



№ 1 (16)
2012 жыл

Ауырып ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде

Жас-Ай

Ұлыс күнгі
ұлық ас

8-9-беттер

Ревматизмдік
буын қабынуы
қандай ауру?

6-7-беттер

Бақылаудағы
бомждар ел
қатарына
қосыла ала ма?

24-26-беттер

Күнгей мен
теріскей:
ҚЫТАЙ

28-29-беттер

Аман НҰРМАҚОВ,
медицина ғылымдарының докторы:

**«АЛҒАШҚЫ
ОПЕРАЦИЯ АЛҒАШҚЫ
МАХАББАТЫҢ СІЯҚТЫ
ҰМЫТЫЛМАЙДЫ ЕКЕН»**

14-16-беттер



Құрметті Жасан інім!

Мен ғұмыр бойы ауру азабын тартып келе жатқан ғаріп жанмын. Енді жасым келіп, әбден қартайған шағымда бел омыртқа жарығы (грыжа) дейтін дерт жабысты. Жаздың шуақты жылы күндері немере-шөбереммен аулада еркін қыдыру да мен үшін арман болып барады. Осы дерттен тез жазылу үшін көп адамдар ота жасатуды ұсынады. Бірақ мына қартайған шағымда операция нышағын көргім де келмейді әрі отаны көтере алатын да халім шамалы. Жақында алыс жамағайын туысымның үйінен сіздер шығарып жатқан «Жас-Ай» журналын көріп қалдым. Журналда осы дерт тибет емі бойынша өнімді емделеді деп жазылыпты. Егер отасыз емдейтіндіктеріңіз шын болса, барып емделсем, жазылам ба?

Бектемір Өтемісұлы,

Шығыс Қазақстан облысы,

Үржар ауданы, Бақты ауылы

Бел омыртқа жарығы

Бұл күнде қоршаған ортаның әсерінен, дұрыс тамақтанбаудың салдарынан және адамдардың жұмыс ауыртпалығы кесірінен түрлі бел ауруларына шалдығушылардың қатары жыл сайын артып келеді. Тіпті соңғы кездері бел ауруларымен жастар да жиі науқастанатын болды. Бел омыртқа жарығының пайда болу себептері әртүрлі. Бұл жастың ұлғаюына, омыртқа аралық табақшаның мүжіліп, сүйек тұзының азаюына да байланысты. Сонымен қатар бір орында қозғалмай ұзақ отырып жұмыс істейтін кеңсе қызметкерлері мен шоферлар да осы дертке жиі шалдығады. Сондай-ақ шектен тыс артық салмақ та бел ауруына алып келеді. Денені тік ұстамау, қалың табанды немесе биік өкшелі аяқ киім кию, еңкейіп жүру, төсек орнының жұмсақ болуы, психикалық жақтан ауыр қысымға, күйзеліске ұшырау да бел омыртқа жарығын пайда қылатын себеп. Ағзаға қажетті минералды заттар мен қоректіктер жетіспесе де бел ауырады. Жалпы, бел омыртқа аралық табақшаның өсу ауруы ішкі-сыртқы себептердің бірдей әсер етуінен пайда болады. Көп жағдайда ішкі себеп негіз болады да, сыртқы себеп шарт әзірлейді.

Ішкі себептер. Бел омыртқа аралық табақшаның рөлін жоюы. Қалыпты жағдайда, бел омыртқа аралық табақша үнемі дене салмағының қысымына ұшырайды. Сонымен бірге бел бөлімі үнемі еңкейіп, шалқайып қимыл жасайтындықтан, омыртқа аралық табақшада оңай кемірілу, мүжілу пайда болады. Белдемеден төменгі омыртқа аралық табақшасы мұндай жағдайға жиі тап болады. Соның салдарынан омыртқа аралық табақшасында рөлін жою жағдайы пайда болып, омыртқа аралық табақша ядросы құрғап, шеміршек шеті үгіледі, талшықты

сақина морттанады. Жастың ұлғаюына байланысты омыртқа аралық табақшада рөлін жою құбылысы да молаяды. Сонымен бірге омыртқа аралық табақша адам есейген соң қан айналысынан біртіндеп айырылады. Оны қалпына келтіру қуаты да аз болады. Омыртқа аралық табақшаның артқы сырт жанындағы талшықты сақина жұқалау келеді. Ал артқы тік сіңірдің белдеменің 5-буын және құйымшақ 1-буын омыртқаның тегіс бетіне дейінгі жері тарылады да, оның талшықты сақинаны нығайту рөлін әлсіретеді. Бұдан тыс бел мен құйымшақ бөлімінің жетілуіндегі кемістік те омыртқа аралық табақшаны ұзақ уақыт бейфизиологиялық күш алу күйіне түсіреді. Міне, осы факторлардың бәрі де бел омыртқа аралық табақшаның өсу ауруын тудыратын ішкі себептер болады.

Сыртқы факторлар. Жоғарыда айтылған бел омыртқа аралық табақша рөлінің жойылу жағдайы мүмкін болса, мәлім омыртқа аралық табақшаға түсетін қысымды тосыннан арттыратын фактор рөлін жойып, мүжілген омыртқа аралық табақшаның ядросының жұқарған талшықты сақинасынан өтеді де, соның салдарынан омыртқа аралық табақша ядросы бұлтиып шығады. Ондай факторлар мыналар:

1) Кенеттен салмақ түсу. Бел бөлімінің көтерілімдігін бірден арттырғанда, әсіресе белді тез айналдырып барып, еңкейген кезде омыртқа аралық табақшаның бұрылуы –салмағы өте артып кетеді де, талшықты сақинаға оңай жарықша түсетін болады.

2) Бел бөлімінің сыртқы жарақаты. Белді шамадан тыс күштеу салдарынан сүйек сынып, буын таю болмаса да, мүжіліп рөлі жойылып, өзгеруден омыртқа аралық

табақша ядросы өсіп кетуі мүмкін. Белді тесіп тексергенде немесе наркоз бергеннен кейін де омыртқа аралық табақшаның өсу ахуалы пайда болады.

3) Құрсақ қысымының артуы. Құрсақ қысымының бірден артуы бел омыртқа иінін шұғыл артқа теуіп, томпайтады да, омыртқа аралық жапсар тұтқиылдан алдыңғы жағы кең, артқы жағы тар жағдайдан, алдыңғы жағы тар, арт жағы кең болып өзгереді де, омыртқа аралық табақша өсіп, бұлтиып шығатын жағдай туады. Мәселен, қатты жөтелу, түшкіру, үлкен дәрет қатқан кезде қатты күшену, т.б.

4) Суық тию және сыз өту. Суық тисе немесе сыз өтсе, ұсақ қан тамырлары жырттылып, бұлшық етті құрыстырады. Соның салдарынан омыртқа аралық табақшаның ішкі қысымы артып, нерв сабағы оңай қабынатын болады.

5) Жүкті болу және босанғаннан кейінгі кезең. Іштегі баланың салмағы жүкті әйелдің бел омыртқасын шектен тыс алдыға иіп, бел омыртқаға түсетін салмақты арттырады. Туыттан кейін сүйек буындары мен сіңірлері босайды да, омыртқа аралық табақша оңай өсіп кететін болады.

Бел омыртқа жарығы тибет емі бойынша өнімді емделетін дерттердің қатарына жатады. Біз бел омыртқа жарығының пайда болу себептеріне қарай қажетті нүктелерге ине салып, оны түрлі емдік шөптермен қыздыру арқылы өскен омыртқа аралық табақшаны орнына түсіре аламыз. Сонымен қатар, бел созу аспабымен өскен омыртқа аралық табақшаның орнына түсуін тездетеміз. Науқас дертінен тез айығу үшін белгіленген мерзімде үзбей ем қабылдаса әрі берілген емдік шөптерден жасалған таблеткаларды өз уағында ішіп тұрғаса дертінен тез айығады.

МАЗМҰНЫ

1

Әмен ҚАЙДАР:
ЖАСАН
«150 ЖАСАЙСЫЗ» ДЕДІ



20-21-беттер

2

ЕСТИМЕГЕН
НЕ ҚАЛДЫ?



4-5-беттер

3

МИҒА ҚАН ҚҰЙЫЛУ



10-12-беттер

4

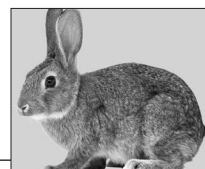
АЛДЫН АЛСАҢ, АЗАПҚА
ТҮСПЕЙСІҢ



18-19 беттер

5

ЕСКЕРСЕҢ ЕМ КӨП



22-23-беттер

6

ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗДЫ
ҚАЛАЙ КҮТЕСІЗ?



27-бет

7

СЫР МЕН СЫМБАТ



30-32-беттер

8

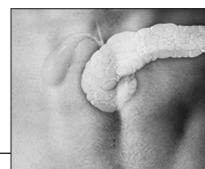
АУРУДЫҢ АЛҒАШҚЫ
БЕЛГІЛЕРІ



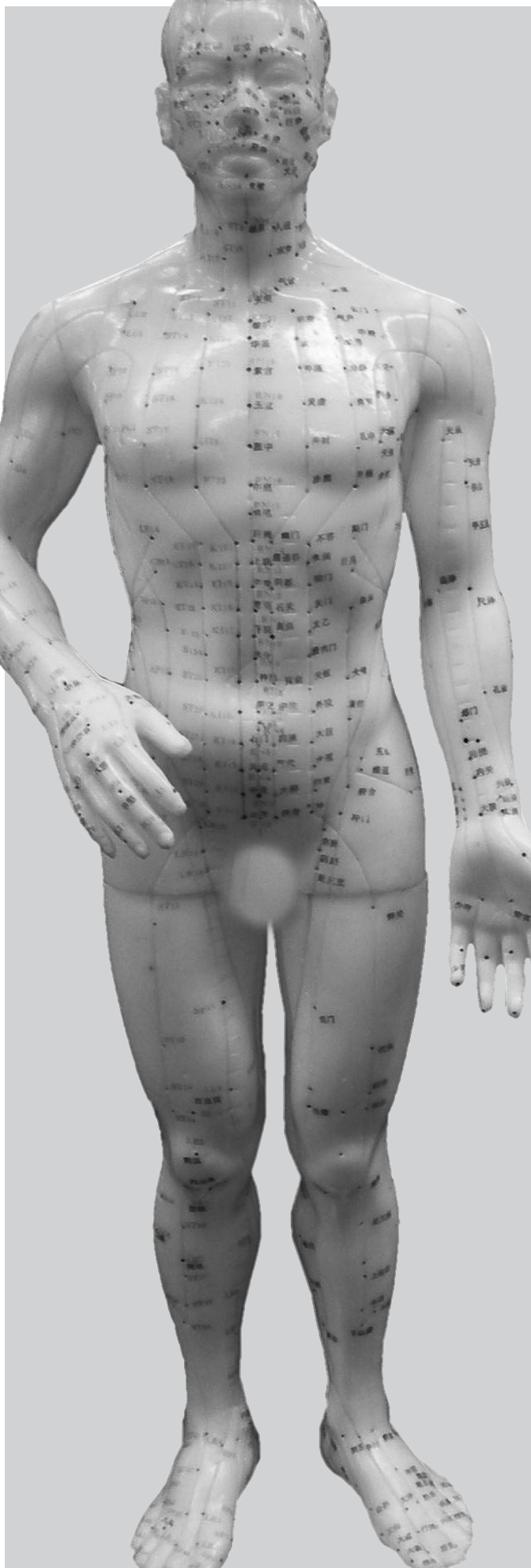
33-бет

9

ӨТКЕ ТАС БАЙЛАНУДАН
ҚАЛАЙ САҚтануҒА БОЛА-
ДЫ?



34-35-беттер



ЕСТІМЕГЕН НЕ

«**Е**стімеген елде көп» деп жатамыз. Бірақ соңғы екі ғасыр бойы адамзат баласының естімегені де, көрмегені де қалмаған шығар. Өткен ғасыр қазақ атаулы естімеген, көрмеген зұлмат қарулардың адамдарды миллиондап қырған қанды ғасыры болды. Темірден иленген небір қанішер қарулар тарих сахнасына шықты. Атомдық жарылыстар бейғам жатқан, бейбітшілік сүйгіш қазақ даласының бір шетін мәңгілік қасіретті аймаққа айналдырды. Ықылым заманнан бері жер үшін болған күрестердің ең бір қызған, қаны көзіне толған тұсы болды сол кез. Сол тұста қазақтың айырылмағаны қалмады. Малынан да, жанынан да айырылды. Тілінен де, дінінен де айырылды. Тіпті ата-бабамыз қасық қанымен қорғап келген жерді жат нәсілділер тартып алды. Сол жермен бірге бөлініп, қаракөз қандасымыз қалды. Халқымыз мұны да көрді, шыдады. Санамалай берсек, сан жетпес. Ежелден техника атаулы мен ғылым, білімнен аулақ қалған халқымыздың көрмегенін көзіне шұқып көрсетті сол ғасыр.

Ал мына ғасыр ше? Бұл ғасырдың да жақсылығы мен жамандығы қабаттасып қатар жетті. Құнсыз қағаз үшін құнықпаған қазақ қалмады. Бала анасын, ана баласын өлтірді. Өке өз қызына шапты. Талай аналардың жатыры жат нәсілділердің қанымен былғанды. Қызыңнан қылық, ұлыңнан ұят кетті. Көкек аналар ойнастан бала тауып сатты. Дұрысын айтсақ, бұл заман рухани азудың алтын ғасырына айналды. Соның бірі және бірегей дәлелі – бесіктен белі шықпаған сәбилерге жасалған ащы айуандық. Естіген құлақ «шың» етіп, есіңнен тандырап мұндай жайсыз хабарлардың көптігі

сонша, соңғы кездері естуге құлақ та үйреніп қалғандай. Бұл түгілі көміліп көрде жатқандарды да суырып алып, нәпсісін қандыратындарды естідік. Неге? Бойымызда жылқы екеш, жылқының да тектілігі қалмағаны ма, сонда?! Намыссыз болудың да шегі бар еді ғой...

2011 жылдың басынан бері қарай осындай арсыз қадамға барған 36 азамат бас бостандығынан айырылып, 111 қылмыстық іс қозғалыпты. Өкініштісі сол, 2010 жылға қарағанда бұл жылы 17 қылмыстық іс артық қозғалған. Ел арасында педофил атанғандардың

кейбірі 5 жасар ұл балаларға артылуды да ар санамаған. Бұл жантүршігерлік оқиға Алматының іргесіндегі Қарасай ауданындағы дәретханада орын алған. Педофил көршісінің 5 жастағы ұлын ауыл шетіндегі дәретханалардың біріне алдап апарып, сол жерде ойына келгенін істеген. Ең сорақысы сол – Алаш баласы рухани астанасына балап, киелі қала санайтын Түркістанда осындай оқиғаның жүз беруі. Арсыз жігіт бесіктен белі шықпаған төрт-ақ жастағы сәби қызды зорлап, сол жердегі зираттың маңына тастап кеткен. Айта берсек, мұндай оқиғалардың қатары тіптен көп.

Қасиетті кітабымыз Құранда: «**Зинаға жоламаңдар! Ол арсыздық, лас, төмен іс, жаман жол болып табылады**» (Исра, 32) деп ашық жазылған. Ал сахабаларымыз «**Аллаһтың алдында зинадан үлкен күнә жоқ**» (Р. Насихин) деп ашып айтады. Ендеше, бүгінгі пенделер неге осы қағидатқа бойұсынбайды. Мұндай күнәлі қадамға барғандардың алар жазасының екі дүниеде де ауыр болары анық. Дегенмен біздегі Ата Заңда бұл пәтшағарларға қолданылатын жаза халықтың көңілін көншітіп отырған жоқ. Сәбилерге зорлық жасамақ түгілі, ата сақалы аузына шыққан ересектердің өзі некесіз жыныстық қатынасқа барғаны үшін баяғы ата-бабаларымыз үстінен қой айдатқызып өлтірсе,



ҚАЛДЫ?

кей өңірлерде мұндайларға лаығнет айтып, тас жаудырып жанын қиған. Осындай қатаң жазаны көрген ұрпақ осы іске бармақ түгілі, ойына да алмайтын болған. Дей тұрғанмен, мұндай жаза адамдық құқықты ту етіп, демократия деп ұрандайтын қазіргі қоғамымыздағы заңның тақиясына тар келетін шығар. Алайда сәбилердің арын былғап, қор қылғандарға бізден әлдеқайда өркениетті саналатын Батыс елдері әлі де қатаң жаза қолданады екен. Айталық, Францияда мұндайларды ұзақ мерзімге бас бостандығынан айырмаса, онда пішіп тастайды. Бұл жазаны Ұлыбритания мен Польша елі де атқарып келеді. Ал демократияның атасы АҚШ-та 12 жасқа келмеген балаларға зәбір көрсеткендерді 25 жылдан жоғары мерзімге қамап немесе өмір бойы бас бостандығынан айырады екен. Бұл аз болғандай, жазасын өтеп шыққандар өмір бойы электрондық құрылғы тағып жүруге міндетті. Ал ислам дінін қатаң ұстанатын елдерде педофилдер бұл пәнидегі жазасынан тек өліп қана құтыла алады. Иран Ислам республикасында өткен жылы арынан безген осындай екі азамат дарға асылған.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша, мұндай арсыз қадамға баратындардың 94 пайызын еркектер құраса, олардың жәбірлеуіне ұшырайтындардың 70-75 пайызы кәмелеттік жасқа толмаған қыздар, 15-30 пайызы ұл балалардан тұрады екен. Осы тектес сұмдықтарды жіпке тізе берсеңіз, «Естімеген елде көп» деп мәтелдейтін халқымыз үшін енді естімеген нең қалды дейтін сұарқ тұрады көкейде. Рухы ояу, көзі ашық пенде үшін бұл қоғам белгісіз бір дамудың көшіне ілесіп, рухани құрдымға құлап бара жатқандай сезілері хақ. Мұндай қоғамдық дерттердің пайда болуы неден? Ендігі көкейден кетпейтін сұрақ осы ғана.

Мамырбек ТӨКЕШ



**Аман
НҰРМАҚОВ:**

– Бұл қазір тек қана Қазақстанды ғана емес, тұтас әлем халықтарын алаңдатып отырған үлкен мәселе. Мүмкін бұл қазіргі қоғамның адамдардың жүйкесіне түсірген ауыр салмағының әсерінен болған психикалық ауытқушылық шығар. Бір өкініштісі – ішінара кейбір қазақ азаматтарының осы қадамға барып жатуы. Бұрын мұндай жантүршігерлік сұмдық жағдайды телеарнадан көріп, құлақпен естімек түгілі, өмірде осындай іс болады деп ешкім де ойына келтіре алмайтын. Мұның түп жағын әлеуметтік жағдайдан, улы шегімдік пен ішімдікке тәуелділіктен іздеу керек. Қазір адамдардың психологиялық тұрғыдан өзгерісі ең көп белең алып жатыр. Жас балаларды зорлағаннан өзге, қыздарымыздың некесіз бала сүйіп, оны далаға лақтырып жіберуін тіпті ұлттық тарихымыздан да кезіктіре алмайтын шығармыз. Сондықтан мұндай жағдайлардың алдын алу үшін отбасылық тәрбиені күшейту керек. Мектептерден бастап түсіндіру жұмыстарын жүргізіп, оқушыларға ұлтын, Отанын сүйге баулу қажет. Жас күндерінде алған тәрбие олардың санасына тез сіңеді. Бұл – біздің сапалы ұрпақ өсіруіміздің кепілі.



**Жасан
ЗЕКЕЙҰЛЫ:**

– Сәбилерді зорлапты дегенді естудің өзі үлкен қасірет. Қазіргі қоғамдағы адамдардың осы қадамға барып жатуы, әрине, өкінішті. Мұндай арсыздар өз жазасын сөзсіз алу керек. Бұл – адамдық арға жат қылық. Қытай Халық Республикасында сәбилер түгілі, әйел адамдарға зорлық жасаған арсыздардың айуандық әрекеті шектен асып кетсе бірден өлім жазасына кеседі. ҚХР-нан өзге педофилдерді өлім жазасына кесетін Республикалар аз емес. Сондықтан біздегі Ата Заңға осы қадамға барғандар тиісті жазасын алуы үшін арнаулы баптар енгізу керек. Өлім жазасы атқарылмаса да былайғы халықтың көңілі толып, жүрегі орнығарлық ауыр жазалардың болғаны дұрыс. Бұл болашақ жастардың осындай қадамға бармауына үлкен септігін тигізеді, олар осы қадамға бармақ түгілі ойлаудан қорқатын болады. Негізі, мұның түп тамырын ұлттық тәрбиенің ақсап тұруынан іздеген дұрыс шығар. Шынайы мұсылман, қазақ азаматтары мұндай қадамға бармайды деп сеніммен айтуға болады. Сол үшін кез келген ата-ана отбасында ұлттық тәрбиені күшейту керек. Балабақшадан бастап, мектептерде имандылық сабағы жүрсе тіпті жақсы.

Қазақ халқы енді мұндайды естімейтін де, көрмейтін де боламыз деп тілейік!

Ревматизмдік буын қ

Ревматизмдік буын қабыну – ревматизм қызбасында ең көп кезігетін клиникалық бейне. А топтағы қан еріткіш сипатты тізбекті шарша бактерия және жұғымданудан келіп шығатын аллергиялық реакциямен қатысты. Ревматизмдік буын қабыну үлкен буынды негіз етіп шарпиды. Ең алдымен тізе, қызыл асық буынында байқалады. Одан кейін иық, шынтақ, білезік, қол және аяқтағы ұсақ буындарда кезігеді. Буындағы ауру өзгерісі көп жерде пайда болады және кезбелі болады. Буынның шекті жердегі қабынуы көрнекті, қызару, ісіну, қызу, ауырсыну бейнелері байқалады. Жалғасу уақыты ұзақ емес. Бірнеше күнде өздігінен қайтады. Буын қабынуы қайтқан соң кемістік қалмайды. Ал қабынған кезде адамның ыстығы көтерілу, тамағы ауру, жүрегі қобалжу, қанның шөкпеге түсуі тездейді.

Ревматизмдік буын қабынуына шалдыққандарда О антитела жоғарылаудан сырт, лабораторияда тексергенде төмендегідей қалыпсыздықтар байқалады:

Сыртқы айналымнан қандағы ақ клетканың саны көбейеді. Бейтарап түйіршік клетканың салыстырмасы да көрнекті жоғарылап, 80-90% ға жетеді.

Қанның шөкпеге түсуі мен реакция белогі жоғарылайды. Қанның шөкпеге түсуі мен реакция белогі әдетте түрлі қабынудың көрсеткіші. Ревматизмдік буын қабынудың жылдам кезінде қанның шөкпеге түсуі сағатына 90мм-ден асады. Реакция белогі де 30mg/L-ден асады. Шұғыл мерзім өткен соң ақырын қалпына келеді.

Буын сұйықтығын тексергенде үнемі экссудат сұйықтығы болып шығады. Жеңілдерінде ақ клетканың саны қалыпты күйге жуықтайды. Көбінесе бейтарап түйіршік клетка болып келеді. Жетілдірілген бактериясы болымсыз болады.

Шорбуын ревматизм факторы мен ядроға қарсы денешік түгелдей болымсыз болады.

РЕВМАТИЗМДІК БУЫН АУРУЫНА ШАЛДЫҚҚАНДЫ ҚАЛАЙ БІЛУГЕ БОЛАДЫ?

Ревматизмдік буын қабынуына шалдыққандар бастапқы мезгілде қатты ауырады. Көп науқастар ұқсамаған дәрежеде қызады. Ретсіз төмен қызу (38 градустан төмен) немесе орташа дәрежеде ыстығы өрлеу (38-39 градус) көп кезігеді. Бірақ толқымалы қызу да пайда болады немесе жалғасты бәсең қызады. Ыстығы өрлеу аурудың көп әрекет жасағанда пайда болады. Көбінесе тамыр соғуы тездеу, қатты терлеу, қалжырау, бұлшық ет ашып ауру қосанжарлайды. Кейбір науқастарда тамырдың соғуы мен дене температура-

сы парықты болу құбылысы пайда болады. Яғни науқас қызбаса, тамыр соғуы жалғасты тездей береді, сонымен бірге тәбеті нашарлайды, салмағы жеңілдейді. Балаларда мұрнынан қан ағып, іші ауырады. Осы ауруға шалдыққан науқастардың терісінде сақиналы қызыл теңбіл пайда болады. Сақина жартылай немесе пішінсіз қызғылт, қанталаған қызыл бөртпе болып белгі береді. Терінің бетінен аспайды, ауырып қышымайды. Жақын орналасқан қол-аяқтың ішкі жағына таралады. Бұл қызыл дақ таңертең көп кезігеді де, әп-сәтте жойылады, артынша дақ қалмайды. Бұндай бірде көрінеу, бірде көмескі ерекшелік буын қабынуы сақайғаннан кейін де аз болғанда бірнеше апта, көп болғанда бірнеше жылға созылып кетуі де мүмкін.

РЕВМАТИЗМ БУЫН ҚАБЫНУЫН ҚАЛАЙ ЕМДЕЙДІ?

Адам алғаш ауырғанда ыстығы көтеріледі және буыны іседі. Төсекте жатып дем алу, азықтануды күшейту, сұйықтық және көп түрлі витамин жеу, рухани жақтан көңілді жүру, қанып ұйықтау керек. Ревматизмдік буын қабынуға аспирин жедел әрі ғажайып емдік рөлге ие. Дозасы әр жолы 0,9-1,2 г-нан, күніне үш уақыт тамақтан кейін беріледі. Дәрінің асқазанды

тітіркендіруін азайту үшін аспирин таблеткасын ішу керек. Емдеу мерзімі – 4-6 апта. Дәрі ішу барысында про-тромин уақыты мен аминотеразаны белгілі мерзімде тексертіп тұру керек. Қанау тенденциясы байқалса, К дәруменін қосымша ішсе болады. Аспиринге шыдай алмайтындарға дихлорфен қышқылды натрийді таңдап берсе болады. 25-50 миллиграмнан күніне үш уақыт немесе на-проксеннен 0,375 грамнан күніне екі уақыт, болмаса басқа гормонға жатпайтын дәрілерді пайдалануға болады. Тізбекті шарша бактерияның жұғуынан болған ықпалды аластау үшін, аурудың бастапқы кезінде сегіз жүз мың өлшемдік пенициллинді күніне 2-3 рет бұлшық еттен қойған жөн. Емдеу барысы 10-14 күн болады. Қыртыс гормон ревматизмдік буын қабынуға пайдалануға болмайды. Тек буыны қабынғандарда жүрек қабынудың қосанжарлауы дәлелденгеннен кейін барып істетуді ойластырған жөн.

Ревматизмдік буын қабыну буын пішіні өзгеру сияқты буын қабынуға жатпайтын, үлкен буындарда кезбелі қабынуды негіз ететін, емделген соң кемістік қалмайды. Десе де, кейбір науқастарда қайталау мүмкіндігі болады. Тұрақты бір немесе екі буында ғана ауру

Сіз ревматизмдік буын қабынумен ауырдыңыз ба?

Жеңісбек ПӘЗІЛ:

– Мен бір жолы қатты ауырдым. Ыстығым көтеріліп, буындарым ісіп кетті. Бірақ қандай аурумен ауырғанымды біле алмадым. Сонымен дәрігерге бармай-ақ ем жасайын деп, буындарыма қойдың майын жақтым. Оның көп пайдасы болған жоқ. Сонымен дәрігерге бардым. Ол: «сіз ревматизмдік буын қабыну ауруына шалдыққансыз», – деді. Мен бұл ауруды бірінші рет сол дәрігерден естідім. Сонымен ол маған аспирин таблеткасын берді. Сонымен бірге жақсы дем алып, азықтануды күшейту керектігін айтты. Толық икемге келмей қалған буындарым бірнеше күнде қалпына келді. Содан бері қайталанған жоқ. Бұл ауру ескеріп, ем жасасаң, тез жазылады екен де, ескермесең күрделі ауруларға апаратынын түсіндім.

Қабыну қандай ауру?



белгілері көрінеді. Салмақтыларында шершеу бүліну келіп шығады да, буын қызметі бөгетке ұшырайды. Ревматизмдік буын қабынумен ауырғандар тек дәрігерге ерте қаралып, емделіп, қайта қоздыратын факторлардың алдын алып тұрса, ревматизмдік буын қабынудан құлантаза айығуға болады.

РЕВМАТИЗМДІК БУЫН ҚАБЫНУМЕН ШОРБУЫН РЕВМАТИЗМНІҢ ҚАНДАЙ АЙЫРМАШЫЛЫҒЫ БАР?

Ревматизмдік буын қабыну мен шорбуын ревматизмнің екеуі де буынды негіз етеді. Көп сандысында тұлғалық бейне қосанжарлайды. Алайда, екеуінің бірнеше жақтарда ұқсамайтын жерлері бар. Мәселен, ревматизмдік буын қабынуы 5-15 жастағыларда көп пайда болады. Недәуір шұғыл қозады. Тізе, қызыл асық және шынтақ қатарлы үлкен буындар кезбелі қызарады, қызады, қақсайды. Ауру барысы қысқа, таңғы сіресу болмайды. Емделген соң буын қабынбайды. Қан сарысуындағы тізбекті шарша бактерияның қан еріткіш затына қарсы О дәрумені молаяды және шорбуын ревматизм факторы болымсыз шығады. Буынды рентгенде тексергенде қалыпсыздық байқалмайды. Ал шорбуын ревматизм көбнесе 30-50 жас аралығында көп пайда болады. Әйелдерде көп кезігеді. Ауру баяу пайда болады. Басты бейнелері: қол-аяқтағы

үлкен-кіші буындарда симметриялы асқынбалы және буын пішіні өзгеру сипатты ауру өзгерісі болады. Ісінген буындарда қызару, қызу болмайды. Таңғы сіресу көрнекті болады. О антитела қалыпты, шорбуын ревматизм факторы болымды шығады. Буынды рентгенде тексергенде көрнекті қалыпсыздық байқалады.

Ревматизмдік буын қабыну мен шорбуын ревматизм – бір-біріне мүлде ұқсамайтын екі түрлі буын ауруы. Емдеу әдісі, ауру барысы, қайтымдылық беталысы ұқсамайтындығын былай қойғанда, клиникада айқын парықтау қажет.

РЕВМАТИЗМДІК БУЫН ҚАБЫНУДЫҢ ЖҰТҚЫНШАҚ ҚАБЫНУМЕН ҚАНДАЙ ҚАТЫСЫ БАР?

Қазіргі кезде А топтағы қан еріткіш тізбекті шарша бактериядан жұғымданған жұтқыншақ қабынудың ревматизмдік буын қабынумен қатысы барлығы мойындалды. Дәрігерлер мыналарды байқаған: (1) ревматизмдік буын қабынуына шалдыққандар ауырардың алдында жұтқыншақтары қабынған; (2) ревматизмдік буын қабынуы қозған кезде тізбекті шарша бактерия қан еріткіш затына қарсы О дәруменінің болымдылығы және жұтқыншақты сүртіп жетілдірген А топтағы қан еріткіш сипатты тізбекті шарша бактерияның болымдылығы 70

пайыздан асқан. Ауру тараған соң қан еріткіш затына қарсы О және өсірілген бактерия болымсыз өзгерген. (3) пенициллинмен емдеу тізбекті шарша бактериямен жұғымданудан келіп шығатын аллергиялық реакцияны үзбеуге өнім берген. Сондықтан жұтқыншақ қабынудың алдын алу мен емдеу ревматизмдік буын қабынудың алдын алу мен емдеуде тікелей және жанамай маңызға ие.

БУЫНЫ ҚАБЫНҒАН НАУҚАСТАР ҚЫРТЫС ГОРМОН ІСТЕТКЕНДЕ ҚАНДАЙ НӘРСЕЛЕРГЕ КӨҢІЛ БӨЛГЕН ЖӨН?

Қыртыс гормон түрлі буын қабынуын түгел емдейтін киелі дәрі емес. Беталды, ұзақ уақыт істетуге болмайды. Дәрігерлер мен науқастар төмендегі бірнеше түйінге көңіл бөлуі қажет.

1. Буындары қабынған науқастар қыртыс гормон істеткенде үйлесетін сипаттарды және тыйым салынатын сипаттарды қатаң меңгеруі тиіс. Сүйек буын қабыну және сіреспелі буын қабынумен ауырғандар гормон істетуге үйлесе бермейді. Жұғымданған буын қабынумен ауырғандарға гормон істетуге болмайды.

2. Дозасы мен емдеу барысын қатаң меңгеру. Мәселен, шорбуын ревматизміне қолданылатын дәрілердің мөлшері күніне 10 мг-нан аспауы, екі де, үш рет бөліп берілуі, емдеу мерзімі 1-3 айға дейін болуы қажет.

3. Дерттің беті қайтқасын дәрі ішуді бірден тоқтатуға болмайды. Ішетін дәрілердің дозасын біртіндеп азайтып барып тоқтату керек.

4. Шорбуын ревматизмнің өршуін тежеу және гормон істету, тоқтаған соң қайталай қозғалмау үшін, гормонды бастап істеткенде, ауранофин немесе басқалай аурудың барысын өзгертетін дәрілерді қосып, бір жылдан артық істеткен жөн.

5. Қан қысымы, қант диабеті және қанда қант құрамының артуын тексеріп тұру керек.

6. Кальций таблеткасы мен дәрумен А, D дәруменін қосып ішу керек.

**Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Бибісара ҚАЛИЕВА**

Наурыз – түркі тілдес халықтарға ортақ Жаңа жыл мерекесі. Қазіргі парсы тілінде бұл мереке жаңа күн дегенді білдірген. Яғни «но» – жаңа, «роуз» – күн. Бұл ұғым көне парсы тілінен осындай өзгермеген күйі келе жатыр. Демек, мерекенің тойлану тарихы да тереңде жатыр деген сөз. Наурыз мерекесі қазіргі жыл санау бойынша наурыз айының 22-жұлдызы күн мен түннің теңелуіне сәйкес келеді. 2010 жылдан бастап Біріккен Ұлттар Ұйымы 21 наурызды Халықаралық наурыз күні етіп ресми түрде белгіледі.

Бұл мерекенің тойлану формасы дүниежүзі халықтарының тұрмыс-салт ерекшеліктеріне қарай әртүрлі болып келеді. Айталық, ежелгі гректерде «патрих» мерекесі болып тойланса, бирмалықтар «су мейрамы» ретінде қарсы алады. Ал түркі тілдес тәжік, хорезм, татар халықтарында «гүлнаурыз, бәйшешек», «наусарджи», «нардуган» деп аталып, көктемгі егістің басы, жылдың жаңа күні ретінде мерекеленеді. Бір қызығы, көп халықтарда мерекенің атауының басқы сөзі «нау» сөзіне сәйкес келеді. Мысалы, армяндар «наварсари», соғдылықтар «наусариз», чуваштар «норис ояхе» деп түрліше атайды. Осы «нау» сөзінің шығу төркіні туралы әлем халықтары күнтізбесін зерттеуші, белгілі ғалым ағамыз Мыңбай Ысқақовтың «Халық календары» атты кітабында: «Наурыз мейрамы өте ерте заманнан келе жатыр, ол көктем мейрамы ретінде халықтардың көпшілігінде бар. Екіншіден, бұл пікірді «нау» – парсы тілінен аударғанда «жаңа», «ырыз» – «күн» сөздері де сипаттайды. Әртүрлі өзгерістерге ұшырай отырса да ол бірталай халықтардың тілдерінде сақталып қалды: орысша – нов / ай/, немісше – нойе, латынша – нео. Сонда «нау» сөзі индо-еуропалық халықтар дараланудан да бұрын қолданылған сөз болып шығады. Ал одан бері кемінде 5000-нан аса жыл өтті!..» – деп түсіндіреді.

Наурыз мерекесі Орталық Азия елдерінде мемлекеттік мереке ретінде тіркелген. Иран Ислам Республикасы мен Түркия және көрші Өзбек елі бұл мерекені 21 наурыздан бастап атап өтсе, еліміз 22 наурыздан бастап 23 наурызға дейін үш күн тойлайды. Бұл – мемлекеттік мереке ретінде демалыс жарияланып, аталып өтілетін мезгілдер. Негізі, еліміздің



Ұлыс күні

Наурыз – тұтас түркі халықтарына ортақ мейрам. Халқымыз Наурыз мерекесін ұлыстың ұлы күні санап, наурыз көжені қасиетті асқа балайды. Наурыз айы жақындаған сайын әрбір отбасы наурыз көже жасауға дайындалады, тіпті жаңа отау құрған жас келіндер де білмегендерін апалары мен жеңгелерінен сұрап, өз алдына наурыз көже жасауға тырысады. Ұлтымыз үшін береке мен бірліктің, молшылықтың асы саналатын наурыз көжеге қосылатын әртүрлі тағамдардың да өзіндік өлшемі және ырымы бар. Кейбір халықтар көжеге тоғыз түрлі дәм салса, халқымыз жеті санын қасиет санап, жеті түрлі ас қосады. Бірақ көжеге қосылатын астардың түрлеріне міндетті түрде осы ас салыну керек деген шарт қоймаған. Тек әр отбасы өз шама-шарықтарына қарай астың санын жетіге толтырса болғаны.

кейбір аумақтарында және көрші Қытай еліндегі қазақтар арасында бұл мерекені тойлау бір ай бұрын басталады. Қаңтардың қақаған аязы кетіп, ақ мылтық боранын боратқан ақпанның соңына қарай, күн жылымық тарта бастаған күндерден бастап, әр отбасы тақ күндерге туралап көже жасап, жақын-жағалас, туыс-туғандарын шақырып, мерекені өздерінше тойлай бастайды. Сөйтіп, ұлыстың ұлы күніне жеткенде тұтас халықтық формада үлкен мереке ретінде аталып өтіледі. Сол күні әрбір отбасындағы қазандар наурыз көжеге толады. Халық: «Жақсы ас қалғанша, жаман қарын жыртылсын» деп көжені тоя ішеді. Бұл – жылдың басы берекемен басталсын, молшылық, тоқшылық бол-

сын деген ырым. Әрбір отбасындағы қазан наурыз көжеге тола жасалып, әрбір кісіге ұсынылған кесе толтырылып беріледі. Бұл ырым мен тыйымға сақ қарайтын халқымыздың ырысың кемімесін, несібе мол болсын деген идеясынан туған. Ұлыстың ұлы күні көрші-қолаңдарды аралаған жеңгелеріміз бен апаларымыз қолдарына наурыз көже толтырылған ыдыс ала жүрген. Ыдыстағы көжені барған отбасы өз көжелеріне қосып отырған. Бұл береке-бірлігіміз жарасып, дәм-тұзымыз қосылсын деген ниетті аңғартса керек.

Шығыстың атақты жеті шайырының бірі Омар һайямның еңбектерінде Шығыс халықтарының бұл мерекені әртүрлі ырым-жырым-

дар негізінде тойлайтындығы туралы да мәліметтер бар. Айталық, парсы тілдес халықтар мереке күні әр жерге үлкен от жағып, отқа май құйып, бірнеше күн бойы думандатып отырған. Олар осы күні ескі киімдерін тастап, ескірген ыдыстарды қайта пайдаланбаған, жеті ақ кесеге ұлттық асы «сумалақты» толтыра құйып, тоя ішіп, жаңа өнген жеті дөңге қарап болашақтарын болжаған. Өзара гүл сыйласып, үйлеріне күн формалы дөңгелек оюлар сызған. Қарап тұрсаңыз, қай халықта болмасын Наурыз мерекесінің астарында көненің жаңаға алмасқан,

халықтың тоқшылыққа қолы жеткен, береке мен бірлікті аңсаған үлкен арман-мақсаттары жатқаны даусыз. Сол сияқты халқымыздың абыз ақсақалдары мереке күнгі әрбір дастарханның соңын ұрпақ үшін бейбітшілік пен мол несібе тілеген ұлық баталармен қайырып отырған. Мысалы,

«Ұлыс оң болсын,
Ақ мол болсын.
Қайда барсаң жол болсын!
Ұлыс бақты болсын,
Төрт түлік ақты болсын!
Ұлыс береке берсін,
Бәле-жала жерге енсін!», – десе,

Наурызды жылдың басы ретінде кейбір аталарымыз:

«Жаңа жыл бақыт жылы болсын,
Малың тоқ,
Уайым-қайғы жоқ болсын.
Көген толы қозы,
Желі толы құлын болсын.

Малың базарлы,
Ұлың назарлы,

Қызың ажарлы болсын!» – деп бата берген.

Ұлтымыздың ұлық мерекесі саналатын Наурыз мерекесінде құйылатын қасиетті ас наурыз көжеге салынатын әрбір дәннің өзіндік емдік қасиеті мол. Мысалы, еттің жасушаларының ақуызында адамағзасына қажетті амин қышқылы өте мол. Олар ас қорыту бездерінің жұмысын жақсартады. Ет қайнаған кезде көп мөлшердегі минералды тұздар бөлінеді де, сорпаның нәрлілігін жоғарылатады. Ал көжеге қосылатын малта (құрттың суға езілген түрі) өкпе ауруына бірден-бір ем. Құртты суық тиген кезде қайнатып, ыстық күйінде ішкізсе, пайдасы тіпті де арта түспек. Сары суын малға ішкізеді, шаш жууға болады, тері илеу үшін малма жасайды. Тұз – адам ағзасының қалыпты жұмыс жасауы үшін бірден-бір қажет қоректік зат. Тұзсыз піскен астың дәмі жоқ. Тұз астың дәмін келтіріп қана қоймай, жасушалардағы су мөлшерін реттеп, асқазан сөлінде тұз қышқылын түзейді. Ағзаға қажетті йодты толықтайды. Әдетте, адам ағзасына күн сайын 15 грамдай тұз сіңіріледі. Арпа – күнделікті ас орнына пайдаланылатын бір жылдық шөп тектес дақыл. Арпа дәнінің қайнатпасы асқазан мен ішек ауруларын, денедегі іріңді, бөртпелерді, бүйректегі тасты түсіріп, қуықтың қабынуын емдеуге қолданылған. Тік ішек ауруы (геморрой) түйіндерін кетіруге көмектеседі. Күріштің қайнатылған қара суы балалардың іш ауруына бірден-бір ем. Күріштің бір кесесін бір кесе суға салып, 3-4 сағат қояды. Сонан соң оны жақсылап жуып, сүзіп алады. Енді сол судың үстіне 100 грамм бал қосып қайнатып, суытып, 30 грамм алма сірке суын құйып, күніне 50 грамнан 3 рет жағдайы түзелгенше ішіп жүрсе, ер адамның шауқатын көбейтеді. Сорпа – қайнатылған еттің қоректік қуаты жоғары нәлі. Сорпа асты жеңіл қорытуға көмектеседі. Адам ағзасына қажетті заттардың 15%-ын сорпадан аламыз.

Негізгі ұлық ас



**Бағиза
ҚҰСАНҚЫЗЫ**

Менің естүімде, наурыз көжені әр жерлерде әртүрлі жасайды екен. Баяғыда өзімізден үлкен апаларымыз көжеге арнап көктемге дейін сүрленген ет пен қазыларды ұнға тығып, сақтап қоятын. Сүрленген ет мейіздей боп қатып, ұнның ішінде жақсы сақталады. Сол етті пісіріп көжеге қосқан кезде жарықтықтың дәмі тіпті де керемет болып кетеді. Біз де сол дәстүрді ұстанып өстік. Қазір заманға сай келіндеріміз қолында барымен көже жасап жатады. Оның дәмін келтіру үшін мейіз салады. Әйтеуір бұл қасиетті дәстүріміз әлі де қалпын бұзбай сақталып келеді. Соған қуанамын.

Негізі, көжені езілген малта салып, сүтпен де жасауға болады. Ол үшін ең алдымен қазан толы сүтті қайнатып, сүт піскеннен кейін оның бетіндегі қаймағын қалқып алып тастайсыз. Сүт әбден пісуге тақаған кезде, қыс бойы сақтаған сүріңізді салып жіберіп, 15 минуттай бетін жауып қоясыз. Сосын жеке ыдысқа пісіріп алған бидай, жүгері сияқты дәнді дақылдардың жеті түрін сүт пен етке араластырып, тағы бір қайнатып аласыз.



**Динара
ІЗТІЛЕУОВА,
жас келін**

Наурыз көже дайындауды қазірше білмеймін. Дегенмен бала күнімізден әжелерімізден, жеңгелерімізден қалай жасауды көріп өстік. Енді келін атанып, жеке отау болғасын өз қолыммен тұңғыш рет наурыз көже пісірмекшімін. Ұмытып, білмей жатсам, жеңгелерімнен сұраймын. Мен жалпы қолдан жасауға болатын астағамдардың біразын сатып алғанды қаламаймын. Қазыны сатып алып өзім пісіргенді ұнатам. Қазір жас келін ретінде біраз тағамдарды жасауды үйреніп алдым. Әсіресе өзіміздің ұлттық тағамдар мен қамыр илеу арқылы жасалатын тағамдар. Айталық, жент, құрт қайнату, сары май жасау, т.б. Сосын етті мүшелеуді білемін.

Ми қан тамыр ұйығы

Ол қалай пайда болады?

Ми қан тамыр ұйығы – миға қан ұюдың қалыптасуы деп те аталады. Бұл – қан жетіспеу сипатына жататын ми қан тамыр ауруларының үнемі кездесетін бір түрі есептеледі. Ол бастысы қан қысымының жоғарылығы және артерия қоймалжыңы қатаю негізінде, ми артерия қан тамырының қабырғасы қалыңдап, тамыр қуысы тараюын, тамыр қабырғасының ішкі қапталы тегіс болмай, қан түйіршіктері осы қапталға оңай жабысып жиналуын, тіпті қан ұйып қалуын немесе қан жабысқақтығы артып, қан ағысы баяулау сияқтыларды көрсетеді.

Тарайған ми қан тамырлары бүкілдей бітеліп қалған кезде бір бөлім ми ұлпаларына қан жетіспеу, жұмсару, өлеттену қатарлы ауыр өзгерістер туылады да, салдану, тілі байлану, түйсігінен айырылу сынды нерв қызметі тосылудың ауыр белгілері байқалады. Бұл – ми қан тамыр ұйығы деп аталады. Бұдан сырт қан қысымы өте төмен болу, қан құрамында май құрамы көбею, қан өте қою күйде болу сияқты қан ағысының динамикалық және қанның қалыпсыз құбылыстарының барлығы қан ұюды жеделдетеді. Мидағы қан тамыр ұйығының орнына қарай клиникада мойын іші артерия жүйесіне қан ұю, айталық, мидағы артерияға қан ұю, үлкен ми алдыңғы бөлек артериясына қан ұю, сондай-ақ омыртқа негізгі артерия жүйесіне қан ұю, оның ішінде артқы ми астындағы артерияға қан ұю сияқтыларға бөлінеді.

Тамырға қан ұюдың қалай қалыптасатыны туралы төмендегі суретке қараңыз:

МИ ҚАН ТАМЫР ҰЙЫҒЫНЫҢ КЛИНИКАДА БЕЙНЕЛЕНЕТІН ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ҚАЙСЫЛАР?

1. Бұл дерттің пайда болуы әдетте миға қан құйылу ауруы туылатындардың жас шамасынан сәл жоғарырақ болады. 55-65 жас шамасындағы адамдар мен қарттарда кездеседі. Әйелдерге қарағанда ерлер жиі шалдығады.

2. Ми қан тамыр ұйығы адамдардың тыныш күйінде көп қайталайды. Айталық, ұйықтап жатқан кезде, таңертең тұрғанда немесе түнде дәретке шыққанда жарты денесі жайсыздану, салдану белгілері байқалады. Дерттің баяу басталып, біртіндеп ауырласуы оның маңызды ерекшелігі есептеледі.

3. Дерт қозғалғанда көп жағдайда науқастың есі дұрыс болады, ақылынан адаспайды.

4. Қан тамырдың бітелген орны ұқсамайтындығы сияқты, дерттің клиникалық белгілері де ұқсамайды. Мойын іші артериясы жүйесіне қан ұйығандарда ауру пайда болған

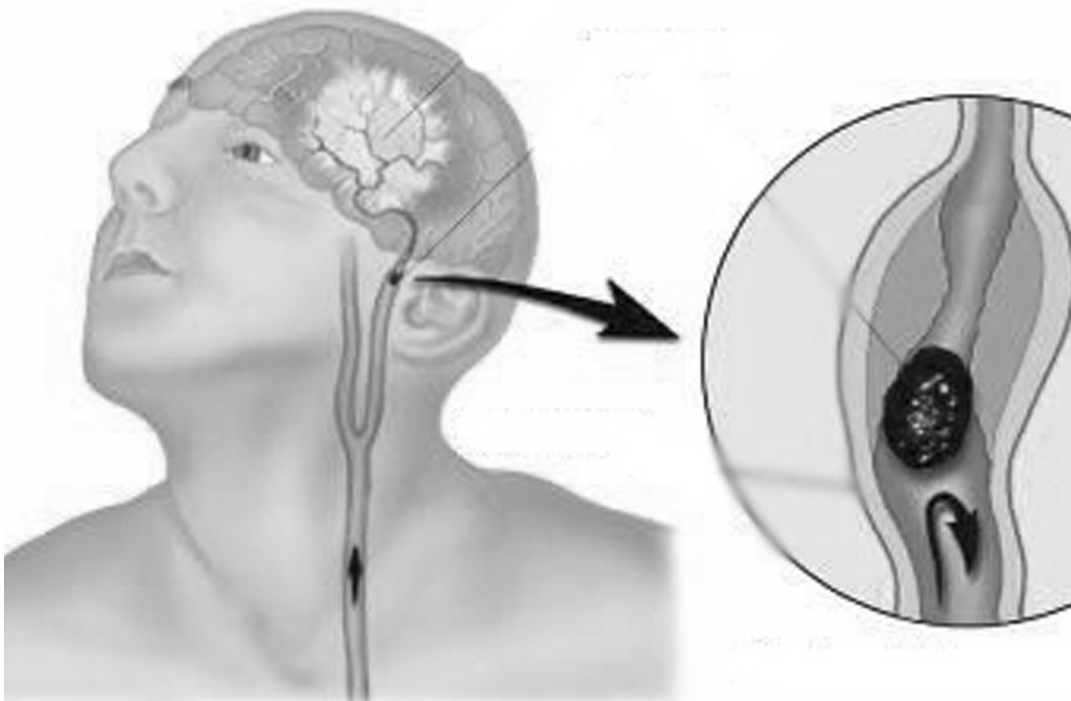
орынның қарсы жағы салдану, түйсігінен айырылу немесе есінен адасу сынды белгілер байқалады. Омыртқа негізгі артерия жүйесіне қан ұйығанда, көбінесе, бас айналып, көз шыбарту, жүрек айнып құсу, көзіне көрінетін заттар қос қабатталып көріну, сезіне алмау, ести алмау, жұтына алмау, сусынға шашалу сияқты белгілер болады.

5. Миына қан ұйығандардың көбінде миға шекті уақыт қан жетіспеудің үнемі қозғалу ауру тарихы болады. Сондай-ақ, науқас бұрын қан қысымы жоғары болу, ми артериясы қатаю, қандағы май құрамы жоғарылау, қант диабеті сынды дерттермен ауырған болады.

МИ ҚАН ТАМЫРЛАРЫНЫҢ БІТЕЛУІ ДЕГЕН НЕ? МИ ҚАН ТАМЫРЛАРЫНЫҢ БІТЕЛУІН ТУДЫРАТЫН ҮНЕМІ КЕЗДЕСЕТІН ТРОМБАЛАР (ҚАН ҰЙЫҒЫ) ҚАЙСЫЛАР?

Медицинада адам денесіндегі қан айналымы арқылы ағып жүретін қан ұйығы, артерия қоймалжыңының қатайып қаққа айналуы арқылы келіп шыққан қан ұйықтары, май ұлпалары және көпіршік секілді беймәлім заттарды тромба (қан ұйығы) деп атайды. Бұл тромбалар қан тамырды бітеп, қан ағысын үзіп, бастық кейбір бөліктерінде қан жетіспеу, оттегі жетіспеу, тіпті босау, өлеттену сияқты жағдайларға алып келеді де, ми қан тамыр ұйығына ұқсап кететін клиникалық ауру белгілері байқалады. Бұл ми қан тамырларының бітелуі деп аталады. Ми қан тамырларының бітелуі, көбінесе, мойын іші артерия жүйесінде туылады. Омыртқа негізгі артерия жүйесінде біршама аз ұшырайды. Ми қан тамырларын бітейтін үнемі кездесетін тромбалар мыналар:

1. Жүректен болған тромбалар: Бұл – әртүрлі жүрек ауруларынан келіп шыққан тромбаларды көрсетеді. Мұның ішінде ревматизмнен болған жүрек ауруы, қос жанарлы қақпақ тарау, жүрек бөлімшесі кеңею, сондай-ақ, жүрек бөлімшесінің ішкі жағындағы қан ағысы баяулау сияқты қан тамыр бүйіріндегі қан ұйығын



оңай қалыптастырады. Уақыт өте келе бұл қан ұйықтары қаққа айналып, тромбаны қалыптастырады. Бұдан сырт, жүрек еті өлеттенген кезде жүрек ішкі қабығында қабырғаға қатқан ұйықтар да үнемі қаққа айналып, тромба пайда болады.

2. Бактериялы тромба: Желдел сипатты жүрек ішкі қабығы қабынып ауырғандардың жүрек қақпақшасында үнемі көп мөлшердегі жарақсыз заттар пайда болады. Осы қажетсіз заттар жұмсақ та, бос келеді де, тромбаға оңай айналады.

3. Артерия қатаю тромбалары: Артерия қоймалжыңы қатайған кезде артерия ішкі қабығындағы қоймалжың заттар немесе қоймалжың іріңдер ұйып, қақ болып түседі де, тромбаға айналады.

4. Май тромбалар: Үнемі тоқпақ жілік, иық сүйегі, ортан жілік, сондай-ақ кәрі жілік сынды ұзын жіліктер сынғанда немесе ұзын жіліктер отасын жасағанда, сүйек кемігіндегі май ұлпалары сығылып, қанға өтеді де, май тромбасын қалыптастырады.

5. Жел тромбасы. Көкірек

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

Осындай түрлі себептермен қалыптасқан тромбалар ми артерия қан тамырларына ағып кіріп, ми артериясындағы қан ағысын тосқанда, ми қан тамырлары бітелу жағдайы туылады.

МИ ҚАН ТАМЫРЛАРЫ ҰЙЫҒЫ МЕН МИ ҚАН ТАМЫРЛАРЫ БІТЕЛҮДІҢ ҚАНДАЙ ҰҚСАСТЫҒЫ БАР?

Жоғарыда біз ми қан тамырлары ұйығы, ми қан тамырлары бітелу дегендердің не екендігін жеке-жеке таныстырдық. Алайда ми

қан тамыр ұйығы мен ми қан тамырлары бітелу сынды осы екі түрлі дертті адамдар үнемі оңай шатастырып алады. Бұл екі түрлі ауру да қан жетіспеу сипатты миға қан құйылу болғанымен екеуінің жөні бөлек. Дерттің туылу барысынан алып қарағанда, ми қан тамырлары ұйығы, бастысы, ми қан тамырларында ауру пайда болып, ми қан тамырларының бөгелуінен келіп шығады. Ал ми қан тамырларының бітелуі дененің басқа бөліктеріндегі тромбалардың ми қан тамырларын бітеп тастауынан келіп шығады. Клиникалық бейнелерінен алып қарағанда олардың көптеген ұқсас емес жерлері де бар:

- Дерттің туылу жас шамасына қарай: Ми қан тамырлары ұйығы дерті жасы недәуір егделеген 55 жастан асқан адамдарда көп кездеседі. Ал ми қан тамырлары бітелу 20-40 жас аралығындағы жастар мен орта жастағыларда мол болады.

- Ауру тарихы жағында: Ми қан тамырлары ұйығы ауруларында қан қысымы жоғарылығы, артерия қатаю, миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қозғалуы және қант диабеті аурулары сынды ауру тарихы жиі қайталаынады. Ал ми қан тамырлары бітелу ауруларында жүрек ауруы, әсіресе ревматизм сипатты жүрек ауруы, жүрек бөлімшесінің талшықты дірілі сияқты ауру тарихы көп кездеседі. Ми қан тамыр ұйығы туылудың алдында миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қозғалуы сияқты белгілер үнемі қайталаынады. Ал ми қан тамырлары бітелу ауруларында миға қысқа уақыттық қан жетіспеудің қозғалуы ауру белгісі тым аз ұшырайды.

- Дерттің қозу формасы: Ми қан тамырлары ұйығы көп жағдайда баяу қозады. Үнемі тыныш күйде болады да, ұйықтап жатқан кезде ұстайды. Ал ми қан тамырлары бітелу аурулары үнемі

қозғалыс күйде болады. Бұл дерт науқас күшенгенде, немесе көңілі шалқып қуанғанда тез қозады.

• Дерттің клиникалық бейнесі: Ми қан тамырлары ұйығында көбінесе бас ауру, құсу сияқты бас сүйек жоғары қысым белгілері байқалмайды. Салдану, тілі байлану сынды ауру белгілері біртіндеп ауырласады. Ал ми қан тамырлары бітелуде бас ауырады, құсады. Сондай-ақ ес-ақылынан айырылу сияқты жағдайлар байқалады. Салдану, тілі байлану сияқты күрделі жағдайлар аяқастынан болады.

МИДЫҢ ӨЛЕТТЕНУІ ДЕГЕН НЕ?

Мидың өлеттенуі түрлі себептерден ми артерия қан тамырлары бітелгеннен немесе тосылғаннан кейін, бір бөлік ми ұлпаларында қан ағысы азайып немесе тоқтап, ми ұлпалары жұмсарып әрі өлеттеніп, ми қан тамырлары ұйығы мен ми қан тамырлары бітелуді қамтыған қан жетіспеу сипатты миға қан құйылудың клиникалық бейнелерін көрсетеді. Негізінен ми өлеттенуі ми қан тамырлары ұйығы мен ми қан тамырларының бітелуінің жалпы аталуы болып табылады.

МИДЫҢ САҢЫЛАУ ТАСТАП ӨЛЕТТЕНУІ ДЕГЕН НЕ?

Мидың саңылау тастап өлеттенуі дегеніміз – қан қысымы жоғарылығы, артерия қатаюы негізінде мидың ішкі жағындағы микро артериялар бітеліп, ми ұлпаларына қан жетіспей жұмсаруының келіп шығуын көрсетеді. Мұнда дерттің пайда болу көлемі 20 миллиметрден аспайды. Әдетте, 0.5-20 мм. болады. Мұның ішінде 4/2 мм. аралығында болатындары көп кездеседі, дерттің қайталану саны көбейеді. Тіпті ондаған бөлекке жетеді. Клиникада науқастарда көбінесе көрнекті



ауру белгілері байқалмайды. Науқастардың 4/3-інде нервтік шекті орындағы зақымдалу бейнесі байқалмайды. Тек қана жеңіл дәрежедегі ойын бір жерге шоғырландыра алмау, есте ұстау қабілеті төмендеу немесе миға қысқа уақыттық қан жетіспеу сияқты жағдайлар болады. Бұл дертке диагноз қоюда, бастысы, СТ арқылы тексеруге сүйенеді. Мидың саңылау қалдырып өлеттенуі – мидың өлеттенуінің ерекше түрі. Оның төмендегідей ерекшеліктері болады:

1) Көп жағдайда 50 жастан асқандар, орта жастағылар мен қарттарда кездеседі;

2) Жоғары қан қысымы артерия қатаю, жүрек ауруы және қант диабеті сияқты ауру тарихы болады;

3) Дерт баяу басталып, біртіндеп ауырласады;

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

5) Денелік белгілері шекті болады. Тек бет құрысу, тіл байлану, түйсіктен айырылу, ести алмау, сөйлей алмау сияқты жалаң түрдегі жартылай салдану дертінің белгілері байқалады.

6) Миды СТ арқылы тексергенде 2-20 мм. үлкендіктегі

тығыздығы төмен ауру ошағын байқауға болады (2 миллиметрден кішілері СТ-да үнемі байқалмайды, ал 20 миллиметрден үлкендері саңылау сипатындық дерт ошағына жатпайды).

7) Ерте байқап, дерт кезінде емдесе, аурудың соңы жақсы болады.

Мидың саңылау қалдырып өлеттенуінің клиникалық ауру белгілері жеңіл, денелік белгісі айқын болмайды да, науқастармен олардың отбасындағылар үнемі оны ескермейді. Дерт кезінде байқалып емделмейтіндіктен, бұл кең көлемдегі көп ауру ошағындық саңылау қалдырып өлеттенуге әкеліп соқтырады да, мидың қан ағыны азайып, ми қызметіне ықпал етіп, ес-ақылы төмендейді. Оның үстіне ақылының азаюы дәрежесі мидағы қан ағынының азаюымен сәйкесті болады. Сондықтан мидың саңылау қалдырып өлеттенуін дерт кезінде белсене емдету керек. Өйтпегенде, мидың ішкі жағындағы микро артериялар көп қайталап тосыла берген соң, ауру жағдайы ауырлап, біртіндеп асқынады. зейіні әлсірейді, ең соңында ми қан тамырлары ауру сипаты меңіреулік дертіне әкеліп соғады.

Шошқа тұмауы шөппен емделеді

Қытайда енді шошқа тұмауын шөп дәрі арқылы емдеуге болатын болды. Зерттеушілердің айтуы бойынша, бұл шетелдік құрылғылардың көмегімен емдеуден қарағанда әлдеқайда өнімділігі жоғары әрі арзан. Осы күнге дейін

297 науқас сауығып кеткен. Сонымен клиникалық зерттеулер бойынша, емдік шөптің адамға әсер етуі анағұрлым тез екенін дәлелдеп шықты. Оның үстіне оның өнімі фитотерапия антибиотиктерге қарағанда бес есе жақсы.



Қымыздан жасалған КЭМПИТ ағзаны жақсартады

Еуропалықтардың қымызға деген қызығушылығы тағы бір қырынан көрінді. Бельгиялық кондитер Давид Маенхаут қазақтың ұлттық сусыны – қымыздан шоколад жасауды ойлап тапты. Жылқы бейнесімен безендірілген, ерекше дәмді шоколадқа сұраныс көп. Аса талғампаз да әккі кондитер апельсин шырынын қолданыпты.

Атам заманнан келе жатқан қымыз ашыту технологиясының небір құпиялары әлі де болса ескерілмей келеді. Түрлі кеселге дәрумендік мақсатында қымызға қосылатын небір құпиялар бар екен.



Алматыда жүрекке ашық әдіспен операция жасалды



Алматыда Президенттің Іс басқармасының жүйесіне қарайтын Орталық клиникалық ауруханада жүрекке ашық әдіспен операция жасалды. Бұл өте қиын әдістің бірі саналады. Бүгінгі таңда жүректің ишемиялық аурулары жиі кездеседі. Мамандардың айтуынша, тек Алматының өзінде жылына 3,5 мың адам жүрегіне операция жасатуға мұқтаж. Бірақ олардың тек жартысына ғана жасауға мүмкіндік бар.

Таяқшамен тамақ жеудің пайдасы

Шығыстағы Қытай, Жапония, Корея сынды елдерде асты арнайы таяқшалармен жейді. Мұндай асхананың қажетті құралы ағаштың кез келген түрінен жасалады. Қытайлық мамандардың айтуынша тамақты таяқшамен жеу денсаулыққа өте пайдалы. Біріншіден, тамақты таяқшамен тек ауызға сыятын, шайнауға ыңғайлы мөлшерде ғана жей аласыз. Екіншіден, адамның қолындағы маңызды қырық нүкте еркін қозғалысқа түсіп, сол арқылы ағзаға пайдасын тигізеді. Аталған елдерде осы қарапайым екі таяқша өте маңызды ие. Оны отауды жаңа құрған



жастарға «жұптарың жазылмасын!» деген тілекпен сыйлайды екен. Сондай-ақ жас нәрестенің туғанына 100 күн толғанда да таяқша сыйлау дәстүрге айналған. Таяқшалар бүгінде ағаштан, сүйектен, тіпті металдардан да жасалады.

Бір айлық нәрестенің жүрегіне ота жасалды

Жуырда Оңтүстік Қазақстан облыстық кардиология орталығында Шымкент қаласының тұрғыны Есбол Іңкәржан есімді бір айлық нәрестенің жүрегіне ота жасалды. Аталған орталықтың балалар кардиохирургиясы бөлімшесінің меңгерушісі Алмат Байсалов: «Сәбиде іштен туа біткен ақау болған», – дейді.

Жүректен шығатын магистральді екі

тамыр болады. Солардың бірі ми мен асқазанға жалғанған, екіншісі өкпеге қан жеткізеді. Сәбиде осы екі тамырдың орындары ауысып бітіпті. Мұндай сырқатқа шалдыққан нәрестелер сегіз ай мен бір жылдың аралығында шетінеп кетеді. Ал осындай ақауы бар шақалаққа екі аптаның ішінде ота жасалуы тиіс.



– Аман Жәмелұлы, сөз басын елімізде хирургия саласындағы бүгінгі күндегі жетістіктерден бастасаңыз...

– Еліміз егеменді ел қатарына қосылғаннан бері Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың жүргізіп отырған салиқалы саясатының арқасында жалпы отандық медицина, оның ішінде хирургия саласында үлкен жетістіктерге жетіп отырмыз деп айтуға болады. Оның дәлелі – еліміздің ғылыми және тәжірибелік медицинасындағы елеулі орын алып отырған жетістіктер. Мысалы, жақында ғана академик А.Н. Сызғанов атындағы хирургиялық ұлттық ғылыми орталықта жасалған бауыр ауыстыру операциясын алсақ, ол – жалпы әлемдік медицинада қол жетіп отырған оң қадамдардың бірі.

Аман НҰРМАҚОВ,

медицина ғылымдарының докторы, профессор, ҚР Профилактикалық медицина академиясының академигі, ТМД елдерінің Н.И.Пирогов атындағы хирургиялық ассоциациясының толық мүшесі:



«АЛҒАШҚЫ ОПЕРАЦИЯ АЛҒАШҚЫ МАХАББАТЫҢ СИЯҚТЫ ҰМЫТЫЛМАЙДЫ ЕКЕН»

Елімізде мұндай операцияның жасалуы біздегі медицинаның алдыңғы қатарлы, дамыған елдер қатарына жақындағанын аңғартады.

Енді біздің қалалық № 4 клиникалық ауруханаға келсек, ауыз толтырып айтарлықтай жақсы жағдайлар бар. Басты жаңалық ретінде атап айтатынымыз, ол клиниканың наурыз айының ортасында жаңа ғимаратқа қоныс аударуы. Ғимарат бүгінгі күннің талабына сай жоғары сатылы медициналық аспаптармен, лабораториялық құралдармен жабдықталған. Ол хирургиялық операцияларды озық технологияларды пайдалану арқылы орындауға және лабораториялық зерттеулердің

жаңа түрлерін қолдануға мүмкіндік береді. Сол арқылы науқастарды емдеуде көрнекті нәтижелерге жетумен қатар, студент жастардың білім алу деңгейін жоғарылатуға оң әсері тиетініне күмән жоқ деген пікірдемін.

– 140-тан астам ғылыми еңбектердің, бірнеше патент, өнертапқыштық ұсыныстардың иегері екенсіз. Кафедра ұжымының ғылыми-зерттеу жұмыстарының негізгі бағыттарын атап кетсеңіз және қазіргі кезде немен айналысудасыз?

– Мен медицина саласындағы кез келген маман, оның үстіне Ұлттық медицина университетінде қызмет ететін ғалымдар үнемі іздену, зерт-

теу үстінде жүреді деп ойлаймын. Себебі адам организмі өте күрделі жаратылыс, сондықтан оның әлі де толық зерттеліп болмаған жақтары көп. Оған қоса аурулардың түрлері де көп қой. Міне, оларды дұрыс анықтап, емдеу де аса қиын жұмыс. Мысалы, алдыңызға ұқсас бір дертпен келген екі адамда ол дерттің клиникалық көріністері оларда әртүрлі болуы мүмкін. Сонымен бірге, тағайындаған ем шараңыз біріне жақсы әсер етсе, екіншісіне еш әсер етпеуі немесе, тіпті кері әсер көрсетуі ғажап емес. Бұл мысалдарды келтіру себебім, медицинада әлі шешілмеген өзекті мәселелер баршылық. Кафедра ұжымы бірнеше жылдар

НҰРМАҚОВ АМАН ЖӘМЕЛҰЛЫ – медицина ғылымдарының докторы, профессор, ҚР Профилактикалық медицина академиясының академигі, ТМД елдерінің Н.И.Пирогов атындағы хирургиялық ассоциациясының толық мүшесі.

1942 ж. 13 наурызда Қарағанды облысы, Егіндібұлақ (қазір Қарқаралы) ауданында дүниеге келген. 1959 ж. Қарағанды қаласындағы № 2 қазақ орта мектебін (қазір Н.Н.Нұрмақов ат. мектеп) бітірген соң сондағы мемлекеттік медицина институтының (ҚарММИ) емдеу факультетіне түседі. Оны 1965 ж. тәмамдап, кәсіби жолын туған өлкесіндегі «Абай» совхозының ауруханасында учаскелік дәрігер болып бастайды. 1967 жылы (қазан) Алматы ММИ-нің (қазір С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық мемлекеттік университеті) хирургиялық аурулар кафедрасына аспирантураға түседі. Ғылыми жетекшісі болып ҚазССР еңбек сіңірген дәрігер, м.ғ.д., профессор А.А.Сүлейменов тағайындалады. 1971 ж. «Жаңа отандық жергілікті жансыздандыратын анестетик ринокаинді клиникалық-эксперименттік жолмен бағалау» атты кандидаттық диссертация қорғаған соң кафедра ассистенті қызметіне қалдырылды. 1976 жылы А.Ж.Нұрмақов аталған кафедраның доценті болып сайланады. 1976-1986 жж. ол Мәскеу, Ленинград, Киев қалаларында білім жетілдіру циклдерінен өтіп, жоғары дәрежелі маман қатарына жетті. 1986–1989 жж. аралығында А.Ж.Нұрмақов Ленинград қаласында акад. И.П.Павлов атындағы №1 мемлекеттік медицина институтының (қазіргі И.П.Павлов атындағы Санкт-Петербург медицина университеті) жалпы хирургия кафедрасында докторантурада болды. Ғылыми консультант, кафедра меңгерушісі, Ресей медициналық академиясының академигі, ғылымға еңбегі сіңген қайраткер, м.ғ.д., профессор Л.В.Поташовтың басқаруымен 1989 ж. «Өтас ауруы мен оның асқынуларын анықтау және емдеу нәтижелерін жақсарту жолдары» атты докторлық диссертациясын сәтті қорғаған соң, өзі қызмет еткен кафедраға оралып, 1990-95 жж. кафедра профессоры қызметін атқарады. 1991 ж. А.Ж.Нұрмақовқа «профессор» атағы берілді. 1995 ж. профессор А.Ж. Нұрмақов конкурстық комиссияның шешімімен №1 хирургиялық аурулар кафедрасының меңгерушісі қызметіне тағайындалды. 1996 ж. ол ҚР Профилактикалық медицина академиясының толық мүшесі (академигі) болып сайланады. 1997 ж. ТМД хирургтерінің Н.И. Пирогов атындағы ассоциациясының толық мүшесі қатарына алынды.

А.Ж. Нұрмақов – 145-тен аса ғылыми-тәжірибелік еңбектердің авторы. Олардың ішінде мемлекеттік және орыс тілдерінде жарық көрген 5 монография, 4 оқулық пен оқу құралдары және бірнеше оқу және ғылыми-тәжірибелік әдістемелік нұсқаулары бар. Осы жұмыстарымен қатар, оның республикалық басылымдарда әртүрлі саяси-қоғамдық тақырыптарға арналған еңбектері бар. Ол хирургия саласы бойынша Халықаралық съезд, конференция, конгрестерге қатысқан.

А.Ж.Нұрмақов университетте істеген 45 жыл (1967-2012 жж.) аралығында факультеттік партия ұйымының хатшы орынбасары, әр дәрежелі ғылыми кеңестердің мүшесі, педиатрия факультеті деканының орынбасары, даярлау бөлімінің деканы, оқу-әдістемелік және проблемалық ұжымдардың төрағасы, ҚР ДСМ жанындағы терминологиялық комитет төрағасының орынбасары және «Қазақстан» энциклопедиясының медицина бөлімінің консультанты, Алматы және Алматы облысы хирургтер ұжымының құрметті мүшесі т.с.с. қызметтерді атқарған.

А.Ж. Нұрмақовтың табысты еңбектері үшін КСРО және Қазақстан Республикасының «Денсаулық сақтау қызметінің үздігі» белгісімен, КСРО және ҚССР ДС министрліктерінің, «Отан» партиясының мақтау қағаздарымен, дипломдарымен, С.Ж.Асфендияров атындағы ҚазҰМУ медалі, мақтау қағаздары және алғыстармен аталып, құнды сыйлықтармен марапатталған.

лармен күресу жолдары, олардың алдын алу мәселелері зерттелді (Ә.Қалиев, М.Надыров), асқазан ішек жолдарына жасалатын операцияларды жетілдіру жолдары тәжірибеге енгізілуде (А.Нұрмақов, Г.Ахмеджанова, А.Баймаханов).

– Бұл күнде көптеген шәкірттердің пір тұтатын қадірлі ұстазысыз. Қазір ғалым атанған біраз азаматтардың сіздің тұғырыңыздан түлеп ұшқанын жақсы білеміз. Жалпы, бүгінгі шәкірттеріңіздің осы салаға деген қызығушылығы мен мүмкіндігін қалай бағалайсыз?

– Қазіргі студенттердің медицинаға деген қызығушылығына оң баға берген дұрыс. Күні кеше ғана Денсаулық министрімен болған кездесуде медициналық университеттерге түсетін студенттер санын арттыру қажет деген пікір айтылды. Бұл қуанарлық жағдай. Өйткені дәрігер мамандығына тапшылық анық білінуде. Сонымен қатар медицина саласы өркендемеген елдегі халықтың дені қашанда сау болмайды. Бүгінгі таңда күрделі сырқатқа шалдыққан адамдарды шетелдерге жіберіп емдейді. Оған қалың бұқара халықтың жағдайы келе бермейді. Байтақ еліміздің шеткері жатқан аймақтарында қоныстанған халқымызды медициналық жәрдеммен толық қамтамасыз ету үшін дәрігерлер санын көбейту – дұрыс саясат. Екіншіден, дәрігерлік көмектің сапасын жоғарылату – өте өзекті мәселе. Бұл жағында Университет ұжымы, ректорымыз профессор Айқан Ақанұлы ма-

бойы әр бағытта ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізуде. Солардың ішінде өтас ауруының өзекті мәселелері, хирургиялық инфекцияларды емдеу, алдын алу жолдары, Шығыс медицинасын хирургияда қолдану, нашақор ауруларда хирургиялық инфекцияның иммундық патогенезі, қалқанша без ауруларының өзекті мәселелері т.с.с. Бұл зерттеулердің нәтижелеріне сүйеніп, кафедра қызметкерлері докторлық (Е.Қалиасқаров, Д.Нұрмақов) және кандидаттық (Ж.Зекей, А.Баймаханов) диссертациялар қорғады, монографиялар мен ғылыми мақалалар жазылды, патенттер алынды. Кейінгі кезде хирургиялық инфекция-



Алғашқы операция

мандарды дайындауды еуропалық стандарттарға сай болу мақсатында түрлі оқыту жобаларын енгізуде.

– **Хирургияға қалай келдіңіз? Ең алғаш пышақ ұстап, операция жасаған кезіңізді еске түсірсеңіз, жүрексініп, қобалжу болды ма?**

– Мен хирургияны төртінші курстан ұнаттым. Оған баулыған сол курста бізге дәріс оқыған профессор Фальк Львович Гектин болды. Сол кісінің операцияларына студент кезімде-ақ жиі қатысушы едім. Хирург болу үшін ауылда істеп жүрген жерімнен Алматыға келдім. Мүмкін егер сол қызметімді бастаған совхоз ауруханасында хирургия болса күні бүгінге дейін сонда істер ме едім? Білмеймін. Әрине, ең алғаш жасалған операция алғашқы махаббат сияқты көз алдыңнан кетпейді екен. Әлі есімде алғашқы операциямды жарық ауруына жасадым. Жүрексіну де, қобалжу да, әрине, болды, бірақ сол алғашқы операциям сәтті аяқталды. Содан бері талай пациенттер алдымнан өтті ғой. Сол науқастың атын ұмытып қалсам да, түрі әлі күнге дейін есімде.

– **Бар ғұмырыңызды медицинаға арнадыңыз. Жылына жүздеген науқастарға операция жасайсыз. Есіңізде қаларлықтай, орындалуы күрделі операциялар болды ма?**

– Мен өз ұстанымым бойынша операцияларды күрделі және күрделі емес деп бөлуге болмайды деп есептеймін. Себебі қандай операция болса да ол адам өміріне әр дәрежелі қауіп тудырады. Қолыңыздағы пышақтың қалт еткен бір ғана оқыс қозғалысы науқастың өміріне қауіп тудырады. Сондықтан, менің пікірімше, кез келген операцияны күрделі немесе күрделі емес деп бөлмей, оған дайындалып, дертінің жеке ерекшеліктерін терең зерттеп, орындау барысында ұқыпты және тиянақты болған абзал. Осы қағидаларды естен шығармау дәрігердің білімі мен біліктілігін сипаттайды. Осыған орай бір мысал келтірейін.

Француздың әлем танитын хирургы Мондордан бір тілші: «Сіз үшін ең жеңіл операция қандай?» деп сұраса керек. Сонда әлгі хирург: «Ол – аппендицит дертіне жасалатын операция» деп жауап беріпті. «Ал ең күрделісі ше?», деп сұрағанында, дәрігер тағы: «ол да – аппендицит дертіне жасалатын опе-



рация» деп жауап берген екен. Сол айтқандай, операцияның ешқандай күрделі және күрделісізі болмайды. Бірақ техникалық орындау жағынан күрделілері кезігеді.

– **Дегенмен тосын ойламаған жағдайлар кездесетін шығар...**

– Әрине, хирургияда әртүрлі жағдайлар болады. Бір ретте асқазанының ойық жара себебінен операция жасау барысында науқастың өтінде тас толып тұрғанын көрдік. Сөйтіп, алдымен өттегі тасты алып тастауға тура келді. Негізі, мұндай жағдай медицинада жиі кезігеді. Ойламаған жерден науқастың бірнеше дертін бір операция арқылы алып тастайсыз. Сол үшін біз қазір операция жасатпақшы болған науқастың басқа дерттерінің диагнозын толық анықтаймыз. Сосын операция жасаймыз. Әрине, мұндай жағдайда өте сақ болған дұрыс. Дертті бір жолда алып тастауға бола ма, жоқ па? Науқас осындай операцияны көтере алатын халде ме, емес пе? Бәрі таразыға салынуы керек. Ең бастысы, мұны науқастың өзі де білгені жөн.

Тағы бір қызық жағдай, бір науқасқа арт-артынан үш рет операция жасадық. Үш ретінде де ол төсектің темір сеткаларын жұтып қойған. Алғашқы операция жасалып біткесін енді қайталай жұтпауға қатаң ескерту бергенімізбен, ол елемеді. Сөйтіп, үш рет менің алдыма келді. Негізі, бұл науқас психикалық дертке шалдыққан екен. Соның әсерінен болса керек,

темір сеткаларды жеуге құмартып қалыпты. Тағы бірде бір жас қыз оншақты инені қатар жұтып қойып бізге келді. Ол инелердің көбі өз бетімен шықты. Біз тек бақылап қана отырдық. Соның ішінде бір ине ішкі құрылыстың қабырғасына қадалып, терінің сыртына өздігінен тесіп шықты. Ине шыққан жер аздап іріңдеп қызарыпты. Сол инелерді мен әлі күнге дейін сақтап қойдым.

– **70 жасқа иек арттыңыз, әлі тың, жас көрінесіз. Дәрігер ретінде денсаулығыңызды қалай күтесіз?**

– Денсаулықтың жақсы болуы қоршаған ортаға, еліңдегі әлеуметтік жағдайға, ұжымыңа тікелей байланысты. Сонымен қатар отбасың мен бала-шағаң, немерелеріңнен де тәуелді. Аллаға шүкір, менің екі ұлымның екеуі де жақсы азамат болып ержетті. Біреуі докторлық диссертациясын қорғаса, екіншісі кандидаттық диссертация қорғады. Жұбайым да аты елге белгілі дәрігер. Медицина ғылымдарының кандидаты, доцент. Немерелерім тәртіпті. Мүмкін берекелі отбасымның аялап, баптауының арқасы шығар менің жас көрінуім. Мұның сыртында темекі тартпаймын, арақ, шарапты себепсіз қолданбаймын және мөлшерден аспаймын. Жаяу жүруді ұнатамын. Таңертең және кешкісін 1 сағаттай серуендеймін. Қысқаша айтқанда, саламатты өмір ережелерін сақтауға тырысамын.

Әңгімелескен
Мамырбек ТӨКЕШ

Еркектердің ең үлкен «бас ауруы»

Тоқсанбай, Сексенбайларды былай қойып, бүгінде Жетпісбай мен Алпысбайды кездестіру мүмкін болмай қалды. Егер ерлердің мәселесіне бүгін назар аудармасак, ертең-ақ бұл үлкен мемлекеттік мәселеге айналады», – дейді уролог мамандар.

Қазіргі таңда елімізде ерлер арасындағы аты жаман қуық асты безінің қабыну ауруы үлкен мәселеге айналып отыр. Тіпті бұл аурулар жиырмаға енді толған жастар арасында да дендеп барады. Аурудың асқынуы халықтың табиғатына да байланысты болуы мүмкін. Отбасын құрған жастардың көпшілігі алдын ала дәрігерге қаралмайды. Ауруын байқаса да айтуға ұялып, жасырып жүреді. Сөйтіп, ауруды асқындырып алады. Отбасын құрғаннан соң бір жылдан кейін ғана ойлана бастайды. Жалпы, некеге тұрғаннан кейінгі бір жыл ішінде жүктілік болмаса немесе екі жыл ішінде сәби сүймесе, онда қуық асты безінің қабынуы ауруына шалдықтым деп ойлауы керек. Бұрын бұл ауру тұралы тек әйелдерді ғана кіналайтынбыз. Соңғы жылдары ерлер денсаулығына да назар аударыла бастады. Бұл тек әйелдерде ғана емес, ерлерде де белең беретін індет екеніне көз жеткізе бастадық.

Белсіздік дерті үлкен әлеуметтік алаңдаушылыққа әкеліп отыр. Бұл ауруды емдеуге қазір сексолог, сексопатолог, психолог, гинеколог дәрігерлер бірігіп жұмыс жүргізуде. Айта кететін бір жайт, бұдан бұрынғы жылдары бұл ауруға 40-50 жас аралығындағы азаматтар шалдығыпты деп естуші едік, қазір жастар да шалдығып жатыр десек, құлаққа онша әсер етпейтін болып барады. Науқасқа шалдыққандардың басым бөлігі 20-25 жастағы жігіттер. Бұның себебі көп. Қазір екінші бірі жүрек-қан тамырлары, қан қысымы ауруы, оған қоса қант диабетімен ауырады. Осының барлығы белсіздікке әкеліп соқтырады. Бұдан тыс, қазіргі жастарда сән қуу басым. Өзгеге әдемі көріну үшін немесе модаға еліктеп, жалаң киініп жүреді. Табаннан өткен суық маңдайдан бір-ақ шыққанда барып ауруға шалдыққанын сезінеді.

Ал бедеулікке апаратын себептер көп. «Аталған ауру туа бітті болуы да мүмкін», – дейді дәрігерлер. Мәселен, гипогонадизм, яғни аталық бездің дамымай қалуы, монархизм, яғни бір аталық бездің болмауы, анорхизм - жалпы аталық бездің болмауы секілді аурулар жиі кездеседі. Сондай-ақ крипторхизм дерті де соңғы кезде белең алып барады. Бұл – аталық бездің өз орнына түспей қалуы. Көп жағдайда ата-аналар осы ауруға мән бермейді. Ол сәбидің кішкентай кезінде байқалады. Тіпті кейбір ата-ана баласында аталық бездің жоқ екенін немесе оның шапта қалғанын көре тұра дәрігерге апармайды. Дер кезінде ота жасалып,

безді өз орнына түсіру керек. Әйтпесе, үш жастан асқаннан кейін бездер өзгеріске ұшырайды. «Жаман айтпай жақсы жоқ», – дегендей, ол кейін үлкен дертке айналып кетуі әбден мүмкін. Ал бұл ауруға бала үш жасқа келгенше ота жасап үлгірсе ондай қатерлі деңгейге бармайды. Тіпті без ішкі қуыста қалып қойса да, оны толық емдеуге мүмкіндік бар. Көзге көрінбейтін жерде орналасса да оны іздеп, ісікке айналдырмаудың алдын алады. Ал без дамымай қалған жағдайда оны алып тастауға мәжбүр боламыз. Себебі ол уақыт өте келе қатерлі ісікке айналуы мүмкін. Біздің ер-азаматтарымыз жас кезінде осы ауруды елемейді де, жасы ұлғайған уақытта, яғни ісікке айналған кезде барып дәрігерге көрінеді. Бұл уақытта ем жүргізу қиынға соғады. Ал аталық без екі жақта да болмаса, эндокринолог дәрігерлердің көмегіне жүгіну керек. Өйткені ауру ағзадағы гормональды өзгерістерге, түрлі жетіспеушіліктерге байланысты болуы мүмкін. Демек, азаматтардың аталық бездің ішкі секреция бездерімен тығыз байланысты екенін ескерген жөн.

Бүйрек үсті безінің қабынуы, гипопиз, қалқанша безі аурулары, жас кезінде алған жарақат, простата безінің қабынуы – бедеулікке апаратын дерттер. Қазір простатитпен ауыратын жігіттеріміздің саны күн санап көбейіп барады. Простата безі сперматозоидтардың жүру қабілетін реттейді. Бұл безді ер адамдардың «екінші жүрегі» деп атайды. Ер-азаматтардың көпшілігінде осы аталық бездің түрлі қабынулары бар. Бірақ олар уақытында дәрігерге қаралмайды. Сондықтан ауру асқынып кетеді. Мәселен, бедеуліктің екі түрі бар. Біріншісі секреторлық деп аталады. Сырқатқа шалдыққан азаматтың жыныс гормонын шығарушы аталық безінде қабыну жүреді. Бұл кезде ұрықтың сапасы төмендейді. Осының әсерінен сперматозоидтар шықпайды, яғни ұрықбау тарылады. Ал осындай қабынулар дер кезінде емделмесе, ол бедеуліктің екінші түріне өтеді, яғни экскреторлық түрге айналады. Бұндай кезде науқастың ұрығы арнайы тексеруге жіберіледі. Егер ұрықтың даму сатысы төмен болса, экстракорпоралды ұрықтандыру тәсіліне жүгінуге болады.

Ер адамдардағы аурулардың көпшілігі дер кезінде анықталмай жатады. Бұл, біріншіден, хирургтердің кәсіби біліктілігіне байланысты. Мәселен, варикоцеле ауруы ер адамдарда 13 жас басталады. Бұл қазіргі күні екі жағдайда, алғашқы әскери комиссия кезінде және әскер қатарына алынған



уақытта анықталады. Бұған дейін де адам оны біліп жүреді, әрі ауру жанға батпағандықтан дәрігерге қаралуға ынта танытпайды. Өйткені тамыр білеуленіп ісіп кеткенімен, қатты ауырсынулар болмайды. Егер бұл ауруды дер кезінде емдемесе, секреторлық бедеулікке әкеліп соқтыруы әбден мүмкін. Өйткені аталық безге қан бармағандықтан қан айналымы өзгеріп, жыныс мүшесіне де әсерін тигізеді. Сондай-ақ бүгінде ата-аналар тарапынан ауруға мән бермеу де дерттің асқынуына соқтырып отыр. Кейде дәрігердің қателігінен науқасқа дұрыс диагноз қойылмайды. Қабілеті таяз хирургтер сәл нәрседен істі насырға шаптыруы да мүмкін. Немесе нақты диагноз қойылмағандықтан ауру ат үсті емделеді.

Қай қоғамда болсын, ең өзекті мәселелердің бірі – халықтың өмір сүру мерзімін ұзарту болып табылады. Өкінішке қарай, Қазақстан аумағында өмір сүретін ерлер, орташа есеппен алғанда, әйелдерге қарағанда 12 жылға қысқа өмір сүреді екен. Бұл көбіне ер адамдар медицина көмегіне кеш жүгінетініне байланысты деген әңгімелер айтылады. Рас та шығар. Бала-шағамды қайтсем асыраймын деп, «жарғақ құлағы жастыққа тимей» ауруларын әбден асқынтып алған соң, соңғы стадиясында келмегенде қайтеді. Естуімізше, заманауи диагностика ауруды уақтылы анықтап, өмірді ұзартуға, өмір сапасын жақсартуға мүмкіндік береді. Біздің мемлекетімізде әйел мен бала денсаулығын қолдауға бағытталған көптеген мемлекеттік бағдарламалар бар, ал ерлер денсаулығына байланысты бағдарлама жоқ.



Алдын алса

Сіз сүт безі ауруымен ауырамын деп ойлап көрдіңіз бе? Өйткені сіз әлі уылжыған жассыз, тіпті мұндай кесел түрін түсіңізде де көрмегенсіз. Қалай шалдығып қалғаныңызды өзіңіз де білмейсіз...

Соңғы кездері заман үрдісіне, табиғи құбылыстардың бұзылуына, сондай-ақ басқа да жағдайларға байланысты әйелдің жанды жері саналатын омырау безінің аурулары, әсіресе, қатерлі ісігі көбейе түсуде. Ана сүтінің азаюы, мезгілсіз суалуы, яғни жас аналардың бала емізуді қиынсынып, дайын тамаққа әуестенуі табиғи болмысқа қарама-қайшылық әкеліп, ана денсаулығына кері әсер етуде. Содан да болар, қазір әйелдер арасында сүт безі ауруымен ауырып, жарық дүниемен қоштасқандары, жаны қиналып жүргендері қаншама? Сондықтан бұл кесел бүгінгі күннің ең өзекті проблемасына айналып отыр.

шек сүті, науқас, жан дүниесі жараланған әйелдің емшек сүтіне қарағанда мөлшер жағынан да, сапа жөнінен де анағұрлым айырмашылығы болады. Қазір көптеген жас аналарда бірінші баладан кейін-ақ сүт кеміп кетуі тым жиіленіп барады. Осының салдарынан бала тойып ембейді немесе емген күнде де ана сүтінің қорегі төмен болғандықтан сәбидің дұрыс жетілуі нашарлайды. Яғни баланың емшек ембеуі – емізу үрдісінің мүлдем тоқтап қалуына ықпалын тигізеді. Емшекте сүт жинала берген сайын оның сапалық қасиеті төмендейді. Екіншіден, жас аналар қазіргі кезде бала емізуге даяр емес. Олар бала емізу мен бала бағуды азап көреді. Тіпті баланы көп емізсе, кеуде мүсінін бұзамыз деп ойлайды.

Кейбіреулер бұны экологияның нашарлығы және ағзаның ауруға бейімдігінен емес, әйелдердің дәрігерге ауруын асқындырып алып баратындығынан немесе күйбең тірліктің кесірінен кейбір әдеттердің дұрыс болмауынан болып отыр дейді. Қазіргі кезде ауру жас талғамайтын болып барады. Тіпті жас қыздардың өзі де осындай аты жаман аурудың құрығына ілініп қалып жатыр.

«Осының салдарынан көптеген балалар жетім қалып, алтын шаңыраққа сызат түсті. Сондықтан аталған ауруға қарсы күрес жұмысы өте белсенділікті талап етеді», - дейді дәрігерлер. Бұлай дейтініміз, ауылды жерлерде қатерлі ісік жайлы ақпарат кемшін. Диагнозда дұрыс қойылмайды. Емнің ескі әдісін пайдалану, ісікке қарсы заманауи құралдардың жетіспеуі аталған аурудың асқынуын үдетеді. Айталық, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының Канадада жасаған мәліметі бойынша, мұндай дертке шалдыққандардың төрттен бірі тұңғыш нәрестесін кеш босанғандар екен. СБҚІ-нің шамамен 20%-ы тұқым қуалаушылыққа байланысты болса, ал 27%-ы майлы тағамдарды тым көп пайдаланудан, ал 13%-ы дене салмағының артуынан дейді. Сүт безінің қатерлі ісікке айналуына ықпал ететін факторлар толып жатыр. Бұлар өмір сүру салтына, кәсіптік дағдыларға байланысты. Мәселен, майлы, қуырылған және қақталған тағамдарды молынан пайдалануға болмайды. Үнемі сыра ішу, алкогольды ішімдікті асыра пайдалануға тіпті де болмайды. Сонымен қатар радиацияның,

Өкіншке қарай, біздің елімізде ана сүтін зерттейтін, оның құрамын, сапасын ғылыми түрде бағамдайтын зертханалар жоқтың қасы. Ананың балаға деген шынайы махаббаты ұлғайған сайын әйел ағзасындағы үлкен өзгеріс – сүт безінің июі жиірек болады. Содан барып емшек сүтінің биологиялық қасиеті де ұлғаяды. Бұрынғы аналарымыз емізу кезінде өмірдегі барлық қолайсыз жағдайларын ұмытып, бесік жырын айтуында үлкен тәрбиелік мән жатқанын аңғару қиын емес. Ол сүттің көбеюіне ғана әсер етіп қоймайды, әйел ағзасының жақсара түсуіне де пайдалы. Көңілінде еш қайғы-қасіреті жоқ анадағы ем-

...н, азапқа түспейсің

зиянды газдардың, улы химикаттардың, синтетикалық бояулардың ұзақ мезгіл әсер етуі де негізгі фактор саналады. Әрбір ана сәбиін емшегі сүтке толған уақытта кез келген сәтте емізе беруі керек. Бала емгеннен кейін, егер сүт емшекте қалып қойса, оны сауып тастаған жөн. Әйтпесе қалған сүт тез арада ашиды да жаңадан келетін сүтті бұзып, ірітеді. Одан сүттің сапасы кемиді. Әр мүшенің өзіндік ерекше қызметі бар. Бұл – негізгі қағида. Сүт өнбеген немесе аз емізілген емшекте ауру жиі кездеседі. Соның бірі – қабыну және ісік аурулары.

Дерттің тікелей пайда болу себептері өте көп. Біріншіден, әйел ағзасының негізгі қызметтері: етеккірдің, жыныстық қатынас ережелерінің бұзылуы, бала көтеру, босану, емізу, екіқабаттылықтан сақтану шараларының өзгеруі. Осылардың қабаттасып келуі тым қауіпті, әсіресе, емшектегі сүт өндіру, шығару үрдістерінің ауытқулығы өте зиян. Екіншіден, ісік ауруында тұқым қуалаушылықтың рөлі бар. Бұл фактор 15-20 пайыз жағдайында орын алады. Үшіншіден, ағзада түрлі аурулардың алдын ала немесе қабаттасып келуі, әсіресе, жыныс, бүйрек үсті, қалқан, мишық бездерінің сырқаттары ерекше әсер етеді. Сүт бездеріндегі рак ауруы көбіне гинекологиялық аурулармен бірге жүреді. Сонымен қатар бауыр, жүрек және зат алмасу үрдістерінің бұзылуы да дертке негіз болады.

Қазіргі таңда омыраудың қатерлі ісігі жыл сайын қалалық жерде дамып келеді. Ал, ауылдағылар бір жарым есе сирек ауырады. Бұл дерт адамды ешуақытта мазаламайды. Ауру адам өзін сау

адамдай сезінеді. Қолмен сипағанда ғана тәннен ауырмайтын бір қатты түйін ғана білінуі мүмкін. Сондықтан болар, ауырғандардың көпшілігі кездейсоқ жағдайда ғана өздерінен түйін тауып, мамандарға көрінбей өз беттерінше емдеуге тырысады немесе жанға батпаған соң дәрігер-мамандарға тез арада бармай, уақыт өткізіп алып жатады. Ағзаны әлсіретпеу, оның төзімділігін, аурумен күресу қабілетін жаттықтыру, жетілдіру – өте маңызды шара екенін ұмытпаған жөн. Дерттен

емізген әйелдердің екеуінің бірі осы сырқатпен ауырады. Ал оның арты қатерлі ісікке апарады, себебі баланы емшектен шығару аяқ астынан ұйғарылады да, сауып тасталынбайды және ол сырттай қатты қысып байланбайды, үшіншіден, жыныстық қатынасты үнемі үзбей, етеккір функциясының бұзылмауын қадағалаған жөн. Әсіресе, жас қыздардың ашық-шашық жүруі емшек үрпісін ішке кіргізіп жібереді, ал бұл жағдай кейін тұрмысқа шығып, бала емізуді

Баланың емшек ембеуі – емізу үрдісінің мүлдем тоқтап қалуына ықпалын тигізеді. Емшекте сүт жинала берген сайын оның сапалық қасиеті төмендейді. Екіншіден, жас аналар қазіргі кезде бала емізуге даяр емес. Олар бала емізу мен бала бағуды азап көреді. Тіпті баланы көп емізсе, кеуде мүсінін бұзамыз деп ойлайды.

Әрбір ана сәбиін емшегі сүтке толған уақытта кез келген сәтте емізе беруі керек. Бала емгеннен кейін, егер сүт емшекте қалып қойса, оны сауып тастаған жөн. Әйтпесе қалған сүт тез арада ашиды да жаңадан келетін сүтті бұзып, ірітеді. Одан сүттің сапасы кемиді. Әр мүшенің өзіндік ерекше қызметі бар. Бұл – негізгі қағида. Сүт өнбеген немесе аз емізілген емшекте ауру жиі кездеседі. Соның бірі – қабыну және ісік аурулары.

сақтанудың негізгі бір жолы – мүшенің қызметін бұзбау, яғни жасанды түсіктен қашу, бала сүйіп, оны ұзақ мерзім ішінде емізу. Бұл ұмытылып бара жатқан халқымыздың ежелгі салтын қайтадан жаңғырту – ұлтымыздың санын да, сапасын да жақсартуға, әрі ана денсаулығына тікелей пайдалы ықпалын тигізери сөзсіз. Сондықтан бойжеткен қыздарымыз уақытында тұрмысқа шығуы қажет. Сосын баланы мейірмен емізгені абзал. Болмаса ол сүттің сапасын өзгертеді. Мәселен, Құранда баланы үш жасқа дейін емізу керек деп жазылған, ал біз бір жарым жасқа дейін емшектен шығармауды ұсынамыз. Екіншіден, уақыты жеткенде суалту мәселесіне үлкен мән берілмейді. Қазір емшек

қиындатады, бұзады. Міне, осы сақтануларды бұлжытпай орындаған жағдайда ғана емшек ауруы мүлдем болмайды. Мұнда асыл жарлардың өздерін жиі тексертіп тұруы өте маңызды. Сүт безіндегі қатерлі ісікті әйелдер өздері анықтағаны жөн.

Ісік жас таңдамайды, ол мектеп қабырғасында жүргенде-ақ басталуы мүмкін.

Сондықтан, айына бір рет, етеккір циклінің 7- және 10-шы күндері, емшектің ауырсынуы мен қатаюы басылғаннан кейін оны тексеруге болады.

Сүт безінің сыздауы, метастаздар, қолтық асты шұңқырында біріктірілген түйіндердің пайда болуы, емшек ұшының жуандауы, терінің бес сантиметрге дейін ісінуі осы аурудан белгі береді.

– Кеңес Одағы кезінде қазақ мультипликациясы қай деңгейде болды?

– Кеңес Одағы кезінде басталған Қазақстан мультипликациясы тәуелсіздік алғанымызға дейінгі аралықта біраз биіктерді бағындырды. Сол кезде әлемде Америкадан кейінгі екінші орында тұрған «Союзмультфильм» мен Украинаның мультфильмдеріне шамалас деңгейге жұмыстар жасадық. Бұл бағаны мультфильмдеріміздің санына байланысты емес, сапасы мен шеберлігіне байланысты беріп отырмыз. Тәуелсіздік алып, тоқырау жылдары басталғанда бұл сала мүлдем қиын жағдайда қалды. Тіпті осы салада жүрген мамандар шоғыры тарап, әр кәсіптің басын ұстап кетті. Қазіргі жағдайда оларды қайтадан жинап, басын қосамыз деу күлкілі жағдай. Өйткені сол кезеңнің технологиясы мен қазіргі кезеңнің арасында жер мен көктей парық бар. Ол үшін мамандарды қайта оқыту курсынан өткізу керек. Бірақ олардың көбі қазір зейнет жасында. Мен мұнда ермек қылар мультфильмдер жасау жайын сөз қылып отырған жоқпын. Кәсіби деңгейде ұлттық бағыттағы мультфильмдер жасау жайын айтып отырмын.

– Қазақ мультипликаторларына көзқарас қалай болды ол кезде?

– Жасыратыны жоқ, Кеңес Одағы кезінде біз сияқты қазақ мультипликациясының мамандарына белгілі дәрежеде ерік берілді, қолдау көрсетілді. Біз Мәскеуден оқып келсек, Өзбекстан, Тәжікстан, Қырғызстан, т.б. көрші республикалардан келген мультфильм жасаушылар бізден тәлім алды. Ол уақытта авторлық құқық дегенді аса біле бермейміз. Бір-бірімізге шынайы көмектестік. Жылына әрқайсысы 10 минуттан, жалпы бір сағаттық 5-6 мультфильм жасап жүрдік.

– Қажетті мамандар дайындау мәселесіне мемлекет өз деңгейінде көңіл бөліп отырма?

– Темірбек Жүргенов атындағы өнер академиясын-



Әмен ҚАЙДАР, Қазақстанның еңбек сіңірген өнер қайраткері, суретші, режиссер-аниматор:

Жасан: «150»

Қазақ анимациясының атасы Әмен Қайдар «Жас-Айда» жүр. Қазына қарттың қайраты қайтыпты... Өзінің айтуынша, жүріс-тұрысы қиындап, қимыл-қозғалысы нашарлай бастаған екен. Жасан Зекейұлының: «150 жасайсыз» деген сөзіне кәдімгідей қанаттанып, «жұмыс жоспарымды соған сай жасап отырмын» дейді. Несі бар?! Соған жеткізсін! «Жазылмайтын ауру жоқ, емшісіне кез болса» деген ғой... Қазақ анимациясына өшпес, өлмес жол салып берген Әмен ата өзі де ұлтының ортасында ұзақ ғұмыр кешсе, кім қуанбайды?! Әмен атамызбен әңгімемізді қазақ анимациясына арнадық.

да мультфильм кафедрасын ашқанымызға, міне, 19 жыл болды. Бұл аралықта көптеген қиын белестерді басып өттік. Келген ректорлар қаншалықты көмектесеміз дегенімен, оқу орнының мүмкіндігі қашанда шектеулі болады. Курстық, дипломдық жұмыстар болмаса, үлкен деңгейдегі өндірістік жобаларды жүзеге асыруға қауқарсыз. Дегенмен «Қазақфильм» киностудиясының жаңа басшысы Ермек Аманшаев көптеген келелі шаруалардың басы-қасында болып келеді. Қазіргі ең үлкен

қиыншылық – жаңа технологиялармен жұмыс жасау.

Мысалы, менің шәкіртім «Қазақфильмде» мультфильм бірлестігінің бастығы Жәкен Дәненов қазір толық метражды «Ертөстік» фильмін жасап жатыр. Бұл – өте үлкен жоба. Өйткені шетелдің ең озық техникаларын пайдалануда. Бірақ сол озық технологиямен жұмыс жасайтын мамандар қашанда кемдік етіп жатады. Мұндай үлкен жұмыстарды атқаруда кадр мәселесі де көлденеңдейтіні сөзсіз. Ал бізде кадр дайындау, оны пайдалану жағы әлі

Әмен Қайдар – 1923 жылы туған, Қазақстанның еңбек сіңірген өнер қайраткері, ҚР Мемлекеттік және Тәуелсіз «Тарлан» сыйлықтарының иегері, халықаралық фестивальдердің жүлдегері, Т.Жүргенов атындағы Қазақ Ұлттық өнер академиясының профессоры, суретші, режиссер-аниматор. Әмен Қайдардың басшылығымен түсірілген мультфильмдер: «Қарлығаштың құйрығы неге айыр?» (1967 жыл), «Ақсақ құлан» (1968), «Хвостик» (1969), «Қожанасыр құрылышы» (1972), «Прозрение» (1972 жыл), «Күнкөжек» (1975), «Ақыл мен байлық» (1977 жыл), «Қырық өтірік» (1978 жыл), «Сиқырлы әлем» (1981 жыл), «Құйыршық» (2002-2005), «Тағдыр» (2005).

күнге бір жүйеге түспеген. Мысалы, оқып бітірген студент не істейді? Қайда барады? Ол жағы беймәлім. Сондықтан да жылына қабылдайтын 8 студенттің өзіне шүкірдеп отырмыз. Бұл салаға бет бұратындар аз болатындықтан, жүзден жүйрік, мыңнан тұлпар таңдап алу мүмкін болмай тұр.

Шымкентте үш студия бар. Олардың басында отырғандар – дарынды, ұлтшыл жігіттер. Бұл азаматтардың жұмысын жоғары бағалаймын.

Мемлекетке мектеп қаншалықты керек болып, соған

айрықша. Сол қажеттілікті ескеріп, неге мемлекет қаржыландыратын 1-2 үкіметтік мультстудия құрылмайды? Қолдау жоқ болғандықтан, Шымкентте жеке студия ашқан жігіттердің мемлекеттік студия ашуға деген талпыныстары да аяқсыз қалды.

– Қазақ анимациясының атасы ретінде осы саланың болашағына қалай қарайсыз?

– Қазақ анимациясының болашағын бір-екі ауыз сөзбен айтып жеткізу қиын. Қазіргі

диялар керек. Сондықтан дәл біздің жағдайымызда бұл сала негізінен мемлекеттің қолдауына сүйенеді. Мұндайда сұрақты «мультфильмді не үшін жасаймыз» деп емес, «кім үшін» деп қою керек. Яғни мультфильмді нарық үшін жасаймыз ба, әлде, ұлт үшін жасаймыз ба? Тиісті технологиямыз бен мамандарымыз жетіспейтіндіктен нарықта пайда табу жолы қазірге бізге жабық. Сондықтан бұл жұмысты ұлт үшін жасауға тиіспіз. Ол үшін Үкіметіміз Кеңес Одағы кезіндегідей жоба-жоспар жасап, нақты нәтижелерге қол жеткізу керек. Соған сай қаражат бөлінуі қажет. Қаражатты кім көрінгенге емес, істей алатын дарынды азаматтардың қолына тигізіп, соған сай жұмыс нәтижесін талап еткен жөн. Ал жоспар қалай болуы керек? Өз басым мультфильм ең әуелі мектеп

«Жасасайсыз» деді...



сай жағдайлар жасалған болса, мультипликацияға тура сондай жағдай жасаулы тиіс. Өйткені оның дәл қазіргі кезеңде ұрпақ тәрбиелеудегі қажеттілігі

нарық заманында мультфильм арқылы табыс табу екінің бірінің қолынан келмейді. Ол үшін Американың, Жапонияның студиялары сияқты үлкен сту-

балалары үшін жасалуы керек деп ойлаймын. Сол өнімдерді оқулық ретінде, оқулыққа көмек ретінде пайдалануға болады. Қазіргі балалар қазақтың ұшан-теңіз ауыз әдебиетін кітаптан оқығаннан гөрі электронды оқулық ретінде экраннан көргісі келеді. Қазақтың ауыз әдебиеті Менделеевтің кестесі сияқты. Барлық жанр бар. Соны елпекшеп қазып алу, жасөспірімдер қабылдайтын формада дайындау – үлкен жұмыс.

Анимация – суретке жан беру өнері. Сол себепті ұшан-теңіз еңбек керек. Шындығын айту керек, қазір Қазақ анимациясына жеке шаңырақ көтеру мүмкін болмай тұр. Сондықтан «Қазақфильм» киностудиясының аясында болса да, қазақ анимациясына айрықша көзқарас керек. Өйткені бұл – келешек ұрпақ мәселесі.

**Әңгімелескен
Білал ҚУАНЫШ**

ҚАРА ҚҰМЫРСҚА

Қара құмырсқа тұрқының ұзындығы 13 миллиметр, жылтыр қара түсті, басы үшбұрыштау болады. Төбесінде имек келген жұп мүйізі бар. Аузы үлкен, кеудесі зор болады. Қарын жағы бес бунақты келеді. Кеудесінде қаттылау қара түктері болады. Еркегі үлкен, ұрғашысы кішілеу келеді. Өзен жағаларында, шаппалық жерлерде, орман ішінде илеу салып, топтасып мекендейді. Қара құмырсқа улы болады.

Ем болатын аурулары

1. Аяққа жара шыққанда, кептірілген қара құмырсқаны талқандап, жараның аузына таңады.

2. Зиянды жәндіктер шаққанда, ісікті, уытты қайтару үшін қара құмырсқа мен кәріқыз құртын (сабағының өзегінде болатын құрт) қосып талқандап, суға езіп, ісінген жерге, жараланған жерге жағады немесе таңады. Осылайша бірнеше рет қайталаса, жара жазылып кетеді.

3. Балалардың алқым безінің жұқпалы ісінуіне немесе басқалай ісіктерге күн шығудан бұрын құмырсқаның илеуінен белгілі мөлшерде алып, суға шымырлатып қайнатады. Су әбден суыған кезде илеуді шүберекке орап, ісінген орынға таңады.

ҚОЙ ЕНІ

Ем болатын аурулары: қойдың ені бүйректің қызметін жақсартып, жыныстық шабытты күшейтіп, шауһатты молайтады, көзді нұрландырады. Белсіздікке, жыныстық шабыт төмендегенде жас қошқарлардың (тоқты, қошқар болса тіпті жақсы) енін (бірнешеуін) шыбығымен қосып алып, тазалап жуып, азырақ тұз салып, бұқтырып қайнатады да, әбден піскенде етін жеп, сорпасын ішеді. Бұл емді 7-15 күн бойы істеу керек.

Қойдың бірнеше енін тазалап жуып, оған жер қазығынан 15 грамм қайнатып, піскеннен кейін етін жеп, сорпасын ішеді.

ҚЫРҒАУЫЛ

Қырғауыл – шұбар ала, өте сымбатты, көрікті құс. Еркегінің құйрығы ұзын, төбесінде алтын түсті сары төбелдірігі болады. Ақ мойнақ белгісі бар. Денесінің ұзындығы – 90 см. Таулы өңірлерде, орман-тоғайларда мекендейді.

Қырғауылдың еті жұмсақ, сіңімді, қанды көбейтеді, миды қуаттандырады.

Ем болатын аурулары:

1. Қырғауылдың етін 3 күн ұдайы қақтап жесе, миды қуаттандырады, ұйқыны жақсартады, қанды молайтып, денені семіртеді.

2. Қырғауылдың етін немесе қанын ақ түскен көзге тамызса, ақ ұшады.

3. Мидағы бөгеттерді ашып, ұмытшақтықты азайту үшін қырғауылдың өтін күніне бір-екі рет



мұрынға тамызады.

4. Қырғауылдың сүйегін өртеп, күлін жазылмаған жараның бетіне себеді.

5. Қырғауылдың құйрық қауырсын жүнін күйдіріп, күнжіт майымен өлтіріп, тілме жараның бетін таңса, ісікті қайтарады.

6. Қырғауылдың қанат, құйрық қауырсындарын отқа өртеп, күлін суға майдалап езіп, шашты жуса, ағарған шаш қараяды.

Пайдалану мөлшері: жағдайға байланысты.

ЕСКЕРСЕҢ ЕМ КӨП

ҚАРА ШЕГІРТКЕ

Қара шегіртке көбею кезінде жырашықтарда, үйлердің бұрыштарында, дуалдардың іргесінде, үйілген кірпіш, тастардың арасында мекендейді. Түнде топтасып көшіп жүреді. Денесі жылтыр, жылдап секіріп ұшады.

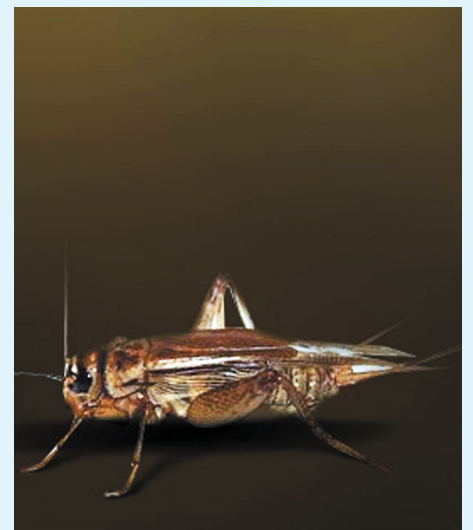
Жинау және өңдеу. Қыркүйек, қазан айларында ұстап алып, суға салып өлтіргеннен кейін кептіріп сақтайды. Қара шегіртке улы болады.

ЕМ БОЛАТЫН АУРУЛАРЫ

1. Қуық тұтылып, несеп келмегенде, қара шегірткенің біреуін суға қайнатып ішеді.

2. Зақымдалу салдарынан қуық тұтылғанда, қара шегірткенің біреуін ұнтақтап, қайнаған сумен ішеді.

3. Қарттардың қуығы тұтылғанда, 4 қара шегірткені, бұзаубас шаян мен қызыл мияны (әрқайсысынан



3 грамм) суға қайнатып, жылыдай үшке бөліп ішеді.

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

5. Белсіздікке қара шегіртке, инелік және иттің шыбығын белгілі мөлшерде қосып талқандап, арақпен ішеді.

Пайдалану мөлшері: 4-6 грамм.

МӘЙЕК

Мәйек – түйе, қой, сиыр, ешкі тәрізді жаңа төлдеген үй жануарларының төлдерінің жұмыршағынан алынатын уыз сүт. Мұның өңі жұмыртқаның сарысы секілді болады. Дәмі сортаңдау келеді.

Ем болатын аурулары

Асқазан мен бүйректі қуаттандырады, іш өтуді, мұрыннан аққан қанды, жатырдан келетін қалыпсыз кірнелерді тоқтатады.

1. Талма ауруына 1 грамнан

мәйекті балмен араластырып, күніне үш рет ішеді.

2. Ұйыған қанды тарату үшін белгілі мөлшердегі мәйекті сірке суымен сұйылтып ішкізсе, асқазан, ішекке іркілген қанды ерітіп түсіреді.

3. Зиянды жәндіктер шаққанда, 1 грамдай мәйекті араққа араластырып, езіп ішсе, уытты қайтарып, ауырғанды басады.

4. Талма ауруы бар әйел етеккір құрғағаннан кейін мәйектен үзбей 3

күн ішсе, талмадан айығады.

5. Мәйекті қатарынан бірнеше күн 0,1 грамнан ішсе, іш сүзегі жазылады.

6. Мәйекті езіп, сұйылтып, қан аққан мұрынның тесігіне мақтаға шылап, тығындап қойса, қан тыйылады.

Жағдайға қарай бір грамға дейін пайдаланылады. Құрамында белок пен май бар.

АҚ ТЕМ КӨП**ҚОЯН**

Қоян – үй қояны, дала қояны болып екіге бөлінеді. Түстері ақ, қара қоңыр, көкшіл болады. Артқы аяғы ұзын, алдыңғы аяғы қысқа келеді. Қоян еті тәтті болады.

Ем болатын аурулары:

1. Сал, талма, ұйқысыздық, қалтылдақ ауруларына харшын, қара бұрыш, ашытқы, шырмауық тұқымын аз мөлшерде талқандап, қоян етін қосып қуырып жесе, ем болады.

2. Несеп тоқтамағанда қоян сүйегі мен арпа өндімесін қосып, қайнатып ішсе, несепті қалпына келтіреді.

3. Қоянның уыз сүтінен жас балаға азырақ ішкізсе, бала шошымасы мен сандырақтауы басылады.

4. Қоянның миын қуырып, қалтылдағы

бар адамға жегізсе, қалтылдақ бәсеңдейді.

5. Қоянның миын әр ретте 2 грамнан жаңа сауылған сүтпен 7 күндей ішсе, шаш ағару тоқтайды.

6. Қоянның сүйегін қайнатып, сорпасын ішсе, тырысқақ ауруынан болатын іш өтуді, құсуды тоқтатады.

7. Қоянның жүнін күйдіріп, күлін несебі тоқтап қалған әйелдерге ішкізсе, несептің жолын ашады.

8. Үлкен-кіші дәрет тоқтап қалғанда, қоянның құмалағын талқандап, кіндіктің ішіне сеуіп, үстіне суық су тамызса дәрет өздігінен келеді.

**ОРМАН КЕПТЕРІ**

Тау ормандарының арасында мекендейтін бұл құс сақау кептер деп те аталады. Түрі көкшіл түсті, қаралтқым мойнағы бар. Үлкендігі кәдімгі кептер тәрізді.

Ем болатын аурулары:

Дене мүшелерінің қалтылдағын басады. Сал ауруына ем болады. Қара желді тарқатады. Ағзадағы бөгеттерді ашады. Жыныс мүшелерін қуаттандырады.

1. Бас пен қолдың қалтылдауына орман кептерінің жүнін жұлып таза-лап, бұқтырып қайнатып, етін жеп, сорпасын ішеді. Осылайша бірнеше күн емдесе, науқас адам сауығады.

2. Орман кептерінің қанын көзге жылыдай бірнеше рет тамызса, жаңадан пайда болған ақты жоғалтады. Әсіресе, қанат қауырсынының орнынан шыққан қан пайдалы болады.

3. Орман кептерінің саңғырығын суға езіп, теріге жақса немесе таңып қойса, ақтаңдақ ауруына ем болады.

4. Ауру салдарынан арықтап, ішек жолдарының қызметі төмендеп, көп ықылықтайтын адамға етін жегізіп, сорпасын ішкізсе ем болады.

Бақылаудағы бомждар ел

Қақаған қыс мезгілінде үйсіз, күйсіз баз кеш-кен бейбақтар қынадай қырылады. Жерасты құбырларында қаңтарылып, далада қаңғып көз жұматындары қаншама?! Ал олар жан сауғалайтын Тұрақты мекені жоқ адамдарға арналған Алматы қалалық бейімдеу орталығында әрдайым тыныштық бола бермейді, мұнда тәртіпсіздік те, әлімжеттік те болып тұрады.

ҚАҢҒЫБАСТАР ҚАТАРЫНА ҚАБЫЛДАНУ

Биік қоршаумен қоршалған бейімдеу орталығындағы темір есіктің кілтін ие күзетші қарт бір сыңарына ақ түскен шүңрейген шегір көздерімен торлы саңылаудан тесіле қарады. Мән-жайды ұғынған соң, есікті айқара ашып, басшысы отырған ғимаратты нұсқады. Жоғарғы қабаты орталықтың бас кеңсесі болса, астыңғы қабатында ас мәзірін әзірлейтін бөлме орын теуіпті. Дәлізге аяқ басқан сәтте қолқаны қапқан жағымсыз ботқа иісі тұншықтырып әкетті. Мүңкіген сасық иістен тезірек құтылмақ оймен жүгіре басып, жоғары өрледі. Жылы қабақпен қарсы алған мекеме бастығы Николай Александровичтен бір-екі күн бомждар арасында болуға рұқсат сұрап едік, «тек өте сақ болғаныңыз жөн» деп ескерту айтып, бірден келісімін берді. Коротницкий мырза аға медбике Күлмағи Қабиқызын шақырып алып, оған мені орналастыруды бұйырды. Не керек, үстіме ескі тонды іліп алып, қатардағы қаңғыбастарша кітапша аштырып, тіркеу мен қабылдау рәсімдерінен өттім. Бұдан кейін алдымызда жатар орынның анықталу мәселесі тұрды. Дәл қазіргі кезде бейімдеу мекемесін 230-ға жуық адам мекендесе, соның 64-і әйелдер екен. 50 пайыздан астамы өзіміздің қара көз қандастарымыз екен. Жастардан шау тартқандары басым. Жүріп-тұруға дәрменсіз 70-ке жуық міскін о дүниенің ар жақ, бер жағында тәртізді. Ақыры түзелуге ниетті 60-тай адам орын тепкен жаңа ғимараттағы «мәртебелі» №2 бөлімшеге жайғастық. Арала-

ры айналуға келмейтін екі қабатты темір төсектердің шығар есіктегі тұсы бізге бұйырды. Әйтеуір, бір шайылған сірі көрпеқап пен 40 жылғы көрпелерді әкеліп төсегіме төсегеннен кейін мұндағы көңсіген иістен құтылғым келіп, даланың таза ауасына қарай аяңдадым...

«БОМЖУХАНЫҢ» РӘКЕТТЕРІ

Аулада бүкшиіп отырған қос жігіт мені қастарына шақырды. «Менің атым – Ақансері. Ал мынау – біздің рәкетіміз Жандәулет. «Бомжуханы» «ұстайтын» жігіттердің бірі ғой», – деп қолпаштап қояды әлгі серігін ол. Расында, Жандәулеттің әбіржіп кеткен келбетін айтпағанда, үстіндегі қара күртешесінен, бетіндегі тыртығынан, басындағы қисайта киген бас киімінен кинолардағы рәкеттердің бейнесі елес берді.

«Рәкет» Жандәулет барынша тәкаппар әрі сыр білдірмес сыр-баз қалпында орнынан тұрып, өз бетімен кетті. Ақтөбелік Ақансері Әлқуатовтың айтуынша, Алматыдағы Сейфуллин көшесі бойындағы жалдамалы жұмысшылар қатарында тұрған жерінен оны Кеңесбай деген кісі алып кетіп, қой бақтырып, құлдыққа жегіпті. «Қашып кетсең, түрмеге қаматып тастаймын. Жетімханадан шыққан сені қорғайтын ешкім жоқ», – деп қорқытып-үркітіп ұстапты. Одан әрең қашып құтылыпты. Кейін нарынқолдық Дәулет деген азамат алты ай еңбегін тегін пайдаланып, алты теңге де ұстатпай үйінен қуып шығыпты. Өйткені бір аяғы суыққа үсіп қалып, жұмысқа



жарамайтын халге жеткен. Басынан небір сұмдықты өткерген Ақансеріні қамал бұзар 40-та деп айтудың өзі қиын. Мұндағы жұрт жәбірлеушілер мен жапа шегушілер болып екіге жарылады. Жәбірлеушілер жастар жағы болса, жәбірленушіге ауру-сырқау, қаусаған кәрі-құртаң жатады. «Жаңадан келгендерді қоршау сыртындағы көшеден қайыр сұратып, ішімдік пен темекі алдырады. Өз-өзіңе мықты болмасаң, жағдайың қиын», – деп кеңес берді Ақансері досжар көңілмен. «Бомжуха» басшылығының: «Біздің кезбелердің 70 пайызы абақтының тар қапасын көргендер», – дегені де есіме түсті.

Сол құлағы ақ дәкемен таңылған, бір қолында татуировкамен қыз сұлбасы салынған Сергейдің көздерінің қарасы үлкейіп, шарасынан шығып кетердей тесіледі. Бәлкім, ғұмырының тең жартысын түрмеде өткізген Сергей наша шегіп алған-ау деп топшыладық іштей. Шатынаған көздері содан хабар береді. Ол менің осында қалай тап болғанымды сұрап, әңгімеге тартты, байқаймын, тіпті ақшада дәме

Қатарына қосыла ала ма?



бастады. Түн қарақшыларына кезігіп, қалтамның қағылып, құжаттарымнан айырылып қалғанымды айтып, соған сендіруге тырысып-ақ бақтым. Өзім де сене жаздаған өтірігіме иланғандай болды ма, әрмен қарай «тергеуді» доғарып: «Мен сені мықты жігіттермен таныстырамын», – деп соңынан ертті. Ескі ғимарат ішіндегі №3 бөлімшеде ішімдік пен наша деген «жан достарынан» толық айырылып үлгермегендер жататынын естігенмін. Мойны қылқиған шөлмекті ортаға қойып, карта ойнап отырған зіңгіттей жап-жас жігіттердің қасына келіп «тізгін тежедік». «Оңай олжаға» тез-ақ қарық болдық-ау» деген жымысқы ойлары жүздерінен сезіледі... Әлде аяқкиімім мен үстімдегі қоңыртөбел дүниелердің өзінен сатып ішер «жүз грамды» елестетті ме, қайдам? Қалтафон арқылы әлдекіммен дауласып-даурығысулы «рәкеттің» өзі маған ішіп-жеп қарайды. Телефонды қойған соң, қорқытып алғысы келгендей, қолымды қатты-қатты қысып, өзін «Саша» деп таныстырды. Екеуміз сыртқа

шықтық. «Телефонмен ұрысып жатқанымды байқадың ғой. Менің мас кезімді пайдаланып, құжаттарым мен ақшамды ұрлап кетіпті. Енді өз құжатымды өзіме сатып жатыр. 25 мың теңге сұрайды. Ертең екеуміз барып, осы мәселені шешіп қайтайық», – деп келіп, одан әрі өз өмірбаянын сөз етті. «Құжаттарымды түгендеп, Мәскеудегі шешеме жетуім керек», – деді аузынан арақ иісі бұрқырап. «Мына бала бізге көмектесетін болды ма?» – деп Сергей әңгімеге орта жолдан килікті. Саша құжаттарын айтады, Сергей темекі мен арақ керек екенін еске салады. Екеуі шатып-бұтқан «түсініксіз тілде» бір-бірімен дауласуда. Қос мас өзара тіл табысқаннан кейін маған шүйлігуге кірісті. «Іздегендеріңді ертең тауып берейін» деп уәдені үйіп-төгіп, араларынан әрең дегенде сытылып шықтым...

«БІЗ ҚОҒАМНЫҢ ҚОҒЫСЫМЫЗ БА?»

Өзім қоныстанған қоңсыған қотаныма қайта оралып, қоңсыластарымды аралауға көштім. Екі-үш еркек кетеуі кеткен көнетоз шәйнекті ортаға қойып, рахаттанып шай ішіп отыр. Қастарына жақындаған маған ысырылып, орталарынан орын берді. Жанашырлық танытқандары, білем. Тіпті орта жастағы қауға сақалдысы өз кесесімен ыстық шай ұсынды. Бірді-екілі қалқып жүрген сәмелері болмаса, шайдан гөрі ақ су дерсіз. «Ей, бала, сен өмірден не көрдің? Біз ғой «асарымызды асап, жасарымызды жасап» барып, жолымыздан жаңылдық, бар бағымызды елемей, бақытсыздыққа ұрындық. Ал сен мұнда қалай тап болдың?» деген қауға сақалдың сұраулы жанары оқтай қадалды. Бір сәт мұңлы көз қарашығында әлдебір аяныш, әлдебір реніш, өз өткеніне деген өкпе-наз қатып қалғандай болды. Құдай-ау, кімді аяйды, кімге ренжіп, өкпелейді бұл

қатыгез қоғамда? «Өмір деген ортасынан кесіп өте салатын жап-жазық егіс алқабы емес. Қарсы алдыңнан тау-тас та, өзен-көл, орман да кездеседі әлі. Қу тіршілікте сан жығыласың, бірақ тез қайта тұрып үлгермесең, біздің мүсәпір кебімізді киесің. Кімнің басында мұң жоқ. Үлде мен бүлдеге оранған ханшайым тоғыз қабат көрпенің астындағы бір түйір бұршақтан жайсыздық сезініпті дейді халық тәмсілі», – деді ол. Әуелден жылышырай танытып, мені сөзге тартқан қауға сақалдың ныспысы – Тельман. Өзі жоғары білімді. Мамандығы – инженер-механик. Бір қызығы, мекеме алғаш құрылған 2000 жылдары жоғары білімділер қатары 50 пайыз болса, кейінгі жылдары бұл көрсеткіш 30 пайызға қысқарыпты. Және бір айта кетерлік жайт, әлем әдебиеті, техника, жантану және тағы басқа саланың көне кітаптарынан құрылған шағын сөре ас бөлменің бір бұрышын алып тұр. Уақытын текке өткізбей, әлемдік классиктердің жауһарынан бас алмай жатқандардың дені – жаңа барактың тұрғындары. Алқақотан отырғандардың бірі: «Біз қоғамның қоқысымыз ба?» – деп сұрады. Төбеден қойып қалғандай сұраққа ешкімнің ләм-мим деуге мұршасы болмады. Бомждар арасында Оралхан Бөкейдің «Атау кересіндегі» ғылымдағы қысастыққа төзбей, ішімдікке салынып, ақыры құлдыққа жегілетін Тағандардың қаншамасы жүрген шығар, кім білсін?!

БАЛАСЫ БАС ТАРТҚАН ҚАРИЯ

Барак артында арлы-берлі се-руендеп жүрген шалға қатарласып, одан сыр суыртпақтатып көрдім. Қарияның киіміне, келбетіне қарасаңыз – әжептәуір. Жалғыз баласы күні кеше осында әкеп тастапты. «Осы жерде құжаттарым әзірленген соң ардагерлер үйіне барамын. Қартайған соң ешкімге

керегің болмайды екен», – деп шал терең күрсініп қояды. Таяу тұрған әйелдер бөлімшесінен шығып, далаға киімдерін жая бастаған жуан дауысты, ірі денелі қара келіншек: «Қайдан жүрген жансың? Бұрын сені көрмеген екенмін», – деп әңгімеге тартып еді, «Не жұмысың бар? Сұрақ қоятын адамдардан қорқу керек», – деп қария болар-болмасқа ашуланды. «Танысқанның не айыбы бар екен? Алты жыл бойы қыс мезгілінде келіп осында тұрамын. Бір үйдің баласындай бәріміз тату тұруымыз керек қой. О, несі, ей? Әйел іздеген еркектер біздің бөлімшеге өздері келуші еді. Ал мынау қайта ашуланады ғой», – деп шоң қара келіншек те бұрқ-сарқ етіп барып әрең басылды.

КЕШКІ АСТАҒЫ ҚАРБАЛАС

Қолдарына ыдыс-аяғын алған санда бар, санатта жоқ бейшаралар асханаға қарай қалбалақтап барады. Буыны ұстамай, қалт-құлт еткен бір сорлыны шамалы әлділеу серігі арқадан сүйеп келеді. Байғұсқа қарға адым жер жүрудің өзі мұң. Барлық барактардағы көз жанары ағып түскен соқыр, денесі жара-жара қотыр, құлағы үсіген шұнақ, қол-аяғының бөліктерін далаға тастап кеткен шолақ әрі шойнақ, көкжөтелмен күркілдеген көксау – әйтеуір, көкірегін көтеріп жүруге шамасы бардың бәрі аулаға толып кетіпті. Құдды соғыстан қайтқан солдаттардай. «Неге сілейіп тұрсың? Тамаққа өзің ұмтылмасаң, ешкім сенің аузыңа әкеп тоспайды», – деп бір шал бұрылып, ақылын айтты. Дүрмекке ерген соқыр қарға тәрізді қалың қараның артынан ілесіп отырып асханаға жеттік. Асхана іші қоңыр ала көлеңке. Қараң-құраң еткен сұлбалар салдыр-сұлдыр темір ыдыстарын ұсынып, ұзын-сонар кезекте тұр. Ботқаның әлем-жәлем борсыған иісі бүкіл алапты еркін жайлап кетті. Соңыра жүріп-тұруға мүлде дәрменсіз хал үстіндегілер үшін тамақ барактарға жеткізілді. Осыдан кейін барактардың ішін адам төзгісіз мұңкіген иіс жаулады.

ҮЙ БОЛЫП ОТАСҚАНДАР ДА БАР

Ғұмырларының ең бір нәрлі, қуатты шақтарын өткізіп алған

Ғалия МҰХАМЕДҚЫЗЫ, медицина ғылымының докторы, профессор, психиатр:

– Қаңғыбастардың 70 пайызға жуығы психикалық аурулар қатарына жатады. Әрине, барлығын шетінен жынданып кеткендер деуге тағы болмайды. Оның ішінде арақ ішіп, отбасынан ажырап, үйсіз-күйсіз қалатындары көп. Мұны алкогольдік деградация дейді. Бұл – тұлға өмірінің құрдымға кетіп, ар-ұят, туған-туыс, отбасы сияқты бар құндылықтарынан айырылуы. Сосын олардың арасында жас күнінде басынан қатты жарақат алып немесе менингитпен ауырғандар бар. Оны органикалық бас ауруы деп атаймыз. Миға зақым келгендіктен, оның қызметі төмендейді. Мұндайлар әлеуметтік жұмысты өз еріктерімен дұрыс атқара алмайды, заттарын ұрлатады, жиі-жиі алданып қалады. Ақыры қаңғырып, көше кезген кезбеге айналды. Сондай-ақ бірнеше рет түрмеге түсіп, десоциализацияға ұшырайтындар жұмыс істеу қабілетінен айырылады. Бұлардың қатары көп емес. Одан кейін босану кезінде басқа зақым келіп немесе тағы басқа себептермен ақыл-есі кеміс болып туылатын адамдардың дерті олигофрения делінеді. Ішінара бірен-саран нашарқорлар да кездеседі. Бомждар – бәрі туа біткен емес, негізінен, уақыт өте келе әртүрлі жағдайларға байланысты психикалық дертке шалдығушылар.

ЖҰҚПАЛЫ АУРУЛАРДЫҢ ОРДАСЫ

Жамылғыны үстіме тартып, қымтанып жатып, басымды шым-шытырық ой шырмап алды. Мына жамылғыны кімдер жамылмаған дейсіз? Қаншама бомждар дәл осы төсекте-ақ ақтық демін де шығарған болар. Тіпті олардың жұқпалы аурулары болса ше? Шешініп тастап, тыртыр қасынған, сүйек-қаңқалары қаусаған, үсті-басы жара-жара адамдарды көрші барактардан өз көзіммен көріп қайтқаным сол болатын. Өмір мен өлімнің арасында болмашы ғана үміттің жетегінде жанталасқан бейбақтардың тағдырын ешкімнің басына бермесін.

«СПИД, туберкулез сияқты қатерлі жұқпалы аурулар бұл жерде тез таралады. Өйткені дұрыс тазалық сақталмайды. Бәрі бір жерге шоғырланғандықтан, таралу қаупі де жоғары», – деген болатын мекеме бастығы Николай Коротицкий. Сананы сұрқай ойлар, көңілді үрей билеп, мына қапас тозақтан қарамды батыруға асықтым.

ТҮЙІН

Күннің көзіндей құбылмалы дүниенің күйдіріп те, тоңдырып та жіберер құдіретіне еріксіз бас иген, санда бар, санатта жоқтар жылы төсек, жылы ұяны аңсамайды дейсіз бе? Аңсағанмен амалдары қайсы? Бұл әлеуметтің әлжуаздығын көрсетпей ме? Әйтеуір, жылдан-жылға қаңғыбастардың қатарын азайта алмай келеміз.

Арман ӘУБӘКІР
«Алаш айнасы» газетінен

Денсаулығыңызды қалай күтесіз?



Нұрғали НҮСІПЖАН, Қазақстанның халық әртісі:

– «Бірінші байлық – денсаулық» дейді ғой халқымыз. Мен көбінде дәрігерлердің кеңесіне жүгінгенді жөн санаймын. «Ас – адамның арқауы» десек те, біздің денсаулығымыздың сыр беруі ішкен астан болып жататынын осы күнде сезіп-біліп жүрміз. Сол себепті үш уақыт тамақты тәбетіме қарай ішемін. Осыдан біраз жыл бұрын спортпен айналысып тұрушы едім. Десе де, уақыт, мүмкіндік болып жатса спорттың барлық түрімен айналысқанға не жетсін. Қуырылған, майлы тамақтарды көп жемеймін. Қолдан келетін қимылымыз – жаяу жүру. Шіркін, ауылдағы кездер ай! Аттан тақымың ажырамайтын еді ғой. Ондағы сексенге келген қариялардың қуаты қалада жүрген бізден әлдеқайда жақсы. Сөйтсек, олардың қан айналысын жақсартатын таза ауа мен ат екен. Сондықтан шама келгенше жақсы мүмкіндіктерді пайдаланып қалу керек.

Бақыт БЕШЕНҚЫЗЫ, әнші:

– Денсаулықты күту жайында бәлендей бір артық әдетім жоқ. Десе де, елден ерекше жерім – тамақ талғамаймын. Қандай тамақ болса да, тәбетім тартса жей беремін. Бірақ, артық жеген жерім жоқ. Әсіресе, етті көп жеймін. Мәселен, жылқының еті бойға тез сіңеді ғой. Жайшылықта қымыз, шұбат сынды ұлттық сусындар ішкен асыңыздың тез қорытылуына көмектеседі. Ал қалыпты қимыл жасаудың денсаулыққа пайдасы мол екенін бәріміз де білеміз. Мен дене қимылымен бала күнінен шұғылданып келдім. Осы күні жиі сахнаға шығып жүрміз. Оның өзі де қимыл. Оның үстіне көркем гимнастикамен де айналысамын. Ақ халаттыларға жиі бармаймын. Оң жақ иығым қатты ауырғаннан кейін, тек жақында «Жас-Айға» барып ем алдым. Тибет емі шынында жақсы көмектесті. Қазір жақсы болып кеттім. Денсаулықты күту үшін айына бір ине салдырып тұру керек шығар деп ойлаймын. Мен үнемі жаяу жүремін. Сондықтан өз құрбыларыма, өзімнен кіші қыз-келіншектерге жаяу жүрудің пайдасы бар екенін айтар едім.

Рамазан СТАМҒАЗИЕВ, дәстүрлі әнші:

– Мүмкіндігім болған кезде таңертең тұрып, жаттығу жасаймын. Аптасына бір рет ыстық моншаға барған жөн. Жылына бір рет санаторийде боламын. Химиялық дәрілерден гөрі, ине, массаж, шөп дәрілермен емделген жөн. Таза ауада көп жүремін. Әр көктем сайын дәрігерге тексеріліп, керекті витаминдерді қабылдаймын. Көңілді жүрудің өзі денсаулыққа пайдалы. Анда-санда аңға шығып, таза ауа жұтып тұрғанды жек көрмеймін. Онсыз да өзім тауда тұрамын. Елдің барлығы ауырмасын, сырқамасын дегім келеді. Денсаулықты күту – әрбір адамның өз ісі. Денсаулық болса, ойлаған ойға жетуге болады. Аллаға шүкір, денсаулығым қазір жақсы. Осындай күтімдер жасасам, бұдан кейін де жақсы болар деген ойдамын.



Шаба ӘДЕНҚҰЛҚЫЗЫ, әнші:



– Денсаулықты бала кезден күткен дұрыс. Жастықтың оты жалындап тұрғанда аурудың денемізге қалай кіріп алғанын білмей де қаламыз. Аллаға шүкір, қазір денсаулығым жақсы. Бұл да болса да өз денсаулығымды күтіп жүргендігімнен де болар деп ойлаймын. «Жалын болып жылу болмау, әйел болып сұлу болмау табиғатты алдаумен тең емес пе?» дейді ғой Мұхтар ағамыз. Сондықтан да қыздарымыз сұлулығын сақтауы керек деп ойлаймын. Мен өзімді айтар болсам, қазақтың халық емін көп пайдаланамын. Үш-төрт күнде бір рет қойдың сорпасын ішіп тұрамын. Ара-тұра ангинам ісінгенде қойдың майын жақсам демде сақайып кетеді. Күнде аяғымды ыстық суға саламын. Кейде қатты суық тиіп қалған кезде ваннаға су толтырып, оған тұз салып, жарты сағат жатамын. Осыдан кейін денем сергіп, рухым көтеріліп қалады. Химиялық дәрілерді ішпеймін. Үш күн сайын бір сағат мөлшерінде көркем гимнастикамен айналысамын. Көбінде жаяу жүремін. Менің денсаулықты күтуге келгенде істер қаракетім осы.

К

ытай елі өзін «5 мың жылдық тарихымыз бар, адамзат өркениетінің алғашқы бесігіміз» деп санайды. Халық саны бір жарым миллиардқа жуық. Сондықтан болса керек, әлем елдері байырғы Чиң елін бүгінде «Аспан асты елі» деп атауға құмар. Бір ғана Чуң Чиң қаласында 32 миллион адам тұрады. Астанасы Бейжіңде 16 миллион, дүниежүзілік мегаполиске айналған Шанхай қаласында 18 миллион қытайлық өмір сүріп жатыр. Саусақпен санасақ, 10 миллионнан астам адам тұратын 6 қаласы бар Қытайдың. Ендеше, бір-екі Қазақстанның халқын бір қаласында бағып отырған Ханзу жұртының қандай құпиясы бар? Күнгеі мен теріскейі қайсы? Бағамдап көрелік. Келесі тақырып Америка, Ресей болып жалғаса бермек...



Қытай мемлекетін құрушы Хань ұлты көптеген ұлттар мен ұлыстардан құралған. Қытайдың сан қатпар тарихына қарап отырсаңыз, мейлі гүлденіп-көркейген алтын кезеңі болсын, мейлі шапқыншылыққа ұшырап, тоз-тозы шыққан кезеңі болсын, барлығында бірігіу үдерісі жүріп отырған. Сол себепті бүгінгідей миллиардтардың мемлекетіне айналды. Ендігі мәселе, көптеген әлем елдері аз халқының жағдайын жасай алмай жатқанда, Қытай мемлекеті қандай ерекшелігімен ел болып отыр? Соншама халықтың денсаулығын қалай сақтап отыр? Санамалап көрелік. Гәп олардың ұлттық ерекшелігінде жатса керек.

ЕРТЕ ТҰРАТЫН ЕЛ

Белгілі журналист, қаламгер замандасымыз Дәурен Омаровтың қытай елі туралы кітабы «Ерте тұратын ел» деп текке аталмаса керек. Шындығында, дүниежүзіндегі басқа жұртпен салыстырғанда Хань ұлты ең ерте қимылдайтындардың қатарында. Жерге жарық түсісімен, қытайлар таңмен таласып ырыздықтарын тереді. Қарттарының «жорға жүріспен» дене шынықтырып жүргенін жиі көресің. «Ерте тұрған еркектің ырысы артық» деп қазақ бекер айтпаса керек.

ҚАРА ЖҰМЫС ДЕП ҚАЙҒЫРМАЙДЫ

Ханзу халқының басқалардан бір өзгешелігі, қолына қаржы әкелсе болғаны қара жұмыс деп қайғырып жатпайды. Сондықтан болса керек, әлем елдері қытай

жұртын «еңбекші халық» деп таниды. Ұрпағын тумысынан еңбекке баулуды ұлттық құндылығы деп есептейді бұл жұрт. Қарнын тоқ, қалтасын көк қылсаң, кез келген ауыр жұмысты арқалауға дайын.

ТҰЛПАРЫ – «ШАЙТАН АРБА»

Велосипедті Қытайдағы қандастарымыз «шайтан арба» деп атайды. Кез келген қытайлықтың үйінде екі дөңгелекті «тұлпардан» кем дегенде біреу бар десек қателеспейміз. Шындығын айту керек. Қазір көптеген еркектер қуық асты безінің қабынуына немесе простатит дертіне шалдығуда. Оның бір шипасы тиісті орынға «массаж» жасату екені белгілі. Ал велосипед тегін массажшы қызметін атқарады. Қазақ жылқышының тақымы мықты деп сол үшін айтса керек. Соған қарағанда ханзу санының секундтап артуындағы бір құпия осы шығар...

ДӘРУМЕН ҮШІН ДӘМСІЗ ТАМАҚ

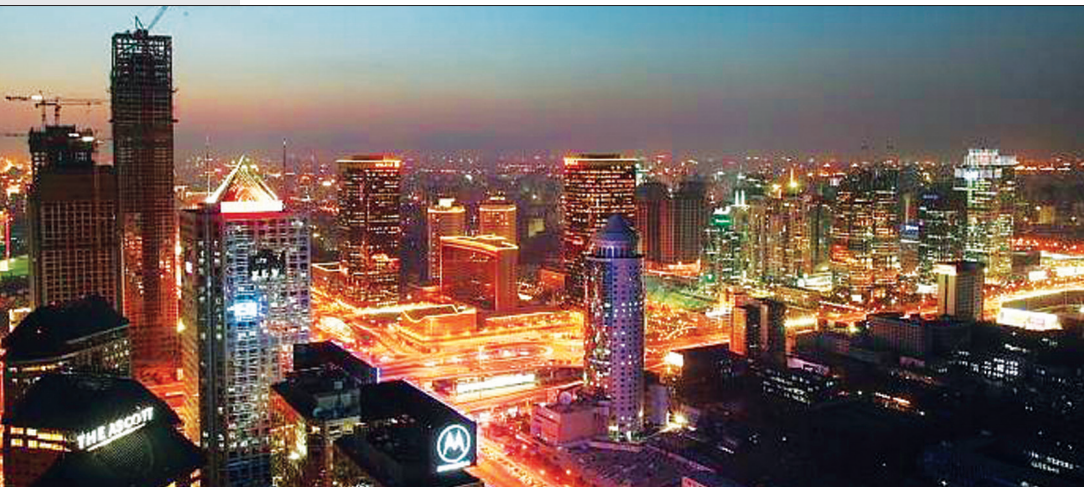
Қазақтың қарапайым сөзімен айтсақ, «судан алып, суға салған», «шикілі-пісілі» тағамдарды тұтыну Хань ұлтының тамақтану әдеті. Тіпті ғаламтордан құрт-құмырсқаларды тірідей қылғытып жатқан қытайларды да көзіміз шалған. Сөйтсек, қытайлар ас мәзірінде дәмді тамақтың емес, бастысы дәруменді тамақтың болуын қатаң қадағалайтын көрінеді.

КӨП ШАЙ ІШПЕЙДІ, КӨК ШАЙ ІШЕДІ

Әр қытайдың өзіне ғана тән шай шөлмегі бар. Оған көбінесе қайнаған су немесе көк шай демдеп қояды. Негізгі сусындары осы. Ханзулар көптеген аурулардың себебін адамды ыстық қылатын қуырылған тағамдар мен қою шайдан іздейді. Сондықтан болса керек, үш уақыт сусыны – көк шай.

ШӨБЕРЕСІ ҮШІН ШӨМШЕК ЖИНАЙДЫ

Болашаққа болжаммен қарап, әрбір қадамын, әрбір жұмысын ұрпақтарының ертеңі үшін жасайды. Басқалар өзін, асып кетсе баласын, тіпті керемет болып жатса немересінің өмірі үшін тірлік қылып, мал жиып жатса, қытайлар шөбересі мен шөпшегінің қамы үшін тиын жинайды. Төрт ұрпаққа жететін ақша жинағанда ғана өмірлік парызым орындалды деп есептейді. Яғни олардың әр күні үмітке толы. Ұрпақтарының ұлы болашағына деген үмітке толы.





Жасыратыны жоқ. Дүниежүзінде халқының мәдениеті мен тазалығына көп сын айтылатын мемлекеттердің бірі – Қытай. Сол үшін де, Батыс елдерінде қытайлар туралы түсінік мүлдем төмен болып жатады. Шындығына келгенде, Хань ұлты ата-баба мұрасын қанша жерден сақтады десек те, өздерінің ұлттық құндылығына бағалайтын сөз сөйлеу, тамақтану, өмір сүру дағдысы бүгінгі әлем көзімен қарағанда тұрпайылау. Мүмкін адам санының көптігі, дүниежүзіндегі өзге елдермен томаға-тұйық саясат ұстанғандығы, бастысы, өз ұлттық ерекшелігін ешқандай ерсі сезінбеу түйсігі олардың осы жағдайынан хабардар етсе керек. Көңіл көзінен өткізіп көрелік.

ШОҚАН ТЕГІН АЙТПАҒАН

1856 жылы Құлжа қаласында сапарда болған қазақтың біртуар ғалымы Шоқан Уәлиханов ханзулар мен мұсылмандардың тұрмыс тіршілігі туралы біршама мағлұматтар береді. Әсіресе хань ұлтының тазалық сақтау әдеті қатты нашар екенін тілге тиек етеді. Ханзулар енді-енді иелене бастаған Құлжа қаласының сол кездегі тазалығы туралы жағымсыз пікірлер білдіреді. Шындығында, сол пікір әлі өз құндылығын жойған емес. Себебі, қазіргі күнге дейін қала көшелеріндегі жағымсыз иіс, бейберекет сауда нүктелері адамдардың қалыпты өмір сүруіне қолайсыздық тудырады.

АЩЫ МЕНЕН ТҰЩЫНЫ ТАТҚАН БІЛЕР

«...Тағамдарының ішінде не барын бір Құдайдың өзі білсін: ең сыйлы қонақасы боп саналатын торайы да, каракатица (теңіз құрты) мен өрмекшілері де, самсасы да, дәмі кеткенше езіліп піскен үйрек еті де бар еді және соның бәріне пияз бен бұрыш салған ащы тұздықты аямай-ақ құйыпты». Бұл – тағы да Шоқанның естелігі. Әлі күнге солай. Барлық тағамдарына негізінен бұрыш пен пиязды, у сарымсақты аямай салады. Ал арағының ащылығы тіптен бөлек әңгіме. Бұл бір жағынан қанды қыздырып, микробты жоюға көмектескенімен көздің

көру қуатын азайтып, денсаулықты нашарлатады. Қазір Қытай мектептерінде көзілдірік тақпайтын жасөспірімдер кемде-кем.

БІР КӨРПЕ, БІР КЕСЕ

Қытай жұмысшыларының негізгі тобы көшіп-қонып жұмыс істеуге бейімделген. Сондықтан болса керек: олардың бар дүниесі үстіне жамылар көрпесі мен тамақ ішетін кесесі. Бұл оларға бір жағынан қолайлылық тудырғанмен, бір жағынан қалыпсызтұрмыстәсіліекенісөзсіз. Өйткені бір жерде ұзақ тұрмайтын қоныстанушы сол аумақтың тазалығына да, басқасына да аса мән бермейді. Басты мақсат – тиісті жұмысын атқарып, ақысын алу. Ал мұндай тұрмыс кешіріп жүрген жандардың киімі мен дене күтіміне ешқашан аса назар қоймайтыны белгілі. Сол себепті сырт көзге қытай жұрты көбінесе дәл осындай жүрдім-бардым өмір сүрудің типтік кейіпкерлеріндей көрінеді.

ҚАТТЫ СӨЙЛЕУ – ҚАЛЫПТЫ ЖАҒДАЙ

Егер қытайларға сөйлегенде дауысыңыз ақырын шықса: «көңіл-күйіңіз болмай тұр ма, жоқ, ауырып тұрсыз ба» деп сұрайтыны сөзсіз. Себебі, қатты сөйлеу – олар үшін қалыпты жағдай. Тіпті сергек өмір сүрудің белгісі. Ол әлде асханада болсын, әлде автобуста, әлде базарда

болсын бәрібір. Барлық адам дауысын көтеріп сөйлейтіндіктен, еш ерсі көрінбейді.

КӨК ТҮТІНГЕ «ҚАРЫҚ» БОЛАСЫЗ

Ханзулардың бір өзгешелігі, жанында тұрған адамға міндетті түрде ілтисат көрсетіп, темекісінен сыйлайды. Бұл – олардың ұлттық қасиеті. Бір қынжылтатыны, темекіні кез келген жерде бұрқыратуға дайын. Оған қоғам да дайын. Ешкім қарсылық көрсетіп жатпайды. Қоғамдық көлікте отырып та көк түтінге қарық боласыз. Қоғамдық тамақтандыру орнында отырсаңыз да, темекі түтінінен құтылуыңыз екіталай.

ЖҮЙЕСІЗ ЖҮРЕТІН ЖҮРГІЗУШІЛЕР

Қала көшелерінде жол жүргенде абай болмасаңыз болмайды. Көлік қағып кетуі әбден мүмкін. Себебі, негеекенін қайдам, алпауыт Қытай елінде жол ережесі айтарлықтай сақталмайды. Ол жаяу жүргіншінің жолы ма, кім кімге жол беру керек? Ол жағы жүргізушілердің бас қайғысы емес. Ең қызығы, көлік сигналынан құлағыңыз тұнады. Әрбір көлік жүргізушісі «қараңғыда көзім жоқ, тиіп кетсе сөзім жоқ» дегендей өз әлінше сигнал басуға бейім.

ДЕНЕ КҮТІМІ

СЫҒ

Шаш адамның басын сырттан келетін соққыдан қорғайды. Күн шуағын әлсіретіп, шіліңгір ыстықтың немесе қақаған аяздың миды зияндауынан сақтайды. Оның үстіне таралған шаш адамның ажарын ашады. Сондықтан шашты қорғауға назар аудару керек. Ендеше, шаш туралы не білеміз?

Шаштың теріден шығып тұрғаны шаш сабағы, құйқаға жасырынғаны шаш түбірі, шаш түбірінің астыңғы жығындағы бүршік түк баданасы делінеді. Түк баданасындағы аналық клеткалардың бөлінуі көбейіп, шашты өсіреді. Түк баданасының ақырғы ойыстанған ұшының қан тамыр нервтері сұғынған жер түк емізкішесі делінеді. Ол шаштың өсуін қоректікпен қамдайды. Сары нәсілділердің шаш клеткасындағы пигмент түйіршіктері шашын қоңыр етіп көрсетеді. Егер пигмент кемитін немесе жойылатын болса, онда олардың шашы бурылдайды немесе ағарады. Шаштың өсуінде белгілі периодтылық болады. Әдетте өсу мезгілі, өтпелі мезгілі немесе дем алатын мезгілі деп бөлінеді. Әр тал шаштың өсу мезгілі шамамен 3-4 жыл, дем алатын мезгілі 3-4 ай болады. Қалыпты адамның шамамен 85%-90% шашы өсу мезгілде ғана өседі. Бірақ жасының ұлғаюына байланысты өсу мезгілінің салыстырмасы төмендей береді. Сондықтан бүкіл бас терісіндегі шаштың біразы өсіп, біразы демалып, біразы түсіп жатады. Осылайша үздіксіз зат алмастырып тұрады. Қалыпты адамда шамамен 100 мың тал шаш болады. Бұның әр күні мөлшермен 50 талдайы түседі. Шаштың өсу жылдамдығы адамның жасына, маусымға байланысты, шаш әр айда мөлшермен 1 сантиметр өседі. Әдетте жастар мен ересектердің шашы қаулап өседі. Қыс мезгіліне қарағанда жазда тез өседі.

Бас жуу: құйқадағы мүйізгек клеткалар үздіксіз түлеп, оған май бездері мен тер бездерінің бөлінді заты, шаңтозаң және микроорганизмдер қосылып тұратындықтан басты үнемі жуып тұру керек. Терісі құрғақ адамдар шашын сұйық сабынмен аптасына бір рет жуған жөн. Мысалы, ішіне азырақ қой жүні шуашы қосылып дайындалған бас жуатын сықпа сабынмен жуғаннан кейін шаш жұмсарып, судырап, тұратын болады. Басты сабын ағашының майымен жуса да болады. Терісі майлы адамдар басын басын 4-5

күнде бір рет сілтілік сұйық сабынмен, мысалы, бас жуатын сабын порошогімен немесе бас жуатын сабын қоймалжыңымен жуған жөн. Басты күкіртті иіссабынмен жусаңыз, тері майының бөлінуі азайып, бактерия қырылып, қышығаны басылып, қайызғағы азаяды. Бас жуғанда бұл сабындардың көпіршігін баста 5-10 минутқа дейін тұрғызып барып таза сумен шайқау керек. Басты сабын порошокпен жумаған абзал. Өйткені оның сілтілігі күшті болатындықтан май кетіру қуаты да күшті болады. Шаш сабын порошогімен үнемі жуылса, шаш құрғап, жылтырлығынан айырылады, морттанып оңай сынады. Құйқаның зақымдалуынан сақтану үшін басты қатты тырнап жумау керек.

Шаш тарау: шаш үнемі таралып тұрса, адамның өңі ашылумен бірге, құйқаның қан айналысы тездеп, шаштың түсуі азаяды. Сондықтан «бостан-босқа түсер ме, таралған шаш күніне» деген сөз де болған. Шаш түбі мен құйқаны зақымдап алудан сақтану үшін, тарақтың дүзі тым өткір, жиі болмау әрі сүзгі тарақпен бастың қайызғағын сүзбеу керек. Шаштың жұпынуынан сақтану үшін ұзын немесе бұйраланған шашты әуелі ұшынан бастап бөліп-бөліп тарау қажет. Тарақты таза сақтау, үнемі сабындап жуып тұру керек.

Шаш бұйралау: жылу немесе сұйық дәрі арқылы бұйраланған шаш адамға көрік береді. Шаш бұйралау қыздырып бұйралау, тоқпен бұйралау және сұйық дәрімен қыздырмай бұйралау сынды үш түрге бөлінеді. Шашты қыздырып бұйралау қарапайым, оған тоқтың немесе сұйық дәрінің қажеті болмағанмен, шаш бұйрасы ұзаққа бармайды, температураны тежеу де оңайға түспейді. Шаш оңай сынып үзіле береді. Бұл әдіс қазір аз қолданылады. Тоқпен бұйралағанда шаш сілтілік сұйық дәрімен жұмсартылып, шаш бұйралағыш арқылы оралған шашқа жағылып, жарты сағат мөлшерінде жылу өткізген соң тұрақтандырығыш ерітіндімен қалыпта



тұрақтандырылады. Бұл әдістің шашқа онша көп зияны болмайды. Шаш бұйрасы көпке дейін сақталады. Сондықтан қазір едәуір жалпыласуда, бірақ сұйық дәріге әсіре сезімталданатындарға бұл әдіс үйлеспейді. Бұл әдісті бас терісі зақымдалған немесе басына қотыр түскендердің уақытша қолданбағаны жөн. Тітіркендіруден сақтану үшін дәріні қыздырмай, бұйралағанда құйқаға немесе көзге тамызып алудан абай болу керек. Шаштың жылтырлығынан айырылып, морттанып түсе келе сұйылуынан сақтану үшін шашты көп бұйралатбау, әдетте 4-6 айда бір рет бұйралау керек. Балалардың шашын бұйралатуға болмайды. Өйткені олардың шашы ұяң болатындықтан, өңі зақымдалады. Сарғайып қурайды. Сынып та, түлеп те түсетін болады.

Шаш бояу: негізінен ақ шаш қара түске боялады. Кейбір артистер ойын қою қажеті үшін қара шашын сарыға да боятады. Ең әуелі шашты тазартып жуып, шаш бояйтын сұйық дәріні шашқа жағып, жарты сағат мөлшерінде кептіргеннен кейін сұйық дәрінің жұғынын таза сумен шайып тастайды. Қазіргі күнде шаш бояғыш дәрілермен бір уақытта жуылып

Мен сымбат



әрі боялатындықтан, едәуір қолайлы келеді. Шашқа жаққаннан кейін шашты біртіндеп қарайтатын кейбір шаш бояйтын қоймалжыңдар да бар. Шаш бояйтын дәрілердің қайсы түрінің болса да белгілі дәрежеде уыттылығы болады. Сондықтан құйқасы зақымдалғандардың немесе құйқасында қотыры барлардың мұндай дәріні уақытша қолданбағаны жөн. Тітіркендіруден сақтану үшін сұйық дәріні көзге, ауызға тамызып алудан тіпті де сақ болу керек. Шаш бояйтын дәрі реакция берген адамның құйқасы, беті және мойын терісі талаурайды. Тіпті сулы бөрткен де шығады. Сондықтан ең жақсысы қолданудан ілгері әсіре сезімталдық сынағын жасау, яғни білегіне немесе құлағының арт жағынан шаш бояйтын дәріден азырақ жағу, егер ол бір күнге дейін қызартпаса, қышытпаса, онда пайдалана беруге болады.

ТЫРНАҚТЫ ҚОРҒАУ

Тырнақ қыртыс мүйізгек қабатының өзгеруінен пайда болады. Ол саусақ ұшының тканьдарын қорғайды. Әрі саусақтардың нәзік жұмыстарды істеуіне

септігін тигізеді. Ретті, кіршіксіз тырнақ қолға көрік береді. Ақаусыз тырнақ қызарып, жылтырап тұрады. Мұндай тырнақтардың беті майда немесе тік жолақтары болады. Тырнақ өсіп тұрады. Оның өсу мезгілі мен демаул мезгілін парықтауға болмайды. Тырнақ шамамен күніне 0,1 мм өседі. Тырнақтың өсу қарқыны адамның жасына, маусымға, сондай-ақ, бүкіл денедегі қоректік жағдайына қатысты болады. Тырнақтағы кірдің тазалыққа ықпал жасауынан сақтану үшін тырнақты үнемі алып тұру керек. Кейбіреулер шынашағының тырнағын өсіріп алады. Бұл әрі қолайсыз болады. Әрі бірер нәрсеге соғылысымен сынып кетеді. Тырнақтың зақымдалуынан сақтану үшін тырнақты тым тұқыржылатып та алмау керек. Көп адам өскен тырнағын тісімен қыршып жұлады. Бұлай істеу тазалыққа немқұрайды қарағандық. Тырнақтың біркелкі өсуіне де пайдасыз. Оның үстіне тырнақ жылтырлығынан айырылады әрі оңай инфекцияланады, тырнақты күбірткі жейді. Кейбіреулердің көбесі сөгіліп, ырсиып тұрады. Қатты ауырады. Мұндай кездерде қиылған терілерді жонып, иод тұнбасын жағып қою керек. Көбесі оңай сөгілетіндер көбнесе сықпа май жағып тұрулары, көбе терісін үнемі алдына қарай тарап, оның көбеге жабысып, өсе алмай тілкімденіп кетуінен сақтануы керек. Кей жандардың үлкен башпай тырнағының екі басы ішіне қарай көмкеріле өсіп ауырады және батып ауыртады. Бұған аяқ киімнің тар болып, аяқты қысуы және тырнақтың тұқыржылата алынуы себеп болады. Мұндайлардан аулақ болу үшін аяқ киімінің аяққа дәл келуі, башпайлардың аяқкиім ішінде қыбырлайтындай мүмкіндігі болуы керек. Тырнақты дөңгелектеп емес, түзу алу керек.

БАЛАЛАРДЫҢ ТЕРІСІН ҚОРҒАУ

Нәресте терісі өте ұлпа болады әрі үсті-үстіне зат алмастырып тұрады. Тершең келеді. Сондықтан балалардың терісін қорғауға ерекше назар аудару, нәрестелерді шомылдырып, таза ұстау керек. Нәрестелерден жазда тер көп шығатындықтан күніне бір-екі рет шомыл-

дыру тиіс. Нәресте терісінің тітіркенуінен сақтану үшін оларды жылы суға иіс сабынмен шомылдыру, кір сабынмен немесе әдеттегі дәрілік сабынмен шомылдырмау керек. Нәресте мойнындағы, қолтығындағы қатпарлардың сулануынан сақтану үшін шомылдырғаннан кейін жұмсақ орамалмен құрғату, ұйпалау керек. Нәрестелер қыста көбінесе қалың көрпеге оралады. Мұндайда олардың борбай және құйрық терілерін қорғауға ерекше көңіл бөлу керек. Жаялықтарды дер кезінде алмастыру, тоңғақ дақтары бар жаялықты жылы сумен тазартып жуу, кептіру әрі оған опа себу керек. Егер опа дер кезінде алмастырылмаса, ол нәресте терісін оңай қабындырады. Тіпті құйырығын, борбайын сідік қарып, жараға айналдырады. Егер инфекцияланатын болса тері ауыруына шалдығып, құйрық, борбай терілері тұтас қызарудан тыс, қолдырайды немесе қабыршықтанып түлейді. Кейбір нәрестелердің аузы уыланды. Мұндай жағдайда дереу емханаға барған дұрыс.

Нәрестеге арнаулы тегене, орамал ұстау керек. Өйткені нәресте терісінің қарсылық қуаты әлсіз болады. Егер отбасындағылардың аяқ-қолында теміреткі болса, балаға оңай жұғып, баланың денесіне немесе аяғына теміреткі қаптайды да кетеді.

Кей жерлерде нәрестелердің қарын шашын қыратын, яғни туғанына ай толмаған нәрестелердің шашы мен қасын қырып тастаса, олардың шашы, қасы қою өседі деген сөз де бар. Мұндай істеу мүлдем дұрыс емес. Мұндайда нәрестелердің терісі оңай зақымдалады. Қазірдің өзінде де ауылды жерлерде жүз беріп жүр. Кейбір нәрестелердің шашы дүниеге келген соң бірнеше аптадан кейін уыс-уыс болып түседі. Әдетте еңбегінен бастап біртіндеп түсіп әкешесін мазасыздандырады. Іс жүзінде бұл – шаштың физиологиялық түсуі. Уақыт өте келе біртіндеп қайта шығады. Мұндай жағдайда емдетудің қажеті жоқ. Кейбір нәрестелердің желкесін жастық қажай бергендіктен желке шашы, құлақ шеке шашы, самай шашы түсіп қалады. Мұндай жайт витамин D-ның кемдігінен туылатын рахит ауруының алғашқы мезгіліндегі бейнесі есептеледі. Мұндай

нәрестелер тершең, жылауық және түнде шошып оянғыш келеді. Бұл кезде жеткілікті қоректендіріп, лайығында күн көзіне шығарып, әрі оларға дәрумен D және құрамында кальций мол дәрілерді қосымша берсе, олардың шашы біртіндеп қалпына келеді. Кей нәрестелердің еңбегі, қасы қайызғақтанып тұрады. Олардың ана-аналары бұны кетіруге асығып, тырнайды. Нәтижеде баласының бас терісін зақымдап тынады. Керісінше 2%-тік салистил қышқылды жұмсартқыш сықпа май жағып, қайызғақты өздігінен түсірген дұрыс. Тіс шығарда баланың аузынан сілекей ағады, мұндайда аузын сүртіп тұрумен бірге, тамағына құрғақ орамал қою, сілекей орамалды алмастырып тұру арқылы оның иегіне, тамағына сулы теміреткі шығудан сақтану керек.

бастағандығының алғашқы бейнесі есептеледі. Мысалы, орта жасқа келген адамдардың самайына селеулеп ақ кіре бастайды. Ерлердің кейбіреулері ақырындап қасқалана бастайды. Маңдайына, көз құйрығына әжім түседі. Май, тері бездерінің секерациясының азаюы салдарынан терісі кеберсиді, жұқарады, босайды. Бұл қол сыртында тіпті де айқын болады. Кейбіреулердің бетіне және қолына үлкенді-кішілі қатпар, секпіл түсе бастайды. Кейбіреулері ұлғая келе қараяды. Теріге ерте әжім түсуі табиғи заңдылық десек, онда сақтанудың нендей маңызы бар? Бұл айтылған сақтану салыстырмалы болады. Теріні аялау – теріге ерте әжім түсірмеудің алғы шарты. Нақтылы мынадай бірнеше жақтардан айтуға болады:

дәрежеде рөлі болатындықтан бұларды да денеде лайығында толықтырып отыру керек.

3. Нашар әдетті тастау

Мысалы, темекі теріге төтенше зиянды. Өйткені, темекіден никотин терідегі капилляр қан тамырларға нашар ықпал жасап, терінің қоректенуіне бөгет болады. Арақты көп ішетіндер де солай. Олардың асқазан-ішік жолдары және бауыры зақымдалып, олардың ас қорытып сіміруіне және бауырының уыты қайтару қабілетіне ықпал жасайды. Сонымен тері бұжырланады.

4. Дене шынықтыру

Әрекет қан айналысы мен зат алмасуды тездетеді. Денсаулықты күшейтеді. Ауру-сырқауды азайтады. Сондықтан жасы ұлғайған спортшылардың жасы

Айгерім ДӘУРЕНОВА

Теріні күнделікті күту – әрбір адамның міндеті. Өйткені бет – адамның айнасы. Кей адамдар бетін таңертең бір рет қана жуады. Бұл жеткіліксіз. Әр адам бетін кем дегенде екі рет жуу керек. Өйткені бет ашық тұрады. Ашық тұрған жерді шаң-тозаң басқыш келеді. Біз оны жайшылықта білмейміз. Сондықтан қыз-келіншектер бетін тазалап жуумен қатар сәйкес келетін гель, скраб, сұйық сабындар пайдалану керек. Ер жігіттер бұны артық шаруа деп қарайды немесе көңіл бөлмейді. Бізге майлы тағамдарды және тәттіні көп тұтынатындар жиі келеді. Әсіресе бетке шыққан бөрткен, қара дақ тәттіні көп жеуден, суықтан және майлы тағамнан болады. Сондықтан келсе-келмес тамақтануға да болмайтынын айта кету керек. Егерде беті өте майлы болса скрабты аптасына үш рет қолдануға болады. Қазіргі кезде қрандағы судың да құрамы дұрыс емес. Бетті әдетте тұндырылған немесе қайнатылған сумен жуған абзал. Бұлақтың таза суы болса тіптен жақсы. Уақыт жар берген жағдайда аптасына кем дегенде үш рет маска, массаж жасату, одан қалса, косметологтардың кеңесіне жүгінген дұрыс. Көп адамдар бетіне жара немесе бөрткен шықса тырнақпен тазалауға әуес келеді. Бұл – нашар әдеттердің бірі. Оның жаман жағы, бетке тырнақтың арасындағы бактериялардың жұғымдануымен бірге ізі қалып қояды. Негізінен, бетке шығатын түрлі дақтардың 80 пайызы ішкі организмге байланысты. Қара дақ көбінде бауыр мен өттің әсерінен болады. Ең жақсысы, ине емін пайдалану керек. Сонда ғана бетіңіздегі дақтан толықтай арылуға болады. Кез-келген химиялық дәрілерді пайдаланудан әлдеқайда сенімді және кері әсері болмайды.

МАМАҢ ПІКІРІ

Жаңа туған кейбір нәрестелердің қабағында, желкесінде болымсыз қызыл теңбілдер болады. Бала жылағанда мұнысы әйгілене түседі. Мұны қызыл мең дейді. Ол әдетте өздігінен жоғалып кететіндіктен емдеудің қажеті жоқ. Бірақ баланың бетінде немесе денесінің басқа жерінде өзге типтегі қан тамырлар өспесі пайда болса, дәрігерге тездетіп анықтатып емдету керек. Жаңа туған көптеген нәрестелердің мұрнында, көздің айналасында иненің жасуындай жылтыраған ақ ноқаттар болады. Мұны ыстық шығу дейді. Кейін келе бұлар да өздігінен жоғалады.

ТЕРІГЕ ЕРТЕ ӘЖІМ ТҮСУІНЕН САҚТАНУ

Туылу, қаратаю, ауру, өлу – қарсылық көрсетуге болмайтын табиғи заңдылық. Тері де осындай, жастың ұлғаюына сай біртіндеп әжім түсе бастайды. Оның үстіне теріні әжім басу мен шаштың ағаруы қашан да бүкіл дененің әлсірей

1. Көңілді жүру

Рухи күй қартаюға төтенше ықпал жасайды. Кең пейіл, ақ жарқын, көрілікті елең құрлы көрмейтін адамдар «жасаған сайын жасарады», «күлкіге күлкі жалғасса, келерсің қайта он жасқа» дегендердің қисыны да бар. Ал уайымдау, мазасыздану, күйгелектену қатарлылардың барлығы да адамды тез қартаяды.

2. Ішіп-жемге мән беру

Адам орта жастан асқаннан кейін белок құрамы жоғары, май құрамы төмен, тұзы аз тағамдармен азықтанған жөн. Ең жақсысы, сүт ішу, жұмыртқа жеу, өсімдік майын көбірек, мал майын мүмкіндігінше аз пайдалану, көгөніс, жеміс-жидек, бұршақ тектес тағамдарды көп жеу керек. Сары бұршақ, жер жаңғақ дәні, күнжіт және шекілдеуік дәні сықылды төрт түрлі азықтықта олеин қышқылы мен алуан түрлі витамин мол болатындықтан бұларды үнемі жеудің тері мен шашты ажарландыруға пайдасы көп. Терінің амандығын сақтауда, қартаюдың алдын алуда А, В, С, Е дәрумендерінің белгілі

ұлғайып, шашы ағарса да беті нұрланып тұрады.

5. Теріні қорғау және машықтану

Дененің тазалығын сақтау үшін жуынып, киімді алмастырып тұру керек. Денсаулық жағдайына сай бетті үнемі суық сумен жуған жөн. Бас терісі, бет үнемі уқаланып тұрса, қан айналысын жеделдетуге, шаштың түсуін және әжімнің түсуін азайтуға болады.

6. Теріні қорғайтын безену бұйымдарын лайығында қолдану

Бет майлар бет терісін жылтыратып, су құрамын үйлесімді сақтай алады. Жаз маусымында күннің күйдіруінің алдын алатын опаны жағу керек. Өйткені, ультра күлгін сәуле терінің көнеруін тездетеді. Құрамында қоректік заты бар бет майларын жағып, тері клеткаларының зат алмасуын жақсартып, терінің көнеруін баяулатуға болады. Мұның әжім мен пигмент дақтарының азаюына белгілі дәрежеде рөлі бар.

**Бектұрған ЛАҚАДЫЛ,
Гүлнұр НҰРӘЛІ**

Қарашық түсінің қалыпсыздығы — аурудың белгісі

Қалыпты, сау қарашық қара болады. Егер түсі өзгере бастаса, дерттенгендіктің белгісі.

Қарашықтың қызаруы. Көз алмасының сыртқы жарақатының ішінен қан шығады.

Қарашықтың ағаруы. Бұл көп жағдайда жастың ұлғаюына байланысты көзге ақ түсудің әсерінен болады. Егер науқас қантты несеп және көз сырты жарақаты ауруларымен ауырған

болса, қартайғанда қарашығы ағарып кетеді. Бұдан сырт, су қараңғы, шатыраш қабық кірпікше денешігінің қабынуы, алыстан көре алмаудың асқынған түрі сияқты аурулар себебінен көз қарашығы ағарып кетуі мүмкін. Көз қарашығы ағарғанда көз аурулары бөліміне дер кезінде тексерілу керек.

Қарашықтың сарғаюы. Бұл — көз ішіндегі өспенің белгісі. Кейде көз ішінің іріндеуінен де пайда болады.



Себепсіз шошыну неден дерек береді?

Шошыну — сіресу, сіңірі тартылу немесе серектеу деп те аталады. Бұл — балаларда жиі кездесетін ауру.

• Туылғанына 5-6 апта болған балада шошыну белгісі байқалса, ол қанда қант, кальций, магний тапшы болғандықтан секрециясының бұзылуы, сіреспе, шірік, қан шірік, қан ауруының белгісі болуы мүмкін.

• 2-6 айлық нәрестелерде бай-

қалса, босану кезіндегі зақымдалудың зардабынан және қатты қызу, секреция бұзылу ауруларының белгісі.

• 7 айлық кезінен 3 жасқа дейінгі балалардың шошынуы туманемесе жүре келе пайда болған нерв жүйесі дерттерінің әсерінен болуы ықтимал. Балаларда шошыну ауруы қозғалғалы тұрған кезде қадағалап қарайтын болса, шошынып секіру, қалтырау, меңірею, тынысы бұзылу қатарлы алғашқы белгілері байқалады.

• Шошыну дерті жас-өспірім кезде жабысса, ми сырты жарақаты, ми өспесі, талма ауруы қатарлы аурулардан пайда болады.

• Ересектердегі шошыну дерті ми сырты жараланудан немесе ми өспесінің әсерінен болады.

• Қарттардағы шошыну жоғары қан қысымы, ми ауруы, ми қан тамырлар дерті, ми өспесі, паразит құрт қатарлы аурулардан келіп шығады.



Сулы ісіктің қатері

Сулы ісікті халқымыз көлкілдеп ісу деп атайды. Бұл дерт адам денесіндегі қан тамырлардың сыртқы ұлпаларының арасына мол сұйықтық жиналып ісетін, көп кезітетін дерт. Бүкіл денедегі сулы ісік қаптаудың себептері күрделі, денсаулыққа зияны мол. Бұл кейбір салмақты аурулардың алғашқы белгісі болуы мүмкін.

Жүрек ауруы. Бұл кезде ісік аяқтың қызыл асығынан бастап, жоғары өрлеп, тұтас денеге біртіндеп тарайды.

Бүйректің жедел қабынуы. Сулы ісік — бүйректің жедел қабынуының тұрақты белгісі. Алғашында таңертең көз және бет ісініп тұрады. Сонан кейін төмендеп, тұтас денеге тарайды.

Бүйректің созылмалы қабынуы. Мұнда түрлі дәрежедегі белокты несеп, қанды несеп және сулы ісік пайда болады.

Жүктіліктен болатын күрделі ауру. Бұл тұмса әйелдерде көп болады. Жүкті болғанына 24 апта толғанда аяғында немесе тұтас денесінде сулы ісік пайда болады.

Бауыр қатаю. Бұл кезде науқастың аяқтары ғана іседі, денесіне жайылмайды. Қоректік сипатты ауру, қатерлі өспе, туберкулез, қан аздық дерттеріне алып келуі әбден мүмкін. Тұтас денені сулы ісік басып, әсіресе аяғы қатты ісіп кетеді.

Қалқанша без қызметінің төмендеуі. Дерттің алғашқы кезінде беті-аяғы, дерт күшейгенде тұтас денесі ісіп кетеді. Алайда сулы ісіктің кейбіреуі дерт себебінен емес, дене орны сипатты сулы ісік сияқты физиологиялық реакциядан болады. Денеден сулы ісік белгілері пайда болғанда нақты жағдайын парықтауға назар аудару, өзге аурулардың белгілерімен ұштастырып талдау жасау арқылы дұрыс ем жасалу керек.

Өтке тас байланудан қалай сақтануға болады?

Өт тасы екі түрге бөлінеді. Бірінші, өт тасының химиялық құрамына қарай химиялық типке бөлінуі: бұған бастысы үш түрдегі өт тасы жатады. Яғни холестериндік тас, өт пигментіндік өт тасы, холестерин мен өт пигментіндік араласпасынан қалыптасқан бірікпе тас; екінші, өт тасының өт жолы жүйесіндегі орнына қарай анатомиялық типке бөлінуі: тас өт қалтасының ішінде болса өт қалтасы тасы делінеді. Бауыр ішіндегі өт түтікшелерінде болған тас бауыр ішіндегі өт түтікшелер тасы делінеді. Орны өт бас түтігінде болған тас өт бас түтігі тасы делінеді.

ӨТ ТАС АУРУЫНА ҚАНДАЙ АДАМДАР ОҢАЙ ШАЛДЫҒАДЫ?

Дімкәсі бар адамдар

1) Операция жасау арқылы асқазанның көп бөлігі алынып тасталғандар немесе нерв кесіліп кеткен науқастар. Мұндай науқастарда операциядан кейін өт қалтасының жиырылуы нервтің басқаруынан айырылады. Сонымен өт қалтасының жиырылуы әлсірейді, өт қалтасы босап, өт сұйықтығын айдап шығару кешеуілдейді. Өт сұйықтығы жабысқақ қоймалжыңға айналады. Содан барып тас байлануды келтіріп шығарады.

2) Қант диабеті ауруына шалдыққандар оның азабын тартудан тыс, өт тас ауруына кіріптар болу мүмкіндігі де зор болады. Бұл – барлық медицина мамандарының ортақ танымы. II типтегі қант диабеті ауруына жайшылықта семіздік және қанда холестериннің артуы қосанжарлайды, бұл екеуі де өт тасының қалыптасуын жеделдетеді.

3) Ұзақ уақыт дәрі-дәрмек тұтынушылар өт тас ауруына оңай шалдығады. Дәрілердің көбі бауыр арқылы алмасады да, ең соңында дене сыртына шығарылады. Сондықтан, дәрі-дәрмектердің бауырға белгілі ықпалы болады. Кейбір дәрілерді ұзақ уақыт қолданса, өт сұйықтығы құрамының салыстырмасына ықпал жасайды. Немесе өт қалтасының қимыл қызметіне әсерін тигізеді. Соның салдарынан өт тасы пайда болады.

4) Жыланқұртпен жұғымдалғандар: тағамдардың тазалығына мән бермеуден барып жыланқұртпен (жұмыр құртпен) жұғымдалғандар да өт түтікшелеріне ба-

рып уылдырық шашады немесе өледі де, тас байланудың өзегін қалыптастырады.

5) Қан еру сипатты қан аздық: Мұндай ахуал қан еріген кезде қызыл клеткалардан көп мөлшерде гемоглобин шығарылатындықтан гемоглобин ыдырағаннан кейін қандағы билирубин (өт қызылы) көбею себебінен туылады. Бұндай науқастардың 1\3-інде өт пигментіндік тас пайда болады.

6) Өт жолының жұғымдалуы, өт қалтасының қабынуы, жиырылу қызметінің әлсіреуі, ұзақ уақыт аш жүру,

вена арқылы қоректену (қоректіктерді венадан беру) осының бәрінде өт сұйықтығының бөгелуін келтіріп шығарады да, өт тасы қалыптасады.

1. Ұзақ уақыт жоғары белокты, майлы, жоғары калориялы азықтық тұтынушылардың денесінде холестерин артады. Немесе холестериннің бауырда бірігуі көбейеді. Осының салдарынан холестерин өт сұйықтығында шамадан тыс қанығады да тас қалыптасады.

2. Орта жастағылар мен қарттар, семіздер, аз әрекет жасайтындар.



Кейбір орта жастағылар мен қарттар тыныштықты жақтырып, аз әрекеттенеді. Дене шынықтыруы аз болады. Сонымен оңай семіреді, холестериннің алмасуы бұзылады. Содан барып өт сұйықтығы іркіліп, тас қалыптасады.

Тұрмыс ритмі тездегендіктен кей жастар таңғы асты ішпейді. Бұл жақсы әдет емес. Англия ғалымдарының айтуынша, 20-25 жас аралығындағы өт тас ауруына шалдыққан әйелдердің түнгі ашқарын уақыты сол жастағы қалыпты әйелдердің ашқарын уақытынан әлде-қайда ұзақ екендігін, оның үстіне, олардың көбінің таңғы асты ішпегендігін не болмаса азырақ көфе ішетіндігін байқады. Бұл мынаны дәлелдейді: ұзақ уақыт аш жүру өтке тас байлануға әкеліп соқтырады. Өйткені денеде өт сұйықтығы үздіксіз пайда болып отырады. Ал өт қалтасы өт сұйықтығын сақтайды әрі қойылтады. Ашқарын кезде өт сұйықтығы өт қалтасынан айдап шығарылмайды, сонымен өт сұйықтығы өт қалтасында ұзақ сақталып қалады да, тасоңай байланады. Ішкен астың тітіркендіруі болмағанның кейін өт сұйықтығының секрециялануы азайып, өт сұйықтығының құрамында өзгеріс пайда болады. Айталық, өт сұйықтығындағы өт қышқылы азаяды, ал холестериннің мөлшері өзгермейді. Сол себепті салыстырмалы жоғары холестеринді өт сұйықтығы қалыптасып, содан барып өтке тас байланады. Қазіргі кезде бойжеткендер мен жас келіндер арықтаймын деп таңғы асын ішпейді. Оның үстіне еуропаша тағамдарға құштар келеді. Міне, бұл – үлкен себептердің бірі.

Магниттенген су өтке тас байлануының алдын алады

Магнит өрісі арқылы жасалған табиғи су магниттенген су деп аталады. Оның физикалық-химиялық қасиетінде табиғи

суға қарағанда көп өзгеріс болады. Магниттенген судың молекулалық тізілуінде сіңу қасиеті артады. Денедегі байланған тастың ішіне оңай сіңіп кіреді. Магниттенген су адам денесіндегі көптеген ферменттерді активтендіреді, сонымен ферменттердің биологиялық активтігі күшейеді. Бұдан сырт, магнит өрісінің әсерінде судағы зарядты бөлшектердің соқтығу қозғалысы күшейеді. Мұндай қозғалыс кристалдың құралу және шөгуге ықпал жасауы мүмкін. Магниттенген судың емдеу, денсаулық сақтаудағы рөлі ел назарын барынша аударып отыр. Оның рөлін ішкерілей зерттеуге тура келеді. Сондықтан кейбір ауру белгісі болмаған өт тас ауруына шалдыққан науқастармен уақытша операция жасауға болмайтын өт тас ауруына шалдыққан науқастар тасты еріту, түсіру әдісімен емдеумен бір уақытта, әдетте күнделікті тұрмыста магниттенген су ішіп тұруы да бір түрлі тамаша емделу шарасы болып табылады. Алайда өт тас ауруына шалдығушылардың магнитті сумен ғана емделіп, басқа емделу шараларын қолданбаса, оның нәтижелі болуы екі-талай. Онан кейін аз құрсақ көтеру арқылы да өт тас ауруынан сақтануға болады. Себебі аз жүкті болғанда кезде туылатын өт қалтасы мен дененің ішкі секрециясындағы өзгеріс азаяды. Мәселен, ауыраық кезде өттің көлемі ұлғаяды, өт қалтасының өт сұйықтығын ығыстырып шығаруы азаяды. Өт тұнбасының пайда болу шамасы артады. Өт тұнбасы өт қалтасының жиырылу қызметін қалыпсыз күйге түсіреді. Содан барып тас қалыптасады. Сонымен бірге, ішкі қайнарлы аналық гормон тас қалыптастырғыш сипатты өт сұйықтығы бөлініп шығуына түрткі болады. Міне, осы себепті аз жүкті болу арқылы өтке тас байланудың алдын алуға болады.



Қанатың талмасын!

2012 жылғы 20-24 ақпанда Алматы қаласында Қазақстан Республикасы білім және ғылым министрлігі «Дарын» республикалық ғылыми-тәжірибелік орталығының ұйымдастыруымен жалпы білім беретін пәндер бойынша ғылыми жобалардың Республикалық конкурсы өткен болатын. Бұл ғылыми жоба соңғы он жыл бойы «Модели экономического и социального развития Казахстана в свете стратегии «Казахстан-2030» тақырыбында өтіп келе жатқаны мәлім. Конкурсақа Қазақстанның барлық облыстарынан дарынды оқушылар қатысты. 15 секция бойынша 500-ге жуық жұмыс ұсынылды. Ғылыми жобалардың Республикалық конкурсында іріктеу кезеңдерінің нәтижелеріне сәйкес, информатика пәнінен жалпы білім беретін пәндер бойынша республикалық ғылыми жобалар конкурсының жеңімпазы О. Жәутіков атындағы РМФМОМИ оқу орнының 11 сынып оқушысы Ұлпан Жасанқызы жеңімпаз атанды.

«Жүзден жүйрік, мыңнан тұлпар» шығатын бұл дүбірлі додада жеңімпаз атанған Ұлпанды «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының ұжымы атынан арнаулы құттықтап отырмыз. Ата-анасы мен ұстаздарының үмітін ақтап, сыныптастарының мақтанышына айналған ұлпанға алдағы күнде тіпті де биік жетістіктер тілеп, қанатың талмасын деген тілек айтамыз.

ӨЗ АЛДЫНА ДИАГНОЗ ҚОЮҒА БОЛМАЙДЫ

Егер құрсағыңыздың оң жақ үстіңгі бөлігі немесе қазантолмасыңыз ауық-ауық керіп ауырса, қосымша жүрегіңіз айныса, майлы тағамға тәбетіңіз тартпаса, оң жақ жауырын тұсыңыз сіресіп ауырса, кейде қалтырап, қызсаңыз, дер кезінде ауруханаға барып тексеріліп, диагнозын анықтатқаныңыз жөн. Өз алдыңызға албаты диагноз қойып, «асқазан ауруына шалдықтым» деп, дәрі-дәрмек ішуіңізге болмайды. Әсіресе шанышқақтап қатты ауырғанда дегбірсізденіп, ауру бәсеңдететін укол қойдыруыңызға тіпті де болмайды. Бұлай істегенде ауру ахуалы жасырылып, іс насырға шабады. Тәжірибелі шипагерлер бұл тектес науқастарды көргенде алдымен ауру тарихын анықтап алады. Мұнда аурудың пайда болған уақыты, барысы, дәрі-дәрмек істету ахуалын сұрайды. Одан кейін тексеріп, ең соңында дағдылы лабораториялық тексерулер жасайды. Сондай-ақ, құрсақ бөлімін рентгенде және В типтегі ультра дыбыс толқыны аспабында тексереді. Осы тексеру нәтижелеріне негізделіп, өт қалтасы қабынуы мен өт тас ауруына анық диагноз қояды.

**Айгүл РАХМЕТОВА,
Сәуле ЕСІМОВА**

Адам денесін құра 24 мүше жайлы не

Қазақ шипагерлігіндегі адам денесіндегі мінсіз бітіснамасы жайында зерттеу жүргізу – бүгінгі ұрпақ алдына қойылған үлкен борыш. Сондықтан тарихи маңызға ие деп айтуымызға әбден болады.

Өтейбойдақ Тілеуқабылұлы адам мүрдесіне құпия боршалау жасап, адамның мінсіз бітімін зерттеп шыққан. Ол және хайуанаттарға да тәжірибе жасау арқылы бітістік тұлғаны құрайтын ең маңызды мүше ми мен жүрек екендігін әрі осы екі негізгі мүшенің атқаратын рөлдерін парықтандыра білген. Адамның ойы жүрек арқылы емес, ми арқылы болатынын бірінші рет жете түсінген. Ішкерілей зерттеу жүргізу негізінде адамның пенделік мінсіз бітімін 24 мүшеге жіктеп, оны өз ішінен көмескі 12 мүше, көрінеу 12 мүше деп үлкен екі топқа бөлген.

Адам денесін құрайтын 24 мүше бір-бірімен тұлғалық байланыс, ішкі тіл алысым, сыртқы тіл алысым сынды үш түрлі байланысты сақтайды. Ауыздың үстіне мұрын, мұрынның үстіне көздің орналасуы, жүйеден мұрынның жұтқыншаққа, жұтқыншақтың көмекейге жалғасуы, көмекейдің кеңірдекке жалғасуы, кеңірдектің өкпеге жалғасуы мүшелер арасындағы тұлғалық байланысқа жатады. Тұлғалық байланыстың ішінде ағзалардың да өзара тілдесетін байланысы болады. 24 мүшенің әрқайсысында екі түрлі ішкі тіл алысым мүшелері сақталады. Оның бірін негізгі тіл алысым мүшесі, тағы бірін қосымша тіл алысым мүшесі

дейміз. Айталық, толжандық мүше – ауыздың негізгі тіл алысым мүшелері жұтқыншақ, өңеш, асқазан, ішек, бауыр, өт, ұйқы безі және сілекей безі қатарлылар. Ал тұлғалық бітістегі былайғы мүшелер түгелдей ауыздың қосымша тіл алысым мүшесіне жатады.

24 мүшенің ішіндегі қаптек (тері), тантал (көз), мұңк (мұрын), ауғаз (ауыз), тіл, түккене, қан тамыр және есту қатарлы мүшелер пенделік мінсіз бітістегі әрқандай мүшенің сыртқы тіл алысым мүшелеріне жатады. Осы себепті басқа мүшелерде пайда болған түрлі аурулар осы мүшелер арқылы әйгіленіп тұрады. Шипагерлер осы ерекшеліктерден пайдалана отырып, тұлғалық бітісте пайда болған көптеген ауруларға анықтама жасай білген. Халқымызда оташылықпен шұғылданған шипагерлер пенделік бітістің мінсіз бітіснамасын игеру арқылы оташылық өнерді едәуір жоғары деңгейге көтерген. Өте ұсақ болып сынған, таңуға келмейтін сүйектердің орнына бота сүйегін көшіріп таңу сынағын жасап, бір мүшесінен айырылуға шақ қалған адамдарды аман-есен сауықтырған.

«Мүшелік бітіснаманы» зерттеу – қазақ шипагерлігінде жоғары маңызға ие үлкен тақырып. Бұл жайында қол жеткізілген табыстар тарихи

мәнмен астарласып жатады. Қазақ шипагерлігінің басқа салаларын зерттеу, ашу және қолдану жақтарында «мүшелік бітіснама» айтарлықтай рөл атқарады.

«МҮШЕЛІК БІТІСНАМАНЫ» ҮЙРЕНУДЕГІ КӨЗҚАРАС ЖӘНЕ ЖОБА

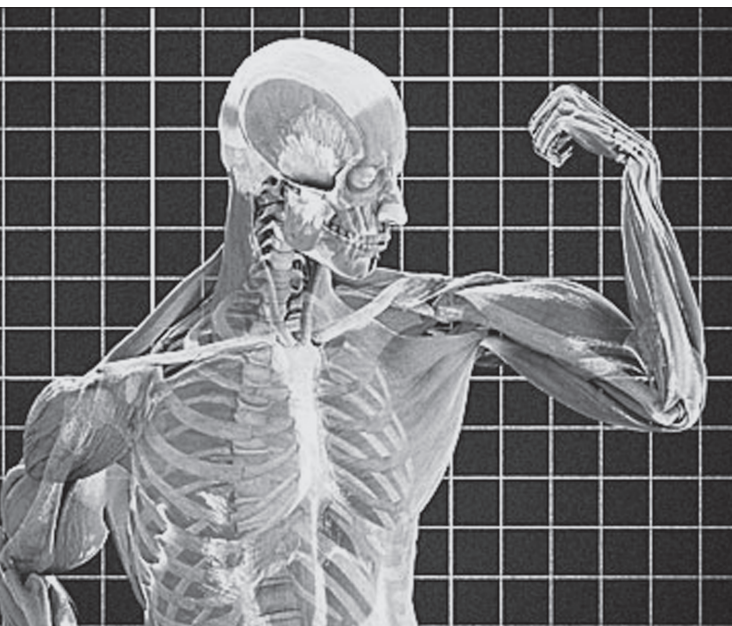
Адамның мінсіз бітіс боршаланымын үйрену, пайымдау және онда қолданған атау-телімдер жөнінде бізде мынадай көзқарас пен жоба болғаны жөн.

Біртіндеп кемелдендіру

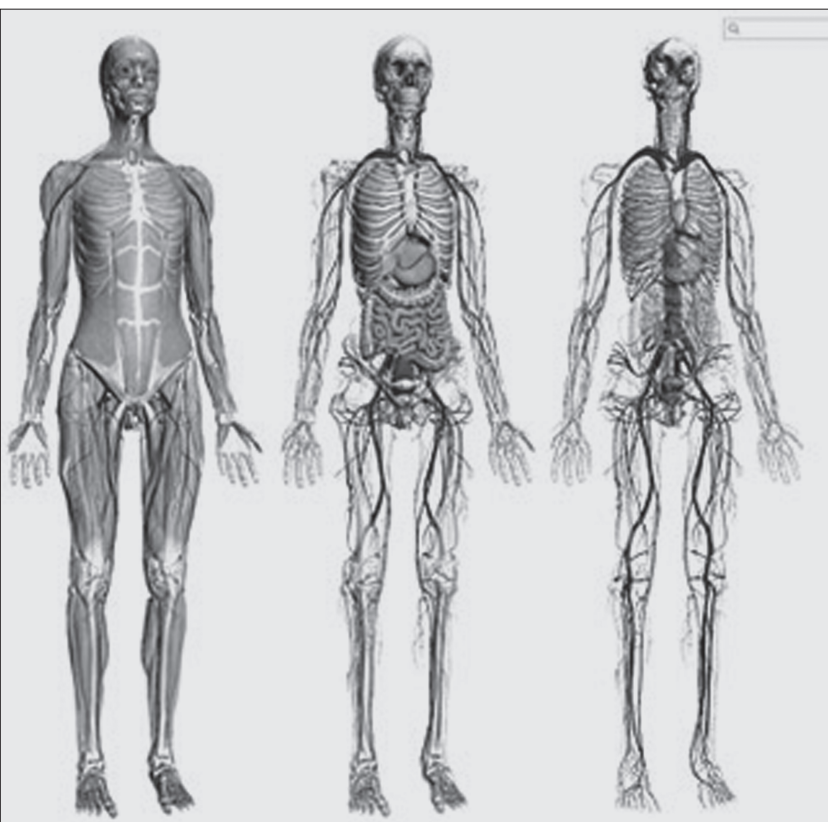
«Адам денесінің мүшелік бітіснама» оқулығының мазмұндары пайымдау тәсілін, атау-телімдердің қолданылуын кемелді деуге болмайды. Оны кемеліне келген, жан-жақтылы толысқан, пайдаланымы күшті оқулыққа айналдыру үшін ұрпақтан-ұрпаққа жалғасты құлшынуымыз қажет, осындай болғанда ғана өміршеңдікке ие, атау-телімдері кемелденіп, толықтанып, сан өзгерісінен сапа өзгерісіне өтіп, біртіндеп дами беретіні ақиқат.

Теорияны тәжірибемен ұштастыру

Адам денесін құрайтын 24 мүшені үйрену және зерттеу кілең назариялық негізге сүйенсе, онда оны дамып, кемелденеді деп айта алмаймыз. Ауыз жүзіндегі



ИТТИН БІЛЕМІЗ?



сөз шынайы іспен жанасқанда ғана оның мазмұнын байытып, нәрлендіріп, қолданымын күшейтіп, кемелдендіре беруге болады. Былайша айтқанда, амалиятпен ұштастыру дегеніміз – шын мүрделерді боршалау, ол мүшелердің моделі түсірілген кескін табағы болу керек. Көп түрлі жасанды модельдер, ілме сурет, жарма сурет кітабы қатарлылардан толық пайдалану және оларды жасау, зерттеу жолдарын игеру тиіс.

Адамның мінсіз бітісіндегі уақыттық өзгерісті, ұлттық, нәсілдік парықты, пайда болуы, толысып жетілуі, мүшелік бітімнің жасқа қарай өзгерісі, адамзаттың тегі, жүйеден байырғы зираттардан алынған қазба деректерден пайдалана білу «мінсіз

бітіснаманың» негізгі қайнары болмақ.

Адамның мінсіз бітісіндегі «мүшелік бітіснаманы» негіз етіп, «шекті орын бітіснамасы», «кіндік бітіснамасы» қатарлы бітіснамаларды жазу, реттеу және жинақтау қызметі барысында өзге халықтардың қол жеткізген жетістіктерінен толық пайдалана білу керек.

Енді адамның мінсіз бітісі жайлы түрлі бітіснамаларды компьютерлік жүйеге түсіріп, оған қатысты жұмсақ бөлшектерді жасау, адамның мінсіз бітісін компьютер арқылы боршалап, зерттеуге құлшыныс жасау алдағы уақыттың еншісінде болмақ.

**Академик
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Бектұрған ЛАҚАДЫЛ**

БАУЫР КЕЛДІ

Ел деп келсе, жер деп келсе, азаматтың асылы. Соны көріп біздердің де көңіліміз тасыды. Қалай мақтан тұта алмайды бар қазақ, Атамекен аясына еңбек етсе хас ұлы. Туған елдің бір тірегі – қара нары болуда, Шипа іздеген жандарға бақыт болып қонуда, Келді бауыр, елді көрді, жерді көрді, ой салды, Талай адам қажырынан, қайсарынан тайсалды. Кеш жатады, ұйықтамайды тұрады ол таң сәрі, Билеп алған түрлі ауру, түрлі кесел қаншаны. Игеріпті Шығыс-Тибет ғылымын ол жетерлік, Келіп еді қазағына бар асылды көтеріп. Келіп еді Өтейбойдақ ғұламаның жолын ап, Науқастарды күні-түні қабақ шытпай қабылдап. Жан күйзелді, амал нешік, ауру адам қандай көп, Жігерленді, барлығының айтқан сөзі балдай боп. Қазағының арасында жүрді тағы жылынып, Көкірегінде жанып жігер, қол бұлғайды ұлы үміт. Қызықтырған Шығыс-Тибет дәрігерлік мектебі, Сол ғылымнан асыл арман күш-жігері көктеді. Сол ғылымға жұмсамақ ендігі бар ғұмырды, Биік етіп қаламақ шипагерлік тұғыры. Сом денелі жігітпен қыз өсірген бұрымды, Ата-баба жері бұл өтіп кеткен бұрынғы. Бауыр келді, бауыр келді ала келді бақытын, Ала келді ол медицинаның жақұтын. Ағайында не бар артық бауырдан? Шырқайды екен адамшылық қанынан, Мен де өзіңе аурумын деп келгем, Шипа қолдан жазылуға сенген ем. Міне, бүгін жаздай болып жазылдым, Ден сау болса шертпейді өмір сазын кім?

Төлен Ақмұратов

НҮРСҰЛТАН ЖАСАНҰЛЫНА

Құтты болсын алғашқы,
Білімге басқан қадамың.
Өнерлі бол жан-жақты,
Өркендесін талабың.

Сен ержетіп жігіт боп,
Ат жалын тартып мінерсің.
Ғылым-білім біліп көп,
Жақсы өмір сүресің.

Қалмасын парызы өтелмей,
Ардақты мынау әз елдің.
Еңбекшіл бол да әкеңдей,
Пейілін берсін әжеңнің.

Қандай қиын болса да,
Екіленбей алға шық!
Игі жақсы қаумалап,
Басыңа қонсын бар бақыт.

Болса да ойда күмән, шын,
Қашанда саған күлсін таң!
Биікке шындап шығарсың,
Өнерлі болсаң, Нұрсұлтан!

**Ақ тілекпен:
апайың Айша Үсейінқызы**

БЕСІНШІ ТІЛЕК...

ҚҰЛДЫҢ ҚҰЛШЫЛЫҒЫ

Бір нәрсені түйсікпен түсінуіміз тиіс. Алла адамға не бұйырса, ол пенденің пайдасы үшін. Айта кетер тағы бір нәрсе: Жаратушы адам баласына ауырлық жүктемейді. Алла бізге жеңілдік қалайды, ауырлық қаламайды («Бақара» сүресі, 185-аят). Пенде – періште емес. Құдай құлына нәпсіні нәсіп етті. Адам – айуан емес. Алла адамға ақыл берді. Ақыл мен қалауды қалай пайдаланамыз? Қайсысын таңдаймыз? Ерік – өзімізде. «Жақсы болса өзімнен, жаман болса өзімнен», – деген қазақы тәмсілмен түйіндесек те жетеді.

Кіріспеге көп кідірмейік. Бір әріптесім намаздың денсаулыққа пайдасы хақында пікірімді сұрап еді. Медицина маманы болмасам да, білген-түйгенімді ортаға сап, оқырманмен ой бөліспек ниетпен қолға қалам алған едім.

Намаз... Біреудің зейнет жасында (бір қадам мен екінші қадамының арасында не боларын пайғамбарлар да білмеген – А.Қ.) атқаратын амалы. «Намаз – шал-шауқандардың шаруасы ғой», – деген көзқараста жүрген қаракөздер де аз емес. Намаз – біреудің қиналғанда қорғанышы, қуанғанда шүкір айтар құлшылығы. Бұқар баба даналығындағы: «Бесінші тілек тілеңіз, Бес уақыт бес намаз, Бірі қаза болмасқа», – дейтін сөзге құлақ асқан құлдың құлшылығы.

Істің пайдасы болмаса былқ ете қоймайтын пендеміз. Намаздың пайдасы, бір сөзбен айтқанда – екі дүние бақыты. Оның денсаулыққа тигізер оң әсерін әңгімелесек.

ПРОФЕССОРДЫҢ ПАЙЫМЫ

Медицина ғылымдарының докторы, ресейлік ғалым Б.Алякринский ғылыми жаңалық ашты. Профессордың пайымдауынша, жерде тіршілік атаулына түрлі әсер ететін сәуле бар. Бұған дейін белгісіз болып келген сәуле аспаннан келетін көрінеді. Осылайша, адам ағзасында



тәулігіне бес рет үлкен биологиялық толқын өтеді екен. Бұл жағдай біздің планетамыздың өз орбитасындағы күнді айнала қозғалу құбылысы арқылы жүзеге асатыны дәлелденді. Бұл биологиялық толқын сіз бен біз оқып жүрген бес уақыт намаздың уақытымен тұспа-тұс келеді. Толқын 10-15 минут шамасында қозғалыста болады. 1-2 сағаттан кейін қозғалысы баяулап, тоқтайды. Пайғамбарымыздың (с.ғ.с.) өз үмбетіне намазды өз уақытында оқуды өсиет етуінің бір сыры осында жатса керек. «Алла құзырындағы жақсы амал – өз уақытында оқылған намаз». Бұл хадистің ғылыми негізі барын ғалымдар дәлелдеуде.

Медицина ғылымдарының кандидаты, тағы бір ресейлік ғалым Магомед Магомедовтың мына бір ғылыми тұжырымдамасын мойындауға мәжбүрміз. Ол ғылыми мақаласында былай деп жазады: «Намаз адам ағзасындағы қан айналым жүйесіне жақсы әсер етеді. Күнделікті күйбең тіршілікті бір сәтке ұмытып, құлшылық

қылған адамның мидағы жасушалары тынығады әрі оның жүйке жүйесі жақсарады. Тағы бір ғажап құбылысты айтқым келеді. Жүрек жұмысын жақсартып, мидағы ұсақ қан тамырлардың жарылып кетуін алдын алатын табиғи күш бар. Ол намаздағы «Әттахиат» дұғасын оқудағы отырыспен сәжде жасау кезінде орындалады. *Бұдан басқа біз біле бермейтін дүниелер көп».*

МЕЙІРІМДІЛЕРДІҢ МЕЙІРІМІ

Бірде бір бауырым әсерлі әңгімесімен бөлісті. Қызық екен.

– Бір күні сырқаттанып, ауруханаға түстім, – деп бастады ол әңгімесін. – Сөйтіп, мені жүйке аурулар бөліміне жатқызды. 5 адамдық палатада әртүрлі ауруға шалдыққан кісілер бар екен. Дәрігерлер күн сайын науқастарды тексеріп, әрқайсысына әртүрлі кеңесін айтып кетеді. Мен сол жерде таңқаларлық оқиғаның куәсі болдым. Дәрігер бізге бұлшық еттің, сіңір мен жүйке жүйесінің дұрыс жұмыс істеуі үшін жиі жаттығу жасау қажеттігін айтты. Тізесі бүгілмей қалған адамға дәрігер: «Аяғыңызды былай қимылдатыңыз», – деді. Ал мойын омыртқасы ауыратын кісіге қалай жаттығу жасау керекін көрсетті. Бұл іс-қимылдар маған таныс болып кеткен. Себебі біз оны күнделікті бес уақыт намазда қайталаймыз. Осыдан кейін мен Алланың адамдарға деген мейірімінің шексіздігін түсіндім. Алла бізге шамасы келмейтін амалды бұйырмайды.

Көлікті ойлап тапқан маман мәшинеге қажетті дүниенің бәрін біледі. Тіпті ол қозғалтқыш майын артық не кем құйып қойғанда, көлікке зиян келетінін қатаң ескертеді. Оның да өз өлшемі бар. Сол секілді, адамды жаратқан Алла пендеге пайда мен зиянды, ақ пен қараны Құранда ажыратып, айқындап берді. Қараны (бұрыс жолды) таңдасақ, күніміз қараң, ақты (дұрыс жолды) таңдасақ, Алла алдымыздан жарылқамақ. «Аққа Құдай да жақ».

Ағабек ҚОНАРБАЙҰЛЫ,
Қазақстан Мұсылмандары Діни басқармасының
баспасөз хатшысы

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

■ **Болезни нервной системы:**

сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, нев-роз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, за-икания.

■ **Болезни сердечно-сосудистой системы:**

порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипер-тоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, ве-гето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, варикозное расшире-ние вен, постинфарктный кардиосклероз.

■ **Болезни желудочно-кишечного тракта:**

гастрит, гастралгия, гастроптоз, язва желудка и две-надцатиперстной кишки, холецистит, колит, геморрой, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, за-поры, гастродуоденит.

■ **Болезни мочеполовой системы:**

энурез, опущение почек, пиелонефрит, цистит, простатит, импотенция, обрезание (новые методы), паховая грыжа.

■ **Заболевания женской половой сферы:**

олигоменорея, дисменорея, киста яичников, миома матки, спайки, мастопатия, бесплодие, клинический синдром, аднексит.

■ **Болезни суставов:**

артрит, полиартрит, артроз, деформирующий остеоар-трит.

■ **Болезни дыхательной системы:**

бронхиальная астма, бронхит, аллергический ринит, гайморит, пневмония, аллергический бронхит.

■ **Кожные заболевания:**

витилиго, псориаз, угревая сыпь, дерматиты, нейро-дермиты, грибок, экзема, облысение.

■ **Эндокринные заболевания:**

сахарный диабет, болезни щитовидной железы (зоб), ожирение.
Глазные болезни: глаукома, катаракта, блефарит, миопия

■ **А также:**

от табакокурения, алкоголизм, снижение слуха.

■ **Лечение проводится комплексным методом ти-бетской медицины:**

пульсодиагностика, контактный точечный массаж, иглотерапия, цигун новыми китайскими аппаратами «хассы», «зывишин» и «каудиян» аппарат ТМ400 для лечения грыжи и протрузия межпозвоночных дисков.

Время приема:

с 9.00 до 14.00 и с 15.00 до 18.30,
в субботу – до 14.00 часов.

Выходной день: воскресенье.

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

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



Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

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

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

Жасан ЗЕКЕЙУЛЫ,
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, акаде-
мик

Бас редактордың орынбасары

Біләл ҚУАНЫШ,
Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Бектұрған ЛАҚАДЫЛ
Жанна АБАЙҚЫЗЫ
Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ
Телікбаева Айгерім

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Ләйла ТЕМІРБЕКҚЫЗЫ

Таралымы – 5000 дана

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

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
e-mail: zhasai_67@mail.ru
<http://www.jasai.kz>



Құрметті оқырман!

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

Жазылу бағасы:

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

«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.