибо он по чести выполняет свой сыновний

долг перед народом. Его научные труды ждут своих исследователей, служение народу достойно внимательного изучения, поскольку общественность ещё с ним хорошо не ознакомлена. Всё дело в том, что я и сам на известном уровне работаю над идеей Алаш, вот уже как двадцать один год исследую эту проблему. Поэтому имею представление о работе учёных-исследователей. К стати, пчела собирая мёд, подлетает примерно к 80 цветам. И учёные, как эта пчела, чтобы написать одну научную статью, перебирают груды литературы. Так добывается знание. Знаете ли, почему колосок верхком клонится к земле. Потому как в нем имеется зерно. Словом, чем человек образованнее, тем он становится скромнее.

Теперь надо бы держать крен на основную сферу деятельности Жасана Зекейулы. Целительство – это тебе не поле проскакать на белом коне. Целительство – это большая школа, стимулирующая дух и интенсифицирующая энергию организма. У этой школы есть своя научная система и терминология.

Если проследить за историей средней Азии X-XV в. в., то можно без труда обнаружить, что там работало много медицинских центров на достаточно высоком уровне. Имеются сведения, подтвержденные документами, о том, что по биографии великого Тамерлана (1333-1405г.г.), записанной им самим, в 1354 году он тяжело заболел и целитель из Самарканда не смог вылечить его гранатовым соком, его поставил на ноги лекарь из Туркестана кровопусканием. Этим лекарем мог бы быть Отейбойдак Тлеугабылулы, живший в XIV-XV в.в., потому что его имя было известно всем царям и знаменитым учёным-энциклопедистам Китая и России. Автор фундаментального труда «Шипагерлік баян» («Записки целителя»). Труд состоит из 3-х частей, в которых дано около 5 000 рекомендаций по исцелению от каких болезней и употреблению лекарственных трав. Этот научный труд составлен из 7 книг.

У слова «первенец» во мнении казахов есть свой удельный вес, однако нет у его веса своей меры. На 707 странице этой рукописи пять веков тому назад было записано: «За один год оспа косила людей безжалостно. В целях оздоровления больных целитель, работая, не жалел себя ни днём, ни ночью. Одни опыты последовали за другими, и, наконец, поиски увенчались успехом. Находка по структуре своей была скромной: «У оспы ребёнка брали гной, сделали надрез на пахе тёлки, проступает тут кровь, на рану его содержимое намазывают. Через неделю эта рана набухает. Вздутие распаривают, потом по полости курая содержимое льют в

мешочек почки, ставят его на место, защищенное от солнца, затем один конек колышка делают острым, потом им мажут предплечье мальчика, зараженного оспой, теперь достаточно провести иглой линию по намазанному месту». (Б.Нуржекеулы «Жүз тұңғыш» 1 книга, стр. 177-195)

Теперь есть достаточно полное основание считать, что не Эдуард Женнер изобрёл вакцину против оспы, а Отейбойдак Тлеугабылулы, предложивший миру свою вакцину на 350 лет пораньше, чем Эдуард Женнер. В Большой медицинской энциклопедии, изданной в Москве, в 1981 году пишется, что противооспенная прививка проводилась ещё в древности в странах Востока (17 том, 464 стр.).

Установлена надгробная плита на могиле Отейбойдак Тлеугабылулы, находящейся на джайляу Шалкоде на территории Раимбекского района Алматинской области.

Тут надо признаться, что есть своя причина тому, что повели разговор об Отейбойдак Тлеугабылулы. Жаке с 2004 года является Почётным членом Ассоциации народных целителей Казахстана. Награждён медалями «Отейбойдак», «Гиппократ». В 2009 году на VI Международном Конгрессе, посвящённом памяти Отейбойдак Тлеугабылулы, учёный-целитель, был удостоен звания «Лучший учёный – исследователь». Хотя и прошло во времени 30 поколений Отейбойдак Тлеугабылулы для поколения целителей XXI века можно с уверенностью сказать, что сегодняшним преемником своего знаменитого предшественника является по праву Жасан Зекейулы.

Подводя некоторые итоги своим раздумьям, хочется сказать: Надо беречь как зеницу око наших целителей, пекущихся о нашем с Вами здоровье и днём, и ночью. Их физическое благополучие – разве не гарантия нашему с вами здоровью.

Всех своих коллег по цеху целителей учёный Жасан Зекейулы призывает: «То ли я, то ли ты, то ли он, все идём по стезе с одним большим желанием служить верой и правдой благородному делу сохранения и укрепления здоровья нации».

Айдын ЫРЫСБЕКУЛЫ
Алашовед,
магистрант Казахского
инновационного гуманитарно-
правового университета

Перевёл текст статьи –
Сеитзада АСЕМБЕКОВ
07.11.2016 г.
Алматы

ҰРШЫҚ БУЫНЫНЫҢ ҚАБЫНУЫ

Коксит (coxitis; латынша. coxa ұршық буыны + -itis) ұршық буынының қабынуы. Ауру бірнеше түрге бөлінеді: спецификалық емес (іріңді), спецификалық (туберкулезді, соз, мерез аурулары), инфекциялық аурулардың асқынуынан пайда болған инфекциялық-аллергиялық (дизентерия, бруцеллез, баспа, тұмау, сүзек, қызылша т.б.), іріңдеткіш инфекциялар (стафилококтар, стрептококтар, диплококты және т.б.), асептикалық, мәселен ревматоидты артрит, Бехтерев ауруы және т.б.

Осылардың ішінде туберкулезді және өткір іріңді түрі жиі, ал өзге түрлері сирек кездеседі. Бұл ауруға бойында дәрумендер қоры аз, иммунитеті төмен балалар мен жасөспірімдер, сондай-ақ жаңа туған нәрестелер де шалдығады. Жаңа туған сәбилерге диагноз қою қиын. Өйткені, олар аяғын басып тұра да жүре алмайды, яғни аяқ кемістігі бірден байқалмайды. Десек те буын ауруы болғандықтан, үнемі белін бүге береді. Баланың ақсап, бел ауруына әкеліп соғатын дертке дер кезінде дұрыс диагноз қойып емдемесе, мүгедек болып қалу қаупі бар.

Іріңді (suppurativa) – іріңді инфекция қоздырғыштарын шақыратын, ауырлығымен, сан жіліктері басының бұзылуымен, сан бұлшық еттерінің арасы іріңді ісінуімен сипатталатын жіті ұршық буынының қабынуы. Қабынудың бұл түрінде буындардың індет жұқтыруы қабыну процестері (сенпсис, баспа, отит, өкпе қабынуы, сүйек кемігінің қабынуы) кезінде қанмен

таралған жолдар немесе қарым-қатынас арқылы болуы мүмкін. Ауру өткір басталып, қарқынды өтеді, ағзада жалпы уыттану процесі жүреді, науқастың дене қызуы бірден көтеріледі, қанда өзгерістер болады.

Соз (gonorrhoeica) – соз (гонорея) ауруының асқынуынан дамиды, қатты ауырып-сыздауымен және буындарда көп сарысу жиналуымен сипатталатын өткір ұршық буынының қабынуы.

Паратифозды (paratyphosa) – қылаудың (паратиф) асқынуынан өрбитін, сан сүйектерінің мойын жағы мен басының бұзылуымен сипатталатын өткір ұршық буындарының қабынуы.

Инфекциядан кейінгі (postinfectiosa) – ауыспалы инфекциялық аурулардың асқынуынан дамиды, мәселен балаларда жиі кездесетін қызамық (скарлатина) ауруының асқынуынан пайда болатын ұршық буындарының қабынуы.

Мерез ауруынан кейінгі (syphilitica) — созылмалы ұршық буын-

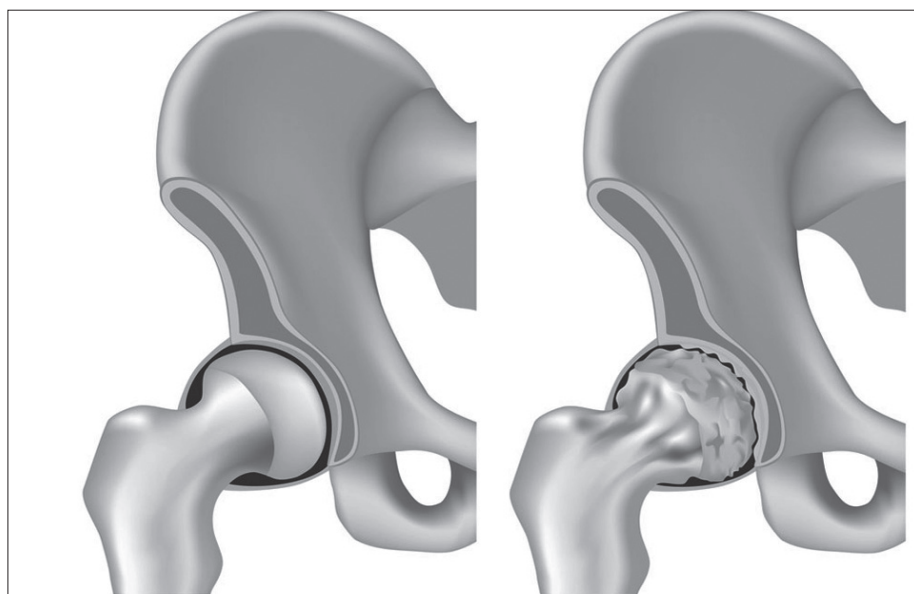
дарының қабынуы, яғни екіншілік немесе үшіншілік мерез ауруынан кейін пайда болады. Ауру белгілері: аздап ауырсыну байқалады, буын қызметтері бұзылады.

Сүзекті (typhosa) – іш сүзегінің асқынуынан дамиды, ауыр ағымымен, сан сүйектері басының және мойнының өткір бұзылуымен сипатталатын өткір ұршық буындарының қабынуы.

Туберкулезді (tuberculosa) – туберкулездің микробактерияларын шақыратын, сан жіліктері басының немесе мойнының бұзылуымен сипатталатын созылмалы ұршық буындарының қабынуы.

Туберкулезді ұршық буындарының қабынуы әдетте 5-10 жас аралығындағы балаларда жиі кездеседі, яғни түрлі инфекциялар салдарынан ағзасы әлсіреген, сондай-ақ туберкулез қоздырғышына түрткі болған жағдайлардан дамиды. Дерттің дендеуіне жарақаттар да ықпал етеді. Ауру жайлап басталады. Бастапқыда жалпы туберкулез уыттануының белгілері көрініс береді, яғни, баланың түрі бозарады, ашуланшақ, күйгелек бола бастайды, асқа төбеті жоғалып, салмағы азаяды, азып-тозады. Дене қызуы көтеріледі, аяғы тез шаршап-шалдығады. Ақсақтық, тізе ауруы пайда болады, ауру бірте-бірте жамбас, ұршық буындарына ойысып, ауру үдей түседі. Түнде бала кенеттен айқайлап оянады, бірақ тез тынышталып, қайта ұйықтайды. Бала үнемі бір қырымен ауырмайтын жағына қарап жатады. Бірте-бірте ақсап жүру жиілей түседі. Бұдан кейін бала ұршық буындары ауыратынына шағымданады. Процестің өршуі қимыл-қозғалысты шектейді, бұлшық еттер семіп, жансыздануға әкеліп соқтырады. Ауырған жақ бөлігіндегі жамбас алға қарай қисаяды. Омыртқалардың қисаюы (сколиоз) пайда болады, ол күшейіп, бел бөлігіне қарай жетеді. Буын қалтасы іріңге толады. Ірің





бұлшық ет аралық саңылаулардан түсіп, жамбасқа жиналады.

Жамбас ұршығы туберкулезі кезінде аурудың алғашқы ұялары жамбас сүйегінде, ортан жіліктің ұршығында орнайды. Мұндай кезде адам шаршағыш келеді, жүрісі өзгереді. Жас балаларда әлсін-әлсін ақсау пайда болады. Аяқты қозғағанда қатты ауыратын болғандықтан, науқас балдақпен жүреді. Осының салдарынан бұлшық еттерінің көлемі кішірейіп, сырқаттың саны жіңішкеріп кетеді. Туберкулез микробы ұршық мойынын кеміріп жұқартқандықтан, сәл күш түссе бітті сынып кетуі мүмкін. Науқастың аяғы 4-8 см. қысқаруы мүмкін. Микроб әсерінен шіріген сүйек іріңге айналады да, көбейе келе жамбастан тесіп шығады. Дер кезінде емделген жамбас ұршығы туберкулезі сүйек қызметінің бұзылуына жеткізбей жазылады. Аурудың көпшілігінде туберкулез ұршық ұясын зақымдайды, ал кейін жазылғанда дәнекер шандырлар арқылы шоғырланып бітумен аяқталады. Осы себепті бұл шоғырланып біту аяқ қозғалысын азайтады, ал кейде тіптен қозғалмай қалуы да мүмкін.

Емі: Жалпы нығайтатын және туберкулезге қарсы ем жүргізіледі. Ортопедиялық шаралар (гипс таңу, тарту, т.б) процестің бөсеңдеуіне көмектеседі, сондай-ақ бұл шаралар қол-аяқ пішінінің өзгеруін болдырмайды. Консервативтік ем сәтсіз болса, буынды бекіту, кей жағдайда буынды қайта жасау, сүйекті кесіп ашу сынды хирургиялық операциялар жасалады. Туберкулезге байланысты әртүрлі

болып қисайған, қозғалмай қалған аяқтардың қызметін хирургиялық емдеу арқылы орнына келтіріп, адамды таяқсыз тік жүргізуге болады. Жөкелеп айтсақ, туберкулезге қарсы химиотерапия барысында толық тыныштық пен ұршық буынына күш түспес үшін ұзақ мерзімге гипс таңып тастайды. Гипс таңғышын 2-3 ай сайын ауыстырып тұрады, бір мерзімде рентгенге түсіріп, көрсеткіштерін бақылап отырады. Туберкулез процесі шектелсе немесе жойылса, гипс таңғышын алып тастайды, науқасқа балдақтың көмегімен жайлап жүруге рұқсат етіледі. Ауруынан толық айыққаннан кейін өз аяғымен еркін жүруіне болады. Ұзақ уақыт гипске таңылып тасталған науқасқа ерекше күтім қажет. Гипс қозғалып кетсе немесе дұрыс таңылмаса денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін немесе сол аймақтағы жұмсақ тіндер, жасушалар өле бастауы мүмкін. Сондықтан асқынуды болдырмау үшін мамандар науқасты қадағалап отыруы керек. Теріні камфора спиртімен сүртіп, дәретке отыруға жағдай туғызу керек. Туберкулезге қарсы химиотерапия аурудың бастапқы сатысында нәтиже береді. Ал ауру асқынып, сүйек-буындарының өзгеруіне алып келсе, оның тиімділігі төмендейді. Кешенді емдеу барысында тиімді режим мен ағзаны жалпы нығайту терапиясы үлкен рөл атқарады. Дұрыс тамақтану, таза ауада тынығу, емдік дене шынықтыру ағзаның қорғаныс күшін арттырып, туберкулез процесін бөсеңдетеді. Жаттығулар гипс таңғыштарының астындағы бұлшық

еттерді шырықтырып, бұлшық еттердің семуін болдырмайды.

Туберкулезді емес ұршық буындарының қабынуы инфекциялардың буындардан айналасындағы тіндерге ауысуынан, іріңді аурулардан, ашық буын жарақатынан, сондай-ақ жалпы инфекциялық аурулардан пайда болады. Дерт өткір басталып, қызу өтеді, дене қызуы көтеріледі, бірден ауырады. Емі: тыныштық керек (гипс таңу, тарту), антибиотиктер. Қажет болған жағдайда операция жасалады.

Қандағы қабыну процестері қан айналысы арқылы ұршық және басқа да буындарға таралып, нәтижесінде ұршық буынының қабынуына әкеліп соқтыруы мүмкін. Сонымен қатар қатты тұмауратудың да соңы белге сарысу жиналып, ұршық буыны мен ағзаның осы тұсындағы сүйектерде қабыну процесі жүруі мүмкін. Сондықтан, кез келген адам, әрбір ата-ана өзі мен баласының денсаулығын жіті қадағалап отыруы шарт.

Диагноз қою және емдеу:

Ем бастамас бұрын ең алдымен диагнозды дәл қою маңызды. Ол үшін ультра-дыбыстық зерттеулер (УЗИ) мен магниттік-резонанстық томография (МРТ) түсіреді. Сондай-ақ инемен сары су алады. Сары су көп жиналса, операция жасауға тура келеді. Жалпы емдеу шаралары тек ауруханаларда жүргізіледі. Науқасты таңып тастайды, яғни иммобилизация және антибактериалды терапия, антибиотиктар, сульфаниламидті препараттар тағайындайды. Ем неғұрлым ерте жүргізілсе, буындардың қозғалысын сақтап қалу соғұрлым мүмкін болмақ. Сәбилерде ұршық буыны инфекциясы алғашқы 3 күнде аса қауіпті. Диагноз дұрыс қойылмай, емдеу процесі кешіктірілсе, инфекция жайылып, арты буынның таюына ұласуы мүмкін. Сондықтан буынның таюы мен буындағы ұйытқы шеміршекке зақым келтірмеудің алдын алу керек. Сонымен қатар, сүйектің зақымдалуына жол бермеу керек. Науқасты ауруханадан шығарғаннан кейін емханаға немесе арнайы емдеу орталықтарына барып емдік жаттығулар, массаж, физиотерапия алуға кеңес беріледі.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
М.ғ.д. докторы, профессор
Бибісара ҚАЛИЕВА



ЕРЕКШЕ ЕМДІК ӨСІМДІК 50 ТҮРЛІ ДЕРТКЕ ДАУА

Қара зеренің жиырмаға жуық түрі бар. Өсімдік дәнінің түсі қара болып келеді, оның «қара зер» деп аталуының себебі де осы. Қара зеренің емдік қасиетіне байланысты көптеген ғылыми зерттеулер жүргізілген. 1960 жылы профессор Дахакна қара зеренің майымен артритті емдеуге болатындығын дәлелдеген. Ал 1992 жылы Дакка (Бангладеш) университетінде жүргізілген зерттеуде қара зеренің бактерияға қарсы тұра алатын қасиеті анықталған. Сондай-ақ ол қатерлі ісікті емдеу үшін де қолданылады.

Мұхаммед Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) ерекше мақтаған бұл өсімдік бар дерттің дауасы екенін бірі білсе, бірі білмейді. Араб елдерінде «пайғамбар өсімдігі» аталып кеткен қара зеренің пайдасы айтарлықтай. Медицина мамандарының айтуынша, қара зер майының химиялық құрамын фосфат, темір, фосфор, кальций, карбогидраттар, Е және В дәрумендері, линолей, олеин, пальмитин, эйкозен, стеарин, альфа-линолен қышқылдары құрайды.

Ғалым Ибн Қайым Жаузия өзінің «Пайғамбар медицинасы» атты кітабында қара зермен 50 шақты ауруды емдеуге болатындығын көрсеткен. Кейінгі зерттеулер бойынша да оның мынандай ауруларға ем екендігі белгілі:

*Қандағы холестеринді азайтады;
Ағзаны улы заттардан тазартады;*

*Иммунитет жүйесін күшейтеді;
Инсультқа (миға қан кету) қарсы тұрады;*

Артрит (буын ауруы) пен бауыр ауруынан айықтырады;

Құрамындағы тимохинон арқылы қандағы глюкозаны азайтады;

Құрамындағы эфир майлар арқылы бактерияларды өлтіріп, олардың көбеюін тоқтатады;

Бронхит пен астмаға (тыныс жолдарының қабынуы) ем;

Ішектердегі қажетті бактерияларды қалпына келтіру арқылы іш-құрылыстың жүйесін реттейді;

Тері ауруларына пайдалы (қотыр, қышыма, бөртпе т.б.);

Өт пен бүйректе жиналған майда тастарды уатады;

Несеп жолдарын тазалайды; Ішті жүргізеді;

Ішек құрттарын жоюға көмек береді;

Бала емізетін әйелдердің сүтін молайтады;

Сүйелді кетіреді;

Жөтел мен сарыауруға таптырмайтын ем;

Белсіздікке ем;

*Семіздіктен арылуға көмектеседі;
Тәбетті арттырады;*

Асқазанның ойық жарасын (язва) жазады, Етеккір циклын қалпына келтіреді, т.б.

Қара зер майы. Қара зеренің, негізінен, дәнекітері мен майы емге пайдаланылады. Мәселен, қара зер майы аллергияны, қышыма мен псориазды бәсеңдетуге, демікпеге қарсы ағзаның иммунитетін арттыруға, асқорыту қиындағанда, жоғарғы қан қысымы байқалғанда емге пайдаланылады.

Түрлі витаминдер, минералды тұздар, микроэлементтермен қатар, қара зер майының құрамында көмірсулар, белоктар мен майлар да бар. Өсімдік майы негізгі маймен қатар майлы қышқылдардан да түзіледі. Осы себепті аталғандардың соңғысы қанықпаған майға жатады. Зерттеуші медицина мамандарының айтуынша, қара зер майының химиялық құрамын фосфат, темір, фосфор, кальций, карбогидраттар, Е және В витаминдері, линолей қышқылы, олеин қышқылы, пальмитин қышқылы, эйкозен қышқылы, стеарин қышқылы, альфа-линолен қышқылы құрайды. Ол сондай-ақ нигелон семохиропинон немесе меланин секілді арнайы белсенді компоненттерге де ие.

Қара зер шайы. Бүгінгі күні қара зеренің дәндерінен қайнатылған арнайы шай да жасалады. Бұндай шай көбіне іш кебу, іш өту және өт шаншуы сияқты ауруларға ем. Жас босанған сүті аз әйелдерге де оның пайдасы зор. Қорыта келгенде, Қара зер - расында да емдік қасиеті мол шипалы өсімдік. Оның өлімнен басқаның бәріне ем екендігін бүгінгі медициналық зерттеулер бірінен соң бірі дәлелдеуде.

1986 жылы бүкіл дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы ЖИТС ауруына төмендегідей түсініктеме берген: бұл ауру адамдардың HIV вирусымен жұғымдалуынан организмде туылатын иммунитет функциясы кемдік ауруы, әсіресе, клетканың иммунитет қызметі бүліну, T4 лимфа клеткасы азаюды негізгі белгісі еткен жалғасты инфекциялану болып табылады, яғни, паразит құрт, зең бактериясы, вирус, бактерия қатарлы ауру қоздырғыштар иммунитет кемдік орайдан пайдаланып капос еті өспесі қатарлы клиникалық белгілерді тудыратын жыныстық қимылмен тығыз қатысты болатын жұқпалы ауру.

ЖИТС АУРУЫ ЖӘНЕ ЖҰҒУ ЖОЛДАРЫ

Жүре пайда болған иммундық дефицитінің синдромы (ЖИТС, ағылш. AIDS) – аса қатерлі вирустық дерт. Қоздырушы – адамның иммундық дефицит вирусы HIV (ИДВ). Вирус иммундық жүйенің жасушаларының жұмысын бұзып, жойып, нәтижесінде Жүре пайда болған иммундық дефицитінің синдромы (ЖИТС) пайда болып, адам организмінің қорғаныс механизмдерінің жұмысы бұзылып, инфекция мен қатерлі ісіктерден кәдімгі иммунды статус қалыпта болған жағдайда дамымайтын оппортунистік аурулар пайда болады.

ЖИТС АУРУЫНЫҢ ЖҰҒУ ЖОЛДАРЫ

- Жыныстық қатынас арқылы жұғу. Бұл ЖИТС-тің жұғуында ең басты жұғу жолы болып табылады.

- Қан арқылы жұғу. ЖИТС ауруы вирусы бар адамдардың қаны немесе қан жасалмаларын құюдан жұғады. Дезинфекциялау қатаң болмаған инемен немесе бір инемен бірнеше адам улы шегімдік уколды құятындар, ЖИТС вирусын жұқтырғаннан кейін органдардың жұғымдалуын тудырады.

- Анадан балаға жұғу. ЖИТС аурумен ауырған немесе тасымалдаушы жүкті әйел ЖИТС-ті іштегі балаға жұқтырады. Босану туыт алдында, босану барысында босанғаннан кейін азды-көпті жаралану болады, сол арқылы жұғады.

- Басқа жолдар арқылы жұғады. Жасанды ұрықтану, ЖИТС аурумен ауыратын науқастармен жанасатын кәсіптік адамдар, тері зақымдалу, бет-әлпет түзеу, шаш алғызу, денеге өрнек салдыру қатарлыларды істеткенде саймандар арқылы жұғады.

НАУҚАС ЖИТС АУРУЫНА ШАЛДЫҚҚАНЫН ҚАЛАЙ БІЛЕДІ?

Алғашқы мезгілде үнемі себебі анық болмаған қызу болады, бас айналып бас ауру болады, көп терлейді, шаршап тұрады, тамағы ауырып жайсызданады, буындары қақсайды. Теріге бөрткен шығады, көбінесе қызыл дақ, ұсақ бөрткен, сулы бөрткен, іріңді бөрткен сияқты көп түрлі белгілер болады.



ЖИТС АУРУЫНЫҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІЛЕРІ

Төмен қызу мен жоғары қызу алма-кезек болады. Себебі айқын болмаған бүкіл дене бездері ісінеді. Әрі 3 айдан артық жалғасады. Жалғасты арықтау пайда болады.

Созылмалы іш өтеді.

Ақ клетка төмендейді, лимфа клеткасы, қан пластинкасы азаяды.

Ауыз қуысында ақ дақ пайда болады.

Лабораториялық тексеруде қан сарысу құрамында HIV антидене пайда болады.

ЖИТС АУРУЫНЫҢ НАҚТЫ БЕЛГІЛЕРІ

Дене қуаты ауыр дәрежеде әлсірейді, қатты арықтайды, тежеуге мүмкін болмаған вирус, бактерия, грибок-тардың инфекцияландыруы туылады. Бұл өзгерістер өте тез және өте күрделі.

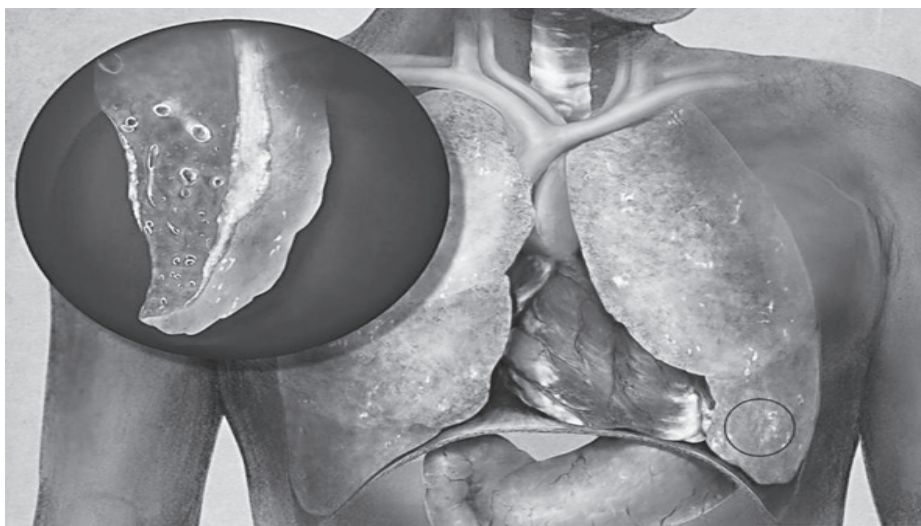
Капос саркомасы және өспелер туылады.

Нерв жүйесінің қызметтері бұзылып үнемі қызу, бас ауру, тепе-теңдік бұзылу, жүру қиындау, көру қуаты төмендеу, тыртысу, есте сақтау қабілеті төмендеу, қол-аяқ салдану, соңында ми солып меңіреулік туылады.

ЖИТС аурумен ауыратын адамдармен күнделікті жанасуда жұға ма?

Сілекей, көз жасы, омырау сүті, несептен ЖИТС вирусы шығады, вирус ұты қамтылған қан, шәуһат, қынап бөлінді заттары ЖИТС вирусын жұқтырады. Бірақ, қазірге дейін жөтелу, түшкіру, қол алысу, сәлемдесіп сүйісу, көлшікте малтау, бірге тамақтану, ортақ ыдыстар, науқаспен бір үйде тұрғанда жұғады деген дәлел жоқ.

Бибігүл НҰРТАЗАЕВА
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ



Қарын – денеміздегі сиымдылығы ең үлкен, ішкі ткандары ең көп құрсақ қуысы саналады. Азықтанудан өзгеруіне байланысты немесе суық тиюден т.б. жағдайлардан адамдардың іші көп ауырады. Мұндай кездерде денеден жел шықса не қайнаған су ішсе ауру сезімі оңай басылады. Алайда, іш ауырғанда бөліңіз де қоса ауырып, көтертпей қалса, тыныс алуыңыз қиындап еттіккеніңіз немесе тыныс алуыңыз тездесе, бұл жағдай жарты сағаттан астам уақытқа жалғасса бірден дәрігердің көмегіне жүгіну керек.



ІШ ҚҰРЫЛЫС АУЫРҒАНҒА САЛҒЫРТ ҚАРАМАЙЫҚ

Іштің ауруын тудыратын себептер әртүрлі. Құрсақ қуысында көптеген бос қалташа ткандар болады, егер олардың ішінде біреуі жарылса немесе бітеліп қалса бұл әуелі өлім қаупін тудыруы мүмкін. Сондықтан іш ауруына сәл қарауға болмайды. Іштің ауруы төмендегідей көп түрлі себептердің әсерінен болады.

ҚҰРСАҚТЫҢ ОҢ ЖАҚ ЖОҒАРЫ БӨЛІГІНІҢ АУРУЫ

Бұл бөлікте бауыр, өт қалтасы, ішектің бір бөлімі, ұйқы безі және оң жақ жарты бүйірдің көк еті болады. Бұл ағзалар тез дерттенеді әрі тез зақымдалатын орында. Сондықтан іштің оң жақ жоғары бөлігінің ауруы осы ағзаларға қатысты болуы мүмкін.

БАУЫРДЫҢ АУРУЫ

Бауырдың ісуіне алып келетін кез келген жағдайлардың барлығы бауыр орналасқан іштің ең жоғары бөлігін сырқыратып ауыртады. Мысалы, инфекциялану, химиялық зақымдалу және жүрек қызметінің әлсіреуі. Мұның барлығы да іш ауруын пайда қылады. Жүрек етінің жиырылуы, әсіресе, жүрекке қайтатын қанды сығып жеткізе алмай, бір бөлім қанды өкпеге, онан соң бауырға қайтарады. Бұл бауырды керу арқылы ауру сезімін туғызады.

Кейбір химиялық заттар, тазартқыш сұйықтық ретінде істелілетін төрт хлорлы көміртегі, антибиотик және қан қысымын түсіретін дәрілердің өзі бауырды зақымдайды. Мұның зардабы бауырдың әлсіреуіне, не бауырдың ұлануына, сезімталдық реакцияны пайда қылуға алып келеді. Алайда бауырға ең қауіп төндіретін токсин – спирт. Үнемі

арақ ішу бауырдың созылмалы ұлануына шалдықтырады.

Бауырдың ауырғаны ұзаққа жалғасқанда және болар болмас ауырғанда науқастар құрсақтың оң жақ жоғары бөлігінің тұтас ауырғандай және құрсақтың сыртынан емес, құрсақ қуысының түпкірінен ауырғандай сезінеді. Бұл жағдай басында біртіндеп пайда болып, бара-бара қалыпты күйге ауысады. Бұл кездейсоқ пайда болған ұстамалы дерт емес, қайта төмендегідей жағдайлармен байланысты пайда болуы мүмкін:

- Ластанған укол инесін басқалармен ортақ пайдаланудан (B типті бауыр қабыну);
- Таза емес қан құйғызудың әсерінен (C типтегі бауыр қабыну);
- Арақты көп ішуден (спирттен болған бауыр қабыну);
- Бауыр қабынуға алып келетін азықтықтарды ұзақ уақыт тұтынудан (A типтегі бауыр қабыну);
- Еттігу және қызыл асық ісу жайттары болған-болмағанын (бауырдың әсерінен жүрек әлсіреу).
- Сары ауру және несептің күрең реңге өзгеруі.

ӨТ ҚАЛТАСЫ АУРУЫ

Өт қалтасында пайда болған дерттер де құрсақтың оң жақ жоғары бөлігінің ауруын пайда қылатын ең көп кезітетін факторлардың бірі. Өтке тас байлану, өт қалтасының қабынуы, нерв қызметінің бұзылуы секілді белгілер де құрсақтың оң жақ жоғары бөлігінің ауруын үнемі пайда қылады. Мұндай аурулар, көбінесе, 40 жас шамасындағы әйелдерде көп кездеседі әрі оның көп рет қайталануы жөнінде

деректер көп. Оларда бұл жағдайлар жиі кезігумен қатар, асқазан кебуі де көп болады. Жүктіліктен сақтанатын дәрілерді үнемі пайдаланатын әйелдер бұл жағдайларға тез ұшырауы мүмкін.

Өт қалтасындағы аурулардың пайда болуы созылмалы келеді. Дерт қозғалды алдында апталарға, айларға, тіпті, неше жылға созылатын жағдайлар үнемі кезігеді.

Өт қалтасы аурулары қозғалғанда науқас қатты ауырғанын сезеді. Бұл бауыр аурудан болатын жай ауруға ұқсамайды. Ең қатты ауырғанда терлейтін және жүрек айнитын белгілер байқалады. Жүрек айну белгілері құсса да басылмайды. Егер өт қалтасы инфекцияланбаса науқастан қатты қызу белгілері байқалмайды. Ал өт қалтасы инфекцияланса, дененің қызуы 40 градустан асумен қатар, ауру адам қалжылдайды. Дәл осы кезде ең қатты ауыратын орын құрсақтың оң жақ жоғары бөлігі болады әрі бұл ауру сезімі арқадағы оң жауырынға жақын шекті орынға дейін жайылады. Осындай дерт белгілері байқалған науқастардың өт қалтасына, көбінде, тас байланады. Егер өтке байланған тастың кішілігі өтті ішек жолына жеткізуге жауапты түтікке кіретіндей мөлшерде болса, бір немесе көп тас өт қалтасы арқылы осы жеткізгіш түтікке кіреді. Осы кезде түтікте тосылып қалған тасты шығаруға әрекеттенген жеткізгіш түтік үнемі жиырылу күйінде тұратындықтан науқастарда өт жолы шанышып ауыратын белгі байқалды. Мұндай ауру тез әрі ұстамалы түрде қайталануы мүмкін. Егер байланған тас сәтті шығарылып тасталса, ауру белгілері жеңілдейді. Ал жеткізгіш түтікте тосылып тұра берсе, ота жасау арқылы немесе ұсатып ыдырату

әдісі арқылы не операциясыз айдап түсіру тәсілімен алып тастауға тура келеді. Өт жеткізгіш түтігі тосылғанда сары ауру пайда болады, байланған тас алынып тасталысымен бұл дерт өздігінен жоғалады.

ҰЙҚЫ БЕЗІНІҢ АУРУЫ

Ұйқы безі – құрсақтың түпкіріне орналасқан, аскорыту сөлі мен инсулин бөліп шығаратын без. Ұйқы безі құрсақтың оң жақ жоғары бөлігінен орталық сызық арқылы көлденең өтіп, құрсақтың сол жақ жоғары бөлігіне дейін орналасады. Яғни оның «басы» құрсақтың оң жақ жоғары бөлігінде, «денесі» құрсақтың орта бөлігіне көлденең орналасқан. Ал «құйрығы» құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінде болады. Ұйқы безінің әсерінен болатын іш ауру көп болмағанымен, одан пайда болатын дерт жедел болады. Көп жағдайда ұйқы безінің қабынуы жиі кездеседі. Бұл дертке, әдетте, маскүнемдер мен өт қалтасында ауруы барлар оңай шалдығады.

Ұйқы безінің жедел қабынуы қатты ауыртумен қатар, терлеу, жүрек айну және құсу секілді жағдайларда көріледі. Бұл өт қалтасының ауру әсерінен болатын белгілерден өзгеше болады. Өт қалтасы жұмысының бұзылуы себепті болатын ауру сезімі тікелей арқаға жетеді. Бұл кезде наукас денесін тік ұстап алдыға қарай еңкейсе тынышталады. Ұйқы безі жедел қабынғандардың қанын тексеру арқылы шипагер зақымдалған ұйқы безі бөліп шығарған фермент құрамына талдау жасай отырып, дұрыс диагноз қоя алады.

ІШТІҢ ОҢ ЖАҚ ЖОҒАРЫ БӨЛІГІНДЕ БОЛАТЫН БАСҚА ТҮРДЕГІ АУРУЛАР

Егер құрсақтың оң жақ жоғары бөлігіндегі ішек қарыншасы қабынса немесе тоқ ішек қабынса сол шекті орында ауру сезімі пайда болады. Әдетте, мұндай жағдай аз кезігеді. Оның өт қалтасы әсерінен болатын дерттерден өзгешелігі, пайда болуы тым жедел болмайды әрі онша қатты ауырмайды. Ауырса сіңірі тартылғандай ауырып, бірнеше минуттан соң басылып қалады. Бірақ жарым сағат мөлшерінде қайта ұстайды. Оған қоса іш өту, іш кату сияқты ауру белгілері болады.

ТҰМАУДЫҢ ӘСЕРІ АРҚЫЛЫ ІШ АУРУ

Көп адамдар тұмаудың әсерінен де іш ауыратынын біле бермейді. Алайда күнделікті тұрмыста бұл жағдай жиі болып жатады. Адамдар тұмауды өкпенің қабынуына қатысты деп қарайды. Әдетте, адамдар бірнеше күн тұмауратып, жөтеліп қызғаннан кейін ішінің оң жақ жоғары бөлігінің ауырғанын сезеді. Инфекциялану арқылы қабынған өкпеге көк еттің жұғысуынан болған тітіркенуден, содан барып манындағы көлденең тоқ ішекке әсер етуінен болады.

БҮЙРЕК ҚЫЗМЕТІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ ІШ АУРУ

Бүйрек қызметіндегі өзгеруден де іштің оң жақ жоғары бөлігі ауырады. Бүйрек ауруларының арқа-бел аурула-

рын оңай пайда қылатынын жұрттың бәрі біледі. Егер оң бүйрек инфекцияланса немесе дененің кейбір ағзасында қан түйдегі болса, қан айналысы арқылы бүйрекке барған кезде де құрсақ ауруын пайда қылады. Өттегі тас шығарылу барысында несеп жолы арқылы сыртқа шығарылатындықтан, бұл кезде де құрсақ қатты ауырады. Мұндай ауру сезімі ұстамалы әрі адам төзгісіз жағдайда болады. Кейде, тіпті, шап пен оң жақ енге дейін жайылады.

КӨКБАУЫР ҚЫЗМЕТІНІҢ ӘСЕРІНЕН ІШ АУРУ

Көкбауыр дене қыртысының астында болады. Көкбауырды тексергенде көп күш жұмсаудың қажеті жоқ. Көкбауырдың басты қызметі – өзінде жиналып қалғанына 120 күннен асқан қызыл қан түйіршігін ыдырату әрі оны қаннан бөліп шығару. Одан соң оны қайтадан сүйек майына жеткізіп, сол арқылы жаңа қызыл қан түйіршігін жасау. Көкбауыр - өте әлсіз ағза. Кей жағдайда машинада келе жатып, шұғыл басылған тормоздың әсерінен де, жарылып кетуі мүмкін. Кейбір дерттер әсерінен көкбауыр ісіп, сыртқы қабығы күшпен керіліп ауру сезімін пайда қылады. Дара ядролы клетканың азаюы тіпті қан ауруына шалдыққандардың тұтас көкбауыры жұмсарып, үлкейіп кетеді.

Құрсақ сыртынан жарақаттану. Бұл жағдай екінің бірінде ойламаған жерден болады. Егер құрсақтың ішкі мүшелері жарақаттанса, оның ауырлық дәрежесі мен шұғылдық дәрежесі сүйек сынудан аңағұрлым ауыр болады. Мидың зақымдалуынан кем түспейді. Сондықтан құрсақтың зақымдалуына немқұрайлы қарауға болмайды.

ІШЕК ЖОЛЫНЫҢ АУРУЫ

Құрсақтың жоғары жағына көлденең орналасқан жуан ішек, құрсақ қуысының сол жақ үстінен төмен қарай иіріліп, онан соң сол жақ жарты бүйірдегі құрсақ қуысынан төмен қарай жалғасып жатады. Ішек жолының ауыруы егер құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінде пайда болса, оның құрсақтың басқа шекті орнының ауруынан өзгешелігі мынадай болады:

Құрсақтың сол жақ үстінен төмен қарай иіріліп, онан соң сол жақ жарты бүйірдегі құрсақ қуысынан төмен қарай жалғасып жатады. Ішек жолының ауруы егер құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінде пайда болса, оның құрсағының басқа шекті орнының ауруынан өзгешелігі мынадай болады: Құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінің ауруы әдетте аурудан болмайды, ол тек суық ауаның ішекке немесе асқазанға кіруінен ғана болатын ауру. Егер ішек жолының қойнауы қабынса немесе ішек қабынса, онда сырқырап ауру пайда болады. Оған қоса кейде іш өтеді және іш қатады. Тіпті, дәретпен қан келеді немесе қанды ірің араласқан кілегейлі дәрет келеді, қызу пайда болады.

Қанды дәреттің пайда болуы бізге мынаны ескертеді: Құрсағыңыз ауырған кезде, сөзсіз үлкен дәретіңізді тексеруіңіз керек. Егер үлкен дәретте қан дағы бол-

са, геморрой болуы мүмкін, үлкен дәрет қатайса, қанаған орын асқазанда немесе ащы ішекте екенін білдіреді. Дәреттің қараюының тағы бір мүмкіндігі жеген аста темір немесе кокс секілді заттардың болғанынан болуы мүмкін. Сондықтан ауруды ертерек байқау үшін біз әдетте өзіміздің үлкен дәретімізге де назар аударғанымыз дұрыс.

АСҚАЗАННЫҢ АУРУЫ

Асқазан құрсақтың дәл ортасында емес, құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінің ішкі бүйірінде болады. Жайшылықта ең көп кездесетін ауру асқазан қабынуы болып табылады. Ол асқазан бүйірі тітіркенсе де, (мысалы, шамадан тыс спирт, асқазанды тітіркендіретін тағам, дәрілердің кері әсері) құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінің ауруын пайда қылады. Бұл ауру білінер-білінбес ауырмайды, көбінде, жүрек айну, құсу белгілері қоса көріледі. Қышқылды тежейтін дәрілер ішкеннен кейін бұл белгілер азаяды. Егер ауру бір күннен артық уақытқа жалғасса, ауру жағдайын кешіктіріп алмас үшін шипаханаға барып тексерілу керек. Ол дамып асқазан жарасына немесе раққа айналған кезде өкінгенмен де қолдан келмейді. Бірақ оған бола көңіл-күй жақтан жабырқамау керек. Көп жағдайларда ол әдеттегі асқазан қабынуы болып шығады.

САҢЫЛАУ ЖАРЫҚТЫҢ АУРУЫ

Кейбіреулер кіндік жарығын немесе шат жарығын білгенмен «саңылау жарығы» деп аталатын аурудың бар екенін білмеуі мүмкін. Бұл дерт қалай пайда болады? Негізі көкірек қуысы мен көкшандыр қуысының аралығында көкшандыр болады, онда өнештен құрсаққа өтетін саңылау болады. Жастың ұлғаюына байланысты оның бұлшық етінің жиырылу функциясы біртіндеп әлсірейді. Осылайша саңылаудың үлкен-кішілігін өнімді түрде менгере алмайтындықтан саңлау барған сайын үлкейді. Уақыт өте келе асқазанның бір бөлімі көкшандыр арқылы құрсақ қуысына өтеді. Клиникада айтылатын саңылау жарығы дегеніміз осы. Асқазан запыраны құрсақ қуысына кірісімен құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінің ауруын пайда қылады. Кейде көкірек қуысының ауруын да пайда қылады. Осы кезде адамдар үнемі жүрек ауруына шалдықтым деп ойлайды. Іс жүзінде ондай болмайды. Саңлау жарығынан болатын ауру жүрек ауруынан болатын ауруға ұқсамайды, оның ауру сезімі еңкейгенде немесе шалқалап жатқанда асқына түседі. Ал жүрек ауруы ондай болмайды. Әрине, кейде бұл екі дертте көп парық болмайды. Сондықтан кейде көкірегіңіз шаншып ауырған кезде оған әсте сәл қарамай сақтық үшін сөзсіз шипаханаға барып тексерілуден өту керек.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Төреғали БАТЫРХАНҰЛЫ

Темекімен достасқаның

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы ұсынған статистикалық деректерге шолу жасасақ, жыл сайын 5 миллион адам никотин тудыратын түрлі кеселдерден көз жұмады екен. Бұл дегеніңіз күніне 11 мың адам темекі түтініне ұланып өмірден өтеді деген сөз. Жалпы жер бетінде 1,2 млрд. адам темекіге тәуелді болса, Қазақстанда қазіргі уақытта 5 миллионға жуық адам темекі шегеді екен. Темекі шегумен әуестену кезінде ең алдымен, улы түтін адам өкпесін құртып, өкпе обырын тудырады. Одан бөлек асқазан, тамақ, ауыз қуысында түрлі кеселдер тудырып, көп жағдайда тіпті қуық, бүйрек, жатыр, тыныс жолдарының да обырын тудыруға себепші. Темекі тартатын адам күніне орта есеппен 200, айына 6 мың, жылына 72 мың рет түтін सोрады. Көнігі шылымқорлардың барлығы да темекіні алғаш тек қызық үшін, дәмін сезіп көрмек болып тартып көрседі, әр 100 адамның 80-і шылым шырмауынан шыға алмай қалады. Қазір темекінің барлық зиянды қоспалары, адам ағзасына келтіретін залалдары нақты фактолармен дәлелденіп, зерттелген. Сондықтан, темекі шегіп көрмегендер одан аулақ жүрсе, шылымқорлар одан құтылудың жолын қарастырғаны дұрыс.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы 1988 жылы 31 мамырды темекімен күрес күні ретінде ресми бекітті. Сол уақытта өзіне үлкен міндеттерді жүктеген бұл ұйым ХХІ ғасырға темекі түтінінсіз аттауды басты мақсат етіп қойды. Өкініштісі жана ғасырдың да екінші онжылдығына қадам жасалғанымен, адамзат баласы темекіден әлі бас тарта алмай келе жатыр. Яғни сәйкесінше әзірге темекімен күрес те толастамақ емес.

Қазіргі замандағы адамдарды тағы бір жікке бөлетін нәрсе – темекі екені рас. Өйткені қалай десек те, темекі тартпайтындар бар да, темекіні жанынан бір елі тастайтындыр бар. Түрлі қоғамдық орындар-



да темекі тартқыштарға тыйым салынған. Темекіге құмартқан әрбір жан ішкі түйсігімен көк түтінді кез келген уақытта қоя салып, темекі тартпайтындар тобына оп-онай өте саламын деп ойлайды. Бірақ кезекті темекі талын ерніне қыстырарда әйтеуір бір себеп елес береді, тіпті кейде оны қатты шаршап, күйзелген уақытта жанын жадырататын пайдалы нәрсеге балап та жатады. Шындығында темекі құрамындағы улы заттар әсерінен орталық жүйке жүйесінің қан тамырлары тарылып, оттегі толық жетіспегеннен басқаша әсер туындайды. Мұны көпшілік темекі тартқыштар темекінің «жанды жадырататын қасиеті» санайды.

Сондай-ақ, ел арасында никотин артық салмақтан арылттып, сымбатты дене мүсінін қалыптастырады деген тағы бір жаңсақ пікір бар. Артық салмақтан зардап шегетіндердің көпшілігі темекіге құмарту себептерін осылай ақтағысы келеді. Медициналық зерттеулер никотин ас қорыту жүйесіндегі қан тамырларына тікелей ене отырып, уақытша тоқтық, ал мәңгілікке асқазан ойық жарасы мен асқазан рагын сыйлай алатынын анықтады. Шын мәнісіндегі сымбаттылық пен сұлулықты адамға тек қозғалыс, дене спорты мен шын мәніндегі салауаттылық қана сыйлай алатынын естен шығармаған абзал.

XX ғасыр әйелдер қауымы ерлердің істеген түрлі кәсіптерін, тіпті әдет-дағдысына дейін бойларына сіңірген ғасыр екені рас. Бұл уақыт аралығында дамыған елдердегі әйелдердің 40-50 пайызы темекіні де тартып көріп, шылымқор болды. Әйелдер қауымының, жас қыздардың арасында темекінің кеңінен таралуына мода, сәңқойлық та себепші болып отыр. Ерлердің көпшілігі тіпті, барлығы десек те болады темекі тартып тұрған әйел заттын көрсіп жиіркеніп қарайтын болса да, әйелдер мұны өзінше бір әдемі көрініс, ерекше тартымдылық санайды. Оның үстіне әйел организмдері ерлердікіне қарағанда анағұрлым нәзік жаратылғаны себепті де темекіге олар бірден салынады, белгісі де аз уақытта байқала бастайды. Бет терісінің құрғауы, бетінің сұрғылт-сары түсі, сары тістер, сарғайған саусақ, демінің сасықтығы

мен қырылдақ дауыс, беттегі ерте түскен әжімдері арқылы шылым шегетін әйелді бірден танысыз. Әйелдің о бастағы жаратылу факторы – ана болу. Ал шылымқор әйел дүниеге әкелген баланың бойы мен салмағы, ойы мен интеллектісі өз қатарынан анағұрлым төмен болуымен қатар, іштен туа пайда болатын түрлі қатерлі аурулармен дүниеге келеді. Сондай-ақ мерзімінен бұрын босану, жатырдан тыс жүктілік те темекіге салынған әйелдерде жиі кездеседі. Әйелдердің темекіні пайдалануы әр кезде жаман әдеттің нышаны деп танылып айыпталады. Сондықтан темекіге әуес қыздар мен әйелдер тереңнен ойланып шешім шығаруы тиіс.

Енді бір топ шылым шегетіндер никотинді аз мөлшердегі темекі тартып, денсаулығымызды сақтап жүрмін деп ойлайды. Бұл топтағылар өте жиі темекі тартатын болады. Үйреніп қалған организм никотинді тояты қанғанша құныға, терең, жиі-жиі тартуға мәжбүрлейді. Түтінді тереңнен жұтқан сайын ондағы зиянды элементтер өкпеге тікелей өтіп, аурудың ерте тууына себепші болады.

Темекінің қазіргі өндірісте бар тағы бір түрі-түрлі иісі бар аромат сигареттер. Оның құрамына қант, какао, бал, шоколад, ментол, т.б. түрлі гүлдер, жеміс-жидектер иісін беретін қоспалар қосылады. Бұл топтағы темекі түрін тіпті заңдастырылған наркотик деп те атайды. Түрлі қоспалардан тұратын бұндай түрдегі темекілердің елірткіш күші де, зияндық күші де басым.

Темекі тарихына үңіліп көрсек, XV ғасырдағы Еуропада шылымқұмарларды бірден түрмеге тоғытып, тыныс жолдарынан түтін шығарған адамды шайтанның өзі деп санаған. Кәрі құрлық Еуропаға темекіні алғаш Колумбтың теңізшілері әкелгені тарихтан белгілі. Еуропалықтардың темекімен таныстығына 5 ғасырдан астам уақыт өтсе, Африка мен Американың халқы оның дәмін бірнеше ғасыр бұрын татқан болатын. Француз ғалымы Жан Нико темекінің кең таралуына басты себепкер болғандардың бірі. Теңізшілер әкелген темекі жапырақтарын өсіріп, тіпті оны өзінің атымен атап, «күллі ауруды басатын дәрі» ретінде жарнамалап,

ӨМІРІҢМЕН ҚОШТАСҚАНЫҢ

түрлі тосқауылдарға қарамастан никотин өндірісін дамытқан. Батыс Еуропада темекі XVII ғасырда кеңінен насихаттала басталды. Оған темекіден түсетін қаражаттың молдығы себеп болған. 1685 жылға дейінгі Ресейдегі темекіге деген барлық тосқауылды америка темекісін саудалайтын ағылшындық компаниядан үлкен сый-сыралғы алған І Петр жойып, жалпы темекі өндірісіне жол ашты. Ал, 1860 жылдан темекінің жаңа дәуірі басталады. Осы кезден бастап жаппай насихатқа, заңдылыққа ие болған темекі өндірісі бұған дейін медицинада болмаған жаңа ауру өкпе рагымен бірге ала келді. Ал дәл қазіргі уақытта өкпе рагы барлық рак ауруларының 60 пайызын құрап отыр. Оның себебі никотин адам геніндегі раққа қарсы тұратын генге тікелей әсер етеді, ал никотиннің бірден түсетін ортасы өкпе болғандықтан, өкпе рагы темекі түтіні тудыратын бірден бір ауру.

Темекінің кейбіреулердің түсінігіндегі «өте сәнді» көрінетін көк түтінінің құрамы жүздеген улы заттардың қоспасынан тұрады. Біразын атап айтсақ: никотин, көміртегі тотығы, аммиак, күкіртсутегі, формальдегид, фенол, түрлі қышқылдар, қорғасын, мышьяк, сынап, кадмий, кобальт, радиоактивті элементтер, құрамында канцерогенді бензопирен бар темекі шайырлары т.б.. Жоғарыда санамалап өткен элементтердің кез келгені адам ағзасына зиянын тигізбей қоймайды. Темекінің негізін құрайтын никотин адамның орталық жүйке жүйесіне әсер етіп, өзіне тәуелділік оятатын есірткінің бір түрі. Ең бірінші рет темекі шеккен адамда басы айналу, жүрек айну, құсу, жөтелу сияқты жағымсыз әсерлер болады. Яғни адамның түтінге ысталмаған таза организмді бөгде улы затты қабылдамайды. Алғаш тартқан адам темекіден ешқандай да жақсы әсер алмайды. Шылымқорға айналған әр адам темекіге деген ағзасының табиғи жиренішті реакциясын жеңіп, ағзасын темекі түтініне ерікті де саналы түрде үйретеді. Ақыры бара-бара уланған организм темекінің кері әсерін сезінбей керісінше оны іздейтін болады. Темекі тартса, көңілі көтерілетіндей, күш-қуат қосылатындай, денесі сергітетіндей, құрыс-тырысы жазылатындай аңсар туады. Оның барлығы темекі тудыратын қысқа мерзімді эйфорияның (жағымды әсер) себебінен туатын алдамшы сезімдер. Өкпе қан тамырлары арқылы тасыла жөнелген темекі түтініндегі улы заттар алғашқы минутта-ақ миға жетіп, уақытша белсенділік тудырады. Осы бір уақытша, алдамшы әсерді сезіну үшін ғана адам баласы темекіні үсті-үстіне құныға шегуге мәжбүр.

Көміртегі тотығы қандағы гемоглабиннің эритроциттерімен тез бірігетіндігі себепті ағзаға қажетті оттегіге орын босатпайды. Оттегі жетіспеушілігінен ағзаның барлық клеткалары оған қоса ми нейрондары да зақымдана бастайды. Қышқылдар мен сілтілер тыныс жолдарын тітіркендіріп, қабынуға апарды. Өкпеде үнемі жылбысқы сұйықтық бөлініп, тыныс жолдарын бітеп отырады. Сондай-ақ тыныс жолдарының микроорга-



низмдерден, туберкулезден қорғану қабілеті зақымданады. Бензопирен мен полоний, калий, висмут изотоптары – өте активті канцерогендер. Олар қалыпты бұзылмаған клеткалардың өзін рак клеткаларына айналдырады. Мысалы, полоний-210 изотопының жартылай ыдырау кезеңі 138 күн десек, ол осы уақыт бойы ағзаға радиациялық әсерін тигізіп отырады. Оның радиациясына қарсы тұра алмаған жәй клеткалар рак клеткасына айналады. Шылымқорлар темекі талының сүзгіші улы заттардың барлығын ұстап қалады деген сенімде болады. Шынығында сүзгіштің түтіндегі зиянды заттардың 20 пайызын ғана ұстап қалуға мүмкіндігі жетеді. Темекі шегу барысында оның жанып жатқан бөлігінен өткен ауаның қызуы 300 градусқа жетіп, өкпеге тұтастай сіңеді. Өкпе арқылы бүкіл денеге тарайтын никотин, көмірсутегі толып жатқан ауыр металдардан зардап шекпейтін адам ағзасы қалмайды.

Қазіргі кезеңдегі статистика бойынша жас буынның 17 пайызы 8-9 жастан бастап темекіге әуестене бастайды. Мектептегі жоғарғы сыныптағы ер балалардың 50 пайызы, қыздардың 28 пайызы шылымқор. Темекі тартатын жасөспірімдердің жүйке жүйесі өте тез нашарлайды, оларда ашушандық, пайда болып, есте сақтау қабілеті мен зейінін бағыттау 5-7 пайызға төмендейтіні эксперименталды түрде дәлелденген. Никотин олардың балдырған ағзасын тез уландырады да дұрыс өсуіне кедергі жасайды.

Темекінің өз денсаулығына қауіпті өлім әкелетін зиянды зат екенін түйсінген әрбір адам ерте бастан оны тастауға ниет білдірмесе кеш болады. Темекі өзіне тәуелді ететін өнім болғандықтан, оны тастау адамның мықты ниетіне, ерік-күшіне, сабыр-төзіміне көп байланысты. Егер қоя алмаса онда өз өміріне өз қолымен балта шапқаны.

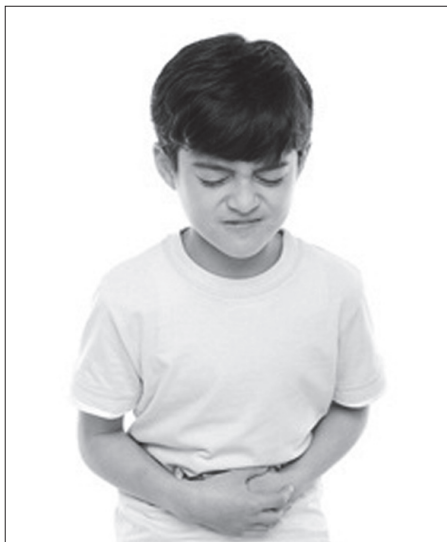
Темекіні тастау үшін алдымен психологиялық жақтан терен дайындық жасап алып, белгілі бір күнде темекіні тастауды жоспарлау керек. Қалтаңызға темекінің орнына, құрт, көмпит, сағыз, шемішке тағы да басқа осы сипаттағы заттарды салып, темекі тартуға аңсар ауған кезде солармен алдануға болады. Сондай-ақ темекі тартпайтын адамдардың қасында болуға тырысып, темекі тартатын ортадан бойды аулақ ұстау керек. Ал, біреудің мәжбүрлеуімен, қорқытып-үркітумен темекіні тастап кете қойғандар жоқ десе де болады.

Сондықтан әр адам ерікті де, саналы түрде дұрыс жолға деген қадамды өзі нық басуы қажет. Темекіге бойы әбден үйреніп кеткендер бір реттен оны қоя алмасы да кәнік. Ондайлар көбіне 3-4 реткі бастамадан кейін ғана бұл әдеттен арыла алады. Темекі тарту әдетінен арыла алмай жүргендер үшін ғылым мен техника жетістігі электронды сигареттерді жасап шығарғаны да көпшілікке мәлім. Ең дұрысы электронды темекілерге де үміт артпай тағы да жігер мен төзімді қамшылап қиындықты жеңу.

Қажет болса мемлекеттік немесе жеке наркологиялық орталықтардан немесе психологиялық кеңестердің көмегімен ем алуға болады. Сондай-ақ, темекі қойдыруда жақсы нәтиже беретін емнің бірі – ине қою. Яғни, темекіге деген құмарлықты оятатын нерв нүктелеріне ине қою арқылы адамның оған деген тәуелділігін жояды. Жалпы келешекте бұндай емнің қадір-қасиеті ерекше дараланатын болар. Өйткені, көпшілік шылымқорлардың төзімі мен шыдамы өзін қанша ұстайтын десе де жетпейтіні белгілі. Темекі тартуды қойған шылымқорда 24 сағаттан кейін жүрек талмасы қауіп азайса, 2 күннен кейін дәм мен иіс сезу жағдайы әдеттегі адамдармен теңеседі, 3 күннен кейін тыныс алу қалыпты жағдайға жетеді, 3 айдан кейін өкпе әдеттегіден 30 пайыз артық жұмыс жасайды, 1 жылдан кейін жүрек ауыру қауіп 50 пайызға азаяды, 10 жылдан кейін өкпе рагіне шалдығу қауіп темекі шекпеген адамдікімен теңеседі, 15 жылдан кейін жүрек пен қан қысымы ешқашан темекі шекпеген адамдармен бірдей болады екен.

Қазіргі дамыған медицина темекі шегудің адамды «баяу өлімге» алып баратын бірден-бір зиянды зат екенін айтып, әрбір тал темекі адам өмірін 12 минутқа қысқартатындығын анықтаған. *«Өздеріңді-өздерің өлтірмеңдер!»* (Құран. «Ниса» сүресі: 29-аят) деп, қасиетті кітабымыз Құран-Кәрімде жазылғандай, түрлі ауру ақыр соңы қайғылы қазаға апаратын жаман әдетті жоюға ниет қылған абзал. Жауға қарсы шапқан бабалардың ұрпағында төзімнің тұлпарын мініп, тәуекел деп темекінің түтініне қарсы тұра алатын ерік-жігер тарабылар деген үміттеміз.

профессор, Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Жанна ИМАНҚҰЛ



ІШЕК ҚҰРТЫ

Ішек құрты – адамдардың ішегінде паразиттенетін ұсақ құрт, оның ұзындығы 1-2 см болып келеді. Өте жіңішке, ақ жіпке ұқсайды. Ішек құрты ауруына шалдыққан баланың анусы қышуы ішек құрттың тіршілік ерекшелігімен қатысты. Ішек құртының жұмыртқасы азық-түлікке араласып, желініп кеткен соң, жуан ішекте жетіліп, жетілген ішек құртына айналады. Жетілген ұрғашы ішек құрты жуан ішектен анус төңірегіне жылжып барып жұмыртқалайды. Түнде адам ұйықтап 1-2 сағаттан соң, анус бұлшық еті күндізгіге қарағанда босайтындықтан ішек құрты анустың сыртқы төңірегіне жиналады. Бір жолда бірнеше немесе неше ондаған ішек құрты бір уақытта анустан өрмелеп шығады, бұл кезде анустың төңірегіндегі тері тітіркенуден қышиды. Мұндай жағдайда балалар шыдай алмай қасынады, бұл кезде құрт жұмыртқасы саусаққа жабысып алады. Егер қолды таза жумағанда ішек құртының жұмыртқасы оп-оңай ішке кетіп, қайталай инфекцияланады. Бұдан сырт құрт жұмыртқасы киім-кешекке, орын-көрпеге, үй жабдықтарына жабысу арқылы тағы да басқаларға жұғады.

Ішек құрты емдеп жазуға болатын ауру. Дәрі ішіп, құрт түсіруде жақсы өнім береді. Алайда ішек құртының тіршілік ерекшелігіне қарай ол өз-өзімен қайта жұғымданады. Мысалы, дәрі ішкенде құрт жойылғанымен, қолымызға, көрпе-жастыққа жұққан ішек құртының жұмыртқалары қайталай жұғымданады. Сондықтан дәрі ішіп құртсыздандырумен қатар қайталай жұғымданудың да алдын алған жөн. Ішек құртының өмірі

Балаларда жиі кездесетін ішек құрттары

Ішек құрт ауруы – паразитарлық ауруға жатады. Ең көп таралғаны – домалақ құрттар, олардың ішінде көбінесе аскаридалар. Бір қарағанда ұсақ паразиттер қауіпсіз көрінгенімен, ағзаны улайды, сәби ағзасына тез енеді. Алайда олардан тез арада құтылу амалдарын жасауға болады. Ішек құртын жұқтыру өте оңай. Олардың жұмыртқасы барлық жерде болады. Тіпті таза үй ішінің өзінде кез келген заттың беткі бөлігі бала үшін қауіпті. Алайда паразиттерді үй ішінен гөрі серуенде жүргенде, дүкенге барғанда, балабақшадан жиі жұқтырады. Көбінесе балаларда тексеру барысында жыланқұрт немесе үшкір құрт түрлері анықталады.

төтенше қысқа болады. Бір ішек құрты адам денесінде тек 2-4 аптадай өмір сүріп, денеден сыртқа шығарылғанда өліп қалады. Егер жеке тазалық жақсы істелсе, оның өзімен өзі қайта жұғымдануының алды алынса, дәрі ішіп емделмей-ақ бір ұрпақ ішек құрты бір ай шамасында өздігінен жоғалады. Демек, ішек құрты ауруын жоюда тазалық сақтауды басты назарда ұстаған жөн.

ЖҰМЫР ҚҰРТ

Жұмыр құрт адамзатта жиі кездесетін паразит саналады. Жетілген жұмыр құрт адамдардың ішегінде паразиттенеді. Ол бір тал немесе он нешеу болуы мүмкін. Тіпті көп болғанда 1000-нан асып кетеді. Дүниеде жұмыр құрттың рекорды 5000 талға жеткен. Шыңжаң ғылым-техника баспасы тарапынан жарық көрген «Балалар оңай шалдығатын аурулар» дейтін жинақта жұмыр құрт ауруы туралы көтеген мағлұматтар берілген. Жалпы, жұмыр құрт ауруы деген не? Ол адам денесін қалай инфекциялайды? Енді осыған жауап іздеп көрелік.

Бір ұрғашы жұмыр құрт күніне шамамен 200 мың аналық тұқым шығарады. Қыруар мөлшердегі жұмыр құрт тұқымы үлкен дәретпен сыртқа шығарылып, дәретхана, топырақ арасына кең таралып, көкөніске, азық-түліктерге, жалпы тұрмыстық

ортаға кең таралады. Тазартылып жуылмаған көкөніс, жеміс-жидек, шыбын үймелеген азық-түлік, шылап сүріленген көкөніс, т.б. бәрінде жұмыр құрт тұқымы болады. Сол арқылы адам денесіне кіреді. Тазалық нашар болғанда айталық, қол тазалығына көңіл бөлінбегенде, тамақтың алдында, дәреттен соң қолды жумағанда, қолға жұққан жұмыр құрт тұқымы тамақпен ілесе ішке кіреді.

Балалар көбінесе жерде ойнап, жеміс-жидектерді де шикі жеп қоятындықтан әрі қолын да жиі жумайтындары себепті жұмыр құрт тұқымының балалар денесіне енуі тіпті көбірек болып есептеледі. Сондықтан да балалар ересек адамдарға қарағанда жұмыр құрт инфекциясымен көбірек жұғымдалады. Жұмыр құрт тұқымы адам ішегінде тұрып, бірнеше сағаттан кейін балапан құртқа айналады. Балапан құрт ішектегі қан тамырға кіріп қанға өтеді де қанның айналысы арқылы жүрек пен өкпеге өтеді, өкпе бөлімінен өтіп, кеңірдекше, кеңірдек, көмей бөліміне келіп, тағы қайталай өңеш-асқазанға кіріп, ең ақырында ішекті мекендейді. Балапан құрт осылайша адам денесін аралап «саяхаттау» арқылы біртіндеп жетіліп, жетілген құртқа айналады. Осы барыста шамамен екі, екі жарым ай уақыт кетеді.

Жұмыр құрт адам ішегінде паразиттеніп, адам денесіндегі



әлдеқашан қорытылған қорекке ортақтасып, адам денесінің азықтануына ықпал жасайды. Өсіп-жетіліп келе жатқан баланың жұмыр құрттың әсерінен арықтап, сарғайып кететіні сондықтан. Қытай шипагерлігінде бұл «мешел» деп аталады. Жұмыр құрттан бөлініп шыққан токсин, сондай-ақ зат алмасудан туылған туынды заттар балалардың ішегін тітіркендіріп, ішін ауыртып тісін қайратады.

Жұмыр құрт ішінара салмақты қосымша ауруларды да тудырады:

1) Өт жолының жұмыр құрт ауруы. Жұмыр құрт үңгіп кіру ерекшелігіне ие. Айталық, жұмыр құрт өт жолына үңгіп өт жолының жұмыр құрт ауруын тудырады. Бұл кезде науқас баланың ұстамалы түрде оң жақ үстіңгі құрсағы қатты бұрап ауырады. Бұрап ауырғанда бала бажылдап жылап дөңбекшиді, бірте-бірте бәсейеді.

2) Жұмыр құрт сипатты бауырдың ірінді ісігі. Жұмыр құрт бауырдың ішіндегі ұсақ өт жолдарына үңгіп кіреді, бактерияны ілестіре жүріп, бауырдың ірінді ісігін тудырады, бұл кезде науқасқа шалдыққан баланың қызуы өрлеп, бауыры ісінеді, бауыр төңірегі ауырады.

3) Жұмыр құрт сипатты соқыр ішек өсіндісінің қабынуы. Жұмыр құрт соқыр ішекке үңгіп кіріп, соқыр ішек өсіндісінің қабынуын тудырады. Іріндетеді, тіпті тесіп жібереді. Науқас бала қызады, оң жақ астыңғы құрсағы ауырады, құсады.

4) Жұмыр құрт сипатты ішек бітелу. Жұмыр құрттар оңай топтасып түйдектеліп алады, егер

құрсақта жұмыр құрт көбейіп кетсе, түйдектелген бойы ішекті бітеп қалады да жұмыр құрт сипатты ішек бітеулін тудырады. Науқас адамның құрсағы қатты ауырады, іші кебеді, жел шығармайды, үлкен дәреті келмейді, құсады. Осы салмақты қосанжар аурулар жиі кезігетін хирургиялық жедел аурулар есептеліп, шұғыл операция жасауға тиісті болады, егер дер кезінде емделмесе өмірге қауіп төндіруі мүмкін. Сондықтан кішкентай ғана жұмыр құрттың өзі үлкен зардап тудыратынын естен шығармай, оған немқұрайлы қарамау керек.

Жұмыр құрттың алдын алу үшін тамаша тазалық әдетін қалыптастыру керек. Тамақтан бұрын, дәреттен кейін қолды жуу, тырнақты үнемі алып тұру, жеміс-жидектерді, сондай-ақ көкөністерді шикі жеуден бұрын жуып дезинфекциялау, сүрленген көкөністерді ең жақсысы пісіріп жеу керек. Егер бала жұмыр құртпен инфекцияланған болса, шипагердің нұсқауымен дер кезінде емдету тиіс.

Ішек құрты ауруынан сақтанудың жолдары:

Ішек құрты ауруына шалдыққан бала қасынған кезде ішек құрты жұмыртқаларын саусақтарына ілестіріп алып, оны көрпе-жастық арқылы басқаларға жұқтырудан сақтану үшін, ұйықтаған кезде балаға ауы ашық сым кигізбеу керек. Әр күні іш киімін ауыстырып тұру, сондай-ақ, қайнаған сумен іш киімін дезинфекциялау арқылы алдымен ішек құртының жұмыртқаларын жойып, одан соң іш киімін жуған жөн. Төсек кірлік,

көрпе-жастықтарды үнемі жуып, жел қақтырып күнге жайып тұру керек. Ойыншықтарды да 6-8 сағат күн нұры түсіп тұратын жерге қою арқылы құрт жұмыртқаларын жоюға болады. Әр күні таңертең бала орнынан тұрған соң қолын тазалап жуып, ішек құртының жұмыртқаларымен жұғымданудың орайын азайтуымыз керек.

Ауруды анықтау және емдеу

Ішек құрттарды көзбен көру мүмкін емес. Оны тек анализ тапсырып қана анықтауға болады. Себебі олардан ағзаны тазарту үшін қандай түрімен күресу керегін білу қажет.

Копрограмма. Бұл тәсіл қалыпты, алайда тиімсіз. Тек нәтижесі анық боу үшін зәр, нәжіс, қан тапсырып, анализдерін анықтаған дұрыс. Мұндай анализдерді педиатр-дәрігерлер 3 рет жасатады.

Қан анализі. Жалпы анализге қан талдауы (аш қарынға тапсырылады) ішек құрттардың іште бар екенін көрсетеді. Ең бірінші орында эозинофилдер санына қарайды. Егер де осы көрсеткіш дұрыс шықпай, гемоглобиннің түсіп кетуі қосылса, онда тез арада ем қабылдау керек.

Негізі ішек құртына арналған ем тек қана дәрі-дәрмекпен жүргізіледі. Ал балалар үшін мұндай дәрілер суспензия түрінде шығарылады. Кейде дәрігерлер ішек құртқа қарсы дәрілермен қоса сурбенттерді жазады. Бұл құрамында улы токсиндері бар азықтардан ағзаны қорғап, ішек құрттардан тазартады. Дәрі қабылдағаннан кейін міндетті түрде үй ішін таза ұстап, зарарсыздандырып және күн сайын шомылып, бала ойнайтын ойыншықтарды тазалап жуып тұрған дұрыс.

Аурудың алдын алу

Ішек құрттар пайда болмас үшін, сақтану (профилактика) қажет. Ол үшін тамақтанар алдында қолды міндетті түрде жуып, тамақты таза пісіріп, көкөністер мен жеміс-жидектерді тазалап жуып жеу қажет. Сонымен қатар бала сарымсақ, қаражидек, сәбіз шырынын немесе одан жасалған салатты (салатқа өсімдік майын араластыру керек) көп тұтынғаны жөн. Паразиттерден сақтанудың ең тиімді тәсілі асқабақтың шикі дәні. Ішек құрттардан сақтану үшін емдік шөптерден жасалған шайларды да пайдаланса болады.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Гүлнұр НҰРӘЛІҚЫЗЫ**

ЖЫНЫСТЫҚ АУРУЛАР ЖӘНЕ ОНЫҢ ТҮРЛЕРІ

Жыныс жолдары арқылы жұғатын жұқпалы аурулардың құрамында вирустар, бактериялар немесе қарапайым қоздырғыштар көп болады. Олар жыныстық жолмен немесе ауыз қуысы, тік ішек сияқты мүшелерге жұғу арқылы тарайды. Оның үстіне кейбір инфекциялар (АИТВ, В,С,Д гепатиті) қан арқылы да жұғады. Жиі кездесетін жыныстық аурулардың түрі өте көп. Айталық, соз, хламидиоз, мерез, трихомониаз, гениталдық ұшық, ВИЧ/СПИД, гарднереллез, микоплазмоз, гениталдық кандидоз, гениталдық үшкір кандидомдар ,В, С, Д гепатиттері сияқты 20-дан астам түрі бар.

Жыныс мүшесінде сулы бөрткен және баздану болса қайсы ауруға жағдайы?

Науқастың жыныс мүшелерінде мұндай белгілер болса, онда күлдіреме ұшық ауруының әсерінен болуы мүмкін. Бұл ауруды негізі күлдіреме ұшық вирусы келтіріп шығарады. Дерттің 90 пайызын жалаң күлдіреме ұшық вирусының ІІ типі, 10 пайызын жалаң күлдіреме ұшық вирусы І қоздырады.

Науқас осы дертпен жұғымдалғаннан кейін оның алғашқы 6 күні жасырын дәуірі саналады. Бұл дерттің жұқпалылығы өте күшті, күні бүгінге дейін түбін үзетін өнімді шара жоқ. Ауру басталған алғашқы кезде, жыныс мүшелерде бір немесе бірнеше қызыл бөрткен, қызыл дақ пайда болады, күйіп-жанғандай әсер туғызады, қышиды, қысқа уақты ішінде кішкене сулы бөрткенге айналады, 3-5 күнде іріңдеп, жалғасты жарылып, базданады, қатты ауырады, бір аптадан кейін ең жоғары деңгейге өтіп, соңында қара қотырлана біртіндеп жазылады.

Ауру барысы 2-3 аптаға созылады. Ерлерде көбінесе несеп жолы аузына, күпекке, айдарша, өзекке немесе шыбыққа шығады. Көп санды әйел науқастарда бұл ауру жатыр және тік ішекке дейін шарпып, кіші даретке отыру қиындап, несеп жиілеу қатарлы белгілер көріліп, кейбір науқастарда бүкіл денелік белгілер жарыққа шығады. Бұл аурудың ешқандай белгісі жоқ жасырын түрі де болады, мұндай жағдай бірден байқала қоймайтындықтан, қоғамда ауру таратушы болып, тез арада кең көлемде таралуының негізі болып табылады.

Жыныс мүшесі күлдіреме ұшық ауруы не үшін үнемі қайталады?

Жыныс мүшесі күлдіреме ұшық вирусының таралуы тез, әсіресе, белгісі байқалмаған жасырын инфекцияланушылар таралу көлемін онан ары зорайтып жібереді. Адам денесіндегі иммунитет жүйесі күлдіреме ұшықты жойса да, бірақ бір бөлім вирус қалдығы қалтарыста жасырынып қалып тыныш күйде жасайды. Кейбір жаралану, инфекциялану, еттекір мезгілсіздігі, қызу, көңіл күй қалыпсыздығы қатарлы факторлар организмнің иммунитеттік қуатының тепе-теңдігін бұзады әрі им-

мунитет қуатын төмендетеді, осы кезде жасырынған вирустар орайдан пайдаланып әрекеттеніп ауруды қайта қоздырады.

Бұл дерт тағы ауыз қуысы және оның төңірегіне ұшық шыққан науқастарда үнемі кездеседі. Мұндайлар түрлі жұғысу жолдары арқылы қарсы жағына жұқтырады.

Бұл вирустың ерекше түзілісі мен өміршеңдік қуатына байланысты оны түбегейлі қыратын өнімді дәрі әлі табылмай отыр. Бұл осы аурудың қайталануының тағы бір себебі.

Жыныс мүшесі күлдіреме ұшық ауруынан қалай сақтануға болады?

Бұл ауруды емдейтін дәрілер аз емес, бірақ әліге дейін түбегейлі ем болатын жақсы амал жоқ. Сондықтан алдын алу, сақтана білу өте маңызды. «Өзін таза ұстау» осы аурудың алдын алудағы ең өнімді шара. Оқыста бұл ауруға кіріптар болсаңыз, жыныстық тұрмыс өткізуге болмайды. Егер ешқандай белгісі болмаған вирус ілестірушілер болса жыныстық байланыс өткізгенде жүктіліктен сақтану кидірімесін істету керек. Жұмысбасты болу, етеккір келу, жүктілік, қызу, асқазан-ішек қызметі бұзылу қатарлы факторлар организмнің иммунитеттік қуатын төмендетіп осы ауруға кіріптар болу мүмкіндігін арттыра түседі. Сондықтан адамдар осы ауруға кіріптар бола қалса ертерек шипаханаға барып емделу қажет.

«Теңге қотыр» қандай ауру?

Теңге қотыр – қытайша дәрігерлік атау. Қазіргі медицинада жұмсақ теңге қотыр деп атайды. Теңге қотырды қоздырғыш – адам қанын соратын ерекшелікке ие бактерия. Бұл бактерияны тұңғыш рет италиялық Докли деген адам анықтап шыққан, сондықтан «Докли» қан құмар таяқша бактериясы деп атаған. Жұғымталдығы өте күшті.

Бұл вируспен жұғымдалған науқастың жыныс мүшесіне бөрткен немесе сыздауық шығып іріңді бөрткенге айналады, бірнеше күннен кейін төңірегі кедір-бұдыр жалақ жараға ұласады, кейбіреуі қатты аурады, жұмсақ болады. Сондықтан жұмсақ теңге қотыр делінеді. Бір жақ шап безі қабынады, іріңдеп жарылып жара сыртына аударылып балық аузына ұқсайды, сондықтан қытайша

дәрігерлік «теңге қотыр» немесе «көз қотыр» деп атайды. Уақытында емделмесе басқада жыныстық ауруларды қоздыруы мүмкін. Жақсы емделген жағдайда 2-3 аптада сауығып орнында тыртық қалады.

Теңге қотыр қолға, ерінге, көз жиегіне, омауға, санның ішкі жағы қатарлы орындарға шығады. Жұмсақ теңге қотыр – Аидис вирусын қоздыратын факторлардың бірі.

Қайсы аурулар жыныс жүйесінде оңай пайда болатын жалақ жараны тудырады?

Жыныс жүйесінде пайда болатын жалақ жараны тудыратын аурулар өте көп, бір бөлімі жыныс арқылы жұғатын ауруға кірмейді.

Мерез бірінші және екінші басқысында базданған жараға айналады.

Жалақ жараға айналу жұмсақ теңге қотырдың басты ерекшелігі.

Ұшты сүйел жұғысып кетті оңай қанайды. Тазалыққа көіл бөлмегенде базданып, шып-шып су шығады.

Шап түйіршік ет ісіну, жыныстық ауру сипатты лимфа безі ісінуінде ұқсамаған дәрежеде жалақ жара болады. Бұл олардың патологиялық ерекшелігі.

Әйелдерде болатын түкті тамшы құрт ауруын шипагер тексергенде сыртқы жыныс мүшесі қабыну, баздану, қынап ернеуінің ісінуі қатарлы белгілерді байқайды.

Қынаптәспіктәрізді бактерия ауруының негізгі белгісі төменгі жақ қышиды, ақкір көбейеді, салмақты болғанда жыныс мүшесінің қатпарланған орындарында баздану және ісіну болады.

Мерез ауруына кіріптар болу қорқынышты ма?

Мерез ауруын ақ бұранда денешік келтіріп шығарады. Оның формациясы кішкене болып, табиғи ортада өміршеңдік қуаты да өте төмен. Құрғақта екі сағатта өледі. Дезенфекция дәрілері тез арада қырады. Ыстыққа да шыдамсыз, қайнатқанда дереу қырылады. Адам организмнің оның тіршілік мекені әрі бірден бір жұғу қайнары. Ақ бұранда денешік жұқа кілегей қабықтан ғана өте алады, теріден өте алмайды. Сондықтан жыныс жүйесі қатарлы дымқыл, мол кілегей қабықты орта оның өсіп өніп әрекет жасайтын орталығы. Адам денесінде ол ұзақ уақыт жасай алады. Ауру тудырғанда ешқандай клиникалық бейнесі байқалмай, қан тексергенде ауру анықталса, мұны жасырын мерез деп атайды. Клиникалық белгісі байқалса анық мерез болады. Жұғымдалғанына екі жыл аспаса мерездің алғашқы мезгілі деп аталады. Бұл кезде жұғымталдығы өте күшті болғанымен, одан айығу біршама оңайырақ болады. Ал екі жылдан асқан мерездің жұғымталдығы өте төмен немесе болмайды, бірақ мұндай соңғы дәуірдегі мерездің зардабы біршама ауыр болып, басқа органдарды әсіресе, сүйек, буын, жүрек, орталық нерв жүйесін зақымдайды да, емдеп сауықтыру қиынға соғады. Тіпті өмірге қауіп төндіреді.

Моншаның пайдасы

Күн суытып, ызғырық соғып, айналаны қар басқансоң, адамның өне-бойы жылылықты аңсайды. Сонымен қатар сырқаттанып жинала берген суық әйтеуір бір жерден ауру болып шығады. Осы ретте бастысы тазалық үшін, ем үшін, соңы демалып, сергектену үшін моншаға түскен абзал. Монша адамның толық тазалануы үшін барлық жағдай жасалған жуынатын орын. Қазақ жерінде монша XI ғасырдан бері белгілі. Көшпелі қазақ тұрмысында қадалар шаншып, үстін киізбен жапқан киіз монша да болған. Бұл халқымыздың қандай тұрмыс кешпесін, тазалыққа мән берген ұлт екендігінің дәлелі деп білеміз.

Моншада адамға ең басты әсер ететін — ыстық бу. Жоғары температурадағы будың әсерінен қан тамырлар кеңейеді, ішкі органдар, тері, буын, бұлшық ет қанмен толық қамтамасыз етіледі. Зат алмасу қарқынды жүріп, көп тер бөлінеді. Тер, май бездерінің жұмысы жақсарып, ағза толықтай тазаланып, жаңарып шығады.

Моншадан кейін адамның терісі жібектей жылтырап, тазарып, өңейіп, көңіл-күйі де серги түседі. Жүрек және өкпе қызметінің жақсаруы жүрек қан-тамыр және тыныс алу жүйелеріне жаттықтырғыш әсер береді. Сонымен, моншаға баруға дайындала бастасаңыз мына бір кеңестерді көкейіңізге қондыра кетіңіз.

Моншаға түсуге ең ыңғайлы уақыт күндізгі сағат 10-11 кезі. Дәл осы шақ адам организмінің күш-қуаты толысып, шаршамаған уақыты екен.

Моншаға түсуден бұрын жеңіл тамақтанған дұрыс. Мысалы: ботқа, көкөністер, жемістер, көк шай, жидектер шайы т.б. Ал

майлы, қою тамақтар ыстықта адам жүрегін көтеріп, мазасын қашырады.

Моншада құрғақ буға кірмес бұрын денені жылы сумен бір рет шайып алған жөн. Өйткені дене ары қарайғы ыстық температураға дайындала береді. Бу қабылдас бұрын денені сабындап, ысқылаудың қажеті шамалы. Қатты үгіп, ысқылаған уақытта дененің қорғаныш қабаты сыдырылып, тері құрғап, қорғаныш қабаты түлеген соң, ыстық буға күйіп қалуы мүмкін. Сол сияқты шашты сулаудың да қажеті жоқ.

Ыстық буға кірген соң денені орамалмен бір сүртіп, құрғатып алу керек. Өйткені денедегі су буланып, дене қайта құрғағанша адамнан тер шығуына кедергі туындайды. Ал басқа құрғақ орамал, мата орап алған дұрыс.

Ең алдымен өне бойды жоғары температураға үйрету үшін бу көзіне бірден жақындамаған абзал. Бірте-бірте ыстыққа жақындап, содан кейін 3-5 минут отырған соң өне бой қызып,

жіпсіп, дене тердің мөлдір моншақтарымен көмкеріледі. Осы кезде будан шығып, 10-15 минуттай демалып, жеңіл көк шай, жидек шайларын, болмаса бал қатқан шай ішіп алып қайтадан 7-10 минут отыруға болады. Бал қатқан шай денедегі суықты шығаруға бірден бір көмек болады. Бұл шайлар болмаса әйтеуір, қандай да болмасын ыстық шайды ішіп алып, қайта буға кіргенде бірінші кездегіден де қатты терлеп, буын-буын босап, термен денеде жиналған суық түгелдей сыртқа шығады. Сондай-ақ, осы кезде үстіңізге түгел бал жағып үгінуге болады. Қайыңның, үйеңкінің, теректің жапырағынан жиналған сыпырғылармен сабалану да адамның дем алып, терең тыныстап, сергуіне таптырмас бірден-бір ем.

Қыс мезгілдерінде суық тиюдің алдын алып, тыныс жолдарын бітеліп қалудан сақтау үшін, түрлі эфир майларын суға араластырып, бу шығатын жерге бүркуге болады. Мұның да әсері өте керемет.

Осы кеңестерді басшылыққа алсаңыз жаныңыз әдеттегіден де жадырай түсетіндігіне сенімдіміз. Сонымен біз сізге «жеңіл буыңызбен!» деуге дайынбыз.

Ескерту: көптеген емдік әсері болғанымен монша барлық адамға бірдей пайдалы емес. Жүрек ауруы, гипертония, атеросклероз, аневризма, көз бен құлақтың жедел аурулары бар адамдарға, сондай-ақ жүкті әйелдерге, жас балаларға моншаның ыстық буында көп отыруға болмайды.

Жанна ИМАНҚҰЛ



Жан мен тәннің рахаты – «Жас-Айда»



«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медициналық орталығын құрып, басшылық етіп отырған, мындаған адамды емдеп сауықтырған Жасан Зекейұлымен сонау өткен ғасырдың аяғында Қытайдан Қазақстанға келген кезінде танысқанмын. Қазіргі таңда тек Қазақстан емес, әлемнің талай елдерінде белгілі болып отырған ғұлама дәрігер, медицина ғылымының докторы, Шығыс-Тибет емінің майталманы туралы бағдарламаларды үнемі көріп, тыңдап, мақала сұхбаттарды оқып, сырттай хабардар болып жүрдім. Бірақ ем алуға келмеген едім.

Биылғы күзде Жасан Зекейұлымен бір жиында кездесіп қалдым. Ол маған: *«Жолмұхан аға, жүдеусіз гой, былтыр үлкен ұлыңыз қаза болып кеткенін естіп едім, соған мұнайып жүрсіз бе? Қатты қайғыдан адам депрессияға түсіп кетуі мүмкін. Сабыр етіңіз. Тәубеге келіңіз»*, – деп көңіл білдірді.

Сөз арасында бір данышпанның *«Бұл дүние көрген түстей, қалмас ешкім көрге түспей»* деген сөздерін айта келіп, *«Бәріміз бір Алланың иелігіндеміз гой. Өзекті жанға бір өлім деген бұл жалған дүниеден ата-бабаларымыз, әке-шешеміз де өткен, өзіміз де өтеміз. Сіз оқыған зиялы адамсыз гой, сабырға келіңіз. Мүмкіншілігіңіз болса біздің орталыққа келіп, ем алыңыз»* – деп ұсыныс білдірді. Орталықтың мекен-жайын, телефонын берді. Содан біраз күннен соң Жасанмен хабарласып, емханаға келіп орналастым. Міне бүгін жеті күн – бір апта бол-

ды, емхана емінің шипасы тиіп, өзімді әлдеқайда жақсы сезініп қалдым.

«Жас-Ай» орталығының аты қазір Қазақстанның барлық жерінде белгілі болып отыр. Бұл жерге ем іздеп, Қазақстанның түкпір-түкпірінен келеді екен. Бұрындары емделіп, қайтадан келіп жатқандар да қаншама. Солардың көпшілігі дерлік «талай жерде емделіп, ауруларына шипа таба алмай, осы жердің емін алғаннан кейін, сауығып кеткендерін» айтып, ағынан жарылады.

Есіркеп деген ақын қариямен сөйлесудің сәті түскен еді. Сол қария бұдан бірнеше жыл бұрын оң жақ аяқ-қолы түгел салданып, аузы қисайып, төсек тартып жатып қалған екен.

Содан балалары біреулерден «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы туралы естіпті. Балалары зембілмен емханаға көтеріп әкелген салданған әкелері бір курс яғни, он күндік емнен соң аяғына тұрып кеткен екен. 2-ші он күндік емді алғаннан кейін құлантаза жазылып, ел қатарына қосылған екен. Қазір қайтадан шығармашылығымен айналысып, кітабын жарыққа шығаруға еңбектеніп жатыр екен.

«Жас-Айдан» толық ем алған үш жарым мың бала сүюді армандаған отбасы ұрпақ сүйіп, бақытқа бөленіп жатыр. Осыдан кейін бұл орталықтың емін шынайы, қызметкерлерін білімді де, білікті демей көр!

Орталық тарапынан үздіксіз 2 ай сайын «Жас-Ай» деген журнал шығып тұрады. Сол журналдың 5 нөмірін алып, оқып шықтым. Сонда әртүрлі ауруларға ем таба алмай осы жерден

жазылып кетіп жатқан жандардың шынайы алғыс-тілектерін оқыдым. Оқып, таныса келе, Жасанның өте зерек, зерделі, өзінің кәсібін терең жан-жақты меңгерген азамат екеніне көзім жетті.

«Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицина орталығы Қазақстанда Шығыс-Тибет тәсілімен ем жасайтын жалғыз дәрігерлік мекеме. Яғни, жан-жақты мемлекеттік тіркеулер мен тексерулерден өткен таза ем ордасы.

«Шәкіртсіз ғалым – тұл» дегендей, Жәкен өз ісін ары қарай, кеңейтіп, алға алып кететін, көптеген, шәкірттерін де даярлап жатыр екен.

Адамгершілігі мол, дарынды, аса мейірімді, азамат қазірдің өзінде 60 мыңға жуық адамды қатерлі науқастарынан айырып, қатарға қосқан. Оның ішінде кем-кетік, жегім-жесір, жағдайлары төмен, адамдарға қол ұшын беріп, тегін емдепті. Мұндай игілікті істі қолында мүмкіндігі бар әрбір емдеуші дәрігер істесе қанша елімізге пайда келтірген болар еді.

Сыныптас, парталас досым – қазақтың атақты ақыны Тұманбай Молдағалиев *«Алтын ине салатын алтын адам»* деп Жасанға лайықты бағасын беріп, тура тауып айтқан екен. Жасан Зекейұлы өз халқына еңбек етіп жүрген жаны таза, адал, мейірімді, терең білімді ұлтжанды алтын адам екендігіне өзімнің де көзім жетіп отыр. Алтын ине тәндегі дертпен күресіп, нәтижелі ем берсе, «Жас-ай» медициналық журналы ұлттық құндылықтарымыз, дәстүрлі халық емі, салт-санамыз туралы жан-жақты танымдық материалдар жариялау арқылы жанға рухани ем жасауда. Психология ғылымдарының докторы, профессор ретінде «Жан мен тәннің рахаты – «Жас-Айда» деп шүбәсіз айта аламын.

Сөзімнің соңында Жасан Зекейұлының жеке басына, ұжым қызметкерлеріне алғысымды айтып, ақ батамды беремін. Рахмет, Жасан! Өмірің өрісті, еңбегін жемісті болсын!

**Психология ғылымының докторы,
профессор, зейнеткер –
Жолмұхан ТҮРІКПЕНҰЛЫ**
Алматы қаласы, 24 қараша, 2016 жыл.

Қарғыс алма, алғыс ал



ИНСУЛЬТТАН ЖАЗЫЛДЫМ

Мен «Жас-Ай» медициналық орталығына үшінші рет келіп отырмын. Алғаш келгенімде таяққа сүйеніп келгенмін. Екінші курстық емнен соң таяғымды тастап, өз еркіммен жүре бастадым. Мұнда келгелі бері осы емхананың өзіндік емдік жүйесі бойынша алтын ине салынды, арқама банкі қойып, шығыстық нүктелі массаж жасалды. Соның арқасында біртіндеп инсульттан соңғы қол-аяғымның тартылуынан құтылдым. Қазір осы емдермен қатар дәрі шөптерін де ішіп жатырмын.

Бұл менің екінші рет инсульт алуым. Осы жолы үйімде оншақты күн орнымнан өз еркіммен тұра алмай жаттым. Қол-аяғым тартылып, сөз сөйлеуім қиындап кетті. Қан қысымым да түспей, қанша дәрі-дәрмек ішсем де көрнекті нәтижесі болмады. Сөйтпін абыржып не істерімізді білмей қалғанда, бір құдамыз Алматыдағы «Жас-Ай» медицина орталығына келіп ем алуға кеңес берді. Өзі де осы емханадан сауығып қайтыпты.

Орталыққа келгеніме өкінбеймін, мұндағы дәрігерлер мен медбикелердің барлығы адамды жылы жүзбен қарсы алып, сапалы қызмет көрсете біледі екен. Әсіресе, орталық басшысы Жасан Зекейұлына алғысым шексіз. Қолынан келген емнің барлығын жасады. Емі нәтижесіз болған жоқ, орнымнан тұрдым. Өзім де, бала-шағамда қуанышта. Әрқашан осы емхананың басшылары мен өзге де қызметкерлеріне амандық тілеймін. Жанына шипа іздеп келген талай науқастың алғысын алып, дертінен айықтырып жатқандарына куә болып жүрмін. Еңбектеріңіз жансын!

Қарсыгүл МЫРЗАЛИЕВА
Оңтүстік Қазақстан облысы



«ЖАС-АЙ» ЖАНЫҢА ШИПА БЕРЕТІН ЖАЛҒЫЗ МЕКЕН

Мен Ақтау қаласынан «Жас-ай» Шығыс-Тибет медицина орталығына омыртқаралық грыжа және сол иығымдағы плексит диагнозы бойынша ем алуға келіп отырмын. Дәстүрлі медицинадан екі ай бойы ем алғаныммен еш нәтиже болмады.

Сонымен, «енді қайда барып ем алсам екен» деп уайымдап жүргенімде таныстарым Алматыда шығыс емі – акупунктурамен емдейтін «Жас-Ай» орталығы бар екенін, көптеген адамдардың осы орталық емімен сауығып жатқанын айтты. Көп ойланбастан, Алматыға аттандым. Бірінші он курс емімді алғаннан-ақ оң нәтиже біліне бастады. Қазір екінші қайтара он күндік емімді алып жатырмын. Екі түрлі диагнозымның да ауруы құлан-таза кетіп, өзімді сергек сезінудемін. «Жас-Ай» орталығы мен үшін жаныма шипа берген жалғыз орталық болды.

«Жас-Ай» орталығының басшысынан бастап, барлық дәрігер-қызметкерлері сондай жауапты, тиянақты, ерекше ілтипатты екен. Ине емі, шөп дәрілермен қоса асхана тағамы да сондай сіңімді, құнарлы. Осындай тамаша орталықты құрып, республикаға емімен танымал болған «Жас-Ай» Шығыс-Тибет орталығының басшысы Жасан Зекейұлына ерекше алғысымды айтамын. Алдағы уақытта да орталық еміне жүгінетінім анық. Барлық істеріңізге сәттілік тілеймін.

Леонид ЯКУБОВ,
Ақтау қаласы

Пайдасы сансыз ара балы

Балдың адам денсаулығына пайдасы өте көп екендігін білмейтін адам жоқ. Дегенмен де көпшілік біле бермейтін жақтарына да аз-кем тоқталып отырмаймыз. Бал қан құрамын тазартып, ішкі ағзалар жұмысын қалыпқа түсіреді. Әлсіреген иммунитетті көтереді, денеге сергектік сыйлап, физикалық қуат-күшті арттырады. Мидың жұмыс белсенділігін арттырып, тыныс алу жолдарын тазалайды. Жүрек қан-тамыр, бүйрек-бауыр, асқазан, ішек жолы ауруларына қарсы тұрады. Балдың бактерияға, аллергияға, түрлі қабынуларды да жеңіп шығатыны дәлелденген. Жүйке жүйесінің шаршағыштығы, ұйқысыздық, стресстен кейінгі мазасыздықтардан арылу үшін де бал бірден бір ем.

Бал сондай-ақ ағзадан алкогольдің тез шығарылып, ағзаның тазаруына қызмет етеді.

114 сүреден құралған Құран Кәрімнің толық бір сүресінің «Бал ара» деп аталуы тегін емес. Өйткені нағыз таза бал – көп ауруға шипа.

Бал арасы ұшып өткенде экологияны жақсартады, топырақ құнары артады, өсімдік жақсы өседі. Альберт Эйнштейн *«Жер шарындағы соңғы ара өлгеннен соң төрт жылдан кейін адамзат та ажал құшады»* деген екен. Бұл сөздің тегін айтылмағаны анық.

Балдың құрамы шырынын алған өсімдіктердің түріне, топырағына, жергілікті жердің ауа-райына, жыл мезгіліне байланысты өзгеріп отырады. Бал қанға тез сіңетін протеиндер, минералдар, пайдалы микроэлементтер мен дәрумендерге, қажетті тұздарға да аса бай.

Ара балы бір шырынды және көп шырынды болып бөлінеді. Бір шырынды балға өсімдіктердің бір түрінен ғана жиналған шырын жатады. Мұндай балдарды сол өсімдіктердің атымен қарақұмық балы, күнбағыс балы т.б. деп атау қалыптасқан.

Көп шырындыға өсімдіктердің бірнеше түрінен алынған шырын негізінде жасалған бал жатады. Тау балы, дала балы, бақ балы деп атап жатады.



ХОЛЕСТЕРИН ДЕГЕН НЕ?



Холестерин стериндер тобына жататын кең тараған органикалық зат. Жасуша құрамына енетін май қышқылдарымен бірігіп, күрделі эфирлер түзеді. Қандағы қалыпты холестериннің мөлшері 180-260 миллиграмм. Оның көбеюі атеросклероз, бауырды май басу, өтке тас байлану, тамырдың бітелуіне, жүрек ауруларына әкеліп соқтырады. Сондықтан да әр адам ең алдымен тұтынатын тағамдарының құрамына жете мән бергені дұрыс. Майлы тағамдарды жиі тұтынудан кез келген адам жайсыздық сезініп, тіпті, қимыл-қозғалысына дейін ауыр тартып кетеді. Бұл арада денеге біртіндеп майдың да жинала бастағанын қаперге алып, майды ыдырататын азықтарды тұтынған жөн. Төменде холестерин мөлшерін арттырмай, артық май жиналу, семіздік одан туындайтын дерттердің алдын алу үшін пайдалы азықтар туралы мәлімет беріледі.

Сұлы

Холестеринді және қандағы май құрамын төмендетеді. Бұл өсімдіктің құрамында өзге дақылдардың құрамында жоқ ерігіш азықтық талшықтар бар болғандықтан адам ағзасы мұндай қоректікті оңай сіміреді. Бұл жылулығы төмен болғандықтан, арықтауға пайдалы.

Пияз бен у сарымсақ

Пияздың құрамында титтей де май болмайды. Сол себепті майлы тағамның кесірінен ағзада холестериннің жоғарылауын тежейді. У сарымсақ та холестеринді төмендетеді.

Жүгері

Жүгеріде кальций, фосфор, магний, темір, селен, сондай-ақ, түрлі дәрумендермен қоса каротин және талшық сынды мол құрамы бар болып, үнемі тұтынған жағдайда холестеринді төмендетеді.

Жапон картобы

Жапон картобының құрамындағы мукоглебулин тері астына май жиналуын азайтып, семіздіктен сақтайды, қантамырды кеңейтеді. Зат алмасуды тездетіп, қан айналысты жақсартады. Ас қорыту жақсарып, ағзаға май жиналуды болдырмайды.

Долана

Тәбетінді ашып, асты қорытып, холестеринді төмендетіп, майдың ыдырауын жеделдетеді.

Алма

Алманың құрамындағы пектин холестеринді төмендету рөліне ие. Сондай-ақ, оның құрамындағы кальций денедегі артық натрий тұзын ығыстырып шығарып, белден төменгі бөліктің ісігін қайтарады.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

Диагностика и
профессиональное лечение следующих заболеваний:

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

Время приема:

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

Адрес мед.центра «Жас-Ай» в г. Алматы
Проспект аль-Фараби угол ул.Розыбакиева, Витебская, №42
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, 87772321871
Almaty.zhasai_67@mail.ru

Адрес филиала Мед.центра «Жас-Ай» в г. Астана
г. Астана, район Алматы. мкр.Встреча,
ул. Күйші Дина 37/1 дом.
Тел. 8(7172) 42-20-42; 8 701 473 95 57
Astana.jasai@mail.ru



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
Сейіт ҚАСҚАБАСОВ,
ҚР ҰҒА академигі
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

Сейтзада ӘСЕМБЕК

Жауапты редактор
МАМЫРБЕК ТӨКЕШ

Тілшілер
Жанна ИМАНҚҰЛ
Сәуле ТАБАЛДИНОВА

Беттеуші

Мамырбек ТӨКЕШ

Корректор
Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.
Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

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

**Жасай бер,
жаса, тәуелсіз
ҚАЗАҚСТАНЫМ!**

