

№ 6 (21)
2012 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

Бекқали НҰРҒАЛИҰЛЫ,
Алматы қаласы, Әуезов ауданының әкімі:

**Мақсатым – Елбасының
тапсырмасы мен халықтың
талабын орындау**

14-16-беттер

Жасан балам, менің төрт ұл, үш қызым бар. Аллаға шүкір бәрі де дерліктей үй-жайлы болып өз алдарына бөлек түтін түтетіп жатыр. Тек кенже ұлым ғана мектепте. Мені сол кенжемің денсаулығы алаңдатады. Ойткені ол кей кезде еркінен тыс төсекке жіберіп алады. Басында қатты ұйықтап қуығы сыздағанын сезбей жүрген шығар десек, кейін олай болмай шықты. «Шыжың» дейтін дерттің барлығын білеміз. Менің баламның дерті сіра не? Егер ол шынымен шыжың ауруымен ауырса сіздің орталық емдей ала ма?



ШЫЖЫҢ

(энурез)

Көп жағдайда шыжың ауруына шалдыққан науқас түнде қатты ұйқыға кеткенде байқамай, кіші дәретін жіберіп қояды. Мұны халқымыз сіз айтқандай «шыжың» деп атап келеді. Көбінесе, бұл ауру кішкене балалар мен кәрі адамдарда жиі кездеседі. Көп жағдайда тұқым қуалаумен де байланысты.

Шыжың ауруы науқастың ми қосалқысының тума сипатты немесе түрлі сыртқы жарақат себебінен қабынудан, өспе пайда болу әсерінен, несеп айдауға қарсы гормонның бөлініп шығуының азаюынан пайда болады. Сонымен қатар түрлі бүйрек аурулары да кіші дәретке жиі баруға себепші. Мұндай аурулар бүйрек сипатты шыжың деп аталады. Психикалық тұрақсыздықтың әсерінен, немесе суды мөлшерден тыс көп ішетіндерде «рухани сипатты шыжың ауруы» пайда болады. Бұл дерт көбінде әйел адамдарда жиі кездеседі.

Шыжыңның пайда болу жолдары.

Бүйрек жұмысының нашарлауы себебінен осы органмен байланысты ішкі секреция бездері жұмысы бұзылып, қуықтың жұмыс істеуінің нашарлауынан, дәреттің қуық ішіндегі сақталу процесінің төмендеуінен шыжың пайда болады. Тұқым қуалауда көбіне балаларда, ал керісінше бүйрек жұмысының нашарлауы себепті егде жастағы адамдарда кездеседі. Басқа да сыртқы жарақаттан, көлік апаттарының кесірінен де шыжың ауруы пайда болып жатады.

Шыжыңның клиникалық белгілері.

Науқас күніне бір рет немесе бірнеше рет дәретін жіберіп алады. Шыжың созылмалы сипат алған жағдайда науқастың тамаққа тәбеті нашарлап, басы айналып, арықтап, дене қуаты әлсірейді. Есте сақтау қабілеті де төмендеп, тізе буындары қақсайды. Қалыпсыз уақыттарда денеден дәрет шығу қайталан бергендіктен, ішкі секреция байланыстары бұзылып, ондағы алмасулар өзгеріп, бүйректің әлсіреуіне әкеледі. Бұл ауруды дер кезінде емдемесе, көптеген зардаптары бар. Белсіздік, дене қуатының төмендеуі, ұйқының нашарлауы, қуық безі майының азаюы пайда болып, жалпы бүйрек қызметі әлсірейді.

Шыжыңды емдеу жолдары.

Мұндай ауруларды диагнозы белгілі болғаннан бастап емдеуді қолға алу керек. Еуропалық емдерде мұның ешқандай емдеу жолдары жоқ. Ал шығыс-тибет медицинасында мұның бірден-бір емдеу қағидасы – бүйректі қуаттандырып, іштегі суықты айдап, бүйрек пен қуық бездеріндегі істемей қалған каналдарды ашу. Ал ине терапиясы бойынша талданатын нүктелер:

Шыжыңды емдеуде инені шөппен қыздырып, ыстық күйінде қою маңызды. Әр күні 5-6 нүкте талданып, әр жолы ине 10-20 минут қойылады. Осылайша күніне бес рет болмаса, он реттен ине қоюды жалғастыру керек. Шыжыңды емдеуде жүректі қуаттандыру, несеп жолдарын тазалау, көкбауырдың жұмысын жақсарту, мидың ойлау қабілетін дұрыстау, дене қуатын күшейту, кіші дәретті тоқтататын дене әрекеттерін жасату да өте маңызды. Жалпы талаптарға сәйкес кешенді емделгенде науқастардың 95%-ы толық жазылып кетуге мүмкіндік бар.

Шыжың ауруы шығыс емінде жақсы емделеді. Егер уақытыңыз бен мүмкіндігіңіз болса, арнаулы бізден ем қабылдауыңызға болады. Сонымен қатар, сіз үшін және өзге де осы дертпен немесе түрлі бүйрек ауруларымен ауырғандар үшін төмендегідей халықтың емдеу жоларын көрсете кетейік.

Шыжыңға пайдалы емдік шөптер

Несеп жолының және қуықтың қабынуына 9 г жолжелкен тұқымын, 15 г тікенді ұшқат гүлін, 9 г жүрек жапырақты, 6 г қызыл мияны суға қайнатып ішеді.

Бүйректің жедел қабынуына 30 г жолжелкен шөбін суға қайнатып ішеді.

Итмұрын (тау ит жүзімі)

Шыжыңға немесе белгілі себептермен несептің жиі келуіне, түнде жатқанда суық тер шығып, бел-аяқ ауырғанға итмұрын жемісінен 1 сәрі, алабота ұрығы 5 мысқал, жажұмырдан 1 сәріні лайықты суға қайнатып, суына түйе сүтін қосып бір күнде 2 рет ішкізеді.

Тау дәрі

Бүйрек қабыну, несеп тоқтамау, кіші дәрет келерде қуық ашу ауруларына тау дәрі тамыры бір сәрі, ақ жүрек 3 мысқал, иір 2 мысқал, жусай ұрығынан 2 мысқалды суға



қайнатып, суына қара шекер салып, бір күнде 2 рет ішкізеді.

Асқабақ

Шыжың ауруына асқабақ ұрығы 5 мысқал, жусай ұрығынан 5 мысқалды суға қайнатып, таңертең және кеште ішеді. Емделу уақыты 5-7 күн.

Таңқурай

Кіші дәрет тоқтамай қуатсыздануға, балалардың төсекке жіберіп қоятын шыжың ауруына, кәрі адамдарда болатын дене әлсіздігіне таңқурай жемісі 5 мысқал, тамыры 5 мысқал, жусай ұрығы 5 мысқал, алаботадан 3 мысқалды суға қайнатып, суына түйе сүтін қосып, бір күнде 2 рет ішкізеді.

Сары мия

Созылмалы бүйрек ауруы салдарынан дененің әлсіреуіне сары мия тамыры 1 сәрі, жау жұмыр 1 сәрі, алабота ұрығы 5 мысқал, қызыл мия тамыры 3 мысқал суға қайнатып суына сиыр сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

Тәует сіркесі

Шыжыңға, несеп тоқтамауға тәует сіркесі 4 мысқал, ашытқы шырмауық 5 мысқал, қой бүлдіргеннен 1 сәріні осы мөлшердегі суға қайнатып, суына түйе сүтін қосып, бір күнде 2 рет ішеді.

Жүгері сақалы

Кіші дәрет келмей қуық тұтылғанда борми сақалы 1 сәрі, шидың үлпілдек басы 1 сәрі, кептірілген көк балдырдан 1 сәрі қайнатып, суына сиыр сүтін қосып, бір күнде бір рет ішеді.

Жылан жалақ

Қуық жолына тас байланып кіші дәретке қан араласып келгенде немесе қуығы тұтылып дәреті келмей қалған науқасқа жылан жалақ 5 мысқал, алабота ұрығы 5 мысқал, ақжүрек 2 мысқал, жүгері сақалы 5 мысқал, қарағайдың қуы (ғариқұн) 1 сәрі, суға қайнатып, суына сиыр сүтін қосып, бір күнде үш рет ішкізеді.

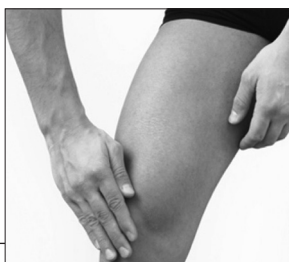
Мысық жалбыз

Бүйрек қабынуға, қуық қабынуға, несеп тосылуға, сыныққа мысық жалбыз 5 мысқал, жолжелкен 5 мысқал, рауғаш тамыры 5 мысқал, қожа шөптен 1 сәріні суға қайнатып, суына бие сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

МАЗМҰНЫ

1

**БАЛАЛЫҚ
КЕЗДЕ БОЛА-
ТЫН ШОРБУЫН
РЕВМАТИЗМІ**



4-5-беттер

6

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ:
**ТӘУЕЛСІЗДІКТІҢ ЕҢ
ҮЛКЕН ЖЕМИСІ –
АТАЖҰРТЫНА
ОРАЛҒАН БІР
МИЛЛИОН ҚАЗАҚ**



18-19-беттер

2

**БАСПА АУРУ
БАСҚА АУРУДЫ
ҚОЗДЫРАДЫ**



6-беттер

7

Ақжол МЕЙІРБЕКОВ:
**ӘУЕЛЕП ӘНІ
ӘЛЕМГЕ...**



20-21-бет

3

**ӨЗІН ӨЛІМ
ЖАЗАСЫНА
КЕСУ**



7-беттер

8

**ҚҰРАНДА
ПАЙДАЛАРЫ
ТУРАЛЫ КӨП
АЙТЫЛАТЫН
ЖЕМИСТЕР**



22-23-беттер

4

**ОМЫРАУ
ОБЫРЫ**



10-11-беттер

9

**БУЫН ШЫҒУЫ
ЖӘНЕ СЫНЫҚТАР**



27-бет

5

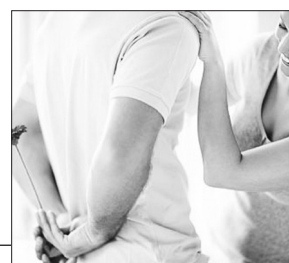
**ТАЛМА
(ЭПИЛЕПСИЯ)
АУРУЫ ЖӘНЕ
ОНЫ ЕМДЕУ**



17-бет

10

**ЖЫНЫСТЫҚ
ТҰРМЫС ЖӘНЕ
ДЕНСАУЛЫҚ**



32-бет

Балалық кезде болашақта ШОРБУУЫН РЕВМАТИЗМ

Бала кезде болатын шорбуын ревматизмі деген не?

Бала кезде болатын шорбуын ревматизмі балаларда көп қайталанатын, үнемі кезігетін жел-құз ауруларының бірі. Бұл аурумен 16 жасқа дейінгілер ауырады.

Түрлері:

Шорбуын ауруымен ауырған-дардың алғашқы алты айындағылардың клиникалық бейнесіне негізделіп, тұтас тұлғалық типті, көп буын типті, аз буын типті деп үш түрге бөлуге болады.

Клиникалық белгілері:

Тұтас тұлғалық шорбуын ревматизмінің басты бейнелері қызуы өрлейді, терісі бөрітеді және буыны қабынады.

Көп буыны қабынатын типке бес немесе бестен артық буыны қабынғандар жатады. Аз буынды типке төрт немесе төрттен аз буыны қабынғандар жатады. Түрлі типтегі бала кезде болатын шорбуын ревматизмінің лабораториялық ерекшелігі емделу және сырқат соңы өзара ұқсамайды. Клиникада барынша түсінуге және парықтауға тура келеді.

Бала кезде болатын шорбуын ревматизмі көп кезігетін ауру ма?

Бала кезде болатын шорбуын ревматизмі жасөспірімдерде көп кезігетін созылмалы, қабыну сипатты буын ауруы. Америка Құрама Штаттарының санағына қарағанда балалық дәуір шорбуын ревматизмінің таралу мөлшері әр он мың адамда біреу ғана болған. Яғни әр жылы әр он мың адамның біреуі осы дертпен ауырады екен.

Балалық кезде шорбуын ревматизмімен ауырғандарда жас және жыныстық парық тенденциясы бола ма?

Негізі бұл дертпен ұл балаларға қарағанда, қыз балалар көбірек ауырады. Оның салыстырмасы 1.5-5.5.2 қатынасындай. Бала кезде шорбуын ревматизміне шалдыққандардың ең төмен жасы алты айлық бөбек. Бес жастан төмен балалар ең көп ауырады. Клиникалық ауру типтері бойынша талдау жасағанда, тұтас тұлғалық балалық дәуір шорбуын ревматизмі көбінесе жасы кішірек балдырғандарда көп кезігеді. Орта есеппен алты жастағылар көп ауырады. 10 жастан кейінгілер

науқастардың 30 пайызын ұстайды. Аз буынды типтегі түрі бес жастан төменгі қыздарда кезігеді. Қыздардан үшеу шалдықса, ұлдардан біреу шалдығады. Төрт жас ауруға шалдығатын ортақ жас есептеледі.

Көп буынды типтегі түрінде де қыз балалар ұлдардан көбірек болады. Ортақ жасы алты жас болады да, дерті қозатын ортақ жас алдыңғы екі типтен сәл үлкендеу келеді. Қорытып айтқанда, бірінші кезекте 1-2 жастағылар көп ауырады. Бұл кезде ұл да, қыз да ұқсас ауырады. Екінші осы дертпен 8-9 жас аралығындағыларда көп кездеседі. Бұл кезде қыздарға қарағанда ұлдар көбірек ауырады.

Балалық дәуір шорбуын ревматизмінің тұтас тұлғалық типі деген не?

Балалық кезде болатын шорбуын ревматизмі клиникалық бейне бойынша тұтас тұлғалық, көп буынды типті және аз буын типті болып үшке бөлінеді. Тұтас тұлғалық тип балалық дәуір шорбуын ревматизмінің 10-20 пайызын ұстайды. Ұл мен қызда да салыстырмалы түрде ұқсас келеді. Бұл дерт балалық дәуірдің әрқандай кезеңінде қозғала береді.

Басты клиникалық бейнесі:

Басты ерекшелігі көрнекті тұтас денелік ауру белгісі болып бейнеленеді. Мысалы, құбылмалы қызу, терідегі бір мезеттік қызғылт бөртпе, көмекей ауру, бұлшық ет қақсау, бүкіл денедегі сөл бездері ісіну, бауыр, көкбауыр үлкею, көкірекке су жиналу, құрсаққа су жиналу, ұлпершекке су жиналу, ақ клетканың артуы, қан аздық, қанның тұнуы сияқтылар.

С реакциясы белогының өрлеуі, шорбуын ревматизм факторы болымсыз болады және қанда жетілдіргенде микробсыз өседі. Аурудың бастапқы кезінде 90 пайыз науқастың қызуы өрлеп, буыны қақсайды немесе қабынады. Ауру жағдайы бірнеше айға немесе бірнеше жылға созылады. Өздігінен бәсеңдеуі өте аз кезігеді. Көп санды науқастар қыртыс гормон немесе гормонға жатпайтын қабынуға қарсы дәрілерді ішкеннен кейін бүкіл денелік ауру белгісі жойылады. Ал созылмалы буын қабынуы сіңісті болып қалады.

Бала кезде болатын шорбуын ревматизмінің көп буынды типі деген не?

Бала кезде болатын шорбуын ревматизмінің көп буынды типісі 40-50 пайызды құрайды. Бұл кезде дерттің буынды шарпу көлемі бес немесе бестен артық болады. Симметриялы немесе симметриясыз таралады. Бұл типтің бүкіл денелік белгісі айқын болмайды. Қыз балаларда ұл балалардан екі есе көп кездеседі. Жасөспірім кезіндегі әрқандай жас мөлшерінде пайда бола береді. Осы кезде орташа ауыратын жас мөлшері алты жас. Алайда дертке көп шалдығатындар 1-2 жастағылар мен 8-9 жастағылар.

Көп буынды типтің ерекшелігі:

Көбінесе тізе, қызыл асық, білезік, шынтақ қатарлы үлкен буындарын да шарпиды. Ересектермен ұқсамайтын жері саусақтың ұшындағы буындардың шарпылу көлемі 10 пайыз төңірегінде болатындығы. Кәрі жіліктің қырына қарай қисаюы, шынтақтың жан бетіне қарай қисаюына қарағанда көп кезігеді. Лабораторияда тексергенде ядроға қарсы антитела көбінде болымды болып шығады. Бірақ шорбуын ревматизм факторы көбінде болымсыз болады. Шорбуын ревматизм факторы болымды болып келетін аурулардың көбі сегіз жастан кейін ауырғандарда кезігеді. Бұл топтағы науқастарда шорбуын ревматизм факторы болымсыз келетіндерге қарағанда, салмақты, созылмалы буын қабынуы оңай пайда болады. Сондықтан сырқат соңы да нашар аяқталады.

Бала кезде болатын шорбуын ревматизмінің аз буынды типі деген не?

Балалық дәуір шорбуын ревматизмінің аз буын типімен ауыратындар жалпы аурудың 40-50 пайыз құрайды. Бұл топтағы науқастардың ауруы науқастың бастапқы кезеңінде төрт не одан аз буындарға ғана шабуыл жасайды. Аз санды науқастардың алғаш ауырғанда бір ғана буыны ауырады. Оның 75 пайызы тізе буыны болып келеді. Тұтас денелік ауру белгісі айқын болмайды.

Аз буынды шорбуын ревматизмінің клиникалық ерекшелігі:

ТЫН ГИЗМІ



Көп санды науқастар бес жастан бұрын ауырады. Қыз балаларда көбірек кезігеді. Ең көп шарптитындары тізе, қызыл асық және шынтақ буыны. Әдетте ұршық буынына шарпи қоймайды. Буынның қабынуы созылмалы болса да, буынның қабілеті, ауру соңы жақсы аяқталады. Лабораторияда ядроға қарсы аниттеланы тексергенде, көбінесе, болымды болады. Ал шорбуын ревматизм факторы көп жағдайда болымсыз болады.

Стаилл ауруы деген не?

Бала кезде болатын шорбуын ревматизм ауруының тұтас тұлғалық типтегісін Стаилл (Still) деген адам 1897 жылы осы ауруды тұңғыш рет жүйелі мәлімдегені үшін осылай аталған. Алайда, бұл ауру 70 жылдан кейін ғана ерекше типті буын қабынуының бір түрі ретінде кең көлемді мойындалған. Стаилл ауруы әдетте 16 жастан бұрынғы науқастарға қаратылады. 16 жастан кейін ауырғандардікі «ерекше стайлл ауруы» деп аталады. Мейлі балалық кездегі немесе ересектердегі стайлл ауруы болсын, түгелдей қызу, тері бөртпесі және буын қабынуды ерекше белгі етеді. Бұл аурудың ерекше бөгде сипатты диагноз тәжірибесі болмайтындықтан, диагноз қою қиынырақ, клиникада өзге дерттерді жоққа шығарғасын ғана бұл дертке диагноз қоюға болады.

Бала кезде болатын шорбуын

ревматизмінің ішкі азғаларға әсері бола ма?

Бүкіл тұлғалық балалық кезең шорбуын ревматизмімен ауырған адамдардың буындарында ауру өзгерісі болып қалмастан, ішкі азғалардың да шалдығу әсері болады. Мәселен, сірі қабық қуыстарына су жиналу (көкірек суы, құрсақ суы немесе үлпершекке су жиналу). Жүрек қабыну, бауыр мен көкбауыр үлкею, бактериясыз ми қабығы қабыну, қан азаю және көз қабығы қабыну, т.б. көп буынды типтегі кейбір науқастарда ішкі азғалары шарпылу келіп шығады. Ал аз буынды типтегі түрінде көп кездеспейді.

Бала кезде болатын шорбуын ревматизмі көзге шарпи ма?

Бала кезде болатын шорбуын ревматизмінде болатын маңызды қосалқы аурудың бірі көздің созылмалы пигмент қабық қабынуы. Медициналық зерттеуге қарағанда мөлшермен 20 пайыздай аз буын типті шорбуын ревматизмімен ауырғандарда көздің пигмент қабық қабынуы пайда болады екен. Көздің пигмент қабық қабынуы, әсіресе, ауырған кезде жасы өте кішкене, шарпыған буыны аз, қан сары суындағы шорбуын ревматизм факторы болымсыз және ядроға қарсы анителасы болымды болған қыз балаларда көбірек кезігеді. Көп санды науқастарда өзі сезетін ауру белгісі болмайды. Ауру белгісі барлардың 2/3 көзі жарықтан

қорғанады, жас ағады, анық көре алмайды. Көзі қызарады, т.б. Мәселен, науқастанып жүрген кезде көзінің бірі дерттенсе, ұзаса бір жыл ішінде екінші көзге де өтеді. Пигмент қабықтың қайта-қайта қабынуы соқырлыққа да алып келеді. Сондықтан соқыр болып қалудың бірден-бір әдісі балалық дәуір шорбуын ревматизм дерті екендігіне айқын диагноз қойылғандардың көзін көз бөлімдеріне мұқият тексертіп, ерте емделмесе көбінің зардабы ауыр болмақ.

Балалық кезде болатын шорбуын ревматизмі жасөспірімдердің өсіп-жетілуіне ықпал жасай ма?

Бұл дерт бала кезде шорбуын ревматизмімен ауырған жасөспірімдерге нашар ықпал жасайды. Бастысы төмендегі бірнеше жақтан бейнеленеді:

1. Бала кездегі шорбуын ревматизмінің созылмалы, қабыну сипатты ауру барысы науқас адамда бүкіл денелік өсіп-жетілудің кешеуілдеуін (бастысы бой биіктігі және жыныстық белгілердің баяулауы болып бейнеленеді) тудырады.

2. Буын қабынуының жілік басының өсуіне болған ішінара ықпалы шарпыған буын төңірегіндегі сүйектерді өте өсіріп жібереді немесе жақсы өспей қалады. Біршама ерекше белгілерге иелері астыңғы жақ сүйек формасы бөгделенеді. Яғни кемиек болады. Яғни дененің ауырған жартысындағы қол-аяқтары қалыпты жағындағы қол-аяқтарға қарағанда ұзынырақ келеді.

Балалық дәуірде болатын шорбуын ревматизм дертіне шалдыққан науқастар тұрмыста нелерге көңіл бөлуі тиіс?

Балалық дәуірде шорбуын ревматизміне шалдыққанда ауырған буындардың лайықты демалуына көңіл бөлу керек. Шаршап-шалдықудан сақтанып, тәжірибелі шипагерге барынша ерте көрініп, мүмкіндігі болған жағдайда емханада ем алғаны дұрыс.

Физикалық емдеу, дене-тәрбиелік емдеу және қызмет қабілетін жетілдіру қатарлылардың науқастың қалыпты буын қызметін сақтауға ерекше пайдалы. Бұл дәрілік емдеудің маңызды көмекші шарасы. Науқас өз қажетін өзі өтеуіне, мәселен, киім кию, тамақ ішу, жаяу жүру сияқтыларға шабыттандырып отыру қажет. Төсек тартып тұрмай жатып алуға әсте болмайды.

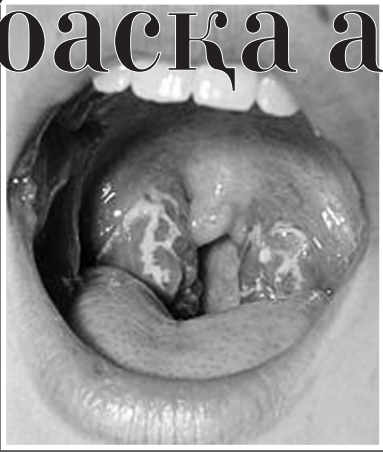
Көңіл-күйге және денеге пайдалы әрекеттермен, көңіл ашу қимылдарына қатынасу әрі барынша қалыпты адамдар сияқты тұрмыс кешу, жайдары көңіл-күйді сақтауы қажет. Мұның бәрі дерттің қалпына келуіне, сондай-ақ науқастың өмір сүру қуатын жақсарту жөнінен өте маңызды.

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Айгүл Рахметова

Барлық тіршілік атаулыны бір қысып, өміршеңдігін өлшеп, төзімін таразыға тартқалы қыс келді. Табиғаттың бұл мезгілінде аурудың қозып, қарсылық қуатымыздың әлсірейтіні анық. Әсіресе, суық тию, тұмау, тамақ ауруы сияқты мезгілдік аурулар өрши түседі. Оның басты себебі, климаттық өзгерістер. Адам организмi табиғаттың маусымаралық өзгерістеріне үйірлесе алмай, ауруға бойалдырып жататыны сондықтан. Қыс мезгілінің бастапқы кезінде белең алатын ауруларының бірі – баспа (ангина).

БАСПА АУРУУЫ

басқа ауруды қоздырады



Баспа ауруы (латынша *ango* – қысамын, тұншықтырамын) – көмейдегі бадамша бездерінің қабынуынан болатын жұқпалы ауру. Ол адамның зәресін ұшырып, естіген жанның құтын қашыратындай құйтырқы дерт болмағанымен, салмағы ауыр, зардабы үлкен екенін ұмытпаған жөн. Оның қоздырғышы – стрептококк бактериясы. Аурудың бұл түрі жұқпалы әрі тез тарайды. Онымен аурған адамдар тез арада емделмесе, елемей жүрудің арты үлкен кеселге алып келеді. Өйткені, жаныңызға сынама лап кіретін бұл дерт жаныңызды соншалық ауыртып, қинамай-ақ жайлайды. Баспа ауруының тікелей өзінің зардабы көзге анық байқалмағанмен, ол жүрек, бүйрек, буын ауруларын қоздырып, тыныс жолдарының қызметіне кедергі жасайды.

Жалпы қоғамда кең тараған аурудың бұл түрімен көбінесе жас балалар мен 35-40 жасқа дейінгі ересек адамдар ауырады. Баспа ауруы оңай пай-

да болады. Айталық, әр түрлі жұқпалы ауруларға қарсылық қуат төмендегенде, суық тигенде, жұмыстан шаршап, қалжырағанда, бойыңызда дәрумендік элементтер азайғанда, жалпы, дене қуатыңыз әлсірегенде бұл аурумен бірден жұғымдалуыңыз мүмкін. Баспа балмұздақ жеуден, аяқтан су өткеннен немесе өзен-көлге шомылғаннан кейін де көтеріледі.

Баспа дерті – ең әуелі бадамша бездерінің ісініп, жұтқыншақтың қызаруымен басталып, одан кейін, тамақ құрғап, жұтындырмай қояды. Дене қызуы көтеріліп, бас ауырады,

буын сырқырайды, адам дел-сал болып әлсірейді. Ауру асқынғанда бадамша бездері қабынып, ақшыл сары ірің пайда болады. Баспаның алғашқы күні дене температурасы 38-39 градусқа, кей жағдайларда тіпті 40 градусқа дейін көтерілуі мүмкін. Ондайда сырқаттың басы ауырып, әлсіздік пайда болады, тоңып, дірілдейді. Тамақ ауруы күшейеді. Әдетте ауру 7-8 күнге созылады. Егер баспа жиі қайталанса, онда ауру созылмалы тонзилитке әкеліп соғады.

Баспа ауруының мұндай клиникалық белгілері белгі бере бастаған кезде бірден дәрігер көмегіне жүгіну керек. Сондай-ақ қызамыққа шалдыққан балада кейін, үлкейгенде баспа ауруы жиі көтерілетіні анықталды. Егер, бастапқы кезеңін елемей қойсаңыз, ауру асқынып ортаңғы құлаққа өтіп кетуі әбден мүмкін. Баспа ауруы ортаңғы құлаққа өткен жағдайда ол өздігінен жарылып кетеді. Мұндай жағдайда тек ота жасатуға ғана тура келеді. Тіпті, баспа ауруының кесірінен ревматизм пайда болады, буындар ісініп кетеді. Бүйректі ауыртады, бауырға және өтке әсер етеді. Жоғары тыныс алудың асқынуы, әсіресе, мұрынның ішкі қабыршықтары ауырғанда, емделмесе өкпе асқынады.

Баспа ауруы да басқа көптеген аурулар сияқты жедел және созылмалы деп екіге бөлінеді. Бұл аурудың созылмалы немесе жедел түрінің қайсысы болмасын адам денсаулығына алып келер кері әсері үлкен. Айталық, баспа ауру-

ын дер кезінде емдемесе, аурудың әсері жүрекке, бүйрекке, түсіп, буын ауруларын қоздырып, басқа да органдарға шабуы мүмкін. Жалпы бұл ауру 80 -ге жуық аурудың қайнар көзі бола алады.

Дәрігерлердің пайымдауынша, Ангинамен жиі ауыратын болса, бұл созылмалы тонзилиттің – көмекей бездерінің созылмалы қабынуы белгісі болуы мүмкін- бұл кезде ангинаның «әдеттегі» симптомдары болады – тамақ ауруы және дене қызуының көтерілуі – болуы мүмкін және айқын байқалмауы да мүмкін. Көбінесе созылмалы тонзилит тек дәрігердің қарауында белгілі болады.

Баспа ауруының міне осындай кері әсерлері болмас үшін, алғашқы белгілері көрінген кезден бастап созылмалы түрге өтіп кетпей тұрып, аурудың жолын кесу керек. Баспа ауруынан түгелдей айығамын десеңіз тек дәрігердің көмегі

жеткіліксіз. Өзіңіз де ерекше сақ болып, күтімге мән, бергеніңіз жөн. Емделу кезінде мүмкіндігінше сұйық тамақ ішуге және арасын ұзатпай жиі-жиі тамақтанып тұруға мән беру керек. Жылы компресс қою, жиі-жиі тамақты сода, тұз ерітінділерімен шаю, антибиотиктер ішу қажет. Тамақты шаю үшін 3 пайыз сутегі тотығын, марганец қышқылды калийдің сәл қызғылт ерітіндісін, риванал ертіндісін (бір стакан суға 1 таблеткасы), сондай-ақ шалфей және түймедағы өсімдіктерінің қайнатқан суын пайдалануға болады.

Бұл аурумен ауырғанда барынша басқа жұмыстарды қайырып қойып, жатып емделген дұрыс. Бұл – біріншіден өзіңіз үшін, екеншіден басқалар үшін де пайдалы. Өйткені – баспа ауруы жұқпалы аурулардың қатарында жатады. Сол үшін, баспамен ауырған науқасты барынша оқшаулап ұстап, бөлек жатын орын, бөлек ыдыс беріп күнделік тазалық бұйымдарын да бөлектеп ұстау керек. Ал, ауырған адам жеке тазалыққа ерекше мән беруі тиіс. Тамақтан ыдысын немесе қолданған тұрымыстық бұйымын үнемі тазалап, ыстық сумен шайып тұрғаны дұрыс. Мұндай оңашалану шартының қаншалық деңгейде болатынын дәрігер өзі белгілеу керек. Ал, ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздеймін десеңіз, салауатты өмір салтын ұстанғаныңыз абзал.

ӨЗІН ӨЛІМ ЖАЗАСЫНА КЕСІУ



Өзіне өлім жазасын кесіп, оны өз қолымен атқару суицид деп аталады. Суицид деген осы бір суық сөздің бүгінгі қазақ қоғамында да жиі қайталанып, үнемі қолданыста жүргені өзегінді өртейді. «Өзін-өзін өлтіру» ұғымы ұлтымыздың тарихынан сирек кездеседі. Олардың басым бөлігі махаббаты тұншығып, жүрек емес, жұдырық билеген заманда, барар жері, басар тауы қалмаған ғашықтар. Көп жағдайда теңдік таппаған әйел затында кездескен. Алайда, заңы қатал, қысымы күшті сол қоғамның мұндай құрбандары да көп емес.

Ал, қазір... Қазір еркіндіктің шегіне жетіп, бостандықтың буына семіріп жүргендердің өзін өзі өлімге қиятындай не көрінді? Ал, олардың басым көп бөлігі жастар болса ше?!

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) мәліметіне сүйенсек жылына әлем бойынша 7 мың адамның біреуі өз-өзіне қол жұмсайды екен. Бұл – жыл сайын 1 миллион адам, күн сайын 2740 адам, әр сағат сайын 114 адам өзіне өзі өлім жазасын кесіп, оны өз қолымен атқарады деген сөз. Ең өкініштісі, жаныңды түршіктіретін мұндай сиықсыз цифрлар еселеп артып келеді. Ғылыми болжамға сүйенгендердің айтуынша келесі 10 жылда адамзаттың өзіне қол жұмсау көрсеткіші 2 миллионға жетеді екен.

Аты жаман аурудың бұл түрін де арнайы мамандар түрге бөліп, жіліктеп, жіктепті. Мысалы:

Біріншісі – қорытынды өзін-өзі өлтіру. (өзін-өзі өлтірер алдында өз әрекеттеріне есеп беретін, бірақ кінәсіз қиын жағдайға түскен, ойлану нәтижесінде болашақтың жоқтығына көзі жеткен адамдардың өзін-өзі өлтіруі, қаржының жоқтығы, жазылмайтын ауру және т.б.);

Екіншісі – ашық қарсыласу түріндегі өзін-өзі өлтіру (бақытсыз махаббат, ажырасу т.б. себеп болатын жан күйзеліс әрекет);

Үшіншісі – аяқ астынан өзін-өзі өлтіру (жаман хабаралғаннан кейін, отбасындағы не жұмыстағы ойда жоқта пайда болған қиыншылықтан кейін өзін-өзі өлтіруге аяқ астынан бел буу);

Төртіншісі – психикалық ауырған кезде өзін-өзі өлтіру.

Өзін-өзі өлтіру туралы сөз болғанда ең бірінші есімізге түсетін жапондықтар. Олардың салт-дәстүрінде, ұлттық көзқарасында «өзін-өзі өлтіру» ұғымы бұрыннан бар. Жанартауы көр елдің жер сілкінісін үйірлесіп кеткендігі сияқты, өлімнің мұндай түрлеріне де таң қалмайтын болған. Тіпті, өзін қалай өлтірудің әр түрлі жолдарын тауып, оларға «Докуяку дзисацу»(у ішіп өлу), «Тоосин дзисацу»(биіктен секіру), «Харакири» (қарнын қанжармен жару) деп, ат қойыпты. Екінші дүниежүзілік соғыс кезінде жеңіліс тауып, 1945 жылы ешбір шартсыз тізе бүгуге қол қойылғанда жапондық әскерлердің харакиден жалпы саны 100 мың адам өз өмірлерін қиған. 2000 жылдан бері қарай Жапон елінде өзіне қол жұмсайтындардың саны 30 мыңнан кем болмай тұр. Аты жаман бұл ажалмен арпалысып жатқан жалғыз жапон елі ғана емес.

Ғалымдардың айтуынша Суицидальді мінез құлықтың белгілі бір формасы болып табылады екен. Суицидальді мінез-құлықтың пайда болуына жас ерекшелігі, жынысы сияқты табиғи қасиеттерінен бөлек, өмір сүрген ортасы, кәсіби ерекшелігі сияқты факторлар да әсер етеді.

Әр адамның жас-шамасына қарай суицидальді белсенділік орташа есеппен төмендегідей анықталады:

- Балалық шақ – 12 жасқа дейін;
- Жеткіншектік кезең – 12-17 жас;
- Жастар арасы - 17-29 жас;
- Ересектер арасы – 30-35 жас;

- Қарттық кезең – 55-70 жас.

Дүниежүзі ғалымдарын алаңдатып отырған мәселе кәмелетке толмаған жастардың өз-өзіне көбірек қол жұмсайтындығы болып отыр. Яғни 15-19 жас аралығында өзіне қол жұмсайтындардың саны бойынша Ресей бірінші орында тұр. Бұл елде жыл сайын шамамен 2500 кәмелетке толмаған бала өз-өздеріне қол жұмсайды екен. Ал, екінші орында тұрған АҚШ-та жыл сайын 1800 бала өз өмірімен қоштасады. Егер, елдегі жан басына шағатын болсақ Қазақстандағы балалардың өлімі Шри-Ланка мемлекетінен кейін екінші орында тұр. Бұл біз үшін сұмдық көрсеткіш. Балаларымыз әлем бойынша өз-өзіне қол жұмсауда екінші орын алу деген қандай үлкен қасірет десеңізші.

ДДҰ-ның мәліметіне сүйенсек, көштің басын бастап тұрған Латвия мемлекеті (100 мың адамның 42,5), Литва (42,1 адам), Ресей (39,4 адам), Эстония (40 адам), Венгрия (35,9 адам), Жапония (27,1 адам), Аустралия (10,4 адам), АҚШ (10,4 адам). Бұл мемлекеттердегі өзін-өзі өлтіру көрсеткіші жоғары болып есептеледі. Ал, Армения (2,3 адам), Доминикан республикасы (2,1 адам), Албания (1,4), Грекия, Италия, Гватемала (0,5 адам), Филиппин (0,5) елдері бұл көрсеткіште төмен мемлекет болып саналады.

Ең бастысы өзін-өзі өлтіру мұсылман елдерінде сирек кездеседі екен. Айталық, Мысырда 100 мың адамның 003 адамы өз-өзіне қол жұмсайды.

Қазырет БЕРДІХАН

Қыстың көзі – қырау. Қыс – қатал сыншы. Қылышын сүйрей келетін табиғаттың осы бір құбылмалы мезгілі кейде кәріні төге долданып, ойылған жұтқа душар етсе, енді бірде кереметтей игілігін, шадыман шақтарын силап мәз-мәйрам етеді. Қытымыр тұстары қырсығына басса қарлы боранын ұлытып, ақмылтық аязын ақыртып, тіршілікті титықтатып, малды жұтатып, жайы келсе жанды да жалмап кетеді. Құдды Абай суреттегендей қыс бізге “кәрі құда”:

“Ақ киімді, денелі, ақ сақалды,
Соқыр- мылқау, танымас тірі жанды.
Үсті- басы – ақ қырау, түсі суық,
Басқан жері сықырлап аяз бен қар,
Кәрі құдаң – қыс келіп, әлек салды.”
Ал, оңына басса, берекесі мен
мерекесінен жазбайды. Қысты қала
мен дала парықты қабылдайды.



Соғымың шүйігін болсын, Алаш жұрты!

Даладағы тосын мінезі қалаға оншалық залалын тигізе алмайды. Қызықты күндері қаладан мүлде басқаша. Қызылды қалт жібермес қыранын қолына қондырған, сылаң қаққан қырағы, жүйрік тазын ерткен саятшы салтанатын айтсайшы! Қала қалың қарға қақалған сәттерде, көлік қатынасы қиындап, кептеліс туылады. Халық әр түрлі озық техникалар арқылы қардан тазартып, әуелгі қалпына келтіреді. Демалыс кездерінде мұздан жасанды әсем қала мүсіндеп, мұз алаңдарында, тау беттерінде шаңғы теуіп, спортпен айналысады. Ауыл мен қаладағы қыстың бұл парықтары уақыт озған сайын ұлғаюда. Десе де, бір нәрсе ғана көп өзгеріске ұшырамай келеді, оған да шүкір делік. Ол – соғым.

Ата-бабаларымыз ғасырлар бойы ұланғайыр сахарада қайталанбас таңғажайып көшпелілер мәдениетін жаратты. Мұның өзі дүниедегі жалпы көшпелілер әлеміне қосқан мәдени, тарихи, фольклорлық, этнографиялық және философиялық аса құнды үлестер деуге болады. Қазақтың маңдайын ойып кеткен 1930 жылдардағы қолдан жасалған ашаршылық ойсырай қырылу трагедиясын туғызды. Қатыгез империялық қысым асыл дәстүрімізді, салт-санамызды да

құртып тынды. Елбасы ортаға қойған “мәдени мұра” бағдарламасы сол жоғалған болмысымызға тән асыл құндылықтарымызды қайта түгендеуге, жаңғыртуға мүмкіндік берді. Бұл да ел болып, бесігімізді түзеудің рухани кілті. Жаз жазылып қымыз ішетін, қыс қысылмай соғым соятын, заманауи үрдістерге сақадай сайланып, жаһанданудың арбауына жұтылмайтын, тілі шұрайлы, діні берік, рухы асқақ ұлт ретінде танылу ендігі жерде өз қолымызда, ағайын!

Ұлтымыздың қысқа сақадай сайланып, тастүйін тұруының маңызды алғы шарттарының бірі – Соғым сойып, күздік, қыстық мол ет қорын әзірлеп алу. Соғым сою күз қара суығы ене басталады. Нақтырақ айтар болсақ – қар жауар шақ, қарашадағы қатқақ мезгіл. Жұрт осы кезде жеңіл-желпі тайынша-торпақ, тай, кәрі-құртаң мал сойып алып, ірі соғымға дейін жей тұрады. Сөйтіп, қыс қаһарына мінгенше, суыққа бой алдырмай, жінтікті тіршілік жасап, қуатты жүреді. Жағдайларына қарай кей отбасылары кәрі қойларын сояды. Кәрі-құртаң союдың өзіндік сыры да жоқ емес. Себебі, кәрі-құртаң мал қыстан арықтап шыға алмайды, немесе көктемде көтерем болып

қалады. Сондықтан, қонды кезінде сойып алатын болған. “Қараша – қауыс, кәрі-құртаңды тауыс” деген мақал содан қалса керек.

Қысқы соғым сою мезгілі – күздік соғым еті таусылған, қар қалындап, аяз түсе бастаған желтоқсан айының соңы. Атап сойылатын соғымға көбінде жылқы, түйе, өгіз, сиыр сойылады. Арналған малды бірер ай бұрын жемдеп, жем сіңірсе, семіреді әрі етіне дәм кіреді. Кей отбасылары жағдайларына қарай 4-5 тұяқ семіз қой сойып алады. Соғымды күн суығанда союдың тағы бір ерекшелігі бар: Семіз жылқы сойғандар жылқы етінің суықта жақсы сақталатындығын ерекше ескереді. Жылы ауа райында тез базданып, қоректік құнарынан айырыла бастайды. Суықта тұздалып, алма, жиде, арша ағаштарының жалынына төселіп, түтініне сталып, тошала үйлердегі арыстарға ілінген соғым еті тіл үйіреді. Қазір қалалықтар соғым етін мұздатқыш пен тоңазытқыштарға салып көк тоңға айналдырады. Алайда, дәмі алдыңғы кептірілген етке жетіңкіремейді.

Соғым сояра күннің сәті белгіленеді. Бұл міндет көбінде мал сойғыш, ет бұзғыш, қазы аударғыш, әлекедей жаланған, пысық азаматтарға тапсыры-

лады. Өйткені олар қыр-сырына қанық қасаптар. Қажетті өткір бәкі-пышақ сияқты құрал-жабдықтардың көбін өздері дайындайды. Олар малды жығу, аяғын байлау, басын құбыла жаққа қаратып ұстау, дұғасын айтып, мұсылманша бауыздау, бауыздау қанын аяққа бастырмай, қазылған шұңқырға немесе ыдысқа ағызу сынды дәстүрімізді толық білуі шарт. Ал, Корей, Моңғұл сияты елдер де малды бауыздамай тұншықтырып өлтіреді екен. Олар малдың қаны ең қуатты азықтық деп қарап, қаны етіне сіңген соң боршалап жеуді дәріптеген. Қазақ халқы қаны шықпаған мал етін “харам” деп, жеуге тиым салады. Жалпы мұсылмандар малды бауыздап союды “халал” санайды.

Мал союдың шеберлері бауыздалған ірі қара малдың қаны сарқылғанша күтеді де, жаны шықты-ау дегенде барып жұлындайды. Сосын аяғына байланған арқан-жіпті шешеді. Бауыздауын жуған соң, былғанбас үшін, таза жаққа, шөп, картон қағаз сияқты заттарды әдейі бауыздауына салып қояды. Малды сояярда шалқалатып, жан-жағын үлкен жаққа, дөңбекшелермен тиянақтайды. Онысы ауытқып тұрмай союға ыңғайлы болсын деген амал. Сою басталғанда, өткір пышақтармен алдымен ұпшақтарын терісін теспей шығарып алады. Төс терісі толық сойылғаннан кейін іреу басталады. Шеберлер теріге көк етін жібермей союға құлшынады. Терісі толық сыпырылған соң, алқым етімен қосыла төсіне қарай сылынған төсет, екі жақ сүбеге дейін тақала қарын көкетімен бірақ алынады. Ақ бұйра шарбыға оралған ішек-қарын жарқырай төңкеріледі. Қарын шыққанда, апалар мен тәтелердің шаруасы қауырт басталады. Олар қарынның жынын төгерде ерлерді де көмекке шақырады. Ішек-қарынды тазалап, жөргемдеу, қимай жасау, қарынды түктеу, қуырдақ қуыру сияқты істерін өздері бітіре береді.

Қой терісін ірегенде, тізе буынынан басталса, ал, жылқыда қара тұяқтың түбінен, шашадан басталады. Осыдан кейінгісі қой терісін союмен ұқсайды. Қой төстігі сылып алынады. Жылқынікі бұған мүлде ұқсамайды. Жылқы құс төс болады да, төстігі алынбайды. Ол тек ғана қатты кемік пен шершеу. алынса, жылқыда алынбайды. Жылқыны іреу қиындау, қол батпайды. Сондықтан, көбінде пышақтың көмегіне сүйенеді.

Жылқының төс етегі қазы деп аталады. Қазыға қарап арық-семізін айыруға болады. Қазақта “пәлендердің жылқысы “шынтақ”, “бармақ”, “табалдырық”, “бес елі”, “сере”, “пышақ сырты” қазысы бар екен” деп, бірінің соғымын бірі бағалап, елге таратып жататын әдеттер бар. Ет құмарлық қанымызға сіңген қасиет екендігі белгілі. Дағдылы жылқы союшы-

лар ішек-қарны шыққанда, үлгілдеп көз тартып, сілекейді шұбыртатын сап-сары бүйрек, шарбы майларынан үзіп алып құмайша қылғып, құмарларын басқандай болады. Өйткені, жылқы майы тез еритіндіктен, асқазанға жағымды, көңілді айныта қоймайды. Спыр мен қой майлары ауыр болғандықтан, шикі күйінде оңайлықша қорытылмайды. Оның үстіне етті шикі жемейтін ұлтпыз ғой.

Соғым етін бұзудың өзі үлкен өнер. Жылқы етін бұзарда, алдымен қара тұяқтарымен тұрған сирақтары кесіп алынған соң бұзу басталады. Қолы қолдай, саны сандай алынады. Сосын кәрі жілік пен тоқпан жіліктің жігі ажыратылады. Еттері мол, жіліктеуге ауыр болатындықтан, сұрпы ет ретінде бөлек сылып алынып тұздайды. Бұрындары жіліктер жілік күйінде сүрленетін. Қазір қолайлы болу үшін, жіліктер мен жамбастар, жауырындар түгел екіге, не үшке бөлінеді. Төс еті сылып алынған соң, төс сүйектің ұшындағы бұғанадан бастап қабырғалар бір-бірлеп омыртқалардан ажыратылады. Ажыратылған қабырғалар қазыларымен бірге тілінеді.

“Қазы-қарта, жал-жая” демекші, кәделі мүшенің бірі – жал. Жал мойын еттен ажыратып алынады. Алқымнан бастап мойын еттен сылынған кеңірдек пен қызыл өңеш жалаңаш ажыратылады. Төс сүйегі алынып, төсетек қазы болып екі жаққа бөлінгеннен кейін, ішек-қарыны, өкпе-бауыры, жүрегі алынып, тазаланады. Бөлек алынған жүректің құлақшалары алынады да, жүрегі тілініп, жүрек қаны сарқа ағызылады. Жалпы ішек-қарын ыстық, не суық емес, тек жылыман сумен жуып-шайюы керек.

Екі қапталдағы қабырғалар қазыларымен тұтас ажыратылған соң, мойын омыртқадан бөлінеді. Арқа омыртқалар мен белдемелер бір-бірден жіктелінеді. Жылқы омыртқалары қайнаса бітетіндіктен, қиынға соғады. Сондықтан, қарымды, өткір пышақпен буындаған қасаптар, жұлынға саусақтай жуантық темірді жұлын ұңғысына сұғып, жікті бір-бірлеп ажырату сияқты оңай тәсілдерді қолданады.

Арқа, белдемелер жіктелерде, өздеріне тиесілі еттері ауытқымай тәуелденуі шарт. Басқа мүшелері де сол ережеден шықпауы керек. Өйткені, сыйлы қонақтар алдыға келген төре табақ еттің кәдесіне қарап, қонақ иесінің қай дәрежеде құрметтегеніне, өздерінің оған лайық болған, болмағандықтарына тектілікпен зер сала баға береді. Біздің асыл дәстүрлеріміздің ұрпақтарға тағылым, сарқылмас өнеге ретінде жалғасуы – қазаққа ғана тән адами болмысымызды тағы бір қырынан анықтайтын өлшем.

Ұршықтап алынған жылқы сан етін бұзу қиынға түспейді. Негізінен басқа малдардың сандарын бұзуға ұқсап кетеді. Онда да құймышақ пен жамбастың бас жігі ажыратылып, осылған шат сүйек шабылып бөлінеді. Шат бөлінген соң, көтенішек ойып алынады. Кәделі мүшенің бірі – жая. Ол екі жамбас алынғаннан кейін қалған жалпақ құйымшақ. Жаяның еті майлы, дәмді, жұмсақ болады. Жоғарыда айтылғандай, сан жіліктерінің де еттері сылып алынып жеңілдетіледі. Осыдан соң асық жілік, ортан жілік, жамбас ажыратылады.

Жылқының басы қадірленеді. Бас бітеу сойылады. Қазақ бітеу сойылған бас теріні “баспақ”, “талыс”, “тұзқап” деп атаған. “Басқа түссе басбақшыл”, “Аяғы талыстай” деген теңеулер жылқы басының түбір сөзінен туындаса керек. Біз білетін осы үш ату кезінде жылқының бітеу сойылған бас терісі ыдыс ретінде пайдаланғандығының айдай айғағы.

Соғым етін сақтау әр аймақта әр түрлі болғанымен, негізінен жалпылық ұқсастығы бар. Ет сақтау үлкен баптылықты қажет етеді. Жақсы сақталған еттің дәмі, қуаты айтарлықтай болады да, денсаулыққа жеткізер пайдасы аса зор. Қарынға сақтау. Мұнда сойылған сыыр, қойлардың етін тұздап, өз қарынына салуды айтамыз. Өйткені, өз еттері өз қарындарына сиып кетеді. Қарынға салынған ет суық жерге, биіктеу орынға қойылады. Тұзы, сөлі етіне сіңіп дәмденіп тұрады. Сүрлеу. Соғымға сойылған жылқы, сыыр, қой еттерін толық бұзып тұздаған соң арысқа ілу. Кей өңірлерде тошала үйлерге іліп, астына жеміс бұтақтарын жағу арқылы ыстайды. Түтінді де көбейтіп жібермей мөлшерлеп, еттің аздап тобарсуын көздейді. Ал, кей өңірлерде тұздалған етті от жағылмайтын суық, көлеңке үйлерге іліп тастайды. Онда ет өздігінен сорғып кебеді. Шала қайнатып сақтау. Тұз сіңе бастаған жас етті қазанға бір қайнатып алады да кептіреді. Етке өсімдік майларын жағып, шыбыннан қорғайды. Қарға көму. Сойылған малдың жас етін қардың астына көміп тастайды. Қар ери бастағанда қайта алып шығып тұз себеді. Қар астында үсімейді, жас күйінде сақталады. Қапқа сақтау. Жақын жұраттарына ескі асынан сақтау үшін, бұрын жал-жая, қазы-қарталарды үлкен қаптағы үн ішіне салып сақтайды екен. Ұнның арасы салқын әрі ауа кірмейтіндіктен ет бұзылмайды делінеді. Үйтілген мал еті. Жас, семіз еркек қой немесе қысыр емген тайыншаларды сойған соң, терісін ажыратпай баптап үйтеді. Үйтілген мал еті дәмді болады.

Соғым шйгін болғай, алаш жұрты!

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,
публицист-жазушы

ОМЫРАУ ҚАТЕРЛІ ІСІГІН ОПЕРАЦИЯСЫЗ ЖАСАУДЫҢ АЛДЫНДА ҚАНДАЙ ДАЙЫНДЫҚТАР ЖАСАУ КЕРЕК?

Омырау қатерлі ісігіне ота жасау алдында, қағида бойынша, науқастың ішкі маңызды органдарын тексеру, сонымен бірге басқалай қосымша аурулары бар болса, алдымен соларды емдеу, науқастың дене қуатын күшейту керек. Сондай-ақ ойламаған қосымша аурулардың туылуынан сақтану, ота кезінде қанның көп кетуінен сақтану үшін науқастың қан типіне қарай қан даярлау қажет.

Омырау қатерлі ісігінен соң көп ұшырайтын қосымша аурулар қайсылар?

Омырау қатерлі ісігіне ота жасалғаннан соң көп кезігетін қосымша дерттер:

- Тері астына су жиналу;
- Терінің бұзылуы (бұл ең көп кезігетін жағдай. Егер ота жасалған жердің көлемі кіші болса, әсері аз,

жоғары көтеру, артқа созу;

• Білекті айналдыру. Бір таяқшаны алып, жонына немесе желкесіне қойып, бейне ара тартқандай оңды-солды әрекет жасау керек. Науқастарды осы әрекеттерімен саналы машықтануға

клетканың өрбүін тосады;

• Операция арқылы емдеудің нәтижесіне қосымша ем жүргізіп, сол орында ісіктің қайталануының алдын алады;

- Жайылған қатерлі ісік клетка-



Омырау обыры

көлемі үлкен болса, бұзылған орынды кесіп тастауға тура келеді);

- Ауырған жақ білектің бездерінің ісінуі (Бұл да үнемі кезігеді);
- Отадан соңғы инфекциялану, қабыну (Кесілген жердің аузы қабынғанда білек ісініп, қолтыққа су жиылып көлемі оңай кеңейеді);

ОМЫРАУ ОБЫРЫНА ОТА ЖАСАЛҒАН СОҢ ҚАЛАЙ КҮТІНУ ҚАЖЕТ?

Омырау қатерлі ісігіне ота жасалған соң науқастың қан қысымын, тамыр соғуын, тыныс алуын, дене қызуын, дәрет мөлшерін қадағалау қажет. Жарақат аузынан қан шығу сияқты жағдайлар байқалса, дер кезінде дәрігерге айтып тұру, науқасты лайықты әрекеттендіру, көңіл-күйін орнықтыру, қанып ұйықтауына мән беру, демалысының жайлы болуына барынша назар аудару қажет. Бұл кезде науқастың пайдалы дене әрекеттерімен айналысуы маңызды. Айталық:

- Ота жасалған жақтағы білекті

жебеу маңызды. Бұл науқастың ерте қалпына келуіне әсері мол.

ОМЫРАУ ҚАТЕРЛІ ІСІГІН ҚОСЫМША ЕМДЕУ ӘДІСІ ҚАЛАЙ?

Бұл жағдай кезінде ота жасау немесе тоққа күйгізіп емдеуге көмегі тиетін емдеу әдістері айтылады. Мұндағы мақсат: ота жасап немесе тоққа соғып арылта алмаған рак клеткаларын құрту. Қосымша емдеу кейде шекті орында, кейде бүкіл денеде жүріледі. Ол химиялық емдеу, гормонмен емдеу, иммунитеттік системаларды тітіркендіру сияқтылар арқылы қатерлі ісіктің қайталануы мен көшуінен сақтайды.

Тоқ арқылы дауалаудың омырау қатерлі ісігіне әсері қандай?

Тоқ арқылы дауалау да ота жасап емдеу сияқты шекті орынды емдеу тәсілі болып есептеледі. Оның төмендегідей рөлі бар:

- Омырау қатерлі ісігінің радиоактивтік сәулеге қарата сезгірлігі орташа. Өспені тоқпен емдесе

сын бір жерге жиып, ота жасауға қолайлылық туғызады;

- Ота жасаудың алды-артында тоқпен соғу, емнің өнімділігін арттырады;

• Бір реткі ем кезінде шекті орындағы ісікті тежеу нәтижесі 80 пайызға жетеді. Бірақ түбегейлі емдеу мақсатына жете алмайды;

- Көшуден болған ауру азабын жеңілдетеді.

ОМЫРАУ ҚАТЕРЛІ ІСІГІНЕ ШАЛДЫҚҚАНДАР ҚАНДАЙ ЖАҒДАЙДА РАДИОАКТИВТІК СӘУЛЕМЕН (ТОҚПЕН СОҒУ) ЕМДЕЛГЕНІ ЖӨН?

Төмендегі жағдайлардың бірі бар болғандардың барлығы тоқпен соғу емін қабылдауына болады:

1) I немесе II кезеңдегі омырау қатерлі обырына шалдыққандар, дене қуаты әлсіз және басқа да қосымша науқасы барлар, ота жасау арқылы емдеуге жағдайы келмесе, онда бастан-аяқ тоққа соғып емдеу қажет;

2) Ота жасау алдында қатерлі ісік

өспесінің диаметрі 5см-деп асып кеткендерге немесе қатерлі өспенің көлемі кеңейіп, төс бұлшық етін басып кеткендерге, теріге таралғандарға, омыраудан жарақат байқалғандарға, ісік байқалғандарға, ісіну көлемі омырау көлемінің 1/3-нен асып кеткендерді тоқпен соғып емдеуге тура келеді;

3) Отадан соңғы тоқпен соғып емдеудің лайықты орындары: алғашқы кезеңдегі өспеге ота жасалғаннан кейін, ем нәтижесін тіпті де арттыру үшін тоққа соғу арқылы емдеуге болады, I және II кезеңдегі омырау қатерлі обырына ота жасалғаннан кейін де, қолтық безіне көшкендердің саны 4-тен асып кеткен немесе 50 пайыздан асып кеткендерге пайдаланылады, омыраудың ішкі жағындағы қатерлі өспе, отадан соң көшкендерді тоққа соғып емдеуге болады;

4) Кез келген алыс орынға көшкен қатерлі ісікті емдеу үшін бір мезеттік тоққа соғу қолданылады. Әсіресе соңғы мезгілдегі көшпелі қатерлі ісікке.

ОТАДАН БҰРЫН ТОҚҚА СОҒЫП ЕМДЕУДІҢ ҚАНДАЙ ПАЙДАСЫ БАР?

Отадан бұрын тоққа соғып емдеудің төмендегідей пайдасы болады:

- Мәлім мөлшерде рак клеткаларын өлтіріп, өспенің көлемін кішірейтеді;
- Ота кезінде рак клеткаларының қан арқылы таралуын тежейді;
- Тері бездеріне тараған қатерлі ісік клеткаларын өлтіреді;
- Қолтық безіне жайылып кеткен рак клеткаларын бір жерге шоғырландырып, ота жасауға қолайлылық туғызады.

РАДИО АКТИВТІК СӘУЛЕМЕН ТҮБЕГЕЙЛІ ЕМДЕУДІҢ КЛИНИКАЛЫҚ ӨНІМІ ҚАНДАЙ?

Тоққа соғып емдеудің екі түрлі формасы бар.

- 1) Жалаң тоққа соғу;
- 2) Өспеге ота жасап, онан соң тоққа соғу.

Жалаң тоққа соғудың емдеу нәтижесі рак өспесі қанша кішкене болып, ерте байқалса, өнімі соншалықты жақсы, рак өспесі қаншалықты үлкен әрі байқалған уақыты қаншалықты кешеуілдесе, өнімі соншалықты нашар болады. Рак өспесіне ота жасап, тоққа соғудың өнімі жалаң операциядан өнімді болады.

РАДИОАКТИВТІК СӘУЛЕМЕН ЕМДЕУДІҢ ҚАНДАЙ КЕРІ ӘСЕРІ БАР. ОНЫ ҚАЛАЙ БІР ЖАЙЛЫ ЕТЕМІЗ?

Тоққа соғып емдеудің үнемі кезігетін кері әсері:

Арып-шаршау, тері құрғау, тіліну, қышу, сулы бөрткен шығу, жүрек айну, асқазан

ауру, тамаққа тәбеті тартпау, шаш түсу, құлақ шыңылдау, тамағы қышу сияқтылар жоғарыдағы кері әсерді тізгіндеудің қарапайым әдістері;

1) Қатты шаршау көп жағдайда энергияның сарып болуынан, клеткалардың өлуінен келіп шығады. Сондықтан толық дем алу, тұрмысты ретті орналастыру, азықтықты күшейту маңызды;

2) Терідегі кері әсерді дәрігер өнімді емдегені жөн. Өз еркімен дәрі-дәрмекті қолдануға болмайды;

3) Қолтық түгінің түсуі. Түктің түсуінен сақтану тым қиынға соғады. Бұл жағдайды емдеудің өнімді нәтижесі жоқ. Көп жағдайда тоққа соғып емдеу аяқталған соң қалпына келеді;

4) Ас қорыту жүйесінің әсері. Тамақтануда жақсы әдет қалыптастыру, қоректігі жоғары, дәрумендік қуаты күшті, тітіркендіру рөлі жоқ тамақтармен азықтану қажет.

ХИМИЯЛЫҚ ЕМДЕУДІҢ ОМЫРАУ ҚАТЕРЛІ ІСІГІНЕ ҚАНДАЙ РӨЛІ БАР?

Химиялық дәрілер негізінен клетканы уландыратын дәрілер болып, тамырдан құйған соң қандағы немесе бездер жүйесіндегі қатерлі ісік клеткаларын жояды. Сондықтан көшкен немесе бұрынғы орнынан қайта шыққан ісікке химиялық дәрі пайдалану ең өнімді шара болып есептеледі.

Химиялық дәрімен емдеу бүтін денелік емдеу әдісіне жатады да, ол өспенің кеңею көлеміне ұшырамайды. Көбінше, операция мен тоққа соғып емдеу әдісімен қосып істеткенде өнімі жоғары болады. Оның дауалау өнімінің белгісі төмендегідей:

- Көлемі кішкене ісікке болған тізгіндеу өнімі жоғары болады. Бірақ ауру көлемі үлкейген сайын өнімі төмендейді;

- Отадан соңғы емге көмекші рөлін атқарады. II дәуірдегі қатерлі ісіктің 50 пайызының қайталануын тосады;

- Ең жақсы бірлескен химиялық әдіс соңғы дәуірдегі ісікті емдеуге пай-

даланылады да, ісіктің өсуін 50 пайыз тізгіндейді. Бастапқы кезеңдегі ісікті 80 пайыз тізгіндейді.

ОМЫРАУ ОБЫРЫН ТҮБЕГЕЙЛІ ЕМДЕУ ОТАСЫ ҚАЙСЫ КӨЛЕМДІ ӨЗ ІШІНЕ АЛАДЫ, КЕЙДЕ НЕЛІКТЕН АУЫРҒАН ЖАҒЫНЫҢ ҚҰРСАҚ БҰЛШЫҚ ЕТІНІҢ ШАНДЫРЫН БІРЛІКТЕ КЕСЕМІЗ?

Омырау ауруына түбегейлі ота жасау, ауырған омырауды, ауырған жоқ төс бұлшық етін, қолтық, бұғана маңындағы без топтарын бүкілдей кесуді өз ішіне алады. Омырау терең қабаттағы без түйіндері, құрсақ бұлшық етінің алды және бауыр сіңірімен тұтасып жатады да рак клеткаларының жайылып кетуіне қолайлылық тудырады. Сондықтан осы көлемнің барлығын бірлікте кесіп тастауға тура келеді. Осылай істегенде ісіктің жайылып кетуінен сақтануға болды.

ОМЫРАУ ҚАТЕРЛІ ОБЫРЫНА ШАЛДЫҚҚАНДАРҒА ҚАНДАЙ ЖАҒДАЙДА ТҮБЕГЕЙЛІ ЕМДЕУ ОТАСЫН ЖАСАУҒА БОЛМАЙДЫ?

Бұл кезде төмендегідей 7 түрлі шектемеге сай тиым салынады:

- 1) Қабыну сипатты омырау қатерлі ісігіне ота жасауға болмайды;
- 2) Тері асты сулы ісік көлемі, омырау көлемінің 1/3-нен асқандарға операция жасауға болмайды;
- 3) Омырау терісіне жасанды түйіншек пайда болғандарға ота жасауға болмайды;
- 4) Ісік көкіректі шарпығандарға ота жасауға болмайды;
- 5) Ауырған жақ білегі ісінгендерге ота жасауға болмайды;
- 6) Омырау ісігі бұғана үсті безіне көшкендерге ота жасауға болмайды;
- 7) Жедел характерлі омырау ісігіне шалдыққандарға ота жасалмайды. Бұл кезде оған төмендегідей бес шарт астында тиым салынады: 1) ісік жарасының аузы шыққандарға; 2) омырау сырты бұжырланып кеткендерге; 3) Ісік клеткасы көкірек бұлшық етін шарпығандарға; 4) ісінген білек бездерінің диаметрі 2.5см ден асқандарға; 5) қолтық бездері өзара жабысқан немесе теріге жабысқандарға.

**Академик,
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ**

ҮСІК

Төменгі температураның ықпалынан ұлпалардың, мүшелердің зақымдануы үсік шалу деп аталады. Күйіктен айырмашылығы үсік шалу әртүрлі температурадан пайда болады. Суықтың жарақаттаушы күші температураның төмендеуінен, қоршаған орта ылғалдылығының өсуіне сәйкес арта түседі.

Үсік шалу себептері: суықтың, желдің ұзақ ықпалы, жоғары ылғалдылық, тар киім, тар немесе су аяқ киім, ұзақ уақыт қозғалмау, шаршау, зардап шегушінің жалпы жай-күйі: сырқаттануы, мас болуы, қанның көп кетуі, шок, естен тануы. Тіпті 0 градус тен жоғары 3-5 градус температураның өзінде үсік шалу мүмкін. Үсікке, аяқ-қолдың, беттің, құлақтың, мұрынның үш жақтары жылдам ұшырайды.

лып жатқан өзгерістер ауырлығы мен тереңдігі бойынша 4 дәрежеге бөлінеді.

1-ші дәрежеде тері ағарып, сезгіштігін жоғалтады, бұдан кейін ісініп қызарады. Оның үстіңгі жағы қотырланады аяқ-қол мұздайды, негізгі тамырлардың соғуы әлсірейді, зақымданған ұлпалар домбығады, жалпы сырқаттың жағдайы қанағаттандырлық. Бұл құбылыстар 5-6 күннен кейін жоғалады.

2-ші дәрежеде терінің қыртыс қабатының астына сары су жиналып, тіндер ісінеді. Бұл өзгерістердің беті қайтып, терінің қалпына келуіне 2-3 ай мерзім кетеді. Егер сары суға микробтар еніп кетсе, ол жер іріңдеп, бүкіл ағзаны уландыруы мүмкін. Мұндайда дене қызуы күрт жоғарылайды, төбеттің жоғалуы



микробтар түссе – сепсиске ұласуы мүмкін.

Алғашқы медициналық көмек кезінде зардап шегушіні, әсіресе дененің үсінген бөлігін жедел жылыту қажет болып табылады. Үсік шалған адамды мүмкіндігінше тезірек жылы жайға апару қажет. Ең алдымен дененің үсінген жерлерін жылытып, ондағы қан айналымын қалпына келтіру қажет.

Дененің үсінген жерлерін спиртпен шайып, таза қолмен ысқылайды, кейде мұны ұзақ уақыт жасауға тұра келеді. Ысқылауды дененің үсінген бөлшегінде сезімталдық, қызару және жылыну пайда болған кезде тоқтатады. Дененің үсінген бөлігін қармен ысқылау қазіргі уақытта теориялық тұрғыдан негізсіз және практикалық тұрғыдан - қауіпті ретінде теріске шығарылады, өйткені суықты күшейтеді, ал мұздақ теріні жаралап, үсінген бөлікті асқындырады.

Жылытуды жылы ваннаның көмегімен жүргізуге болады. Судың температурасын 20-30 минуттың ішінде 20-40 градусқа дейін біртіндеп арттырған жөн. Ваннадан кейін ысқылау жүргізіп, зақымданған жерді сүртіп, таза таңғышпен орап, жылы ұстаған дұрыс.

Сырқатқа жылы шай, кофе, сүт, жүрек тамыр дәрілерін (корвалол, кордиамин, кофеин) береді. Қан айналымын жақсарту шаралары, буындардың қозғалысы бақыланады. Ультракүлгін сәуле және т. б. физиотерапиялық емдер қолданылады. Науқасқа ауруды сездірмеу үшін промедол, омнопон дәрілер беріледі, сіреспеге қарсы егіледі.

Бірінші дәрежедегі үсік шалған және екінші дәрежедегі үсікке едәуір шалдыққан сырқаттарды емдеу амбулаториялық тұрғыдан, яғни таза таңғыш қою, физиотерапия жүргізу жолымен жүргізіледі. Аяқ-қол үшінші, төртінші дәрежедегі ауқымды үсікке шалдыққан кезде стационарлық ем қажет.

Үсікті емдеу кезіндегі негізгі міндет, ылғалды гангреның дамуын ескерту болып табылады, ал ол пайда болған кезде ылғалды гангреның құрғақ гангренаға ауысуы үшін барлық шараны жасау қажет.

Үсікке шалдыққан кезде денедегі қан айналымы бұзылады. Өйткені, суықтың әсерінен тері қатты тітіркенеді де қан тамырлары жиырыла бастайды. Айналымдағы қан ұйып, тамырлар бітеліп қалады, осыдан дененің тіндері көріктене алмай, тіршілігін жоя бастайды. Ұлпалардың өлуінің, тереңдігінің кеңдігі төменгі температураның созымдылығы мен төменгі температураның ықпалының дәрежесіне байланысты.

Зақымданған ұлпаларда болатын орны толмайтын құбылыстардың негізгі себептері осы төңіректе көріктенетін қан тамырларының кең таралып, қатты тығындалуы (тромбоз) болып табылады.

Үсік шалу кезінде мүшеде бо-

мен ұйқы басу сияқты жалпы құбылыстар байқалады.

3-ші дәрежеде тері және оның астында орналасқан жұмсақ тіндер жансызданады. Ұлпалар мүлдем ештеңе сезбейді, ұстағанда қап-қатты болады, сырқат қатты мазаланады, қалтырайды, есінен айырылады. Дер кезінде көмек көрсетілмесе, аталмыш тіндер өліеттеніп асқына түседі.

4-ші дәрежеде жұмсақ тіндер мен сүйектер тіршілігін жояды, гангренаға шалдығады. Өлген тіндер құрғақ болса, сырқаттың жалпы жағдайы өзгермейді, ал дымқылданып, суланып кетсе, қан аралас сары су жиналып, ісініп, домбығады. Ағза уланып, дене қызуы көтеріледі. Науқас адамның басы ауырып, ұйқысы қашады,

Қазіргі медицинада осы заманғы озық жабдықтармен жабдықталса, енді бір жағынан жас мамандар біліктілікпен жұмыс жасауда. Шарт-жағдай бар, бірақ, ауырған жандардың дер кезінде дәрігерге көрінуі тым сылбыр. Әсіресе, ұлтымыздың осы жағындағы салғырттығы өкінетеді. Ауру асқынғанда барып қимылдаймыз. Ол кезде тым кеш қаламыз да, кейде орны толмас өкініштерге қалып жүреміз. Ауырсақ дәрігерге көрінейік, емделейік, жазылайық, ағайын! “Ауырып жазылған жан-олжа” емес пе.

Кейбір адамдар тумысынан тіс дәрігері



АҚ МАРЖАНДАЙ

ақаусыз тіс болса екен!

“Тісім қақсады, ауырды, салдарынан ұйықтай алмадым, дәрігерге көрінейін деп едім, қу шаруадан босай алмағаным” деп, жағы ісініп кетсе де елеп-ескермей, соңында асқындырып барып жұлғызып тынатындарды көріп жүрміз. Жұлғызып тастағаныммен зардабын тартатындар да аз емес. “Ауруыңды жасырсаң өлімің әшкере”, “ескермеген дау, елемеген ауру жаман” деген мақалдар бар. Сондықтан, Алла біздің он екі мүшемізді сап-сау етіп өмірге әкелген екен, ендеше “сақтансаң сақтаймын” деген ақылына неге көнбей, өзімізге өзіміз ауру табамыз?

десе зәре-құты ұша қорқады. Оған да мақұл, оның да өзіндік емделе жүретін жолдары жоқ емес. “Сақтансаң, сақтаймын” деген екен жаратушы. Қатысты материалдарға сүйенер болсақ, сізге қажетті қарапайым әдістерді де ұсына аламыз. Әдетте мыналарды ескере жүрсек, тісіміздің ақаусыздығына тигізер септігі көп екен:

Құрамында сілті(щёлоч) көп тағамдар жеңіз. Сілті адам денесіндегі сүйек атаулыны қатайтып, саулықты кепілдендіреді. Немесе құрамында сілті көп кездесетін тағамдарды үнемі тұтынғаныңыз абзал. Көбінде бұл тағамдар көкөністер болып кездеседі;

Денедегі қышқылдыққа көбірек көңіл бөліңіз. Адам ағзасындағы қышқылдықтың көбеюі PH тепе-теңдігін бүлдіреді, кальцийдің азаюына душар етеді. Кальцийдің өзі сүйекті қорғайды. Аса қышқыл тағамдар мен тәтті тағамдарды мүмкіндігінше аз тұтынғаныңыз орынды;

Мүмкіндігінше көкөністерді шикідей жегеніңіз жақсы. Қара қазанда қуырылған көкөністер құнарынан айырылады, адам организміне пайдалы дәрумендерінен айырылады. Орайыңыз болса, шикілі-пысылы жеңіз, пайдасы мол;

Шай ағашының майын да кәдеге жаратыңыз. Тісіңізді күтімдеген кезіңізде, тіс пастасымен бірге шай ағашының майымен тазалап тұрыңыз. Бұл майдың өзіндік ерекшелігі бар. Ауыз қуысындағы бактерияларды шайып тісіңізді маржандай жарқыратады;

Суды көбірек ішкеніңіз жөн. Адам денесіндегі судан сілекей пайда болады. Сілекейде ауыз қуысына пайдалы ферменттер бар. Сондай-ақ тістерді микробтардан қорғайды.

Тіс ауруын қарапайым әдістермен емдеудің жолдарын шамалы айта кеткен де артықтық етпес.

Тіс ауырғанда, білектің ішкі жағынан сарымсақ (чеснок) жағады. Сосын сарымсақты ұсақтап турап, білекке таңып тастайды. Оң жақ тісіңіз ауырса, сарымсақты сол жақ білекке, сол жақ тісіңіз ауырса, сарымсақты оң жақ білекке таңасыз. Сарымсақ турандысын таңарда астына жұқа шүберек төсейді. Сарымсақты тамыр соғып тұрған жерге дәкімен таңады;

Тіс ауруына ас тұзынан 1-2гр. аз мөлшерде меруерт ұнтағын араластырып, сірке суына ерітіп, ауызды шайса, құрт жеген тіс пен босаған тістің түбі қатаяды. Тістің кірін кетіреді. Сірке суына ерітіп, ауыз шайса, жоғарыдағыдай ем болады;

Күнбағыстың тамырын тазалап, суға қайнатып алады. Осы қайнатпамен жылы күйінде ауыз шаяды. Тістің қақсағанын, қызыл иек етінің қабынуын басады;

Бір ас қасық жалбыз шөбін бір стақан қайнаған суға тұндырады. Осы тұнбамен жарты сағат ішінде бес рет ауызды шаяды. Тұнбаны тек жылы күйінде ғана пайдаланады. Жалбызды қырмызы гүл (календула) шөбімен алмастыра аласыз;

Бір стақан қайнатылған жылы суға бір шай қасық тұзды ерітеді. Осы ертіндімен ауызды шаяды да, артынан ауырған тіске алөз жапырағын басады;

Тіс ауырған кезде сарымсақты қабығынан аршып алып, сонымен тістің қызыл етін сүртеді;

Тіс ауырғанда камфора спирті немесе шүйгіншөп тұнбасы(настояка валерианы) көмектеседі. Мақтаны тұнбаға малып алып, құрт жеген жерге (тіс қуысына) басады;

Тіс түбі ісініп ауырса, ас содасын суға шы-

лап, саусақпен жағады. Артынан тіс щеткасымен ысады;

Тіс ауырғанда 1 стақан жылы суға 1 ас қасық сода салып, күніне ауызды 5-6 рет шаяды;

Тұз бен сарымсақты және жуаны бірдей мөлшерде алады. Сарымсақ пен жуаны, әрине, үккіштен өткізеді. Үшеуін жақсылап араластырып, ботқа жасайды. Алдымен ауызды тұзды сумен шайып алады да, сосын таза дәкемен дайын ботқаны тіске басады, сарымсақ пен жуа құрамындағы фитонцид бактерияларды өлтіреді.

Аталған кеңестер тіс саулығына пайдалы қарапайым ұғымдар. Бұл ұғымдар тіске пайдалы болып қана қалмастан, денсаулығыңыздың да күшеюіне де көмектеседі.

9 ақпан – халықаралық тіс дәрігерлері күні. Бұл мерекенің аясы жыл санап кеңейіп келеді. Тарихи оқиғаларың бірі ретінде қарастырылып келе жатқан бұл әңгіменің қысқаша барысы былай екен: Аполлония – александриялық шенеуніктің қызы. Сол дәуірдегі көп құдайлықтан бас тартып, христиандыққа бет бұрған. Сондықтан, билік оны ауыр азапқа салып, өлтірмек болады. Ал, ол кісендерін шешкізудің амалдарын тауып, өзі отқа секіріп өледі. Кейінгі ұрпақ Аполлонияның бұл қадамын христиандық ерлік ретінде бағалап, қасиетті адам деп таныды. Оның есімін атаса, тіс ауруы басылатынына сенген. Бұл тарихтың бізге керегі шамалы болғанымен, тіс күтімі барлығымызға өзекті мәселе болмақ.

Бәрімізде ақ маржандай ақаусыз тіс болса екен!

**Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,
Жайнар ТАТЫМХАНҚЫЗЫ**

– Сұхбатымызды бастамас бұрын Сізді және Әуезов ауданының барлық қызметкерлері мен тұрғындарын алда келе жатқан Тәуелсіздік мерекесімен, Тұңғыш Президент күнімен және Әуезов ауданының 40 жылдық мерей тойымен құттықтаймын! Еліміз үшін маңызы аса зор мұндай айтулы мерекелерді Сіздің аудан қалай атап өтпек, бұл мерекелердің маңызы жайлы тоқталсаңыз..

– Ұлы даланы мекен еткен аталарымыздың Ұлы арманы болған егемендікке, тағдырдың талай теперішін көрсе де, рухы жасымаған Ұлы халқымыз ғасырлар тоғысындағы көрген тәуелсіздік

кездесулер, бейнефильмдер көрсетіліп, мерекелік іс-шаралар мен спорттық сайыстар өткізілді.

Ал, ауданымыздың 40 жылдық мерейтойы үстіміздегі жылдың наурыз айынан бастап түрлі деңгейдегі шаралармен жалғасын тауып келеді. Мәселен, «Әуезов ауданына 40 жыл!» атты Н. Сац атындағы жасөспірімдер театрында республикалық КТК (КВН) ойынынан сайыс ұйымдастырылса, 22 Наурыз күні Момышұлы көшесінің бойында (Шалыпин көшесі мен Абай даңғылының аралығы) 21 қазақ киіз үйі тігіліп, 12 мыңнан асатын адамға Наурыз көжесі тегін таратылып, екі сахна қойылып және онда 7 сағаттық

салиқалы саясатын қолдау, Елбасымыздың 27 қаңтардағы «Әлеуметтік-экономикалық жаңғырту – Қазақстан дамуының басты бағыты» атты халыққа арнаған Жолдауын насихаттау мен халыққа жеткізу бағытында қазіргі уақытта ауданда орналасқан жоғарғы және арнайы орта оқу орындарының профессорлық-оқытушылар құрамынан жасақталған 51 адамнан тұратын аудандық ақпараттық-насихаттау тобы әрекет етеді. Осы насихаттық топ Елбасының жолдауын халыққа түсіндіріп жеткізу мақсатында ауданның барлық оқу орындары мен денсаулық сақтау мекемелерінде, сауда мекемелері қызметкерлерінің арасында көптеген кез-

Бекқали НҮРҒАЛИҰЛЫ, Алматы қаласы, Әуезов ауданының әкімі

Мақсатым – Елбасының тапсырмасы мен халықтың талабын орындау

жемісіне қол жеткізгенімізге, міне, биыл 21 жыл толып отыр!

Қиын-қыстау заманда елдің көшін аудармай, шаңырағын шайқалтпай, іргесін бекітіп, шекарасын заң жүзінде шегелеуде, мемлекеттік құрылымдарды негіздеп, алтын арқауы үзіліп қалған елдік дәстүрді қайта жалғап, оны берік орнықтыруда, Елтаңбаны айшықтап, күн астында алтын қыраны қалықтаған көк байрақты шарықтатып, әнұранды шырқатуда тарихқа алтын әріппен жазылатындай із қалдырған Ұлт көшбасшысы, Тұңғыш Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың еңбегі орасан зор екені барша халқымызға аян.

Біз биылғы жылға дейін желтоқсан айында ұлттық мерекеміз – Қазақстан Республикасының Тәуелсіздігі күні мерекесін атап өтіп келсек, Қазақстан Республикасы Парламентінің 2011 жылғы 10 желтоқсанда қабылдаған заң жобасына сәйкес, 1 Желтоқсан – Қазақстан Республикасының «Тұңғыш Президенті күні» мемлекеттік мереке ретінде атап өтетін болды.

Тұрғындарымыздың рухани-мәдени қажеттіліктерін қамсыздандыру мақсатында, жергілікті деңгейде (аудан көлемінде) барлық мемлекеттік және мемлекеттік емес, кәсіби мерекелік, спорттық, бұқаралық, саяси-әлеуметтік іс-шаралар тиісті деңгейде атап өтіліп келеді.

Енді, ұлттық мерекеміз – Қазақстан Республикасының Тәуелсіздігі күнін мерекелеуде тарихи кезеңдерге арқау бола отырып, мәдени-көпшілік шаралар, кездесу кештері, дөңгелек үстелдер мен акциялар, спорттық жарыстар ұйымдастырылса, Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті күні мерекесін атап өткенде, Елбасының сындарлы саясатының нәтижесін баяндайтын дөңгелек үстелдер,

концерттік мерекелік шара өткізіліп, Қырғызстаннан келген спортшылар мен Алматы қаласының спортшылары арасында қазақ күресінен, бокстан халықаралық турнир ұйымдастырылды. Сонымен қатар, ауданның 40 жылдығына орай, «Жас ақындар айтысы», «Егіз-лебіз» атты өзіндік көркем өнерпаздар сайысы, «Менің ауданым» атты аудандық сурет салу конкурсы, «Денсаулық» жаппай жаттығу шаралары және т.б. өткізіліп келеді.

– Алматы қаласында орналасқан ең үлкен ауданның тізгінін ұстағаныңызға үш жылдан асыпты. Осы уақыт аралығында Әуезов ауданы келелі жетістіктерге қол жеткізді. «Басшы болу мақтаныш емес, жауапкершілік» демекші, ел басқарудың қиындықтарына төселіп, ауданның халқымен етене жақындасып қалған шығарсыз?

– Әрине, Алматы қаласының 400 мыңға жуық халқы бар ауданын басқару мақтанышпен қоса үлкен жауапкершілік жүктейтін білемін. Әкім болып тағайындалған үш жыл ішінде аудандағы түйткілді мәселелерді тұрғындармен тығыз байланыста оңтайлы шешіп келеміз. Келешекте де тұрғындардың тұрмыс-тіршілігіне қатысты талап-тілегін орындау басты мақсатым болып табылады.

– Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев халыққа дәстүрлі «Әлеуметтік-экономикалық жаңғырту – Қазақстан дамуының басты бағыты» атты Жолдауын ұсынды. Елбасымыздың биылғы Жолдауына қатысты бағыттарыңызды айқындап, жоспарларыңызды бекіттіңіздер ме? Осы жайында кеңірек айта түссеңіз.

– Қазақстан Республикасының Президенті Н. Ә. Назарбаевтың ұстанған

десулер өткізді.

Сонымен қатар, әлеуметтік-экономикалық жаңғыртудың он бағыты бойынша жүктелген міндеттерді орындап, экономиканы күшейтіп, тұрғындардың әлауқатын арттыруға жаңа бағыттар алып жолдау аясында жұмыстар жүргізудеміз.

– Елдің және Елбасының партиясы болған «Нұр Отан» ХДП-сы Әуезов ауданында ерекше белсенділігімен, халықпен тығыз қарым-қатынасымен ерекшеленді. Айтыңызшы, «Нұр Отан» ХДП Әуезов аудандық филиалының жоғары көрсеткіштерге жетуінің жолдары қайсы?

– Дұрыс айтасыз, «Нұр Отан» Халықтық Демократиялық Партиясында Мемлекет басшысының стратегиялық бағыты мен партияның саясатын жүргізу тетіктеріне басты орын берілген. Сондықтан Біз, Президентіміз Нұрсұлтан Әбішұлының бағыт бағдарын, саясатын толығымен қолдаймыз. Бұған қосымша біздің Конституциямыз партиямыздың саяси құқықтық мәртебесін, жүйесін, өкілеттілігі мен беделін толық айқындауға мүмкіндік берді. Нәтижесінде, құрыштай берік фракция қалыптасты. Фракция жанында үш консультативтік-кеңесші орган - Әлеуметтік кеңес, Экономиканы әртараптандыру жөніндегі кеңес және Мәслихаттармен және азаматтық қоғам институттарымен байланыс жөніндегі кеңесі жұмыс жасайды. Сондай-ақ, «Нұр Отан» ХДП Парламентаризм институты құрылған болатын. Нақтырақ айтсақ, бұл органдар фракцияның өзара іс-қимылының негізгі төрт бағдарын, яғни, Үкіметпен, тікелей жергілікті өкілетті органдармен, атқарушы органдармен, азаматтық қоғам институттарымен қамтамасыз етеді және өзара тығыз байланыста жұмыс атқарады. Осының



нәтижесінде фракцияның өз міндеттерін тиімді атқару үшін ұйымдастыру базасы негізделді. Онда жоспарлы жүйелі кестелер құру, жауапты, саяси бюро кеңестерін құру, белсенді мүшелердің халықпен тығыз қарым-қатынас орнатуы осы жұмыстардың бір көрінісі ғана. Сөз жоқ, саяси партияның парламенттегі қызметіне осы тұрғыдан келу Қазақстан үшін мүлдем жаңа көзқарас болып табылады. Мұндай басқару жүйесі, құжаттар мен басымдықтар Қазақстанның басқа ешбір партиясында болған емес.

Елбасының көрегенділігі мен салиқалы саясатын үгіт-насихат ретінде халыққа жеткізу, отандастарымыздың талап-тілегін тыңдау, олардың келешекке деген сенімін арттыру, мәселелерін шешуге бағыт бағдар беру және тапсырмалардың орындалуын қадағалау - басты міндетіміз.

Ата-заңымызда көрсетілген адам өмірі – ең басты құндылық. Оның азаматтық, саяси құқығын, көзқарастары мен өзге де әлеуметтік мәселелерімен санасу, білім алуы мен еңбек етуіне жағдай жасау біздің де міндетіміз болып табылады. Партиямыздың мүшелігіне қабылданып, оның бар жұмысымен танысып қана қоймай, белсене атсалысып жатқан азаматтарымыз баршылық. Олар өздері үшін, болашағы үшін үлкен әрі дұрыс шешім қабылдады. Елінің дамуына кішкене болса да өз үлесін қосып жатыр.

Бұдан бөлек, партияның ішкі тәртібіндегі - мүшелікке ниеті мен мақсаты бөлек кездейсоқ адамдардың кіріп кетпеуін қадағалау, қоғамдық қабылдау бөлімі, мемлекеттік бағдарлама аясында бөлінген қаражаттардың нақты мақсаттарға жұмсалып бақылау, жемқорлықпен күрес, ел мұқтажын, сұранысын тиісті органдарға жеткізу, шешімін табу – халқымыздың сенімінен шығуымызға, жоғарғы көрсеткіштерге жетіуімізге негіз

болып отыр. Бұл «Нұр Отан» ХДП Әуезов аудандық филиалының ғана жеңісі емес. Тұтас халықтық партияның жұмысы. Себебі бізде бір ғана басшы, бір ғана саясат, бір ғана ұстаным бар. Ендігі мақсат, “Нұр Отан” ХДП-ның Қазақстанның көп партиялық жүйесінде жетекші орында болу – фракция жұмысының барынша тиімді болуын, Қазақстан халқының бірауыздан қолдауына ие болған Мемлекет басшысының саяси бағдарын жүзеге асыруға тұрлаулы тірек болып табылатын Мәжілісті жіті жұмыс істейтін тетікке айналдыруды қамтамасыз ету.

– «Сыбайлас жемқорлыққа қарсы күрес 2012-2015 жылдарға арналған Алматы өңірлік жоспарының» Алматы қаласы Әуезов ауданында орындалуы жайында айта кетсеңіз?

– «Сыбайлас жемқорлыққа қарсы күрес 2012-2015 жылдарға арналған Алматы өңірлік жоспарының» Алматы қаласы Әуезов ауданында ауданы әкімінің аппараты, аудандық қызметтермен, «Нұр Отан» ХДП Әуезов аудандық филиалымен (әрі қарай Нұр Отан ХДП ӘАФ), «Нұр Отан» ХДП ӘАФ жанындағы сыбайлас жемқорлықпен күрес бойынша қоғамдық кеңесімен (әрі қарай СЖКҚ) бірлесіп, сыбайлас жемқорлыққа қарсы күрес бойынша көптеген іс-шаралар жүргізілуде. Әуезов аудан әкімінің аппараты кәсіпкерлердің құқықтарын қорғау, «Бизнестің жол картасы-2020» мемлекеттік бағдарламасын түсіндіру жұмыстарын атқарып келеді. Табыс және мүлік декларациясында дұрыс мәлімет бермегені үшін тәртіптік жауапкершілікке тартылатын мемлекеттік қызметкерлердің санын қысқарту мақсатында, олармен салық органдарының қызметкерлерінің қатысуымен әр жыл сайын қаңтар-ақпанда түсіндіру жұмыстары жүргізіледі

Сонымен қатар, құқықтық тәрбие,

құқықтық білім беру мектептерінің белгіленген жоспар бойынша, Қазақстан Республикасының «Сыбайлас жемқорлықпен күрес туралы», «Мемлекеттік қызмет туралы», «Жеке және заңды тұлғалардың өтініштерін қарастыру тәртібі туралы», «Мемлекеттік қызметкерлердің арнамыс кодексі», «Жергілікті мемлекеттік басқару және өзін-өзі басқару туралы» «Қазақстан Республикасындағы сыбайлас жемқорлықтың алдын алу бағытындағы әлеуметтік-парасаттық көзқарастар», «Мемлекеттік қызмет туралы» Қазақстан Республикасының заңын бірінші рет мемлекеттік қызметке қабылданған қызметкерлерге оқытып, түсіндіру бойынша 7 құқықтық семинар өткізілді.

«Сенім телефонының» жеке және заңды тұлғалардың арыздары мен хаттарына арналған пошта жәшіктерінің Әуезов ауданы әкімінің аппаратында орнатылған. Аудан әкімінің Интернет-ресурсында халыққа қызмет көрсету орталықтарында (ЦОН) сыбайлас жемқорлыққа қатысты құқық бұзушылық фактілерін 117 және 144 сенім телефондары және Әуезов ауданы әкімі аппаратындағы сыбайлас жемқорлыққа қатысты құқық бұзушылық фактілерін 303-42-74 телефоны арқылы хабарлауға болатындығы көрсетілген.

– Елбасымыздың халықты жұмыспен қамту мақсатында, тікелей өз бастамасымен қолға алған «Бизнестің жол картасы 2020» Әуезов ауданында іске асырылу деңгейі қай дәрежеде жүріп жатыр?

– Индустрияландыру картасының аясында «Сайран Девелопмент» ЖШС 4,2 млрд. теңге көлеміндегі қаржыға мәдени-сауықтыру ұйымының жобасын 2016 жылы пайдалануға енгізу жоспарланып отыр.

2012 жылдың басынан бері «Бизнестің жол картасы-2020» бағдарламасының 1 және 3 бағытын қаржыландыру аясындағы жобалар бойынша ауданның 13 жобасы жалпы қарыз сомасы 3 млрд. 410 млн. 166 мың теңге көлемінде Өңірлік үйлестіру кеңесінің мақұлдауын алды және 95 млн. теңге көлеміндегі «Ерке-Нұр» ЖШС-ның инфрақұрылымын дамыту бойынша 1 жоба өтті. Бұл жоба 14 кәсіпорынды қамтыды.

– Алыс аймақтардағы аудандардың басты түйткілі – ауыз су, жол, электрмен қамтамасыз ету, т.б. жағдайлар екені белгілі. Қаладағы аудандардың бас қатырар басты мәселесі қайсылар және олармен қалай күресудесіз?

– «Жол картасы» бағдарламасы аясында 2009 жылы жаңа жол салу құрылысы бойынша 5,3 км, күрделі жөндеу жұмыстары бойынша – 2,4 км, орташа жөндеу жұмыстары бойынша – 61 км жол жасалынды. Барлығы: 68,7 км.

Орташа жол жөндеу жұмыстары бойынша 2 686 м² құрайтын жаяу жүргінші жолы жасалынды. 2010 жылы 21,133 км құрайтын 39 көшеге орташа жол жөндеу жұмыстары жүргізілді.

Жаңа жол салу бағдарламасы бойынша 2010 жылы «Алтын-Бесік» ықшам ауданында 13 көшеге – 4,33 км, «Қалқаман-2» ықшам ауданында 9 көшеге – 13,665 км, «Қалқаман-3» ықшам ауданында 7 көшеге

– 2,252 км, «Алты-Алаш» ықшам ауданында 3 көшеге – 2,5 км, барлығы: 22,747 км құрайтын 32 көшеге жол салынды. Барлығы аудан бойынша ұзындығы 43,87 км құрайтын 71 көшеге жол салу және жөндеу жұмыстары жүргізілді.

Жаяу жүргінші жолдарына жөндеу жұмыстары 2,718 км құрайтын 5 көшеге жүргізілді. 2011 жылы 1-ші кезең бойынша ұзындығы – 11,18 км құрайтын 13 көшенің жолына орташа жөндеу жұмыстары жүргізілді.

Сонымен қатар, Өтеген батыр көшесінде жалпы ұзындығы 750 м құрайтын жаяу жүргінші жолына жөндеу жұмыстары жүргізілді, ал, Ладыгин және Пятницкий көшелерінің аралығында 600 м құрайтын жаяу жүргінші жолына жаңа жол салу құрылысы жүргізілді.

2 кезең бойынша 9,982 км құрайтын 15 көшеге жөндеу жұмыстары, сонымен қатар, 3 кезең бойынша 1,817 км құрайтын 7 көшеге жол жөндеу жұмыстарын жүргізілді. Барлығы ауданда 3 кезең бойынша: 35 көше, 22,98 км. Сондай-ақ, 2011 жылы Алматы қаласының жолаушылар көлігі және автомобиль жолдары басқармасында Қалқаман-1,2,3, Алты-Алаш, Алтын-Бесік ықшам аудандарында ұзындығы 18,7 км құрайтын жаңа жол салу жұмыстарына жобалық сметалық құжат әзірленді.

2012 жылы жолаушылар көлігі және автомобиль жолдары басқармасының тапсырысымен 1 кезең бойынша жалпы ұзындығы 5,1 км құрайтын, 10 көшеде орташа жөндеу жұмыстары және 15 038 шаршы метр жолға ағымдағы жөндеу жұмыстары жүргізілді. 2-ші кезең бойынша 6,7 км құрайтын көшелер мен аулааралық жолдарға орташа жөндеу жұмыстары жүргізілді. Сонымен қатар, аудан тұрғындарының қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатында Саин көшесі бойынан жаяу жүргіншілерге арналған 2 жол үсті өткелінің құрылысы басталып, жүргізілуде.

– Аудан әкімі аппаратының басшылығы азаматтарды жеке мәселелері бойынша қабылдауды қалай жүргізуде?

– Бекітілген кестеге сәйкес, аудан әкімі аппаратының басшылығы азаматтарды жеке мәселелері бойынша қабылдау жүргізеді. Аудан әкімі - айдың бірінші және үшінші дүйсенбісі, сағат - 14.30; әкімнің коммуналдық шаруашылық, құрылыс, көріктендіру, экология, көлік мәселелері жөніндегі орынбасары – апта сайын, сейсенбі күні, сағат – 14.30; әкімнің экономика, өнеркәсіп, ШОБ дамыту, байланыс мәселелері жөніндегі орынбасары - апта сайын, сәрсенбі күні, сағат – 14.30; әкімнің білім беру, денсаулық сақтау, әлеуметтік қорғау мәселелері жөніндегі орынбасары - апта сайын, бейсенбі күні, сағат – 14.30-ге дейін қабылдайды.

Аудан әкімі аппаратында жеке және заңды тұлғалардан түскен өтініштерді талдау күнделікті жүргізіліп, оның орындалуы жөнінде жазбаша түрде ескертулер беріледі. Соның негізінде уақытылы жауап беру қадағаланып отырады.

– Ауданда 14 тегін медициналық негізде жұмыс атқаратын орталық және жеке меншіктегі 30-ға жуық медициналық мекеме жұмыс жа-

сайды екен. Осы емдеу мекемелері тұрғындардың денсаулығын сақтауда қаншалық үлес қосып келеді?

– Әуезов ауданы әкімінің аппараты Сіздің сұхбатыңызды қарастырып, төмендегідей ақпаратты назарыңызға жолдайды. Ауданда мемлекет негізінде 15 емдеу мекемелері жұмыс атқарады. Халықтың денсаулығы мемлекеттің өз азаматтарының алдындағы жауапкершілігінің деңгейін көрсететін әлеуметтік бағдарының интегралды көрсеткіші болып табылады.

«Алматы-здоровый город», «Саламатты Қазақстан 2011-2015 жж.» арналған қалалық бағдарламалар бағытында Әуезов ауданындағы емдеу мекемелері жұмыстарын жүзеге асыруда. Ұйымдастыру-әдістемелік жұмыстары бойынша бас дәрігерлердің орынбасарлары ашық есік күндерін, акциялар, тренингтер өткізіп тұрады.

Сонымен қатар, аудандағы емханалар мен ауруханаларда арнайы әлеуметтік қызметкерлер мен психологтар жұмыс атқарады.

– Әуезов ауданының мәдени шараларды өткізу белсенділігі жоғары екені белгілі. Ұлттық дәстүрімізді ұлықтауда, ана тілімізді ұмытпауда, жастармызды отан сүйгіштікке тәрбиелеуде жасалынып жатқан іс-шаралар жайында тоқталсаңыз?

– Жоғарыда атап өткендей, барлық мәдени-көпшілік, саяси-әлеуметтік, бұқаралық, спорттық және т.б. шаралардың тиісті деңгейде, сапалы түрде ұйымдастырылуына басты назар аударатындығымыз жемісті, нәтижелі еңбекке әкелетіндігіне сеніміміз мол.

Ұлттық дәстүрімізді ұлықтауды біз балабақшадағы болашақ бүлдіршіндерімізден бастаудамыз. Аудандық мемлекеттік және жекеменшіктік негіздегі бала-бақшаларда екі жылдан бері жұмыс жоспар бекітіліп, 13 мыңнан асатын бүлдіршіндерге ұлттық салтымызды, дәстүрімізді, тілімізді насихаттайтын шаралар ұйымдастырылса, аудандағы мектеп оқушылары мен жоғарғы және арнайы орта оқу орны студенттері арасында танымдық, көркемдік-қойылымдық шаралары өткізілсе, аудандық ардагерлеріміз ауарайының жылы мауысымы кезінде «Фэмили» саябағында әр аптаның сенбі-жексенбі күндері ән айтып, би билейді.

Ана тілімізді ұмытпауда жоғарғы және арнайы орта оқу орындарындағы өзге ұлт өкілдері жастарымыз арасында «Тіл татулық тірегі – достастық жүрегі» атты аудандық сайыстар, мемлекеттік қызметкерлер арасында «Мәңгілік жаса тұғыры биік туған тіл» атты байқаулар, аудандық және қалалық әскери бөлімдерде отан алдындағы әскери борышын атқарып жүрген өзге ұлт өкілдерінің сарбаздарының да арасында «Тіл татулық тірегі – достастық жүрегі» байқауы ұйымдастырылып келеді. Қалалық «Мемлекеттік тіл – менің тілім» байқауының, «Үздік аудармашы» сайысының бас жүлдесін ауданымыздың алуы мемлекеттік тілді дамытуға деген ынтаның мол екендігін көрсетсе керек. Сонымен қатар, аудан аумағында орналасқан заңды тұлғалардың жарнамалық маңдайшаларындағы мемлекеттік тілдің дұрыс, қатесіз жазылуы-

на да аса мән беріледі.

Еліміздің болашағы саналатын жастарымызды отан сүйгіштікке тәрбиелеуде жыл басынан бері жастар мен жасөспірімдердің патриоттық, отан сүйгіштік сезімдерін дамыту және жетілдіру мақсатында № 32363 әскери бөлімінде (десанттық-шабуыл бригадасы), № 28337 әскери бөлімінде (Алматы облысы Жамбыл ауданы, Ұзынағаш ауылы), № 5572 әскери бөлімінде, № 0111 әскери бөлімдеріне (Республикалық Ұлан) және т.б. жастар барып, әскери өмірдің қыр-сырымен танысып, мерекелік концерттік бағдарламалар ұйымдастыру және әскерге шақырылушы жастарымызды Н.Саң атындағы жасөспірімдер театрында салтанатты түрде (патриоттық бағыттағы видеокөрсетілімдер мен әнбилер көрсетіліп, әскери тұлғалардың тілек-лебіздері айтылады) әскерге шығарып салу дәстүрге айналып келеді. Аталған бағыттағы жұмыстар бүгінгі күнде өз жалғасын тауып келеді.

– Қазір «Жастар саясаты туралы» жаңа заң жобасы дайындалуда. Аталған заң жобасына қандай алып-қосарыңыз бар?

– Қазақстан Республикасы Президентінің 1999 жылғы 28 тамыздағы № 73 «Қазақстан Республикасының Мемлекеттік жастар саясатының тұжырымдамасы туралы» Әкіміне және «Қазақстан Республикасындағы мемлекеттік жастар саясаты туралы» Қазақстан Республикасының 2004 жылғы 7 шілдедегі № 581 Заңына сәйкес, «Жастар саясаты туралы» заң жобасына ұсыныстар әзірленіп, тиісті мемлекеттік мекемелерге жолданған. Аталған заң жобасы мемлекетіміздің болашағы саналатын жастарымызды әлеуметтік қолдауда, егеменді еліміздің дамуына өз үлесін қосу жолында мүмкіндік беретіндігіне сеніміміз мол.

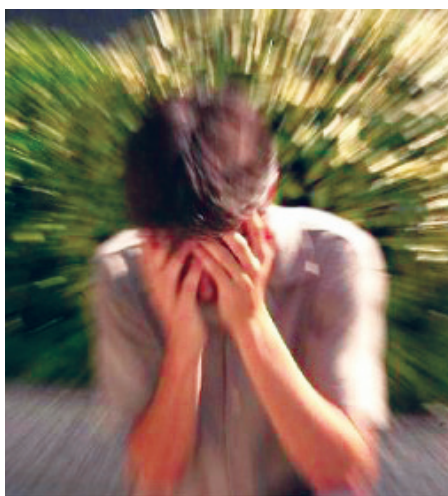
– Республикалық «Жас-Ай» медициналық журналы денсаулық тақырыбын қазақ тілінде сөйлетіп, Елбасымыз Н. Ә. Назарбаевтың «Саламатты Қазақстан» бағдарламасын іс-жүзінде насихаттап, халыққа шығыс медицинасының сырын ұғындырып, бабалармыз қолданып кеткен емдеу жолдарын жаңғыртып келеді. Жеке кәсіпкерлердің өз күшімен іске қосылып жатқан мұндай мекемелерге жергілікті атқарушы органдар тарапынан қандай қолдау, демеу болу қажет деп ойлайсыз?

– Жеке медициналық емдеу мекемелеріне жергілікті атқарушы органдар тарапынан өткізілетін түрлі акциялар мен көптеген шараларға мемлекеттік медициналық мекемелерімен қатар қатысуына қолдау көрсетіп келеміз.

Мемлекеттік тараптан шығарылатын газет пен журналдарға жарнамаларының шығуына және туындаған түрлі күрделі мәселелерді шешуге ықпал жасау керек.

– Сүбелі сұхбатыңызға рахмет! Ел үшін атқарып жатқан істеріңізге табыс, деніңізге саулық тілеймін!

Сұхбаттасқан,
Қазірет БЕРДІХАН



ТАЛМА

(ЭПИЛЕПСИЯ)

АУРУЫ ЖӘНЕ ОНЫ ЕМДЕУ

Талма (эпилепсия) ауызға алынса-ақ адамдардың бойын қорқыныш билей қалады. Іс жүзінде ол соншалық үрейлі емес. Қазіргі медицинада оны эпилепсия яғни созылмалығы бар психоневрологиялық ауру деп қарайды. Талма (эпилепсия) ауруы негізінен мидағы нерв жасушаларының ерекше жоғары электрлік белсенділігі мен ауытқуынан болады. Оны биіктен құлаудан немесе басқадай ауыр соққы алудың әсерінен ми зақымдалып, ми қабының сыртында жылауық, сары су пайда болудың салдарынан жиі кезігеді десе де орынды. Ми қызметінің бұзылуынан болатын дерт. Ересектерде кездесетін түрлерінде адам қалжылдап, сіресіп қалады, аузынан ақ көбік ағады; есінен танады. Балаларда ұшырайтын талманың себептері: церебральды салданудан пайда болады. Енді бірі, түрлі аурулардың алдын алу үшін қойылатын вакциналардың кері әсерінен пайда болатын жағы да бар. Тұқым қуалау жолымен жалғасатын түрлерін де медицина саласы жоққа шығармайды; Сәбилерді арлы-берлі қатты шайқаудан ақыл-есіне, өсіп-жетілуіне нұқсан келтіруі де мүмкін.

Талма (эпилепсия) аурулары миға зақым жеткізген түрлі жарақаттардың салдарынан уақыт өте келе пайда болуы да мүмкін. Ол алғашында сирек ұстайды. Біртіндеп жиілей береді. Талуы біртіндеп жарты сағатқа дейін барады. Асқынған кезінде адам тілін де шайнап алады. Жатқан орнында дәретіне ие бола алмайды. Ауыр болғандары ес-ақылын біле алмай отқа күйіп, суға түскенін де сезбейді. Сондықтан, мұндай кездерде ауру адамдарға көмек керек. Жағы қарысып, тілін шайнап алуы мүмкін. Ондайда жағын қасықпен, басқа да заттармен ептеп ашып, тілін аман сақтап қалуға тиспіз. Жақсы емделіп, құнттап күтінбегенде екінші бірінде адам өміріне қауіп төнеді.

Дәрігерлер талма (эпилепсия) ауруын екі топқа бөледі:

Жасырын түрі. Бұл түрі клиникалық жағдайда ғана анықталады. Әдетте көп санды ата-аналар науқас талып қалғанда немесе денесі қалтырай бастағанда ғана қауіптенеді. Ал, аурудың жасырын түрінде баланың ұйқысы мазасыз болып, ақыл-ойы кеш, тежеліспен дамуы, ұйқы кезінде кейбір дене мүшелерінің дірілдеуі мүмкін.

Шағын талма (эпилепсия). Шағын талма (эпилепсия) ұстамалары мағынасыз немесе алаңғасар қозғалыстардан тұрады. Бала оларға селқостық танытып, ешқандай әрекетпен жауап бермейді. Сонымен қатар, қайталанбалы қажетсіз қозғалыстар да орын алуы мүмкін.

Психомоторлық талма (эпилепсия). Оның белгілері мынадай: уақытша есінен тану, ақыл-ойдың шатасуы, уақыт пен кеңістіктен жаңылу, дыбыс елестері мен көру елестері ғана болу. Десек те талып қалған немесе сандырақтағанның бәрін “қояншығы ұстап қалды” деу қате пікір. Себебі бір нәрсені қатты уайымдау, қан құрамындағы қанттың бірден түсіп кетуі, ула-

ну, ми қан айналымының бұзылуы, кальцийдің жетіспеуі, қан аздығы, шаршау сынды басқа жайттар себеп болуы мүмкін. Сондықтан, мұндай жағдайда талма (эпилепсия) деп түрлі дәрі-дәрмекті беруге болмайды. Онда да арнаулы тексерулерден кейін барып диагноз қойылады.

Фокалды (ошақтық) талма (эпилепсия). Аурудың аты айтып тұрғандай, талманың (эпилепсия) бұл түрі кезінде белгілі бір дене бөлшегі адамның дегеніне бағынбайды. Үлкен және психомоторлық талмаға (эпилепсияға) шалдығу қарсаңында иіс сезу сезімі, көру және есту бейнелері өзгеше болуы мүмкін, яғни талмадан (эпилепсиядан) хабар беретін “аура” пайда болады.

Талмалық (эпилепсиялық) талулар бірден пайда болуы мүмкін немесе хабар айтушылардан кейін пайда болуы мүмкін. Ол әр науқаста әр түрлі болады. Яғни көру, дыбыс, иіс сезу, жүрек қағысы, ішек жұмысы, сөйлеу және психикалық т.б. бұзушылықтары болуы мүмкін. Алдын ала білу сезімінен кейін тоникалық тырыспа ұстайды. Содан кейін талмалары тоқтап, жалпы дене босаңсып, науқас ұйықтап кетеді. Ұстама талмалар бірнеше минуттан жарты сағатқа дейін созылады, науқас есін жиғаннан кейін болған істі білмейді. Кейде ұстамалар арасы жиілейді де, науқастың есі біраз уақытқа дейін жиылмайды. Санаулы секундтық мезгілдегі талмалардың кезінде түрі бозарып, солғын тартады, жанарында өзгеріс болады, әл-ауқаты кетіп, әлсірейді.

Талмалық (эпилепсиялық) ұстамалар, негізінен ми зақымдануынан, ісіктер, ми қан айналымының салмақты бұзуы, жүктілердің эклампсиясы сынды себептер тудыруы мүмкін. Есінен танған науқас құлайды және кенеттен айғайлайды. Шалқалай береді, қарысып, тістенеді, қолдары бүгіліп, саусақтары

жұмылады, аяқтары қисаяды, сіңірлері тартылуы мүмкін. Сол кезде тіл шайналуы мүмкін. Есінен танған науқас тынышталады, бұлшық еттері босайды, автоматты қозғалыстар болуы мүмкін. Дем алысы тынышталады. Ұзақ мерзімді ұйқыға кетеді, жарты сағаттан кейін бірнеше сағатқа созылатын жеңіл түріне ауысады.

Анықтау мен емдеу. Талма ауруына шалдыққандар уақытын өткізіп алған жағдайларда ми жасушаларының қызметі бұзылып, жарамсыз күйге түсуі мүмкін. Солай болса, адамда психикалық ауытқулар байқалады. Деректерге сүйенсек, әлемде 50 миллионға жуық адам талмадан (эпилепсиядан) зардап шексе, олардың 90 пайызы дамыған елдерде. Ал, Қазақстанда 300 мыңға жуық адам талмамен (эпилепсиямен) ауырады екен. Көрсеткіш бұдан да көп болуы әбден мүмкін. Анықтау үшін, тұқым қуалау жағдайын сұрайды. Нерв жүйесінің оттегі жетіспеушілік, жарақаттық, зат алмасулық және аралас генезді перинатальдық зақымдану болған-болмағанын зерттейді. Баланың менингит, гипоксиялық-ишемиялық энцефалопатия секілді қауіпті аурулармен ауырған-ауырмағандығын тексереді. Алғашқы ұстама неше жасында болғанын анықтау да маңызды. Тәуліктің қай кезінде болды? Оған әсер еткен факторлар, қол-аяқ қимылдарының сипаты, көз қарашықтарының жарыққа деген реакциясы қалай болды деген сауалдарға жауап іздейді.

Тексеру кезінде көру мүшелерінің туа біткен ақауларының (көздің торлы қабығының нейротерілік құбылыстарға тән өзгерістері немесе бұрын болған жұқпа белгілері), дисморфиялық белгілердің, беттің және дененің туа біткен болуына ерекше көңіл бөлінуі керек. Міндетті түрде теріні мұқият қарайды. Электроэнцефалограмма. Тексерудің бұл түрі мидың электрлік белсенділігінің кестесін жасайды. Бұл талманы (Эпилепсияны) және оның әртүрлі белгілерін, мәселен, шектеулі тырысу ошағын анықтайтын бірден-бір шара.

Әлемде талма (эпилепсия) ұстамасы бар науқастардың 60-70 пайызы сауыққан. Десек те, елімізде бұл көрсеткіш 15-20 пайыздан аспайды. Себебі, талма дәрігерлері (эпилептолог) саусақпен санарлық. Дәрі-дәрмекпен талма (эпилепсия) ұстамаларының түріне байланысты жеке дара беріледі. Егер ем дер кезінде дұрыс жүргізілсе, бірінші ұстамадан кейін-ақ аурудың тамырына балта шабуға болады. Кейде талма ошағының бір бөлігіне немесе түгелдей ем жүргізіледі. Жалпы ем жаңа ұстамаларды болдырмау, науқастарды емдеу қиынға соққанда, ұстау жиілігін сирету, уақытын қысқартуға болады.

Талма (эпилепсия) ауруын “Жас-Ай” медицина орталығы Шығыс-Тибеттік емдеу тәсілдерімен емдейді. Орталықтағы бас дәрігердің орынбасары Бибігүл Нұртазаева бұл туралы былай дейді:

-Талма ауруымен ауыратын науқастарды алдымен академик Жасан Зекейұлы тексеріп көріп, талманың пайда болған уақыты, талу мерзімінің ұзын-қысқалығы сынды белгілеріне толық көз жеткізеді. Одан ары науқастың жағдайына қарай отырып, алдымен шипалы шөп дәрілер беріп өзгерісін байқайды. Сосын өнімділігіне қарай нерв нүктелеріне ине қойып, қан айналыс жүйелеріне серпін береді, талу уақытын қысқартады.

Академик, Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

ТӘУЕЛСІЗДІКТІҢ ЕҢ Ү атажұртына оралған

Тәуелсіздік! Осы бір ғажайып сөз – тамырында қазақтың қаны бар кез-келген қазақ үшін қадірлі һәм қымбат. Әсіресе, шетелдегі қазақтар үшін егемендіктің қаншалық ыстық екенін сөзбен жеткізу мүмкін емес. Олардың біразы отанына оралды. Бірақ, құр келген жоқ. Атажұртына тап-таза сақталған ұлттық болмысын, сап алтындай салт-дәстүрін, телегей мұрасын, терең білімін, техниканың тетігін, кәсіптің қыр-сырын, шаруашылықтың алуан түрін ала келді. Тәуелсіз Қазақстанның саяси тұрақтылығына, экономикалық өсуіне өлшеусіз үлес қосуда. Сол қандастардың көш басынан көрініп, елім деп егіліп жүрген тұлғалардың бірі, бірі ғана емес, бірегейі м. ғ. докторы, профессор, академик, Вена Халықаралық Университетінің «Құрметті профессоры», Қазақстан Республикасы Денсаулық Сақтау ісінің үздігі, Халықаралық «Сократ» атындағы орденнің иегері, «Жас-Ай» медициналық орталығының Бас директоры Жасан Зекейұлымен тәуелсіздік тақырыбына аз-кем әңгіме өрбіткен едік...

– Әуелі, өзіңізді Тәуелсіздік күнімен құттықтаймын!

– Рахмет! Осы орайда Тәуелсіздік күнімен барша отандастарымды мен де құттықтап өткім келеді. Бұл мереке қазақ халқының ең үлкен қуаныш күні, мақтаныш күні! Тәуелсіздік күні тек Қазақстандағы қазақтар ғана емес, жер бетіндегі қазақ біткеннің тақиясы аспанға атылған, ақ түйесінің қарны жарылған күн. Мен 20 жылдың алдындағы дәл осы күні шекараның аржағында радио қабылдағыштан, теледидардан Тұңғыш Президентіміз Нұрсұлтан Назарбаевтың өз аузынан «Қазақстан азат болды», «Біз бүгіннен бастап тәуелсіз қазақпыз» деген бір ауыз сөзді естіп, егіліп жылаған қарияларды, атына мініп «сүйіншілеп» шапқан азаматтарды, бөркін аспандатып лақтырған бозбаланы көргенмін. Миллиардтың астында тұрып дәл солай қуанған қазақтың бірі өзім болдым. Сондықтан да, Тәуелсіздік күні жер бетіндегі күллі қазақтың мерекесі деп есептеймін.

– Жасан Зекейұлы, Сіздің білікті дәрігер екеніңізді біз түгілі шетел мойындап, Алаш алқалап, алтыннан алқасын тағып жатыр. Сөз жоқ, мамандығыңыздың майталманысыз. Бірақ, бүгінгі Жасан Зекейұлы тек дәрігер ғана емес, қайраткерлігімен, Атымтай азаматығымен ел аузында жүр. Жақында, өзіңіздің ұйтық болуыңызбен шекара асып келген ағайындар басын қосты. Әңгімеңізді осы жерден бастасақ...

– Иә, Қарашаның 29-жұлдызы күні Алматыдағы «Қазжол» сарайының «Алтын адам» залында «Жас-Ай» медициналық орталығының жанынан, менің және Аламаты Сауда-Өнеркәсіп палатасының төрағасы Мұхтархан Бияров мырзаның құрылтайшы болуымен құрылған «Ел Шуақ» қоғамдық қорының және «Қазақ радиосынан» таратыла бастаған «Бауырластар» бағдарламасының тұсауын кесіп, тұмылдырығын ағыттық.

Қордың негізгі мақсаты – еліміз егемендік алған жылдары отанына оралған қандастарымыздың атажұртында аянбай тер төгу, білім мен біліктілігін еркін жұмсау, нәтижелі жұмыс атқару мүмкіндіктерін кеңінен игеруге жол ашу. Сөйтіп, шекара асып келген қандастарымыздың отанына «не алам?» деп емес, «не берем?» деп келген рухы биік бауырларымыз екенін дәлелдеп, ұлтымыздың демографиялық мәселелерінің оң шешім табуына, саяси және әлеуметтік тұрақтылығына, мәдениеттің

өркендеп, экономиканың дамуына үлес қосу.

– Бір басыңызға жетерлік атағыңыз бар. Шаруаларыңыз да шаш етекпен. Қызығынан гөрі, шыжығы басым мұндай қоғамдық шаруаларды қолға алуға не түрткі болды?

– Егер өмірдің барлығын байлықпен байланыстырып, атақпен шатастырып, мансаппен матастырып, қарынның қамын ғана ойлайтын болсақ біздің хайуаннан қай жеріміз артық. Біз ең бірінші Алланың құлы, ақыл-парасат иесіміз. Содан соң, тамыры терең тарихы бар, ана тілі бар, ата діні бар қазақ деген ұлтпыз ғой. Ұлтыңды сүймесең, еліңді ойламасаң ешкім емессің. Абайдың тілімен айтар болсам, қарным тоқ болғанымен, қайғым жоқ емес.

Жалпы, «Ел Шуақ» қоры мен «Бауырластар» бағдарламасы – бірнеше жылдан бергі ойымның жемісі. Егемендік алған жылдары Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлы «Бар қазақтың, жалғыз отаны – Қазақстан» деп, күллі әлемге жар салды. Сол күннен бастап, миллионнан асатын қандасымыз отанына оралыпты. Бұл – үлкен жетістік. Егер маған «Тәуелсіздіктің ең үлкен жемісі қайсы?» деген сұрау қойылса, «атажұртына оралған бір миллион қазақ» деп, мақтанышпен айтар едім. Қазақ еліндегі қазақтардың үлесі 65 пайызға жетуінде 1 миллион қандастарымыздың да үлес-салмағы бар.

Бірақ, сол жетістігімізді бұрмалап, тырнақ астынан кір іздеп, үй ішінен үй тіккісі келетіндер мен қазақтың көбейгенін қаламайтындар да табылды. Көшіп келген қандастар мен жергілікті халық арасына шоқ тастап, бір қазақты екіге болуге тырысқан суық пиғылды адамдардың кесірінен оралмандарға деген теріс көзқарас қалыптасты. Әрине, ел болған соң тектісі де, тентегі де болады. Көшіп келген қандастардың ішінде отбасының жағдайы үшін емес, отанның болашағы үшін келгендері қанша ма? Олардың ішінде, әлем таныған ғалымдар бар. Ал, нақты статистикаға сүйенсек 50 ғылым докторы, 250 ғылым кандидаты, 13 мың жоғары білімді азаматтар атамекеніне оралған. Сондай-ақ, әр саланың майталман мамандары, талантты ақын-жазушылар, тағлымды тарихшылар, бәсекеге қуатты кәсіпкерлер, әсіресе, ұлттық рухы үстем жастар бар.

Олардың тәуелсіз Қазақстанға қосып жатқан үлесі теріс ниетті адамдардың көлеңкесінде қалып қоймауы керек. Мені толғандыратыны осы. Ерім дейтін ел болмаса, елім дейтін ер қайдан болсын. Міне, осындай мазасыз

ойлардың жетегінде қандастардың еңбегін насихаттап, бір атаның баласы, бір отанның азаматы екенімізді үгіттейтін арнаулы жобаны қолға алуды мақсат еттім. Менің бұл ұсынысыма Қазақ радиосының бас директоры Мақат Садық мырза үлкен қызығушылық танытып, қолдау көрсетті. Сөйтіп, «Бауырластар» бағдарламасы өмірге келді.

Қазақ радиосында таратылатын бұл бағдарлама қазірге дейін 11 рет тыңдарман жүрегіне жол тартты. Солардың қатарында медицина саласы бойынша өзім және басқа салалар бойынша Шығыстанушы ғалым Ислам Жемінен, ҚР мәдениет қайраткері, айтыскер ақын Қайрат Құл-Мұхаммед, ақиық ақын Алмас Ахметбек сияқты атажұртқа келіп, абыройлы еңбек етіп жүрген азаматтардың сұхбаты берілді. Бұл кісілердің еңбек жолы отанына оралған өзге қандастарымызға үлгі боларлық.

– «Ел Шуақ» пен «Бауырластар» бағдарламасының бірге құрылуының маңызы неде?

– Аты айтып тұрғандай «Ел Шуақ» қоғамдық қорының басты мақсаты – елге шуақ шашу. Әсіресе, шекараның аржағында туылып, атажұртқа ат басын бұрған бауырларымыздың мәдени-экономикалық жағдайларына демеу болу. «Ел Шуақ» пен «Бауырластар» құстың қос қанаты сияқты. Бірі экономикалық жақтан, екіншісі ақпараттық жақтан қандас бауырларымызға демеу беру, сол арқылы, шетелде жүрген 5 миллион қандасымызды отанына деген сүйіспеншілігі мен үміт отын тұтандыру.

– «Ел Шуақ» қоғамдық қоры мен «Бауырластар» бағдарламасы арнайы ашылу салтанатын асығыстыққа салынбай, қорды қордаландырып, бағдарламаны аяғынан тұрғызып, **бағытты айқындап** алғаннан кейін барып, елге жария еттіңіз. Сіздің мұндай бастамаңыз халыққа жалған есеп беріп, **қағаз жүзінде жұмыс жасап**, «асатпай жатып құлдық», бұл не деген сұмдық» дегізіп жүрген жауапсыз жандарға берген жауабыңыз болса керек...

– Дұрыс айтасыз. Қазір «қор» болып жүрген қор көп. Біздің бұл қорды құрғанымызға жарты жылдай уақыт болды. Осы күнге дейін осы қор арқылы көптеген игі шаралар өткіздік. Айталық, әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университетінде оқитын 3 студенттің 2012-2013 жылға арналған оқу қаражатын және шәкіртақысын төлеп бердік. Отбасы жағдайы төмен, оқуда озат оқитын бір студенттің 2

ҮЛКЕН ЖЕМІСІ – БІР МИЛЛИОН ҚАЗАҚ



жылдық оқу қаражатын түгел аудардық. «Мектепке барар жол» атты Республикалық шараға қатынасып, жағдайы төмен оқушылардың сумка алуына 150 мың теңге ақша аударды. Сондай-ақ, Таэквондо жаттықтырушысы Адай Марғұланның Вьетнамда өтетін халықаралық чемпионатқа баруы үшін, «Дінмұхаммед Қонаевтың 100 жылдығына» орай өткен республикалық шахмат жарысын өткізу үшін, ҚР Ұлттық спорт түрлері федерациясының бастауымен өткен ережесіз жекпе-жектің республикалық шарасын қолдау үшін, Райымбек мешітіндегі медреседе оқитын 40 баланың тұрмыстық қаражаты үшін, Үкілі Ыбырай әндерінен республикалық деңгейде концерт өткізу үшін «Ел Шуақ» қоғамдық қоры қаржылай көмек көрсетті. Бұл «Ел Шуақтың» жарты жылда бағындырған белестері. Бұл тікелей менің бастамамен болды. Енді, ел болып бірігіп, жұрт болып жұмылып, осы қорды әлі де дамыта түсетін болсақ, қаншама таланттың көзін ашып, қаншама адамды ажалдан арашалап, қаншама жағдайы төмен отбасылардың түтінінің түзу ұшуына көмектесе алар едік.

Мысалға Түрік елін алып қарайық. Қазақстандағы түрік университеттері мен мектептерінің саны ондап-жүздеп саналады. Солардың барлығын мемлекет қаражатынан емес, қалтасы қалың түрік азаматтардың немесе жеке ұйымдардың қаржысымен жұмыс істеп жатыр. Көрдіңіз бе? Түрік бауырлар ақшаны қалай, қайда жұмсауды біледі. Құдайға шүкір, біздің елде де миллионерлер жоқ емес, бар. Бірақ, біздің көптеген байларымыз ақшаны теңіз жағасында қыдыруға, шетелдің қымбат көлігін жарыса сатып алуға, аса сәулетті сая-

жай алуға жұмсайды. Әрине, еңбекпен тапқан байлығыңды игілігіңе жұмса, дегенмен, халықты ұмытпа. Сол халық болмаса байлықтың да, басқаның да болмайтынын есіңнен шығар ма. Еліңнің нанын ғана емес, қамын да жей біл. Есін жиған ер еліне қарайды.

– Иә, есімізді жиып, етегімізді жинап ел болдық. Соның бір дәлелі ретінде, еліміз Тұңғыш Президент күнін бүкіл Қазақстан аумағында кең көлемде, айырықша салтанатпен атап өтті. Бұл мерекенің маңызы неде деп ойлайсыз?

– Бұл күн – өзіміздің мемлекетіміз, өзіміздің Президентіміз болсын» деп, кеудесін оққа тосқан Алаш алыптарының арманы орындалған күн. Бұл күн – өзгенің бодандығынан құтылып, қазаққа қазақ басшы болған күн. Міне, осындай, көптеген тарихи және рухани маңызы бар «Тұңғыш Президент күні» қазақ үшін ұлық мерекелердің бірі болып саналады.

Күнтізбенің қызылмен боялған әр күннің өз мағынасы бар. Бірақ, дәл осы күннің орны ерекше, мәртебесі биік. Өйткені, ең басты байлығымыз – тәуелсіздік. Біз қалай тәуелсіз боламыз, егер, зайырлы мемлекетіміз болмаса, әлем мойындаған шекарамыз болмаса және Алла мен халықтан басқа ешкімге тәуелсіз Президентіміз болмаса! Сондықтан бұл мереке дер кезінде заңдастырылып отыр деп санаймын. Тіпті, мемлекет бұл күнді арнаулы атап өтпеген күннің өзінде де әр қазақ осы күнді мәңгілік есінде сақтайды.

Біздің Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаев Қазақстан деген жас мемлекетті аяғынан тік тұрғызып, тұтас елдің тамырына қан жүргізіп,

20 жылдың ішінде экономикасы қуатты, ішкі-сыртқы саясаты сарабал, бейбіт елге айналдырды. Шетелде жүрген бір миллион қазақты отанына алып келді. Елбасымыздың сын сағаттарда жасаған батыл қадамдары Қазақстанды әлемге танытты. Бұл күнде әлемнің барлық елі Қазақстан деген мемлекет барлығын, Оның Нұрсұлтан Әбішұлы сияқты Көшбасшысы бар екенін таныды хәм мойындайды.

– Бір миллион қандасымыз келді деп қуанғанымызбен, әлі 5 миллион бауырларымыз көк туымызға шекараның аржағынан көз жүгіртуге мәжбүр. Бұл көрсеткіш қуанудан гөрі, алаңдауға лайық емес пе?

– Жоқ, біз қуануымыз керек. Бес саусақ ауызға бірдей симайды. Егемендік алған 20 жылдың ішінде 1 миллион қазақты көшіріп алып келіп, оларды жұмыспен, баспанамен қамтамасыз етіп, осыған байланысты туындаған көптеген әлеуметтік мәселелерді еңсеру алып империя қытайдың да, немістердің де, керек десеңіз, еврейлердің де қолынан келмейтін ерлік. Мысалы, қытай тәуелсіздік алғаннан кейін 40 жыл өткен соң барып, еңсесін көтерді. Ал, қазақ елі Нұрсұлтан Назарбаев сынды көшбасшысының арқасында әрі тәуелсіздіктің іргесін мықтап, әрі жергілікті 130 ұлттың ынтымағын сақтай отырып, шетелде жүрген 1 миллион қазақты бауырына басты. Бұл қазақ үшін тарихи жеңіс.

Рас, қазіргі уақытта көштің қарқыны сәл саябырлады. Бұл алаңдатарлық жайт. Өйткені шетелдегі қандастарымыздың ұлттық болмысынан айырылып қалу қауіп төніп тұр. Бұл қатарда қытай қазақтарының жағдайы тіптен мүшкіл. Қазақ мектептері жабылып, жаппай қытайландыру саясаты жымсықылықпен жүргізілуде. Бірақ, қазақ көші мүлдем тоқтап қалған жоқ. Көштің қазіргі жағдайын «дауыл алдындағы тыныштық» деп пайымдар едім. Мемлекет қазақ көшінің екінші толқынын бастауы тиіс.

– Сұхбатымыздың соңында қара ормандай қалың еліңізге қандай тілек айтасыз?

– Қазағым өссін, өркендесін, ең бастысы, көбейсін дегім келеді. Елбасымыздың сөзімен айтар болсақ, біздің еліміз – жас, жеріміз – ұлан-ғайыр, халқымыздың саны болса – көп емес. Ал, көптің қорқытатынын, тереңнің батыратынын айтқан тағы сол аз қазақ. Бірақ, біз аз емеспіз. Әлемнің бар қазағын бір тудың астында жинайтын болсақ Қазақстанда қазақ тілі мен ата діннің мәселесі, тағы басқа да, күрмеуі қиын ұлттық мәселелер өздігінен шешімін табады. Басты шарт – бейбітшілік. Тәуелсіздігіміздің таңы шуақты, іргесі берік болсын!

– Мазмұнды сұхбатыңыз үшін рахмет! Ел үшін атқарып жатқан жұмыстарыңызға жеміс тілеймін!

Сұхбаттасқан,
Нұржамал ТЕГІНБАЙҚЫЗЫ

– Сізді асқаралы алпысыңызбен құттықтаймыз!

– Рахмет!

– Халқыңызды жарым ғасырға жуық әсем әндеріңізбен тербеттіңіз. Осынау киелі өнердің табалдырығын қалай аттағаныңызды білгіміз келеді. Әңгімеңізді осы жерден бастасаңыз?

– Туып-өскен жерім – Шымкенттің Арыс қаласы. Атымның Ақжол қойылуының да терең сыры бар екен. Әкем оқыған-тоқыған зиялы, өте ұлтжанды адам екен. Сталиндік құғын-сүргінге ұшырап, “Халық жауы” атанып, ұлт ардагерлерімен бірге Сібірге айдалып кеткен. Ол кездері Сібірге айдалғандардың көп сандысы тірі қайтпайтыны белгілі. Әкем жазықсыз сотталып, шаңырағымыз шайқалған 1950 жылғы шілденің 26 жұлдызында анам Айша мені өмірге әкеліпті.

Әкем жарықтық еңсесі түскен әкеме:

атым елге таныла бастады.

Өнердегі осы жеңісіме байланысты Өзбекстан Ауыл шаруашылық Институты ешқандай емтихансыз қабылдады. Бұл білім ордасында 5 жыл оқып, “Агроном селекционер” мамандығын және әскери көлік бөлімінің оқу-жаттығуынан өтіп, офицер шенін бірге алып шықтым. Туысқан елдің ең мықты “Гүлдесте” ансамблінің жетекшісі болып 5 жыл қызмет істедім. Осы жылдар менің болашақ өнер жолындағы жетістіктерімнің негізін қалады.

– Атағы аспандап тұрған “Досмұқасан” ансамблі сіздің талантыңызды мойындап, өз қатарына тартқаны белгілі. Қазір де осы ансамбль сізбен толыққандай...

– “Досмұқасан” 1968 жылы Павлодар өңірінде дүниеге келген шағын әуесқой ойынауық үйірмесі болатын. Біртіндеп кемелденіп,



Ақжол МЕЙІРБЕКОВ:

Әуелеп әні әлемге

Халықаралық және Дүниежзілік Конкурстар мен Фестивальдардың лауриаты, ҚР-ның Еңбек сіңірген артисі, “Құрмет” орденінің иегері, “Досмұқасан” ансамблінің белді әншісі Ақжол Мейірбековпен сұхбат

“Сүйінші, Нұсқабегім! Ізінді жалғар тұяғың дүниеге келді. Сен ұлды, мен немерелі болдым. Бұл сәби ақжолтай болды. Құдай қаласа басыңа түскен қиындықтан да құтылып, аман ораласың!” – деп, баласына дем беріпті. Осылайша ырымдап, атым Ақжол қойылған екен. Арада 3 жыл өткен соң қатігез билеуші Сталин өмірден өтті. Әжеміздің тілегі қабыл болып, әкеміз ортамызға аман-есен оралды. Әкемнің: “Айналайын, сенің көз жасың мен сәби тілегіңе бола аман оралдым ғой. Енді әкесіз өспейсің, балам!” – деп өміреніп келіп, маңдайымнан құшырлана сүйіп, үлкен құшағымен бауырына басқаны көз алдымнан кетер емес...

Атам баян тартса, әжем мен әпкелерім шеттерінен әнші болды. Соларға еліктеп ән салып, мектептің көркемөнерпаздар үйірмелеріне қатысып, аудан, облыс бойынша жеңімпаз болып атым шыға бастады. Арыс қаласында 6 сыныпқа дейін оқып, Шымкенттегі Кеңсебай Спатаев атындағы мектепті бітіргеннен кейін Өзбекстандағы музыка училищесіне түстім. Ол жерде музыканың негізгі білімдерінен сабақ алып, “ән ұстазы” мамандығын бітірдім. Осыдан кейін, түрлі байқауларға қатысып, өнерімді ұштай бастадым.

Кеңес одағындағы 16 республика арасында жас таланттардың байқауы жарияланды. Ташкенттегі алғашқы іріктеуден сүрінбей өтіп, Алматыда өткен 7-8 республика өкілдері қатысқан халықаралық жарыстан да озып шығып, Мәскеуде өтетін финалдық конкурста жолдама алдым. Мәскеу төрінде “Айгөлекті” шырқап, бас жүлдені қанжығалап қайттым. Менің өнердегі төлқұжатым осы “Айгөлек” әні. Менің бағымды ашып, халыққа танытқан осы ән болатын. Бұл 1972-1973 жылдар еді. Айтулы бәйге телеарналардан көрсетілісімен

1974 жылға қарай кәсіби деңгейге көтерілді. Мен ол кезде Өзбекстанда оқып жүргенмін. Елді дүрлідетіп тұрған “Досмұқасан” өз қатарына әнші болуға маған ұсыныс тастады. Бұл мен үшін өнер жолында шыңдалудың нағыз майданы болды. Сөйтіп, 1978 жылы ансамбль құрамына қосылдым да, штатный расписанияға өтіп, шешім қабылданған соң барып кәсіби сахнаға шығудың мүмкіндігіне қол жеткіздім.

Оның құрамында жүріп, “Айгөлекті” асқақтата шырқап, бүкіл дүниежүзілік студенттер мен жастардың өнер бәйгесінен талай рет оза шаптым. Осылайша, “Досмұқасанда” жүрген жетелі жеті жыл ішінде көптеген жетістіктерге қол жеткіздім.

Алланың қалауы, өзімнің құлшынысым болар, кейін “Арқас” тобында, “Сазген”, “Адырна” этнографиялық ансамблінде, Сүйінбай атындағы облыстық филармонияда қызмет еттім. Сүйінбай атындағы филармонияның директоры, Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген қайраткері, халық әртісі, Қ.К.Тұяқбаев маған көп нәрселерді үйретті.

1994 жылы “Гүлдер” мемлекеттік ансамблінің директоры болып тағайындалдым. Ол кезде ел экономикасы тұралаған, байлық талан-таражға түскен, шетелдермен де мәдени ауыс-күйіс тоқтаған. Қарапайым халық ұн ала алмай отырып концерт көрсін бе? Концерттерімізді қайырымдылық үшін беріп жүрдік. Халықтың аласарған рухын серпілтуге күш салдық. Сол бір қиын күндердің қыспағынан бірге өткен шәкірттерімнен Жеңіс Сейдоллаұлы, Шахизада, Медеу Арынбаев, Әсылбек Еңсеков, Сейфуллин Жолбарыс, Гүлнар Сиқымбаева, Бақытжан Қажымұқановтарды атауға болар еді. Олар қазір өнердің жарқыраған жұлдыздарына айналды. Ал, Үмітпен үкіленген

“Гүлдер” ансамблін 2001 жылы Қыдырәлі Болмановқа біржолата тапсырып бердім. Ал, өзім “Ақжол продюссерлік орталығын” құрып алып, 4-5 азаматпен жұмыс істедім.

Екі жылдың алдында айтулы өнер иесі Бақытжан Жұмаділов ағамыз аяқ астынан дүниеден өтті. Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген қайраткері, “Құрмет” және “Парасат” ордендерінің иегері, ансамбльдің негізін қалаушы, көркемдік жетекшісі, композитор Мұрат Құсайынов ағамыз: “Шаңырағымыз шайқалды. Бірақ, іргесі сөгіле қоймас. Керегесін кеңейте түсу керек сияқты, сен қайта оралып, ортамызды толтырсаң қайтеді?” деді көңіліндегісін айтып. Оның сөзін жерге тастай алмадым. Қазақтың рухани өміріне елеулі еңбек сіңірген өнер шаңырағының басына түскен ауырлық мені де бей-жай қалдырмады. Сонымен қайта оралдым. Құдайға шүкір, қазір “Досмұқасан” қойған концерттер Ресейдің телеарналарынан, сосын, еліміздің “Кеш жарық”, “Сағындырған әндер-ай” сияқты бағдарламаларынан үзбей беріліп келеді. Ансамбліміздің 45 жылдығына арнап берген концертті Астанадағы Қазақстан концерттік залында өтті. Бізді сағынып қалған көрермендерден ине шаншар жер қалмады десем артық айтқандық болмас.

– Кез-келген өнерпаздың бәрі имандылық жолына түсіп жатқаны шамалы. Ал, сіз егемендікпен қатар осы ардақты дінімізге бір жолата бет бұрыпсыз. Бұл білгендерге аса салиқалы салауат. Осынау теңдессіз құдіреттің өнеріңізге та қаларлықтай ықпал еткен тұстары болды ма?

– Егемендік ана тіліміз бен ата дінімізді тірілтіп берді. Мен де ел қатары иманның ұлылығына табындым. 1993 жылы президентіміз Н.Ә.Назарбаев өз

қолымен құжаттарымызды таратып беріп, тұңғыш рет қажылыққа аттандырды. Ратбекқажы Нысанбайұлы сол жолы 250 адамды сәтті қажылыққа апарып келді. Бұл мұсылмандықтың еліміздегі алғашқы қадамы еді. Ислам дінінен сауатсыз кейбір айғайшылар: “Қажылыққа көрінген адам бара берсе, оның көктіңдік құны қала ма? Кеше ғана жын-шайтанның ішінде ән салып жүрген Ақжол қалай қажы болады?” деген сияқты тақырыптарда газетке мақалалар жазып, шу шығарып сөкті. Ратбек қажы оларға: “Қажылыққа шын ниетін арнаған барлық адам бара алады. Тәуелсіздігіміз, дініміз, рухымыз енді-енді серпіліп келеді, өзара қырқысып, ала ауыз болмайық. Берекелі болсақ, Алла бәрімізді жарылқайды” деп тойтарыс жасады. Осыдан соң да қажылыққа бірнеше рет бардым.

Алланың күдіреті шексіз ғой! 1990 жылы “Азия дауысы” атты халықаралық фестиваль өтті. Өз кезегімізде Ибраһим Исаевтың сөзіне жазылған Қуат Жүлдебаевтің “Тайқазан” әнін орындадым.

Иығымда Құран аяттары оюлап жазылған мұсылманша үлгідегі киім. Келбетімнен керемет айбар көрініс тапқан болуы да мүмкін. Мен “Аллаһу акбар, Аллаһу акбар” деп алдымен азанымды шақырып қалдым. Сол-ақ екен, бүкіл муз айдыны ғажап күңіренген зор дауыс шығарды. Аң-таң қалған көрермендер орындарынан дүр етіп тұрып кетті. Осы бір ғаламат қайталанбас көрініске тұла бойым түршікті. Құдірет деп осыны айт, бауыр! Түнімен кірпік айқастырмадым. Іштей “Осы жолғы Бас жүлдені менен басқа ешкім ала алмас” деп өзіме сенім арттым. Бұларым күпіршілік екен, үшінші орын да бұйырмай құралақан қалдым. Бірақ, адал әңбек пен арамдықтың бірден-бір таразысы тек жаратушы ғой. Еш уақытта өкінудің орны жоқ сияқты. Сонымен Алла мені өзі төрге шығарды. Көп ұзамай қажылыққа аттандым.

– Біз кейде шетелде жүріп радиодан ән тыңдағанымызда, сізді әңгізден тани қаламыз. Даусыңызда өз мәнерін жоғалтпайтын бір ерекше сыр бар-ау, сірә?

– Дұрыс айтасың. Бұл ерекшелігіме көп адамдар таңырқасып жатады. Кейде сейілге, базарға бас киімді баса киіп, көзілдірік тағып жұрт көзіне түспейін деп барам. Адам болған соң біреу-міреулермен шүйірлесесе қаласың. Сондай кезде олар: “Ақау, сіз Ақжол Мейірбеков екенсіз ғой, түріңізден емес, даусыңыздан танып тұрмыз” деседі. Бұл ерекшелігімді өзім де сезінгендеймін. Бұл да Алланың берген күдіреті шығар? 1970 жылдары орындаған әндерім мен қазіргі әндерімді ерінбей-жалықпай салыстырған едім, дауыс тембрімнің мүлде өзгермегеніне көзім жетті. Жігіт кезімдегі дауысым сол қалпында сақталып қалған екен. Ал, кей әншілеріміздің дауыстары өзгеріп кетеді. Осы сырға өзім де таңданам. Меккеге барған сапарымда зәмзәм суын қанша сімірsem де құмарым қанбады. Бұл судың бір ерекшелігі дәмі мыңдаған жылдардан бері өзгермеуінде, оның үстіне ұзақ сақтап қойса да бұзылмайды екен. Құдайға шүкір, менің даусым да зәмзәм суы сияқты бұзылмайтын дауыс.

– Сіз қазақ әндерін тамылжыта айтудан тыс, шетел әндерін де мәнеріне келтіре шырқайсыз. “Сегіз қырлы, бір сырлы” әнші болу үшін, тағы басқа да көп өнердің қыр-сырын білгеннің артықтығы

жоқ сияқты?

– Әрине, әнші үшін көп өнердің қыр-сырын білу өте қажетті. Мен ежелден эстрада әндерді айтып келем. 1987 жылдан бастап Алматы облыстық Сүйінбай атындағы филармонияда жұмыс істеп жүріп, “Адырна”, “Сазген” деген ансамблдермен бірге Франция, Италия, Германия, Қытай, Корея т.б. елдерге бардым. Сол сәттерде ұлтымыздың дәстүрлі киімдерін киіп, ұлттық музыка аспаптарының сүйемелдеуінде халық әндерін, классикалық әндерді бар өнеріммен орындап, ерекше құрметке ие болдым. “Досмұқасандағы” кездерімде де “Ауылың сенің іргелі”, “Әпиток” т.б. әндерді үнемі айтып жүрдім. Эстрада әндері мен халық әндері өзіндік ерекшеліктері болса да, ажырамастай тығыз байланыста. Репертуарымда халық әндерінен тыс, әр елдің әндері де бар. Өйткені, қайсы елге шықсам сол елдің әнін айтуым керек қой. Әнші халық әндерін, эстраданы, киноны, операны, балетті бәрін білуі керек. Жігітке қырық өнер де аз деп жатамыз. Жан-жақты толысқан білімді әншінің жасампаздық жолы да даңғыл болады.

– Кейде әншілеріміз қастерлі дәстүрімізді мүлде ұмытқандай, ашық-шашық киімдерімен саханаға шығуға әуес. Көріп отырып “әттеген-ай” дейміз, бұған қалай қарайсыз?

– Өте дұрыс сұрақ. Әншілеріміздің жасы, егдесі, қызы, жігіті болсын ән айтып тұрып, жиналыстан шыққан шенеуніктердей қара костюм, қара шалбар, ақ көйлек, галстукпен шыға береді. Әр әннің өзіндік әдемі формасы болу керек. Қазақ халық әндерін айтқанда, оюлы шапан, бөрік, тақия немесе стильді әдемі сахналық киім киюің керек. Сонда ғана ол ән одан да әрленіп, әсем де шұрайлы шығады. Ал, эстрада әнін айтып жүрген қыздар мұсылман болған соң белін, аяғын жалтыратып көрсету тіптен әбестік саналады. Өкініштісі, батысқа бас ұрып, ұлттық санасын ұмытқандарға басып айтып, ашып түсіндіретін режиссерлар, продюсерлер жоқтың қасы. Жастар киімдерін ательеге барып, өлшем мен реңдерін келтіріп, ешкімге ұқсамайтын өз үлгілерімен шығуы керек. “Досмұқасанда” әрбір костюмімізді мұқият қадағалаймыз. 200-300 долларға тіктіреміз. Ал, жастар бәсекелесіп ақшаларына қымбат көліктер алуға құштар. Дәрігерлер операцияға ақ халатсыз кірмесе, проводниктер жолаушыларды шапқасыз, пагонсыз қарсы алмайды. Олар алдымыздан жөн ғана шапан киіп шықпайды. Жолдасым әр түрлі түсірілімдерде костюмнің жарасқан-жараспағанына назар салады. Кез-келген костюммен сахнаға шыға бермеймін. Бұл үлкен мәдениеттілікке жатады.

– Сіз “Жас-Ай” медицина орталығына дән разы екенсіз. Оның үстіне орталықтың директоры, доктор, академик Жасан Зекейұлына арналған “Жасан вальсі” атты ән сіздің орындауыңызда жылы қабылданды. Ән тарихына тоқталсаңыз?

– Доктор, академик Жасан Зекейұлы менің Құдай қосқан көршім. Бірде қан қысымым жоғарылап 200-ге барып, шұғыл құтқару машинасын шақырғанымды біліп, Жасан: “Бізден ине салғызыңыз, аға” – деді. Білікті маман орталығында, елгезек қыздар қолынан 2 курс ине алдым да, қунап шыға келдім. Емі өте шипалы екен. Жакең қаншама науқастардың сауабын алып жатыр. Қазір оны қазақ елі білгір маман ретінде тани ба-

стады. Айт, Наурыздарда Жасан, Бауыржан т.б. көршілер асқа шақырысып, арқа-жарқа болысамыз. Белгілі күйші, әйгілі домбырашы Шәміл Әбілтайев ағамызбен және үйіндегі Өрікгүл жеңгемізбен дастарқандас болдым. Жакең бұл өнер адамдарымен бұрыннан араласатындығын айтты. Сөйтсем, олардың жүріп-тұра алмай мүгедек болып қалған ұлын Жакең емдеп жазыпты. Сондықтан, олар Жакеңнің алдында алтын бастарын иіп, алғыстарын аямайды екен. Өрікгүл жеңгеміздің Жакеңе арнап сөзін де, әнін де өзі жазған “Жасан вальсі” деген әнін Шәкең ағамыз домбырамен келістіріп орындады. Жакеңдей азаматқа неге ән арнамақса!? Мен: “Керемет ән екен, мұны эстрадаға айналдырып, жаңа дыбыстармен жетілдіріп, өңдеп қазақ радиодан таратайын” дедім. Жүректен шыққан ән жүрекке жетеді екен. Өңделіп, көркемделді оның үстіне ән ізгі тебіреністен туған. Ерекшелігі осыларда.

– Отан от басынан басталады. Әрқандай жеңімпаз ердің артында ақылгөй жары, жолын қуған ұрпақтары тұрады. Отбасыңыз жайлы айта кетсеңіз?

– Әрине. Қазақ тарихы ру, ата тектен бөліне алмайды. Мен орта жүздегі Қоңыраттың Құрбан деген атасынан тараймын. Әкем – Нұсқабек, анам – Айша, фамилиям – Мейірбеков. Жан жарым – Шарипа Жамбылда туып өскен өзбек қызы. “Тас түскен жеріне ауыр” дегендей, жеңгелерің қазақ болып кетті. Өзі еңбекқор, бал бармақ аспаз. Үлкен қызым Луиза жоғары білімді. “Табыс” атты туристік фирмасын деңгелек айналдырып жүр. Елдің іші-сыртындағы туристермен тығыз байланыста. Тапқан пайдасының бір бөлегін имандылық жолына арнап, кем-кетік, жетім-жесірлерге үлестіреді. Одан басқа, Сұлтан, Тимур деген ұлдарым азамат болды. Сұлтаннан Мүсілім және Расул атты екі немерем, қызымнан 19 жастағы жиенім бар. Тимур әлі үйленген жоқ. Немерелерім қазақ тіліндегі балалар бақшасына барады, қазақша сөйлейді. Әсия, Хатима, Рүстем, Зәйте, Зухра, Асан және мен болып, бір ата-анадан жеті бала екенбіз. Ағам Рүстем консерваторияны бітірген актер еді, амал не, ол дүниеден өтті.

– Әр адамның алар асуы, орындамақ ұлы істері, жоспарлары, асыл армандары болады ғой. Сіздің де көңіліңізді көлдей толқытатын көп ойларыңыз бар шығар?

– Орындамақ болған жоспарлар, аңсатып жатқан асыл армандар әрине болады ғой. Онсыз адамдықтың да мәні қаламас. Бармаған жер, шықпаған тау, таныспаған ел, қауышпаған көрермендерім қалмаса, бәріне қазақтың қайталанбас әндерін, асыл дәстүрін жеткізіп, насихаттасам, жалауын желбіретсем; өз жағдайларын өздері жасап жүрген өнерпаздарың, топтардың, ансамбльдердің басын бір ортаға тоғыстырып, ақыл-парасатты, күдіретті, мамандандырылған үлкен ұжым құру – көптен көкейімде жүрген армандарым. Орыстарда “Орыс эстрада театры” деген бар. Ал бізде жоқ. Оның бәрі мемлекет құзырындағы жұмыс. Бізде арман бар да, дәрмен жоқ. Бірақ, “үмітсіздік сайтан ісі” деген сөз бар, бәрі де болар әлі үміт үзбейік.

– Уақытыңызды қыпы, сұхбат беріп, ой өрбіткеніңізге рахмет!

**Болат Құрманғажыұлы,
публицист-жазушы**

УДЫ ШЫҒАРАТЫН СИДЫР

«Олар тікенсіз сидыр астында болады»

(«Уақиға» сүресі, 28 аят)

Сидыр ағзаны улар мен көптеген қоқыстардан тазартады. Ол бүйректің қалыпты жұмыс істеуін қадағалайды, ағзадан тұздар мен қышқылдардың шығуын жеделдетеді. Осымен ол ревматизм, остеохондроз ауруларының алдын алып, тұздар мен сарысулардың болуына кедергі жасайды. Сидырдың құрамындағы оксиянтарь қышқылы бүйректегі тастар мен құмдардың болмауына септігін тигізеді, ал егер тастар не құмдар ағзада болса, онда олардың ағзадан ең негізгі жолмен шығуына себепкер болады. Сидыр тек бүйректе тастардың болмауын ғана емес, сонымен бірге ішекте де болмауына да пайдасын тигізеді. Одан басқа қан құрамын тазалайды, ағзадан әр түрлі зиянды заттарды шығарады, яғни ластықтан пайда болатын терінің безеу және ақтаңдақтардан тазартады.

Қазіргі медицина Құранда айтылған жемістердің расында да көптеген ауруларға ем екенін және керемет әсер беретінін дәлелдеп отыр.

Жемістердің пісу (жетілу) уақыты мен оның құрамындағы дәрумендер мен минералдардың алуан болуы шынымен де адамның терең ойға шо-муына себеп болады. Ойлаңызышы, кәдімгі қара жерден көп түрлі ағаштардың өсуі, жетілген ағаштардың өнімдер беруі, осыдан шыққан хош иіс пен оның тәтті дәмінің аумағы жердің қара массасына ұқсайтын секілді. Олар жерден нәр алып, өзінің бойына жинаған аса пайдалы минералдарды адамға береді. Алла Тағала жердегі өсімдіктерді сондай кереметтілікпен жаратқан, оның әрқайсысына түс берген, және олардың өздері тән ерекшеліктері мен қасиеттері бар. Осындай ғажайыптылықпен жаратылған өсімдіктердің адамға әсер етпеуі мүмкін емес. Өсімдік әлемінің алуан түрлілігі мен таңқаларлық жаратылысы Шексіз Мейірім Иесі, Алла Тағаладан басқа ешкімнің қолынан келмейтіндігінің айқын куәсі, және осы өмірді нәсіп еткен Бүкіл Әлемнің Жаратушысы Хақ Алланың Бір және бар екенін айқындай түседі. Ал пенденің қолынан өмір берген Аллаға рахмет айтып, Алланың жаратқан әсемдігіне таңырқап, ол туралы айту ғана келеді.

ЕСКЕРСЕҢ

Құранда пайдалары көп



БАНАН – ЖҰМАҚ ЖЕМІСІ

Құранда келтірілген жемістердің барлығы да жұмақта болатын жемістер, оның ішінде сидырдан басқа банан да айтылады. Алла Тағала Құран аяттарында жұмақты бейнелей келе, ол туралы былай дейді:

«Жемістері үсті-үстіне шоғырланған банан ағаштарының астында болады»

(«Уақиға» сүресі, 29 аят)

Банандар өте көп пайдаланылатын жеміс болып келеді, ол 75% судан, 1.3% белок және 0.6% майлардан тұрады. Ал қалған бөлігін әр түрлі көміртегілер мен жоғары мөлшерде калий алып жатыр. Банандар көптеген ауруларға ем болып келеді, айтпақшы, банан әсіресе температура көтерілгенде, асқорыту жүйесі бұзылғанда, бұлшықет спазмасында, бұлшықет терісінің функциясы бұзылғанда аса пайдалы. Жоғары калийдің бо-

луына байланысты, ағзадан әртүрлі асқорыту жүйесінен келген қалдықтарын тез шығуын қадағалайды.

Банандар қан қысымының төмендеуіне де көмектеседі, сонымен қатар, аллергия болғанда, оны емдеуге пайдасын тигізеді. Банан құрамындағы калий мен натрий қосындысы жасуша мен бұлшықет терісінің дамуын қадағалап, жүрек соғысы мен сулы-тұзды балансты тұрақтандырады.

Банан құрамында жоғары мөлшерде В6 дәрумені бар. Алайда, осы В6 дәруменінің ағзада жетіспеуінен әлсіздік пайда болып, реакцияның тежелуіне, ашуды, ұйқысыздықты, қан жетіспеуі, бүйректе тастың пайда болуына және терінің жаман халге жетуіне, жоғарғы дәрежедегі есте сақтау, түсіну түйсігінің төмендеуіне әкеліп соғады екен. (из книги Харуна Яхьи «О значении истин веры»)

ЖҮЗІМ – ДӘРУМЕНДЕР ҚОРЫ

**«...Міне сонымен сендерге құрма ағаштары, жүзімдер және оның ішінде сендер қоректенетін көптеген жемістер бар бақшалар пайда қылдық»
(«Аль Му'минун» сүресі, 19 аят)**

Жүзім аса бағалы жемістердің бірі болып саналады, ол табиғи дәрумендердің, минералдық заттардың қоры. Жүзім қанға тез енетін 20-25% глюкозадан тұрады, міне сол себепті ол ауыр физикалық жұмыстан шаршағанда арылуына өте пайдалы, жүзім бұлшықет және естік (жады) шаршауда өз көмегін тигізеді. Глюкоза мен темірдің жүзім құрамында жоғары мөлшерде болуына байланысты ағзадағы қан анализін жоғарылатады, және, әрине қан аздықтан сақтайды.

Онымен қоймай, асқорыту жүйесі бұзылғанда, бүйрек және бауыр ауырғанда пайдасын тигізетін басқа да табиғи компоненттерінен тұрады. Бүйрек жұмысын жақсартып, жүзім ағзада жиналған токсиндерді, яғни қоқыстармен өзге де қышқылдарды ағзадан шығаруға пайдасын келтіреді. Зерттеулердің қорытындысы бойынша, жүзімнің құрамында кездесетін кейбір химиялық қосылыстар онкологиялық аурулардың пайда болуының бәсеңдеуіне септігін тигізетінін дәлелдеді.



ІНЖІР – МИНЕРАЛДАРДЫҢ БАЙ МЕКЕНІ

**«Інжірге және зәйтүнге серт»
(«Тин» сүресі, 1 аят)**

Інжір құрамында целлюлозаның бай комбинациясы, фосфор, кальций, темір, калий, магний, және сонымен қатар А, В1, В2, В3, В6 және С дәрумендері бар. Осы дәрумен, минералдардың көмегімен, сонымен бірге қанмен тез араласатын глюкозаның болуымен інжір физикалық және естік жұмысқа көп энергия жұмсағандардың күшін қайта қалпына келтіреді. Жоғары күш иелігіне орай інжір ағзадағы бұлшықет және нерв жүйесінің сауығын қамтамасыз етеді.

Інжірде өзге жемістердің барлығына қарағанда өте бай минерал қоры бар. Інжірдегі целлюлозаның араласынан тұратын заттар қан құрамындағы холестеринді төмендетеді. Бізге белгілі болғандай, целлюлозаның өз дәрежесінде көп қабылдайтын адамдар ешқашан жүрек ауруларына ұшырамайды екен.



Аударған, Мархабат Нұр

ІНЖІР – ЕМ КӨП

п айтылатын жемістер



ҚҰРАНДА АСА МАҢЫЗДЫ КӨП АЙТЫЛАТЫН ФИНИКИ (ҚҰРМА АҒАШЫ)

Жер жүзінде көршілес құрлықтар, жүзім бақшалары, егіндер және ашалы, ашасыз құрманың ағаштары бар. Бәрі бір сумен суарылады да жемістерін бір-бірінен артылтамыз. Сөз жоқ, бұнда түсінген ел үшін дәлелдер бар!

(«Рағьд» сүресі, 4 аят)

Финикилер 50% глюкозадан тұрады. Олар ағзаға тез таралып, глюкоза нерв қысымын төмендетеді. Финики 2.2% белоктан тұратындықтан, ол ми жұмысына

пайдасын әкеледі, сонымен қатар ол А, В1 және В2 дәруменінен тұрады. Белоктар ағза иммунитетін қатайтып, әртүрлі аурулармен инфекцияларға төтеп береді. А дәрумені көз бұлшық еттерін, сүйек терісін және тісті қатайтады. В1 дәрумені нерв жүйесіне жақсы пайдасын келтіреді. Ал В2 дәрумені белоктардың, майлардың, көміртегінің жағылуына көмектесіп, онымен қоймай ағзаға күш беріп, және жасушалардың жаңаруын қамтамасыз етеді.

ҰЯЛЫ ТЕЛЕФОННЫҢ адам денсаулығына тигізетін зиянды әсерлері

Қазір жұрттың барлығының қолында, жан қалтасында жүретін, ол болмаса тіпті күнімізді елестете алмайтын ұялы телефондардың көздің жауын алатындай түрі де көп, қызметі де көп, миы да көп. Біреу қажеттіліктен, біреу сәндік үшін екіден-үштен ие болып жүр. Сондай-ақ, олардың бір аппаратқа екі-үш номерді де салып қоятын түрлері шыққан. Бірақ көпшілік ұялы телефонның ең алғаш және қайда, қандай көлемде болғанын біле жүрсін деген оймен мына деректерді ұсынамыз. 1965 жылдары AT&T Bell Labs компаниясы Motorola компаниясымен бірлесіп ұялы телефон жасауға кіріседі. Бұл бірлескен кәсіпорындардың 15 жыл уақыты мен 100 млн. доллардан аса ақшасы қалтафон жасауға жұмсалады.

Моторолла компаниясының инженері Мартин Купердің ерекше еңбекқорлығының арқасында үлкен нәтижеге қол жеткізіледі. Өткен ғасырдың сексенінші жылдарында ойлап табылған ең алғаш телефонның бойы 25 см, ал ені 12 см болса, салмағы 1 килоға жеткен. Ал қуат көзінің күші сөйлескен уақыт 1 сағаттан асса бітіп қалатын болған. Бұл кереметтің бағасы 4 мың АҚШ долларына жетіп жығылған. Қазір телефондардың 2700-ден астам түрі шыққан екен. Олардың көпшілігі тек санаулы ғана данамен, болмаса тапсырыспен алтын жалатылып, гауһар, меруерт тастармен әшекейленіп жасалып, бай-бағландардың қажетін өтеуде.

Ал бағасы... Біздің еліміздегі баға 2-3 мың теңгеден бастап, 100 мыңнан, бәленбай жүз мыңға барып жатады. Еліміздегі орта буын мен жас жеткіншектеріміздің әрқайсысының қолында 30-50 мың теңгенің арасындағы телефондарды көруге болады. Бұндай телефондардың ішінде негізгі байланысқа шығу қызметімен қоса – блютуз байланысы, ИК порт байланысы, ғаламторлық байланыс, одан өзге радио, диктофон, фотокамера, видеокамера, аудиоманитофон, телевизор, сағат, күнтізбе, калькулятор т.б. сияқты қосалқы қызметтері бар. Сонымен қатар жастар оның дизайніне, сыртқы пошымының ерекшелігіне де басты назар аударады.

Мектеп пен колледж, университет қабырғасындағы 10-20 жас аралығындағы жас азаматтар үшін осы қызметтердің ең негізгі қажеттілік тудыратындары – блютуз бен ИК порт байланыс түрлері бар қалта телефондары. Оның негізгі бір себебі

оқушылар мен студенттер көбіне бұрынғыдай «шпаргалка» жазып, оны мұғалімнің көзі сырт бере бір-біріне лақтырып әуре болып жатпайды. Bluetooth байланысымен қалта телефондары, дербес компьютерлер, ноутбук, принтер, сандық фотоаппараттар т.б. құрылғылар арасында радиожілікпен жақын аралықта (10м мен 100 м аралыққа дейінгі қашықтықта) байланыс орната алады. Байланыс радиотолқын жиілігіне байланысты жүзеге асады.

Көпшілік оқырманға таныстық үшін бұл сөздің шығу дерегін келтіре кетейік – Bluetooth – ағылшын тіліне дат тілінен X ғасырдағы Дания мен Норвегияны біріктіріп, бір корольдік жасаған Харальдке эпитет ретінде туған «Blatand» деген сөз. Яғни блютуз да екі жақты біріктіріп, ортада байланыс орната алады. «bla» – көк, қара көк, қара деген мағына береді. Тағы бір байланыс түрі – инфрақызыл порт. Бұл да ешбір сымсыз байланыс орнату құралы. Бұл байланыс еш қиындықсыз жүзеге асады. Бірақ бұл байланыстың кемшін түсіп жататын тұсы – ақпарат алмасудың ақырындығы мен ақпарат аламасын екі қондырғының бір жазықтықта жатуы керектігінде.

Бұрын бір-біріне SMS жазысып отыратындарға қазір «агент» деген пәле тіпті жақсы болған. Оқу жасындағылардың көпшілігі мұғалімнің орнына ұялысын тыңдаумен болады. Бір жақсының – бір жаманы бұнымен шектелмей, спутник арқылы таралатын радиотолқынмен байланысқа шығатын құралдың денсаулыққа кері әсер етуі тағы бар. Қалтафонның адам денсаулығына зияндылығы туралы халық арасында мынадай

пікірлердің айтыла бастағанына да біраз болды:

- ұялы байланыс аппараты мидың қатерлі ісігін тудыруы мүмкін;
- жүрекке, қан қысымына зиянды;
- ерлердің белсізденуіне ұялы телефон айрықша әсерін тигізіп жатыр;
- электромагниттік толқындар адам денесінде иммундық жүйе қозуын тудырады;
- есту мүшелерінің қызметін бұзады т.б.

Енді “халық айтса, қалт айтпайды” десек те осы пікірлердің қаншалықты шындыққа жанасымды екенін дәрігерлер, ғалымдар пікірлерімен салыстыра отырып қорытынды шығарып көрелік.

Еңбекқор, ізденімпаз қазіргі қазақ қыздарының бірі – биология ғылымдарының докторы Салтанат Байқошқарова: “...Шетелде өткен конференцияда «ұялы телефон ер адамның ұрығына арақ пен темекіден 2 есе көп зиян келтіреді» деген тұжырымдар жасалды. Қазір шет мемлекеттердің кейбірінде 16 жасқа дейінгі балаларға ұялы телефонды ұстауға тиым салынған. Және «әр адам ұялы телефонды өзінен кем дегенде 1 метр қашықтықта ұстауы керек» деген тәртіп енгізуде. Олар ұялы телефонды алыстан басқару тетіктері немесе құлаққап (наушник) арқылы пайдалануға көшіп жатыр. Ал бізде телефонын басына жастап ұйықтап, таңертең соның шырылымен оянаттындар аз емес. Бұл баста ісік тудыруға «көмектесетінін» ғалымдар әлдеқашан дәлелдеген. Енді ұялы телефонның ер адамдардың репродукциялық (бала туғызу) қызметіне айрықша зиян екені айтылуда. Біздің ер адамдарымыздың



көбі телефонның беліне жақын жерге белбеуіне қыстырып жүретіні жасырын емес. Мен «ерлердің белсізденуіне ұялы телефон айрықша әсерін тигізіп жатыр» деп қадап айтқым келеді», – дейді.

Норвегия мен Дания зерттеуші-ғалымдары сымсыз байланыс құралын қолынан тастамайтын адамдарды бас ауруы жиі қайталанып, ашушаң, бойкүйездік орын алатынына дәлелдер келтіреді.

Швецияның «Lund University» ғалымдары егеуқұйрықтардың ми құрылыстарында қалтафон тарататын электромагниттік өрістен соң Альцгеймер ауруында кездесетін өзгерістерді анықтаған.

Тағы бір ғалымдар тобы электромагниттік толқындар орталық жүйке жүйесіне әсер етуімен қатар, тіпті ДНК құрылысын өзгерістерге ұшыратады деген тұжырым жасайды.

Ұялы телефонның электромагниттік энергиясының миға, ерлер белсіздігіне, қалқанша безіне, құлақ-есту аппаратына, әсері бүкіл ғаламдық деңгейде әр түрлі сала білгірлерінің мазасыздануына себеп болып отыр. Бұдан шығатын қорытынды – ұялы байланыстың адам денсаулығына зиянды әсері бар. Тіпті, әлемдегі актуальды мәселелердің бірі ретінде ұялы телефонның зияны туралы физика, химия сынды ғылым салаларының мамандары да дабыл қаға бастады. Өйткені ұялы телефонды қолданушылар күн сайын, сағат сайын молайып жатыр. Олардың сұранысын өтеу үшін базалық станциялар да көптеп салынып жатыр.

Ресей Федерациясы Денсаулық

сақтау министрлігі ұялы байланысқа қатысты өз жобаларында 16 жасқа толмаған жасөспірімдер мен аяғы ауыр әйелдердің, неврологиялық, психологиялық, ұйқысы бұзылған, есте сақтау қабілеті төмен адамдардың қолдануына тиым салады.

Бірақ қазіргі уақытта мектептің алғашқы сыныбына барған балаға дейін ұялы телефон ұстайды. Балалар үшін бұл әрі мақтан, әрі сән, әрі барлық ойыншықтың орнын бір өзі басып алды. Ал ата-аналар үшін дәл қазіргідей сәбилерге түрлі зорлық-зомбылық көрсетуші азғындар орын алған заманда сақтық құралы іспетті екені даусыз. Сондықтан жаппай ұялы телефоннан бас тарт деген әмірді ешкімге жүргезі алмайтынмыз хақ. Өркениетті елдердің ұялы байланыс тарататын операторлары, ұялы байланыс телефонын шығаратын кәсіпорындары шамалары жеткенше балаларды электромагнит өрісінен қорғау амалдарын қарастыруда. Мысалы, бала тек әкесі мен анасына ғана қоңырау шалып, қоңырау қабылдай алатын телефон және балаға тіркелген нөмірдің бір реткі сөйлескенді аздаған секунд қана байланысқа шыға алуы т.б.

Өкініштісі, біздің елімізде ұялы байланыс нарығындағы бәсекелестікке орай түрлі байланыс операторлары өз тарифтерін 0-ге, немесе түнде тегін, болмаса өте арзан бағаға деп жарнамалап, күнімен, түнімен телефонмен сөйлесуді жарыса жарнамалауда. Осыған орай байланыс таратушы орындарға мемлекет тарапынан жан-жақты қамтылған арнайы заң жобалары шығарылса

құба-құп болар еді деген ойымыз бар.

Сонымен, ендігі кезекте әр адам өз организмін қысқа толқындардың зиянды әсерлерінен сақтау үшін не істеуі керек екеніне тоқталсақ.

– егер мүмкін болса қалтафонмен далада сөйлесуге тырысу керек

– барынша телефонмен қысқа сөйлеуге тырысыңыз;

– әр сөйлесудің аралығы 15 минуттан кем болмауы керек;

– қалтафонның дауысты қатты шығаратын гарнитурасы электромагниттік толқындардың миға әсерін едәуір төмендетеді, сондықтан қалтафоныңызды арнайы гарнитураға қоюды әдетке айналдырыңыз. Қолды бос қойып сөйлесу өркениетті елдерде саналы түрде өз денсаулығын ойлайтын адамдардың іс-әрекетіне баланып жатыр. Ағылшын тілінде бұл жайт «hands free» деген тұрақты тіркеске айналып бара жатыр. – қажеттілігі болмаса, телефоннан қашықтау жүргеніңіз жөн;

– түнгі ұйқы кезінде жастықтың астына жастап жатпақ түгілі, басқа бөлмеде қалдырғаныңыз жөн.

Адамның табиғи электромагниттік өрісін өзге қысқа толқындағы электромагниттік өрістерден сақтап тұруға көмектесетін заттарды ойлап тауып, қолданысқа ендіру жолға қойылып жатыр.

1. Сіңіргіш материалдар (синтетикалық балауыз, қағаз т.б.).

2. Шағылыстыратын материалдар (металл фольга).

3. Қорғаныш киімдер

Ұялы байланыс таратушылар әр абоненттің сөйлесу уақытын шектеп отыратын қызмет түрін енгізуді жоспарлауда. Яғни, сөйлесу уақыты 30 минуттан асып кетсе, 10-15 минут бойы ол абонент қайтадан байланысқа шығу мүмкіндігінен айырылады. Бұл олардың тарапынан ұлт денсаулығын ойлаудағы игі шаралары есебінде түсіністікпен қараған жөн.

Сондай-ақ, көлік жүргізу кезінде ұялы телефонды қолдануға қарсы заң шығарылғанмен, бұл қағидамен санаспау денсаулыққа зияндылығымен қоса, айналадағы адамдардың өміріне де қауіп төндіреді.

Осылай да, осылай деп билік жасау мүмкіндігі бізде жоқ, тіпті өз ұялы телефонымызды да ешкімге қиғымыз келмейді...

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

ҰЙҚЫСЫЗДЫҚ



Адам күндіз белсенділік көрсетіп, сергек жүреді. Түнде ұйықтап, тынығады. Адам өз өмірінің үштен бір бөлігін ұйқымен өткізеді. Ұйқы кезінде зат алмасу бәсеңдейді, жүректің соғу жиілігі баяулайды және т.б. Дегенмен де, ұйқы- белсенді түрде жүретін психикалық және физиологиялық үдеріс.

Ұйқы – мидың үйлесімді қызметінің бір көрінісі. Ұйқы кезінде ми күндізгі алған ақпараттарды асықпай талдап, ертеңгі қызметіне қажетті бағасын белгілейді. Ұйқы арқылы ағза өзінің жұмыс істеу қабілетін қалпына келтіреді. Жасушалар қоректік заттарды белсенді түрде пайдаланып, энергия жинақталады. Ұйқының белгілі бір уақытында мидың белсенді қызметі күндізгіден де артатыны анықталды.

Ағза ұйқы арқылы тынығады, өзін ширақ сезінеді, еңбек етуге деген құштарлығы артады. Дене температурасының бәсеңдеуі ұйқыға кірісудің ішкі белгісі болып саналады. Ұйқысыздық адам ағзасы үшін зиянды. Ұйқы қанбаса бас ауырып, мең-зең болады, шаршайды. Есте сақтау қабілеті төмендеп, жүйке және т.б. ауруларға шалдығуы мүмкін.

Жаңа туған нәресте тәулігіне 21-22 сағат, алты айлық нәресте 14 сағат, бір жасар сәби 13 сағат ұйықтайды. Төрт жасар сәби тәулігіне - 12 сағат, жеті жасар бала – 11 сағат, он жасар бала – 10 сағат ұйықтайды. 15 жасар жасөспірім тәулігіне – 9 сағат, 17 жасар жасөспірімдер 7-8 сағат ұйықтаса да жеткілікті. Ұйқы кезіндегі мидың белсенділігіне байланысты ұйқы екі түрге бөлінеді. Оның бірі баяу ұйқы екіншісі – тез ұйқы. Баяу ұйқы кезінде ми қыртысында баяу, биоэлектрлі толқындар пайда болады. Бұл кезде тынысалу, тамырдың соғуы баяулайды, бұлшықеттер босаңсиды, қан қысымы төмендейді. Адамның қозғалыс белсенділігі төмендеп, тез ұйқыға кетеді. Белгілі бір уақыт өткен соң баяу толқындар тез ырғақты толқындарға ауысады. Бұл – тез ұйқыға кетудің белгісі. Бұл кезде өте ұсақ, бірақ жиі биоэлектрлік толқындар байқалады. Ұйықтап жатқан адамның қан қысымы артады, тынысалу, тамырдың соғуы жиілеп, зат алмасу күшейеді. Бұл кезде адам ұйықтап жатқанымен, миы белсенді қалыпта болады. Бірақ ондай адамды ояту қиынға соғады. Мұндай ұйқыны оғаш ұйқы деп те атайды. Ұйқының екі кезеңінде де ми мен ағза тынығады. Ми қыртысында тежелудің таралуы да ұйқыға әсер етеді. Ұйқы аралық мидағы жүйке орталықтарында

сергектіктің алмасуы арқылы жүзеге асады. Мұны ұйқының рефлексік жолмен реттелуі дейді. Ұйқының реттелуіне химиялық заттар да әсер етеді.

Ұйқысыздық

Ұйқының бұзылуының кең тараған түрі – ұйқысыздық (орысша «бессонница»). Ұйқының бұзылуы ағзада бұрыннан қалыптасқан биологиялық ырғақтардың бұзылуына әсер етеді. Ұйқының бұзылуынан жеке мүшелердің, мүшелер жүйесінің қызметтерінде ауытқу байқалады. Бұл жүйкенің шектен тыс шаршауынан, ұзақ уақытқа созылған ауыр ой еңбегінің әсерінен болады. Ішімдікті, есірткіні пайдалану, шылым шегу, зиянды әдеттер ұйқының бұзылуына негізгі себеп бола алады.

Ұйқысыздықтан құтылудың жолы:

1. Еңбек және тынығу ережесін қатаң сақтау;
2. Таза ауада серуендеу;
3. Ой еңбегі мен қимыл-әрекетке байланысты еңбектерді бірімен-бірім үйлестіре білу.

Кейде адам летаргия (гр. «lete» - «ұмыту», «argia» - «әрекетсіздік») – қимылсыз ұйқы ауруына душар болады. Оның бірнеше аптаға, кейде бірнеше жылға созылуы да мүмкін. Қалыпты, тыныш ұйқыны қамтамасыз ету үшін қарапайым ережелерді есте сақтау керек.

1. Белгілі бір уақытта ұйықтауға дағдылану;
2. Ұйықтар алдында тойып тамақ және сусын ішпеу;
3. Ауыр ой еңбегімен шұғылданбау. Ұйықтаудан 1,5 – 2 сағат бұрын ауыр ой еңбегін тоқтату;
4. Айналаңда тыныштық орнату (жарықты, радионы, теледидарды өшіру, кітап оқуды доғару және т.б.);

Ұйқысыздық көз жанарының нашарлауына әкелуі мүмкін
Майо университетінің офталь-

мологтары, ұйқының бұзылуы көз ауруына себеп болатындығын анықтап отыр. Ұйқысыздық салдарынан, ең алдымен, көз ауырып бұлдырайды. Егер бұл белгілер созылмалы дертке айналса, адам глаукома сияқты ауруға ұшырауы мүмкін, дейді ғалымдар. Мамандардың пікірінше, егер адамның ұйқысы қанбай жүрсе, оның салдары ишемиялық оптикалық невропатияға әкелуі мүмкін. Көз нерві зақымданып, адам кенеттен көрмей қалады.

Түс көру

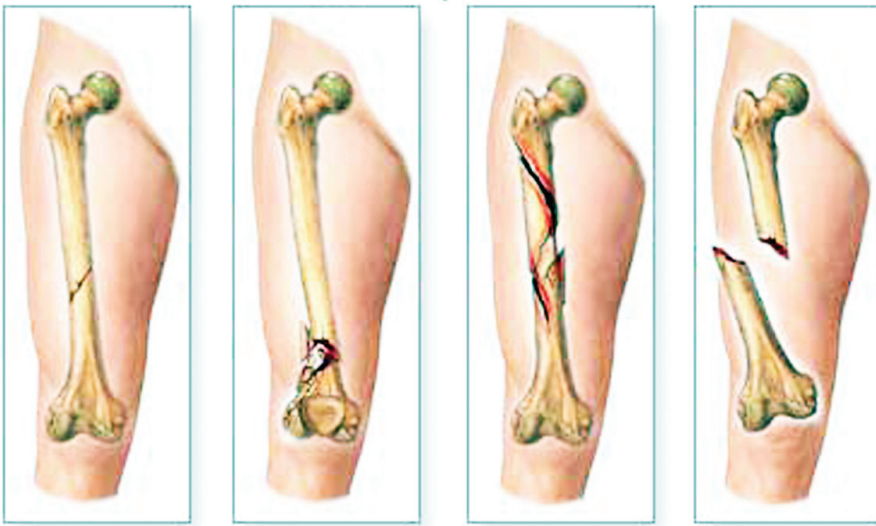
Түс көру – ми жұмысының бір көрінісі. Тез ұйқы кезінде көрген түс көбірек есте қалады. Адам ұйқының екі кезеңінде де (баяу және тез) түс көреді. Түс көру кезінде ми белсенді жұмыс атқарады. Көптен бері ойда жүрген жағдайлар белгілі реттілікпен түске кіреді. Кейде өмірде шешуі табылмай жүрген мәселелер түс көру кезінде нақты бейнеленеді.

Түс жору

Көп адамдар түсінде көрген оқиғаларды өзінше жориды. Түсті жору көп халықтарда ерте кездерден таралған. Сондықтан да «түсті көруінен – жоруы артық» деген сөзде ерекше мән бар. Түс көрудің құпиясын ғалымдар әлі толық шешкен жоқ.

Ұйқы адамның жан азығы. Ол қалыпсыздыққа душар болса, бүкіл организмге кері ықпал жетеді де, денсаулыққа залалын тигізеді. Сондықтан, «сақтансаң сақтаймын» деген Алла сөзін ерекше ескеріп, ұйқы заңдылығының бұзылуына көңіл бөліп, дер кезінде дәрігерлердің көмегіне жүгінген дұрыс болады. Ұйқы – денсаулықтың бірден-бір кепілі. Оны сергектікпен күзете білу өз құзырыңыздағы міндет. Міндет айтарлықтай атқарылса, өзіңізге де, қоғамға да пайдалы.

Болат Құрманғажыұлы,
Публицист-жазушы



БУЫН ШЫҒУЫ ЖӘНЕ СЫНЫҚТАР

Қыс айларында табиғи түрде жиі кездесетін аурулардан бөлек, оқыс жағдайдан пайда болтын аурулар. Айталық, жығылып жарақат алу, буын шығару, аяқ қолын сындыру сияқтылар.

Буын шығулар деп буынның зақымданумен қатар мүшелеу сүйектерінің буын бөліктерінің ауысуы аталады. Буын шығуының белгілері:

- буын формасының өзгеруі;
- аяқ-қолдың қалыпты емес орналасуы;
- қақсау;
- оның физиологиялық жағдайын беру кезінде аяқ-қолдарды серіппелі фиксациялау;
- буын қызметінің бұзылуы.

Жарақаттанудан буын шығудың жиі кездесетіні буынның шартты түрде тез қозғалуынан болады. Бұл, мысалы, қатты соққы кезінде буын, ұрылған буын аумағында болады. Ережедегідей, буынның шығуымен қатар буындардың жарылуы және мүшелік жазықтықтарының бөлінуі болуы мүмкін. Кейде буын шығу сынықтармен – сынық буын шығулармен күрделенеді. Жарақаттану буын шығуын қалпына келтіру ертерек жасалуы тиіс.

Буын шыққан кездегі көмек

Аяқ-қолдың маңызды емес қозғалысынан-ақ жанға батып ауыруы мүмкін, Сіз аяқ-қолды сол қалыпта ұстауыңыз қажет, оған ауруханаға жеткізу деңгейінде бір қалыпты қамтамасыз ету қажет. Ол үшін көліктік шиналарды, ар-

найы таңбаларды немесе қолда бар құралдарды қолданған жөн. Қолды иммобилизациялау үшін мойын арқылы жіңішке шеттері түйін қылып байланатын бас орамалды қолдануға болады. Аяқ буындары шыққан кезде, оның астына және қабырғасына шина немесе тақтай салады, аяқты дәкемен орайды.

Қолдың саусақтары шыққан кезде кез-келген тегіс жазықтыққа қолдың барлығына иммобилизация жүргізу керек. Шина мен аяқ-қол арасындағы буындар аумағында мақтаның бір қабатын салады. Төменгі жақ шыққан кезде оның астына сақпан тәрізді таңбаны кигізеді (кезекшілердің қолына тағатын таңба екенін еске саламыз), оның шеттерін крест тәрізді етіп желкеге байлайды.

Сынық деп оның біртұтастығымен сүйекке зақым келуді айтады. Сынықтар жабық (теріде зақым болмауы) және ашық (теріде зақым болуы) болуы мүмкін. Сонымен қатар сүйекте жарықтар болуы мүмкін.

Сынықтың белгілері болып табылады:

- сынық орнында аяқ-қолдың деформациясы;
- аяқ-қолды қозғалта алмауы;
- аяқ-қолдың қысқаруы;
- терінің астында сүйек сынықтарының қытырлауы;
- осьтік қозғалыс кезінде ауру (сүйек бойы);
- жамбас сүйектерінің сынуы кезінде – жерден аяғын көтере алмауы.

Егер сынық теріге зақым келумен

қатар жүрсе, оны жарадан шығып тұрған сүйек сынықтарының бар болуы кезінде тану қиын емес. Жабық сынықтарды табу қиынырақ болады. Жарақат пен сынықтар кезіндегі негізгі белгілер – сыздау, ісік, көгеру, қозғала алмау – сәйкес келеді. Сынық аумағында қытырлау сезімі және осьтік жүктеу кезіндегі ауруға көңіл бөлу қажет. Сол кезде сынған жер қатты ауыра бастайды.

СЫНЫҚ КЕЗІНДЕ КӨМЕК

Жабық сынықтар кезінде, буын шығу кезінде де, аяқ-қолдарды иммобилизациялауды және тыныштықты қамтамасыз ету қажет. Иммобилизациялау құралдарына шина, көмекші құралдар кіреді. Жамбас және иық сүйектерінің сынуы кезінде шинаны үш буынды (сирақтабанды, тізе, жамбас және білектік, шынтақ және иық) бірге алып салады. Басқа жағдайларда екі буынды – сынған жердің жоғарғы және төменгі жақтарын байлайды. Сынық сүйектерді бір біріне үйлестіріп көруге тыйым салынады – онымен Сіз қан кетуді тудыруыңыз мүмкін.

Ашық сынық кезінде Сіздің алдыңызда екі міндет тұрады: қан кетуін тоқтату және аяқ-қолға иммобилизация жүргізу. Егер, Сіз тамыр соғып тұрған қан ағымын (артериалды қан кету) көрсеңіз, қан кеткен орыннан жоғары жгут салыңыз (Қан кету кезіндегі алғашқы жәрдем көрсетуді қараңыз). Қан тоқтағаннан кейін жара аумағына асептикалық (стерильденген) таңбаны салыңыз және иммобилизация жүргізіңіз. Егер қан біркелкі ағынмен ақса, онда бастаны асептикалық таңбаны салыңыз және иммобилизация жүргізіңіз.

Аяқ-қолды иммобилизациялау кезінде екі буынды сынған жердің жоғарғы және төменгі жақтарын қозғалтусыз қалдыру қажет. Жамбас және иық сүйектері сынған кезде үш буынды қозғалтусыз қалдыру қажет (жоғаыдан қара). Есте сақтаңыздар, шинаны жалаңаш теріге – оның астына міндетті түрде киім немесе мақта салу қажет.

Ашық немесе жабық (сүйек сынықтары қозғалуымен) ірі сүйектердің сынуы кезінде бірден ауруханаға жеткізу және аурухана жағдайында сүйектерді репозициялау қажет (анатомиялық қалыпты келтіру). Егер сынықтан кейін кем дегенде 2 сағат өтсе, ал сүйек сынықтары сәйкес келтірілмесе, ауыр салдарға әкелуі мүмкін – май эмболиясына әкелуі мүмкін, ол өлімге немесе мүгедектікке әкелуі мүмкін. Оны біле тұра, Сіздің пациентіңізге жедел көмек көрсету үшін қабылдауды сұраңыз.

Артық салмаққа жауапты ген адамды бақытты етеді

FTO генінің семіздікке жауапты түріне ие адамдар күйзеліске өзгелерге қарағанда 8%-ға аз ұшырайды. Демек, артық салмағы бар адамдар өмірге оң көзқараспен қарап, оптимист келеді.

The Telegraph басылымының хабарлауынша, генетиктер әлемнің 21 елінен 17 200 еріктіні іріктеп, олардың ДНК үлгілеріне талдау жасаған. Зерттеу нәтижесінде семіз

адамдардың депрессияға мейлінше сирек ұшырайтыны расталды. Генетиктер бұған FTO генінің вариациясы себеп деп отыр. «Біз күйзелістің жаңа молекулалық негізін анықтадық. Семіздікке жауапты геннің әсерінен артық салмаққа бейімділік тұқым қуалауы мүмкін. Есесіне, геннің бұл нұсқасы адамды әркез сабырлы, бақытты сезінуге итермелейді», – дейді ғалым Дэвид Мэйр.



Таяқ жеп өскен бала созылмалы дертке бейім болады

Баланы ұрып-соғу оның қатерлі ісік, жүрек аурулары мен демікпеге шалдығуына себеп болуы мүмкін. Ұлыбританияның Плимут университетінің мамандары балалық шақта жәбір көргендер ағзасының созылмалы дертке бейім келетінін анықтады.

The Telegraph-тің хабарлауынша, сарапшылар Сауд Арабиясының

ешқашан дәрігерге көрінбеген 250 ересек тұрғынының денсаулығын тексерген. Олардан бала кезі туралы сауалнама алынды. Мұндай әлеуметтік зерттеу жүрегі мен тыныс алу жүйесі ауыратын 300 адам мен қатерлі ісікке шалдыққан 150 науқас арасында да жүргізілді. Бұл топтарды салыстыра зерттеудің нәтижесінде бала кезінде жиі жәбір көргендердің 70%-ының бойында

қатерлі ісік бары анықталды. Ата-анасы жиі ұрып-соққандардың 30%-ы жүрегі ауыратын, 60%-ы демікпемен ауыратын болып шықты. Профессор Майкл Хиланд бала кездегі психологиялық жарақаттың өмір бойына дақ болып қалатынын айтады. Ал ол түрлі созылмалы ауруларға себеп болуы мүмкін. Психолог Хиланд қандай тентектік жасаса да, баланы сабамауға кеңес береді.



Асүйдің екі құралы қауіпті вирус таратады

Пышақ пен үккіш қауіпті вирустардың ошағы болуы мүмкін. Джорджия университетінің Тағам қауіпсіздігі орталығының сарапшылары асүйдің бұл құралдарын қолданғаннан соң міндетті түрде жуып-тазалауға кеңес береді.

The New Age-дің хабарлауынша, мамандар асүй пышағы мен үккіштің вирустарға төзімділігін тексерген. Сынаққа таза жеміс-жидектер мен

көкөністер және А гепатиті қоздырғышы мен норовирус жұқтырылған өнімдер қолданылды. Тәжірибе барысында пышақ пен үккіштің вирусты өнімдерден қауіпті микробтарды тұтып қалып, оны таза жемістер мен көкөністерге жұқтыратынына көз жетті. Зерттеуші Мэрилин Эриксонның айтуынша, асүйдің бұл екі құралынан әсіресе қорғаныш қабілеті әлсіреген адамдардың сақ болғаны жөн.

Аштық көрген баладан алжымайтын қарт шығады

Бала кезінде жиі ашығып, тойып тамақ ішпеген адамның ақыл-ой мүмкіндіктері кәрілікке төзімді келеді. 6000 адамды 16 жыл бойы зерттеген Чикагодағы Раш медицина орталығының мамандары осындай қорытындыға келді.

Америкалық ғалымдардың айтуынша, ұзақ мерзімді сынаққа қатысқандардың жас шамасы – бүгінде 75-те. Зерттеу барысында олардың денсаулығы, бала кезіндегі салмағы мен аурулары, отбасының әлеуметтік-қаржылық

жағдайы, тұтынған негізгі ас мәзірі туралы мәліметтер есепке алынды. Мәліметтерді талдаудың нәтижесінде бала кезінде ашаршылық көрген адамдардың когнитивті мүмкіндіктерінің өзге замандастарына қарағанда үш есе кеш тежелгені белгілі болды. Зерттеуші Лиза Барнестің айтуынша, бала кезде аштықтың салдарынан калория тапшылығының болуы ағзаны шыңдап, оның сыртқы әсерлерге төзімділігін арттырады. Ал бұл жайттың ақыл-ойдың дамуына ықпалы зор.



АУРУДЫҢ

алғашқы белгілері



ҚАСЫҢА ҚАРАП ХАЛІҢДІ БОЛЖА

Қас түгінің аз-көптігі адамына, тұқым қуалау факторына тығыз байланысты болады. Санаққа қарағанда қою қастылардың қас түгінің саны мың талдан астам, сирек қастылардікі кем дегенде неше жүзден асады екен. Қас аз санды адамдарда неше он тал ғана түссе, кейбіреулердің қасы бірақ түсіп қалады екен. Бұл қалыпсыз жағдай – ағзаны дерт ала бастағандықтың нышаны.

Мақау ауруы. Қас, шаш, қолтық жүні, шап жүні, бүкіл денелік түгі тез арада бірақ түсіп, арықтап, жүдеп, сүлкіні түсіп, тамақтан тәбеті қайту осы аурудың белгісі болып табылады.

II сатыдағы мерез ауруы. Бұл кезде қасы, шашы, қолтық жүні, шап жүні және бүкіл денесіндегі түк тез арада түсіп, шашы құрт немесе мал жеген шөп сияқты болып қалады. Бұл мерез ауруының шашты зақымдауының белгісі.

Қалқанша без қызметінің әлсіреуі. Кейде бұл дерттің белгісі қастың сиреуінен байқалады.

Бүйрек қуатының әлсіреуі. Қастың селдіреуі бүйрек қуатының әлсірегендігінен дерек береді.

Мұнан тыс, қастың тікелей қуаруы әйелдерде етеккірдің бұзылуының, ерлерде жүйке сипатты ауруға шалдығудың белгісі.

Әйелдердің қасының өте қою болуы бүйрек жоғары безі тері қыртысы қызметінің күшейгендігімен қатысты болады.

Екі қастың қызарып кетуі қатты қызудан пайда болуы мүмкін.

Қастың құрап-сынуы әйелдерде етеккір бұзылғандықтың, қоректік жетіспегендіктің белгісі. Ерлерде нерв жүйесі ауруына шалдыққанның немесе жыныс қызметі тосылғандықтың белгісі.

Орта жастағы еркектер мен әйелдерде жоғарыдағыдай қас түсу сияқты қалыпсыз жағдай байқалса, белгілеріне назар аударып, дер кезінде көп жақтылы медициналық тексерулерден өтіп, қас түсудің себебін тауып, ары қарай ем қабылдау қажет.

КӨЗДІҢ ШАҒЫП АУРУЫНА ЖАЙ ҚАРАУҒА БОЛМАЙДЫ

Көздің шағып ауруы, қарашықтың домбығып, қабақтың, көз шарасының шағып ауыруын қамтиды. Көздің шағып ауруы көп жағдайда мына аурулардың белгісі болып келеді:

Қабақ безінің жедел қабынуы. Бұл теріскен деп те аталады. Қабақ ұлпаларының астындағы, қабақтың май бездері мен жалпақ бездері инфекцияланған және іріңдеп қабынған кезде қабақ қызарып, шағып ауырады.

Ішкі қалтаның жедел қабынуы. Ішкі қалтаны өзек етіп, тері қызарып іседі, қызады. Ауырлаған кезде жоғары, төменгі қабаққа дейін, мұрынның түбіне дейін шарпиды.



Көздің ақ қабығының қабынуы. Көздің ақ қабығы қабынғанда көз қарашығы ісіп ауырады. Көздің сыртқы бұлшық еті қабынғанда, көз қарашығын қозғалтқанда тіпті батып ауырады.

Су қараңғы. Бұл – көздің ішкі қысымы жоғарылап көз үрпі және көру аясы зақымдалудан пайда болатын көз ауруы. Ол жедел тұйық су қараңғы және созылмалы тұйық су қараңғы деп бөлінеді. Көз шағып ауырғанда, ауру сезімінің ауыр жеңілдігіне қарай ем жүргізу қажет.

ТҮРЛІ-ТҮСТІ БОЛЫП КӨРІНУ (ИРИДИЗАТИОН) СУ ҚАРАҢҒЫ АУРУЫНЫҢ АЛҒАШҚЫ БЕЛГІСІ

Адамдар бұл дертке шалдыққанда жарыққа қарағанда жарықтың төңірегі түрлі-түсті болып көрінеді. Бұл тума су қараңғы дертінің алғашқы белгісі. Бұл дерт қозғанда науқастың басы қатты ауырады, жүрегі айнып құсып, көзі қанталап, көлкілдеп ісіп, мүйіз қабығы қарауытып, бұлдырланып, қарашығы үлкейіп, тоқтап, көру қуаты біртіндеп әлсірейді. Ал тума емес су қараңғы ауруы көз түбіндегі басқа ауру өзгерісінен көздің сырты жаралану, қабақтың домбығып ісуі сияқтылардан пайда болады.

Тума су қараңғы ауруында қарашығы, мүйіз қабығы үлкею, көзі қарауыту, жарыққа қаратпау, жас ағу белгілері болады. Айталық бір мезет көру қуаты барынша әлсіреп, көзі түйіліп қатты ауырып әрі шамның жарығы қызылды-жасылды шеңбер тәрізді көрінсе су қараңғы ауруына шалдыққан болуы мүмкін.

Су қараңғы ауруының алғашқы белгісі және сезігі байқалғанда, оған барынша мән беру, егжей-тегжейлі тексерілу, диагнозды дұрыс қою қажет.



КЕМТАРЛЫҚ

Егер стастикаға сүйенсек Жыл сайын елімізде орта есеппен 6-8 мыңдай шарана генетикалық ауытқулармен дүниеге келеді екен. Ал, олардың 30 пайызы жасқа толмай шетінеп кетеді. Қалған балалар тірі қалды деген аты болғанымен, ел қатарлы өмір сүре алмайтындар. Олардың көп сандысы ақыл-есі кем немесе мүгедек баллар. Ана құрсағынан кембағал болып туылған балалардың жазылып кетуі сирек кезеседі. Бұл ең біріншіден балаға және оның ата-анасына, одан кейін, қоғамға үлкен ауыртпашылық алып келеді. Қоғамның жазылмас жарасына айналған кемтарлық деген қандай ауру? Ғылыми тілде айтар болсақ, кемтарлық – организмнің қалыпты құрылысының іштен кем болып тууы.

Кемтарлық тың пайда болу себептері 2 топқа бөлінеді:

1) сыртқы себептер: Оған жүкті әйелдің жұқпалы аурулармен ауруы, жатырға күш түсу, радиациялық зардаптар, химиялық заттар мен дәрі-дәрмектің әсері, сондай-ақ психикалық өзгерістер (қайғы, мұң, т.б.) жатады. Бұл айтылған себептер, әсіресе, жүктіліктің 5 – 12 апталарына сәйкес келсе, өте қауіпті;

2) ішкі себептер: тек қуалайтын кемістіктер, ұрық клеткаларының биологиялық сапасының төмендігі, эндокриндік өзгеріс, болашақ ананың жас мөлшері, жыныс бездерінің аурулары, т.б. Бұл себептер ұрық клеткаларының толықтай жетілмеуіне әкелуі мүмкін. Кемтарлыққа ұшыраған ұрық көп жағдайда өзінің дамуының алғашқы кезеңінде өледі. Ал кейбіреуі туғаннан кейін өлуі мүмкін.

Кемтарлықтың 2 түрі бар:

1) **адамның жеке органдарында кездесетін кемістік** (оқшауланған кемтарлық). Мыс., жырық, құлақ қалқаны құрылысының өзгеруі, мұрынның дұрыс қалыптаспауы, бет-жақ сүйектерінің үлкейіп өсуі, тілдің

үлкеюі (макроглоссия), қан, лимфа тамырларында пайда болатын өсінділер (гемангиома, лимфангиома, т.б.), жүректің ауысып оң жаққа орналасуы, бауыр, бүйректің орындарының ауысуы, саусақтың, бақайдың саны артық не кем болуы, т.б.

2) **егіздер кемістігі**. Мыс., егіз баланың жамбас, көкірек сүйектерінің бірігіп, кейде дұрыс қалыптасып өскен бір организмге екінші толық жетілмеген организмнің жабысып тууы. Мұндай кемістігі бар адамдар кейде ұзақ өмір сүруі мүмкін. Кемтарлыққа, негізінен, хирургиялық және пластикалық операциялар жасалады. Тез өсетін қан тамырларынан шыққан өсінділерді рентген сәулелері арқылы өсуін баяулатады. Жақ сүйектерінің өсуін бақылап, ортопедиялық аппараттардың көмегімен қалпына келтіруге болады. Кемтарлық өсімдіктер арасында да кездеседі. Бұған өсімдік органының дамып жетілмеуі, не қабысып өсуі, сондай-ақ, тым өсіп кетуі, жеке бөліктерінің ажырап көбеюі, жапырағында, сабағында түрлі өсінділер пайда болуы, т.б. жа-

тады. Өсімдікте кездесетін кемтарлық кейде пайдалы болады. Мыс., гүл аталығының күлтеге айналған кемтарлығынан желбіреген гүл пайда болады. Организмдер мен органдардың іштен туған кемістіктерін тератология ғылымы зерттейді.

Қазіргі заманның көзқарасы бойынша, салауатты өмір сүру салты мына төменде көрсетілген шарттармен сипатталынуы тиіс.

1) Зиянды дағдыдан аулақ болу.

Зиянды дағдыларға жататындар: а) темекі шегу (тарту); б) ішімдік, ішу (арақ, шарап, коньяк, сыра және т.б.); в) наркотикалық заттар (анаша, марихуана, бонбонг, апиын және т.б.) мен әуестену; г) токсикалық қосылыстар (үй тұрмысына қолданылатын улы қосылыстар, әсіресе таракандарға қарсы қолданылатын – дихлорофос, және т.б. улар;

2) **оптималды қимыл жасамау**: жаяу жүрмеу, жүгірмеу, спортпен айналыспау, дене тәрбиесімен шұғылданбау, шаңғы теппеу, суда жүзбеу, таза ауада дем алмау және т.б.

3) **жүйелі түрде тамақтанбау**: теңестірілген азық-түлікті кеңінен пайдалану, биологиялық белсенді заттары бар азық-түлікті жеп-ішу, қажетті азық-түлікті шикілей жеу, ет жемеу т.с.с

4) **денені үнемі шынықтырмау**: әсіресе қыс айларында қар үстінде 1-2 минут жалаң аяқ тұрмау, мұздай суды үстіне құймау, қыс кезінде өзен-көл суларына шомылмау, күнге қыздырылу. Бір айта кететін жай күнге қыздырылғанда бірталай ережелерді сақтау керек. Өйткені атмосфералық ауада қисапсыз көп радиоактивті элементтердің иондары бар, олар күн радиациясымен қосылып тері рагын тудыруы мүмкін. Бірақ аз мезгіл күннің қуатын пайдалануға болады деген болжам бар. Не болса да күннің радиациясынан аулақ болған жөн. Өйткені күннің қауіпті энергиясын тұтып қалатын аспандағы озон деп аталатын қабат тым жұқарып кеткен, қалыңдығы небәрі 2-3 км, бұрынғы кезде оның (озон қабатының) қалыңдығы 90-100 км болған. Кейбір аймақтардың озон қабаты тесіліп кеткен. Тесіктердің диаметрі бұрын 2-3 км болса, қазіргі кезде оның диаметрі 2000 км жеткен. Міне, күнге қыздырылбау дегеніміз осы қағидалардан туындайды.

5) **жеке бастың тазалығы**: тері, тіс, аяқ-қол, көз тазалықтары, олар қалай болу керек.

Ернар ӘЛІПБАЕВ,
Ажар ШӘКИРОВА

Бет қисаюдың тағы бір атауы – «көз-ауыз қисаю». Бұл ауру көк желке құлақ тұстарынан өтетін нервтердің жедел, қабынусыз ісінуінен, қосалқы төңірек нервтерінің жұмыс қабілетінен айырылып, салданып қалуынан пайда болады. Бұл ауру шұғыл пайда болады, салдану, көбінесе бір жақтылы болып келеді, 20–40 жас аралығында жиі кездеседі.



БЕТ ҚИСАЮ

Бет қисаюдың пайда болу себебі:

Бет қисаю көп шаршаудан, артық ой еңбегімен шұғылданып, жүйкені әлсіретуден, суық желқұздың әсерінен беттегі бұлшық еттердің тартылуынан пайда болады. Сонымен қатар, қан тамыр және дене каналдарының айналуы нашарлап, денеге қуат жетіспеуден де болады.

Клиникалық белгілері:

Бет қисаю кенеттен пайда болады, көбінесе науқас таңертең орнынан тұрғанда бір жақ бетінің ағаштай болып қатып, сіресіп тұрғанын байқайды. Сөйлегенде, тамақ ішкенде ауыз қимылының тұрақсыздығынан, бір жақ бетінің ұйып сірескенін, бет бұлшық етінің жансызданып тұрғанын сезеді. Кейбір адамдарда иіс сезу қабілеті жоғалады. Адамдар көбінде таңертең бетінің бір жола қисайып қалғанын бір-ақ көреді. Қисайған жақтың маңдай сызығы жоғалып, көз шарасы үлкейеді, ауыз ұрты сау жаққа қарай тартылады. Ауыз толтырып үрлесе, желі әлсіз шығады, тамақ шайнаса, төгіліп, ерін үсті сызығы тегістеліп кетеді.

Бет қисаюды тибеттік емдік тәсілдер арқылы емдеу

Егер бет қисаю ыстық жел әсерінен болса, қан шығару арқылы, ал суық жел тию арқылы қисайса, қажетті нүктелерге ине қою арқылы емдеумен қатар, шөппен күйдіріп емдеу қоса жүргізіледі. Бұл ауруда жас адамдар тез және толық айығады. Ал жасы үлкен, денсаулығы нашар адамдардың бұл аурудан толық айығуы

көп уақытты талап етеді. Дерт алғаш белгі бергеннен бастап дер кезінде ине емі қолданылса, ем соғұрлым тез қонады.

Бет қисаюда ине қойылатын нүктелер

Бет қисаюды емдеу:

Денедегі желді, суықты айдап, қан каналдарын ретке келтіру керек.

Салдануды мына нүктелерге ине салу арқылы емдеуге болады.

БЕТ ҚИСАЮДА ҚОЛДАНЫЛАТЫН ДӘРІЛІК ШӨПТЕР

Гүлбурын

Ауыз қисаю, қол-аяқ жайсыздану ауруларына гүлбурыннан, қараған қабығынан, аю балдырғаннан, ақ жүректен тек 2 сәріден алып, сасық құрай шайырынан 2 мысқал, меңдуана ұрығы мен қызыл мия тамырынан 1 сәріден талқандап, лайықты ара балына араластырып бір жарым мысқалдан дәрі жасап, оны бір жегенде 1 данадан бір күнде 2 рет жегізеді.

Қоңыраулы қараған бәйшешегі

Жарым дене жайсыздану, салдану, нерв тынышталып, бет-аузы бір жағына қисаю ауруларына қоңыраулы қараған бәйшешегі 1 сәрі, қызыл шұғынық бәйшешегі 1 сәрі, күнбағыс бәйшешегі 1 сәрі, сірге жапырақ 1 сәрі, қызыл гүл бәйшешегі 1 сәрі, қалампыр 1 сәрі, аю балдырған бәйшешегі 1 сәрі, бұғы жүрек қанынан 5 мысқалды кептіріп, талқандап, балмен араластырып, 1 мысқалдан оқ дәрі

жасап бір күнде 3 рет жегізеді. Бұл кезде қайнаған суды көп ішу керек.

Қызыл шұғынық

Бет-ауыз қисайғанға, жарым дене жайсызданғанға қызыл шұғынық 5 мысқал, матрұшке 5 мысқал, рауғаш бүрінен 5 мысқалды суға қайнатып, суына бие сүтін қосып, бір күнде 3 рет ішкізеді.

Тобылғы тамыры

Ыстығы асып, шөлдегенге тобылғы тамырын қайнатып, оған сиыр сүтін қосып сусынға ішеді.

БЕТ ҚИСАЮДЫ ХАЛЫҚТЫҚ ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ

Мартиян қоңызы

Жарты дене салданып, бет-аузы қисайғанда 9 мартиян қоңызын талқандап, спиртпен ішеді.

Сиырдың өт тасы

Сойған немесе өлген сиырдың өт қалтасын жарып қарағанда онан бұршақтай, кейбірінен одан да үлкен өт тасы шығады. Сол тасты мақтаға орап, көлеңке жерге кептіріп алу керек. Сандырақтап естен тануда, балаларда болатын құрыспа, талма ауруларына сиыр өт тасынан 5 фын езіп ішкізеді немесе қызыл мия тамыры 1 сәрі, сиыр өт тасы 3 фын суға қайнатып, суына қой сүтін қосып, бір күнде 2 рет ішкізеді.

Алагүлік

Бет нерві жайсызданып, бетпен қоса ауыз, көз қисайса, қол-аяқ жайсызданса алагүлікті спиртке шылап, 3 күнде 1 рет жағады. Егер бет терісі бәртіп су ақса тоқтатып қою керек.

Сиырдың ақ жапасы

Сиырдың ақ жапасын отқа өртеп, күлін бастау суымен сиыр сүтіне илеп, онан соң көк шөптерге баттастыра жағып, ыстығы асып есінен танған баланы орап тастаса, өнімі өте тез көріледі.

Тұма суы

Ыстығы өрлеген, ыстығы өрлеп құрыспаға шалдыққан адамдар суық тұма суына орамал салып, екі қолтығына суық басса, ыстық тез қайтады.

I. Асқазан меридианы.

Е-2. Сы-бай

Е-4. Ди-цан

Е-6. Цзя-чэ

Е-36. Цзу-сань-ли

II. Өт қабы меридианы.

VB-1 Тун-цзы

VB-2. Тин-хуэй

VB-14. Ян-бай

VB-15. Тоу-лин-ци

VB-20. Фэн-чи

III. Дененің үш жылытқыш меридианы

TR-17. И-фэн

TR-23. Сы-чжу кун

IV. Ащы ішек меридианы

IG-19. Тин-гун

V. Артқы ортаңғы меридианы

T-20. Бай-хуэй

T-25 Су-ляо

VI. Тоқ ішек меридианы

GI-4. Хэ-гу.

GI-10 Шоу-сань-ли

GI-19 Хэ-ляо

VII. Меридианнан тыс нүкте

PC-3 Инь-тан

PC-7 Юй-вэй

ЖЫНЫСТЫҚ ТҰРМЫС ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ

Бір реткі жыныстық байланыс уақытының ұзаққа жалғасуы денсаулыққа зиянды ма?

Бір реткі жыныстық байланыста, жыныстық қозудан бастап, аяқталғанға дейінгі уақыт өте қысқа болса, әсіресе ерлі-зайыптылар қосылған мезгілде және шыбық кіргеннен кейін өте қысқа уақытта шауһатты ытқытса, қалыпты жағдайда әйел қанағаттанбай қалады. Сондықтан, бір реткі төсек қатынасынан екі жақтың да тең ләззәт алуы үшін жыныстық байланыс уақытын 5-15 минутта ақырластырған біршама үйлесімді деп қаралады. Жыныстық байланыс саны өте жиі болмаса, оның денсаулыққа кері әсері жоқ.



Кейбір еркектердің бойда шауһатты ұстап тұру қабілеті күшті болады да, төсек қатынасы кезінде шауһаттың ытқуын әдейі тежеп, оның үстіне мақсатты түнде әйелінің екінші реткі жыныстық шарықтауын күтіп, бір реткі төсек ойынын ұзаққа созады. Бұл медициналық тұрғыдан денсаулыққа зиян. Енді бір жағынан жыныстық байланыс жасау аңысының барысына қарағанда, жыныстық байланыста екі жақтың да жыныстық мүшелерін, жоғары дәрежеде қан кернеп, оның үстіне жыныстық қозудан шарықтау шегіне дейін, денедегі көптеген ткань жасушаларының бәрі де осы бір ерекше физиологиялық барысқа кірісетінін білеміз. Мәселен, бүкіл денедегі бұлшық еттердің қарбаластығы көрнекті түрде артып және бұлшық еттер жиырылып, жүректің соғуы тездеп, жүрек бұлшық етінің жиырылуы күшейіп, тыныс жиілеп, қан қысымы жоғарылап, денедегі тері қантамырлары кеңейіп, адамдарды тер басу т.б. пайда болады. Сондықтан денедегі оттегінің сарып болу мөлшері ерекше артып, зат алмасу күшейеді. Сондай-ақ бұл қатынасты ұзақ уақытқа созу адамды шаршатып, әр екі адамның да белдері талып, болдырып жайсызданады. Осы жағдай ертеңгі қызмет пен үйренуге кері әсер жасайды.

Тағы бір жағынан екі жақтың тыныс мүшелерін жоғары дәрежеде қан кернеген жағдайдағы тығыз жанасу

мен қимылдан әйелдің зәр шығару жүйесінің инфекциялануы, етеккірдің бұзылуы сияқты ауруларға, ал ерлер қуық түбі безі қабыну сияқты ауруларға оңай шалдығады. Сондықтан ерлі-зайыптылар жыныстық байланыс барысында бір реткі ләззәттанумен тоқтап, байланыс уақытын тым созбауы керек. Бұл екі жақтың да денсаулығына пайдалы болады.

Жыныстық байланысты қайсы уақытқа туралаған жөн, таңертең жыныстық байланыс жасау дұрыс па?

Жыныстық байланыс уақытын орналастырғанда жайшылықта екі мәселені ойластырған жөн: біріншіден, шаршап тұрған жағдайда жыныстық қатынасқа бармау; екіншіден, төсек қатынасынан соң жеткілікті демалып, шаршағанды басу. Осы принцип бойынша жыныстық байланысқа барудың ең үйлесімді уақыты түнгі ұйықтар алдындағы кез болғаны дұрыс. Онда жыныстық байланыстан соң толық демалу және дененің толық қалпына келуіне жеткілікті уақыт болады. Кейде ерлі-зайыптылардың біреуінің күндізгі қызметі ауыр болғандықтан шаршағанын сезеді, мұндайда ең абзалы алдымен біраз мызғап алып, онан соң төсек қатынасына барғаны дұрыс. Бұлай істеудің бойынан ерте кететін әдеті бар адамдар немесе орта жастан

асқандар әсіресе дене қуаты әлсіздер жөнінен маңызы үлкен.

Негізі дәстүрлі танымда, төсек қатынасынан ең тектелетін мезгіл таңғы алаң-елең уақыт. Себебі осы кезде төсек қатынасына барған адамдар көп өтпей қызметке баратындықтан, бұл дененің қалпына келуге кедергі болады да, сол күнгі қызмет пен тұрмысқа әсер жасайды. Әрине бұл мәселе жайлы нақтылы талдау жасау қажет. Бастысы таңғы төсек қатынасынан соң адамдардың толық демалуына уақыт бар ма, жоқ па, сол маңызды. Көптеген медицина ғалымдары бір реткі төсек қатынасынан соң кем дегенде 1-2 сағаттан артық уақыт демалуды үндейді. Екінші жағынан бұл кезде төсек қатынасына барудың өзіндік тиімді жақтары да бар. Айталық, ер адам бұл кезде толық демалып күш жинайтындықтан әйелін қанағаттандыруға шамасы әбден жетеді.

Бір қызығы көптеген ерлі-зайыптыларда қалыптасқан (биологиялық сағат заңдылығы) таңертеңгі жыныстық байланысты түнгі ұйқы алдындағы жыныстық байланысына қарағанда екі жағына да жайлы сезілетінін, жыныстық байланыстан кейін үйлесімді демалып жату уақыты бар болып, ертесі ешқандай жайсыздық байқалмайтын әдеттері болса, онда бұл заңдылығын зорлықпен өзгертудің қажеті шамалы.

Егер жыныстық қатынас мезгілі етеккір келу уақытымен сәйкес келіп қалса, онда төсек қатынасына барудан тиылған дұрыс. Бұлай дейтін себебіміз: етеккір мезгілінде жатырдың ішкі қабығы түлеп, бетінде жара пайда болады. Қынаптан қан келеді. Осының өзі-ақ көңілдегідей жаныстық байланыс жасауға жағдай бермейді. Тіпті маңыздысы жатыр ішкі қабығында жара пайда болып, қантамырлардың аузы ашылады. Бұған етеккір қанының сыртқа шығарылуы қосылып, қынаптың

Сондықтан мұндай кезде төсек қатынасына барудан қатаң шектелу қажет.

Жүктілік әйелдердің жыныстық нәпсісіне қандай ықпал көрсетеді?

Жүктілік әйелдердегі өзгеше физиологиялық жағдай. Ал жыныстық тұрмыс бір түрлі жоғары дәрежелі рухани ләззәт. Әдетте ағзадағы кез келген дерт, жайсыздықтардың барлығы психологиялық жақтағы орнықсыздықты ұлғайтып, рухани салмақты арттырады. Бұл адамдарды қалыпты жыныстық

Әйелдер үшін ең жақсы туыт жасы

Жас жұбайлар отау көтергеннен кейінгі қандай кезде балалы болса үйлесімді болатындығын қоғамдық тұрғыдан, отбасылық жағдайынан, денсаулығымен байланыстырып

Жыныстық физиология тұрғысынан қарағанда әдетте етеккір және жүкті мезгілінде әйелдердің жыныстық нәпсісі бәсең болады. Бірақ әйел заты етеккір мезгілінде жыныстық қоздырылу арқылы жыныстық нәпсіге ие бола береді. Бұл жағдай әсіресе енді ғана некеленген жас жұбайларда жиі кездеседі. Сосын ұзақ уақыт бойы бір-бірінен алыс тұрып, қайта қауышқандар, немесе қызмет бабымен бөлек алыс аймақтарда тұрып, бір мезет бірге болып, қайта айырылысу алдында тұрған жұбайлар осы сезімді басынан өткізеді.



ЕТЕККІР МЕЗГІЛІНДЕ ЖЫНЫСТЫҚ ҚАТЫНАСҚА ТҮСУГЕ БОЛМАЙДЫ

қалыпты қышқылдық ортасы өзгереді, вирустардың енуінен сақтану қуаты әлсірейді де, төсек қатынасы кезінде бактерияларды жатырға алып кіреді. Бактериялардың енуі жатыр ішкі қабығының қабынуына алып келеді. Тіпті қабыну көлемінің ұлғаюына, сондай-ақ өзге де мүшелердің қабынуы мен шат қуысының қабынуына алып келеді. Ауыр болған жағдайда созылмалы әйелдер ауруы мен бала көтера алмау сияқты дерттерге шалдықтырады. Сонымен қатар етеккір мезгіліндегі жыныстық байланыс әйелдердің етеккірін мөлдіретеді, кір көру уақытын созады. Ал еркектер үшін зәр шығару жүйесінің тітіркену әсерінен болатын дерттерге шалдықтырады. Мәселен, несептің жүйелі, несеп жолының күйіп ауруы және зәр шығаруды ауырсыну.

Жоғарыдағы жағдайлар арқылы біз әйелдердің айлық әдеті келер кезде төсек қатынасына барудың зиянды жақтарының өте көп екенін білеміз. Кейбір медициналық шала түсініктегі адамдар етеккір кезінде жыныстық байланыс өткізсе тез жүкті болады, немесе қыз балалы, ұл балалы болуға себеп болады деп түсінеді. Бұл көзқарастың ешқандай да ғылыми негізі жоқ, етеккір мезгіліндегі жыныстық байланыс арқылы жүктіліктен сақтанудың әрине пайдасынан зияны мол. Тіпті бұл гигиеналық тұрғыдан да қолайсыз.

тұрмысына көрнекті ықпал жасайды. Әйелдердің жүктілік мезгіліндегі әрқайсы кезеңдердің физиологиялық өзгерісі ұқсамайтындықтан, жыныстық нәпсісі де түрліше болады.

Ерте жүкті болғанда әсіресе тұмса әйелдердің алғашқы жүктілік мезгілінде (жүктіліктің алдыңғы үш айы) үнемі шаршап-шалдығу, көңілі айну, омырауы сыздап ауру сияқты жағымсыз түйсіктер пайда болады да, жыныстық байланысқа онша зауқы соқпайды. Жыныстық нәпсісі де біртіндеп төмендейді. Жүктіліктің орта мезгілінде (жүкті болғаннан соңғы үш айдан бастап, алты айға дейін) тұмса әйел болсын, әлде бұрын босанған әйел болсын жыныстық нәпсісі мен жыныстық аңысы күшті болып, жүкті болмай тұрған кездегіден асып түседі.

Ал жүктіліктің соңғы мезгілінде әйелдер өзінен қауіпсіздену және денесі ебедейсіздену, сияқты себептерден жыныстық нәпсісі мен жыныстық қалау жиілігі төмендейді. Алайда тұтас жүктілік мезгілінде әйелдер өздігінен жайсыздық сезімді жеңілдету, амандығын ескеру қажетімен және ерекше жауапкершілік сезімнің психикалық тұрғыдан жебеуінде олар күйеуінен қашанда көптеп қамқорлық пен аялауды күтеді. Денесін өзіне тигізіп жатуды, қатты құшақтасып күйеуінің қойнында жатуды ойлайды. Мұны ері түсінгені және оған мән бергені дұрыс.

ойластырған жөн. Балалы болу тұрмыстанғаннан кейінгі табиғи заңдылық.

Өте жас отбасылар үшін тұрмыс құрғаннан соң бір-екі жыл кешігіп бала сүю тиімдірек. Себебі бұл кезде отбасылық экономикалық жағдай мен қоса, жұбайлардың үйренуі мен кәсіби тұрғыдан жетілдіруіне де кері әсері болуы ықтимал.

Негізі әйелдердің ең үйлесімді туыт жасын шығыс медицинасы 25-29 жас деп қарайды. Ал өте ерте бала сүю кейбір әйелдер үшін іштегі балаға кері әсері болуы мүмкін. Ол мұндай кезде психикалық жақтан, көңіл-күй жақтан тұрақты болмайтындықтан, өз денсаулығына да кері әсер беріп, қосымша әйелдер ауруына шалдықтыруы ықтимал. Мысалы, жоғары қан қысымы, жүктілік талмасы, іштегі балалардың кемтарлық шамасы жоғары болу сияқты жағдайлар болады.

Ал кейбір әйелдер үшін жасын ұлғайтып барып бала сүю, яғни 35 жасан кейін жүкті болса, туыт аралығы ұзарады, қосымша әйелдер ауруы көбейеді. Іштегі баланың кемтарлық, зейіні төмендік дәрежесі жоғары болады. Жалпы бұл медициналық кеңес ғана. Пенде баласы үшін ұрпақ сүю, денсаулық та бір Жаратқанның құзырындағы іс екенін ескерсек, аналарымыз үшін көп балалы болып «Алтын құрсақ» ана атанудан өзге бақыт жоқ шығар.

Жалқаулық – дерт

«Жалқауға жан жуымас» деген аталы сөз терең философиялық мәнге ие өмір туындысы. Жалқаулық – адам сынды ең қымбат, аса парасатты, өмірі қысқа болса да, еңбегі ұлы, Алланың ғана құлымыз дейтін ғажап сырлы жан иесінің ар өзегіне түсетін дерт. Оны асқынбай, тұқым қуаламай тұрғанда тамырымен құртқан абзал. Ол үшін ақыл, ұят, намыс, жігер, еңбек, төзімділік қажет. Осыларды орындай алсақ ғана толық қанды, денсаулығы да мығым адам бола аламыз. Еңбек адам өмірін ұзартудағы негізгі шарттардың бірі.

Ғасырға жуық жас жасап дүниеден өткен Берікбай деген нағашы атам болған. Ол кісі оқусыз дәуірде туылып, өмір кешіріп, Аттыға жол, ауыздыға сөз бермеген, қара судан қаймақ шығаратын шешен, суырып салма ақын, бір естіген қисса-дастандарын жатқа айтатын құйма құлақ қасиеттерге ие еді. Саусағынан өнер тамған өрімші, қақпаны құр шаппайтын салымды аңшы, ойнағанын ұтпай тынбайтын дойбышы, мал бабына қанық еңбекқор адам болатын. “Малдың астын күтпесең, мандымассың” деген сияқты бірталай мақал-мәтелдерді де өз жанынан шығарған. Сексенге таяған шағында ұжымның шаппалық жерін қорып, жуан торы атына таудай етіп шөп артып, үстіне өзі шығып алатын. Қолына азын-аулақ ірі қара және ұсақ мал ұстайтын. Қыс күндері әлгі малының асты-үстін тазалап, жем-шөбін өзі беріп, бір уақ далаға айдайтын. Елдің тапсырысы бойынша, үлкен ағаш күбідегі иіген ірі қара, жылқы, түйе терілерін салып, бір жұмадан артық бықтырып, қайта-қайта араластырып, әбден иіі қанды-ау дегенде барып малманнан шығаратын. Оның адам төзгісіз сасық иісінен қашып, маңына жоламайтынбыз. Малманнан жүндері жидіп түскен терілерін шығарған бетте сорғытып, тобарсығанша күтетін. Өткір пышақ, қырғы, мүйіз тескіш сияқты саймандарын әзірлеп алатын. Сосын әдемілеп тіліп, арқан, шылбыр, қамшы, айыл-тұрман, жүген-ноқта, шідер, тұсамыс қатарлы ат әбзалдарын көз жауын алардай әсемдеп өретін, түйетін. Түйе отырып “Қисса-исламбия”, “Ертөстік”, “Ағаш ат” тектес ұзақ қисса-дастандарды жағымды қоңыр әуенімен тынбай айтатын. Оның үстіне бес уақ намазын да қаза қылмайтын...

Қазір нағашы атамның сол бір тынымсыз қимылдарын ойласам, ершімді еңбектің қаншалық құнды екенін мөлшерлей алмай дағдарам. Ол кісі Абайдың “Еңбек етсең ерінбей, тояды қарның тіленбей” деген, тағы басқа да өлеңдерін аузынан тастамайтын. “Еңбегің қатты болса, татқаның тәтті болады”, “еңсесі қатқан бір асар, ылпың-жылпың екі асар” деген ақылиялық сөздердің мағынасын үнемі түсіндіретін. Жатып ішер жалқаулыққа жаны қас еді. Оның өмірлік ұстанымға, еңбекке, адалдыққа, адамгершілікке, шөгелдікке, қайсарлыққа деген көзқарасы біз үшін үлкен мектеп екен. Сол тынымсыз еңбек арқылы және Алланың қолдауымен дені сау, өмірі ұзақ болды.

Жаһанданудай ұлттық құндылығымызбен тайталасқан озбыр да тойымсыз замандағы жалқаулық – адамды аздырып та, тоздырып та тынатын індет. Одан тез ары-

лу – ұлы мәртебе. Адал еңбек – асыл қасиет, тозбас иман.

Жалқаулық – жалғандық. Ал, еңбек – алдымен адамның мөралын өлшейтін шындық. Кімде-кім оны қашанда жеңе білсе, ол өмірдегі алар орнын сипаттайтын тұғырын табады. Адам болмысы еңбеккерлікті түп қазық еткен, ғылымды, ізгілікті бойына сіңірген, тектік қасиетін сақтаған, саналы қимыл жасаған, заман дамуының озық мәдениетін қабылдаған болуы керек.

Салауатты қоғамның ең маңызды факторы – адам. Еңбек сүйгіштік тек бір жақтылы қара жұмысты ғана меңземеуі тиіс. Ол тұтас қоғамның сан-саласын шарпитын дене еңбегі мен ақылой еңбегінен құралмақ. Екі жақ тең қарастырылса, еңбектің құны мен мәні қастерленеді. Сонда әркім еңбегіне қарай ақы алудың қажетін де түсінеді. Жалқаулыққа орын да шықпас. Дегенмен, жалқау жандар айықтыру орындарын, қарттар үйін, тағы сол сияқты жан баға тұрарлық жайлы тұрақтарға да сылтаулармен барып жататын көрінеді. Олар осындай қолайлы, қалтарыс орындарда жүруге дағдыланғандар. Ауырдың үстімен, жеңілдің астымен жүріп күн өткізгендер. Жалпы жалқаулықты тудырған себептерді бірнеше жікке бөлуге тура келетін сияқты:

Қоғам тудырған жалқаулық. Бұрынғы Кеңестер одағы кезінде жалпы халық жоспарлы шаруашылықпен айналысқандықтан, міндеттен артық еңбек болмаған, бәрі кесімді, шектеулі. Бұл дәуір қатаң түзімдерді орнатқанымен, жатып ішерлерді де туғыза білген. Онда адамдарға басы артық пайданың да керегі жоқ. Сондықтан, біртіндеп жалқаулық, бойкүйездік белең алған.

Жалқаулық – залал. Заман өзгерді, нарықтық эканомика құлашын кеңге жайып, әр адамның еңбектенбей жанын баға алмайтын қатал шындықты алға тартты. Оны түсінген еңбекшілер жаңа қоғамға тез бейімделді. Ал, бұрынғы сарынды көксейтіндер құлшынбады. Жалқаулардан құралған жастар жағы (аз

сандағылар) жан қинамай оңай пайдаға кенелуді көкседі. Сөйтіп, олар жеке және топтасып ұрлықпен, тонаумен алаяқтықпен, ішімдікпен, нашакорлықпен айналыса бастады. Топ-тобымен темір тордың арғы жағына тоғытылды. Олардың бір бөлігі шыққан соң да ежелгі әуеніне қайта басты. Қазір жалқаулық бәсеңдегенмен әлі де жалғасын табуда. Жалқаулық жемқорлыққа жетеледі. Жезөкшелікке, жеңгетайлыққа, балалар мен қыздарды шетел асырып сатып, ақша табуға барған сұмдықтарды естідік, көрдік... Бәрінің түп төркіні – жалқаулық. “Тамағы тоқтық, жұмысы жоқтық аздырар адам баласын” деп ұлы Абай текке айтпаған екен дерсің.

Жалқаудың күні – қаран. Жалқаулық жайлаған жан ар-ұяаттан безеді. Маңындағыларды алдап-арбайды. Жолдасын, туысын, жайы келсе анасын да, отанын да сатып жібереді. Мағынасыз күн өткізеді, қылмысқа барады, адам өлтіреді, өрт қояды, өмірін тозаққа айналдырады. Қоғамға залал әкеледі.

Жалқаулық денсаулыққа зиянды. Ғасырға жуық жас жасағандардың бәрі дерлік қалыпты дене еңбегімен, спортпен айналысуды әдет еткен. Еңбекпен, спортпен шұғылданғандар көбінде көңілді жүреді. Көңілділік адамның нерв жүйесінің қуаттылығын көрсетеді. Еңбек жүйкені жұқартатын қайғы-қасіреттерден арыллады. Еңбек денедегі қан айналысын қалыпқа келтіріп, тамаққа тәбетті арттырып, ұйқыны тыныштандырады.

Еңбекқор адамның ақылы дамиды. Қиындықтан қорықпайды. Шешімі орынды, ел-жұртпен етене, абыройы асқақ және сенімді болып, өзіне де, қоғамға да пайда беретіні сөзсіз. Жанұясы бақытқа шомады.

Жалқаулыққа жол бермей, еңбектен бақыт табалық!

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ,
публицист-жазушы



Күздің соңғы айындағы қара суық пен қыстың алғашқы айларындағы үскірік аяздың адам баласына алып келер азабы аз емес. Солардың бірі – миқұрт (менингит) Бұл ауру халық арасында көп таралған дерттің бірі, өте қатерлі ми ауруы, мұнымен көбінесе балалар ауырады. Ол басқа аурулардың, шешек, мысқыл (шықшыт безінің қабынуы), көкжөтел немесе құлақтың қабынуы сияқты аурулардың асқынуынан болады. Туберкулезбен ауыратын анадан туған балалар кейде туғаннан кейінгі алғашқы айларда туберкулез менингитімен ауырады. Оның неше түрлі кезеңімен көптеген адамдар ауырады. Ертеде бұл аурумен науқастанған жан ем табылмауы себепті көп өмір сүрмеген. Ал, бүгінгі таңда жетілген медицинаның көмегімен құлантаза айығып кететін адамдар саны артып келеді. Көбіне суықтан болатын бұл кесел ми мен жұлынның жұмсақ қабықтарының қабынуынан туындайды.

МИҚҰРТ

(м е н и н г и т)

Ең алғаш рет оған қарсы емдік препаратты 1887 жылы А. Вейксельбаум ойлап тапқан болатын. Күз бен қыстың арасында әр түрлі тыныс жол ауруларымен асқынады. Сонымен қатар бұл мезгілде мұрын-жұтқыншақтың шырышты қабаты мен мидың жұмсақ қабатын зақымдайтын жедел жұқпалы менингит ауруы да өрши түседі. Бұл ауру қыстың басынан басталып, көктемге дейін, анығын айтсақ, наурыз, сәуір айларына дейін жалғасады. Демек, менингит ауруы ауарайына тәуелді. Сол үшін күзден бастап жылы киінуге, суықтан басыңызды қорғауға әдеттенгеніңіз жөн.

Жұғу жолдары:

Миқұрт бактериясы жөтел кезінде, ауа арқылы жұғуы мүмкін. Нақтырақ айтсақ, ауа-тамшы жолымен, науқас адаммен сөйлескенде, ол түшкіргенде, сүйіскенде сілекей арқылы жұғады. Мұрынға түскен бактерия жұлынға өтіп, қан айналымына енеді де, қоздырғыштарды күшейтеді. Әсіресе, адамдар көп шоғырланған жерде, әлеуметтік ортада тез тарайды. Оның таралу көздері ластанған ауа, тазалықсыз орта, болып табылады.

Менингококты инфекцияның клиникалық көрінісі симптомсыз бактерия тасымалдаушылықтан назофарингит, менингит, менингококцемиа, менингоэнцефалиттен іріңді менингококты сепсиске дейін байқалуы мүмкін. Аурудың менингококты инфекциясымен көбіне мектепке дейінгі жастағы балалар ауырса, сонымен қатар ол жасөспірімдер мен ересектер арасында да кездеседі.

Ауру белгілері:

Ауру жедел басталып, жалпы әлсіздік, бас айналу, бас ауруы пайда болады, температураның көтерілуі, лоқсу, құсу байқалады. Сырттай қарағанда ауру белгілері тұмауға ұқсас болып келеді. Науқастың көңіл-күйі бұзылып, қозғалысы бәсеңдейді, ол қатты дыбысқа, шуылға төзімсіз келеді, басын орап жатады. Ал менингиттің ауыр түрімен науқастанған сырқат аяғын созып, басын артқа шалқайтып, бір жанымен жатады. Мойынның, арқаның, іштің еттері тырысып, науқастың басын кеудеге еңкейтуі қиынға түседі. Тыныс алуы нашарлап, тері қабаттары бозарып, іштің төменгі жақтарында бөртпе (менингококты сепсис) пайда болады, еріннің айналасы көгеріп кетеді. Адам өз-өзінен шалқалақтай береді. Басын еңкейтіп, иегін кеудесіне жеткізе алмайды, тізелері де толықтай жазылмауы мүмкін. Ыстығы түспей, сандырақтап сөйлей бастайды, есін жоғалтады. Денесі құрысуы (судорога) мүмкін. Мұндайда балалар тамақтан бас тартады, бірақ суды жиі-жиі ішеді. Ескере кететін жағдай, балалар миқұрты ауруымен ауырғанда «бала тіс жарып жатыр» деп мән бермей өткізіп алып, өкініп қалатындар аз емес. Сол үшін жоғарыда айтылған ауру белгілері көріне бастағаннан-ақ, науқасты оңашалап, дер кезінде ауруханаға жатқызу керек.

Егер миқұрттың шұғыл түрі болатын болса, бұл ауру бірнеше сағаттың ішінде ажал құштырады. Бірақ, аурудың мұндай шұғыл түрі сирек кездеседі. Көп жағдайда миқұртпен ауырған адамды емдеп жазуға болады. Сондай-ақ. Бұл аурудан жазылған адамның денсаулығында ешқанадай дақ қалмайды. Дер кезінде



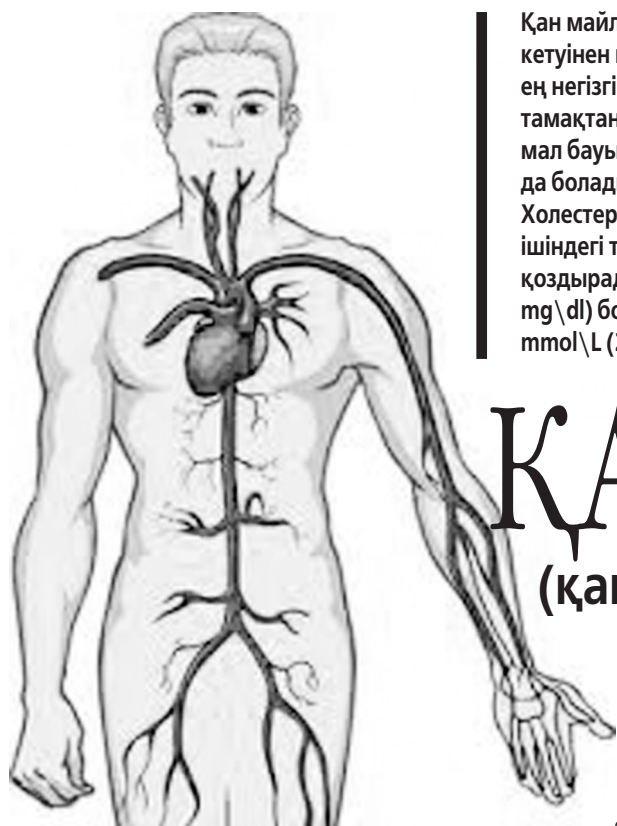
қаралатын болса құлантаза айығуға болады.

Ауру анықталған соң

Миқұрты ауруын анықтау үшін науқас адамның жұлынынан міндетті түрде су алынады. Миқұрты ауруына тура диагноз қоюдың бірден бір жолы осы. Егер науқас миқұрт болса, онда жұлыннан алынған су мөп-мөлдір болып келеді. Ауру анықталған үйді оңашалап, арнайы тазалау жүргізілуі керек. Ауырған адам істеткен тұрмыстық бұйымдарын бөлектеп ұстау керек. Миқұртымен ауырған адамның жақындарын түгел медициналық тексеруден өткізіп, оларды біраз уақытқа бөлектеу тиіс. Бұл шаралардың барлығы дәрігердің нұсқауымен болуы керек. Науқас жазылып шыққаннан кейін дәрігер-невропатологтың диспансерлік бақылауына алынады.

Аурудан айыққан соң:

Миқұртпен ауырып жазылған адамның денсаулығы бірден қалпына келе қоймайды. Аурудан айыққан адам екі-үш ай уақыт ішінде өзін әлсіз сезініп, үнемі шаршап тұратын болады. Ауыр жұмыс пен қарбалас тіршілікке бірден бейімделе алмайды. Сондықтан ауырыған адамдардың жақындары ол кісіге барынша көңіл бөліп, аурудың алдарын біржолата жоғалтуға көмектесу керек. Әсіресе, балалар сабақ оқуға ынтасы азайып, білім көрсеткіштері төмендеп кетуі мүмкін. Бұл кезде балаға қысым көрсетуге, артық талап қоюға мүлдем болмайды. Керісінше, оған рухани жақтан дем беріп, бірнеше ай ішінде өз қалпына келуге ықпал жасау керек.



ХОЛЕСТЕРИННІҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІ

Майлы тағамдарды, ет тағамдарын көп тұтынудан қандағы холестериннің мөлшері жоғарылайды. Тұзды тамақтарды көп қолдану денедегі холестериннің ыдырап кетуін баяулатып, қан құрамында холестериннің жоғарылауына алып келеді. Қандағы холестериннің артуының 30-40 пайызы күнделікті тұтынатын азық-түліктердің әсерінен, 20-30 пайызы адамның бауыр қызметінің қалыпты жұмыс істеуіне байланысты болады. Әдетте, зат алмасу арқылы холестерин адам ағзасынан үздіксіз сыртқа шығарылып отырады. Егер холестеринді сыртқа шығарушы ағзаның бір бөлігінде ауру пайда болса, онда холестерин топталып, адам денесінде жиналады. Сол арқылы адам ағзасында холестериннің себебінен болатын аурулар пайда бола бастайды. Ауру алғашында бауырға әсер етіп, оның қызметіне нұқсан келтіреді. Тамырдың ішкі бүйіріндегі холестериннің жоғарылауы қантамырлар түтіктерін қарайтады. Соның себебінен бүйрек қан қысымы мен жүрек қан қысымы жоғарылайды. Сонымен қатар май алмасудың бұзылуы, темекі тарту, артериалды гипертензия, семіздік, алкогольді көп қолдану, қант диабеті, стресс, контрацептивті дәрілерді ұзақ қолдану қан майласуға алып келеді. Жоғарыда аталған факторлардың әсерінен қан тамырдың ішкі қабатына холестерин сіңіп, май табақшалары пайда болады да, қан тамырларының тарылуына әкеледі. Тромбоциттер жабысып, тромб пайда болып, ишемияға немесе зақымдалған мүшенің некрозына алып келеді.

Қан майласу – қан құрамындағы холестериннің қалыпты мөлшерден көбейіп кетуінен пайда болатын ауру. Холестерин – қан құрамында болатын заттардың ең негізгісі. Қандағы холестерин екі түрлі жолмен келеді. Бірі – азық-түліктен, тамақтан, екінші түрі – адам асқазанындағы азықтардың қорытылуынан. Көбіне мал бауыры, жұмыртқа, сүт және ет тағамдарын көп тұтынудан холестерин пайда болады. Өсімдіктерден болған азықтарда холестериннің мөлшері аз болады. Холестерин қан тамыры ішіндегі жасушаларды өзгеріске ұшыратады. Қанның ішіндегі тұнбалардың көбеюі мен холестериннің жоғарылауы түрлі ауруларды қоздырады. Әдетте, қандағы холестериннің мөлшері 5.18–6.19 mmol/L (200–239 mg/dl) болса, қалыпты, 6.22–7.49 mmol/L (240–289 mg/dl) болса, жеңіл, ал 5.1 mmol/L (290 mg/dl) болса, ауыр дәрежедегі түрі болады.

ҚАН МАЙЛАСУ

(қандағы холестериннің көп болуы)

ХОЛЕСТЕРИННІҢ КЛИНИКАЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ

Науқастың қан қысымы өрлейді, басы ауырып, ми қан тамырлары тосылады, желке мойын омыртқаларындағы органдары ауырады. Көз түбіндегі қан тамырлардың тосылуынан көздің кенеттен көрмей қалуы, тасқараңғылық, көздегі қан қысымының жоғарылауы, хондроз сынды көптеген аурулар ағзадағы холестериннің көптігінен пайда болады. Науқастың ауруға қарсылық қуаты әлсіреп, бауырдың қан жасау үрдісі төмендейді, сол арқылы көкбауырдың қан сақтауы бұзылады. Ағзалардың қалыпты жұмыс істеуі нашарлап, науқас шектен тыс семіреді, денені артық май басудан жүрек қызметі бұзылады.

ХОЛЕСТЕРИННЕН ҚАЛАЙ САҚТАНАМЫЗ?

Ұннан жасалған тағамдар мен нан өнімдерін көп тұтынуды азайту қажет. Өйткені нан өнімдерінің көпшілігінің калориясы өте жоғары келіп, холестериннің көбеюіне себепші болады. Ұн тағамдарын күніне 400-600 грамм мөлшерінде тұтынған дұрыс. Ет, жұмыртқа, бұршақ өнімдері, соя сияқты ақуызы көп тағамдарды аз тұтыну керек. Ет пен балық өнімдерінің мөлшері күніне 100 грамнан, бұршақ 50 грамнан, жұмыртқа 1-2 данадан, ал сүт 1-2 стаканнан аспағаны дұрыс. Майлы тағамдарды да аз жеген абзал. Өйткені мал етінің майы холестериннің мөлшерін көбейтеді.

Көкөніс өнімдерін көбірек тұтыну пайдалы. Сельдерей, орамжапырақ, алма, банан қатарлы жемістерді тамақ орнына үзбей пайдалану холестериннің тез қорытылып, денеден шығып кетуіне ықпал етеді. Сондықтан күн сайын 400 г мөлшерінде жаңа жеміс-жидектер жеп отыру керек. Адам ағзасы күн сайын 200 г көкөніс тұтынуды қажет етеді. Өсімдіктерден өндірілген майды пайдалану холестеринді көтермейді.

Құнарлы тамақтан кейін бір сағат өткенде бір-екі алма жеген дұрыс. Ол денедегі майдың ыдырап, шығып кетуіне көмектеседі. Жоғарыдағы тағамдармен қоса, холестеринді жоғарылатпаудың тағы бір жолы – майлылығы төмен айран, қымыз секілді сусындарды көп ішу. Сонымен қатар адам дене әрекетімен көп шұғылданғаны дұрыс, қимыл арқылы шыққан тер денедегі тұздарды, холестеринді тездетіп сыртқа алып шығады. Осылай жан-жақты күтінсе, адам денеге қажетті холестерин мөлшерін қалыпты сақтай алады.

ХОЛЕСТЕРИНДІ ЕМДЕУ ЖОЛДАРЫ

Холестеринді емдеудегі алғашқы саты – қанды тазалау. Осы арқылы арқылы адам денесінде жиналып қалған майдан арылуға болады.

Біз денедегі холестерин мен ағзадағы басқа да қалдықтардан арылудың ғылыми түрде дәлелденген, әрі кез келген отбасы дербес атқара алатын тазалау жолдарын ұсынамыз. Науқас таңғы сағат жетіде орнынан тұрғаннан кейін жарты сағат ішінде 2 литр қайнаған жылы суға бір ас қасық тұзды араластырып ішуі керек. Тұзды суды ішкеннен кейін науқастың іші жүре бастайды. Содан кейін үш литр алма шырынын ішеді. Осылайша бір күн бойы тамақ ішпей, шөлдесе, алма шырынын ішіп, кешкі жетіге дейін асқазанның тазалығын сақтап, жетіден тоғызға дейінгі екі сағат ішінде зәйтүн майының (оливковое масло) 200 грамын ішуі керек. Сосын 5 дана лимонды (200 г) сығып, шырынын ішеді. Осыдан кейін жатар алдында ыстық грелканы дайындап, 2-3 сағат бауырының тұсына қояды. Осы аралыққа дейін ештеңе жеуге болмайды. Таңертең тұрғаннан кейін тағы да екі литр тұзды су ішіп, ішін тазалап, содан соң кампит сорып, кепкен нан жеуге болады. Жыл бойы 2-3 рет қайталап тұрған адам тазалаудан кейін түрлі шлактардың, қалдықтардың шығып жатқанын өзі де байқайды.

Қарғыс алма, алғыс ал!

Қарғыс – тастан да қатты қаһар, алғыс – күндей сәулелі әрі жып-жылы мейірім. “Адамзат сапарының мейманы” екенімізді ескерсек, даналық тағылымынан туындаған осы екі ұғымның қайсысын таңдау арымызға саятын шаруа. Әрине, алғыс жан сүйінішінің тебіренісі болғандықтан да, пенделер жақсылыққа құштар. Тұла бойына адамдық қасиеттер мен мейірім ұялағандар қашан да қарғыстан аулақ. Алла бәрімізді алғысқа жазсын!

ЖАСАН ЗЕКЕЙҰЛЫНА

Пенделер жоқ білмейтұғын Жасанды,
Барсаңшы оған, қиналасың қашанғы?
Қолы - шипа, алтын ине ал жедел,
Төгесің-ау ақ тілек пен батаңды.
Айта берсең таңырқайсың киесін,
Іздегенде тамыр, жүйке жүйесін.
Емдеп жатыр қарт пен бала, дөкейді,
Атқа мінген не бір шеннің иесін.
Жылымықты саусағынан сезесің,
Жылы сөзін шипа қылып жүресің.
Сосын сенің науқасыңа ем қонып,
Шалқып-тасып, мәз-мәйрам боп күлесің.

Кәдірбек – Гауһар

Байсерке аулы, Іле ауданы,
Алматы облысы.

Басым ауырып, денем ауырлап көп емханаларға қаралдым. Бірінің диагнозына бірінікі ұқсамады. Қымбат дәрі-дәрмектерді де көп іштім. Бара-бара сауыққанның орнына, науқасым асқына түсіп, басым айналып, көзім шұбартып, жүріп-тұруым да қиындай бастады. Сосын “Жас-Ай” медицина орталығын естіп келіп ем алдым. Орталықтың директоры, медицина ғылымдарының докторы, көптеген халықаралық академиялардың академигі, халықаралық “Сократ” атындағы сыйлықтың иегері Жасан Зекейұлы жылы қарсы алды. Ол мұқият тексеріп, тамырымды ұстап: “Қан қысымының 3-сатысы, сиыр теміреткісі, оң жақ тізе буынының құрғақ қабынуы” деген мүлде тың диагноз қойды. Қойды да емін бастады. Көп өтпей сауыға бастадым. Қуанышым қойныма симады. Шығыс-Тибет емінің адам таңқаларлық құдіретіне еріксіз мойын ұсынады екенсің. Орталықтың тағы бір ерекшелігі, мүгедектерге, студенттерге, ардагерлерге, жағдайлары төмен адамдарға жеңілдік қарастырады немесе тегін емдейді екен. Айналайын Жасан, Алланың бір аты – халық дейді, қашан да халқыңның қалаулысы бола бер!

Есжанұлы Сергей,
Зейнеткер

Алматы қаласы

Мен 1981 жылы қараша айында білім аурып, сол аяғымнан жартылай жүріп-тұра алмай 20 күн ауруханада емделдім. Жамбас отырар нервтің таралып ауруы деген диагноз қойылды. Содан бері Жаңақорған, Пятигорск, Мерке шипажайларында емделіп жүрдім. 2011 жылы білім ұстап, биыл қыркүйекте қайталады. Арал қаласынан келіп осы орталықта емделгендерден естіп, қазаннан бастап 2 күрс ем алдым. Аяқ киімді кие алмай, төсектен де түсе алмай қалғанмын. Қазір соның бәрінен құтылдым. Енді 3 айдан соң 3-күрсқа келіп емделем. Академик Жасанның жауапкершілігі, тамырдан айыратын білікті мамандығы ауыз толтырып айтарлықтай екен. Алла қолына дерт бермесін! Орталықтағы Тұрангүлге, Гүлнұрға, Гүлсімге алғысым шексіз. Еңбектерің жемісті болып, халықтың ақ батасын алыңдар. Абыройының арта беруін шын жүрегімнен тілеймін! Орталықтарың өркендеп, халық денсаулығына белсене үлес қосып, атақ-даңқтарың әлемге жайыла берсін!

Арапхан СҰЛТАНОВ,

Арал қаласы,
Қызылорда облысы

Жасым сексенге таяғандағы ауру жаныма қатты батушы еді. Көп ем алдым, бірақ дерліктей сауыға алмағам. Сосын осы “Жас-Ай” Шығыс-Тибет медицина орталығына келіп көріндім. Омыртқа сегізкөз остеохондрозы, омыртқа жарығы, оң жақ жамбас отырақ нервтің таралып ауруы, екі тізенің бастырмауы, омыртқаларға тұз жиналған тектес диагноздар шығарылды. Тәуекелге бел байлап емделе бастадым. Сүйектерім қақсап, екі бүктеліп бауырым жаздырмайтын. Алғашқы күндік ем алғанымда, сүйектің қақсауы баяулап, бауырым аздап жазылды. 2-ші он күндікті алғанымда, сүйектің қақсағаны басылып, бауырым жазылып, таяқсыз жүре бастаған едім. Бірақ, бұлшық еттерім төсекке тиді болды ауыратынды шығарды. Арада 2 ай өткізіп, 3-он күндікке тағы келдім. Осыдан соң бұлшық еттерімнің ауруы басылды. Бір кемшілігі, екі аяғымның ұшы ұйып, әлім құрып тұратын болды. Сондықтан, 4-он күндікке де келіп емделдім.

Ем өнімін беріп сауыға бастадым. Көңіл-күйім де жақсарып, өмірге деген құштарлығым қайта оянғандай күй кештім. Шеттен елім, жерім, тарихи отаным деп келген академик Жасан баламның ершімді емі бағын жандырып, абыройын асқақтата берсін! Мен емделгенде өз апаларындай күйіне қарасып, асты-үстіме түсе зыр жүгіріп емдеген дәрігер Бибісараға, мейірбике Жазираға айтар алғысым да шексіз!

Жұмабекова Орынкүл,
Еңбек ардагері, күміс алқа иегері,

Құлан ауылы,
Т. Рысқұлов ауданы,
Жамбыл облысы

ТЕМЕКІНІҢ ЖӘНЕ НАСЫБАЙДЫҢ ҮКІМІ

Исламның алғашқы үш кезеңінде темекі деген нәрсе жоқ болатын. Ол алғаш рет 16 ғасырда пайда бола бастаған. Темекі Ислам әлеміне әсер ете бастағаннан бастап бұл туралы әр ғасырдың мүшәһид ғұламалары өз пікірлерін білдірген. Ендеше осылардың көзқарастарын үшке бөліп қарауға болады.

Бірінші: алғашқы кездері темекінің қаншалықты адам ағзасына зиянды екеніне қатысты мағлұматы аз болған кейбір мүшәһидтер темекі туралы дінде нақты ашық үкім болмағанын алға тартып, мүбаһ /жасалуы мен жасалмауына діни жағынан ешқандай тосқауыл болмаған, яғни жауапкердің еркіндегі іс-әрекеттер/ екендігін білдірген.

Екінші: кейбір ғалымдар болса, темекі шегудің жақсы еместігін алға тартқанмен, айқын дәлел болмаған соң мәкруһ /яғни өте жағымсыз амал жек көрінішті/ деп үкім білдірген. Ислам әлемінде кейінгі жылдарға дейін осы мәкруһ үкімі кең тарап келді.

Үшінші: Бұл топтағы ғалымдар темекінің денсаулыққа зияндығын алға тартып және экономикалық тұрғыдан ысырап екендігін сонымен қатар нәпақа жауапкершілігіне кері әсерін тигізетінін айтып, харам деп, пәтуа берген.

Қазіргі таңда осының бәрін есепке алып және темекінің қаншалықты зияндығының анықталғандығын да алға тартып былай деуге болады. Алдымен Хақ Тағаланың ол туралы тыйым салған үкімі жоқ деп айтуға болмайды. Құран мен сүннетте келтірілген үкімдер белгілі бір ұстанымдар мен мақсаттарға бағытталған. Мысалы, Аллаһ Тағала ішімдікті харам еткен. Құранда бұл «хамр» сөзімен берілген. Ендеше сіз Құранда сыра, коньяк, martini т.б ішімдіктер деген сөз жоқ ендеше оны мүбаһ дей алмаймыз. Мас қылатын барлық спирт түрлері сол «хамр» тобына жатады. Олай болса темекіні

де Құрандағы негізгі қағидаларға жатқызуға әбден болады. Атап айтқанда, Құранда: (Оларға пайдалы пәк нәрселерді халал етіп, зиянды нахош нәрселерді харам етеді), деген аят бар. (Ағраф сүресі 157). Ендеше бауырлар денсаулыққа қатерлі барлық нәрсе-харам. Темекі бастан-аяқ зиянға толы. Ғалымдар темекінің зияндылығын үш топқа бөлген.

Бірінші зияндылық: Темекіні бүгінгі таңда ешкім пайдалы деп айта алмайды, тіпті темекіні шегіп жүрген адамның өзі темекінің зияндығы жоқ деп айта алмайды. Тіпті оның қорабының сыртына адам ағзасына аса зиянды екенін жазып қойған. Бүгінде мұсылман емес ғалымдар жалпы зерттеудің нәтижесінде, темекіден өкпе рагы, жүрек ауруы, эмфизем, тыныс жолдары қабынуы сияқты аурулар пайда болатынын дәлелдеген. Сондай-ақ дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) мәліметіне сүйенсек, жер шарындағы 1,8 миллиард 10-24 жас аралығындағы жеткіншектер темекінің түтінімен уланған. Дүниежүзі ғалымдарының зерттеуінше, өкпе рагы ауруларының 90 пайызы темекі тартатындардың үлесіне тиеді екен. Әрі темекі шеккен адам өзіне ғана емес жанындағыларға да зиянын тигізеді. Әрі көпшілік ортасында бір адам шылым шеккенде оның иісі зиян берсе, барлық адамға кісі ақысы өтеді. Өзі шеккенімен қоймай өзгеге, әсіресе, жас ұрпаққа үйретіп жарнамалағаны үшін өзімен қоймай солардың бәрінің де күнәсін арқалайды. Соның кесірінен кейінгі ұрпақ жаппай темекі шегіп миллиондаған адам өліп, қоғам құлдырайды. Құранда: «Кімде-кім бір адамды жазықсыз өлтірсе, жер бетіндегі барлық адамды өлтіргенмен бірдей» деген қағида бар. Әрі ақыр соңында темекінің кесірінен сырқаттанып өлген адам өз-өзіне қол жұмсап

өлгенмен тең. Құранда: (Өздеріңді өз қолдарыңмен қатерге итермеңдер) Бақара сүресі, 195 аят (Өздеріңді өздерің өлтірмеңдер,,,) Ниса сүресі 29 аят деп айтылған. Кейбір улар, адамға бірден әсер береді. Ал кейбір улар болса, адамға көп уақыттан соң әсерін тигізеді. Ал енді кім никотинді «у емес» деп айтуға дәті барады.

Сондықтан да Мысырдағы «әл-Әзһар» университетінің жанындағы «пәтуә комитеті» 1979 жылы «темекі харам» деп үкім шығарған.

Екінші ысырап: Құранда Аллаһ Тағала: «Жеңдер, ішіндер. Бірақысырап етпендер, расында Аллаһ Тағала ысырапшылдарды жақсы көрмейді» деп бұйырған. Аллаһ елшісі де үнемі үмбетін ысырапшылдықтан сақтандырған. Ал темекіге келсек ысырапшылдықтың негізін қалауға арқау болатын нәрсенің бірі.

Үшінші нәпақа жауапкершілігі: отбасының асыраушы Исламда ер кісі. Ол өзінің әйелі мен балашағасының нәпақасын тауып беруге міндетті. Осындай адам балашағасының нәпақасынан жырып, өз нәпсісіне бас пайдасына пайдалануы дінде адамгершілік және мінезқұлық тұрғысынан әдепсіздік, әділетсіздік жағдай болып табылады.

НАСЫБАЙ МЕН ҚОРҚОРҒА (КАЛЬЯН), ШЫҒАРЫЛҒАН ҮКІМ

Насыбай да қорқор да темекіге ұқсас, яғни қиясқа (салыстыруға) алатын болсақ үкімі бір. Бүгінгі таңда еліміздің денсаулық сақтау министрлігі де насыбайдың табак пен әктен және басқа да зиянды нәрселерден жасалып, оның адам ағзаларына зиян екендігін айтуда. Тіпті қорқордың рак секілді ауруларды тудыруға аппаратынын айтады. Ғалымдар темекімен бір екендігін дәлелдеген. Ондай болса, бұл екеуінің де харам екендігі айқындалады.

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

Генеральный директор – ЖАСАН ЗЕКЕЙУЛЫ
Доктор медицинских наук, профессор,
Академик Международной Академии иглотерапии,
Академик Международной Академии Творчества
Диагностика и профессиональное лечение следующих заболеваний:

- **Болезни нервной системы:**
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания, детский церебральный паралич.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, 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,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871

2. Адрес: г. Алматы, 5 мкр, дом 23а, оф.1, пр. Абая
уг. ул. Отеген батыра
Тел./факс: 8 (727) 249-26-26, факс 249-25-25



Медицинський ақпараттық журналы

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,
ҚР мәдениет қайраткері,

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙУЛЫ,
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 ИМАНҚҰЛОВА
Ләззат АЙТҚОЖИНА

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

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



Доc-Мурзаев

ансамблинің 45 жылдығын
құттықтаймыз!

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
Жеке тұлғалар үшін				
74192	6 ай	589,80	613,32	622,32
	12 ай	1179,60	1226,64	1244,64
Заңды тұлғалар үшін				
24192	6 ай	799,80	823,32	832,32
	12 ай	1599,60	1646,64	1664,64

Каталог бойынша «Дополнение №3» деп, іздейсіз