

№ 2 (35)
2015 жыл

*Ауырыл ем іздегенше,
Ауырмайтын жол ізде*

Жас-Ай

МЕДИЦИНАЛЫҚ - АҚПАРАТТЫҚ ЖУРНАЛЫ



**САБЫРЛЫҚ ПЕН
ПАРАСАТТЫЛЫҚТЫҢ
ПАТШАСЫ**

16-17-беттер

ҮШІНШІ КҮНДЕ АЯҒЫМА ЖАН БІТТІ!

Мен, Ертаева Гүлшаһар, Оңтүстік Қазақстан облысы, Бәйдібек ауданы, Қошқарата ауылынан келдім. 52 жастамын. 2010 жылдан бері төсек тартып қалдым, II топтағы мүгедекпін. Инсульктан құлағалы бері сол жақ қол-аяғым әлсізденіп қалды. Кейде қан қысымым көтеріліп кетеді, оны «бүйрек пен жүректің әсерінен» дейді дәрігерлер. Басым қатты ауырғанда құлақтарым шуылдайды. Басым айналып, әлсіздіктен көз аша алмайтын күйге түстім.

Бұл менің «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығына бірінші рет келуім. Осы уақытқа дейін көптеген емханалардың есігін тоздырып, ем таба алмаған соң, Алматыдағы сіңлім қолымнан жетектеп, «Әпке, сіз осы жерден жазылып шығасыз!» деп, осында алып келді. Профессор Жасан Зекейұлының өзі ине салды. Сол кісінің инесі денеме қадалғанда аяғым жан біткендей әсер алдым-

дағыны, үйге барғанда аяғымды бұрыңғыдай сылтып баспайтынымды байқадым. Үйдегі балаларыма телефон шалып, жақсы бола бастағанымды қуанышпен хабарлап жатырмын. Әрине, бұл 3-ші күннің ғана сеансы болатын. Алда әлі талай ине салдыртамын ғой.

Барлық ауруларымнан жақында қош айтысатыныма сенімдімін.

Жасан Зекейұлымырзаға алғысым шексіз енді! Оның білімділігі мен ине салу шеберлігіне өз көзіммен тәтті болып отырмын. Елімізде емге зәру қаншама жандар бар. Солардың көбі «Жас-Айдың» емінен жазылар еді деп ойлаймын. Халқының саулығы үшін алаңдап, еңбектеніп жүрген сізге әрдайым амандық, денсаулық тілеймін. Еңбегіңіздің жемісін көріңіз! Сондай-ақ, жүгіріп жүріп қызмет көрсететін мейірбикесі Жанар Қожақоваға, массаж дәрігері Гүлнар Тоқбаеваға да алғысымды

білдірмекпін. «Жас-Ай» медицина орталығының гүлдене беруіне тілектеспін!



**Ізгі ниетпен
Гүлшаһар ЕРТАЕВА,
Оңтүстік Қазақстан облысы,
Бәйдібек ауданы, Қошқарата
ауылынан**

БІРІНШІ КУРС ЕМІНЕН КЕЙІН-АҚ ЖАҚСЫ БОЛА БАСТАДЫМ

Көп жылдан бері екі тізем қатты ауырып, жүргізеуші еді. Оның бер жағында белім ауыратын болды. Дәрігерлер остеоартроз, омыртқа жарығы деген диагноз қойды. Осы диагноз бойынша облыстық ауруханада емделдім. Қанша емделсем де аяқ пен белімнің ауруы күшейе түсті. Енді не істейтінімді білмей жүргенімде, өткен жылдың қазан айында жергілікті газетке журналист Қ.Смадиярдың «Жас-Ай шығыс-тибет медицина орталығында болғанда» деген үлкен мақаласы жарық көрді. Онда медицина орталығының қызметі мен профессор Жасан Зекейұлының қызметі, еңбектегі, ғылымдағы табыстары туралы кең түрде баяндалған екен. Осы мақаланы оқығаннан кейін менің бойымда «осында емделсем – жазыламын» деген үміт пен сенім пайда болды. Қараша айының аяғында осы үмітім мені «Жас-Ай» орталығына алып келді. Қазір мен екінші курс емін алып болдым. Бірінші курс емінен кейін-ақ тәуір бола бастадым. Профессор алдына келген

әрбір науқастың тамырын ұстап, емнің қандай нәтиже бергенін айтады екен. Менің тамырымды ұстап көріп, айтқан; «Апа, сіз құлан-таза жазыласыз. Сіздей әжелер ұлтымызға керек» деген бір ауыз жылы сөзі сенімдімді одан сайын арттыра түсті. Жасан Зекейұлының бойындағы адамгершілік қасиеттері анасының ақ сүтімен дарыған. Олай дейтінім, мен оның анасы Шәрипа Қазезқызымен осы орталықтың 10 жылдық мерейтойында кездестім. Ол кісімен көлігіне жеткенше аз уақыт сөйлестім. Өте қарапайым жан екен. Денсаулық тілеп, көп алғысымды білдірдім. Жасан балам уақытпен санаспай еңбек етеді. Оның халқына сіңірген еңбегі ерлікпен пара-пар. Мұнда жұмыс жасайтын барша дәрігерлер мен мейірбикелер өз істерінің мамандары. Адамгершілігі мол, мейірімді жандар. Мен өз атымнан Жасан Зекейұлына аналық алғысымды білдіре отырып, Алладан денсаулық, отбасыңызға береке, бақыт тілеймін. Емдеуші дәрігерлерім Бибісара, Бибігүлге,

мейірбикелері Әйгерім мен Раяға, басқа да қызметкерлерге аналық ақ батамды беремін. Дендерің сау болып, еңбектерің табысты болғай! Бәріңізді ұлыстың ұлы күні – наурыз мерекесімен құттықтаймын!



**Ақ тілекпен
З.ЖАЙБЕРГЕНОВА,
зейнеткер, Батыр ана,
Атырау қаласының тұрғыны**

МАЗМҰНЫ

1

**БАЛАЛАР ТІЛІНІҢ
КЕКЕШТЕНУІ**



5-бет

5

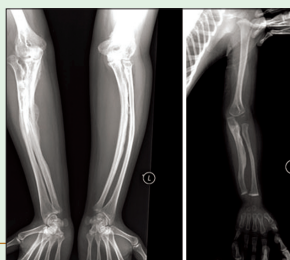
**ДЕНСАУЛЫҚТЫ
ТЕК ДЕНСАУЛЫҚ
САЛАСЫНЫҢ
МАМАНДАРЫ
ҚОРҒАМАЙДЫ**



18-20-бет

2

**ӘЙНЕК
СҮЙЕК
АУРУЫ**



6-7-беттер

6

**ӘЛЕМДІ
ДҮРЛІКТІРГЕН
«ЭБОЛА» ВИРУСЫ**



22-бет

3

**ПАПИЛОМА
ВИРУСЫНА
ҚАРСЫ ЕКПЕ
САЛДЫРУДЫҢ
МАҢЫЗЫ**



10-11-беттер

7

**КӨКТЕМГІ
ӘЛСІЗДІК ЖӘНЕ
ҚАНАЗДЫҚ**



26-27-бет

4

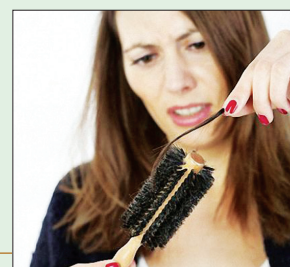
АҚЫЛ – ЖАСТАН



12-13-беттер

8

**ШАШ РЕҢІНІҢ
БҰЗЫЛУЫ –
АДАМ
ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ
КІНӘРАТЫ**



29-бет

Біздің жазылу бағамыз – «Қазпошта» АҚ бойынша:

Индекс	Мерзімі	Алматы	Аймақ/Қала	Аудан/ауыл
Жеке тұлғалар үшін				
74192	6 ай	694,61	714,13	724,99
	12 ай	1389,22	1428,26	1449,98
Заңды тұлғалар үшін				
24192	6 ай	904,61	924,13	934,99
	12 ай	1809,22	1848,26	1869,98



*Құрметті, Жасан Зекейұлы!
Жаз айы келе жатыр. Осы мезгіл – инфекциялық аурулардың ең көп өршітін мезгілі. Әсіресе, ас қорыту жолдарында пайда болатын жұқпалы дерттер бұл мезгілде ең көп кездеседі. Мұндай ауруға көбінесе балалармыз шалдығып жатады. Оқыс жағдай болмас үшін, бұл ауру туралы біле жүргеніміз дұрыс болар еді. Мүмкін болса, жедел ішек аурулары туралы айтып берсеңіз?*

*Жеңіс БӨКЕНҰЛЫ,
Талдықорған қаласы*



ЖЕДЕЛ ІШЕК ИНФЕКЦИЯСЫ ДЕГЕН НЕ?

Жазда адамдар кейбір жеміс-жидектерді тазаламай тұтына беретіндіктен, қажетті гигиеналық тазалықты сақтамау іш өту, ауыр болған жағдайда қанды ірің аралас іш өту сияқты жұқпалы ішек ауруларына оңай шалдықтырады.

Жедел ішек инфекциясы – ас қорыту жүйесінің зақымдалуы және ағзаның улануы себепті сусыздануымен сипатталатын жұқпалы аурулардың үлкен түрі. Бұл дерт – балалар арасында жиі кездеседі. Қазірге дейін еліміздің 330-ға жуық елді мекендеріндегі тұрғындар әртүрлі ішек ауруларына шалдықса, олардың 80 пайызға жуығы 14 жасқа дейінгі балаларды құрап отыр. Дүниежүзі Дансаулық сақтау Ұйымының мәліметтеріне сенсек жыл сайын 5 миллионға жуық бала ішек инфекциясы дертінің асқынуы салдарынан қайтыс болады екен. Қазақстанда 2006 жылы ішек дертіне шалдығушы 20600 адам бар болса, өткен жылы бұл көрсеткіш 23700 адамға жеткен. Инфекция салдарынан ас қорыту жүйесі зақымданған науқастардың көбінде асқазанның секреторлық қызметінің төмендеуі орын алады. Бұл науқастардың 85-90 пайызында жиі кездесетін жағдай. Сонымен қатар науқас көп мөлшерде су мен тұз жоғалтатындықтан қайта-қайта құсып, іші өткен сайын жағдайы нашарлай түседі.

Инфекцияның пайда болу себептері:

Бұл дерт – шикі су ішуден немесе таза емес азықтарды жеу арқылы ішке енген микробтардың әсерінен пайда болады. Сонымен қатар лас суларға шомылудан, қоршаған ортаны таза ұстамаудан да жұғады.

Инфекциядан сақтану үшін тазалыққа көңіл бөліңіз

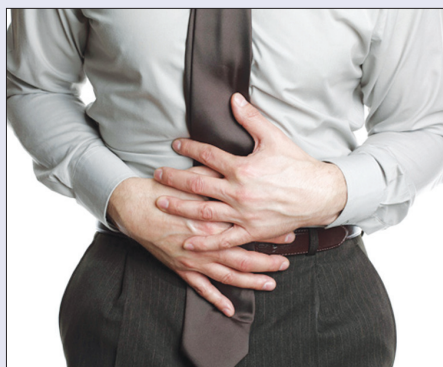
- Тамақтың бұрын және кейін қолыңызды жууды ұмытпаңыз. Әсіресе ақша және көп адамдар ортақ пайдаланатын заттарды ұстағанан кейін қолды сабындап жуу керек;

- Отбасында ыдыс-аяқты таза ұстауға мән беріңіз;

- Суық су ішпеңіз, тек тазартылған, қайнаған су ішу немесе піскен сүт ішіңіз;

- Азықтануға көңіл бөлу қажет;

- Жеміс-жидектер мен көкөністерді әбден тазалап жуғаннан кейін ғана тұтыныңыз;



- Лас суларға малтамау және таза емес суды ас әзірлеуге, ыдыстарды жууға істетпеу керек;

- Тамақтың бетін ашық қалдырмаңыз;

- Тез бұзылатын тағамды мұздатқышта сақтау;

- Қоршаған орта мен отбасыңызды таза ұстаңыз;

- Еңбек пен демалудың рационалды тәртібін сақтау қажет;

- Таза ауада жеткілікті уақыт серуендеңіз.

Ішек инфекциясына ешқашан сәл қарауға болмайды. Себебі дерттің тез жұғу көрсеткіші әлемде тұмаудан кейінгі екінші орынды иеленсе, балалар өлімі жағынан төртінші орында тұр. Инфекциямен ауырған науқас үнемі құса беру мен іш өтуден жағдайы қиындай түседі. Ағзаға қажетті көп мөлшердегі тұз бен су жоғалтады. Сондықтан аурудың алғашқы белгілері білінген кезден бастап дәрігердің көмегіне жүгіну қажет.

Аурудың алғашқы белгілері: іш жиі-жиі бұрап, дәрет сұйылады, дене қызуы көтеріледі. Ересектердің асқа тәбеті болмайды, нәрестелер емшек ембейді. Науқасты шөл басып, басы ауырып, құсады. Жалпы, әлсіздік, селқостық, мазасыздық, ауырсыну, дәретіне қан қоспасының немесе кілегейдің пайда болуы арқылы білінеді.

Балалар тілінің кекештенуі

Кекештену – сөйлеу қабілетінің бұзылуы, сөйлегенде әріптердің дұрыс айтылмауымен сипатталады. Ол көбінесе бала кезден басталып, бір нәрседен қатты қорқып қалса немесе қандай да бір жұқпалы ауруларды жұқтырған жағдайда өрбиді. Отбасындағы ата-анасының шешілмеген мәселелерінің нәтижесінде, күнделікті үй ішіндегі үздіксіз ұрыс-керістер де бала психологиясына, жүйке-жүйесіне кері әсерін тигізіп, өсе келе біртіндеп тілінің кекештенуі анықталады. Мұндай жағдайдағы балалар көбінесе өзгелерден оқшауланып жүреді, мінезі де томаға-тұйық болып қалыптасады.

Осы ретте балаға ең алдымен ата-анасының көмегі қажет. Әрі тілінің қалпына келгенінше біраз уақыт тер төгіп, еңбектенулеріне тура келеді. Мысалы үшін, баланың хал-жағдайын сұрастыра отырып әңгімеге тарту, кітап-журнал оқытып, әріптердің дұрыс айтылуын қадағалау, емдік жаттығулар мен массаж, суда жүздіру сияқты пайдалы істермен қамқор болу. Бала сөздерді анық айта алмаған жағдайда ұрсып-сөуге, бетіне басып әшкерелеуге болмайды. Себебі, ол одан сайын тұйықталып, өзінің қажетсіз, сүйкімсіз, кемтар екендігіне іштей күйзеліп, «сөйлесем тағы ұрыс естіп қалам ба» деп ойлайды. Кейде эмоционалдық тұрғыдан ашушаңдық та байқалуы мүмкін.

Халықтық наным-сенімдегі қорыққан адамды қайта қорқытса тілінің кекештенуі қалпына келеді деген түсінік толықтай дұрыс емес. Кейбір жағдайда жақсы әсерін бергенімен аурудың жағдайын



одан сайын үдетіп жіберуі әбден мүмкін. Баланың кекештенуін ең алдымен байқаған ата-анасы невролог маманы мен логопедке көрсетуі қажет. Көп жағдайда сөйлеу қабілеті дұрысталғанымен, бірнеше мерзімнен кейін қайта жалғасын тауып жатады. Дер кезінде ата-аналары баланың денсаулығына мән беріп, қол ұшын созатын болса, дәрігердің көмегіңсіз-ақ үй жағдайында жазып алуға болады. Медицинада кекештенуді емдеудің жолдары өте көп. Мысалы үшін, гипноз, релаксация, медикаментозды медицина, тыныс жолдары жаттығулармен емдеу және инемен емдеу.

КЕКЕШТЕНУДІ ИНЕМЕН ЕМДЕУ

Қатты стресс алып, жүйке тамырлары қысылған балаларға шығыс-тибет медицинасы бойынша акупунктура, инерекфлексотерапиясы емінің пайдасы зор. Көбінесе мына нүктелерге ине салынады; а) бай-хуэй, цзя-чэ, ле-цюе; б) фэн-чи, да-ин, и-фэн, хэ-гу; в) фу-ту, цзинь-цзинь-юй-е, тьянь-ту, ле-цюе т.б.

Курстық емнің ұзақтығы науқастың ауру деңгейіне байланысты тағайындалады. Курстық ем кезінде инемен бірге нүктелік массаждың да болуы ағзаға жақсы әсерін береді. Емнің нәтижесі

дұрыс болуы үшін массаж жасар алдында балаға шәй немесе кофе беруге болмайды. Себебі, ол эмоционалдық тұрғыдан қоздыруы мүмкін немесе керісінше әсер береді.

Көне қытай дәрігерлері императорларын емдеу барысында патшаның арнайы жатын бөлмелеріне ине қоятын болған. Себебі, ине қойылғаннан кейін дене мүшелері балбырап, адамның ұйқысы келеді. Сондықтан да инемен емделуде ұйқының маңызы зор, кем дегенде бір сағаттық ұйқы қажет болады. Емделіп жатқан науқастың түнгі ұйқысы 10 сағаттан кем болмауы қажет. Ұзақ ұйқының әсерінен ағза демалып, орталық жүйке-жүйесінің қалыпқа келуіне, сондай-ақ, бауырдағы белоктардың синтезделуіне көмектеседі әрі иммунитетті көтереді.

Кекештенуі бар адамдарға инеден соң үй жағдайында халықтық ем-доммен де емделуге болғанымен, көңілді жайландырып, тыныштандыратын дәрілік шөптерді көп жағдайда балаларға беруге болмайды. Ол дәрігердің кеңесімен беріледі. Ем алу кезінде баланы ашуландыруға, тым қатал қысымға алуға болмайды.

Дайындағандар:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Айгүл РАХМЕТОВА

Әйнек сүйек ауруы



Халық аузында әйнек сүйек ауруы аталатын дерттің ғылыми аты жетілмеген остеогенез немесе Лобштейн-Вролик ауруы деп аталады. Өте аз болса да кездесетін бұл ауруда адам денесінің сүйектері мүлде жетілмей, өскенінің өзінде сыну, қисаюға тез ұшырайды. Ауыр түрі сәбидің ана құрсағында жатқанда-ақ белгі беріп, жетілу барысында ары-бері аунаған шарана дүниеге келмей жатып-ақ сүйектерін сындырып алып жатады екен.

Әйнек сүйек дертіне шалдыққан баланың басы денесіне салыстырғанда мейлінше үлкен болумен бірге бас сүйегі ұзақ уақыт жұмсақ болып тұрады. Сондай-ақ, олардың ми қақпағы ұзақ уақыт қатпай, аяқ-қолдары қисық болып, қысқа бітеді. Бұл ауыр дертке шалдыққан сәбиді орнынан жылжыту, көтеру, ойнату тіпті мүмкін емес. Өйткені олардың сүйегі басқасын айтпағанда тіпті жаялыққа орау, киімін ауыстыру кезінде де сынып, ауыр ауру азабын тудырады. Ағзаның тірегі болып саналатын сүйектері жетілмеген соң сәбидің жалпы ағзасының дамуы да кешеуілдеп, кейде тоқтап та қалады. Ерекше күтім мен бабы жасалмаса, әлсіреген ағза қуатын сарқып, тіпті көру, есту қабілеттері де жойылады.

Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша әлемде бұл ауыр дерттің 12 түрі бар екен.

Қазіргі уақытта ел аумағында бұл аурудың 5 түрі кездесіп отыр. Олардың арасында 80 пайызды құрайтын жеңіл түрі де бар. Жеңіл түрімен ауыратынын көпшілік жағдайда адамның өзі байқамай жүре беруі де мүмкін. Сондықтан, жергілікті тіркеуге алатын емханалардың профилактикалық

тексерулерінен қалмай өтіп, жан-жақты тексеруде болып отырған жөн. Еліміздің дәрігерлері де бұл дертті емдеу шараларында жаңашылдық пен заманауилық қажет екенін түсініп, жаңа бастамалар жасауда. Атап айтқанда, Астана қаласындағы «Ана мен бала орталығы» сүйектің сынғыштығын азайту үшін, сүйекті жөндеуге арналған оперативтік емдеулердің жаңа тәсілін қолға алып жатыр.

Мысалы, сүйектің ішіне телескопиялық стерженьдерді орнату арқылы, оның сынғыштығын азайтуға болады. Темірден жасалған телескопиялық стержень, баланың сүйегімен бірге созылады және сүйектің сынғыштығы мен борпылдақтығын азайтып, тежейді. Ал сүйек кенеттен сынатын болса, онда телескопиялық стержень сынықтарды алысқа жібермей ұстап тұрады екен. Бұл ота жасау процесін айтарлықтай жеңілдетеді.

Бұл орталықтың «Ортопедия және вертебрология» бөлімшесінің білікті мамандары балалар сүйегінің сынғыштығына байланысты іштен туа біткен даму ақауы кезіндегі диагностиканы және емдеу тәсілдерін жаңа деңгейге көтеруге күш салуда. Қазіргі экологиялық ахуал мен

аналардың дұрыс тамақтанбауы т.б. түрлі себептерден остеогенезбен туылған балалардың саны күннен-күнге артып келе жатқаны алаңдарлық жайт.

Осы ретте Қазақ тағамтану академиясы мен Остеопороз дәрігерлері қауымдастығы «Остеопороз профилактикасының кешенді бағдарламасының әзірлемесі» атты жоба жүзеге асырылып, бұл жобаның алғашқы нәтижелері де анықталып қалды. Жоба негізінде мамандар бұл дерттің себебі мен салдарына да жауап іздеген еді.

Аурудың ең басты себебі дұрыс тамақтанбаудың туындайды екен. «Остеопороз профилактикасының кешенді бағдарламасының әзірлемесі» жобасы аясында алдағы уақытта кальцийге бай биологиялық активті қосымшалар әзірленіп, насихатталып, нақты іс-әрекет жасалады.

Зерттеу жұмыстары еліміздің 12 аймағында жүргізіліпті. Денситометр аталатын остеопороздың белгілерін анықтайтын құрылғы арқылы 40 жастан асқан 2085 адамды тексергенде, олардың 22 пайызынан остеопороз табылса, 52,7 пайызында – остеопения, яғни, сырқаттың алғашқы белгілері байқалған. Сүйек сырқатына көбіне әйелдер шалдығады екен. Әсіресе, қалалық әйелдер, өйткені олар сүт өнімдерін аз тұтынады, әрі күн көзінде жиі жүрмейтіні бар.

Бұрынырақ бұл сырқат тек қарт адамдарға ғана тән болса, қазір ол тым жасарып кетті. Сәл-пәл салмақ түссе болды, сүйек сынып

кетеді. Бұған әкелетін көптеген себептер бар, мәселен, шылым шегу, ішімдік ішу, тұтынатын тағамда кальций мөлшерінің аздығы, оның орнына керісінше, май, ақуыз, қантты көбірек пайдалану, сондай-ақ көп қимылдамау да жатады. Айта берсе, көп. Бірақ бастысы, кальцийді аз тұтыну болып отыр. Адам ағзасын бұл элементпен байытатын негізгі тағам – сүт. Ал елімізде сүт өнімдерін тұтыну деңгейі өте төмен. 50 жастан асқан әйелдер мен ерлер күніне 1500 мг кальций тұтыну қажет. Статистикаға сүйенсек, Қазақстанда әрбір адам жылына орта есеппен 36 литр сүт ішеді екен, бұл әр адам ағзасына күн сайын 100 мг ғана кальций сіңіреді деген сөз. Бұл – өте мардымсыз көрсеткіш. Германияда әр адам жылына 90, Франция мен Ұлыбританияда – 100, Финляндияда – 150 литр сүт ішеді. Осы көрсеткіш арқылы да көп жайтты аңғаруға болады.

Сондай-ақ мамандар сүттің мөлшерімен бірге сапасына да жіті назар аударуға шақырды. Өйткені көшеде сатылатын сүт өнімдері түрлі инфекциялық қоздырғыштарға толы боп келеді екен. Ал оларды қыздырған жағдайда, құрамындағы қажетті дәрумендер мен минералдар жойылады. Ең дұрысы, пакет-

телген, ультрапастерленген сүт – әрі пайдалы, әрі қауіпсіз. Оны жаңа заман технологиясына сай өңдегендіктен, сүт қасиетін 98 пайыз мөлшерінде сақтап қалуға мүмкіндік бар. Сүттен бөлек, теңіз өнімдері, шпинат, брокколи қырыққабаты, жаңғақ та кальцийге бай.

Остеопороз ауруы жағдайында жамбас сүйегінің сынуы – өте қиын жағдайға қалдырады. Бұл жағдайда науқастардың 15-20 пайызы жарты жылға жетпестен-ақ өмірімен қоштасса, 50 пайызы мүгедек болып қалады. Жарақат алғаннан кейін 1 жылдан соң сырқаттардың 40 пайызы үйден шыға алмай қалса, 80 пайызы біреудің көмегісіз жүріп-тұра алмайтын күйге жетеді. Остеопороз салдарынан сүйегін сындырып, мерт болған әйелдер саны жатыр мен сүт безінің қатерлі ісігінен көз жұмғандары санынан әлдеқайда көп.

Бұл сырқаттың ең қиындығы – сүйек сынбайынша, оның ешбір белгілері көзге көрінбейді. «Жасырын дерт» аталатыныдасондықтан. Оны анықтау үшін тек арнайы диагностикалық аппараттардың көмегіне жүгіну қажет. Ал ондай құрылғылардың саны елімізде жеткіліксіз. Алматының өзінде бар болғаны 3 рентгендік құрылғы

болса, ультрадыбыстық аппарат – денситометрдің саны 10-нан аспайды екен.

Медицина мамандары: «Әйнек сүйек дертіне ұшыраған балаларда кез-келген уақытта сүйегі опырылып сынып кету қаупі жоғары болады. Егер де балаңыздың сүйек сынғыштығын бір жасқа дейін байқасаңыз, балалар-ортопед-травматологына және эндокринологқа міндетті түрде қаралуыңыз керек» деп кеңес береді.

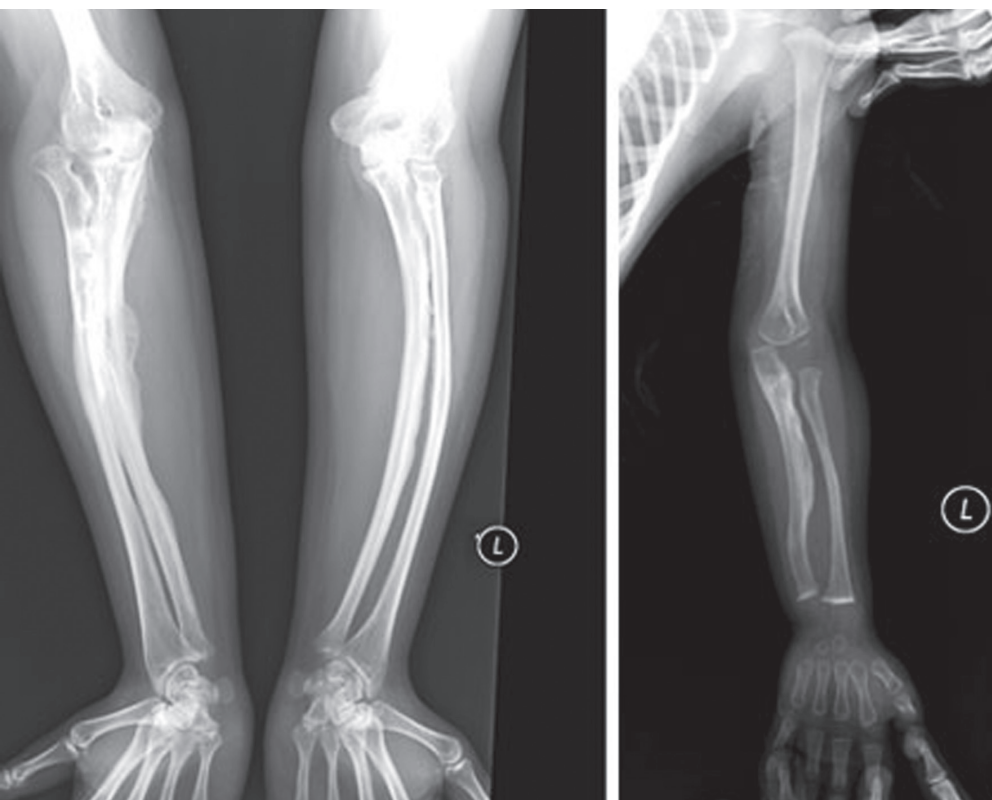
Бала сүйегіндегі кальцийдің толық қатпайтындығынан, сүйектің өсу кемшілігі пайда болады. Оның арты, сүйек сынғыштыққа апарады. Осыны ескере отырып, әрбір ата-ана баланың қанындағы кальцийдің құрамын қадағалауы тиіс. Тағам рационында міндетті түрде сүт тағамдарын көбірек пайдалану қажеттігін әрбір адам есінде ұстағаны абзал.

Остеогенез генетикалық ауытқушылық ретінде тұқым қуалауы да, болмаса бір адамға ғана тән жеке мутация да мүмкін. Ал оның белгі беретін кезеңі ана құрсағында жатып-ақ, туа бітумен қатар, мектеп жасында және жыныстық даму кезеңдерінде болуы да мүмкін. Әрбір ата-ана баласының сүйегінің жетілуіне селқос қарамай, баласының бойындағы кез-келген өзгеріске мән беруі қажет.

Бір таңданарлық жайт осы дертпен науқастанған жандардың ерік-жігерлерінің мықты болып келетіндігі. Мысалы, қазір 12 жастағы Шығыс Қазақстандық Асқар Жанғазиннің кішкене сәби күнінен бері 200 рет әр жерінің сүйегі сынған екен. Оның әрбір күні ауыр дертпен өмір үшін күрес болып өтіп жатыр. Сонда да анасы мен баласы алдағы күндерінен үміт күтіп, аурудан айығуға талпынуда.

Азапты дертпен ауыратын жандарды рухани қолдау мақсатында шет елдерде түрлі көркем туындылар, кино, кітап жазылып жатыр. Біздің елімізде де осындай шаралар жүзеге асын, ауруды жеңген жандарымыз көп болсын!

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛЫ**



БАЛАЛАРДЫҢ ЦЕРЕБРАЛЬДЫ САЛДАНУЫ

Балалардың церебральды салдануы (ДЦП) – орталық нерв жүйесінің зақымдануы, бас сүйек миының жетілмеуі, тепе-теңдіктің бұзылуы, ақыл-ой кемістігі, қояншық секілді белгілерімен айқындалады. Баланың бас сүйек миы дұрыс жетілмегендіктен аяқ-қолы жансызданып, дұрыс сөйлей алмайды, өздігінен тұрып, жүре алмайды.

Сал ауруының негізгі себептері

Баланың денсаулығы ең алдымен ана құрсағында жатып дамыды. Осы бір кезеңде дүниеге сәби әкелетін ана болашақ ұрпақтың денсаулығына аса жауапты екенін ұғынуы тиіс. Міндеті – дұрыс тамақтанып, күніне 8 сағаттық ұйқы және жаман әдеттерден арылу, гигиеналық талаптарды орындау, сондай-ақ дәрігерлерінің ақыл-кеңесін бұлжытпай орындау арқылы іштегі сәбидің денсаулығына жағдай жасаудан басталады... Себебі, алкоголь, темекі түтіні, стресс, басқа да зиянды әдеттер баланың дұрыс дамуын тежеуі мүмкін. Дәрігерлер қыз балалар үшін 18-ге толмайынша және 40 жастан асқаннан соң бала көтермеуге тырысу керек деп кеңес береді.

Баланың салданып туылуы көбінесе, анасының жүкті кезеңінде қандай да бір инфекция жұқтырып, соның ішінде тұмау, сары ауру, қызылша, цитомегаловирус, токсоплазмоз ауруымен ауыруы әсер етеді деп болжанады.

Я болмаса токсикоздың уақытынан кеш келуі, баланың ана құрсағына дұрыс бітпеуі, балаға кислород жетіспеу. Ал кислородтың жетіспеушілігі бас сүйек миының дамуына кедергі келтіре алатын ең негізгі фактор болып саналады.

Кейбір жағдайларда мүгедектікті қолдан жасап жатады. Ол – туылған кездегі дәрігерлердің қателігі. Кездейсоқ жарақаттап немесе сәбиді қолдан түсіріп алса, туылып жатқанда басының қысылып шығуы секілді жағдайлар. Шындығында, мүгедектіктің негізгі салдарын анықтау өте қиын.

САЛДАНУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ ҚАНДАЙ?

Көп жағдайда ата-аналар баласының церебральды сал екендігін бірден біле бермейді. Кейбір сәбилерде туылған кездегі алғашқы сәттерінен-ақ белгіленіп жатса, көбінесе аурудың белгілері біртіндеп, уақыт өте келе айқындала бастайды. Бірінде жеңіл салдану болса, бірінде өте

ауыр түрлері кездеседі. Мойынның қабілетсіздігі, яғни басын дұрыс ұстай алмаса, дененің қалтырауы, тілінің кеш шығуы, өз уақытымен отырып, жүре алмауы секілді белгілерді байқаған бойда невролог дәрігеріне көрсету керек. Адамның барлық іс-әрекетіне жауап беретін орталық нерв жүйесі «ұйықтап» жатқандықтан сәбиде ешқандай қызығушылық болмайды. Мысал үшін, ойыншықтармен көңілді ойнауға, арлы-берлі қимылдауы немесе эмоциялық ерекшеліктердің болмауы, еңбектей алмауы, айналай алмайтындығы. Бір сөзбен айтқанда мешел.

Салдану бір жақты (оң аяғы мен қолы, сол жақ аяқ-қолы, кейде екі аяғы бірдей, т.б.) немесе толықтай болады. Кейде аяқ астынан қояншықтығы ұстап, есінен ауып, аяқ-қолдары дірілдеп қалатын жағдайлар кездеседі. Бас сүйек миының дұрыс дамуы салдарынан көру, есту, сезу, өзін-өзі ұстау қабілеттері де бірге жетілмей қалуы ықтимал.

Өмірге сап-сау болып келген бала да кенеттен салданып қалуы ғажап емес. Мысалы үшін, буындары қата қоймаған алғашқы бір жасына дейін менингит секілді жұқпаларды жұқтырудан.

ДӘСТҮРЛІ МЕДИЦИНАДАҒЫ ЕМІ ҚАНДАЙ?

Дәстүрлі медицина – сал ауруының емі жоқ деп қарастырады, сондай-ақ, күнделікті емдік жаттығулар, ота жасау (ортопедиялық-хирургиялық), психологиялық жәрдем, тілдік даму, санаториялық-курорттық емді ұсынады. Ал невролог дәрігерінің ұсынатын дәрілері: церебролизин, кортексин, цераксон инъекциялары, сироп-таблеткалармен қоса витаминдер. Әрбір курсына глицин мен нейровитан таблеткалары

САЛ АУРУЫНЫҢ ДИАГНОСТИКАСЫ:

- Ең алдымен диагнозды невропатолог қояды. Сондай-ақ, окулист, психиатр, ортопед, отолоринголог, эпилептикологтың да тексерулері маңызды.
 - Жүйке тамырларының шеткі жүйесіне және бұлшықеттерінің шамасын анықтайтын электрофизиологиялық тексерулер жүргізіледі.
 - Ми биотоктерін (ми ағзалары мен тіндерінде болатын электромагниттік тербелістерін) анықтай алатын электроэнцефалография қорытындысын жасайды.
- Сал белгілері анықталған жағдайда ата-анасының баланы өз бетінше ем-дом жасауына немесе салғырт қарауына болмайды. Бұл – оның ары қарай қалыпты өмір сүруі мен денсаулығының нашарлауына септігін тигізеді.



тағайындалса, бұлшықеттерінің ауырсынуын тежейтін миодоклам, баклофен, басқа да миорелаксанттар беріледі. Аса ауыр жағдайларда ауырсынуды уақытша тежейтін препараттар, спазмолитик, антидепрессанттар мен транквилизаторлар қолданады. Бұларды үй жағдайында өз бетінше емдеуге тыйым салынғандай тек қана дәрігердің рұқсатымен болуы тиіс.

Әр күн сайын жаңа қозғалыстар ойластыра отырып, емдік жаттығулар жасату тиімді. Әрбір ата-ана үй жағдайында өз бетінше қолдану үшін емдік жаттығулар мен массаж жасаудың түрлерін үйренуіне болады. Сонымен бірге, сәулемен, балшықпен, бассейндерде жүздіру секілді көптеген шаралар бар.

ИНЕРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯНЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІ НЕДЕ?

Соңғы кездегі тәжірибе анықтағандай салданған балалар ағзасы үшін иненің көмегі орасан зор. Ине шаншу арқылы орталық нерв жүйесін тітіркендіріп, оята алады. Емдеуді неғұрлым 3-4 жасқа дейін ерте әкелген дұрыс. Бірнеше курс қабылдаған соң, денеге жан бітіп, қимыл-қозғалысқа түсе бастайды. Балалар инеден алатын әсерді айтып жеткізе алмайтындықтан көбірек жылайды. Ем қабылдап жүрген сәтте бала көбірек ұйықтайды. Емдеу барысында емделуші балаға ерекше күтім қажет. Эмоционалдық, қимыл-қозғалыстық әрекет-

нәтижелерге көңіл бөліп, төбетінің бар-жоқтығына мән беріп отыру анасының да міндеті саналады. Міндетті түрде баланың басқа жерлерде емдік шараларының бар екендігін жеткізу керек. Себебі, инемен бірге суда жүзу профилактикаларын қолдануға болмайды. Мүмкін болса, баланы жуындырмауға тырысу керек. Электропроцедураны инемен бірге қолданған жағдайда жүйке-жүйесінің тітіркеніп, ауытқу сезімі пайда болуы мүмкін. Сол себепті инетерапиясына алғаш келген сәтте дәрігеріңізбен ақылдасып, кеңесіп алған дұрыс.

Массаж бен емдік шаралардан соң ине салу жақсы көмектеседі. Бала денсаулығы аса ауыр жағдайда болмаса аз уақытта жазылып кетуі әбден мүмкін. Ауыр жағдайында көбінесе 2-3 курстық емнен соң біртіндеп қалыпқа келе бастайды. Бұл уақытта алғашқы келгендегі шағымынан едәуір жақсы ерекшеліктер байқалады. Сөйлеу, ойлау қабілеті жақсарып, аяқ басу мен отыру, мойнын ұстау, өз-өзіне қызмет көрсетуге шамасы келетін болады. Айналасына мән беріп, қандай да бір ойыншықтарды ұстауға талпынады.

Әрине, бала денсаулығын түзетуде, ата-ананың алтын уақыты үшін де инемен емделудің маңызы орасан зор! Бес мың жылдық тарихы бар шығыс емінің таңғажайыбы осы болса керек.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Айгүл РАХМЕТОВА**

Сүйектің саулығына не әсер етеді?

Сүйек саулығына әсер ететін бірнеше фактор бар, бұлардың кейбіреуі өзгертілсе, кейбіреуі өзгертілмейді. Мысалы:

- Тамақтарыңыздың құрамындағы кальцийдің мөлшері: аз мөлшерде кальций алсаңыз, сүйегіңіздің беріктігі азайып, сүйектің ерте кемуі және сынғыштығы пайда болады.

- Физикалық белсенділігіңіз төмендесе: физикалық қозғалысқа түспеген адамдар сүйектерінің остеопоз ауруына тез ұшырайды.

- Шылым шегу мен алкоголь қолдану: Зерттеулер, шылым мен алкогольдің сүйектерді әлсіз ететінін және остеопорозды болдыратынын анықтады.

- Әйелдердің сүйек тіндері еркектерге қарағанда аз болады.

- Қартаю. Сүйектеріңіз жасыңызға байланысты әлсізденеді.

- Отбасындағы тұқымдық аурудың болуы. Егер өте арық болсаңыз, сүйек массаңыз да аз болғаны. Бұл ауру жанұясында остеопороз ауруы бар адамдарда көбірек кездеседі.

- Гормон мөлшері: қалқанша без гормондары сүйек массасының кемуіне себеп болады. Әйелдерде сүйек кемуі климакс себебімен эстрогеннің азаюынан да көп болады.

- Дұрыс тамақтанбау мен басқа да қалыпсыз жәйттер сүйек саулығына әсер етеді. Анорексиямен ауыратын адамдарда да сүйек кемуінің қаупі бар. Әсіресе, гастрэктомия, арықтау үшін хирургиялық ота жасау мен Крона, Кушинг секілді аурулары да жетерлікті мөлшерде кальций алуыңызға әсер етеді.

- Белгілі дәрілердің қоданылуы. Ұзақ уақыт кортизон, преднизон, преднизолон дексаметазон секілді кортикостероид дәрілерді қолдану сүйектеріңізге зиян. Остеопорозбен ауруға тез ұшырататын басқа да дәрілерге кеуденің қатерлі ісігін емдеуде қолданылатын дәрілер, антидепрессиялар жатады.

ПАПИЛЛОМА ВИРУС ҚАРСЫ ЕКПЕ САЛДЫРУД

Медицина саласының өкілдері жатыр мойны ісігінің алдын алуға қатысты әртүрлі шаралар өткізіп келеді. Мамандардың айтуынша, әлемде әр минут сайын 1 әйел жатыр мойны қатерлі ісігінен көз жұмуда. Ал Қазақстанда 10500 әйел осы дертке шалдыққан, күніне 2 әйел осы дерттен бақилық болады. Яғни, бір жылда елімізде 1200 әйел жатыр мойнының қатерлі ісігіне шалдығады деген сөз. Әйелдердің онкологиялық ауруларының ішінде өлім-жітім жағынан жатыр мойнының обыры екінші орында. Кімді де болсын ойланып тастайтын бұл статистикалық деректер нәтижелі шешім беретін әрекетке көшу керектігін қажет етеді.

Жатыр обыры қайдан пайда болады? Жатыр мойны қатерлі ісігі асқынып кеткенше сезілмейді. Мұны дәрігерлер ғана колпоскопияның көмегімен анықтай алады. Егер сүт безі қатерлі ісігі болса, қыз-келіншектер омыраудағы түйін немесе өзге де ауырсынулар арқылы алғашқы кезде-ақ байқар еді. Ал жатыр обырының белгілері асқынған уақытта ғана көрінеді. Бұндай кезде дәрігерге қаралғанымен, өте кеш. Сондықтан кез келген әйел алты ай сайын денсаулығында ешқандай кінәрат болмаса да, гинеколог дәрігерге қаралып тұруы тиіс. Мектеп жасындағы қыз балалардың да гинекологқа көрініп тұрғаны дұрыс.

Жатыр мойны ісігі көпшілік ойлағандай ұрпақтан ұрпаққа берілмейді. Аурудың туындауына адам папилломасы вирусы қысқарған түрде – АПВ, (Human papilloma virus – HPV) себепші болады. Яғни, бұл вирус 99 пайыз жатыр мойнының ісігіне душар етеді. Бірақ әйелдердің 2%-ы ғана жатыр мойны обырының дамуына папиллома вирусы себепші болатынынан хабардар екен. Ал қарсы екпе – жатыр мойны обырының алдын алады.

Қатерлі ісік ауруларының алдын алмаса, әзірге емі жоқ. Сондықтан жатыр обырын болдырмау мақсатында «Қазақстан Республикасында 2013 жылы жасөспірім қыздардың арасында адам папилломаларының вирусына қарсы вакцинациялауды енгізу туралы» Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің 2012 жылғы 22 қазандағы № 729 бұйрығына сәйкес 2013 жылдың

қазан айынан бастап елдегі 11-12 жас аралығындағы қыз балаларға адам папилломасы вирусына қарсы тегін вакцина салу басталды.

Жатыр мойны ісігі мына жағдайларда пайда болуы мүмкін:

- Қыз бала он алты жасқа дейін ерте жыныстық өмір бастаса (бұл жаста жатыр мойны эпителийі жұқа және тез жарақаттанғыш болады, жатыр мойнында жара пайда болып, ал бұл онкологиялық ісіктің туындауына алып келуі мүмкін);

- он алты жасқа дейінгі уақытта бала көтеру мен туу да эпителийдің жарақаттануына әкеліп соғады;

- жыныстық жол арқылы берілетін қабыну аурулары (адам ағзасының қарсы тұру қабілетін әлсіретіп, вирустардың өміршеңдігіне ықпал етеді);

- бала туу, түсік және түсіктен кейін жатырды тазартқанда, жатыр мойны зақымдалуы мүмкін;

- эрозия, полип және жатыр мойнының басқа да аурулары асқынса;

- темекі тарту және гормоналды контрацептивтерді бес жылдан астам уақыт бойы пайдалану.

Өкінішке қарай, қазіргі таңда АПВ-ны емдейтін тиімді құралдар жоқтың қасы. Емдеу жұмыстары көп жағдайда АПВ тудырған қауіпті емес ісіктер мен обыр алды ауруларын емдеп жазуға бағытталған.

Жатыр мойны қатерлі ісігін тудыратын вирустың жүзге тарта түрі бар. Соның ішінде аталған ісіктің төрт түрі, яғни 16, 18, 31, 45-ші түрлері қатерлі ісікті тудырады. Папиллома вирусына қарсы вакцина вирустың осы түрлеріне арналған.

Яғни, вакцина сол нақты вирусқа қарсы бағытталатын болғандықтан, ағзаның иммундық жүйесіне ешқандай әсерін тигізбейді.

Дүние жүзінің озық елдерінде жатыр мойны ісігіне қарсы екпе 2006 жылдан бері жүргізіліп келеді. Әзірге екпе қатерлі дерттің алдын алудың адамзат ойлап тапқан жалғыз жол.

ТДМ елдері арасында Қазақстан – жаңа екпені енгізген бірінші ел. 2013 жылы АПВ жұқпасына қарсы 11-12 жастағы қыздарға тегін екпе жасау бағдарламасы Астана, Алматы қалаларында, Павлодар және Атырау облыстарында басталған. 2013 жылдың қазанында Павлодар облысының Майқайың ауылында 12 жасар екі қыз екпеден кейін ауруханаға түсті. Үш күн бойы ес-түссіз жатып, төртінші күні ғана тілге келді. Бұл жағдайдан кейін вакцина салдырамын дегендердің біразы абдырап қалды. Майқайың ауылындағы оқыс оқиғадан кейін екпе жүргізу Қазақстан бойынша тоқтатылды. Кейін, мамандар тексере келе, қыздардың денсаулығына төнген еш қауіп жоқтығын айтқан. 2013 жылдың қарашасынан бастап екпе жасау жалғасып келеді.

Халық арасында екпеге дұрыс көзқарас қалыптасу үшін жасөспірім қыздарға папиллома вирусына қарсы ерікті екпе егуге үндейтін жарнамалар телеарналарда беріліп, қала көшелеріне қойылды. Сондай-ақ, бұл шараға қарсы тұрушылар саны да жоғарыдағы оқиғадан соң арта түсті.

Ал еліміздегі білікті медицина мамандары екпеге қарсы қозғалысты жоғарғы жақтан, тіпті дәрігерлердің

СЫНА ЫҢ МАҢЫЗЫ

арасында да қолдаушылар бар екенін айтып, мұндай теріс пікірден қоғамды тазартуымыз керек. Кез келген вакцинациядан кейін баланың ағзасы оған өтпелі реакциямен жауап қайтарады. Себебі бұл мерзім ішінде ағзаны инфекциядан қорғайтын күш жинақталуы керек. Бөгде зат енген денеде міндетті түрде әртүрлі реакциялар орын алатыны анық. Алайда, мұндай реакциялардың зардаптары инфекциялардың зиянымен салыстырғанда түк емес. Егер, жас қыздарымыздың денсаулығын, ұлт саулығын ойласақ, екпе жасауды жаппай жүзеге асыру керек деген ой айтуда.

Дәл қазіргі уақытта Алматы, Астана, Павлодар және Атырау облыстарында 11-15 жастағы жасөспірім қыздарға екпе егу сәтті жүргізілуде. Бұл шара келесі жылдан бастап барлық өңірде жалғастырылатын болады деп жоспарлануда. Вакцина медициналық ұйымдарда ақпараттандырылған ата-аналардың келісімімен жүргізіледі.

АПВ-ға қарсы вакцина әлемнің 120 елінде қолданылады. Жатыр мойны обырының алдын алудың ұлттық бағдарламасы әлемнің 59 елінде қабылданған, оның ішінде Австралия, АҚШ, Канада және Еуропаның көптеген елдері бар. Мұндай ұлттық бағдарламаның негізі жасөспірім қыздарға папиллома вирусына қарсы алғашқы екпе жұмыстарын жүргізу болып табылады. Вакцинаның әсер-лiлiгi мен қауiпсiздiгi әлемнiң түрлi емханаларында зерттелiнген және дәлелденген. Сондықтан, вакцинацияны Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы ұсынып, бала-ларға екпе жүргізудің ұлттық бағдарламасына енгізген. Қазақстанда Онкологиялық көмек көрсету мемлекеттік бағдарламасы аясында еліміздің барлық өңірлерінде АПВ-ға қарсы тегін екпе жасау бағдарламасын кезең-кезеңмен енгізу қарастырылуда. Ондағы



мақсат – жатыр мойны обырының алдын алу.

Папиллома вирусына қарсы екпе жатыр мойны обырының алдын алу үшін жүргізіледі және жатыр обырының пайда болуын төмендетуге мүмкіндік береді. Папиллома вирусын жұқтырудың жоғарғы шегі көбіне 16-20 жас аралығында. Вакцинаны жасөспірім қыздарға қолданудың өзіндік себебі бар. Егер екпе алғашқы жыныстық қатынасқа дейін жасалса, қатерлі ісікті болдырмауға кепілдік береді. Ал жыныстық қатынастан кейін салынса, тиімділігі алғашқыдай болмауы мүмкін. Сондықтан жастардың жыныстық қатынасқа ерте түсуіне байланысты екпе егу 11-12 жастағы қыздардан басталып отыр. Қазіргі таңда қатерлі ісік аурулары жасарып кетті. Бұрындары ол 40-50 жастағы әйелдерде кездесе, қазір 22-25 жастағы қыз-келіншектерде де байқалып жүр.

Папиллома вирусының алдын алатын иммунологиялық егілу біздің елімізде ерікті түрде жүргізіледі. Екпені жасату не жасатпау қыздардың өз еркінде. Маман ретінде айтарым, вакцинаның оңтайлы уақыты – бірінші жыныстық қатынасқа дейінгі кезең. Бірінші жыныстық қатынасқа дейін вакцина жасатса, нәтижелі болмақ.

Вирусқа қарсы егілетін бұл вакциналардың 2 түрі де Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының сертификатын алған. Екі вакцинаның бірі Нидерландыда, ал екіншісі Бельгияда шығарылады. «Бұл вакцина қыздарға бірінші күні, содан кейін 2 ай және 6 ай толғанда егіледі. Осы кезеңде вакциналанғаннан соң, иммунитет пайда болады» дейді мамандар. Бұл вакциналар АҚШ, Ұлыбритания, Белгия және өзге де елдерде шамамен 9 жылдан бері егіліп келеді. Аталған елдерде жүргізілген статистикаға сүйенсек, вакцинаның арқасында індет деңгейі 2,5 есеге дейін төмендеген.

2006 жылдың маусымынан бері АҚШ-та осы вирусқа қарсы Gardasil және HPV4 вакциналарының 56 миллионы салынған, бірақ одан бір де бір адамның көз жұмғаны туралы анық дерек жоғын айтады.

Демек, вакцинация қазіргі уақытта инфекциялық аурулардың таралуымен күресудің бірден-бір тиімді тәсіл болып табылады. Сондықтан, препаратты қабылдаған кездегі өтпелі реакцияға бола егуден бас тарту болашақта үлкен ауруға әкеліп соғатындығын әрбір тұрғын ескере жүруі тиіс.

Дайындағандар
Ж.ИМАНҚҰЛ,
Бибісара ҚАЛИЕВА

АҚЫЛ – ЖАСТАҢ

Адамның зейіні мен зердесі оның өмір бойғы қалыптасуы процесінде едәуір рөл атқарады. Іс-әрекет пен қарым-қатынас, ынта-ықылас пен мақсат-мүдде өзара осы зердесі арқылы ұштасып жатады. Мұны біздің ата-бабаларымыз бұрыннан білген. Ұл-қызын осы бағытта тәрбиелеуге айрықша көңіл бөлген, зейін мен зердені шыңдауға, адамның есте сақтау қабілетін арттыруға тамаша тәсілдер де ойлап тапқан.

Зерделі адамдар қоғамда әрқашан құрметке ие болған. Өмірдің әртүрлі салалары туралы білімге ие болу адамға басымдылық пен билік береді. Алайда білгірлік пен зерде деңгейін шатастырмаған абзал. Көптеген қызықты фактілерді біле тұра, алғырлық пен ойлаудың жоғары үдерісінен жұрдай болуы да мүмкін. Қуанышқа орай, бұл мінді түзетіп, зерденің даму деңгейін жоғарылату әдістерін үйрену балалардың да қолынан келетін іс.

Шығыстың ғана емес, күллі адамзаттың ғұламасы атанған данагөй Әл-Фараби: **«Құрғақ жаттап алғаннан гөрі ұғынып алу жақсы, өйткені жаттап алу көптеген сөздермен, сондай-ақ адамдармен (есімдерімен) байланысты, бұлар (өз кезегіне) ұсақ-түйегіне дейін еске сақтауды талап етеді және мұның өзі үнемі солай болады да, бұлардан еш пайда жоқ. Жаттап жадына сақтап қалуға ұмтылған (адам) мақсатына жете алмайды, мұнысы босқа кеткен еңбек болады да қояды.**

(Әл-Фараби, «Сауалдар және олардың жауаптары» трактатынан).

Ұрпағымыз өссін, өнсін, көшелі, іргелі, білімді де білікті болсын деп болашағын ойлаған бабаларымыз телегей теңіз білімін, ой түбінде жатқан ақылын бізге мұра ретінде қалдырған. Сонымен...

Баланың зердесін қалай дамытуға болады?

Көптеген ата-аналардың алдында **«Баланың зердесін қалай дамытуға болады?»** деген сауал туындайды.

IQ деңгейін ерте балалық шақтан бастап дамытқан дұрыс. Баланың ойлау мүмкіндігінен ақыл-ойдың даму көрсеткіші айқындалады. Ойлау қасиеттерін дамыта бастаудың алдында балалардың зерделік

мүмкіндіктері олардың физикалық әрекеттерімен тығыз байланыста екендігін ескеруіміз керек. Баланың еркін қимылдауына берілген кеңістікті шектеу – көптеген ата-аналарды ретсіз қателікке ұрындырады.

Рас, балалардың кейбір істері ата-ананың ашуын шақырады. Көп жағдайда тиым салудан алдымызға жан салмаймыз. Балаларға жан-жағына топырақ шашуға, шалшық сумен жүгіруге және т.б. бізге сорақы болып көрінетін әрекеттерге тыйым саламыз.

Алайда балалар осы әрекеттері арқылы өмірді тани бастамай ма?! Ал, оларға қойылатын кез келген шектеу ақыл-ой жүйесінің дамуына кедергі болуы мүмкін.

Екі жастан бастап баланың өміріне логикалық ойындар, жеңіл математикалық есептер, сөздермен жұмыс істеу жаттығуларын енгізе бастау керек. Баламен кітаптарды оқуды неғұрлым ерте бастасаңыз, оның ойлау мүмкіндіктері мен сөз қоры соғұрлым жақсы дамитын болады. Бастауыш мектеп балаларының зердесін дамыту үшін



үстел және компьютерлік логикалық ойындарды қолдануға болады. Білім алу үрдісін ойынға айналдырған кезде IQ деңгейін дамыту еркін жағдайда өтіп, ойлау деңгейін көтеруге жағымды ықпал жасайды.

Есею процесі тек физикалық және психикалық өзгерістермен ғана ерекшеленіп қоймайтындықтан, бірқатар ата-аналар үшін жасөспірімдердің зердесін жоғарылату мәселесі өзекті болып табылады. Зерделілік қиыншылықтары бар жасөспірімдер үшін сансыз емтихандар нағыз сынға айналуы мүмкін. Жастық кез танымдық әрекетке қызығушылықтың жоқтығымен ерекшеленеді. Жиі кездесетін бұл көкейтесті мәселені шешудің баланы кітап оқуға мәжбүрлеу әдісінен басқа жолдары да бар.

ЗЕРДЕНІ ДАМУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ

Жасөспірімнің IQ деңгейін жоғарылатуға бағытталған қызықты және еліктіргіш ойындар жетіп артылады. Жастарға ғана емес, ересек адамдарға да пайдасын тигізетін жаттығулардың бірнеше мысалын келтірсек:

«Ұқсастық пен айырмашылық» жаттығуы.

Бұл жаттығу қарапайым болғанымен, тигізетін пайдасы зор. Салыстыру операциясы адамның зерделік қабілеттерінің негізгілерінің бірі болып табылатындықтан, бұл жаттығу түрлі объектілерді салыстыру мүмкіндігін жетілдіруге бағытталған. Жаттығуға қатысушыларға екі нәрсені немесе түсінікті салыстыру ұсынылады. Мысалы: **фотосурет пен сурет, қасарушылық пен табандылық.** Жауаптарды сараптау кезінде қатысушылардың ойлау қабілеттеріндегі қателердің санын есептеп, ұқсастық пен айырмашылық белгілерінің арақатынасын ескеріп отырған маңызды.

Фокальды (Фокус) объектілер әдісі. Бұл әдіс кезінде үйлеспейтін нәрселер мен объектілерді үйлестіру арқылы жаңаша ойлау қабілеті мен зерде деңгейі дамиды. Нәрселер мен



қасиеттерді білдіретін сын есімдер екі бағанға бөліп жазылады. Мысалы:

Автобус	Хош иісті
Шеге	Үздіксіз
Конверт	Үлпілдек
Комбайн	Сұйық
Барабан	Ауыспалы
Газета	Таспалы
Дөңгелек	Мұзды
Жіп	Қылдай
Бетон	Жарқырауық

Алғашқы бағананың бірінші сөзін екінші бағанның барлық сөздерімен байланыстыру керек. Хош иісті автобус немесе сұйық дөңгелек секілді қызықты сөз тіркестері шығады. Нәтижесінде, сөздерді бір-бірімен байланыстыру арқылы жүзеге асыруға болатын түрлі қызықты идеялар пайда болады.

ЗЕРДЕНІ ДАМЫТАТЫН КІТАПТАР МЕН ОЙЫНДАР

Бос уақытты қызықты өткізу мен ақылды жетілдіру әдістерінің ішіндегі бірінші орынды зердені дамыту ойындары алады. Ақыл-ой өрісінің деңгейін жоғарылату үшін ғажайып нәрселердің қажеті жоқ. Теледидардың алдында отырып ақ IQ дамытуға болады. Бұл үшін «Кім миллионер болғысы келеді?» секілді теледидар бағдарламалары немесе «Өз ойым» сияқты зердені дамыту кітаптары жеткілікті.

Аталмыш шоулардың аналогтары компьютерлік нұсқаларда да

бар. Экран және мониторлардың алдында отыруды жақтырмайтын адамдар үшін миға жағымды әсер ететін **сөзжұмбақ** және **судoku** ойындары бар.

Кітап мәселесіне тоқталатын болсақ, ол ойлау қабілетін дамытудың дәстүрлі әдісіне айналды. Алайда, кез келген кітаптарды емес, зердені дамытуға мүмкіндік беретін әдебиетті оқыған жөн. Бұндай басылымдар қатарына: ғылыми әдебиет (түсініксіз терминдердің болуы міндетті емес), философия, күрделі көркем әдебиет, тарих, поэзия жатады. Кітаптардың саны емес, олардың сапасы, яғни өзін-өзі кемелдендіруге тигізетін әсері маңызды. Дана болу, психикаңызды ретке келтіру үшін пайдалы әдебиетті оқуға тырысып бағыңыз. Көп ұзамай өзіңіз ғана емес, айналаңыздағы адамдар да сіздің интеллектуалды қабілеттеріңізді байқайтын болады.

Данышпан Абай: «Адам ата-анадан туғанда есті болмайды: естіп, көріп, ұстап, татып ескерсе, дүниедегі жақсы, жаманды таниды-дағы, сондайдан білгені, көргені көп болған адам білімді болады. Естілердің айтқан сөздерін ескеріп жүрген кісі өзі де есті болады»

Баланы тәрбиелеуге қатысты бұдан артық қандай теңеу керек?!

Баян МЕЛЬДЕШОВА

Қант қамысы немесе қанттың алғашқы отаны

Қанттың алғашқы отаны – ежелгі Үндістан елі. Ал, тарих мамандарының айтуынша ол сондай-ақ қытай елінде де белгілі болған. Ертедегі адамдар араның балынан қант жасауға болатынын білгенімен, бүгінгі таңдағы біз қолданатын қантты қалай жасау керектігінен бейхабар болды. Үндістанда өсетін қант қамысы деп аталатын өсімдіктен үндістер қант жасауға болатындығын білді. Бұл өсімдік Бенгалия ауданында көптеп өсетіндіктен ол аймақ «қант елі» деп те аталып келген. Үнді көпестерінің ықпалымен қант қамысы қар жаумайтын жылы аймақтарға, араб, парсы елдеріне таралады. Мысыр елі бұл өсімдікке қолдары жетіп, бірден дәрі-дәрмек жасауға кіріседі. Әлемге аты әйгілі Христофер Колумб саяхат кезінде Куба аралына әкеліп, насихаттайды. Дегенмен, ол кездері Еуропа елдері қант қамысын әлде де жабайы өсімдік ретінде қабылдайтын еді.

Қант қамысының үнді елі үшін қасиетті өсімдік ретінде саналатындығын кейбір аңыздардан да байқауға болады. Үнді жеріне аспаннан разылық ретінде қар сияқты ұлпа болып жауған деген де аңыздары бар. Шын мәнінде олар қант жасаудың әдісін құпия ұстауға тырысып, осылайша аңыз ретінде елге таратқан деседі.



Күнделікті тағамымызға қосып, сүйіп жейтін көкөністеріміздің бірі – қызанақ. Оның шығу тегі мен тарихы да қызықты оқиғаларға толы. Орыс тіліндегі помидор сөзі итальян тіліндегі помодоро, яғни «алтын алма» деген ұғымды білдіреді екен. Ал томат атауы француздардың томате сөзінен шыққан. Оның негізгі отаны Оңтүстік Американың солтүстік-батыс жағалауында орналасқан Эквадор мемлекеті болып табылады. Қызанақтың шығу тегін зерттеген ғалымдардың айтуынша, бұдан миллиондаған жылдар бұрын Майорка аралында өскен көне пальма болуы мүмкін деген жорамалдар бар. Заман ағымымен Жерорта теңізіне жетіп, содан бүкіл әлемге тарай бастаған деседі. Себебі, алғашқы жеміс ағашы – пальмада кездесетін пайдалы өнімдердің қызанақта да бар екені анықталған.

Қызанақ туралы НЕ БІЛЕСІЗ?

ҚЫЗАНАҚ – «УЛЫ» ЖӘНЕ «СӘНДІК» ӨСІМДІК?..

1820 жылға дейін қызанақ улы тағам ретінде танылып келген. 1774 жылы Данияда жарық көрген «Бақшалық жөніндегі жетекші құрал» басылымында ол өте улы және қызанақты жеген адам есінен ауысады» деп жазылған екен. «1776 жылы Джордж Вашингтонның жеке аспазшысы болашақ президентті уландыру үшін қызанақ қосып қуырған картопты береді. Қауесет сөздерге ере бермейтін Вашингтон тағамның дәмі керемет болған соң, тамсана отырып жеп қояды. Оның уланып қалғанына кәміл сенген аспазшы ағылшын әскері қолбасшысына тілхат жазып жібереді. Бірақ, бұдан кейін де 23 жыл өмір сүрген Вашингтонды «уландырдым» деген қолжазба межелі жеріне жетпей, 40 жылдай сандықта сақталып келген көрінеді. 1820 жылы бұл қолжазба кездейсоқ табылып, күлкі туғызған. Ал, егер өз заманында табылған болса, үлкен дау туған болар еді...» деген деректер кездеседі...

Сол дәуірде қызанақ жемісі Германия, Франция елдерінде сәндік өсімдік ретінде үй ішіндегі терезелерде өсірілген. Ал Ресей мен Англияда өте сирек ұшырасатын өсімдік ретінде жоғары бағалаған. Уақыт өте келе оның денсаулыққа өте пайдалы жеміс екендігі анықталып, әлем тамсанып жейтін көкөніс пен жеміске айналған. Қызанақты көкөніске де, жеміске де балайтын себебіміз, 1893 жылы АҚШ Жоғарғы Соты қызанақты көкөніс деп қабылдаса, 2001 жылы еуропалықтар оның жеміс деп аталуын қолдады. Ал, біздің елімізде қызанақ көкөніс болып саналады.



БАҚШАДАҒЫ ҚЫЗАНАҚ

Көктем айларының соңына таман жылу сүйгіш қызанақтың көшеті дайындалады. Үсік жүріп өткеннен яғни, мамырдың 10-15-терінен кейін бақшаларға егіп, өнімін шілде, қыркүйек айларында жинап алуға болады. Гүлінің түсі сары, жемісі – екі немесе көп ұялы жидек, пішіні әр түрлі. Қызанақтың түстері де әр түрлі болып келеді; қызыл, сары, қошқыл қызыл. Егіндікте қызанақ көкөнісін картоптың жанына тым жақын егуге болмайды. Себебі, колорид құрты көкөністің негізгі жауы.

ҚЫЗАНАҚ ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАЛЫ!

Қызыл, сарғыш жемісінің құрамында 4,5-8,1 пайыз құрғақ зат, 3,5-8,5 пайыз органикалық қышқылдар, минералдық тұздар, С витамині, В, РР тобының дәумендері, каротиндер бар. Ересек адамдарда жиі кездесетін көк тамыр қуысының тығындалып қабынуы мен көк тамырдың кеңеюін, яғни варикозды емдеуде маңызы зор. Сондай-ақ, төменгі қышқылдықты, гастритті емдеуге болады. Әсіресе, жүрек-қан тамыр аурулары кезінде жеген пайдалы. Бір ғана қызанақтан 24 пай-

далы химиялық элементтерді тапқан ғалымдардың айтуынша, құрамында мыс, калий тұздары көп. Бұлар жүректің жақсы жұмыс істеуіне көмектеседі. Ағзадағы артық сұйықтықтар мен зиянды қалдықтарды сыртқа шығара алатын қасиеті бар.

Ал томаттың балдыры – өт айдағыш әрі микробтарға, қабынуға қарсы әсер ете алады. Зәрдің шығуын тездетіп, бұзылған зат алмасу процесін қалыпқа келтіреді. Сондай-ақ, қызанақ асқазан мен ішек сөл бөлу қызметі нашарлаған асқазан ішек жолдары сырқаттары кезінде аса пайдалы. Ас қорытуды жақсартатындықтан, іштің қатуы кезінде ішек қызметінің бұзылысы кезінде жеген дұрыс.

Қантты диабетке және семіздікке шалдыққан науқастар үшін қызанақ құнды тағам. Қызанақтан жасалған сапалы шырындардың құрамында ликопиндер бар. Ол ағзаны зиянды ісік талшықтарынан қорғайды. Сондай-ақ, семіздікті болдырмайды. Құрамындағы жоғарғы мөлшердегі серотинге байланысты көңіл-күйді жақсартып, хром тәбетті тежеп, асқа қанағаттану сезімін тез оятады. Қант диабетіне шалдыққандар үшін де таптырмас тағам.

Әрбір адам өз иммунитетін көтергісі келсе, қызанақты күнделікті тағам рационына енгізіп отыру керек. Оның ара уы мен ісіктерді қайтара алатын қасиетке ие екендігін бірі білсе, бірі біле бермейді. Ол үшін, қызанақты екіге бөліп, күйіктің орнына басса болғаны.

ҚЫЗАНАҚТЫ ДҰРЫС ПАЙДАЛАНА БІЛЕСІЗ БЕ?

Қызанақтың құрамында қышқыл көп болғандықтан, оны подагра, диатез кезінде және егде адамдарға жеуге болмайды немесе шамалап жеген дұрыс деп келген диетологтар бүгінгі таңда бұл пікірді жоққа шығарып отыр. Тек қана басқа тағамдармен үйлесімділік шартын ғана білу керек екен әрі оны өңдеуге болмайтындығы анықталды. Қызанақты қайнатқан немесе буландырған кезде ондағы қышқылдар органикалық емес жағдайға көшеді де, ағзаға зиян келтіруі мүмкін. Зияндығы бірден байқала қоймағанымен, уақыт өте келе бүйрекке, қуыққа тас жинайды. Ол ұзақ уақыт бойы қалбырланған томат шырынын крахмалы бар тағамдармен, нанмен, жұмыртқамен, етпен, сүзбемен қосып жегеннен болады.

Дайындаған:
Айман РАХМАНҚЫЗЫ

«ЖАС-АЙ» – ҚАРТТАРЫН СЫЙЛАҒАН ҚАЗАҚЫ ОРТА



Біз шығып Ағадырдан
мұнда келдік!
«Ассалаумағалейкум!» деп,
сәлем бердік.
«Естігенді көз көрер» дегендейін,
Аурухана «Жас-Айды»
көзбен көрдік...

Жасан Зекейұлы, сен ұлысың!
Табысты екен жұмысың.
Бәйге атындай шаба бер!
Таси берсін ырысың!

Шипалы қолды дәрігерсің!
Бір Алла саған дем берсін!
Ертелі-кеш келгеннің
Тамырын ұстап әбігерсің.

Аспазшы алтын қыздарым,
Бақыттысыңдар мұнда шын.
Көңілін дәмді тағаммен,
Таба білген науқас жандардың.

Салып еді ауру әуреге,
Кейіпке түстік шерменде.
Шипа ем берген дерттіге,
Рахмет қана айтарым,
Еңлік, Серіккүл, Жанна, Сәулегел!

Он қонақ мұнда емделдік,
Ауырып, әзер келіп едік,
Сыпайы мінез жандардың
Инелерінен жазылып,
Аман-сау қайтып барамыз!
Рахмет, Арман бауырым,
Аман-сау болсын қауымың.

Алатаудың шыңындай,
Биіктей берсін қашан да,
Жас-Айлық жалпы қауымың! –

деп, Манақ атамыз қайтар күні «Жас-Ай» ұжымына арнап жыр жазып отыр екен. Жанындағы зайыбы Сәкей апаммен бірге келгендегі дерттерінен айығып, аман-есен қайтып бара жатқандарына жас балаша қуанып, шексіз алғыстарын білдіріп жатты.

Олар 1993 жылы Моңғолия республикасы, Байөлке аймағы, Ценгл-Сумының деген жерден атажұртқа қоныс аударған бауырластарымыз. Бүгінде Қарағанды облысы, Ағадыр кенті, Шеті ауданының тұрғындары, өмірлерін мал шаруашылығына арнаған, қазақтың жеті қазынасын пір тұтатын адал жандар.

Сәкей Қуандық: «Жас-Ай» емханасын ең алғаш журналдан оқып, Мейрам деген туысымыздан естіп келдік. Шалым аяғын дұрыс баса алмайды, жүрегі ентигіп тұрады. Ал менің басым, бүйрегім ауырады, өтім толған, бір жақ аяқ пен қолым жансызданып қалған. Осында келгенде балаларым көтеріп әкелген еді. Енді міне, аттай жазылып, өз аяғыммен жүріп үйіме қайтамын. Екеуіміз де жүгіріп жүрміз әндетіп.

«Жас-Ай» жан мен тәнді алтын инемен ғана емес, күннің шуағындай мейірімді жүздерімен жанға шуақ себе емдеді. Бізге ине салып емдеген Бибігүл Нұртазаева ханымға, Бибісара Кеңесқызына, мейірбикелері Раяға, тазалықшы қызымыз Шәйзаға да алғысымызды білдіреміз. Барлығы біздің жағдайымызды жасап, емханада ем алып жатқан барша қарттарға жақсы қарайды. «Жас-Ай» орталығы қарттарын сыйлаған қазақы да үлгілі орта. Жалпы, Қазақ елінде осындай орталықтардың көбейгені нұр үстіне нұр болар еді!».

**Манақ МҰСАУЛЫ,
Сәкей ҚУАНДЫҚ,
Қарағанды облысынан**

ТӘНІММЕН ҚОСА ЖАНЫМДЫ ДА ЕМДЕП ЖАЗДЫ

Мен Ибраимова Шолпан, Алматы облысы, Шарын ауылынан келіп отырмын. Менің сол жақ басымда ісік пайда болып, бармаған дәрігерлерім қалмаған еді. Астанаға дейін дертке шипа іздеп кеттім. Ұзақ уақыт емделіп, көп дәрі-дәрмектер қабылдағандықтан асқазанымды да құртып алған жайым бар. Қандай дәрігер болмасын маған айтатыны: «Ота жасауға болмайды. Жасаған күнде де аяқ-қолың тартылып, сал болып қалуың мүмкін...» деген көңілге қаяу түсіретін сөздер еді. Осы сөздерді естіген соң салым суға кетіп, өмірден де күдер үзе бастадым. Оның үстіне қайда барсам да жалғыз жүре алмаушы едім. Аяқ астынан тұла бойым дірілдеп, құлап қалатын әдетім болғандықтан жақындарымның менімен бірге жүруіне тура келетін.

Үмітсіз күн кешіп жүрген кезімде өз ауылымыздағы бір адамдардан «Жас-Ай» шығыс-тибет медицина орталығы туралы естіп қалдым. Біздің ауылдан осы жерде емделіп, жазылып шыққан адамдар бар екен. «Жас-Ай» медициналық-ақпараттық журналды оқысаңыз, орталық туралы толық мағлұмат аласыз» деп, маған журналдарды берді. Алып оқыдым. Осы орталықтан үміт арқалап қайтқан қаншама науқастардың ыстық лебіздерін оқып, шынайылығына көз жеткіздім.

Иә... «Жас-Ай» менің соңғы үмітім еді. Алла дертіме шипа беріп, осы жерден жақсы болдым! Қалтырауым басылып, дертімнен құлан таза айығып, үйіме қайтып барамын! Жоғары дәрежелі инетерапевт Бибігүл Нұртазаеваға, Әйгерім атты мейірбикелеріне көп алғысымды білдіремін! Келгеннен қайтқанша жылы лебізбен қарап, аса мейірбандылығымен тәнті етеді екен адамды. «Әлі де жазылып кетесіз. Инеге сеніңіз» деп, жанымға үнемі демей бола білді. Профессор Жасан Зекейұлы хал-жағдайымды біле отырып; «1-2 айдан соң басыңызға тағы бір МРТ қорытындысын жасап көріңіз. Ауру біртіндеп шығады. Қалтырауыңыз басылған. Бастағы ісігіңіз де қайтады, Алла қаласа. Түңілмеңіз!» деді. Бұл жерде тәніңмен қоса жаныңды да емдеп жазады екен ғой! Мен енді өзімді бақытты сезінемін!

**Шолпан ИБРАИМОВА,
Алматы облысы, Шонжы ауданы,
Шарын ауылының тұрғыны**

САБЫРЛЫҚ ПЕН ПАРАСАТТЫЛЫҚТЫҢ ПАТШАСЫ

Қазақстан Республикасының азаматы ретінде тағы бір сайлауға қатысып, өз таңдауымды жасайтыныма қуанамын. Қазақтың маңдайына тыныштықты жазып, өз еркімен, өзі сүйген басшысын Президент етіп сайлауға мүмкіндік берген Жаратушыға тәубе еттім.

Сайлау сайын әртүрлі жағдайлар туындап, түрлі қиындықтар орын алып жатқан қаншама мемлекеттер бар. Елдің басшысын тағайындау үшін, таққа таласып, өз ішінен бірнеше топқа бөлініп, ақыр аяғы өзгеге жем болған елді көрдік, өз еліне жексұрын болған ерді көрдік. Әркімнің қолшоқпарына айналған саяси күштердің ханталапайына түсіп, халқы босып, президенті қашып жатқандар да бар.

Соларға қарап, заманның мың құбылған өзгерісін болжап, өгізді де өлтірмей, арбаны да сындырмай, елін ептілікпен басқарып, әр қадамын ақылмен басып, жеті рет өлшеп, бір рет кесіп, кемел саясат ұстанып келе жатқан Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлына ризашылығымды білдіремін.

Оны қалай білдіремін? Әрине, тағы да ел тізгінін қолына алып, халқын жарқын болашаққа бастай түссін деген үмітпен сайлауға қатысып, өз дауысымды Нұрсұлтан Назарбаевқа беремін. Бұл тек менің ғана емес, көптеген отандастарымыздың таңдауы.

Мен – дәрігермін. Күніне алдыма келген 50-60 адаммен тікелей тілдесіп, олардың ауруына ғана қарап қоймаймын, жүрегіне де үңілемін. Көңіл-күйіне көз жүгіртемін. Сырласамын. Олардың арасында қаланың ақ жағалы азаматтары мен ауылдың қарапайым тұрғындары бар. Әр түрлі саладан, әр түрлі жастағы адамдар келеді. Есептей беріңіз, күніне 50 адам болса, аптаның 6 күнінде 300 адам, айына 1200 адаммен бетпе-бет жүздесіп отырамын. Бұл дегеніміз, халықтың бел ортасында жүрмін деген сөз. Ел ішінде болып жатқан кез-келген өзгерістің халықтың көңіліне қалай әсер еткені, қалтасына қалай салмақ салғанын ең бірінші болып сезінетіндердің бірімін десем артық айтқандығым емес.

2008 жылдары болған үлкен дағдарыс кезінде көмек сұрап келетін, жеңілдікпен емделуге өтініш беретіндердің саны күрт артып кетті. Одан кейін сәл саябырлады. Сол бір дағдарыс дауылы қарапайым халыққа қалай әсер еткені әлі күнге көз алдымда тұр.

Тек ауыр жағдайларды емес, еліміз үшін оңтайлы болған күндерді де емделуге келген науқастардың қабағынан білемін. Мысалға, 2012 жылы Лондон олимпиадасынан еліміз 7 алтын алған кезде, жанын науқас меңдетіп тұрған емделушілердің жүзінде қуаныш нұры ойнап, еңсесі көтеріліп тұрған болатын. Есімде, Серік Сапиев ұлымыз алтын алған күннің ертесі қабылдауыма бір қария келді. Жүре алмай қалған. Балалары арбаға отырғызып алыпты. Әлгі ақсақал есіктен кіре бере, «Аманбысың, дәрігер балам! Жеңіс құтты болсын! Серіктің алтыны серпілтіп тастады. Ауруымның біразын ұмытып қалдым. Енді қалғанын сенің емің ұмыттырсын!» деп, жарқылдай күлді. Мемлекетіміздің жетістігі мен қиындығының халыққа қаншалықты әсер ететінінен сол кезде тағы сезіндім.

Жұртшылықтың көксегіні не екенін болжап біліп, алаштың арман-мұратын жүрегімен сезініп, оны әлемдік деңгейде талдай білетін Елбасымызды қалай құрметтемеске? Қазағының жартысы қазақ тілін

білмесе, «таза қазақпын» деп жүргендердің өзі жүз бен руға, қала мен ауылға бөлініп жатса, ол аз десеңіз, басқарып отырғаны көпұлтты мемлекет болса, оңтүстік көршілер арқылы келетін діни ағым алқымнан алса, солтүстікте кешегі кеңестік жүйедегі апанын аңсайтын аю азуын көрсетсе, шығыста миллиард қытай ентелеп тұрса, мемлекетті басқару қайдан оңай болсын? Басқарып қана қоймай, дамытып, әлемді аузына қаратып жатыр. Бұл ерлік емей немене? Қазақстанға президент болудың Назарбаевқа әкелген абыройынан гөрі, салған жүгі, артқан үміті ауыр болды. Ел басқарған 23 жылдың бір күнін алаңсыз өткізбеген шығар.

Елбасыны ойласам «әке» деген ұлы сөз ойыма оралады. Жаңа туған баласының барлық жағдайын жасап, баласы тәй-тәй басып жүре бастағанда әр қадамын аңдып, жылатып алмай, құлатып алмай бағып жүріп, сәл есейген албырт шағында ақылымен жол көрсетіп, жағыз ұлын өсіріп келе жатқан әке көз алдыма келеді. Жалғызы «жамандыққа ұшырамасын» деп, міне тағы бір қадам басқалы отыр. Енді ғана есейіп, оң-солын әлі танып үлгермеген жалғызы жат пиғылдылардың құрбаны болмас үшін тағы барын салмақ.

Бүгінде экономикамыз өркендеп, кәсіпорындар ашылып, жеке кәсіпкерлікке үлкен мүмкіншіліктер беріліп, жастардың білім алуына қолайлы жағдай жасалып, халық денсаулығын жақсартуға ерекше көңіл бөлініп келеді. Бабаларымыз аттың жалы, түйенің қомында жүріп аңсап кеткен жұмақ мекен, алтын дәуір осы шығар деп ойлаймын.

Әр жыл сайын халыққа Жолдауын арнап, елін естен шығармай келе жатқан Елбасымыздың бар мақсаты



халықтың әл ауқатын жақсарту, кешегі көшпендінің ұрпағы бүгінгі заманның да мықтысы болатынын дәлелдеп, жаңа қала соғып, жаңа белестерге шығып, Еуропаға кім екенін танытып, Азияға мықтылығын дәлелдеп, екі құрлықтың арасындағы алтын көпірге айналды. Керек десеңіз, АҚШ, Ресей, Қытай сияқты алпауыттардың өзі әлемдік тыныштық үшін Қазақстанның тыныштығына мұқтаж екенін мойындап, сәл де болса бізге де тәуелділіктері бар екенін растады.

Елбасымыз тағы бір сөзінде «бала кезімнен мені сабырлық пен парасатылыққа баулыған қазақтың тәрбиесі» деген еді. Сол бір сабырлық пен парасаттылық қазір қазақтың мүддесіне жұмыс істеп тұрғанына куә болып отырмыз.

Бір-бірінің тәуелсіздігіне күмәнмен қарайтын мемлекеттер көбейіп тұрған шақта «Қазақ хандығының 550 жылдығы» туралы мемлекеттік деңгейдегі мерекені тойлау туралы ұсыныс тастаған Елбасымыз «бір оқпен екі қоян атты». Біріншіден, «қазақта мемлекет болмаған» деп сандырақтап жүрген жиіркенішті Жириновский сияқтылардың аузына құм құйды. Екіншіден, халқының еңсесін көтеріп таста-

ды. Нұрсұлтан Әбішұлы бір сөзінде мемлекеттігіміздің тарихы тереңнен бастау алатынына тоқталып: «Біздің елдігіміз, қазақ жұртының арғы түбі ғұндардан басталады. Ғұндардан кейін көк түріктерге жалғасады. Одан кейін Алтын Орда орнығады. Сөйтіп, хандық дәуірге ұласып, кейін біртіндеп Тәуелсіздікке келіп тіреледі. Осындай үлкен тарихымыз бар. Жастарымыз мұны білуі керек. Біз кеше ғана пайда бола қалған халық емеспіз» деп қадап айтты.

Ел президенті болып Нұрсұлтан Әбішұлының сайлануы тек қазақтың ғана мүдесі үшін емес, күллі түркі әлемінің мүддесі үшін де аса маңызды. Өйткені, Алтай мен Ақтеңіздің арасын алып жатқан алып түркі жұртшылығының ауызбіршілігін нығайту жолындағы күш-жігерін аямай, тың бастамалар мен ауқымды жоспарларын құрып келе жатқан күллі түркі халықтарының тегеурінді тұлғаларының бірі – Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлының абыройы аспандап тұр. Осындай бірегей тұлға болмайынша бір мақсат жолында бірігу қиын болмақ.

«Аш халықты тоқ қылсам, аз халықты көп қылсам» деген Назарбаев – қазақ жерін қоныс еткен, отан санаған әр ұлтқа ортақ

жол көрсете білетін сарабдал саясаткер, әлем мойындаған тұлға.

Ең басты байлығымыз – тәуелсіздік. Біз қалай тәуелсіз боламыз, егер, зайырлы мемлекетіміз болмаса, әлем мойындаған шекарамыз болмаса және Алла мен халықтан басқа ешкімге тәуелсіз Президентіміз болмаса!

Біздің Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаев Қазақстан деген жас мемлекетті аяғынан тік тұрғызып, тұтас елдің тамырына қан жүргізіп, аз жылдың ішінде экономикасы қуатты, ішкі-сыртқы саясаты сарабдал, бейбіт елге айналдырды. Шетелдерде тарыдай шашырап жүрген бір миллион қазақты отанына алып келді. Елбасымыздың сын сағаттарда жасаған батыл қадамдары Қазақстанды әлемге танытты. Бұл күнде әлемнің барлық елі Қазақстан деген мемлекет барлығын, оның Нұрсұлтан Әбішұлы сияқты Көшбасшысы бар екенін таниды һәм мойындайды.

Қазақстанның тұрақтылықпен дамып, алға қойған ұлы мақсаттарға жетуі үшін мен және менің отбасым Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевқа дауыс береміз.

Академик – Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ



Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ, медицина ғылымдарының докторы, академик

Денсаулықты тек денсаулық саласының мамандары қорғамайды

Бүгінде ел ішінде алтын қолды дәрігер атанып, халықтың құрметіне бөленіп жүрген академик Жасан Зекейұлы өз ісінің маманы ғана емес, ел тағдырына қатысты кез келген шаруа бей-жай қарамайтын, уақыты жеткенше, шамасы келгенше қоғамға өз үлесін қосудан жалықпайтын қайраткер. Әр түрлі газет-журналдар, телеарналар мен радиолар Жасан Зекейұлын үнемі сұхбатқа шақырып, ғалымның ойларымен бөлісіп отырады. Жақында ғана Қазақстан телеарнасындағы «Сіз не дейсіз?» бағдарламасында сүбелі сұхбат берді.

- Жәке сіз, дертке дауа, жанға шипа сыйлайтын дәрігерсіз... Осы елімізге келгелі бері 500-ге жуық анаға бала сүю бақытын сыйлапсыз. Ардагерлерге көмектесіп тұрасыз. Өзіңіздің ашып отырған «Жас-Ай» медицина орталығына 10 жыл толған екен. Соған тоқтала кетсек...

- Иә, орталығымызда еліміздегі мен шетелдік азаматтарды қосқандағы саны 50 мың шақты емделген адамдар бар. Осы жақында ғана 10 жылдық мерейтойын тойлап өттік және «Жас-Ай» журналымыздың бес жылдығын атап өткен едік. Бір жағынан Президенттік сайлауға орай елге жасаған сый болсын деп, КазГУ-дегі студенттер сарайында ашық есікті концерт өткіздік

және көптеген ғылыми талқылау шаралар өтті. Ал ардагерлерге келер болсақ, ардагерлерді ардақтау – біздің орталығымыз ашылғалы бері жалғасын тауып келе жатқан ұстаным деуге болады. Отанымыздың тыныштығы мен тәуелсіздігіміздің жемісі сол кісілердің жанкешті еңбектерінің арқасында деп, келешек жастарға үнемі тәрбие болсын деген оймен сабақтастырып отыруымыздың себебі де сонда. Ұлы Отан соғысының 70 жылдығына орай біз жалпы істеген жұмыстарымызды қорытындыладық. Қаншама жүздеген ардагерлерге тегін ем көрсетілді. Онан соң жыл сайын жеңіс күніне орай ардагерлерімізді орталыққа шақырып, әрқайсысының өмірбаянын тыңдап, сырларымен бөлісеміз. Өмірге деген

қызығушылығын арттыру үшін тегін емдеуге шақырып, оларға жағдай жасауды үнемі қолға алып отырамыз.

- Жәке, осы «Жас-Айда» жарнама жақсы деп жатады. Журналдарыңыз да шығып жатады. Өзіңіз де Журналистер одағының мүшесісіз. Айтайын дегенім, мысалы үшін сырқаттың алдын алып емдеу керек қой. Мысалға, баспасөз беттерінен оқыдым, рак, қылтамақ, бауыр ауруларының алдын алып емдесе, 100 мың теңгедей кетеді екен. Бірақ елімізде денсаулығын әркім қадірлеп, құрметтеп ұстайды. Шетелдерде емдетеді. Елімізде квотамен Израильге, Германияға емделу үшін жұмсалатын ақша 25 млн. теңге мөлшерінде. Сондай ауруларды емдегенде қаншалықты шығын шығады? Осындай шығындарды келтірмес үшін ауруларды қалай алдын алуға болады?

- Біз көп жерде жарнама үшін қызмет етпейміз. Біздің журналымыздың мақсаты көптеген аурулардың алдын

алу болып табылады. Дәрігер емес адамдардың өздері өздерін қалай қорғау керектігін оқып таныса алады. Қандай аурулардан қалай сақтану керектігі жайында оқып-білген жан-дардан орталығымызға көптеген алғыс хаттар легі келіп жатады. Екіншіден, қазақ тілінде шығарылатын еліміздегі бірден-бір журнал. Осы журналда қазақтың ұлттық сусындарының көптеген ауруларға ем болатындығы жарияланып тұрады. Өзіңіз жаңа айтып кеткендей, ана бақытына ие болған әйелдер осы журналды оқыған соң, жазылып кеткен адамдардың ине туралы пікірін оқып, өзінің де жазылып кететініне деген үміт пайда бола бастайды. ЭКО-ның көмегі тимеген кейбір жағдайларда бізге келіп, балалы болды. Жарнаманың бір пайдасы, эфирден, телеарналардан көріп, интернет арқылы біздің мекен-жайымызды тауып келіп жатқан адамдар бар. Жүре алмай жүрген мешел балалардың бізге келіп жазылып жатқаны қуанышты жағдай. Кейбір әлеуметтік жағдайы өте қиын отбасының сырқат балаларын тегін емдеп, сау адамдар қатарына қосқан жағдайларымыз да болды. Алыстан келген әрбір науқастың жазылып шығып, солардың бізге айтқан алғыстары біз үшін, дәрігер үшін медет. Сондықтан да дәрігерлерді «халықтың қорғаушысы» деп айтады.

- Қытай үкіметі жоғары лауазымды азаматтардың, шенеуніктердің екі баладан көп балалы болуын талап ететін заң шығарды. Бұрындағыдай бір бала емес, бүгінде екі бала немесе одан көп бала тапса қызметінде жоғарылау болады дейді. Сырқат балалардың дүниеге келмеуі, жақсы ұрпақтың тәрбиеленуі бүгінгі таңда әлем алдында тұрған үлкен мәселенің бірі десек те болады. Сол мақсат бағдарламаға айналған секілді...

- Иә, Қытай мемлекеті –өзіндік тарихы бар үлкен держава болып саналады. Бұл қоғамның талабына сай, өмірдің өзі әкеліп тіреген мәселелер негізінен алынып отырған дүние. Яғни, 2000 жылға дейінгі тууды шектеудің нәтижесінде көптеген үкімет органдарда, ғылыми жұмыстарда ғалымдар, салауатты адамдардан болсын, солардың ішіндегі текті тұқымнан ұрпақ көру жағы ол жақта азайып кетті. Заңға бойсұнатын саналы адамдар санаулы ғана. Заң талап

еткен соң, жұмысынан айырылып қалатын болғандықтан, дүниеге келген сәбилері қыз болса да мақұл көріп отыра берді. Ал тіркеуі жоқ, мына қаладан ана қалаға көшіп жүрген азаматтардың әр жерге қалдырған ұрпақтары өкінішке орай көбінесе қоғамға зиянды әрекеттер жасап жатады. Ұрлық-зомбылықтың көбісі өмірден өз орнын таба алмағандардан туындайтыны сөзсіз. Сондықтан да бұл мәселе кеңінен зерттелініп, кейінгі жылдарда ол жақта заң басқалай өзгертілген болатын. Яғни, мемлекетке өзін-өзі қоғамда дәлелдеген, небір қиыншылықтарға төтеп бере алатын патриот адамдар қажет. Сол себепті де, ғылым, спорт, мәдениет жағынан болсын әлемдік стандартта жарып шығатын ұрпақты сапаландыруды мақсат қылып отырған жайы бар. Сол үшін де оларға екіден, үштен бала сүйлеріне рұқсат беріп отырғаны рас.

- Бұрынғы уақытта халқымызда Алпысбай, Жетпісбай, тіпті, Сексенбайлар дүниеге келіп жатты. Қазіргі кезде тіпті, Елубайлар жоғалып барады, неліктен деп ойлайсыз?

- Біздің мына қазіргі жағдайдағы Қазақстанның өсуіне байланысты «Ғасырға бергісіз жетістіктер» деген үлкен мақалам «Ана тілі» газетіне жарияланған болатын. Қоғамымызда әр адамның өз-өзіне қарап, денсаулықтарын қадірлей білу жағы жетіспей отырғаны шындық. Денсаулықты тек қана денсаулық саласындағы адамдар қорғайды деген ойда жүр. Сондықтан, артық дүниелерге, қолжетімсіз нәрселерге қол жеткізгісі келетіндер бар. Екі жерде, үш жерде жұмыс істеулеріне тура келеді. Бірақ организм оны көтермейді. Мәселен, ауыр жұмыста істейтін құрылысшы бір жұмыстан шығып, кешке жақын екінші бір ауыр жұмысқа баратын болса, оның бүйрек қызметі, табанынан өткен суық, шаңтозаң, дұрыс тамақтанбағаннан дәрумендердің жетіспеушілігінен еректерде белсіздік пайда болады. Әйел болатын болса, аналық безінің жұмысына кедергілер келеді. Жақсы демалыс болмаған жерде ешқандай көңіл-күй болмайды. Содан барып бала көтеру, сапалы ұрпақты дүниеге әкелу жағы талапқа сай келе алмайтын болады. Сондықтан да біз, заңда айтылғандай салауатты өмір салтын үгіттеп отырмыз. Дем ала білмеген адамның еңбегі де өнімсіз болады деген сөз. Шығыс медицинасының

негізгі талабы – адам ең алдымен өзін-өзі қорғай білуі керек. Яғни, олай болмаған жағдайда қоғамға да үлкен ауыртпалық әкеледі. Бір статистиканы оқыдым, онда бір адамның бүйрегі ауырады, оны ауыстыруға да келмейді. Сол үшін оған үкімет ай сайын көп мөлшерде ақша жұмсап отырған жайы бар. Квота алып, мемлекетке қарап отырған бірталай адамдарымыз бар. Адамдарымыз өз денсаулығын күтіп, ауырмаған болса сырқаттардың күтіміне жұмсалатын қаржысы ауыл шаруашылығына, басқа да мемлекеттің дамуына жұмсалар еді ғой... Сондықтан сіз ауырмағаныңызды, салауатты өмір салтын ұстанғаныңызды да елге деген көмек деп ойлағаныңыз жөн. Шетелдерде ауырған адамды мәдениетсіз адам деп айтады. Қазақ өлуіне бір күн қалған уақытта емделуге келеді. Біз сондай білімсіздікке жеткізбей, алдын алып отыруымыз керекпіз. Жұмыстан шаршап шыққан соң ең болмаса, жақсы бір демалудың шараларын ұйымдастырып, спорт залдарына барып жаттығуға шамасы келмесе тіпті, жаяу жүріп, денені шынықтыруға болады ғой. Ол әркімнің өз қолындағы нәрселер. Жақсы лирикалық әндер тыңдап, дәрігерге жиі көрініп тұру керек.

- Көзім – жас, көңілім – қайғы, жаным – жалын...

Қайтем-ай, не істеймін мен, білмеймін достар?!.

Қан жұтып, бұл қасіреттен арылмадым,

Қай жаққа кетерімді білмеймін достар! – деген екен заманында А.Яссауи. Бұл да депрессияның бір түрі ғой. Қазіргі таңда да бізде орын алып отырған сияқты көрінеді маған. Жұмыстан айырылып қалса, өзеннің суы тоқтап қалғандай күй кешіп жатқан адамдар бар. Бұлай болмаса да, бүкіл елдің жағдайы осындай деп көрсеткісі келетін азаматтар бар. Бірақ енді әлемде белең алып отырған соғыстар ошағы Ауғанстан, Сирия еліндегі адамдардың арманы біз секілді өмір сүру екен...

- Мен мысалы клиникамды ашқалы он жыл болды. Он жылда 50 мыңдай адамға көмек жасай алдым. 80 адамға жұмыс беріп отырмын. Жаңадан стационар аштым. Мұның бәрі саясаттың төңірегінде болып жатқан дүние. Саясатымыз оны қолдамаса, елге жасаймын деген қызметіңізге қолдау

берілмесе ешқандай нәтиже болмас еді. Менің ойымша, біз бай қуатты, қой үстіне бозторғай жұмыртқалаған заманда жасап жатырмыз. Соны көбісі біле бермейді. Менің Алматыға алғаш көшіп келгендегі жағдайымды қазіргі кезбенен салыстыруға келмейді. «Жағдайым жоқ» дегендердің үйінде 2-3 -тен көліктері бар. Жағдайы болмаса қайдан келді деп ойлайсыз?! Бір жағынан өзі бай болып, айналасындағы адамдар қиналып жүрсе, оның «баймын» деп жүргенінен не пайда? Жақсылығыңызды түсінетін, көңіліңізді көтеретін үзеңгілес адам болмаса өмірдің қызығының не керегі бар... Сондықтан ғұлама адамдардың өмірден түңіліп кеткен себептері содан болуы керек. Өзінің ақылын тыңдайтын, сөзін түсінетін орта таппады ғой олар. Біздің қоғамға да сол келе жатыр. Тек бір ауызбен сөйлеп, анаған бір, мынаған бір мін тағып іс тындырмайды. Міне, осы адамдар іске кірісіп, жұмыс көзін табатын болса, қазіргі кезде елімізде мүмкіндіктер беріліп отыр. Сондықтан ең алдымен еліміздегі жалқаулық пен намыссыздықты құрықтау керек. Еңбекті дұрыс жолға қоя білуіміз тиіс.

- Мемлекетімізде үлкендерді сыйлап, қарияларымызды ардақтайық деген үлкен бір бағдарлама жасап жатыр. Осы шетелдің қарияларына қарасаңыз, 80-90 жастарында елдерді аралап, тоқтамай шапқылап жүреді. Біздің қарияларымыз табиғи тағам жесе де, алпыс пен жетпістің шырмауынан шыға алмай жатыр. Қарттарымыздың жасын ұзарту үшін әлем елдеріндегі сияқты көрсеткішке қалай қол жетуімізге болады?

- Біз енді кешке дейін тек қана дәрумендер ішу керек деп айта алмаймыз. Меніңше, әрбір ұлт өзінің генінде бар ұлттық тағамдарымен тамақтануы қажет деп санаймын. Американың бір ғұламасы жақында ғана бір мақала жариялады. Сол мақалада тамақтану ережесінде табиғи өнімнің болғаны дұрыс деп айтылады. Көп адамдар менен сұрап жатады. Бір ақсақалдың асқазаны ауырады екен. Мен оған үш жыл бойы ашқарынға саумал ішіңіз дедім. Мен он жыл бойы қазақтың ұлттық тағамдарын үгіттеп жатырмын. ДЦП ауруымен емделуге келгендерге ине қоюмен бірге ешкінің сүтін беріңіз деп айтсақ, оның қатысы не деп айтатындар бар. Ешкінің сүті көп

ауруларға табылмайтын ем, оның қуаттылығы - ананың сүтімен бірдей. Біздің қолымызда мал өсіруге болатын байтақ жерлеріміз бар. Осыны пайдаланып сүт тағамдарының ұнтақ түрін шығаруға болады ғой. Биенің саумалына күнделікті қол жеткізе алмайтын адамдар бар. Ал оны ыстық күйінде сақтап, ұнтаққа айналдырып, жылы сумен ерітіп ішетін жағдайға келтіруге болады. Қазағымыздың құрт тағамы да азайып барады. Құрттың ішінде кальций, фосфор дәрумендері көп. Сондықтан әркім өзінің туған жеріне, ұлтына сай тағамдануы қажет. Шетелден келген дәруменді ішіп, жазылып кетесіз деп айта алмаймын. Бұрынғы ата-бабаларымыздың ұзақ жасауының себебі, аттың үстінде жүріп, көкпар тартып, ел аралап жүріп қымыз ішіп, ағарған ішіп, жас малдың сорпасымен қуаттанып өмір сүрген болатын. Қазіргілер темекі шегеді, арақ ішеді. Болмаса, жол бойы кетіп бара жатып, жеңіл тамақтана салады. Осы жағдайлар адам баласын әлсіретіп жатыр. Әлсіреген адам орнынан тұрмай жата бергісі келеді. Үйінде жатып түрлі ақпараттар көріп, қызғаныш пайда болады. Осындай адамдардың өмірге деген қызығушылығын арттырып, қоғамдағы ұлттық тағамдардың қасиетін бағалау арқылы «Жас-Ай» журналымыз жұмыс жасап отыр бүгінгі таңда. Өзіміздің қазықартамызға жететін дәрумен жоқ. Мен бір сапарымда Жапонияға барғанымда, «сіздерде осы дәрі тегін емес пе?» деген болатын бір ғалым. Сөйтсем, туберкулез ауруына арналған дәрілері жылқының жаясынан жасалған екен. Сосын, бір сырқатқа «қақырығың көп екен» деп бергені қазақтың құйрық майынан жасалған дәрі болып шықты. Біздің табиғи нәрселерден онсыз да айырылып бара жатқан заманымызда химиялық дәрілермен емделе берейік деп айта алмаймын. Сондықтан қаныңыз неге жақын, тәбетіңіз нені сұрап тұр сонымен қуаттаныңыз. Ең бастысы ұлтымыздың дәстүрінен ажырамағанымыз дұрыс.

- Кезінде Ресейдің Омск, Томск қалаларында әлеуметтік сараптамалар жасалынған екен. Сондағы қыздарға «Қандай жігітке тұрмысқа шығар едіңдер» деп сұрақ қойғанда: «қазақтың батыр жігіттеріне тұрмысқа шығар едік» деген екен. Себебі, қазақтың

жігіттері жігерлі, қайратты. Қазақтан бала тапсам менің де балам сондай көрікті, жігерлі, қайратты болар ма еді деген ойдан туған ғой... Сондықтан да біздің ұлт жасық емес.

- Мұның бәрін заманында ата-бабаларымыз дәлелдеп кеткен ғой. Бір батырымыз жүзден, мыңнан жауды жайпайтын болған. Дүниежүзілік екінші соғысы кезінің өзінде Р.Қошқарбаев ту тіккен, қыздарымыз Мәншүк пен Әлияның көрсеткен батырлықтары қандай! Бірақ, бүгінгі таңда батырлық деген басқаша ұғым болуы тиіс. Бүкіл әлемге «қазақ мықты халық» деп жар сала беруге болмайды. Мемлекетімізді өсіру, ғылым мен техникада, медицинадан, мәдениеттен болсын жан-жақты мықтылығымызды көрсету заман талабы. Әлемдік жаһандануда қарсы тұра біліп, барлық қиындықтарға төзе білетін болсақ алдыңғы қатарда дамыған мемлекеттерге қосыларымыз сөзсіз. Сол себепті, ұлттық тағамдарымызға, ұлттық болмысымызға мемлекеттік тұрғыдан талаптар қойылатын болса, сақтап қалуымызға болады.

- Сіз қалай ойлайсыз, аралас некенен туған ұрпақ қандай болады?

- Менің ойымша, бұрынғы саясатта орыстарды қазаққа үйлендіру сияқты кері түсінік тудырған. Аралас ұлттан туған ұрпақтар ақылды болады деген. Қазіргі кезде қанның ешбір ұлтпен араласпай, туыстығы жоқ некенен туылған ұрпақтың зерек болатындығы дәлелденген. Ол бізде бұрыннан дәлелденген. Жеті атадан аспай үйлендірмеген. Ол кездері алыс шекарадағы ұлттармен үйлендіру мәселесі жердің кеңдігін иелену үшін орын алған болатын. Қазіргі кезде жеті атадан асып кеттік қой. Сондықтан да, Қытайдағы жерлестеріміз тек өзінің ұлтына ғана рұқсат береді. Ол дәстүрімізді, қанымызды сақтауға септігін тигізеді. Көбінше екі ұлттан үйленген адамдардың дәстүрінде сәйкестік болмағандықтан айырылысып кететін жағдайлар орын алып жатады. Жұлдызы бір болмайды. Ұлты бір болып, жұлдызы дұрыс келмейтін де жағдайлар бар. Басқа дамыған елдерде үйленбес бұрын жұлдызнамасына қарайды. Мұның бәрін тексере берсеңіз өте қызық. Ең бастысы – қазақ халқының ұрпағының сапалы болуы.

**- Әңгімеңізге рахмет
Әңгімелескен**

Мақат САДЫҚ



«Жас-Ай» -
дың
Наурыз
думаны!



ӘЛЕМДІ ДҮРЛІКТІРГЕН «ЭБОЛА» ВИРУСЫ

Дүние жүзі елдерін алаңдатып отырған эбола вирусын дүниежүзі денсаулық сақтау ұйымы әлемге таралуы мүмкін деген қауіпті айтады. Сол себепті әрбір мемлекет індет таралған Африка елдеріндегі студенттер тізімін жасап, уақытша іс-сапарды тоқтату туралы сақтық шараларын бастап та кетті. Себебі, бір мемлекеттен екінші мемлекетке ұшақ арқылы науқас жолаушылардың тасымалдануы әбден мүмкін дейді мамандар. Бүгінгі таңда 5 мыңға жуық адам осы індетті жұқтырған деп есептеледі.

Вирусты жұқтырған адам жылдам қайтыс болады. Тиімді дәрігерлік көмек көрсетілген жағдайда аман қалуы мүмкін екен. Инкубациялық кезеңі 3 аптаға созылады. Алайда, тиісті дәрігерлік көмек көрсетіп жүрген ақ халаттыларға вирус жұқтырылып, өздеріне де қауіп төнетін ұқсайды. Індет көбінесе экономикасы нашар дамыған, тұрмыстық жағдайы төмен елдерде орын алған.

Батыс Африка еліндегі баспана-сыз қаңғыған адамдар гигиеналық талаптарға сай өмір сүрмейді. Оның үстіне түсініксіз дәстүрлері бар Африка тұрғындары өлген адамды бірнеше

күн жерге жатқызып қойып, оның бетінен сүйіп, құшақтап, жанында отырып тамақ ішеді. Эбола вирусы ең алдымен Африканың тропикалық орманын мекендейтін хайуандардан, әсіресе маймылдар, жеміс-жидекпен қоректенетін жарғанаттар таратады. Осы хайуандардың етін жегенде адамдарға эбола вирусы жұғып, онымен тығыз қарым-қатынаста болған адамдарда эпидемия белгілері біліне бастайды. Сондай-ақ, індет ошағында өмір сүретін кез-келген ауру тасымалдаушы жәндіктер де себепші бола алады.

Деректерге сүйенсек, эбола вирусы ең алғаш 1976 жылы қазіргі Конго демократиялық республикасы, сол кездегі Заирдағы Эбола өзенінің бойындағы елді-мекендерде пайда болған. Ол кездері ауырған 284 адамның 53 пайызы көз жұмған. Ал індеттің екінші ошағы сол жылы бірнеше айдан кейін Заир мемлекетінің Ямбукуда жұқтырған 318 адамнан 88 пайызы қайтыс болды. Соңғы деректерде 1994 жылы Кот-д'Ивуар мемлекетіндегі әйел ормандағы шимпанзені сойып жатып, байқаусызда жарақаттанып, қан арқылы жұқтырған. Осы оқиғаға он

жыл салып, Батыс Африка елдерінде эбола вирусы қайта өрши бастаған. Қауіпті індет ошағы саналатын эбола вирусына арнайы вакциналар мен дәрі-дәрмектер әлі күнге дейін анықталмаған.

Негізгі белгілері:

- Бас ауруы;
- Ашық көрінетін жалпы әлсіздік;
- Лихорадка;
- Бұлшық ет пен тамақ ауруы;
- Дене қызуының көтерілуі;
- Бауыр мен бүйрек жұмысының бұзылуы;
- Қан құсу;
- Диарея;
- Қанды ісік;
- Мидың зақымдануы;
- Мұрыннан, көзден, ауыздан қан кетеді;
- Сіңірдің тартылуы;
- Естен тану.

Соңы – өлім. Жағдайы өте нашар науқастарға интенсивті симптомдық терапия қажет. Дертті жұқтырған адам ағзасында құрғау сезімі үдейеді. Науқастардың күре тамырына құрамына электролиттер кіретін ерітінділер құйылады немесе ауыз арқылы регидратацияны өткізіледі.

Ислам дінінде маймылдың, сондай-ақ иттің, пілдің, шошқаның да етін жеуге тыйым салынған. Себебі, тазалықтың не екенін білмейтін харам жануарлардың етін жеген адамға көптеген аурулар тарайды. Ал осы аты жаман індеттің маймылы жоқ біз секілді мұсылман елдеріне келуі екіталай екендігін ойлағанымызбен де сақтықта қорлық жоқ. «Тәні саудың – жаны сау» демекші, әрбір жан өз тұрмыс-тіршілігінде жеке бас тазалығын сақтау арқылы, эпидемия кезінде шетелдерге туристік жүріс-сапарларды доғару арқылы үлкен ошақтың пайда болуынан пайда болуының алдын алуға болатынын жадыңызда сақтаңыз!



Дайындағандар
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Гүлнұр НҰРӘЛІҚЫЗЫ



ДӘРІЛІК ӨСІМДІКТЕРДІҢ УЛЫ ТҮРЛЕРІ

Қазақстан өлкесі дәрілік өсімдіктерге өте бай өлке болып саналатыны белгілі. Таулы аймақтарда, өзен-көл жағалауларында, шабындықтарда өсіп тұрған дәрілік өсімдіктердің күнделікті көз айым болғанымен, оның қандай дерттерге шипалы екендігін бірі білсе, бірі біле бермейтіні анық. Дәрілік өсімдіктерді қолданбастан бұрын ең алдымен дәрігерлік кеңеске жүгіну керек. Себебі, кейбір дәрілік өсімдіктер улы келетіндіктен, оларды аса сақтықпен қолданған жөн.

Біздің өлкемізде кездесетін улы дәрілік өсімдіктер мыналар; итсигек, көкнәр, сүттіген, у қорғасын, шытыр, көкек, қызғалдақ, есекмия, қара пышақ немесе күшәла, үшкір азинеума, шашақ жемісті гелиотроп, батпақ қалтагүл шөбі, түйе шырмауық немесе түйетабан, жатаған темір тікен, мүйізді шөңгебас, дала қылшасы, дала қырықбуыны, тегеуірінгүл, у балдырған, сасық меңдуана, т.б.

Шытыр немесе ащы сарғалдақ – сарғалдақтар тұқымдасына жататын көп жылдық дәрілік улы өсімдік. Мамыр айынан бастап, жаз бойы гүлдеп тұрады. Шытыр арамшөп тәрізді бақшаларда, егістік жерлерде, батпақты жерлердің шеттерінде, өзендер мен көлдердің жағалауларында қаптап өсіп тұрады. Оның құрамында ұшпалы зат – анемонол бар, көздің, мұрынның, кеңірдектің кілегей қабықтарын түршіктіретін қасиеті бар. Иісі өткір, дәмін татып көргенде тым ащы. Құрамында анемонолдан басқа аскорбин қышқылы, каротин, илік заттар, алкалоидтар, жүрек глюкозидтері және флавоноид қосылыстар бар.

Бас ауру, ревматизм, подагра ны жараны, күйікті, шиканды ем-

деу, тонусты көтеретін дәрі ретінде сарғалдақтың шөбі қолданылады. Өсімдік құрамында улы зат – ротоанемонин бар. Оның аздаған мөлшерінің өзі жүйке-жүйені қуаттандырады. Тері туберкулезін емдеу үшін, жарыққа немесе бел ауруын емдеуге болады. Ал гүлінің безгек ауруын емдеп жазуға болатын қасиеттері бар.

Шытыр гүлі улы өсімдік болғандықтан, өз бетінше емделуге болмайды. Оның тиген жері кейде ісініп, тіпті іріңдеп кетуі мүмкін. Байқаусызда ішке кетсе асқазан жолдарын тітіркендіріп, уландырады. Адамның басы айналып, қан тамырының соғуы жиілеп, талып та қалуы ғажап емес. Жайылымдарда осы өсімдікті жеп қойған малдар уланатын жағдай жиі кездеседі.

Сасық меңдуана – таулы жерлерден басқа еліміздің барлық аймақтарынан кездестіруге болады. Ол үй маңында, бақшада, кейде қоқыстарда топтанып өсе береді. Дәрілік өсімдік сасық меңдуананың құрамында гиосциамин, атропин, скополамин алкалоидтары, эфир майы, каротин, илік заттар болады. Тұқымында линол глицериді, олеин, стеарин бар. Өсімдік гүлдеген кезде

дәрілік үшін жапырақтарын жинап алу керек. Оның емдік қасиеттері ерте заманда белгілі болған. Өкпе демікпесі, тыныс алу жүйесі, теңіз және биіктікке байланысты ауруларға қарсы қолданылады. Ал халық медицинасында буын ауруларын, жүйке-жүйесі ауруларын, невралгияны емдеу үшін пайдаланылып келеді.

Өсімдік өте улы болатындықтан аса сақтықпен пайдалану қажет. Уланған адамның беті қызарады, көз қарашығы үлкейеді. Кісі жайсызданып, көзіне бірнәрселер елестеп, ақырында естен танып қалады.

Дала қырықбуыны – жер бетіндегі өсімдіктер патшалығының ертедегі өкілі. Қырықбуын тәрізділердің көп түрлері карбон дәуірі, мезозей эрасының басында жер бетінен жойылып кеткен екен. Бүгінгі күнге сақталған бір ғана туыс өкілдері бар. Қазақстанда қырықбуынның жеті түрі сақталған. Ол республиканың барлық аймақтарында, солтүстіктің жазықтарында, оңтүстіктің таулы аймақтарында көп өседі. Көпжылдық өсімдіктің жасыл өскіндері ревматизм, бүйрек, қантамыр ауруларына, қант диабеті еміне шипалы. Жер асты түйнектері және тәттілеу споралары азық ретінде пайдаланылса, споралары сондай-ақ, киіз жүнін сары түске бояу үшін ертеректе қолданылған.

Әзірлеген
Айман РАХМАНҚЫЗЫ



ҚАЙЫҢНЫҢ ЖАПЫРАҒЫ

Қайың ағашы ерте көктемде гүлдеп, күзде жапырақтарын кеш тастайтын көп жылдық сымбатты ағаш. Оның бүршіктері мен жапырақтарының құрамында эфир майы, флавоноидтар, сапониндер, С дәрумені бар. Медицинада бүршігі мен жапырағын бүйрек ауруларына қарсы қолданады. Орманды алқаптарда саясына демалған адам терең тынығып, сұлу көркіне тәнті болып қайта алады. Ертеректегі адамдар 100-150 жыл өмір сүретін қарт-қайыңмен сырласып, стресс пен депрессиядан айығып отыратын болған.

Қайың шырыны. Ежелгі сақ дәуірінен бері белгілі. Көктем кезінде қайыңның сабағын бойлап ағатын тәтті шырынын сығып алып ашытатын болған. Шырынның құрамында 2 пайыз қант бар. Эфир майлары, дәрумендер мен микроэлементтерге қанық. Халықтық медицинада қайың шырынын ағзаны тыңайтқыш, зәр айдағыш, қан тазартатын емдік сусын ретінде пайдаланылады. Сонымен қатар, қышыма, теміреткі, безеу пайда болғанда теріге сөлін жақса тез айығады. Шаштың түсуін тоқтатады. Сусынын іше өкпе, бүйрек, ревматизм ауруларына таптырмас ем. Қазіргі кездегі шығарылатын қайың шырындарының құрамында жасанды қанттар мен консерванттар көп болғандықтан, табиғи дәрулігі азая түседі. Сондықтан да, қайың шырынының емдік қасиетін жоғалтпас үшін қоспасыз табиғи сусынын пайдаланған жөн.

КҮНБАҒЫСТЫҢ ЕМДІК ҚАСИЕТТЕРІ. Американың ашылуы жер-жерге әр түрлі өсімдіктер мен дәнді дақылдардың таралуына жол ашқан еді. Солардың бірі, Мексика жазықтарында өсірілген «Күн гүлі» деп аталып келген күнбағыс Еуропаға осыдан төрт жүз жыл бұрын алып келінген екен. Гүл шоғыры – көп гүлді себет. Себеті күн көзі бойымен бұрылып отырады. Күнбағысты көбінесе, үй тұрмысында дәнін шағып жейтін шекілдеуік, ас-тағамдарға пайдалануға болатын сұйық май ретінде пайдалануға болатынынана ғана хабардармыз. Медицинада көбінесе оның сары желегін, тамырын, сабағын пайдаланады. Күлінен қант алынады, онда 30-36 пайыз калий тотығы бар. Жапырақтары каротинге, флавоноидтер мен шайырға органикалық қышқылдар мен холинге бай келеді. Күнбағыстың гүлі флавоналы гликозидке, антоциандарға, бетаинге, ащы дәмге, фенакорбонды қышқылдар мен спирттерге бай. Ал дәндерінде майлылығы жоғары майлар, ақуыз, дубильді заттар, фитин, көмірсулар, лимон қышқылдары, фосфолипидтер мен каротоноидтер мол. Күнбағыстан сығып алынған майды дәмдік ас-тағамдарға пайдаланумен қатар, атеросклерозға қарсы, іш жүргізетін және өт айдайтын зат ретінде қолдануға болады. Сонымен бірге ауыруды басатын, күюден қалған жараларды жазатын қасиеті бар. Массаж жасағанда теріні ылғалдандыру үшін де қолданады. Жаңа туған сәбилердің денесін сылауға қолданады. Оның құрамында ағзаға пайдалы дәрумендер мен минералдар бар. Көпшілік біле бермейтін өзге де емдік қасиеттері көптеп саналады. Мысалы:

- Көздің көруін жақсартатын, теріні сақтайтын А дәрумені;
- Ми қабатының қалыпты жұмысына әсер беретін Е дәрумені;
- Қайызғақ пен ұшықтың алдын алуға болатын В дәрумені;
- Құрамында магний болғандықтан ұмытшақтық пен жүрек қан-тамыр аурулардың алдын алады;
- Құрамында сүйекті қатайтатын кальций бар.
- Сондай-ақ, ұйқысыздық пен күйзелісте шылымның орнын баса алады.

Шемішкенің сабағы мен тамыры да көптеген дерттерге дәру бола алады.

• Омыртқа ауырғанда 30 грамм күнбағыс тамырын қайнатып, қызыл шекер қосып ішеді.

• Өкпе-құрт ауруы кезінде 30 грамм күнбағыс тамырына су құйып, бір қайнатып алып, күніне 3 реттен ішу керек.

• Қуыққа, бүйрекке тас байланғанда 1 литр суға күнбағыстың сабағының ішіндегі ақ етінен 90 грамм қоса қайнатып алу керек. Мұны апта бойы күніне бір реттен ішесіз.

• Ал тіс ауырса, тамырын суға қайнатып, суымен ауыз шаяды. Ол тістің қақсағаны мен етінің қабынғанын басады.



Балды да пайдалана білу керек

Балды жөн-жосықсыз, орынсыз пайдалана беруге болмайды. Әсіресе, панкреатит, қант диабеті ауруына шалдыққан жандар диетолог мамандарымен кеңескен жөн. Ал, балаларға күніне 1-2 қасық бал татып отырса жетіп жатыр. Балды сүтпен немесе шайға салып ішсе тіптен жақсы. Аш қарынға жегенде асқазан қыжылы болуы мүмкін. Балды шамадан тыс қолданған кезде денеден көп тері бөлініп, жүрекке салмақ түсіреді. Күніне 2-3 қасық балды пайдалану арқылы жүрек қызметін жақсартуға болады. Сондай-ақ, құрамындағы глюкоза өкпе құрты мен қан аздыққа тиімді әсерін береді. Ұйқысыздыққа шалдыққандар үшін де таптырмас ем. Жатар алдында 1 қасық бал қосылған сүтті не, суды ішіп жату керек. Дәл осындай сусынды таңертеңгісін ашқарынға ішсе ағзаны тазарта алады.



ЖАҢҒАҚТЫҢ ЖАПЫРАҒЫ. Суықтарда желең жүріп, жатырына суық тигізіп алған қыз-келіншектерге кеңес: жаңғақ ағашының он дана көк жапырағын суға шайып, таза су құйылған ыдыста екі жұмыртқамен бірге қайнатып аласыз. Осы жұмыртқаны ыстықтай жеу керек. Мұны бір ай бойы таңертеңгісін ашқарынға пайдаланыңыз.

ШИЕНІҢ ПАЙДАСЫ. Ең алдымен шиенің жүкті әйелдерге өте пайдалы екенін ғалымдар анықтаған. Себебі, оның құрамындағы темір жүзім, мүкжидек, лимонға қарағанда екі есе көп. Шиенің шырынында стафиликокк және стрептококк бактерияларын жоя алатын қасиет бар. Ас қорыту жүйесіне пайдалы антоциан бар, сондай-ақ тұз байлану ауруларының алдын алады. Шиенің қантқа, органикалық қышқылдарға, ферменттерге, илік, азотты және пектинді заттарға, С, В, РР дәрумендеріне, каротинге, минералдар мен кальций, фосфор, магний, калийге бай, әсіресе мыстың мөлшері көп. Медицинада гемолабинді көтеру, қан тоқтату, суық тигенде ыстықты басуға, іш тоқтатуға, жүйке ауруларына, бронхитте жөтел мен қақырық шығаруға қолданады.



Тырнақтың түрі – денсаулықтың сыры

Тырнақтағы ақ дақтар қан құрамындағы гемоглобиннің аздығын білдіреді. Екі жаққа бөлініп, сынғыш келетіндері адам бойына дәрумендердің жетіспеушілігін айғақтайды. Ал сарғая бастаған тырнақ сары аурудың белгісі. Тырнақ жанындағы етке сүйемелденіп өскен жағдайда күбіртке пайдала болады. Сондықтан да, тырнағыңыздың сынғыштанып, әлсізденіп бара жатқанын байқасаңыз міндетті түрде дәрігерге қаралу артық болмайды. Тырнаққа жағатын бояуларды мұндай кездері жағуға болмайды. Әсіресе, жүкті әйелдерге тыйым салынады. Себебі, бояуды өшіруге арналған еріткіш қоспаны пайдаланғанда тырнақ бетіндегі жұқа кератин жылтыр қабықшасы зақымданады.

Тамақтану рационына жұмыртқа, балық, жаңғақ, күрішті, сүт өнімдерін күнделікті пайдалану қажет. Тырнақты қатайту үшін кальцийдің маңызы зор. Үй жағдайында тырнаққа мынандай күтімдер жасауға болады;

- Лимон тілінділерін 5 минут бойы тырнақ үстіне жауып ұста, бетіндегі жұқа қабықшаларын қорғайды.

- Тұз қосылып қайнатылған картоп суына аздап суыған соң, қолыңызды 10 минут салып қойсаңыз, тұз бен крахмал тырнақ еттерін жиырып, инфекциялардан тазалайды.

Секпілге арналған тиімді маска. Секпіл көктем мен жаз мезгілінде жиі білінеді. Ол үшін үйіңізде мынандай маска жасап тұруға болады. 2 ас қасық петрушканың ұнтағын 150 мл. суға салып, жәй отта 15 минут қайнату керек. 50-60 минут тұндырып, сүзіп, сүзіндісіне 1 ас қасық бал мен 1 жұмыртқаның сарысын қосып, мұқият араластырып, бетке жағады. Масканы 15 минут бетте ұстаған соң алдымен жылы суға, соңынан суық сумен жуып жіберіңіз. Осы масканы пайдалану кезінде секпіліңіздің азайғанын байқайсыз.

КӨКТЕМГІ ӘЛСІЗДІК ЖӘНЕ ҚАНАЗДЫҚ

Жуанның жіңішкеріп, жіңішкенің үзілер шағында бүкіл жанды тіршілік иелерінің әлсіреуі байқалады, иммундық қабілеті төмендеп, енжарлық пайда болады. Тез шаршау, баяу қозғалу т.б. әрекеттер көзге бірден байқалады. Дәрігерлер бұның себебі ағзадағы дәрумендер қорының азайғанын білдіретінін айтады.

Дәрумен жетіспегендіктен, денеде әлсіздік пайда болады. Ағзаның ауруға қарсы тұру қабілеті төмендейді. Сондықтан осы бір «қараөзек шақта» көктемгі әлсіздіктен құтылу үшін дәрумендерге бай әрі құнарлы тағамдарды молынан пайдалану керек.

Дәрумен жетіспеушілігінің түрлі себептері бар. Біріншіден, дәрумендер ағзаға жеткіліксіз мөлшерде түссе, екіншіден, ас қорыту жүйесінің ауруларынан дәрумендер ағзаға сіңбейді. Дәрумен жетіспеушілігі, әсіресе, көктемгі уақытта ерекше байқалады. Егер осы кезде ағзадағы дәрумендер қорын толтырып отырмаса, эндокринді жүйенің жұмысы нашарлап, созылмалы аурулардың өршу қаупі артады екен. Бұған қоса ауа райының өзгеруі де адамның көңіл күйіне әсерін тигізеді. Әрі адамдардың көпшілігі қыста аз қимылдайды да, көктем шыққанда қимыл-қозғалысты үдетеді. Осы кезде жұқарып тұрған иммундық жүйеміз бірден әлсірейді. Адамдардың көпшілігінің қан қысымы төмендеп, басы ауырады. Бұған қоса көктемде күн бір жылып, бір суып тұратындықтан, көп адамдар суық тигізіп алады. Сөйтіп көктемгі әлсіздікке тап болады.

Дәрумен жетіспеген кезде бас айналып, ұйқышылдық басады. Адам әлсіреп, жұмысқа қабілеті төмендеп, дел салдық күйін кешеді. Тез шаршайды. Жүйкесі жұқарып, сәл нәрсеге ашу шақырады. Кейде қан қысымы төмендейді. Дене салмағы азайып, шаш жиі түсіп, көздің көру мүмкіндігі нашарлайды. Тіпті тырнақтың реңкі өзгеріп, қаншалықты күтіммен қарасаң да, қалпына келмейді. Онда сызықтар мен дақтар пайда болады. Дененің терісі құрғап, тіпті қабыршақтанып кетеді. Бұндай кезде бұрыннан созылмалы аурумен

ауыратын адамдардың дерті қайта қозса, кейбіреулер жаңадан ауру жұқтыруы мүмкін.

Адам бойындағы әлсіздікті жеңу үшін қолданылатын дәрілік дәрумендердің табиғи көздерден алынатын дәрумендерге қарағанда ағзаға аз сіңірілетіндігі дәлелденген. Сондықтан дәрігерлер көктемде ас мәзіріне көкөністерді мейлінше көп пайдалану керектігін айтады. Әсіресе, сары май, жұмыртқа, балық, ет, сүт, ірімшікпен күнделікті тамақтанып тұру керек. Себебі аталған тағамдарда дәрумендердің қоры көп. Мәселен, сүттің құрамындағы Д дәрумені кальций жетіспеушілігінің алдын алады.

Көктемде әлсіздік пайда болса дәрігермен кеңесіп, «Санасол», «Витрум», «Пиковит», «Дуовит», «Мультивитамин» секілді дәрумендерді ішіп тұрғанның зияны жоқ екенін айтады. Алайда дәрумендерді қабылдас бұрын әлсіздіктің себебін білген жөн. Яғни алдымен негізгі дертті емдеп алу керек. Мүмкіндігінше табиғи тағамдарды пайдаланған жөн. Оның ішінде ұлттық тағамдарды, шұбат, қымыз ішіп тұрса иммунитет күшейеді. Ағзасында кальций жетіспейтін адамдар тары жегені дұрыс. Ересек адам күніне бір литрге дейін табиғи сүт ішсе, дәрумен тапшылығын сезінбейді. Бұған қоса ас мәзірінде көкөністерді пайдалану керек. Мәселен, қанды көбейту, қақырықты түсіру, сіңірлерді бекемдеу, денені қуаттандыру үшін қант қызылшасы

пайдалы. Әсіресе, көктемде қант қызылшасын немесе шырынын ішіп жүрген адам бойкүйездікке, әлсіздікке ұшырамайды. Ал сәбіздің құрамында дәрумен жетіспеушілігінен болатын ауруларға қарсы, ағзаның тұмауға қарсы тұруын күшейтетін, зат алмасуды жақсартатын заттар бар.

Көктемгі дәрумен тапшылығы, әлсіздік орын алған соң, көп жағдайда қаназдық қоса мазалайды. Кейде қаны толық бола тұра, гемоглобині мен қан құрамындағы эритроциттердің (қанның қызыл түйіршіктері) аз болуы әсер етеді. Қаны аз адамдар тез шаршағыш келеді. Басы айналып, әлсірей береді. Кей жағдайда, анемия баланың психикалық ауытқуларына да әсер етуі мүмкін. Ол көбіне білінбей жүреді де, асқынулар пайда болады. Сондықтан дер кезінде ем қабылдаған дұрыс.

Пайда болу себептеріне байланысты анемияның түрі де әр түрлі болады. Ең кеңінен таралғандарына темір жетіспеушілік анемиясы (ТЖА) жатады. Ол туа пайда болуы мүмкін. Темір қанның түзілуі жүретін жүктіліктің екінші жартысында құрсақтағы нәрестенің бүкіл тіндерінің түзілуі үшін қажет. Егер анасының өзінде анемия құбылысы байқалса, нәрестесін жеткілікті темір мөлшерімен қамтамасыз етуі екіталай. Сондықтан бала іште жатып анемиядан зардап шегеді.

Сондай-ақ, үлкен жарақаттар алғанда, аузы ашылып кеткен асқазан жарасы, іш сүзегі (дизентерия) кезінде қанның тоқтамауы да адамды анемияға шалдықтыруы мүмкін. Қанның қызыл түйіршектерін жойып жіберетін безгек ауруы да өте қауіпті. Анемияның қалыпты және ауыр түрімен ауырғанда темір қоспалы дәрі-дәрмек қабылдау қажет (темір сульфаты таблеткалары). Бұны, әсіресе, анемиямен зардап шегетін жүкті әйелдер ішуі



керек. Анемияның барлық түрінде де темір сульфаты таблеткалары бауыр экстракты мен В12 витаминіне қарағанда анағұрлым пайдалырақ. Темір қоспалы дәріні әдетте ектіру арқылы емес, таблетка түрінде қабылдайды, өйткені ине салғызу қанша дегенмен қауіпті және әсер ету күші жағынан да ішетін дәріден артықшылығы жоқ. Егер анемия іш сүзегі (іштен қан өту) салдарынан нематода (паразит) жұққаннан, безгек зардабынан пайда болса, онда адамды анемиямен ауыруға себеп болған осы аурулардан емдеу керек. Анемия ауыр формаға ауысып, ем қонбаған жағдайда уақыт оздырмай дәрігерге көрінген жөн. Бұл әсіресе жүкті әйелдерге қатысты.

Әйелдердің темір қоспасы көп тағамдарды мүмкіндігінше көбірек ішіп-жегені дұрыс, әсіресе жүкті кезінде тамақтану рационна мән бергені абзал. Ет, балық және тауық еті құрамында темір мөлшері көп. Көкбұршақ, асбұршақ, жасымық (чечевица), қанық жасыл жапырақты көкөністерде де темір бар. Сондай-ақ асты темір қазан, құтыларға пісіргеннің пайдасы зор. Организмнің темірді сіңіріп қабылдауы үшін негізгі тағамға қоса көкөніс пен жеміс-жидек жеген дұрыс, кофе мен шәйді тамақтанып болғаннан соң ішу керек.

Бүгінгі таңда анемиямен зардап шеккендер саны өте көп. Бұл тек Қазақстанда ғана емес, бүкіләлемдік проблемаға айналып отырған өзекті мәселенің бірі болып отыр. Әлеміндегі екі миллиардқа

жуық адам теміржетіспеушілік дертіне шалдыққан яғни, бұл жер шарындағы жалпы адамдардың отыз пайызын құрайтын көрінеді.

Мәліметтерге сүйенсек, жас сәбилердің 85% -ы, ал, мектеп жасындағы балалардың 30% -ы темір жетіспеушілігінен зардап шегеді.

Баланың анемияға шалдыққан, шалдықпағанын тырнағының, тіс иектерінің, еріннің бозарып кетуінен-ақ байқауға болады. Ағзада темірдің жетіспеушілігінен жасушалардың оттегімен қамтамасыз етілуі бұзылады. Иммунитет төмендейді. Нәтижесінде жұқпалы аурулармен ауыру қаупі артады. Балалардың өсуі мен ақыл-ой дамуы тоқтап, тез шаршағыш болып, үлгерімі нашарлайды, ересектеу балалар үнемі шаршайтындығына шағымданады. Ағзада жағымсыз өзгерістер болады. Темір жетіспеушілігі кезінде тіндердің эпителий жасушалары, тері, ауыз қуысының, асқазан-ішек трактінің және тыныс жолдарының кілегей қабықтары ерекше сезімтал келеді. Өр түрлі экземалар, дерматиттер және басқа да тері аурулары себептерінің бірі осы темір жетіспеушілігі болуы мүмкін. Асқазан-ішек тракті кілегей қабатының бұзылуы нәрлі заттардың, соның ішінде дәрумендер мен микроэлементтер сіңірілуінің бұзылуымен қатар жүреді. Зейін қою қабілеті айтарлықтай төмендейді, олар тез шаршайды, жалпы танымдық қасиеті азаяды.

Анемияның алдын алу мақсатында жылына бір рет гемоглобин және эритроцит құрамын анықтау үшін қан тапсырған жөн. Кез келген жастағы баланың дұрыс тамақтануына көңіл бөлу аса маңызды. Құрамында темірі көп тағам өнімдерін қолдану қажет (ет, бауыр, сыр, сүзбе, қарақұмық және бидай жармалары, бидай кебектері, соя, жұмыртқа сарыуызы, кептірілген өрік және итмұрын, қара өрік).

Акупунктура яғни, ине қою арқылы ем жүргізу арқылы қаназдық дертінен арылуға болады. Бұл денсаулыққа кері әсерсіз, таптырмас емнің бірі. Шығыс-тибет емі негізіндегі «Жас-Ай» орталығы көктемгі әлсіздіктер мен қаназдықтан арылтып, денсаулығыңызды жақсартуға шынайы қызмет етеді. Қаназдық ауруындағы симптомдарына қарай ине қойылатын нүктелер:

- 1) Қуық арнасының 60-шы нүктесі – Кунь-лунь;
- 2) Бүйрек арнасының 15-ші нүктесі – Чжун-чжау;
- 3) Артқы ортаңғы арна 20-шы нүкте – Бай-хуэй;
- 4) Көкбауыр-ұйқыбез арнасы 5-ші нүкте – Шан-цю;
- 5) Көкбауыр-ұйқыбез арнасы 11-ші нүкте – Инь-бай;
- 6) Көкбауыр-ұйқыбез арнасы 2-ші нүкте – Да-ду;
- 7) Асқазан арнасы 6-шы нүкте – Цзе-си;
- 8) Асқазан арнасы 36-шы нүкте – Цзу-сан-ли;
- 9) Жүрек арнасы 9-шы нүкте – Шаю-шан;
- 10) Артқы ортаңғы арна 16-шы нүкте – Фэн-ду;
- 11) Арнадан тыс нүкте – Да-чжуй;
- 12) Өкпе арнасы 11-ші нүкте – Шао-шан;
- 13) Перикард арнасы 8-ші нүкте – Лао-кун;
- 14) Өкпе арнасы 7-ші нүкте – Ле-сюе;
- 15) Бауыр арнасы 9-шы нүкте – Тай-юань;
- 16) Тоқ ішек арнасы 4-ші нүкте – Хэ-гу;
- 17) Тоқ ішек арнасы 11-ші нүкте – Цюй-чи.

**Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ,
Жанна ИМАНҚҰЛЫ**



ТУА БІТКЕН даун синдромы

Даун синдромы ХХ ғасырдың басына дейін «монголизм» синдромы ретінде қаралып, нәсілшілдікпен ғана байланыстырып келген. Ауру белгілері бар балаларға зорлықпен стерилизация жасау бағдарламалары АҚШ-та, нацистік Германияда және басқа да елдерде кеңінен жүргізілді. Науқастар қатаң бақылауда болатын, алайда азы ғана емделетіндіктен, ауру деңгейіне байланысты көбінесе қайтыс болатын еді.

салдарының 1 %-ы әсер етуі мүмкін. Баланың сыртқы келбетіне қарап емес, қанды кариотипке зерттеу негізінде диагноз қойылады.

1862 жылы ағылшын дәрігері Джон Лэнгтон Даун психикалық бұзылыстардың бір түрі ретінде қарастырып, 1866 жылы ғылыми баяндамасы кең түрде тарала бастайды. Сөйтіп, ХХ ғасырдың ортасында туылған бала мен ананың жасы арасындағы байланыс, сондай-ақ барлық нәсілдердің бұл ауруға шалдығатыны, әлеуметтік тұрмыс деңгейі әр түрлі және тұқымқуалау белгілерінің болатындығы анықталған болатын.

1965 жылы «моңғолдық идиотизм» атауының дұрыс еместігі жөніндегі моңғолдық делегаттардың өтінішімен дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) синдром атауын ресми түрде өзгерткен. Ауру атауы ағылшын дәрігері Джон Даунның есімімен байланысатыны сондықтан.

Медицинада дәлелденгендей, көбінесе сырқат балаларды жасы келген әйелдер босанатындығы дәлелденген. Нақты себебі белгісіз болғанымен, анасының жұмыртқа жасушаларының жасына байланысты деген болжам бар. Мейоз кезінде хромосомалардың ажырамауынан трисомия болады. Қарама-қарсы жыныстық гаметалары бір-бірімен қосылғанда эмбрионда 46 хромосома орнына 47 хромосома түзіледі. Адам бойында 46 хромосома болуы тиіс екен. Аналық, я аталық гаметаларының ажырамауы салдарынан, тұқым қуалаушылық

Әйтсе де, Даун синдромы сирек кездесетін құбылыс емес. 700 босануға шаққанда 1 жағдай анықталады. Ғылым мен заманауи технологиялық жетістікерге байланысты бүгінгі таңда құрсақтағы баланың денсаулығын алдын-ала анықтауға мүмкіндіктер бар. Жүктіліктің әрбір триместрінде УДЗ қорытындысын жасау кезінде синдромның спецификалық белгілері білінеді. Бұл ауруға қауіп жоғары болған жағдайда генетикалық тестілер (амниоцинтес, хорион биопсиясы, кордоцентоз) жүргізіледі. Инвазивті және инвазивті емес әдістері қолданылады. Амниоцинтес бен хорион биопсиясы инвазивті әдістерге жатады.

34 жастан асқан әйелдерге инвазивті әдістерден бастартқан жөн, себебі, бұл кезде әйел жатырына әр түрлі инструменттер енгізілетіндіктен ұрықты зақымдау немесе түсік тастау қаупі бар. Екінші рет бала көтере алмау қаупі де жоғары. Ал инвазивті емес әдістерге жүктіліктің бірінші және екінші триместрінде қолданады. Бүгінгі таңдағы ең сенімді зерттеу әдісі болып амниоцинтес болып табылады.

Даун синдромымен туылған сәбилерге үлкен шығын мен көп уақытты, төзімділікті талап ететіндіктен болашақ аналарға жоспарлы жүктіліктің пайдасы бар екендігі жиі айтылып келеді. Жүктілік анықталған алғашқы сәттерден бастап

жергілікті емханалардың тіркеуіне еніп, болашақ сәбидің денсаулығына аса ұқыптылықпен қарауды қолға алу – қазіргі кезде қатаң түрде талап етіліп келеді. Себебі, ауру сәби ата-ананың ғана қамқорында емес, ол сондай-ақ мемлекеттің қарауындағы адам болып есептеледі. Жақсы күтім көрсетілген жағдайдағы сырқаттар 50 жылға жуық өмір сүре алады екен. Олар некеге тұрып, ұрпақ жалғастыру құқығына ие бола алады. Ер адамдарда ауруға байланысты бедеулік жиі кездесетіндіктен, көбінесе ұрпақ жалғастыра алмаса, әйелдердің тең жартысы бала туу қабілетіне ие бола алатын көрінеді.

Сырқаттармен ашық-жарқын сөйлесу қиынға соғады. Сондықтан да оларды бала кезінен логопед мамандарына жиі апарып тұру керек. Өзге сәбилер секілді ерте жүріп кетпейді. Олар өте кеш дамиды. Сонымен қатар, кардиологиялық, лейкоз сияқты аурулардың қатар жүруі мүмкін. Иммунитеттері әлсіз болғандықтан бала күнінде жұқпалы ауруларды ауыр көтереді. Сырқаттардың түр әлпеті жалпақ бет, ашық ауыз, үлкейген тіл, кішірейген мұрын, қысқа мойын, қолдың қисықтығымен сипатталады. Шығыс-тибет медицинасы бойынша ине қою арқылы сөйлеу кемістігін дұрыстауға, ойлау қабілеті мен иммунитетін көтеруге болады. Емдеу барысында ине қою, инені дәрілік шөптермен қыздыру, емдік массаждар қолданылады.

Әзірлеген
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Айгүл ОҢДАСҚЫЗЫ

Шаш – түк тері жамылғысының бір бөлігі болып саналады. Адамның шашына, түр-түсіне қарап, оның денсаулығында қаншалықты кінәрат барын анықтауға болады. Кейбір шаштарға күтімнің жеткіліксіздігінен рең-түсінен айырылып, құрғақтанып, қайызғатанып кетеді. Шаштың уыстап түсуі, я болмаса жаппай түсіп қалуы жүйке-жүйесінің жұқаруынан, темекі тарту, дәрі-дәрмектерді шектен тыс қолданудан, салқын күндерде бас киімсіз жүруден немесе нашар экологияның салдарынан туындап жатады. Мұндай кездерде арнайы мамандарға барып, денсаулығын толықтай тексеріп көрген артық болмайды.

ШАШ РЕҢІНІҢ БҰЗЫЛУЫ – адам денсаулығының кінәраты

Мамандардың айтуынша, жағымсыз іс-әрекеттерден арылып, көбірек дене қимылы мен толыққанды тамақтану рационына көңіл бөлу керек. Дәрумендердің жеткіліксіздігінен шаштың қуаттылығы әлсіреп, көркінен айырылады. Сондықтан да, әртүрлі жеміс-жидектер мен көкөністердің, ағарған тағамдарды күнделікті ас мәзірінде орынды пайдалану аса маңызды.

Адам шашының түсуі қалыпты жағдай екені белгілі. Алайда, орнына жаңа шаштар шығып отырады. Орта есеппен шаштың тіршілігі 4 жылдан 7 жылға дейін. Қалыпты жағдайда күніне 75-150 шаш түседі. Ал шамадан тыс көп түсетін жағдайда ерекше күтімді қажет ететінін білгеніңіз абзал.

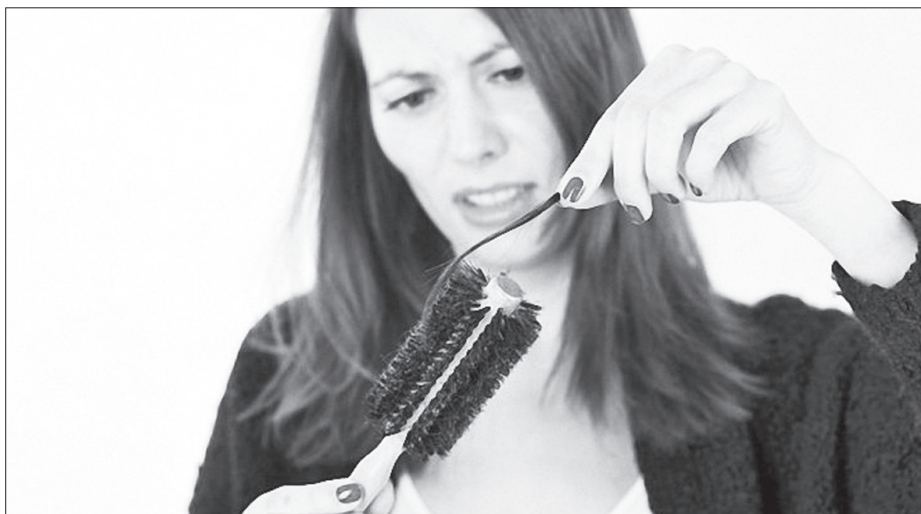
Заман ағымына сай жаңа технологияның даму сатысында адамдар табиғилықтан біршама алыстап, жылдам нәтижеге қол жеткізе алатын дәрежеге жетті. Алайда, олардың нәтижесі тез болғанымен, денсаулыққа төндіріп жатқан зиянды тұстары да аз емес. Сол сияқты шашты жуып болған соң фенмен кептіру, шашқа арналған үтіктермен кептіру, бұйралау арқылы шаштың сынғыштығын тудырып, табиғи көркінен айырып жататын арулар суық мезгілдерде бас киімсіз жүруді сәнге айналдырып алған. Шын мәнінде жылдың қай мезгілінде болмасын бас киімсіз жүру бас терісі үшін зиянды болып саналады. Суық ауа бас терісінің қан айналымын нашарлатса, аптап ыстықтарда қарқынды түрде бас терісінен май бөлінеді екен.

Жатар алдында шашты жуып жату дұрыс емес. Себебі, дымқыл шаш денсаулыққа зиян. Күніне 2-3 рет массажды тарақпен тарап отыру арқылы бастың қан айналымын жақсартып

түбіне жағып, жылы сумен шайса, шашты жұмсартады.

4. Пиязды ұсақтап турап, сөлін дымқыл шаштың түбіне жағу арқылы шашыңыздың өсуіне көмектесе аласыз. 10-15 минуттан соң шашқа арналған сұйықтықтармен бірге жылы сумен шайып тастау керек.

5. Қалақай шөбінің тұнбасы – 1 стақан қайнаға суға ұнтақталған



отыру керек. Шаш жууға арналған сұйықтықтарды пайдаланғанда шашыңыздың құрғақ немесе майлы, бірқалыпты екендігіне көз жеткізіп барып, қолданған жөн. Орынсыз қолданылған жағдайларда шаштың шынайы реңі қайтып, қобдырап, тіпті қайызғақтың да пайда болуы ғажап емес. Мұндай жағдайларда халықтық медицинаның көмегіне жүгіну пайдалы;

1. Шайқурай (Зверобой) тұнбасы – 1 стақан қайнаған суға 10 грамм кепкен шайқурай шөбін ұсақтап салып, 10-15 минут баяу отта қайнатып, тұндыруға бетін жауып қоямыз. Осы тұнбамен аптасына екі рет шашты жуып тұру керек. Сонда шаштың түсуін тоқтатып, қайызғақтың кетуіне көмектеседі.

2. Қарабас (Черноголовка) тұнбасы – дәл осылай суда қайнатып, тұнбасымен шашты жуып болған соң, шашты құрғатпай, дымқыл ұстау керек.

3. Ошаған шөбінің тұнбасы – тамырын әбден тазалап, ыстық суға 10 минуттай қайнатып, суытып, сүзгіден өткізіп аласыз. Дайын болған тұнбаны шаштың

қалақай жапырағын салып, 1 сағат бойына қараңғы жерде тұндырып қояды. Тұнбаны сүзіп алған соң шаштың түбіне жақсаңыз, шаштың түсуін тежеп, қайызғақтардан біржола айырыласыз!

6. Қырмызы гүлін негізінен шаш түскенде қолданылатын су сабындарға пайдаланады. Оның тұндырмасымен шашты жиі жуып тұру арқылы қайызғақтарды болдырмаумен қатар, табиғи әдемілігін де сақтап қалуға болады.

7. Қайызғақты кетірудегі ең оңай тәсіл – шашты жуып біткен соң, жылы суға бір уыс тұзды салып, сол суға шаятын болсаңыз, қайызғақ дегенді ұмытасыз!

Шаш – адамның көркі. Сондықтан да оны күтіп-баптау – мәдениеттіліктің белгісі. Ал, адамның сыртқы көрінісі ішкі жан дүниесімен ұштасып жататындығын еске салсақ, сонымен бірге денсаулығының, ішкі ағзасының көрінісі екендігінен хабардар ете алады...

Дайындағандар
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Гүлнұр НҰРӘЛІҚЫЗЫ

МЕДИЦИНА ЖЕТІСТІКТЕРІ

Сәулелі диагностика дәрігері – бұл таптырмас мамандық. Бүгінгі таңда олардың еңбегінсіз емдік диагностиканы елестету мүмкін емес. Медицинаның мүмкіндіктері кеңеюде. Бұл туралы тіпті бей-хабар адамға да мәлім. Ең құнды зерттеулердің бірі магниттік-резонанстық томография болып табылады. Оны қысқартып МРТ дейді. Бірнеше жыл бұрын бұл зертханалық қызмет түрін солтүстік қазақстандықтар тек Астана немесе Алматы қалаларындағы клиникалар мен шетелдік емдеу мекемелерінде көруі мүмкін еді. Денсаулық сақтау саласындағы “Саламатты Қазақстан – 2015” мемлекеттік бағдарламасының арқасында еліміздің барлық аймағының тұрғындары мұндай құны және сапасы жағынан таптырмас болып келетін зертханалық тексерістен ету мүмкіндігіне ие.

Магниттік-резонанстық томография көмегімен ми, омыртқаны, құрсақ қуысын, жамбас пен буындарды дәлдікпен зерттеп, аурудың неден пайда болуын нақты анықтауға болады. Көкірек қуысы, ми, омыртқа, құрсақ қуысы, жамбас және буындардың патологиялық диагностикасын нақты қоятындар қатарында компьютерлік томография да бар. Әрине, мұндай зерттеудің түрі иондық сәуле шығарғандықтан, науқастың денсаулығы үшін қауіпті.

Магниттік-резонанстық томография кабинетінен тексерістен өтем деушілер де күн санап артып келеді. Мұндай диагностикалық зерттеуден мүмкіндігі шектеулі жандар, зейнеткерлер, кәмелет жасына толмағандар, көпбалалы аналар,

әлеуметтік маңызы бар науқастар және Ұлы Отан соғысының ардагерлері тегін өтеді.

Ультрадыбыстық және рентгенологиялық зерттеулер көпшілікке жақсы таныс. Себебі, қазіргі таңда олардың көмегінсіз ешбір дерттің беті ашылмайды.

Сүйек және буын, омыртқа, кеуде тұсы рентгенографиясы, урография, көкірек қуысының, өңештің, асқазанның рентгеноскопиясы, ирригоскопия таспада сандық нұсқада беріледі. Рентгенологиялық кабинеттің заманауи аппараттары стационарлық және жылжымалы болып екіге бөлінеді. Жылжымалы аппараттар төсек тартып жатқан науқастарға ыңғайлы. Және ота жасау барысында да бұл аппараттардың пайдасы зор.

Әрине, қандай дәрігердің болсын қызметі асқан жауапкершілікті талап етеді. Науқас ауруханаға әртүрлі жағдайда түседі. Ауыр жарақат алып, жүре алмауы мүмкін.



Тіпті, науқас ессіз күйінде болса да, тексерістен өткізуі керек. Науқасты аппараттың ыңғайына қарай жатқызып, дәлдікпен түсіру қажет.

Қазіргі заманғы аппараттар мен бұдан бірнеше жыл бұрынғы құрылғылардың айырмашылығы жер мен көктей. Бұрындары рентгенологиялық тексерісті көрмей-білмей жасаған болсақ, бүгінгі күні дәрігер монитор арқылы науқасты көріп, қажетті тексерісті дәлдікпен жасай алады.

Сондай-ақ сүйек остеогенезін анықтайтын сүйектердің денситометрия аппараты да қолданысқа еніп келеді. Оның көмегімен науқас сүйегінің минералдық тығыздығын, остеопороз ауруының алғашқы белгілерін, оны емдеудің тиімділігін, сүйектердің минералсыздану үдерісін анықтауға болады.

Қазақстандық медицинада, бүгінгі күнде әжептәуір өрлеу байқалады, және бұл өрлеуді бәріміз де іс жүзінде қолданып жатырмыз. Алайда, қазақстандық дәрігерлер әлі күнге дейін рентгенография, МРТ (магниттік-резонанстық томография), және басқа да сәулелі диагностика көрсеткіштерін тапсырып сақтау үшін қағаз хатқалта пайдалануда. Ал жай ғана кеңесу үшін, бұдан ертерек кезде географиялық белдеулерден өтіп, немесе барлығын телефон арқылы түсіндіруге тура келетін еді. Бірақ, ештеңе өзгеріссіз





орнында тұрмайды. Алдағы уақытта және медициналық жұмыскерлердің өміріне телерадиология сияқты құбылыс енеді.

Өйткені, кез келген сандық түсірілімдегі сараптамаларды желі бойынша бір емдік мекемеден, жер шарының басқа жеріндегі емдік мекемеге жіберу мүмкіндігі әлі де кемшін тартып тұр. Егер бір дәрігерге шешім қабылдау қиынға соқса, кез келген жағдай бойынша пікір алмасуға мүмкіндік беретін, дәрігерлік онлайн ұжым алқасын құру көп жайтта оң шешім берері анық.

Сонау 1997 жылы Бүкіләлемдік Денсаулық сақтау Ұйымы телемедицинаға «Медициналық телематика» – ақпараттық-коммуникациялық технологиялар арқылы медициналық көмек көрсетумен байланысты, істі де, қызметті де, жүйелерді де жинақтайтын термин» деп нақты анықтама берді. Жоғарыда біріге айтылғандар әлемдік денсаулық сақтауды дамыту ықпалына, эпидемиологиялық бақылауды орындау мен медициналық көмек көрсетуге, сондай-ақ, медицина саласындағы ғылыми зерттеулерді оқытуға, басқаруға және өткізуге бағытталды.

Телерадиология, медициналық телематиканың құрамдас бөлігі сияқты, ғылыми зерттеулерде, қызметтерді басқаруда, және де ара-

қашықтыққа қарамастан оқытуда қолданыс табады.

Телерадиологияның қолданысы, диагностикалық орталыққа немесе басқа мамандандырылған мекемелерде жоспарлы талдау жасау және кеңес беру үшін, жедел (ургенттік) сараптама жағдайларын, төтенше жағдайларда және апаттарда, шиеленіскен диагностикалық мәселелерді сараптау, емделушілердің жағдайларын динамикалық бақылау, материалдарды мұрағаттау және сақтау мақсаттарын көздейді, телеоқыту – кәсіби оқытудың үздіксіз дистанция жүйесі.

Алғашқы жобаны енгізу, алдымен бейнелерді тапсыру, әсіресе, көптеген көлемді кадрлардың әртүрлі әдістердің көмегімен алынған зерттеулеріне (рентгенография, компьютерлік томография, магниттік-резонанстық томография, ангиография, интервенциялық радиологияның әдістері, радионуклидтік зерттеу, ультрадыбыстық зерттеу және тағы басқа.) рұқсаттың төмендігінен бәсеңдеу және шек қойылған болды. Дегенмен, қазіргі уақытта компьютерлік техника және бағдарламалық қамтамасыз ету саласының жетістігінің арқасында шек қою жоқ. Осыған байланысты, әртүрлі мағлұматтардың мол жиынтығы кез келген қашықтыққа жедел түрде жіберіледі.

Экономикасы дамыған біраз елдерде телерадиология заманауи ақпараттық технология ретінде енгізіліп, қадірі артты. Телерадиологияны қолдану – жоғары экономикалық нәтижесімен тиімді болып табылды.

Сонымен қатар, бізде пайда болған тәжірибе, телерадиологияның болашақта мұқият зерттеуді талап ететінін көрсетті, осы жаңа құбылыс және оның келешегі медицина аясында медициналық бірлестіктегі бөлшекті ақпаратының болмауы сияқты қабылданады.

Енді, Қазақстандағы телерадиологияға тоқталсақ. Ең алдымен, бұл, медицина ісінің мамандары үшін жаңалық. Сондай-ақ, республикамыздағы радиология саласында қажетті мамандардың тапшылығын да айтып өту керек. Осындай кезде, онкологиялық диспансерге кеңесу үшін күн сайын

жүздеген адамдардан мыңдаған адамдарға дейін алыс жерлерден тек ауыр науқастығымен ғана емес, жол мен уақытқа деген мол шығындардан да қиналып келеді.

Бүгінгі күнде басқа профильді дәрігерлерге радиологиялық түсірілімдерімен қаралу едәуір көп, және дәрігерлердің кәсіби дәрежелері, әсіресе, өңірлерде түзету жұмыстарын қажетсінеді, демек, дұрыс және нақты диагностика үшін тар шеңберде мамандандырылған мамандарға кеңес беру қажет. Сондықтан да, кейде күрделі жағдайларды талдау үшін шұғыл түрде консилиум сарапшысын шақырту қажеттілігі туындайды.

Нақ осындай жағдайларда Қазақстан үшін сәулелі диагностика әдісінің көмегімен алынған, кез келген медициналық түсіріліммен алыстан жұмыс жасау ыңғайлы жағдай туғызатын болғандықтан, телерадиологияны пайдалану мүмкіндігі құтқарушы болады. Жоғарыда айтылғандай, мекен-жайына тәуелсіз түрде, кез келген маман сұраныс арқылы кеңес беру қызметін пайдалана отырып, өзі кеңес те беріп, медициналық түсірілімдермен ұжымдық жұмысқа да қатыса алады.

Кеңес алу үшін басқа жерден келу қажет емес, порталға кіріп, түсірілімдерді тіркеп және кеңес сұрауыңыз жеткілікті. Порталмен жұмыс жасау ешқандай күш салуды қажет етпейді. Қазақстандық дәрігерлермен қатар шетелдік дәрігерлер үшін де бейімделген. Әр емделушінің мағлұматтары құпиялы.

Ең бастысы – телерадиологияны енгізу және пайдалану Қазақстан Республикасының медициналық мекемелерінде жаңа технологиялық прогресстің және экономикалық нәтижелі бағыттардың дамуы үшін маңызды және аса перспективалық құрал ретінде ұсынылады.

Берілген мағлұматтардың негізінде, сонымен қатар, телемедицинаның басқа да бағыттарындағы өз тәжірибемізді ескергенде, медицинаның бөлек салаларында ерекше талаптармен сипатталатын осындай жоба медицинаны жаңа кезеңге әкеледі деген қорытынды жасай аламыз.

ҚАНТ ДИАБЕТІ ҚА

Жыл озған сайын жер бетінде қант диабетіне ұшыраған адамдар саны еселеп артып келеді. Статистикаға сүйенсек, 2010 жылы әлем бойынша 285 миллион қант диабеті ауруына шалдыққан адам тіркелген. Ал, 2030 жылға қарай бұл цифрдың екі есеге артуы әбден мүмкін екендігін түсіну қиын емес. Күнделікті арнайы күтім мен диетаны талап етуші әрі қауіпті дерт саналатындықтан, әр адам өз денсаулығына қауіпсіздік шараларын орындай отырып, жылына екі рет дәрігерге жүгіне анализ қорытындыларын жасап тұру маңызды болып саналады.

Қанда инсулин аз болғанда ұлпалар қантты сіңіре алмайды. Есесіне қант мөлшері өсіп, гипергликемия дамиды. Қандағы қант мөлшері қалыпты жағдайда ашқарынға 3,5–5,5 ммоль/л болуы тиіс. Ауру анықталған жағдайда диспансерлік бақылауға алыну қажет. Инсулин препаратымен тегін қамтамасыз етілу және науқастарға арнайы тамақ үлгілерін шығару, санитарлық-ағарту жұмыстарын кеңінен қамту елімізде жан-жақты қарастырылған.

ЖАЛПЫ, ҚАНТ ДИАБЕТІ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Ол қандай ауру дегенге жауап іздеп көрейік. Диабет грек тілінен аударғанда *сүзгіден өту, сүзілу* деген мағынаны білдіреді. Ал, қант диабеті – ұйқы безінің бетта-клеткаларының инсулинді аз мөлшерде шығаруымен, яғни ағзадағы инсулин гормонының жетіспеушілігіне байланысты қант алмасуының бұзылуымен сипатталады. Негізгі себептеріне ең алдымен дұрыс тамақтанбау, сондай-ақ, қантқа тез айналатын көміртегі бар тағамдарды көп пайдалану, дене еңбегімен айналыспайтын адамдар үшін семіздік, тұқым қуалаушылық, стресстік жағдайлар, бір сөзбен айтқанда салауатты өмір салтын ұстанбаудың әсерінен қант диабеті ауруының туындау мүмкіншілігі мол деп табылады. Яғни, туа және жүре пайда болады. Бүгінгі таңдағы адамдар денсаулығына әсер етуші бірден-бір фактор – айналадағы ортаның ластануы, химиялық өндірістен тарайтын зиянды қышқылдардың кеңінен таралуы өзекті мәселеге айналып отырғанын да атап өту қажет.

Қант диабеті ауруы жас талғамайды. Дегенмен, қарт адамдарда көбірек кездеседі. Себебі, ағзаны қоректендіретін қан тамырларының, әсіресе, ұйқы безіне келетін тамырлардың қан жүргізу қабілетінің азаюынан туындайды. Қантты диабет кезінде бауырда, бұлшықеттерде глюкозадан гликогеннің түзілуі азаяды да, глюкоза бос күйінде сақталып

қалады және глюкозаның пентоздық-фосфаттық жолмен тотығуы нашарлайды. Ал нуклеин мен май қышқылдарының түзілуі үшін гликогосинтетеза ферменттерінің белсенділігі қажет.

ҚАНТ ДИАБЕТІНІҢ НЕГІЗГІ БЕЛГІЛЕРІ:

- Жиі шөлдеу және жиі зәр шығару;
- Жиі ашығады, соған қарамастан салмақты тез жоғалтады;
- Қандағы қанттың жоғары болуы;
- Үнемі шаршау немесе әлсіздікті сезіну;
- Көз көруінің нашарлауы, бас айналу;
- Аяқ-қолдарда ұйып-шаншу сезімінің үдеуі;
- Жұқпалы аурулардың баяу емделуі;
- Терінің қышуы, денеде әр-түрлі жаралар көбейіп, баяу жазылуы.

Сонымен бірге, диабет кезінде адамның есте сақтау қабілеті мен мидың басқа да қызметтері бұзылады. Жүрек-қан тамыр ауруларын, инсульт қаупін тудыруы мүмкін. Ерлер мен әйелдер арасындағы жыныстық жағдайына да кері әсерін тигізеді.

Қант диабеті ауруы екі түрге бөлінеді: инсулинге тәуелді және инсулинге тәуелсіз. Инсулинге тәуелді түрі – балалар мен жастарда кездесетін диабет инсулиннің бездік жетіспеушіліген дамиды. Қанда инсулиннің мөлшері аз дап қана төмендеген немесе тіпті

қалыпты деңгейде бола береді. Сырқаттар қанша тамақтанып, әлденсе де арып-азып, жүдейді. Инсулинмен емделмеген жағдайда кетоацидоз дамып, адамның өліміне дейін жеткізетін аурудың ауыр түрі.

Инсулинге тәуелсіз түрі – жасы ұлғайған, көбінесе қарт адамдарда кездеседі деп есептеледі. Сырқаттарда семіздік байқалады және кетоацидоз дамымайды.

БАЛАЛАРДА КЕЗДЕСЕТІН ҚАНТ ДИАБЕТІ

Қант диабеті балаларда өте ауыр түрде өтеді және бірден екпінді түрде басталады. Аурудың белгілері біліне салысымен білікті эндокринолог маманына көрсетіп, асқындырып алмау өте маңызды. Қатты асқинулар туындаған жағдайда бала комаға түсуі ықтимал. Бұл жағдайда жедел жәрдемге дәрігерлерді оқиғаның орын алған жеріне шақырту қажет.

Гипергликемиялық кома – инсулин дозасының кем болуы, майлы және тәтті тағамдарды мөлшерден көп жеудің әсерінен ағзаның улануы мен зат алмасуының бұзылуымен сипатталады. Ол біртіндеп басталады. Бала шөлдейді, зәрінің мөлшері көбейіп, тәбеті төмендейді. Ұйқышылдық пайда болады. Терісі құрғап, аузынан ацетон секілді иіс шығады. Дем алысы шуылдаған, сосын есінен танады.

Гипогликемиялық кома – тамақпен ағзаға қанттардың кем түсуі және инсулиннің шамадан тыс болуымен сипатталады. Бұл

АНДАЙ АУРУУ?



жағдайдағы кома кенеттен басталады. Аузынан ацетон иісі шықпайды. Терісі боз, дымқыл, демалысы жиі, баланың денесі тырысып-құрыса есінен тез танады.

СЫРҚАТТАРҒА АРНАЛҒАН ТАҒАМДЫҚ ДИЕТА

Қырық жастан асқан адамдарға ешқандай дәрі-дәрмексіз, диета ұстану арқылы жазылуға болады дейді мамандар. Ол үшін салауатты өмір салтын ұстанудың маңызы зор. Олардың арнайы диетолог маманымен ақылдасып, жас ерекшелігіне, салмағына, еңбек өтеміне байланысты тамақтану мөлшерін анықтап алғаны жөн. Үнемі диеталық тағамдармен тамақтану, ең алдымен артық салмақтан арылу қажет. Ірі ұнтақты ұннан пісірілген нан, крахмал қоспалы картоп, асбұршақ, күріш, құрамында ақуызы бар тағамдармен көкөніс, жеміс-жидектермен тамақтанғаны жөн болады. Сырқат адам бірден көп мөлшерлі тамақтана алмайды, дегенмен, мүлдем аш қалуға болмайды. Аз-аздан күніне бірнеше рет әлдену қажет. Әсіресе, алмұрт тектес тікенекті кактустың сөлін ішкен қант диабеті бар адамдар үшін өте пайдалы. Ол үшін кактусты турап, езіп, сөлін сығып алып,

тамақ алдында 1,5 кеседен күн сайын қабылдап отыру қажет. Қазіргі кездегі көп қолданысқа ие газдалған сусындардан, құрамында қанты мол жасанды сусындардан, кремді торттардан, аса тәттілерден бас тартыңыз.

ШЫҒЫС-ТИБЕТ МЕДИЦИНАСЫ ҚАНТ ДИАБЕТІ АУРУЫН ЕМДЕЙ АЛА МА?

Қант диабеті ауруы әлем халқын жалмап отырған және оның негізгі себептерін ғалымдар әлі күнге дейін дөп басып айтып бере алмай отырған дерт. Асқындырып алмау немесе алдын алумен ғана шектелетін, үнемі арнайы диетаны қажетсінетін қант диабетін 5 мың жылдық тарихы бар шығыс медицинасының бүгінгі таңдағы шипасы табылмаған дерттерге дауа болып отыр. Эндокринолог маманының алдынан өтіп, шартты тексерулермен дәлелденген соң инетерапевт маманына келуге болады. Ине қою, инені дәрілік шөптермен қыздыру арқылы бірнеше курстық қайталаумен кешенді ем жүргізеді.

Дайындағандар
Айман РАХМАНҚЫЗЫ,
Бибісара ҚАЛИЕВА

БІЛЕ ЖҮРІҢІЗ

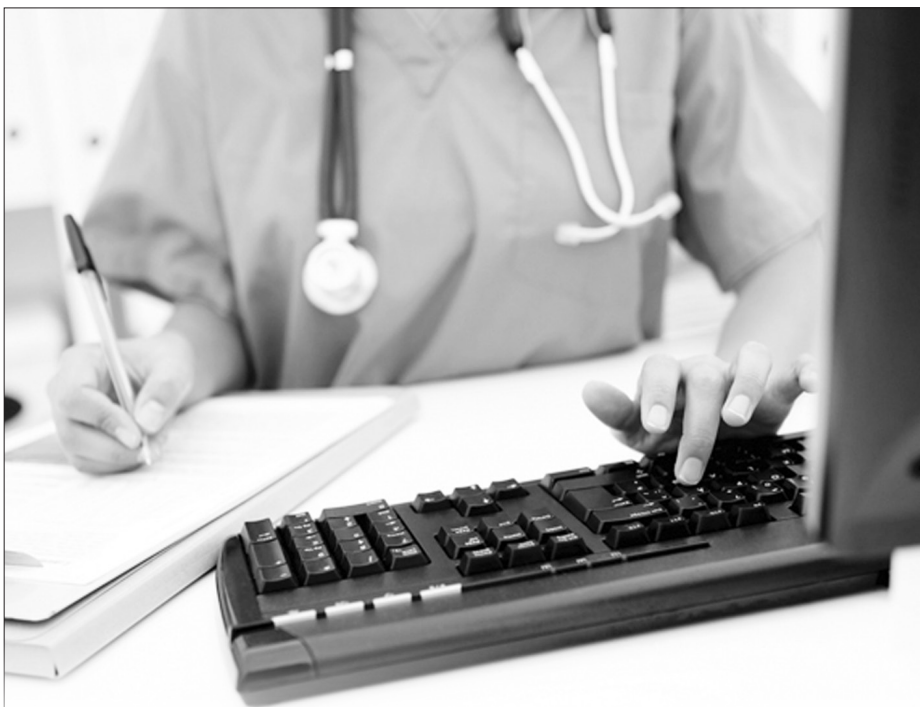
• Дұрыс тамақтану. Майлы тамақты аз, өсімдік талшықтарын көп пайдаланыңыз. Күніне жеміс, жиделермен бес рет тамақтан. Көмірсутегіне бай азықтарын көп пайдаланыңыз. Бұл қанға глюкозаның жетуін бәсеңдетеді, холестериннің деңгейі төмендейді. Сондықтан ірі тартылған ұнның нанын, макарон өнімдерін, күріш, жемістер, сұлы, арпа, қырыққабат, қарақұмық, картоп жеңіз.

• Кішкентай порциямен әр 4 сағат сайын тамақтаныңыз. Бұл ішкен тамақты қорыту үшін қанды қажетті инсулинмен қамтамасыз етудің ең жақсы тәсілі. Біздің мақсатымыз – ұйқыбезіне жоғары жүктемелер болдыртпау үшін күн бойы тамақты біркелкі реттеу.

• Қант пен тұзды пайдаланбаңыз. Кішкентай жеген қанттың өзі қандағы қант деңгейін аспандатып жіберуі мүмкін. Ал тұзды тамақ тез қан қысымын көтеріп жібереді.

• Өз салмағыңызды қалыпты ұстаңыз. Тез жүру – семірудің бірден бір емі. Аптасына 5 рет дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданатын кісілер қант диабетімен ауру қауіп дәрежесін 50 % дейін төмендетеді. Кез келген ауа райында күніне 4 километр жаяу жүріңіз. Дәрумендер қабылдап, күйзеңіз. ҚД алдын алу қант диабетін анықтаған күннен бастап алдын алу қажет, қауіп фактор тобына жатады, ары қарай жылына 2 рет эндокринолог бақылауында бақылану. Арнайы мамандардың кеңесінен невропатолог, окулист, кардиолог, невролог өту қажет. Белсенді салауатты өмір салтын ұстану. Дені сау болу – бұл адамның табиғи ұмтылысы.

2013 жылғы қаңтарда Елбасымыздың Жарлығымен бекітілген «Ақпараттық Қазақстан-2020» мемлекеттік бағдарламасына сәйкес, 2020 жылға қарай еліміздің барлық тұрғындары электронды төлқұжатпен қамтамасыз етілуі тиіс. Осыған байланысты өткен жылы (18.08.2014ж.) елордамызда ҚР Президентінің Іс басқармасы Медициналық орталығының «Қазіргі заманғы медициналық технологияларды енгізу орталығы» АҚ ұйымдастыруымен «Денсаулық сақтау саласындағы ақпараттық технологиялар: табыстар мен үндеулер» атты халықаралық конференция өткен болатын.



Электронды денсаулық төлқұжаты 2016 жылы енгізіледі

Маңызды шара барысында Қазақстан Республикасының 2013-2020 жылдарға арналған электрондық денсаулық сақтау тұжырымдамасын іске асыру шеңберінде республикада электронды денсаулық сақтаудың бірыңғай жүйесін құру жайы талқыланды. Енді осыған қатысты жайттарға тоқталсақ.

Ақпараттық технологиялардың дамуы медицина саласына да оң әсерін тигізуде. Денсаулық сақтаудың ақпараттық жүйесін дамыту бүгінгі күннің басты талаптарының бірі.

Елімізде денсаулық сақтаудың ақпараттық жүйесін дамыту бойынша біршама дайындық бар. Алғашқы жұмыстар өткен ғасырдың 90-шы жылдары басталды. Сол замандағы технологиялардың даму деңгейі және медициналық ұйымдардың компьютерлік техникалармен жарақтандырылуы электронды түрде тек статистикалық және қаржы мәліметтерін жинауға мүмкіндік берді. Бұл, жалпы денсаулық сақтау саласын басқаруға және ұйым ішінде тиімді менеджментті жүзеге асыруға қажет болды. Бірақ медициналық құжаттар қағаз күйінде жүргізіле берді. Ал, 2005 жылы басталған екінші кезеңде елімізде Денсаулық

сақтаудың бірыңғай ақпараттық жүйесін (ДСБАЖ) құру жобасы қолға алынды. Медициналық қызметкерлер үшін электронды түрде сақталатын ақпараттар барынша қолжетімді болғандықтан, медициналық құжаттарды қағазсыз жүргізуге көшу туралы шешім қабылданды. Енді дәрігерлер қағаз күйіндегі амбулаториялық картаны немесе сырқатнаманы іздеп, өзге дәрігердің жазбаларын оқып жатпай, науқастың денсаулығы туралы мәліметті ақпараттық жүйелер көмегімен тез арада ала алатын болды. Электронды денсаулық сақтау – қағазбастылықтан құтылудың, уақыт жоғалтпаудың төте жолы.

Қазақстан халқы үшін алғаш рет денсаулық сақтаудың ақпараттық жүйелеріне тікелей жол ашылды. Айталық, «Емдеуге жатқызу бюросы» порталы арқылы кез келген науқас жоспарлы емдеуге жатқытуда өз кезегін интернеттен қарап, бақылап отыра алады.

Қазіргі таңда электронды денсаулық сақтаудың саясатын анықтайтын нормативтік-құқықтық актілерді әзірлеуге және енгізуге, медициналық ақпараттармен алмасуға

және ықпалдастыруға жауап беретін орталықтандырылған сервистер, қызметтер мен жүйелер жасауды және пайдалануды қамтамасыз ететін институционалдық құрылымдар жасалды. Ортақ платформа құру жұмыстары 2015 жылдың соңына қарай аяқталады.

Денсаулық сақтау министрі Салидат Қайырбекова үкіметке «Қазақстанда 2013-2020 жылдарға арналған электрондық денсаулық сақтауды дамыту туралы» ұсынған өз тұжырымдамасында: «Электрондық денсаулық сақтаудың тұжырымдамасы 2020 жылға қарай электронды денсаулық сақтауды жүзеге асыру қауіпсіз, әділ, сапалы, тұрақты денсаулық сақтау жүйесін қамтамасыз ететін, ең алдымен науқас пен медициналық қызметкердің қажеттілігіне бағытталған заманауи, өзекті, шынайы және жеткілікті мәліметті автоматты түрде алу мүмкіндігін қамтамасыз етуі тиістігін білдіреді. Электрондық денсаулық сақтаудың орталық элементі мемлекетіміздің әрбір азаматының электронды денсаулық төлқұжаты болуы тиіс. Ол адам денсаулығы туралы негізгі жиынтық мәліметтен тұрады» – деді.

Электрондық денсаулық төлқұжатында азаматтың денсаулығы мен демографиялық мәліметтері көрсетіледі. Қандай аурулармен ауырғандығы, бұрынғы сырқаттары және қазіргі сырқаттары қабылдаған ем-домы, биометриялық, аллергологиялық және иммундық статусы мен басқа да медициналық мәліметтер көрсетіледі.

Құжат негізінде науқастың жеке кабинетін құру жоспарланған. Онда әркім өз денсаулығы туралы мәлімет, дәрігерге бару қажеттілігі туралы ескертулер ала алады, скрининг немесе профилактикалық тәртіптемелер ала алады.

«Мәлімет науқаспен бірге жүреді» қағидасы жүзеге асырылады. Бұл жүргізілген диагностикалық және емдеу шаралары туралы, қай жерге жүгінгеніне және уақытқа қарамастан зертханалық зерттеу қорытындысы туралы жан жақты мәлімет табуға мүмкіндік береді.

Электрондық денсаулық сақтау тұжырымдамасын іске асыру барлық мүдделі тараптарды тартуды көздейді. Сондықтан, ұлттық деңгейде электрондық денсаулық сақтау саясатын анықтайтын, қажетті нормативтік құқықтық актілер мен стандарттарды әзірлеуді және енгізуді, орталықтандырылған сервистерді пайдалануды, ел ішінде медициналық ақпаратпен алмасатын қызметтер мен жүйелер жұмысын қамтамасыз ететін институционалдық құрылымдар жасақталды. Жоба Дүниежүзілік банктің қолдауымен жүзеге асырылады.

Науқас өз денсаулығы туралы жиналған ақпаратқа, сондай-ақ, өзінің бұл айда жоспарлы профилактикалық тексеруден өтуі немесе учаскелік дәрігеріне баруы керектігі туралы жеке кеңестер мен хабарламаларға қол жеткізе алады; аурухана дәрігері алдындағы науқасқа жүргізілген зертханалық тексерулердің нәтижелері туралы өзекті мәліметке қол жеткізіп, ол сараптамаларды қайта өткізуге және нәтижелерін күтуге уақытын жоғалтпайды; мейіргер науқасқа салынатын препарат мөлшерінің оның салмағына қаншалықты сәйкестігі жөнінде хабарлама ала алады. Осы сияқты көптеген мысалдар келтіруге болады. Әлемдік тәжірибе көрсеткендей, ақпараттық-коммуникациялық технологиялардың қазіргі даму деңгейі мұндай жобаны іске асыруға болатынын көрсетіп отыр. Зерттеу нәтижелеріне қарағанда, АҚШ-та электрондық денсаулық сақтау жүйесі бір жылда 17,4 миллион шамасында медициналық қателіктің алдын алуға мүмкіндік береді екен.

**Дайындаған
Ж.ИМАНҚҰЛ**

Жусан иісі

Қазақ даласы жусанымен қасиетті. Жусан иісін өз шығармашылығына арқау етпеген ақын-жазушылар кем де кем шығар. Жер бетіндегі ең ащы, иісі өткір өсімдіктердің бірі саналатын әрі жер талғамай өсе беретін өсімдік - көшпелі қазақтың мал шаруашылығында, халықтық медицинасында болмасын өзіндік емдік қасиетіменен, пайдасыменен ерекше орын алған. Қазақстанның барлық аймағындағы тауларда, далалы өңірде, орман, тіпті жол бойында, тұрғын үй іргелерінде де қаптап өсіп, сол аймақтың топырағына, ылғалдылығына байланысты бейімделіп өседі. Жайылымдарда жусанды сүйсіне жейтін қой, ешкі, жылқылар тез семіреді. Жусанның ішінде улы түрлері де бар. Мысалы үшін, таврий жусанын мал жемей, айналып өтіп кетеді. Сонымен қатар, қолдан да өсіруге болатын түрі бар. Ол – тамыржусан.

Біздің елде жусанның 81-ден астам түрі кездеседі. Қазақстанда ғана өсетін дәрмене жусанның емдік қасиеті орасан. Оның ермен, емшан, ақ жусан, нағыз жусан, қара жусан, шырғалжың, құм жусан, т.б. көптеген атаулары бар. Химиялық құрамында жұпар иісті эфир майлары, аскорбин, белок, май, клетчатка бар. Абсинтин, анабсантин деп аталатын гликозидтер, алма, янтарь қышқылдары, каротин, т.б. пайдалы микроэлементтері көп. Осы қасиеттері үшін де қазақ халқы ежелден ем-домға жаратып, ішкі құрылыстағы ұсақ бактерияларды, микробтарды өлтіріп, асқазан, ішек жұмыстарын жақсартатынын білген. Астың қорытылуын жеңілдетіп, ауыр науқастың тәбетін ашу үшін бірер тамшы тұнбасы бар сусынды ішкізу арқылы емдеген.

Шілде-тамыз аралығында гүлдейтін жусан – көпжылдық шөптесін өсімдік болып саналады. Сабақтары сұрғылт күміс түсті тығыз түкпен көмкерілген. Тамыры жуан, быртық, өзі тік өседі. Жалғыз сабақты, ұшар басы тарамдалып, шашырай өседі. Жапырақшалары жасыл түсті, гүл қауашақтары сары түсті болып келеді.

Ертеректе жусанның дәрілік қасиетін ашқан Артемид құдайдың құрметімен латындар бұл шөпті артемизия деп атаған. Олимпиада ойындарының жеңімпаздарына



жусанның сусынын шкізетін болған. Римдіктер асқазан ауруын жусанмен емдесе, қытайлықтар аяқ киіміне салып жүрсе, тамаққа деген тәбетін ашды деп сенген екен. Сонымен қатар, жусан теңіз саяхатшыларын теңіз ауруларынан сақтайды. Депрессияға түскен адамға да жусан иісінің көмегі зор. Ұйқысыздық кезінде жастықтың астына қойып жатса, оның ащы иісі адамды қалың ұйқыға батырады. Бөлмедегі ауаны тазарту үшін де үй ішінде сақтауға болады. Жусанды таза суға батырып, суды үй ішіне бүркіп сеуіп шықса, құрт-құмырсқа, бүргелерден арылтады.

Ал, жусанның тұнбасын екі аптадан артық ішуге болмайды. Оны дайындау үшін 1 шәй қасық үгітілген жусан жапырағын бір стакан қайнаған суға салып, жарты сағат тұндыру қажет. Тамақтанар алдында жарты сағат бұрын күніне үш реттен ішіледі.

Біздің елде өсетін бірнеше жусандардың ішіндегі жалғыз түрінен отандық мамандар қатерлі ісікке қарсы дәрі ойлап шығарған болатын. Оның атауын мамандар құпия сақтап келеді. 1997 жылдан бері «Арглабин» дәрісі ТМД елдеріндегі онкологиялық клиникаларда кеңінен қолданысқа ие болып келсе, бүгінгі таңда Еуропа елдері қатты қызығушылық танытуда. Мамандардың айтуынша, бауыр, өкпе, сүт бездерінде пайда болған ісіктерді емдеуге, сондай-ақ осы дәрінің көмегімен көптеген аурулардың алдын алуға болады екен.

**Дайындаған
Айман РАХМАНҚЫЗЫ**

ЖАС ОТБАСЫНЫҢ ЖАУЫ ӨСЕК

Қазақ қауымы қашанда жас отбасыға жаңа туған жас сәби секілді аса мейріммен қараған. Жас келінді алғаш босағадан аттаған сәтте қадағалап тұрып оң аяғымен аттатқан. Алдағы қадамы оң болсын дегені. Тәрде отырған атасы мен апасының ең әуелгі сөзі: “А, Құдай тіл мен көзден сақта!” болған. Не пәленің де сол екеуінен келетінін жақсы білген.

Қазақтар жаңа түскен келінге сұқтана қарамаған, ондай-мұндай деп ешқашан сынамаған. Тіпті, өмір бойы өз келінінің бетіне тіктеп, бажайлап қарамайтын аса инабатты аталар да болған. Сондай ақсақалдың бірі ауылда той болып жатқан кезде алдына келіп иіліп сәлем берген жас келіншекке: “Көп жаса, қай баласың?” депті. Сөйтсе ол түскеніне бір жыл болған өз келіні екен дейді. Бұл әзіл болса да әдемі шындық.

Бірақ, келін мен ененің қатынасында бұдан гөрі еркіндік көп. Ене жас келінді жаңа өмірге бейімдеу үшін, отбасылық істерге төселдіру үшін көп нәрсені үйретуі қажет. Міне, осы кезде ене келінін өзімсініп артықтау сөйлеуі кейде жөнi келгенде ұрсыңқырап та алуы әбден ықтимал. Ақылды келіндер енесінің осы сөздерін ешкімге де айтпаған. Тіпті, күйеуіне де сыр білдірмеген. Ал, осы сынақтан сүрінетін келіндер де аз емес. Енесінің мінезі мен сөзін келіні өзге біреуге бірауыз айтса, осыдан өрт шыққан. Адамдардың арасының бұзылуын тілейтін, біреудің тату-тәтті жүргенін көре алмайтын шайтан пиғылды пенделер келін мен ененің арасына осы жалғыз ауыз сөз арқылы-ақ “от жаққан”. Келін мен ененің кикілжіңі — жігіті мен келіншегінің арасына да салқындық әкелмей қоймайды.



Әлбетте, жігіт өз анасын дұрысқашығарады, келіншегі өзін жақтамағаны үшін оған кінә артады. Бірақ, пәленің бәрі келіннің сөзге ергенінен басталып тұр.

Әсіресе, пәлеқорлар екі жастың арасын аңдығыш келеді. Жас келін кездейсоқ бір еркекпен бірге тұрғанын көре қалса оны жігітіне өндеп, өршітіп жеткізуге асығады. Яки, жас жігіт бір сәйкестікпен қыз-келіншектермен ойнап-күліп тұрғанын байқап қалса осы әдеттегі нәрсені неше құбылтып, жас келіншегіне сыбырлай қоюға жанын салады (Ал, мұсылмандық шариғат бойынша біреудің әйелі басқа еркекпен оңаша қалуға, сыртта сөйлесуге болмайды. Еркек те солай болуға тиіс. Өйткені, Ислам шариғаты отбасының татулығын басты мәселе деп көреді). Осыдан қызғаныш туады, қызғаныштан хайуандық қылық шығады, ол адамшылдықты бұзады. Сүйікті пайғамбарымыз

осының бәрін мынандай қасиетті бір хадиске сыйғызып айтып кеткен: “Өсекшілдік дегенміз — адамдар арасындағы жақсы қарым-қатынасты бұзу мақсатымен, бірінің сөзін екіншісіне жеткізуге құмарлық”.

Сондықтан да, мұсылманшылдықты болмысына сіңірген қазақтар екі жасты сөз пәлесінен сақтандыруға барын салған. Олар сәбилі болып арасы бекігенше анда-мұнда бейсауат жүргізбеген. Келінді жыл толмай төркініне барғызбаған. Ауылдастарына жалғыз-жарым жібермеген. Келінінің көлденең сөзге құлақ салмауын үнемі ескерткен. Өзінің де ауызына берік болуын әр кез есіне салып отырған. Жас келінді осындай имандылық жолмен тәрбиелеген. Осылайша мұсылман сипатты қазақтар жас отбасын ең алдымен сөз пәледен қорғай білген.

Қарғыс алма, алғыс ал

«ЖАС-АЙҒА» АРМАНЫ ОРЫНДАЛАТЫНДАР ҒАНА КЕЛЕДІ!

Мен өзім филолог маманы едім. Бірнеше жыл Қазақстан телеарнасында журналист қызметін атқарғанмын. Соңғы уақытта жүйке-жүйем сырқаттанып, қатты ауырған соң қызметімнен өз еркіммен бас тартуыма тура келді. «Әйелдің қырық жаны бар» дегенмен, әйелдердің жаны нәзік. Қанша жерден өзін-өзі мықты, тәкаппар, барлық ауыртпалықты мойнымен көтере алатындығын мойындатқанымен де оның денсаулығы күндердің бір күні сыр бере бастайды екен. Жүйке-жүйемнің сырқаттануы тілімнің кекештенуіне де әсерін тигізді. Сөйлемдерді дұрыс айта алмай, тұтығып қаламын. Ойымды ашық жеткізе алмайтынмын. Сонымен қоса остеохондроз, энцефалопатия сияқты дерттер де жабысқан.

«Жас-Ай» медицина орталығына келгенде жазылып кететініме сенімді едім. Себебі, Жасан Зекейұлын елге жақсы атағымен әйгілі болған, еңбегін іс жүзінде дәлелдеген біртуар азамат ретінде танушы едім. Мұнда тек қана арманы орындалатын бақытты жандар ғана келетін сияқты. Менің бойымнан біршама жақсы нәтижелерді байқаған бойда әпкем де осы жерден

ем аламын деп дайындалып жүр. Әпкемнің айтуынша сөйлемдерді дұрыс жеткізе алатын болыппын. Соған қарағанда мен бұрындары тым нашар халде болған сияқтымын. Иншалла! Жақсы болып келемін! Өмірге деген құлшынысты сеземін. «Жас-Ай» мендегі өшіп қалған жалынды қайта жақты. Үміт берді. Сол үшін де сіздерге алғыстан басқа айтарым жоқ! Денсаулығымды түзеп жатқан сіздермен табысқаным аса қуаныштымын. Елімізде осындай медицина орталығының болғаны үшін біз бақыттымыз. Бұл да бір Алла тағаланың бізге берген бір керемет сыйы деп ұғамын өз басым.

Назгүл ШАКЕРИМОВА,
Алматы қаласының
тұрғыны



Алтын ине өмірімді түбегейлі өзгертті!

Қояншық ауруын тұқым қуалаушылықпен жалғаса береді дейді. Менің нағашыларымның осы дертпен ауыратыны бар еді. Бір нағашы ағам 35 жасында қояншық дертінен қайтыс болды. Мен де көптен бері үйден шыға алмай қиналып жүрген болатынмын. Басымды бірнәрсеге қысып тұратын. Қасым өздігінен тартылып, көзімнен жас парлап, кейде тұтығып қаламын. Мұндай диагнозбен көшеде жалғыз жүруге болмайды. Аяқ астынан қысылып, аяқ-қолың дірілдеп, аузыңнан көбік атып, тіліңді жұтып қоюың да ғажап емес. Ауыратын адамға, тіпті сырттан бақылаған адам үшін де бұл өте қорқынышты ауру екені рас. Бірде мен жұбайыммен бірге құдаларымның тойына барғанда, «Жас-Ай» медицина орталығында емделіп, жазылып шыққан бір кішкентай қызды жолықтырдым. Ата-анасының айтуынша, ол бұрындары сөйлей алмайтын екен. Ал, баласына қарап, тіпті өмірінде ауырмағандай әсерде қалатыныңыз ғажап еді. Ертесінен бастап, осы орталықтың ем-домы жайында біраз ақпараттар іздей бастадым. Телеарнадан да біраз көзім шалды. «Жасан Зекейұлы деген профессор мені де дертімнен жазып, адам қатарына қосса екен» деген үміт оты пайда болды. Осы жерден дәл сол қыз секілді жазылып кететініме

қатты сендім. Алладан іштей тілек тіледім. Көп ұзамай иненің құдіреті қояншық ауруын жаза алатынын дәлелдеп берді. Қазіргі жағдайым жақсы. «Жас-Ай» орталығына жол сілтеген әрбір себепкерлерге, «99 пайыз жазылып шығасың», - деп үмітіме сенім қосқан Жасан Зекейұлына, оның қарамағындағы дәрігерлер Бибігүл Нұртазаеваға, оның мейірбикесі Жазираға алғысым шексіз. Алдарына емге зәру болып келген қаншама науқас жандарды өмірге қанаттандырып, алғыстарына бөлене отырып, ғажайып ертегіге айналдыратын оларды мен «алтын» адамдарға балаймын. Менің жазылғаным бүкіл туған-туыстарым да дән риза. Себебі, олар бұрынғы адам жақтырмайтын ашушаң Қайрат, мүлдем өзгеше қонақжай Қайратқа айналғанына өздері де сенер емес. Бүгінде үйімнен қонақ арылмайтын болды. Аға-әпкелерің мен туыстарыңның ортасында шалқып өмір сүргенге не жетсін! Осының бәрі неқұн шуағындай мейірім төккен «Жас-Ай» орталығына деген алғысым шексіз. Ол шынымен де, ғажайып ертегі сынды!

Қайрат ТУЙБАЕВ,
Алматы қаласынан



Елдің асыл азаматты 75 жасқа толды!

Өнегелі өмір

Елі үшін аянбай еңбек етіп, ғылым теңізіне терең бойлап, ғалымдығы мен қайраткерлігін қатар алып жүрген Мақсұт Сұлтанұлы 75 жасқа толды. 75 жасқа жай келген жоқ, толағай табыстармен, көптеген жетістіктермен келді. Елінің мақтанышы мен қорғаны, отанының шынайы перзенті екенін дәлелдеп келді. Қазақстанның жоғарғы оқу орындарының даму жолында өшпестей із қалдырды. Заманға сай өзгеріп отыратын заңымыздың кемелденуіне ерекше үлес қосты. Жалпы, Мақсұт ағамыздың еңбегін жазу арқылы талай томды толтыруға болады. Мақсұт Сұлтанұлының басқан ізін зерттеп-зерделеумен әлі талай ұрпақ ғылымға бет бұрып, ғалым боларына сенімім кәміл.

Елі жақсы көрген азаматты, Алланың сүйері ақиқат. Ел тарихында ерекше орын алатын игілікті істердің басы-қасынан табылып, аттан түспей еңбек етіп келе жатқан қазақтың марқасқа ұлы Мақсұт мырзаны мерейтойымен шын жүректен құттықтаймыз.

Сізге зор денсаулық, отбасыңыз бен ұрпақтарыңызға бақыт тілеймін!

Өмірін өнегелі істермен өткізген адам – шынайы бақытқа жетеді. Бұған 75 жасқа толған Торманұлы Нұртай ағамыздың өмірі дәлел болмақ. Жарты ғасыр жалықпай еңбек етіп, тер төгіп, міне бүгін ел құрметіне бөленген ұлағатты ұстаз, беделді ғалымға айналды. Бүкіл өмірін ғылым жолы мен шәкірт тәрбиелеуге арнаған Нұртай Торманұлын қалай құрметтесек те жарасады. Ғалым ағамыз өз өмірі арқылы көптеген жастарға үлгі бола білді. Ауырдың үсті, жеңілдің астымен жүрмей-ақ, желдің өтінде, қиындықтың бетінде жүріп жеңіске жетуге болатынын дәлелдеді.

Құрметті Нұртай Торманұлы, Сіздің жасап берген ғылыми жолыңызда бүгін қанша жастар жүріп келеді. Сіз бағыт берген қаншама жас ғалымдар еліміздің болашағы үшін тер төгуде. Осы үшін де сізге үлкен алғыс айтамыз.

Бүгінгі мерейтойыңызбен шын жүректен құттықтай отырып, Сізге зор денсаулық тілеймін!

Құрметпен, академик, м.ғ.д.
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

Время приема:

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

1. Проспект аль-Фараби уг.
ул.Розыбакиева, Витебская, №42
Тел./факс: 8 (727) 390-19-19,
302-15-39, 302-15-40, , 87772321871
Тел./факс: 8 (727) 249-26-26,



Жас-Ай

Медициналық ақпараттық журналы

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

АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:

Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ, ҚР ҰҒА президенті,
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі
Аман НҰРМАҚОВ, медицина ғылымдарының
докторы, профессор
Сейіт ҚАСҚАБАСОВ,
ҚР ҰҒА академигі
Ғарифолла ЕСІМОВ
ҚР ҰҒА-ның академигі
Ержан қажы Малғажыұлы
ҚР, Бас мүфтиі
Уәлихан ҚАЛИЖАН, жазушы, М.О.Әуезов атындағы
Әдебиет және өнер институтының директоры,
Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ, ҚР Емшілер
Қауымдастығының бас төрағасы

РЕДАКЦИЯ ҰЖЫМЫ:

Директор – Бас редактор

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

Бас редактордың орынбасары

Қазірет БЕРДІХАН

Жауапты редактор

Мамырбек ТӨКЕШ

Тілшілер

Жанна ИМАНҚҰЛ
Айман РАХМАНҚЫЗЫ
Баян МЕЛЬДЕШОВА

Беттеуші

Нұржан МӘДЕЛХАН

Корректор

Жанна ИМАНҚҰЛ

Таралымы – 5000 дана

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

Шығу мерзімі: екі айда бір рет

Редакция келісімінсіз журналда жарияланған материалдарды 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 көшесінің
қиылысы,
Витебская №42 б-кеңсе
Телефон: 8(727) 390-19-19, 87772321871
e-mail: zhasai_67@mail.ru
<http://www.jasai.kz>



*Отпанын оқпан қорғатан,
Ерлерін елі қолдаған!*

