



№6 (51)
2017 жыл

*Ауырып, ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде*

Жас-Ай

«Жас-Ай» медициналық, ғылыми-ақпараттық журналы



**«РУХ ЖАҢҒЫРЫҒЫ» -
«РУХАНИ ЖАҢҒЫРУҒА»
ҚОСЫЛҒАН ҮЛЕС**

24-29-беттер



ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫ

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





ҚҰТТЫҚТАУ ХАТ!

Аса қадірменді Жасан Зекейұлы!

Сізді ердің жасы – елуге толған мерейлі жасыңызбен шын жүректен құттықтаймын!

Сіз арғы беттен елім, жерім деп келген арманы асқақ азаматтардың бірісіз. Олай дейтінім, Ата жұртқа аяқ басқаннан бері жүрегіңіз тек елдің елдігі, жұрттың денсаулығы деп соқты. Жанына шипа іздеген қаншама сырқаттың көзіне үміт ұшқынын ұялатып, тұла бойына қуаныш сыйладыңыз! Медицинаны тек кәсіп ретінде ғана санамай, жаны жаралы, көңілі қаралы, жоқ-жітік, мүгедектерге үнемі қолұшын беріп келесіз. Оның сыртында түрлі қайырымдылық шаралардың бас демеушісі болып жүргеніңізді де жұрт жақсы біледі. Ең бастысы екі үлкен қала – Алматы мен Астанадан «Жас-Ай» медициналық орталығын ашып, 150-ден астам адамды жұмыс орнымен қамтамасыз етіп отырсыз. «Текті елдің ұрпағы тектілігін танытпай қоймайды» деген емес пе бабаларымыз. Сіздің атқарып жатқан істеріңіз халыққа демеу, ұрпаққа үлгі! Ел ішіндегі ғана емес, халықаралық дәрежедегі марапаттарыңыз табан ет, маңдай теріңіздің айғағы.

Елбасымыз Н.Ә. Назарбаевтың «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» мақаласын өзек ете, оны жұртқа дәріптеу мақсатында өткізгелі отырған «Рух жаңғырығы» атты халықаралық ақындар айтысы Президентіміздің үндеуіне қосқан үлкен жәрдеміңіз деп білемін.

Елу – елгезек жас. Бергеніңізден береріңіз көп болсын! Алда талай асуларды бағындырады деген сенімдемін!

Құрметті Жасан Зекейұлы, әлемнің үздік клиникасы атанған халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығы жыл сайын жаңарып, күн сайын жасара берсін!

Ұжымыңызға кәсіби біліктілік, береке-бірлік, отбасыңызға амандық-саулық, жарасымдылық, өзіңізге мықты денсаулық тілеймін!

ҚР Мәдениет және спорт министрлігі



А. Мұхамедиұлы



АЛҒЫС ХАТ

Құрметті Жасан Зекейұлы!

Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» мақаласын жұртқа кеңінен насихаттау мақсатында «Рух жаңғырығы» атты халықаралық ақындар айтысын өткізіп, аталмыш мақаланың ұлы идеясын халыққа нақты іс-әрекет арқылы жеткізе білгендігіңіз үшін Сізге зор алғысымды білдіремін!

Елбасымыздың «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» мақаласындағы Ұлттық бірегейлікті сақтау мақсатында атқарып жатқан еңбегіңіз өлшеусіз. Ұрпақ санасына ұлттық рухымызды мәңгі сақтау үшін жасап жатқан әрбір еңбегіңізге жеміс тілеймін.

Сізге және Сіздің жақындарыңызға шын жүректен зор денсаулық, көтеріңкі көңіл-күй, ұзақ өмір, бақыт және береке тілеймін.

«Нұр Отан» партиясы
Астана қалалық филиалының
Төрағасы, Астана қаласының әкімі



Ә.Исекешев

Астана, 2017



ЛАВР ЖАПЫРАҒЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАСЫ

Лавр жапырағы бәріміздің де ас үйімізде бар. Оны көбіне қуырылған және бұқтырылған ет, сорпа секілді тағамдарға қосамыз. Алайда бұл жапырақтың халық медицинасында көп қолданатынын біріміз білсек, енді біріміз білмеуіміз мүмкін. Оның құрамындағы эфир майы, органикалық қышқылдар қабынуға қарсы әсер етеді. Лавр жапырағы субтропикалық климатта күн сәулесінен энергия алып өседі. Сол себепті оның адам ағзасына пайдасы көп. Енді біз көптеген дәрі-дәрмектің орнын қарапайым жапырақтың баса алатынын білеміз. Лавр жапырағы төмендегідей аурулардың алдын алуға көмектеседі.

Диабет кезінде

Лавр жапырағының көмегімен қаныңыздағы қант мөлшерін төмендете аласыз. Ол үшін термосқа 10 жапырақ салып, 3 стақан қайнаған су құйыңыз. Түнба 3 сағаттан кейін дайын болады. Бұл емдік сусынды күніне 3 рет тамақ жерден жарты сағат бұрын ішіңіз. Емделу курсы – 2 апта.

Арықтағыңыз келсе

5-6 жапырақты ұсақтап турап, 1 стақан салқын су құйып, бір түнге қалдырыңыз. Таңертең лавр суын 15 минуттай қайнатып, қақпақтың астында тағы 30 минут сақтаңыз. Қайнатпаны күніне 3 рет ішіңіз. Емделу курсы – бір жеті. Одан кейін міндетті түрде 2 аптадай үзіліс жасауыңыз керек. Сусын дәмді болу үшін бал, жаңғақ, даршын, жанжабіл, кардамон қосып ішуіңізге болады.

Ауыз қуысы ауруларына қарсы

Егер аузыңыздан жағымсыз иіс шықса, қызыл иегіңіз ісінсе, қанжел, стоматит, гингивит секілді ауруларға ұшыраған болуыңыз мүмкін. Олардың алдын алу үшін тамақ арасындағы үзілісте лавр жапырағын шайнаңыз. Нәтижесіне көзіңізді жеткізесіз.

Ұйқысыздыққа ұшырасаңыз

Лавр жапырағының иісі дәрілік шүйгіншөптен кем тыныштандырмайды. Жастығыңыздың астына бірнеше лавр жапырағын салып жатсаңыз, жаңа туған нәрестедей ұйықтайсыз. Бұл әдіс балаларға да пайдалы. Мұндай хош иістен бала қалың ұйқыға кетіп, түн ұйқысын бөлмейді.

Ара шаққан кезде

Ара шағып алған кездегі сезім бөріңізге де таныс шығар. Егер сондай жағдайға тап болсаңыз, лавр жапырағын ара шаққан жерге қойып, байлап тастаңыз. Қабыну тез арада кетеді.

Үйіңіздегі ауаны хош иістендіреді

Лавр жапырағының құрамында эфир майы болғандықтан үйіңізді залалсыздандыратын қасиетке ие. 10-15 жапырақты алып, қайнатып, бөлмелеріңізге қойыңыз. Бірнеше минуттан кейін керемет хош иіс шығатын болады.

Ж.ИМАНҚҰЛ
Ж.ТАТЫМХАНҚЫЗЫ

Бананның пайдасы мен зияны

Бананды күнделікті болмаса да, әредік пайдаланамыз.

Бұл жағымды, тәтті жеміс қана емес денсаулыққа пайдасы да зор. Енді құрамына, қуатына келейік. 100г.

жемістің қуаты 90 ккал-ны

құрайды екен. Құрамында

20% көмірсу, 16% қант,

мұнан өзге Е, С, В6 сияқты

дәрумендермен қатар ка-

лий, магний, натрий сияқты

микроэлементтер бар, май

құрамын таба алмайсыз.

Банан талшықтары ағзаға

тез сіңіп, қорытылып

кетеді. Егер сіздің қан

қысымыңыз жоғары бол-

са, күнделікті дастархан

мәзіріне осы тропикалық

жемісті енгізіңіз. Дәрігерлер

күніне екі рет банан жеген

қан қысымын төмендетіп,

инсульттің алдын алатынын

дәлелдеген.

www.ZHARAR.com





ЕРКЕКТЕР КҮШ-ҚУАТЫН

Еркектер 35 жастан асқаннан кейін-ақ өздерінің жыныстық қабілеті мен дене қуатының төмендейтіндігін сезіне бастайды. Бұл аталық гормонның азаюымен қатысты болады. Жапонияның бір зерттеу орталығы жастың ұлғаюына ілесе банк қызметкерлерінің, оқытушылардың, құрылыс инженерлерінің, кәсіпорын тіректілерінің, ақыл-ой еңбегімен шұғылданып, көп дене шынықтырмайтын адамдардың немесе бұрын күшті дене тәрбие қимылдарымен шұғылданып, аралықта шынығуды дереу тоқтатқан адамдардың денесіндегі аталық гормонның шамасы оңай азаятындығын, соңынан кейбір ауру белгілері байқалатындығын анықтаған.

Мәселен, жыныстық қабілеті салғырттанып, бұлшық еттің қуаты азайып, құрсақтағы май көбейеді, қандағы холестерин жоғарылайды. Басы айналып, кеудесі қысылады, есте сақтауы төмендеп, оңай абыр-жып, мазасызданады. Ызаланып, сезімі титықтап, тартыншақтайды. Ойлау және ойдың шоғырлану қуаты құлдырайды, ұйқысы қашып, айналасындағы заттарға қызықпайды. Қызмет қабілеті төмендеп, денесі ұйып, шаншып ауырады. Кейбір аурулар басы айналып, жүрегі дүрсілдеп, аяқ-қолдары суып, қай жерінің ауырғанын анық айтып бере алмай қалады. Ал оның денсаулығын тексергенде әдетте қалыпсыздық байқалмайды. Мұндай ауру белгілері, көбінесе, «өзіңнің аталық гормоныңды құтқар» дегеннен дерек бергені. Аталық гормонның азаюын алдын алудың жолдары мыналар:

1) ЖАҚСЫ ҰЙЫҚТАП, ЖЕТКІЛІКТІ ДЕМАЛУ

Қазір көптеген еркектер аз ұйықтайды. Өйткені олардың тіршілік ортасы қайда барса бәсеке. Сондықтан олар босансуға бой алдырмайды. Күнделікті күйбеңтірліктің сарсаңынан арылудың бір жолы – ұйықтау. Ұйқы адам ағзасын реттеп, энергияны қалпына келтіреді. Сол себепті жақсы ұйықтаудың пайдасын толық түсіне білу керек. Біріншіден, ұйқы шаршаудан айықтырады. Шаршау – энергияның көп жұмсалып, ағзада артық қышқылдық заттың пайда болуынан туындайды. Мұндай заттар бейне адам денесіндегі қоқсық сияқты, қысқа уақытта адамды шаршатады. Уақыт ұзара келе қатерлі ауруға душар етуі мүмкін. Екіншіден, ұйқы энергияны сақтайды. Күндіз адамның зейін қуаты толық, қызмет өнімі жоғары болғандықтан түнде ұйықтаған жақсы. Адам денесіндегі энергияның

жұмсалы барысы заттың зияндалуынан дерек береді. Аталық гормон күндіз ағзаның қалыпты қызметін сақтауға көп энергия бөледі. Ал кешкі уақыт сол шығынды толықтайтын ең тамаша мезгіл. Үшіншіден, ұйқы қарсылық қуатты арттырады. Жақсы ұйықтағанда ағзадағы антитела недәуір толықтанып, сыртқы дүниеден келетін бактериялардың, вирустардың шабуылына төтеп береді. Сондықтан ерлер сағат 22:30-дан бұрын ұйықтауы, әр күні 7-8 сағаттан кем ұйықтамауды дағдыға айналдырған жөн. Мүмкіндігі болса түскі уақытта жарты сағат ұйықтап алса, шаршауды арылтуға және түстен кейінгі қызмет өнімділігіне қолғабыс тигізеді.

2) БІРҚАЛЫПТЫ ТАМАҚТАНУ

Трофология (қоректік ғылымы) тұрғысынан қарағанда, аталық гормон, негізінен, белоктан құралады. Егер ерлердің жеген белогы өте аз болса

немесе белоктың денеге сімірілуінен қателік кетсе ол аталық гормонның бірігуіне ықпалын тигізеді. Мысалы, ең бейне аталық гормон өндіретін кәсіпорын десек, онда белок шикізат болады. Шикізат жетпесе аталық гормонның өнім шамасы азаяды. Сондықтан тамағыңыздың қоректігі теңгерілген болуы, мүмкіндіктің барынша жоғары жылулықтығы сақталып, майлы тағамдардан аулақ болғаныңыз жөн.

Ерлер бұршақтекті азықтықтарды, балық тектестерді көбірек жеп, сиыр сүтін лайықты ішу керек. Сонымен бірге көкөніс, жемістермен де азықтану тиіс. Ең тамаша сімірілу өніміне жету үшін тамақты уағында жеу, таңертеңгі асқа мүлде бейжай қарамау керек.

Қытай шипагерлігі аталық гормонды азықпен толықтауға ерекше мән береді. Ерлерде жоғарыда

байланыс болады? Объективті жақтан айтқанда, ер мен әйелдің жыныстық қосылуы рухани және дене қуаты жағындағы бір түрлі қос қабат еңбек. Оған айналу жүйесі, қимыл жүйесі, көбею жүйесі, ішкі секреция жүйесі, жүйке жүйесі сияқты жүйелердің бәрі де қатысады. Сперманың пайда болуы нәпсінің жиналу барысы, әсіресе, 25 жастан асқан еркектің нәпсісінің қозуы анағұрлым мол сперманы құрайды. Сперманың пайда болуы адам ағзасындағы қоректік шикізаттан, сондай-ақ аталық гормонның катализдік мәнерлеуінен айрыла алмайтындығы бізге мәлім. Сондықтан белгілі дәрежеде жыныстық тұрмыс әдеттен асып кетсе аталық гормон зая болады. Қытайдың Таң патшалығы дәуіріндегі атақты шипагері Сун Сымияу: «Ақылды еркек бөлек төсекке жатады, ақылы орташа еркек көрпесін бөлек жамылады. Дәрі-

майды. Сырттан жыныстық аталық гормон сіміру ерлердің ішкі секрециясына кесірін тигізіп, астыңғы томпақша ми – гипофиз – ең өсінің қайтару қызметін бұзады. Аталық гормон бауырдың зат алмастыруы арқылы уақыт ұзарған сайын бауыр қызметін де бұзады. Ерлер дене және жыныстық жақтан сау болуы үшін күнделікті тұрмыс барысында денсаулығына көңіл бөлуі керек. Тағы бір айта кетерлігі, шыбықты жандандырып, күшейтеді деген дәрілерді де көп тұтынбаған жөн. Біріншіден, бұл дәрілердің құрамы көбінде анық емес болады. Кейбір заттар артық қосылуы мүмкін. Екіншіден, еркектік қуаты қайтып, денесі қалжырау сияқты бейнелер білінгенде келсе-келмес қуаттандыру дәрісін ішу кері әсер етуі мүмкін.

Адам ағзасы өте парасатты машинадан аумады. Тек осы машинаның

ҚАЛАЙ САҚТАҒАНЫ ЖӨН

айтылған айқын белгілер байқалса, тағам арқылы бүйректі қуаттандыру үшін қой еті, торғай, жуа, жаңғақ сияқтыларды көбірек тұтынуы керек.

3) ЖЫНЫСТЫҚ ҚАТЫНАСТЫ ТЕЖЕУ

Жыныстық қатынас – ерлі-зайыптылардың тұрмысындағы сүйіспеншіліктің дәнекері. Бұл бүгінгі қоғамда тағы да бір белеске көтеріліп, махаббатқа разы болмау салдарынан некеден ажырасуға дейін апаруда. Қытайдың байырғы шипагерлік кітаптарында ерлер жасының ұлғаюына қарай жыныстық тұрмыстың рет санын тежеуі, шектен асып кетпеуі керек делінген. Онда «жыныстық тұрмыстан қажу» дейтін бір ауыз сөз бар. «Жұпыны әйелдің тәпсірі» дейтін әйгілі жыныстық ғылым кітабында ерлер 20-29 жасында 4 күнде бір рет, 30-39 жастағылар 8 күнде бір рет, 40-49 жастағылар 16 күнде бір рет, 50-59 жастағылар 21 күнде бір рет жыныстық қатынас жасап, 60 жасқа келген соң нәпсіден тыйылу керек делінген.

Жыныстық қосылу мен адамның денсаулығы, ғұмыры және аталық гормон шамасы аралығында қандай

дәрмекті өлердей тұтынғаннан гөрі бөлек жатқан абзал» деген екен. Оның айтқаны өте орынды, шын мәнінде, жас кезде жыныстық тұрмысты көбірек өткізсе де ештеңе білінбейді. Бірақ орта жасқа келгеннен кейін толып жатқан мәселелер пайда болады.

Аталық гормонды толықтайтын дәрілерді албаты пайдалануға бол-

қалыпты айналуын қорғасақ қана денеміз жаратылыстық сапалы аталық гормон шығарады да, сыртқы ортаның қамдауын қажет етпейді.

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Бибігүл НҰРТАЗАЕВА



Жасөспірімдер арасындағы суицид

Бүкіл дүние жүзін алаңдататын жайттардың бірі жасөспірімдер арасындағы өзіне-өзі қол жұмсау яғни суицид. Соңғы бес жылда 15-19 жас шамасы арасындағы суицид 7 пайызға өскенін көрсетеді. Ал статистикалық мәліметтерге жүгінсек, қазіргі таңда адамдардың 2/3 бөлігі депрессияның себебінен көз жұмады екен. Депрессияға ұшыраған адам өзін ешкімге керегі жоқ екенін сезінеді, сонымен қатар оларда жалғыздық сезім пайда болады. Осылардың салдарынан өзінің өмірімен қош айтысуға тура келеді. Тығырықтан шығудың жолын осылай шешеді. Бүгінгі біздің қоғамда баланы теріс бағытқа апарар түрлі жолдар бар. Олардың арасында әлем дабыл қаққан жасөспірімдер арасында көбейіп бара жатқан суицид проблемасы.

Жалпы жасөспірімдік кезеңде адам түрлі қиындықтарға қарсы тұруға қабілетсіз және бұл кезең психикалық және денелік тұрақсыздықтың айқын көрінетін кезеңі. Адамның өміріндегі 14-25 жас аралығы оның аутоагрессивті әсерлерге жоғары сезімталдығымен сипатталады. Жасөспірімдер кез-келген жаңа нәрсені тез қабылдауға дайын тұрады. Сондықтан жасөспірімдерде девиантты мінез-құлық белгілерінің пайда болуының алдын алушылары бұл алдымен оның отбасы және оқу орны. Кез-келген жасөспірім де, ересек адам да сәтсіздікке, қиын жағдайларға ұшырап жатады. Бірақ олардың ешқайсысы текке кетпейді. Оған біз төзе білуіміз қажет. Өзіне-өзі қол жұмсау ісі, көбінесе, үмітсіздіктен, мақсатсыздықтан, келешекке сенімсіздіктен, жан тынышсыздығынан туындайды. Қиналған сәтте адам өз-өзіне деген сенімі болу керек.

Суицидтің ең жоғары жиілігі 15-24 жас аралығында тіркелген. Бұл кезеңде адам қиындықтарға

қарсы тұруға қабілетсіз, психикалық және денелік тұрақсыздықтың көрінетін кезеңі. Жасөспірімдік кезеңдегі суицидті мінез-құлықтың мәні бұл көмекке шақыру, өзінің жеке қиындықтарына, проблемаларына қоршаған ортадағы адамдардың назарын аудартуға тырысу. Жасөспірімдерде өлім туралы түсінік қалыптаспайды, олар оның мәнін түсінбейді.

СУИЦИД СТАТИСТИКАСЫ

Суицидтің ресми статистикасы мен оның нақты сандары арасында айтарлықтай айырмашылықтар бар (мөлшерлеп алғанда 4 есе), себебі онда суицидтің нақты жағдайлары ғана тіркеледі. Сот сарапшыларының пікірінше, былайша айтқанда «бақытсыз жағдайлардан болған өлімдердің» басым бөлігінің себебі болып (дәрі-дәрмектің мөлшерден тыс қолданылуы, құрбандары бар автокөлік апаттары, биіктен құлау және т.б.) шын мәнінде өз-өзіне қол жұмсау табылады. Сонымен қатар, әртүрлі есептермен аяқталған өзін-өзі өлтірулерден қарағанда саны 10-20 есе асатын суицидтің сәтсіз аяқталған түрін ешкім де тіркемейді. Өз-өзі өлтіруге тырысып, тірі қалған төрт адамның ішіндегі бірі ғана кәсіби денсаулық сақтау жүйесіне тап болады екен.

ДДҰ өз-өзіне қол жұмсаудың 800 себебін тіркеген. Солардың ішінде:



41% – белгісіз; 19% – жазалау алдындағы қорқыныш; 18% – жан азабы, 18% - үйдегі қапа; 6% – құштарлық; 3% - ақша шығыны; 1,4% – өмірге асыра қаныққан; 1,2% – тән аурулары.

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ СУИЦИДТІК МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

- Мектепке дейінгі жастағы балаларға өлім туралы ойлану тән емес, алайда бұл тақырып олардың назарынан тыс қалмайды (ертегілер, өмірдегі оқиғалар, кино).

- 5 жасқа дейінгі балалардың суицидтік мінез-құлқы өте сирек кездесетін жайт.

- Төмен сыныптардағы оқушылар арасында, негізінен 9 жастан кейін суицидтік белсенділік орын алған. Ең төменгі жас шамасына жалпы балалар суицидінің тек 2,5%-ы ғана келеді. Балалардың суицидтік мінез-құлқының ауыр психикалық ауруға немесе реактивтік торығуға сирек байланысты болады. Жағдайлардың басым көпшілігінде ситуацияға қарай жауап әрекеті, көбінесе наразылық әрекеті орын алған. Жағдайлардың 80%-да олардың себебі отбасы ішіндегі шиеленістер болып табылады.

- 10-12 жастағы балалар өлімді уақытша құбылыс ретінде ғана бағалайды. Өмір мен өлім ұғымдары ажыратылады, алайда, өлімге деген эмоциялық көзқарасы өз тұлғасынан аб-





стракцияланады. Өз өліміне басқалардың жауапты әрекетін көруге ұмтылыс немесе «екінші рет туылуға» деген үміт балалар мен жасөспірімдер арасындағы суициденттерге тән. Өлім туралы ойлар балалық шақта бірнеше кезеңнен өтеді: бала санасында өлім туралы түсініктің мүлдем болмауынан ол туралы өмірден кетудің атрибуттары қосылған (траур, жерлеу және т.б. түсініктер) формалдық білім алуға дейін.

• Жасөспірімдің жас шамасының түрлі кезеңдерінде - ерте (12–14 жас), орта (15–16 жас) және жоғары (17–18 жас) – девианттық мінез-құлықтың қалыптасуы мен көрініс алуының физиологиялық, психологиялық, тұлғалық және жеке қасиеттеріне байланысты өзіндік ерекшеліктері болады.

БАЛАЛАР МЕН ЖАСТАРДЫҢ ӨЗ-ӨЗІНЕ ҚОЛ ЖҰМСАУ СЕБЕПТЕРІ

Жасөспірім кезінде өз-өзіне қол жұмсау әрекеттері, алдын ала жоспарланбайды. Жазалау қаупі төніп тұрған кезде өз-өзіне қол жұмсау әрекеттері қолға түскен алғашқы нәрселердің көмегімен жүзеге асырылады. Осы топтағы жасөспірімдерде өз-өзіне қол жұмсау әрекетінің ауыр медициналық салдары болмайды. Бұл өлімге бас тігудің шыннайы талпынысы емес, тек жанжалдан қашу, қиын жағдайдан басын алып қашу болып табылады.

Суицидтың себептері:

• Өз-өзіне қол жұмсаудың жалпы себебі тұлға мен оны қоршаған жақын ортаның өзара әрекеттесуі бұзылу, психикасын жаралайтын өткір жағдайлардың әсері салдарынан әлеуметтік-психологиялық бейімделмеушілік болып табылады. Алайда жасөспірімдер үшін бұл жан-жақты бұзушылықтан бұрын жақындарымен, отбасымен қарым-қатынастың бұзылуы болып табылады.

• Ата-аналардың ішімдікке салынуы және психикалық жағдайының нашарлығы;

• Ата-аналары мен туысқандарының өз-өзіне қол жұмсауы;

• Жетімдік;

• Толық емес отбасы;

• Дұрыс емес тәрбие — авторитарлық, үлкен кісілерді сөзсіз тыңдау, тыйым салу, қатігез қарым-қатынас, жеткіліксіз немесе шамадан тыс қамқорлық;

• Психикалық жарақаттар — мектептегі және басқа;

• Қатарластары арасында беделінің жойылуы;

• Психобелсенді заттарды пайдалану;

• Туа біткен физикалық кемшіліктер және осыған байланысты ауыр қамығу;

• Туа біткен психикалық аурулар (ақыл-ойы кемістігі, эпилепсия, шизофрения және т.б.);

• Ересектер тарапынан шыннайы тілектестіктің болмауы;

• Жалпы өмір ағымының шапшаң өзгеруі, ертеңгі күнге деген сенімсіздік, өмірдің мәнін жоғалту;

• Әлеуметтік-экономикалық тұрақсыздық;

• Ата-аналардың нашақорлыққа салынуы;

• Жасөспірімге қатігез қарым-қатынас, психологиялық, физикалық және сексуалды зорлық;

• Жасөспірімдер арасындағы нашақорлық және маскүнемдік;

• адамгершілік, этикалық құндылықтардың болмауы;

• Өз-өзін төмен бағалау, өз-өзін анықтаудағы қиындықтар;

• Эмоционалды және интеллектуалды өмірінің жұтаңдығы;

• Жауапсыз махаббат.

ЖАСӨСПІРІМНІҢ ӨЗ-ӨЗІНЕ ҚОЛ ЖҰМСАУ ҚАУПІ ТУРАЛЫ ХАБАР БЕРЕТІН БЕЛГІЛЕР:

Эмоционалды: дәрменсіздік, күдер ұзу, елеусіздік сезімі. Қайғыру, торығу (көңіл-күйінің төмендеуі, ұйқысының бұзылуы). Жеңілу, сәтсіздікке ұшырау, өзін кінәлі сезіну. Шамадан тыс қорқыныш пен уайымдау. Өзінің сыртқы түріне қалай болса, солай қарау. Жалғыздық, ешкімге керек болмау сезімдері.

Күнделікті ортада уақыт өткізгенде, бұрын қуаныш сыйлайтын жұмысты орындау барысында ішінің пысуы. Өлім туралы ойлану. Болашаққа жоспарының болмауы. Түкке тұрғысыз нәрселерге ашулану.

Ауызша: өз-өзін кінәлау. Өзінің дәрменсіздігі, өмірмен қош айтысқысы келетіндігін айту. Қоштасу. Нақты өз-өзіне қол жұмсау жоспары туралы хабарлама.

Өз-өзіне қол жұмсайтын адамдардың 80%-ы өз ниеттері туралы қоршаған ортаға белгі береді. Бұл ретте ақпаратты беру жолдары ұзақ, әртүрлі болуы мүмкін.

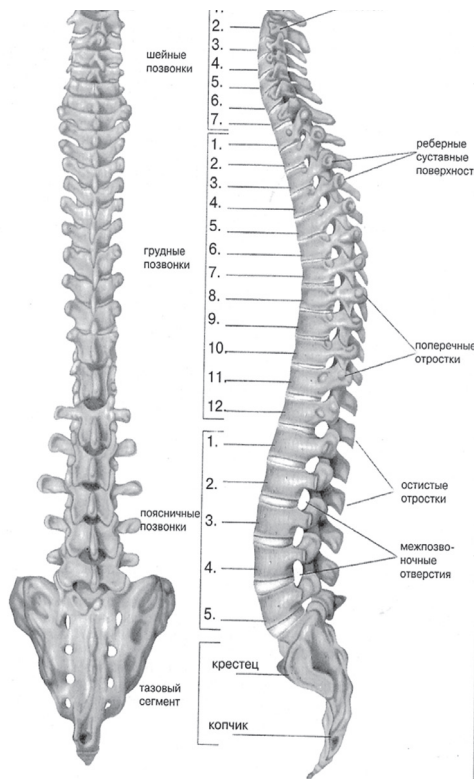
Өз-өзіне қол жұмсаған әрбір адамның айналасында орта есеппен алғанда оның өлімі ауыр жан жарақаты болып қалған 6 адам бар.

Қоғамдағы ең қымбат қазына — адам. Адам өмірін сақтау және оны қорғау мемлекеттің әлеуметтік саясатының басым бағыттарының бірі. Осы мақсатта суицид мәселесін қоғамда, әсіресе жеткіншектер арасында болдырмауға барынша күш салуымыз керек.

Өзіне-өзі қол жұмсаудың негізгі себептері мен салдарларын теориялық тұрғыдан зерттеп, профилактикалық іс-шараларды жүргізіп, осы мәселемен айналысатын маман кадрларды дайындау қоғамдағы объективті қажеттілік.

**Ж.ИМАНҚҰЛ
Т. БАТЫРХАНҰЛЫ**

Омыртқа бағанының қисаюуы



Барлық омыртқа бір-бірімен шеміршектер, бұлшық еттер, сіңірлер арқылы байланысып, омыртқа жотасын құрайды. Омыртқа жотасы тұлғаны алға, артқа, бүйіріне қарай иіп-қозғалту арқылы түрлі қимылға келтіреді. Жаңа туған нәрестенің омыртқа жотасы түзу болады, иілімдер білінбейді. Сәбидің мойны қатқанда мойын, отыра бастағанда арқа иілімі біліне бастайды. Ал қаз-қаз жүре бастағанда бел мен сегізкөз омыртқаларының тұсындағы иілімдер байқалады. Иілімдер 18-20 жаста толық қалыптасады. Омыртқа жотасының алға және артқа қарай иілімдері адамның тік жүруіне байланысты қалыптасады. Ал омыртқа жотасының бір бүйіріне қарай қисаюуы – «сколиоз ауруы» деп аталады.

Сонымен сколиоз (грек. – «қисық», «бүкір», лат. scoliosis) – омыртқаның түзу қалпынан бүйір жағына қисаюуы, яғни тіндердің өзгерістерімен, омыртқалардың ығысуымен және қисаюуымен сипатталатын ауру.

Сколиоз былай жіктеледі:

- пайда болуына байланысты,
- омыртқа бағанасының қисаюуына байланысты,
- қисаюудың орнығуы бойынша,
- рентгендік жіктеу,
- омыртқаға түскен салмақтан болған қисаюу,
- клиникалық ағымы бойынша.

Омыртқаның қисаюуы, негізінен бала күннен пайда болады. Сондықтан ауруға шалдыққандардың 70-80 пайызы оның нақты қашан және неден туындағанын білмейді, яғни себебі белгісіз, оны идиопатиялық деп атайды. Мұндай сколиоз ер балаларға қарағанда қыздарда 4-7 есе жиі кездеседі екен. Омыртқаның қисаюуын дер кезінде анықтау қиын. Себебі ауырмайды, тек баланың тез өсетін шағында, яғни жауырыны немесе қабырғасы қисая бастағанда ғана білінеді. 20% сколиоз туа бітті омыртқалардың өзгеруі салдарынан болады. Мәселен Клиппеля-Файля синдромы, жүйке-бұлшық ет жүйелерінің ауруы, полиомиелит, дәнекер тіндер аурулары, сүйектердің зат алмасуы, оқыс оқиғалардың салдарынан болған түрлі жарақаттар немесе зақым келген жерді кесіп алып тастағаннан кейін, қатерлі ісіктерді алып тастау мақсатында жасалған отадан кейін, сондай-ақ балаларда жүрекке немесе аяқтарының ұзындығында айырмашылық болған жағдайда жасалған операциядан кейін.

СКОЛИОЗДЫҢ ТҮРЛЕРІ

Адамның түр-тұлғасының сымбаттылығы көбіне омыртқаға байланысты, өйткені ол бүкіл қаңқа сүйекті біріктіріп тұрған негізгі буын. Омыртқалардың қисаюуы қауіпті дерттердің бірі. Себебі омыртқалардың иіле қисаюуымен сипатталып, кеуде қуысы қызметінің және дене бітімінің бұзылуына әкеліп соқтырады. Әлемдік тәжірибеде аурудың диагностикасын көбіне науқастың жас ерекшелігіне қарап жіктейді.

- Жетілмеген (шала дамыған) идиопатиялық сколиоз – 1-2 жас аралығында болған сколиоз;
- 4-6 жас аралығында болған сколиоз;
- 10-14 жас, яғни жасөспірім кезде болған сколиоз;

Кейбір зерттеулерде сколиозды «бірінші кезең – 8 жасқа, екінші кезең – 8-ден 14 жасқа және үшінші кезең – 15-тен 17 жасқа дейін» деп қарастырылған;

Қисаюу пішініне қарай:

- Омыртқа жотасының тек кеуде бөлігінің қисаюуы;
- Омыртқа жотасының бел бөлігінің қисаюуы;
- Кеудеден белге өтетін жердің қисаюуы;
- С-тәрізді сколиоз, яғни бір доғалы қисаюу;
- S-тәрізді сколиоз, яғни екі доғалы қисаюу;
- Z- тәрізді сколиоз, яғни үш доғалы қисаюу;

Туа біткен сколиозға омыртқалардың тұтасып бітуі, қосымша жарты омыртқалардың болуы, қабырғалардың тұтасып бітуі сынды факторлар әсер етеді. Қисаюудың негізгі доғасы бел бөлігінде орын алады.

Жалпы омыртқа жотасының бір жаққа қарай қисаюуы – иықтың ассиметриялық жағдайы, яғни, екі иықтың бір деңгейде тең тұрмауынан, омыртқалар жотасының майысып кетуінен аңғарамыз. Омыртқалардың қисаюуы ауру дәрежесіне қарай үш түрге бөліп қарастырылады:

- Алғашқы түрінде омыртқаның қисаюуы сырт көзге байқала бермейді. Бұлшық еттерге күш түскенде түзеліп кетеді. Бұл оңай жазылып кететін кезеңі.
- Екінші – омыртқа жотасы қисаюуының орныққан, қалыптасып кеткен кезеңі. Бұл түрінде иықтың бір жағына салбырап тұрғаны байқалады, кемістік көзге көрінеді. Бірақ омыртқаның бұл ауытқуын да емдеп жазуға болады.

• Үшінші түрі – асқынған кезеңі. Бұл кезеңде омыртқаның ауытқуы анық көрінеді, яғни қабырғалар шодырайып тұрады. Дене бітімін түзету қиынға соғады.

Қисаюудың ең ауыр түрі – диспластикалық сколиоз. 8-10 жас аралығында жиі байқалып, тез дамиды ауру омыртқа жотасының бел-сегізкөз бөлігінің дамымауы салдарынан болады.

Мектеп жасындағы балалардың омыртқа жотасының бір бүйіріне қарай қисаюуының негізгі себептері:

- Орындықта түзу отырмау, бір бүйіріне қарай қисайып отыру немесе үй тапсырмасын орындағанда басын үстелдің үстіне қойып отыру;
- Жазу үстелі мен орындықтың биіктігінің сәйкес келмеуі;

- Көбіне бір қолымен ауыр жүк көтеру;
- Сүйектер мен бұлшық еттердің дұрыс дамымауы, т.б.

ДИАГНОСТИКА

Сколиозды бастапқы сатысында еңкею арқылы білуге болады. Баланың қолын төмен түсіріп, еркін қойып, еңкейтіп қарасаңыз, желкеден белге дейінгі омыртқа жоталары түзулігі немесе қисайғандығы айқын көрінеді. Омыртқалардың қисаюының көлемін рентген суреттері арқылы көреді. Омыртқалардың өзгеруі туа бітті болуы мүмкін. Рентген суреттерінен бүйір жақ кескініне қарап, туа бітті ауытқу бар ма немесе омыртқалардың қалыпты иілуінің бұзылуы ма соны анықтауға болады. Сколиотикалық омыртқалар көбіне жыныстық жетілу кезінде өрши түседі. Оны бақылап отыру үшін ағзаға зияны жоқ сәулелі емес әдісті пайдаланған жөн. Мәселен сколиометрия, омыртқаларды ультрадыбыстық сенсормен зерттеу, ортопедтік бақылау. Сонымен қатар, рентген сәулесінің мөлшерін азайту үшін сәулесі аз суреттер, яғни «LOW DOSE»-суреттер қолданылады. Бұл суреттер тек қисаю бұрышын анықтауға жарайды. Омыртқасынан зардап шегіп жүрген адамдар дәрігердің қадағалауында болып, ем алып отыру қажет. Кейде бүкіл омыртқа жотасына магниттік-резонанстық томография (МРТ) жасалады. Жоғарыда айтылған зерттеулік әдістермен бірге қосымша мыналарды тексеру қажет:

- Бой ұзындығын отырғызып және тұрғызып өлшеу;
- Салмағын өлшеу;
- Өкпе көлемін өлшеу, өкпенің тіршілік сиымдылығын анықтау, өкпе қызметін зерттеу (спирометрия).

Бұл шаралар қисаюдың ауырлығын анықтау, ем-домды соған сай жүргізу үшін қажет.

Емдеу: Медицинада сколиозды консервативті және хирургиялық әдіс бойынша емдейді. Аурудың бастапқы кезеңінде консервативті әдіс қолданылса, ауыр немесе әбден асқынған түрінде хирургиялық тәсілмен емдеуге тура келеді. Емдеудің консервативті әдісінде науқасқа емдік жаттығулар жасауға кеңес беріледі. Мәселен, мойын омыртқаға, арқа бұлшық еттеріне жасалатын жаттығулар. Сырқат кісі шалқасынан жатып, тізесі мен басын қосып, тербеледі. Одан кейін аяқтарын түзу ұстап, қолын жеткізеді.

Шалқасынан жатқан күйі велосипед айдағандай аяқтарын қозғалтады. Келесі жаттығу етпетінен жасалады. Етбетінен жатып, аяқтарын түзу ұстап, қол-аяғын аздап көтереді. Одан кейін аяқтарын түсіріп, қолдарын айқастырады. Толарсағынан ұстап, аяқ-қолдарын жоғары көтеруге талпыну қажет. Емдік жаттығудың келесі түрі тікесінен тік



тұрып жасалады. Науқас қолын көтеріп, алға қарай еңкейеді. Төрт тағандап тұрып, әр аяқ-қолын көтереді. Одан кейін созылып, омыртқаға түсетін салмақты азайтады. Мұнан кейінгі жаттығу мойын омыртқаны қалпына келтіруге бағытталады. Мойын омыртқа өте нәзік мүше. Қолды көтеретін бұлшық еттер бас сүйегіне және омыртқаның мойын бөлігіне бекіген. Сол себепті де қолды немесе иықты қозғалтқан кезде мойын омыртқасы ауырады. Басты салбыратып отыру мойын омыртқаға күш түсіреді. Ал тік отырса, мойын омыртқаларға қысым азырақ түседі. Жалпы кез келген адам өз денсаулығына мұқият болғаны дұрыс. Денсаулығына бақылау жасап отыруы керек. Спортпен шұғылданып, салауатты өмір салтын сақтанған жөн.

Қазіргі таңда Еуропада консервативті әдіс бойынша емдеуде Шроттың арнайы антисколиоздық жаттығулары мен Эббота-Шено ұстанымы бойынша корсет-терапиясы ұсынылады. Сколиотикалық өсім 15 градусқа дейін болса ротациясыз арнайы жаттығулармен, 15-20 градуста ротациямен жаттығулармен емдеу және корсет кию пайдаланылады. Еуропалық дәрігерлер 20-25 градустан асқан үдемелі сколиозды Эббота-Шеноның ұстанымы бойынша жасалған сапалы корсеттер кигізу (тәулігіне кемінде 16 сағат кию) арқылы емдеуге болатынын айтады. Сонымен қатар, арнайы емханаларда, оналту орталықтарында жатып емделуге жолдама беріледі.

Сколиоздың асқынуы өте қауіпті, яғни кеуде қуысының қисаюына, жүрек қызметінің жетіспеушілігіне, өкпе қызметінің нашарлауына, полицетемия, өкпе гипертензиясына әкелуі мүмкін. Сколиоз асқынған жағдайда хирургиялық араласу жүреді. Жалпы омыртқаны түзету – ең күрделі операциялардың бірі. Қазақстанда бұл операция тек Астанадағы Травматология және ортопедия ғылыми зерттеу институтында сколиотикалық қисаюы немесе пішіннің өзгеру бұрышы 40-45 градустан асқан жағдайда жасалады. Сондай-ақ ауру косметикалық кемшілік байқалған жағдайда ота жасалуы мүмкін. Өйткені ол науқастың жүйке

жүйесіне әсер етіп, еңбекке қабілеттілігін төмендеді.

Ата-аналар назарына:

1. Балаңыздың мүсінін, омыртқа жотасына күш түспеуін сәби кезінен қадағалаңыз. Баланы ерте отырғызуға болмайды, омыртқасына, беліне күш түседі. Бала айы-күні толғанда өзі отырады. Сондай-ақ сәбиді қолға ұстағанда үнемі бір жағымен көтермеңіз;

2. Балаңыздың жүріс-тұрысын, омыртқа жотасын түзу ұстауын, бойында көзге көрінетіндей қаңқа өзгерісі бар-жоғын қадағалаңыз;

3. Баланың бір иығы екінші иығынан жоғары тұрған жоқ па, соған мән беріңіз;

4. Сабақта партаның немесе компьютердің алдында отырғанда түзу отыру керектігін құлағына құйып отырыңыз;

5. Ауыр жүк көтертпеңіз, мектепке баратын сөмкесі ауыр болмауы керек, бір жақ иығына емес, арқасына іліп жүретін сөмке алыңыз;

6. Мектеп жасына дейінгі және мектеп жасындағы балалар үшін отыратын, сабақ оқитын үстелі мен орындығы бойына сәйкес келуі тиіс, үстелдің арқасы омыртқа жотасының табиғи иілулерін дұрыс қайталауы қажет;

7. Таза ауада бойын тік ұстап жүргізіп, көп серуендетіңіз. Бір орнында тапжылмай отыра беруге болмайды. Спортпен шұғылданыуна көңіл бөліңіз. Мәселен, жүзу, би, гимнастика.

8. Баланың ішетін тамағы дәрумендер мен минералды заттарға бай болуы керек. Яғни кальций мен фосфорға, «С» және «Д» дәрумендерге мол азық-түліктер, сүттен жасалған тағамдар, балық, көкөністер және жеміс-жидектер жеу керек.

Ескерту: Балаңыздың бойынан, дене бітімінен қандай да бір ауытқу байқасаңыз, дәрігерге көрсетіңіз. Омыртқа жотасының қисаймауын қадағалап отырыңыз.

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ
Бибисара ҚАЛИЕВА

ҚҰР СҮЛДЕГЕ ҚАРСЫ ДАБЫЛ

Анорексия – ағзаның тағамдық орталығы қызметінің бұзылуы салдарынан тамақтануға физиологиялық қажеттілік бола тұра тәбеттің болмауы. ХХІ ғасырда анорексия туралы білмеу мүмкін емес. Анорексия әсерінен адамдар алдында сұлулық пен денсаулыққа таңдау жасау қажеттілігі туындайды. Сонымен қатар, әсіресе қыздар арасында болатын ауру демографияға кері әсерін тигізеді. Бүгінгі күні Қазақстанда демографиялық даму бәсең қалыпта жүруде. Ал анорексия Қазақстанда дамиды болса, бұл еліміз үшін үлкен мәселелер қатарына қосылмақ.

Статистикаға сүйенсек, 35 жасқа дейінгі адамдар арасында анорексияға шалдыққандардың саны 15-20 пайыздық үлесті көрсетеді. Бұл дегеніңіз осынша пайыздағы адамдардың бала сүю бақытынан да айырылғаны дегенді білдіреді.

Арықтауды насихаттау бүгін де параноидальды сипат алып отыр, және осымен күресуге өзирге ешқандай мүмкіншілік болмай тұр. Анорексияға ұшыраған адамдарда жүрек-қантамыр жүйесі жұмысының бұзылысы – жүрек аритмиясы (көбіне брадикардия), аяқ астынан өлімге әкелетін калий мен магнийдің жетіспеушілігі, сондай-ақ әртүрлі минеральды заттардың және жалпы электролиттер балансының бұзылысы естен танып қалудың ұстамалары бас айнал пульстің баяулауынан үнемі салқындықты сезіну, терінің бұзылысы шаштың түсуі, құрғақ тері, бетте, арқада ұсақ түктердің пайда болуы, белок жетіспеушілігі нәтижесінде эдемалар, тырнақ құрылысының бұзылысы көрініс береді.

Сондай-ақ қазір қыз-келіншектерді былай қойғанда, қазақтың жігіттері де қылдырықтай болып, серейіп келе жатқанын байқаймыз. Өйткені, әлемдік брендтерді жарнамалаушы модельдерге бәрібір еліктемей-тұра алмайтын болдық қой. Тіпті, кейбір сән журналдары модельдердің табиғи қалпының өзін фотошоппен «жонқалап» жіңішке қылып көрсететіні тағы бар. Ал қыстан көтерем шыққан малдай терісіне ілініп тұрған модельдер арқылы сән индустриясы, жаттығу залдары мен кешенді арықтату дәрі-



дәрмегінің, мықын массажерлері мен бұлшық етке арналған бодифлекс аппараттарының нарығы ырғын пайдаға кенеліп жатқанын үнемі мән бермейді.

2005 жылы израильдік фотограф Ади Баркан анорексиямен зардап шегетін модельдердің түсіріліміне қатысып, мұның үлкен зардапты мәселе екендігіне қоғамның назарын аударды. Осындай жарнама нарығы мен сән дизайнерлері ұстанған саясаттың салқынынан сақтану мақсатында Израиль үкіметі тым арық-тұрық модель қыз-жігіттерге бұқаралық ақпарат құралдары арқылы тауар жарнамалауға тыйым салатын заң қабылдады. 2005 жылдың 16 қарашасы анорексияға қарсы халықаралық күн ретінде тіркелген.

Ғаламторда жарияланатын: ақыл-кеңестерден сақ болу керек. Себебі, ашығуға шақыратын кеңестерге сенген талай адам түбі ауруға шалдыққан. Ашығу, тәртібін сақтай білген жағдайда, адам ағзасындағы шлактарды кетіретін денсаулықты сақайтудың

тамаша әдісі. Мәселен, француздарша ашығудан ешзиян жоқ. Олар аптасына бір күн астан бас тартып, «Француз күнін» жариялайды екен. Мұсылмандар да аптаның екі күнінде Ораза ұстайды. Бірақ басқа уақытта жақсылап тамақтанады. Одан зиян жоқ. Ал күн сайын ас мөлшерін азайта беру, антидепрессант, психостимулятор сынды анорексиялық дәрі-дәрмек қолдану, апталап ас ішпеу, ішкен асын жасанды жолмен шығарып, құсып тастау, міне, осы айықпас ауру тудыратын амалдар қатарына жатады.

Ғалымдар жүйке анорексиясын психикалық ауру санатына жатқызады. Бұл дертке шалдыққан адам өзін семіріп бара жатқандай сезініп, күн санап арықтауға қатты тырысатын болады.

Организмге анорексияның әсер етуінде кері қайтпайтын салдардың алдын-алу үшін емдеуді мүмкіндігінше ертерек бастау керек. Көбіне стационарлы жағдайда емдеу қажет етіледі (ауруханада). Анорексияны емдеу-

уде қолданылатын кешенді тәсіл 3 компоненттен тұруы керек:

1. Дәрілік терапия

Емдеудің бұл элементі - антидепрессанттар мен басқа да препараттарды қолдану. Дәрілік терапия негізінен нервтік анорексияны емдеуде эффективті, сондай-ақ осыған ұқсас қосарланған нерв жүйесі бұзылысының ауруларын емдеуде де әсері мол (көбіне депрессия).

2. Емдік тамақтану

Арнайы тамақтың дозасын жоғарылату схемасы арқылы жүзеге асады. Ондағы басты мақсат – науқастың дене салмағын қалыпты деңгейге дейін қалпына келтіру. Бұл емдеу компонентінің бастапқы этаптарында организмдегі бұзылған зат алмасуды қалпына келтіру үшін көктамырға дәрілік препараттарды енгізеді. Тамақтануды біртіндеп жоғарылату ісінудің, зат алмасу бұзылысының, асқорыту мүшелерінің зақымдалуының алдын-алады.

Тамақ жеуде бастысы теңгерім мен жиілікті қалыпта ұстау. Әртүрлі тағамдар ішуге және күніне бес-алты рет тамақтануға тырысыңыз. Зат алмасу процесі тез жүретіндіктен, сізге, басқаларға қарағанда көбірек тамақ ішу керек болады, бұл процесті бірнеше бөлікке бөлген жақсы. Күніне сізге қанша калория тұтыну қажет екенін есептеңіз де, ағзаңыздың ерекшелігі мен күш түсіретін жаттығуларға сәйкес алынған нәтижеге тағы 1500 немесе 2000 калория қосыңыз. Көп тамақтану – бәрін жей беру керек деген сөз емес. Фаст-фудтың артынан газдалған сусын ішпеңіз, есесіне ұннан жасалған тағамдарды еш шектеусіз жей берсеңіз болады. Бұршақ, картоп, ет, балық, зәйтүн майы міндетті түрде ас үлесіңізде болуы қажет. Шоколад, алуа, кептірілген жемістер де пайдалы әрі қажетті. Ірімшік, сүзбе, қаймақ, піскен сүт және тағы басқа майлылығы жоғары сүт өнімдерін тұтыну міндетті болып саналады. Сіз нақты мөлшердегі ақуыз, майлар мен көмірсуларды тұтынуыңыз қажет. Ақуыздар бұлшық ет өсіруде құрылыс материалы сияқты жұмыс істейді. Ақуыздың күндізгі нормасы

15% -дан кем болмауы керек. Көмірсулар – бұл қуат көзі болып саналады және артық мөлшерде бұлшық еттер мен май қабаттарына қор болып жиналады. Қажетті көмірсулар саны күніне 55% -ды құрайды. Майлар көптеген міндеттерді атқарады: жинақтаушы, энергетикалық және реттеуші, олар ағзаның «тойғанынан» хабар береді. Алынатын май саны жалпы тұтынатын тағамдардың 30% -ын құрауы керек. Тұтынатын өнімдерді дұрыс үйлестіру де маңызды фактор. Мысалы, ет (ақуыз) кока-колаға қарағанда көкөніс салатымен жақсы қорытылады. Майлар мен жылдам көмірсуларды, яғни десерт немесе тәтті сусынды соңында ішіп-жеген жөн, өйткені олардың баяулататын қасиеті бар және тойғандық сезімін береді.

3. Психотерапия

Емдеудегі негізгі аспектінің бірі болып табылады. Психотерапияда бастысы науқастың өзін табуына көмектесу және психикалық проблеманың негізінде мінез-құлықтық, ойлау жүйелерінде қателіктерді өзгерту болып табылады. Жанұялық психотерапия аурудың дамуына себеін тигізетін отбасыдағы қарым-қатынас бұзылысын коррекциялауға бағытталады.

1. Сымбатты денеге қол жеткізу

Шығыңқы қабырға, бүкірею мен жеткіліксіз салмақты жаттығулар мен диета арқылы түзеуге болады. Егер тамақ ішу режимін ұстанып, денеге күш түсіру жаттығуларын жасайтын болсаңыз, біраз уақыттан кейін

қажетті мөлшерде бұлшық ет жинай аласыз. Көптеген спортшылар жарыс алдында дәл осылай істейді. Мақсатыңызға жеткен соң, түсетін күшті біраз төмендетуге болады. Жаттығу залындағы кез келген күш түсіретін жаттығулар жарайды. Әсіресе гантель және штанга көтеруге көп көңіл бөліңіз. Аптасына 2-3 рет 1-1,5 сағаттан жаттығу керек. Бірақ ұзақ жасалатын аэробтық жаттығулар, би мен мың шақырым жүгіру жаттығуларымен айналысып, күштіңізді сарп етпеңіз.

Семіргісі келетін жандар үшін ас мәзірі:

Таңғы ас: сүтке пісірілген, сары май қосылған сұлы немесе тары ботқасы; жеміс қосылған сүзбе, тәтті қара шай немесе какао.

Екінші таңғы ас: бір стақан шырын, зәйтүн майы қосылған авокадо салаты; май жағылған нан немесе ірімшік пен нан.

Түскі ас: көк салат; ет немесе балық сорпасында дайындалған кез келген көже; қыздырылып пісірілген қой еті, гарнирге пісірілген картоп; десерт.

Бесіндік: сүтке пісірілген омлет; майлы сүт қосылған кофе.

Кешкі ас: майлы балық; күріш пен көкөніс салаты.

Ұйықтар алдында: бір стақан сүт.

Күнделікті бір уақытта тамақтануға тырысу керек, өйткені ағзаңыз жиі тамақтануға үйренеді. Сонымен қатар, ара-арасында кептірілген жемістер жеп, бір стақан шырын ішіп тұруыңызға болады. Және міндетті түрде көп су ішіңіз.

**Ж.ИМАНҚҰЛ
И.ОМАРОВА**



АВИЦЕННА АТЫНДАҒЫ АКАДЕМИЯ АШУ – МЕНІҢ АРМАНЫМ



– Жасан Зекейұлы, биылғы жыл Сіз үшін, «Жас-Ай» медициналық орталығы үшін ерекше жыл болды. Ең алдымен Өзіңіз ердің жасы – 50 жасқа толдыңыз. Осы жасқа жетістіктермен, толағай табыстармен жеттіңіз. Халық алдында есеп беру мақсатында өткізген шараларыңыз туралы хабардармыз. Бұл жылды қалай қорытындылар едіңіз?

– Жалпы, өткен жыл маған, «Жас-Ай» медициналық орталығына ғана емес, еліміз үшін табысты жыл болды. ҚР президентінің «Рухани жаңғыру: болашаққа бағдар» мақаласы негізінде елдігімізді танытатын нақты іс-шаралар сонымен қатар Дүние жүзі қазақтарының V құрылтайы болып өтті. Басқасына тоқталмай-ақ қояйық, әлем көз тіккен дүбірлі «ЭКСПО-2017» халықаралық көрмесінің өзі неге тұрады! Жүзден астам елдің басшысы қатысқан, мыңдаған ғылым мен техниканың, жасыл энергияның жаңалықтарын елімізге шоғырландырдық. Осының барлығы – туған Отанымыз үшін, онда да қазақ халқы үшін үлкен абырой.

2016 жылдың соңында «Жас-Ай» медициналық орталығына Халықаралық Еуропалық медицина қауымдастығының Оксфорд (Англия), ЕМА және басқа да ұйымдардың бірлесуімен «Халықаралық үздік клиника» деген атағы берілді. Ал 2017 жылы Оксфорд Академиялық одағының және медицина саласы бойынша Еуропалық халықаралық ассоциацияның докто-

ры әрі құрметті профессоры атағын иелендім. Жуырда қараша айында WORLDCOB Халықаралық сауда палатасы Директорлар кеңесінің шешімі бойынша Біріккен Араб Әмірліктерінің Дубай қаласында «Жас-Ай» медициналық орталығы бизнес әлемінде іскерлік белсенділіктің үлгісін көрсеткені үшін арнайы «Іскерліктің белсенділік үлгісі» сыйлығымен марапатталды. Сондай-ақ орталықтың жетекшісі ретінде маған 2017 жылғы «Бизнес әлемінің үздігі» сыйлығы тапсырылды.

Яғни біз барлық күш-жігерімізді Қазақстан медицинасын әлемдік медицинаның тұғырына қондыру үшін қызмет атқарудамыз. 2017 жылы халықаралық аренада «Жас-Ай» әлемдік бренд болып толық қалыптасты дер едім.

Сондай-ақ 500-ге жуық ғылыми-зерттеу мақалаларым, төрт медициналық оқулығым, бірқатар қоғамдық-ғылыми еңбектерім кітап болып жарық көрді. Медицина саласы бойынша бекітілген 2 патентім де халықтың қадесіне жарап жатыр.

Отандық, халықаралық, әлемдік биік мінберден алып жатқан әр марапатымыз, ең бірінші – Алланың, содан кейінгі халықтың сенімі мен шынайы тілектерінің және орталық қызметкерлерінің қажырлы еңбегінің арқасы.

– Биылғы жылы 7 кітап жарық көрсе, соның екеуі ғылыми оқулық екен. Қазақ медицинасына, қазақ

ғылымына қосқан сүбелі үлесіңіз – оқулық кітаптарыңыз туралы білгіміз келіп отыр?

– 15 қыркүйек күні Астана қаласындағы ҚР Ұлттық академиялық кітапханада 7 кітаптың тұсаукесері болды. «Акупунктура» және «Бел омыртқа аурулары» бұлар таза ғылыми, медициналық оқу орындарында білім алушыларға арналған оқулық. Екі оқулықтың «Мәдени мұра» бағдарламасы аясында Алматы облысы әкімдігінің қолдауымен 5 мың данамен жарық көргенін атап өткен жөн. Яғни, еліміздегі барлық кітапханалар мен арнайы медициналық колледждер мен жоғары оқу орындары кітапханаларының қорына қосылып, таралымы жүзеге асып жатыр.

Бұл қос оқу құралының ең басты ерекшелігі аудармасыз бірден ана тілімізде жазылуы. Халқымыздың бай да, құнарлы тілімен жазылған бұл еңбектер кәсіби дәрігерлер мен медицина оқу орындарының студенттерінен бастап, кез келген сала адамдарының түсінігіне жеңіл.

Сондай-ақ акупунктура мен беломыртқа аурулары туралы ғылыми еңбек толыққанды қазақ тілінде тұңғыш рет жарық көріп отырғандығымен де құнды. 30 жылға жуықтаған еңбек жолымдағы тың зерттеулерімді студенттерге, жастарға арнадым.

– Дәрігер жүрегінің мейірімге толы екенін дәлелдеген игі ісіңіздің бірі Атбасар ауылын су алғандағы абыройлы әрекетіңіз болды. Біздің шенеуніктерге жылда қайталанатын осы жағдайдың алдын алуға қандай іскерлік қасиеттер жетіспей жатыр деп ойлайсыз?

– Табиғат апаттарының қай-қайсысы болмасын аяқ астынан орын алып, халықты күйзеліске ұшыратады. Осындай қысылтаяң кезде қолда бар көмекті ұсынбай қарап отыру азаматтығымызға сын. Бұл суыт хабарды ести салысымен Ақмола облысы Астрахань ауданы Қызылжар ауылы тұрғындарына тұрмыстық бұйымдармен қатар түрлі азық-түлікпен жан-жақты көмек көрсеттік. Біздің ең басты байлығымыз – Халық! Халықпен бірге болу парызымыз!

Ең алдымен шенеуніктер қоғамдық саланың қай биігінде болса да халықпен етене араласуы керек. Мұң-мұқтажын дер кезінде тыңдап, қолұшын беруге дағдыланса барлық жаманаттың алдын алуға болады.

– Елбасының 5 жыл мерзімге құрылған «Рухани жаңғыру» бағдарламасына дәл сіздей үн қосып, насихаттаған кәсіпкер, отансүйгіш азамат жоқ шығар. Оған дәлел «Рух жаңғырығы» атты дүбірлі айтыс. Бұл халықаралық өнер додасын ұйымдастырудағы мақсатыңыз жайлы тарқатып өтсеңіз.

– Астанада өткен «Рух жаңғырығы» атты халықаралық айтыс халық көңілінен шықты. Қатысуға ниет білдірген ақындар саны да өте көп болды. Осындай кең ауқымды айтыс ұйымдастырып, ақындардың басын қосып, жас ақындарға қолдау білдіргеніміз үшін халықтың, сөз өнері жүйріктерінің бізге деген алғысы мол болды. Өз кезегінде мен де оларға көп алғыс айтамын. Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың «Болашаққа бағдар: «рухани жаңғыру» атты мақаласы – мемлекет құраушы ұлттың мәңгілік ел болу жолындағы нақты бағыт-бағдары. Халықаралық ақындар айтысын өткізудегі басты мақсатым – Елбасының «Болашаққа бағдар: мақаласы негізінде ұлттық рухымызды бекемдеп дәстүрімізбен, дінімізбен, тілімізбен, рухани байлығымыздың қуаттылығын жаңғырту болды. Жаһандану дәуіріндегі жат пиғыл, теріс ағымдардан, сыртқы-ішкі жаулардан қорғайтын басты қалқан – руханиятымыз деп білемін.

4000 жылдық сақ-ғұн кезінен басталған тарихымызды Мәңгілікке жалғау, алтын желіні үзіп алмау үшін рухани ақпаратты санамызға сіңіру қажет. Міне осы жолда Елбасы өзі бас болып ұлттық құндылықтарымызды қайта жаңғыртуға мүмкіндік беріп отыр. Елбасымыз Н.Ә. Назарбаевтың игі бастамасын әр азамат осындай нақты іс-шаралармен қолдаса нұр үстіне нұр болары даусыз.

– Ал шілде айында Оксфорд Академиялық одағының және медицина саласы бойынша Еуропалық халықаралық ассоциациясының докторы әрі құрметті профессоры атағына ие болғаныңыз туралы барлық баспасөз құралдары жарыса жазды. Бұл сапардың жалғасы бола ма, ары қарай ортақ жобалар туындады ма?

– Бұл сапарым арнайы марапат алуға қатысты болса да, мен ұйымдастырушыларға Қазақстан мен Еуропа медицинасының арасын жалғайтын үлкен іскерлік жобаны ұсындым. Еуропа медицина қауымдастығының президенті Винченцо Костиглиоламен медицина саласында елімізге өте пайдалы болатын өміршең келісімге келдік.

Алдағы жылдарда экономикалық даму жолына түскен Қазақстанға барлық мүмкіндіктерді қарастырып, инвестиция салу тәсілдері мен амалдарын жоспарладық. Сосын барынша табиғи, таза дәрілерді жасауды Қазақстанмен бірлесіп іске асыру шараларында да әріптес болмақшымыз. Алдағы уақытта Еуропа ғалымдары үлкен дайындықпен Қазақстанға арнайы іссапармен келуді айқын мақсат етіп белгіледі. Көп ұзамай ол жаңалықты да естіп қаласыздар.

– Жоғарыда өзіңіз айтып өткен Біріккен Араб Әмірліктерінің Дубай қаласында алған марапатыңыз жайлы тоқталып өтсеңіз.

– WORLDCOB Халықаралық сауда палатасы Директорлар кеңесінің шешімі негізінде «Жас-Ай» медицина орталығы бизнес әлемінде іскерлік белсенділіктің үлгісін көрсеткені үшін «Іскерліктің белсенділік үлгісі» сыйлығымен марапатталды. Ал маған 2017 жылғы «Бизнес әлемінің үздігі» сыйлығын еншілеу бұйырды. Бұл марапатқа лайықтыларды таңдау барысында ең алдымен іскерліктегі сапаны басшылыққа алып, іріктеу жасалған. Әлемдік бизнес-көшбасшы, лидер саналу ең алдымен менің халқыма деген үлкен құрмет. Ал маған және мен басқарып отырған орталыққа үлкен жауапкершілік артады деп санаймын. «Жас-Ай» медициналық-ғылыми, ақпараттық журналының оқырмандары жаңа 2018 жылдың алғашқы санында бұл туралы толық ақпарат алатын болады.

– Сіз өз орталығыңыздың қабырғасына қазақты құртатын 4 кемшілік (рушылдық, күншілдік, намыссыздық, жалқаулық) деп жазып қойғаныңызды көпшілік қауым айтып жүретін болды. Дегенмен бұл дерттен әлі де арыла алмай келе жатқандаймыз.

– Қазақ халқы тарихы терең, әдебиеті, сөз өнері кемел, дарынды, қабілетті халық. Бірақ «әттеген-ай» дейтін жағымыз да бар. Осы кемшін тұстарды орталыққа келген әр адам назарына алып, ой түйіп кету үшін арнайы тапсырыспен қабырғаға жаздырып, іліп

қойдым. Бұл әрекетімді кемшілікпен күресудің бір амалы деп түсіндіремін. Рушылдық, күншілдік, намыссыздық, жалқаулық сынды өршіп кеткен кесір мінездерден арылсақ қана нағыз бірлікке жетеміз. Ал бірлік болған жерде тірліктің де алға басатыны белгілі.

Көп жағдайда барымызды қадірлей алмайтын, өзіміздің дарынды талантты мамандарымызды менсінбей, шетелдіктерге жүгінеміз. Талай спорт майталмандары, өнер санлақтары сұраусыз, елеп-ескерусіз қалып жатқанына ішін ашиды. Мұның себебі біз күншілміз, намыссызбыз. Бір-бірімізді көре алмаймыз. Қазақтың қазақша сөйлемей, шетелден бапкер, әртіс шақыртуы бәрі айналып келгенде, намыссыздығынан... Намыссыздықтан қорқуымыз керек.

Кемшілікті түзеу үшін ол әрдайым қаперде болу керек. Күресті әр адам өзінен бастап, айналасындағыларға да үнемі ескертіп, қоғамдық мәселе ретінде көтеруі керек. Еліміз тәуелсіздіктің 26-жылдығына үлкен ірі жобалармен, жаңғыруларды, реформаларды өткеріп, алға қадам басып отыр. Әлемдік саясатта, экономикада, руханиятта, білім мен техникада алғашқы әлемдік отыздыққа ену жолы мақсат болып белгіленді. Осындай биік белеске бет алған мемлекеттің әр азаматының санасында сілкініс болсын, алға ұмтылу болсын деген ниеттегі ойым өз нәтижесін беріп те жатыр.

– Мемлекет тарапынан қолға алынып, биылдан бастап қолданысқа енген Міндетті Медициналық Әлеуметтік сақтандыру жобасы туралы ойыңызды білсек. Бұл бағдарламаның негізгі басымыз тұсы, тиімділігі неде болмақ?

– Ұлт денсаулығы, денсаулық сақтау саласын дамыту және саламатты өмір салтын қалыптастыру экономикалық және әлеуметтік дамудың маңызды факторларына айналды. Заманауи мемлекеттік, жекеменшік медициналық орталықтар қалыптасты. Еліміздің барлық өңірлерінде зерттеулер мен жоғары технологиялы диагноз қою, операция жасау жүзеге асырылуда. Дегенмен, отандық денсаулық сақтау саласын әлемдік стандарттар деңгейіне көтеру үшін әлі де көп еңбектену қажет.

Жалпы медициналық сақтандырудың мемлекеттік, қоғамдық, жекеменшік сияқты әлемдік негізгі үш түрі бар. Біздің еліміз соның ішінде сақтандырудың қоғамдық түрін таңдап отыр. Бұл сақтандырудың әлеуметтік тұсы басым. Дамыған елдердің көбінде қоғамдық-әлеуметтік медиц-



иналық сақтандыру жүйесі тиімділігін дәлелдеген екен. Сондықтан мен мемлекетіміздің сақтандыру жүйесін енгізудегі бұл таңдауын қолдаймын.

Міндетті сақтандыру жүйесі 2018 жылдың бірінші қаңтарынан бастап толық іске қосылады. Ал жарна төлеу биылғы шілде айынан басталды. Негізі, міндетті сақтандыру жүйесі аяқ астынан енгізіліп отырған дүние емес. Ол соңғы бірнеше жылда Денсаулық сақтау министрлігі мен өзге де жауапты ведомстволар атқарған тынымсыз еңбектің нәтижесі. Жүйенің жақсылықтарын бірден көреміз деген де болмас. Оған бірнеше жыл уақыт қажет болуы мүмкін.

Бұл жүйеден ең алдымен қарапайым халық ұтады. Себебі, міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру елдің бәріне тең мүмкіндіктер береді. Міндетті сақтандыру жүйесінде бір ғана пакет болады. Жүйеге қатысып, жарнасын уақытымен төлеп отырған адам сол пакетке енетін көмектің барлық түрін ала алады. Адам болған соң бас ауырып, балтыр сыздамай тұрмайды. Бір адам жылда ауырмауы мүмкін. Есесіне, оның үйіндегі қарт анасы немесе әкесі дәрігерлік көмекке жиі-жиі жүгінеді. Тіпті, кейбіріне бағасы миллион теңгеден астам операция жасау қажет болуы да ғажап емес. «Бәріміз біріміз үшін» деген принципке негізделген жүйенің пайдасы міне осында.

Жекеменшік медициналық орталықтар мен клиникалар үшін қазір мемлекеттік тапсырыс алуда қиындықтар бары шындық. Міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру жүйесінің артықшылығы – жекеменшік клиникаларға мемлекеттік емханалар секілді тапсырыс алуға мүмкіндік беретіндігінде. Медициналық орталық саны, жабдықталу деңгейі, т.б. жағынан

белгілі бір талаптарға жауап беретін болса МӘМС қорымен келісімшарт бекітіп, халыққа кең көлемде қызмет көрсете алатын болып белгіленгені бізге көп мүмкіндік береді.

– **Үрімжі қаласындағы медициналық университет жанынан Қазақ емшілігі деген факультет ашылған екен. Еліміздің ірі қалаларында Қазақшығыс емін тоғыстырып білім ордасын ашу жоспарыңызда бар ма?**

– Республика бойынша шәкірт тәрбиелесем, таза, зиянсыз, 100 пайыз табиғи медицинаның озық үлгісінің негізін қаласам деген ой бар. Біздің атабамамыздың медицинасын дәріптейтін Авиценна атындағы академия ашу – менің арманым. ҚР Білім министрлігіне, Денсаулық сақтау министрлігіне институт, академия ашу керектігі туралы ойларымды дәлелдеп бірнеше рет хабарластым, өтініш жаздым. Олардан «Талапқа сай емес, лицензия алу керек» деген үйреншікті, таптаурын жауаптар ғана қайтарылады.

Шәкірттерім бар, бірақ көп деп айта алмаймын. Тікелей менен білім жетілдірген жастардың қанаты қатайып, алды жергілікті аурухана, клиникалардың басшылығында қызмет етіп жатыр. Кейбір ерекше талапты шәкірттерімді өз қаражатыммен шетелдерде, өзіміздің жоғары оқу орындарында оқытып жатқан жайым бар.

Шығыс медицинасының барлық құпия емдерін сауатты түрде оқытуға білім-біліктілігіміз жетіп тұрғанмен, оқу орнымыз жоқ. Әлемдік, халықаралық деңгейде мойындалған біз сияқты білікті мамандардың білімі мен тәжірибесін ұрпаққа үйретіп алып қалу мемлекеттік, ұлттық мақсат болу керек. Білімді, білікті шәкірттер оқытып алатын болсақ, біз

қандай болсын тосқауылдардан, басқа ұлттардың арам-пиғылдарынан сақтана аламыз. Ұлан-ғайыр өлкеде бар-жоғы 12 миллион ғана қаракөзбіз. Сырттан сұқтанушылардың да көкейін тесіп бара жатқан біздің қойнауы қазыналы жеріміз. Осы орайдағы бағдар демографияны көтеруге бағытталуы тиіс. Санымыз 50 миллионға жетсе, бізбен санасатындар саны артып, көз алартушылар азаяр еді. Халық санын көбейту үшін медицина мықты болуы керек, кәсібіне адал берілген, сауатты мамандар керек.

– **Біздегі емдеу мекемелерінде жазылмайтын дерт қатарына жатқызылған, күдер үзген науқастарды толықтай емдеп, қайта өмірге әкеліп жатырсыз. Бұл еңбегіңізді, еміңізді халық шексіз мойындап, ақ батасын жаудырып, Сізді елдің азаматына айналдырды. Сіз құлаш сермеген биікке жету үшін ізіңізді басып келе жатқан буынға ең алдымен қай жақтан өздерін жетілдірген дұрыс деп ойлайсыз?**

– Жастарымыз жеңіл табысқа, болмаса оңай бір атаққа аз уақытта ие болсам деген ниеттен арылса екен деймін. Мақсат қоя білу, талаптана білу – өте жақсы қасиет. Мақсат қанша биік болса, оған жету жолында адам сонша шындалады, түлейді. Адам баласы алмайтын асу болмайды. Уақытында білім алып, тек еңбек ету керек. Еңбегімен көтерілген адам қай ортада болмасын сыйлы, жүзі жарқын болады.

Білім мен еңбектің жебеушісі – бағытталған жүрек, қайсар мінез. Ұлт көсемі Әлихан Бөкейханның: «Ұлтқа қызмет ету – мінезден» деген сөзі бар. Тәуелсіз елдің жастары жалтақ, мақұлбай мінезден арылса деген ойдамын.

– **Сіздің бос жүрген кезіңізді көрмейміз. Қай уақытта демаласыз?**

– Дұрыс байқағансыз. Кейде тіпті бір-екі айлық жоспарым алдын-ала белгіленіп қояды. Басты міндетім – адамдардың жанына шипа беруден бөлек, қоғамдық-әлеуметтік іс-шаралардан қалыс қалып көрген жоқпын. Дегенмен, спортпен шұғылданып, отбасыма көңіл бөлуге, мәнді-мазмұнды кездесулерге де уақыт табамын.

– **Сұхбатыңызға рахмет!**

Сұқбаттасқан –
Жанна ИМАНҚҰЛ



«ҚАРА ТҰЛПАР СЕН ЕДІҢ, ЖҮРЕТІН, ДӘЙІМ БАБЫНДА!»

Бүгінгі тойдың иесі,
Жасекендей ер екен.
О, Жасеке, баурым,
Құтты болсын мерекең!
Елу деген жүргенге,
Әжаптәуір жер екен.
Бұрын-соңды көрмеген,
Беймәлімдеу ел екен.
Асқар, асқар бел екен,
Айдын-шалқар көл екен.
Шалдығып жеткен жандарға,
Заңғары биік өр екен.
Желісі желдей жандарға,
Ойнақтап шығар төр екен.

О, Жасеке, қандасым!
Қандасың сені жырласын.
Тойыңа келген таранып,
Жамағат ұйып тыңдасын!
Бөрінің бірі сен едің,
Мекендеп өскен шың басын!
Серінің бірі сен едің,
Жамбыдай қағып түсірген,
Сұлудың көрсе сырғасын.
Досқа да, қасқа, туысқа,
Алтыннан қымбат бір басың.
Еңсенді енді тік ұста,

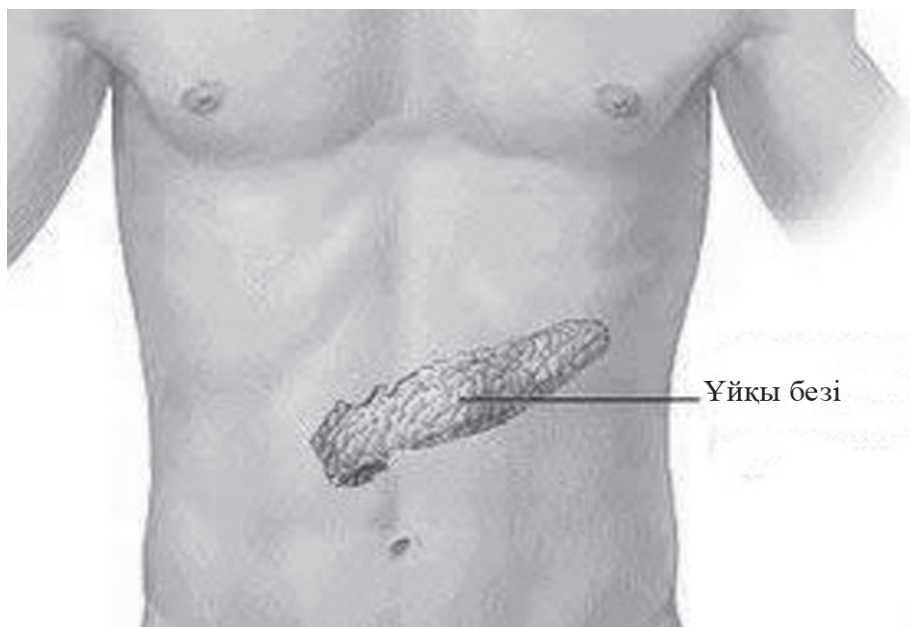
Ердің жасы дейтұғын,
Елуге келіп тұрғасын!
Белінді бекем бұғасын,
Анадан ұл боп туғасын!

О, Жасеке, Жасеке!
Тұлпардың бірі сен едің,
Табаны мұзға таймаған.
Бәйгеден озған жүйріктей,
Ауыздығын шайнаған,
Жанары шоқтай жайнаған.
Уақтан шыққан кесегім,
Баяндай батыр бабасы,
Ертістің бойын жайлаған.
Жоңғарды салып алдына,
Бір шыбықпенен айдаған.
Беделді бектер, бағландар,
Белдеуге атын байлаған.
Өзіңдей болсын азамат,
Ұлтының қамын ойлаған.
Той құтты болсын, Жасеке,
Жұртыңмен бірге тойлаған!

О, Жасеке, баурым!
Балалық дейтін бал-дәурен,
Айналды бүгін сағымға,
Жүйрікке мініп желменен,

Жарысқан күндер жадында.
Не десем екен мен саған,
Елуге келіп ту тігіп,
Толықсып тұрған шағында.
Алдыңда даңғыл жол жатыр,
Алды-артыңа қарамай,
Алпысқа қарай ағында!
Алтын асықтай ұл-қызың —
Тәңірдің берген тартуы,
Елуге келген шағында.
Солардан сүйіп немере,
Ақар да, шақар күй кешіп,
Сайраңда Иран бағында.
Сенімге беріп достарың,
Көңілге селкеу түсірмей,
Жүрсе екен дәйім жаныңда!
Етектен шапса төске озған,
Ертеден шапса кешке озған,
Қара тұлпар сен едің,
Жүретін дәйым бабында.
Салтанат құрып сайраңда,
Базарыңның барында!
Ажарыңның барында!
Жүре бер солай бабыңда!!!

**Серік Құсанбай,
Айтыскер ақын.**



ҰЙҚЫ БЕЗІНІҢ ҰЙҚЫҒА ҚАТЫСЫ БАР МА?

Адам ағзаларының қай-қайсысының өзіндік атқаратын қызметі бар. Ешқайсысы бір-бірін алмастыра алмайды. Дей тұрғанмен дана халқымыз «Ұйқы безі» деп ат қойған, өзі кішкене ғана болғанымен бүкіл ағзаның саулығына әсер ететін ішкі ағза туралы сөз қозғамақпыз.

Ұйқы безі (pancreas) қарынның астыңғы жағында орналасады. Ұйқы безінің салмағы –70-80г, ұзындығы – 20см, ол бас (caput) дене (corpus) және құйрық (cauda) бөліктерінен тұрады. Ұйқы безінің бас бөлігі ұлтабардың пініне кіріп тұрады. Оның орта тұсы I бел омыртқаға көлденең келіп, асқазанның арты қабырғасына жанасып жатады, ал құйрық бөлігі сол жақтағы бүйрекке жетеді.

ҰЙҚЫ БЕЗІНІҢ МӨЛШЕРІ

Нәрестенің ұйқы безі өте кішкентай ұзындығы 4-5см, салмағы 2-3г, ал 4-5 айда екі есе, 3 жаста – 20г, ал 10 жаста – 30 грамға жетеді. Ұйқы безінің дамуы балаларда 1 жастан 5-6 жасқа дейін жақсы дамиды. Мұның физикалық көрсеткіштері 11-13 жаста, ал қызметі 15-16 жаста ересектермен теңеседі.

ҰЙҚЫ БЕЗІНІҢ ҚЫЗМЕТІ МЕН ПАТОЛОГИЯСЫ

Ұйқы безі ішкі (эндокриндік) әрі сыртқы (экзокриндік) сөл бөлу қызметін атқарады. Сыртқы секрециялық қызметіне ас қорыту ферментін өндіру жатады. Ұйқы безінен пайда болған сөлдің (сілтілі реакция) асқорытуда маңызы өте

зор.

Сөлдің құрамындағы трипсиноген ферменті ішекте белсенді трипсинге айналады. Трипсин ферменті әсерінен белок қанға оңай сіңімді амин қышқылдарына айналады. Ұйқы безінің сөліндегі липаза ферменті майды глицерин мен май қышқылдарына, ал амилаза ферменті крахмалды дисахаридтерге, мальтаза ферменті дисахаридтерді моносахаридке, яғни глюкозаға айналдырады. Осы сөлдің құрамындағы лактоза ферменті сүттің қанты лактозаны моносахарид галактозаға ыдыратады.

АДАМНЫҢ ҰЙҚЫ БЕЗІ ТӘУЛІГІНЕ 2 ЛИТРГЕ ЖУЫҚ СӨЛ ШЫҒАРАДЫ

Ерекше мән беретін тағы бір жайт ұйқы безі бөліп шығаратын – инсулин, глюкагон, липокаин гормондары. Әр гормонның жетіспеушілігі адамда түрлі қатерлі ауруларға апарды. Алғаш жануарлардың ұйқы безін алып тастап зерттеу жасағанда оларға диабет ауруының белгілері пайда болып, қан мен зәрдің құрамында қант мөлшері көбейген. 1920 жылы Канадалық дәрігерлер Бантинг пен Бест ұйқы безінің аралшық клеткаларының таза тұнбасын алып оны алғаш рет диабет ауруымен ауырған адамды емдеуге қолданған. Сол үшін екеуіне Нобель сыйлығы берілді. Тұнбаның белсенді негізгі ұйқы безінің гормонын инсулин деп атаған. Инсулин организмнен тыс жасанды жолмен алынған алғашқы белоктардың бірі екені баршаға аян.

Жоғарыда айтып өткендей бар-жоқ салмағы 70-80 граммды құрайтын без күніне 2 литр сөл бөліп, ағзада болатын

барлық зат алмасу: қан, бауырды тазалау, ас қорыту сынды маңызды процесстерге белсенді қатысады. Осылайша ұйқы безінің қызметі мен маңызы зор екеніне көз жеткіземіз.

Халқымыздың танымының мықтылығы ағзаларға ат қоюда да анық көрінгендігін мойындаймыз. Мысалы бүкіл Еуропа медицинасында маңызды ферменттерді бөлетін бұл безге «Pancreas» деген атау қойылған. Яғни, бұл сөзді тікелей аударсақ, «тасбақаның жотасындағы тасы, яғни, сауыты» деген мағынаны береді. Сол сияқты орыс халқын алайық, олардағы атау – «поджелудочная железа». Бағамдасақ, екі жағдайда да олар асқазанның астына қарай орналасқан безге көзге анық байқалған белгілеріне қарай, сыртқы пішініне, түріне қарап қана ат берген.

Біздің халқымыздың сұңғыла танымы егер бұл без жұмысын тоқтатса, адам терең ұйқыға, медицина тілінде

– комаға кететінін анық білген. Осы бір ауыз сөзбен-ақ бұл бездің ағзадағы маңызы қандай екенін бағамдап, бекітіп берген. Мұндай фактілерді іздене берсек, халықтық медицинада көп кездестіретініміз анық. Тапқанымызды тарқатып, танымымызды тек батыстың жетегіне бұрмай, өз даналықтарымыздан іздеп отыруымыз керек. Бұл діттеп барғанда, ұлт саулығына, ұлт боп сақталуға дейін апаратын үлкен мәселе.

Мақаламыздың тақырыбындағы «Ұйқы безінің ұйқыға қатысы бар ма?» деген сұраққа оқырман жауап ала алды деген ойдамын. Яғни ұйқы безі атауындағы ұйқы біздің күнделікті ұйқымыздан да терең медициналық танымнан, білімнен қалыптасқан атау. Егер біздің Ұлы даламызда тарихы сан ғасырға кеткен озық емшілік, дәрігерлік дәстүр болмаса, мұндай атаулар да болмас еді.

Сөзімізді ары қарай ұйқы безі бұзылыстарында пайда болатын аурулар туралы жалғастырамыз. Ұйқы безі ауруларының белгілі бір тәуліктік ырғағы болады: түске дейін ауырғандық онша мазаламайды, түстен кейін күшейе түсіп, кешке қарай ең күшті күйіне жетеді. Әртүрлі белгілер бойынша ұйқы безінің басты ауруы – панкреатиттің көптеген жіктелері жасалды. Аурудың халықаралық жіктелесі төмендегідей:

- **жіті панкреатит** (АХЖ-10 коды K85);

- **Алкогольді тұтынудан туындаған созылмалы панкреатит** (АХЖ-10 коды K86.0);

- **Басқа созылмалы панкреатиттер** (АХЖ-10 коды K86.1).

Жіті панкреатитті көбінесе микробтар қоздырады, бірақ ауру кейде онсыз да басталады. Қабыну күші және аурудың барысы сол қоздырғыш тетігіне байланысты. Ұйқы безінің қабынуы әрқашан шыдатпай, қатты ауырып басталады. Ауыру іштің жоғарғы (ұйқы безінің тұсы) бөлігінде болады. Қатты ауырғандығы сонша, кейде адам дөңбекшіп, есінен де танады. Өні қашып, қол-аяқтары көгере бастайды. Артериялық қан қысымы төмендейді. Тамыр соғуы нашарлайды. Ауырғаны басылмай, адамның жотасына таралады. Арқасын белбеудей орайды. Ұйқы безі қабынған адамның ұстамасы келгенде құса бастайды.

Дене ыстығы қалыптан аспағанымен, адамның халі нашарлайды. Кейде жата да алмай, тек қисайып қана отырады. Ұйқы безінің қабынуына өт жолының қабынуы қосылса, адамның денесі сарғаюы мүмкін. Бірқатар аурулардың тыныс алуы бұзылады, кейбіреулердің ішектері қызметін дұрыс атқара алмайды, үлкен дәреті жүрмей қалады. Ауру ұстамасы ұйқы безі ісінгеннен пайда болса, онда оны дәрі-дәрмекпен емдеуге болады. Ауырған жерге мұз басқан пайдалы. Мұндайда емдәм сақтап, адамға ашығу да керек. Без ісінгенде немесе жараланып, ішіне қан құйылғанда оның кейбір жерлері жидіп өле бастағанда (некроз) ұйқы безі қабынып, қатты ауырады. Іріңді өлеттену басталса, сырқат отаға зәру деген сөз.

ЖІТІ ПАНКРЕАТИТТЕ АДАМ ӨЛІП КЕТУІ МҮМКІН БЕ?

Өкінішке қарай, ұйқы безі қалыпты кезде тек адам ағзасына қажет ферменттер мен гормондар бөлсе, қызметі бұзылғанда адам ағзасын улайтын сөздер мен қышқылдар бөледі. Осыдан ағза өзінен-өзі уланады. Ұйқы безі бөлген улы сол қан арқылы бүкіл ағзаға тарайды да, аз ғана уақыттың ішінде таралған у басқа ағзаларға әсер ете бастайды. Жіті панкреатиттің асқынған түрінде жылдам ем шаралары жасалмаса, науқас бірден қайтыс болып кетеді.

Созылмалы панкреатит. Жіті панкреатит көп жағдайда созылмалы панкреатитке ұласып жатады.

Аурудың басты белгілеріне тәбеттің төмендеуі мен жойылуы, ауа кекіру, ас қорытудың бұзылу белгілері, сілекей ағу, жүрек айну, құсу, метеоризм және панкреатогендік іш өту жатады. Құсу жеңілдік тудырмайды. Ең басты белгісі – іштің ауыруы. Аурудың бұл түрі диетада өзгерістер болғанда немесе психикалы эмоциональдық күйзелістерден кейін бой көрсетеді. Созылмалы панкреатиттің әр түрінің соңғы сатысында ұйқы безінің сыртқы және ішкі секреторлық жетіспеушілігі мен механикалық сарғыштықтың белгілері болады. Жүдеу, полифекалия, қызба, анемия байқалады.

Жаншып, күйдіріп, тесіп ауыру байқалады, ауырғандық науқас шалқасынан жатқанда күшейе түседі, алға еңкейіп отырғанда аза-

яды. Ауырғандық жиі тойып тамақ ішкеннен кейін, өткір, майлы тамақтан кейін, ішімдіктен кейін пайда болады, антисекреторлық препараттар, панкреатин (креон) қабылдағаннан кейін тоқтайды немесе азаяды.

Созылмалы ұйқы безінің асқинуларынан:

1. Ұйқы безінің абсцесі.
2. Ұйқы безінің кистасы.
3. Ұйқы безінің кальцификацтары.
4. Қант диабетінің дамуы.
5. Талақ венасының тромбозы.
6. Механикалық сарғыштық.
7. Холангит.
8. «Панкреатогендік» асцит.
9. Ішектің тұзақ аралық абсцесі сияқты қауіпті аурулар пайда болады.

ҰЙҚЫ БЕЗІНЕН БОЛАТЫН КОМА

Панкреатит кезінде ересек адамдарда тіпті 3 жастан асқан сәбилерде кома орын алады. Науқастың қан айналымы, пульс, қан қысымы, жүрек соғуы баяу болса да сақталады бірақ ми қызметі ұйқы безінен бөлінген улы ферменттердің әсерінен бұзылғандықтан адам ояна алмай қалады. Комада жату ұзақтығы адамның ауру дәрежесіне, адамның биологиялық ерекшелігіне байланысты.

Кома – (грек. кома – терең ұйқы) орталық жүйке жүйесінің терең тежелуімен, естің тұрақты жоғалуымен, сыртқы тітіркендіргіштерге рефлектің болмауымен және организмнің аса маңызды қызметтерінің реттелуі бұзылысымен сипатталатын жағдай.

Ұйқы безі обыры

Ұйқы безі басының обыры жиі кездеседі. Бастапқы белгілері – бел аймағының ауыруы мен жүдеу. Сарғыштық біртіндеп пайда болады, терінің қышуы бой көрсетеді. Несеп қара қоңыр түске боялады, нәжіс – түссіз күйге көшеді. Ұйқы безі басының жергілікті ұлғаюы, оның шеттерінің тегіс болмауы, айқын шегінің болмауы анықталады. Диаметрі 3 см аз емес ісікті байқалады.

Компьютерлік томография ұйқы безінің денесі мен құйрығының обырын жақсы табады, ұйқы безі басының обырын табу қиындау болып келеді. Ең жоғары сезімталды әдістер ЭРПХГ мен биопсия болып табылады.

Бұл ауруға диагноз қойылып болған соң, адамдардың үш пайызы ғана бес жылдай өмір сүре алады екен. Оның себебі ісік тез арада жалпы өт өзегіне, ұлтабарға, қарынның антральды бөлігіне және денесіне, күрделі қан тамырларына шабады, бауырға, өкпеге, бүйрекке, сүйекке жайылады.

Жуырда Ұлыбритания және Испания ғалымдары аурудың алдын алатын арнайы тест құрылғысын ойлап тапқандарын жариялады. Құрылғы зәр арқылы аурудың енді пайда болған бірінші сатысынан бастап дер кезінде емделуге мүмкіндік береді. Яғни, өз уақытында ем қабылдап, аурудың алдын алуға көмектеседі. Негізінен бұл кесел көбіне ауру асқынып 3-4- сатысында

ғана анықталады. Егер ауру 1-2- сатысында анықталса, науқастардың 60 пайызы айығып кетуге мүмкіндік болады екен. Ұйқы безінің қатерлі ісігі кейінгі жылдары жиілеп, 100 мың адамның 2,9-да кездесіп отыр. Шылым шегушілерде науқас 2,5 рет жиі байқалады.

ЕМІ

Ұйқы безі ауруларының қай түрінде болмасын ең алдымен ауру сезімін тоқтатып алу керек. Бұдан кейін ұйқы безінің секрециясын тежеп, ұйқы безі ферменттерінің активтілігін басып барып басқа ем-шараларына кірісуге болады.

Хирургиялық ем терапевтік шаралармен тоқтатуға болмайтын ауру түрлерінде ота жасалады.

Диета. Ауру барысында 1-3 күн аштық жариялайды және тәулігіне 1-1,5 литр сілтілі минералдық сулар («Сарыағаш», «Жас-Ай»), итмұрын қайнатпасы (1-2 стакан), сұйық шай беріледі. Диетадағы белок көлемін ет, балық, сүзбе және сыр арқылы көбейту керек. Өткір тағамдар, майлы тағамдар, сорпалар берілмейді, ас тұзын беруді шегереді. Капуста, алма, апельсин бермейді. Ұйқы безінің секреторлық қызметін азайту үшін май беруді азайтады. Тамақты аз порциямен, тәуліктің бір мезгілінде, жиі қабылдау керек (тәулігіне 5-6 рет).

Диспансерлеу. Ұйқы безінің созылмалы ауруына шалдыққан адамдарды диспансерлік есепке алу керек. Тексеріп қарау жиілігі: аурудың жеңіл дәрежесінде жылына 2 рет, орташа ауырталықты дәрежеде 3 рет, аурудың ауыр дәрежесінде – жылына 4-6 рет.

Еңбекке уақытша жарамсыздық Жеңіл қайталауларда 10-14 күн, орта ауырталықты түрінің қайталауында – 18-30 күн (стационарда 3 аптаға жуық), ауыр даму барысының қайталауында – 6-8 аптаға созылады.

Мүгедектік. Панкреатиттің ауыр түрімен ауыратын, ауыр сыртқы және ішкі секреторлық жетіспеушілігі бар науқастар ІІ топ мүгедегі болып есептеледі.

Санаторийлы-курорттық емге аурудың қайталауы жоқ кезде жібереді. «Жас-Ай» медициналық орталығында аурудың алдын-алу, қайталануын болдырмау үшін кешенді ем шараларын қабылдауға болады. Орталықта диета мен «Жас-Ай» минералды судан басталатын емді ине, массаж, шөп дәрілер, СПА түрлерімен жан-жақты ауруға қарсы бағыттаймыз. Алағудың етегінде орналасқан орталықтың деңгейі, қызмет сапасы, тыныштығы, жайлылығы, экологиялық тазалығы Алматы маңындағы кез-келген шипажаймен теңесе алады.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

САРЫ АҒАШ (КӨК БОЯУ)

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

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

Жинау және өңдеу

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

Ем болатын аурулары:

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

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

3. Қайталамалы сүзекке 2 грамм сары ағашты турап, оны 10 литр суға қайнатып, 5 литр қалғанда 70-100 миллиграмнан күніне екі рет ішеді.

4. Кеңірдекшелердің созылмалы қабынуына сары ағаштан 30 грамм, тұт ағашы қабығынан 15 грамм, қылшадан 12 грамм, қоңырау гүлден 9 грамм

Дәрі шөпте

талқандап, үшке бөліп, қайнаған сумен ішеді. Емдеу мерзімі 10 күн.

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

6. Қан қысымы көтерілгенде сары ағаш жемісін әбден піскен кезде жинап алып қайнатады да, қабығын, тұқымын сүзіп тастап, қант қосып ішеді. Құрамында С витамині көп болғандықтан, жүрек, қан тамыр ауруларына шипалы. Жемісі 2 түрлі әдіспен өңделеді.

Бірінші, қақ кептіру. Жемісі толық

піскен кезде мол етіп жинап алып, жуып тазалап, шыны ыдысқа шымырлатып қайнатады. Жеміс қабығы мен тұқымы езіліп су бетіне шыққанда, суы күреңітіп, қоюланады. Осы кезде тұқымын, қабығын сүзіп алып тастайды. Сүзілген шырынды қайта қайнатып, қоюланғанда, таза майда тақтайдың бетіне көк бояу шырынын жаймалап құйып, аңызғақты тегіс жерге бірнеше күн кептіреді. Кепкен соң елтеп сыдырып алып, таза сақтаса, жылдың қай мезгілінде болса да дәрі жасай беруге болады.

Екінші, тосап қайнату әдісі: тазаланған жеміске суды молырақ құйып қайнатып, дәкіден өткізіп, алдын ала дайындалған резеңке тығыны бар құмыраларға қажетіне қарай құйып, тығынның аузын бекітеді.



ЖИДЕ

Жиде – ағаш тектес, күзде жапырақ төгетін өсімдік.

Жинау және өңдеу

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

Ем болатын аурулары

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

1. Отқа немесе суға күйгенде жиде ағашының қабығынан 124 грамын қайнатып, суын сүзіп, жараға бүркеді немесе суына шүберекті шылап, жараның бетіне таңады.

2. Ақ кір келгенде 15 грамм жиде ағашының қабығын суға қайнатып ішеді.

3. Аққан қанды тию үшін жиде ағашының қабығынан белгілі мөлшерде талқандап, ұнтағын қан шыққан жерге себеді.

4. Дене қуатын арттыру үшін күзде жиденің жемісі піскенде, тарыны сүтке

бөрттіріп, қаймақ, сары май қосып жейді немесе жиденің өзін жейді. «Жиде же де су іш, семірмесең маған кел» деген қазақ мәтелі жиденің осы қасиетіне байланысты айтылған болса керек.

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



КҮШӘЛА



Күшәла бет жүйкелерінің салдануына, жарым дененің жансыздануына, аяқ-қолдың дәрменсізденуіне, балалардың сал ауруына, лимфа туберкулезіне, жарақаттануға, сыныққа, тері рагына, шиканға, дене әлсіздігіне, кеңірдектің қабынуына бірден бір ем.

1. Бет жүйкелері салдануына 3,5 грамм күшәланы суға жібітіп, 18-24 жапырақ егін турап, туралған күшәланы жансызданған бетке танады да, 7-10 күнде бір ауыстырып отырады.

2. Қол-аяқ дәрменсізденгенде, жарым дене жансызданғанда, күшәладан 1,5 грамм, қызыл миядан 1,5 грамм араластырып талқандайды. Артынан бал қосып араластырып, 40 дана дәрі жасап, тамақтан кейін 1-2 талдан қайнаған жылы сумен 7 күн ішеді. Онан соң 7 күн дем алады да, тағы жалғастырады.

3. Орта құлақтың қабынуына күшәланы езіп, онымен суды дезинфекциялап, құлаққа тамызады. 15 грамм күшәланы кендір майына (түгін қырып тастап, отқа сарғайтып қақтағаннан кейін) қуырып, күшәланы алып тастап, өңделген майды екі тамшыдан күніне екі рет құлаққа тамызады.

4. Кеңірдектің созылмалы қабынуына, аурудың салдарынан арықтап әлсірегенде, бір немесе екі күшәланың түгін қырып немесе отқа қақтап, өңдегеннен кейін сиырдың, түйенің не биенің 1-2 литр сүтіне салып, торсықта ашытады. Сүт бір тәулікте ашиды. Ашыған сүтті ішер алдында көбірек пісіп, күніне екі-үш рет ішеді. Күшәланы аптасына ауыстырып отырады. Шартты мерзімі: 2-3 ай.

5. Қыс күндері сүт тапшы болғанда, өңделген күшәланы әбден піскен тұзсыз еттің сорпасына салып, көбірек сапырып, бұқтырып, күшәланың ащы дәмі шыққанда ішеді.

Пайдалану мөлшері: күніне 0,3-0,6 грамм.

Ескерту. Күшәла өте ұлы болғандықтан, пайдалану кезінде қатты сақ бөлу керек.

ЖҰМЫРШАҚ ШӨП

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

СОЙҚЫ (САРЫ СОЙҚЫ)

Тік өсетін, жапырақ төгетін, бұта тектес өсімдік, биіктігі 50 сантиметрдің айналасында. Сабағы жылтыр, түксіз, тамыры қызғылт, сары түсті, бұтағы жасыл түсті, кезектесіп орналасқан. Жапырағы бұтақ басына топтасып өседі. Кері қандауыр тәріздес, ұзындығы 3-6 сантиметр. Жапырақ ұшы үшкіл, бүтін жиекті, сабақ жібесі қысқа, жапырағының беті жасыл түсті, асты ақшыл келеді. Сабақ ұшында шашагүл өседі. Жемісі жұмыртқа формалы, қызыл түсті, маусым айында ашылады, шілдеде жеміс береді. Таулы жерлердегі орман арасында өседі. Жылдың қай мезгілінде болса да алуға болады. Тамыр қабығы мен сабақ қабығынан дәрі жасалады. Кермектеу ащы дәмді, аздап уы бар.

Ем болатын аурулары:

1. Жұмыршақты қара жел ұстап ауырғанда 4,5 грамм сойқы мен 9 грамм қызыл мияны қайнатып ішеді.

2. Бел, аяқ қақсағанда сойқыдан, бірсалардан, қарандыздан, марал балдырғаннан, қой балдырғаннан, арпа бедияннан, қызыл миядан аздаған мөлшерде суға қайнатып ішеді.

3. Аяқ-қол жансызданғанда, 9 грамм сойқы мен 10 тал тауық жұмыртқасын суға қайнатып, күнде таңертең және кешке 1 жұмыртқадан жеп, сорпасынан 1-2 қасық ішеді. Суықтан тұмау тигенде сойқыдан 6 грамм, жемжеміл, ұзын сарымсақтың ағынан қосып, суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 3-6 грамм.



Жинау және өңдеу

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

Ем болатын аурулары

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

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

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

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

Құлақ ауруы және аурикуло акупунктурасы

Құлақ (ғылыми атауы – auris) – адам мен жануарлардың есту органы. Анатомиялық құрылымына қарай құлақ сыртқы, ортаңғы және ішкі бөлімдерден тұрады. Сыртқы құлаққа құлақ қалқаны мен сыртқы есту жолы жатады. Сыртқы есту жолы иірім жасай орналасқан шеміршекті және сүйекті бөліктерге бөлінеді. Оның шеміршекті бөлігінде май бездері мен сарғыш түсті секрет – құлық көп бөлінеді.

Ал сыртқы есту жолындағы түктер қорғаныш қызметін атқарады: шаң, тозаңды, ұсақ жәндіктерді, микробтарды тұтып қалады. Құлақ қалқаны дыбыс тербелістерін қабылдайды да оны дабыл жарғағына жібереді. Ортаңғы құлақ бір-бірімен жалғасып жатқан дабыл қуысы, есту түтікшесі мен емізік тәрізді өсіндіден (өзінің үңгірімен) тұрады. Есту түтікшесі тамақтың, мұрын-жұтқыншақ бөлігін дабыл қуысымен байланыстырып тұрады, сондықтан тұмау кезінде инфекция мұрын-жұтқыншақтан сол түтікше арқылы ортаңғы құлаққа түседі. Ал дабыл қуысы сыртқы есту жолы мен құлақтың ішкі бөлігі лабиринттің (шытырманның) арасында орналасқан. Ол бұрыс куб тәрізді, сондықтан алты қабырғасы болады. Дабыл қуысында дыбыс тербелістерін дабыл жарғағынан лабиринтке жеткізетін балғашық, төсше және үзеңгі деп аталатын үш кішкене сүйекше бар. Сүйекшелер тізбегі дыбысты лабиринттің сопақша терезесіне жібереді. Ортаңғы құлақтың бұлшық еттері дабыл жарғағы мен дыбыс сүйекшелері тізбегінің қалыпты тонусын сақтау, ішкі құлақты шамадан тыс дыбыстық тітіркендірулерден қорғау; дыбысөткізгіш аппараты толқынындағы дыбыстарға бейімдеу қызметтерін атқарады.

Ішкі құлақ – «лабиринт» деп аталады. Ол шеміршекті және сүйекті бөліктерге бөлінеді. Сүйекті лабиринт: кіре беріс, жартылай үш иірім өзектері мен ұлулы денеден тұрады. Шеміршекті бөлігі сүйекті лабиринттің ішінде орналасқан. Оның іші мөлдір сұйық эндолимфамен, ал осы екі лабиринттің арасы перилимфамен толған. Дыбыс дірілі перилимфадан эндолимфаға, ал ол арқылы ұлуға беріледі. Есту жүйкесінің шеті орналасқан ұлудан дыбысты қабылдайтын жүйке клеткалары бар есту жүйкесі шығады. Дыбыс өткізгіш аппаратына құлақтың сыртқы, ортаңғы, ішкі бөліктері мен перилимфа, эндолимфа, геликотрема жатса, дыбыс қабылдағыш аппаратына кортий мүшесінің сезімтал клеткалары, ұлудың сүйекті бөлігіндегі спиральді түйін, есту жүйкесінің өткізгіш жолдары мен ядролары, ми қыртысының самай бөлігіндегі оң және сол жақтағы (ми орталығы) орталықтары жатады.

Құлақ аурулары – құлақтың сыртқы, ортаңғы және ішкі бөліктерінде кездесетін дерттер. Құлақ аурулары жедел және созылмалы деп бөлінеді, сондай-ақ аурудың туындаған жеріне қарай сыртқы және ішкі құлақ аурулары деп бөлінеді.

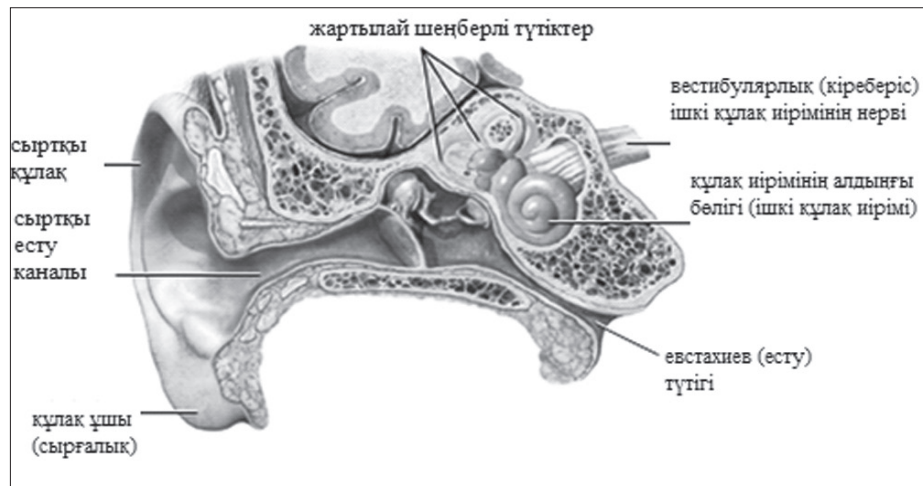
Сыртқы құлақ ауруларына отит, перихондрит, отогематома, құлық, т.б. жатады. Әсіресе, балаларда жиі

кездесетін түрі – сыртқы есту жолына бөгде заттың түсуі. Бұл кезде баланың құлағы қышып, есту қабілеті төмендейді. Осының салдарынан есту жолы терісі қабынып, сұйық зат бөлінеді. Емдеу үшін бөгде затты жою мақсатында спиртті тамшы тамызады, стерилді жылы ерітіндімен есту жолын тазалайды. Ауру асқынып кетсе хирургиялық операция жасалады. Ішкі құлақ ауруларынан есту жүйкесінің невриті мен отосклероз жиі кездеседі. Есту жүйкесінің невриті түрлі жұқпалы аурулардың (тұмау, қызылша, қызамық, т.б.) асқынуынан және құлаққа түрлі инфекциялардың түсуінен болады. Белгісі: құлақ үнемі шуылдап тұрады, адамның естуі төмендеп, тіпті сөйлеудің өзі қиындайды.

Отосклероз (грек. otos – құлақ, sklerosis – қатаю) – екі құлақтың да есіту қабілетінің төмендеуі. Әдетте дыбыс толқыны дабыл жарғағынан және есіту сүйекшелерінен өтіп, есту жүйкелерін тітіркендіреді. Ауру кезінде ортаңғы құлақты ішкі құлақпен жалғастыратын үзеңгі, төсше және балғашық сүйекшелері қозғалғыштық қабілетінен айырылады. Соның нәтижесінде дыбыс есту жүйкелеріне жетпейді. Аурудың белгісі бірден байқалмайды, адамның естуі бірте-бірте төмендейді. Дәрі-дәрмекпен емдеу көп нәтиже бермейтіндіктен, көбіне есту аппараттарын пайдалану не хирургиялық операция жасау қажет.

Құлақ мүкістігі – есту органының дерті. Құлақ мүкістігі әр түрлі құлақ аурулары (отит, отосклероз, т.б.) салдарынан, қабыну, мұрын, жұтқыншақ ауруларының, сондай-ақ, қызылша, тұмау, қызамық, т.б. жұқпалы аурулардың асқынуынан пайда болады. Кейде ұрықтың дамуы кезінде ортаңғы, ішкі құлақтың жетілмеуінен бала іштен туа естімейтін болуы мүмкін. Мұндайды туа пайда болған құлақ мүкістігі деп атайды. Бұл баланың дұрыс сөйлеуіне де әсерін тигізеді. Іштен туа біткен кемістікке кей жағдайда хирургиялық операция жасайды. Құлақ мүкістігінен тілі бұзылған баланы арнайы балабақша мен мектептерде сөйлеуге үйретеді.

Ересек адамның естімеуі, жүре пайда болған мүкістік саналады. Көбінесе, айқай-шудың ұзақ уақыт әсер етуінен, есту жүйкесі қызметінің бұзылуынан, уланудан, дәрі-дәрмектерді шамадан тыс ішуден, т.б. болады. Кейде адам уақытша естімей қалуы мүмкін. Мыса-





лы, құлаққа құлық қатқанда, құлақ ішіне іріңді жара шыққанда, т.б.

Күндіз-түні құлағынан құлаққап тастамаудың қаупі де өте күшті. Табиғатында құлақ тыныштықты қалайды. Балалар құлаққаптың зиян екенін білсе де, мән бермейді. Құлақтың қызметі бір күнде бұзылмайды. Бірте-бірте нашарлайды.

Құлақ ауруларының белгілері:

Құлақ қалқанын тартқанда қатты ауырсыну;

Құлақтағы немесе құлақ аумағындағы ұдайы ауырсыну;

Құлақтағы қышу (есту жолы терісінің зенді зақымдануында, экземада);

Сыртқы есту жолының ісінуі;

Құлақтың бітелу сезімі;

Естудің нашарлауы;

Құлақтан іріңді немесе құлықты бөліністер шығуы;

Дене температурасының артуы, қалтырау, жалпы жағдайдың бұзылуы.

Есту мүшесінің қалыпты қызметі үшін басты талап – гигиена

Есту мүшесінің қалыпты жұмыс істеуі алдымен тазалық сақтауға байланысты. Ол үшін құлақты сабындап жылы сумен жуып тұру керек. Әдетте, құлақтың сыртқы дыбыс жолының бездерінен құлық бөлінеді. Құлық шаң-тозаң мен зиянды микробтарды ішке өткізбей қорғаныштық қызмет атқарады. Дегенмен, құлақта құлық көбейсе, адам естімей, керең болып калуы мүмкін. Сондықтан құлықты ауық-ауық тазалап тұрған жөн. Құлықты тазалағанда қатты, үшкір заттарды пайдалануға болмайды. Дабыл жарғағы зақымдануы мүмкін. Есту мүшесіне ішімдік өте зиян. Мас адам дыбысты естігенімен, қай жақтан шыққанын бағдарлай алмайды.

Асқыну маусымы

Құлақ аурулары әсіресе күз қыс айларында асқынады. Өйткені есту мүшесінің

сырқаттары суықтан пайда болады. Құлақ миға жақын орналасқандықтан бұған немқұрайлы қарауға болмайды. Сол үшін құлақтың естуі нашарлағанда немесе суықтап, сыздап ауырғанда ең алдымен дәрігерге көрінген дұрыс. Құлақ ауруларының барлығы дерлік көбіне түнде асқынып, маза бермейді.

Негізі құлақ ауруы 15 жасқа дейінгі балаларда жиі кездеседі. Бірақ жасөспірімдер «керең, саңырау» деген атқа қалам ба деп айтуға ұялады. Дерттің кез келгені секілді асқынған құлақ ауруларын емдеу аса қиынға соғады, соңында шынында да керең болып қалу қаупі туындайды. Сондықтан, ауруды жасырмаған жөн. Тіпті сәбилердің де құлағы ауырады. Олар дерт мазалағанда қатты жылап, басын шайқап, емшек емуден бас тартады. Ұйықтамайды, дене қызуы көтеріледі. Өйткені, жұтынған кезде құлақ еті ауырады.

Құлақ түнде шаншып маза бермегенде, дәрігерге қаралу мүмкіндігі болмай тұрған кезде дәкені сіріңкенің бойындай етіп, қиып, Левомецитин спиртіне (0,25%) малып спирт сіңген дәкені құлаққа салып қою керек. Дәке кеуіп кетпеу үшін мақтамен бітеп қойған жөн. Осы емді күніне 2-3 рет қайталаймыз. Спиртті құлаққа құя салуға болмайды, күйдіріп жіберуі мүмкін. Ауру сәл саябырлаған соң емделдім деп қоя салмай міндетті түрде дәрігерге көрініп, кешенді ем қабылдау керек.

Халық емдері

Қызылшаны қабығынан аршып тазалап суда қайнату керек. Оны ұсақтап турап балмен араластырып дәкеге орап құлақтың ішіне жылыдай салып бір жарым сағаттай ұстаңыз. Немесе пиязды майдалап турап дәкеге орап құлаққа салыңыз (Терең емес, бергі жағына салыңыз). Құлағыңыздың ауырғаны басылады. Дәл осылай мұрын аурула-

ры кезінде де пиязды пайдалансаңыз көмектеседі. Және де құлақ суықтап қақсап ауырғанда жылытылған глицеринге немесе жалбыз тұнбасына малынған мақтаны құлаққа тығындап салып сыртынан қалың орамалмен байлап ұйықтаңыз. Құлақ естуі төмендегенде күніне бір дана лимонды қабығымен қоса жеу керек. Бір аптаның ішінде нәтижесі байқалуы тиіс. Құлақ шуы кезінде бір ас қасық жаужапырақты (мелисса) бір стакан қайнаған суда тұндырып, күніне жарты стаканнан екі рет ішкен дұрыс болады.

Құлақ ауруларын инемен емдеу – аурикуло-акупунктура

Құлақты инемен емдеу тарихының бастауы ерте замандарға барып тіреледі. Өзге шығыс елдерінен ерекшелеп Қытай медицинасын мысалға алуға болады. Әйгілі «Ней-цзин» атты медициналық еңбекте құлақтың басқа ағзалармен байланысы туралы түсінік берілген. Сун Сы-мяоның «Цзянь-цзин-фан» VII ғ. («Мың алтын рецепт»), Ян Цзи-чжоудың «Чжень-цзю-цзигу» XVII ғ. («Ине салу мен күйдірудің негіздері») тағы басқа еңбектерде құлаққа ине салу емін ерекше бөліп қарастырады. Ғылыми тілде аурикулотерапия деген арнайы атау қалыптасқан.

Еуропада құлаққа ине салу 1956 жылдан бастап Nogier атты ғалымның құлақ пен оның нүктелері туралы жазған еңбегінен соң қарқын алған.

Құлақ акупунктурасы – ерекше пайдалы ем түрі. Шығыс философиясы құлақты адам эмбрионының кішірейтілген нұсқасына балайды. Сондай-ақ құлақ қалқанында барлық ішкі ағзаларға әсер ететін нүктелер орналасқанын ескерсек, жоғарыдағы философиялық танымның растығына көз жеткіземіз.

Құлақтағы анықталған нүктелер өте сезімтал, актив түрде болатындықтан ине емі анағұрлым бүкіл ағзаға тез әсер етеді.

Құлаққа салынатын инелер басқа инелерге қарағанда көлемі жағынан сәл кішілеу болады. Инелер құлақ қалқанына шамамен 2 мм мөлшерінде енгізіледі. Құлақтың суықтағаннан болған ауруларын емдеуде ине емі, шөппен қыздыру ең тиімді тәсіл болып саналады. «Жас-Ай» медициналық орталығы ұсынатын ине емі тек құлақтың саулығын ғана қалпына келтіріп қоймай, бүкіл ағзаны сауықтыруға қызмет етеді.

**Жанна ИМАНҚҰЛ
Айсана ӘДЕНОВА**

ҚЫЗМЕТІ МІНСІЗ ҚАЙРАТКЕР

«РУХ ЖАҢҒЫРЫҒЫ» – «РУХАНИ ЖАҢҒЫРУҒА» ҚОСЫЛҒАН ҮЛЕС

*Ақыл, қайрат, жүректі бірге ұста,
Сонда толық боласың елген бөлек.*

Абай Құнанбайұлы

Пенделік тірліктің өмір туралы жазылған тілін сөзбен таба алмаса да, үміті мен тәубасын тауыспаған адамға тағдыры кейде жол ашып береді екен. Бәлкім содан болар, менің өмір жолымда да жаны нұрлы жақсы адамдар көп кездесті. Оған бек қуаныштымын. Осы мақаланың өзегіне айналып отырған Жасан Зекейұлының өзі маған қандай оң ықпал жасады десеніңші! Екеуміз біраз жылдан бері жақсы сыйласып келеміз. Ол кісінің жасына қарап «аға» деп, ал жолы үлкен болғандықтан «Жәке» деп айтуды әлдеқашан дағдыма айналдырғамын.

Биыл ұлт руханиятының қызметі мінсіз қайраткері Жасан Зекейұлы ердің жасы – 50-дің қазығына атын байлады! Сынын, сырын жоғалтпай арғымақ-ғұмыр кешкен азаматтың мерей-тойын елі үлкен ықыласпен көтеріп, кең көлемде атап өтті. Ол – бүгінгі қазақ қоғамында жоталы ойларымен жұрт алдына шығып, ұлттық мүдде мен мұратты шамшырақтай жарқыратып жүрген таңдаулы тұлғаларымыздың бірі!

Жасан Зекейұлының кім екенін, оның өмірбаянын, жүріп өткен жолын, Шығыс медицинасына сіңірген еңбегін бүкіл Қазақстандағы хат танимын деген қазақ, зиялымын деген қауымның білмейтіні некен-саяқ. Өйткені Жәкеңнің адамға деген көзқарасы, мақсат-бағдары, іс-әрекеттері бәрі қосылып, оны даралады, сомдады, тұлғалық дәрежеге көтерді. Сондай Жәкенді мен де өзімше, мені Жәкең де өзінше түсінгенбіз.



ХАЛЫҚАРАЛЫҚ АЙТЫС

Ана бір жылы Алматыда жолыққанымда Жәкең: «Айдын бауырым, біздің бір-бірімізден елімізді сұрасып, арғы-бергі тарихымыздағы игі жақсыларды түгендеп жататын әдетіміз бар ғой. Өйткені қазақ үшін адамның ата (әке) жұрты мен ана (нағашы) жұртын білу маңызды. Яғни, екеуінің біреуінде кінәрат болса, сол шикілік баланың ойы мен бойынан байқалып тұрады деген сөз. Енді, қазақ жолымен алғанда мен саған жиенмін, сен маған нағашысың. Бірақ кейде «жігіттің жақсысы – нағашыдан» дегенде, жақсы жігіттердің барлығын нағашылары патенттеп алған ба деп те ойлап қаласың!? (сәл езу тартты) Бұл жай сөз сыралғысы ғой. Әйтпесе, бір-бірімізге кім болсақ та, былайша бейнелі түрде айтқанда, тұлпардың жемін жеп, есектің тірлігін істегеннен Құдай сақтасын, дейміз де! Өзің білесің, Алла қаласа келесі жылы 50-ге толамын. Енді сол жасымды үйде елеусіз, туған-туысқандарыммен ғана өткізе салуыма болар еді. Бірақ бұл бір баян-

сыз, шолақ, келте түсінік қой. Одан да халыққа рухани жағынан пайдалы айтыс өткіземін» деп, өзінің бәз-баяғы мырза пейілімен жадырай қарады да: «Астанада айтыс өтпегелі бірнеше жылдың жүзі болып барады екен. Халық айтысты сағынды. Ал шынтуайтында айтысты бар ететін де, жоқ ететін де – халық. Айтыс – халықтың өзінің қанынан қайнап шыққан, жанына жақын өнер. Қазақ – сөзді құрметтеген, сөзге табынған халық. Айтыстың барлық қасиеті де – сөзде! Тіпті, ертеректе домбыраны шертпей-ақ, тізесіне не бүйіріне таянып отырып айтыса беретін болған. Бұл айтысыңыз кезінде голланд, норвег, неміс, арабтарда да болған. Олар өркениеттің көшіне ілескеннен кейін, айтыс жойылып, сахнадан шығып қалды. Ал біздің айтыс уақыт дамыған сайын, оған ілесіп, оның талаптарына жауап беріп, қайта түлеп, түрленіп, өмірдің көшінен қалмай, халықтың қажетіне жарап келеді. Бұл біздің айтысымыздың өміршеңдігін көрсетеді емес пе?.. Ал 7 бірдей кітабымыздың тұсаукесерін түске

дейін жасап тастайық, ал кешінде мерейтойымызға жиналайық» деді, сабырлы қалпын бұзбай ойын түйіндеп. Иә, көңіл мен пейіл кең болса, ынтымақ, береке өзі орнайды дегендей, ағамның мақсатының айқын, құлшынысының зор екенін ұқтым да сол күннен бастап кешенді бағдарлама дайындауға кірісіп кеттім.

«Тіл адамның даңқын асырады. Адам ол арқылы бақыт табады» деп Жүсіп Баласағұн айтқандай, 2017 жылы 13 қыркүйекте ҚР Мәдениет және спорт министрлігінің және «Нұр Отан» партиясы Астана қалалық филиалының қолдауымен халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығы Елордамыздағы «Қазақстан» орталық концерт залында ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» мақаласына арналған «Рух жаңғырығы» атты халықаралық ақындар айтысын бастады.

Осыдан екі күн бұрын Астана жұртшылығы салтанатпен атап өткен «ӘКСПО-2017» көрмесіне әлемнің сан түкпірінен келген қонақтар әлі толық тарап үлгермеген еді. Жайшылықта у-шуы көп сезіле бермейтін Елорда көшелері сол күні тарылып кеткендей, халық сеңі мен көліктер легі Есіл суындай жоңкіле ақты. Айтыс өтетін залда да ине шаншар бос жер көрінбейді. Айтыстың шымылдығын Жасан Зекейұлының өзі ашты. Аталмыш іс-шараның тізгінін халқымызға белгілі өнер майталманы, бірнеше халықаралық және республикалық айтыстардың жеңімпазы, аузы дуалы, сөзі уәлі дүлдүл ақын Серік Құсанбаевқа тапсырды (Секең Жәкеңнің шақыруымен Өскеменнен арнайы келген болатын). Кәмшат бөрік, қос етек бүрмелі көйлек киген бойжеткендердің қаумалауымен төрден орын алған тұрпаты биік дауылпаз ағамыз шалқар көштей шұбалған ақындардың ажарлы тобын сахнаның тақтайдай төсіне алып шықты. Айнұр Тұрсынбаева, Арзыгүл Қайыңбекқызы, Мөлдір Айтбай, Жандарбек Бұлғақов, Есімжан Нақтыбайұлы, Ардабек Ақбаба, Мұрадым Мирланов, Нұрлан Бектібаев, Қабдыжәлел Сахарияұлы, Сырым Әуезхан, Іңкәрбек Әділхан, Талғат Мықи, Фархат Маратұлы, Мұхамеджан Мансұров, Қуаныш Нұржанов

және Әсет Дүйсебев сынды арқалы ақындар (жиыны 16 ақын). Ал қазылар алқасының құрамында ҚР Мәдениет және спорт министрлігі Тілдерді дамыту және қоғамдық-саяси жұмыс комитетінің төрағасы Гүлмира Құбашева, Халық ақыны Қонысбай Әбілов, айтыскер ақын Балғынбек Имашев, ҚР Ардагерлер ұйымы төрағасының бірінші орынбасары, қоғам қайраткері Өмірзақ Озғанбай, ҰҒА академигі Ғарифолла Есім, т.ғ.д., профессор, ақын Дүкен Мәсімханұлы және ҚР Мәдениет қайраткері Оразгүл Асанғазы болды.

Осынау айтулы шараны ХХІ ғасырдағы Алаштың Астанасында ұйымдастырған халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығының бас директоры, м.ғ.д., профессор Жасан Зекейұлы халықтың риясыз құрмет-қошеметіне бөленді. Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлының «Қазақстан 2050 стратегиясы: қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» жолдауымен сабақтаса жазылған «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» атты бағдарламалы мақаласы Мәңгілік Ел болуды көксеген еліміздің тұғырын нығайтатын берік идеологиялық платформа екені, оның негізгі 4 кіші бағыттан: «Атамекен», «Рухани қазына», «Тәрбие және білім», «Ақпарат толқыны» және 3 негізгі кезеңнен: «Бірінші кезең – 2017-2020 ж.ж.», «Екінші кезең – 2021-2025 ж.ж.», «Үшінші кезең – 2026-2030 ж.ж.» тұратындығы, әр бағытпен кезеңнің өзіндік сапалық және сандық индикаторлары барлығын халыққа айтыс ақындарының тілімен сахнадан тікелей жеткізуді көздеген Жәкеңнің әу бастағы мақсаты толық орындалды. Сахнадан ақынның өзі де көрінді, ол арқылы Елбасының мақаласындағы сөзі де естілді. Оның жаңғырығы құйма құлаққа да жетті. Яғни, аталмыш мақалада жазылғандай руханиятымызды жаңғырту жолында атқарылуы тиіс дүниелер тізбегін айтыскерлеріміз сөз құдіреті арқылы нақты айта білді.

Қазылар алқасының шешімімен айтысқа қатысқан барлық ақынға әділ баға беріліп, ақшалай сертификаттар табысталды. Мәселен, ынталандыру сыйлықтарына ие болған 12 ақынның алтауы 100 мың теңгенің сертификатын, қалған алтауы 200 мың теңгенің серти-

фикатын алды. Жүлделі үшінші орын Айнұр Тұрсынбаеваның (500 мың теңгенің сертификаты), ал екінші орын Әсет Дүйсебаевтың (700 мың теңгенің сертификаты) қанжығасына байланса, бірінші орын Сырым Әуезханның (1 млн. теңгенің сертификаты) еншісіне тиді. Сонымен қатар, айтыстың бас демеушісі «Жасан Зекейұлы атындағы арнайы сыйлық» (500 мың теңгенің сертификаты) Әсет Дүйсебаевқа бұйырды. Бас жүлдеге тігілген «Hundai» автокөлігін Жандарбек Бұлғақов жеңіп алды.

Құрметті оқырман, өздеріңіз де байқап отырған шығарсыздар, айтысқа тігілген жүлде қоры да қомақты болды. Міне, осының бәрін жүрегі жомарт азамат дабыра қылмай-ақ бір өзі атқарды. Ол қаржысын атақ үшін емес, ізгілікті іс үшін жұмсады. Сол арқылы айтыскер ақындарды қолдап-қолпаштап, Елордамызда айтыстың қазанын қайнатты. Жыр көрігін қыздырған бүгінгі талантты ақындарға демеу болуды айрықша азаматтық парызым деп білетін Жәкеңнің өзі де анау-мынауыңды екі ауыз сөзбен сілейтіп салатын шешендігімен қоса әншілігімен де елге танылған, сөз қадірін, жыр қуатын бір кісідей білетін өнерлі жан. Талай рет аккардеоның қолына алып шаршамай-талмай, сөзі сарқылмай, әні таусылмай, таңды таңға дейін тамсана жалғағанының куәсі болдым. Сондықтан да оның жобалаған іс-шарасы сәтімен тамаша өтті. Көрермендер де қуанышты, ақындар да олжалы. Айнала да шырайлана түскен...

Елбасымыздың мақаласын насихаттау мақсатымен Елордамызда жоғары деңгейде айтыс ұйымдастырғаны үшін халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығының Бас директоры Жасан Зекейұлына ҚР Денсаулық сақтау министрі Елжан Біртановтың, ҚР Мәдениет және спорт министрі Арыстанбек Мұхамедияұлының, Дүниежүзі қазақтары қауымдастығы төрағасының бірінші орынбасары Зауытбек Тұрысбековтың, Атырау облысының әкімі Нұрлан Ноғаевтың құттықтау хаты және Астана қаласының әкімі Әсет Исекешевтің, «Нұр Отан» партиясы Астана қалалық филиалы төрағасының бірінші орынбасары



Бақыт Сапаровтың алғыс хаттары табыс етілді.

7 КІТАПТЫҢ ТҰСАУКЕСЕРІ

Осылайша, дүбірлі сөз додасын сәтті аяқтадық. Содан араға бір күн салып, сәл тыныстап алдық та іс-шарамыздың келесі кезеңіне қарай қадам бастық. 15 қыркүйекте Жасан Зекейұлының 50 жасқа толуы құрметіне орай, ҚР Ұлттық академиялық кітапханасында өткізілген 7 кітаптың тұсаукесер рәсіміне белгілі жазушылар – Жанат Ахмади, Өтен Ахмет, Үзбен Құрманбай, Жәди Шәкенұлы, Болатбек Төлепберген және республикалық қоғамдық-саяси «Мұнайлы Астана» газетінің бас редакторы Құттыкерей Смадияр (Атырау), республикалық «Ақжолтай» газетінің бас редакторы, ақын Рахат Алтай (Семей), Атырау облысы, Құрманғазы ауданының әкімі Бибоз Шаяхметов, Семейдің Шәкәрім атындағы университетінің профессоры Ерзат Жетібай, күйші-сазгер Шәміл Әбілтай (Алматы), әнші Құрманбек Әлімғазы және т.б. зиялы қауым өкілдері қатысты. Шараны жазушы Жәди Шәкенұлы жүргізді. Тұсаукесерде Жасан Зекейұлының «Акупунктура», «Бел омыртқа аурулары», «Денсаулығың – сенің меншігің» атты кітаптары мен Жанат Ахмадидың «Зергер зейін зерек зерде» кітабы және Айдын Ырысбекұлының Жасан Зекейұлы хақында сыр шертетін «Тау тұлға», «Академиктің Семейге келуі», «Жас-Ай» жылнамасы» атты кітаптарының лентасы қиылды.

Жанат АХМАДИ, жазушы, халықаралық «Алаш» әдеби сыйлығының иегері:

– Кітаптың тұсаукесеріне жиналған ардақты қауым! Биыл Жасан інімнің елуге толып, кемеліне келгенін, үлкен бір белеске шыққанын тойлап жатырмыз. Кеше ғана «Рух жаңғырығы» атты халықаралық айтыс өткізді. Бүгін оқырман қауымды жинап, жеті кітапты халыққа таныстырып отыр. Осы жұмыстар «Ермін» деп жүрген кейбіреулердің қолынан келе ме екен, келмес пе екен?! Жасанды өздеріңіз жақсы білесіздер, рухы мықты азаматтардың бірі. Қазақтың ғұлама билері кезінде: «Рухы биіктің ұнжырғасы түспейді, қайта ауруынан сауығады. Қорқақ қашып жүріп қаңғырған оққа кез болады, жалтақ жасырынам деп түйенің құмалағына сырғанап барып, сиырдың жапасына жығылады» деген екен. Жеті бірдей кітаптың тұсауын кесіп, оқырман қауыммен қауыштырып отырған Жасан Зекейұлын нағыз халқы үшін жұмыс істейтін жампоз деп бағаласақ еш артықтығы жоқ. Сенің осындай атақ-даңққа бөленіп, елдің көңіл биігінен көрінуіңнің өзі – атабабаңның қанымен дарыған тектілік қасиеттің көрініс беруі, адамдықтың қайнар бұлағы бойында тулап тұрғаны. Елу жасың құтты, мерейің үстем болсын!

Үзбен ҚҰРМАНБАЙ, жазушы, Монғолия Жазушылар одағының мүшесі:

– Жасан інім бүкіл халыққа ортақ адам. Тіпті бұл күні Еуропа

елдеріне де танымал тұлғаға айналды. Бүгін міне елу жастық тойына орай жеті бірдей кітаптың тұсауын кесіп отыр.

Бұл – үлкен жетістік! Тек медицина саласына ғана емес, халыққа рухани байлық бағыштап, өзі зерттеп жазған және өзі туралы жазылған кітаптардың қай-қайсысы болса да үздік туынды, үлкен еңбек. Сондықтан да Жасан Зекейұлы сегіз қырлы, бір сырлы азамат деп атауға әбден лайық. Өзім деп емес, елім деп еңіреген ер осындай болса игі! Артыңдағы өкшелеп келе жатқан жастарға сенің жолың – жарқын жол!

Жәди ШӘКЕН, жазушы, Қазақстан Жазушылар Одағының мүшесі, халықаралық Шыңғыс хан академиясының академигі:

– Биыл Жасан іні, Жасан дос, Жасан ағамыздың елу жасқа келген мерейлі жылы. Бұлай деуімнің үлкен мәні бар. Жасан біреуге аға, біреуге іні, біреуге құрдас, біреуге дос бола білетін жайсаң азамат. Сондықтан мен оны солай еркелетемін.

Тағдырлас, қанаттас досым, елу жастық мерекең құтты болсын! Елу деген ердің жасында өзіңе жеміс, еліңе денсаулық сыйлап жатқаныңды еңбегің арқылы дәлелдедің. Бүгінгідей асқаралы биікке екпіндеп шыққан адамның бірі сенсің. Оған ешкімнің дауы да, таласы да жоқ. Бәрі де мөп-мөлдір тас бұлақтың түбіндегі асыл тастардай жарқырап көрініп тұр. Алдында алпыс деген асуы көп биік тұр, оған да жүгіріп шығатының сенімім кәміл. Одан әрі жетпіс деген жемісті, сексен деген сенімді, тоқсан деген тойлы шағың.

Сырбаз жүріспен жететін жүзің бар. Аталған сол биіктерден көріне беруіңе тілектеспін! Бүгін өзіңді тағы бір қырыңнан танытатын, еңбегіңді елге паш ететін жеті кітаптың тұсауын кескелі отырсың, бұл – қазақ руханиятына қосқан үлкен еңбек. Әр ісіңе сәттілік тілеймін!

Болатбек ТӨЛЕПБЕРГЕН, жазушы, ҚР Мәдениет қайраткері:

– Бүгінгі алқа-қотан бас қосуымыз Жасан Зекейұлының ғана емес, бүкіл қазақ руханиятының тойы десек орынды сияқты. Өйткені

Елбасының «Рухани жаңғыру» мақаласын жұртқа алғаш болып насихаттаған азаматтың бірі – Жасан Зекейұлы. Кеше ғана аталған мақаланың идеясын жұртқа таныстырып, өз қаражатымен «Қазақстан» орталық концерт залында үш мың адам жинап аламан айтыс өткізді.

Ал бүгін ҚР Ұлттық Академиялық кітапханасында жеті кітаптың тұсауын кескелі отыр. Ж. Зекейұлы бұдан бұрында бір неше кітапты баспадан шығарып, оқырман қауыммен жүздестіріп үлгерді. Анадан салса, мынадан шығатын, өмірдің сан-салалы қырына бейім, қолға алған ісінен үлкен нәтиже шығара білетін, ұлтқа тікелей жұмыс жасап жүрген Жасан ағамыздай тұлғалар көп болса еліміздің ертеңі елеулі болары анық!

ЕЛУ ЖЫЛДЫҚ МЕРЕЙТОЙ

Мерейтойдың дүрбелең-дүрмегі Астанадағы «Салтанат сарайында» сағат 19:00-де басталды. Толқыған теңіздей қызыл-жасыл киінген тойшы халық ойнап тұрған ән әуеніне елтіп, бір сәтке тына қалғандай. Асабалықты да айтыста жүргізуші болған сегіз қырлы өнерпаз Серік Құсанбаевтың қолына қайта бердік. Тілінен бал тамған ақын қуанышқа жиналған абыройлы ел ағаларының тау құлатардай салтанатшыл екпіндерін бәсеңдетпей, тойды тәп-тәуір-ақ басқарып шықты. Біз де ағамыздың бір жағына шығысып, құрақ ұшып қызмет еттік. Бәрі де рет-ретімен, жөн-жосығымен атқарылды.

Ойын-сауық, ән-жыр, сән-салтанат көкке өрледі. Ас-су ағыл-тегіл, қонақтардың жол-жорасы өз алдына бір төбе. Бұл бір естен кетпес мереке болды. Мұндайды тек, сағынып тұруға жазсын, ағайын!

Жәкеңе шынайы құрметін білдіруге келген әйгілі тұлғалар да сөз төркінің әріден тартып, тебірене сөйледі:

Өмірбек БӘЙГЕЛДІ, Мемлекет және қоғам қайраткері, ҚР Ауыл шаруашылығы ғылымдары академиясының академигі:
– Жасан мырза, 50 жасқа толған мерейтойың құтты болсын! Бұл жас сенің – той өткізетін

жасың, өміріңдегі алтын кезеңің! Абырой-атағың өсіп, елге танылған, күш-қуатың тасыған, ақыл-ойың кемеліне келген шағың. Басып өткен жолдарың мен халыққа істеген игі істеріңнен қорытынды жасап, жұрт алдында есеп бергенің – бұл. Ниетің қабыл, ісің ілгері, тойың құтты болсын! Сен өте дарынды азаматсың! Емшілер жоқ емес, бар. Мамандар да жеткілікті. Бірақ халықтың ішінде өзің сияқты дарынына қабілеті сай адамдар жиі кездесе бермейді. Сенің адам емдеудегі ұстанған бағытың – саған дарыған қасиет. Біреулердің қанша құлшынса да қолынан келмейтін ісін сен оп-оңай істеп жатырсың.

Бұл – үлкен қасиет бар деген сөз. Сен қоғам үшін ең қажетті салада қызмет етіп жатырсың. Дүние есігін ашқаннан кейін адам баласына бірінші саулық қажет. Екі адам бір-бірімен кездескенде алдымен «Ассалаумағалейкум!», яғни «Сау-саламатсың ба?» деп сұрайды. Өйткені саулық бірінші орында. Алла берген денсаулықты қалыпты деңгейде ұстап тұру үшін оны емдейтін дәрігерлер керек. Менің ойымша, ауру деген адамның өзіне байланысты жұғатын сияқты. Дұрыс жолмен тіршілік жасамаса, ойлағаны қастық-жамандық болса, міне, содан ауру пайда болады. Адам көбейген сайын аурудың түрі де молаяды. Соған қарай дәрігерлер де керек. Алла тағала ауру берумен бірге оның емін де қоса берген. Демек мынау өмірде барлық аурудың емі бар деген сөз. Алайда оны таба білу – қабілет.

Әуелде адамның тамағы алма болған деседі. Соған қарай алғашқы емде алма болған екен. Жабайы алманың 30-дан астам түрі бар. Соның барлығы бір-бір аурудың емі. Кезінде ауырған адам солай емделген екен. Кейін емшілер де көбірек керек болды. Бір емші бір ауруды емдеп, жазады. Тағы бір емшінің қолынан басқа ауруларды емдеу келеді. Адамға дәрі-дәрмек те керек, бірақ оның бәрі қасиетті қолдан артық емес. Сынықты мысалға алар болсақ, сынған сүйекті дәрігермін дегендердің көбі орнына келтіре алмайды. Тек қолында қасиеті бар адам ғана істейді. Мұны Алланың құдіретімен келген қасиетті қолдың ісі емес деп кім айта алады?! Сынықшылар құдіреттің күшімен,

адамдарды емдеу үшін өмірге келді. Сол сияқты сен де дәрігерлік бағытқа жұмыс істедің, бұл да саған берген Алланың аманатты кәсібі. Қажырлы еңбегіңнің арқасында жақсы нәтижелерге жетіп, халықтың алғысына бөленіп жатырсың.

Егемендік алғанмызда бөркімізді аспанға аттық, аттандап айғай салдық. «Шеттегі ағайындар келсін», елге ел қосылсын, бірігейік, дедік. Жан-жақтан бәрі келді. Қиналғандар да болды. Сен еңбекқорлығыңның арқасында осы күнге жеттің. Ешкім саған жағдай жасап, қолтығыңнан демеген жоқ. Сен өз жолыңды өзің тауып, тырбанып жұмыс істедің. Медициналық орталықты Алматыдан аштың, мойындадық. Астанадан тағы аштың, оған да қуандық. Іргенді кеңейттің. Қазақтың жартысы сендей жұмыс істесе, Қазақ елі екі-үш жылда әлемдегі үздік мемлекеттердің қатарына өтер еді. Халқымызға, әсіресе артыңнан ерген жастарға сенің жолың айқын үлгі болды.

Қимыл болса ой да болады, іс те жүреді. Әрекет болмаса түк те болмайды. Сенің жолың, алған бағытың дұрыс. Ең керекті мамандықты меңгеріп, халықтың алқауына бөленіп жүрсің! Алла сүйген ісіңнің рахатын берсін! Не тілесең соған жет! Бала-шағаң өсіп, өркендеп, солардың қызығын көруге жазсын!

Әділ Ахметов, Филология ғылымдарының докторы, профессор:

Құрметті бауырлар, бүгін бір керемет кештің куәсі болып отырмыз. Жасан баурымыз ердің жасы – елуге келіп жатыр. Мен Жасанды көп жылдан бері білемін. Еліміз егемендік алған кезде қуанбаған қазақ жоқ шығар. Шетелде жүріп жақсы жаңалықты ести салып, елге алдыңғылардың қатарында келген осы Жасан Зекейұлы болатын. Алтын инесін ең алғаш маған салды ғой деймін. Ол кезде қиналмаған адам жоқ, ел халқы үшін аса бір ауыр кезең болды. Сондай бір қиын кезде Жасан інім үйге келіп, алтын инесін салып, ем жасаған еді, сол жақсылығы әлі есімнен кетпейді. Адамның аты мен затында көзге көрінбейтін тікелей байланыс болатыны шындық. Әкесі азан шақырып Жасан деп ат қойды, міне, сол Жа-

сан деген есім бүгінгі күні елдің денсаулығы үшін қажымай-талмай жұмыс жасап жатыр. Қашанда санасы дамуды, көкірегі көркеюді көксейтін, аз болса да, көп болса да жақсылығымды елге сіңірейін дейтін текті жігіттердің бірі осы Жасан десе артық айтқандық болмас. Құдай барлық игілікті істі өзінің сүйген құлына ғана береді. Жасанның ниеті түзу, кісі баласына жамандық ойламайды. Соның арқасында осы биікке жатіп отыр. Қасында жүрген адам оның бойында бір қасиеттің барын сезеді. Қаншама адамдар Жасанның шипалы қолынан жазылды.

Қаншама адамға тегін ем көрсетіп, қаншама жоқ-жітікке қайырымдылық жасады. Алматы мен Астанадағы екі үлкен орталықтың арасында халықтың денсаулығы деп жүгіріп жүр. Осыған қалай көз жұмамыз?

Өз қаражатына «Жас-Ай» медициналық, ғылыми-ақпараттық журналын шығарып, ауырып ем іздегендерге ауырмайтын жолды нұсқап жүрген еңбегінің өзі бір төбе емес пе?! Қай клиника осындай жұмыс атқарып жатыр. Міне соны да дөңгелетіп, алып келеді.

Қай қазақ Еуропаның бірнеше мемлекетіне арнайы шақырумен барып, үлкен марапатқа кенелді? «Жүзден жүйірік, мыңнан тұлпар шығады» деп қазақ бекер айтпаған. Сондықтан осындай азаматпен тек мақтануымыз керек. «Оралман» деген дұрыс атау емес. Жасан туып-өскен жер ата-бабасының байырғы мекені. 3 миллион қандасымыз әлі де сонда тұрып жатыр.

Тағдырдың жазуымен шекараның арғы жағында қалып қойды. Олар оралған жоқ, өз жерімізден тек шекара сызығын аттап, көшіп келді. Сонда қалай оларды «Оралман» дейміз?! Оның орнына «Бауыр», «Қандас» десек қандай әдемі! Сол тауқыметті басымен көрген азаматтың бірі бүгінде өз халқының денсаулығы үшін еселі еңбек етіп келеді. Азамат деген осындай болса игі! Жасанда жігер де, абырой да, атақ та бар. Қасиетіңе қасиет қосылып, алтын инең сырқаттарға шипасын тигізе берсін!

Жандарбек МӘЛІБЕКОВ, ҚР

Мемлекеттік Елтаңбасының

авторы:

– Халқымыздың біртуар азаматы, елін сүйген, жерін сүйген Жәкеңнің

бүгінгі елу жастық мерейтойы құтты болсын! Біз Жасанмен мақтанамыз! Шәкәрім: «Адам деген пенде екен, елу деген демде екен. Еңбек, ғылым, терең ой, Нағыз бақыт сенде екен!» деген екен. Ұлы данышпан айтқандай, Сіз нағыз еңбегіңізбен, ақыл-парасатыңызбен қазақтың мақтанышына айналдыңыз. Ел-ішін былай қойып, Еуропаға барып ондағы мүйізі қарағайдай академиктерге өзіңізді мойындаттыңыз. Бұл екінің бірінің қолынан келе бермейтіні ақиқат.

Елбасының «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» деп аталатын құнды мақаласының идеясын жұрттан бұрын насихаттаған және өзіңсің. Кеше ғана айтыс өткізіп, ел-жұртты өнерге сусындаттыңыз. Қаншама қаражат жұмсалды. Мұндай игі істерді кей мемлекеттік ұйымдар да өткізе алмайды. Бұл бір жағынан сіздің бойыңыздағы қанның елім, жерім деп соғып тұрғаны болса, екінші жағынан керек жерде батылдығы ете алатыныңызды аңғартады. Бүгін міне «Өмір нәрі» сусынын ел алдына алып шығып, жария еттіңіз! Ол адамды жасартатын сусын. Орталығыңызға барғанымда кейбір ақсақалдардың еңсесі көтеріліп, көңілі жайнап, балаша маз болып шығып жатқанын көргенде менің де жаным жадырап қалатын. Сіз көп науқастарды ауруынан айықтырып қоймай, жасартып та жатырсыз. «Дені сау халықтың – болашағы жарқын» дейді қазақ. Елдің болашағы үшін үлкен жұмыстар тындырып жүре беріңіз!

Сәрсенбай ЕҢСЕГЕНОВ, ҚР

Парламенті Сенатының депутаты:

– Армысыздар, құрметті тойшыл қауым, тойға келген қонақтар! Бүгінгі дүбірлеп өтіп жатқан Жасан Зекейұлының елу жастық мерей тойы құтты болсын! Мені алтын ине ұстаған алтын жігіт – Жасан Зекейұлына таныстырған қос ағам – Әділ Ахметов пен Ғарифолла Есім. Міне, содан бері он жыл уақыт өтіпті.

Осындағы жұрт Жасанды «Қытайдан келді» дейді. Менің айтарым: Жасан ол жақтан келген жоқ. Қайта ол Еуразия құрлығын мекендеген біздің ата-бабаларымыздың кіндік қаны тамған, сүйегі жерленген, өзге елге тәуелді жерінен тек шекара аттап тәуелсіз еліне келген азамат. Жасан Зекейұлының үнемі

айтып жүретін «Су ішіп тұрып, құдық қазушыны ұмытпа» деген бір мақалы бар. Бүгін біз Жасанның мерейін тасытып, елуге толған жасын айтып, құттықтап жатырмыз. Бұл үлкен қуаныш. «Алланың берген қасиеті» деген сөзге имандай сенемін. Алайда Жаратушы өзінің қолымен ештеңе бермейді, қайта берер жақсылығын біреудің қолымен жасайды.

Сізге қонған мынау қасиет әкеңіздің, атаңыздың, бабаңыздың қанымен анаңыздың ақ сүті арқылы келген. Елуге келіп жатқан адам көп. Осы бір сындарлы жаста елдің құлағына ілініп, жұрттың есінде қалған қаншама адамдар бар?! Елу жасында ештеңе көрмей, есеңгіреп жүрген қаншама азаматтар бар?! Алла тағала Сізге ақыл мен сана берген. Тамаша қасиетті пайдалана алмай, дайын жұмыстың жөнін келтіре алмай жүрген жандар да жоқ емес. Сіз сол ақыл мен сананың арқасында, тынымсыз еңбектің нәтижесінде бойыңыздағы қасиетті дамытып елге қызмет жасап жүрсіз. Сіз нәсібіңізді кәсібіңізден тауып жүрсіз.

Сіз сияқты кәсіпкерлер көп, одан сіздің айырмашылығыңыз – мазмұнында, мәнінде. Сіздің кәсібіңіз халыққа игілікті қызмет жасаумен құнды, сонымен ардақты, абыройлы. Еткен адал еңбектің арқасында бүгінгідей биікке көтерілдіңіз, азамат атандыңыз! Сізді «Арыс» деп атаса еш артықтығы жоқ. Арыс – ағаштан тұтастай ойылып, жасалған шаңырақ. Ондай шаңырақ өте ауыр болады. Ал сізді көтеріп тұрған уығыңыз – халқыңыз! Сізден ем алып жүрген, жақсылық көрген адамдар әрқашан аман болсын! Деніңіздің сау, ғұмырыңыздың ұзақ болуын тілеймін!

Қаржаубай САРТҚОЖАҰЛЫ,
тарих ғылымдарының докторы,
профессор:

– Жасан айналайын, елу жасың құтты болсын! Бүгін үлкен құрметке ие болып жатырсың. Сені алақанына салып құрметтеп отырған елің қандай, жерің қандай! Қазағың не көріп, не көрмеді, текті болғандықтан мың өліп, мың тірілсе де әлі жасап келеді. Ешкімге мойынсұнған жоқ, рухын берген жоқ. Сондықтан да кімге құрмет көрсетуді, кімге көмек қолын созуды жақсы біледі. Екеуміз

Алтайдың ар жағынан келдік. Біз – есеміз кеткен қазақпыз! 1862-1882 жылға дейін 20 жыл шекараның шайқасы болған кезде Ресей мен Қытай екеуі шекараны ортасынан қақ бөліп, бізді сол елде қалдырды. Бірақ біздің ішіміздегі қыжыл кетті. Ата-бабамыз бізге жұдырықтай түйіліп жүруді үйретті. «Бүгін бол-маса да күндердің күнінде бастарыңа еркіндік тиеді, сол кезде ата жұртқа барып еңбек етесіңдер!» деп айтып кетті. Сол өсиет-ақылдың арқасында Қазақтың Астанасына келіп, аянбай еңбек жасап отырсың. Бұған да шүкір! Бабалар арманы орындалды деген сөз.

Сен әлемді біліміңмен, тәжірибеңмен бағындырдың! Шығыс медицинасы – бұл ғажап медицина. Ту баста инемен емдеу Тибеттен, Қытайдан шықты. 1260 жылдары Құбылайхан Қытайда инемен емдеудің үлкен институтын құрған. Одан бері қанша заман өтті, ғылым тұрғыдан дәлелденді. Мен «инемен емдеудіелге алып келген сенсің» деп айтар едім. Сол сияқты шетелде жүрген әрбір қазақеліне бір-бір өнерден алып келсе, еліміз тез дамып, үздік отыз елдің қатарына жылдам қосылар едік. Әр азамат сен сияқты болса нұр үстіне нұр болар еді.

Бибоз ШАЯХМЕТОВ, Атырау облысы, Құрманғазы ауданының әкімі:

– Қайырлы күн, қымбатты Астана тұрғындары! Қадірменді Жасан Зекейұлы! Сіздің бүгінгі мерейлі елу жасыңыз құтты болсын! Осында сөйлеген ел ағалары мен ақсақалдардың сөзі періштенің құлағына шалынсын! Құрманғазы ауданының тұрғындары және өз отбасымның атынан Сізге қолымдағы құттықтау хатты тапсырғым келіп отыр. Деніңіз сау болып, еліңіз үшін, халқыңыз үшін тынбай қызмет жасай беріңіз дегім келеді.

Дүкен МӘСІМХАНҰЛЫ, тарих ғылымдарының докторы, профессор:

– Жасан Зекейұлының азаматтығы, жеті атасынан дарыған емшілігі, дәрігерлігі, халыққа танымалдығы, отанына, еліне істеп жатқан еселі еңбегі туралы

таңды таңға жалғап айтуға болады. Бағанадан бері осындағы тойға келген қонақтар әдемілеп тұрып айтты. Бәрі де өз деңгейінде айтылған баға.

Жәкең екеуміз тағдырлас, жерлес, рухтас, пікірлес доспыз. «Елу» деген еңселі де жалынды жасқа ол үлкен жетістік, мол табыс, алқалы абыроймен жетті. Жасан шыққан биікке біреу жетті, ал біреулер жеткен жоқ. Олай дейтінім, бұған жету үшін үлкен қиындықтарды бағындыра білуің керек. Ал Жасан бағындара білді, әрі нақты іспен дәлелдей алды. Сондықтан табан ет, маңдай теріңді жұмсап көп істерді тындыра жүріп жеткен зерделі жасың құтты болсын! Ендігі өмір жолың бұдан да жарық, айқын, даңғыл болатынына сенімім кәміл! Отбасыңа, жақындарыңа, өзін басқаратын халықаралық «Жас-Ай» медициналық орталығына Алланың шапағат-нұры жауа берсін!

Қарлығаш ҚОЖАМҰРАТОВА, Дүниежүзі қазақтары қауымдастығының Ақмола облысы бойынша үйлестірушісі:

– Қымбатты қонақтар, қадірменді Жасан мырза, той құтты болсын! Еліміз Тәуелсіздік алған ширек ғасырдың ішінде шетелден бір миллионға жуық қазақ келіпті. Осының бірі де бірегейі де сізсіз! Кілең жақсы мен жайсаң бас қосқан мерейлі елу жастық тойыңыз жоғары деңгейде өтіп жатқанын көріп отырмыз. Бұл сіздің мәртебеңізге, еңбегіңізге, жұртқа еткен жақсылығыңызға да байланысты, әрине.

Елу жас – ердің жасы! Бергеніңізден береріңіз көп болсын! Алла Сізге ұзақ өмір, мағыналы тірлік берсін! Бүкіл мадақ бір Аллаға ғана лайық, бүгінгі мадақ тек сізге арналады. Бүгінгі айтылған тілек-баталардың бәрі Жаратқанның құлағына шалынып, абырой-беделіңіз асқақтай берсін! Қазақ елінің өркендеуіне өз үлесіңізді қосып, ауруға шипа қолыңыздан қасиет кетпесін!

Дүниежүзі қазақтары қауымдастығы төрағасының бірінші орынбасары Зауытбек Қауысбекұлы Тұрысбеков өзі келе алмаса да сіздің елу жастық тойыңызға ізгі тілегін білдіріп, құттықтау хатын беріп жіберді. Қабыл алыңыз! Той құтты болсын!

Сонымен ақындар айтысы да, кітаптардың тұсаукесері де, мерейтой да аяқталды. Десек те, бұл шараларға құмартып келген халықтың әлі де аңсары тарқамай, лажсыз кейін серпілгендей сыңайлы.

Айдын Ырысбекұлы, ҚР Мәдениет және спорт министрлігінің сараптамалық кеңесінің геральдист-сарапшысы, алаштанушы



Аса қауіпті жұқпа

Аса қауіпті жұқпалы аурулар адам организміне қоздырғыш – микробтың енуінен пайда болады. Барлық жұқпалы аурулардың ортақ белгісі зақымдалған организмнен сау организмге берілу қабілеті және белгілі бір шарттар болған жағдайда жаппай таралуы, яғни жұқпалы сипат алуы болып табылады.

Жұқпалы аурулар жұқпалы (инфекциялық) аурулар ерте заманда-ақ олардың жаппай таралуы мен ауыр түрде өтуін сипаттайтын әр түрлі атаулармен белгілі болды (индет, жаппай аурулар). Бұл аурулар ерекше «миазма» — ауаның улы булануымен байланыстырылады. Жұқпалы аурулар туралы ғылымның дамуында әр түрлі қоздырғыш микробтардың ашылуы үлкен рөл атқарды. «Infesio» деген латын сөзі «ластану» дегенді білдіреді. Жұқпалы аурулар адам ағзасына қоздырғыштың енуінен кейін пайда болады. Қоздырғыш-микробтар ауру адамнан сау адамға беріле алады. Белгілі бір жағдайларда ауру жаппай таралады (индет).

Ауру туғызатын микробтар бактериялар, вирустар, спирохетар, саңырауқұлақтар болуы мүмкін.

Жұқпалы ауру эпидемиологияда жекелеген қоздырғыш тудыратын жұқпалы ахуал. Олар топырақта, суда, ауада, қоршаған заттарда кездеседі. Ауыл шаруашылығында, тамақ өнеркәсібінде, медицинада олар азотпен, көміртегімен, сутегімен және табиғаттағы басқа да элементтермен шеңберлі айналымға қатысады. Ауыл шаруашылығында, тамақ өнеркәсібінде, медицинада қолданылатындармен қатар адамдарда, хайуанаттар мен жәндіктерде ауру туғызатын түрлері де кездеседі. Бұл микробтар патогендік, яғни ауру тудырғыш атауына ие болды. Ауру туғызбайтын және сыртқы ортада өмір сүретін микроорганизмдер сапрофиттар деп аталады.

Қоздырғыштар берілетін ең ұрымтал факторлар:

А) іш жұқпалы аурулары берілетін ауыз жақ – дәрет қуыстары тегершігі жағдайындағы негізгі тән факторлар

ретінде мыналарды санауға болады.

- су (құдық, өзен, көл, арық, сұқұбыры, канализация, ағынды жаңбыр);

- тамақ өнімдері (сүт, ет, балық, сілікпе, сорпа қосылып ұйытылған тағам, крем жамылған торт, котлет, тартылған ет, жеміс, көкөніс, жидек);

- топырақ;

- лас қол;

- шыбын;

- әртүрлі тіршілікке қажетті заттар (су ішуге, тамаққа, темекі тартуға, шомылуға пайдаланылатын және т.б.)

Б) тыныс жолдары жұқпалы аурулары қоздырғыштары берілетін ауа – тамшы тегершігі жағдайындағы таралу факторы ауа болып табылады.

В) Қан жұқпалы аурулары қоздырғыштары берілетін тасымалдық тегершігі жағдайындағы таралу факторы ретінде бунақ аяқтылар тобында жататын жәндіктер қызмет етеді.

Ауру туғызатын микробтар, әдетте, сыртқы ортада тез өледі. Олардың өмір сүріп, көбейетін жері – адам немесе мал ағзасы, сондықтан адам жұқпалы аурулардың көзі болып табылады.

ЖҰҚПАЛЫ АУРУЛАРДЫҢ ТҮРЛЕРІ

ТҰМАУ (грипп) – өте жұқпалы ауру.

Кейде ол асқынып кетіп тыныс жолын, нерв жүйесін, қан тамырды, жүректі ауруға шалдықтырады. Тұмауды қоздыратын вирустар (микробтар) тыныс жолының кілегей қабығында өсіп-өнеді. Тұмау тиген адам аурудың микробын жөтелгенде, түшкіргенде және қақырығы арқылы ауаға таратады. Сондай-ақ тұмау вирусы науқастың ыдысы, сүлгісі, қол орамалы, кітабы және т.б. арқылы жұғады. Тұмау вирусы өте тез тарай-

ды. Бір мезгілде бір болыс, өлке, тіпті бүкіл жер жүзі адамдарының жаппай ауруы мүмкін. Бір ауырған адам бір-екі жылға дейін қайтып тұмаумен ауырмайды. Тұмау салқын кезде жиі, ысыда сирек кездеседі. Кейде адамға суық тиіп, тыныс жолының жоғарғы бөліктері қабынып, оның тұмауға ұқсауы да мүмкін. Бірақ бұл тұмау емес. Ол салқын тигенде мұрын, көмей, жұтқыншақтарды жайлайтын басқа микробтардың әрекеті. Тұмау вирусы күн сәулесіне және зарарсыздандырғыштар (хлор, қышқылдар, спирт және т.б.) әсерінен тез қырылады.

Тұмау басталғанда адамның денесі дел-сал болып, көңіл-күйі нашарлайды және тағамға тәбеті шаппайды. Бір-екі күннен кейін дене қызуы көтеріледі, басы ауырады, бұлшық еттері сыздап, буын-буыны сырқырайды, мұрны бітеді, дауысы қарлығып, жөтеледі, тамағы қызарып, жұтынғанда ауырады, көзі қызарып жасаурайды. Адам дереу дәрігерге көрініп, емделсе, үш-бес күннен кейін дене қызу төмендеп, сауыға бастайды.

Емі – дәрігердің бақылауында болып, оңаша, ауасы таза бөлмеде жатып емделу. Дене қызуын, дене сырқырауын, аспирин, пирамидон және т.б. дәрілер тез басады. Антибиотиктер әсер етпейді. Ауру адам жөтелгенде, түшкіргенде аузы-мұрнын қолымен немесе орамалмен (шүберекпен) жабуы керек. Науқастың тек өзіне арналған ыдысы, орамалы, т.б. болуға, олар жиі қайнатылып, жуылуға тиіс.

ВИРУСТЫҚ ГЕПАТИТТЕР

Вирусты гепатиттер (бауырдың қабынуы) – бұл кең тараған және адам денсаулығына өте қауіпті инфекциялық топ, олардың өзара бір – бірінен сәл айырмашылығы бар, байқалмайды, түрлі вирустар тарауы мүмкін, бірақ бәріне де ортақ белгі бір – ол ең алдымен бауырдың зақымдалуы және қабынуына әкеп соғуы. Сондықтан да бауыр қабынуының түрлерін басқаша «сары ауру» деп атайды. Бұл бауыр қабынуының кең тараған түрі болып

лы аурулар

топталады. «Сары ауру» эпидемиясы туралы біздің заманымызға дейін Гиппократ V ғасырда сипаттап жазып қалдырған, бірақ оның қоздырушысы туралы тек өткен ғасырдың ортасында ашылған болатын. Бауырдың қабыну вирусы жұқпалы аурулардың ішінде аса өзекті мәселе болып табылады. ДДҰ-ның мәліметі бойынша В гепатитімен науқастанғандардың саны 1 миллиардтан асатын болса, С гепатитімен дүние жүзінде млн. шамасы белгілі. Жыл сайын бауыр берішінен (цирроздан) млн. аса адам көз жұмады. Жағдайдың көкейтесті мәселелерінің бірі, ол науқас адамның еңбекке жарамды шағында, аурудың жас кезінде пайда болуы болып отыр, мемлекеттің экономикалық жағынан да зиян келуіне, қаражат және адам шығынына әкеліп соғатыны белгілі. С жіті гепатитімен ауырған науқастың ауруы созылмалы түрге ауысады. Науқас адамның бауыр беріші 3 жылдың ішінде өрбіп, соңында рак ауруына шалдығуына қатер төндіреді. Этиологиялық құрылымы, патогенезі, эпидемиологиясы, клиникасы бойынша және бұл аурулардың соңы өте ұқсас емес. Қоздырғышы белгілі бауыр қабынуы ауруының дербес 6 түрін ажыратады.

САРЫ АУРУ

Санитариялық ережелерді сақтамай дайындаған тағам өнімдері, сондай-ақ вирусты гепатит ауру адамдар дайындап, таратқан тағамдар да осы ауруға ұшыратады. Сары

ауру адам организмін бүтіндей зақымдайды. Бірақ өзгерістер бауырда өтеді. Алғашқы үш аптада аурудың ешқандай белгілері білінбейді. Мұны жасырын инкубациялық кезең деп атайды. Зақымданған адамның асқа тәбеті нашарлайды, ішінің оң жағы және төс етегі тұсы ауырады, ішектің бұзылғандығы байқалады. Дәл осы кезеңде дәрігерге қаралу өте маңызды, дәрігер зерттеу тәсілдерінің көмегімен диагнозды дұрыс қойып, ем береді және режим диета белгілейді, асқынудың алдын алады. Инкубациялық кезеңнен соң дененің сарғаюы басталады. Алайда аурудың сарғаймайтын формасы да кездеседі, аурудың мұндай түрі айналадағы адамдарға қауіпті. Егер ауырған адам дер кезінде емделмесе, үш аптадан соң дене сарғаюлары кетіп, денсаулығы қалыптасып кетеді. Құдықтарды таза ұстау қажет. Оларға жақын жерде кәріз жүйелері, қоқыс үйінділері, мал суаттары жақын болмауы қажет. Ауыз су құдығының түбі мен қабырғасын лайдан қоқыстардан тазалап, оқтын-оқтын хлорды әк тәрісімен зарарсыздандыру керек. Әрбір нысандарда дәретханалары мен қоқыс жәшіктері болуға тиісті. Вирусты гепатит тағам өнімдері арқылы да берілетін болғандықтан асқана, кафе, азық-түлік дүкендерінде санитария ережелері ұқыпты түрде орындалуы тиіс. Жеміспен көкөністерді қайнаған сумен жуу керек. Мектеп жасына дейінгі балалар мекемелері мен мектептерде балалар санының артық болмауын және олар-

да тазалықтың сақталуын қадағалап отырған абзал. Балалар әрдайым медициналық тексеруден өтуі тиісті. Сапалы сумен, тамақпен жеткілікті мөлшерде қамтамасыз етулері қажет. Ауру шыққан үйлерде, мектептерде, балабақшаларда, т.б. нысандарда қорытынды дизенфекция 3% хлорлы дәрімен міндетті түрде өткізілуі қажет. 35 күн бойына ауру мен қарым-қатынаста болған адамдарға медициналық бақылау орнатылады күдікті адамдар оқшаулануға тиісті. Оқушылар күн сайын өздерімен бірге қайнаған су құйылған құты алып жүрулері керек.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез ауруы – асқынған кезде соңы адам өліміне дейін соқтыруы мүмкін күрделі жұқпалы ауру. Туберкулезді зерттейтін медицинаның саласын фтизиатрия деп атайды. XIX ғасырдың соңында неміс дәрігері Г.Кох туберкулезді тудыратын микробактерияны (туберкулёз таяқшасын) тапты. Осы кезге дейін инфекциялардың арасында адам өлімі туберкулезден асып түскені жоқ. Әлемдегі әрбір үшінші адамда туберкулез бактериялары болады. Бұл індетпен ауыратын адамдардың басым бөлігін абақтыны мекен етушілер, нашакорлар, үйсіз жүрген қаңғыбастар, жезөкшелер мен шеттен келген келімсектер құрайды. Алайда соңғы кездері әлеуметтік жағдайы жақсы адамдардың арасында да туберкулезге шалдығушылар саны артуда. Жоғарыда аталған адамдардан кейін олармен жақын қатынаста болған адамдар – абақты қызметкерлері, дәрігерлер, әлеуметтік сауықтыру орталығындағы қызметкерлер және науқас адаммен бірге тұратын туғантуыстары.

Туберкулез таяқшалары бала кезден немесе жасөспірім кездерде пайда болады. Бірақ барлық адам ауыра қоймайды. Егер жақсы тамақтанып, жақсы күтініп және салауатты өмір салтын (ішімдік ішпей, темекі шекпей, спортпен айналысып) ұстанатын болса, онда адамның иммундық жүйесі туберкулездің тууына жол бермейді.

**Ж.ИМАНҚҰЛ
А. БЕКБОЛАТ**



Қан қысымы туралы жалпы түсінік



Қан тамыр – артерия және вена деп екіге бөлінеді. Сондықтан қан қысымы да артериялық қан қысымы және веналық қан қысымы деп екіге бөлінеді. Веналық қан қысымының сандық мәні төмен болатындықтан, қан қысымын гемоманометр арқылы өлшеуге келмейді. Жайшылықта айтып жүрген қан қысымымыз артериялық қан қысымы.

Қан қысымы

Артериялық қан қысымы жиырылу қысымы және кеңею қысымы сынды екі мәнді қамтиды. Жиырылу қысымы жүрек жиырылған кезде қанның тамыр бүйіріне түсіретін ең жоғары қысымын, ал кеңею қысымы жүрек кеңейген кезде қанның қан тамыр бүйіріне түсіретін ең төмен мәнін көрсетеді. Жиырылу қысымы әдетте жоғары қан қысымы, ал кеңею қысымы төменгі қан қысымы делінеді.

Қан қысымының қалыпсыздығы қайсы аурулардан дерек береді.

Қалыпты тамыр қысымы 30-40 mmHg болады. Егер 30 mmHg-нан төмен немесе 40mmHg-нан жоғары болса қалыпсыз болғаны.

Тамыр қысымының жоғарылығы қолқа қақпақшасының толық жабылмауы, қолқаның қатаюы, қалқанша без қызметінің үдеуі, қанның тым аздығы сияқты аурулардың белгісі болса, тамыр қысымының төмендеуі үлпершекке су жиналу, тарау сипатты жүрек қабының қабынуы, қос жарналы қақпақшаның ауыр дәрежеде тарауы, қолқа қақпақшасы мен жүрек қызметінің ауыр дәрежеде әлсіреуі сияқты аурулардан дерек береді. Сондықан тамыр қысымы қалыпсыз болса, оның себебін мұқият тексеріп, анықтаған соң емдеу керек.

ҚАН ҚЫСЫМЫН ТУДЫРАТЫН СЕБЕПТЕР:

Тұқым қуалау

Жоғары қан қысымы ауруының тұқым қуалайтын қыруар клиникалық материалдар көрсетіп отыр. Әкешесі бірдей жоғары қан қысымы ауруына шалдыққандардың ұрпағының осы науқасқа шалдығуы 46 пайызды, ал олардың біреуі ғана қан қысымына шалдыққан болса 28 пайызды құраған. Қан қысымы қалыпты ата-аналардың ұрпағының бұл дертке шалдығуы 3 пайыз ғана болған.

Азық-түлік

Тұзды және майлы тағамдар – қан қысымының жоғарылауына алып келетін бірден-бір азықтықтар.

Рухани көңіл-күй

Ұзақ уақыт қалыптан тыс шырқса,

рухани соққыға тап болса, үлкен ми қыртысы астындағы қан тамыр қозғалысының орталығы тепе-теңдігінен айрылып, қан тамырдың жиырылуы тездейтін күйді қалыптастырады да қан қысымы жоғарылайды.

Семіздік

Медицина ғалымдарының зерттеуіне қарағанда семіздердің жоғары қан қысымына шалдығу қаупі әдеттегі адамдардан 8 есе жоғары болады екен.

Темекі және арақ

Ұзақ уақыт шылым тартса, қан қысымы өрлеп кетеді. Ал ащы арақты көп ішуден де қан қысымы жоғарлайды.

Қан қысымын дұрыс өлшеу

Қан қысымын өлшерден 10 минут бұрын дем алып алған дұрыс. Бөлме температурасы үйлесімді болу керек. Тексеруге жарты сағат қалғанда тамақ жеуге, шарап ішуге, шылым тартуға болмайды.

ҚАН ҚЫСЫМЫНЫҢ КӨТЕРІЛУІ ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫ АУРУЫ МА?

Қан қысымының жоғарылауы мен қан қысымы ауруы екеуі екі басқа ұғым. Қан қысымының көтерілуі – кей аурулардың клиникалық белгісі ғана, себебі көпеген аурулар қан қысымының жоғарлауын келтіріп шығарады. Ал қан қысым ауруының клиникалық белгілері өзіндік ауру себебі, туылу және даму заңдылығы болады.

Жоғары қан қысымының қалыптасу заңдылықтарының ұқсамауына қарай медицинада қан қысымы бастапқы қан қысымы жоғарылау ауруы және ілеспелі қан қысымы жоғарылау ауруы деп екіге айруға болады.

Бастапқы қан қысымы жоғарылау – дәл қан қысымы ауруының өзі. Бұл бір түрлі ауру себебі анық бола бермейтін, көп туылатын, жиі ұшырайтын ауру. Шамамен барлық қан қысымына шалдығушылардың 80 пайызын иелейді. Ал ілеспелі қан қысымы жоғарлауды кейбір аурулар келтіріп шығарады. Бұл қан қысымының көтерілуі ағзадағы кейбір аурулардың белгісі ғана. Ілеспелі қан қысымының көтерілуі қан қысымы ауруына шалдығушылардың 10-20 пайызын иелейді.

ҚАН ҚЫСЫМЫ АУРУЫНЫҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ

Көптеген адамдарда ұзақ жылдар бойы ауру белгілері байқалмайды. Тек денсаулық тексергенде не басқа аурулар себебінен қан қысымын өлшеткенде ғана қан қысымы ауруы бар екендігі байқалады. Кей адамдар ауруға жедел шалдығып, тез асқынады. Қан қысымы да өте жоғары болады. басқа да аурулар қозады. Мұндай жағдайларда дер кезінде алдын алмағандықтан адам өміріне қауіп төндіретін жағдайлар да кездеседі.

Бастапқы белгілер

Бас ауырады. Шүйде, маңдай, шеке сияқты жерлер солқылдап ауырады. Көптеген адамдарда таңертең оянганда біршама күшті болады да, астан кейін бәсеңдейді. Қимылдаса, немесе еңбек істесе күшейе түседі. Басы зеңіп, сығып ауырады, құлақ шыңылдап, басы дүңгірлейді. Жастықты биік жастап жатса бәсеңдейді. Басы айналу, ұйқы қашу, құлақ шыңылдау сияқты белгілер қан қысымы өрнекті өрлеген кезде ауырай түседі.

Қол-аяқтағы белгілер

Қол-аяқ ұйиды. Кей кездері қол-аяқта құмырсқа жорғалап жүргендей жыбырлайды. Науқастың арқа еті ауырады, аяғы көп жүрсе ауырып, суыққа сезімтал келеді.

Мұрын мен көздегі белгілер

Көз дөнекер қабығы қанталайды, мұрын оңай қанайды, алайда мұны ешкім жоғары қан қысымы ауруымен байланысты деп ойламайды. Мұрын қуысындағы клегей қабықта нәзік қан тамыр өте көп болады,

ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫ АУРУЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ

Қан қысымын жедел немесе баяулығына қарай, қалыптасуының ұзын, қысқалығына қарай екі топқа бөлеміз.

1) Баяу типті жоғары қан қысымы

Бұл қатерсіз жоғары қан қысымы саналады, науқастардың көбі осы дертке шалдығады. Бұл дерт орта жасқа келгеннен кейін пайда болады.

Осы жастағы адамдардың көңіл-күйі тұрақсыз болған жағдайларда қан қысымы көтеріледі. Осы себептерден арылса болғаны қалпына келеді.

2) Жедел типті жоғары қан қысымы

Бұл қатерлі жоғары қан қысымы деп те аталады. Бұл қан қысымы дертіне шалдыққан науқастардың 1-5 пайызын ғана ұстайды.

КАН ҚЫСЫМЫ ДЕГЕН НЕ?

Қан қантамыр ішінде аққанда, тамыр бүйіріне белгілі қысым күш түсіреді, міне мұны қан қысымы дейміз.

Қантамыр артерия және көктамыр немесе күретамыр деп екіге бөлінеді, сондықтан қан қысымы да артериялық қан қысымы және веналық қан қысымы деп екіге бөлінеді. Веналық қан қысымының сандық мәні төмен болатындықтан, әдетте қан қысым өлшегіш арқылы өлшеуге келмейді. Жайшылықта айтып жүрген қан қысымымыз артериялық қан қысымын көрсетеді. Оны қан қысым өлшегіш (гемманометр) арқылы шынтақтың ойысындағы иық артериясынан өлшейді.

Біз жайшылықта айтып жүрген артериялық қан қысымы жирылу қысымы және кеңею қысымы сынды екі мәнді қамтиды.

Жирылу қысымы жүрек жиырылған кезде қанның тамыр бүйіріне түсіретін ең жоғары қысымын, ал кеңею қысымы жүрек кеңейген кезде қанның қан тамыр бүйіріне түсіретін ең төмен мәнін көрсетеді. Жирылу қысымы әдетте жоғары қан қысымы, ал кеңею қысымы төменгі қан қысымы делінеді. Мысалы, жиырылу қысымы 120 mmHg (миллиметр сынап бағанасы), кеңею қысымы 80 mmHg болады да, 120/80 mmHg деп өрнектеледі.

ТАМЫР ҚЫСЫМЫ ДЕГЕН НЕ? ТАМЫР ҚЫСЫМЫНЫҢ ҚАЛЫПСЫЗДЫҒЫ ҚАЙСЫ АУРУЛАРДАН ДЕРЕК БЕРЕДІ?

Жиырылу қысымынан кеңею қысымын шегеріп тастаса қалыпты тамыр қысымы шығады. Қалыпты тамыр қысымы 30-40 mmHg болады. Егер 30 mmHg-нен төмен немесе 40 mmHg-нан жоғары болса қалыпсыз болғаны. Тамыр қысымының жоғарылығы қолқа қақпақшасының толық жабылмауы, қолқаның қатаюуы, қалқанша без қызметінің үдеуі, салмақты қан аздық сияқты аурулардан; ал тамыр қысымының төмендеуі төмен қан қысымы, үлпершекке су жиналу, тараю сипатты жүрек қабының қабынуы, қос жарналы қақпақшасының ауыр дәрежеде тараюуы, қолқа қақпақшасының, жүрек қызметінің салмақты дәрежеде әлсіреуі сияқты аурулардан дерек береді. Сондықтан, тамыр қысымы қалыпсыз болса, оның себебін мұқият тексеріп, ауру тудыру себебін анықтау керек.

КАН ҚЫСЫМЫ КӨТЕРІЛГЕН НАУҚАСТАРДЫ ҚАЛАЙ ЕМДЕЙМІЗ?

Қалыпты қан қысымының халықаралық белгіден жоғарылаған белгісіне қарап, ауруды анықтаймыз. Егер науқастың қан қысымының жоғарылауы бір аптаға дейін созылса, онда ол адамда «қан қысымы жоғарылаған» деп толық диагноз қоюымызға болады.

Бастың айналуы, көздің қарауытуы, адамның тынышсыздануы, ұйқысының бұзылуы, есте сақтау қабілетінің бұзылуы, мең-зең болып, мас адам сияқты жүруі қан қысымының жоғарылағандығының негізгі белгілері. Кейбір адамдарда бұл бас айналып құсқысы келу, одан қала берсе, әрқайсы жан тамыр нүктелері солқылдап ауруы секілді белгілері болады.

Кешенді емдеу үш сатыға бөлінеді. Жаңадан басталған қан тамыр ауруларына тибет медицинасындағы инемен емдеу тәсілі арқылы он күн ішінде емдеп жазуға болады.

Нүктелері:

1. тайшун
2. амин
3. ииншнянь
4. құлақтағы төрт нүкте
5. құлақтың артындағы бес нүкте
6. бас, ми қантамырларындағы алдыңғы айналу нүктелері
7. желке тамыр нүктелері

Көрсетілген нүктелерге ине 15-20 минут қойылады. Одан қалса қан шығару әдісі қолданылады. Қантамыр қысымы орташа өрлеп тұрған адамдардың құлағының сыртынан, желкенің тұсынан, арқадағы жүрек, бүйрек қантамырларының қарайған белгілері бойынша қан алынып емдейді. Алынатын қанның мөлшері бұзылған қанның мөлшеріне байланысты бір күнде бір рет қана алыну керек. Және бір жолда үш-төрт жерден алуға болады. Қанды алумен бірге сол қанның не себептен қан қысымын көтеріп тұрғандығы,

не себептен қантамырларды қысып тұрғандығы зерттеледі. Ол үшін қанның биологиялық анализдеріне жүгінеміз. Сол анализ бойынша, холестериндері жоғарылаған аурулар болса холестеринді түсіру емдерін жасаймыз. Яғни оны сұйылтатын шөптерді беруге болады. Холестеринді түсіретін нүктелер болады.

Егерде осы емдеулердің барлығынан өткеннен кейін де қан қысымының төмендегендігі білінбесе, онда ол ауруды ішкерілей тексеру талап етеді. Мәселен, ми қантамырларының қысылуы, оның ішіндегі өспенің болу-болмауын анықтау мақсатында солардың барлығы толық кешенді тексеруден өткені жөн. Егер науқас бұл аурулардан ада болса, ине емін үш курс алғаннан кейін науқасты толық айықтыруға болады.

Жалпы емделуші адам отбасында болсын, қызметте болсын бірқалыпты көңіл-күйді болуы шарт. Кешенді ем толық жүргізіліп болғаннан кейін де науқас адам холестеринді жоғарылататын тағамдардан тиілуі керек. Мәселен, тәтті, майлы, қойдың етін аздап қана тұтынған жөн. Сонымен қатар жылқы етін де аздап қолдануға болады. Сондай-ақ, селдерей шөбін пайдалануға кеңес береміз. Емдеу барысында ішті тазалау процестері жүргізіледі. Адам бауырындағы арналарды, жалпы ағзадағы қалдықтарды тазалау емдері қолданылғаны дұрыс.

Қазіргі күні қан қысымын қалыпқа келтіруде ине ем нервтік емдеуді, каналдарды өз орнына салуды, қанды сұйылтуды, қандағы қою қанды алып тастауды негіз етеді.

Жасан Зекейұлы,
Дәурен НҰРМҰХАНОВ



Рухани кемелділік, азат болмыс – адами капитал арқауы

Рухани кемелділік ұғымының мазмұнына зер салсақ, байыбына барсақ... Ол неден құралған, нені білдіреді, нені меңзейді? Рухани кемелділік – көз жауын алатын жарастық, кемеліне келген үйлесімділік, адамның тал бойын көркейтп, қанына сіңген, сүйегіне дарыған гармония. Гармония ненің арасындағы, арақатынасындағы тепе-теңдік екен? Жан мен тән, ақыл мен жүрек, ой мен қарекет, ішкі дүние мен сырт әлем арасындағы, арақатынасындағы жарастық болар.

Сосын әрқашан да бойындағы күш-қуат, ізгі мұрат, азамат арман аңсары ел игілігін діттеп жатса... Пендешілік қамнан бас тартып, жеке бас мүддесінен қара орман қазақ мүддесін жоғары қойып, тұлғалық қадір-қасиетін танытып жатса. Оны «рухани кемел азамат» дейміз.

Еліміздегі рухани кемел тұлғаларымыздың бірі де бірегейі – Жасан Зекейұлы екендігін растайтын оның қабылдауында болып, емделіп жазылған науқастың мына жазбасына көз жүгіртіп көріңіз.

«Құрметті Жасан!

Денсаулық саласына, соның ішінде Шығыс-Тибет медицинасы бойынша «Arbat» деген құрылғы ойлап тауып, елдің саулығын жақсартып жүрсің. Мен 67 жастамын.

2007 жылдың күзінен бері ем алып жүрмін. Сауығып, жақсы болып қалдым. Кімді болмасын «жалғызым, бауырым» деп емдейсің. «Arbat» деген құрылғы сеансынан өттім. 2-ақ күнде ауруымнан жазылып, түзелдім. Бұдан артық мен үшін қандай жақсылық болушы еді.

Барлық ісіңді Алла қолдасын, періштелер жібесін!»

Тілек тілеуші Қалау Мария,

Енді тағы бір кейуананың дертінен қалай жазылғаны туралы ойына көз жүгіртсек.

«Жасым 65-те. Апат аймағына айналған Аралданмын. Ауруым асқынып, жүріп-тұрудан қалып,

мойнымды да ұстай алмай, құдды құндақтаған баладай болдым. Еріксіз Қалқамандағы (Алматы) №1 емханаға келіп, екі ай төсекке таңылдым. Бірақ ешқандай өнім болмады.

Атағы Алатаудай академик Жасан бауырымыздың мен сияқты ауырған адамдарды мұқият емдеп, түбегейлі жазып жатқандығын радио, телеарналардан естіп, көріп, елдің аңысына сүйіндім.

Сонымен балаларым «Жас-Ай» медициналық орталығына алып барды. Түсі жылы ақ халатты дәрігер Жасан тамырымды ұстады да: «Апа, күйзелмеңіз, орныңыздан тік тұрасыз» – деді нық сеніммен. Төбем көкке жеткендей қуандым. Емін бастап кетті. Дәрігерлері 17 түрлі дәрілік шөппен қойған инелерін қыздырып отырды, берген дәрілерін іштім. Жасан не істе десе, соны орындадым. Күйеу балам Айдар ерінбей көтеріп жүрді. Үш күнде ба-сыңды көтердім. Екі курс ем алған соң айтқанындай орнымнан тұрып, жүре алатын халге жеттім. Қазақстан телеарнасының «Айтуға оңай» бағдарламасына шығып, халықпен жүрек жарды қуанышымды бөлістім. Доктор, академик Жасан Зекейұлына деген аналық алғысым шексіз».

**Нуржамал Сүттібаева,
Қызылорда облысы, Арал ауданы.**

Жазбада келтірілген «Arbat» құрылғысының патенті бар, клиникалық тексерістен (сынақтан) өткен. Бұл аппараттың әлемде баламасы жоқ. Еуропадағы медиктердің (Люцерн, Швейцария, Түркия) қызығушылығын тудырып, өзіне назарын аудартты.

Ой мен қарекет, ішкі дүние мен сырт әлемі арасындағы жарастық осындай болуы керек емес пе еді?

Күні-түні құпия болып келген электрониканың қуатымен адам денсаулығын қалай оңалтамын деген

ой түсінен кетпей, өңіндегі күндізгі ісіңнен қоймай қылаң бере бастаса, оның бір күтпеген кезде қондырғы болып шыға келетініне күмән қоюға болмас тегі. Ішкі дүниеңдегі талмайтын талпыныстың, тебініп сыртқа туынды болып шығуы – табиғи да заңды құбылыс қой.

Жасан Зекейұлының дәрігерлік шеберлігі, ешкімге ұқсамайтын қарым-қабілетін бүкіл ел біліп болды десем артық кетпеспін. Десем де, Жәкең өз өміріндегі басты қызметі туралы жұртты таң қалдыратындай, өзгелерді бір ғажап күйге енгізетіндей ештеңе айтқысы келмейді. Оның пікірінше, Шығыс медицинасы – ол ыждаһатты тексерілген, құпиялылығы мен ғылымилығы терең зерделеніп, игерілген адам организмді туралы ғылым.

Ал басқа жерде ем-домын таба алмай, азып-тозуға шақ қалған, төсекке айлар бойы таңылып қалған пациент «Жас-Ай» орталығында дәрігер емінің 2-3 бағамын (курс) алғаннан кейін, керуетінен өз аяғымен тұрып кетсе, жанындағылар, маңайындағылар сыбырласа бастайды келіп, «әй, мынау дегенің ғажап қой», – деп.

Ал Жәкең: «Медицинада ғажап құбылыс болмайды. Денеміздегі әрбір 700 нүктенің әрқайсысының адам организмне деген әсері, ықпалы әлдеқашан зерделенген, зерттелген. Біздің алдымызда тұрған әрі міндет, әрі парыз – науқасты өз күшіне деген сенімін тудыру және ауруынан жазылап деген үкілі үмітін қалтқысыз сенімге ұштастыру, ұластыру, тіпті қала берді оны арттыру».

Жасан Зекейұлы өзі туралы әңгіме дүкенін ұнатпайды. Сонсын өзінің науқастарды қабылдау, емдеу, оңалту үрдісінен, әріптестерінің міндеттерін орындау барысын бақылауынан босай алмай жүргені...

Сондықтан да Жәкең, оның әріптестері хақындағы сауыққан науқастардың пікір және алғыстарын өздері қалдырған жазбаларынан білгенді жөн көрдік.

Өзі руханилыққа деген етене жақындық кімге де болмасын ана сүтімен беріліп, бойымызға даритын болар. Сананы сәулелендіріп, біздің өзара қарым-қатынасымызға шырай беретін де осы жарастық болар. Осы жарастық бүгінгі дәрігерлеріміздің кейбіріне жетіспейді-ақ. Жатпай, тұрмай, күндіз күлкі көрмей, түнде мұң улаған көздерін ұйқы шалмай «ана боламын» деп армандап жүргендер аз емес-ау. «Айлар соңынан айлар сырғып, жылдардан соң жылдар ағып, ғайып болып жатыр, бір перзентке зар қылып қойғаның не, не жаздым саған, тағдырым», – деп жүрген келіншектердің біріне, дәрігер «сіз ана бола алмайсыз!» десе, – Япыр-ау, мен бала көтере алмайтын болдым ба? «Неге!? Қалай... мен ана бола алмаймын. Онда бұл жалғанның маған керегі не?» – деп ол өмірден түңілмей ме?

Түңілткен кім...

«Балалы болуды мен неше жыл армандағанмын, – деп жазған екен журналға Әлия Ташенова Алматы қаласының тұрғыны. – Балалы болуды мен неше жыл армандағанмын.

4 жыл өтті, 5 жыл өтті, талай таңды ұйқысыз атырдым, талай кешті күлкісіз батырдым... Жатыр ауруы болғандықтан, барған дәрігерлерімнің бәрі де жатырымды алдыртып тастауға кеңес берді. Қайтіп олай істерсің! Ананың бақыты бала сүю емес пе? Шарқ ұрып шипа іздеп жүргенде «Жас-Ай» медициналық орталығын есітіп, «себеп болар» деп сонда бардым. Бас дәрігері Жасан Зекейұлы екен. Сол кісіден «бала көтеруге әлі де мүмкіндігің бар» деген сөзді есітіп, өшкен отым қайта жанғандай болды. Бірақ ол кісінің айтуынша, медицина тілімен айтқанда, жүкті болуға жатырдың бір-ақ пайыз мүмкіндігі бар болып шықты.

Бұл дегеніміз, меніңше, мүмкін емес нәрсе еді... Шығыс медицинасының көмегімен, Жасан Зекейұлының ерекше емімен мүмкін болды. Көп өтпей жүкті болдым. Балпанақтай ұл тудым, Әл-Фараби деп ат қойдық. Жұлдызым жанды, аспаным ашылды.

Аурудың емі Жасан дәрігерге бұйырған екен. Лайым шаңырағыма шаттық ұялатқан жанның алдынан тек Алла жарылқасын!»

*Әлия Ташенова,
Алматы қаласы*

Қадірлі оқырман, Әлияның ағынан жарылып жазбасында білдірген, көңілде күдік тудыратын мына бір ойына сәл де болса кідіретіңізші. «Жатыр ауруы болғандықтан, барған дәрігерлерімнің бәрі де жатырымды алдыртып тастауға кеңес берді». «Жатырынды алдыртып



таста» деп айтуға олар үшін оңай болар. Алайда ана болам деп аңсап, армандап жүрген келіншектің үкілі үмітін үзетін, біреуді бақытсыз қылуға баратын дәрігер-дәрігер ме екен. Жалпы дәрігерлер қауымына тіл тигізу ниетінен аулақпын.

Бірақ Әлия иманын үйіріп, қабылдауына барған дәрігер біреу емес., үшеу ме., төртеу ме... – бәрі, – дейді ғой. Бәрінің пікірі бір жерден шығып тұр ғой. «Жатырды алдыртып таста».

Ал «Жас-Ай» орталығының бас дәрігері Жасан Зекейұлы бала тууға 1 пайыз ғана мүмкіндігі қалған анаға: «Бала көтеруге әлі де мүмкіндігің бар» деп үмітіне пәрмен берді. Енді осы доктордың пәрмені дәрмен болды ма? Ақыры Әлия ұлды болды. Қазақтың дарынды біртуар ақыны Қадыр Мырза Әли: «Рухани білік кісі – ұлтының ұйтқысы» деп айтқан-ды.

Қазақ қазаққа естен кетпес адал, жаныңда жатталып та, қатталып та қалатын жақсылық жасаса, осы жақсылық жақыныңды ғана емес, өзгені, басқаны – қандасыңды табады, қуантады; өстіп тобырды жұртқа, жұртты береке-бірлігі жарасқан халыққа айналдырады. Көрікті істеген ісің дүйім жұртқа үлгі болатынына сенімім зор.

«Бір қарын майды бір құмалақ шірітеді» деген сөз бар ғой. Осы айтқандайын, Әлия Ташенова жазғанындай, дәрігер атағын иемденіп, өз тағайындамасын ақтай алмай жүрген «осындай ақ халатты абзал жандар» ғой дәрігерлер қауымына сенімсіздік тудыратын. Осылардың қайсысы «Мен қазақ деген халықтың талантты перзентімін» деп ұлт намысын ту етіп, өзін-өзі қамшылайды. Бұлардың

қайсысы: «Қай жерде қызмет істесем де, қазақтың кәдесіне жарасам болды» деген игі мұратты діттейді дейсіз? Осындай тонгеріс, тоңмойын «дәрігерлер» қатары сиремеген соң да ақ халаттылар қауымына деген ел сенімі әлі бекімей-ақ келеді.

Адами капиталдың енді бір компоненті – білім. Екінің бірі біледі: білімсіз-кімнің болса да күні – қараң. Білім – білік өзегі. Ал ғылым бастауы – тағы да білім. Білім қай өнеріңнің де іргетасы.

Жасан Зекейұлы Шыңжаңдағы Тарбағатай өңірі Толы аудандық №1 орта мектебінде білім алды. Осы алған білім қандай да болмасын ұмтылысына, медицина институтының студент ретіндегі алғашқы да, одан кейінгі де ғылыми ізденістеріне дем, серпін беріп отырды. Мектепте үздік оқушы болса, институтта үздік студент болды, медициналық жоғары оқу орынын бітірген соң клиникада үздік хирург болып қалыптасыпты.

Маманның сыни ойлау қабілетінің басты тетік-тегерші әрине – білім (әсілі, жалпыға бірдей берілетін орта білім туралы сөз қозғап отырған жоқпын). Бұл арада сөз әсте, адамның ғұмыр бойы бір сәт толастамайтын, толықтырылып тұратын, өзгеріп, оңалып, дамып, жетіліп тұратын жоғары білім хақында. Кімнің де болмасын білім деңгейі, сөз жоқ, өз бетімен іздену қабілетіне байланысты болар. Бұл әлемде ненің де болсын дамуы шегіне жетіп, қатып қалған ештеңе жоқ. Сәт сайын алмасып, құбылып, өзгеріп жатқан дүние. Бұл қай мемлекеттегі болмасын орын алған жаңалықтарды, өзгерістерді қалт жібермей, зерделей келе өз инновацияңызды өзгелерге ұсына білу

шарты, әйтпесе шаңға бөгіп қалуымыз бек мүмкін. Осы өз бетімен іздену дағдысы арқасында Жасан Зекейұлы медицина әлеміне бүкіл әлемде баламасы жоқ шипалы «Өмір нәрі» сусынын және «Arbat» деген адамды 15 жылға жасартатын қондырғы, аппарат ойлап тапты, оның алғашқы өндірістік нұсқасын шығарды. Клиникалық сынақтан өтті. Патенті бар. Бұл аппаратқа Швейцария ғалым-медиктері (Люцерн) қызығушылық танытып отыр. «Жас-Ай» медициналық орталығы ОК-СФОРД Академиялық одағы мен Еуропа медициналық қауымдастығымен шығармашылық ынтымақтастығын дамытып келеді. Академик Жасан Зекейұлы бастаған зерттеушілер тобы Алатау бөктеріндегі жеті қабат жер астынан неше мың метр тереңдіктен шығарып алған судан әзірлеген «Жас-Ай» («Өмір нәрі») деп аталатын емдік қасиеті бар сусынды да бүкіл елімізге ұсынып отыр. Бұл минералды, шипалы сусынға жер шарына бағасын өткізіп жүрген «Coca-cola» тең келер ме екен. Әй, қайдам... Осы қолда бар алтынмыз, «Жас-Ай» («Өмір нәрі») насихаттаудан кенде. Өзіміз шығарған өнім өзімізге «қаңсық», басқалардікі біздерге таңсық болудың керін кешіп жүрміз. Қашан осы «мінезімізден» арылар екенбіз...

Бүгінгі заман бәсекелестік додасына түсуге әрқашан әзір маманының рухани кемелділігін, науқастарға көрсетілетін жәрдемнің сапасын, тиімділігін арттыратын мүмкіндіктің бірі – ол ауқымды мәліметтермен алмасу.

Осындай мақсатпен Жасан Зекейұлы Астанадағы, Алматыдағы, Стамбулдағы (Түркия), Мәскеудегі (Ресей), Люцерндегі (Швейцария), Америка және Араб елдеріндегі клиника мамандарымен жұқпалы, жұқпалы емес аурулардың алдын алуға бағытталған маңызды, ауқымды, соны мәліметтермен алмасып тұрады. Осындай өзара және шет ел мамандарымен ынтымақтастық арналары арқылы «Жас-Ай» медициналық орталығында Елбасы Н.Ә. Назарбаев «Қазақстанның үшінші жаңғыруы: жаһандық бәсекеге қабілеттілік» Қазақстан халқына Жолдауында «Дамыған елдердің озық стандарттары мен тәжірибесін енгізу керек» деген ізгі идеясы жүйелі түрде жүзеге асырылып келеді. Қолданыстағы бұл амал да қандай да болмасын дәрігердің үнемі рухани толығыуына септігін тигізеді. Осы мәселеге сәл де болса кідірген жөн болар. Рухани толығу үрдісінің өзі неден тұрады және ол қалайша толығыады?

Жасан Зекейұлының айтуынша, ол алдымен мамандығы бойынша, алуан түрлі аймақаралық, Республикалық, Халықаралық конференцияларда, семинарларда, симпозиумдарда ғылыми

ізденіс қорытындыларына орай шығармашылық өзектеген баяндамалар оқып, дәрістер өткізу, тәжірибе алмасу, өзіңіз жазған мақалалардағы жаңалықтарыңызды әріптестер талдауына ұсыну. Осы талдаулар тезінен өткерілген мақалаларды дүниежүзіндегі рейтингі жоғары ағылшынтілді басылмаларда жариялау. Жарияланған, әлемдік деңгейдегі бағасын алған, құнды идеяларыңызды қолға ұстап, көзбен көріп, денсаулыққа игі әсер ететін, пайдасын жұрт көретін құралға, қондырғыға, арнайы тағайындамасы бар аспапқа айналдыруды белсенді түрде қарастырыңыз. Бұл амалдардың қаншалықты тиімді екенін жоғарыда нақты атап көрсеткенмін. «Өнерлі өрге жүзеді», – дейді халқым. «Өнерлінің өрісі ұзақ», деп те қояды. Осы дұрыс! Дұрыс болғанда қандай!

Құрманғазы, Тәттімбет, Дәулеткерей, Нұрғисаның Құрманғазы Мемлекеттік ұлт аспаптары және «Отырар сазы» ұлт аспаптары оркестрлерінің орындауындағы күйлерін тыңдағанда, тұла бойыңа бұла күштің қай жақтан келіп қалғанын сезбей де қалады екенсің, ағзаңыздағы құрысып, сірескен жерлері жазылып кете салады, көзің ашылып, біртүрлі арқаланып кете барасыз. Қарап отырып көкке самғау үшін қанатын қомдаған бүркітше орныңыздан қозғалып, қозғалып қоясыз. Жаныңда, қасында, маңайыңда отырған жандарға, жалпы еліңе деген мейірім, сүйіспеншілік бұрынғыдан бетер арта түскен адамдай күй кешесіз.

Жексенбі күндерінің бірінде отбасыммен бірге Әбілхан Қастеев атындағы мұражайға барып, сурет өнері бойынша көркем туындыларды тамашалауды ұнатамын. Мұражайдан шыққан тұста Медеу шатқалындағы тұнып тұрған тазалық әлемінен әл жинап алған – қандай ғанибет...

Әлбетте рухани толығыудың басқа да жолдары бар ғой. Ал мен болсам, тегі уақыт тапшылығынан болар, жоғарыда атап өткен амалдар арқылы ғана толығып жүрмін», – дейді Жәкен, сәл жымып. Ойын жалғастыра берді: «Мына мәселеге әдейі тоқталып өтсем болар ма екен...»

Бүгінгі таңда медицинадағы ақпараттық технологияларды қолданудың қаншалықты пайдалы, тиімді екендігі ешкім күмән тудырмас. Соңғы бір жыл ішінде осылар бойынша орындалатын жұмыс недәуір ықшамдалды, жеңілденді.

Дәрігер қабылдауына дейін пациенттермен өткізілетін жұмыс ақпараттық технологиялар жолымен орындалса, нәтижелі болып шығады. Талдаулар нәтижелерін тіркеу қорытындылар ба-

засында сақтау және бұларды қажет болған сәтте шығарып алу ұтымды, ыңғайлы болады. Ақпараттық жүйенің бұл нұсқалы үлгісі (моделі) басқа да медициналық жүйесімен тиімді үйлеседі.

Білгіңіз келсе, үнемі рухани толығу, ақпараттық технологияларды қолдану – сайып келгенде, ішкі және сыртқы мәдениет деген мәселеге келіп тірелетіндігіне күдіктенбеңіз. Ішкі мәдениет болмаса рухани толығыңыз мүмкін болмай қалады. Сыртқы және ішкі жалпы мәдениет болмаса, ақпараттық технология дегенге қандай назар аударылмақ. Бірімен бірі шартты ажырамас байланыстағы ұғымдар ғой бұлар. Әйтсе де ішкі мәдениет деген не? Ал түйіндеп келсек, мәдениет деген не осы?

Соңғы сұраққа Алаш арысы Жүсіпбек Аймауытовтың сөзімен жауап берсем.

«Мәдениет дегеніміз – ұлтты өліп-өшіп сүю».

Енді ішкі мәдениет деген – ол ой тазалығың, жүрегіңнің біреуге жақсылық, игі іс жасауға деген ұмтылысы, осы ұмтылысың нәтижелі болуы үшін өзінді өзін қолға алу, өзіңе өзін талаптар қою ғана емес, сол талаптарды орындай білу, өзіңнің де, өзгенің де уақытын бағалай білу, тән қажеттілігін, жан қажеттілігіне тәуелді ету. Профессор Жасан Зекейұлы үнемі: «Қабылдауымызға келген аурудың тәнін ғана емес, жанын да сауықтыруға дәрігер бар кәсіби өнерін салады. Міне дәрігер ішкі мәдениеті дегеніміз осыған саяды» деп айтып жүреді.

Ал сыртқы мәдениет. Сыртқы мәдениет ішкі мәдениеттің сұлбасы, түрі, пошымы ма... Ол тек таза денеңіз, яғни келісті, өзіңізге жарасып тұрған киіміңіз ғана емес. Ол алдымен ең бірінші кезекте, мамандығыңыз, кәсібіңіз, біліміңіз әріптестеріңізден оқ бойы озып, білігіңіз өнерге ұласып тұрғаны болар. Өзіңізге сай тұрмыстық, қоғамдық ортаны қалыптастыра білу. Өзіңіздің жеке бас, отбасы қамымен ғана айналыспай, қоғамдық, мемлекеттік мүддені бәрінен де жоғары қойып, соны өмір бойы қорғап, соған ғұмыр бойы мейлінше адал қызмет ету; әрқашан отаншыл, мемлекетшіл азамат болып қалу. Сонымен, адами капитал арқауы – ол рухани кемелділік, азат болмыс болмақ».

Сейітзада Әсембек,
мәдениеттанушы.

Еріннің қалыпсыздығы ненің белгісі?

Ерін жырылу. Еріннің қоянның ерні сияқты жырық болуы – тума кемістік.

Еріннің ісуі

Дымқыл ауа-райы әсерінен, ішке ыстық түсуден, ас жақпаудан пайда болады, ағзада болатын кейбір қабынулар әсерінен де болуы мүмкін.

Ерін кеберсу

Көбінесе, ыстығы өте жоғары болған және басын бүркеп алып ұйықтаған адамдарда көп болады. Үнемі ернін бояп жұртінде ерін әсіре сезімталдығы пайда болады. Арақты көп ішетіндердің және созылмалы асқазан ауруы барлардың ерні кеберсіп кетеді.

Ерін баздану

Көбінесе, көкбауыр, асқазан қызбасы, созылмалы ішек, асқазан қабынуы барлардың ерні базданып тұрады. Жаңа туған баланың ерні базданып кеткенде тұқым қуалаған мерез ауруына шалдыққан-шалдықпағанын білуге болады.

Ерін қалыңдау

Баланың астыңғы-үстіңгі ерні қалыңдап, тілі аузына симай, маңдайының әжімі анық болып, бойы өспей, меңірейіп қалса – кем ақылдықтың белгісі.

Ерін дүрдию

Ерні қалыңдап, тілі үлкейіп, беті көлкілдеп ағарып,

түктері сиреу – қалқанша без қызметі әлсірегенінің белгісі.

Аузы жымырылу

Үстіңгі ерні мен астыңғы ерні қатты жымырылу – жаңа туған баланың жел тиіп, салдануының типтік белгісі.

Аузында шашырамалы тарам-тарам дақ болу
Спликоз ауруының, тума мерез ауруының белгісі.

Ерінге сулы бөрткен түсу

Созылмалы асқазан ауруына немесе өкпе қабыну ауруына шалдыққан кезде пайда болатын бөрткен.



Дәм сезу түйсігінің бұзылуы

Ауыз

қуысында бөгде дәм пайда болуы – денеде ауру пайда болғандығының белгісі.

Тыныс алғанда күлімсі иіс шығу – қантты несеп ауруының белгісі.

Жабысқақ топырақ татып тұру – бауыр қатаю немесе бауыр қабыну қатарлы аурулардың белгісі.

Шіріген күлімсі иіс шығу – тіс түбі қабынуынан пайда болуы мүмкін.

Аузы ашу

Бұл өт сұйықтығы секрециясына қатысты ауру. Бауырдың жедел қабынуы, өт қалтасы қабыну, ұйқы безінің созылмалы қабыну ауруларына шалдыққандарда көп кезігеді. Рак ауруына шалдыққандардың тәтті дәм түйсігі жойылатындықтан тамақ ашырқануы күн сайын үдей береді.

Запыран

Тамақ ішпеген кезде ауыз запыран сасып тұру – асқазанның созылмалы қабынуы, асқазан, 12 елі ішек жарасы ауруларының белгісі.

Аузы кермек тату

Ауыр жұқпалы аурулардың, ұзақ уақыт қызып, қызуы қайтпағандардың аузы кермек татып тұрады; Рак ауруы барлардың ауызы ауруы асқынған кезде кермек татып тұрады. Кейде қатты болдырып, ұйқысы азайғанда да сондай белгілер болады.

Аузы шекер татып тұру

Аузы шекер татып, тіпті, қайнаған судың өзі шекер татып тұру – қантты несеп ауруының немесе ас қорыту жүйесінің бұзылғандығының белгісі.

Аузы ашып тұру

Жоғары қан қысымы, нерв органдары қызметі ауруы, маусымдық мезгілдегі жалшылық ауру, ұзақ уақыт қызу ауруларының белгісі.

Масан Зекейұлының қанатты сөздері

★ ★ ★

Жаңалықтың бәрі Азиядан басталады, Еуропа оны заңдастырып ала қояды.

★ ★ ★

Қайтсем де науқастың жанын аман алып қаламын деп жанашырлық танытып, онымен тағдырлас, мұңдас болсаң, ауруды жазу да оңайға түседі.

★ ★ ★

Қазақ тілін ұмытқан нүктелеріңізге ине қоямын!

★ ★ ★

Шетелде ауырмаған адамды оқымысты, салауатты адам деп есептейді. Ал ауырған адамға мәдениетсіз деп қарайды.

★ ★ ★

Біздің кәсібіміз адам құтқару болғандықтан, тіпті соғыс жағдайында да қарсы жақтың адамдарын емдеуге міндеттіміз.

★ ★ ★

Жер бетінде ауырмайтын пенде жоқ. Барлығы да ауырады. Сондықтан адамда қандай ауру болмасын, сол ауруды жеңемін деген идея болу керек.

★ ★ ★

Тіпті ауырмасаңыз да, әр ай сайын денсаулықты тексертіп тұрудың зияны жоқ.

★ ★ ★

Тіл мәселесін денсаулықтан бөле қарауға болмайды. Әр мемлекетте бір ортақ тіл болмаса, ол елдің халқы тіл табысып, бірлігін жарастыра алмайды. Біздің ҚР Мемлекеттік тілі — қазақ тілі!

★ ★ ★

Дененің саулығы тілдің саулығынан басталады.

★ ★ ★

Ұзақ ғұмыр жасағысы келген адам, тарихтан өшіп кеткісі келмейтін ұлт — әрқашан өз болмысымен өмір сүргені дұрыс.

★ ★ ★

Қазақ тілінің Қазақстаннан басқа Отаны жоқ. Қазақ тілін көтеретін де, қадірлейтін де — Қазақстан.

★ ★ ★

Сана емделмей, дене сауықпайды.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙУЛЫ
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

Медицинский ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Әділ АХМЕТОВ,
филология ғылымдарының докторы, профессор
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Ержан қажы МАЛҒАЖЫҰЛЫ
ҚР мұсылмандары діни басқармасының бұрынғы бас
муфтіі
Жандарбек МӘЛІБЕКОВ,
ҚР Мемлекеттік елтаңбасы авторларының бірі, Сәулетші
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Мәжит Шайдаров, мед. ғыл. докторы, профессор,
Ұлттық ғылым академиясының корреспондент-мүшесі

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор, Бас редактор – Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор,
академик

Бас редактордың орынбасары

Сейтзада ӘСЕМБЕК
Айдын ЫРЫСБЕКҰЛЫ

Жауапты редактор

ТӨКЕШ МАМЫРБЕК
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. Журналдың барлық саны тек Бас редактордың қадағалауымен, рұқсатымен баспаға жіберіледі.

Журнал «Dostar Media Group» баспаханасында басылды.
Алматы қаласы, Гайдар көшесі №164

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

Редакцияның мекен-жайы:

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

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