

№ 5 (20)  
2012 жыл

Ауырып ем іздегенше,  
Ауырмайтын жол ізде

# Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ

**Тамсандырған  
қазақтың  
тағамдары-ай!**

8-бет

**Алтын ине  
салатын  
алтын жігіт**

16-17-беттер

**Түс көру мен  
денсаулықтың  
байланысы**

33-бет

Аягүл МИРАЗОВА:

**Мектеп – ұлттық  
тәрбиенің  
бастау көзі**

14-15-беттер



**Құрметті Жасан аға!**

*Меңің белім соңғы кездері жиі ауыратын болып жүр. Жұмыссыздықтың салдарынан Алматыда құрылыста ауыр еңбек істеген едім әрі жатын орнымыз да тым жайлы емес еді. Мүмкін соның әсері ме, соңғы кездері кейде орнымнан асер қозғалатын болып қалдым. Бұл дертті үлкендер, «белге суық өткеннен шойырылып қалған ғой» дейді. Ал мен олай ойламаймын... журналдарыңыздан оқуымша, тибет инесі бел ауруларына жақсы көмектеседі екен. Сізден дәрігерлік кеңес сұраймын. Егер бағаларыңызды қалтам көтерсе, барып емделгім келеді...*



*Сержан Өтемісов  
ОҚО, Жетісай қаласы*



## ОСТЕОХОНДРОЗ

Бұл күнде жастардың құрылыс алаңдарында ауыр еңбекке жегілуі қалыпты құбылысқа айналып бара жатқандай. Шамадан тыс ауыр салмақ бел омыртқасы дискісін оңай зақымдайды. Бұл уақыт өте келе, салмақты дертке ұласады. Бұдан сырт, жастарда түрлі дене әрекеттерімен көп айналысатындықтан, дене шынықтыру кезінде тым шұғыл қимылдаған кей сәттердегі оқыс жағдайлар әсерінен омыртқа және басқа сүйектері оңай зақымдалып жатады. Сондықтан жастар бұл жағдайға баса мән беріп, жұмыс кезінде болсын, не дене жаттығулары кезінде болсын, қимыл-қозғалысқа өте абай болғаны жөн. Жалпы бел ауруларының көп кезігетін түрлерінің бірі остеохондроз.

Омыртқаның остеохондроз ауруы омыртқааралық дискілер мен омыртқаның өзге де тканьдарының зақымдануынан пайда болады.

### Остеохондроздың пайда болу себептері:

Остеохондрозда дөңгелектер амортизаторлық қасиетін жойып, омыртқа денелерінің аралығы жұқарып, қасаң тартады. Егер ешқандай шара қолданылмаса, дөңгелектердің қатай бастаған қырлары, омыртқа бағанының шегінен асып, жұлынның нервтік тамыр жүйелері қысылып, тұрақты түрде зақымдана бастайды. Сөйтіп, омыртқа аралық жарық, яғни остеохондроздың мүгедектікке ұшырататын ең ауыр асқынуы пайда болады.

Аурудың пайда болуында тұқым қуалаушылықтың да маңызы зор. Шеміршек тінінің құрылыс ерекшеліктері, физикалық-химиялық қасиеттері тұқым қуалаушылық арқылы келуі мүмкін. Ауыр қара жұмыс та ауруға себепші. Қызмет бабымен бір орында қозғалмай ұзақ отыратын адамдар жұмыс кезінде дұрыс отырмаса, остеохондроз болу мүмкіндігі жоғары болады. Үнемі бел омыртқасына күш түсетін жұмыспен айналысу және белден жарақат алу да остеохондрозды тудырады.

Остеохондроздың пайда болуындағы себептердің тағы бірі – адамда омыртқаның қисаюлары: сколиоз, кифоз, лордоз бар болса, салмақ омыртқа бағанына біркелкі түспейтіндіктен, ол да остеохондрозды дамытушы фактор болып табылады.

### Остеохондрозды емдеу жолдары:

Омыртқа остеохондрозы мен омыртқа дискілері жарығы бар адамдарды емдеуді

қазіргі кезде негізгі екі топқа бөлуге болады: **хирургиялық** және **консервативтік** емдеу.

Ауруды емдеудің негізгі әдісі – аурудың алдын алу. Оған салауатты өмір салтын ұстану мен күнделікті дене шынықтыру жаттығуларын ұдайы жасау кіреді. Сосын мануальды терапия, тереңдетілген нүктелі массаж, омыртқаны арнайы аппаратпен созу және дәрі-дәрмек терапиясымен емдеу - емдеу тәсілдерінің ең қажетті түрлері.

Мануальды терапия – бұл қолмен омыртқаға әсер ету арқылы омыртқа буындарының дұрыс қимылдарын және қан айналымын жақсарту. Ал массажды дәрігердің нұсқауымен маман массажист жасамаса, кері әсер етуі ықтимал. Омыртқаны аппаратпен созу арқылы омыртқа аралық дөңгелектің қоректенуі жақсартады.

Остеохондроздан сауығу, емнің дұрыстығына, емдеу шараларының дер кезінде басталуына байланысты. Толық жазылу аурудың бастапқы кезеңінде ғана мүмкін. Бірақ остеохондроздың асқынуының алдын алуға және жылдар бойы ауруды болғызбауға болады. Емделудің басты мақсаты – аурудың дамуын тоқтатып, омыртқадағы патологиялық өзгерістердің белгілі бөлігін жойып, симптомдарды: арқа, бел ауруын, қол-аяқтың жансыздануын, бас ауруын азайтып немесе жою. Науқастар остеохондроздың алдын алып, оның қайталануын болдырмай, омыртқаға түсетін салмақты реттеу үшін белгілі бір шарттарды ұстанған дұрыс. Ауруды болдырмау үшін оның алдын алып, көбірек қозғалып, салауатты өмір сүру керек. Өте ауыр зат көтергенде, затты жерден иіліп алмай, тізеңізді бүгіп барып көтеріңіз, жіті қимылдап, бұлшық еттердің созылуына мүмкіндік бермеңіз. Балаларды әрқашан денесін түзу, тік ұстауға үйрету керек. Компьютердің алдында көп отырмай, қозғалатын ойындарды ойнағанын, спортпен шұғылданғанын қадағалан жөн. Үйде турник, швед сеткасы, арқаннан жасалған саты жасап қойса, тіптен жақсы. Сонымен қатар, отырған орындық, ұйықтайтын төсек тым жұмсақ болмау керек. Ал жүргізуші болсаңыз, рөлге қатты жабыспай, арқаңызды тіреп, тік отырыңыз. Бірнеше сағат көлік жүргізген соң тоқтап, бұрылу, еңкею, отырып-тұру, жүгіру сияқты қарапайым жаттығулар жасаңыз. Ауруды болдырмау әрқайсымыздың өз қолымызда

екенін ұмытпаған жөн.

Омыртқа ауруларының алдын алу мен емдеуге арналған жаттығу түрлерін жасауды күнделікті дағдыға айналдырған дұрыс. Бұл жаттығулар, көп уақытты да, қаражатты да талап етпейді. Қарапайым жаттығулар арқылы денені шынықтырып қана қоймай, көптеген аурулардың алдын алуға, ерік-жігерді күшейтуге мүмкіндік бар. Тек алғашында дәрігердің бақылауымен орындаған дұрыс. Омыртқа ауруларын болдырмаудың басты әдісі – қозғалыс. Демалыс күндері таза ауада жаяу серуендеуді әдетке айналдырып, футбол сияқты ойындарды ойнау керек. Омыртқа бағаны остеохондрозын алдын алып емдемесе, омыртқа аралық дөңгелектің орнынан ауытқуына, дөңгелек жарығына алып келіп, жүре алмай қалатындай асқынулар пайда болады. Сондықтан дер кезінде емделіп, салауатты өмір сүруге дағдыланған дұрыс. Шығыс-Тибет медицинасы бойынша остеохондрозды емдеуде мына нүктелерге ине салыну керек.

### I. Өт қабы меридианы

VB-20 Фэн-чи – бастың артқы шаш өсу аймағынан 1 цунь жоғары, ортаңғы бас сызығымен еміздік тәрізді өсіндінің ортасында.

VB-2 Цзянь-цзин артқы, ортаңғы сызықтан, яғни VII мойын омыртқасы мен I кеуде омыртқаларының қылқанды өсінділерінің аралық деңгейінен (T-14 Ди-Чхуй) иық сүйегінің төмендігінің (G1-15 Цзянь-юй) аралығында орналасқан.

### II. Артқы ортаңғы меридиан

T-14 Да-Чжуй – VII мойын омыртқа және I кеуде омыртқаларының қылқанды өсінділерінің аралығындағы нүкте.

### III. Қуық меридианы

V-10 Тянь-чжу – бастың артқы шаш өсу аймағынан 2 см жоғары, бастың ортаңғы сызығынан 1  $\frac{1}{3}$  цунь сыртқа қарай.

V-40 тізе асты шұңқырының ортасында.

### IV. Ащы ішек меридианы

IG-14 Цзянь-вай-шу жауырынның ішкі қырында, омыртқадан 3 цунь сыртқа қарай, горизонтальді сызықта I кеуде омыртқа қылқанды өсінді бойында.

IG-15 Цзянь-вай-шу жауырынның ішкі қырында, омыртқадан 2 цунь сыртқа қарай, горизонтальді сызықша VII мойын омыртқа және I кеуде омыртқа қылқанды өсінділерінің аралығында

# МАЗМҰНЫ

1

**БАС  
САҚИНАСЫ**



4-5-беттер

6

**ҚҰТТЫҚТАУ  
ЖӘНЕ ПАРАСАТ**



24-25-беттер

2

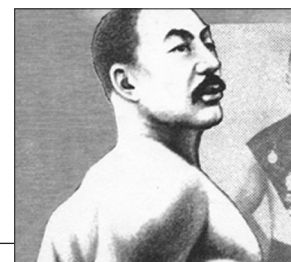
**ТЕҢГЕ ҚОТЫР  
ЖӘНЕ ОНЫҢ  
ӘСЕРІНЕН БУЫН  
ҚАБЫНУ**



6-7-беттер

7

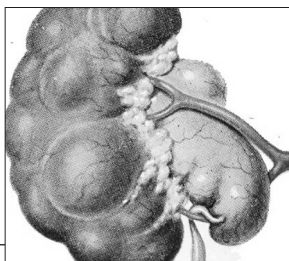
**ҚАЖЫМҰҚАН  
КЕЛБЕТІ**



29-бет

3

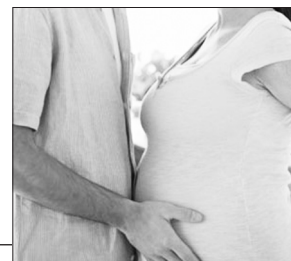
**ГИДРОНЕФРОЗ**



10-11-беттер

8

**ЖҮКТІЛІК  
КЕЗІНДЕГІ ТӨСЕК  
ҚАТЫНАСЫ  
ТУРАЛЫ НЕ  
БІЛЕМІЗ?**



32-беттер

4

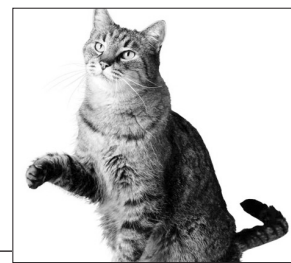
**ГИПНОЗ**



12-13-беттер

9

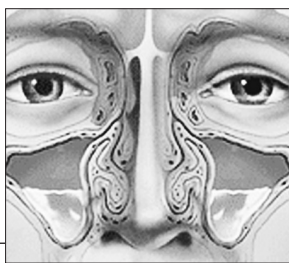
**АУРУ МЫСЫҚТАН  
АБАЙЛАҢЫЗ!**



34-бет

5

**ГАЙМОРИТТИ  
ҚАЛАЙ ЕМДЕУГЕ  
БОЛАДЫ?**



19-беттер

10

**ДҰҒАНЫҢ  
ҚАБЫЛ БОЛАТЫН  
УАҚЫТТАРЫ**



38-бет

# БАС САҚИНА

Көп адамдар бас сақинасы ұстағанда бастың жарты бөлігі сақиналанып ауырады деп түсінеді. Негізі бұл бүкілдей дұрыс көзқарас емес. Қазір медициналық зерттеу бас сақинасының қан тамырдың босап-жиырылу функциясының қалыпсыздығы тудырған бас ауыру екенін, басты ауыртатын шекті орынның әр адамда әртүрлі болатынын дәлелдеп отыр. Ауру тудыратын факторлардың әсерімен бастың іші-сыртындағы қан тамырлар алдымен жиырылып, онан соң кеңейгенде, қан тамырдың бүйіріндегі ауру түйсігінің нерв ұштарын тітіркендіріп, ауру белгісі пайда болады.

## САҚИНА ҰСТАҒАНДА БАС ЖАРТЫ САҚИНАЛАНЫП АУЫРА МА?

Мидың іші-сырты мен мойынның іші-сыртындағы артериялар мен омыртқа негізгі бөлігі артерияларының көптеген үлкен-кіші қантамырлары болып, олар үлкен ми сыңарының алдыңғы, ортаңғы, артқы бөлігіне және ішкі-сыртқы жақтарына орналасқан. Бұл қантамырлардың әрбір бөліктерінде жоғарыда айтылған қантамырлық әсер пайда болып, олар өздері таралған аумақта ауру сезімін тудырады. Сондықтан бас ауруды, алдыңғы маңдайдың ауруы, төбенің ауруы, самайдың ауруы, қарақұстың ауруы деп бөлуге болады. Олар бір жағынан да, екі жағынан да ауруы мүмкін.

Кейбір науқастар жөнінен алғанда алғашында басының бір жағы

ауырып, бара-бара басы тұтас ауырады. Әрине клиникада басының бір жағы ауыратындар көп кезігеді. Бірақ бұл тек ұғымдық ғана ағаттық тудыратын себеп. Клиникада «бас сақинасының» ерекшелігіне үйлесетін ауру белгілерімен қатар, бастың қайсы шекті орны, бір жағы немесе басы тұтас ауырғанына қарамастан, дәрігер диагноз қою өлшемі бойынша оған бас сақинасы деп диагноз қоя алады. Негізі бұл бір түрлі ғана аурудың аты. Бұл бас сақиналанып ауырады дегенді білдірмейді.

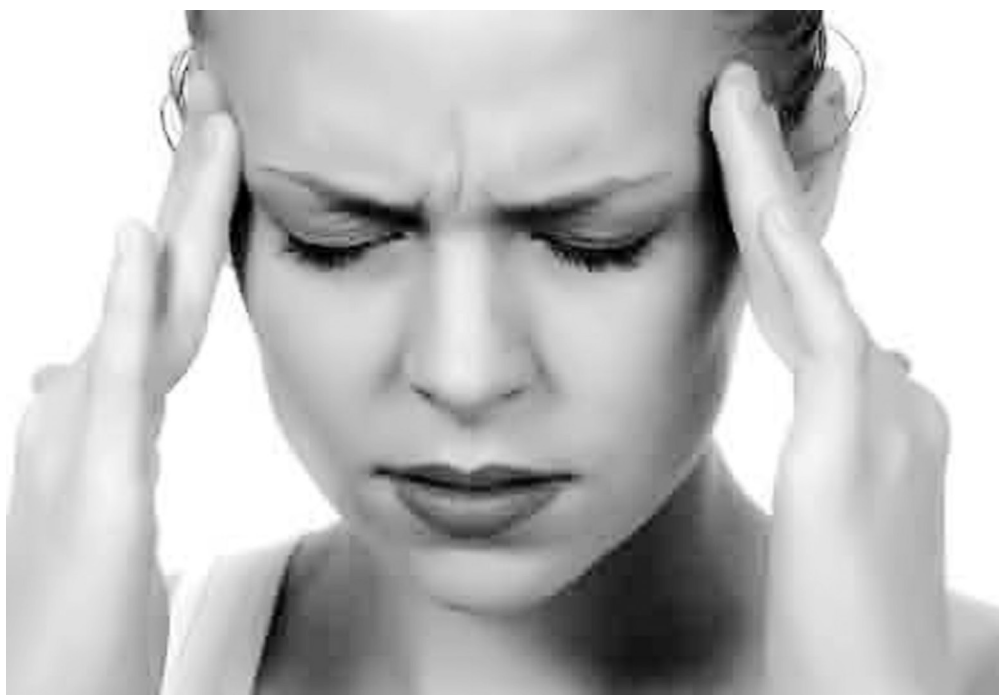
## ТИПТІК БАС САҚИНАСЫ ҚАЛАЙ ПАЙДА БОЛАДЫ?

Бас сақинасы клиникада көп кезігетін ауру. Оның сәйкесті клиникалық ерекшелігі мен типтері болғандықтан әдетте ауру деп қаралады. Типтік бас сақинасы негізінен бас

қантамырларының босаңсуы, жиырылу функциясының кедергілікке ұшырауынан пайда болады. Белгілі мөлшерде тұқымдық тұқым қуалау сипатындағылары да болады. Бас сақинасы көп түрлі факторларға саяды. Басты себептерінің бірі – нерв дәнекерінің, зат алмастыру функциясының кедергіліктерге ұшырауы. Нерв ұштарының шекті бөлігіндегі 5 гидрокситриптами́н мен гистамин қоюлығының артуы, симпатикалық нервтің қозуы. Қандағы катехоламин мен брадикининның көбеюі. Орталық нерв жүйесінің ішкі бөлігіндегі ауруды бастатын заттардың (эндрофин, т.б.) азаюы бас сақинасының ұстауының себебі екенін зерттеу нәтижелері дәлелдеп отыр.

Жоғарыдағы өзгерістерге байланысты ми қабығындағы, ми ішіндегі және бас сүйектің сыртындағы қантамырлар сияқты шекті орынды ауру түйсігі ұштарының қан тамыр кеңейген кездегі созылуы әрі ауру сезімдерінің күшеюі, денедегі қорғау механизмдерінің әлсіреуі бас сақинасын қоздырады.

Бас сақинасы функциялық бас ауруына жатады. Кейбір аз санды науқастардың бас сақинасы ұстағанда ми қан динамикасы мен ми функциясы ауыр кедергіге ұшырағандықтан, ми кардиограммасындағы қалыпсыздық және оған сәйкес тұрақты орындық ауру белгілері байқалатындығын есепке алмағанда, әдеттегі бас сақинасы ауруын жеңілдетуге, ауру белгілерін біртіндеп жоғалтуға немесе жас шамасының ұлғаюына байланысты артып отыратын ұстау жиілігін азайтуға немесе ауру дәрежесін жеңілдетуге болады. Бас сақинасының «түбін үзуге бол-





майды», бас сақинасы ұстағанда емдеу арқылы оны жеңілдеткеннен кейін кейбір факторларға байланысты үнемі қайталанып отырады. Бас сақинасы ауруы әйелдерде көбірек кездеседі. Мысалы, Қытай елінің өткен ғасырдың аяғына қарай жүргізген медициналық зерттеуі кезінде елдегі бас сақинасына шалдыққан әйелдердің саны еркектерден төрт есе көп болған. Бұл жағдай нәзік жандылардың физиологиялық және психикалық ерекшелігімен қатысты болуы мүмкін.

Бас сақинасының табиғи ауру барысы адамына қарай болады. Кейбіреулердің бас сақинасы бірнеше жыл ұстағаннан кейін емдеу арқылы жазылып кетеді, Ал кейбір науқастардікі неше ондаған жылға созылады. Клиникалық зерттеуге қарағанда бас сақинасының қайталай ұстауы науқастың зейін-зердесіне ықпал жасамайды. Егер басқа мүшелік сипатты ауру болмаса, тек бас сақинасының өзі асқынып өзге ми қантамырлар ауруына шалдықтырмайды екен. Бас сақинасының мән-жәйін білгеннен кейін одан көп уайымдауымыздың қажеті жоқ.

### ТИПТІК БАС САҚИНАСЫ ҚАЛАЙ ҰСТАЙДЫ?

Бас сақинасы барлардың ауруы ұстағанда өзіндік типтік барыстан өтеді. Бас сақинасының ұстауы клиникалық жақтан үш сатыға бөлінеді:

1. Бастың ішкі қан тамырларының жиырылу сатысы;
2. Бастың сыртқы қан тамырларының кеңею сатысы;
3. Бәсеңдеу сатысы.

Бұл типтік бас сақинасын әдеттегі бас сақинасынан және басқа да типтегі бас аурулардан парықтаудың негізгі түйіндері болып, бұл үшеуінің біреуі кем болса, типтік бас сақинасы есептелмейді. Оның әрбір сатысының сәйкесті клиникалық белгілерін жеке-жеке төмендегідей таныстырамыз:

1. Бастың ішкі қан тамырларының жиырылу сатысы; Бұл бас аурудың алдыңғы сатысы немесе алдын ала белгі беру сатысы делінеді. Бас аурудан бірнеше минут немесе бірнеше сағат бұрын пайда болады. Негізінен мидағы қанның жеткіліксіздігі байқалады. Мысалы, көз шұбартады, көз алды жартылай қараңғыланады, заттар толық көрінбейді, кейбір адамдардың денесі жартылай аз уақыт ұйып, қол-аяғы дәнменсізденеді, анық сөйлей алмай-

ды. т.б. бірақ бұл ұзаққа созылмайды әрі зян келтірмейді. Жоғарыдағы белгілердің білінуі тек бас ауырғалы тұрғандығын ғана білдіреді.

2. Бастың сыртқы қантамырларының кеңею сатысы: миға қан жетіспеу белгілері біртіндеп бәсеңдегеннен кейін қантамырлар кеңейіп, бас ауруды қоздырады. Бұл әдетте бірнеше сағатқа не бірнеше күнге созылады. Бастың бір жағы немесе екі жағы солқылдап немесе ұйып, сыздап ауырады. Көбінесе бас қатты ауырып, қызмет пен үйренуге кесірін тигізеді. Сонымен қатар, науқастың тұлабойы дәрменсізденіп, жүзі қуарады немесе қызарады, дегбірсізденеді. Жүрегі айниды, құсады, тамаққа тәбеті тартпайды, мазасызданады. т.б. Бұл симпатикалық нервтегі ауру белгілері. Жақсы ұйықтағаннан кейін бас ауруы бәсеңдейді немесе жоғалады. Бұл сатының кейбір кездерінде ми кардиограммасы қалыпсыз болады. Ультрадыбыс толқынымен доплерлік тексеру арқылы қан ағысының тездегенін, ми қан ағысы графигінен ми қан ағысының баяулағанын немесе ми қан ағысы толқынының тез төмендегенін көруге болады.

3. Бәсеңдеу сатысы: қан тамырлар кеңейіп, бас ауруы белгілі уақытқа жалғасқаннан кейін, біртіндеп бәсеңдеп, қалыпты жағдайға өтеді. Бұл кезде жоғарыдағы ауру белгілері жоғалады. Тек аз санды адамдардың басы айналып, қол-аяғы дәрменсізденеді, қым-қуыт түс көріп, жақсы ұйықтай алмайды. Осы сатыда науқастанушыларды аспаппен тексергенде көпшілігінен қалыпсыздық байқалмайды. Бұл саты бірнеше аптаға немесе бірнеше айға жалғасады.

Іс жүзінде жоғарыда айтылған үш саты бір-бірімен тығыз байланысты болады. Әрбір сатының жалғасатын уақытының ұзын-қысқалығының клиникалық белгілері адамына қарай түрліше бейнеленеді. Бұл үш сатының клиникалық белгілерін парықтау, емдеу жөнінен жетекшілік сипатты маңыз алады. Мысалы, қантамырлардың кеңею сатысында үйлесімді мөлшерде эрготамин, кофэин сияқты қантамырды тарайту дәрісін ішсе, қантамырдың кеңеюін тосып, бас ауруды жеңілдетеді. Бұл арқылы әрі ішетін дәрінің мөлшерін азайтып, шипалылығын күшейтуге болады.

**Академик, Жасан Зекейұлы,  
дәрігер Сәуле ЕСІМОВА**



Теңге қотырдың тағы бір аты теміреткі. Бұл үнемі кезігетін және оңай қайталайтын, созылмалы, гүлемелі тері ауруы. Осы дертпен көрші Қытай елінде 1 миллион 350 мың адам ауырады екен. Теңге қотыр әйелдерге қарағанда ерлерде жиі кезігеді. Ауылдардағы тұрғындарға қарағанда қала тұрғындарында көп болады. Бұл дертке шалдығатын науқастардың жас мөлшері 26-27 жас аралығында болады. Теңге қотыр терінің бөрту ерекшелігіне қарай, жай теміреткі, іріңді, бөрткен типті теміреткі және қызыл тері ауруы типті теңге қотыр болып бөлінеді. Мөлшермен 30 пайызға жуық буын қабынуы болмаған науқастарда тырнақ ауруы өзгерістері болады.

# ТЕҢГЕ ҚОТЫР ЖӘНЕ ӘСЕРІНЕН БУЫН ҚА

## ТЕҢГЕ ҚОТЫР БУЫН ҚАБЫНУЫ ДЕРТІ ДЕГЕН НЕ?

Теңге қотырмен ауырғандарда буын қабынуы пайда болады. Бұл жағдайды ең алғаш 1818 жылы Францияның атақты дәрігері Алберт мәлім етті. Одан кейін 1860 жылы тағы да Францияның шипагері Базин «теңге қотыр буын қабынуы» деген атауды ортаға қойды. XX ғасырдың басында-ақ осы дертпен ауыратындар әлемнің жер жерінде көптеп тіркеле бастаған. Алайда соңғы 100 жыл көлемінде адамдар теңге қотыр буын қабынуы мен шорбуын ревматизмын шатастырып, өзара парықтай алмай келген еді. Бұл екі дертті нақты парықтап, дербес ауру ретінде тану өткен ғасырдың 60 жылдарынан соң басталды.

Теңге қотыр буын қабынуы - теңге қотырмен ауырғандарда пайда болатын бір түрлі қан сары суы болымсыз болатын буын қабынуы. Бұл көбінесе аяқ пен қолдың буындарында болады, кейбір науқастарда құйымшақ, жамбас буыны немесе омыртқа буыны шалдығады. Аз санды науқастарда HLA-B27 болымды болады.

## ТЕҢГЕ ҚОТЫР МЕН ТЕҢГЕ ҚОТЫР БУЫН ҚАБЫНУЫ ТҰҚЫМ ҚУАЛАЙ МА?

Теңге қотыр бір түрлі көп фактор-

лы дерттердің қатарына жатуы мүмкін деп болжайды ғалымдар. Оның тұқым қуалау мен қатысы кейбір науқастарды зерттеу кезінде анықталған. Қан сары суы болымсыз болған, буыны қабынған науқастардың теңге қотыр тері бөрткеніне шалдығу мөлшері қан сары суы болымды болған, буыны қабынған науқастарға қарағанда төрт есе көп болған. Мысалы, бір медицина маманының зерттеуі кезінде 35 жұп дара тұқымды егіздердің 22 жұбы бір мезгілде теңге қотырмен ауырғандығын анықтаған. Сондай-ақ Англиялық медицина мамандар да, теңге қотыр буын қабынуымен ауырған 88 науқастың бірінші әулет туыстарының 10 пайызы, екінші әулет туыстарының 1 пайызы теңге қотыр буын қабынуымен ауыратындығы сөзсіз делінген. Ал бұл науқастардың жұбайларының әулетінен бірде-бір теңге қотыр буын қабынуымен ауыратын адам шықпаған. Осы сияқты тағы бір медициналық қызметте үшемдердің ішіндегі біреуі теңге қотыр буын қабынуымен ауырған, оның дара тұқымды егіз туысы теңге қотыр және құйымшақ-жамбас буын қабынуымен ауырған. Ал енді бір қос тұқымды егізінің денсаулығы қалыпты болған.

Негізі теңге қотыр буын қабынуымен алдымен ауырғандардың (әулет ішінде алдымен ауырған) ең жақын туыста-

рында теңге қотыр буын қабынуына шалдығу орайы жай адамдардан 40 есе жоғары болады екен. Сол сияқты бір отбасындағылар ішіндегілердің кейбіреуінде тері ауруы пайда болса, кейбіреулерінде буын қабынуы пайда болады.

Теңге қотырға шалдыққандардың бәрінде буын қабынуы пайда бола ма?

Шетелдегі мәліметтерге қарағанда теңге қотырға шалдығушыларда әдетте ақ нәсілділерде 1-2 пайыз, Африкалықтар мен АҚШ-тағы негрлерде және Жапонияда некен-саяқ кезігетін көрінеді. Ал қытай халқының 70 мыңнан артығында теңге қотыр буын қабынуы бар екені анықталған.

Теңге қотыр буын қабынуының қандай клиникалық бейнелері болады?

Біз жоғарыда теңге қотыр буын қабынуымен ерлерге қарағанда әйелдер көп ауыратындығын айттық. Бірақ құйымшақ-жамбас буыны қабыну дертіне шалдығатындар ерлерде көптеу болады екен. 32-45 жас аралығы орташа ауру қозатын жас есептеледі. Оннеше жасынан бастап ауыратындар да аз емес. Бұл дерт негізі баяу пайда болады. мөлшермен 3/1 науқаста ғана шұғыл пайда болады. Клиникада науқастардың ауырған буындарының қанша екені және орнына қарай бес типке бөлінеді:

1) Симметриясыз ұсақ буындар типі, осы типтегілер ең көп болып, теңге қотыр буын қабынуымен ауыратын жалпы науқастардың 70 пайызын ұстайды екен. жайшылықта 2-3 буынды ғана шарпиды. Қол және аяқтардағы ұсақ буындарда көп кезігеді;

2) Саусақ ара буын типі 5-10 пайызды ұстайды. Бұл теңге қотыр буын қабынуындағы типтік ауру орны;

3) Зақымдау сипатты теңге қотыр буын қабыну дерті. Бұл ең салмақты кезеңі болып 5 пайызды ұстайды. Шарпыған буындардың формасы өзгеру немесе сіресу пайда болады. Үнемі ыстығы өрлеу және көлемді теңге қотыр тері бөртпесі қосанжарлайды;

4) Симметриясыз көп буынды тип 15 пайызды иелейді; Бұл шорбуын ревматизмімен оңай парықталмайды;

5) Омыртқа шалдығу. Әдетте клини-

болады. Көп жағдайда омыртқаның алдыңғы жағынан және бүйір жағынан көбірек пайда болады. Ал сіңір бұралу құймышақ-жамбас буындарында болады. Осы дәлелдер арқылы теңге қотыр буын қабынуымен ауырғандардың құймышақ-жамбасы мен омыртқасы дертке шалдығатынын көруге болады. Оның үстіне қан сары суындағы шорбуын ревматизм факторы болымсыз болатындықтан, бұл ауру да қан сары суы болымсыз омыртқа буын ауруына жатады.

### **Теңге қотыр буын қабынуы мен шорбуын ревматизмін қалай парықтайды?**

Теңге қотыр буын қабынуы мен шорбуын ревматизмінің көптеген клиникалық бейнелері ұқсас болады. Мәселен, созылмалы түрде ауру қозғалу, әйелдерде көп болу, әрқандай

Теңге қотыр буын бөрткенінің пайда болуы, теңге қотыр буын қабынуына диагноз қоюдағы қажетті шарт. Осыдан пайдаланып, басқа қабыну сипатты буын ауруларынан парықтайды. Сондықтан теңге қотыр ауруының тері бөртпесі болмаса, теңге қотыр буын қабынуына диагноз қоюдың дәлелі болмайды. Басым көп санды теңге қотырға шалдыққан науқастардың терісіндегі ауру өзгерісі буын қабыну пайда болудан неше жыл бұрын байқалады. Яғни алдымен теңге қотыр пайда болып, артынан буын қабыну пайда болады. Сондықтан науқастар буыны қабынып дәрігерге көрінгенде, дәрігер сұрап білсе, немесе науқас теңге қотыр тарихын ауызға алса, не болмаса науқаста теңге қотыр тері бөртпесі байқалса, теңге қотыр буын қабынуы диагнозын тұрақтандыру қиынға соқпайды. Алайда мөлшермен 15-20 науқаста алдымен буын қабынуы пайда болып, артынан тері бөртпесі шығады. Мұндай болғанда теңге қотыр буын қабынуына диагноз қою өте қиындасады.

Буын қабыну теңге қотыр тері бөртпесінің типімен қатыссыз болады. Десе де, буын қабынудың ауыр-жеңілдігі терідегі ауру өзгерісімен тең қатынаста байқалады. Салмақты буын қабынуында недәуір кең көлемді тері бөртпесі болады.

Теңге қотырға шалдыққандардың тырнағында ауру өзгерісі бола ма?

Тырнақтың қалыпсыз болуы – теңге қотыр буын қабынудағы ерекшеліктің бірі. Теңге қотыр буын қабынуымен ауырғандардың 80 пайызында тырнақ ауруы пайда болады. Буын қабынбай, жалаң теңге қотыр науқасына шалдыққандарда тырнақ ауруы өзгерісі болатындар 15 пайызды ғана ұстайды. Ең көп кезігетін тырнақ ауруы өзгерістері:

- 1) Тырнақ шұңқырау;
- 2) тырнақ асты мүйізгектену;
- 3) Қалыңдау;
- 4) Күңгірттену;
- 5) тырнақ өзектену;
- 6) көлденең қыр шығу;
- 7) түсі өзгеру;
- 8) көбесі сөгілу.

Бақайшық буындары мен көршілес тырнақ қашанда бір уақытта дертке шалдығады. Теңге қотыр ауруының тері бөртпесі кемшіл, қан сары суы болымсыз, буыны қабынған науқастар жөнінен алғанда тырнақ ауру өзгерісін мұқият бақылау тиіс. Егер болымдылық байқалса, теңге қотыр буын қабынуына диагноз қоюға көмегі тиеді.

**Академик Жасан Зекейұлы,  
Ілсбек Өтенов**  
(тибеттік шөп дәрігер)

# ОНЫҢ БЫНУ



када науқастарда осы бес типтің бір типі ғана байқалады. Кейде бір түрдегі тип екінші түрге өзгереді немесе бірнеше тип бір кезде өмір сүреді. Көп түрленген бейне көрсетеді.

Теңге қотыр буын қабынуында буын қабыну ауру өзгерісінен сырт, мөлшермен 30 науқаста көз ауруы, 20 пайызында дәнекер қабық қабыну, 7 пайызында шатыраш қабық қабыну пайда болады. Басқа сирек кездесетін бейнелерден қолқа тамыр қақпақшасының толық жабылмауы, өкпе жоғары жағының талшықтануы және крахмал тәрізді өзгеру сияқтылар бар.

### **Теңге қотыр буын қабынуында құймышақ-жамбас буыны мен омыртқа ауруға шалдыға ма?**

Теңге қотыр буын қабынуымен ауырғандардың 2-3 пайызында құймышақ-жамбас буыны қабынуы пайда болады. Рентгенде құймышақ-жамбас буыны күңгірт көрінеді. Буын жапсарлары тараяды немесе кеңейеді. Шершеу формасы өзгереді немесе сүйек қатаю сияқты бейнелер байқалады. Бір жағындағы ауру өзгерістері көбірек кездеседі. 40 пайыз теңге қотыр буын қабынуымен ауырғандарда омыртқа қабыну пайда болады. Рентген арқылы көргенде сіңірде бұралу байқалады. Омыртқаның әрқандай бөлігінен көруге

жастағы топтарда кезігу, сондай-ақ симметриялы буын қабыну пайда болу, т.б. ортақ белгілерге ие болатындықтан, бұл екі түрлі ауруды парықтауда белгілі қиындықтар көп.

Әдетте клиникада төмендегі бірнеше түйіндер теңге қотыр буын қабынуына диагноз қоюда пайдалануға болады. Айталық, типтік теңге қотыр тері бөртпесі, тырнақ ауруы өзгерісі, саусақ ұштары буынының шалдығуы, бақайшық, құймышақ-жамбас буынының қабынуы және омыртқа қабынуы, шорбуын ревматизміндегі тері асты бұдырларының кемшіл болуы және шорбуын ревматизм факторының болымсыз болуы. т.б.

### **Теңге қотыр ауруындағы тері бөрткенінің (көз қотыр) буын қабынуымен қандай байланысы бар?**

Атамыз қазақ “Ас адамның арқауы”, “Жаман ауруға жақсы тамақ – ем” деп қорытқан. Бұл өмір шындығынан туған философия. Ұлттық азық-түліктеріміздің, тамсандырар тағамдарымыздың қазіргі заманда алар орны күн санап көрнектіленуде. Өйткені, оның аса қуаттылығы мен адам ағзасына келтіретін пайдасының ұшан-теңіз екендігі жан-жақты зерттеліп, дәлелденуде. Неше мыңдаған жылдар бойында “Ерді қорласаң састырар, асты қорласаң құстырар” дегенді ұстанған халқымыз, астың қадіріне жеткен. Басқа ұлттарда сирек кездесетін меймандостық алыс-жуықты жақындатып, береке-бірлікті нығайтудың айнымас кепіліне айналған. Әрқандай әулие болсын ас алдында астамдық көрсете алмаған. Егер оғаш қылықтар байқатып, менменсіе масқараға қалып, рулы еліне таңба түсіріп алады. Сондықтан “Астан үлкен емессің” деген кесімді сөзге барлығы тоқтай білген. Дарқан дастарқаны жиылмай жататын түп төркінімізге үңілер болсақ, адал асты қадірлеп, сөз құнын бағалаған ел екенбіз. Ата-баба денсаулығының мықты болуы да тұрмыстық салтты жалғап, азықтануға ерекше мән бергендігінен.



## Тамсандырған қазақтың тағамдары-ау!

Қыс – қатал сыншы. Қазақ аязы сүйектен өтетін 40-50 градустық қақасыны қоса келген қилы күндерде де, табиғаттың дүлей қарлы борандарында да аттан түсіп тізе бүкпеген. Оның бір себебі – соғым, тағы бірі – тері киімдер. Табиғатпен бірге түлеп отыратын қазақтың соғым союы – тапқырлық. Тағамдарымыздың ішіндегі сіңімдісі, қуаттысы, сиысы да жылқы еті. Оны тәжірибеден әбден өткізген соң әспеттегеніміз белгілі. “Жылқының еті жемесең түсіңе, жесең тісіңе кіреді” деуіміз де содан болар. Дәулетті ауылдар атан өгіз, ту сиыр, атан түйе сойғанымен, оған қоса арнаулы ту бие сойып, сиы қонақтарына қазы-қарта, жал-жая тартуды үлкен құрметке, сәнге айналдырған.

Қазақ етті сүрілеп сақтаудың, баптап пісірудің, қонақтардың мәртебелеріне, сыйына қарай кәделеп тартудың майталманы. Маймыл сияқты көргенін қағып алып айнытпай істейтін қытай халқы да мал сойып, ет асуымызды үйреніп алды. Бірақ олар қанша ұқсатқанымен, техникасын жеткізе алмай дал болуда. Жайлауда бабына келтіріп былқытып пісірілген қой етін аш бөріше таласып

жейді. Таңдайларынан кетпес дәміне, жұмсақтығына, қуатты бал сорпасына қайран қалады. Олар бұл өнерімізге таңырқап, әлі күнге дейін ерінбей зерттеуде. Сөйтсек, қазақ жейтін (жылқы, сиыр, қой, қозы, ешкі, лақ және киік т.б. еттерінің) дәмді, жағымды, нәрлі болуының ғажап сырлары бар екен. Мәселен, әрқандай малды мүмкіндіктің барынша намаз оқитын, аузында иманы бар үлкен ер адамдар бауыздайды. Олар бауыздарда “Аллаһу Акбар” деп, білген дұғаларын оқиды. Малда Алла берген несібе болғандықтан, оған “сенде жазық жоқ, бізде азық жоқ” деген себеп-салдар айтады. Осы дұғалар мен ізгі ниеттер Алланың құдіретімен хайуан малдың бойына рахым нұры болып тарайтын көрінеді. Одан ауыз тиген адам шын мәнінде азықтанады. Әлгінде айтқан қытайлардың, басқа да дінге сенбейтін ұлттардың мал еттерін дәмдендіре алмайтыны содан дейді діни білімі барлар.

Қазіргі медицина ғылымында мал мен барлық хайуанаттардың емдік қасиеттерге ие екендігі дәлелденді. Малдың еті мен сүті құнарлы азықтық болса, жүні мен терісінен бағалы киім-кешек, әр түрлі бұйымдар жасалады.

Осылардың арасынан жылқыны ерекше атауға болады.

Ұлтымыз жылқы еті мен майын, қазы-қартасын, саумалы мен қымызын құнарлы азықтық, таптырмас дәрі ретінде тұтынған. Шыртылдағын шай ішкенде нан батырып жесе балдай татиды және жүрекке тимейді. Ол жеңсік астың бірі. Тез бұзыла қоймайды. Сары майды екі орап кетеді. Жылқы еті мен майы жүрек-қан тамырлары, бүйрек әлсіздігі, буын қатаю сияқты ауруларға ем. Жылқы етін қалыпты мөлшерде үзбей жесе холестеринді төмендетеді. Мерткіккен адамның сүйегі дұрыс түспей шор боп қалғанда жылқы майын жағып жібітеді. Сосын қайта салуға болады, шор буындарға да солай етеді. Жылқының етін жуған суға бас жуып тұрса, теміреткеден болатын шаш ағару тоқтайды. Жүрегін қуырып жесе, ұмытшақтық төмендейді. Жылан, бүйі шаққан адамның денесіндегі улы қайтару үшін, аттың терісінен өңдігін жуып, сол суды ішкізеді. Кей деректерге қарағанда, аттың теріні жыланның тіліне тамызса, жылан сеспей қатады. Далада ерді жастанып, ішпектерін астына салып, ноқта-жүген, айыл-тұрмандарын маңайына айландыра қойса, жылан жоламайды. Күйдірілген



жылқы сүйегін талқандап, сірке суына араластырып, тазға, жарақатқа, бөрткендерге жақса, сауығады екен. Ал, саумал мен қымызы созылмалы асқазан, ішек ауруларына, өкпе, құрт ауруларына, жүректің жұмысын жақсартуда тамаша ем. Бүгінде, озық елдердің медицина ғылымында адам ағзасына ең пайдалы ет – жылқы еті деп шешілген. Олардың көзқарасынша, жылқы майының адам ағзасында тұнба пайда қылмайды және қан қоюлықтан сақтайтындығы дәлелдеген. Жылқы етінде 17 түрлі ауруға ем болатын қасиет барлығын анықтаған. Мысалы, Париж емханаларында қазының өзі 100-150 грамнан рецепт арқылы сатылады екен. Ал, қазақ жылқы етін дәрумен ретінде сезініп жей бастағанына неше мың жылдан асып кетті. Зілтемірді жұлқа көтерудің екі дүркін әлем чемпионы болған Илья Ильиннің тасқындаған күш-қайраты әлем көрермендерін қайран қалдырды. Оның осы жолғы Лондон Олимпиадасында мерейі ерекше асқақтады. Тілшілерге берген сұхбаттарының бірінде азықтануына тоқтала келе: “Мен жылқы етін көп жеймін” деген. Демек, жерлесіміз де жылқы етінің қуаттылығын жете түсінген сияқты.

Мал шаруашылығын ата кәсіп еткен ата-бабаларымыз осы саланың дүниежүзлік маманы десек те артық емес. Әжелеріміз берген қазы-қарта мен қымыз, айран, шұбаттардың тіл үйірген дәмі таңдайдан кетсін бе!? Дүниенің қай түкпіріне барсақ та іздеген тағамдарызды таба аламыз. Ал, әжелер дәмін салтымызды сақтаған қандастарымыз ғана тұрып жатқан елдерден кездестіруге болар. Бірақ, басқа елдердің бәрінен таба алмай ұлы дәмді сағынамыз. Дәм қадіріне жеткенде ғана туған жердің, ардақты ата мекеннің қасиетін жоғары бағалайтын боламыз. Тағдыр тауқыметімен шетке кеткен ағайындар туған отанының бір түп жусанын алдырып иіскеп, сағыныш сарықтарын басқан.

Дәмді ұлықтаған ұлтпыз. Есігі ашық, дастарқаны жаюлы, мейманы үзілмейтін ата-бабаларымыз адал асын ұсынып, ақ батасын аямаған. Ал, елге лаң салатын, ұрлық-қарлықпен айналысатын, қайырымсыз, безбүйректерге “дәм атсын” деп зілденген. Дастарқанды, асты қорлайтындар – оңбайтындар деген намымыз да бар.

Қазақ та тағам түрлері аса мол. Журналымыздың бұдан бұрынғы сандарында “Қазақ қымызына төрт мың жыл”, “Ішелік, қане, бал шұбат!”, “Ағатай, жанқалтаңда құртың бар ма?” деген мақалаларымыз жарық көрді. Онда қымыз, шұбат және құрттың тарихы, ерекшелігі, дәрумендігі жан-жақты қарастырылған. Сондықтан, сүт өнімдерінен жасалған бірнеше тағам

түрлеріне тоқтала кетейік.

Айран-сүттен ұйытылған тағам. Әдетте айран ұйыту үшін, қайнаңқыраған сүттің қаймағын алса да, алмаса да қанжылым болғанға дейін суытады. Сосын ашытқы ретінде бірер тал құрт салып, жылы күйінде тұмшалап орап тастайды. Ет пісірім уақыттан соң ұйып айранға айналады. Ұйыған соң бетін ашып, салқын жерге қояды. Айран жұғымды азықтық. Нерв әлсіздігіне пайдалы. Ұйқыны тыныштандырады. Қатерлі ісікке ем ретінде ішуге де болады екен. Бабаларымыз бауырша ұйыған айранға бір тойып алып, 2-3 күнге дейін нәр татпай жылқы бағып кетеді дейді үлкендер.

Қатық – қаймағы алынбаған сиыр, қой, ешкі сүттерінен ұйыту арқылы дайындалады. Ол да айран ұйытқанмен ұқсас. Бірақ, қатықта екі түрлі күй мынадай жағдайда сақталады: Қаймағы алынбаған сүттен ұйытылған қатықтың бетіне қаймағы шығады; Кілегейі алынбаған шикі сүттен ұйытылған қатықтың бетіне қалың кілегей жиналады. Қою, нәрлі сүттен ұйытылған қатықтың қаймағы, кілегейі қалың болады. Піскен сүттен ұйытылған қатықты сұйық күйінде ішсе де, құрт жасаса да, қарынға тұздап салып сүзбе ретінде тұтынса да болады. Ет жеген соң сүзбе, құрт езіп ішу салтқа айналған. Өйткені, езілген сүзбе мен құрт тамақ сіңірудің таптырмас дәрісі.

Қойыртпақ – іркіт, айран, қатық, сүзбе сияқты сусындар мен тағамдарды қосып, сұйылтып ішетін тоқ сусын. Ол құйылған торсыққа дәкіге түйілген 3-4 тал күшәланы қосып күшейтіп ішуге де болады.

Шалап – шөл басатын сусындық. Торсыққа құйылған айран немесе шұбатқа лайықты мөлшерде қайнап суытылған су қосып сұйылтылады.

Қорықтық (тасқорықтық) – малшылар алысқа мал отарлата барғанда, сүтті қойлар мен ешкілерді ұстап сауып, пісіріп ішетін тамағы. Алдымен сапты-аяқ немесе басқа да ағаш ыдыстарға қой мен ешкіні сауып алады. Әдейілеп жаққан отқа әбден қыздырылған жұмыртқадай тастарды бір-бірлеп салады. Ыдыстағы сүт борылдап қайнап пысады. Далада қорықтық ішудің өзі қызық әрі мәнді.

Балқаймақ – сүт кілегейінен жасалатын тағам. Баппен жиналған кілегейді майы бетіне шыққанша пісіреді. Оған аздап құмшекер, бал, ұн қосып араластырып, тағы 10 минутқа жуық қайнатады. Суытылған соң дастарқанға қойылады. Оның қоректігі жоғары әрі дәмі тіл үйіреді.

Қаймақ – пісірілген сүт бетіндегі маңызы. Ол сиыр, қой, ешкі сүттерінен алынады. Пісірілген сүтті салқын жерге қояды. Уақыт өте келе сап-сары қаймақ түседі. Сүт қою, нәрлі болған сайын

қаймақ қалың түседі. Енді бір жағынан бапқа да байланысты. Қазандағы сүтті сарқылдатып қатты қайнатып немесе тасытып жібермей, шымырлатап қайнатқан жөн. Сонда қаймақ қалың және дәмді болады. Қалқып алынған қаймақтың тот баспайтын ыдыстарға сақталғаны жақсы. Қаймақ қосылған қызылқүрең шай қонақтарды көңілдендіреді. Қаймақсыз көк сүт қосылса, әйелге де сын. Қаймақтың өзіне қуырылған бидай, талқан араластырып жесе дәмі таңдайдан кетпейді.

Сүзбе – қайнаған іркіт пен айраннан алынады. Дәкі дорбаға құйылып, сары суы сорғытылады. Сүзіндісі сүзбе делінеді. Оны тұздап құрт жасап кептіріп алуға да болады. Сүзбе лайықты тұздалған соң қарында сақталады.

Уыз – жаңадан төлдеген малдың қою сүті. Мал төлдей қалғанда желінді кереген сары уызы болады. Оны төліне емізеді. Сары уызына қанған төл тез ширап марқаяды және түрлі індеттерге де оңайлықпен шалдықпайды. Төл сары уызын тауыса алмай ауырсынса, сауып алып пісіріп ішуге болады. Сары уызы таусылған соң ақ уыз шығады. Ақ уызды төлі де емеді, адамдар да іше береді. Тек бие мен інгеннің уызын ғана өз төлдері емеді.

Қатырылған уыз – бүйенге, металл ыдыстарға құйылып, қазандағы суда бір қайнап пысқан уыз. Пысқан уыз ыдысымен суық суға салынып суытылады. Қатырылған уызды шай ішкенде нанға қосып немесе өзін жесе де болады. Соғымнан қалған ескі асқа қосып қонаққа да тартады. Қазақ дәстүрінің бірінде, мал алғаш төлдей бастағанда ескі асқа шұжық қосып асады. Оған қоса уыз қатырып көрші-қоландарына беруді дағдыға айналдырған. Мақсаты, мал егізден тусын, мал, бас аман болсын деп Алладан тілек тілеу.

Пісірілген уыз – қою уызды қарылып кетпеу үшін су қосып сұйылтып пісірген уыз. Оны пісіру барысында тары қосып жіберсе де болады. Үзбей сапырып отырады.

Іркіт – құрт жасау үшін, қарынға, сабаға, ағаш күбіге айран, иінді, ашыған қатық, шикі сүт қосылып пісілген, майы алынған қышқыл сусындық. Іркіт сиыр, қой, ешкі сүттерінен дайындалады. Ащы не тұщы болуы бабына байланысты. Іркітті қайнатып алып, сары суын дәкі дорбада сүзсе, сүзіндіден құрт жасалады. Іркіт еңбек еткендерге тамаша сусындық.

Дәруменге толы тамсандырар қазақ тағамдарының қадірін білейік, ағайын!

# Гидронефроз

**Гидронефроз** гректің «гидро» – су, «нефроз» – бүйрек деген сөздерінен шыққан, яғни «бүйрекке су жиналу, суббүйрек» деген мағынаны білдіреді.

**Гидронефроздың трансформация** – бүйрек табақшасы мен несеп жолдарының кеңеюімен және бүйрек тінінің семуімен сипатталатын, бүйректің барлық негізгі қызметінің бұзылуына әкеп соқтыратын бүйрек ауруы.

**Гидронефроз** бүйрек табақшасы мен несеп жолдарынан зәрдің дұрыс жүрмеуінен пайда болады. Соның салдарынан бүйрек тінінде қан айналымы бұзылады. Егер гидронефроз кеселі мен несеп жолдарының кеңеюі қатар орын алса, ондай ауруды – **уретрогидронефроз** деп атайды. **Гидронефроз** ерлермен салыстырғанда әйелдерде 1,5 есе жиі кездеседі. Көбіне бұл ауруға балалар шалдығады.

**Гидронефроздың мынадай түрлері бар:**

1. Туа біткен гидронефроз. Жоғары несеп жолдарының дамуындағы ауытқу салдарынан пайда болады. Дәлірек айтсақ, туа біткен ақаулар: бүйрек артерияларының орналасуында ауытқулар, зәрағардың қысылуы,



туа біткен қақпақшаларда кемістік, зәрағар каналдарының тарылуы т.б.

2. Жүре болған гидронефроз. Қандай-да бір сырқаттың асқынуы салдарынан болады. Мәселен, несептасы аурулары, зәр шығару жолдарындағы ісіктер, зәрағар жанындағы тіндер мен мүшелер ісіктері, қатерлі ісіктер, қуық асты безі ісігі, қуық асты безі аурулары, зәр шығару бөлігінің тарылуымен болған созылмалы қуық қабынуы, туберкулез, зәрағар қысымы, бүйрек жылауығы (киста почки), ішек аурулары, құрсақ қуысы мүшелеріндегі жедел араласулар салдарынан, бүйрек артерияларының кемістігі, несептің дұрыс шығуына кедергі келтірген түрлі жарақаттар және зәр шығару жолдарына зақым келу т.б. Зәр ағынының бұзылуы салдарынан бүйрек астаулары мен тостағаншалары кеңейеді. Бүйрек ұлпаларына кесірін тигізген қысымнан бүйрек қызметінің бұзылуы мен семуіне әкеп соқтырады. Сонымен қатар, зәр ағынының бұзылуы қабыну процесінің дамуына қолайлы жағдай туғызады. Екіжақтылық гидронефроз созылмалы бүйрек жетіспеушілігіне әкеп соқтыруы мүмкін.

## ЖІКТЕУ

Бүйрек ұлпаларының сему көрінісіне қарай гидронефрозды 4 сатыға бөледі:

1 сатыда – ұлпа сақталады,

2 сатыда – ұлпалар білінбей зақымданады,

3 сатыда – айтарлықтай зақымданады,

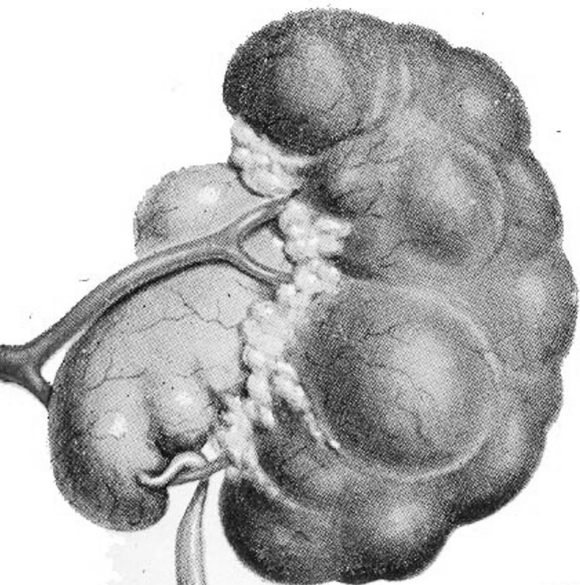
4 саты – ұлпалардың жоқтығы, бүйрек қызметі тоқтайды

Туа біткен гидронефроз кезінде нефрондардың жасушалық құрылымында ақау болуы мүмкін. Біріншілік те екіншілік гидронефроз да инфекциялардың қосылысынан асқынады.

**Гидронефроз** бірте-бірте дамиды. Ол үш сатыға бөліп қарастырылады:

- Бастапқыда зәр бүйрек астауында жиналады. Астаудағы қысымның жоғарылауынан ол созылады. Астау қабырғалары оны бірнеше уақыт қатты созылудан ұстап тұрады, бүйрек қызметі білінер-білінбес зардап шегеді. Астау бірте-бірте созылып, шегіне жетіп, аурудың екінші сатысы басталады.

- Бүйрек түбекшесінің кеңеюі (пиелоэктазия) және бүйрек тостағаншаларының кеңеюі (гидрокаликоз). Созылған астаулар бүйрек тіндерін қысып,



жаншып, шеттетеді. Бүйрек тіндері ұлғайған астаулар мен бүйрек капсулаларының тығыз тіндерінің арасында жаншылады. Бүйрек тіндері азайып, бүйрек қызметі айтарлықтай бұзылады.

- Үшінші сатысында бүйрек тіндерінің бірден семуі болады, бүйрек қызметі бірден құлдырайды, ал соңғы сатысында бүйрек қызметі мүлдем тоқтайды.

Суббүйректің бастапқы сатысында және ұзақ уақыт бойы ешқандай белгі білінбейді. Оны инфекциялардан немесе ультрадыбыстық және рентген зерттеулеріне түсіру арқылы көреді. Бастапқыда науқас белінің, бүйрек тұсының ауырғанына мазасыздануы мүмкін. Кейде бастапқы сатысында күндіз-түні, тіпті оң жақ, сол жақпен қисайып жатсаң да бүйректің аздап шаншуы сияқты белгілер байқалуы мүмкін. Ауру бөксе, шап тұсына қарай ығысқаны сезіледі. Уақыт өте келе ұлғайған бүйректі анықтау мүмкін бола бастайды. Көбіне зәрде қан(қанды несеп, гематурия) байқалады. Негізгі белгісі де осы қанды несеп. Сондай-ақ іштің ауруы, екіншілік пиелонефрит, іш құрылысын зерттеу барысында құрсақ қуысында өспелер, ісіктер байқалуы мүмкін. Инфекциялардың қосылысынан дене қызуы көтеріледі. Науқастың жалпы жағдайы нашарлайды: әлсіздік, төбеттің төмендеуі, азып-тозу, тез шаршау. Кішкентай балаларда іш өсу, диспепсия, құсу, мазасыздану, зәр шығару жолдарында инфекция сынды белгілер білінеді. Екіжақтылық гидронефрозда бала дамуы кешеуілдеуі мүмкін.

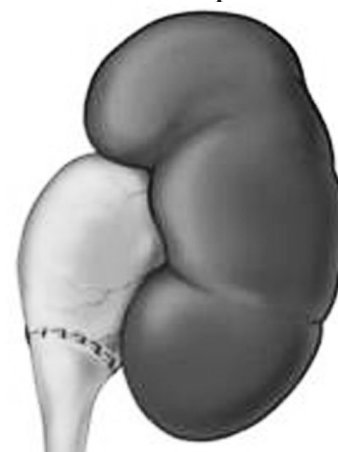
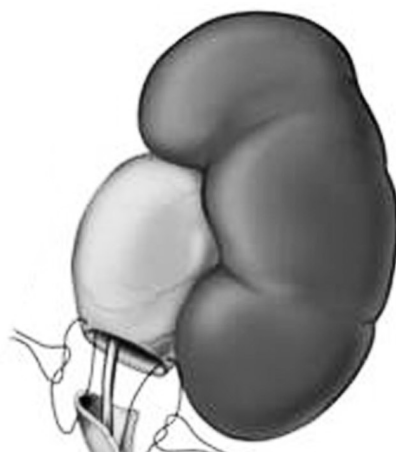
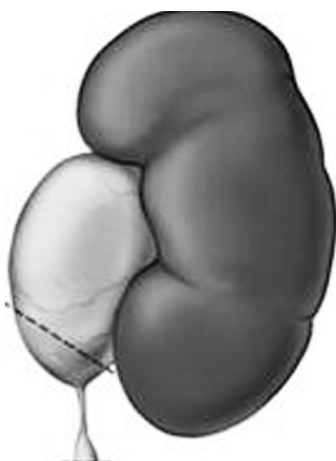
## ДИАГНОСТИКА

Суббүйректі нақты анықтау үшін науқас барлық медициналық тексерулерден өту керек. Қан және несеп талдамалары жүргізіледі. Бүйректі ультрадыбыстық зерттеу аппараттарына түсіру бүйрек астаулары мен бүйрек тостағаншаларының көлемі мен қаншалықты ұлғайғандығын, кеңею деңгейі мен бүйрек тіндерінің қалыңдығын анықтауға мүмкіндік береді. Демек нақты диагноз УДЗ, экскреторлы урография және ренография негіздемелеріне сүйене отырып қойылады. Түрлі-түсті доплер суреттерінің жетілдірілген әдісі(доплеровского картирования) бүйрек тамырларының жағдайын білуге көмектеседі. Рентген зерттеулері несеп шығару жолдарына жиналған тасты, үлкейген бүйректі көрсетеді. Бүйрек қызметінің бұзылу сатысын анықтау үшін радиозотопты зерттеу жүргізіледі. Диагнозды нақтылау үшін ангиография, компьютерлік және магниттік-резонанстық томографияға түсуге тура келеді.

## ЕМДЕУ

Суббүйректі емдеу ең алдымен оның дамуына, асқынуына не себеп болғанын білуге бағытталады. Аурудың бастапқы сатысында консервативтік әдіс жүргізіледі, яғни ол зәр ағының реттеуге бағытталады. Ал келесі сатыларында пиелуретеральды сегменттің өткізімділігін, зәр ағынын қалпына келтіруге, қабынуларды жоюға бағытталған хирургиялық ем жасалады. Консервативтік емдеу әдетте тиімсіз әрі оны тек бүйректің қабыну процесінде ауруды басу, жеңілдету, бүйрек жетіспеушілігі симптомдарын, артериальды қысымды түсіру үшін және ота жасауға дайындау үшін қолданады. Жедел емдеу шарасы барысында көбіне бүйрек астаулар жүйесін қайта ауыстыруға тура келеді. Қайта ауыстыру тәсілдері әрқилы, ота жасаудың түрі мен көлемі көбіне суббүйректің туындауына қандай ауру әсер етті, соған байланысты. Науқастың келешегі де осыған тікелей байланысты болмақ. Соңғы кездері заманауи медицинаның және суббүйректі лапароскопиялық әдістердің дамуына байланысты оталар аз жарақаттық әдіспен жасалады. Құрсақ қуысын бірнеше рет тесу арқылы бейнекамерамен эндоскоп және түрлі манипуляторлар енгізіледі. Экран мониториінан бейне түсірілімдерді бақылай отырып қажетті жедел шаралар жасалады. Бүйрек қызметі тоқтаған күннің өзінде бүйректі алып тастау оңай емес, сондай-ақ оны сақтап қалу да адам денсаулығына қауіпті, өйткені алда түрлі асқынулар болуы мүмкін. Көбіне мұндай оталар қарт кісілерге жасалады.

Жасан Зекейұлы,  
Айгүл РАХМЕТОВА



Соның салдарынан бар қымбат затын беріп, құрдымға түскен халық бармағын тістеп қала береді. Бүгінде қарапайым халықты құлық-сұмдық, түрлі қитұрқы әрекеттермен алдап, арбауына оңай түсіретін алаяқтар қатары артуда. Бұл тәсіл көбіне жағажайларда, саябақтарда, вокзалдарда, әуежайларда, базарларда, банктерде т.б. кездеседі. Кәсіби алаяқтардың жалпы бір ғана мақсатты «қойылымы» бар – адамды алдау арқылы қалағанына қол жеткізу. Алаяқтар сананы уақытша жаулау, иландыру тәсілінде көбіне «бірінші реакцияны» оң қолын ұстау арқылы жүзеге асырады. Алақан – өте сезімтал мүше. Сығандардың «бал ашамын» деп оң алақанға жармаса кететіні тегін емес. Олар жан қайғысына ортақ болып, уайымдап тұрған сыңай танытып, моральдық, құлаққа жағымды тақырыпта сөз қозғайды. Ә дегеннен-ақ адамды бірден өзіне еліктіре жөнеледі. «Саған көз тиген», «сені біреу қарғап, сілеген», «жолың байлаулы», «басыңды дуалаған», «сүйіктіңе көз салып жүрген біреу бар» деген сынды сөз қозғап, сол мәселелерден құтылудың жолын қарастырмақ болады. «Әп-сәтте жолыңды ашамын», «Дұғаны алып тастаймын», «тіл-көзден сақтаймын» деп пенденің психикасын бірден баурауға кіріседі. Сол сәт трансқа қалай түскенін сезбей қалған адам алаяқтың қалтасына соқыр тиынына дейін санап тұрып салып береді. Алдап-арбаушылар жалғыз емес, топ болып жүреді, көбіне үш адам. Олар әрі өте сақ, өзгені мүсіркегенімен, өздері сезімге еш берілмейді. Адамға адымдап аяқ бастырмай, жан-жақтан қаумалай кетеді әрі сыпайы әңгімелерін бәрі бір сәтте бастайды. Демек гипноз дегеніміз (лат. «hypnos», греч. «π» үйқы) – сананың бір сәтке өзгерген күйі. Десек те ғылыми бір теорияларда гипнозды сананы иландырудың уақытша күйіне, транстық күйге жатқызса, бір деректе гипнозды «психиканың төртінші күйі» дейді. Психологиялық теориялар гипнозды нысанның қалыпты санасының ерекше жағдайларда өзгерген түрде қызмет атқаруы деп пайымдайды. Психотерапияда жанжалдарды және тұлға ұстанымдарын гипноанализдеу секілді арнаулы әдіс қолданылады. Гипноз техникасын қолдану адам

# ГИПНОЗ

**Гипноз өнер ме, әлде қасиет пе немесе адамның басын қатырып, алдап соғу ма? Десек те ғылым адам бойында болуы мүмкін, ерекше көзбайлаушылық қасиетті жоққа шығармайды. Мамандар гипнозды үш түрге бөліп жіктейді: цирктегі гипноз, көшедегі гипноз(сығандардың, алаяқтардың алдап соғуы) және емдік гипноз. Цирк сахнасында қолданылатын гипноз адамның ойлау қабілетіне, миына әсер ету арқылы жасалатын нөмір. Ал кезбе сығандар тарапынан болатын гипноз ең қауіпті, шығынға кенелтеді. Жүйкесі жұқарғандарды көзінен танып білетін сәуегейлер адамдардың осал жерін дөп басып, басын шыр көбелек айналдырады.**

санасының қызмет атқаруының әр түрлі деңгейлері кезінде мінез-құлықты сынама әдіспен зерделеуге мүмкіндік береді. Ол сергектік жағдайды жасанды түрде өзгертуден туындайды. Гипноз ерік білдіру бостандығын шектеп, біреудің еркіне бағынуды күшейтеді. Жалпы гипноз гипноздаушының арнайы ықпалымен немесе белгілі бір мақсатта өзін-өзі сендіруден пайда болады. Иланудың өздігінен болатын қасиеттерін ой елегінен өткізіп, саралау қажет. Гипноз барысында адам санасы әдеттегі жағдайдан ауытқу немесе психикалық реакциялар беруі мүмкін. Мәселен,

- қабылдауда (жағымды және жағымсыз иллюзиялар),
- жады-есте (бұған дейінгі өмірде болған оқиғалар мен деректерді ұмыту немесе оны еске түсіру, жаңа ақпаратты есте сақтау процесінің артуы),
- зейінде (зейіннің артуы),
- ойлауда(ойдың, қалыпты логиканың бұзылуы немесе шығармашылық сипаттың артуы),
- жалпылай(әдет-дағдылардың, көңіл-күйдің өзгеруі, уақытты шатастыру т.б.) сипатқа ие болуы мүмкін. Мұндай өзгерістердің бар екендігін арнаулы физиологиялық сынамаалар мен психологиялық тестілер растайды.

Гипноздау әрекеті 3 мың жылдан астам уақыттан бері белгілі. Оны Ежелгі Египет, Үндістан, Тибет абыз-

дары, Шығыс, кейіннен Ежелгі Рим және Грекия емшілері емдеу әдісінде пайдаланған. Яғни тарихи тамыры Ежелгі Шығыстан бастау алатын гипноз бүгінгі күні көпшіліктің ықыласын қайта бұруда. Ара-тұра арбаудың сырқатты уақытша емдейтін қасиеті де бар. Ұйытудың техникасы «сиқыр» әлемінен шет қалып, медицинада қолданысқа ие бола бастағандай. Гипнология әдісі адам психикасына әсер етумен қатар ішкі ағза ауруларына, соның ішінде асқазан жарасы, гипертониялық, бас және ісік ауруларына, бронх демікпесі, семіздік, жүйкенің тозуы(невроз), кекештену, күйзеліс, қорқыныш, төбеттің төмендеуі, көңіл-күйдің болмауы, жалғыздықты сезіну, тұншығу, ұйқысыздық сынды сырқаттарда бірлі-жарым айықтыруға ықпалы тиетін көрінеді. Қазіргі таңда транстық күйге ену тәсілінің жағымды тұстары жетерлік екен. Бұл әдіс медицинада адамның ішімдіктен, есірткіден, никотиннен бойын аулақ ұстап, артық салмақтан арылту үшін қолданылады. Психикотерапевтер «арбау» әдісі арқылы жаман әрекеттерден жүз пайыз сауығуға болмайтындығын айтады. Ол үшін психологтар: «Психотерапевтердің кәсіби шеберлігі мықты және оған емделушінің сенімі болу қажет. Арбау әдісінен кейін адамның бойын «егер мен ішсем, өлем» деген сынды үрей билейді. Ол сол қорқыныштың жетегіне өмір



бойы еріп кетеді. Арбау-тәуелділіктен арылу үшін бірден-бір ыңғайлы жол. Дегенмен толық емес. Бұл әдіс-тәсілден кейін емделуші белгілі бір ойдың жетегінде кетпес үшін психологиялық мол көмек қажет», – дейді. Туыт және жедел араласулар кезіндегі ауырсынуды сезінбеу (анальгезия) немесе сезімсіздендіру (анестезия) гипноздың негізгі медициналық аспектісі болып табылады. Сананы иландыру етеккір циклінің бұзылысын емдеуге де септігін тигізетін көрінеді.

Болашағыңды болжау, қауіп-қасіреттен сақтау және аурудан сауықтыру. Күн өткен сайын құмалақты бизнеске айналдырғандар көбейіп барады. Қай-қайсысына жолықсаң да еститінің біреу, яғни «41 құмалаққа не түседі, соны айтамын» дейді. «Жынды жын қайтарады» демекші, дуаланып тасталған адамның бойындағы дуаның күшін жоятын көрінеді. Дегенмен құмалақшылар гипноз жасау күнә, деп санап көпшілігі бұл әдісті қолданбайды екен.

Психотерапия, гипноз дегенде Анатолий Кашпировскийдің есімі еріксіз еске түсетіні белгілі. Сондай-ақ осыдан бірнеше жыл бұрын гипноз сеансы цирк бағдарламасынан ойып орын алса, қазір бұл құбылыс тысқары қалған. Десек те қазіргі таңда жұртшылықты оңай таңқалдыру мүмкін емес. Ол үшін ескінің сарқыншағы болмай, жаңа қызықтарды ойлап табу, үлкен ізденісті қажет етеді. Сондықтан да болар отандық циркте сахнадағы гипнозды қайтажаңғыртып жатқандар табылады. Қарапайым адамға дүниенің бар жұмбағын ұғыну қиын нәрсе. Ол адамзат маңдайына жазылмаған да. Сондықтан қоғамда гипноз тек жағымды жақтарымен ғана қолданысқа енсе болғаны.

Дайындаған: Жанна Абайқызы

## ОМЫРТҚАНЫҢ ҚАЛЫПТЫ ҚИМЫЛ КӨЛЕМІ

**Бел омыртқа еңкею, шалқаю, екі жағына қисаю, алды-артына бұрылуды қамтиды. Бұл үшеуінің рөлі күрделі, айнымалы әрекет болып қалыптасады. Жоғарыдағы әрекеттердің ішінде ең көп қайталанатыны еңкею әрекеті. Омыртқа осінде бел омыртқа қимыл көлемі мойын омыртқаға қарағанда кішірек, арқа омыртқаның қимыл көлеміне қарағанда біршама үлкен болады.**

Бұл әрекеттердің сәтті орындалуы омыртқааралық табақшаның, омыртқа денешігінің, омыртқа буындарының, сіңір, тарамыстардың, бұлшық еттердің ақаусыздығына байланысты. Тканьдардағы әртүрлі ауру бел омыртқаның қалыпты қимыл қабілетіне кері әсер етіп, белгілі бір бағыттағы қимыл көлемі қалыпсыз болады. Сол үшін бел омыртқаның қимыл көлемін бақылау арқылы бел омыртқа жағдайын байқауға, диагноз қоюға, емдеуге болады.

Еңкейген адам тізесін жазып тұрып, белін алдыға игенде қолы аяғының үстіне емін-еркін жетеді де, бел омыртқа алдыға 1200-қа иіледі. Іс жүзінде еңкейгенде бел ғана емес, ұршықтың да рөлі зор болады. Белдеменің артқы жағындағы тік сіңір, көлденең сіңір, омыртқа қыры арасындағы сіңір, арқаның қырындағы сіңір сияқтылардың тежеуімен, әдетте, алдыға 450 айналасында ғана иіліп, мөлшермен бел иілу қимылының 1/3, 1/4-ін ғана ұстайды. Еңкейгенде арқа бөлімінің артқа қарай созылуының нәтижесінде белдеме алдыға иіледі. Шалқайғанда белдеме денешігінің астыңғы кенересі артқа қарай жылжиды. Бұл кезде негізінен алдыңғы тік сіңір мен омыртқаның сыртқы бетіндегі кішкене буын, арқа қыры, омыртқа сабағы сияқты сүйектік құрылымдардың тежеуімен шалқаю көлемі 300 айналасында ғана болады. Екі жағына қисайғанда омыртқааралық жапсарының кеңдігінің тең болмауы сіңірдің тарту тежеміне қатысты. Екі жанға ғана қисаятын әрекет күнделікті тұрмыста көп қайталанбайды. Бұл әрекеттер, көбінде, спорт және би қимылдарында жиі қайталануы мүмкін. Екі жаққа бұрылудың қалыпты көлемі 450 шамасында болады. Бұл әрекет күнделікті тұрмыста жиі қайталанғанымен, еңкею мен еңкейіп тұрып бұрылудың омыртқааралық табақшаға түсіретін ықпалы зор болады. Сондықтан еден сүрту сынды жұмыстарда белге көп күш түсірмеуге тырысу керек.

Бел омыртқа қалыпты жағдайда ең шегіне дейін қимылдаса да ауырмайды. Бел омыртқа табақшасы өсу ауруына шалдыққанда бел омыртқаның қимылы кедергіге ұшырайды. Мұнда еңкею қиын болады. Бел омыртқа өзегі тарылғанда, шалқаю қиынға түседі. Әрекет белгілі көлемге жеткенде бел ауырады немесе аяқ ұйиды.

Бел омыртқаның қимылы адам жасының ұлғаюына қарай біртіндеп шектеледі. Әдетте, балалардың бел омыртқасының қимыл көлемі, әсіресе, шалқаю дәрежесі жақсы болады. Кішкентайынан бастап үздік жаттыққан адам ересек кезінде де жақсы шалқая алады. Бұдан бел омыртқаның қимыл көлемі жайшылықтағы шынығумен де тығыз байланысты екенін көруге болады. Науқасты тексерген кезде қалыпты жағдаймен салыстырып көріп, науқастың ауруға шалдығудан бұрынғы қимыл көлемімен салыстырудың маңызы тіпті де зор.

Жасан Зекейұлының ғылыми материалдарынан



қабылдана алдым. Басқа пәндерден жақсы тапсырсам да, оқуға ілінбей қалдым. Емдеу факультеті үшін химия – негізгі пән болды, оның үстіне ол жылдары дәрігерлік оқуға түсушілердің ішінде қыз балалар саны жиырма пайыздан аспау керек деген үкім болған.

Сонымен елге оралып, бала-бақшада тәрбиешілікке орналастым. Кішкене сәбилердің қуаныш әлемі мен сияқты қиялға жақын жасты қызықтарына тартып әкетті. Келесі жылы әкем: «Мына іргеде тұрған Жамбыл қаласында (қазіргі Тараз) пединститут ашылып жатыр. Анаң болса науқасшыл болып кетті. Бауырларың әлі тым жас. Жақын жерден (біздің Билікөл ауылымыз Жамбыл қаласынан 50-60 шақырым ғана) мұғалімдік оқуға түскенің дұрыс», - деді.

айта аламын. Дәрігерлік арманымның да, ұстаздық мұратымның да адаммен жұмыс істеумен байланысты болғандығы – ұстаздық табыстарымның өзекті арқауы дерлік. Ұлы Абайдың «адамды сүй» деуінің мәні осы ма деп білемін.

**– Қазақстанда мектепте оқытудың жаңа сападағы парадигмасын қалыптастыру үшін және елді бәсекеге қабілетті адам ресурсымен қамтамасыз ету үшін орта білім беруді жаңғырту қолға алынды. Елбасының бұл бастамасында қандай артықшылықтар бар? Сіздер осы бағытта қандай жұмыстар атқарып жатырсыздар?**

– Бүгінде еліміздің дамуының барлық салалары сияқты білім беру ісінде де жаңғыртулар жүріп жатыр. Орайы кел-

**Аягүл МИРАЗОВА, №159 Гимназия директоры:**

# Мектеп – ұлттық тәрбиенің бастау көзі

**– Армысыз, Аягүл Төреқызы, сұхбатымызды бастамас бұрын, өзіңізді жаңа оқу жылымен, ұстаздар мерекесімен шын жүректен құттықтаймын!**

– Рахмет! Құттықтауыңызды ұстаздық еңбекке деген құрмет деп білемін.

**– Сіз бүкіл өміріңізді ұрпақ тәрбиесіне арнадыңыз. Оқу-ағарту саласында төккен теріңіз бен атқарған еңбегіңізді ел біліп, Елбасы бағалап жатыр. Бұл айтқандарыма өзіңіздің жеңіс пен жеміске толы еңбек жолыңыз дәлел. Енді, өткен өміріңізге бір сәт көз жіберіңізші. Ұстаздық жолға қалай келдіңіз?**

– Расында да, өзіңіз айтқандай, мұғалімдік өмірімнің өткен беттерін парақтаған сайын, ұстаздыққа деген махаббат сезімі арта түседі. Бұл мамандықтың жолында бар ғұмырым өткеніне қуанбасам, өкініп көрмедім.

Әлі есімде, он жылдық мектептің он бір жылдыққа ауысуына байланысты 1966 жылы бір жылда оныншы классты бітіргендер де, он бірінші классты бітіргендер де аттестат алып шығып, жоғарғы оқу орнына талапкерлер саны екі есе ұлғайып кетті. Сәйкесінше, бәсеке өте жоғары болып, химиядан «4» деген баға алғаным үшін мединститутқа

Іштей дәрігерлікке көңілім ауып тұрса да, анамның денсаулығын ойлап, әке кесімін орындадым. Сөйтіп, математика факультетіне конкурстан табысты өтіп, оны 1971 жылы алғашқы түлектері қатарында бітіріп шықтым.

Бұл орайда менің мұғалім болып қалыптасуыма мектеп директоры Сайлаухан Слямханов ағайдың ықпалы ерекше болды десем, артық айтқандық емес.

С.Слямханов аудан, облыс, республика деңгейлерінде тәжірибелі озат басшы ретінде танымал, өте интеллектуалды, парасатты, білімді және жан дүниесі ізгі жан. Біздер үшін ол педагогикалық такт, көркем ұстаздық мінез, кісімен сөйлесу мәдениеті, оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастыра білу, сөз бен іс бірлігі, адалдық, тазалық, жауапкершілік, жаңалыққа ұмтылыс сияқты құндылықтардың нағыз көзі бола білді. Сол кісінің жұбайы, бастауыш мектеп маманы Светлана Насырқызы және Сыздықов Алдамжар, Айтжанов Мамыт т.б. сол сияқты аға ұстаздардың жас мұғалімдерге тәлімгерлік еңбегі біздерді кәсіби шыңдай түсті. Міне, ұстаздық жолымның басталуы да, оның қасиетті бастау көзі де туып-өскен жанұям және өзім оқыған, алғаш қызмет еткен мектебім болды деп мақтанышпен

генде айту керек, білім беру ісіне Елбасымыз Қазақстан Тәуелсіздігінің алғашқы күндерінен бастап-ақ айрықша көңіл бөліп келеді. Білім беру – мемлекет саясатындағы басымдықтардың бірі ретінде танылады. Ал енді Н.Ә. Назарбаевтың: «Қазақстанның жаңғыртылуы: Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына – 20 қадам» атты мақаласы мен үстіміздегі жылдың 4 қыркүйегіндегі «Қазақстан – білім қоғамында» деп аталған интерактивті дәрісінде көтерілген идеялар мен жаңғыртылу қадамдары сол бағыттардың әрі жалғасы, әрі жаңа белестері болды.

Бүгінгі мектептегі жаңғырту үрдісі осы негіздерден бастау алады. Атап айтқанда, білім сапасының әлемдік білім беру кеңістігімен үндестігіне қол жеткізу, оқытудың инновациялық технологиясын, электрондық оқытуды практикаға еңгізу, 12 жылдық мектеп жүйесіне бірте-бірте көшу, педагогикалық кадрларды қайта даярлауды жүзеге асыру сияқты буынды – буынды салалар қазіргі мектептің даму сипатын анықтап отыр.

**– Орта білім беруді 12 жылдыққа ұзарту қаншалықты дұрыс шешім? Оның қазіргі жүйеден артықшылығы неде? Біздің материалдық және рухани жақтан дайындығымыз қалай?**

– Жалпы орта білім берудің 12 жылдық жүйесіне көшуге әр түрлі жағынан дайындықтың елімізде жүріп жатқанына 10 жыл болып қалды. Республикамызда жүздеген жаңа типті мектептердің жыл сайын үдере бой көтеріп жатуының өзі – соның қамы. Мектептерді жаппай компьютерлендіру, оларды арнайы оқу интернеті жүйелеріне қосу, интерактивтік оқытуды және т.б. жаңашылдық технологияларды практикаға орнықтыру, 12 жылдық мектептерге арналған оқу-әдістемелік кешендердің толық жарық көруі тәрізді жаңғыртулар да сол мақсатқа қызмет етуде. Бір сөзбен айтқанда, республикамыздың білім беру жүйесінде 12 жылдық мектепке көшуге дайындық ісі материалдық-техникалық, технологиялық-әдістемелік, ғылыми-білімдік жақтардан қызу жүріп жатқаны бұл саладағы ілгерілеулердің өрелі екенін көрсетсе керек. 12 жылдық мектепке көшу – осыған дейінгі 11 жылдық жүйенің жарамсыз болып қалғандығынан деп қарау жақсақ болар еді. 11 жылдық жүйе сөз жоқ, толығымен өз заманына оң қызмет ете алды. Ал бүкіл адамзат қоғамының бүгінгі дамуы мен ертеңгі болашағы біздің елімізде де білім беру жүйесінің үнемі жаңғыртылып отыруын өзекті етіп отырғаны жалпыға аян. Сондықтан бұл орайда мәселе артық-кемдікті өлшеп топшылаудан әлде қайда ауқымды деген дұрыс болар.

**– Ата-бабаларымыз 15 жас отау иесі деп айтып кеткен. Орта білім жүйесін он екі жылдыққа өзгерту онсыз да аз ұлтымыздың көбеюіне балта шапқандық болмай ма?**

– Бұл жерде 12 жылдық мектептің бірінші сыныбына 6 жастан бастап еліміздегі барлық балалардың міндетті тартылатыны заң жүзінде бекітілгенін ескеру керек. Демек бала барлық жағдайы қолайлы болып, дені-қарны сау боп өссе, ол тап қазіргідей 17 жасында 12 сыныпты бітіріп, үлгереді емес пе! Оның ұлт демографиясына пәлендей қатыстылығы бола қояды деп ойламаймын. Баланың қабылдау, игеру қабілеттері дамыған жас 5-6 жаста деп саналады екен.

**– Көп балалы отбасыларға ауырталық тудырмай ма?**

– Көп балалы отбасылардың мемлекет тарапынан әлеуметтік қамсыздандырудың жылдан жылға артырылуы үрдісі ұлғаймаса, кемімейді. Бұл – мемлекетіміздің дамуының негізгі индекстерінің бірі болып отыр.

**– Бұрынғы жүйе мен жаңа жүйені бірге алып жүруге болмай ма? Мысалы, ата-аналарға балаларын қай жүйеде оқытуға таңдау берілсе қалай болар еді?**

– Мұндай уәжге жауап жоғарыда айтылды емес пе? Қоғамның дамуының динамикасы оның бір ғана білім беру саласын ғана емес, мемлекеттің барша салаларында жүріп отыратын заңды үрдіс. 12 жылдық мектеп деген – мүлде бір аспаннан тұтасымен түсе салатын жаңа дүние емес, ол – қазіргі 11 жылдық мектеп жүйесінің жетілдірілген нұсқасы.

**– Ұлылар айтып кеткендей «ұлт болашағы – ұрпақ тілінде». Біздің ұрпақтарымыз білім алатын мектептердегі қазақ тілінің жағдайы қалай болып тұр?**

– Мектеп – ұлттық тәрбиенің бастау көзі. Басты түйін, мектептің қай тілде жұмыс істеуінде болса керек. Қазақ тілді мектептердегі қазақ тілінің жағдайы пәлендей езулеуді қажетсінбейді. Соның бір ғана мысалы: Алматы қаласында қазақ мектептерінде қазақ тілі сабағын бөліп оқыту қаржыландырылған. Туған тілдің қадір-қасиетін, қыр-сырын, байлығын, мәдениет-әдебін жас жеткіншектердің жете меңгерулеріне қазақ мектептерінде оқу-әдістемелік, техникалық-электрондық жабдықтаулар жемісті қызмет етуде. Оқушылардың, ата-аналардың, педагогикалық жұмысқандардың бұл орайда рухани ұмтылысы жоғары. Дей тұрғанмен қалаларымыздағы қазақ тілді оқушыларымыз және олардың ата-аналары сабақтан тыс өзара қарым-қатынаста орысша шүлдірлеп кететін жағдайлары жанымызға батып жүргенін жасыра алмаймыз. Елбасымыздың: «Қазақ бір-бірімен қазақша сөйлесуі керек» деген ақ ниеттен айтылған ізгі тілегін орындасақ – ұлттық тәрбиенің көзін ашқан болар едік.

**– Сапалы білім жайлы аз айтылмады. Саналы тәрбие жайлы не айтасыз? Ұлттың рухани байлығының тамыры мектепте жатқан жоқ па?**

– Қазіргі мектепте және болашақта да білім мен тәрбие біртұтастықта қаралады. Мектептегі білім мазмұнына, яғни оқулықтарда, тәрбиенің барлық салалары өзекті арқау етіп салынған. Осыған байланысты ұлы данамыз Әл-Фарабидің «Тәрбиесіз білім – адамзаттың қас жауы» деген қағидасы еске түседі. Бұл – мектебіміздің бас ұраны.

Білім мазмұны сияқты тәрбие бағдарламалары да уақыт озған сайын байытылуда. Мәселе, Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлының «Жалпыға Ортақ Еңбек Қоғамына – 20 қадам» атты мақаласында бұл ашық көрсетілген. Қазіргі мектептегі 12 бағыттағы тәрбие жұмысы әлеуметтік масылшылдық психологиясына жас ұрпақты ұрындырмау – міндетті, ба-

сты мақсаттар қатарына көтеріліп отыр. Ендігі жерде бала-бақшадан бастап, әлеуметтік-еңбек қатынасы мәдениеті рухында тәрбиеленген бала өз күні үшін өзі жауап беретін, мемлекетке донор ретінде қарамайтын, керісінше бойында отан тағдыры үшін жауапкершілік сезімі қалыптасқан ұрпақ болып көшке қосылу міндеті тұрғанын ерекше басым түрде айтқым келеді. Ұлтымыздың психологиясын осылайша жаңа биікке көтеріп, жетілдіре түсу басым түрде қойылуда. Оның өзі терең сипатта ұлттық мінезімізге, өнегемізге, әдеп-дәстүрімізге негізделініп қана жүзеге асуы тиіс. Сөйтіп ұлттық тәрбие жаңа мазмұнға ие болуға бағыт алғанын айту керек. Бұл ұлттық рухани байлықты молайтпаса, кеміте қоймас деп ойлаймын.

**– Сау денелі ұрпақ қана сапалы білім ала алады. Өз мектептеріңізде балалардың денсаулығына қаншалық көңіл бөлесіздер?**

– Әрине, жалпыға белгілі әрі ортақ қағида ғой бұл. Шәкірттердің денсаулығын сақтау, қорғау, нығайту, шынықтыру мәселелері мектебіміздің жұмысының барлық салаларында алдыңғы орында жүзеге асып отыруын мұқият қадағалаймыз. Ал бұл орайда сыныптан тыс атқарылып жатқан шаралар мен күнделікті жүйелі жұмыстарды санамалап шығу мүмкін.

Бұл мәселенің оң шешім табуында денешынықтыру – спорттық кешеніміз (қазіргі заманға сай: бассейн, жасанды көгалдандырылған жабық футбол алаңы, екі тренажер залы, екі спорт зал, олардың әр қайсысы ең соңғы жетістіктермен жабдықталуы т.б.) айрықша еңбек сіңіріп келеді. Сабақтан тыс спорт үйірмелерінде, клубтарда оқушылардың мүмкіндікті барлық контингентін қамту мақсат етілген. Оның үстіне мектептен тыс сауықтыру-спорттық ұйымдарда қатысатын балаларымыздың денсаулық жағдайын да қадағалап отырамыз.

Мектебіміз 800 орынға арналған, ал оқушыларымыздың саны – 1270 тен асады. Оқу – екі ауысымда. Солай болса да, үлкен үзілісте балалардың тамақтануына уақытты жеткілікті белгілейміз. Оқу кестесінің бала денсаулығына жүк келтірмеуін қадағалаймыз. Мектептен тыс бала денсаулығын, психологиясын нығайту шараларын ұдайы жүргіземіз, бұған ата-аналар да қатысады. Айта берсек, шек жоқ. Мақсат біреу – бала аман-сау, денсаулығы қауіпсіз өссе екен дейміз.

Сұхбаттасқан:  
Қазірет БЕРДІХАН

Классикалық медицинадан нәр алып, адамзат дамуындағы ғажайып емдеу дәстүрі Шығыс-Тибет медицинасынан сусындаған ұлтымыздың асыл перзенті – Жасай Зекейұлы қазақ халқын бүгінде өзінің қажырлы да қанатты еңбек жолымен әлемге паш етіп жүрген бірегей азамат. Ел медицинасының өркендеуіне үлес қосып жүрген Жасан Зекейұлы Венада өткен «XXI-ші ғасырдың көшбасшысы» атты ғылыми Конгресте Вена Халықаралық университетінің «Құрметті профессоры» атағын иеленді. Дүниежүзі ғылымына қосқан елеулі үлесі үшін Халықаралық «Сократ» орденін кеудесіне тағуы да оның орасан зор еңбегінің жемісін көрсетеді. Медицина саласындағы миллиардтар арасында кәсіби біліктілігімен көзге түсіп, Қытай Денсаулық сақтау министрлігі тарапынан «Жоғарғы білікті аға зерттеуші дәрігер» деген жоғарғы мәртебеге ие болуы да оның ғылымдағы жетістігін әспеттейді. Ал Қазақстан халқының денсаулық сақтау саласына қосқан өлшеусіз еңбегі үшін «Үздік дәрігер» атағы мен «ҚР-ның денсаулық сақтау ісінің үздігі» белгісін алуы да кездейсоқтық емес. «Алтын жүрек» иесі атағы тек қана «жетімін жебеген, қара халқын демеген, қиындықта қолын сермеген жүрегі нұрлы мәрт ерлерге ғана беріледі. Бүгін бізге медицинаның сайып қараны Жасай Зекейұлымен кездесіп, сұхбаттасудың асығы алшасынан түсті.



**– Әлемде адамды емдеуде қазіргі медицинаның атасы –Гиппократтың аллопатиялық медицинасы кеңінен таралған. Дәрігерлер өздеріне тән моральдық-этикалық заңдылықтарды сақтау үшін «Гиппократ антын» қабылдайды. Мұны мамандыққа адалдық деуге болады. Сіз осы классикалық медицинадан нәр алып, біліміңізді Қытай-Тибет медицинасымен толықтырыпсыз. Сізге дәрігер мамандығында оқу қай елде нәсіп етілді?**

– Медициналық білімді Қытай Халық Республикасында алдым. Мұнда көне заманнан бергі медицинаның баға жетпес құндылықтары сақталып, ғажайып мектебі қалыптасқан. Қытай медицинасының 5 мың жылдық тарихы

бар. Аспан асты елінде Дәстүрлі медицинада оқысаңыз да, алғашқы оқыған үш курста қытай медицинасынан дәріс алу дәстүрге енген. Қытай медицинасының артықшылығы адамның биологиялық дене бітімін, әрбір ағзасын біртұтас құрылым ретінде қарап, жан мен тәнді бірдей емдейтіндігі.

Қазақстанға 1993-94 жылы келгенімде қытай тіліндегі «динло» сөзі меридиан деген ағылшын сөзі сөздік қорға енгізіліп, қолданыста қалыптасыпты. Мен оны қазақшалап, жан каналы деген жаңа терминмен өзгерттім. Жалпы, «Динло- сөзі ине каналы деген ұғымды білдіреді. Жан каналы адам ағзасындағы қан, нерв талшықтарымен бірге әрекет ететін болғандықтан оны жан каналы деп атадым. Жан каналы адам бойындағы

700 нүкте арқылы адам ағзасына толығымен ықпал етеді. Осы меридиан жолдарындағы 12 мүше, 24 жұп 700 нүкте арқылы әр ауруға өз сәйкестігін тапқан. Бұл нүктелер адам ағзасындағы жұмыстың жақсы атқарылуына жан жақты септігін тигізеді. Мәселен, инсульт алған адам қолын көтере алмайды. Өйткені жан жоқ. Жан каналы істемей қалды. Бірақ сол жерді анализ алу үшін пышақпен тілсеңіз, қан шығып тұрады. Дәрігерлер қолда жанның жоқтығына қарамастан қан жүріп тұрғандықтан сол қолдан қан қысымын өлшей береді. Егер организмдегі кішкене де бір бөлшек істен шығып, байланыс үзілсе, онда адамның ағзасы қозғалмай қалады. Адамның денесі де машина көлігі сияқты. Адам денесіндегі күрделі химиялық байла-



# ИНЕ САЛАТЫН

## ЫН ЖІГІМ

ныс жүйелері калий, натрий, магний иондық байланыс жүйелері бар. Егер осы иондық ағындар болмаса, онда организмнің жұмыс істеуі нашарлайды. Инсулт алған адам үшін ең бастысы ион –жан каналдарын емдету керек. Яғни мидағы сигнал беретін каналдарды жұмыс істеу қажет. Осы каналдар жұмыс істемегендіктен, адамның қол-аяғы қозғалмай, жансызданып қалады. Кейде мүлде тұра алмайтын жағдай да болады. Шығыс-Тибет медицинасы осы күрделі ұғымдарды 5 мың жылдан бері зерттеп келеді. Медицина саласын қазақ жерінде Әл-Фараби, Лұқпан Хакім, Өтейбойдақ сынды ғалымдарымыз зерттеп, артына баға жетпес құндылықтар қалдырған. Көне заманда белі шойырылған қойшы аяғының тізесін ұрғылап, қамшымен уқалап, қажетті нүктені жандандыру арқылы белінің шойырылғанын жазып алған. Ата бабаларымыз аурудан сауықтырудың мыңдаған жолдарын білген. Бұл шығыс елдерінде өмір сүріп жатқан барша адамдарға тән медицина болғандықтан, Шығыс-Тибет медицинасы деп аталған.

**– Шығыс-Тибет медицинасы өкінішке орай Кеңес үкіметі кезінде қазақ жерінде дамымай тоқырап қалды. Ал Қытай мемлекеті оған барынша тереңінен қарап, оның дамуына бар мүмкіндік тудырды. Сіз бала кезден Шығыс-Тибет медицинасының қасиеттерін, артықшылығын біле отырып, дәстүрлі медицинаны оқуыңызға не себеп болды?**

– Шығыс-Тибет медицинасының тарихтан келе жатқан терең мазмұны мен дәстүрі бар. Оның қыр-сырын барша әлемнің халықтарына жеткізіп таныстыру үшін еуропалық білімді де алу қажет деп шештім. Еңбек жолымды классикалық медицинаның хирургия саласынан бастап, Іле Қазақ ауданы Күитүн қаласының облыстық орталық емханасында хирургиялық операция-

лар жасадым. Бастапқыда бас хирург дәрігер, кейін меңгеруші қызметіне көтерілдім. Түстен кейін клиникаға түсетін ауруларды бақылауға алдық. Сол кезде кейбір ауруларды пышақсыз да емдеуге болатынына көзімді жеткіздім. Мәселен - мастопатия. Бұның алғашқы екі-үш жылдағы асқынбаған түрлерін операциясыз-ақ инемен емдейтін болсаң тарқап кетеді. Миома, киста, аденома простатит, әйелдер бүйрегіндегі сулы бөрткендерді, денедегі кейбір сүйек ауруларын міндетті түрде кесіп алып тастау емес, оны емдеп, қайтадан осындай дерт қалыптаспас үшін лайықты тұрғыда ем жасаймыз. Бұл әдіс сонау мың жылдардан бері елдің елегінен, халықтың сынағынан өткен ем жолдар. Еуропа медицинасына небәрі үш жүз жыл толды. Бұл медицина көне тарихы бар қазақ медицинасымен теңдесе алмайды. Егер пышақпен бір адамды емдесек, ал Шығыс-Тибет медицинасының әдістері арқылы жүздеген адамды айықтыруға болады. Яғни біздің кәсібіміз ауырған адамдардың қажетіне жарау, сұранысын қанағаттандыру.

**– Қытай елінде еуропалық классикалық медицинаны оқытатын жоғары оқу орындары бар ма?**

– Ондай оқу орындары болса да, оларға Шығыс-Тибет медицинасынан қосымша дәріс оқытылады. Ондағы мақсат - адамның анатомиялық-физиологиялық негізін сақтай отырып, адамның биологиялық дене құрылымын, барлық ағза жүйелерін бөліп-жармай толығымен емдеуді үйрету. Ал қазіргі таңда Қазақстанда Шығыс-Тибет медицина орындарының ошақтары енді ғана қалыптасып келе жатыр. Ал бұл салада академик ғалымдар жоқтың қасы. Жоғары медициналық оқу орындарында бір стандартқа негізделген білім ғана беріледі. Шығыс-Тибет медицинасын оқуытуда оқу құралдары қиындық тудырады. Сондықтан да еуропаның біліміне жүгініп, дәстүрлі медицина-

мен ғана шектеліп келеді. Ал негізінде дәрігерлер хирург, терапевт, невропатолог, педиатрға да Шығыс-Тибет медицинасын меңгерсе нұр үстіне нұр болары сөзсіз. Кейде адамға ықылық тисе, жөтелсе операция жасалған, тігілген жері сөгіліп кетердей азапқа түседі. Сол кезде дәрі бермей, ине салудың нәтижесі мол. Тіпті кейде операциядан кейін де еттері созылып қалмас үшін ине қойғызу пайдалы.

**– Гиппократ «Адам биологиялық күрделі құрылым. Оған үлкен дозамен химиялық дәрілер беріп, еш уақытта емдей алмайсыңдар», – дегенді айтып кеткен. Ал елімізге танымал гомеопат Әсемгүл Оразбекқызы: «Адам екі жағдайда емделеді. Біреуі табиғи дәрімен, екіншісі өзінің иммунитеті арқылы» дейді. Мәселен, Денсаулық сақтау саласының экс-министрі Василий Николайұлы Девятко мырза, телеарнаға берген сұхбатында: «10 күн АҚШ-та болғанда американдықтар маған бір түйір ампицилиннің зияны күрделі операциядан да ауыр екенін дәлелдеп берді», – деген болатын. Германияда 5 жасқа дейінгі балаға антибиотик салған дәрігерді сотқа беретін көрінеді. Ал біздің елімізде антибиотикті екінің бірі қолданады. Бұл қаншалықты адам ағзасына зиянды?**

– Антибиотик салу деген шығыс медицинасының негізінен алынған. Әсіресе Өтейбойдақ емшінің тәжірибиесінде кеңінен қолданылған десек болады. Түрлі өсімдіктерден сұйықтық алып, аурудың алдын алатын вакциналар ойлап тапқан. Мұны мүлде керек жоқ, зиян деп бір жақты айта салуға болмайды. Мәселен пневмония кезінде адам тыныс алмайды, демігеді. Осы кезде қан алып, банкі қойып, уақытты босқа өткізіп алмас үшін антибиотикпен алмастыруға болады. Әрине, кемшіліктер де жоқ емес. Екінші бір жағынан алап қарасаң, бұл дәрілердің бүйрек, бауырға тигізетін кері әсерлері есепке алынбай қалып жатады. Жалпы айтқанда антибиотикті жиі емес, айлап-жылдап алудың ешқандай зияны жоқ.

**Қазақ халқында ықылым заманнан қалыптасқан халық медицинасындағы тамыр ұстау арқылы ауруды анықтау қытай елінде де жақсы дамыған. Осы қасиетті бойына дарытқандардың бірі өзіңіз. Тамыр ұстау арқылы қойған диагнозыңызды медициналық аппараттар қанша пайызға дәлдеп көрсетеді?**

Адамды шынымен де ажалдан арасалап, сауықтыратын дәрігер дегенімізбен алдымен дертті дәл анықтау басты нәрсе. Мен алдыма келген пациенттердің 70-80 пайызының диагнозын тамырын ұстау арқылы дәл қоямын. Соларды қайта аппарат арқылы тексергенде тура сол аурулар анықталып жатады. Дәрігердің басты міндеті диагнозы дәл және нақты қоя білу. Бұл медицинадағы басты талап.

**– «Адамзатты табиғат емдейді. Дәрігер – табиғаттың көмекшісі ғана» деген Гиппократтың бұл тұжырымы өзгеріп, классикалық медицинада химиялық синтезделген дәрілер арқылы емдеу фармацевтикада үлкен белең алып кетті. Мәселен химиялық дәрілердің қоспасынан анашадан кейін қолтырауын деген құбыжық есірткі шықты. Бұл классикалық медицина ғалымдары ойлап тапқан – синтездеу. Біз химиялық дәрілерді шамадан тыс қолдану арқылы ағзамызды улап жатқан жоқпыз ба?**

– Негізінде химиялық дәрілерді рақ ауруларының жасушаларын күйдіру үшін ғана амалсыздан қолдануға болады. Мәселен, дәстүрлі медицинасында «давлениямын», - деп көптеген науқастар дереу терапияға жатып, химиялық дәрілер алады. Жалпы, беттің ісуі нервтің істемей қалғандығына байланысты орын алады. Беттің қисаюуына буын талшықтарының да қатысы бар. Мұндай кезде аллопатиялық медицинаға емес, Шығыс-Тибет медицинасына жүгініп, ине алған абзал. Химиялық дәрілерді қолданудың өз реті бар. Оны қажетті кезде ғана қолданған дұрыс. Оны адамның ағзасы көтере ала ма жоқ па соны анықтап алу қажет. Классикалық медицина жолында жатқан тасты машинамен басып жаншып өтемін. Еш ойланбастан тек алда жүруді көздейді. Ал балон жарылып қалса ше? Мертігуің мүмкін. Ал Шығыс тибет медицинасы керісінше тоқтайды. Жолда тұрған бөгетті алып тастайды. Одан кейін көлігі ары қарай зымырай береді. Тибет медицинасында табиғи қуат көздері пайдаланылады. Қуатты күшейтіп, дертті жеңесіз. Классикалық медицинада адамды әлсіретеді, қуатын жояды. Осының салдарынан адам аурудың құлы болып шыға келеді.

**– Классикалық медицинаға альтернативті гомеопатиялық медицинаны ойлап тапқан Самуэль Ганеман «Бүкіл фармацевтика табиғатта жатыр, жасанды дәрілерді**

**ойлап-табудың қажеті жоқ», - дейді. Бүгінгі таңның өзінде табиғи емді қоржынына жинаған халық медицинасының құндылығы осында жатқан болар?**

– Он сегіз мың ғаламда адамға қажеттіліктің бәрі табиғатта бар. Соны дұрыс тұтына білу керек. Емді дұрыс ұйымдастыра білу, білікті мамандардың болуы, нағыз ғылым еңбек пен ізденістің нәтижесінде туындайды. Мәселен, қытай мен Тибет емшісі Ли Чжи Жин деген ғұлама 5 мың шөптің түрін жинаған. Ол барша өмірін далада шөп жинауға арнап, ақыры зерттеп шыққан. Ал біздің Өтейбойдақ бабамыз да шөп жинап, ұрпағына “Шипагерлік баян” деген еңбек жазып қалдырды. Аллопатия дәрігерлерінің емдеу тәсілінде стандарттық заң белгіленген. Денеде қызу басталғанда, денеде микроб пайда болып, дененің әлсіреуі басталды деп түйіндейді. Мұндайда аллопатия медицинасы дау дамайға қалмас үшін халықаралық дәрежеде белгіленген антибиотиктер пайдаланады. Аурудың белгісіне қарай дәрілер жазып, тез құтылады. Ал Шығыс-тибет медицинасында оның себеп салдары анықталып, адам ағзасы толық тексеруден өтіп, жан-жақты емделеді. Жалпы, Еуропада ауырған адамды “мәдениетсіз адам” деп қарау қалыптасқан. Алдымен өз-өзіңді жақсы көру керек. Ал қазақтар бойында шыбын жанығана қалып, өлдім-құрыдым деген кезде медицинаға жүгінеді. Телевизия арқылы көптеген бюрократизмге қарсы шыққан кездерім болды. Мәселен жаңа туған шарананы тазаламай тұрып, анасының кеудесіне лақтыра салу. Бұл дұрыс емес. Бұл саяси дүние. Үсті басы сүртілмеген шарананы 17-18 келген қыздар бұрын көрмеген ғой. Олар қалай қабылдасын. Әлсіреп шаршап жатқан ағзаны бала одан сайын әлсіретеді. Бұл - біздің ділімізге жат дүние. Ер адам осындай лас нәрсені көрсе, оның әйелге деген тәбеті жоғалады. Медицинаны өзіміздің ділімізге жақындатуымыз керек. Қанымызға жат нәрсені қабылдасақ, одан арылу қиынға соғады. “Бісімілласы жоқ” ана баланы қайтып емізе алады. Баланы өмірге әкелу үшін әйелдің иманы, тазалығы болуы керек. Қазіргі басты міндет салауатты өмір салтын ұстану арқылы адамның жасын 4-5 жасқа ұлғайту. Яғни, 72-75 жасқа дейін өмір сүруге ықпал жасау. Бұның өзі де оңай емес. Бүгінде еуропа елдері адам жасын он жасқа көтеріп отыр. Экономикалық аз шығын жасай оты-

рып, осыны дамытуымыз абзал. Химия – саясат. Мемлекетімізді қорғап, медицинамызды дамытайық. Ұлтымның патриот перзенті ретінде ел медицинасын, ғылымын дамыту, халықты сауықтыру өзіміңіз азаматтық борышымыз деп санаймын.

**– Күю жағдайлары адам өмірінде кездесіп жататын құбылыстардың бірі. Көптеген адамдар қаражат жетіспеушілігінен емделе алмай күйген терімен жүргендерін талай көрдім. Пластикалық операцияға қаржылары жетпейді. Оларға Шығыс-Тибет медицинасы арқылы көмек көрсетуге бола ма?**

– Қазіргі кезеңде Шығыс-тибеттік емдеу жолымен пластикалық операция жасау қолға алынып жатыр. Яғни адам ағзасына зиян тигізбей адам терісінің жасаруына жағдай жасау. Дақ қалдырмай емдейтін шөп қоспалары арқылы, әртүрлі майлар жағып адам терісін қалпына келтірудің мүмкіндігі бар.

**– Сынық салу Шығыс-Тибет медицинасында қандай деңгейде?**

– Сынықты травматолог дәрігерлермен бірігіп жасағанды жақсы көреміз. Сынық салынған соң, қадағалап отырамыз. Жол апатына ұшыраған адамдардың сүйек қабынуларымен бірге жүйкесі жұмыс істемей қалатын кездер болады. Осы кеселдердің барлығын Шығыс-Тибет медицинасы арқылы қалпына келтіру мүмкіндіктері бар. Дәрігерге оқыдым-тоқыдым, болды деуге болмайды. Біліміңді жетілдіріп тұру абзал. Мен үнемі Ресей, Қытай және еуропа елдеріне барып тәжірибе алмасып тұрамын.

Кейбір ауруларды ине салдырмай-ақ жаттығу жасау арқылы жазып шығуға болады. Қытай елі адам қартаймай, шаршамай энергиясын бойында сақтау үшін инемен емделудің маңызын терең біледі.

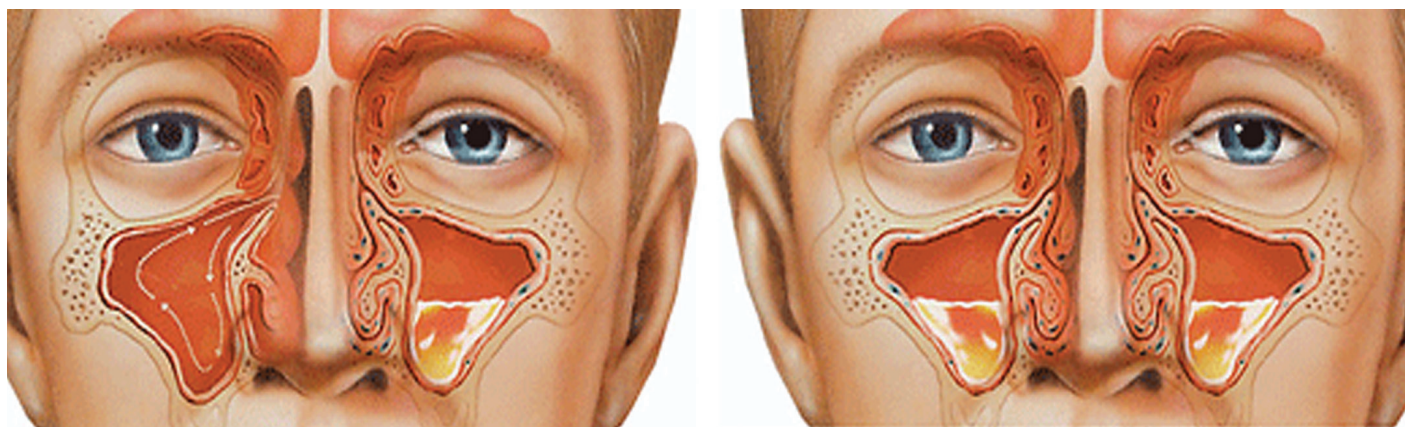
Қазақ поэзиясындағы сұңқар ақын Тұманбай Молдағалиев Жасан Зекейұлына:

*Өмір кешші, жарқырап бір жарқын жүріп,*

*Қарсы алатын әрдайымда халқын күліп.*

*Жүре бер аман-есен алға қарай,*

*Алтын ине салатын алтын жігіт –* деген алтынмен өрнектелген әсем жырын тарту еткені бар. Біз де ел абыройын асқақтатып жүрген асыл ердің еңбегіне мол табыс тілейміз.



# ГАЙМОРИТТИ ҚАЛАЙ ЕМДЕУГЕ БОЛАДЫ?

**Гайморит ауруының негізгі қоздырғыштары – инфекция: вирустар мен бактериялар. Индет (инфекция) мұрын қуысы және қан арқылы гаймор қуысына түсіп, ол қуысты зақымдайды. Көп жағдайда жоғарғы жақ тіс тамырларын қоршап жатқан етті аумақ жұмысының қалыпты жағдайдан ауытқуынан вирустар мен бактериялар гаймор қуысына еніп кетеді. Гайморит ауруының белгілері: бас ауруы; мұрынмен тыныс алудың қиындауы, мұрыннан қою сұйықтықтың ағуы; тұмаудың ұзаққа созылуы.**

Иіс сезу ұйқыны бұзатын бұл ауруды халықтық медицинамен емдеудің бірнеше жолы бар:

1. Картоп. Қабығымен қабілетін жойып, адамды әлсірететін, дене қызуын көтеріп, қайнатылған картоптың суын төгіп тастаңыз. Басыңызды бүркеп, картоптың буына дем алыңыз.

2. Мұрынды лимон шырынымен жуу. Ол үшін сізге 1 лимон, қайнаған су қажет. Лимонның шырынын шығарып алып, 1:10 стаканға құйып, үстіне қайнаған су құйыңыз. Сосын оны кеңірек ыдысқа құйып, басыңызды иіп, мұрныңызбен сол тұнбаға дем алыңыз. Дем алғанда тұнба мұрынның ішіне кетеді, бірақ ол аузыңыздан шығады. Бұл мұрынды тазалау үшін керек.

3. Гайморит дендеген орындарды бүтіндей асылған жұмыртқамен жы-

лытады. Ыстық жұмыртқаларды майлыққа орау қажет, майлыққа оралған жұмыртқаларды мұрынның екі жағынан да жұмыртқалар өбден суығанша ұстау қажет. Бұл процесс жатар алдында орындалса әсері мол болмақ.

4. Қайнатылған жылы суға йод тұнбасының бірнеше тамшысын немесе марганцовканың бірнеше түйірін қосып, осы қоспамен мұрын танауларын шаю қажет. Гайморитпен ауырғандардың көпшілігіне тұзды сумен жуу да пайдалы. Мәселен, тұз салынған жылы суды мұрынмен ішке тартып, ауызбен түкіріп тастайды.

5. Табиғи балды зәйтүн майымен тең мөлшерде араластырасыз. Шалқаңыздан жатып, әрбір танауға 3-4 тамшыдан тамызу керек. Осыдан кейін 2 сағатқа дейін далаға шықпаған дұрыс.

Халықтық әдістермен емдеуден басқа, гайморитпен ауыратын адам маман-дәрігерлердің де көмегінен бас тартпағаны жөн. Осы аурумен ауратындар мынаны ескергені дұрыс: салқын тигізбеу, тұмау ауруының кез келген белгісі байқала салысымен емделу және берілген барлық дәрігерлік кеңестерге құлақ асу керек.

Бұл ауруға немқұрайлы қарамаңыз. Өйткені, гайморитті дер кезінде емдемесе, кеңсірікке түскен ірің миға шауып, менингит ауруына ұласуы мүмкін.

Бұл түрдегі ауруды “Жас-Ай” Шығыс-Тибет медицина орталығы ауру ошағы белең алған орындағы қан айналыс каналдарын алтын ине арқылы аршып, тосылған қанды жүргізу, түрлі шөп дәрілердің қуатын ине арқылы өткізу жолдарымен емдейді. Мұның өнімділігі айтарлықтай. Сонымен қоса қабынуына қарсы, кері әсері жоқ шөп дәрілер береді. Бұл емдеу тәсілдері Қытай елінің ғасырлар бойы жинаған құнды тәжірибелерінен келген жаңаша жүйе.

**Бибісара Қалиева,  
Жайнар Татымханқызы**

**Б**үгінде жалпақ табаннан жапа шегушілер көп. Әсіресе тепсе темір үзер жастағы жігіттер Отан алдындағы азаматтық борышын өтей алмауда. Сапқа тұрып сананы түзейтін сарбаздардың әскер қатарына алынбауының басты себебі табанға келіп тіреледі. Жалпы жалпақ табанды кесел деп қарамайтындар көп. Ал тал-терекке тамыр, тірі пендегі табан тірек боларын ескерсек, терең ойлануға тура келеді.

# АДАМҒА ТАБАН ТІРЕК



Жалпақ табан (плоскостопие) — адам табанындағы ойыстың түгелдей немесе жартылай тегістеліп, жалпайып кетуімен сипатталатын табан пішінінің өзгеруі. Табан ойысының жалпаюына байланысты көлденең (поперечное плоскостопие) және ұзарған (продольное плоскостопие) болып бөлінеді. Алғашқысында аяқтың бес бақайшақ сүйегінің алдыңғысы ғана табанға тірек болады. Демек, жерді басқанда табанның бастапқы жағы еденге тимей тұрады. Байламдардың тартылып тұруы және табан, балтыр бұлшықеттерінің қатаюы арқасында, тұтастай жүйе қалыпты жұмыс атқарады. Ал екінші түрінде жерді бассаңыз табан еденге толық тиеді, яғни табан ойысы байқалмайды. Жалпақ табан дене салмағына тікелей байланысты дамиды: салмақ артқан сайын табанға көбірек күш түсіп, ұзарған жалпақ табан түрі көрініс береді. Ұзарған жалпақ табан көбіне 16-25 жаста, ал көлденең жалпақ табан 35-50 жаста кездеседі.

Жалпы табан сүйектері өкше, бақайшақ және аяқ саусақтарының сүйектерінен құралған. Сүйектер бір-бірімен буын арқылы күмбезденіп қосылған. Табан күмбезі бала аяғын нықтап басқан кезде қалыптасады. Табан күмбезі сүйектерді мықтап бекітіп тұратын тарамыстардың даму барысында пайда болып, табанға күш түскенде оның күмбезі төмендейді. Тар аяқ киім кию, ауыр көтеру, кішкентай балдырғанның ұзақ уақыт табанға күш түсіріп, түрегеліп тұруы табан күмбезінің дұрыс қалыптасуына кері әсерін тигізеді. Жалпақ табан пайда болады. Жалпақ табан туа бітті және жүре пайда болады. Туа біткен түрі өте сирек кездеседі, (мұндай кемшілігімен туғандар шамамен 11%) оған көбіне табан сүйектері мен жіліншіктің жетілмеуі, бұлшық еттердің дамымауы, яғни табан құрылымдық элементтерінің жатырылуы даму ақаулары септік етеді. Былайша айтқанда, байланыстырушы тіндер жетіспеушілік белгілері байқалады: алыстан көре алмаушылық, жүректегі қосымша желі, өттің иілуі және т.б. Туа біткен жалпақ табанды 5-6 жасқа толмаған бүлдіршіннен

анықтау қиынырақ, өйткені кішкентай балдырғандардың табаны жалпақ болып көрінеді. Тұқымқуалаушылық фактор әсер етуі мүмкін. Егер ата-анасы жалпақ табаннан зардап шексе, баланың да табан кемшілігімен тууы мүмкін. Аурудың жүре пайда болған түрі жиі кездеседі, тіпті бүгінде екінші бірі жалпақ табаннан жапа шегуде десек, артық айтқандық емес. Жүре пайда болған жалпақ табан кез келген жаста көрініс береді. Оның төрт түрі бар:

1. Жарақаттық жалпақ табан. Бұл түрі табанның, тілерсек пен табанның қосылған буынының, жіліншіктің, т.б. жарақаттануынан, табан сүйектерінің сынуынан немесе табан күмбезін қатайтатын жұмсақ тіндердің зақымдануынан, көбіне сынған тобықтың дұрыс бітпеуінен пайда болады.

2. Паралитикалық жалпақ табан (паралитикалық жазық табан). Ол табан және кәрі жілік бұлшықетінің салдануынан кейін пайда болады (полиомиелиттің салдарынан).

3. Мешелдік (рахит) жалпақ табан. Бұл мешел ауруының салдарынан дамиды.

4. Статикалық жалпақ табан. Өте жиі кездесетін (82,1 %) бұл түрі табан және балтыр бұлшықеттер мен байламдардың әлсіреуінен болады. Статикалық жалпақ табан түрлі себептерден дамиды. Мәселен, дене салмағының артуы, яғни семіздік, қара жұмыс істеу, таңның атысынан күннің батысына дейін тікесінен тік тұрып қызмет ету (шаштараз, сатушы, т.б.), сондай-ақ бір орнында тапжылмай отырып еңбек ету, бұлшық еттер күшқуатының төмендеуі, дене белсенділіктің жетіспеушілігі, спортпен шұғылданбау, аяққа арнайы жаттығулар жасамау, сапсыз аяқ киімдер немесе лайықты аяқ киім таңдамау, биік өкшелі, сүйір тұмсықты аяқ киімді көп кию, әсер етеді. Жүктілік кезінде де аяққа артық салмақ түсіп, дерт соның салдарынан дамуы мүмкін. Жалпақ табанның жүре пайда болуы балаларда жиі кездеседі, өйткені олардың бұлшық еттері өте әлсіз келеді, ауырлықты көтере алмайды.

## ЖАЛПАҚ ТАБАНДЫ АНЫҚТАУ ТӘСІЛДЕРІ:

Жалпақ табанды анықтау тәсілдері өте оңай әрі қарапайым. Ол үшін майлы креммен бір парақ қағаз керек. Табанды креммен майлап, қағазды басу қажет. Нәтижесі қате болмау үшін табанға күш түсіріп, тұзу тұрыңыз. Бұдан кейін ізіңізді мұқият анықтап қараңыз. Қалыпты жағдайда табанның ішкі жағында табанның үлкен бөлігін алатын ойық болады. Егер осы ойық болмаса немесе анық байқалмаса, жіңішке болса, онда жалпақ табанды білдіреді. Нақты диагнозды ортопед-мамандар қояды. Ол үшін екі табанға да рентгенография жасалады. Рентгенге адам табанға күш түсіре отырып, тікесінен тік тұрып түседі. Енді бірқатар белгілеріне тоқталсақ.

1. Аяқ, арқа, сан және балтырдағы ауырсыну.
2. Ауыр салмақтан, көп жүргеннен, яғни дене күшінен кейін табан ауырады;
3. Кешкісін табан шаршап, ісінеді;
4. Үлкен бармағы сыртқа қарай ығысады;
5. Аурушандық бүкіл аяқты тізе буындарына дейін алады;
6. Бел ауыра бастайды, аяқ киіммен жүру қиындайды. Аяқтың ауруы тұрақты бас аурумен сәйкес келуі мүмкін;
7. Аяқ есіп кеткендей сезіледі, бір өлшем үлкен аяқ киім алуға мәжбүр болады;
8. Аяқ киімнің өкшесі ішкі жағынан тез тапталады;
9. Табан пішінінің өзгеруі;
10. Адам жүрісінде өзгерістер (кібіртіктеу, аяқты шалыс басу) пайда болады;
11. Тамырлардың варикозды кеңеюін дамыту мүмкін. Десек те бұл белгілер тек жалпақ табанға емес, басқа да ауруларға, (мәселен, буындық немесе эндокриндік) қатысты болуы мүмкін. Сондықтан нақты диагнозды білу үшін ортопед-дәрігерлер көмегіне жүгіну қажет.

## ЕМДЕУ ЖӘНЕ АЛДЫН АЛУ

Кез келген дертті емдегеннен гөрі, алдын алу маңызды әрі жеңіл екені белгілі. Жалпақ табанды болдырмас үшін есте ұстайтын әрі

көңіл бөлетін жәйттар көп. Соларға шолып өтсек:

1. Жалпақ табанның алдын алу үшін спортпен шұғылдану, әсіресе суда жүзу пайдалы. Десек те спортпен шұғылданудың реті осы екен деп аяқты көп шаршатуға, салмақ түсіруге болмайды.

2. Күн жылынғанда құмда, борпылдаған топырақта, шөп үстінде жалаңаяқ жүруге тырысыңыз;

3. Жүріске назар аударыңыз;

4. Массаж кілемшелерін төсеп, күніне бірнеше рет осы кілемшеге жалаң аяқ тұрып, мына қимылдарды жасаңыз:

- аяқтың ұшымен тұрыңыз;

- аяқтың ұшымен өкшеге қарай сырғанаңыз;

- табаныңыздың сыртымен тұрыңыз;

5. Аяқ киімді дұрыс таңдау қажет. Ең алдымен аяқ киім аяққа ыңғайлы болу керек. Одан кейін сапасына, тіккен материалына, ішіне салынған ұлтарағына мән беріңіз. Арнайы әзірленген өкшеге оралған ұлтарақтар болса тіптен жақсы. Мұндай ұлтарақтар дәріханаларда сатылады. Бұл ұлтарақтар табанды қалыпқа келтіріп, шаршаған аяқтардың жұмысын жеңілдетеді әрі жалпақ табанның бастапқы белгілерін жоюға көмектеседі. Тар немесе кең, өкшесі 3 – 4 см-ден биік аяқ киім киюге болмайды. Сондай-ақ табан бұлшықеттерін жаттықтыруға арналған түрлі жаттығулар да бар. Оларды білген артықтық етпес. Енді осы жаттығуларға қысқаша тоқталсақ:

1-жаттығу. Түзу ұсталған аяқпен отырып, тізе мен өкшені қосады да оң жақ табанды қатты иіп, сол жақ табанның алдыңғы жағын көтереді. Бұдан соң аяқтарды ауыстырып, жаттығуды қайталайды. Оң жақ аяқ табанының ішкі жиегімен және өкше бетімен сол жақ балтырды сипайды, аяқтарды ауыстырып, қайталайды.

2-жаттығу:

Орындықта отырып:

- Табан саусақтарын ию.

- Табандарды ішке қарату.

- Табандарды ішке қарай айналдыру.

- Екі табанмен допты ұстап, көтеру.

- Аяқ саусақтарымен қарындашты ұстап, көтеру.

- Аяқ саусақтарымен жұқа кілемшені тарту.

- Табанмен оқтауды немесе диаметрі 5-7 см таяқты айналдыру керек.

Бұл жаттығулардың барлығы жалаң аяқ орындалады және әрқайсысын кемінде 8-12 реттен қайталау керек. Жалпақ табан дамыған жағдайда, ары қарай үдеуді және асқынуларды болдырмау үшін кешенді шаралар қарастырылады. Ол үшін дәрілік заттар, физиоөмдік шаралар тағайындалады. Жалпақ табан асқынған жағдайда арнайы ортопедиялық аяқ киімдер ұсынылады. Тіпті кейде хирургиялық араласуға тура келеді. Сондықтан өз денсаулығыңыз - өз қолыңызда екенін естен шығармаңыз.

**Жасан Зекейұлы**

# СЕКПІЛ МЕН БЕЗЕУДІ ЕМДЕУ

**Адамның сұлулығы – жүзінің жарқырап жүруімен қатар, ішкі жан дүниесінің көркемдігімен тіке қатысты. Бетке түскен секпіл мен безеуді дәрігерлер көбінде биологиялық дәрі-дәрімектермен емдейді. Ал, Ислам дін ғұламалары Аллаға шын беріліп, намаз оқыған, емдік қасиетті дұғаларды шартымен оқыған адамдардың жүздері нұрланып тұрады дейді. Дін тазалық пен денсаулықтың кепілі ретінде де дәлелденуде. Шығыс-Тибет медицинасы бұл дерттерді жоюдың өнімді жолдарын іске асырып отыр. Біз төменде биолог маман Зура Мейірханованың секпіл мен безеу жөніндегі ойларынан мысал келтіреміз.**



Секпіл – терідегі дөңгелек не сопақша пішінді, ашық сары, қара қоңыр түсті дақ. Әдетте бетте, қолдың сыртқы жағында, иықта, арқа мен кеудеде болады. Кейде, әсіресе көктемгі және жазғы маусымда секпілдің көбейіп кететіні соншалық, олар бір-бірімен қосылып, тұтас қоңырқай дақтарға айналады. Қысты күні секпіл біржола жойылып кетпесе де, бұрынғысынан азая түседі. Жас ұлғая келе, көбінесе 30-дан асқан соң, секпіл өз-өзінен жоғалады. Дегенмен де алдын-ала жасалатын емдік шаралардың мәні зор. Күн қыза бастағаннан (наурыз айының аяғында) кейін және күздің соңғы айларында көшеге шығар алдында бетке арнайы крем жағу керек. Секпілдің дағын байқатпау үшін бетті қатықпен, ашыған айранмен сылап, сутегі асқын тотығының 3 проценттік ерітіндісімен сүрткен тиімді. Жазғы уақытта бетті лимонның немесе пісіп жетілмеген қарақаттың шырынымен сүрткен пайдалы. Секпілді түссіздендіру үшін «Мелан», «Ахромин» кремдерін пайдалануға болады. Бетті жақсылап тазалап алған соң кремді жағып, 40-60 минут ұстап, мақтамен сүртіп тастау керек. Бұдан кейін бетті жуудың қажеті жоқ. Бұл кремдерді күндіз көшеге шығарда жағуға және жүкті әйелдерге пайдалануға болмайды. Ал секпілді кетіру үшін емдік косметика кабинеттеріне барып көрінген жөн.

Безеу – адамның терісіне шығатын бөртпе. Безеудің жас кезде шығатын қарапайым түрі мен ересек кезде шығатын қызғылтым түрі бар. Көбінесе баланың өсіп толысу кезінде (13-16 жаста),

жүйкенің ішкі секреция бездері қызметінің бұзылуынан бөрткен ретінде пайда болады. Безеу сығып құртқаннан жазылмайды. Қайта өршіп көбейіп кетеді. Оны тек дәрігердің нұсқауымен емдеу керек. Безеуі бар адамға көп майлы ет жеуге болмайды. Қантты, балды, тағы басқа тәтті тағамдарды аз жеу керек. Көбінесе, көкөніс, сүттен жасалған тағамдар жегені дұрыс. Ұйқысын қандырып, таза ауада серуендеп, спортпен шұғылдануға тиіс.

– Ине терапевті Жайна Татымқанқызы, қазір бетке түскен секпіл мен безеуді Шығыс-Тибет медицинасының көмегі арқылы емдетсе өнімі тамаша болады делінеді. Осы жөнінде тоқтала кетсеңіз.

– Секпіл бір жағынан тұқым қуалайды. Қыз-келіншектеріміздің жүзіне ноқталанып және әр түрлі формада түсіп, айдай ажарына нұқсан жеткізеді. Ал, безеу майлы бет терілерінде кездеседі. Ол ішкі организм қызметінің әлсіздігінен болады. Беттегі түтікшелерді бітеп, қан айналысына ықпал етеді. Оттегімен тыныс алу және зат алмастыруды қиындатады. 18-25 жас аралығындағы жастарда көп кездеседі. Бұл түрдегі науқастарды “Жас-Ай” медицина орталығы қан шығармай-ақ емдейді. Орталықта арнаулы маман айналысады. Ине арқылы жан нүктелерін ойатып, қан айналысын күшейту жолымен ем жүргізеді. Оған қоса әр түрлі шөптен жасалған дәрілер беріледі. Емделушілер сабырлық танытып, уақыт жұмсауы керек. Өйткені, өнімі біртіндеп көріледі, әрі сенімді.

**Гүлнұр Нұрәліқызы**



### БАЛА ЖОЛДАСЫ

Бала жолдасы да ауруға ем болады. Ол үшін денсаулығы жақсы әйел босанған соң, бала жолдасының сыртқы қабын алып тастап, қамыс бізбен кіндік бауы жағындағы қан тамырды теседі де, суық суға шылайды. Қанынан әбден арылқаннан кейін (жуған су мөлдір болғанға дейін) қайнап тұрған суға салып, сары бұрыш қосып қайнатады. Бір бала жолдасына 1.5 г.

1) Дене әлсізденгенде, шауһат тоқтағанда, ақ кір көп келгенде және кеңірдек демікпесіне бала жолдасынан қақтап, кептіріп, талқандап, 3 грамнан екі рет қайнаған сумен ішеді.

2) Кеңірдектің созылмалы қабынуына бала жолдасынан, жауын құртынан 10 грамнан алып, оған 0.1г. камфораны араластырып, 1 грамнан күніне екі рет ішеді. Бір емдеу мерзімі 10 күнге созылады.

3) Ақ қан түйіршігінің азаюына 3г. бала жолдасы ұнтағын екіге бөліп, сумен ішеді. Бұл емді үш ай бойы жүргізу керек.

4) Өкпе туберкулезіне бала жолдасынан 60г. саранадан 60г. ақжүректен 60г. есекжелімнен 30г. араластырып талқандап, 6 грамнан күніне екі рет қайнаған сумен ішеді.

Пайдалану мөлшері: 3-9 грамнан аспауы керек.

### БЕЖЕ

Беже жапырақ төгетін бұта тектес, кішілеу ағаш тәрізді өсімдік. Биіктігі 3-6 м. Бұл негізі оңтүстік Шың жаң өлкесінде егіледі.

### Жинау және өңдеу

Беже ағашының жемісінен дәрі жасалады. Жемісін піскеннен кейін жинап алып, көлеңкеде кептіреді. Қышқылдау, сүйкімді, дәмді, усыз болады.

### Ем болатын аурулары

Ыстық өтіп құсқанда, іш өткенде көк бауырдың әлсіздігінен іш өткенде, ас қорыту бұзылуына, балтыр еттің тартылуына ем болады.

Пайдалану мөлшері: 4.5-9 грамнан аспау керек. Көбінесе дене сыртына (ауырған жерге) сылап жағады, дәкемен таңып жатады.



### БАУЫР

Бауыр – адам және хайуанаттардың денесіндегі күрделі мүшелердің бірі.

Табиғи қуат адам денесінің басқа мүшелеріне бауыр арқылы тарайды. Мал бауырының әсіресе, қой бауырының емдік қасиеті өте күшті болады. Көзді нұрландырады, қан толтырады.

Ем болатын аурулары

- Қаны аз, дене қуаты әлсіз, көру қуаты төмендеген науқастар жас қозы-лақтардың беріштенбеген таза бауырынан күніне бір рет жау бүйрек жасап жеу керек. Немесе бауырды шаша пісіріп, шала қуырып, жесе де ем болады.

- Кешке қарай көзі көрмейтін ауруларға (тауық соқыр) малдың 100 г. таза бауырынан у сарымсақтың 3-2 үлесін қосып, жаншып, турап, күніне бір рет 15-7 күн бойы жесе, көздің көру қуаты қалпына келеді.

- Ұстамалы талма ауруына шалдыққанда есектің бауырын пісіріп жесе, (асқазан күшті болса) ауруы жазылады. Немесе кекіліктің бауырын қуырып, кептіріп, 4 грамнан жеп тұрса, ауруды айықтырады.

- Құтырған ит қапқан адамдарға, судан ерекше қорқатын адамдарға иттің бауырын жегізсе, дертінен айығады.

- Құрт жеген тіс қақсағанда, сиырдың шикі бауырын құрт жеген тіске қыстырып қойса, қақсағаны басылады. Аурудың түбін үзу үшін емді бірнеше рет қайталау керек.

Ескерту: дәрігерлік тарихи кітаптардың айтуынша ұшатын құстардың ішінде үйрек, тауық, қаздардың бауыры ең жақсы деп саналады. Ал малдардың ішінде жас қозы, лақтардың бауыры жақсы болады. Кәртең бауыр нашар болып келеді. Дәрі жасағанда жас малдың бауырын таңдап алған дұрыс.

### БЕЖЕ

Беже жапырақ төгетін бұта тектес, кішілеу ағаш тәрізді өсімдік. Биіктігі 3-6 м. Бұл негізі оңтүстік Шың жаң өлкесінде егіледі.

### Жинау және өңдеу

Беже ағашының жемісінен дәрі жасалады. Жемісін піскеннен кейін жинап алып, көлеңкеде кептіреді. Қышқылдау, сүйкімді, дәмді, усыз болады.

### Ем болатын аурулары

Ыстық өтіп құсқанда, іш өткенде көк бауырдың әлсіздігінен іш өткенде, ас қорыту бұзылуына, балтыр еттің тартылуына ем болады.

Пайдалану мөлшері: 4.5-9 грамнан аспау керек. Көбінесе дене сыртына (ауырған жерге) сылап жағады, дәкемен таңып жатады.



# Ң ЕМ КӨП

## ЖОЛБАРЫС КӨЗІ

### Өңдеу әдісі:

Ауланған жолбарыстың екі көзін ойып алып, тарыға, не жерқонаққа қосып қуырады. Көз сарғайып кепкен кезде, салқындатып барып дәрі жасайды.

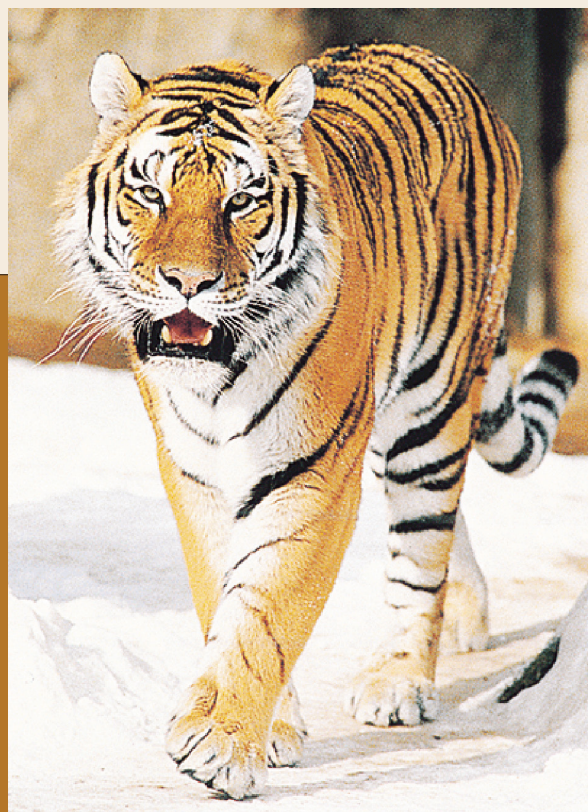
### Ем болатын аурулары

Шошыма ауруды тыныштандырады, көзді нұрландырады, талма ауруын және көзге түскен ақты жазады.

- Жүйке әлсіздігінен болған талма ауруына қуырылып кептірілген жолбарыстың жұп көзін, тұмсық мүйізін, зейіншөптен, рауағаштан 30 граммнан араластырып талқандап, тиісті мөлшерде бал қосып, қою дәрі жасап, 6 грамнан ішеді.

- Балалардың талма ауруына өңделген жолбарыс көзін ұнтақтап, қайнаған сумен ішкізеді.

- Түнде көп жылайтын нәрестелерге өңделген жолбарыс көзін ұнтақтап ішкізеді немесе бітеудей жегізеді.



## МӘЙКЕ ҚОҢЫЗ

Сәуір, мамыр айларында қыратты, жусанды жазықтарда пайда болады. Түрі қара, ұзындығы 3-4 см. Басы кішкене, денесі үш бұтақты, артқы денесі сопақша ұзын болады. Мамырдың 20-жұлдызынан бастап, яғни күн қызғаннан соң көрінбей кетеді.

### Жинау және оңдеу:

Қоңызды сәуір, мамыр айларында ұстап алып, кептіреді. Кептірілген қоңызды талқандап, бөтелкеде сақтайды.

### Ем болатын аурулары:

Жазылмаған жараға, қара теміреткіге, күйдіргі қотырға қолданылады. Жараның аузына талқандалған дәріден аз мөлшерде себеді. Улы болғандықтан ішуге болмайды.

## ҚАЗ, ҮЙРЕК ЕТІНІҢ ҚАСИЕТІ

Қаз, үйрек етінің қасиеті  
Қаз, үйрек еті дымқыл ыстықтық қасиетке ие. Денені қуаттандырып, ісікті қайтарады. Адамды жасарту, шәшті қарайту, теріні жұмсарту рөлімен қоса, қайызғақты жоғалтады. Үйрек етінің дымқыл суықтық қасиетке ие түрі әлсіз адамдарға қуат береді.



## БОРСЫҚ

Борсық – сүт қоректілер тобына жататын жануар. Дене тұрқының ұзындығы 100 см. көлемінде болады. Басы ұзындау, құлағы қысқа, алдыңғы аяғы ұзын, ін қазуға қолайлы, түрі сұры, қылшық жүнді, кейбіреуі қоңыр сары да болады. Тұмсығынан құлағына дейін сары жолағы бар. Аяқтары және кеуде жағы қаралау келеді. Борсық бұта, бүрген арасында, орманды беткейлерде інде мекендейді.

Ол құрт-құмырсқа, бақа, кесірткі сияқты жәндіктерді қорек етеді. Кейде өсімдіктердің тамырын да жейді. Қыста ұзақ ұйқыға кетеді. Күзде шағылысып, көктемде күшіктейді. 3-4 күшік табады. Терісі құнды, терісі де, майы да, ішегі де емге қолданылады.

### Ем болатын аурулары

- Іш кірнесі жанға батып ауыр-

ғанда, борсықтың ішегін суға қайнатып, сорпасын ішсе, ауырғанды басады, кірнені тарқатады.

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

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

- Борсық етінен (балалардың жас шамасына қарай) белгілі мөлшерде құмшекерге тамызып жесе, көкжөтел ауруы жазылады.

Қазіргі кезде халық арасында борсық еті арқылы асқазан, өңеш ісігін емдеу сынағы жүргізілуде.

# ҚҰТТЫҚТАУ Ж

**Ү**стіміздегі жылдың 11 тамызы. “Аққулы” атанып, ырысты өлке, құтты мекенге айналған Павлодар облысының Лебязжі ауданында әлемдік ақын, ағартушы, ойшыл, философ Абай Құнанбайұлының ескерткіші ашылды. Бұл игі бастаманы көп жылдан бері көтеріп, ашылуына мұрындық болған адам – философия ғылымдарының докторы, профессор, академик, ҚР Парламент Сенатының депутаты Ғарифолла Есім еді. Облыс әкімі, экономика ғылымдарының докторы, профессор Ерлан Арын ұлт руханиятының көсеміне жасалатын осы құрметке бел шеше кірісті. Шараға қаржы бөліп, орын белгілеу, мамандарды ұйымдастыру, алыс-жуықтан келген қонақтарды құшақ жая қарсы алу жұмыстарына дейін тыңғылықты орындалған. Биыл Ғарекеннің 65 жылдық мерей тойы өтпек болатын. Абай танушы аңғарлы ғалым “Алдымен Абай бюсті орнату – арманым. Ол халқыма әсіресе осы туған аудан жұртына рухани азық. Егемендігіміздің іргесін бекемдеуге оң ықпалын тигізеді. Сондықтан, жеке басымның тойына қарағанда оның маңызы орасан зор болмақ” дейді өміршең идеясын білдіріп.

Іс-шараға депутат Сәрсенбай Еңсегенов сияқты халақ қалаулылары қатысты. Алматыдағы “Жас-Ай” медицина орталығының директоры, медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик Жасан Зекейұлы, “Жас-Ай” журналының орынбасар бас редакторы, педагог Гүлия Әлиханқызы сондай-ақ орынбасар бас редактор, ақын Қазірет Бердіхан арнаулы барды.

Тұғыры қызылкүрең мырамордан қашалып, тұлғасы қоладан мүсінделген Абай ескерткішінің ақ шымылдығын Ғар аға мен Ерлан Арын ашты. Қауым өшкені жанып, жоғалғаны табылғандай масаттанды. Іле-шала алдаспандай жарқылдаған айтыс басталып кетті. Сәнді безендірілген сахнада Павлодар мен Семейдің студент ақындары екен өршелене жұлқысқандар. Олар тамашашыларды езу жиғызбай, өнегелі өнерлерімен баурап алды. “Жас-Ай” орталығынан үкіленіп барған Қазірет доданы көргенде қансонарда қайыруы жеткен жас қыранша шүйілді. Оның домбырасын бебеулетіп барып төккені – “Абайды толғау”. Ұтқыр жыр шумақтарына қосылған жағымды әуені жұрттың бойын балқытып, көңілін шалқытты. Қошамет пен дуылдаған шапалақ үні Аққулыға тарап жатты.

Ойға тұнған жанары Абай жұрттың, Көрмегенін көрді ол талай жұттың.

Көрмегенін көрді ол талай құттың.

Көзін ашты талай ұлт, талай жұрттың.

Міне, осындай данышпан ұлы Абайды Қара жер, дәтің шыдап қалай жұттың?! Қонақ құмар қазақтың дарқан

дастарқаны – тарылмас кеңдіктің, жомарттықтың, сарқылмас мейірімнің куәсі. Облыс әкімі Ерлан Арын Абай ескерткішін құттықтауға алыстан келген қонақтарға шапан жауып, естелік бұйымдар ұсынды. Сосын құрақ ұша асты-үстіне түсе күтіп әкетті. “Алыстан алты жасар бала келсе, алпыстағы қарт сәлем берер”, “келгенше қонақ, келген соң үй иесі ұялар” деген осы болар. Оның ширақы қимылы мен жылы сөздерінен білімділігі мен іскерлігі байқалады. “Облысты деңгелек айландыратыны көрініп-ақ тұр, “асыл тастан, ақыл жастан” деп

бекер айтылмаған ғой” десті үлкендер жағы. Мәре-сәре болысқан қонақтар айдынды Ертіс жасының жасыл орманына тігілген ақбоз үйге жайғасты. Олар ғажап жаралған сұлу табиғатты еркін тамашалады. Көк толқынды дәрияға қайықпен, одан қала берді өздері жүзіп жүріп мейлінше рахаттанды...

Ал, парасат биігі жайлы ой өрбітер болсақ, әрине, Ғар ағаның өзі қалыптастырып келе жатқан мектебіне шамаша ат басын бұрмай болмас. Ел ағаларының келелі кеңестерде кесімді ойларын кесіп айтқан шақтары аңызға айналып жатады. Бірде ғалым ағаның дүние қазақтары алдында ағынан ақтарған парасатты сөздеріне куә болған едім.

2005 жылы қазан айының 12-сі күні болатын. Ел ордамыз Астанада ел басы Н.Ә.Назарбаевтың төрағалық етуімен Дүниежүзі қазақтарының III құрылтайы ашылды. Құрылтайға әлемнің 32 еліндегі диаспорасының өкілдері, президент әкімшілігінің, ҚР-ның премьер-министрі мен бүкіл үкімет мүшелері, сенат пен мәжілістің депутаттары, Астана, Алматы қалалары мен облыстардың делегациялары, зиялы қауым өкілдері қатысты. Мен Алматы делегациясы құрамында едім. Құрылтай күн тәртібі бойынша Үкімет үйінде ел басы баяндама жасаған соң, шеттегі диаспора өкілдері сөз кезегін алды. Кезек зиялы қауым өкілдеріне келгенде, Ел басы:

– Қане, сөзге шығындар. Ғарифолла, сөйле! - деді білікті ғалымның салмақты сарабын күткендей. Қысқа да нұсқа сөйлеген Ғар аға, түптеп келіп:

– Қазақ қазақ болғалы жеңіске бастайтын тура жол салған көсемдерін пір тұтқан халық. Ол жолдарды Есімханның ескі жолы, Қасымханның қасқа жолы деген болса, ал біздің бүгін бірден-бір сенім арта таңдаған жолымыз – Нұрсұлтанның нұрлы жолы,- деді асқақ үнмен.

Қызу соғылған шапалақ үні ұзаққа дейін толастамады...

Ғар аға жайлы шертер әңгіме аз емес. Арғысына бармасақ та, егемендік алып, етек-жеңімізді жиған жиырма жылдың өзінде ТМД елдерінің

көшбасшысына айналып, қоғамдық, экономикалық, әлеуметтік, саяси, рухани салаларда дамудың сара жолына түсіп, өрелі елдерді етектей бастағанымыз мақтанарлық шындық. Ғар аға осы құлшыныстарымыздың барлығына аянбай ат салысқан дарын иесі. Ол өзгенің өзегіне телініп, өлеусіреген ұлттық құндылықтарымыздың қайта жаңғыруына, түйткілсімей төлежуіне өзіндік даралығымен оң ықпал еткен тұлғалардың бірегейі. Айтуға, дәріптеуге дәрменімзді келтіртпей көмескі қалған иірімді, шүңетті қазақ философиясының туылуы мен дамуына ерінбей талдау жасады. Оның әлем философиясындағы өскелең ұлттық орнын бағамдап тұрақтандырды. Ол осы баға жетпес мектептерден сүрінбей өткен шаң тимес дарабоз. Абай мен Шәкәрім философиясының қазақы тәлім-тәрбие, болмыс-бітім, діл мен дін мәселесі жөніндегі аса қымбат көзқарастарын ғылыми өреге көтерді. Ол үшін, әуелі ғылыми таным логикасы мен методологиясын, әдістерін қалыптастырудың қазақы қарапайым жолдарына дейін ұғындыруды ұмытқан емес. Абай мен шәкәрім танудың әдістерін қандай ғылыми теорияға сүйену арқылы жүргізуге болатындығын да түсіндіре білді. Олардың рухани мәдениет әлемінің адамзат дамуындағы өлшемдеріне қосқан үлестерін көрсетті. Халықтың оларға жаңаша тұрғыда жақындауына жол ашты десек те болады. Абай қара сөздерінің философиялық мәнін ұғынудың қырсырын үйретті. Қысқасы, қазақтың өз дүние танымы әлде қашан қалыптасқан философ ұлт екеніне қазақтың және басқа ұлттар мен ұлыстардың да көзін жеткізуге барын салды. Қазақ және орыс тілдерінде басылған “Хакім Абай” т.б. кітаптары мұның жанды дәлелі. Осы ұлағатты үрдісті тынбай жалғастырған Абай танушы ғалым, үстіміздегі жылдың тамызында Павлодар қаласында Абай ескерткішін ашты. Ұлыларды ұлықтаудың ұлт руханиятындағы орны мен ықпалын тағы бір рет паш етті. Саясат пен мәдениет туралы өрелі ойларын бүкпесіз айтып, қоғамның ілгерлеуіне



# ӨНЕ ПАРАСАТ



пәрменді рөл атқарды. Тұмшалану мен бұғаудан азат болған сананы және оның еркіндігін, оң мен солын мейлінше айқындады. Оған “Сана болмысы” деген атпен шыққан тоғыз кітабы куә. Қазақстан өтпелі кезеңдерінің қоғамдық болмысына зер сала бас қатырған ғалымды, келесі ғасырдың сипатын да дәп басып көрсете алған болжампаз білгір дерсің. Мұны “Сана болмысы” (Алматы: Ғылым, 1996 ж.) кітабының алғы сөзінен-ақ байқауға болады. Айталық, онда мынадай пікір айтылған: “Санаға сәуле түсіп, содан болашақ туралы нақтылы, прагматистік мәнде ойлауға көшу бүгінгі қазақ жұртына керек-ақ. Себебі, алдымызда сыры мен құпиясын өн бойында сақтаған ХХІ ғасыр күтіп тұр, үстіміздегі ХХ ғасыр ұлағаттылығымен қатар, кей сәтте, әсіресе қазақ халқы үшін қасіретті де ғасыр болды.” Ғар ағаның осындай қажырлы еңбектері мен талықпас ізденістерінен туындаған кемеңгерлік ақылиялары айтағасын құнды және өміршең. Оның осынау баға жетпес асыл қазыналары том-том кітаптарға айналып халқына тынбай жол тартуда.

Философияның барлық ғылым атаулының түп қазығы екені баршамызға белгілі. Ол тоқырап қалмақ емес, қайта үздіксіз дамып, жаңаланып, адамзат ақыл-парасатымен толықтырылып, түрленіп отырады. Бүгінгі қазақ қоғамында

философияның жілігін шағып, майын ішкен философ – Ғар аға. Ол толғаған алуан түрлі тақырыптарда ұғым көкжиегі мейлінше кеңіп, иірім шұңқеттері тереңдей түседі. Оның әрбір түйіндерін зерделесек үлкен философиялық ой жататынын аңғарамыз. Академик дүниетанымының кеңдігіне қайран қаламыз. Альбер Камюдің “Бөгде” деген шығармасына асқан білімдарлықпен жасаған талдауы еріксіз қайран қалдырады. Астар мен оспаққа құрылған сауалдарға жауап іздеудегі сұңғылалығына тамсана қараймыз. Шығыс шайырлары Қорқыт, Әл-Фараби, Ясауи, Қашқари, Жами, ХХ ғасыр басындағы әдебиетіміз бен мәдениетіміздің бір туар шоқ жұлдыздары – Абай, Шәкәрім, Ахмет Байтұрсынов, Міржақып Дулатов, Мағжан Жұмабаев, Қошқе Кемеңгерұлы, Жамбыл, Ілияс, Мұқағали шығармаларынан ой түйіп, оларды шығыс жұлдыздары деп әспеттеді.

Ғар аға философ-ғалым ғана болып қалмастан, үлкен ойлы, талғампаз жазушы. Философиядағы тоқсан толғаныстық, зеңгір зерделілік, адал ақлиялық бітім-болмысын көркем әдебиетке шеберлікпен өбістіре білген білікті қаламгер. Ол дүниеге әкелген шығармалары жаңадан есік ашқан туындыларының табиғи жалғасы спетті. Жазушының телегей-теңіз ой ұшқындары үзілмей жалғасып, сөнбей маздайтын көрінеді. Мысалы, жақында

ғана қолымызға түсіп жетелей жөнелген “Ақ өлең – аққулы мекен” роман-эссесі, өткен жылы оқырманмен жылы жүздескен “Социализм. Күнә мен кінә туралы романның” жаласындай әсерде.

Автор шығармасындағы оқиғалар мен тартыстарды өрбітер детальдар тамаша сұрыпталған. Шығармада суреттелетін өмір шындығы бейуаз халық еріксіз көруге мәжбүр болған тарғалаң тауқыметті еріксіз көз алдыға елестетеді. Шығарманың тұтас болмысынан автордың отанға, ұлтына деген терең күйініші мен махаббатын сезінесің. Ғар аға көп жыл көкейінде жүріп іші қанып шыйрыққан шығармасы – “Ақ өлең – аққулы мекен” роман-эссесі шағын болғанымен айтары мол, аңғары кең, ба-тыл шыққан айтулы еңбек.

Шұрайлы мекенге Ресей тарапынан келе бастағандар патша етіп сайлап алған Федор біртіндеп Малдыбай көліне де іргесін кеңейтуге ұрынады. Орысша білетін Бекетті тілмаш етіп алған. Ол орыстың арағын татып жүріп құнығады. Онымен қоса орыстың матушкасымен үйленеді. Сүйтіп маскүнем болып кетеді. Одан Дайыр атты ұл туады. Дайыр он бес жасында аңға барғанда қасқырды тірідей сойып қызықтайды. Романдағы дінсіз орыс пен арақ азғындаған тұрлаусыз қазақтан тұған жетесіз, надан, рахымсыз, жауыз Дайыр образы сәтті жасалған. Қазақтың және қазақ даласының орны толмас өкінішті тұстары, ауыр тағдыры еріксіз ойға шомдырады...

Арналы ғалым кең өрістілігімен, жан-жақтылығымен ғылым көкжиегіне қанатын ерте қаққан дауылпазға ұқсайды. Қазақ қоғамын алып бәйтерек десек, Ғар аға оның өзегіне құрт болып түсетін алуан түрлі кінәраттарға пәрменді соққы беріп келеді. Оның серт ұстаған алмас қаламы бір сәтке де мұқалмақ емес. Өз ұлтының философиясына терең үңіліп, оның тарихына, теориясына ғаламат талдаулар жасап, өрелі ойларын айтқан бірегей білгі. Оқырман қауым жылы қабылдаған “Хакім Абай”, “Фалсафа тарихы”, “Раритет”, “Қазақ философиясының тарихы”, “Санадағы таңбалар”, “Сана болмысы” солардың өміршең жауаптары. Осы еңбектерінің тәуелсіз ұлтымыз болмысына қосар үлесі айрықша мол. Жас ұрпақтар санасының қалыптасуы мен дамуына жарық сәуле түсіріп, бағыт-бағдар көрсетеді.

Философ-ғалым ағамыздың халқына ұсынған ақыл-парасаты мәңгі аласармайды. Пайғамбар жасынан асқан асқаралы 65 жасын ізгі тілекпен құттықтай отырып, мықты денсаулық, ұзақ өмір, жанұясына бақыт тілейміз!

**Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ**  
Публицист-жазушы

### АУРУДЫҢ ЖҮРІСТЕГІ БЕЛГІЛЕРІ

Адамның жүрген жүрісінен де оның ағзасында қандай дерттердің барлығын байқауға болады дейді медициналық мамандар. Айталық,

**Аяғын қайшылап басу.** Екі тізесі бір-біріне соғылып, аяғының ұшы ішіне қарай басылып, қайшы сияқты айқасып тұрса, бұл ми ауруларынан дерек беруі мүмкін;

**Аттап басу.** Бұл кезде науқастың қара санында күш болмай, аяғының басы салбырап

ауруларының белгісі;

**Бұлғақтаған жүріс.** Жүргенде дене салмағының центрі тұрақсыз болып, аяғын созып көтеріп, оңғасолға теңселіп, мас адам сияқты бұлғақтап жүреді. Бұл – кіші мишық ауруларынан денесін меңгеру қуаты әлсірегендігінің кесірі;

**Дірілдеп, сірескен жүріс.** Бұл жүріс кейде сасқалақтаған болмаса тебіткен жүріске де ұқсайды. Алғашында денесі алдыға таман бейімделіп, аяқтары шалынып жүрген сияқты баяу жүреді. Онан соң бара-бара шапшаңдап, басы

Шынашақ формасының әртүрлі болуы, қисықтығы – тыныс жолында дерт бар екендігін көрсетеді;

Шынашақтың тым қысқа болуы көбінесе бес мүше ауруынан болады;

Шынашақтың екінші буынының кіп-кішкене болып, шілбиіп тұруы, бүйрек әлсірегендіктің, қисая шілбиіп тұруы, әйелдердің тұқым қуатының әлсірегендігінің белгісі;

Шынашақтың үшінші буынының қызарып, теңбілденуі – өкпе қызметінің әлсірегендігінен дерек береді;

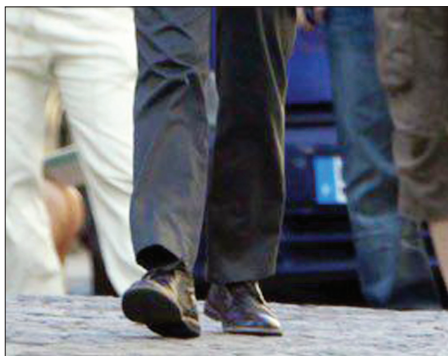
Шынашағы қатты бүгіліп тұрғандар асқазан, ішек, ас қорыту жолы ауруына оңай шалдығады;

Шынашағының жолағы ретсіз болғандар, өз денесі әлсіз болудан тыс, балаларына да дариды;

Шынашағы ағарып әлсіреп тұрғандар, ішек жолы ауруына оңай шалдығады.

# АУРУДЫҢ

## алғашқы белгілері



тұратындықтан жүрген жүрісі сұдан аттаған сияқты болып, аяғының басын биік көтеріп, салмақты жамбасқа түсіріп жүреді. Бұл нерв қабынуы ауруының белгісі;

**Мамырлаган жүріс.** Шат және құрсақ бұлшық еттері солып әлсірегендіктен, жүргенде белінтік ұстап, қарнын алға шығарып, денесін артқа қайқайтып, бөксесін бұлтыңдатып, қаз сияқты мамырлап жүрсе, бұл – ағаға қоректік жетіспегендіктің белгісі.

**Қиралаңдаған жүріс.** Жүрген кезде ауырған жақтағы қара саны бұратылып, әрекеті жойылып, саны мен балтыры тіп-тік болып, ауырған жақтағы аяғын доға тәрізді алға тастап, ауырған аяғын сау аяғына жетпейтін жерге тастап жүреді. Бұл – ми қантамырлары тосылу, миға қан құйылу сияқты құрысу

мен денесі алдыға еңкейіп, тізесі бүгіліп жүреді. Әрекеті қара санына жалғаспай, аяғы алдыға кетіп, сасқалақтап жүрген сияқты жүрісі бөлек кетіп секектеп жүреді. Бұл әртүрлі нервтік аурулардың әсерінен болған, дірілдеп, сіресудің күрделі белгілерінің, сондай-ақ, ми артерия қантамырларының жайылмалы қатаюы ауруының басты белгісі;

**Тепе-теңдігі бұзылған жүріс.** Жүргенде жерге қарап адымын алыс тастап, екі аяғын көтеріп, тарсылдатып жүреді. Бұл – жұлын дертінен дерек береді;

**Еңкеңдеген жүріс.** Бұл – саға аузындағы ауру өзгерісінен пайда болатын жүріс. Жүргенде ылғи алдыға қарап еңкеңдеп жүреді. Негізі бұл саға нерв клеткаларының қабынуының белгісі саналады.

### ШЫНАШАҚҚА ҚАРАП ДЕНСАУЛЫҚТЫ БАҚЫЛАУ

Шынашақ тыныс мүшелері мен жыныс мүшелерінің жағдайынан хабар береді. Сау адамдардың шынашағы жіңішке, түзу, буыны біркелкі, тегіс, әдемі болады. Аты жоқ саусақтың жоғарғы буынына жетіп тұрса, өлшемге толымды болады.

### ДАУЫС ҚАРЛЫҒУҒА ЕЛЕУСІЗ ҚАРАУҒА БОЛМАЙДЫ

Дауыс қарлығы, үні шықпай қалу мына аурулардың белгісі:

**Көмей қабыну.** Көмей қабыну суық тюден немесе қатты шаршадан пайда болады. Жайшылықта дене әрекетімен көп айналысып, демалысқа көңіл бөлу керек.

**Көмей қатерсіз өспесі.** Емшек үрпі сияқты болып, дыбыс пердесінде пайда болады. Қарттар



осы ауруға шалдыққанда көп жағдайда жаман ауруға айналып кетеді. Сондықтан, оны қатерлі ісікке айналардағы ауру өзгерісі деп білу қажет. Оның басты белгісі дауыс қарлығы.

**Көмей қатерлі өспесі.** Мұнда қабыршақты клетка ісігі көп кезігеді. Дыбыс пердесінде еркектерде 50-70 жас аралығындағыларда көп болады.

Жасан Зекейұлының  
ғылыми материалдарынан

# Түшкіру, есінеу, керілу

**Түшкіру, есінеу, керілу, ықылықтау... Бұл әдеттер денсаулыққа өте пайдалы екен! Ғалымдардың дәлелдеуінше, олардың бәрі адам ағзасының дұрыс жұмыс жасауына көмек үшін табиғаттан берілген шартты рефлексдер.**



## ТҮШКІРУ

Медицина ғылымдарының айтуынша, мұрын қуыстарына көптеген микробтар мен шаң жиналып қалса, ғылыми тілде айтқанда, «мұрын қуысы арқылы спазмалық түрде тыныс алу» болады. Басқаша айтқанда, қатты әрі тез шыққан түшкірік мұрындағы бөгде заттар мен артық шаңдарды ауаға итеріп шығарады. «Негізі адам күніне бір тет түшкіруі керек, ал егер сіз күні бойы түшкіріп мазасыздана бастасаңыз, онда сіздің тыныс жолдарыңызда бірдеңе дұрыс емес. Қас жұлып отырып түшкіретіндер де бар екен. Соған қарап түшкіруге әсер ететін нерв талшықтарының қаста орналасқанын анықтадық», – дейді дәрігерлер. Арамызда күнге қарап түшкіретін де адамдар бар. Ғалымдардың айтуынша, бұл күннен түсетін көкшіл сәулелердің әсерінен болады екен. Ең бастысы түшкірген кезде аузыңызды бет ормалмен жабуды ұмытпаңыз. Себебі біз түшкіргенде айналамыздағы адамдарға әсер ететіндей ауызымыздан 160км/сағ жылдамдықпен мыңдаған бактериялар ұшады екен.

## ЕСІНЕУ

Есінеу – ғалымдардың әлі де дәлелдеуін қажет ететін адам ағзасындағы өте жұмбақ құбылыс. Бізге нәрестенің құрсақта жатып-ақ есінейтіні белгілі. Ғаламда құстар да, сүтқоректі айуандар да, тіпті бақалар да есінейді

екен. Адам ұйқысы қанбағанда немесе зеріккенде есінейді ме? Жоқ, адамның есінеуіне бұлардың еш қатысы жоқ. Адамның ұйқысы келмей-ақ, бірнәрсе жайында уайымдағанда немесе қысылғанда есінеуі мүмкін» - дейді ұйқы жөніндегі медициналық орталықтың мамандары. Адам стресс кезінде есінеуі жиілейді екен. Ми көп жұмыс істегендіктен ондағы жүйке жүйелері бірден қарсылық танытып, есінеу арқылы мидың демалуына жағдай жа-



сайды. Ауа жетіспегендіктен немесе орта ыстық болғандықтан да адам есінеуі мүмкін. Есінеу мидың ары қарай жақсы жұмыс істеуіне көмектесіп қана қоймай, жүйкені тыныштандырады. Сол үшін есінеуден қорғанудың ешқандай да қажеттілігі жоқ.

## КЕРІЛУ

Ұйқыдан тұрған соң, ұйыған ми жаттығу қажет етіп тұрады. Сондықтан керілу – біздің денемізде өзіндік қажеттілігі бар құбылыс. Керілу адамның миын күні бойы жұмыс жасауға дайындайды, қан айналымын реттейді және ағзаның белсенділігіне әсерін тигізеді. «Керілген кезде адамның көңіл-күйі көтеріліп, мидағы қан айналым жүйесі жақсы жұмыс істейді» - дейді дәрігерлер. «Қаншалықты қартая бастасақ, соншалықты керілуді азайта береміз. Байқасаңыздар, жас нәрестелер кәрілерге қарағанда көп керіледі» – дейді ұйқы жөніндегі медициналық орталықтың мамандары.



Егер денсаулық үшін уақытты аямайтын болсаңыз, онда міндетті түрде керіліңіз. Таңертең ұйқыдан тұрғанда керілдіңіз бе, жоқ па – ол сіздің күніңіздің қалай өткенімен де байланысты. Ұйқыдан басыңыз ауырып немесе көңілсіз оянсаңыз бір керіліп алыңыз, әйтпесе бүкіл күніңіз нашар көңіл-күймен өтпек.

## ЫҚЫЛЫҚТАУ

Ықылықтау – жүйке жүйесі мен өңешті және бауырды байланыстыратын өзімен-өзі пайда болатын күрделі құбылыс. Егер біз жылдам тамақтанып, үлкен-үлкен тағам үзіктерін шайнамай асқазанға түсіретін болсақ, асқазан созылады да, ондағы «адасқан» жүйке талшықтары өңешке және бауырға әсер етіп бос соққы пайда болады. Біздің қорқуымыз не жылдам тыныс алуымыз ықылықтау жүйесіне бірден әсер етеді. Бір қаланың тұрғындары бір ай бойы ықылықтап, бір-біріне жұққан жағдай болған екен. Ықылықтаудан құтылудың әр жолы бар. Мысалға алатын болсақ, адам бірнәрседен қорыққанда ықылығы басылуы мүмкін. Бірақ бұл ықылықтан мүлде құтылуға көмек бермейді, жәй ғана уақытша тоқтатады немесе ықылықты азайтады. Бұл құбылыстардың адам ағзасына айтарлықтай тигізер ешқандай да зияны жоқ. Сол үшін де қорықпастан есінеңіз, түшкіріңіз, керіліңіз және ықылықтай беріңіз!



## НАРДЫҢ ЖҮГІН КӨТЕРГЕН НӘЗІК ЖАНДЫ

Қазақтың маңдайдағы жарық жұлдыздарының бірі, ардақты ұстаз, мемлекет және қоғам қайраткері, «Құрмет», «Парасат» ордендерінің иегері Шәмша Беркімбаеваны білмейтін, құрметтемейтін қазақ жоқ. Менің осылай айтуыма, аяулы ұстаздың ізгілікке толы өмірі дәлел болады. Ол – білім саласының бірегей басшысы, ғылымның шыңын бағындырған ғалым ретінде еліне өлшеусіз еңбек етіп, нардың жүгін көтерген нәзік жанды тұлға.

Шәмша Көпбайқызының «Әлі де ізгілікті іздеп келемін» атты кітабын оқығанда оқырмандар бұл парасатты жанның өмірлік тәжірибесін, қадір-қасиетін кеңінен ұғынары сөзсіз. Қазақ қыздарының ішінен биікті бағындырып, үлкен асулардан өткен Шәмша Көпбайқызымен Қазақ мемлекеттік қыздар педагогика университетінде қызметтес болған жылдары тағылым мен ғибратқа толы ізгілікті істерінің куә болдым.

Бұл күнде елінің жүрегінен, еңбектің төрінен орын алған Шәмша Көпбайқызының еңбек жолы қарапайым ұстаз болудан басталды. Қажырлы еңбек пен талмас талабының арқасында, таланты ұшталып, біліктілігін жетілдіре түсті. Бір сыныпты, бір мектепті, тіпті бір оқу ордасын ғана емес, мемлекетіміздің оқу жүйесін басқара алатын қарымы мен қабілеті бар екенін көрсетіп, сенатор, Білім және ғылым министрі дәрежесіне дейін көтерілді. Алыстаған сайын асқақтайтын асқар таулар сияқты Шәмша Көпбайқызы қызметі өрлеген сайын өршелене түсті. Елінің артқан сеніміне селкеу түсірмеді. Халықтың білімге деген қажеттілігін қанағаттандыру жолында аянбай тер төкті. Айтуға оңай болғанымен осынау еңбек жолы кез келген адамның қолынан келе бермейтін ерлік пен еңбекке толы екені сөзсіз.

Міне, ғұмырын еліне арнаған асыл ұстаз 70 жасқа толды. Қазақтың бүгінгі абызы аталған Әбіш ағамыздың сөзімен айтар болсам, «70 жас деген – жетіп, піскен шақ». Хақын қалай сүюдің, ұрпақты қайтып тәрбиелеудің қазығын қағып, жолын салып кеткен ардакті ұстаздың мерей тойына құтты болсын айтамыз.

Академик,  
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

## ҚАЛАНЫҢ АТЫ, БАБАНЫҢ АТЫ БОЛСА!

Биылғы құрбан айт мерекесін көптен күттім. Әрине бұл мерекені әр мұсылман асыға күтетіні қалыпты жағдай. Бірақ, мені асықтырған ұлық мерекеге деген құрметтен бөлек, тағы бір күш болды. Ол – қасиетті мереке кезіне туралап, әулиелер мекені болған Маңғыстау топырағын аралап, Бекет атаның басына құран оқып қайтсам деген көңіл дәптеріне ертеден жазылып қойған жоспарым еді.

Бұдан бұрын жұмыс сапармен талай рет барғаныммен, Бекет ата басына арнайы ат басын бұрғаным осы жолы болды.

Кішкене кезімнен қазақ тарихындағы ғажайып тұлғалар туралы, әулие-әмбие туралы аңыз-әңгімелерді, қисса-дастандарды үлкендерден қызыға естіп, кітаптардан құмарта оқитынмын. Бекет атаның қолбасыға айтқаны туралы, татулық тағылымы, қарақшылардан құтылуы, құс болып ұшуы туралы көптеген аңыз-әңгімелерді естіген болатынмын. Ел аузында қалған осы әңгімелерді ол кісінің зират басында жүрген арқарлары растап тұрғандай. Әдетте адам баласын көрген жерден қыр асып, ізін суытып үлгеретін осынау дала еркесінің әулие мазарынан алыстамай, айналшықтап жүргенін көргенде еріксіз естен танасың.

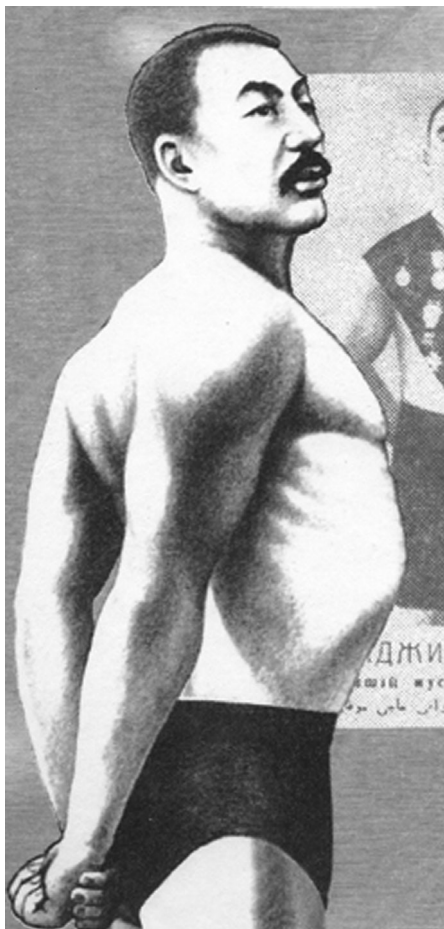
Шәкәрім атамыз жер-жаһанды айналып келіп, «Исламның тазасы қазақ даласында сақталған екен» деп толғануында да үлкен мән бар екенін көреміз. Осынау киелі топырақта біздің бабаларымыз ақылдың шыңына, білімнің биігіне шыққаны сөзсіз.

Осы жолғы сапарымды ауыл ақсақлдарынан «Жаңаөзен қаласының атын Бекет ата деп өзгертейік» деген ұсынысты тағы да естіп қалдым.

Шынында, ел тарихында өз атын алтын әріппен жазып, рухәпни көсем болған Бекет атаға бір қаланың, бір облыстың атын берсек артық болмасы анық. Ол о дүниеге аттанған әулие үшін емес, оның артында қалған ұрпағы біз үшін керек екені сөзсіз. Бабасының дана болғанын білсе, баласы да дарақылыққа бара қоймас. Тегіне тартар, биігіне талпынар. Осы сапардан түйгенім осы болды.

Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,  
академик





**К**үллі қазақ “Қазақ даласының батыры” атанған Қажымұқанды біледі. Оның ата-бабалары алған бетінен қайтпайтын жау жүрек, батыр екен. Арғысына бармасақ та, атасы Ернақ ( Ерман ) жауырыны жерге тимеген балуан болған. Ал, әкесі Мұңайтпас осы өнерді қуып, әлемнің түпір-түкпірін аралаған әйгілі балуан екендігі белгілі. “Атадан ұл туса игі, ата жолын қуса игі” демекші, ата жолын таңдаған ұлдың бойына балуандық тектік қасиеттерінен дарыса керек. Ол өзінің аласармас өрлігі арқылы қазақты да әлемге танытты. Қытайдың Харбин қаласында өткен дүниелік сайыста, тиіп-қашып итше таламақ болған Жапон балуанының бет терісін сыпырып, тіл тартқызбаған Қажымұқанға кімнің жаны сүйінбесін!? Оның ғажап кесек жаралған айбарлы да сұсты кескін-келбетінен ұлттың еңсесін көтерер асқақ рухты көреміз. Кеудесіндегі 48 алтын, күміс, қола медальдар балуан өмірінің мәңгі сөнбес жұлдыздарындай жарқырайды. Ол Оңтүстік қазақстан обылысы Отырар ауданы, Ақтөбе ұжымшарының маңында туылып, сол өңірдегі “Ленин туы” деген ұжымшарда 1948 жылдың 12 тамызында дүниеден өтті.

## ҚАЖЫМҰҚАН КЕЛБЕТІ

**Б**үгінгі ұрпақ оның даңқына тәңті болумен бірге, мұражайларына қойылған құнды мұрағаттарын, түрлі фото суреттерін, фильмдердегі образдарын қызыға тамашалайды. Онан да арырақ үңіліп зерттеп, зерделеуге қызығады. Өйткені, күні бүгінге дейін ондай балуанның туылмағаны өкіндіреді. Дәмелендірген балуандарымыз осы жолғы Лондон Олимпиадасында оңбай жеңіліп, Қажымұқан биігіне селкеу түсіргендей болды. Оны спорттың басқа түрінен толықтап алдық. Десе де, балуандықтың орны бөлек еді. Сондықтан, бүкіл әлемді таңдандырған ұлы тұлғаның мықты жаралған денсаулығы, дене бітімі, әлі де ашыла қоймаған тұстары күн сайын үлкен жаңалық бола берері хақ.

Осы ұлы тұлғаның, алып күш иесінің тұтас тұлғасы қандай екен деген сауалға тұшымды жауап іздеген едік. Оған ғалым Әуелбек Қоңыратбаевтың “Ақиқат” журналының 1992 жылғы №6 санында жарық көрген мақаласынан жауап таптық. Мақалада мынадай аса құнды дәлелдер айтылған:

“...1946 жылы май айының ішінде Шәуілдір ( Шілік ) ауданындағы Қажекеңнің үйіне барғанымызда, 75 жасар балуанның дене құрылысын

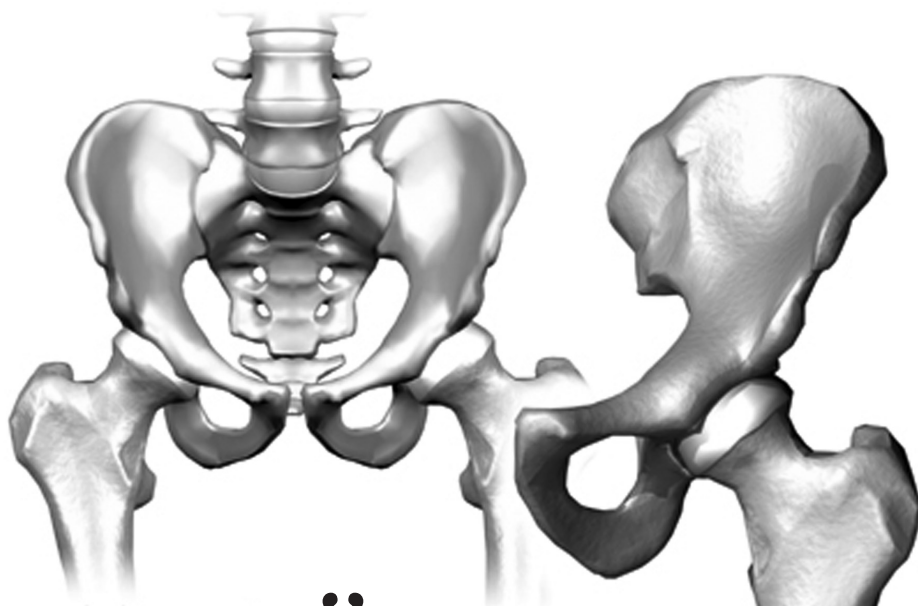
өлшеп көрген едім. Палуанның үйінде 10 күн жатып, үйренісіп қалған соң, мұның ағаттығы болмас деп ойлаған едім. Балуан да қарсылық білдірмей жымыды. Сондағы анықтағаным мынау болды. Қажымұқанның жалаңаш салмағы – 174 кг. Басқаша айтқанда 11пұт. Шалбарының өзіне 3 метр мата, көйлегіне 6 метр сұрып жетеді екен. Бойы – 195 см. Төбеден белге дейін – 77см. Белінен аяғына дейін – 113 см. Кеудесінің ені – 143 см. Жуан санының қалыңдығы – 71 см. Сан жілігі (ұзыны тізеге дейін) – 65 см. Балтыр ені – 49 см. Балтыр ұзындығы 58 см. Табаны 35 см. Аяқ киімі – 54 размер. Шалбарының бөлі – 220 см. Белбеулігі – 170 см. Жалпақ жауырыны – 60 см. Қолтық еттің жуандығы – 50 см. Қар еті – 47см. Екі иықтың ені – 56 см. Мойынның жуандығы – 56 см. Жатқанда – 60 см. Басының айналасы – 65 см. Білек ұзындығы – саусақ басынан 125 см. Ортан қолдың ұзындығы – 14 см. Жуаны – 10 см. Білек жуандығы – 27,5см. Самайдың жалпақтығы – 9 см. Ернінің ұзындығы – 10 см, асты да сондай. Төбесінің 55 см. жерінде шаш жоқ. Шашының ағы 60 пайыздай. Сақал-мұрты ақ. Мұртының әрбір қылы инедей жуан. Иегі мен бас кескіні сыртынан қарағанда жұп-жұмыр. Иегі ұзыншалау келсе де, қалың тері етін шомбасып доп-домалақ етіп көрсетеді. Мұрны ұзын емес, бірақ мейлінше танаулы. Биік ұшы етпен шорланып, бөлшектеңіп тұрады. Мойны тым жуан болғандықтан,

ұзындығы білінбей, арқа етімен бірігіп кетіпті. Оның қай тұстан басталатынын айыру қиын. Арқа тұсында жұмырланып тұтасқан екі қабат сіңір бар. Астына қол сиярлықтай. Мойнындағы бұлшық ет қоң болып қалған, қолмен түртсең тырстыр етеді. Аса майлы үлкен қой көзді. Үстіңгі қабақ еті мол. Көзді баса төмен шөккен. Маңдайы жалпақ, бас терісі екі елі. Жақын жерде сүйек білінбейді. Екі құлағының шеміршегі ( қалқаңы ) бұзылып, жымырылып қалған. Еттен бөлініп тұрған қалқан қалыңдығы – 1,5 елідей. Еріндері жырық тартыңқы, кем. Қажекеңнің тістері түскен. Соңғы тісі 1945 жылы түскен. Тамағы нашарлаған. Көбіне айран, қымыз ішеді. Етті әбден пісіріп, баптап жейді. Бір жегенде 6-7 кг. Шамасында жейді. Бұл Қажымұқанның 75 жастағы кезі болатын, естелік те сол кезде жазылған.”

Ол 1927 жылы “Қазақ даласының батыры” деген ең үлкен атаққа ие болса, 1909-1911 жылдар аралығында Шығыс елдері тарапынан “Қажы” атанды. Мемілеттік награда “Құрмет белгісі” орденін омырауына тақты. Ол өмірінде 48 алтын, күміс, қола медаль жеңіп алды.

Батыр өмірден озарда өзі сиынатын Бабай Түкті Шашты Әзіздің басына дұға оқыған. “Жылыбұлаққа” жуынып, 18 күн түнеген екен.

**Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ**  
Публицист-жазушы



# СҮЙЕКТІҢ ҚАЛЫҢДАУЫ

**Адам денесіндегі қайсы буындарда сүйек қалыңдау оңай пайда болады?**

Адам денесінде тізе, ұршық буыны және бел омыртқа, мойын омыртқа қатарлы буындарда сүйек қалыңдау құбылысы оңай пайда болады. Мұның басты себептері төмендегідей:

1. Бұл буындарға ауыр салмақтар мен қоса қысым көп түседі. Адамның тізе буынына, ұршық буынына және омыртқа ұсақ буындарына әдетте салмақ көп түседі. Әсіресе қимылдағанда немесе еңбек еткенде осы буындарға тіпті де көп салмақ және қысым түседі. Ауыр қысым әрине буын бетін онан ары зақымдап, буын шеміршектерін бүлдіріп, сүйекті қалыңдатады.

2. Жоғарыда айтылған буындардың өзге буындарға қарағанда қозғалысы көп болады. Тізе буыны мен ұршық буынының әрекеті ең күшті болады. Мойын омыртқа мен бел омыртқа да денедегі ең көп қимылдайтын буындардың бірі. Әрекеттің күштілігі буынның немесе буынға жақын тканьның қажалуы, зақымдалу мүмкіндігін арттыра түседі. Бұл жағдай да осы орындарда сүйек қалыңдауды

келтіріп шығаратын жағдайлар саналады.

**Буындардың қабынуы мен сүйектің қалыңдауын қалай парықтаймыз?**

Буын қабынуы мен сүйектің қалыңдауы бір жағдай емес. Сүйектің буын қабынуы сүйек қалыңдауды пайда қылатын себептердің бірі. Бірақ бірден-бір себептері емес. Сонымен бірге, сүйектің қалыңдауы сүйектің буын қабынуындағы бейнелердің бірі ғана. Оның барлық бейнесі емес.

Сүйектің буын қабынуы негізінен буынның сырқырап ауруы, ісінуі, сұйықтық жиналу, сықырлау, қарысу, буында бос күйдегі денешік пайда болу, буын қалтасының және сіңірдің тартылуы буын шеміршегінің зақымдалуы, буын сүйегінің қалыңдауы түрінде байқалады. Сондықтан буын сүйегінің қалыңдау құбылысына қарап, оны сүйектің буын қабынуы деп атауға болмайды. Басқа аурулардың салдарынан болған сүйектің қалыңдауын есепке алмау керек. Науқастың жасы, жынысы, клиникалық белгісі, денелік белгілер, кескіндік ілім ерекшеліктері сияқтыларға

бірлестіре отырып, жалпылық тұрғыдан тұжырым жасау қажет.

Бұдан сырт, патологиялық тұрғыдан талдағанда, сүйектің буын қабынуындағы ең маңызды патогенездік өзгеріс буын шеміршегінің өзгеруі, әсте сүйектің қалыңдауы емес. Рентген сәулесі буын шеміршегінен өтіп кететіндіктен, оның суретінен әдетте ерекше белгі, (жағдай) байқалмайды. Сондықтан науқастың рентген суреттерінен сүйек қалыңдау өзгерісі байқалмаған күнде де, сүйектің буын қабынуының барлығын жоққа шығаруға болмайды.

**Шеміршектің қалыңдауы деген не? Шеміршектің қалыңдауы сүйектің қалыңдауы ма?**

Буындағы шеміршектің жақсы жетілмеуі, жарақаттану, зақымдалу факторларының әсерінен сүйек әуелгі қасиетін өзгертеді. Шеміршек тканьында су құрамы азайса, шеміршек қуырылады, талқандалады. Сондай-ақ некрозданады, некрозданған шеміршек клеткасы кейбір фермент тектес заттар шығарып, буын шеміршектерін шірітіп, шеміршек асты сүйегін жалаңаштайды және опырады. Сонымен қатар, кейбір шеміршек клеткаларының зат алмасуының активтенуін күйшейтіп, шеміршек стромасында кальцийлы тұздың шөгуін молайтады. Қажалуы аз, сыртқы шеміршек бетінде, қалыңдау құбылысын, яғни шеміршектің қалыңдауын пайда қылады.

Шеміршектің қалыңдауы да, сүйектің қалыңдауы да қаңқа сүйектің шегінбелі өзгеруімен қатысты болады. Бірақ екеуі гистологиялық жақтан бір нәрсе емес. Сондықтан шеміршектің қалыңдауы мен сүйектің қалыңдауын шатастыруға болмайды.

Шеміршекте кальций тұзы аз болатындықтан рентген суретінен әдетте көрінбейді. Сондықтан оңай байқалмайды. Бірақ мүше көрнектілендіру, буын айнасымен тексеру және магниттік жаңғырықпен суретке алу арқылы шеміршектің қалыңдау құбылысын байқауға болады.

**Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ**

Қазіргі күнде семіздік әлем халықтарын алаңдатып отырған басты дертке айналды. Денеге артық май байланудың себептерін әр ел жергілікті жағдайға байланысты әр түрлі болжамдайды. Дегенмен қазіргі адамдар тұтынатын азықтықтардың барынша оңай әрі тез дайындалуы, құрамындағы химиялық қосылыстардың көптігі осы дертке шалдықтыратын басты себептердің бірі. Сондай-ақ, адамдар үнемі кеңседе қозғалыссыз жұмыс жасайтындықтан әрі жұмысқа барып келудің өзі машина ішінде өтетіндіктен дене әрекетімен көп айналыса алмау да осы дертке алып келетін басты себеп болып отыр.



# СЕМІЗДІКТІҢ ЖЫНЫСТЫҚ ҚУАТҚА ӘСЕРІ

Жалпы, семіздіктің адамдар үшін зияны көп. Артық семіру түр-тұлғаны бұзғанымен қоймай, еркін қимылдауға да ыңғайсыздық әкеледі. Салдарынан жалқаулық келіп шығады. Тіпті семіз адамдар рухани қысымға көп ұшырап, өзін өзгеден қор санай бастайды. Соңғы кездері ғалымдар семіздіктің жыныстық қуатқа да кері әсер ететінін жиі айта бастады. Олар семіздік пен жыныстық қуаттың нашарлауының бір-бірімен тығыз байланысты екенін айтуда. Яғни семіздік жыныстық қуаттың нашарлауын келтіріп шығарса, жыныстық қуаттың нашарлауы семіздікке әкеліп соқтырады. Бұл жағдайдың ер мен әйелдер арасындағы парқы ұқсамайды. Ерлерде семіздік әдетте жыныс қуатына зор ықпал көрсетпегенімен өте семіздерінде біршама көрнекті болады екен. Жыныс қуатының нашарлауы, жыныстық нәпсі, шыбықтың тұруы, жыныстық байланыс кезіндегі шауһат ытқуы және сезімдік шарықтау түйсігі сияқты жағдайлардан бейнеленеді.

Негізі, жыныстық нәпсі қандағы аталық гормонның көп-аздығымен тікелей байланысты. Әдетте сау

денелі ерлердің денесінде азғантай ғана аналық гормон болады екен. Мұның көп бөлігі аталық гормоннан өзгеріп пайда болса, аз ғана бөлігі көпіршіктен тіке бөлініп шығады. Олар ми қосалқысының жыныс безін қоздыратын гормонды бөліп шығаруы мен еттің тестостерон бөліп шығару жағынан да маңызды реттеу рөлін атқарады. Семіз ерлердің денесіндегі май мөлшерінің артуы аталық гормонды көптеп, аналық гормонға айналдырып, оның қандағы қоюлығын бір есеге арттырады. Аналық гормон қоюлығының артуы ми арқылы жыныстық безді қоздыратын гормон бөліп шығаруын тежеп, еттің тестостерон бөліп шығаруын кемейтеді. Сондықтан семірген ерлерде аталық гормонның азайып, аналық гормонның молаюы жыныстық қуатты ұқсамаған дәрежеде әлсіретеді. Арықтағаннан кейін аналық гормонның кері өзгеруі әсерінен жыныстық қуат қалпына келеді.

Ал әйелдердегі семіздіктің жыныстық қуатқа болған әсері күрделі болады. Жүкті болуға дайын әйелдердің тұқым безі қызметіне кері әсер етеді. Яғни аналық без көпіршігінің жетілуі

қалыпсызданады, тұқым шығаруы тосылады. Өсіп-жетілуі жақсы болмайды. Мұндай өзгерістер етеккір мезгілінің айналымына және туытқа аса зор ықпал көрсетеді. Кейбір медициналық мамандардың пайымынша денесіне артық салмақ жинаған әйелдерде етеккір тоқтау, етеккір сұйылу, етеккір қалыпсыздану, етеккір көбею және жиілеу сияқты жағдайлар жиі қайталаанады екен әрі олардағы жыныстық қалыпсыздық 56 пайызға жетіп, баладан тоқтау мезгілі тездеп, етеккірі ерте тоқтайды.

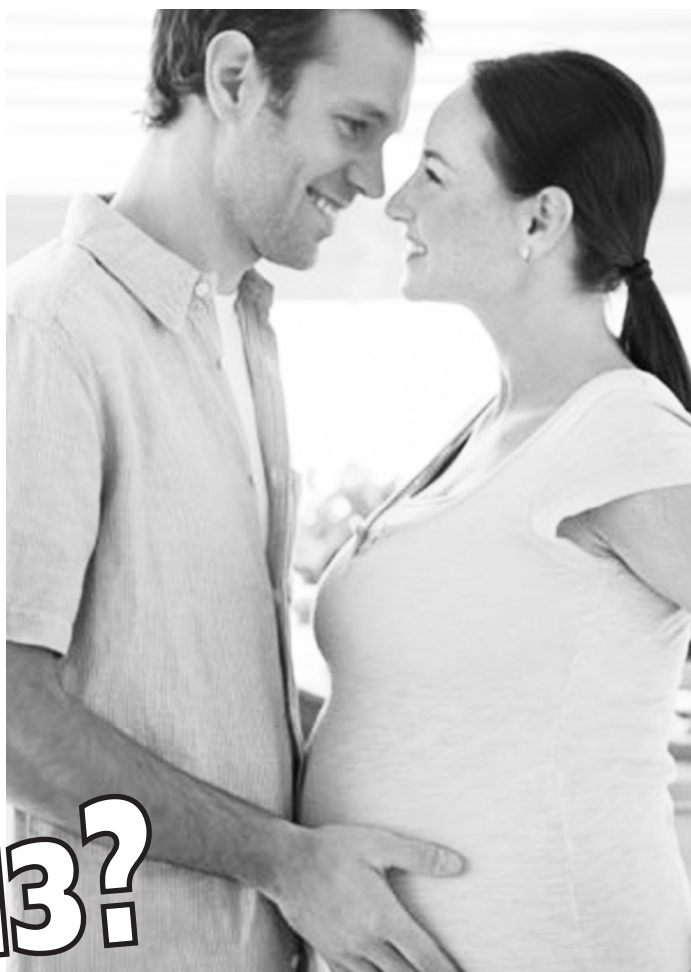
Семіздіктің бала көтеретін әйелдерге тағы бір кері әсері ол жыныс безін қоздыратын гормонның бөлініп шығуын азайтады, сөйтіп қандағы аталық гормон деңгейін төмендетіп, жыныстық нәпсіні жояды. Қысқасы семіздіктің әсіресе қалыптан тыс семіздіктің денсаулыққа болатын кері әсері жан-жақты. Сондықтан денеге артық май байлана бастаған кездерден бастап, дене әрекетімен көп шұғылданып, майдың тез ыдырауына жағдай жасау қажет.

Жасан Зекейұлының  
ғылыми материалынан

**Ж**үктілік мезгілдегі жыныстық байланысты орналастыру мәселесін әрбір кезеңдегі жағдайға қарай парықтауға жен орналастыруға болады. Айталық:

Жүктіліктің алғашқы мезгілі. Бұл кезде эмбрион жетіле бастайды, бірақ орнықты болмайды. Бала жолдасы қалыптаса бастағанымен, ол да тұрақты күйде болмайды. Бұндай жағдайда өткізілген жыныстық байланыс жатырға қан кернету және онда жиырылып, созылу әрекетін пайда қылатындықтан түсік тастатуы мүмкін. Жатыры артына қисайғандар, қайта-қайта түсік тастайтындар осы кезде жыныстық байланыстан өздерін шектегені жөн. Әрине, жыныстық байланыс қайта-қайта түсік тастатуға түбегейлі себеп болмағанымен, ондағы қоздырушы себептердің бір есептеледі.

# ЖҮКТІЛІК КЕЗІНДЕГІ ТӨСЕК ҚАТЫНАСЫ туралы не білеміз?



Жүктіліктің орта мезгілі. Бала жолдасы жақсы қалыптасып болғаннан кейін, жүктіліктің гормоны көптеп бөлініп шығып, іштегі баланы қорғауға да маңызды рөл атқарады. Іштегі бала бастапқы кезде адам бейнесіне келіп, тұрақты жетілуге бет алады. Бұл мезгіл жайшылықта салыстырмалы қауіпсіз деп есептеліп, жыныстық байланыс өткізуге жол беріледі. Бірақ сонда да рет санын азайтып, тежемділік істеп, тым күшеп кетпей, жатырға өте бойлатудан сақ болған жөн. Сыртқы қынаптың тазалығына әдеттегі кезден де көңіл бөлу қажет. Әйеліңіздің үлкейген құрсағын басып алудан сақтану үшін күйеуі үстінде әйелі астында жататын үйреншікті тәсілді қолданбаған дұрыс.

Жүктіліктің соңғы мезгіліндегі 3 ай ішінде, әсіресе босануға бір ай қалғанда, жыныстық байланыстан тиылу қажет. Өйткені мұндай кезде өткізілген жыныстық байланыс төмендегідей зардаптар әкелуі мүмкін: Бұл кезде үлкейген

жатыр оңай қозғалатындықтан, жыныстық сүйсінудің ритімі қимылы күніне жетпей босанатын немесе туыттан кейін қан көп кететін жағдайға алып келеді; жүктіліктің соңғы мезгіліне таяған сайын жатыр мойынының тегістігі жоғалып, жатыр аузында бала тек бір қабат жұп-жұқа қағанақтың қоршауымен тұрады. Жыныстық байланыс кезінде осы қағанақ оңай жарылады. Бұл қағанақтың күні бұрын жарылуы (қағанағы ерте жарылғандардың 70 пайызы өткен 24 сағат ішінде жыныстық шарықтауы болған, жыныстық байланыс өткізгендерде ұшырайды) делінеді. Ал қағанақтың күні бұрын жарылуы ерте босандырғанымен қоймай инфекциялайды; ең сақ болатын жағдай жыныстық байланыс бактерияларды қынапқа алып кіретіндіктен, олар алғашқы кезде жасырын күйде болады да, әйел босанғаннан кейін орайдан пайдаланып жатыр ішіне енеді. Осы кезде жатыр ішінде үлкен жаралар қалады. Қанның өзі бактериялар үшін тамаша өсіргіш. Осы

жағдайдан жатырдың ішкі қабығы және шат қуысы қабынады. «Босану қызбасы» осы жағдайдан келіп шығады. Бұл – босанған әйелдердің өміріне қауіп төндіретін негізгі себептердің бірі есептеледі. Соңғы кездері ана-бала денсаулығын сақтау жолында атқарылып жатқан игі шаралардың өнімді емдеудің нәтижесінде, туыттың да жаңаша әдіс-амалдармен іске асырылатындығының арқасында, сондай-ақ антибиотиктердің кеңінен қолданылғаны себепті бұл жағдай барынша азайды. Алайда бактериялардың қынап арқылы жатырға енуінен сақтану, алдын алу шаралары ешқашан күшін жоймауы керек.

Сондықтан да жүктіліктің алғашқы және соңғы мезгілдерінде ерлі-зайыптылар жыныстық байланысты тоқтатулары, ері ақылдан таймауы, әйелі босаңсымауы қажет. Кейбір ерлі-зайыптылар бірге жатқан кезде өзара денелерінің тиісуі арқылы жыныстық нәпсілері қозады деп қараса, бөлек жатқандары немесе бөлек көрпе жамылулары керек.



“Түсті көруінен емес, жорынан қорық” деп өз наным-сенімімізге қарай жорып, болашақты болжап та жатамыз. Түс көру барлақ адамда болатын қасиет. Файыптан болатын ғажайып құбылыс ретінде де зерттелуде. Сөздікке жүгінер болсақ, түс дегеніміз – ақиқат әлеміне кең ашылған есіктен бұрын болып кеткен, я болашақта болатын оқиғалардың сол күні бірқатар нышандар арқылы тамашалануы, яғни жалпақ тілмен айтқанда, ұйықтап жатқанда көрінген тылсым белгілер.

айтпайтындарыңыз. Түс үш түрлі болады: біріншісі рахмани түс немесе Аллаһтың сүйінші хабары; Екіншісі шайтанның көңіліңізге қаяу салуы; Үшіншісі адамның іштей өз-өзімен сөйлескен нәрселері. Кімде-кім жайсыз нәрсе көрсе, тұрып намаз оқысын, ешкімге айтпасын” (Мұслим, Рая, 6). Тағы бір хадистерде, жа-

клеткалардың активтігі жоғары болады. Олар көбінде хан сарайларында, жасыл жайлауда, жалтылдаған алтын-күмістің ішінде, лаззатты сәттерде жүргендей түстерді көреді. Ал, жаман түс көретіндер деп, жылан, сиыр, шикі ет көретіндер, құбыжықтардан қаша алмай, жырадан, қайқаңнан шыға алмай



# ТҮС КӨРУ мен ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ БАЙЛАНЫСЫ

Екі аяқты, жұмыр басты пенделердің арасында түс көрмегендер қатары жоқ болар, сірә? Шырт ұйқыдан ояна сала, түні бойы көрген түстерімізді жори алмай әбігерге түсіп жатамыз. Ерекше түс көре қалсақ, күні бойы өз-өзімізге келе алмай, айналамыздағыларға қайта-қайта айтамыз. “Түс – тәңірдің аяны” дегенге сеніп, көрген түсіміздің ненің нышаны екендігін білуге асығамыз. Ал енді біреулеріміз “Түс – түлкінің тезегі” - деп, қолды бір сілтеп, мән берместен жүре де береміз. Дегенмен, ақиқатқа айналып жатқан түстеріміз қаншама?

Пайғамбарымыз ( с . ғ . с ) Түстің қанша түрге бөлінетіндігін білген. Ол бір хадисте былай деген: “Қиямет жақындағанда, мұсылманның түсі көбінде рас шығады. Сіздердің ең шынайы түс көретіндеріңіз – еш өтірік

ман түс көрсе, сол иық жаққа түкіру керектігін, сонда оның ешқандай кесапаты тимейтіндігі ескертілген.

Енді бір жағынан түсті көп көру денсаулықтың дұрыс болмауынан дейді дәрігерлер. Ол да шындық. Жатарда тоя тамақтанып алып, қимылдап сіңуіне көмектеспей ұйқыға шомсаңыз, әрине жаман түстер көріп мазаланасыз. Мүмкін, асқазаны ерекше күштілер түс көрмейтін де шығар? Түс көру мен денсаулықтың бір-біріне қандай қатысы барлығына жауап іздеген едік.

– Доктор, профессор, академик Жасан Зекейұлы, біз бас қатырған бұл мәселе төңірегінде не айтар едіңіз?

– Көңіл-күйі көтеріңкі, рухы сергек, денсаулығы жақсы адамдар жақсы түс көреді. Ондай адамның организміндегі

қиналып жүретіндерді айтамыз. Ондай адамның денсаулығында сөзсіз ахау бар. Психологтарға, дәрігерлерге көрінуі керек. Ең бастысы нерв әлсіздігі, миға қан жетіспеушілік, миға қан ығыстырып жеткізу жеткіліксіз, оның үстіне түрлі дәрумендік азықтықтарды тұтынбауынан болуы немесе, рухи және ауыр еңбек қысымына ұшырап күйзелген болуы мүмкін. Мұндай жағдайға кіріптар болғандарға Шығыс-Тибет медицинасы жақсы көмектеседі. Мәселен, бастағы және бүкіл денедегі қан айналыс жолдарының, каналқуаттарының іркіліссіз жүруіне мүмкіндік туғызады. Сонымен бірге, түрлі дәрілік шөптерден жасалған дәрі-дәрмектер береді. Сөйтіп, науқас тез қалпына келеді.

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ  
Публицист-жазушы

# Ауру мысықтан абайлаңыз!

## ТОКСОПЛАЗМОЗ

**Х**алқымыз итті жеті қазынаның бірі деп жанына серік еткен, ал мысықты ниеті, қарғысы жаман деп қасына көп жуыта бермеген. Ит-мысық асыраған күннің өзінде бүгінгі қалалықтар құсап қойындарына алып жатпаған, сыртта ұстаған. Жабайы мысықтан неше түрлі ауру таралады. Соның адам үшін аса қауіптісі – токсоплазмоз.

Токсоплазмоз – токсоплазма тудыратын адамдар мен жануарлардың паразиттік ауруы. Инфекцияның таратушы көздері: үй және жабайы сүт қоректі жануарлар(мысықтар, үй қояны, жыртқыштар, шөп қоректі жануарлар, кеміргіштер, тышқандар және т.б) және құстар. Токсоплазмоз індетінің негізгі таратушысы кәдімгі мысық дедік, ал мысық бұл паразитті зақымданған ет немесе тышқан арқылы жұқтырады. Аурудың қоздырғышы мал мен басқа жануарларға шөп, жем, су арқылы жұғады. Кесел ішіне енген әрбір жан-жануардың зәрі, сілекейі, нәжісі, сүті арқылы қоздырғыштар сыртқа шығып, қоршаған ортаға таралады. Токсоплазмоз ешқандай ағзаға түспесе де, үйдің орташа температурасында бір жылға дейін өлмейді. Сондай-ақ осы паразитті жұқтырып, соның салдарынан өлген малдың бойында да ол үш күнге дейін тіршілік етеді әрі ол жылдың кез келген маусымында кездесе береді.

### ЖҰҚТЫРУ ЖОЛЫ

Адам термиялық өңдеуден өтпеген жұмыртқа және ет, сүт өнімдерін тұтынса, дерт жұқтыру қаупі артады. Ауру қоздырғыштары қан арқылы миға өтіп, оның қызметін бұзады. Сондай-ақ жұлын мен көру қызметтері нашарлайды. Науқастың бойында әлсіздік пайда болады, есеңгіреп, мең-зең күйге түседі. Жұлын мен көздің де қызметтерін бұзады. Дерт ішкі ағзаға түгел тарап, адамның жүйке жүйесіне зақымдауы мүмкін. Ауру қоздырғыштарын жүкті әйел жұқтырса, түсік тастауы немесе кемтар бала тууы мүмкін. Қоздырғыш сілемейлі қабықтар, зақымданған тері қабаттары, өзге де жолдар

арқылы көп жұқпайды. Ағзаға паразиттің еніп, токсоплазмоздың қаупін арттыру факторлары:

- Адамға бұл кесел ауру жан-жануарларды сипағаннан, үстін тазалағаннан, мысықтың отырып кеткен жерін жуып, шайғаннан жұғады.
- Шикі немесе дұрыс піспеген ет (көбінесе кәуаптан), әсіресе шошқа етін тағамға пайдаланғаннан жұғады.
- Шикі немесе толық қуырылмаған, піспеген етті ауызға салып дәмін көргеннен жұғады.
- Сонымен бірге, ауру малдың қайнатылмаған сүті арқылы да жұғуы мүмкін
- Ағза ауыстыру немесе қан құю(өте сирек)

### КЛИНИКАЛЫҚ СИПАТЫ

Токсоплазмоздың туа біткен және жүре пайда болған (жіті және созылмалы) түрлері бар. Туа біткен токсоплазмоз кезінде ана құрсағындағы ұрықтың дамымай қалуы, өлуі, жалпы инфекциялардың салдарынан нәрестенің ерте шетінеп кетуі, тірі қалған күннің өзінде көз, жүйке жүйесінің зақымдануы т.б. сынды кемтарлыққа әкеп соқтыруы мүмкін. Жіті жүре пайда болған түрі сүзек ауруы сияқты(дене қызуының көтерілуі, бауырдың, көкбауырдың ұлғаюы) немесе жүйке жүйесінің зақымдануы (бас ауруы, ұстамалар, құсу, салдану, тб.) сынды өрбиді. Токсоплазмоздың созылмалы түрінде дене қызуының сәл көтерілуі, бас ауруы, бауыр мен лимфа түйіндерінің ұлғаюы, жұмысқа деген қабілеттің төмендеуі, сондай-ақ көз, жүрек, жүйке және өзге де ағзалар мен жүйелерге зақым келумен сипатталады. Токсоплазмоз жасырын түрінде де



асқынуы мүмкін. Бір қынжылатыны токсоплазмозды нақты емдеу әлі мүмкін емес болып отыр. Егер паразит адам ағзасында анықталса, оның денсаулыққа тигізетін зиянын тежейтін түрлі ем-домдар жасалады. Ал бойынан ауру қоздырғышы табылған жануарларды, әсіресе мысықтарды тез жою қажет. Токсоплазмоздан өлген малдың өлексесін көміп тастауға болмайды. Аур кең тарамас үшін оны өртеп жіберген абзал. Ал ауру ит-мысықтардың бірден көзін жойып, өлексесін өртеп жібеген дұрыс. Үйлерінде ит пен мысық ұстайтын адамдар үш айда бір рет мал дәрігеріне көрсетіп, қаны мен нәжісін тексертіп отырғандары дұрыс. Тағы бір айта кетерлігі, мал қоралар мен ит-мысық ұстайтын бөлмелерді кеміргіштерге қарсы шаралар жүргізіп тұрған жөн.

**Жанна АБАЙҚЫЗЫ**

Шипасы қиын дерттің бәрі жаман. Соның ішіндегі ең ауыры – қан жасушаларының қатерлі ісіктері. Гемобластоз ауруы (лимфома, лейкоз, эритримиа, миелома т.б.) бойынша елімізде алты мыңға жуық адам есепте тұр. Оның 2 мыңнан астамы лейкоздар, ал 3 мыңнан астамы лимфоманың қатерлі түріне шалдыққан. Өкініштісі, қан ауруының қатерлі ісігінен жыл сайын 1,5 мыңға жуық жаңа науқас тіркелсе, жылына шамамен 200-дей адам аты жаман дерттен көз жұмады екен. Жалпы өлім көрсеткіші бойынша алғашқы орынға – өкпе ауруы қатерлі ісігі, одан кейін сүт безі қатерлі ісігі тұрса, ал гемобластоз ауруы 7-орынды алады. Яғни өлім көрсеткіші бойынша алғашқы ондықтың ішінде 8-орында тұр. Мамандар онкология мен гематология ауруын бір-бірімен шатастыруға болмайды дейді. Себебі екеуінің табиғаты да басқа, емдеу жолы да бөтен, диагностикалық принципінде де айырмашылықтар бар. Бірақ екі науқас та дәрі-дәрмек, яғни химиятерапиямен және сәуленің көмегімен емделеді.



## Қан жасушаларының қатерлі ісіктері

Гемобластоздар (лат. haemoblastosis; грек. αἷμα «қан» + βλαστός өскін, ісік + -osis.) — қан түзуші және лимфа тіндерінің қатерлі ісік аурулары. Түсінікті тілмен айтсақ, гемобластоз – қан түзуші жасушаларының өспелері, қан жасушасының ісігі, қан обыры деген сөз. Жалпы гемобластоз лейкоз және лимфома деген екі үлкен топқа, сондай-ақ миеломаларға бөлінеді. Лейкоз жасушаларының жетілу дәрежесіне қарай жедел және созылмалы лейкоз болып бөлінсе, лимфома ходжкинемес лимфома және ходжиндік лимфома болып жіктеледі. Негізінен, лейкоздың да, лимфоманың да түрлері көп. Лимфома үш топқа: агрессиялық, агрессиялық емес изолянттық және орташа болып бөлінеді. Міне, осы түріне қарай науқастың өмір сүру ұзақтығы мен емді қабылдау уақыты анықталады. Лейкоз бен лимфоманың өзара айырмашылығы бар. Лейкоз – қызыл сүйек кемігінің біріншілік бүлінісімен сипатталатын бағаналы қан түзуші жасушалардың өспесі. Жалпы аты да заты да жаман арудың нақты неден пайда болатыны әзірге белгісіз. Дегенмен қазіргі медицина қан обырына түрткі болатын бірнеше себептерді растайды.

\* Экзогенді және эндогенді тектегі түрлі мутагендік факторлар.

\* Радиация.

\* Вирустар (Эпштейн-Барра вирусы және лейкоздың Т-лимфоцитарлы вирусы)

\* Химиялық канцерогендер, химиялық мутагендер, өндіріс ошақтарынан шыққан түрлі қалдықтар, (химикаттар, бояулар, бензолдар)

\* Ауруға тұқымқуалаушылық фактор әсер етуі мүмкін. Жадыда ұстарлық жәйт, ауру ген арқылы берілмейді, бірақ геннің ішіндегі жұмысы бұзылған хромосомдар беріледі. Лейкоздың дамуына

хромосомалардың кенеттен ажырауы және олардың ажырамауымен сипатталатын аурулар (Даун ауруы, Фанкони анемиясы, Клайнфельтер, Тернер синдромдары) әкеледі.

\* Тамаққа қосатын түрлі дәмдеуіштер, астың түсін өзгертетін қоспалар, бояуыштар тағысын тағылар жатады. Радиация, химикат, қоздырғыштар адамның хромосомасына сіңісіп алады да, оның пішінін өзгертеді. Бұл қан обырының пайда болуына ықпал етеді. Гематологтардың бар қынжылатыны – аурудың алдын алу мүмкін еместігі. Өйткені бұл ауру жас талғамайды. Оған еңбектеген баладан еңкейген қартқа дейін шалдығуы мүмкін. Былайша айтқанда, темекі мен арақтан ада адамдар, жаны пәк періштелер, шіріген байлар да шалдығады. Яғни, дұрыс өмір сүрмегендіктен немесе әлеуметтік жағдайының төмен болғандығынан айықпас ауруға душар болды деуге келмейді. Жүрекке үрей туғызатыны сол, бұл дерт табан асты пайда болып, бірден өршуі мүмкін. Сондықтан, кеудесінде жаны бар әрбір адам міндетті түрде уақытылы медициналық тексерулерден өтіп тұру керек. Егер дененің бір жерінен без шошынса, дереу биопсия анализін, қанын тапсыру керек. Кез келген кеселге жүрдім-бардым қарауға болмайды. Дәрігердің кенесінсіз дәрі ішпеңіз. Лейкоз бен лимфомада қарапайым тамақ, бас ауруы, бронхит, жиі шаршап-шалдығу, мұрнынан қан кету, қызу көтерілу, тершендік, әлсіздік сынды белгілерден басталуы мүмкін. Сол себепті де ауруды асқындырмай, ерте сатысында анықтау маңызды әрі үздіксіз жүйелі ем алу қажет. Бүгінгі медицина ауыр дерттің өзін емдеуге қауқарлы. Бірақ ол науқастың аурудың қай сатысында барғандығына байланысты. «Бастапқы сатысында толықтай

емдеуге де болады, ал емдей алмаған жағдайда тоқтатып қоюға болады», дейді мамандар. Айтарлықтай сатысынан өтіп кетпесе, дауасы дариды. Бір жағынан бұл аурудың қай түрі екендігіне де байланысты.

Гемобластоз ауруының ішіндегі сәбилердің өмірін жалмап бара жатқан ауыр түрі – лейкомия, яғни ақ қан дерті. Қазіргі таңда аты жаман ауруды емдеудің бір ғана тәсілі бар. Ол – адамның жілік майын ауыстыру. Алайда мұндай ауыр әрі күрделі операцияны жасауға отандық мамандардың батылы жетпейді. Ал төрінен көрі жақын тұрған науқастар шетелге барып сауығуға халі де ахуалы да жете бермейді. Өйткені АҚШ, Германия, Израиль сынды медицинасы озық дамыған әлемнің алдыңғы қатарлы елдерінде операция құны 200-250 мың АҚШ доллары шамасында екен. Тағы бір айта кетерлігі, қаржы тауып операция жасатқан күннің өзінде сырқаттың толық сауығып кетуіне кепілдік жоқ. Бірақ қызығы мен шыжығы мол өмірдің ащы-тұщы дәмін біраз жыл татуға мүмкіндік бар. Қазақстанда балалар арасындағы мұндай күрделі кеселді оңтүстік астанадағы Педиатрия және балалар хирургиясы ғылыми орталығында, ал ересектерді Онкология және радиология ғылыми-зерттеу институтында емдейді. Мұндай орталық елімізде жалғыз. Бөлімде 30 орын ғана бар. Мұнда жылына тек 450 адам ғана квота бойынша тегін ем қабылдайды. Орталықта дәрі-дәрмек жеткілікті болғанмен, елімізде қанның қатерлі ісіктерін емдейтін дәрігер-гематологтар саусақпен санарлық. Әр аймақта 2-3 маман, тіпті кей өңірлерде жалғыз ғана болса, республикада 50-60 қана гематолог бар.

Бибігүл Түрсінәліқызы

Қандай жағдай болмасын, суға кеткендерді құтқару кезек күттірмейтін мәселе. Суға кеткендерге көмек дер кезінде әрі дұрыс көрсетілсе, ажал аузындағы адамның өмірін аман алып қалуға болады. Былайша айтқанда, адам суға батқанда тек 5 минут қана өмір сүреді. Одан соң клиникалық, ал мұның арты табиғи өлімге ұласады. Сондықтан 5-7 минуттің ішінде құтқарып, алғашқы медициналық көмек көрсету қажет. Адам суда өзін-өзі қалай ұстау, қандай қағидаларды білу және қай жерлерде шомылу керек, соны білу маңызды.



# СУҒА КЕТКЕНДЕРДІ ҚҰТҚАРУ

Жалпы суға кету дегеніміз – адамның суға толық батуы және су әсерінен ағза жүйелерінің өмірлік маңызды қызметтерінің, мәселен орталық жүйке жүйесінің, тыныс алудың, қан айналымының бұзылуынан болатын өлім түрі.

Көлде шомылып жүрген адам суға қалай баты, суға кетудің түрлері соған байланысты ажыратылады және алғашқы көмек те соған байланысты көрсетіледі.

Өкпенің суға толуы. Бұл ең қауіпті жағдай. Яғни суда жүзушінің кенеттен аяқ-қолы ұйып, талып немесе тартылып қалса, су ағыны қатты болса, су иірімдеріне түсіп кетсе, жаны қиналып, тырбанады. Қос қолын шалпылдатып, судың бетіне бір шығып, қайта батқан адам суды жұтамұта асығыс демалады. Тыныс алу жолдарынан өткен су ауаның өкпеге баруына кедергі жасайды. Салдарынан адам денесі көгереді, кеуде қуысын басқан кезде аузы мен мұрнынан көп мөлшерде көбікті сұйықтық (көбінесе қан аралас) ағады. Осы сәтте бірден көмек көрсету қажет. Тұншыққан адамның бет-аузы көгергені байқалса, өкпедегі суды шығару керек. Ол үшін өз аяғыңызды бүгіңіз. Науқасты бүгілген аяқтарыңызға оның басы мен денесі төмен тұратындай етіп, ал сіздің жамбасыңыз оның төменгі қабырғаларын бастатындай етіп жатқызыңыз. Содан соң арқасын су толық шығып болғанша басыңыз. Дерек жасанды тыныс алу мен жүректі уқалауға кірісіңіз.

Судың көмейден өтуі. Адам бойы үйренбеген суық суға секіруге, сондай-ақ тамаққа тойып алып суға түсуге болмайды. Өйткені судан сескеніп немесе бойыңызды үрей билесе, адам алға ұмтыла да тырмыса да алмайды, тіптен есінен танып қалады. Ол судың түбіне батып кетеді. Судың біраз мөлшері көмейге түсіп, дыбыс саңылауының рефлекторлық қысылуын тудырады, нәтижесінде сұйықтық өкпеге өтпейді.

Есіңізде болсын, науқастың суға тырбанамай батқанын көрсеңіз, бірден көмек қолын созуға асығыңыз. Жағалауға шығарған науқастың беті

бозарып, ернінде көбік болмаса, ауыз қуысын судан және шырыштан тазартып, тамыр соғысын байқаңыз. Жүрек соғуы сезілсе, арқасынан қағып, мүсәтір спиртің, тіптен болмаса иісі танауды жаратын кез келген өткір иісті (әтір, иіссу, бензин) иіскету керек. Егер тамыр соғысы жоқ болса, дереу жасанды тыныс алуға және жүректі уқалауға кірісіңіз.

Суға кетудің синкопальді түрі де бар, яғни ол тамыр қысылуынан жүректің рефлекторлы тоқтауы кезінде болады. Бұл түрінде де науқасқа жоғарыда айтылғандай алғашқы көмек көрсетіледі.

Суға кеткен адамды өліп қалды деп дүрлігуге болмайды. Себебі ара-тұра клиникалық өлім болуы мүмкін. Мұндай жағдайда дереу тірілту, жан сақтау шараларына кірісу керек. Адамды ажалдан арашалау, жан сақтау шаралары мынадай:

1. Науқас есін толық білетін болса, оны сабырға шақырыңыз. Бойындағы үрейін басыңыз. Үстіндегі су киімдерін шешіп, құрғатып сүртіңіз. Сөйтіп жылы орап қойыңыз.

2. Науқас есінен танып қалса, есін жиғызуға тырысыңыз. Нақты білу үшін тамыр соғысын байқаңыз. Жүрек соғуы, демалуы байқалса, жоғарыда айтқандай мүсәтір спиртің иіскетіңіз. Тыныс алуын жеңілдетіңіз. Ол үшін киімінің мойнын шешіңіз.

3. Науқастың демалуы, тамыр соғысы байқалмаса, жүрек-өкпе қызметін іске қосуға кірісіңіз. Науқастың басы артқа шалқаятындай етіп жауырынының астына оралған киімді салыңыз. Тілін қолмен тартып алған жөн. Науқастың жақтары қарысып қалса, жасанды тыныс алу тәсілін жасаңыз. Жүрек тұсын басып уқалаңыз. Айналаңыздағы адамдардан көмек сұраңыз. Жедел жәрдем шақыртыңыз. Дәрігерлер келгенше, сырқаттың денесін жылытуға. Қол-аяқтарын уқалап, бойына қан жүгіртуге күш салыңыз. Адам есін жиып, өзін жақсы сезіне бастаса, шәй беруге болады. Науқастың жаурауына

жол бермеңіз. Қанша жерден сауықтым десе де, дәрігерге қаралу керек екенін айтыңыз. Өйткені алдағы уақытта өкпеге жиналған судың зардабы тиюі мүмкін.

Қазақ «Сақтықта қорлық жоқ», «Сақтансаң Құдай сені сақтайды» деп бекер айтпаған. Сондықтан қйғы-қасіреттің қамытын кигенше, оның алдын алған әлдеқайда тиімді.

1. Ол үшін суда жүзу ережелерін білген жөн.

2. Суға шомылушы мен құтқару қызметкерлерінің арасында байланыс болуы шарт. Бұл дыбыс үдеткіштер арқылы іске асады. Құтқарушылар ардайым адамдарды бақылап, қадағалап, ізін аңдып отыра алмайды. Сондықтан көпшілік өзіне тиісті қағидаларды білу қажет.

3. Қоршау белгілерінен әрі аспау, сондай-ақ суда тек қана рұқсат етілген жерлерде, жағажайларда шомылу қажет.

4. Балаларды көзден таса етпеңіз.

5. Қайықтан немесе тым биіктен секіру қауіпті. Сондай-ақ қыр-сырын білмейтін жерде, әсіресе басымен төмен суға секіруге болмайды.

6. Тоя тамақ ішкеннен кейін суға түспеңіз. Ас ішкеннен кейін 2 сағаттан соң барып суға түсуге болады.

7. Алкогольдік ішімдіктер ішіп, әсіресе мас күйде сағу түсуге мүлдем болмайды.

8. Жүйке жүйесі шаршаған, психологиялық күйзелісте, стрессте жүрген адам суға түсуге болмайды.

9. Біреумен тілге келіп, яғни ұрсысып, ашуланып жүріп суға шомылуға болмайды.

10. Күнге қатты қыздырынып, артынша суға түсудің де зияны бар. Өйткені бұлшық еттердің, сіңірлердің тартылуы болуы мүмкін.

11. Суға ұзақ уақыт түсуге болмайды.

12. Әзіл-қалжыңға жол бермеңіз. Суға кетіп бара жатқан адамның кейпін танытамын деп, құрдымға кетпеңіз.

# Қарғыс алма, алғыс ал!

## Дендеген дерттің жайын Жасан ұғар

Медицина ғылымдарының докторы,

профессор Академик, Халықаралық «Сократ» орденінің

Иегері Жасан Зекейұлына

Жат елде тұрса да өрлеп атақ-атың,  
Отаныңа келдің “Қазақ” аталатын.  
Атажұртқа адастырмай алып келген,  
Қазағыңа деген адал махаббатың.

Қазақты емдеп жатсың бар кеселден,  
Көп қой кесел қазаққа жармаса ерген.  
Қазағыңа қызмет жасап жатсың,  
Келдің де Қытай дейтін жалғас елден.

Табасың бар кеселді тамыр басып,  
Беті қарар кеткен кесел тамырласып.  
Алтын инең амалдап ап тастайды,  
Жеңе алмаған кеселді сан ырғасып.

Жүрегің жомарт сенің, жаның да ізгі,  
Сүйесің бар қазақты – бәрімізді.  
Алтын ине, алтын қолмен сұм ажалдан,  
Арашалап қалып жатсың жанымызды.

Жасаған берген сыйын, Жасан інім,  
Жақсылық сендей елге жасады кім?!  
Тибет-Қытай ем-домының сырын ұғып,  
Қазақ үшін Жасан жаңа жасады ілім.

Мойындап берді орден – Сократын,  
Еуропаға танылып жатыр атың.  
Тұмаға айтқан “ Алтын жігіт” аман  
тұсра,  
Әлемге әйгіленер ақыры атың.

Ардақтайды бар қазақ Жасан ұлын,  
Тілейді елі саулығын Жасанының.  
Аты әлемге әйгіленіп келе жатқан,  
Білсін дүние қазақтың Жасаны кім?!

Әулиедей көрер сені Алты Алашың,  
Сен деп қазақ салар кеңге арқа-басын.  
Халықтың тауқыметін арқаға алып,  
Арқаласа сендей ерлер арқаласын.

Емдесе елін Жасан жан дертінен,  
Қазағы құтылады бар дертінен.  
Жасанымен жасанып мынау өмір,  
Құлпырады дүние бар көркімен.

Дендеген дерттің жайын Жасан ұғар,  
Дерттерге талай дауа жасалынар.  
Ауырса Алладан соң жүгінетін,  
Қазағым бақытты екен Жасаны бар!

**Тұрар СҮЛЕЙМЕНОВ,  
Қызылорда обылысы,  
Жаңақорған ауданы, № 247  
Бесарық орта мектебінің  
директоры**

19. 09. 2012 ж.  
Алматы қаласы

## Күйзелістің емін тапқан нояным!

**Медициналық сараптаулар жасамай-ақ тамыр ұстап науқасты дәп басып табу – мыңнан бір дәрігерге қонатын қасиет деп білем. Өз басым бұл қасиетті тек Жасан Зекейұлынан ғана көрдім. Ол Қытай елінде туып-өсіп, оқып-тоқып Шығыс-Тибет медицинасының қыры мен сырын жетік меңгерген. Ол елдегі жүз үздік маманның бірі болған. “Жас-Ай” журналынан оның “ер еліне, қаз көліне” деген ата-баба ұранын берік ұстанғанын, қазақ еліне келіп докторлығын қорғап, академик, профессор болғанын, бар ақыл-парасатын науқастардың денсаулығына арнап жатқанын оқып білдім. Мен зейнетке шыққан дәрігермін. Дәрігердің науқас жандар алдындағы жауапкершілігін жақсы түсінемін. Сол себепті, ініме ризалық көңіліммен жүрегімді жарып шыққан мына жыр шумақтарымды арнаймын:**

“Жас-Ай” атты журналдың оқырманы –  
Ағаң оқып мәз болып отырғаны.  
Жөн де шығар бір қартың тебіреніп,  
Өзіңе арнап жырларын жолдағаны.

Келген Жасан Қытайдан елін аңсап,  
Отанын, ата қоныс жерін аңсап.  
Емдегенше мың қытай, бір қазақты  
Емдейінші дегені емес жаңсақ.

Қиындық көрдің алғаш Отаныңда,  
Бағаланбай еңбегің жатады да.  
Бұл күнде бәрі өзіңнен табылып тұр,  
Ғылымнан жеткен барлық атағың да.

Халқына Жасан жасап жақсылығын,  
Мерейі күннен күнге асты бүгін.  
Ел мүддесін өзінен биік ұстап,  
Көрсетті қасиетін, тектілігін.

Даңқың естіп алыс-жақын жерінен,  
Үміт артып қалың науқас көрінген.  
Жан ұяға қуанышпен оралған,  
Шипа қонып Жасан берген емінен.

Алға қойған мақсаты оның саналы,  
Сырқатыңды тамыр ұстап табады.

Шаңырағына бақыт қонып жұбайлар,  
Болып жатыр емінен соң балалы.

Ақсай басып ауырғандар аяғын,  
Тастап жүрер аз күннен соң таяғын.  
Қан қысымы көтерілген науқас пен  
Күйзелістің емін тапқан нояным!

Отасыз-ақ грижа мен рақты  
Ине-шөппен ем жасайды тұрақты.  
Жылы сөзі ұяласа жүрекке,  
Күндей себер мейірімін шуақты.

Ине – шөппен емдеудің білдің сырын,  
Бәрін бойға дарытқан неткен білім!?  
Бала-шағаң, отбасың аман болсын,  
Ата берсін арайлап алтын күнің!

Міне осылай ағалығым, тілегім,  
Дәрігерлік машақатты іс білемін.  
Атақ-даңқ өзі-ақ іздеп табады,  
Науқастармен бірге ауырса жүрегің.

**Абжанұлы Түзелбек,  
зейнеткер,  
Шымкент қаласы**

03. 09. 2012ж

# Дұғаның қабыл болатын уақыттары

**А) Түннің соңғы үштен бір бөлігі (яғни, таң сәрі кезінде).** Дәлел: Аллаһ тақуа пенделерін сипаттай келіп былай деді:

« Олар, Раббымыз! Иман келтірдік, күнәмізді кешір де от азабынан сақта»-дегендер. Олар сабыр етушілер, шыншылдар, бойұсынушылар, Аллаһ жолында малын сарп қылушылар және таң сәріден кешірім тілеушілер». (Әлі-Фимран-16-17).

«Олар түнде аз ғана ұйықтаушы еді. Олар таң сәріде кешірім сұраушы еді». (Зариат -17-18) Көптеген сахабалар риуаят еткен бір хадисте: «Біздің кемшіліктен пәк, әрі Ұлы Раббымыз әр түннің соңғы үштен бір бөлігі қалғанда дүние аспанына түседі.. сол кезде Аллаһ:» Кім Маған дұға қылса, Мен оған жауап беремін. Кім Менен сұраса, Мен оған беремін. Кім Менен кешірім сұраса, Мен оны кешіремін»-дейді. Бұхари мен Муслим келтірген.

Жоғарыда келтірген хадис осы уақытта дұғаның қабыл болатынына дәлел болады

## **Ә) Жұма күнгі бір сәт.**

Пайғамбарымыз (ол кісіге Аллаһтың игілігі мен сауабы болсын) жұма күні туралы сөз ете отырып: «Осы күні бір сәт бар. Егер мұсылман намаз оқып Аллаһ Тағаладан бір нәрсе сұрап жатқан кезде сол уақытқа тап келсе, Аллаһ Тағала оған сұрағанын береді»-деді де, бұл мезгілдің тым аз уақыт екенін қолымен көрсетті». Бұхари мен Муслим Абу Хурайрадан келтірді.

Ғұламалар жұма күнгі осы сәттің қай кезге сәйкес келетіні жөнінде пікір таластырған. Соның ішінде дәлелі ең күштірегі екі мезгіл деп біледі:

1) Имам мінберге шығып хұтпа оқи бастағаннан жұма намазын оқып бітіріп, босағанға дейінгі уақыт. Дәлел: Абдуллаһ ибн Омар (Аллаһ одан разы болсын) бір күні Абу Барда ибн Абу Муса Аль-Ашғариден сұраған екен: «Сен әкеңнің жұма күнгі сәт туралы бір нәрсе естідің бе?». Сонда Абу Барда : «Иә, мен оның былай дегенін естіген едім, -дейді де- әкем айтатын: « Пайғамбарымыз (ол кісіге Аллаһтың игілігі мен сауабы болсын) былай деп еді: «Осы сәт имам хұтпаға отырғаннан бастап намаз біткенге дейін»-деді.

2) Аср (екінті) намазынан күн батқанға дейін. Дәлел: Абдуллаһ ибн

Салама (Аллаһ одан разы болсын) баяндайтын: «Мен Пайғамбарымызға (ол кісіге Аллаһтың игілігі мен сауабы болсын) «Біздің кітабымызда (яғни, Тәуратта ол - әуелде Яһуди дінінде болған, кейін исламды қабылдаған) жұма күні бір сағат бар екені айтылған. Иманда пенде намаз оқып, бір нәрсе сұраған кезде сол сағатқа тап келсе, Аллаһ Тағала оның қажетін орындайды», -деген едім. Пайғамбарымыз (ол кісіге Аллаһтың игілігі мен сауабы болсын) қолымен «бір сағаттан да азырақ» деп көрсетті. Сол кезде мен : «Иә, сіз дұрыс айтасыз, иә, Аллаһтың елшісі, бір сағаттан да азырақ. Кейін Тәуратта айтылған сол қай сәт деп сұрадым. Пайғамбарымыз (ол кісіге Аллаһтың игілігі мен сауабы болсын) : «Күннің күндізгі уақытының ең соңғы мерзімі»-деді. Сол кезде мен: «Ол намаздың уақытысы емес қой» -дедім. «Иә,-деді ол –егер иман келтірген құл намаз оқып болғаннан кейін, намаз үшін отырса (намаздың уақытын күтіп), ол намаз халінде болып есептеледі»-деді.

## **Б) Мубарак Рамазан айы.**

Әсіресе соңғы он күні. Соның ішінде мың айдан да артық Қадір түні. Айша (Аллаһ одан разы болсын) былай дейді: «Иә Аллаһтың елшісі! Егер мен Қадір түні екенін білсем, не деп айтуым керек?-деп сұрадым. Ол (ол кісіге Аллаһтың игілігі мен сауабы болсын) « Я, Аллаһ! Сен кешірімдісің, кешіруді жақсы көресің. Ендеше мені кешіре гөр»-деп айт»-деді. Тирмизи келтірген Аль-Албаний сахих хадис деген.

## **В) Арафа күні – Құрбан айттың алдындағы бір күн.**

Бұл күні көп адамның дұғалары қабыл болады, көп нәрселер кешіріледі және Аллаһ Тағала көптеген адамды тозақтан босатады. Айша (Аллаһ одан разы болсын) айтқан екен: «Пайғамбарымыз (ол кісіге Аллаһтың игілігі мен сауабы болсын) былай деді: «Аллаһ Тағаланың Арафа күніндегідей, тозақтан құлдарын көп босататын ешбір күн жоқ. Аллаһ төмен түседі және періштелеріне құлдарын мақтан тұтады...» Муслим келтірген. Пайғамбарымыз (ол кісіге Аллаһтың игілігі мен сауабы болсын) айтты: «Ең жақсы дұға Ара-

фа күні жасалған дұға. Мен және маған дейінгі пайғамбарлар айтқан сөздердің ең жақсысы : «Ләә иләәһа илләллаһу уахдаһу ләә шарика ләһ ләһуль-мульку уа ләһуль-хамду уаһууа ғаләә кулли шайин қадир». Тирмизи келтірген Аль-Албаний хадисті хасан деген. Аудармасы: «Аллаһтан басқа ешбір Тәңір жоқ. Ол Жалғыз. Оның серігі жоқ. Барша билік және барлық мақтау Оған тән. Әрі Оның күш-құдіреті барлық нәрсеге толық жетеді».

## **Г) Азан мен иқамат арасында.**

Анас ибн Мликтан риуаят еткен хадисте Пайғамбарымыз (ол кісіге Аллаһтың игілігі мен сауабы болсын) былай деді: «Азан мен иқамат арасында жасалған дұға қайтарылмайды. Ендеше сұраңдар». Ахмад , Абу Дауд, Тирмизи келтірген. Аль-Албаний сахих хадис деген.

## **Д) Әтеш шақырған кезде.**

Пайғамбарымыз (ол кісіге Аллаһтың игілігі мен сауабы болсын) былай деді: «Егер сендер әтештің шақырғанын естісеңдер , Аллаһтың игіліктерінен сұраңдар. Өйткені, ол (әтеш) періштені көрді. Ал, егер сендер есектің ақырғанын естісеңдер, онда Аллаһтың шайтаннан құтқаруын тілеңдер. Өйткені, ол (есек) шайтанды көрді». Бұхари мен Муслим келтірген.

Осы хадиске орай Имам Науауий былай деген: «Қораз шақырғанда дұға қылудың себебі – періштелердің осы дұғаға куә болып амин деуіне үміт».

## **Ж) Жаңбыр жауған кезде.**

Маххуль деген табиғин былай депті: «Жаумен кездескен кезде, намазға тұра бастағанда, және жаңбыр жауған кезде дұға қылыңдар». Байһақи, Шафиғи келтірген Аль-Албаний сахих хадис деген.

Міне бұл хадистерден түсінгеніміз – мұсылман күн, түн демей, қай уақытта дұға қылса да, оны рахымы өте кең Раббымыз қабыл етуі мүмкін. Бірақ, жоғарыда аталған уақыттардың артықшылығы көп болғандықтан, бұл мезгілдерде жасалған дұға тезірек қабыл болады. Дұға жасауда артықшылығы бар арнайы уақыттар болғаны сияқты, халдер мен мекендерде бер дедік. Сондықтан сол уақытта, халде, мекенде көбірек дұға қылған абзал.

# ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

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

#### Время приема:

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

**1. Проспект аль-Фараби уг.**  
**ул. Розыбакиева, Витебская, №42**  
**Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,**  
**302-15-40, 302-15-39, 87772321871**

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



Медицинский ақпараттық журналы

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

#### **АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:**

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

#### **РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:**

##### **Директор – Бас редактор**

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

##### **Бас редактордың орынбасары**

Қазірет БЕРДІХАН,  
Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ,  
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

##### **Жауапты редактор**

Мамырбек ТӨКЕШ

##### **Тілшілер**

Болат ҚҰРМАНҒАЖЫҰЛЫ  
Жанна АБАЙҚЫЗЫ  
Жанна ИМАНҚҰЛОВА  
Ләззат АЙТҚОЖИНА

##### **Беттеуші**

Нұржан МӘДЕЛХАН

##### **Корректор**

Жанна ИМАНҚҰЛОВА

##### **Таралымы – 5000 дана**

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

##### **Шығу мерзімі: екі айда бір рет**

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

Журнал «Dostar Media Group»

баспаханасында басылды.

Алматы қаласы, Яссауи көшесі №1 б

(Журналда пайдаланылған суреттер ғаламтордан алынды)

##### **Редакцияның мекенжайы:**

Алматы қ. Әл-Фараби даңғылы, Розыбакиев көшелерінің  
қиылысы,  
Витебская №42 6-кеңсе  
Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871  
e-mail: zhasai\_67@mail.ru  
http://www.jasai.kz

# «ЖАС-АЙ»

мединалық  
ақпараттық  
журналына жазылуға  
асығыңыз!



Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

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

Каталог бойынша «Дополнение №3» деп, іздейсіз