



№ 3 (18)  
2012 жыл

Ауырып ем іздегенше,  
Ауырмайтын жол ізде

# Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



*Алтын ишелі,  
ақ жалатты  
арулар*

14-16-беттер





*Аса құрметті Жасан аға!*

*Менің жасым әлі отызға да толған жоқ. Үйленгенімізге алты ай толғанда әйелім мені тастап кетті. Әрине бұған әртүрлі себептер болғанымен, мен мұны өзімнің қуық асты без ауруына шалдыққанымнан көрем. Әр реткі кіші дәретке отыру мен үшін үлкен мұңға айналды. Мұны басында әйеліме сездірмей едім, бұл уақыт өте келе екеуіміздің жыныстық тұрмысымызға да өз әсерін тигізді. Осы дерттен қалай құтылсам болады, жалпы бұл қандай дерт, сіздер емдейсіздер ме?*

*Талғат Мұратбеков*

*Шығыс Қазақстан облысы  
Үржар ауданы, Бақты ауылы*



## ҚУЫҚ ТҮБІ БЕЗІНІҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ

Қуық түбі безінің орны несеп жолымен, тік ішекпен өте жақын келеді. Оның негізгі қызметі без сұйықтығын бөліп шығарып, шауһатты қуаттандыру. Алайда қуық түбі безінің аурулары жыныс мүшесінің қатаюы мен шауһаттың бөліну уақытына тікелей әсер етпейді.

Қуық түбі безі аурулары – еркектерді жиі мазалайтын дерт. Бұл аурудың түрі мол, тез қозады, көп жылдарға жалғасады. Енді осы дерттің пайда болу себептеріне тоқталайық:

Қуық түбі безінің қабынуына жуан ішек таяқшасының қуық түбі безіне қонуы басты себеп. Басқа ағзалардағы инфекция қан арқылы немесе лимфа арқылы қуық түбі безіне көшеді. Мысалы, шикан, шын жара, бадамша бездің қабынуы, тыныс жолының қабынуы, ішек қабынуы, несеп жолының қабынуы, қуық қабыну сияқтылар. Бұл ауруларды дер кезінде емдетпесе, бактерия тез таралумен қатар, көп мөлшерде токсин пайда болып, қан мен лимфа арқылы тұтас денеге тарайды.

Қуық түбі безі несеп жолы, тік ішек, анос сияқты ағзалармен өте жақын орналасқан. Әдетте, бұл жерлерде бактерия көп болады. Егер осы ағзалар дер кезінде емделіп, әсіресе, сол жерлерде іріңді ісік пайда болса, бірден қуық түбі безіне жайылып, оны шұғыл қабындырады. Сондай-ақ, шұғыл қабынған қуық түбі безі дер кезінде емделмесе ірңдейді. Бактерия қуық түбі безіне қонған соң, алдымен қуық түбі безінің түтігін зақымдайды. Соның әсерінен түтік пен оның маңайы көлкілдеп қанталайды да, қабыну түтікке ұқсас без денешігінің тканьдарына жайылып, қуық түбі безі ісінеді. Нәтижеде ұсақ іріңді ісіктер пайда болады. Науқас осы кезеңге дейін дұрыс емделмесе немесе жасалған ем өнім бермесе жаңағы ұсақ іріңді ісіктер бірте-бірте ұлғаяды немесе бір-бірімен біртасып, қуық түбі безі бүкілдей іріңдеп, науқас жағдайы асқына түседі. Қуық түбі безінің іріңдеуі 40-60 жас аралығындағы еркектерде көп кезігеді.

### ҚУЫҚ ТҮБІ БЕЗІ АУРУЛАРЫНЫҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ

Қуық түбі безінің шұғыл қабынуы кенеттен болады, ұстағанда жанға қатты бата-

ды. Ауру белгісі көп, ауырсыну сезімі қатты сезіледі.

Денедегі белгілері: Көп жағдайда, науқастың денесі қатты қызып, дене температурасы 39-40°-қа жетеді, қалтырап, қалшылдайды. Буын-буыны сырқырап, лоқсиды. Тәбеті қашып, дәрменсізденеді.

Несеп жолындағы белгілер: несеп жиілейді, қысады, несеп жолы шаншиды, ашиды. Кейде несепке қан араласқанын жай көзбен немесе микроскоп арқылы байқауға болады. Қуық түбі безінің тканьдары қанталап, ісініп, несеп жолының қуық түбі безінен өтетін бөлігін басып қалатындықтан, қуық мойны кептеліп, несеп жолы бір сәтке тосылады да, несеп жанға батып, сыздықтап келеді. Кейде қуық тұтылады.

Шат қуысындағы белгілері: ұма мен анос аралығы шат деп аталады. Қуық түбі безі шұғыл қабынғанда шат солқылдап ауырады. Мүшесі, белі сыздайды. Әсіресе, тік ішек пен анос маңы солқылдап ауырып жанға батады. Тіпті, науқас үлкен дәретке отырудан жүрексінеді. Жыныстық қатынас кезінде мүше қатайған және шауһат бөлінген сәттерде науқас қатты ауырсынады.

### ҚУЫҚ ТҮБІ БЕЗІ АУРУЛАРЫНЫҢ ТҮРЛЕРІ

Қуық түбі безінің шұғыл қабынуы;  
Қуық түбі безінің созылмалы қабынуы;

Қуық түбі безінің қалыңдауы;  
Қуық түбі безі саркомасы;  
Қуық түбі безі рагі;  
Қуық түбі безіне тас байлану;  
Қуық түбі безі туберкулезі;

### ҚУЫҚ ТҮБІ БЕЗІ АУРУЛАРЫНЫҢ СИНДРОМЫ

Қуық түбі безі ауруларына диагноз қоюда дәрігерлер арасында талас көп. Сондықтан науқас адам тәжірибесі мол дәрігерлерге, болмаса медициналық жағынан жақсы қамтамасыз етілген емханаларда тексерілуден өткен жөн.

Әдетте, дәрігерлер науқастың ауру тарихы, ауру белгісі және басқа да мәліметтерге сүйене отырып диагноз қоюға тырысады. Алайда кейбір клиникалық белгілерге қарап, қуық түбі безі дерті деп анық диагноз қоюға болмайды. Себебі науқастың көңіл-күйінің тұрақсыздығы, жыныстық қатынастағы сенімсіздікке немесе әлсіздікке байланысты болатын кейбір жағдайлар осы дерттің клиникалық көрінісіне ұқсап кетуі мүмкін. Мұның қуық түбі безі дертімен көп қатысы жоқ.

### ҚУЫҚ ТҮБІ БЕЗІ АУРУЫН ТИБЕТТІК ТӘСІЛДЕР АРҚЫЛЫ ЕМДЕУ

Қуық түбі безі дертін тибеттік емдеу жолдарымен емдеу жақсы нәтиже береді. Науқас қозғалмай жатып дем алып, көп су ішуі керек. Бұл ағзаның ауруға қарсылық қуатын арттырып қана қоймай, көп су ішіп, қайта-қайта дәрет сындыру арқылы вирус, бактериялардың мөлшерін азайтып, антибиотик дәрілерді жедел ерітіп, емдеу өнімін жоғарылатуға болады. Сондай-ақ, бұл дертке қажетті нүктелерге ине қондыру арқылы, түрлі дәрі шөптер ішу арқылы өнімді емдеу нәтижесіне жетуге болады. Жалпы, бұл дерт – шығыс емі бойынша өнімді емделетін дерттердің қатарына жатады.

### ҚУЫҚ ТҮБІ БЕЗІ АУРУЫНЫҢ ЗАРДАПТАРЫ

Қуық түбі безі ауруларының зардабы ауыр болады. Мейлі жас жігіт болсын, орта жастағы азаматтар болсын, тіпті жасы егде тартқан қарттар болсын қуық түбі безі жиі сыр беріп тұрады. Бұл ауруды уақытылы емдемесе бактерия немесе бактериядан пайда болған токсин қанға өтіп, қан шіриді. Соңы қазаға әкелуі мүмкін. Шұғыл қабынған, дер кезінде ем жасалмаған қуық түбі безі іріңдейді.

**Академик  
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ**

# МАЗМҰНЫ

1

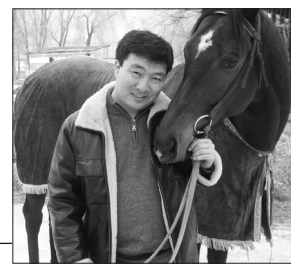
ТЕМЕКІ –  
БАЯУ ӨЛІМ



4-5-беттер

6

ТОҚТАР СЕРІК:  
АДАМ БОЛҒАН  
СОҢ АУЫЗДАҒЫ  
СӨЗДІ ТҮЗЕЙІК



18-19-беттер

2

ЖҮРЕК ЕТІНІҢ  
ӨЛЕТТЕНУІ



6-7-беттер

7

МИ ҚАНТАМЫР  
ҰЙЫҒЫ



20-21-беттер

3

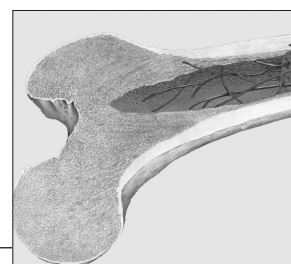
ҚАЗАҚ  
ҚЫМЫЗЫНА  
ТӨРТ МЫҢ ЖЫЛ



8-9-беттер

8

СҮЙЕК ЖІЛІК  
МАЙЫ (КЕМІК)  
АУРУЫ



26-27-беттер

4

ҚАНТ ДИАБЕТІ  
ҚАНДАЙ ДЕРТ?



10-11-беттер

9

САЛДАНҒАН  
БАЛА,  
ШАРАСЫЗ АНА



30-31-беттер

## Құрметті оқырман!

«Жас-Ай» Шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналына жазылу жүріп жатыр.

Жазылу бағасы:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
74192	6 ай	657,09	681,78	691,23
	12 ай	1314,18	1363,56	1382,46

«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.

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

# ТЕМЕКІ

# баяу өлім



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

Күңтізбеміздің 31 мамырға арналған бетін ауыстыра отырып, кесірлі кесел тура- лы жан-жақты баяндауды мақсат тұттық. Ең алдымен қазіргі замандағы адамдарды тағы бір жікке бөлетін нәрсе – темекі екені рас. Өйткені қалай десек те, темекі тартпайтын- дар бар да, темекіні жанынан бір елі таста- майтындар бар. Түрлі қоғамдық орындар- да темекі тартқыштарға тыйым салынған. Темекіге құмартқан әрбір жан ішкі түйсігімен көк түтінді кез келген уақытта қоя салып, темекі тартпайтындар тобына оп-оңай өте саламын деп ойлайды. Бірақ кезекті темекі талын ерніне қыстырарда әйтеуір бір себеп елес береді, тіпті кейде оны қатты шаршап, күйзелген уақытта жанын жадырататын пай- далы нәрсеге балап та жатады. Шындығында темекі құрамындағы улы заттар әсерінен орталық жүйке жүйесінің қан тамырлары тарылып, оттегі толық жетіспегеннен басқаша әсер туындайды. Мұны көпшілік темекі тартқыштар темекінің «жанды жадырататын қасиеті» санайды.

Сондай-ақ, ел арасында никотин артық салмақтан арылтып, сымбатты дене мүсінін қалыптастырады деген тағы бір жаңсақ пікір бар. Артық салмақтан зардап шегетіндердің көпшілігі темекіге құмарту себептерін осы- лай ақтағысы келеді. Медициналық зерт- теулер никотин ас қорыту жүйесіндегі қан

тамырларына тікелей ене отырып, уақытша тоқтық, ал мәңгілікке асқазан ойық жара- сы мен асқазан рагын сыйлай алатынын анықтады. Шын мәнісіндегі сымбаттылық пен сұлулықты адамға тек қозғалыс, дене спорты мен шын мәніндегі салауаттылық қана сыйлай алатынын естен шығармаған абзал.

ХХ ғасыр әйелдер қауымы ерлердің істеген түрлі кәсіптерін, тіпті әдет-дағдысына дейін бойларына сіңірген ғасыр екені рас. Бұл уақыт аралығында дамыған елдердегі әйелдердің 40-50 пайызы темекіні де тартып көріп, шылымқор бол- ды. Әйелдер қауымының, жас қыздардың арасында темекінің кеңінен таралуына мода, сәнқойлық та себепші болып отыр. Ерлердің көпшілігі тіпті, барлығы десек те болады темекі тартып тұрған әйел за- тын көрсе жиіркеніп қарайтын болса да, әйелдер мұны өзінше бір әдемі көрініс, ерекше тартымдылық санайды. Оның үстіне әйел организмі ерлердікіне қарағанда анағұрлым нәзік жаратылғаны себепті де темекіге олар бірден бастынады, белгісі де аз уақытта байқала бастайды. Бет терісінің құрғауы, бетінің сұрғылт-сары түсі, сары тістер, сарғайған саусақ, демінің сасықтығы мен қырылдақ дауыс, беттегі ерте түскен әжімдері арқылы шылым шегетін әйелді бірден танысыз. Әйелдің о бастағы жа- ратылу себебі – ана болу. Ал шылымқор әйел дүниеге әкелген баланың бойы мен салмағы, ойы мен интеллектісі өз қатарынан анағұрлым төмен болуымен қатар, іштен

туа пайда болатын түрлі қатерлі аурулар- мен дүниеге келеді. Сондай-ақ мерзімінен бұрын босану, жатырдан тыс жүктілік те темекіге салынған әйелдерде жиі кездеседі. Әйелдердің темекіні пайдалануы әр кезде жаман әдеттің нышаны деп танылып айып- талады. Сондықтан темекіге әуес қыздар мен әйелдер тереңнен ойланып шешім шығаруы тиіс.

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

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

Темекі тарихына үңіліп көрсек, ХV ғасырдағы Европада шылымқұмарларды бірден түрмеге тоғытып, тыныс жолдары- нан түтін шығарған адамды шайтанның өзі деп санаған. Кәрі құрлық Еуропаға темекіні алғаш Колумбтың теңізшілері әкелгені та- рихтан белгілі. Еуропалықтардың темекімен





таныстығына 5 ғасырдан астам уақыт өтсе, Африка мен Американың халқы оның дәмін бірнеше ғасыр бұрын татқан болатын. Француз ғалымы Жан Нико темекінің кең таралуына басты себепкер болғандардың бірі. Теңізшілер әкелген темекі жапырақтарын өсіріп, тіпті оны өзінің атымен атап, «күллі ауруды басатын дәрі» ретінде жарнамалап, түрлі тосқауылдарға қарамастан никотин өндірісін дамытқан. Батыс Еуропада темекі XVII ғасырда кеңінен насихаттала басталды. Оған темекіден түсетін қаражаттың молдығы себеп болған. 1685 жылға дейінгі Ресейдегі темекіге деген барлық тосқауылды америка темекісін саудалайтын ағылшындық компаниядан үлкен сый-сыралғы алған І Петр жойып, жалпы темекі өндірісіне жол ашты. Ал, 1860 жылдан темекінің жаңа дәуірі басталады. Осы кезден бастап жаппай насихатқа, заңдылыққа ие болған темекі өндірісі бұған дейін медицинада болмаған жаңа ауру өкпе рагын өзімен бірге ала келді. Ал дәл қазіргі уақытта өкпе рагы барлық рак ауруларының 60 пайызын құрап отыр. Оның себебі никотин адам геніндегі раққа қарсы тұратын генге тікелей әсер етеді, ал никотиннің бірден түсетін ортасы өкпе болғандықтан, өкпе рагы темекі түтіні тудыратын бірден бір ауру.

Темекінің кейбіреулердің түсінігіндегі «өте сәнді» көрінетін көк түтінінің құрамы жүздеген улы заттардың қоспасынан тұрады. Біразын атап айтсақ: никотин, көміртегі тотығы, аммиак, күкіртсутегі, формальдегид, фенол, түрлі қышқылдар, қорғасын, мышьяк, сынап, кадмий, кобальт, радиоактивті элементтер, құрамында канцерогенді бензопириден бар темекі шайырлары т.б.. Жоғарыда санамалап өткен элементтердің кез келгені адам ағзасына зиянын тигізбей қоймайды. Темекінің негізін құрайтын никотин адамның орталық жүйке

жүйесіне әсер етіп, өзіне тәуелділік оятатын есірткінің бір түрі. Ең бірінші рет темекі шеккен адамда басы айналу, жүрек айну, құсу, жөтелу сияқты жағымсыз әсерлер болады. Яғни адамның түтінге ысталмаған таза организмі бөгде улы затты қабылдамайды. Алғаш тартқан адам темекіден ешқандай да жақсы әсер алмайды. Шылымқорға айналған әр адам темекіге деген ағзасының табиғи жиренішті реакциясын жеңіп, ағзасын темекі түтініне ерікті де саналы түрде үйретеді. Ақыры бара-бара уланған организм темекінің кері әсерін сезінбей керісінше оны іздейтін болады. Темекі тартса, көңілі көтерілетіндей, күш-қуат қосылатындай, денесі сергитіндей, құрыс-тырысы жазылатындай аңсар туады. Оның барлығы темекі тудыратын қысқа мерзімді эйфорияның (жағымды әсер) себебінен туатын алдамшы сезімдер. Өкпе қан тамырлары арқылы тасыла жөнелген темекі түтіндегі улы заттар алғашқы минутта-ақ миға жетіп, уақытша белсенділік тудырады. Осы бір уақытша, алдамшы әсерді сезіну үшін ғана адам баласы темекіні үсті-үстіне құныға шегуге мәжбүр.

Көміртегі тотығы қандағы гемоглабиннің эритроциттерімен тез бірігетіндігі себепті ағзаға қажетті оттегіге орын босатпайды. Оттегі жетіспеушілігінен ағзаның барлық клеткалары оған қоса ми нейрондары да зақымдана бастайды. Қышқылдар мен сілтілер тыныс жолдарын тітіркендіріп, қабынуға апарады. Өкпеде үнемі жылбысқы сұйықтық бөлініп, тыныс жолдарын бітеп отырады. Сондай-ақ тыныс жолдарының микроорганизмдерден, туберкулезден қорғану қабілеті зақымданады. Бензопириден мен полоний, калий, висмут изотоптары – өте активті канцерогендер. Олар қалыпты бұзылмаған клеткалардың өзін рак клеткаларына айналдырады. Мысалы, полоний-210 изотопының жартылай ыдырау кезеңі 138 күн десек, ол осы уақыт бойы ағзаға радиациялық әсерін тигізіп отырады. Оның радиациясына қарсы тұра алмаған жай клеткалар рак клеткасына айналады. Шылымқорлар темекі талының сүзгіші улы заттардың барлығын ұстап қалады деген сенімде болады. Шындығында сүзгіштің түтіндегі зиянды заттардың 20 пайызын ғана ұстап қалуға мүмкіндігі жетеді. Темекі шегу барысында оның жанып жатқан бөлігінен өткен ауаның қызуы 300 градусқа жетіп, өкпеге тұтастай сіңеді. Өкпе арқылы бүкіл денеге тарайтын никотин, көмірсутегі толып жатқан ауыр металдардан зардап шекпейтін адам ағзасы қалмайды.

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

Темекінің өз денсаулығына қауіпті өлім әкелетін зиянды зат екенін түйсінген әрбір адам ерте бастан оны тастауға ниет білдірмесе кеш болады. Темекі өзіне

тәуелді ететін өнім болғандықтан, оны тастау адамның мықты ниетіне, ерік-күшіне, сабыр-төзіміне көп байланысты. Егер қоя алмаса онда өз өміріне өз қолымен балта шапқаны.

Темекіні тастау үшін алдымен психологиялық жақтан терең дайындық жасап алып, белгілі бір күнде темекіні тастауды жоспарлау керек. Қалтаңызға темекінің орнына, құрт, кәмпит, сағыз, шемішке тағы да басқа осы сипаттағы заттарды салып, темекі тартуға аңсар ауған кезде солармен алдануға болады. Сондай-ақ темекі тартпайтын адамдардың қасында болуға тырысып, темекі тартатын ортадан бойды аулақ ұстау керек. Ал, біреудің мәжбүрлеуімен, қорқытып-үркітумен темекіні тастап кете қойғандар жоқ десе де болады. Сондықтан әр адам ерікті де, саналы түрде дұрыс жолға деген қадамды өзі нық басуы қажет. Темекіге бойы әбден үйреніп кеткендер бір реттен оны қоя алмасы да кәнік. Ондайлар көбіне 3-4 реткі бастамадан кейін ғана бұл әдеттен арыла алады. Темекі тарту әдетінен арыла алмай жүргендер үшін ғылым мен техника жетістігі электронды сигареттерді жасап шығарғаны да көпшілікке мәлім. Бірақ ол әлі жалпы көпшілікке тарала қойған жоқ. Ең дұрысы электронды темекілерге де үміт артпай тағы да жігер мен төзімді қамшылап қиындықты жеңу. Қажет болса мемлекеттік немесе жеке наркологиялық орталықтардан немесе психологиялық кеңестердің көмегімен ем алуға болады. Сондай-ақ, темекі қойдыруда жақсы нәтиже беретін емнің бірі – ине қою. Яғни, темекіге деген құмарлықты оятатын нерв нүктелеріне ине қою арқылы адамның оған деген тәуелділігін жояды. Жалпы келешекте бұндай емнің қадір-қасиеті ерекше дараланатын болар. Өйткені, көпшілік шылымқорлардың төзімі мен шыдамы өзін қанша ұстайын десе де жетпейтіні белгілі. Темекі тартуды қойған шылымқорда 24 – сағаттан кейін жүрек талмасы қаупі азайса, 2 – күннен кейін дәм мен иіс сезу жағдайы әдеттегі адамдамен теңеседі, 3 – күннен кейін тыныс алу қалыпты жағдайға жетеді, 3 – айдан кейін өкпе әдеттегіден 30 пайыз артық жұмыс жасайды, 1 – жылдан кейін жүрек ауыру қаупі 50 пайызға азаяды, 10 – жылдан кейін өкпе рагине шалдығу қаупі темекі шекпеген адамдікімен теңеседі, 15 – жылдан кейін жүрек пен қан қысымы ешқашан темекі шекпеген адамдармен бірдей болады екен.

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

Айгүл РАХМЕТОВА  
Жанна ИМАНҚҰЛОВА

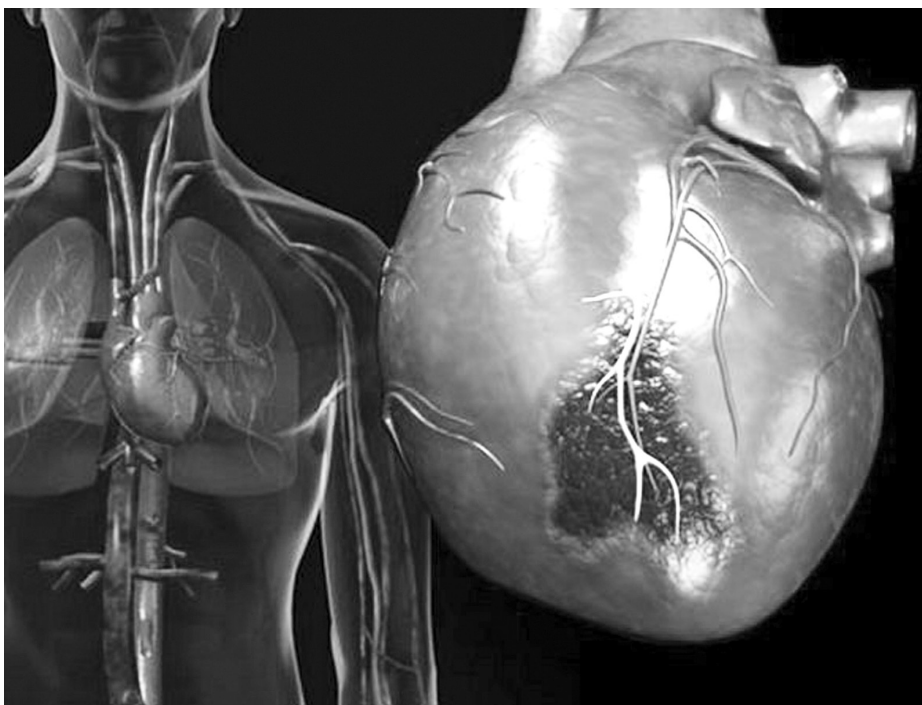
1) Жүрек алды жайсызданып, шаншып ауырады;

2) Бұрын жүрек алды шанштың ауру тарихы бар болса, жүрек алдының тұтқиыл шаншып ауруы біртіндеп асқына түседі;

3) Жүрек шаншуы біртіндеп ауырласып, жүрек ұстамасының уақыты ұзарады (негізі 30 минуттан артық ұстау өте аз кездеседі), мұндайда жүрек қантамырларын кеңейтетін дәрілер қолданылса ешқандай да өнімі болмайды;

4) Кейбір науқастар дем алған немесе ұйықтаған кезде жүрек алды шаншып ауырады, мұндай науқастарда бұл шаншу күрделі болады, науқас қатты терлейді, шалқасынан жата алмайды, еріндері көгереді, тек төсек үстінде жүрелеп отырғанда ғана, жағдайының біраз тынышталғанын сезеді;

5) Жүрек алдының шаншып ауру-



# Жүрек етінің өлеттенуі

**Ж**үрек етінің шұғыл түрдегі өлеттенуінің алдында бірнеше күн немесе бірнеше апта бұрын, жүрек айдарша артерия тамырларының қатаюынан сол орында ісіну пайда болады. Сол себепті қантамырлар қанталап немесе ширатылады. Қантамырлардың осындай асқынып, жүрекке қан жетіспеуі салдарынан науқастарда төмендегі өзгерістер байқалса жүрек етінің өлеттенуі алдындағы ауру белгілері деп диагноз қоюға болады.

ымен қоса, жүрегі айну, құсу, жүрек соғысы баяулау, қан қысымы төмендеу сияқты өзгерістер байқалады. Науқас қатты қысылғандығының нәтижесінде тер басады;

## ЖҮРЕК ЕТІНІҢ ЖАЙСЫЗДАНЫУЫ

Белгілі бір себептермен жүрек айдарша артерия қантамырларының белгілі бір орнында бітелу болғанда жүрекке кенеттен қан жетіспейді. Бұл кезде жүрекке қан уағында толық келе алмай, жүрек бұлшық еті қалыптан тыс қарбаластанатындықтан жүрек зақымдалу арқылы жайсызданады.

Жүрек айдарша артерия қантамыры қатайса тараяды. Қан ағысының баяулауы себебінен қантамырлардың ішкі бүйіріне қалың болып ұйыған қан, жүрек айдарша артерия қантамырының мәлім орнын бітеп тастайды. Сөйтіп жүректің қанмен қамдалмаған жерлері өлеттене бастайды. Мұндай өлеттену

қантамырлардың үлкен-кішілігіне қарай көп түрлі себептерден болады. Мысалы, ауыр еңбек істеуден, қасіреттенуден, елден ерек қуанудан, өте тоя тамақ жеуден т.б. болды. Бұл ауру пайда болудан ілгері жүрек алдының шаншып ауруы жиілейді, жүрек қағады, жүрегі айнып, құсады.

## ЖҮРЕК ЕТІНІҢ ШҰҒЫЛ ТҮРДЕ ӨЛЕТТЕНУІ

Жүрек етінің шұғыл түрдегі өлеттенуінен төмендегідей өзгерістер келіп шығады:

1) Жүрек алдының ерекше шаншып ауыру тарихы болады;

2) Көкірек қуысының алды мен артқы жағының ауруы аяқастынан күшейіп, ауру уақыты ұзарады, жүрек қантамырларын кеңейтетін дәрілер ішсе де өнімді нәтиже болмайды, кейбір науқастарда жүрек алдының шаншып ауру өзгерісі болмайды;

3) Мұндай науқаста жүрекке қан

жетіспеуден, жүрек арқылы келіп шығатын «шок» болады;

4) Науқастың ақ қан түйіршігі көбейіп, қанның ұюы тездейді, қан құрамындағы пегменттер молаяды.

Жүрек етінің өлеттену белгілері

Бұл кезде жүрек бұлшық етінің жиырылу қуаты әлсірейді де, ағзаларға қан жеткізу мөлшері азаяды. Қанның оң жақ жүрекшедегі қысымы да, сол жақ жүрекшедегі қысымы да жоғарылайды. Өкпенің вена қан тамырындағы қысымы артады, жүректің ағзаларға қан жеткізу мөлшері азайғандықтан өкпеге қан жиналады. Өкпедегі қанның қысымы артқанда өкпе тканьдарына қан сіңеді. Сондықтан науқастың тынысы тарылып, қақырығына қан араласады.

Негізі шұғыл түрдегі жүрек етінің өлеттенуі сол жақ жүрекшенің әлсіреуінен басталады. Кейін оң жақ жүрекше әлсірейді. Вена қан тамырларына қан бөгеледі. Олардағы тканьдар аралығына қан өтіп, ол орындарға ісік жүреді. Бұл кезде бауыр ісінеді, жүрек ретсіз әрекет жасайды. Науқастың денесі қызып, ақ қан түйіршігі молаяды.

Шұғыл түрдегі жүрек етінің өлеттенуіне ілесе пайда болатын кейбір аурулар:

Жүрек ауруынан болатын шок, жүрек әлсіреу, жүрек ритмінің өзгерісі, жүрек етінің бүлінуі, жүрекше аралығының қалындауы.



Жүрек етінің өлеттенуі салдарынан жүректің жиырылу қуаты әлсірейтіндіктен, қан бұрынғысындай организмге толық тарала алмайды. Организмге қан жиналу арқылы қан қысымы жойылып, шок пайда болады. Бұл кезде науқас рухани жақтан жайсызданады, қол-аяғы мұздайды, тұла бойын суық тер басады. Тыныштана алмайды, кіші дәреті келмейді, қан қысымы үздіксіз төмендейді. Осы кезде орайды қолдан жібермей науқасты құтқару, оған қан қысымын жоғарылататын, нәзік қан тамырларды кеңейтетін уколдар салу қажет.

Шұғыл түрдегі жүрек етінің өлеттенуінен негізінен сол жақ жүрекше мен оң жақ жүрекше әлсірейді, жүректің шаншып ауру уақыты ұзарады. Науқастың өңі қуқыл тартып, көгереди, тыныштала алмайды. Қан қысымы біртіндеп төмендейді. Бұл кезде қажетті емдік шараларды қолданудан тыс, жүрек соғуын тездетіп, тез өнім беретін уколдарды глюкозаға қосып қою, сондай-ақ кіші дәрет келтіретін уколдарды қою арқылы өкпенің сулы ісігі мен жүрек жүгін жеңілдету немесе нәзік қантамырларды кеңейтетін уколдарды қолдануға болады.

Шұғыл түрдегі жүрек еті өлеттену салдарынан, жүректің бір қалыпты соғу ритмінің бұзылуы өте қатерлі. Мұндайда жүректің электрондық сызығы өзгеріп, сезімталдығы жоғарылайтындықтан түрліше өзгерістер туылады. Бұдан сырт, жүректің нервтік жүйесінің қызметі де ретсіз болады. Бұл көп жағдайда жүрек қарыншасы мен жүрекшесінен байқалады.

Жүректің нервтік жүйесінде тосқауыл болғанда жүрек соғуы баяулайды. Науқастың басы айналып, көзі шұбартып, есінен танады.

Жүрек әрекетінің қалыпсыз өзгерісінің алдын алу

Жүрек әрекеті қалыпсыз болған науқастарға, қарапайым ортада төмендегі принцип негізінде ем қолданылса болады:

Науқастың жүрек әрекеті төмен болған кезде lidocaine уколын қолдануға болмайды;

Жүрегінің соғуы минутына 60 реттен жоғары науқастарға Atropin уколын қоюға болмайды. Егер науқастың жүрек соғуы 60 реттен төмен болса, қан қысымы төмен ауруға осы уколдан 0.5 грамнан жамбастан укол етіп салу керек.

Жүрек әрекеті 60 реттен жоғары болып, жүрек ритмі қалыпсыз немесе ондай жағдай байқалмаған науқастарға

lidocaine уколдан 100 грамнан қалың еттен укол етіп құю керек. Қажет болғанда бұл уколды 8 сағаттан кейін және қайталап қолданса да немесе тамырдан тіке укол етіп салса да болады.

### ҚАН ҰЮЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ

Жүректің өлеттенуі тағы бір рет қайталанған науқастарда жүрек етінің өлеттенуі көлемді болса, қанталау, жүрек әлсіреу, жүрек әрекеті қалыпсыз күйге түсу, шок, қант диабеті немесе диабет қышқылымен улану сияқты белгілер болады. Қанның ұюы әсерінен тосылу пайда болған мұндай науқастарға, қанның ұюының алдын алатын дәрі, уколдар берілу керек.

### ЖҮРЕК ЕТІНІҢ КӨЛЕМДІ ТҮРДЕ ӨЛЕТТЕНУІ

Бұл түрдегі науқастарға гормондық укол, дәрілерді қолданған жөн. Егер жүректе микробтану, қабыну жағдайлары байқалса, микробтану мен қабынуға қатысты дәрі-уколдарды қолдану қажет. Осындай жағдайда науқаста шок пайда болса, жүрек қызметінде бұзылу пайда болады. Мұнда негізінен жүрек бөлімшесі мен қарынша аралық нервтің тосылу жағдайлары көптеп кездеседі. Жүрек алдының шаншып ауруы күрделі болып, дәрі мен уколдардың өнімі жақсы болмайды.

Жүрек ритмінің қалыпсыздығы, жүрек әрекетінің тездеуі байқалғанда, көп жағдайда жүрек алдының шаншып ауруы мен тыныштала алмау, қан төмендеу жағдайлары болады. Бұл негізінен жүрек қызметінің біртіндеп әлсірегенінің нәтижесі. Бұл кезде кейбір науқастардың жүрек әрекеті минутына 100 реттен көп соғады. Жүрек қызметі әлсіреген науқастарға жүректі күшейтетін уколдарды пайдалануға болады. Жалпы, мұндай дерттердің емделуі медицинаның әр саласында әр түрлі болып келетіндіктен, емдеу тәсілдері де ұқсамайды. Жүрек ауруларының кез келген түрі адам өмірі үшін қауіпті. Сондықтан науқастар күтінуге мән беру қажет. Егер жоғарыдағыдай жағдайлар байқалса бірден дәрігерлердің көмегіне жүгіну қажет.

### Жүрек қызметінің қалыпсыздығы әсерінен келіп шығатын шок

1. Науқасты жатқызып дем алдыру;
2. Тыныштандыратын дәрі, укол істету;
3. Оттегін беру;

4. Қан тамырларды кеңейтетін дәрілерді қолдану;

5. Науқастың қышқылмен улануының алдын алу үшін қажетті дәрілерді берумен қатар қандағы PH мөлшерін тексертумен, қос көмір тотығын бірлікте тексерту қажет;

6. Қантамырларды кеңейтетін дәрі-уколдарды пайдалану;

### Жүрек дертіне шалдыққан адамдар мынадай төрт жағдайдан сақтануы қажет

1. Қатты ашуланудан;
2. Ерекше қуанудан;
3. Қатты шаршаудан;
4. Қалыптан тыс тоя тамақ жеуден.

Ғалымдардың зерттеуін негізге алсақ қатты ашулану жүрек етінің тіке өлеттенуіне ықпал жасайтын фактор екен. Мысалы, Американың бір қаласындағы медициналық зерттеу қызметкерлері 1623 адамның дертке шалдығу ахуалын тексергенде, олардың ішінде 39 адамның жүрек етінің өлеттенуі, жүрек ауруы ұстаудың алдында қызмет үстінде немесе отбасында ауыр ұрсысу болғандығынан туылғандығын байқаған. Тоя тамақтану, ашулану сияқты жағдайлар симпатикалық нервті қоздырып, бүйрек үсті безінің мол сұйықтық шығаруынан жүрек соғуы тездеп, қан қысымы өрлеп, жүрек тәж артериясы спазмланады. Тәж артериясының ішкі бүйіріне жабысып тұрған түйіршіктер ажырап «тығын» пайда болып, тәж артерия қан тамыры тосылады да, жүрек еті өлеттенеді.

Жүрек дертіне шалдыққан науқастар азықтануға барынша көңіл бөлгені жөн. Олар сиыр сүтін көп ішуі қажет. Себебі сиыр сүті – қандағы холестеринді түсіретін жүрекке пайдалы азықтық. Сондай-ақ сиыр сүтінде холестериннің бауырда синтезделуін (бірігуін) шектейтін зат бар. Бұдан сырт, кальций мен оротин қышқылы мол. Ал кальций жүрек еті қорғайтын зат. Сондықтан жүрек ауруы, жоғары қан қысымы бар науқастар күніне жарты литр сүт немесе айран ішкені дұрыс. Сонымен қатар, жүрек дертіне шалдыққан науқастар бұршақ өнімдерін көп жегені дұрыс. Олардың құрамында холестерин аз болып, қанықпаған май қышқылы, линолеин, май қышқылы мол болады. Бұл заттер холестеринді төмендетіп, тамырдың қатуынан, қан қысымының өрлеуінен сақтайды.

**Жасан Зекейұлының ғылыми материалынан**

**К**есе толы сары қымызды қолыңызға алғанда, оның ұзақ тарихына үңіліп, қастерлі сусын, құнарлы ас екендігін жете білгіңіз келетін шығар? Олай болса ат басын биебауға бұралық.

# Қазақ қымызына ТӨРТ МЫҢ ЖЫЛ

Қасиетті жылқы түлігін алғаш қолға үйретіп игіліктене бастаған тек біздің ата-бабаларымыз ғана екен. Дүниежүзі бойынша жылқының үйретілуі 2000 жылдан асты және бұл Маңғоыля үстіртіне іске асырылған деген болжам теріске шығарылды. Себебі, Шығыс Қазақстан өңірінен археологтер қазып алған қыш ыдыстардағы қымыз қалдықтары мұның бұлтартпас айғағы. Сараптаулардың қорытындысы бойынша айтқанда, осыдан 4000 жыл бұрын қазақ даласында жылқы пайдаланылған және бие сүтінен қымыз ашытып ішу технологиясы жетік меңгерілген.

Сусын ішсең қымыз іш, қымыз ішсең қызып іш. Ұлтымыздың мейманқостығы дарқан табиғаттың кеңдігіндей пиғылына жарасқан. Қазақ сахарасын алаңсыз еркін аралаған өзге ұлт өкілдерінің: “Егер жершарының өнбойына қазақ қоныстанған болса, онда соқыр тиын да жұмсамай аралап шыққан болар едік” деуі де тегін айтылмаған. Ғасырлар қойнауынан тартып кім ішпеді қазақтың сары қымызын? Кім жемеді қазы-қарта, жал-жаясын? Кім берген тұлпарына мініп, жапқан шапанына марқаймады? Өзін-өзі сыйлап құрметтеген ел өзгенің де қадыр-қасиетіне жете алады. Ұлтымыздың осы тұрғыдағы ұстанымы аса ұлағатты.

Қыс күндері бардам адамдар құдайы қонақтарының өзін төбесіне көтере күтпесе көңілдері көншімейді. Әсіресе сыйлы қонақтарына ескі асын бергеннен гөрі еркек қой сойып, қысырдың қымызын құюды мәртебе санаған. Өйткені, олар қымыздың адам ағзасына

ерекше пайдалы азықтық, дастарқанның сәні екенін ерте аңғарған. 18-ғасырда өткен әйгілі Ақтамберді жырау:

Арудан асқан жар бар ма,  
Жылқыдан асқан мал бар ма,  
Биенің сүті сары бал –

Қымыздан асқан дәм бар ма?! – деп тектен-текке жырламаған болар.

Қымыз жайлы сөз болғанда, бие сүтін қымызға қалай айландырудың жолдарымен танысуды, оның қандай түрлерге бөлінетіндігін білуді, құрамында адам организміне аса қажетті микро-элементтерден нелердің барлығына, қандай ауруларға пайдалы екеніне көз жеткізуді мақсат еткен едік. Сондықтан, қымыз туралы өз білірімізді ортаға салумен бірге, қымыз ұстаған көзіқарақты әжелердің айтқан бай тәжірибелері мен материалдарға сүйене отырып ізденістер жасадық.

## ҚЫМЫЗ ҚАЛАЙ АШИДЫ?

Ел жайлауға қонғанда үйірлі жылқылары барлар бие байлап бір желпінеді. Алғашқы қымыз ашығанда “қымыз мұрындық” деген ырыммен ат шаптырып той жасайды. Жұрттың көңілі көтеріліп, рухы серпіледі. Қымыз құмар үлкен-кіші шоғыр бие байлаған ауылдарды жағалай қыдырып қымыз ішеді. Қазыналы қарттар мәйекті әңгімелерін мамырлатып, қиссаларын жатқа айтып жұртты айранша ұйытса, өнерлі жастар ән-күйге басатын салтқа айналған. Береке мен өнердің және денсаулықтың ұйтқысы болған қадырлы асымыз – қымыз қалай ашы-

тылады? Бұл технологияны қазақ қыз-келіншектерінің бірі білсе де, бірінің білмесі анық.

Қымыз негізінен жылқы терісінен тігіліп, тобылғы не қайыңның қабығына ысталған саба немесе ағаш күбілерге ашытылады. Халық арасында қымыз ашытқысына көбінде күшала пайдаланылады. Күшала дәрілік өсімдік. Оның түрлі ауруларға таптырмас емдік қасиеттері де бар. Кептіріліп, түгі қырылып дайындалған күшаланың 15 – 20 талын дәкіге түйіп сабаға не күбіге салады. Оған жаңа сауылған саумалдан бір шелегін құйып, сыртын жылылап орап тастайды. Күшала 4 – 5 сағатта жібіп саумалды қышқылдандырады. Бұл қор делінеді. Үстіне саумал құйылған сайын ауық-ауық пісіледі. Қымыз дәмді, жұмсақ болу үшін сабаға кептірілген сүр қазы, қойдың құйрығы, қалампыр, көк қылша, жылқының тобығы, қант, бал, кептірілген өрік, құйма күміс салады. Кей өңірлерде ашытқыға сүрленген жылқы жаясы, ашыған нан, ашыған бидай көже, жылқының пысырылған жақ сүйегі, ортан жіліктің басы істетіледі екен. Жақсы пісілген қымыз бетіне ірімтіктелген қарамық май шығады. Іңірге дейін пісіліп дайындалған қымыз қымталып қойылады да, ертеңіндегі биенің бас сауымы сауылып болғанда ғана сабадан қотарылады. Саба түбінде аздап қалдық қалдырылады. Мұны қор деп атайды. Қордың үстіне саумал құйып ашыта береді. Саба не күбі болсын кемінде жұма сайын бір рет таза жуылып күнге кептіріледі. Өйтпегенде



қымыздан ескі дәм шығады. Сөйтіп, қымыз шаруашылығы биебау ағытылғанға дейін жалғасады. Әжелер қойыртпақталып қалған соңғы қорды дәкімен сүзіп, кептіріп келер жылға ашытқы етіп сақтайды.

### ҚЫМЫЗ – ДЕРТТІҢ ШИПАСЫ

Асыл асымыз қымыздың құрамы блок, спирт, май, қант, С витамині, кобальт, мыс, марганец, күміс, кальций секілді адам организміне пайдалы микроэлементтерге аса бай екендігі анықталған. Сондықтан қымыз ас қорытуға көмектеседі, денені, жүйкені қуаттандырып ұйқыны түзейді, қан толтырады және өкпе туберкулезіне шипа, өңештің, қарын мен ұлтабардың, бауырдың қабынуына пайдалы. Ал, асқазан жарасына саумал мен түйе сүті жақсы ем. Шөп піскен кездегі қымыздың қуаттылығы жоғары болады. Қымыз

үздіксіз ішілген сайын адамның тамаққа тәбеті анағұрлым артады. Ондайда жас малдың еті, жұмсақ піскен қуырдақ, жаубүйрек жеп сорпаланып тұрған абзал. “Жаман ауруға – жақсы тамақ” деген рас.

### ҚЫМЫЗДЫҢ ДА ТҮРІ КӨП

Бие сүтінен тек қымыз ғана ашытуға болады. Басқатүлік сүттеріндей құрт, май, ірімшік алып, айран ұйытуға келмейді. Оның үстіне тарихы да тым ұзақта. Уақыттың өтуіне қарай сүт тегі өзгерісі, қымыздың жұмсақ, күштілігі, қымыз ұстау реті, бабы сынды ерекшеліктеріне сәйкес, қазақ түрлі мағынадағы аттарды қойған. Тұтынушылар қымызды өз жағдайларына қарай аттары бойынша таңдауына да болады.

Уыз қымыз – бие сүтінің уыз дәмі басылмай жатып ашытылған қымыз. Бұл май қымыз деп те аталады. Осы алғашқы

қымызға ақ тілектерін айтып, сапырысып, бірге ішісуге ауылдың үлкен-кішісі түгел жиналады. “Қымыз мұрындық” деген дабыралы той жасалып, халық мәресі болсады.

Сары қымыз – шөп әбден пісіп, буыны қатқан жаз ортасындағы қымыз. Көп пісіліп, ірімтігі жазылып, ашуы білінбей, күші бойына сіңген, өңі сарғылтым болады. Піскен шөп нәрі мен толысқан бәйшешектердің шырыны қымызға бөлекше дәм кіргізеді. Сары қымыз жаныңды жадыратып, бойыңды жіпсітеді. Жағымына қарай көп ішкен сайын мажаурап рақаттана ұйқыға шомасың.

Түнемел қымыз – Арнаулы мол қор ретінде сақталып, пісуі әбден жеткен, екі тәулік бойы сапырылған, қышқылдығы артқан қымыз. Түнемел қымыз көбінде ұзақ отырыстарға, жиналыстарға, кеңестерге әзірленеді. Адамды қыздырып желпіндіреді. Оны құрт, май, ірімшіктермен қосып ішкен жөн.

Құнан қымыз – үш тәулік ашытылған, саумал ішпейтіндерге арналған қымыз. Астар мен тойларға апарылады. Төрт тәулік ашытылса дөнен, бес тәулік ашытылса бесті, одан да күштісі асау қымыз делінеді. Осы түрдегі қымыздардың бәрі дүбірлі бас қосулар мен келелі кеңестерге арналады.

Саумал қымыз – ашыған қымызға жаңа саумал қосып пісіп жұмсартқан немесе баяу ашыған қымыз. Бұны балалар мен қарттар сүйсініп ішеді.

Қысырдың қымызы – қысыр қалып, тайы еміп жүрген бие сүтінен әзірленеді. Қыстағы қысырдың қымызы ауырысырқау адамдарға, сыйлы қонақтарға арналады.

Қорабалы қымыз – саба немесе күбідегі қорға бірнеше күн саумал құйылып жиналған мол қымыз. Мұны қорланған қымыз десе де болады.

Бал қымыз – дәрілігін, дәмділігін асыру үшін, өрік, бал, мейіз, қант сияқтылар қосыла пісілген түрі. Бал қымыз балаларға, жаңа босанған әйелдерге, сырқат адамдарға арналған.

Қысырақ қымыз – тұңғыш құлындаған қулық биенің сүтінен ашытылады. Қулық биенің сүті сауылып жүрген сары қарын мама биелердің сүтінен қуатты. Қысырақ қымыз кейде ту қымыз деп те айтылады.

Сірге жиар қымыз – бие ағытылардың алдындағы ең соңғы қымыз. Уыз қымыздан кейінгі сірге жиар қымызда да той жасау салтқа айналған.



Ерсін  
ЗЕКЕЙҰЛЫ

## «Қымыз – киелі сусын»

Қымыз сүт қышқылды өнім. Жақсы ашытылған қымыздың температурасы 18 – 20 целтси градус болуы керек. Жылы жерде сақталады. Оны үш топқа бөлуге болады. Мысалы, 4-5 сағат ашығаны әлсіз, 1-2 күндігі орташа, 3 күндігі күшті қымыз делінеді. Қытайдың Толы ауданына қарасты “Әбіштай сазы” деген тұңкелі жайлау бар. Шөбінің асылдығынан болар, қымызы сап-сары және ерекше күшті. Осы қымызды әжелер сапыра отырып құйғанда жағымды ісі кеңсірігінді жарады. Ішсең терлетеді, қыздырады, рахатқа бөлейді, ұйқыға шомдырады. Кіндік кесіп, кір жуған сол алтын бесігімді сағынған сайын, тіл үйірген сары қымызының дәмі таңдайымнан кетпейді. Қымыз – киелі сусын. Денсаулықты оңап, рухты серпілтіп, ажарландырады. Қанды толтырады және тазартады.

Қарасай ауданы

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,  
Публицист-жазушы

# ҚАНТ ДИАБЕТІ

ҚАНТ ДИАБЕТІНІҢ  
АЛҒАШҚЫ ДИАГНОЗЫ

## Қандай дерт?

Қант диабеті дертіне диагноз қоюға қандағы қанттың мөлшері негіз болады. Денсаулығы қалыпты адамдардың қандағы қант мөлшерінің жоғары, төмендігіне қарай диагноз қоюға болады. Қандағы қант мөлшерінің нақты диагнозын анықтау мақсатында соңғы 30 жыл ішінде қандағы қант мөлшері бірнеше рет өзгергені белгілі. XX ғасырдың 60-70 жылдары Англия, АҚШ сынды елдердегі зерттеушілер глюкозаға төзімділік сынағын (осы науқастан күмәнданушыларға белгілі мөлшерде қант құрамды сусындық немесе глюкоза ішкізіп екі сағаттан соң қандағы қантты өлшеу) жасатқандардың ішінде қандағы қант мөлшері  $1/\text{mmol}$  11.0-ға тең немесе одан жоғары болғандардың көз тор қабығы мен бүйректегі ауру өзгерісі көрнектік жоғарылағанын, ал аш қарындағы қандағы қант мөлшері  $1/\text{mmol}$  7.8 болғандарда бұл ахуал әрең байқалатындығын жариялады. Бұл өлшемді АҚШ елі алғаш қолданысқа енгізді. 1980 жылы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының Қантты несеп ауруы мамандар комитеті осы белгілемені алғаш бекітіп жариялады. Бұл белгілеме көрші қытай елінде 1985 жылдан бастап қолданысқа ене бастады.

Жалпы, адамдар қант диабеті ауруына шалдыққан, шалдықпағанын оның денелік белгілеріне қарап та айқындауға болады. Айталық, көп адамдардың аузы жиі құрғап, суды көп ішеді, кіші дәретке көп отырады немесе арықтап кетуі мүмкін. Бұдан сырт, аш қарын жүрген кездегі қандағы қанты  $1/\text{mmol}$  7.8-ге тең немесе жоғары болу, кез келген уақытта тексерілгенде қандағы қанты  $1/\text{mmol}$  11.1-ден кіші глюкозаға төзімділік сынағын (OGTT) жасап, екі сағаттан кейінгі қандағы қанты  $1/\text{mmol}$  11.1-ден жоғары болғандардың диагнозын тұрақтандыруға болады. Сондай-



ақ, қант диабеті ауруының денелік белгісі жоқ, денеде төмендегі тексерудің бір түрі болғандарды қант диабетіне шалдыққандар қатарына жатқызуға болады: 1) екі реткі қандағы қанты  $1/\text{mmol}$  7.8-ге тең немесе одан жоғары болғандар; 2) кез келген уақытта тексергендегі қандағы қанты  $1/\text{mmol}$  11.8-ге тең немесе одан жоғары болғандар; 3) бір реткі аш қарындағы қандағы қанты  $1/\text{mmol}$  7.8-ден төмен, кез келген уақытта тексергенде қандағы қанты  $1/\text{mmol}$  11.1-ге тең немесе одан жоғары болғандар; 4) бір реткі аш қарындағы қандағы қанты  $1/\text{mmol}$  7.8-ден жоғары немесе оған тең, бір реткі кез келген уақытта тексеруде қандағы қанты  $1/\text{mmol}$  11.1-ге тең немесе одан жоғары болып, глюкозаға төзімділік сынағы нәтижесі  $1/\text{mmol}$  11.1-ден жоғары немесе оған тең боғандар.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының 1985 жылғы жариялаған қант диабеті ауруына диагноз қою өлшемдері бүкіл жер шарындағы қант диабетіне шалдығушылар емделуі мен осы дертке қосымша туындайтын дерттердің алдын алу қызметінде көрнекті рөл атқарды. Алайда ғылыми тәжірибе, клиникалық сараптамалар мен зерттеулер бұл белгілеменің диагноз айы-

ру өлшемінің тым жоғары екенін, осы өлшемге жетпеген көптеген науқастарда сәйкесті ауру өзгерісі болатынын, бұл белгілеменің жаңа тарихи шарт-жағдайда қантты несеп ауруын тізгіндеу қызметінде маңызды рөл ойнай алмай қалғанын түсіндірді. 1999 жылы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы мен Халықаралық қант диабеті ауруы бірлеспесі (IDF) жаңадан қант диабеті ауруының диагноз өлшемін ортаға қойды. Бұл кесте бойынша адамдарды қант диабеті дертіне шалдықты деп диагноз қою үшін мынадай бірлікке сүйену қажет болды:

1. Қант диабеті ауруының денелік белгісі болу және кез келген уақытта тексергенде қан қанты  $1/\text{mmol}$  11.1-ге тең немесе одан жоғары болу;

2. Аш қарында қан плазмасындағы қант мөлшері (FPG)  $1/\text{mmol}$  7.0-ге тең немесе одан жоғары болу;

3. Дененің глюкозаға төзімділік сынағы (OGTT) барысында 2 сағаттан кейінгі қандағы қант мөлшері  $1/\text{mmol}$  11.1-ге тең немесе одан жоғары болу;

**Ескерту:** аш қарындағы қан қантының қан плазмасындағы мөлшері  $1/\text{mmol}$  7.0 болып, жалпы қандағы қант мөлшері  $1/\text{mmol}$  6.1-ден төмен болу керек.

1) Қантты несеп ауруының дене-



лік белгілері деп, жедел және созыл-малы түрдегі қандағы қант, май, белоктар алмасуының мүлде өзгеріп, тұрақсыздануын айтады. Мәселен, көп ішу, кіші дәретке көп отыру, көп жеу, арықтау, дәрменсіздену, т.б.

2) Аш қарын дегеніміз тексерілуден бұрынғы 8-14 сағат ішінде ешқандай энергиялы тамақ жемеуге қаратылады. Кез келген уақытта тексеру дегеніміз қашан, қандай тамақты қанша жегенімен қатыссыз бір сағат ішіндегі екі реткі тексерілуге қаратылады. Глюкозаға төзімділік сынағы (OGTT) дегеніміз 75 г. қантты 200-300 миллилитр суға езіп, 5 минут ішінде ішіп болып, онан соң 30 минут, 1 сағат, 2 сағат, 3 сағатта қандағы қант мөлшерін өлшеп, В клетканың инсулин бөліп шығаруын бақылау.

3) Жоғарыдағы мәліметтегі қандағы қант мөлшерін тексеру, тексерілушінің вена тамырынан алынған қанның қан плазмасындағы қант мөлшеріне қаратылған. Егер капилляр қан тамырлардан алынған қан болса, онда оның өлшемі төмендетіледі.

4) Тексерілушінің қанынан алынған үлгі дереу тексерілуі тиіс. Егер алынған қан мәлім мезгіл тұрып қалса, құрамындағы қант мөлшері төмендейді.

5) Шұғыл науқастардан тыс мысалы, кетонды қышқылмен улану, естен тану, әдеттегі диагноз айыртушылар кем дегенде күн аралатып немесе бірнеше күн өткен соң қайталай тексерілу арқылы диагнозды айқындату керек. Тек бір реткі қандағы қант мөлшерінің жоғарылығына қарай қант диабеті деп диагноз қоюға болмайды.

6) Жедел жұғымдалу, жара-

қаттану сияқты кейбір себептер қандағы қант құрамын уақытша жоғарылататындықтан, мұндай науқастар осы дерттен әбден жазылғаннан кейін қайталай тексерту қажет.

7) Балаларға диагноз қою өлшемі ересектермен бірдей болады.

8) Жүкті әйелдердегі қантты несеп ауруының диагноз өлшемі туралы талас көп.

### ҚАНТ ДИАБЕТИ ДЕРТІН ТҮРГЕ АЙЫРУ

Қант диабеті ауруын клиникалық түрге айыру және ауру себебіндік түрге айыру деп екі үлкен жікке бөлуге болады.

#### 1. Клиникалық түрге айыру

1) Қандағы қант мөлшері қалыпты мезгіл. Мейлі қайсы түрдегі қант диабеті болсын қандағы қант мөлшері қалыпты күйдегі қант мөлшерінен жоғарылу болады.

2) Қандағы қант мөлшері жоғары мезгіл. Бұл мейлі қайсы түрдегі қантты несеп ауруы болсын, қандағы қанттың жоғарылауы мен ауру белгілерінің байқалу барысында денедегі органдардың қантты теңшеу қызметі нашарлап, қант диабеті ауруы келіп шығады да, ол асқынып, инсулинді бөліп шығару ақырындап азайып, адам денесіне сырттан инсулин толықтау арқылы қандағы қант тежеледі.

#### 2. Ауру себебіндік түрге айыру

Ауру себебі бойынша бұл дертті төрт түрге бөлуге болады. Олар:

- 1) I типті қант диабеті дерті;
- 2) II типтегі қант диабеті дерті;
- 3) Ерекше типтегі қант диабеті дерті;
- 4) Жүктілік мезгілдегі қант диабеті дерті.

I типтегі қан диабеті дерті. Бұл – ұйқы безінің В клеткасының бөлінуінен инсулиннің мүлдеп жетіспеуі себепті туылатын қант диабеті дерті. Ол иммунитеттік кірігім және жалғаспалы болып екі түрге бөлінеді.

II. Типті қант диабеті дерті. Бұл негізінен инсулинге қарсылық қуат пайда болумен қатар, инсулиннің жетіспеуі немесе инсулиннің бөлініп шығуы азаюдан инсулинге қарсылық қуаттың тууы арқылы пайда болады.

3. Ерекше типтегі қант диабеті

дерті. 1) В клетка қызметінің тұқым қуалау сипатты кемістігі арқылы туылатын қант диабеті дерті, 2) Инсулиннің тұқым қуалау сипатты кемістігінен болатын қант диабеті дерті, 3) сұйықтықтың ұйқы безінен тысқары бөлінуінен болатын қант диабеті дерті, 4) ішкі секреция безіндік дерт, 5) дәрі және химиялық заттардың әсерінен пайда болатын қант диабеті дерті, 6) жұғымдалудан туылатын қант диабеті дерті, 7) сирек кездесетін иммунитеттік аурулар, 8) қант диабеті дертіне қоса пайда болатын тұқым қуалау сипатты аурулар.

#### 4. Жүктілік мезгілдегі қант диабеті дерті I типті II типті қант диабеті ауруларының ішінде өзгеше қантты несеп аурулары да кезігеді. Олар:

1) Жастар мен жасөспірімдердегі ересектер сипатындағы қант диабеті дерті;

2) Ересектерде кешеуілдеп туылатын иммунитеттік қант диабеті дерті;

3) I және II типтегі қант диабеті дертінің қатар пайда болуы;

4) Аяқ астынан туылатын қант диабеті дерті сияқтылар.

### ЖҮКТІЛІК МЕЗГІЛДЕГІ ҚАНТ ДИАБЕТИ ДЕРТІНЕ ДИАГНОЗ ҚОЮ

Жүктілік мезгілдегі қант диабеті ауруын тұрақтандыруда тек жүктілік мезгілдегі қандағы қанттың мөлшері жоғары болу немесе глюкозаға төзімділік сынағы жасалған болуы шарт. Инсулин қою немесе тамақ арқылы емделу, туыттан кейінгі аурудың жазылуы немесе жалғасты даму жағдайы сияқтылар диагноз өлшемінен сырт қаралады.

Диагноз қою өлшемі: Алғаш рет тексерілуде мейлі оның арықсеміздігі, тұқым қуалау факторы сияқтыларға көңіл бөлумен бірге аш қарындағы қандағы қанты  $1/\text{mmol}$  7.0-ден асқандарды немесе кез келген уақыттағы қандағы қанты  $1/\text{mmol}$  11.1-ден асқандарды қатаң бақылап, түрлі тексерулерді мұқият жүргізіп, қатаң қадағалау арқылы жоғарыдағы өлшемдерге толғандарға тұрақты диагноз қоюға болады.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,  
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ



## Шұғыл құтқарушыларға қанат бітті

2012 жылғы 4 мамырда Қазақстан Республикасының Төтенше жағдайлар министрі В.Божконың, Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау вице-министрі Е.Байжүнісовтің және «Вертолеты России» ААҚ бас директорының орынбасары И.Пшеничныйдың қатысуымен Ресейде өндірілген Ка-3211ВС екі тұқшағын табыстау салтанаты болып өтті.

Көп мақсатта пайдаланылатын Ка-3211ВС тұқшақтарымен заманауи навигациялық құралғылар есебінен ең күрделі ауа-райы жағдайында да тәуліктің кез-келген уақытында тапсырмаларды орындауға мүмкіндік болады.

Әуе техникаларын табыстау салтанаты Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011–2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы шеңберінде өткізілді. Мемлекеттік бағдарламаның басымы бағыттарының бірі халық денсаулығын сақтау мәселелерінде сектораралық және ведомствоаралық өзара іс-әрекетті арттыру болып табылады.

Айта кету керек, ағымдағы жылы Қазақстанда өндірілген алты ЕС-145 тұқшағын сатып алу көзделіп отыр.

## Қазақстанда иммундау бойынша Ұлттық консультативтік комитет ашылды

2012 жылғы 23 сәуірде Алматы қаласында Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Мемлекеттік санитарлық-эпидемиологиялық қадағалау комитетінің Санитарлық-эпидемиологиялық сараптама және мониторинг ғылыми-практикалық орталығы базасында Қазақстан Республикасының Бас мемлекеттік санитарлық дәрігері Жандарбек Бекшиннің және Халықаралық вакцина институтының Бас директоры Кристиан Лоуктің (Christian Loucq) қатысуымен Қазақстан Республикасының иммундау бойынша ұлттық консультативтік комитеті ашылып, бірінші отырысы өткізілді.

Иммундау бойынша Ұлттық консультативтік комитеттің құрамына иммунология, эпидемиология, педиатрия саласындағы жетекші ғалымдар, денсаулық сақтау жүйесінің сарапшылары, вакциналарды сараптау жөніндегі мамандар кіреді.

Иммундау бойынша Ұлттық консультативтік комитетті құрудың мақсаты – вакцинациялау және Қазақстанда жаңа вакциналарды енгізу, қолдану мәселелерін шешу бойынша консультативтік органды ұйымдастыру болып табылады.

## Ағылшындардың назары Қазақстанда

V Астана экономикалық форумы шеңберінде ұйымдастырылған «Медицина және фармацевтикалық өнеркәсіпті дамытудың өзекті мәселелері» тақырыбындағы Панелді сессия іс-шараларын жалғастыру шеңберінде Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің және дәрілік заттарды өндіруші жетекші компаниялардың бірі «Glaxo Smith Kline? plc» (Ұлыбритания) компаниясы арасында денсаулық сақтау және дәрі-дәрмекпен қамтамасыз ету саласында әріптестік туралы Меморандумға қол қойылды.

Меморандумға Қазақстан Республи-

касы Денсаулық сақтау министрі Салидат Қайырбекова мен «Glaxo Smith Kline? Фармасьютикалз СНГ» компаниясының вице-президенті, өңірлік директоры Майкол Кроу қол қойды.

«GlaxoSmithKline» компаниясы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігімен ынтымақтастық орнатып, Кездесу барысында қаржы үнемдеуге және оларды басқа қажеттілікке жұмсауға мүмкіндік беретін Қазақстанда теңдесі жоқ дәрілік заттарды тікелей жеткізу туралы келісімге қол жеткізілді. Олар фальсификацияланған дәрілік заттармен күресте көмек көрсетуге дайын екендігін білдірді.

## Елімізде радиациялық онкологияның 5 өңірлік жоғары технологиялық орталықтары құрылады

Бұл орталықтар Астана, Алматы, Семей, Қарағанды, Ақтөбе қалаларындағы қазіргі кездегі қолданыстағы онкологиялық орталықтардың базасында орнығады. Бұл жерде бекітілген аймақтардың тұрғындарына жоғары мамандандырылған емдеу шаралары мен әдістері жүргізіледі.

Айта кетейік, Денсаулық сақтау министрлігі Қазақстан Республи-

касындағы онкологиялық көмекті дамытудың 2012-2016 жылдарға арналған бағдарламасын даярлап, ол ҚР Үкіметінің қаулысымен бекітілді. Бағдарламаның мақсаты - қатерлі ісік ауруларынан Қазақстан азаматтарының өлім-жітімін төмендету. Осы мақсатқа қол жеткізу үшін үш негізгі міндет айқындалды. Оның ішінде онкологиялық аурулардың профилактикасын

жетілдіру, яғни скринингтерді дамыту, емдеу мен диагностика әдістерінде жоғары технологияларға қолжетімділігін арттыру, сондай-ақ онкологиялық ауруларға қазіргі заманғы оңалту жүйесін құру шаралары қарастырылған.

(КАЗАҚПАРАТ)

**ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің баспасөз қызметі**



## БРИЛЛИАНТ КӨЗ ТАМШЫЛАР

Солтүстік Африкада өмір сүретін Ханум бойжеткен жылаған кезде оның көзінен жас тамшылары емес, бриллиант тастар ағады. Бірақ қыздың болашағына алаңдаулы туыстары Ханум жайлы ақпаратты көзінің қарашығындай сақтап, ол туралы ешкімге тіс жармауды құп көріпті.

Бала күнінен еш қам жемей өскен қыз бой жеткенге дейін бірде-бір рет жыламаған дейді. Анасына асханада көмектесіп, пияз тураған сәтте Ханумның көзінен күріш дәніндей қатты жас түсіпті. Қатты қорқып

қалған ата-анасы бұл жөнінде ұзақ жылдар бойы ешкімге айтпаған.

Ханумның зергерәкесі көп ұзамай қызының көз жасын зерттеді. Сөйтсе, қатты тастар мөлдір әрі бедерлеуге келеді екен. Сондай-ақ ол әлгі тастар күнге шағылысқанда қатты жылтырайтынын байқады. Зергер бұл тастарды бедерлеп, сата бастады. Алайда күндердің күнінде “көз жасынан” жасалған әшекейді қолына түсірген бір әуесқой тастың шығу тегі органикалық екенін анықтапты. Түсініксіз жолмен алынған тасты көрген ғалымдар Ханумның көз



жасының құпиясын әлі күнге дейін аша алмады. Қыз бала көз жасы еш бөгет келтірмейтінін, бірақ кейде кірпіктерінде қатып қалатынын айтады.

## ТІКЕНЕК ҚЫЗ

Он сегіз жасар Нариненің денесінде кәдімгі тікенек өседі. Ол екі жыл бойы әртүрлі емханаларға барып қаралса да, дертіне шипа таппады. Дәрігерлер қыздың денесінен тікенекті жұлып тастағанымен, оның орнына жаңасы өсіп шығады екен.

Медицинадан әбден көңілі қалса да, Нарине Еревандағы микрохирургия және пластикалық хирургия орталығына қаралыпты. Бойжеткенге биопсия жасаған цитология, эмбриология және гистология бөлімінің жетекшісі Азнавурян Нариненің денесінде кәдімгі кактустың тікендері өсіп шықты деген қорытынды жасады.

Сөйтсе, бұдан екі жыл бұрын Нарине терісін абайсызда кактус тікені тіліп кетіпті. Сонда жарақатына өсімдік ұрығы түсіп кетіп, қан арқылы ағзасына кіріп кеткен, сөйтіп, денесін тікен басты. Нариненің денесінен бүкіл тікендерді алған дәрігерлер ақыры сол ұрықты тауыпты.

Бір қызығы, мұндай келеңсіз жағдайға тап болған жалғыз Нарине ғана емес. АҚШ-та саяхаттап жүрген жапон туристінің денесіне кактус тікенегі кіріп кеткен соң, біраз уақыттан кейін оған да тікен өсіп шығыпты.

## ДЕНЕСІНЕ СУ ЖҰҚПАЙТЫН ТАЙПА

Амазонка аймағында такейра атты үндістер тайпасы өмір сүреді. Бұлар “су жұқтырмайтын адамдар” аталып кеткен. Себебі оларға бір тонна су құйып жіберсе де, терісін айтпағанның өзінде шашы да құпқұрғақ күйінде қалатын көрінеді. “Бұл адамдар шелектеп құйған жаңбырдың астында тұрса да су болмайды. Басына құйылған су денесіне сіңбестен ағып кетеді”, – дейді француздық дәрігер Жак Толборн.

Мұны зерттеген ғалымдар өркениеттен тым алшақ аймақта өмір сүретін адамдардың терісі климаттық жағдайға бейімделген деп есептейді. Амазонка – өте жаңбырлы аймақ болғандықтан, олардың терісіндегі жауын-шашыннан қорғайтын арнайы қабық бар. Ж.Толборнның есептеуінше, бұл тайпа жүздеген жылдар бойы жаңбырлы орманды мекен ететіндіктен, ылғалға қарсы иммунитеті түзілген.

## 70 ЖЫЛ БОЙЫ СУ МЕН АС ІШПЕСЕ ДЕ ӨМІР СҮРІП ЖҮР

1928 жылы Үндістанда туылған Прахлад Джандидің өмір сүру салты мен ерекше қабілеті бүкіл әлемді таңғалдырды. Сегіз жасқа дейін өз қатарластары тәрізді қалыпты өсіп-дамыған бала кенеттен су мен ас ішуді біржолата тоқтатты. Сөйте тұра, оның денсаулығы нашарламаған. Ағзасындағы күш-қуаты еш кемімей, бұрынғыдай өмір сүріп жүре берген. Баланы тексерген дәрігерлер оның қалайша су мен тамақ ішпей өмір сүретініне таңдай қақты. Адам ағзасының 80 пайызы судан тұратындықтан, оған үнемі қорек қажет. Ал бірнеше күн бойы аспен сусыз қалған адам қайтыс болатыны анық. Алайда П.Джандиді ауруханаға жатқызып бір апта бойы зерттеген дәрігерлер бұл құпия құбылыстың сы-

рын аша алмады. Алғашқыда Джанди жасырынып тамақ ішетін болар деп топшылаған дәрігерлер оның бөлмесіне камералар орнатты. Тіпті анығына жету үшін душқа баруға тыйым салды. Алайда оның расымен де су мен ас ішпейтініне көз жеткізген соң, мамандар Джандидің ас қорыту және зәр шығару жүйесін зерттеді. Сөйтсе, Джанди су ішпесе де оның қуығы үнемі зәрге толып тұрады екен. Бірақ оның қайда жоғалып кететіні белгісіз. Себебі Джанди мүлде зәр шығармайды. Дегенмен қуығындағы сұйықтық кәдімгі ағзадағыдай жоғалып кетіп, артынша қайта толып отырған. 2003 жылғы дәрігерлердің зерттеуі еш нәтиже бермеді. 2010 жылы Джандиді қайта тексерген мамандар да дұрыс қорытынды жасай алмады.



# Алтын ишелі, ақ халатты арулар

**Жыл сайынғы үрдісінен жаңылмаған қазақ елі биылғы әйелдер мерекесін де өз деңгейінде тойлап өтті. Әсіресе, Астанада өткен мерекелік концертке Елбасымыздың өзі қатысып, кейіннен, әр саладан оза шапқан 20-ға жуық нәзік жандармен сыр бөлісіп, сыйлық жасап, емін-жарқын әңгімелесіп қана қоймай: «Аналарымызға арнаулы мерекелік күнін белгілейік» деп ой тастауы қуантарлық жағдай.**

Бұл – анасының алдынан кесе өтпейтін, қарындасы үшін қанын төгетін, жарын жанына балап, жесірін қаңғыртпайтын қазақы қасиет-болмысымыздың тағы бір жарқын көрінісі болса керек. Егер «Аналар мерекесі» ресми түрде қабылданып, жүзеге асып жатса, күллі әлемге көктүріктің текті тұқымы екенімізді тағы да бір дәлелдер едік. Алысты болжап, тереңді түсінетін Елбасымыздың осынау баянды бастамасын күллі ел болып, қызу қуаттауымыз керек.

Бесік пен әлемді қатар тербетіп, «үл өсіріп – азаматты, қыз өсіріп адамзатты тәрбиелеген» аналар туралы, жалпы, сұлулық пен нәзіктіктің, махаббат пен мейірімнің мәңгілік символына айналған әйелдер жайында

қанша толғансақ та толымсыз, қанша мақтасақ та мардымсыз болмақ. Тарих парағын қалай аударсаң да осы тақырыпты тамырына дейін талдап, түбіне дейін түгестім деген бірде бір шешен, не көсем таппайсың. Аналар жайлы жырымыз, әйелдер жайлы сырымыз жер айналуын тоқтатқанша, жалғаса бермек.

Ал, біздің бүгінгі тақырыбымыздың арқауы – жүрегі жылы, жүзі жарқын, қолы дуалы ақ халатты арулар болмақ. Бұл күнде қазақ еліне кеңінен танымал болып, атақ-даңқы жаңбырдан соңғы жауқазындай қауырт жайылып, кәсіби біліктілігімен, жоғары нәтижесімен, қызмет көрсетудегі жылы-жұмсақтығымен ерекшеленген «Жас-Ай» Шығыс-Тибет



медициналық Орталығындағы нәзік жанды, ақ халаттылармен аз-кем сырласып көрдік.

Құрылғанына он жыл толмаса да, жұртшылық жүрегінен ойып орын алған бұл орталықтың қызметкерлерін ұстау оңайға соқпады. Таң атпай келіп, кезек алған емделушілердің қатары қашанда сіресіп тұрады. Бас дәрігер Жасан Зекейұлын «Астанаға іс сапармен кетті» дегенді есітіп, «емделушілер аз да болса, саябырлайтын шығар» деген үмітіміз бар еді. Оған да нүкте қойылды.

Директордың орынбасары Бибігүл Нұртазаеваны қабылдау бөлмесінен таптық. «Бір сәтке мойын бұра аласыз ба?» деген өтінішіміздің жауабы: «Кезекке тұрыңыз» – деген салмақты сөз болды.

...Менің кім екенімді, не себеппен келгенімді жақсы біледі. Сонда қалай? «Емделушілердің кезегі бітуші ме еді! Арасында 5 минутін бөле салса, қайтеді. Оның үстіне, ол кісі туралы Республикаға тарайтын білдей бір медициналық журналға жазамын ғой» – деп, көңілсіздеу күбірлеп қоямын.

Қабылдау бөлмесіне шыға берісінде Бибісара Қалиева деген дәрігер кездесті. Екпіндеп басып, асығып бара жатқан дәрігерді әзер тоқтатып: «Сізбен сөйлесуге бола ма?» дедім, аузы күйген адамның кейпіне еніп.

– Сіз сұхбат алуға келдіңіз ғой. Қазір қарбаласпыз. Түскі тамақ уақытында келе аласыз ба? – деді де, жауабымыды күтпей жүре берді...

Осы күнге дейінгі журналистік тәжірибе сүйенсем, «Бірегей басылымның бірінші бетіне шығасыз» деген ұсынысыма көп адамдар алдындағы қауырт жұмысын қайырып қойып, уақыт бөлетін. Тіпті, біреулері жоспардағы ісін кейінге қалдырып, арнайы дайындалатын. Көк жәшіктің ішінен, журнал біткенің бетінен түспейтін жұлдыз немесе әкім-қаралар емес, қарапайым дәрігерлердің мұндай «Тосын сыйлығымды» кейінге қалдырғанының байыбына бара алмадым...

Кейін түсіндім. Осы орталықтың директоры, академик Жасан Зекейұлының қызметкерлеріне қойған басты талабы солай болып шықты.

Яғни, дәрігер үшін ең бірінші, ең маңызды жұмыс – ауруды емдеу. Дәрігерлерге тән мұндай дара қасиеттің Жасан ағамыздың бойынан бұрын да байқағанмын. Бірақ, өзі

білу бір басқа, ал, білгенін басқаларға үйретіп, солардың жүрегіне сіңіру үлкен еңбек. Ол үшін көп білімнен бөлек, жұртты үйіріп әкететін басқарушылық, ұйымдастырушылық қабілетің болуы керек. Қазақ: «Алдыңғы арба қалай жүрсе, соңғы арба солай жүреді» деп, тегін айтпаған. Бас дәрігердің жолын құған басқа дәрігерлерді қолға түсіре алмауымның себебін осылай пайымдадым.

Қалған төрт дәрігерімізді, төрт жақтан әзер таптық. Жайнар Татымханқызы, Айгүл Оңдасқызы, Әлия Әлиханқызы, Гүлнұр Нұрәлінің бірі ине салып, бірі массаж жасап, енді бірі науқастарды аралап, олардың жағдайын қадағалап жүр. Он бес бөлмеден тұратын орталықтың ішінде ине шаншар жер жоқ. Дәрігерлер қарбалас, аурулар алаңсыз.

«Жас-Ай» медицина орталығындағы ақ халатты аруларымыздың төккен тері үкімет тарапынан бағаланып, Алматы қаласы, Әуезов ауданының 40 жылдығына, сонымен қатар «Медициналық қызметкерлер күні» мерекесіне орай арнайы алғыс хатпен марапатталған болатын.

Ақ халатты алты аруымызды күтіп отырып ойға шомдым: «Неге біздің мемлекеттік үлкен ауруханаларымыздағы дәрігерлердің біліктілігі, қызмет көрсетудегі кішіпейілдігі кемшін? Олар мемлекеттің, анығын айтсақ, халықтың қазынасын пайдалана отырып, халыққа барынша жақсы қызмет көрсетуге неге талпынбайды? Қызметіне салғырт, мамандығына марғау қарайтын дәрігерлер неге көбейіп кетті?..

Ал, үкіметтен бір тиын алмайтын, өзін-өзі қамдайтын осындай жеке емдеу орталықтарына деген халықтың

сұранысы көп болуының себебі неде? Демек, күллі құрылым дұрыс жұмыс істемейді деген сөз. Саусағын қимылдатпай айлық алатындар мен оқымай-ақ атақ алғысы келетіндер, сәйкесінше, соған апаратын көлеңкелі жолдар көбейді. Салдарынан, жең ұшынан жалғасқан жемқорлық етек алады. Ал, одан құтылудың жолы, «Жас-Ай» сияқты орталықтардың дами түсуіне мүмкіндік беріп, денсаулық сақтау саласында да әділ бәсекелестік орнату керек...»

Ой үстінде отырып талтүс болғанын да сезбей қалыппын. Бибігүл Тұрсынәліқызы мен Бибісара Кеңесқызы түске дейін 20-дан астам емделушілерді қабылдап үлгіріпті. Бір байқағанымыз, емделушілердің көп сандысы жеңіл-желпі аурулар емес. Кейбіреулеріне қарауға дәтің шыдамайды, енді біреулеріне жаның удай ашиды. Олардың ішінде қазақтардан бөлек, орыстар, түріктер, тәжіктер, әзербайжандар, қысқасы, Қазақстанда жүрген өзге ұлттардың біразы бар. Ресейден арнаулы келгендерді де көрдік.

Емделушілердің жүзінде аурудан мүжілген, ауруханадан жалыққан аянышты келбет пен түнде жанған жалғыз шырақтай әлсіз арман бар. Сірә, соңғы үмітін «Жас -Ай» медициналық орталығына бағыштап келгендей...

Бір қызығы, мұндағы дәрігерлердің жұмысы қаншалық қарбалас болғанымен, көңілдері жайдары, қабақтары жазыңқы. Жұмыс уақытындағы тамақтануға арналған бір сағаттық үзілісті пайдаланып, ақ халат киген алты дәрігеріміздің басын қосып, өткен мейрамдарымен құттықтап, әңгімеге тарттық.



**Бибігүл НҰРТАЗАЕВА,**

«Жас-Ай» медициналық орталығы бас дәрігерінің орынбасары, жоғары дәрежелі дәрігер:

«Жас-Ай» медициналық орталығында жұмыс жасап жатқаным 6 жыл болды. 1996 жылы Астанадағы Медициналық институтты «терапевт» мамандығы бойынша бітіргеннен кейін, Оңтүстік Қазақстан облысы, Шардара қаласындағы орталық ауруханасында жұмыс істедім. 2003-2006 жылдары Алматы қалалық 6-емханада дәрігер болып қызмет атқардым. Содан кейін осы орталықтамын. Басында «терапевт» болып кіріп, кейін, профессор Жасан Зекейұлының үйретуімен «ине терапевті» мамандығын меңгердім әрі сол кісінің жолдамасымен ҚХР-нан Шығыс медицинасының қыр-сырын жеттік білу мақсатында арнаулы білім жетілдірдім. Қазір Бас дәрігердің орынбасарымын. Сан мыңдаған ауыр халдегі науқастардың дертіне нәтижелі шипа жасап, халықтың қажетіне жараған осындай орталықта жұмыс істегенімді мақтаныш етемін.



**Бибісара ҚАЛИЕВА,**

**Жоғары дәрежелі дәрігер, Шығармашылық академияның мүшесі**

«Бұл орталыққа келуіме Бас Дәрігер Жасан Зекейұлы тікелей себепкер болды. Ол кісімен С.Асфендияров Қазақ Ұлттық медициналық университетінде оқып жүргенде таныстым. Бізге хирургиядан сабақ берген болатын. Ол кісінің дәстүрлі медицинадан бөлек, Шығыс медицинасынан мол білімінің бар екенін, ауруларды емдеу жазуда асқан біліктілігін білетінбіз. Осы орталықта жұмыс істесем дәрігерлік білімді жоғарылатып қана қоймай, борышымды адалынан атқаруға мүмкіндік берілетініне көзім жетті. Жаман болмадық. Екі жыл жұмыс істеу барысында Шығыс медицинасына деген халықтың қажеттілігіне көзім жетті. Күніне жоқ дегенде 30 емделушілерді қабылдаймыз. Олардың басым көбі жазылмас дертке шалдыққандар. Сондай науқастардың ажалына араша, азабына тосқауыл болып жатқаным өзімді бақытты сезінемін».



**Әлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ**

**жоғары дәрежелі дәрігер, инетерапевт:**

«Шекараның ар жағында туылып, қазақтың жат қолында кеткен асыл топырағына аунап өсіп, саны миллиард жұрттың арасында оқыдық.

Шыңжаң медициналық университетіне дәрігерлік мамандығы бойынша жоғары білім алдым. Әрине, ол жақта денсаулық саласы бойынша жоғары дәрежедегі мамандар дайындайтын жүйе қалыптасқан. Сол мектептен шықтық.

Десе де, бас дәрігеріміз Жасан Зекейұлы айтпақшы: «Ол жақта мың қытайды емдегенше, отанымда бір қазақты ауруынан айықтырсам» – деген, асыл арман жетегінде жүрдік. Ата жұртқа оралғаным бір жыл болды. Содан бері осы орталықта «косметолог» болып жұмыс істеп жатырмын. Бұл жақтағы еңбек жолым енді басталып жатыр. Бірақ, болашағымыздың жарқын екеніне күмәнім жоқ. Білікті басшы, мығым орталығымыз тұрғанда, әлі талай отандастарымыздың дертіне дауа болатынымызға сенемін...»



**Жайнар ТАТЫМҚАНҚЫЗЫ:**

**инетерапевт:**

«2004 жылы Шыңжаң медициналық университетін дәрігерлік мамандығы бойынша бітіріп, бір жылдан кейін отанымызға табан тіредік. Өзімнің алған білімімді өз ұлтым үшін, отаным үшін жұмсасам деген бала кезден бергі арамным еді. Бүгінде сол арманым жетіп, «Жас-Ай» медициналық орталығында жұмыс жасап жатқаным дән ризамын.

Орталыққа терапевт болып кіріп, профессор Жасан Зекейұлының көмегімен ине терапиясын да меңгердім. Қазақта «Ұстазы жақсының – ұстамы жақсы» деген сөз бар. Осындай ұстазымыз болғанына қуанамын. Дәрігерлер үшін науқастың жазылғанын көргеннен артық қуаныш жоқ. Ал, сол жазылып кеткен науқас отандасың болып жатса, одан асқан бақыт жоқ.»



**Айгүл РАХМЕТОВНА**

**Жоғары дәрежелі инетерапевт:**

2004 жылдан бастап осы орталықта қызмет істеп жатырмын. Алғашында ине қою мамандығына дайындық ретінде жұмыс бастадым. 2007-2009 жыл аралығында ШҰАР-дағы Шығыс-Тибет медициналық университетінде аталған мамандығы бойынша білім жетілдірдім. Бұл кездегі ғылыми жетекші профессор Жасан Зекейұлы болды. Бас дәрігеріміздің тәрбиесінде жүріп, жоғары дәрежедегі ине қоюшы маманға айналдым. «Жас-Ай» медициналық орталығы көптеген науқастардың ажалына араша болып қана қоймай, білікті дәрігер дайындауда да өзінің ерекше үлесін қосып жатыр.



**Гүлнұр НҰРӘЛІҚЫЗЫ**

**инетерапевт, массажист:**

2009 жылы Шыңжаң медициналық университетін массаж және ине терапиясы мамандығы бойынша бітіргеннен кейін, бірден ат басын атамекенге бұрдым. Қазақтың болашағы тек Қазақстанда екеніне көзім жетті. Ол жақта оқып жүргенімде Жасан Зекейұлы туралы және оның «Жас-Ай» медициналық орталығы туралы көп еститінмін. Атамекенінде емхана ашып, қазағын қасіреттен арашалап, отандастарының алдында үлкен абыройға жеткен ағамыздың еңбектеріне сүйсініп, сол кісінің жолын қусам деп армандадым. Міне, бес жыл болды. Орталыққа масаж жасаушы болып кіріп, қазір, мамандығым бойынша ине терапиясын да меңгердім. Өз ұлтыма қарлығаштың қанатымен су сепкендей болса да пайдам тигеніне қуанамын.

**ТҮЙІН:**

*Елімізде қазірдің өзінде 22 депутат, 3 министр әйел бар. Ал, бұл көрсеткіш денсаулық сақтау саласында 90 пайызға жеткен. Демек, еліміздегі 16 миллион адамның өмірі әйелдермен тікелей байланысты деген сөз. Осындай өлшеусіз еңбек, қалтқысыз қамқорлығы үшін ақ халатты абзал аналарымыз бен айдай аруларымызға мәңгілік борыштармыз.*

**Қазірет БЕРДІХАН**



# Отандық нарықтың көшбасшысы – «Шипалы ботқа» мен «Тамаша» талқаны

Табиғатпен жаны егіз, тамыры бір жаратылған қазақ халқы ауаның тазасын, судың тұнығын, тағамның нәрлісімен қоректенген халық. Сол дәнышпан бабаларымыз «Тары түйіп, талқан же» деп, тегін айтпаған болса керек. Бұл сөзіміздің дәлелі ретінде әлем бойынша алғаш Қазақстанда өндіріліп, дүниежүзіндегі медицина ғалымдарын мойындатып, отандық өндірістің көшбасшысына айналған «Шипалы ботқа» мен «Тамаша» талқанын айтуға болады. Бұл талқан мен ботқаның ерекшелігі – мұнда дәнді дақылдардың жаңадан қауыз жарған, өскін кезінде өте жоғары технологиямен ұнтақталып жасалған.

Рас, бидай мен тарының, жүгері мен арпаның адамзат өмірінде алар орны ерекше екені екіншісіне белгілі. Бірақ, осындай тағамдардың барлық пайдалы жақтарын біріктіріп, талдап зерттеп, талқан ретінде халыққа ұсынып отырған Қазақстанның «Экофуд» ғылыми-өндірістік компаниясы.

Шығыстық көзқарас бойынша бүкіл әлем бірін-бірі толықтырып тұратын екі күшке бағынады. «Инь» күші – тыныштықтың, сабырлықтың, суықтың, қараңғылықтың, ал «Ян» күші – ауырлықтың, жылулықтың, жарықтың көзі болып табылады. Бұл екі күш тағам құрамында да кездеседі (*Джордж Осав*). Сондықтан, тағамның біртүрлі біреуге шипалы болса, екінші біреуге зиянсыз, келесі біреулерге шамадан көп қолданса қауіпті де болып жатады. Диетолог ғалымдар астың ағзаға сіңу процесі (үдерісі) қан тобына байланысты дейді. Тамақ түрлері ағзаға сіңімді болып қана қоймай, қан тобына сәйкес келсе, емдік қасиеті арта түседі. Егер қан тобына сәйкес келмейтін тағамды қолданса, ол кері әсер етіп, ағза ауруға шалдығады. Егер адам ағзасындағы Ян және Инь энергиялары тепе-теңдікте болса, ағзаның қорғаныс қабілеті күшейеді, жұқпалы ауруларға бой бермейді, күш-қуаты артып, денсаулығы мықты болады.

Дүниежүзінде ең ұзақ жасайтын халық жапондар екенін білеміз. Сол ұзақ жасайтын жапон халқы күнде таңертең аш қарынға су немесе лимон қышқылы қосылған су ішеді екен. Бұл су асқазандағы кілегейлі және зиянды заттарды шайып әкетеді, қарын бүрін тазалайды. Лимонды суды барлық қан тобында пайдалануға болады (алайда, асқазан мен бауыр қабынған кезде пайдалануға болмайды). Жапондықтар осыдан соң, 0,5-1 сағат өткен соң ғана тамақтанады. Олардың тағамы – бірнеше дақылдан ұнтақталған ботқа. Мұндай ботқа ағзадағы Инь және Ян энергияларын тепе-теңдікте ұстайды. Жапонияда жаңа туған нәрестені ана сүтін алмастыратын кокко құрама талқанымен асырайды екен, себебі оның құрамы өскін бидай, соя, күріш, сұлы, күнжіттерден тұрады.

**Джордж Осаваның** жіктеуі бойынша дәнді дақылдардағы Инь және Ян энергияларының пайыздық ара қатынасы төмендегідей:

Энергиялар	Сұлы	Күріш	Бидай	Қарақұмық	Тары	Жүгері	Арпа
Инь	60	55	40	10	45	80	70
Ян	40	45	60	90	55	20	30



энергияларын үйлестіре отырып әзірленген өнім бүгінгі күні отандық нарыққа шығып отыр.

Қазақстанның «Экофуд» ғылыми-өндірістік компаниясы әлемде теңдесі жоқ екі түрлі талқан және 4 қан тобынан тұратын шипалы ботқа түрлерін ұсынады. Бұл ботқалар мен талқан өскін және ұнтақталған дәнді дақылдардан жасалған. Жануя мүшелеріне арналған «Шипалы ботқа» мен «Тамаша» талқаны жоғарыда айтылған талаптарға толық жауап береді. Себебі, ғалымдар және диетолог дәрігерлермен кеңесе отырып жасалған.

Жаңа тағамның пайдасы туралы ҚР Еуразиялық гастроэнтерологтар ассоциациясының президенті, профессор, м.ғ.д. Абай Жанғабылов былай дейді: «Гиппократтың «Тағам – дәрі, ал, дәрі – тағам болуы керек» деген қағидасы бар. Биологиялық құндылығы жоғары «Шипалы ботқалар» ана құрсағында жатқаннан бастап, баланың өмірге келген соң дене құрылысының, ақыл-ойының дұрыс дамуына ықпал етеді. Сондай-ақ, адамның қуатты ұзақ өмір сүруін қамтамасыз етеді».

ҚР Тамақ академиясының вице-президенті Юрий Синявский: «Өскін және ұнтақталған дақылдар негізінде жасалған тағамдардың қасиеттері – олардың құрамында микроэлементтер, А, Д, Е, С, В тобындағы дәрумендер; тамақ талшықтарының жоғары деңгейі бар, жеңіл қорытылатын ақуыз, көміртегі, майлы қышқыл ретіндегі майлардың көптігімен де ерекшеленеді. Мұндай дәнді дақылдардан жасалған шипалы ботқаларды – **асқазан-ішек, өт (язва, гастрит), бауыр, бүйрек ауруларына, жүрек-қан тамыры ауруларына, қан аздыққа (анемия), қант**

**диабетіне, зоб дертіне, семіздікке және аллергияға, қан құрамын тазартуға, сондай-ақ, гемеррой (көтеу), қарттарда жиі кездесетін көкірекке қақырық байлану, демікпе сияқты көптеген аурулардың алдын алу үшін пайдаланылады»,** - дейді.

Өскін және ұнтақталған дәнді дақылдар мен бұршақ тұқымдастарды үнемі пайдалану адамның қорғаныш қызметін (иммунитетін) көтереді, қаны сұйылады, адам ағзасындағы басты мүшелердің жұмысы қалыпты болады, ісік ауруларының (рак) алдын алады. Сондай-ақ, тамақ талшықтары ағзадан шлак (боқат) пен ауыр металдардың тұздарын шығарады, тамақтың тоқ ішекке қату және шіру үдерісін болдырмайды. «Шипалы ботқа» мен «Тамаша» талқанында күрделі көмірсулар, протеиндер, дәрумендер, минералды заттардың барлық түрлері, қанықпаған май қышқылдары, фосфор, мырыш, кальций, мыс, темір, марганей, йод, натрий, калий т.б. микро және макро-элементтер бар.

Жүздеген бақылау топтарының сына-масынан өткен бұл тағамның әзірленуі де дәстүрлі әдістерден ерекшеленеді. Дәнді дақылдарды өңдеу үдерісінде микро-элементтер, дәрумендер, тағам талшықтары және басқа да биологиялық құнды заттарға бай қабыршақ пен ұрық бөлініп қалмайды, эндоспермалармен бірге нәзік ұнтақталуға ұшырайды.

«Шипалы ботқа» мен «Тамаша» талқаны 1 жастан асқан бөбектерден бастап, балаларға, оқушыларға, спортсмендерге дене және ой-еңбегін дамыту үшін, ересектерге, жүкті әйелдерге, емізетін аналарға, егде адамдарға сауығу, жасару және ұзақ жасау үшін өте пайдалы.





# АДАМ БОЛҒАН СОҢ, АУЫЗДАҒЫ СӨЗДІ ТҮЗЕЙІК

**М**ен кішкене кезімнен ат құлағында ойнадым. Ауылда туылып, ауылда өстім. Арман қуып Алматыға келдік. Кейін, қала шетінен қолайлы жер алып, жылқы ұстадым. Бұл – дүние жинау, кәсіп қылу емес, қызығушылық болды. Жүйрік атқа құмар жүрегіміз «ауылдағы әдетін» қоя алмады.

**– Әңгімемізді әнші Тоқтардан емес, жылқышы Тоқтардан, өнердегі емес, өмірдегі Тоқтардан бастасақ...**

– Жалпы, қазақ халқы жылқы түлігін ерекше бағалаған. Жылқы мінсең – көлік, жесең – тамақ, ішсең – сусын. Оның қымызы, қазы-қартасы адамға еркеше қуат беріп, ауруынан айықтыратын қасиетке ие. Ал, жылқы майында холестерин жоқ. Тұла бойы емдік қасиетке тұнған жануар.

Қазақ тарихында атын алтын әріппен жазған алыптарымыздың есімі, жүйрік атымен қосылып аталады. «Абылайдың Көкбалағы», «Қабанбайдың Қубас аты», «Ақан серінің Құлагері» деп жалғастыра беруге болады. Сол сияқты, бүгінгінің серісі мен серкесі де астындағы шетелдік көлігімен емес, арғымағымен қосылып аталса деймін. Мысалы «Тоқтардың джипы» дегенше, «Тоқтардың ақбақайы» деген ат қалса, шіркін!

Бұлайша армандап, жылқыға мұншалық мән беруімнің өзіндік себебі де бар. Көшесі әлем-

жәлем, адамдары алуан-түрлі, тілі шұбарланған бүгінгідей қоғамда өз балаларымыз дүрмекке ілесіп кетпеуі үшін ұлттық иммунитет қалыптастыру керек. Ол үшін жылқыдан артық дәрі таба алмадым. Баламызды бір уақыт атқораның ішіне барып, аттың терін иіскетіп, өзіңмен бірге атқа мінгізуің керек. Сонда ғана, бабалары қалай болғанын, кезінде жылқыны қалай мініп, жерін жаудан қайтып қорғап қалғанын есіне түсіріп, көзіне елестете алар еді. Себебі, кез-келген қазақтың ұлтқа деген сүйіспеншілігі жылқымен тікелей байланысып жатқаны сөзсіз.

**– Әр адамға өзінің денсаулығы маңызды. Қазіргі кезде денсаулық жайында екі түрлі көзқарас қалыптасқан. Бірі заманауи технологияның күшіне сенсе, екінші тобы шығыс медицинасына сенім артады. Мұнда «шығыс» деп жалпылама айтып отырмыз. Оның ішінде ұлтымыздың халықтық медицинасы да кіреді. Сіз қайсысын дұрыс көресіз.**

– Мен бір сөзді ұстанамын. Мысалы Пайғамбарымыз Мұхаммед

с.ғ.с «менің үмбеттерімнің о дүниеге барған кезде екі өкінетін дүниесі болады. Ол, өткен уақыт пен күтпеген денсаулық» - деп, айтқан. Бұл екеуі де бір-бірімен тығыз байланысып жатыр. Уақытты босөткізу – денсаулықты құртып жатырмын деген сөз. Ал, жеке басым денсаулыққа жақсы мән берем. Бірақ, біздің жұмысымыз қарбалас. Уақытымыздың көбі көлік ішінде, жол үстінде өткендіктен денсаулығымыз сыр беріп жататын кездері жоқ емес. Ондай кездерде білімді дәрігерлердің, білікті мамандардың көмегіне жүгінемін. Соның ішінде, Жасан Зекейұлы сияқты Шығыс медицинасының мамандарына сенімім мол. «Жас-Ай» медициналық орталығына алғаш рет әке-шешемді алып келгенмін. Қарт кісілердің ескі сырқаттары осы жерге келіп жазылып, жақсы болып кетті. Шығыс емінің құдіретін өз көзіммен көріп, куә болғанмын. Содан бастап өзім де осы жерге келіп тұрамын. Жол үстінде көп жүргендіктен бел-омыртқамызға біраз күш түсіпті. Соған байланысты ем алып жатырмын. Мен ғана мес, өнерде жүрген



біраз ағаларым мен әпкелерімнің көбі осында келіп, емделіп жүр. Ешкім мұнда жарнамамен келіп жатқан жоқ. Әйтпесе, олардың қолы ұзын, қалтасы көтереді. Барам десе қай жерге болсын барып ем ала алады. Бірақ, қазір мәселе ақшада емес. Тіпті, абайламасаң ақшаға ауру сатып аласың. Адамға кері әсері жоқ медицина кімге керек болмайды дейсің? Шын мәнінде, шығыс медицинасын бүкіл әлем мойындаған. Қазіргі кезде шамамен 2 миллиардтан астам ел осы шығыс медицинасымен емделеді екен. Бұл жәй нәрсе емес. Мысалы адамның суық тиген жеріндегі клеткалар өліп қалады екен. Соны ине арқылы ояту тек шығыс шипагерлерінің қолнан келеді. Меніңше көп адамдар бірден дәрі қабылдап нмесе ота жасауға асықпай, әуелі шығыс емін алып көру керек деп ойлаймын.

**– Өнер тақырыбына оралар болсақ. Қазіргі кезде әуені жүрегіңді ауыртып, сөзі құлағыңа түрпідей тиетін әндер көбейді. Құлақтан кіріп бойды алмайды. Оң құлақтан кіріп, сол құлақтан шығады. Өнердегі осынау талғамсыздықтың жаппай тамыр жаюуына не себеп? Талап қоя алмаған халық па, еркіне қоя**

мәдениетсіздікке апарады. Сондықтан қоғам болып осы дертпен күресу керек. Адам болған соң, аузымыздағы сөз түзейік. Өздерің сияқты журналистер осы мәселені жиі көтеріп, ашық айтып отырғаны жөн.

Аулары салақтап, тізелері жырытылып, не айтқанын өзі де түсінбей жүрген аз санды жастарымызды жабылып тәрбиелеу керек. Олармен киелі сахнамызды, ұлттық көрінісімізді кірлетпеуіміз тиіс. Біздің Бибігүл, Роза, Мақпал сияқты апайларымыз бен Рамазан сияқты ағаларымыздың салған әні қандай керемет. Қазіргі кездегі «Мұзарт» тобының талғамы қандай жоғары. Кейінгі толқында «Меламен» деген топ шығып жүр. Олар да дұрыс жолмен келеді. Өйткені олардың жоғарғы жағында Мейрамбек, Сәкен сияқты ағалары қадағалап отыр. Сондықтан, өнердегі ағалардың жауапкершілігі аса ауыр. Бүгінгі таңда мен де бірнеше шәкірт тәрбиелеп жатырмын. Олар менің рұқсатымсыз бір әнін жарыққа шығара алмайды. Менің ең бірінші қоятын талабым – сөз. Содан барып, әніне қараймын. Әні артық қимылға шақыратын болмау керек. Сөз инабаттылықтан, имандылықтан шықпауы тиіс. Махаббатың жөні осы екен деп ұятсыз суреттеуден аулақ болған жөн. Біздің бабаларымыз

ол жердегі аталарымыз, апаларымыз «Айналайын Тоқтаржан әне бір тыржалаңаш қызға қой десендерші. Ауы салақтаған біреулер Абайдың әнін бұзып жатыр ғой. Сендер қайда қарап жүрсіңдер. Рамазанға, Мейрамбекке айтшы» деп өтініп жатқанын көргенде, жаныңды қоярға жер таппайсың. Олар нағыз ұлттық өнеріміздің жанашырлары. Бірақ, келіп айтатындай мүмкіндіктері жоқ. Бізде шамамыздың келгенінше айттып жатырмыз. Бірақ, осылардан бізді құтқаратын ең бірінші Алла болса, екінші журналистер деп ойлаймын. Сіздерге үлкен үміт артамыз. Сіздер қоғамдық пікір туғызып, өнердегілерді де, өзгелерді де аттанысқа келтірулеріңіз керек.

**– Өнер нағыз идеологиялық құрал деп жатырмыз. Қазіргі кезде елді бірлікке, ерді батырлыққа шақырып, ұлттық құндылықтарымызды насихаттауға, рухымызды оятуға әншілеріміз қаншалық үлес қосып жатыр?**

– Дұрыс айтасың. Өнердің құдіреті өлшеусіз. Соңғы кездері осындай тақырыптағы әндерге көп көңіл бөліп жүрмін. «Бір көш кетіп барады» деген толғау жаздым. Жакында ғана «Өзгерді ғалам» деген толғау шықты. Соның ішінде:

*Өзгерді күндер, өзгерді айлар,  
жылдарым,  
Өзгерді өлең, өзгерді ән де,  
жырларым,  
Арақ пен мұңдас, шылыммен  
сырлас болды ғой.  
Қылықсыз кыз да, құрықсыз  
жүрген ұлдарың.  
Тап-таза етіп жаратпап па еді  
бұл Құдай,  
Кешірер ме екен күнәға батқан  
құлдарын,*

– деген, жолдары бар.

Менің қолымнан келетін бар көмек осы. Осындай өлеңдерді үлкен сахналарда орындап, көпшіліктің назарын аударсам деймін. Жалпы, ұлттық құндылықтарды қорғауға ел болып ат салысуымыз керек. Біздің телеарналарды имандылық жайлы тек жұма күндері ғана айтылады. Бұл біз үшін аз. Аптаның әр күнінде имандылық, отаншылдық, тіл мен ділге деген сүйіспеншілік жайлы айтып тұру керек. Елімізді елдікке бастауға қарлығаштың қанатымен су сепкендей болса да пайдам тисе екен деймін.

**Қазірет БЕРДІХАН**

**Ш**

**ын мәнінде, шығыс медицинасын бүкіл әлем мойындаған.**

**Қазіргі кезде шамамен 2 миллиардтан астам ел осы шығыс медицинасымен емделеді екен. Бұл жәй нәрсе емес. Мысалы адамның суық тиген жеріндегі клеткалар өліп қалады екен. Соны ине арқылы ояту тек шығыс шипагерлерінің қолнан келеді. Меніңше көп адамдар бірден дәрі қабылдап нмесе ота жасауға асықпай, әуелі шығыс емін алып көру керек деп ойлаймын.**

**берген үкімет пе, әлде, ақыл айта алмаған ағабуын ба?**

– Бұлай болудың ең басты себебі – рухани жақтан әлсіреп кетуіміз. Көреген көздеріміздің азайғандығы. Есті құлақтарымыздың сирегені. «Әй» дейтін әже, «қой» дейтін қожа қалмады. Ал, қазақтың салиқалы тарихына қарайтын болсақ, бабалар айтып кеткен сөздердің біреуінен мін таппайсың. Жұп-жұмыр, тілге жатық, ойға қонымды. Қазіргі сөздің қауқары жоқ. Соның әсерінен, жалаңаш қызды ғана суреттеп айтатын әндер шығып жатыр. Бұл жол бізді имансыздыққа,

махаббатты қандай нәзік, жасырын, сиқырлы қылып жеткізген.

Бұл жайында үнемі айтып жүремін. Әлі де айта беремін. Қазір өнерде жүрген біраз қарындастарыма қарным ашады. Олар өнерді бір күн ішіп, ертесі тастай салатын бір кесетамағындай көреді. Бір қарындасым «Өнер – менің хоббиім» деп жазыпты. Егер өнер оған хобби болса, үйінде айналыссын. Сахнаға шықпай-ақ қойсын. Бос уақытында шұғылдандсын. Мысалы, менің хоббиім – асық жинау. Үйімде бір дорба асық бар. Біз кейде алыс ауылға барғанда



# Ми қантамыр ұйығы

(ми қан тамыр тромбасы) деген не? Ол қалай қалыптасады?

**М**и қантамыр ұйығы миға қан ұюдың қалыптасуы деп те аталады. Қан жетіспеу сипатына жататын ми қантамыр ауруларының үнемі кездесетін бір түрі болып есептеледі. Ол бас қан қысымы жоғары болуы және артерия қоймалжыңы қатаю негізінде ми артерия қан тамырының қабырғасы қалыңдап, тамыр қуысы тараюын, тамыр қабырғасының ішкі қапталының оңай жабысып жиналуын, тіпті, қан ұйып қалуын немесе қан жабысқақтығы артып, қан ағысы баяу қатарлыларды көрсетеді. Тарайған ми қантамырлары бүкілдей бітеліп қалғанда бір бөлім ми ұлпаларына қан жетіспеу, жұмсару өлеттену қатарлы ауру өзгерістері туылады да, салдану тілі байлану, түйсігінен айырылу қатарлы ауру өзгерістері туылады да, нерв қызметі тосылудың ауру белгілері көрінеді.

Міне, бұл ми қантамыр ұйығы деп аталады. Бұдан бөлек, қан қысым өте төмен болу, қан құрамында май құрамының көбеюі, қан өте төмен күйде болу қатарлы қан ағысының динамикалық және қанның реолгикалық қалыпсыз құбылыстарының барлығы қан ұюды жеделдетеді. Мидағы қан тамыр ұйығының орнына қарай, медицинада мойын іші артерия жүйесіне қан ұю, айталық мидағы артерияға қан ұю, сондай-ақ, омыртқа-негізгі артерия жүйесіне қан ұю, және артқы ми астындағы артерияға қан ұю қатарлыларға бөлінеді.

Ми қантамыры ұйығының клиникада бейнеленетін ерекшеліктері:

1. Бұл аурумен ауыратындардың жас шамасы миға қан түсіп ауыратын адамдармен салыстырғанда үлкенірек болады. Ол 55-65 жастағылар мен қарттарда көбірек кездеседі. Әйелдерге қарағанда ерлерде көп ұшырасады.

2. Ми қантамыр ұйығы тыныш күй кезінде туылады. Айталық ұйықтап жатқан кезде, таңертең тұрғанда немесе түнде дәретке шыққанда жарым денесі жансыздану байқалады. Ауру баяу басталып, біртіндеп ауырласу маңызды ерекшелігі болып есептеледі.

3. Ауру қозғалғанда көбінде есі дұрыс, ақылдан адаспайды.

4. Қантамырдың бітелген орны ұқсамастығына қарай, аурудың клиникалық белгілері де ұқсамайды. Мойын іші артериясы жүйесіне қан ұйығандарда ауру пайда болған соң орнының қарсы жағы салдану, айырылу немесе тілі байлану қатарлы басты ауру белгілері көріледі. Омыртқа негізгі артерия жүйесіне қан ұйығанда көбінесе бас айналып, көз шұбарту, жүрек айнып, құсу құбылыстары қабатталып көрінеді. Ести алмау, жұтына алмау, сусынға шашалу қатарлы ауру белгілері жарыққа шығады.

5. Миға қан ұйығандардың көбінде

миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қозғалу ауру тарихы болады. Сондай-ақ, қан қысымы жоғары болу, ми артериясы қатаю, қандағы май құрамы жоғарылау, қантты несеп ауруы қатарлы ауру тарихы болады.

6. Бұл аурудан өлу мөлшері басқа ми ауруларына қарағанда аз болады. Алайда зор көлемдегі бітелуден келіп шыққан нерв қызметтерінің тосылуы оңайшылықта қалпына келмейді.

Ми қантамырларының бітелуі деген не? Ми қантамырларының бітелуін туғызатын тромбалар (қан ұйығы) қайсылар?

Медицинада адам денесіндегі қан айналымы барысында пайда болатын әрі қан ағысымен бірге ағып

жүретін қан ұйығы қатайып, артерия қоймалжыңы қатайып қаққа айналып түскен қан ұйықтары, май ұлпалары және көпіршік секілді беймәлім заттарды тромба деп атайды. Бұл тромбалар қантамырды бітеп, қан ағысын үзіп, ішінара бөліктердегі ми ұлпаларына қан жетіспеу, жұмсару, өлеттену жағдайларын келтіріп шығарады да ми қантамыр ұйығына ұқсап кететін клиникалық ауру белгілері көрінеді. Бұл ми қан тамырларының бітелуі деп аталады. Ми қан тамырларының бітелуі көбінесе мойын іші артерия жүйесінде туылады. Омыртқа негізді артерия жүйесінде біршама аз ұшырайды. Ми қан тамырларын бітейтін үнемі кездесетін тромбалар:



(1) Жүректе болған тромбалар:

Бұл әр түрлі жүрек ауруларынан келіп шыққан тромбаларды көрсетеді. Мұның ішінде ревматизмнен болған жүрек ауруы, қом жарналы қақпақтың тараюы, жүрек бөлімшесі кеңеюі, сондай-ақ жүрек бөлімшесінің ішкі жағындағы қан ағысы баяулау қатарлылар қан тамыр бүйіріндегі қан ұйығын оңай қалыптастырады. Бұл қан ұйықтары қақ болып түсіп тромбаға айналады. Бұдан сырт жүрек еті өлеттенген кезде жүрек ішкі қабығы қабынғанда қабырғаға қатқан ұйықтарды үнемі қақ бөліп түсіп, тромба қалыптастырады.

(2) Бактериялы тромба:

Мәселен, жеделірек бактерия сипатты жүрек ішкі қабығы қабынып ауырғандардың жүрек қақпақшасына үнемі көп мөлшердегі қажетсіз заттар пайда болады. Осы қажетсіз заттар жұмсақ бос келеді де оңай тромбаға айналады.

(3) Артерия тромбалары:

Артерия қоймалжыңы қатайған кезде артерия ішкі қабығындағы қоймалжың дақтар немесе қоймалжың іріңдер ұйып, қақ болып түседі де тромбаға айналады.

(4) Май тромбалары:

Үнемі тоқпан жілік- иық сүйегі, ортан жілік, сондай-ақ, кәрі жілік қатарлы ұзын жіліктер сынғанда немесе жіліктер отасын жасағанда, сүйек кемігіндегі май ұлпалары сығылып қанға өтеді де май тромбасын қалыптастырады.

(5) Жел тромбасы:

Мәселен, көкірек бөлім отасы кезінде немесе кеуде қуысына, құрсаққа ауа толып, тері астында газды ісік пайда болып қан тамыр зақымдалған кезде ауа қан айналымына еніп көбік пайда қылады да, жел тромба қалыптастырады. Бұдан сырт, терең суға сүңгіп жұмыс істеушілер жоғарыға тым тез көтерілгенде немесе жоғары қысымды оттегімен емдегенде, жоғары қысымды оттегі бөлмесінде қысым тездегенде қан құрамындағы ауа көбік қалыптастырады әрі өзара бірігіп жел тромбаға айналады.

### **МИ ҚАН ТАМЫРЛАР ҰЙЫҒЫ МЕН МИ ҚАН ТАМЫРЛАР БІТЕЛУІНІҢ ҚАНДАЙ ҰҚСАМАСТЫҚТАРЫ БАР?**

Ми қан тамырлар ұйығы мен ми қан тамырлар бітелуін үнемі шатастырып алады. Бұл екі түрлі ауру да қан жетіспеу сипатын алатын миға қан құйылу болғанымен екеуінің жөні бөлек. Ауру туылу барысынан алып қарағанда, ми қан тамырлар ұйығы бастысы ми қан тамырларында ауру пайда болып, ми қан тамырларының бөгелуінен келіп шығады. Ал, ми қан тамырларының бөгелуі дененің басқа бөліктеріндегі

тромбалардың ми қан тамырларын бітеп тастауынан келіп шығады. Клиникалық белгілеріне қарағанда олардың көптеген ұқсамастықтары бар. Мәселен:

(1) Ауру туылу жас-шамасы жағында:

Ми қан тамырлар ұйығы жасы біршама егделеген, 55 жастан асқандарда көп ұшырайды, ал, ми қан тамырлары бітелуі 20-40 жастар мен орта жастағыларда көп ұшырайды.

(2) Ауру тарихы жағынан да:

Ми қан тамырлар ұйығы ауруларында қан қысымы жоғарылығы, артерия қатаюы, миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қозғалуы және қатты несеп ауру қатарлы ауру тарихы көп ұшырайды. Ал, ми қан тамырлары бітелу ауруларында жүрек ауруы, әсіресе, ревматизм сипатты жүрек ауруы, жүрек бөлімшесінің талшықты дірілі қатарлы ауру тарихы көп ұшырайды. Ми қан тамырлар ұйығы туылу алдында миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қозғалуы секілді белгілер үнемі көріледі. Ал, ми қан тамырлары бітелуі ауруларында миға қысқа уақыттық қан жетіспеу өте аз ұшырайды.

(3) Ауру қозғалу формасы жағында:

Ми қан тамырлар ұйығы көбінесе баяу қозғалады, үнемі тыныш күйде немесе ұйықтап жатқан кезде ұстайды. Ал ми қан тамырлар бітелуі үнемі қозғалыс кезінде, әсіресе күш істеткен немесе көңіл шылқып тебіренген кезде тұтқиыл туылады.

(4) Ауру бейнелері жағында:

Ми қан тамырлар ұйығында көбінесе бас ауру, құсу қатарлы бас сүйек жоғары қысым белгілері көрілмейді, салдану, тілі байлану қатарлы ауру белгілері біртіндеп ауырласады. Ал, ми қан тамырлары бітелуде бас ауырады, құсады. Сондай-ақ ес-ақылынан айырылу қатарлы жағдайлар көрінеді. Салдану, тіл байлану қатарлы белгілер үнемі тұтқиыл туылады.

### **МИ ӨЛЕТТЕНУ ДЕГЕН НЕ?**

Ми өлеттенуі түрлі себептерден ми артерия қан тамыры бітелгеннен немесе тосылғаннан кейін, бір бөлім ми ұлпаларында қан ағысы азайып, немесе тоқтап, ми ұлпалары жұмсап және өлеттің, ми қан тамырлар ұйығы мен ми қан тамырлар бітелуді қамтыған қан жетіспеу сипаттық миға қан құюлудың клиникалық белгілері жарыққа шығуын көрсетеді. Былайша айтқанда, ми өлеттенуі ми қан тамырлары ұйығы мен ми қан тамырлары бітелуінің жалпы атауы болып табылады.

### **МИДЫҢ САҢЫЛАУ ТАСТАП ӨЛЕТТЕНУІ ДЕГЕН НЕ?**

Мидың саңылау тастап өлеттенуі дегеніміз қан қысымы жоғарылығы, артерия қатаю негізінде мидың ішкі жағындағы микро артериялар бітеліп, ми ұлпаларына қан жетіспей жұмсару ауруының пайда болатынын көрсетеді. Мұнда ауру пайда болудың көлемі 20 мм ден аспайды. Әдетте, 0,5-20 мм болады, мұның ішінде 2-4 мм ден асатындары көп кездеседі. Ауру пайда болу саны көбейеді, әуелі ондаған бөлікке жетеді. Клиникада науқастарда көбінесе көрнекті ауру белгілері байқалмайды. Науқастардың ішінде нервтің шекті ауру ошағында зақымдалу бейнесі көрілмейді, тек жеңіл дәрежедегі ойын шоғырландыра алмау, есте ұстау қабілеті төмендеу немесе миға қысқа уақыттық қан жетіспеу қатарлы жағдайлар көрінеді.

(1) Көбінесе 50 жастан асқан орта жастағылар мен қарттарда кездеседі.

(2) Жоғары қан қысым, артерия қатаюы, жүрек ауруы және қант диабеті ауруы қатарлы ауру тарихы болады.

(3) Ауру баяу басталады, біртіндеп ауырласады.

(4) Клиникалық белгілері жеңіл болады, көбінде бас ауру, құсу, және ес-ақылынан айырылу қатарлы ауру белгілері көрілмейді.

(5) Невртің денелік белгілері шекті болады, көбінде бет құрысу, тіл байлану, түйсіктен айырылу, ести алмау, сөйлей алмау қатарлы жалаң түрдегі жартылай салдану ауру белгілері көріледі.

(6) Миды тексергенде 2-20 мм үлкендіктегі тығыздығы төмен ауру ошағын байқауға болады.

(7) Ерте байқап дер кезінде емдесе аурудың соңы жақсы болады.

Мидың саңылау қалдырып өлеттенуінің клиникалық ауру белгілері жеңіл, денелік белгісі айқын болмайды да науқастар мен олардың отбасылары үнемі оны ескермейді, дер кезінде байқалмайды және емделмейді. Сондықтан, бұл кең көлемдегі, көп ауру ошағындық саңылау қалдырып, өлеттенуге апарып соқтырады да миға қан ағыны азайып, ми қызметіне ықпал етіп, ақыл қуаты төмендейді. Оның үстіне ақыл-қуаты төмендеу дәрежесі мидағы қан ағынының азаюымен сәйкесті болады. Сондықтан мидың саңылау қалдырып өлеттенуін дер кезінде емдету керек. Өйтпегенде, мидың ішкі жағындағы микро артериялар көп қайталанып тосыла берген соң ауру жағдайы ауырлап, сатылап асқынады. Ақыл қуаты әлсіреді, ең соңында ми қан тамырлар ауру сипатты меңіреулік ауруына апарып соғады.



БОРСЫҚ

Борсық – сүт қоректілер тобына жататын жануар. Денесінің ұзындығы 100 см. Басы ұзындау, құлағы қысқа, алдыңғы аяғы ұзын ін қазуға қолайлы болады. Түрі-сұры, қылшық жүнді, кейбіреуі қоңыр сары да болады. Тұмсығынан құлағына дейін сары жолағы бар, аяқтары және кеуде жағы қаралау келеді. Борсық бұта, бүрген арасында, орманды беткейлерде ін қазып мекендейді. Құрт-құмырсқа, бақа, кесерткі т.б. жәндіктерді қорек етеді, кейде өсімдіктердің тамырын да жейді. Қыста ұзақ ұйқыға кетеді, күзде шағылысып көктемде күшіктейді. Терісі, майы, ішегі де емге қолданылады.

#### Ем болатын аурулары

1. Буынның жел-құзы ұстағанда, нәрестелердің жедел іші кепкенде және шетпеге борсықтың терісін отқа қыздырып, май жағып ауырған жерге (нәрестернің кіндігіне) таңады. 2-3 сағаттан кейін тері тартылған жер ауырады. Бұл кезде теріні алып тастап, суық тигізіп алудан сақтанған жөн.

2. Борсық етінен (балалардың жас шамасына қарай) белгілі мөлшерде құмшекерге тамызып жесе, көкжөтел ауруын жазады.

3. Асқазан желден кепкенде борсықтың жұмыршағын асқазанның сыртына таңса желді айдап, кеуіп тұрған ішті босатады, ауырғанды басады.

#### КІРПІ ТЕРІСІ

Кірпінің өн бойында жиі өскен қатты тікен тектес түктері, бауырында, бетінде, аяқтарында жұмсақ жүндері болады. Егіс алқаптарында, шөптесін сай-салаларда мекендейді.

#### Жинау және өңдеу

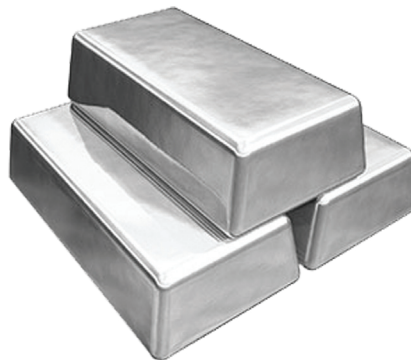
Кірпіні ұстап алғаннан кейін терісін сыдырып алып, салқын жерге кептіріп, бірнеше бөліп, талық ұнтағын қосып сарғайғанша қуырады да, талық ұнтағын елеп алып тастап, салқын жерде сақтайды. Жүнін қырып кептіреді, кермектеу, тәтті дәмді, усыз болады.

#### Ем болатын аурулары

1. Қан аралас дәрет келгенде кірпінің терісіндегі тікендерді күйдіріп, қырықбуынан 15 г. қосып, ұнтақтап, 6 грамнан аш қарында ішеді.

Асқазан ауырғанда кірпінің терісін қуырып, талқандап, 6 грамнан күніне үш рет қайнаған сумен ішеді.

# ЕСКЕРСЕҢ



**НАР КҮМІС**  
(азот қышқылы күмісі)

Суда, спиртте еритін түссіз, мөлдір кристал. Бұл зат көбінесе химиялық жолдармен өңдеу арқылы алынады, дәмі кермек, улы болады.

сұйық ерітіндісі қабынуды қайтару, қою ерітіндісі ұлпаларды күйдіру қасиетіне ие.

1. Асқазан қышқылы тым көбейгенде 0.12 г. нар күмісті 200 миллилитр суға езіп, күніне үш рет бал қасықпен тамақтан 15 минут бұрын ішеді.

#### Пайдалану мөлшері: күніне 0,1 г.

Ескерту: Нар күміс улы дәрі болғандықтан, көз ауруына, ішуге, сыртқы ауруларға пайдаланғанда дәрінің процентінің мөлшеріне ерекше көңіл бөлу керек. Дәрі шыны тығынды бөтелкелерде сақталады. Сақтау мерзімі 24 сағаттан аспау керек.

#### ТӘУЕТ СІРКЕСІ

Бұл өсімдікті тәует ұрығы, тұттың сіркелі жапырағы деп те атайды. Ұзындау, жұмыртқа тәріздес, сарғыш қоңыр түсті, жұқа қағаз тектес заттан құралады. Томпақ жерін жарғанда қыруар ұрығы көрінеді. Көбінесе тұт ағашы сіркесі және басқа ағаштардың бұтағында болады.

Күздің соңында немесе көктемде жинап алып, бір сағат булап, құрты өлгеннен кейін кептіреді. Ащы дәмді, усыз болады.

1. Балалар шыжыңына 9 г. тәует сіркесін, 15 г. ашы шырмауықты, 15 г. бұлдіргенді суға қайнатып ішеді.



**ЖАРҚАНАТ**

Жарқанат – жар қабақтың қараңғы тесіктерін, үйлердің дөдегелерін, қараңғы үңгірлерді мекендейді. Жаз және күз мезгілінде күндіз демалып, түнде шығып жәндіктерді ұстап жеп қоректенеді. Қыста ұйқыда болады.

Жарқанаттың құлағы, еті дәрі болады. Жылдың төрт мезгілінде бірдей жинап алып тазалап

кептіреді. Дәмі ащы, сусыз болады.

**Ем болатын аурулары:**

1. Жамбас сүйек, бел, ұсақ буындар ауырғанда, суықтың салдарынан денеде ісік пайда болғанда, жарқанаттың етін сілікпе етіп пісіріп, сорпасын ішсе ем болады.



# Н Д Е М КӨП

**КҮКІРТ**

Күкірт рудасы жеңіл, ерекше сасық, көбінесе, тығыз кесек формалы, сары, сарғыш, сұр немесе қоңыр, қара түсті болады. Беті жылтыр, мөлдірлеу болады. Күкірт арасан, бастау, жанар тауы бар жерлерде көп табылады. Өңделген түрлерін дәріханалардан алуға болады. Қышқыл дәмді, улы келеді.

**Ем болатын аурулары**

1. Дымқылдықтан болған жөтелге отқа пісірілген тауық жұмыртқасының сарысына аздап күкірт қосып жесе, қақырықты босатып, жөтелді тияды. Алайда жасалу мөлшеріне көңіл бөлген дұрыс.

2. Тұмауға отқа пісірілген тауық жұмыртқасының сарысына аздап күкірт қосып жесе, қақырықты босатып, жөтелді тияды. Алайда жасалу мөлшеріне көңіл бөлген дұрыс.

3. Демікпеге отқа пісірілген тауық жұмыртқасының сарысына аздап күкірт қосып жесе, қақырықты босатып, жөтелді тияды. Алайда жасалу мөлшеріне көңіл бөлген дұрыс.

**ТАУЫҚ ЖҰМЫРТҚАСЫ**

Тауық жұмыртқасының ағы, қабығы, сарысы, қабықтың ішкі жұқа пердесі дәрі үшін пайдаланылады. Балапан шығарылған соң жұмыртқа қабығының ішіндегі жұқа пердесін алып, көлеңкеде кептіреді. Жұмыртқаны суға пісірген соң сарысын әлсіз отқа қыздырып талқандайды. Қабық пердесінің дәмі тәтті, усыз келеді.

1. Асқазан жарасына, асқазан қышқылының көбеюіне 40 дана жұмыртқаның қабығына ұнтақталған 5,4 г. бақбақ қосып, 3-6 грамнан тамақтан бұрын қайнаған сумен ішеді.

**ТҮЙЕ СҮТІ**

Асқазан мен ішек жолдарына қара жел байланып, ас қорыту нашарлағанда іші тазаланып жуылған сырлы шайнекке су құйып, тас шай, қалампыр, қара бұрыш, тұз салып, тезек отына шымырлатып қайнатып, шәугімдегі дәрі-дәрмектердің нілі шыққан кезде, екі кеседей түйенің шикі сүтін қосып, қайта қайнатады. Әбден демделген қызыл күрең шайға қаймақ, сары май қосады да, бір ретте 1-2 кесе ішеді. Жүрек ауруы бар адамдар байқап ішкені дұрыс.

**ҚАРА ШЕГІРТКЕ**

Балалар шыжыңына кептірілген қара шегірткені талқандап, қайнаған сумен бірнеше рет ішеді. (10 рет ішу керек)

**Х**алық арасында жиі кездесетін аурулардың бірі – геморрой. Медицинада оны қалтарысқа шыққан жара деп те атайды. Анос ас қорыту жолының шығар аузында болады. Ал геморрой осы аноста пайда болады. Сондықтан геморройдың алдын алу үшін, ең алдымен аностың анатомиясына қанық болуымыз керек. Анос тек тік ішек пен анос түтікшесінен құралады. Ол екеуін иір сызық (тіс тәрізді сызық) айырып тұрады.

Геморройдың ауру себебі ертеректе тамақты жеуден ас ішекке жинала беріп, ішек қабырғаларындағы (бүйіріндегі) қан тамырларға ықпал жасап, қан тамырларды кеңейтуден геморрой келіп шығады деп қараған. Ал, осы заман медицинасы: Тік ішектің төменгі бөліміндегі кілегей қабық астымен анос түтігі тері астындағы вена өрімдері кеңейіп жұмсақ вена тобына айналып қалған деп қарайды. Геморрой тік ішектің төменгі жағындағы кілегей қабық астында пайда болса ішкі геморрой деп, ал, анос түтігі тері астындағыны сыртқы геморрой деп атайды. Геморрой ересек ер-әйелдері мен қарттарда көбірек

(2) Анос тік ішек венасының кеңеюі. Геморройдың негізгі патологиялық өзгерісі венаның кеңеюі, іш қату, ұзақ уақыт іш өту, геморрой венасында вена қақпақшасы болмау, адам түрегеп тұрғандағы жердің тарту қуаты қатарлы себептерден геморрой венасының ішкі қысымы өрлейді, вена қанының қайтуы баяулайды, сонан вена барбиып, кеңейіп, геморройға айналады.

(3) Қан тамыр бүйірі қалыңдау. Гистологиялық зерттеуде, геморрой қан тамыр бүйірі қалыңдаудан пайда болатын қан тамыр өспесіне жатады деп қаралады.



# ГЕМОРОРОЙ (КӨТЕУ)

## және одан қалай сақтануға болады

кездеседі де өспірімдерде аз болады. Геморрой алғаш пайда болғанда қатты ауырмайды. Сол себепті, көп санды науқастар онша мән беріп, елемей жүріп соңғы кезде бір-ақ сезді де өкініште қалады.

### ГЕМОРОРОЙ ҚАЛАЙ ПАЙДА БОЛАДЫ?

Геморройдың пайда болуы жөнінде қазір мынадай үш түрлі көзқарас бар:

(1) Анос тік ішек төменгі жағындағы қан тамыр төсеніші төмен сырғиды. Тік ішек айнасымен тексеріп көргенде, тік ішек төменгі жағының оң жақ алды, оң жақ арты және сол жақ жанында үш бөлек қалың төсеніш бар екендігі байқалады. Бұл төсеніш анос түтігінің жабылуына көмегін тигізеді. Төсеніш – тік ішек төменгі жағындағы кілегей қабық асты қабатының қалыңдығын дәнекер тканьдарынан және вена өрімінен қалыптасады.

### ГЕМОРОРОЙДЫҢ ПАЙДА БОЛУЫ ДӘРЕТКЕ ОТЫРУМЕН ТИКЕЛЕЙ ҚАТЫСТЫ

Дәретке отырудың қалыпсыздығы және дәретке отыру дағдысының дұрыс болмауы қатарлылар геморройды келтіріп шығарады.

Іш қату. Ұзақ уақыт іш қатса, геморройдың пайда болу мөлшері 75.5%-ға жетеді. Іші қатқан науқастардың дәретке отыру уақыты ұзарады, оның үстіне қатқан дәретті шығару үшін қатты күшенуге тура келеді. ондайда қатқан дәрет тік ішектің бүйірін басады әрі тітіркендіреді. Осыдан вена өріміне қан іркіліп уақыт өте келе вена кеңейіп геморройға айналады. Азықтанудың лайықты болмауы, дәретке отыру аралығының алшақтауы, сұйық тағамды аз ішу, әрекеттің аз болуы қатарлылардың барлығы асқазан-ішек жолының тағамдарды қорыту, сіңіру және шығару қатарлы қызметтеріне ықпалын тигізіп ең соңында дәретті

қатырады. Сондықтан, уағында тамақтанса, уағында дәреттенсе, қайнаған суды көп ішсе, лайықты дене әрекетімен шұғылданса іш қатудың алдын алуға әбден болады.

Ұзақ уақыт іш өтуден де геморрой пайда болады. Іш қатудан геморройдың туылуын оңай түсінуге болады. Ал, ұзақ уақыт іш өтуден қалайша геморрой туылады? Ұзақ уақыт үзбей іш өткенде дәретке отыру рет саны артады. Анос тік ішек толассыз тітіркенетіндіктен геморрой вена өрімі кеңейіп геморройға айналады. Ұзақ уақыт созылмалы іш өткендер де геморройдың пайда болу мөлшері шамамен 80% ке жетеді.

Дәретке отыру дағдысының дұрыс болмауынан да геморрой пайда болады. Адамның дәрет шығаруы екі түрлі формада болады. Бірі, дәрет шығару рефлексінің әсерінде тік ішекпен S тәрізді тоқ ішектегі дәретті бір ретте шығару. Енді бірі, бірінші рет дәрет шығарған



соң тағы да қатты күшеніп, құрсақ қысымын жоғарылатып анос жапқыш етін босату арқылы қалдық дәретті бір жолата шығару. Екінші реткі дәрет шығарумен пайда болумен тығыз қатысты. Тексеріп көргенде, геморройға шалдыққан 1000 науқастың 98%-і жоғары да айтылған екінші түрге жатады екен. Онан қалса дәретке отыру уақытының ұзақ-қысқалығымен де байланысты. 892 адамның дәретке отыру дағдысы мен геморройдың қатысын тексеріп көргенде, дәретке отыру уақыты 9 минуттан төменгілерінің геморройға шалдығу мөлшері 57.88%, ал, 10 минуттан жоғарғылардыкі 72.41% болған. Бұдан дәретке отыру уақытының ұзақ-қысқалығы геморройға шалдығу мөлшері мен тығыз байланысты болатындығы көруге болады. Дәретке ұзақ уақыт отыру жақсы әдет емес, өйткені ұзақ отырғанда құрсақ қысымы жалғасты өрлеп, анос тік ішектегі

вена қанының қайтуына ықпалын тигізеді. Сонымен вена барбиып, қан іркіліп геморройға айналады. Кей адамдарда бір жағынан дәретке отырып, ібр жағынан темекі тартып, газет оқып уақытты ұзартып алатын нашар әдеттер де бар. Ендеше геморройды азайту үшін мұндай әдеттерден аулақ болған жөн.

### ҚАНДАЙ АДАМДАР ГЕМОРОЙҒА ОҢАЙ ШАЛДЫҒАДЫ?

Бірінші, жүкті әйелдер. Жүкті кезде іштегі нәресте шат қуысы тік ішек венасын басады, сонымен ондағы қан ағысы кедергіге ұшырайды. Оның үстіне босану барсында қатты күшенуден (ышқынудан) геморройдың туылуына орай туылады. Жүкті болу рет саны молайған сайын осы ауруға шалдығу мөлшері де артуы мүмкін.

Екінші, тағамның тәуірін талдайтын, яғни етті көп жейтіндер асқазан-ішек әрекеті баяулап геморройға көп шалдығады.

Үшінші, ұзақ уақыт арақ ішкендерде көп болады әрі асқындыра түседі. Мұндай адамдарда геморрой оңай қанайды, қатудың себебі анық емес, мүмкін ащы арақтың геморройды тітіркендіруінен болса керек.

Төртінші, бұрыш қатарлы тітіркендіргіш тағамдарды көбірек тұтынатындарда анос тік ішек кілегей қабығы тітіркенуден шекті орынды қан кернейді, қабынады, қабыну себебінен вена бүйірі тараяды, соңында және де геморройға айналады.

Бесінші, қалыптан тыс көп жыныстық байланыс өткізгендер жыныстық байланыс жасағанда адам денесіндегі барлық бұлшық еттер жиырылады, әсіресе бөксе жағының еті жалғасты жиырылып анос төңірегіндегі қан айналысы кедергіге ұшырайды. Сондықтан, қалыптан тыс көп жыныстық байланыс өткізетін болса да веналарға қан іркіліп, соңында геморрой пайда болады.

Алтыншы, белді үнемі таңып жүрсе құрсақ ішінің қысымы өрлеп геморрой венасының қан айналысы

баяулап, соңында геморройға айналады.

### ГЕМОРОЙ ТҰҚЫМ ҚУАЛАЙ МА?

Геморрой әсілінде қан тамырындағы кінәрат. Ал мұның тұқым қуалау-қуаламауы туралы екі түрлі көзқарас бар. Бірі, тұрмыс тәсілі және азықтану дағдысы мен қатысты болып, ұқсас тұрмыс кешірген, ұқсас азықтынған отбасындағы көп санды адамның геморройға шалдығуы ғажап емес. Жол басынан Шығыс-Тибеттік емшілікте ата-анадан балаға тұқым қуалайды деп қарайды екен. ата-анасы геморройға шалдыққандардың презенттерінің шалдығу мөлшері 80% болған. Сол жағын ойлағанда тұқым қуалауы мүмкін.

### ГЕМОРОЙ ЖҰҒА МА?

Операция жасатқанда үй ішіндегілер жанында болып күтуі мүмкін. Бірақ, кейбіреулер өзіне жұға ма деп алаңдайды. Ал енді біреулер жұға ма деп күмәнданып, науқастың тұрмыстық бұйымдарын істетуден қорқады. Мұндай адамдарға геморройдың жұқпайтындығын кесіп айтуға болады.

### ГЕМОРОЙДЫ ТҮБЕГЕЙЛІ САУЫҚТЫРУҒА БОЛАМА?

Геморройды бүкілдей түбегейлі сауықтыруға болады дейтін қауесеттерді көп естиміз, шынында бұл мүлде жалған. Мейлі операция жасалсын-жасалмасын бір мезет ауру белгілері бәсеңдейді немесе жоғалады. Ал ауру белгілері жоғалған күннің өзінде де түбегейлі сауықты дегуге болмайды және қайталауы мүмкін. Өйткені тік тұру, жүру, жердің тарту қуатына ұшырау, күшенуден құрсақ қысымы арту, жеген тамақ қатарлылардың ықпалынан вена қанының қайтуы сияқты жайлардан соң баяулап геморрой қайталайды. Тек уақыттың ұзын-қысқалығы ғана парықталады. Геморрой түбегейлі сауықпайтындығы клиникада дәлелденген. Десе де бұл ауруға шалдыққан екенсіз емделу керек. Операциясыз емдеуден өнім болмаса, операция жасатып емделген жөн.

### Жайнар Татымқанқызы

- Геморройды алтын инемен емдесе өнімі жақсы болама?
- Әрине жақсы болады. Біз жұмыс жасап жатқан «Жас-Ай Шығыс-Тибет медициналық орталығы» Шығыс-Тибет емін жүргізетіндіктен алтын ине қою арқылы алуан түрлі ауруларды емдей алады. Геморрой бұлшық еттерінің жиырылуынан ісініп, қан жүрмей асқыныңқырап тұрса, түтікшелерін таба отырып қан айналысын қалпына келтіріп, нервтерін оятады. Бір қанша рет қойғанда сауығып кетеді. Егер геморрой төтенше асқынып кеткен жағдайда операцияға жіберуге болады.

Жасан Зекейұлы  
Ілесбек ӨТЕПОВ





# СҮЙЕК ЖІЛІК МАЙЫ (кемік) ауруы

**С**үйек жілік майы ауруы, ауру тудырғыш бактерия кемік, сүйек тығыз заты және сүйек қабығын инфекцияландыру арқылы пайда болатын қабыну сипатты созылмалы ауру. Жілік майы ауруы үнемі адам денесінің сомыртқа сүйек, қантты несеп ауруына душар болған адамдардың аяқ бөлімінде, сыртқы жарақат немесе ота келтіріп шығарған өткір түрлі сүйек зақымдалу орындарында оңай қалыптасады.

Балаларда үнемі қан айналысы жақсы болмаған ұзын сүйекте, мысалы: асық жілік және ортан жілік басында көп ұшырайды.

## 1. Ауру себебі және ауру механизмі

Инфекциялануды қан райы сипатты микроб келтіріп шығарады және инфекцияланған тканьдардың таралуынан пайда болады. Мәселен: буын алмастыру арқылы қабыну, былғану сипатты сүйек сыну және сүйек отасы қатарлылар.

Бұл аурудың үнемі кезігетін ауру тудыратын бактериясы глан болымды бактериясы глан болымсыз бактериясы келтіріп шығаратын жілік майы қабынуы. Әдетте, есірткі тұтынушылар, ауыр түрдегі қантты несеп ауруы немесе сыртқы жарақаттануы науқастарда көгертікш бактерия және бұтақша бактериясымен инфекцияланып созылмалы инфекциялануды келтіріп шығарды.

Бұл аурудың қатерлі факторлары: азықтық жетіспеу, лазер нұрымен емделу, қауіпті өспелер, қантты несеп ауруы, қан сүзу немесе венадан дәрі істету сияқтылар.

Ал балаларда әр қандай шірік қан ауруын тудыратын бактериялар сүйек жілік майы(кемік) ауруын келтіріп шығаратын негізгі факторлар болады.

## 2. Аурудың түрге бөлінуі:

Бұл аурудың себебін негізделе ала отырып, әдетте, үш түрге бөлуге болады. Бірінші, қан райы сипатты жілік майы қабыну. Екінші, сыртқы жарақат сипатты жілік майы қабыну. Үшінші, көршілес тканьдардың ифекциялану сүйекке таралу арқылы пайда болған жілік майы қабынуы деп бөлінеді.

Әдетте клиникада 5 түрге бөлуге болады.

(1) Қатаю сипатты жілік майы қабыну:

Қатаю сипатты жілік майы қабынуы бір бөлік сүйек денесінің немесе бүкіл сүйек денесінің көлемді өсуі және қатаюдың инфекциялану өзгерісі болып табылады. Бұл аллергия реакциясының тітіркендіруі себепті сүйек майы қуысының орнын жағалтып, қан айналысы жүйесін бөгей ірің жолын қалыптастырады.

(2) Жедел қан райы сипатты жілік майы қабынуы:

Бұл ауру іріңді бактерия дененің басқа бөліміндегі ауру ошағы арқылы қан ағысына кіріп, сүйек тканын инфекциялануды тудыратын ауру. Бұл аурудың ерекшелігі сүйектің тығыз затын бұзып, өлеттендіреді. Оның 80 пайыздан астамын алтын сары түсті жүзім бактериясы келтіріп шығарады.

(3) Созылмалы іріңді жілік майы қабынуы:

Созылмалы іріңді жілік майы қабынуы – әдетте жедел қан райы сипатты жілік майы қабынуы дауалауы үйлесімсіз немесе дауалау уақытын кешуілдетуден келіп шығады. Бұл аурудың көрнекті жедел түрдегі қабыну ауру тарихы болады. Мұнда өлі сүйекте, өлі сүйек қуысында іріңді ағызу жолы пайда болады.

(4) Сыртқы жарақат сипатты іріңді жілік майы қабынуы үнемі ашық сипатты сынықтан пайда болады. Қазір бұл ауру көлік апаты және құрылыс орынындағы апаттардан туылуы біршама жоғарылап отыр. Бұл сынақтан кейінгі үнемі кезігетін қосалқы аурудың бірі болып келеді.

Сыртқы жарақат сипатты жілік майы ауруының ерекшелігі: ауру ошағы сынған сүйекті негіз етіп, екі жақ басына қарай дамып, өзгереді. Сонымен бірге, сынған сүйек бөлігінде өлеттенген қуыс қалыптастырады. Әрі, сүйек пен жұмсақ тканьдар арасында іріңді қалта қалыптастырады. Үнемі қайталай жарақаттанып, ұзақ уақыт жазылмайтын ірің жолына айналады. Бұл да созылмалы жілік майы ауруының бастапқы белгісі болып табылады.

(4) Шипахана сипатты жілік майы

қабыну:

Шипаханада пайда болатын жілік майы қабынуы көбінесе ота барысында пайда болады. Бұл дәрігерлердің шектен тыс антибиотиптік дәрілерге сүйеніп, микробсыз техниканы негіз етпеуінен, науқастың ауруға қарсылық қуатының төмендеуінен, ауру тудыру бактериясының денеге жиналуынан пайда болады. Сонымен бірге күрделі ауру оталарының атқарылуында, ауру ошағы бактериямен жанасу орайына ие болып, оның үстіне антибиотиптік дәрілерді үйлесімсіз пайдалану және дер кезінде өнімді даулау жүрілмеуінен болатын сүйек ішінің инфекциялануы болып табылады.

### 3. Жілік майы қабыну ауруының денелік белгісі:

Жілік майы қабыну ауруы ірің, бактерия сүйек қабығы, сүйек тығыз заты және сүйек майын инфекциялаудыру арқылы пайда болатын ауру. Назарияға негізделгенде қазіргі даму жағдайында дауалау қыйынға соқпайтын ауру болғанымен бірақ клиникалық тәжірибеде біршама күрделі болып отыр. Көптеген науқастарда кемтарлық, буынның қатаюу сияқты аурулар қосарланып, тіпті сал болып қалатын жағдайлар да кездеседі. Ал кейбір науқастарда ірің жолы ұзақ мезгіл жазылмай тері рак ауруына қарай өзгерген жағдайлар да кездеседі. Тіпті ауыр болған жағдайда емделуге мүмкін болмай аяқты кестіруге тура келіп, өміріне қауіп төнеді. Сондықтан, ауру байқалған орыннан қарағанда бұл ауру қол-аяқтың ұзын сүйектерінде көп кездеседі. Әсіресе, асық жілік, ортан жіліктерде жиі ұшырайтындығы дәлелденіп отыр. Бұл аурудан ертерек сақтану үшін сөзсіз денелік белгілерін білуіміз керек.

(1) Қан райы сипатты жілік майы ауруы.

Қан райы сипатты жілік майы ауруы – бастысы адам денесінің өзіндік қарсылық қуаты төмендеуі, мысалы: тұмау немесе терінің созылып жарақаттануы арқылы келіп шыққан іріңдеткіш микробтың қан айналысына кіріп, сүйекте қалыптасқан инфекциялануын айтады. Инфекцияланған орында, әдетте, сыртқы жарақат тарихы анық болмайды. Бұл ауру көбінде балаларда ұшырасады. Негізінен балалардың қызуы 39°-тан жоғары болады. Қан тұнбасы тездеу, аққан клеткасы еселеп жоғарылау, шекті орынның тері температурасы өте жоғары болу, қатты басқанда ауру сияқты белгілері болады.

(2) Жарақаттану сипатты жілік майы ауруы:

Жарақаттану сипатты жілік майы

– адам денесінің жарақаттануынан сүйектің сыртқа шығуы. Мысалы: ашық сипатты сүйек сынуы немесе терінің бөлінуі арқылы келіп шыққан бұлшық ет тканьдарының терең орындағы инфекциялануы болғаннан кейін бактерия қан арқылы сүйек ұлпаларын қабындырудан келіп шығады. Бұл аурудың басты белгісі: шекті орында іріңді сарсу ағатын жолы болады. Жарақат аузының температурасы өрлейді. Қан тұнбасы тездейді. Аққан клеткасы өрлейді. Сүйек бұзылу анық пайда болады.

(3) Бұл жарақат сипатты жілік майы ауруымен ұқсас.

Бұл ауру негізінен сүйек отасын жасау барысында, тазалық ережесі дұрыс сақталмаған немесе микробсыз техниканы дұрыс қолданбаған кездерінде келіп шыққан инфекцияланудың бір түрі. Бұл ауру сүйек инфекциялануының бір түрі болып табылады. Мұнда негізінен ірің ағу жолы қалыптасады. Жарақат аузындағы тері температурасы жоғары болады.

Ірің сипатты жілік майы қабынудың басты белгілері жедел мезгілді науқас адамда тоңу, қызу негізінен 40°-тан жоғары болады. Ауру болған орындары қатты ауырады. Ауру біртіндеп асқынады. Шекті орындарда қызару, ісіну, ауру сияқты қабынудың алғашқы белгілері болады және ауырған аяқ немесе қол әректі шектемеге ұшырайды. Егер бұл мезгілде түбегейлі дауаламаса созылмалы түріне оңай өтіп кетеді.

Ал созылмалы мезгілде негізінен жарақат аузы ұзақ жылдар кейде қозғалу, кейде сауығу белгілері болады. Мұндай жарақат ауыруында іріңді сарсу көп болмайды. Әрі қатты ауру жағдайы аз кездеседі. Кей мезгілде жарақат өздігінен сауығып кетеді. Бірақ, бір мезет өткен соң жарақат аузы қайтадан қызарып, ісініп ауырады да тесілгеннен кейін бұл белгілер кейде жоғлып, кейде қозғалып отырады. Сонымен бірге ұзақ жыл жазылмайтын жарақат тесігі пайда болады. Кей мезгілде кішкене бұзылған сүйектер немесе сүйек қабыршықтары жарақат аузынан шығады. Ауру қозғалып 10 күннен кейін рентген пластинкасында іріңді ісік және сүйек тығыз затының бұзылуы көрінеді.

Жілік майы қабынған орынның әдетте ауру қозғалмаған кездерде, науқас адамдарда ешқандай жайсыздану жағдайы байқалмайды. Бірақ ауырған орынның сүйегі өзгеріп, ауырған аяқ жуандайды. Сонымен бірге, ауру болған орынының тері қабаты жұқарады, терінің түсі өзгереді, көп жерінде тыртық қалады. Кейбір жерінде бүлінген терілер жарақат

келтіріп шығарады. Кейбір науқастарда іріңді сарсу ағатын тесік пайда болады. Іріңді сарсу сасық иісті болады.

Ал жілік майы ауруының жедел қозғалған мезгілінде ауырған орын қатты сырқырайды. Шекті орынның тері температурасы қызып, ісінеді. Қызу өрлейді, іріңді сарсу ағатын тесіктен көп мөлшерде ірің, сарсу ағады. Кей кездерде өлеттенген сүйек шығады. Өлеттенген сүйек шығып болғаннан кейін жарақат аузы өздігінен бітеледі. Қызару, ісіну, қызу, ауру сияқты белгілері ақырын азаяды немесе жоғалады. Бірақ, мұнымен ауру сауықты деп айтуға болмайды. Тағы да, қайталай қозғалады. Әдетте бірнеше ай аралап бір рет қозып тұрады.

### 4. Жедел жілік майы қабыну ауруының бүкіл денелік белгісі:

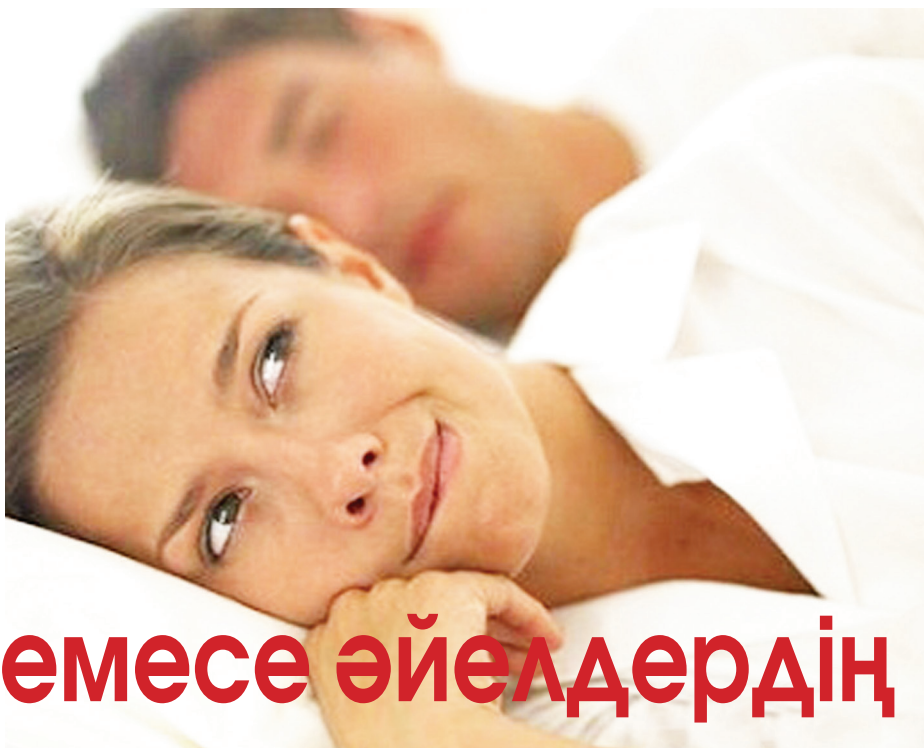
Ауру қозғалуы шұғыл болады. Бүкіл денесі жайсызданады, сонымен бірге қатты терлейді, дене температурасы жоғарылайды, тамыр соғу күшейеді, айналасындағы буындар қақсап ауырады, бас ауырады. Балаларда шошыну ахуаы болады. Тіпті, жүрек айну, құсу, тіс ауру, іш өту, сусыздану, сілтіден улану сияқты белгілері болады. Ауру пайда болған шекті орындар да қатты қақсайды немесе басқанда қатты ауырады. Бұлшық еттері сіреседі. Ауырған аяғын сипаудан қорқады. Көршілес буындарда ісіну пайда болады. Жартылай иілу көрінеді. Бірақ, буынды басқанда ауырмайды. Әдетте, ірің қалтасы сүйек қабығын тесіп өткенде, ішкі қысымы төмендеп шекті орынның қатты ауруы бәсеңдейді. Бірақ, шекті орынның ісінуі көрнекті болады. Егер ірің қалтасы тесіліп жұмсақ ткандардың ішіне кірсе онда азырақ қызару, қызу және бүлтіктеу пайда болады.

Ал, созылмалы іріңді жілік майы ауруының белгісі:

Ауырған аяқ өткір түрде ауырып, ісінеді. Қызуы өрлейді, сонымен бірге бүкіл денесі тоңып, қалтырайды. Ұзақ уақыт сырқаттанғандар да ірің жолында үнемі ақ сары сұйықтық болады. Кей кездерде кішкене өлеттенген сүйек шығады. Ірің жолдарының аузы кей кездерде өздігінен уақытша бітеледі де қайталай қозады. Ауырған аяқтың айналасындағы тері және тері асты тканьдарында үнемі қатты әрі қалың болған тыртық пайда болады.

Ауру аяқта немесе қолда кемтарлық болады. Ауырған орында сүйек қалыңдап бүлтиіп шығып тұрады. Көршілес буындарда тартысу және қатаюу пайда болады. Жілік жұмырлы бөлінеді немесе патологиялық сынық пайда болады. Сонымен, аяқ-қол қысқару немесе жиырылып қалу сияқты кемтарлық ахуалы көп кездеседі.

Жалпы, еркектің ұрық жолы мен әйелдің өрбу жолын бұғызып тастау олардың күнделікті төсектегі тұрмысына кері әсер етпейді. Нақтап айтқанда, жыныстық байланыс кезіндегі сүйсінуге кесірі жоқ. Өйткені бұл екі түрлі операцияның екеуі де енді немесе аналық безді кесіп алып тастау емес, сол үшін еннің немесе аналық бездің қалыпты қызметі ешқандай әсерге ұшырамайды. Еркектер үшін ұрық жолын буу сперматозойд жасап шығаратын еннің шығар жолын тосып тастау ғана, бұл жағдайда жыныстық байланыс кезінде шауһат баяғысындай



## Еркектік немесе әйелдердің көбею жолын бұғызудың денсаулыққа әсері

**Қ**азіргі таңда көптеген жас отау көтерген ерлі-зайыптылар ерте балалы болуды қаламайды. Бұл олардың араларындағы кейбіреулері үшін баспанасыздық пен қызметтегі тұрақсыздықтың әсерінен болса, енді біреулері жас нәрестені отбасылық ауыртпалық санайды екен. Ал кейбір жас отау иелері бір баланы ғана қанағат етеді. Сәби сүйіп, пенделік парызын өтеуді, жастық шағындағы еркін тұрмысты бұғаулау ретінде түсінетін кейбір жастар соңғы кезде медициналық тәсіл арқылы еркектік немесе әйелдердің өрбу жолын бұғызып тастауды әдетке айналдырып барады. Бұл олардың денсаулығына қандай әсер етпек, мұндай жағдайдың олардың кейін ұрпақ сүю үшін немесе күнделікті төсек тұрмысына әсері қалай? Осы сұрақтарға жауап іздеп көрелік...

шыға береді, тек шауһаттың ішінде қуық түбі безі мен сперма қалташық безі бөліп шығарған сперма сірнесі ғана, сперматозойд емес дегендік. Шауһаттың ішінде сперматозойд өте аз бөлікті, яғни 1% ғана иеленетіндіктен, шауһат шығу мөлшерін азайтып, ер-әйел екі жақтың жыныстық сүйсінуіне кесірін тигізбейді. Осыған ұқсас тұқым жолын буу операциясы тек тұқым шығатын жолды кесіп тастап, оның тұқым жолы арқылы сперматозойдпен қосылуын тежеп, туыттан сақтану мақсатына жету ғана. Сол себепті аналық бездің аналық гормон бөліп шығару қызметі де тосқындыққа жолықпайды. Қынаптың, сыртқы қынаптың дымдануы да бұрынғысындай

болады. Сондықтан ер-әйел екі жақтың жыныстық сүйсінуіне ешбір нұқсан болмайды. Керісінше ерлі зайыптылардың біреуі осындай буу операциясын жасатқан соң жыныстық байланыстағы жүкті болып қалудан алаңсыз болып, рухани жақтан еркін болады да жыныстық қатынас алаңсыз атқарылады.

Негізі денеден бөлініп шыққан соң қайталай шауһаттың жетілуіне біраз барыс қажет. Дені сау адамның бір жолғы шауһат шығару мөлшері 3-5ml шамасында, әр миллилитрінде 60 миллионнан 120 миллион сперматозойд болады. Әр миллилитр шауһаттың ішінде сперматозойд 20 миллионнан аз болған кезде бала көтеру орайы көрнекті төмендейді. Ми-

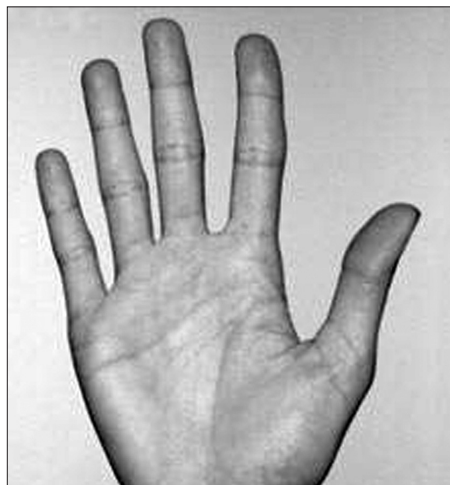
кроскоптан қарағанда кемінде 80 пайыз мөлшерінде тірі сперматозойд болуға, қалыпсыз немесе кемелденбеген сперматозойд 15 пайыздан төмен болуға тиісті. Бұлай болмаған жағдайда да жүкті болу қиын.

Әдетте әйелдердің аналық тұқымы бөлініп шығардың алды-артындағы 3 күн ішінде жыныстық байланыс өткізілсе, бала көтеру мөлшері 95 пайыздан жоғары болады. Ал осы мезгілден басқа кезде бала көтеру орайы барынша төмендейді. Әйелдердің тұқым шығаратын күнін білу үшін негізгі температурасын өлшеу және жатыр мойны кілегей кристалын тексеру сияқты әдістерді қолдану қажет.

Анар Тұрысбекқызы



# Аурудың алғашқы белгілері



## АЛАҚАННАН АУРУДЫҢ БЕЛГІСІН БІЛУ

- Алақан барбиып ісіп, саусақтары үю – жүрек ауруының белгісі.
- Алақан, саусақ сіңірінің көгеріп бадыраюы – ішекке дәрет қатқанынан дерек береді.
- Тұтас алақаны қалыңдап, саусақтары қысқарып барбию – ми өспесінің белгісі.
- Алақан терілерінің қатпарлануы – асқазан, ішек жолы өткір ауруларының белгісі.
- Алақанның ағаруы – қан аздықтың, қан көп кетудің, өкпеде дерт пайда болғандығының әсері.
- Алақанның қуарып сарғаюы – қатерлі ісіктің белгісі.
- Алақанның алтын сары түсті болуы – бауырды дерт жайлағаннан дерек береді.
- Алақанның жасыл түске өзгеруі – қан аздықтың немесе көкбауыр, асқазан ауруларының әсерінен болуы мүмкін.
- Алақанның қылаң тартуы – ішек қызметі кедергіге ұшырағаннан дерек береді.
- Алақанның көгеруі – қан айналысының қалыпсыздығының әсері.
- Алақанның қараюы – бүйрек қызметіне байланысты.
- Алақан ортасының қарайып кетуі – ішек, асқазан ауруының белгісі.
- Алақанның тым қызарып кетуі –

құрысу дертінің алғашқы әсерінен болуы мүмкін.

## ҚОЛ МЕН БІЛЕКТИҢ АУРУЫ НЕДЕН?

Кейбір жасы келген кісілердің тіпті соңғы кездері жастардың да аяқастынан қолы, білезігі, иығы қақсап ауырып жатады. Ендеше, осындай ауру сезімдері неден келіп шығады, төмендегі болжамдарға жүгініп көрейік:

- Білектің қатты ауруы әрі шынтақтың



иіліп, жаздырмауы – қол бұлшық еті кеткендіктің немесе сіңір созылудың әсерінен болуы мүмкін;

- Жүрек шаншуы. Мұндай жағдайда науқас әрекет жасағанда қол-білек ауырып, бірнеше минут демалған соң басылып, кейде көкірек ауырады;
- Омыртқаның қатаюы. Бұл кезде қол мен білек ауырғаннан тыс, осы дерттің әсерінен мойын да сіреседі;
- Жұлынның іріңді қабынуы. Мұнда буын, шынтақ, білезік ауырады әрі талаурап қызады.
- Ревматизм сипатты жүрек ауруы. Бұл жағдайда білек, қол ауырып, денесі қатты қызып, тұлабойы жайсызданады.
- Ревматизм сипатты буын қабынуы. Бұл кезде буын қабынады. Көп жағдайда аяқ пен қолдың буындарында өзгеріс байқалады. Дерт шұғыл қозғалғанда буын буылтықтанып, ісіп ауырады.



## АУЫЗДЫҢ САСУЫ – ДЕРТТІҢ ЕСКЕРІЛМЕЙТІН БЕЛГІСІ

Тыныс алған кезде күлімсі иіс шығып тұру, қант диабеті дертінің алғашқы белгісі болуы әбден мүмкін.

Ауыздың жабысқақ топырақ татып тұруы – бауыр қатаю немесе бауыр қабыну ауруларының алғашқы белгісі.

Ауыздан несеп иісі аңқып тұрса – бүйрек қызметінің қалыпсыздығынан дерек береді.

Ауыздан шіріген күлімсі иіс шығу – тіс түбі қабынуының белгісі. Сондықтан демнің сасуына жай қарамай дерт кезінде дәрігердің көмегіне жүгіну қажет.

## СӘБИҢІЗДІҢ САУСАҚ СОРҒАНЫНА САЛҒЫРТ ҚАРАМАҢЫЗ

Әдетте біз көптеген нәрестелердің үнемі саусағын немесе бармағын сорып жатқанын байқаймыз. Әрі мұны сәбиде болатын қалыпты құбылыс деп қараймыз. Бірақ бұл да сәби ағзасында болатын кейбір дерттердің әсерінен болуы мүмкін екендігін ескере бермейміз. Медицина саласында мұндай жағдай патологиялық психика, «әрекет тосылу», «сәби әрекетінің қалыпсыздығы» т.б. деп аталады. Мұндай әрекет көп жағдайда нәресте бірдемеге сасқалақтағанда немесе қамығып, уайымдаса туылады. Кейде ұйқысы кедергіге ұшырап, тісін қайрап, ызаланады. Егер нәресте бұл әдетін ұзақ уақытқа дейін қоймаса, онда мұны белгілі бір дерттің әсері деп қараған дұрыс. Ата-ана үшін бұдан қорқудың еш қажеті жоқ. Қайта нәрестеге бұл әдетін қойғызудың амалын жасап, дәрігерге тексерту қажет. Негізі мұндай жағдайды қойғызудың кілті – нәрестеде тамаша әдет қалыптастыру, оны қате емізуден аулақ болу, нәресте жылағанда-ақ емізе салмау керек.

# Салданған бала мен ша

**Б**ала – адамның бауыр еті. Ата мен ананың жаны мен тәнінен жаралған бала ерекше ыстық. Дүниеге әр перзенттің келуі үлкен қуаныш. Өмірге жаңа келген сәби айналасына ерекше бір мейірімділіктің нұрын сыйлайды. Баланы мейірлене иіскеу үлкен бақыт болса, сол бақытқа жеткен ата-ананың алдағы үлкен абыройлы міндеті – әр перзентін ауырмай-сырқатпай аман-есен ер жеткізуі. Отбасында бала ауыра қалса, береке кетіп, барлық тілек оның жазылуына қарай бағытталады. Әрбір ата-ана үшін перзентінің қиналғанын көргеннен ауыр қасірет болмас. Кішкентай сәбилер мен балалардың табиғи жағдай, қоршаған орта мен этностың өзіндік жаратылысының ерекшелігіне байланысты жиі әрі жаппай кездесетін ауру түрлері болады.

Жаңа туған нәресте мен жас балалар өмір сүре бастаған ортаға бейімделіп иммунитет қалыптастырып үлгермегендіктен ересек адамдарға әсер ете қоймайтын ауру түрлеріне тез шалдыққыш келеді. Балаларда жиі кездесетін ауруларда мысалы үшін, баланың құлағына суық тисе, қуырылған тарыны ыстық күйінде матаға орап, ауырған құлаққа ыстық өткізеді, бала баспамен ауырса, қазан күйесіне араластырған тұзды саусақпен алып тамағын көтереді, шошыну, қорқу сияқты ауруларда баланың басына қорғасын құйып ақырын селк еткізіп қайтара шошытып ауруды үркіту т.б. басқа сияқты ем-домдарды халық медицинасы ғасырлар бойы үздіксіз пайдаланып келген. Осы сияқты ем-домдардың кейбір элементтері қазіргі заманауи медицинада да қолданыс табуда.

Әрине, аурудың жақсысы жоқ екені баршаға аян. Бір ауру түрлері жаңа туған нәресте мен 1 жастағы сәбилердің көпшілігінде кездесе, енді бір түрлі аурулар туа біткен, тағы біреулері жүре келе пайда болып жатады. Жас балаларда суық тигеннен болатын түрлі қабынулар мен ыстық-суықтан шығатын бөртпелер т.б. сияқты ауруларды асқындырмай дұрыс ем жүргізе білген ата-ана жеңе алатыны сөзсіз. Сондай-ақ, ата-ананың қолында қайраны болмай, салы суға кетіп тек дәрігер мамандардың ғана қолына ғана үміт артатын дерт түрлері де бар. Балалар сал ауруы дәл осы топқа жатады.

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

Сонымен балалардың церебральды ауруы дегеніміз не? Балалардың церебральды сал ауруы деп тірек-қимыл аппаратының жүйесі бұзылуы салдарынан балалардың қимыл-қозғалысының ауытқуынан болған ауру түрлерін атаймыз. Ондай балалардың көпшілігі кеңістікте өзге балалар сияқты секіріп, жүгірмек түгілі өзін-өзі дұрыс, тік ұстап жүре алмайды. Тіпті отырғаны мен

тұрғанының өзі де басқадай көрінеді. Мысалы бұндай ауру белгісі жоқ бала денесін тік, екі қолын екі жанына ұстап, біраз уақыт қозғалыссыз тұра алатын болса, церебральды сал ауру белгісі бар бала екі тізесін түйістіріп, болмаса, аяғының басын ішке қаратып, шынтағын бүгіп, қолын қарнының үстінде ұстап тұрады. Сондай-ақ, церебральды сал ауруымен ауыратын балалардың ішінде тіпті жоғарыдағыдай жағдайда да өздігінен тұра алмайтындары, қозғала алмайтындары да кездеседі. Церебральды сал ауруы енді өсіп келе жатқан бала миының қимыл-қозғалысты жүзеге асыратын бөлігінде орын алған ақаулардан пайда болады.

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

Перзентіне “балалардың церебральды сал ауруы” деген диагноз қойылған кезде кез-келген ата-ананың уайымы мен қайғысы батпандап ауырлап, қандай күйге тап болғандарын да шамалай алмай қалатыны ақиқат. Періштесі қол-аяғы сіресіп, қозғалмай қалғанда, жанын қоярға жер таппай шырылдап жылағанда жаңұшырған ата-ана жүрегі ауруға араша болатын медицина мамандарына бар үмітін үкілеп, тек қана сәбиінің оңалуын тілеп келеді.

Қазақстан халқы тұрғындарының 25 пайызын құрайтын балалардың 45 мыңға жуығы есепте тұрған мүгедек балалар.

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

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

БЦС (балалар сал ауруы) деген ауыр дерттің диагнозы қойылған, болашағы, ем қонары күмәнді болып саналған 280

# Жансызданған ата-ана



баланың дәл осы орталықтың емдеу-сауықтыру іс-шараларынан кейін дерттерінің беті бері қараған. Ауруы бұрынғыдай жанын жегідей жемейтіндіктен, бұл балалар жадырап, айналасындағы ата-анасына, туған-туысқанымен жадырап ойнап-күлетін болды. Ал, барар жер, басар тауы қалмай, үкіметтік, жеке медициналық мекемелерінің барлығының емін алып көрген, баласының дертін емдететін жер таппай үміті үзіле бастаған әке-шешенің, ата-әженің қуанышын айтсаңызшы. Кім өз баласының ауру болғанын қалайды дейсіз. Ал ауыра қалды екен оның дертін тауып, ем қондырған адамнан сүйкімді адам бар ма ата-ана үшін. Бұл ретте медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик, осы орталықтың директоры Жасан Зекейұлының білгір басшы, білікті де білімді маман екендігін айтпай кетпеске болмас. Әрбір ауру баланың ауру тарихына терең үңіліп, дертін болжап білгеннен кейін профессор оның ата-анасының да барлық материалдық мүмкіндіктерін де жете түсініп, кейбіріне жеңілдікпен, ал біреулеріне тіпті тегін ем жүргізгенін қадап айтқымыз келеді. Бұл орталықта бірінші курс ем алғаннан кейін-ақ БЦС диагнозы қойылған балалар оңала бастаған. Ал, мұндай ем ақысы көрші Ресей, Украина сияқты елдерде 3-4 мың доллар, ал дамыған шет елдерінде одан да қымбат екенін еске алсақ, талай рет өзін шет елде жұмыс жасауға, көп ақша табуға шақырған достары бола тұра өз еліне табан тіреп, қарапайым халықтың ақ алғысын алып отырған медицина саласының білгіріне құрметіміз шексіз.

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

"...Менің немерем Омар туылғанда сол жақ аяқ-қолы істемей кеміс туылды. "Жас-Ай" орталығында ем алып бастаған үшінші күні-ақ оңала бастады. Екінші рет курсқа келгенде жүрді. Үшінші рет бұрынғыдан да жақсы болды. Осы "Жас-Ай" ұжымына ризашылығымды білдіре отырып, таусылмас рахметімді айтамын" – деп ағынан жарылады Қарасай ауданы, Үшқоңыр ауылының тұрғыны Қайыпбай Ұбеғеңұлы.

Екі бірдей балапанына да "балалардың сал ауруы" диагнозы қойылған Қасенова Динара Ғабитқызының айтары жоғарыдағы жайттарға саяды. "Екеуінің де көзі жақсы көрмейтін. Үлкен қызым 2010 жылдың қараша айына дейін жүре де, сөйлей де, тіпті басын дұрыс ұстай алмайтын. Қызымның оң жағы толық салданып қалған еді... Мамандар қызымның бір көзі көрмейтінін растап берді.

Шипалы ем алтын ине алудан, шөптермен қыздырудан басталды. Нүктелі уақалау, тоқ массаж және аяқ массажы жасалды. Шөп дәрілерін үнемі ішіп тұрдық. Банкі қойды... Алғашқы курстан кейін-ақ қызымның аяғы қимылға келіп, көзі көре бастады. Тілі ләм-мим деп сөйлеуге келді., сөздерді жайлап айтып, бірте-бірте өздігінен жүре бастады. Қолы да еркін қимылдайтын болды. Ал екінші курстан кейін қызым жүріп кетті.

...Ұлым да осы орталыққа келгенде еңбектемек түгілі, отыра да алмайтын. Басында сары суы болды. Басы жиі ауыратын. Бірінші курстан соң ұлым ұлым еңбектей бастады., кереуетке өзі шығып, өзі түсетін болды. Екінші курс емнен кейін ұлым жүріп кетті. "Мама", "Папа", "Ата" деп айтып, бәрімізді шексіз қуанышқа бөледі... Жасан Зекейұлы, қазақтың сіздей ұлы болғанына мың тәубе" – деп ана бүкіл жан-дүниесімен ақтарыла алғыс айтады. Бұл жалпы саны 300-ге тарта БЦС ауруынан жазылып, баласы жүріп кеткен ата-аналардың тек дәлел үшін алға тартқанымыз ғана. Баласының бойын тіктеп, жансызданған аяқ-қолына жан жүгірткен әрбір ата-ананың "Жас-Ай" ұжымына айтары шексіз алғыс пен ақ жол тілеу.

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

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

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

**Жасан Зекейұлы**  
**Жанна ИМАНҚҰЛОВА**





# КҮЙІК

**Ж**аз мезгілі адамдар үшін күйікке ең көп шалдығатын мезгіл. Себебі шыжыған ыстықта орманды алқаптарды жиі өрт шалса, өнеркәсіптік орындардағы қызу жұмыс кезінде техникалық ақаулардың салдарынан өрт көп шығып, қызметкерлер күйіп қалады. Жалпы, жаз мезгілі адамдар тірлігінің ең бір қызатын шағы болғандықтан әрі бұл күнде адамзат тұрмысы бүкілдей түрлі энергиялар мен техникаға сүйенетіндіктен кез келген уақытта өрт қаупі тууы мүмкін. Мұндай жағдайлар адамдар үшін өте қауіпті, себебі қатты күйген науқастардың көбі өмірімен қош айтысады.

Күйіктің түрлері көп. Науқастың неге күйгеніне байланысты, оның дертінің салмағы да ұқсамайды. Айталық, ыстыққа күйу, ыстық суға күйу, отқа күйу, ыстық майға күйу және токқа күйу. Мұндай заттарға күйу кезінде ауыр-жеңілдігіне қарай отырып, тері бетінің күйуі, тері асты клеткаларының күйуі, тканьдардың күйуі, сондай-ақ май қабатының күйуі, тіпті сүйектің күйуіне дейін барады. Осындай жағдайлар кезінде күйік салмақты болғанда тыртысу, сіресу, есінен тану, ыстығы көтерілу сияқты белгілер байқалады. Тіпті шок болуы да мүмкін. Дерт тез инфекцияланады. Бұл кезде өмірге қауіп төнеді.

Күйу кіші көлемде әрі шекті орында

ғана болса, науқаста жоғарыдағыдай бүкіл денелік белгілер аз байқалады. Ал күйіктің орны терең әрі көлемді болса, науқаста бүкіл денелік белгілер көрнекті болады. Ауыр жағдайда ұзақ уақыт есін жия алмауы да мүмкін.

1) Күйіктен кейінгі шекті орындағы өзгеріс, ыстықтың күшімен (температура) тканьдарының жанау уақытына қарай белгіленеді. Бұл кезде жеңіл дәрежедегі күйікте шекті орындағы капилляр қантамыры кеңейеді, қан кернейді әрі тез мөлшерде қан плазмасы клеткалар аралығына сіңіп кіреді. Сөйтіп қызарып іседі, су көпіршіктері пайда болады. Күйік сәл салмақты

болса, капилляр қантамыр бүйірлері зақымдалып, қан плазмасының сіңіп шығуы көбейеді сонымен беткі тері мен нағыз тері аралығында сулы көпіршік пен тканьдардың сулы ісігі қалыптасады.

Сонымен қатар, клеткалар сәтасын өзгертеді, өлеттенеді. Сіңіп шығуы тоқтағанда және өлеттенген тканьдар түлеп сіңірілгеннен кейін, теріде қалған клетка тканьдар қайта жетіледі. Ал тері асты тканьдары мен бұлшық ет тканьдары тыртықтың қалыптасуына сүйеніп қалпына келеді. Ауыр түрде күйген уақытта тканьдар, белоктар қатады немесе ең соңында қара қотырға айналады.

2) күйгеннен кейін бүкіл денедегі өзгеріс. Науастың күйіп, зақымдалған жерлері қатты ауыратындықтан және қан плазмасы да көп мөлшерде шығатындықтан сусыздануды және шокті келтіріп шығарады. Қан сиымдылығы азайып, бүйрекке қан жетіспегендіктен бүйрек гормонының алдестронның бөлініп шығуы көбейетіндіктен несеп мөлшері азаяды.

Қызыл клетка бөлініп көп мөлшердегі гемоглобинды шығаратындықтан бүйрекке қан жетіспеген уақытта ол бүйрек қызметінің жедел сипатты әлсіреуін туғызады. Тері қорғаныс қабатының бүлінуі мен тканьдардың өлеттенуі инфекциялануға өте жақсы орай жаратады. Сіңіп шыққан белок пен өлеттенген тканьдар ыдарау арқылы улы заттарды қалыптастырады. Бұларға бактерия токсини қосылып, сіңіріліп қанға кіретін болса, онда науқас уланады. Мұндай жағдайлар науқас жағдайын тіпті де нашарлатып, емдеуге айтарлықтай қиындық туғызады.

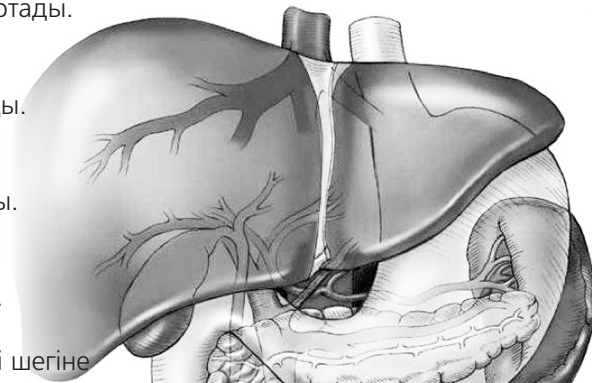
Күйік ауыр жеңілдігіне қарай төмендегідей бірнеше түрге бөлінеді:

Бірінші дәрежелі күйік, екінші дәрежелі күйік, үшінші дәрежелі күйік.

Бірінші дәрежелік күйікте науқас денесінің 80-90 пайызы күйіп кетеді. Екінші дәрежелі күйікте күйген адамның денесінің 50-60 пайызы күйеді. Ал үшінші дәрежелі күйікте бүкіл дененің небәрі 20-30 пайызы ғана күйетіндіктен бұл жеңіл дәрежелі күйікке жатады. Бұл кезде емделуді дұрыс қабылдау мен жарақатқа тікелей көңіл бөлу өте маңызды.

# Адамның он екі мүшесі

1. Таңғы сағат 3-5-тердің шамасында өкпе жүйесінің қуаты (энергиясы) артады.
2. Таңғы сағат 5-тен 7-ге дейін тоқ ішектің қуаты күшейеді.
3. Таңғы сағат 7-ден 9-ға дейін асқазанның қуаты үсті-үстіне жақсарады.
4. Сағат 9-дан 11-ге дейін ұйқы безінің және талақтың қуаты еселеп артады.
5. Сағат 11-ден 13-ке дейін жүректің қызметі айрықша күшейеді.
6. Түскі сағат 13-тен 15-ке дейін ащы ішектің қуаты барынша артады.
7. Түстен кейін сағат 15-тен 17-ге дейін қуықтың қуаты өте жоғары болады.
8. Сағат 17-ден 19-ға дейін бүйректің қуат көзі ерекше күшейеді.
9. Түні сағат 21-ден 23-ке дейін иық сүйегінің қуаты барынша артады.
10. Түнгі сағат 23-тен түнгі сағат 1-ге дейін өттің күш – қуаты өте молаяды.
11. Түнгі сағат 1-ден 3-ке дейін бауырдың қуаты шарықтау шегіне жетеді.
12. Тек 12 сағаттан кейін әр мүшенің қабынуы өз қалпына түседі, төменгі шегіне жетіп, тынышталады.



## АДАМ МІНЕЗІНДЕГІ ӨЗГЕРІСТІҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

2. Қызғаншақ, өзіне-өзі сенімсіз адамдар бүйрек ауруларына ұшырайды. Қызғаншақтығына көреалмаушылық қосылса, бауыры зақым данады.

3. Бүгінгі, болашағын ойламайтындар, өткенді еске алып тамсанатындар, туған-туыс, ата-анаға көмектесуді ауырсынатындарға тән сырқаттар: құяң, тағы да басқа омыртқа кеселдері.

4. Үнемі қайғырып, аһлеп-уһлеп жүретіндердің өкпесі дертке шалдығады.

5. Ызақор, ашуланшақ адамдардың бауыры ауырады.

6. Жылауықтарға тән аурулар: жүрек қабының қабынуы.

7. Үнемі не болса содан шошынып, үрейленіп жүретіндердің өт жолы қабы-нады, ағзасы қант диабетіне шалдығады.

8. Біреудің қамын жеп, үнемі шыр-пыр болып жүретіндерге тән ауру: көк бауырының зақымдануы.

9. Тұрмыс-тіршілігіне, маңайындағыларға қорқып-үркіп қарайтындарға бауыр дерті үйір.

10. Шамшыл, өр көкірек адамдар көбінесе бүйрек үсті безінің сырқатынан зардап шегеді.

11. Өзінің көркіне, тартымдылығына сенімсіз әйелдерге, өзінің бел қуатына күмәнді еркектерге тән аурулар: суса-мыр мен ұйқы безінің сырқаттануы.

12. Сезімтал, күйрек адамдардың өкпесі, қалқанша безі ауырады.

13. Өт қабына тас байлану, холециститке ұшырау – сараң, дүниеқоңыз адамдарға тән.

14. Шексіз қатты қуану инфарктке әкеліп соқтырады.

15. Өкпешіл адамдарда болатын ауру: лимфа түйіндерінің қабынуы.

16. Шындықтың бетіне «қара көзілдірік» киіп қарайтындарды, ақиқаттан үркетіндерді көз ауруы мазалайды.

17. Өмірім, тұрмыс-тіршілігім қалай болады, нанымды тауып жей аламын ба, деп үнемі үрей құшағында жүретіндерге ауыздың уылуы, тамағы мен кеңсірігінің зақымдануы жиі – жиі болып тұратын жағымсыз жағдай.

18. Сараң адамдардың ішінде жиналған улар, залал-

ды қосылымдар сыртқа шықпай, ағзасын улайды.

19. Мақсатсыз адамның басы жиі ауырады.

20. Біреулердің (ата –анасының, туған-туыстарының, жолдас-достарының, таныстарының, кез келген адамның) арқасында күнкөретіндердің ішінде дәл өзіндей масыл құрттар пайда болып, ішкен – жегенін сорады, оңалтпайды.

21. Қатыгез адамдардың ағзасында (бауыр еті жолында, бүйрегінде, басқа да жерлерінде) тас пайда болады.

22. Бас көтертпес қиыншылықтарда жүрген-дердің шашы ағарып кетеді.

23. Жетім – жесірлердің, сүйеніші жоқ жалғызілік байғұстардың өкпесі ауырып, жұтқыншағы қабынады.

24. Іші тар, сараң, дүние-қоңыздардың іші де қатады, зат алмасуы да бұзылады.

25. Өзіне-өзінің көңілі толмайтындар жүрек – қан тамыры ауруынан зардап тартады.

26. Аллергияға ұшырайтындар: ызақор, ашуланшақ адамдар.

27. Өкпелегіш, кешірімсіз адамдардың асқазан астының безі ауырады.

28. Ешкімге де, тіпті Құдай-ға да сенбейтіндердің буын – буындары ауырады.

29. Өз - өзіне сенбейтіндердің сүйегі ауырады, тістері тез түседі.

30. Жезөкше, нәпсіқұмар адамдардың иісі сасық болады, олар жыныс ауруларына шалдығады.

31. Көзі тоймайтын пай-дакүнем, қанағатсыз адамдардың ағзасында лимфа-қан қысымын жоғарылатып, жағдайсыздыққа душар етеді.

32. Аяғы мен буынына тұз жиналып ауыратындар еңбектеніп, бірақ та еш нәтиже шығара алмаған адамдар.

33. Асқазан – ішек, үрпі безі (простата), жатыр ауруларына шалдығатын адамдар – үсті – басын күтінбейтін, өз қажетіне ақша да, уақыт та қимайтындар.

34. Біреудің айтқанын тыңдауға да, орындауға да құлқы жоқтардың шағымы – құлағының ауыратындығы.

35. Басы ауыратындардың көбісі – менмен, өзін өзгелерден артық санайтын, басқаның айтқанын сөз деп тыңдамайтын кісілер.

Адам ағзасындағы аурудың асқынуына мынандай үш жаман қасиет ықпал жасайды:

# АТТЫҢ ҮСТІ —

**"А**т шалдықпай жол түгесілмес", "шаба білмеген атты қинайды" деген мақалдар ат шаруашылығынан туындағандығы белгілі. Қайнарсыз су, тамырсыз ағаш болмайтыны сияқты қазақ спортының, солардың ішіндегі ат ойындарының төркіні 3 – 4 мың жылдың алдында жатыр деуге болады. Ол тайпалық, одақтық, халықтық дәстүрден біртіндеп ұлттық өреге көтерілді. Ал қазір заманауи спорт түрлерінің бірегейі саналды. Сақ, Үйсін дәуірлерінде ат өнері елін, жерін қорғаудың, ата жауларын ойсырата жоюдың дүниелік озық қаруға айналғанын да жасыруға болмас. Сәнді сахарда мәдениетін өркендетіп, салтанатты тұрмыс кешіріп, тұлпарларын орғытқан, рухы биік, дені сау, жауынгер халқымыз тарихта "ат сауырындағы тайпа" деген атпен де танылған. Бұдан ата-бабаларымыздың ат үсті найза, қылыш, шоқпар сайыстарын және жекпе-жек шайқастарын сондай-ақ ат ойындарын ерекше дамытқандығын көреміз.

Сонымен бірге осы таптырмас спортпен неше мыңдаған жылдар бойы айналысу – қанғасіңген қағидат екені даусыз. Мысалы, бабаларымыз тақымдарынан көкпар бермейтін. Қамшысы көн теріні қақ бөлетін. Құрығы құр аттарды қайыратын. Жерден теңге ілетін. Ерге тік тұрып немесе теріс мініп садақ, мылтық ататын шеттерінен мерген. Қатты шабыспен кетіп бара жатып қас қағымда жерге түсіп, қайта мінетін. Аударыспақ жасап, шу асауға бұғалық тастап шалмалай-

тын. Демек, осындай күрделі де ғаламат спорттық түрлер – ұлт саулығының бірден-бір кепілі болды.

Ат құлағында ойнаған қазақтың "ат адамның қанаты", "ат үсті – әулие" деуі де тегін емес. Кезінде Үйсін елі жылқыларымен дүниені дүр сілкіндіріп таңдай қақтырғаны аңызға айналған. "Үйсін туралы зерттеу" деген кітапта: "120 мың түтіні, 630 мың адамы, 188 мың 800 әскері бар... Ұлдары атты қойға мініп, садақпен құс, тышқан ататын, жеткіншектері түлкі, қоян

аулайтын, жігіт-желендері садақ асынатын шеттерінен сайлауыт, сарбаз болған қуатты Үйсін елі" делінген. Айбыны асқан Үйсін елінің даңқы әлемге жайылып, ат үсті мергендіктері мен көз жауын алар жүйріктері Аспан асты елінің патшаларын да таң қалдырған. Жесе – ет, сауса – сүт, мінсе – көлік, қуса жететін, қашса құтылатын ер қанаты – жылқының қасиетін аңғара бастаған қытайдың "ақын, абыздары, тіпті Хан У ди патшаның өзі бас болып Үйсін жылқыларын жырға қосқан" (Зейнолла Сәнік, "Мұралар нені айтады", Іле халық баспасы, 1991 ж, 329 бет).

Қытай деректеріне сүйенер болсақ, біздің жыл санауымыздан бұрынғы 157 – 179 жылдары Хан патшалығы батыстағы Үйсін елінің ханы Күнбиге Жаң Шианды 3 рет елші етіп жіберіп құдаласып достасады. Күнби хан Хан елі ханшаларынан екі келін түсіреді. Әр келіннің қалыңы үшін мыңнан сайгүлік айдатып отырған. Үшінші келіні үшін де мың жылқы береді. Өкінішке қарай жолда соғыс туылып, қырғыншылық болады да, келе жатқан келіні жете алмайды. Өздеріне аңыз болып елестейтін Үйсіннің сұлу саңлақтарына таңдай қаға тамсанған Хан патша-





# ӘУЛЦЕ

сы “тәңір жылқысы”, “тұлпар” деп ерекше әспеттейді.

Күнбидің пырақтарын, Күлтегіннің “ақ айғырын”, Оғыздың “шұбар айғырын”, Күшлүктің “сайтан тұлпарын” айтсайшы тарихқа тағандалған. Қазақ жыр-дастан, аңыз-ертек, ән-күйлерінің айбынын асырар, асыл арқауына айналып, жұртын елдік пен ерлікке бастайтын батырларымыз бен олардың тегеурінді қанаттарындай болған арғымақтары қаншама!? Мысалы, Қобыландының “тайбурылы”, Алпамыстың “тайшұбары”, Ертөстіктің “шалқұйрығы”, Тарғынның “тарланы”, Қамбардың “қарақасқасы”, Қабанбайдың “қу бас аты”, Жанібектің “көкбестісі”, Баянның “сұлаторысы”, Марғабылдың “қарақасқасы”, Құмаштың “қоңыры” т.б.

Бәйге – Ат өнерінің шоқтықты, аса қызғылықты, маңдай алды түрі. Тарихқа жүгінер болсақ, оның да арыдан бастау алатынына көз жеткіземіз. VIII - ғасырдағы Түрік Қағанатының ержүрек қолбасшысы Күлтегін болса, оның білгір, ақылгөй данасы, жырауы Тоныкөк еді. Осы Тоныкөк ескерткішінде: “Қағаны әскерімен аттанды, жарыс жазығында жиналайық» десіпті. Ертис өзенінен өткелсіз кештік, жарыс жазығында он мың қол жиналды...” (Мырзатай Жолдасбеков, “Асыл арналар”, 64 - бет) делініпті. Бұдан Түрік Қағанаты Жасақтарының бәйге (жарыс) өткізіп тұратындығын білуге болады. Уақыт керуеніне ілескен ат бәйгесінің де спорттық көкжиегі кеңейіп, түрі де молая түсті. Айталық, қазір ат жарыстары аламан бәйге, жерошақ бәйге (қара жарыс), құнан жарыс, жорға жарыс, т.б. түрлерге көбейуде. Дүние жүзіндегі қазба жұмыстарының деректері де аттың қолға үйретілуі мен ат ойындарының алғашқы ошағы біздің ата-баба-



ларымдан тарағандығын растап отыр. Бәйге жарысы қазір халықаралық спот аренасынан ойып орын алды.

Сырық ойыны – Бұл ертедегі ат ойындарының тарихта қалған бір түрі. Біздің жыл санауымызға дейінгі 221 – 403 жылдары болған. Мысалы, ат арба майданды айнала шабады. Өнерпаз бала арбаға орнатылған ұзын сырықтың өрмелеп басына шығады. Ол сырық үстіне бір аяғымен тік тұрса, енді бірде төбесімен шәншіледі, біресе құрсағын сырыққа қадап алып шыр айналды. Сөйтіп, дамылсыз шапқан ат арба сырығындағы үрейлі көрініс жұртты қайран қалдыратын. Осы ойын Түркі халықтары арасына, онан ішкі Қытайға тараған. Бұл жайлы Қытай деректерінен мол мағлұматтар кездеседі. Бертінге дейін қазақ арасында балалардың төбесіне таяқ, құрық шаншып алып ойнайтын әдеті содан қалса керек.

Ат үсті мергендік – Ат ойын-

дары ішіндегі асқан қағылездік пен шеберлікке құрылған айтулы өнер. Ол – қазақ өміріндегі зұлмат жаугершілік дәуірлер мен аңшылық сынды тұрмыс тіршілігінің қажетін туындаған. Бабаларымыз ұрпақтарын мергендікке баулу үшін, шауып бара жатып садақпен сырық басындағы құралайды көзден атудай ілуде біреуінің ғана қолынан келер қиындыққа салатын. Онан қалса сырықтағы теңге, тәж, тымақ, жамбы, тастарды атып түсіру және сақпан атып, шалма тастауға машықтандыратын. “Құралайды көзге атқан мерген” деген сөз осыдан қалған.

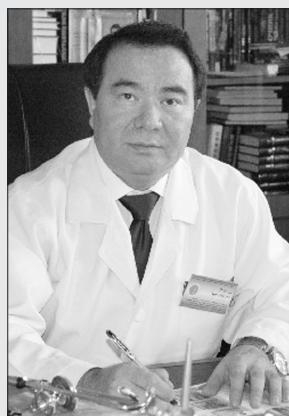
Ат доп (шоқпар доп, тобық доп) – тарихи деректерге зер салғанымызда, түйе, жылқы, ірі қарамалдың тобығынан жасалған доп “тобық доп” деп аталған. Ол ат үстінде атқарылатын ойын түрі. Доп ат үстінен шоқпармен ұрылатындықтан “шоқпар доп” деп те айтылған. Бұл ойынға әуелі кең майдан, майданның

екі жағына екі қақпа әзірленеді. Сосын атты допшылар екі топқа бөлініп қарсы жақтарына доп ұрып кіргізумен қиян - кескі сайысады. Қайсы жақ көп доп кіргізсе ұтады. Бұл жыл санауымыздан бұрынғы ғұндар жасаған дәуірден басталады екен. “Түрік энциклопедиясында”: “Бүгінгі ат үстінде ойналатын тобық доп (чауган) орта азиядағы Түркі тайпаларының ерте заманда ат үстінде ойнайтын ойындарының бірі. Ат доп орта азиядан Үндістанға тараған. Ол жерден Ағылшындар көріп Европаға апарды. Поло “polo” деген атпен дүниеге танылды” деп жазылған (29 - том, 383 - бет). Демек, тобық доп, ат доп ойындары дүниелік өреге көтерілді. Оның жұрнақтары ел арасында әлі де бар. Мысалы, ұлтымыздағы “тобық жасыру” сияқты ойын түрлері содан қалған болуы мүмкін.

VIII-IX – ғасырдан бұрын қазақ даласында “шүлен тарату” деген дыр-думандық салт болған. Жылқыдан – айғыр, түйеден – бура, сиырдан – бұқа, қойдан – қошқар сойып таратып, дүбірлі той жасап, сауық-сайран құратын. Ол кезде көкпар тарту жоқ екен. Тек қазақ даласына Ислам діні мәдениеті кіре бастаған соң, көк бөріге табыну біртіндеп Аллаға сенуге өзгерген. Содан бастап көкпарға бөрі тартатын болған. Бөрі табыла бермегендіктен тайынша, қошқар тартқан. Кейін келе серке, лаққа ауысып жалғаса берген. Қазір Қазақстан көкпар тарту додасын ұлттық спорт ретінде айтарлықтай жолға қойылуда және халықаралық өреде мойындатуға талпыныс жасауда. Бұдан басқа ат үсті аударыспақ, қамшы тастау, ат омырауластыру сияқты ойын түрлері де ел арасына кең тараған.

Ат ойыны спортының түрлері көп, мазмұны бай. Ат ойындарының қазақ халқының елдігіне, матриалдық негізі мен рухани өмірін өркендеуіне қосқан үлесі өлшеусіз, ықпалы ерекше зор болған. Рухы тасыған, алғыр да алымды, мергендігі құралайды көзге атардай, батырлығынан ай жасқанып, жер сілкінердей, пейілі шалқар дарядай, жомарттығы дарқан даладай, шымырлығы шойындай, денсаулығы темірдей ұлдары бар қазақтың мықтылығы да бір қырынан айтқанда тарихи ат құмарлығынан деуге болады. Өйткені, ауырып-сырқаған адам аз уақыт атқа мініп жүрсе сауығып кетеді екен. Белі шойырылып, сіресіп қалған адамды асау құнан немесе құнан өгіздерді ерттеп соған мықтап мінгізіп, аямай мөңкіту арқылы жазып алатын болған. Мөңкіген сайын сірескен омыртқалар әрекетке келіп, қан айналысы қалпына тез келетін көрінеді.

**Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,**  
публист-жазушы



**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,**  
Медицина  
ғылымдарының  
докторы, профессор,  
академик:

## Атқа міну алдымен тазалықтың кепілі

– Академик Жасан Зекейұлы мырза, қазақ ат құмар халық. Аппен қанаттанып жсауларын жеңіп, елін, жерін қорғап келген. Атқа мінудің, ат ойындарының денсаулыққа қаншалық пайдалы болатынын түсіндіре кетсеңіз?

– Ата-бабаларымыз 2 – 3 мың жылдың алдында-ақ аттың қадір-қасиетіне әбден көз жеткізген. Үнемі ат үстінде жүретін адмдардың жүрек қан тамыр ауруларына, бел ауруына, қуық безінің қабынуына және белсіздік сияқты ауруларға оңайлықта шалдықпайтындығы зерттелген. Өйткені, аттың адам организмне пайдалы жақтары өте көп. Қан тамыр ішінде сілкініс пайда қылып, қан тамыр бүйіріне шөгетін холестерин, тұз қоспалары және түрлі керексіз заттардың тұнба болып тұрып қалуының алдын алады. Мұнан тыс, бүйрек, қуық жолдарындағы тұздар мен қабынулардың денеден сыртқа шығып кетуіне көмектеседі. Осы жағынан қарағанда атқа міну алдымен тазалықтың кепілі. И-бин-сина, Өтейбойдақ сынды ғұламалар өз жосындарында қуық безі ауырған ер азаматтарды жайдақ атқа мінгізген. Таң асырылатын жайдақ аттарға мінгізіп, ат терімен бірге белдегі суықты алып, қан айналысын күшейтіп, денедегі қуат көздерін ашып отырған. Атқа міну адамның көру қуатын арттырады, алыс-жуық, оң мен солды парықтау қабілетін, сергектігін, тетіктігін арттырып, нервтің шоғырлануын жоғарылатады. Бұл – қазіргі Шығыс-Тибет медицинасының 24 канал жолындағы 700 нүктені ашып, нерв клеткаларын жасартқанымен пара-пар. Ал, аттың адамға берері – жан-дүниенің, көңіл-күйдің көтерілуіне, қиындыққа төтеп беруге, уайым-қайғыдан арылуға оң әсерін тигізу. Сондықтан, атқа мініп қарағай-самырсыны самсыған, өзендері арқырап, бұлақтары сыңғырлаған, бәйшешегі құлтырған жұпар ауалы жасыл жайлауда қымыз ішіп серуендеген бабаларымыздың дені сау, екі беттері қып-қызыл болған. Сексенбай, Тоқсанбайларды да жалғастыра алған. Қазір адамдар темір тұлпарға әуес. Азаматтарымыздың бірталайы қыстағы суықта жылуы жоқ суық орындықты көліктерін көп мінетіндіктен, қуық безі ауруларына үнемі душар болып жатады. Ал, үйленгенімен бала сүйе алмайтын-дары қанишама? “Шабан үйрек бұрын ұшар” дегендей Ағылшындар үнемі ұшақ, пойыз, көліктермен жүрсе де бір мезгіл әдейі ат мінуді әдеттеріне айналдырған. Біз оны ерте білгеміз. Сондықтан, ат бәйгесі, түрлі ат ойындары спортымен шұғылдану кезек күттірмейтін шаруа. Бұған барлық адамның ат салысқаны абзал.



# Қарғыс алма, алғыс ал!

Немерем Омар туылғанынан жарымжан. Сол жақ денесі салданыңқы болатын. 2011 жылы Академик Жасан Зекейұлын естіп келіп соған емдеттім. Құдай оңдағанда емі үшінші күні-ақ өнім бере бастады. Бірінші келгенде отыра алды, екінші келгенде орнынан тұра алатын болды, үшінші көрінгенде бұрынғысынан да тәуірленді. 2012 жылдың мамыр айында төртінші рет емдеттім. Жасанның және осы орталықтағы барлық дәрігерлердің құлшына емдеуінде түбегейлі сауығып кетуінен үміттендірді. Сондықтан “Жас-Ай” орталығына айтар алғысым шексіз.

**Рахмет айтушы: Қайыпбай Ұбегенұлы,  
Үш қоңыр ауылы,  
Қарасай ауданы**

Мен 25 жылдан бері қант диабеті ауруымен ауырамын. Осы аурудың себебінен аяғым ісіп, көру қабілетім төмендеген еді. Ал, жұбайым жүрек қан тамырлары ауруымен ауыратын. Ауруымның асқынуына байланысты операцияға дайындалған болатынмын. «Жас-Ай» орталығы туралы жақсы жаңалық естіп келіп 3 курс емделдік. Қазір аяғымдағы ісік қайтып, еркін жүре алатын болдым. Жұбайымның басының шыңылдап ауыратыны да басылды. Осының бәрі орталықтың кәсіптік деңгейінің жоғарлығын көрсетті. Орталықтың директоры, доктор, профессор, академик Жасан Зекейұлының қарапайымдылығы мен біліктілігі, жауапкерлігі жан сүйіндіреді. Бізді арнаулы емдеген жаны жайсаң, жоғары дәрежелі иглотерапевт Нұртазаева Бибігүл мен мейірбике Нейман Екатеринаға алғысымыз шексіз.

**Дериглазов  
Владимир,  
Муравицкая Людмила  
Зыряновск қаласы,  
ШҚО**

Соңғы кезде бір қолым көтертпей, асқазаным АД 90 – 170, 100 – 180 болып, қант диабеті бар делінді. “Мың күнгі жұмақтан бір күнгі тірлік артық” қой. “Жақсыдан шарапат” дегендей “Жас-Ай” орталығының бас директоры, академик Жасан Зекейұлы науқастарды алаламай кезектері бойынша кішіпейілдікпен көріп жатты. Мені де мұқият тексеріп емдетуге бұйырды. Әрмен қарай Айгүл Оңдасқызы, Гүлсім, Гүлнұрлар іліп әкетті. Олардың қолдары қандай шипалы! Өздері әдепті, ибалы, жайдары екен. Оның өзі де басшының іскерлігі мен тәрбиесіне байланысты. Емдері жаға бастады. Жасанға және орталықтағы адам жанына арашашы барлық ақ халатты абзал жандарға Алланың нұры жаусын!

**Мусиева Айша  
Атырау қаласы**

Жасым жетпістен асса да жаңалыққа құштармын. Көршілерім алып тұратын “Жас-Ай” медициналық журналын да сұрап алып оқимын. Көзім талса ұлым мен келіміне оқытып тыңдаймын. Мазмұны өте бай екен. Қазақстанның батысша емдеу жүйесінен өзгеше Шығыс-Тибет медицинасының операциясыз ем жүргізу тәсілін дәріптеу – журналдың өзекті тақырыбы көрінеді. “Жас-Ай” орталығына емделіп жазылған адамдар да көп екен. 80 пайызы алтын, 20 пайызы күміс қоспаларынан жасалған “алтын инемен” алуан түрлі ауруларды емдеу әдісі таң қалдырды. Журналдың ұлт болмысындағы денсаулыққа қатысты мазмұндары – толық қанды ұлт болудың өзі де денсаулықтың кепілі екендігі жайлы үлкен ой салады. Медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлының адам өмірі жолындағы көкейге қонымды ізденістері мен сұқбаттарына дән риза болдым. Журнал науқастар мен барлық оқырмандар үшін бостықты толтырар бағалы оқулық десе де болады.

**Молдаш НҰРАНБАЕВ,  
зейнеткер,  
Тұздыбастау ауылы,  
Талғар ауданы.**

Басым қатты ауырып маза бермеген соң МРТ – ға түстім. Миға қан ұйыған деген қорытынды шығарды. Сосын “Жас-Ай” орталығындағы Жасан Зекейұлына қаралып толық бір курс емделдім. Жаным тереңге тапқандай басымның ауырғаны тынышталып, ұйқым қалпына келді. Орталықтың қызмет көрсетуі әр қандай науқастың көңілінен шығады екен. Аналық жүрегімнен ақтарыла алғыс айтпақпын!

**Байбұғанова Алтыншаш Метербайқызы**



# ҮШКІРУ

Үшкіру — адам ағзасы дертке шалдығып, ауырғанда аят-дұға оқып, шипа тілеу. Үшкіру адам тіл-көз, сұққа іліккенде және сиқыр, күншілдікке қарсы рухани сауықтыру үшін “жанға дауа, дертке шипа” табу мақсатында қолданылады. Үшкіру — араб тілінде “рукия”, үшкіруші адам — “рақин” деп аталады. Маман дәрігерлердің зерттеу ауқымынан, дәстүрлі медицина тәжірибесінен тыс аурулар болуы мүмкін. Діни танымда мұны, жалпы адам ағзасындағы дерттің негізін топырақтан жаратылған адамдармен қатар өмір сүретін оттан жаратылған жындар әлемінің болуымен, солардың әсерімен байланыстырады. Үшкіру еміне қатысты Мұхаммед (ғ.с.) пайғамбар өмірінде кездескен оқиғалармен байланысты хадистер бар. Пайғамбар сахабаларының бірі жылан шаққан адамды “Фатиха” сүресін оқып Үшкіру арқылы

емдеп, оған ақы алады. Кейіннен пайғамбардан осының жайын сұрағанда Мұхаммед (ғ.с.) тарапынан қолдау табады. Осы хадисті негізге ала отырып, ислам ғұламалары оқымысты молдалардың аяттарды немесе зікір сөздерін оқып үшкіруіне және берілген ақыны алуына болатыны жайлы келісім берген. Тағы бір хадисте рауаят етілгендей намаз оқып жатқан пайғамбардың саусағын шаян шағып алады. Намаздан кейін пайғамбар бір ыдыстағы суға тұз салып, ауырған қолын соған салып, “Ықылас”, “Нас”, “Фалақ” сүрелерін оқып, тәуір болады. Құран сүрелерінің емдік қасиеті бар екендігінің мысалын мына хикаядан көреміз. Он бір аяттан тұратын, мұғауузизатайн (екі қорғаныш) аталған — “Нас” пен “Фалақ” сүрелерінің түсуіне Мұхаммед (ғ.с.) пайғамбарды бір яхуди әйелдің жіпке он бір түйін түйіп, оқып сиқырлауы себеп

болған. Сиқырдан пайғамбар сарғайып-бозарып ауырғанда, Жебірейіл (ғ.с.) періште осы екі сүрені әкеледі. Он бір аяттың әрбір аятын оқығанда бір-бір түйін шешіліп пайғамбар құлан таза айығады. Айша анамыз рауаят еткен тағы бір хадисте: “Пайғамбар (ғ.с.) төсегіне жатар алдында екі алақанына Ықылас, Нас Фалақ сүрелерін оқып үшкіріп, бетін және бүкіл денесін сипап шығатын” делінген. Тағы бір хадисте пайғамбар “көздің тиюі — хақ” дейді. Көз, тілден алдын ала сақтану үшін Айша анаға “көз тимеу үшін үшкіртіп ал” дейді. Үшкірумен қатар, тұмар, ішірткі, түтеткі жазып қолданып, ұшықтау да діни дәстүрде бар. Емдік аят-дұғалар жинақталған кітаптар қолжазба күйінде қазақ даласында көп тараған. 1901 ж. Қазан қаласында басылған дұға кітабы — “Рисалату Мажма-ул абуаб” кеңінен мәлім болған дұға кітаптарының бірі.

## Халал деген не?

Аллаһ тағала Құран Кәрімде: «Әй, иман келтіргендер, ризықтандырғанымыздың жақсысын жеңдер» деген. («Бақара» сүресі, 172-аят). Осындағы шарифат үкімі бойынша мұсылман баласы Аллаһ бұйырған тағаммен ғана қоректенуі керек. Өйткені, Құранда: «Сендерге: өлексе, аққан қан, доңыз еті және Аллаһтан басқаның атымен бауыздалған мал харам қылынды» делінген. («Майда» сүресі, 3-аят).

Ендеше ахиреттен үміті бар адам аятта айтылған харамнан аулақ болғаны абзал. Үлкен білім иесі Хафиз ибн Касир хадистер мен шарифат үкіміне сүйене отырып: «Харам етілген дүниелермен тамақтану дұға мен ғибадаттың қабыл болмауына әкеліп соқтырады» депті. Сол себепті қазіргі таңда бізге халал мен харамды ажырата білу ауадай қажет. Бұның сыртында халал яки харам екені күмәнді тағам мен тұтынатын

заттар да баршылық. Мұсылман адамның міндеті — күмәнді дүниелерден сақ болу.

«Халал стандарты» дегеніміз — бірінші кезекте өнімнің шарифат үкімдеріне сай болуы. Халал үкімі тек тағамға ғана тән десек қателесеміз. Халал индустриясына — тамақ өнеркәсібі (ет, сүт, нан, сусын, кондитер өнімдері, т.б.), жеңіл өнеркәсіп (тері бұйымдары, барлық киім-кешек түрлері т.б.), білім беру (ислам теологиясы, мектеп, балабақша, жоғары оқу орындары, т.б.), денсаулық саласы (дәрі-дәрмек, акушерлік қызмет, перзентхана, мәйітхана т.б.), қаржы-қаражат (кредит, өсім, банкинг т.б.), мәдени орындар (театрлар, демалыс орындары, қонақ үйлер, т.б.), даяшылық қызмет (асхана, дәмхана, сауна, кемпинг-мотел, турзим, т.б.) жатады. Нақтырақ айтқанда, халал стандартын қажет етпейтін құрылым жоқ.

# 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 следую-**  
**щих 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.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**  
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбофлебит, 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.

#### Время приема:

**с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 18.30,**  
**в субботу – до 14.00 часов.**  
**Выходной день: воскресенье.**

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

**2. Адрес: г.Алматы, 5 мкр, дом 23а, оф.1, пр.Абая**  
**уг. ул. Отеген батыра**  
**Тел./факс: 8 (727) 226-07-26, факс 302-14-88**



Медицинский справочный журнал

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

#### АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

**Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ**, ҚР ҰҒА президенті,  
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі  
**Айқан АҚАНОВ**, С. Асфендияров атындағы Қазақ  
Ұлттық медицина университетінің ректоры, профессор  
**Сұлтан ЖАНБОЛАТ**, жазушы, ҚХР Халық  
құрылтайының өкілі, профессор  
**Аман НҰРМАҚОВ**, медицина ғылымдарының  
докторы, профессор  
**Төлебай РАҚЫПБЕКОВ**, медицина ғылымдарының  
докторы, профессор, Семей мемлекеттік медицина  
университетінің ректоры  
**Уәлихан ҚАЛИЖАН**, жазушы, М.О.Әуезов атындағы  
Әдебиет және өнер институтының директоры,  
**Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ**, ҚР Емшілер  
Қауымдастығының бас төрағасы  
**Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД**, ақын,  
халықаралық жыр мүшәйраларының жүлдегері

#### РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

##### Директор – Бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,  
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор,  
академик

##### Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН,  
Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,  
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

##### Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

##### Тілшілер

Болат Құрманғажыұлы  
Жанна АБАЙҚЫЗЫ  
Жанна Иманқұлова  
Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ

##### Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

##### Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

##### Таралымы – 5000 дана

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

##### Шығу мерзімі: екі айда бір рет

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған мате-  
риалдарды көшіріп басуға болмайды. Автордың пікірі  
редакция көзқарасын  
білдірмейді.

Журнал «Dostar Media Group»

баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

##### Редакцияның мекенжайы:

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшелерінің  
қиылысы,  
Витебская №42 6-кеңсе  
Телефон: 8(727) 390-19-19  
e-mail: zhasai\_67@mail.ru  
http://www.jasai.kz



# Отандық нарықтың көшбасшысы -

«Шипалы  
ботқа» мен  
«Тамаша»  
талқаны



## Жасалу ерекшелігі:

Бұл талқан мен ботқаның ерекшелігі – мұнда дәнді дақылдардың жаңадан қауыз жарған, өскін кезінде өте жоғары технологиямен ұнтақталып жасалған.

## Емдік Қасиеттері:

асқазан-ішек, өт (язва, гастрит), бауыр, бүйрек ауруларына, жүрек-қан тамыры ауруларына, қан аздыққа (анемия), қант диабетіне, зоб дертіне, семіздікке және аллергияға, қан құрамын тазартуға, сондай-ақ, гемеррой (көтеу), қарттарда жиі кездесетін көкірекке қақырық байлану, демікпе сияқты көптеген аурулардың алдын алу үшін пайдаланылады.

(17-бетте)

Байланыс телефондары: 8 (727) 302-15-40, 390-19-19  
+77015442428, +7773664468