

№1 (10)  
2011 жыл

Ауырып ем іздегенше,  
Ауырмайтын жол ізде

# Жас-Ай

Республикалық Шығыс-тибет медициналық ақпараттық журналы

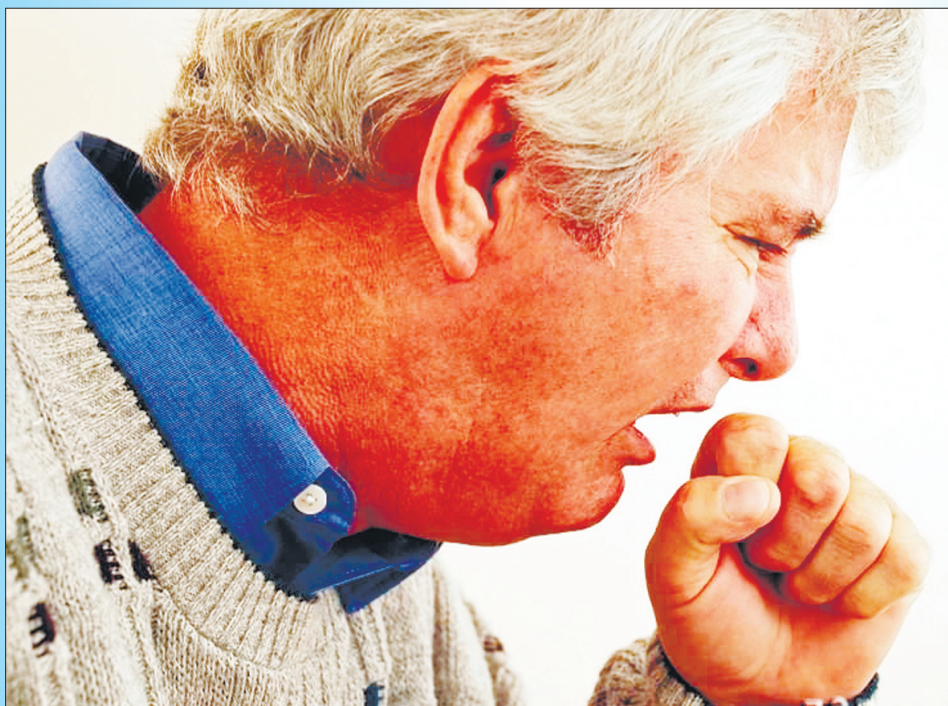


Қазақстанда халық топтарының денсаулығын бақылаудың ұлттық кешенін енгізу қа

**Көш басында –  
НҰРСҰЛТАН!**



# Қақырығыңызға қарап жүрсіз бе?



**Қақырықтың түсінен, пішінінен, иісінен, мөлшерінен адам денесінде пайда болған аурулардың белгісін байқауға болады.**

## Қақырықтың түсі

Сау адамның қақырығы түссіз немесе ақшыл болады. Егер қақырықта онан басқа түс пайда болса, оны белгілі арудың белгісі деп білген жөн. Айталық, қақырық жасыл түсті болса – бұл сары арудан, өкпенің үлкен бөлімі қабынуынан, өкпені жасыл іріңді таяқша бактерияның инфекциялауынан пайда болады. Ал қызыл түс қан немесе қан

белогынан пайда болуы мүмкін. Мұндай белгі өкпе рагы, өкпе туберкулезі, өкпе қан сорғыш құрт ауруы, тыныс жолы кеңею, тыныс жолы қабыну, өкпе жедел сулы ісігі қатарлы ауруларға шалдыққандарда көп болады. Қанқызыл қақырық өкпе туберкулезінің алғашқы кезінде пайда болады. Алқызыл көпіршік қақырық – өкпе жедел сулы ісігінің белгісі. Егер қақырық қара түсті болып келсе, ол ұзақ уақыт темекі тартқандарда немесе шаңтозаңның ішінде жүргендерде көп болады. Ал қоңыр түсті болып келсе – ол созылмалы өкпе қанталау сипатты жүрек ауруының белгісі.

## Қақырықтың формасы:

Жабысқақ қақырық, Жабысқақ мөлдір қақырық – тыныс жолының жедел қабынуы, өкпе қабынуы, вирустық өкпе қабыну ауруларының белгісі.

Іріңді қақырық, Сары немесе жасыл сары, ірің клеткалары мен өліеттенген ұлпалардың ұнтағы мол ілескен қақырық – тыныс жолы қабынуы, өкпе іріңді ісігі, тыныс жолы кеңеюі қатарлы аурулардың белгісі.

Қанды қақырық, Бұл – өкпе туберкулезі, тыныс жолының кеңеюі, өкпе үлкен бөлімінің алғашқы қабынуы, тыныс жолының созылмалы қабынуы, өкпе рагы секілді аурулардың белгісі.

## Қақырықтың иісі

Қанды күлімсі иіс өкпе рагы, өкпе туберкулезі қатарлы ауруларда кездеседі. Өкпе іріңді ісігі, тыныс жолы кеңеюі, соңғы сатысына өткен қатерлі өкпе өспесі қатарлы ауруғашалдыққандардың қақырығы жиіркенерліктей сасық болады.

## Қақырықтың мөлшері

Қақырықтың бірте-бірте молаюы тыныс жолының жедел қабынуы ауруынан пайда болады. Ал айқын түрде молаюы тыныс жолының созылмалы қабынуы, тыныс жолы кеңею, өкпе іріңді ісігі, тесілу сипатты өкпе туберкулезі, өкпе сулы ісігі қатарлы аурулардан пайда болады.

# Арудың да мінезі бар...

Әр адамда өзіне тән мінез болады. Дегенмен мінез тұтқиылдан өзгеріп жатса, оған мән бергеніңіз жөн. Өйткені кейбір аурулардың әсерінен де мінез өзгеріске ұшырап жатады. Айталық, хромқұмар өспе, қантты несеп ауруы, қалқанша без ауруы, В типті бауыр ауруынан талшықтану сияқты ауыр бауыр ауруы, қуаты әлсіреу сияқты аурулардың салдарынан да адам мінезінде қалыпсыздық байқалады. Мінез өзгерісі өте айқын болғаны анықталған жағдайда дер кезінде дәрігерге қаралып, емделгені жөн. Мұндайда науқас адамның ауруын асқындырмау үшін оның маңайындағылар, жақын жанашырлары оған түсіністікпен қарап, көмектескендері жөн.



Бұл санда:

Бұл санда:

Бұл санда:

Әділ АХМЕТОВ:  
Америкалық  
үндістердің арғы  
тегі Алтайдан  
тарайды



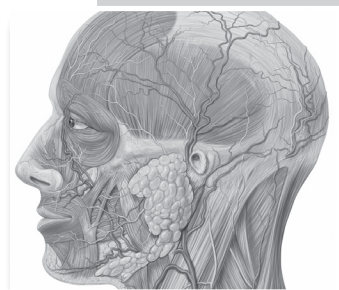
18-19-беттер

Миллиардтар  
тілінде қалам  
тербейтін  
қазақ қызы



27-бет

Бас ауруының  
басты  
себептері



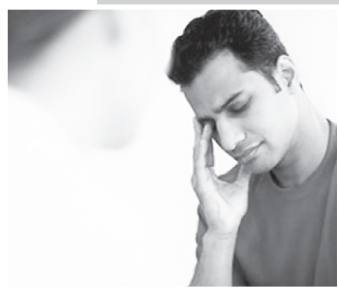
4-5 беттер

Дәріні дәл  
қолданып  
жүрміз бе?



20-21-беттер

Белсіздік –  
бүйрек  
әлсіздігінен  
бола ма?



8-бет

Омыртқа-  
лардың  
қисаюы



24-26-беттер

Іш аурудың  
құпиясы



10-12-беттер

Талани –  
тамаша  
қонақ үй



28-бет

Ас бар  
жерде ауру  
тұрмайды



16-17-беттер

Балаларда  
кездесетін  
құрт  
аурулары



30-31-беттер



# Бас ауруын тудыраты

Бас ауруы негізінен бастың тканьдерінде, мысалы, бастың сыртқы артерияларында, бұлшық еттерінде, нерв ұштарында, бас сүйек түбінің қабығында, бас ішіндегі мидың қатты қабығында, қантамырда және ми нервінде пайда болады. Ми паденхимасының өзінде ауруды сезетін нерв тканьдері жоқ.



## ҚАНДАЙ ФАКТОРЛАР БАС АУРУЫН ҮНЕМІ ТУДЫРАДЫ?

**1) Қантамыр тартылғанда, қысылғанда, созылғанда немесе орыны ауысқанда мына жағдайлар көп кезігеді:** біріншіден, бас сүйектің ішіндегі аурулар өзгерісі. Мысалы, өспе, қанды ісік, іріңді ісік, қалталы ісік. Екіншіден, ми ішкі қысымының артуы. Мысалы, ми сулы ісігі, миға су жиналу, вена қойнауына қан ұю, өспе немесе қалталы құрттың қысуына байланысты тосылу, ми-жұлын сұйықтығы айналысының бөгелуі сияқтылардан байқалады. Үшіншіден, ми ішкі қысымының төмендеуі. Айталық, бел омыртқа тесілгеннен кейін немесе белден наркоздаудан кейін бел омыртқа сұйықтығы сыртқа көп ағып шығуына байланысты мидың ішкі қысымы төмендейді.

**2) Қан тамырларының кеңеюі сипатты бас ауру.** Бастың ішкі-сыртқы артериялары алуан түрлі себептермен кеңеюіне байланысты бас ауру пайда болады. Мысалы, бас сүйектің іші-сырты шұғыл, созылма-

лы қабынғанда ауру қоздырғыш пен оның уының қан тамырды кеңейтуіне байланысты бас ауруы пайда болады. Оның көп түрлі себебі бар: мысалы, қандағы қанттың төмендеуі, жоғары көмірқышқылды ацидемия және оттегі жетіспеуінен болатын зат алмасу сипатты ауру өзгерісі; спиртпен улану, көміртегі шала тотығынан улану сияқтылардан болатын улану сипатты аурулар; ми жараланғаннан кейінгі, талма ауруы ұстағаннан кейінгі ауру; көбінесе, бүйрек қабынуынан, хромқұмар клетка өспесінен пайда болатын жоғары қан қысымды ми ауруы; ми қантамырын кеңейтетін дәрілерді көп ішу сияқтылардың бәрі қантамыр кеңеюі сипатты бас аурудың себептері болып табылады.

**3) Ми қабығы тітіркендірілуінен туылған бас ауруы.** Бас ішінің шұғыл, созылмалы қабыну эксудатының (мысалы, менингит т.б.) немесе қанау сипатты ауруларға байланысты шыққан қанның (мысалы, торлы қабықтың астыңғы қуысының қанауы, т.б.) ми қабығын тітіркендіруінен немесе ми сулы ісігінің ми қабығы мен оның қан тамырларын тартуынан бас

ауруы пайда болады.

**4) Нервтің тітіркендірілуінен немесе аурудың зақымдауынан пайда болған бас ауруы.** Бас-мойын нервтерінің басылуына немесе қабыну сипатты зақымдалуына, яғни үшкіл нерв, қарақұс нервінің қабынуына немесе оны өспенің басылуына байланысты бас ауруы пайда болады.

**5) Бас-мойын бұлшық еттерінің құрысуы сипатты жиырылуынан пайда болған бас ауруы.** Бас-мойын бұлшық еттерінің құрысу сипатты жиырылуының себебі кейбір науқастанушылар жөнінен алғанда әлі анықталған жоқ, ал кейбіреулерінің қатысты себептері анықталды. Мысалы, мойын омыртқа ауруы, шекті орындағы өспе, созылмалы іріңді ісік сияқты мойын аурулары мойын бұлшық еттерінің созылмалы рефлекстік керілуін тудыруына байланысты бас ауруы пайда болады. Бұл бұлшық еттің керілуі сипатты бас ауруы деп аталады.

**6) Радиоактивтік бас ауруы немесе шарпымалы бас ауруы.** Көбінесе көз, құлақ, мұрын



# ын басты себептер

және мұрынның қосымша қуысы, тіс, сондай-ақ үстіңгі мойын сияқты орындардың ауру өзгерісінің екі бетке қарай кеңеюінен немесе рефлекс жасауынан радиоактивтік бас ауруы пайда болды.

**7) Психикалық бас ауруы – клиникада көбірек кезітетін типтердің бірі.** Негізінен, рухани немесе психикалық факторларға байланысты пайда болатын бас ауруы, көп кезітетіндері нерв функциялық бас ауру, истерия немесе жабығу, т.б.

## БАС АУРУЫ ТҰҚЫМ ҚУАЛАЙ МА?

Бас ауруының себептері тым күрделі, клиникалық бейнелері де алуан түрлі болғандықтан, олардың тұқым қуалайтын факторлары бар ма, жоқ па деген мәселе жөнінде тоқетерін айту қиын. Бас аурудың себептерін алып қарағанда, мысалы: инфекциялану, улану, жарақаттану, өспе сияқты мүшелік бас ауруларын тудыратын алғашқы ауру себептерінің тұқым қуалаумен қатыссыз екені шүбәсіз; ал бас ауру тудыратын ми қан тамыр ауруларының тұқым қуалауы мүмкін. Біз негізінен бас сақинасы мен функционалдық бас ауруының тұқым қуалау мүмкіндігін таныстырамыз.

Бас сақинасының тұқым қуалауы мәселесі жөнінде эпидемиологиялық тексеруге қарағанда бас сақинасының тұқым қуалау мөлшері 20-80% болады екен. Тұқым қуалайтын бас

сақинасы әйелдерде көп болып, анадан қыз балаға ұрпақ аралатып тұқым қуалайды. Мұның ішінде типтік бас сақинасының тұқымдық тұқым қуалау мөлшері 51%, жай типтегісі шамамен 21% болып, екеуі айқын парықталады. Ата-ананың екеуінде де бас сақинасы болса, балаларының науқастану мөлшері 76,2% болады. Тұқымдық тұқым қуалауы болымды болған адамдардың бас сақинасымен науқастанатын жасы кішірек, ауру барысы жай типтегі бас сақинасына қарағанда ұзағырақ болады. Бас сақинасының пайда болуы, ауырласуы барысында тұқым қуалау факторлары белгілі орын ұстайтыны шүбәсіз. Бірақ нақтылы қалай науқастанатындығы анықталған жоқ.

Нерв сипатты бас ауруы психикалық сапа мен жасаған ортадағы факторларға байланысты пайда болады. Оның тұқым қуалауы бас сақинасы сияқты айқын болмайды. Қалыпсыз нервтік тітіркендіру, психикалық тежем, мазасыздық және қатты шаршап-шалдығу осы ауруға оңай шалдықтырады. Бұған керісінше рухани жақтан еркін, көңілді болу науқастарға өте пайдалы.

## КӨҢІЛ-КҮЙДІҢ БАС АУРУЫМЕН ҚАНДАЙ ҚАТЫСЫ БАР?

Қызмет, тұрмыс барысында алуан түрлі көңілсіздіктер болғанда немесе ренжу, ызалану, тебірену, дегбірсізденуден кейін басы солқылдап ауыратын жағдай көп адамның басынан өткен болу керек. Мұндай ауру белгісі жоғары қан қысымы, ми артериясының қатаюы, нерв сипатты ауруы барларда ерекше көрнекті болады. Сонымен бірге басы ауырғанда адам мазасызданып, оңай ашуланады. Бұл неліктен? Әсілі, адамның үлкен миында көңіл-күй қимылын басқаратын жоғары дәрежелі «жиек жүйесі» делінетін орталық нерв бар. Ол гиппо, өрік дәні, бөлік аумақ, біріккен қыртыс аумағы және томпақша мидың ішінара бөлігі сияқты органдарды қамтиды. Сондай-ақ жиек жүйесі

вегетативтік нерв қызметін ретке салатын – негізгі орталық нерв, ол үлкен ми қыртысындағы аумақтармен, томпақша мимен және тор тәрізді құрылымдармен тығыз байланысты болады. Жиек жүйесінде нерв өткізуші денелер көп болатындығын сынақ-тексеру нәтижесі дәлелдеп отыр. Олар ауырту және ауруды басу барысында маңызды рөл атқарады; Гиппоның денедегі алуан түрлі тітіркендіруді қабылдап әрі сәйкесті көңіл-күй әсерін қоздырып отыратындығы да зерттеу арқылы анықталып отыр. Сондықтан көңіл-күй өзгерісі кезіндегі бас ауруы негізінен жиек жүйесінің қатысуынан болады.

Көңіл-күй нашар ықпалға ұшырағанда мұндай сезім сәйкесті қабылдағыш және өткізгіш арқылы үлкен ми қыртысы мен жиек жүйесіне жеткізіледі. Жиек жүйесі дереу көңіл-күй өзгерісінің сигналын астыңғы томпақша мидың вегетативтік нервтің жоғары дәрежелі орталығына ұқтырады әрі ми қосалқысының сәйкесті түрде гормон болып шығаруын, симпатикалық нервтің қозуын және қатысты химиялық зат бөліп шығаруын тездетеді. Жоғарыда айтылған нервтердің ішкі секрециялық реттеуінің нәтижесінде қан қысымы жоғарылап, қандағы ауру тудыратын заттардың қоюлығы артып, қан айналысы тездейді және ішінара ми қан тамырлары кеңейеді. Міне, бұлар бас ауруының маңызды патологиялық-физиологиялық негізін құрайды.

Соңғы ғылыми жаңалықтарға негізделгенде бас ауруы адамның мінезімен де байланысты болатындығын, яғни көңіл-күйдің орнықсыздығы бас ауруын тудыратындығын; сондай-ақ бас сақинасы барлардың көбі бір мойын, күмәншіл, өркеуде екендігі анықталды. Сондықтан қашан да кеңпейіл, ашық-жарқын, көңілді жүруді әдетке айналдыру бас ауруынан сақтанудың ең ұтымды шараларының бірі болып табылады.

Әзірлеген  
Еркін ЖАНБОЛАТ





# Қан қысымы барлар қалай тамактану керек?



## ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМ АУРУЫ БАРЛАРҒА ЖЕМІС ЕРЕКШЕ ПАЙДАЛЫ

Жемістің құрамында витаминдер және калий, магний, темір, кальций сияқты минералды заттар көп.

Жеміс пен көкөністің парқы шамалы болғанымен, өзіндік артықшылығы бар. Жемістегі витамин Р біршама жоғары болып, қандағы холестерин мөлшерін төмендетеді, қантамыр бүйірінің ауруға қарсылық қуатын арттырады, миға қан құйылудан сақтануда өзіндік рөлі бар. Витамин Е қантамырдың қызметін күшейтіп, қанды ұйытпайды, ағзаның оттегіне зәру қажетті мөлшерін төмендетеді, жүрек тәж артерияның қатаюынан болған жүрек ауруы мен жоғары қан қысымы қабат келген науқастарға пайдалы. Ал магний жоғары қан қысымының алдын алады, оған тамаша ем болады, клиникада күкірт қышқылды магний арқылы қан қысымын төмендетеді. Жемістің құрамында болатын тағы бір зат

– темір. Ол қан жасаудағы басты құрамкальций арқылы нервбұлшық еттеріне маңызды әсер етеді.

Жоғары қан қысымына шипалы жемістер өте көп. Мысалы, қарбыз, лимон, апельсин, долана, алма, жүзім, шылан, т.б.

## ҚАН ҚЫСЫМЫ ЖӘНЕ АС ТҰЗЫ

Тұз көбейсе – қан қысымы жоғарылап, тұз азайса – қан қысымы төмендейді. Тұзды көп тұтынатындардың жоғары қан қысым ауруына шалдығуы көрсеткіші біршама жоғары болады. Бұл тұзды көп тұтынатындардың барлығы жоғары қан қысым ауруына шалдығады дегендік емес. Адамдардың шамамен 20 пайызы тұзға сезімтал келеді, олар тұзды көбірек тұтынса қан қысымына шалдығады, егер бұрыннан қан қысымы жоғары болса, тіпті де жоғарылайды. Қазіргі медицина тұзға сезімтал адамдарды айыра алмайды, сондықтан Дүниежүзілік

Денсаулық сақтау ұйымы күнделік тұз мөлшерін 5 г-нан асырмауды ұсынып отыр. Тұзды шектеу тұзды азайтып жіберуден дерек бермейді. Тұзды тым тежеп жіберсе де кері әсері болады. Яғни тұзды кенет шектеп жіберсе дене сұйықтығының мөлшері төмендеп, кей науқастардың қан қысымын онан ары жоғарылатып жіберуі мүмкін. Қалыптан тыс тұзды шектеу зат алмасуға пайдасыз. Жүректің соғуы төмендейді, діңкесі құру, басы айналу, тіпті естен тану сияқты ауру белгілері байқалады. Жалпы, жоғары қан қысымына шалдыққандар тұзды тарта жегені жөн. Ал сау денелі адамдар тұзды күніне 6-10 г. мөлшерінен асырмай тұтынғаны дұрыс.

## ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫНА ШАЛДЫҚҚАНДАР МАЙДЫ АЗ ТҰТЫНҒАНЫ ЖӨН

Май – адам денесіне қажетті 5 ірі қоректік заттың бірі. Әдеттегі жағдайда жоғары қан қысымына шалдыққан адамдар құрамында холестерин жоғары болатын мал майын және оның дайын өнімдерін тежегені жөн. Өсімдік майларының адам ағзасына көп әсері болмайды. Оның басты құрамы қанықпаған май қышқылы болғандықтан, ол денеге бірқатар өзгерістер арқылы сіңіріліп пайдаланылады да, қан тамырды кеңейтеді, қан қысымын төмендетеді, қан ұйығының қалыптасуын тежейді. Артерияның қатаюынан сақтайды. Өсімдік майындағы қанықпаған май қышқылдары ферменттің активтігін төмендетіп, денедегі майдың синтезделуін азайтып, дене салмағын да жеңілдетіп, семіздік сипатты жоғары қан қысымын төмендетеді. Сондай-ақ қан қысымын төмендететін дәрілердің рөлін арттырады.



Май адам ағзасын сапалы қуатпен қамдайды, мұның ішінде холестерин мүлде зиянды нәрсе емес, қайта ол – организмдегі маңызды, кем болса болмайтын құрамдас бөліктердің бірі, ағзаның қалыпты физиологиялық қимылын сақтаудағы маңызды зат. Бірақ оның мөлшерін арттырып жібермеу керек. Сондықтан жоғары қан қысымы науқасы жеңілдеу, 40 жастан төмен, тым семіз болмағандар қандағы холестерин мөлшері қалыпты болса, майды шектемегені жөн. Өйткені мал майындағы көптеген қанықпаған май қышқылдарын

### ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫНА ШАЛДЫҚҚАНДАР АРАҚТЫ АЗ ІШКЕНІ АБЗАЛ

Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы жуықта тағы да «арақты аз ішу керек» деген ұранды ортаға қойып, жоғары қан қысымы ауруына шалдыққандарға сақтық сигналын ескертті. Зерттеуге қарағанда, жоғары қан қысымына шалдығу арақты мол ішумен тығыз байланысты. Арақты көп ішетіндердің миға қан құйылып өлу шамасы ішпейтіндерден

үш есе жоғары болады екен. Бұдан сырт, үнемі ішілген арақ қан қысымын төмендететін дәрінің өніміне әсер етеді. Арақ ішетіндердің қан қысымын тежеуі оңайға соқпайды. Ал арақтан тыйылғаннан кейін қан қысымы төмендеумен бірге дәрімен емделуге табанды бола алады. Қарапайым сөзбен айтқанда, жоғары қан қысымына шалдыққандар арақ мөлшерін 25 мл-ден асырмағаны, ең жақсысы, тыйылғаны жөн.

## АЩЫ ІШПЕСЕҢ ШАЙДЫ, КӨҢІЛІҢ БОЛАР ЖАЙЛЫ

*Жоғары қан қысымына шалдыққандарға шай ішу дәріптеледі. Шай жапырағында танин, теофиллин, витамин В, Р, С, кофеин сияқты нервті қоздыратын, жүрек етінің жиырылу күшін арттыратын, қантамырдың серпімділігі мен беріктігін арттыратын, несеп айдайтын т.б. рөлдерге ие құрамдар бар. Шай полифенолы дәрумен С-ның сіңірілуін жетелдетсе, дәрумен С қандағы холестеринді азайтады. Сонымен бірге қантамырдың серпімділігін және космостық қуатын арттырады. Дәрумен Р ұсақ тамырларды кеңейтіп, қан қысымын төмендетеді. Шай жапырағының несепті айдау рөлі қан қысымын төмендетеді. Шай жапырағындағы теофиллин қан тамырды кеңейтіп, қан қысымын төмендетуге тиімділік жасайды.*

*Бірақ ащы шайды көп іссе жүрек ритмі тездеп, жүзгі ауырлайды. Шай жапырағындағы теофиллин, кофеин, теобромин сияқты актив заттар орталық нервті қоздырады. Зор мөлшердегі ащы шай қалыптан тыс қоздырып, ми қантамырын жиырады. Бұл ми артериясы қатайған және жоғары қан қысымы бар науқастар үшін төтенше қауіпті болып, ми қан тамырларындағы тосын жағдайды тудыруы мүмкін. Бұдан сырт, жоғары қан қысымына шалдыққандардың ұйқысы қашатындықтан, жатардан бұрын ащы шай іссе, ұйқыға нұқсан келеді.*

қамтыған майлар қантамырды жұмсартатын тамаша дәрі саналады.

### ЖОҒАРЫ ҚАН ҚЫСЫМЫНА ШАЛДЫҚҚАНДАР ШЫЛЫМ ТАРТУДАН ТЫЙЫЛУ КЕРЕК

Шылым тарту – жоғары қан қысымы ауруы мен қан жетіспеуі сипатты жүрек ауруының басты қатерлі себептерінің бірі. Шылымның құрамында никотин болады. Никотин нерв жүйесін, жүрек қантамыр жүйесін күшті улайды, ол қантамырды қозғалтатын орталықты қоздырып, ұсақ артерияларды жиырады. Көкіректегі кедергіні күшейтіп, қан қысымын жоғарылатады. Шылымнан шыққан никотин мен көміртегі шала тотығы артерияның шылғиланып қатаюы мен қан ұйығының қалыптасуын жеделдетеді.





# Белсіздік бүйрек әлсіздігінен бола ма?

Қытайдың дәстүрлі шипагерлігіндегі бауыр, жүрек, көкбауыр, өкпе, бүйрек жөніндегі ұғымдар қазіргі медицинаның танымымен бірдей емес. Қазіргі медицинада аталған ағзалар нақты мүше ретінде қарастырылады. Егер осы мүшелерде ауру ошағы пайда болса, олар жүрек ауруы, бауыр ауруы немесе бүйрек ауруы деп жеке-жеке қаралады. Ал Қытайдың дәстүрлі медицинасында бұлар бес мүше деп қатар аталады да, бесеуінің қан айналысы, ас қорыту, иммунитет, т.б. қызметтері біртұтас ұғымның салалары деп есептеледі.

Айталық, Қытайдың дәстүрлі емшілігінде бүйрек адам энергиясы мен көбею қуатының қайнары ғана емес, денедегі су мен сөлдің алмасуын меңгеруші орган болып есептеледі. Сондай-ақ сүйектің жетілуі, тыныстың кеңеюі мен тарылуы, есту қуаты мен үлкен, кіші дәреттің қалыпты күйді сақтауы да бүйрек қызметімен байланысты деп қаралады. Заманауи зерттеулер нәтижесінде Қытай шипагерлігінде айтылатын осы қызметтердің қазіргі медицина мойындайтын зэр шығару және көбею жүйесіне қатысты қызметін ғана емес, адамның ішкі секреция, иммунитет қуатын да қамтитын аса кең ауқымды ұғым екені анықталды. Қытай емшілігінде бүйрек аурулары төмендегідей жіктеледі:

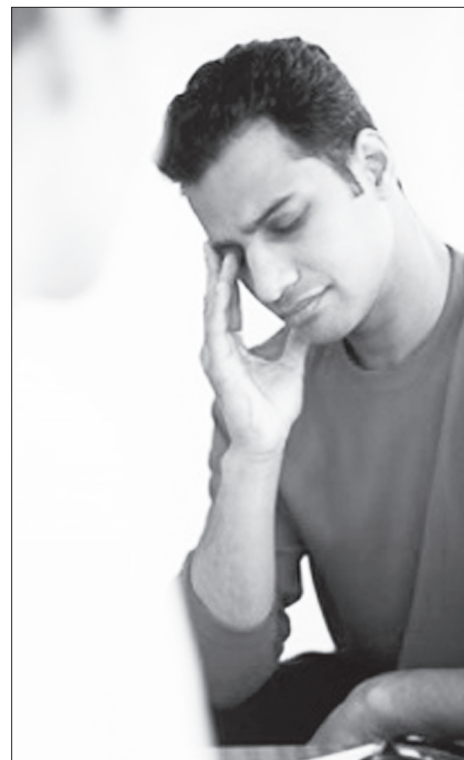
1) Бүйрекарқауының әлсіреуі. Белгілері: бел ауырып, жон ашиды, балтыр сыздап, тізе талады немесе өкше ауырады, шаш түсіп, тіс босайды, түнде кіші дәрет көбейеді немесе кіші дәрет сыздықтап келеді, ұмытшақтық пайда болады, жыныстық қабілет тежеледі, екі кез тамырдың соғуы әлсірейді.

2) Бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі. Белгілері: жоғарыда айтылған бүйрек арқауының кемуіне байланысты барлық белгіден басқа адам тоңғақ болады, шаршап тұрады, қол-аяғы мұздайды, сулы ісік пайда болады, үлкен дәрет сұйылады, кіші дәрет көбейеді және түссіз болып келеді, адамның өңі бозарады

немесе қарақошқыл тартады, бел күші кемиді немесе бойдан ерте кетеді, тамыр соғуы баяулайды немесе іркіледі.

3) Бүйректің көмес арқауының әлсіреуі. Белгілері: адамның көңілі алабұрттып, алақаны мен табаны күйіп-жанады, көзі қарауытып, құлағы шыңылдайды, тамағы құрғап, таңдайы кеберсиді, ұйқысы қашып, ұры тер басады, ұйықтап жатып, бойдан кетеді, кіші дәреті сарғаяды. Бұған қоса бел күші кемиді немесе бойдан ерте кетеді, тілі қызарып, өңезі азаяды, тамыр соғуы дәрменсізденеді.

Жоғарыдағы белгілер байқалған кейбір науқастар өздерінің бүйрек әлсіздік ауруы болғанын немесе белсіздіккешуар болғанын парықтай алмай жатады. Кейбір еркектер шыбықтың қатаймауы бүйрек әлсіздігінен болады деп қарайды да, жыныстық бұйымдар дүкеніне барып жарнамасы жарасып тұрған дәрі-дәрмектерді сатып алуды мақұл көреді. Әрине, Қытайдың дәстүрлі шипагерлігі бүйректің әлсіреуі салдарынан жыныстық қабілет тежеледі деп қарайды. Бірақ бұдан белсіздік ұғымы тұмауы тиіс. Өйткені Қытай шипагерлігіндегі бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуі тұтас дененің әл-қуатының төмендеуіне байланысты жарыққа шыққан құбылысты меңзейді. Көрнеу арқау жыныс ағзасын емес, тұтас дененің әл-қуатын көрсетеді. Бүйректің көрнеу арқауы әлсіреген адамның бел күші кемуі мүмкін.



Алайда бұдан бүйректің көрнеу арқауы әлсіреген адамның бәрі бірдей белсіз болады деген ұғым шықпаса керек. Пекин Қытай шипагерлігі университетінің профессоры Уаң И қатысты сандық мәліметтерге жүгіне отырып, белсіздіктің тең жартысынан көбі бауыр арқауының бәсеңдеуімен немесе бұзылуымен, аз бөлігі ғана бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуімен қатысты болады деп қорытады. Демек, жігіттер мен жігіт ағасы жасқа жеткен адамның бел күшінің кемуі бүйректің көрнеу арқауының әлсіреуіне емес, көбінесе бауыр арқауының босауына қатысты болатындықтан, белсіздік ауруына душар болғандар бүйрек қуаттандыратын дәрілерді албаты тұтынбағаны жөн.

Академик  
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

## Қытайда медицина тарихында бұрын-соңды болмаған операция жасалды



Аспан асты елінің хирургтары 38 жастағы азаматтың іш қуысының сегіз бірдей мүшесін ауыстырып (трансплантациялап), әлемді аузына қаратты. Бір қызығы, әлгі азаматтың ағзасы бөгде адамның мүшелерін еш жатырқамаған. Операция құны – 75 мың доллар. Ақ халаттылардың айтуынша, науқас бастапқыда тұмауратып ауырыпты. Бірақ оған жүрдім-бардым қарап, ауруын әбден асқындырып алады. Соның

салдарынан инфекция ішке түсіп, ішкі ағза мүшелерінің қызметі бұзылады. Көк тамырдың қаны ұйып, қарын мен басқа да іш құрылысы мүшелерінің ұлпалары біртіндеп өле бастаған. Көбіне мұндай жағдайда науқастар өмірмен қош айттысып жатады. Алайда білікті хирургтар қарын, тоқ ішек, бауыр сияқты іш қуысының мүшелерін ауыстырып, зіңгіттей азаматтың өмірін аман алып қалды.

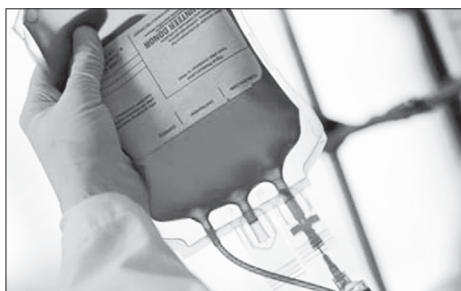
## Сауаттылық салауаттылыққа әсер етеді

Жүрек-қан тамырлары аурулары халықтың сауаттылық деңгейімен тығыз байланысты. Яғни білім беру саласы жолға қойылған, оқу-ағарту ісі жақсы дамыған мемлекеттерде гипертония мен жүрек аурулары аз кездеседі. Мұндай болжамды америкалық ғалымдар айтып отыр. Олардың айтуынша, ой еңбегімен көп айналысатын өте білімді, сауатты, зерек адамдардың күретауы қан қысымы

төмен болады. Мұны 4 мың емделушіге зерттеу жүргізіп дәлелдеген. Зерттеу білімге құштар, ғылым жолында 17 жыл ғұмырын сарпеткен данышпандардың қан қысымы төмен болатындығын көрсетіп берді. Дәлірек айтсақ, ойлау қабілеті жоғары, ізденімпаз әйелдердің қан қысымы сынап бағаны бойынша орташа көрсеткіштен 3,26 мм-ге, ал ерлердің қан қысымы 2,26 мм-ге төмен болып шықты.



## Келешекте донор тапшылығы болмайды



Алдағы уақытта қанға мұқтаж науқастар донор таппай шарқ ұрмайтын болды. Канадалық ғалымдар кез келген қан тобына жарай беретін әмбебап зат шығарды. Медицинада жаңалық ашқан мамандар ең әуелі жеке қызыл қан жасушаларын бірнеше қабатты полимер қабықпен қаптап, нәтижесін байқап көрді. Сөйтсе қабық қанды адамның иммунды жүйесіне байқатпай қорғаштап тұрады екен. Бұл – ағза бөгде қанды қабылдауға қауқарлы деген сөз. Ғалымдар «науқаспен қан берушінің қаны сәйкес келуі міндетті емес» деген тұжырымға тоқталды.

## Папиллом – ғасыр дертіне айналуы мүмкін

Ағза ұлпасының өсу сипатын бұзатын қатерлі вирус онкогендік штамы ауыз бен жұтқыншақ қатерлі ісігі ауруына әкеп соқтыруы мүмкін. Әлемдегі ересек ер адамдардың тең жартысы осы індетті жұқтырған. Америкалық ғалымдар осындай дабыл қағып отыр. Жуырда АҚШ-тың қатерлі ісік ұлттық институтының бастамасымен халықаралық зерттеу жүргізілді. Оған АҚШ, Бразилия мен Мексикадан

жасы 18 бен 70-тің арасындағы 1100 ер адам қатысқан. Зерттеуге қатысқан еріктілер алты ай сайын папиллома-вирус жұқпасына сынама тапсырды. Нәтижесінде қауіпті дерт сынаққа қатысқандардың тең жартысының бойынан табылған. Бір жаманы, бұл вирус ер азаматтардың ағзасында 30 жылға дейін сыр білдірмеуі мүмкін.

## Шипалы шпинат

300 грамм шпинат адамның бұлшық етіндегі оттегі қажеттілігін 5 пайызға арттырып, ет ұлпаларын тез дамытады. Яғни оны 300 грамнан үш күн қатарынан жесе, адамның бұлшық еттері жетіле түспек. Каролина университетінің ғалымдарының айтуынша, емдік қасиетке ие өнімнің құрамында нитраттар мен минералдар мол. Олар ұлпаны қоректендіретін жасушалардың қуатын молайтады екен.





Қарын – денеміздегі сыйымдылығы ең үлкен, ішкі тканьдері ең көп құрсақ қуысы саналады. Азықтанудың өзгеруіне байланысты немесе суық тиюден т.б. жағдайлардан адамдардың іші көп ауырады. Мұндай кездерде денеден жел шықса не қайнаған су ішсе ауру сезімі оңай басылады. Алайда іш ауырғанда белеңіз де қоса ауырып, көтертпей қалса, тыныс алуыңыз қиындап, ентіксеңіз немесе тыныс алуыңыз тездесе, бұл жағдай жарты сағаттан астам уақытқа жалғасса, бірден дәрігердің көмегіне жүгіну керек. Іштің ауруын тудыратын себептер әртүрлі. Құрсақ қуысында көптеген бос қалташа тканьдер болады, егер олардың ішінде біреуі жарылса немесе бітеліп қалса, бұл әуелі өлім қаупін тудыруы мүмкін. Сондықтан іш ауруына немқұрайды қарауға болмайды. Іштің ауруы төмендегідей көп түрлі себептердің әсерінен болады.



# Іш аурудың құрсақ

## ҚҰРСАҚТЫҢ ОҢ ЖАҚ ЖОҒАРЫ БӨЛІГІНІҢ АУРУЫ

Бұл бөлікте бауыр, өт қалтасы, ішектің бір бөлімі, ұйқы безі және оң жақ жарты бүйірдің көк еті болады. Бұл ағзалар тез дерттенеді әрі тез зақымдалатын орында. Сондықтан іштің оң жақ жоғары бөлігінің ауруы осы ағзаларға қатысты болуы мүмкін.

### БАУЫРДЫҢ АУРУЫ

Бауырдың ісуіне алып келетін кез келген жағдайлардың барлығы бауыр орналасқан іштің ең жоғары бөлігін сырқыратып ауыртады. Мысалы, инфекциялану, химиялық зақымдалу және жүрек қызметінің әлсіреуі. Мұның барлығы да іш ауруын пайда қылады. Жүрек етінің жиырылуы, әсіресе, жүрекке қайтатын қанды сығып жеткізе алмай, бір бөлім қанды өкпеге, онан соң бауырға қайтарады. Бұл бауырды керу арқылы ауру сезімін туғызады.

Кейбір химиялық заттар, тазартқыш сұйықтық ретінде істетілетін төрт хлорлы көміртегі, антибиотик және қан қысымын түсіретін дәрілердің өзі бауырды зақымдайды. Мұның зардабы бауырдың әлсіреуіне не бауырдың улануына, сезімталдық реакциясын туғызады. Алайда бауырға ең қауіп төндіретін токсин – спирт. Үнемі арақ ішу бауырдың созылмалы улануына шалдықтырады.

Бауырдың ауырғаны ұзаққа жалғасқанда және болар-болмас ауырғанда науқастар құрсақтың оң жақ жоғары бөлігінің тұтас ауырғандай және құрсақтың сыртынан емес, құрсақ қуысының түпкірінен ауырғандай сезінеді. Бұл жағдай басында біртіндеп пайда болып, бара-бара қалыпты күйге ауысады. Бұл кездейсоқ пайда болған ұстамалы дерт емес, қайта төмендегідей жағдайлармен байланысты пайда болуы мүмкін:

- Ластанған укол инесін басқалармен ортақ пайдаланудан (B типті бауыр қабынуы);

- Таза емес қан құйғызудың әсерінен (C типтегі бауыр қабынуы);

- Арақты көп ішуден (спирттен болған бауыр қабынуы);

- Бауыр қабынуына алып келетін азықтарды ұзақ уақыт тұтынудан (A типтегі бауыр қабынуы);

- Ентігу және қызыл асық ісу жайттары болған-болмағанын (бауырдың әсерінен жүрек әлсіреуі).

- Сары ауру және несептің күренге өзгеруі.

### ӨТ ҚАЛТАСЫ АУРУЫ

Өт қалтасында пайда болған дерттер де – құрсақтың оң жақ жоғары бөлігінің ауруын туғызатын ең көп кезітетін факторлардың бірі. Өтке тас байлану, өт қалтасының қабынуы, нерв қызметінің бұзылуы секілді белгілер де құрсақтың оң жақ жоғары бөлігінің ауруын үнемі туғызады. Мұндай аурулар, көбінесе, 40 жас шамасындағы әйелдерде көп кездеседі әрі оның көп рет қайталануы жөнінде деректер көп.

Оларда бұл жағдайлар жиі кезігумен қатар, асқазан кебуі де көп болады. Жүктіліктен сақтанатын дәрілерді үнемі пайдаланатын әйелдер бұл жағдайларға тез ұшырауы мүмкін.

Өт қалтасындағы аурулардың пайда болуы созылмалы келеді. Дерт қозардың алдында апталарға, айларға, тіпті неше жылға созылатын жағдайлар үнемі кезігеді.

Өт қалтасы аурулары қозғалғанда науқас қатты ауырғанын сезеді. Бұл бауыр ауруынан болатын жай ауруға ұқсамайды. Ең қатты ауырғанда терлейтін және жүрек айнитын белгілер байқалады. Жүрек айну белгілері құсса да басылмайды. Егер өт қалтасы инфекцияланбаса, науқастан қатты қызу белгілері байқалмайды. Ал өт қалтасы инфекцияланса, дененің қызуы 40 градустан асумен қатар, ауру адам қалшылдайды. Дәл осы кезде ең қатты ауыратын орын құрсақтың

әрекеттенген жеткізгіш түтік үнемі жиырылу күйінде тұратындықтан науқастарда өт жолы шаншып ауыратын белгі байқалады. Мұндай ауру тез әрі ұстамалы түрде қайталаанады. Егер байланған тас сәтті шығарылып тасталса, ауру белгілері жеңілдейді. Ал жеткізгіш түтікте тосылып тұра берсе, ота жасау арқылы немесе ұсатып ыдырату әдісі арқылы не операциясыз айдап түсіру тәсілімен алып тастауға тура келеді. Өт жеткізгіш түтігі тосылғанда сары ауру пайда болады, байланған тас алынып тасталысымен, бұл дерт өздігінен жоғалады.

### ҰЙҚЫ БЕЗІНІҢ АУРУЫ

Ұйқы безі – құрсақтың түпкіріне орналасқан, ас қорыту сөлі мен инсулин бөліп шығаратын без. Ұйқы безі құрсақтың оң жақ жоғары бөлігінен орталық сызық арқылы көлденең өтіп, құрсақтың сол жақ жоғары бөлігіне дейін орналасады. Яғни оның «басы» құрсақтың оң жақ жоғары бөлігінде, «денесі» құрсақтың орта бөлігіне көлденең орналасқан. Ал «құйрығы» құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінде болады. Ұйқы безінің әсерінен болатын іш ауру көп болмағанымен, одан пайда болатын дерт жедел болады. Көп жағдайда ұйқы безінің қабынуы жиі кездеседі. Бұл дертке, әдетте, маскүнемдер мен өт қалтасында ауруы барлар оңай шалдығады.

Ұйқы безінің жедел қабынуы қатты ауыртумен қатар, терлеу, жүрек айну және құсу секілді жағдайлар көрінеді. Бұл өт қалтасының ауруы әсерінен болатын белгілерден өзгеше болады.

## БҮЙРЕК ҚЫЗМЕТІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ ІШ АУРУ

Бүйрек қызметіндегі өзгеруден де іштің оң жақ жоғары бөлігі ауырады. Бүйрек ауруларының арқа-бел ауруларын оңай пайда қылатынын жұрттың бәрі біледі. Егер оң бүйрек инфекцияланса немесе дененің кейбір ағзасында қан түйдегі болса, қан айналысы арқылы бүйрекке барған кезде де құрсақ ауруын туғызады. Өттегі тас шығарылу барысында несеп жолы арқылы сыртқа шығарылатындықтан, бұл кезде де құрсақ қатты ауырады. Мұндай ауру сезімі ұстамалы әрі адам төзгісіз жағдайда болады. Кейде тіпті шап пен оң жақ енге дейін жайылады.

Өт қалтасы жұмысының бұзылуы себепті болатын ауру сезімі тікелей арқаға жетеді. Бұл кезде науқас денесін тік ұстап, алдыға қарай еңкейсе тынышталады. Ұйқы безі жедел қабынғандардың қанын тексеру арқылы шипагер зақымдалған ұйқы безі бөліп шығарған фермент құрамына талдау жасай отырып, дұрыс диагноз қоя алады.

### ІШТІҢ ОҢ ЖАҚ ЖОҒАРЫ БӨЛІГІНДЕ БОЛАТЫН БАСҚА ТҮРДЕГІ АУРУЛАР

Егер құрсақтың оң жақ жоғары бөлігіндегі ішек қарыншасы қабынса немесе тоқ ішек қабынса сол шекті орында ауру сезімі пайда болады. Әдетте, мұндай жағдай аз кезігеді. Оның өт қалтасы әсерінен болатын дерттерден өзгешелігі, пайда болуы тым жедел болмайды әрі онша қатты ауырмайды. Ауырса сіңірі тартылғандай ауырып, бірнеше минуттан соң басылып қалады. Бірақ жарым сағат мөлшерінде қайта ұстайды. Оған қоса іш өту, іш қату сияқты ауру белгілері болады.

### ТҰМАУДЫҢ ӘСЕРІ АРҚЫЛЫ ІШ АУРУЫ

Көп адамдар тұмаудың әсерінен де іш ауыратынын біле бермейді. Алайда күнделікті тұрмыста бұл жағдай жиі болып жатады. Адамдар тұмауды өкпенің қабынуына қатысты деп қарайды. Әдетте, адамдар бірнеше күн тұмауратып, жөтеліп қызғаннан кейін ішінің оң жақ жоғары бөлігінің ауырғанын сезеді. Инфекциялану арқылы қабынған өкпеге көк еттің жұғысуынан болған тітіркенуден, содан барып маңындағы көлденең тоқ ішекке әсер етуінен болады.

### КӨКБАУЫР ҚЫЗМЕТІНІҢ ӘСЕРІНЕН ІШ АУРУЫ

Көкбауыр дене қыртысының астында болады. Көкбауырды тексергенде көп күш жұмсаудың қажеті жоқ. Көкбауырдың басты қызметі – өзінде жиналып қалғанына 120 күннен асқан қызыл қан түйіршігін ыдырату әрі оны қаннан бөліп шығару. Одан соң оны қайтадан сүйек майына жеткізіп, сол арқылы жаңа қызыл қан түйіршігін жа-



сау. Көкбауыр – өте әлсіз ағза. Кей жағдайда машинада келе жатып, шұғыл басылған тормоздың әсерінен де, жарылып кетуі мүмкін. Кейбір дерттер әсерінен көкбауыр ісіп, сыртқы қабығы күшпен керіліп, ауру сезімін туғызады. Дара ядролы клетканың азаюы типті қан ауруына шалдыққандардың тұтас көкбауыры жұмсарып, үлкейіп кетеді.

Құрсақ сыртынан жарақаттану. Бұл жағдай екінің бірінде ойламаған жерден болады. Егер құрсақтың ішкі мүшелері жарақаттанса, оның ауырлық дәрежесі мен шұғылдық дәрежесі сүйек сынудан анағұрлым ауыр болады. Мидың зақымдалуынан кем түспейді. Сондықтан құрсақтың зақымдалуына немқұрайды қарауға болмайды.

### ІШЕК ЖОЛЫНЫҢ АУРУЫ

Құрсақтың жоғары жағына көлденең орналасқан жуан ішек құрсақ қуысының сол жақ үстінен төмен қарай иіріліп, онан соң сол жақ жарты бүйірдегі құрсақ қуысынан төмен қарай жалғасып жатады. Ішек жолының ауыруы егер құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінде пайда болса, оның құрсақтың басқа шекті орнының ауруынан өзгешелігі мынадай болады: Құрсақтың сол жақ үстінен төмен қарай иіріліп, онан соң сол жақ жарты бүйірдегі құрсақ қуысынан төмен қарай жалғасып жатады. Ішек жолының ауыруы егер құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінде пайда болса, оның құрсағының басқа шекті орнының ауруынан өзгешелігі мынадай болады: Құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінің ауруы әдетте аурудан болмайды, ол тек суық ауаның ішекке немесе асқазанға кіруінен ғана болатын ауру. Егер ішек жолының қойнауы қабынса немесе ішек қабынса, онда сырқырап ауру пайда болады. Оған қоса кейде іш өтеді және іш қатады. Тіпті дәретпен қан келеді немесе қанды ірің араласқан кілегейлі дәрет келеді, қызу пайда болады.

Қанды дәреттің пайда болуы бізге мынаны ескертеді: Құрсағыңыз ауырған кезде, сөзсіз үлкен дәретіңізді тексертуіңіз керек. Егер

үлкен дәретте қан дағы болса, геморрой болуы мүмкін, үлкен дәрет қатайса, қанаған орын асқазанда немесе ащы ішекте екенін білдіреді. Дәреттің қараюының тағы бір мүмкіндігі жеген аста темір немесе кокс секілді заттардың болғанынан болуы мүмкін. Сондықтан ауруды ертерек байқау үшін біз әдетте өзіміздің үлкен дәретімізге көбірек назар аударғанымыз дұрыс.

### АСҚАЗАН АУРУЫ

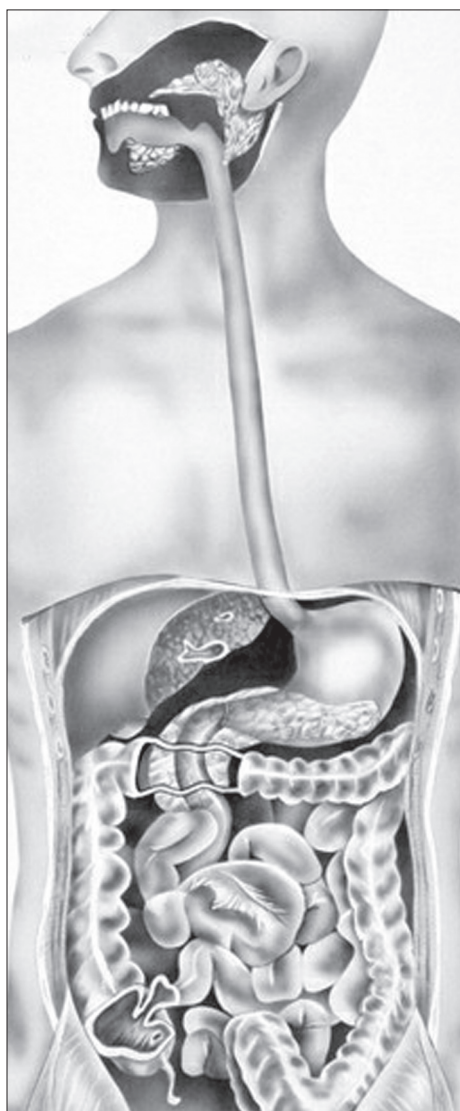
Асқазан құрсақтың дәл ортасында емес, құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінің ішкі бүйірінде болады. Жайшылықта ең көп кездесетін ауру асқазан қабынуы болып табылады. Ол асқазан бүйірі тітіркенсе де (мысалы, шамадан тыс спирт, асқазанды тітіркендіретін тағам, дәрілердің кері әсері), құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінің ауруын пайда

қылады. Бұл ауру білінер-білінбес ауырмайды, көбінде, жүрек айну, құсу белгілері қоса көрінеді. Қышқылды тежейтін дәрілер ішкеннен кейін бұл белгілер азаяды. Егер ауру бір күннен артық уақытқа жалғасса, ауру жағдайын кешіктіріп алмас үшін емханаға барып тексерілу керек. Ол дамып, асқазан жарасына немесе раққа айналған кезде өкінгенмен де қолдан келмейді. Бірақ оған бола көңіл-күй жақтан жабырқамау керек. Көп жағдайларда ол әдеттегі асқазан қабынуы болып шығады.

### САҢЫЛАУ ЖАРЫҚТЫҢ АУРУЫ

Кейбіреулер кіндік жарығын немесе шат жарығын білгенмен «саңылау жарығы» деп аталатын аурудың бар екенін білмеуі мүмкін. Бұл дерт қалай пайда болады? Негізі, көкірек қуысы мен көкшандыр қуысының аралығында көкшандыр болады, онда өңештен құрсаққа өтетін саңылау болады. Жастың ұлғаюына байланысты оның бұлшық етінің жиырылу функциясы біртіндеп әлсірейді. Осылайша саңылаудың үлкен-кішілігін өнімді түрде меңгере алмайтындықтан саңылау барған сайын үлкейеді. Уақыт өте келе асқазанның бір бөлігі көкшандыр арқылы құрсақ қуысына өтеді. Клиникада айтылатын саңылау жарығы дегеніміз осы. Асқазан запыраны құрсақ қуысына кірісімен құрсақтың сол жақ жоғары бөлігінің ауруын тудырады. Кейде көкірек қуысының ауруы да пайда болады. Осы кезде адамдар үнемі жүрек ауруына шалдықтым деп ойлайды. Іс жүзінде ондай болмайды. Саңылау жарығынан болатын ауру жүрек ауруынан болатын ауруға ұқсамайды, оның ауру сезімі еңкейгенде немесе шалқалап жатқанда асқына түседі. Ал жүрек ауруы ондай болмайды. Әрине, кейде бұл екі дертте көп парық болмайды. Сондықтан кейде көкірегіңіз шаншып ауырған кезде оған әсте немқұрайды қарамай сақтық үшін сөзсіз емханаға барып тексерілуден өту керек.

**Мамырбек ТӨКЕШ**  
**Айгүл РАХМЕТОВА**



# ТАЛМА КЕСЕЛ

«Талма» ауруы қазақы жалпақ тілде «қояншық» деп те аталады. Талма дертінің пайда болуы ешқашан ананың жүкті кезінде тұтынған азықтарының әсерінен болмайды. Кейбір талма аурулары мидың қабынуынан, мертігу салдарынан пайда болатындықтан ұстамалы талма ауруы деп аталады. Ал кейбір талма ауруының пайда болу себебі медицинада күні бүгінге дейін анықталмағандықтан, тумалы талма ауруы делініп отыр. Бұлардың туылу себебі әртүрлі болғанымен, ауру қозғандағы бейнесі негізінен ұқсас келеді.

Дерттің қозуы жай ұстау және ауыр ұстау деп екіге бөлінеді. Жайшылықтағы ұстау күніне бірнеше реттен оншақты ретке дейін қайталайды. Әр реткі ұстау уақыты бірнеше секундтан, ондаған секундтарға жалғасады.

Талма ұстағанда адам кенет есінен танады, көзі алайып, тілден қалады. Кейде жығылады немесе белгілі дене мүшелерінің бұлшық еті дірілдейді. Аяқ астынан басын кегжиті, денесі бүгіліп қалу, екі қолы дірілдеу сияқты бейнелер көріледі.

Ал талма ауыр дәрежеде ұстағанда науқас, көбінде, шынғырып барып тұтқиыл жығылады, қолдары бұратылып, аяқтары түзу созылып, үздіксіз құсады. Тыныс алуы тоқтайтындықтан өңі көгеріп, көзі мен аузы қисаяды. Аузынан ақ көбік ағып тоқтамайды, тілін шайнап алса қан аралас көбік құсады, кейде үлкенкіші дәретіне ие бола алмай қалуы да мүмкін. Соңында дене құрысы біртіндеп жеңілдеп барып тоқтайды да, науқас ес-түссіз ұйықтау күйіне ауысады. Есін қайта жиғанда өзінің талу барысын мүлде есіне келтіре алмай тұла бойы сырқырап, басы ауырып, қалжырап тұрғандай сезімге кенеледі.

Талма ауруы ауыр дәрежеде ұстағанда жығылып мертігу, тіпті биіктен құлап кету, суға ағып кету немесе отқа күйіп өлу сияқты қайғылы оқиғалар жиі кездеседі.

Талма – үнемі кезігетін рухани аурулардың бірі. Бұл дертке шалдыққан науқастың жағдайы тұрақты болмайды. Жағдайы ауырларыныңкі ұзаққа созылып, қайта-қайта ұстайды, дерттің ұстауы ретсіз болады. Ал жеңіл дәрежесі бір айда не бірнеше күнде бір рет ұстаса, ауыры күніне бірнеше ретке дейін ұстауы мүмкін. Егер дерт толассыз ұстаса медицинада оны «талманың толассыз күйі» деп атайды. Мұндай кезде өмірге қауіп төнеді. Ұстау реті қаншалықты жиілеген сайын, науқастың миы соншалықты ауыр зақымдалады. Уақыт ұзара келе науқастың зейін қуаты барған сайын әлсіреп, үйренуге, қызмет істеуге мүмкіндігі болмайды. Соңында бүтіндей ес-ақылынан айырылады.

Талма – науқастар үшін ауыр рухани күйзеліс. Бұл дертке шалдыққан науқастар көп жағдайда өз-өзіне қарай алмайтын жағдайда болады. Сондықтан да ауру адамның көңіл-күйі қалыпсыз болып, көп ашу-

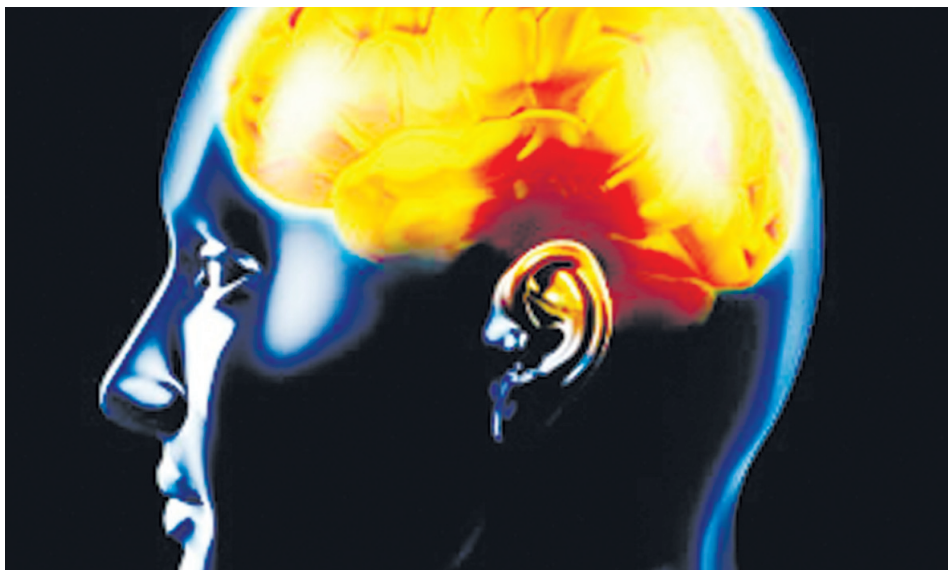
ланады. Мұндай қалыпсыздық ой жүгіртудің шабандығы, басы артық сөйлеу, қызғаншақтық, дөрекілік, өзімшілдік, кекшілдік, өш алу ниеті күшею, маңайынан ұялмау сияқты белгілер көбейеді. Кейбір науқасы салмақтылар жауыздық әрекетке немесе басқаларға зиянқестік жасауға дейін барады.

Талма ауруына шалдыққан науқастарды уағында емдеткен жөн. Бұл науқас үшін де, қоғам үшін де маңызды. Дәрігер науқасқа диагноз қою кезінде ауру белгілеріне қараудан сырт, осы заманғы озық жабдықтардың көмегіне сүйену арқылы ми қызметінің, бас бөлімінің қан айналыс жүйесінің қалыпты, қалыпсыздығын тексерген жөн.

Дәрігерлердің нұсқауы бойынша дәріні үзбей ішкенде, көптеген науқастардың ауруының ұстауы тізгінделеді. Аз санды ұстамалы талма ауруы бар науқас адамдарды миында өспе белгілері байқалғаннан кейін ота жасау жолымен емдеуге болады. Ұласпалы күйдегі талма ауруы сөзсіз қысқа уақыт ішінде тежелуі керек. Өйтпегенде науқас тез арада өліп кетуі мүмкін.

Талма ауруы бар науқастар жеңіл дене әрекеттерімен айналысып тұрғаны жөн. Дегенмен мұны ауру жағдайына қарай істеген абзал. Өйткені дене әрекеті денсаулықты жақсартып, дене қуатын күшейтіп, дерт-дербеге болған қарсылық қуатты арттырады, қартаюды кешіктіреді. Жүректің қуатын күшейтіп, қан тамырларының серпімділігін арттырады, тұтас дененің қан айналысын жақсартады, мидағы қанның ағу мөлшерін молайтады. Қан тамырларын кеңейтеді, қан қысымын түсіреді, қанның ағысын тездетеді, қанның жабысқақтығы мен қоюлығын, қан табақшаларының жиналып қалуын төмендету арқылы қан ұйығының қалыптасуын азайтады. Майлы заттардың алмасуын тездетеді, қандағы орта және жоғары тығыздықтағы май белогының құрамын жоғарылатады. Сол арқылы артерияның қатаюының алдын алады. Шынығу ұзақ жалғасса, дене салмағы жеңілдеп, семірудің алдын алады.

Дайындаған  
Мамырбек ТӨКЕШ





# КӨШ БАСЫНДА

Өз көшбасшысын жаңылмай таңдау – ел болашағы үшін ерекше маңызды мәселенің бірі. Алдағы 3 сәуір Еліміз үшін сол таңдаудың қайта бір сарапқа түсер мезгілі болмақ. Тарихтың таразысы алдыға тартылар осы бір бәсекелі бәйгеге өз пікірімді білдіруді азаматтық борышым деп санаймын. Тәуелсіздік – санасы тәуелсіз адамдарға ғана қымбат құндылық десем, артық айтқандық болмас. Қазақ халқы ежелден бүкіл болмысы еркін ел еді... Әлі де солай. Тек тарлан тарихтың алуан соқпағында Алаш жұрты «мың өліп, мың тірілді», бірақ алтын басын құлдықтың бұғауына қалдырған жоқ. Сол өршіл рухтың жемісі – бүгінгі тәуелсіз Қазақстан!

Қазақтың «ер елі үшін туады, елі үшін өледі» дейтін жазылмаған заңы бар. Бүгінгі бейбіт күнде бұл сөз ұлт үшін ұлағатты қызмет атқарған оғландарға айтылуға тиісті. Яғни Алаштың әр баласы елінің бүгінгі мен ертеңіне өзіндік ой айтып, өзіндік үлес қоса алатын деңгейде болғанда ғана ел болашағы баянды болмақ. Данышпан Шәкәрім «ойсыз, мисыз адамдар, жансыз өмір сүреді» дегенді тегін айтпаса керек. Мені ең алдымен алаңдататыны, қазақ атаулының әлі күнге тәуелсіз Отанында басы қосылмай келе жатқаны. Алып империялардың сызғансызығыға менініні, әке мен баланы шекараның екі жағында қалдырып еді... Дегенмен Елбасымыз Нұрсұлтан Назарбаевтың салиқалы саясатының арқасында «қазақ көші» бар әлемді жалт қаратып, атажұртына бет бұрды. Бұл туралы Елбасы «Егемен Қазақстан» газетіне (1993 жыл, 23 маусым) берген «Уақыт жүктеген аманат бар» атты сұхбатында: «Сыртта жүрген қазақтар өз Отанына оралса, ортамыз толса, басымыз көбейсе деген орынды сөз. Бұл тұтастыққа, елдікке апарары анық. Еліміздің тарихында былтыр бірінші рет қолымыз жетіп, тәуелсіз болғанымызды әлемге танытып, сыртта жүрген қандастарымызды кіндік жұртына жинадық. Бұл – қазақтар үшін ғасырда бір болар оқиға. Шүкір» деп бауырлардың басы қосылып жатқанына шүкіршілік білдірді. Сол «ұлы көштің» басында келіп, біз де қасиетті Қазақ елінің шаңырағын көтерісіп, уығын қадастық... Сондықтан да

тәуелсіздікпен бірге өркендеп, бірге өскен ұрпақ қатарында кейбір қадау-қадау мәселелерге өз көзқарасымды білдіріп, олардың түйінін тарқатудағы Елбасының ерен еңбегін жазуды азаматтық парызым деп санадым. «Алдымен – экономика, онан соң – саясат» бағытын ұстанған көреген көшбасшымыздың елдің еңсесін көтеріп, әл-ауқатын арттырудағы ұшан-теңіз еңбегі өз алдына. Оның бәрін бір мақаланың көлеміне сыйдыру мүмкін емес. Мен тек үш мәселеге тоқталмақпын: Көші-қон, тіл, медицина.

Әрине, жоғарыда тілге тиек еткен көші-қон мәселесі ешкімді де бейжай қалдырмас керек. Өттеген-айы, атажұртта төс қағыстырған аға-бауырдың арасы әлі де қыл өтпестей жақындап, жел өтпестей беки алмай келеді. Сыпсың сөз бен қитұрқы түсініктер бір қазақты екіге бөлудің бар амал-айласын жасап бағуда. Оған да Елбасы өз «бағасын» берген. Аталмыш сұхбатында Президент Нұрсұлтан Назарбаев: «Басты байлық – атажұртта басымыздың қосылуы... Бауырына тартып, аяғынан тұрып кеткенше, алыстан келген ағайындарға жағдай жасауға болады ғой... Ал кейде, керісінше, басқа емес, өзіміз бөлініп, бөлшектеніп, ренжіп, «қайдан келді», «бәленнен келген, түгеннен келген» деген сөз айтып, алалайтынымыз бар. Бұл жарамайды» деп көрегендік, көсемдік танытып, аталы сөзін айтқан. Ең бастысы, Елбасымыздың «қазақ көшін» атажұртқа бұрған әлемдік-тарихи маңызға ие ерекше шешімі өз жемісін берді. Ойламы үлкен, байламы биік дара тұлға азамат-

тар да ағайынның басын қосуға атсалысудан аянған емес. Жалпы, шетелдегі өз атақонысында отырған қазақты кеше кетіп, бүгін келетін келімсектердің қатарына қосудың қандай жөні бар? Олар да тілі мен дінінің амандығын тілеп, атам заманнан тәуелсіздікті аңсап келді емес пе?! Ендеше, қазақ жерінің қай пұшпағы азат болса да еш қазаққа жат емес. Тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйіні, «қазақ көшінің» атажұртқа бет бұруы – қазақ тарихы үшін, тіпті адамзат тарихы үшін айрықша орны бар аса маңызды қадам. Әрине, көш басында – Елбасы Нұрсұлтан Назарбаев!

Қазақ тілінің қазіргі жайы да ойында сәулесі бар азаматты ойлантарлық жағдайда. Меніңше, ана тіліміздің абыройын асқақтату әр қазақтың өзіне байланысты. Ал өз тіліне өшіккен қандастарымыздың Алла бетін оңғарсын дейміз. Дегенмен мемлекеттік тіл мерейінің күн санап өсіп келе жатқанына көз жұмуға болмайды. Тек Елбасы айтқандай, «Қазақстанның болашағы қазақ тілінде екенін» түсінер сана кемшін болып тұр. Негізі, «Мемлекеттік тіл» туралы Заң қабылдаудың да еш артықтығы жоқ. Ол – әрбір өркениетті мемлекетте болуға тиісті тұғырнама. Егер осылай кете берсек, қазақ тілінде сөйлеуді халық бір-бірінен күтіп жүріп-ақ өз құндылықтарынан көз жазып қалары сөзсіз. Қазіргі техника заманында тілдің ғылым тіліне айналуын да бір сәт назардан тыс қалдырмағанымыз жөн. Жалпы, тіл туралы салмақтың ең алдымен халыққа түсері сөзсіз. Халық қай

# – НҰРСҰЛТАН!



тілге басымдық берсе, басшысы да сол тілге бейімделеді. Бірақ Елбасының бір ерекшелігі басым көп бөлігі орыс тілінде сөйлеуге ыңғай танытатын бүгінгі біздің елдің ығына жығылмай, ана тіліміз, мемлекеттік тіліміз – қазақ тілінің көсегесін көгертуге жан-жақтылы қолдау танытып келеді. Өз тілінде шешен сөйлеуде де, көсем сөйлеуде де, әрине, көш басында – Нұрсұлтан Назарбаев тұр!

Қазақстанның емдеу ісі де мені көп ойландырады. Әр саланың да өзіне тән күйініші мен сүйініші болатыны шындық. Сондықтан еліміз медицинасын жоққа шығарудан аулақпын. Дегенмен, таяудағы уақытта қабылданып, қолданысқа енген жаңа реформаны қолдаймын. Өйткені бәсеке бар жерде ғана сапа болады. Оның үстіне Елбасының тікелей ықпалымен заманауи техникалармен жабдықталған, бәсекеге қабілетті медициналық орталықтардың күн санап көбейіп келе жатқаны халықтың көз алдында. Елімізді толықтай отандық дәрі-дәрмекпен қамту жоспары да шындап қолға алынды. Тағы бір айта кетерлік мәселе – қазақтілді медициналық оқулықтардың

жетіспеушілігі. Оның үстіне озық медицина жетістіктерін пайдалану да – кезек күттірмейтін іс. Мысалы, біздің «Жас-Ай» орталығы ашылған алты жылдан бері 40 мыңнан астам науқастың дертіне шипа жасап, талай жанның үміт отын қайта жақса да мемлекетке алақан жайып отырған жоқ. Есесіне Елбасының әр жылғы Жолдауын басшылыққа алып, мамандардың біліктілігін арттыруды, медициналық құралдардың жаңалануын дер шағында қолға алып отырмыз. Осы күнге дейін орталығымыздың шағындығына байланысты науқастар сұранысын толық өтей алмай келген едік. Үлкен еңбектің арқасында ғана жақында жеке ғимаратқа қол жеткіздік. Дегенмен Қытайдың құпияға толы емшілік дәстүрін қазақ еліне жеткізу үшін әлі талай асулар бар. Шәкірт тәрбиелеу, оқулықтар шығару, ғылыми-зерттеулер жасау жағы әлі де қолдау күтеді.

Бұларды айтып отырғаным, ел медицинасы тек озық емдеу дәстүрлерін сұрыптап алғанда ғана алға баспақ. Сондықтан мемлекет Елбасының «шағын кәсіпкерлікті қолдау мен дамыту

бағдарламасын» негізге ала отырып, шынайы халық сұранысына ие болған емдеу жүйесіне қолдау көрсеткені жөн. Бұл – уақыт талабы. Өз басым атажұртыма келген соң хирург мамандығымен қоса алған Шығыс-тибет емін қанат жайдырдым. Бұл елімнің бір кем түсын толтырайын деген асыл арманның нәтижесі еді. Олай дейтінім, мен әр қазақтың денінің сау болуына әу бастан өзімді борышты деп білгенмін. Жалпы, мен ғана емес, бүкіл еліміз жетіп отырған бүгінгі жетістіктердің құпиясы – Елбасының бейбітшілікті, тыныштықты ту еткен сара саясатының, баянды тәуелсіздіктің арқасы.

Тәуелсіздіктің алғашқы жылдарынан қазірге дейін, тіпті бұдан кейінгі 20-30 жыл көлемі де жас Қазақстанның қалыптасып, даму кезеңі болатыны сөзсіз. Бұл – әлемдік тәжірибе. Сондықтан Елбасымыз бар қазақтың басын қосуға мүмкіндік берген осы тұста көзі ашық, көкірегі ояу Алаштың әр баласы Қазақстанға бет алуы тиіс. Сол арқылы өз елінің әр қадамына тың серпін беріп, ұлт құндылықтарының қанат жаюына мүмкіндігінше үлес қосуы керек. Яғни кез келген қазақ көркейген, гүлденген, жаңа Қазақстанды қалыптастыру бақытынан құралақан қалмауы тиіс. Елбасымыз Нұрсұлтанның нұрлы жолы осыны көрсетеді. Ал сол жолдан адаспай, асулардан асуларға жету үшін «Көшбасшы – біреу, халық – тіреу» болуы тиіс. Біз сол көшбасшы Нұрсұлтан Назарбаев деп білеміз!

**Жасан Зекейұлы, «Жас-Ай» Шығыс-тибет медицина орталығының директоры, Халықаралық инемен емдеу академиясының академигі, Вена халықаралық университетінің құрметті профессоры, «Сократ» орденінің иегері**



Дәрілік заттар мен азықтық заттарды үйлесімді мөлшерде бір-біріне қосып, мәнерлеп жасалған тағамдар «дәрілік тағам» деп аталады. Адамзат тұрмысында дәрілік тағам кем болса болмайтын, бір түрлі ерекше азықтық әрі ауруды емдеп, денені қуаттандырудың дәрілік негізі болып табылады. Дәрілік тағамдар ғылымда өз алдына арнаулы бір сала болғандықтан, дамып әрі кемелденіп, халық жұртшылығы арасында кең көлемде қолданылуда.

Дәрілік тағам – тағамдардың ерекше бір түрлі жасалу формасы, ол – азықтық ғылымы, дәрілік заттар ғылымы мен қоректік заттардың органикалық қосындыларының нақтылы іс жүзінде қолданылуы. Біздің қазақ ықылым заманнан бері дәрілік тағамдармен науқасты қуаттандырып, денсаулықты қорғау, ауруды емдеп сауықтыру жағынан құнды тәжірибелер жинаған халық. Дәрілік тағаммен көптеген ауруларды емдеуге болады. Әсіресе, мұндай ем түрі дене қуаты әлсіз, аурушаң адамдарға әбден лайық.

Тағамдардың әртүрлі болып келуіне қарай, олардың қасиеті де, дәмі де әртүрлі болады. Кейбір тағамның пайдалы жағы да, пайдасыз тұсы да бар. Тағамдарды дәміне қарай мынадай бес үлкен топқа бөледі.

**Ащыдәмді тағамдар:** екпесарымсақ, жемжеміл, усарымсақ, қызыл бұрыш, т.б. Бұ-

# Ас бар жерде ауру тұрмайды

лардың ортақ қасиеті – құрғақ ыстықтық. Бұларға қойжуа, арақ сияқты суық райлы тағамдарды қосып тұтынса, асқазанды қуаттандырады. Сондай-ақ асқазан, көкбауырдың әлсіз суықтан пайда болатын ауруына, іш кебу, іш өту, сулы ісікке үйлеседі. Бірақ көп тұтынса, қақырықты молайтып, денені қыздырады. Желді таратып, қанды жинайды. Көздің көру қуатын зақымдайды. Қанау сипатындағы аурулар мен жөтеліп ентіккендерге, жүрек ауруы, жоғары қан қысым ауруы, сыздауық (шиқан), геморрой (көтеу) қатарлы ауруы барлар бұл түрдегі көкөністер көп қосылған тағамдардан шектелуі тиіс.

**Шикі және суық тағамдар:** жеміс-жидек, көкөніс қатарлылар. Бұл түрдегі тағамдардың суықтығы басым болатындықтан қызуды қайтарады. Мысалы, алмұрт өкпені тазалап, жөтелді тыяды. Банан ішекті жұмсартып, дәретті жүргізеді. Қарбыз денені салқындатып, несепті айдап, бүйректі нәрлендіріп, тасты түсіреді. Қызуды қайтарады, уытты басады. Мұндай тағамдар қызуы өрлеп, ыстығы асқан, тамағы ауырып, іші қатқан ауруларға пайдалы. Суықтық тағамдардың көбі шикі желінетіндіктен асқазан-ішек қызметіне оңай әсер етеді. Сондықтан суықтығы басым, әлсіз аурулар мұндай тағамдардан шектелгені жөн.







**Теңіз хайуанаттарынан жасалған тағамдар:** теңіз хайуанаттарының түрлері өте көп. Сондықтан біз балық, қысқыш бақа, теңіз шаяны, маржанқұрт сынды көбірек тұтынылатын өнімдерге ғана тоқталамыз. Бұлар сор дәмді, суық райлы, бөгде иісті нәрлі тағамдар тобына жатады. Аз жесе онша кері әсері болмайды. Артық тұтынса асқазан, көкбауырды зақымдап, адамды жайсыздандырады. Тіпті ауруды асқындырып та жібереді. Сондықтан асқазан, ішек, көкбауырда суықтық әлсіздігі бар аурулар мен есекжем, аллергиялық реакция сипатты демікпесі барлар үйлесімді азықтануға дағдылану қажет.

**Майлы тағамдар:** бұл түрдегі тағамдар хайуанаттардың еті, майы, үй құстарының еті мен майы қатарлы қуырылған тағамдарды қамтиды. Бұның қорытылуы баяу, энергиялық қуаты күшті болады. Баппен пісірілген тауық балапаны еті сорпасы, хайуанаттардың арықтау, қаракесек еті сорпасы, бауыр, бүйрек, асқазан, ішектері және сүті қатарлылардың бәрінің денені қуаттандыру рөлі бар. Денесі әлсіз, қаны аз, ас қорыту жүйелерінде қанталау қатарлы реакция сипатты ауруы барлар мұндай тағамдарды абайлап тұтынғаны жөн немесе мүлде тұтынбағаны абзал.

Су өнімдерінің ішінде теңіз құрағы мен медузаның қақырықты жібіту рөлі бар. Қалқанша без өсу, лимфа туберкулезі сияқтыларға ем болады. Теңіз қияры, сұр балық және жыланбалық секілділер қуаттық азықтық. Бұларды салқын әлсіздігі бар науқастар жесе пайдалы болмақ.



**Нәрлі тағамдар:** нәрлі қуаттық тағамдарға хайуанаттардың еті, сүті, теңіз жануарларының еті, бұлардан басқа саңырауқұлақ, түкті бамбук өркені, асқабақ, сәбіз қатарлы көкөністер де жатады. Нәрлі тағамдармен азықтану дегеніміз – ауруды емдеуге көмектесетін тағамдарды таңдап ішу деген сөз. Яғни нәрлі тағамдарды азықтықтың қасиетіне, құрамына, рөліне көңіл бөліп, дене қуаты жақсы, асқазан-ішек қатарлы ас қорыту органы күшті науқастардың ішіп-жеуіне болады. Асқазан-



ішек, бауыр, көкбауыр, бүйрек ауруы барлардың барлығы майлы тағамдардан өздерін шектеу қажет. Әсіресе, теміреткі, сыздауық (шиқан), желбөртпе қатарлы тері ауруы барлар теңіз жануарларының етін аурудан толық жазылып болғанға дейін жемеуі, өзін-өзі уақыттық шектеуі керек. Майдың тұтқырлығы көкбауыр, асқазанның тасымал қызметін зақымдайды. Оның үстіне дымқылдандырып, қақырық жинайды. Сондықтан жіпсіп терлейтін, бауыр қабынуынан сарғайған, іші өткен, қан қысымы жоғары, артерия тамырлары қатайған, жүрек ауруы бар науқастар қан құрамындағы холестеринді көбейтетін майлы тағамдардан шектелуі керек.

Академик  
Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ  
Гүлнұр НҮРӘЛІҚЫЗЫ





*Әділ АХМЕТОВ, Филология ғылымдарының докторы, профессор, Ресей және Қазақстанның Халықаралық Жоғарғы мектеп Ғылым академияларының академигі деген ғылыми атақ пен академиялық дәрежелердің иегері. 1990-1992-жылдары Америка Құрама Штаттарының Аризона штатындағы Алматымен бауырлас Тусон қаласында бұрынғы астана Алматының уәкілі қызметінде болған. 1992-1997 жылдары, алдымен, Алматы шетел тілдері педагогикалық институтының, кейін Абылайхан атындағы Халықаралық қатынастар және әлем тілдері университетінің ректоры, 1997-2001 жылдары Еліміздің Білім комитетінің төрағасы, Сыртқы істер министрінің бірінші орынбасары, Қазақстанның Британиядағы, Ирландия Республикасындағы, Норвегия және Швеция Корольдіктеріндегі Төтенше және өкілетті елшісі, 2001-2007 жылдары Қазақстан-Британ техникалық университетінің тұңғыш ректоры, халықаралық қатынастар жөніндегі проректоры, 2007 жылдан бастап Еліміздің Парламенті Сенатының депутаты, Сенаттың Халықаралық қатынастар, қорғаныс және қауіпсіздік комитетінің хатшысы болып қызмет атқарады.*

Әділ АХМЕТОВ,

Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген қайраткері, сенатор:

# АМЕРИКАЛЫҚ АРҒЫ ТЕГІ АЛТ

– Сіз Тәуелсіз Қазақстанның қалыптасып дамуына өз үлесіңізді қосқан білікті басшысыз. Дегенмен сіздің ғалымдығыңыз басқаларға ұқсамайтын тың ізденістерімен қымбат. Жалпы, үлкен-үлкен құзырлы мекемелердің тұтқасын ұстау мен соқпақты-соқтықпалы ғылым жолын қатар алып жүру кез келген адамның қолынан келе бермесі анық. Сіз бұл екі жақты қалай қатар ұстадыңыз?

– Қазақ және ағылшын тілдерінің маманымын. Жоғары білім саласында 1963-2007 жылдар арасында, дипломатиялық қызметтерді қоспағанда, бас-аяғы 38 жыл ұстаздық және ғылыми жұмыстармен айналыстым. Қай қызметте жүрсем де ғылымнан қол үзген емеспін. Кандидаттық диссертацияны 1973 жылы “Қазақ тіліндегі табу мен эвфемизмдер” деген тақырып бойынша, докторлық диссертацияны 1995 жылы “Түркі тілдеріндегі табу мен эвфемизмдер” деген тақырыптан қорғадым. Сұрағыңызға орай айта кетейін: білімменғылымды ұштастырмаған, өз саласында үзбей, ұзақ уақыт бойы тәжірибе жинақтамаған немесе сол саланың сатылы қызметтерінен біртіндеп өтпеген, олардың бүгешігесін меңгермеген маман қызмет бабымен де өспейді, басқару немесе әкімшілік жұмыстың жоғары сатыларына да көтеріле алмайды. Демек, әкімшілік жұмыстың тізгіні де тек ысылған мамандарға ғана жүктелетіні – дау туғызбайтын шындық. Сосын кез келген ғалым ғылыммен құзырлы мекемелердің тұтқасын ұстау немесе биік лауазымға қол жеткізіу

үшін емес, керісінше, ең алдымен өз мамандығын шыңдау үшін, теориялық және практикалық білімін жетілдіру, тереңдету үшін айналысады.

– Ғылыми-зерттеу бағытыңыздағы жаңалықтармен бөлісе отырсаңыз...

– Жоғарыда атап өткендей, 1990-1992 жылдары Американың оңтүстік-батысындағы Аризона штатында өткізген үш жыл маған америкалық үндістердің арғы тегін жан-жақты зерттеуге жол ашты. Бұл ғылыммен айналысқаныма қазір жиырма жылдан асып барады. Нәтиже де баршылық. Дәл бүгін америкалық үндістердің арғы тегінің Алтайдан тарайтыны еш күмән туғызбайды. Өздеріңізге тарту еткен “Түбі түркі өркениет” деген монографиялық еңбек – жоғарыда айтылғанның бұлтартпайтын дәлелі. Өйткені антропологиялық тұрғыдан да, генетикалық тұрғыдан да, археологиялық тұрғыдан да, палеонтологиялық және лингвистикалық тұрғыдан да Американың байырғы халқының тегі Алтайға келіп тіреледі. Бұл тақырып журналдарыңыздың оқырмандарына да қызықты болар еді деп ұйғарсаңыз, кітапқа кірген немесе кейін жарық көріп жатқан ғылыми материалдардың электрондық нұсқаларын жіберіп тұрайын. Шақтап шетінен жариялап тұруға қарсылығым жоқ.

– Жасан Зекейұлының емінің ерекшелігі туралы көзқарасыңыз («Жас-Ай» медициналық орталығы құрылудан бұрын Жасан Зекейұлынан ем қабылдапсыз)...

– Жасан Зекейұлынан өте ши-

# ҮНДІСТЕРДІҢ АЙДАН ТАРАЙДЫ



палы ем қабылдағаным рас. Мен Жасанды сонау Елге оралған шағынан бастап білемін. Одан бері табаны күректей 20 жыл өтті. «Талапты ерге нұр жауар» демекші, мен танысқан кездегі Жасан мен бүгінгі Жасанның арасы жер мен көктей. Бұл күнде Жасан өзінің қажырлы еңбегінің арқасында үлкен табыстарға қол жеткізді. Ғылыммен үзбей айналысып, медицина ғылымдарының докторы, профессор, академик деген атақтарды иеленіп, Ел ішіне де, шетелдерге де атақ-даңқы белгілі бірегей тұлғаға айналды. Еуропаның ең дамыған мемлекеттерінің бірі Австрия да Жасанды өте жақсы таниды және Тибет медицинасының хас шебері ретінде құрметтейді. Ғылыми атақтары мен академиялық дәрежесін олар да мойындап, лек-

ция оқуға, дәріс беруге және шипалы емін қабылдауға жиі-жиі шақырып, атақ беріп, биік дәрежелі марапаттарын да аяп жатқан жоқ. Бұл күнде академик Жасан құрған “Жас-Ай” медициналық орталығы халыққа көрсетіп отырған шипасы мол қызметімен көзге түсіп, Ел ықыласына бөленіп отыр. Орталықтың мемлекеттік тілде 5000 даналық тиражбен үзбей шығып тұратын “Жас-Ай” ақпараттық журналының халық арасындағы беделі де өте жоғары. Бұл журналдың атқаратын қызметі мол. Салауатты өмір мен денсаулық сақтауға бағытталған кәсіби ақыл-кеңестердің алуан түрі жүйе-жүйесімен беріліп отыратындықтан, бұл журналды оқыған жұрттың медициналық сауаты ашылып, үнемі молайып отыра-

тыны көзге ұрып тұр. Бұл ақпарат құралының ұлттық медициналық терминдердің қалыптасуына да игі әсер ететіні хақ. Жақында ғана аталмыш медициналық орталықта болып, осында емделіп, айығып шыққан азаматтардың шексіз көп екеніне көзім жетті. Олардың арасында жастар да, жасы ұлғайғандар да, қатардағы азаматтармен қатар әртүрлі кәсіп иелері де, ақын-жазушылар да, ғалымдар да, белгілі қоғам және мемлекет қайраткерлері де баршылық екен. Орталықта қызмет көрсететін мамандардың кәсіби деңгейі мен адами қасиеттері де көзге ұрып тұр. Жасанмен пікір алмасқанда Тибет медицинасынан маман даярлайтын колледж ашқысы келетін ниетінің және осындай орталықтың бірін Астанада да ойластыру ойында жүргенін байқадым. Әрине, мұндай мақсаттардың іске асуына Еліміздің Денсаулық сақтау министрлігі мен Білім және ғылым министрлігі қолдау көрсетіп жатса, өте орынды болар еді. Пышақ тигізбей емдеп, шойырылып қалғандарды құлан-таза айықтырып, аяғынан тұрғызып жіберетін мұндай шипалы орталыққа өкімет тарапынан тиісті қолдау көрсетілуі өте қажет деп санаймын. Сөз соңында, «жақсы сөз – жарым ырыс» демекші, Жасанға да, «Жас-Айға» да Қазақ Елінің денсаулығын күзетіп, батасына бөленіп, көктей беріндер дегім келеді.

Әңгімелескен  
Мамырбек САБЫРХАНОВ





Қазақтілді медициналық ақпараттардың аз болуы салдарынан науқастардың көбі өзін емдеу ісін ғылыми тұрғыда түсіне алмай жатады. Тіпті

дерттеріне шипа болар дәрі-дәрмектердің нақты қандай қасиеті бар? Немесе қандай кері зияны бар дегенге де көп бас қатырып жатпайды. Сол олқылықтардың орнын толтыруға аз да болса септігін тигізер деген ниетпен төменде қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілердің қолданылуы туралы аз-кем мағлұмат беріп отыр-

# ДӘРІНІ

## ДӘЛ ҚОЛДАНЫП ЖҮРМІЗ БЕ?

*Немесе қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілердің қолданылуы туралы*

Қызуды қайтарып, ауырғанды басуда қолданылатын дәрілер:

1) Аспирин: бұл қызуды қайтарып, ауырғанды басуда ең көп қолданылады. Оның қызуды қайтарып, ауырғанды басу өнімі біршама жақсы, әдетте, тұмаудан болған қызу, бас ауруы, бұлшық ет ауруы, нерв ауруы сықылдыларға қолданылады. Ревматизмнен болған буын қабынуға және жедел ревматизм қызбасына емдік өнімі де өте жақсы. Дәрінің ұнтағын сырттай жағып, аяқ тазын сақайтуға да болады. Қызуды қайтару үшін әр ретте 0.3-0.6 г.-нан, әр күні 3 рет ішу немесе қажетіне қарай ішу керек. Ревматизмге қарсы әр ретте 0.5-1 г.-нан, әр күні 3-4 рет тамақтанғаннан кейін ішсе немесе гастропинмен

қосып ішсе асқазанның тітіркенуын азайтуға болады. Егде жастағы әлсіз науқастанушылардың қатты терлеп, дене температурасы тұтқиыл төмендеп талықсуынан сақтану үшін оларға дозасын азайтып (0.3 г.) беру керек. Асқазан, ішек қанамау үшін дәріні асқазан, ішек қанамау үшін дәріні асқазан, онекіелі ішек жарасы барларға бермеу керек. Дозасын арттырыңқырап ішсе асқазанды тітіркендіреді, жүректі айнытады, лоқсытады, т.б. Ішінара науқастарға әсіре сезімталдық реакция да береді.

2) Парацетамол: буын ауырғанды, нерв ауырғанды, жарты шеке ауырғанды басу рөлі біршама көрнекті. Көгерту (ерін, тырнақ көгеруі) сияқты қосымша әсері аз. Әр ретте 0.25-0.5 г.-нан, әр күні 3-4 рет ішеді. Күндік доза-

сы 2.0 г.-нан аспағаны жөн.

3) Анальгин: қызуды қайтарады, ауырғанды басады, ревматизмге қарсы тұрады, қызуды қайтару рөлі күштірек. Сондықтан да көбінесе қызуды қайтаруға қолданылады. Бас ауруы, буындардың жедел қабынуы, ревматизмнен болған нерв ауруы, тіс ауруы, бұлшық ет ауруы сияқтыларға да беріледі. Әр ретте 0.5 г.-нан, әр күні 3 рет ішеді. Бұлшық етке әр ретте 0.25-0.5 г.-нан уколы құйылады. Кішкене балалардың қызуын қайтару үшін 10-20 пайыздық ерітіндісін мұрыннан тамызса да болады. 5 жастан төменгі балалардың мұрнының бір жағына әр ретте 1-2 тамшыдан, 5 жастан жоғары балалардың мұрнына дозасын лайықты мөлшерде артығырақ тамы-

зады. Уколының қосымша әсері зор болғандықтан, оны азырақтан пайдалану немесе пайдаланбау керек.

4) Идометатин: мұның ревматизмге қарсы тұру және қабынуды қайтару рөлі біршама күшті. Ол ревматизмнен, рематоидтан болған буын қабынуына қолданылады. Әр ретте 25мг.-нан, әр күні 2-3 рет тамақ кезінде не тамақтанғаннан кейін ішеді. Егер қосымша әсері болмаса, дозасын бірте-бірте арттырып, күніне 125-150 мг.-нан іше де болады.

Дәріні ішкен соң бас айналу, бас ауруы, ұйқы қашу, көп түс көру, құлағы шыңылдау, жүрегі қағу, жүрек айну, лоқсу, асқа төбеті тартпау, жалақ жара қалыптасу, іш қату сияқты құбылыстар жарыққа шығады. Қосымша әсерінің көбідәріні қолдану барысында біртіндеп жоғалады. Асқазан, он екі елі ішек жарасы барлар абайлап қолданғаны жөн.

Қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілерді ішу барысында көңіл бөлетін істер:

1. Дәрі молынан ішілсе, тер көп шығып, адамды талқысытады. Сондықтан кәрілерге, дене қуаты әлсіздерге және туылғанына үш ай толмаған нәрестеге өте абайлап беру керек.

2. Қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілер әдетте үнемі қолданылғанымен, олардың барлығы белгілі мөлшерде жағымсыз әсер береді. Сондықтан оларды беталды қолданбау керек. Кейбір күрделі қоспалардан жасалған дәрілерді қолданарда олардың құрамын толық біліп, болуы мүмкін ауыр зардаптың алдын алу тиіс.

3. Қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілер бас, тіс, бұлшық ет, буын және нерв ауруын қалыпты ғана баса алады, бірақ жарақаттанудан болған қатты ауруды және іштің шаншып ауырғанын баса алмайды. Сондықтан дәріні орынсыз қолданбаған жөн.

4. Қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілер ыстықтан болған жел-құзға және ревматизмнен болған буын қабынуына түбегейлі ем болмайды. Басқа да емдеу шараларымен бірлестірген жөн.

5. Бактерияның инфекцияландыруынан қызса, қызуды қайтарып, ауырғанды басатын дәрілерді беріп, қызуды қайтаруды ғана ойластырмай, диагнозын анықтап, инфекциялануға қарсы емдеуді қоса жүргізген жөн.

Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ

## Еркектердің балалы болудағы ең тамаша жас шамасы

Ер адамдар қандай шақта әке болса ең тамаша болады? Францияның медицина мамандары өз елінің 2000-нан астам сарбаздарына тексеру жүргізіп, әке болатын адам 30-35 жас аралығында болса, туған баланың ақыл-ойының соншама жақсы болатынын байқаған. Сөйтіп, ол: «30-35 жас аралығындағы еркектердің спермасының өміршеңдік күші ең жоғары болады, бұл – балалы болуға ең үйлесімді кез» деген қорытынды шығарады. Мұны Францияның тұқым қуалау ғылымының маманы Морис те дәлелдеп отыр. Мористің зерттеуінің нәтижесі де Шьерлоздің

қорытындысымен бірдей шығады. Әсілі, ер адамдардың спермасының сапасы 30 жас кезінде ең жоғары қуаттылыққа жетіп, бұл жағдай 35 жасқа дейін жалғасады екен. Ал онан соң сперманың сапасы біртіндеп төмендей беретін көрінеді.

АҚШ-тың туу ғылымының маманы Бико да 30 жастағы еркек ең тамаша әке бола алады дегенді нақтылайды. Өйткені осы мезгілде еркектерде денелік сапа абзалдылығынан сырт, кәсібі тұрақты, экономикалық күйі жақсы, балаларын бағып-қағу шарт-жағдайы кемелді болуы сияқты ерекшелікке ие болады.



## Нашар дағдылардан арылған соң қандай кезде жүкті болған жөн?

Спиртті ішімдіктер, әсіресе, жоғары гадустағы ақ арақтар еркектердің перзентті болу қабілетіне өте зор ықпал жасайды. Оның үстіне әйелі жүкті болған соң, ұрпағының ақыл-ойының кедергіге ұшырау мүмкіндігі арақ ішпейтіндердікінен әлдеқайда жоғары болады. Сондықтан арақты көп ішетін адамдар балалы боламын дейді екен, арақ ішуден тыйылу керек. Арақтан тыйылған соң дереу балалы болса да болмайды, ең кемінде, үш ай тосу қажет.

Өйткені сперманың жаңалану уақыты шамамен үш ай болады. Темекі тартудың да еркек спермасына жасайтын зияны өте зор. Адамдар темекіні қойған соң бірден бала алуға асықпағаны жөн. Әуелі емханаға барып сперманың қалыптылығын тексертіп, сперма ахуалын білу керек. Сперма аздығы, сперма әлсіздігі барлар әуелі емделіп, ұрпақ сүюді сонан соң ойлағаны жөн.

Жайнар ТАТЫМХАН





## ҚАНТ ҚЫЗЫЛШАСЫ

### Ем болатын аурулары:

1. Қант қызылшасын сірке суымен, қышымамен араластырып ішкізсе, көкбауырдағы бөгеттерді ашады.

2. Бір жақ шеке ауырғанда, аяқ-қол қалтырағанда қант қызылшасының суын балмен араластырып, мұрынға таңса ауру жеңілдейді.

3. Құлақ ауырғанда қант қызылшасы жапырағының суын сығып алып, балмен қосып қайнатып, жылы күйінде құлаққа тамызады.

4. Шаштағы бит пен қайызғақты кетіру үшін қант қызылшасы жапырағының суымен шашты жуады.

5. Іш кірнесіне қант қызылшасын қышқыл сірке суымен қосып қайнатып ішсе, ауырғанды басады.

**Пайдалану мөлшері:** 40 грамға дейін. Қант қызылшасының құрамында каротин бар.

# Дәрі шөптері

## ҚЫРЫҚБУЫН

Бұл – көп жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі – 30-80 см. Сабағы тік, шоқталып өседі, бұтақсыз, буынды, қуыс өзекті келеді. Буындарындағы дөңгелене орналасқан қабыршақ тәрізді жапырағы сабаққа жабысып тұрады. Сабақ ұшындағы қыруар бүршікті масақ басы үшкірленіп бітеді де, күреңітіп көрінеді. Қырықбуын тау бөктерлерінің шөпті жерлерінде, орман жиектерінде, өзен жағасында, сызды жерлерде өседі.

### Жинау және өңдеу

Қырықбуынның жер үсті бөлігі дәрі болады. Жазда және күзде жинап алып, турап кептіреді. Дәмі тәтті, аздап кермектеу, усыз болады.

### Ем болатын аурулары:

1. Көз перделеніп, жас аққанда 30 г. қырықбуынды майдалап, талқандап, оған белгілі мөлшерде қойдың бауырынан қосып балшық дәрі жасайды да, таңертең және кешке 6 г. ішеді.

2. Қан аралас іш өткенде 15 г. қырықбуынды суға қайнатып, күніне екі рет жылыдай ішеді.

3. Көтеншек айналғанда қырықбуыннан тиісті мөлшерде алып, өртеп, күлін ұсақтап, айналшыққа себеді.

4. Ұрылып, соғылу салдары-



нан ас қорыту жүйелерінен, жатырдан қаншыққанда қырықбуын, гүлбуын және бейзыден белгілі мөлшерде алып, жеке-жеке талқандап, електен өткізіп, барлығын қосып араластырып, бұл дәріні денеге жағады әрі ішуге де болады. Денеге жағу үшін дәкеге ұнтақтап дәрілеп салып, қан шыққан орынды орап байлайды. 2 грамнан күніне 4-6 сағатта бір рет ішеді.

5. Бауырдың қабынуына (сары ауру) 30 г. кептірілген қырықбуынды суға қайнатып, күніне екі рет ішеді.

6. Көз мүйіз пердесі қабынғанда, жел тиіп көзден жас шыққанда 9 г. қырықбуынды, 9 г. шашагүлді, 6 г. қызыл шұғынықты суға қайнатып ішеді.

7. Қырықбуынның белгілі мөлшерін суға қайнатып, сүйелді жуады немесе таңып қояды.

**Пайдалану мөлшері:** 4.5-9 г. Қырықбуынның құрамында белок, минералды тұздар (кальций, темір) бар.

## МАҚСАРЫ

Бір жылдық шөп тектес өсімдік. Биіктігі 100 см болады, көп бұтақты, сабағы тік өседі. Сырты ақшыл сары түсті, ұзын сызықты келеді. Сағақсыз жапырақтары кезектесіп орналасады. Қатты жапырағының жиегінде сирек тікендер өседі, шоқ бас гүл шоғыры басында орналасқан. Гүлі қызыл түсті, тұқымша жемісі ақ түсті жұмыртқа формалы болады.

### Ем болатын аурулары:

Қанды күшейтіп, етеккірді келтіреді. Ісікті қайтарып, ауырғанды басады.

1. Нәресте іште өліп қалғанда, баланың жолдасы түспеген жағдайда белгілі мөлшердегі мақсарыны қайнатып 2-3 үлес ішеді.

2. Құлақтан бұлық аққанда 1 г. мақсары мен 30 г. ашудақты талқандап, құлақтың ішіне бүркеді.

3. Жығылып жараланғанда 1 г. қара андыз, 1,5 г. мақсары және 1,5 г. қызыл мияны талқандап, қайнаған сумен ішсе болады.

4. Қартайып еті қашқан адамдарды қуаттандыру үшін 30 г. мақсарыны жаншып, оны 250 г. суға қайнатып, самасын сүзіп тастап, белгілі мөлшерде қызыл шекер қосып, 30 миллиграмнан бір мезгіл ішеді.

5. Етеккір келгенде (етеккір бірнеше ай келмей, іштің төменгі жағы ауырғанда) 9 г. аюбалдырғанды, 9 г. қызыл шұғынықты, 6 г. иісті тамырды, 9 г. шабдул дәнін, 9 г. мақсарыны суға қайнатып ішеді.

6. Емшек сүтін суалдыру үшін 6 г. мақсарыны 15 г. қуырылған табеттік қорытқыны, 15 г. қуырылған арпа өркенін суға қайнатып ішеді.

7. Қызыл мұрын ауруына мақсарыдан 9 г. қызыл шұғынықтан 9 г, шабдул дәнінен 12 г. иісті тамырдан 9 г. шикі жемжемілден 3 тал, екпе сарымсақ ағынан 3 бөлігін суға қайнатып ішеді.

Пайдалану мөлшері: 1,5-6 г.





# Н ШЫҒАДЫ.



## ҚАУЫН САБАҒЫ

Қауынның сабағы аздап улы болады.

### Жинау және өңдеу

Әбден піскенде қауынды жинап алып, тазалап кептіреді.

### Ем болатын аурулары:

1. Тамақтан уланғанда құстыруға тура келсе, 1-2 г. талқандалған қауын сабағын қайнаған сумен ішкізсе, 15-20 минуттың ішінде құсады. Егер құса қоймаса, сол мөлшерде тағы да ішкізу керек.

2. Мұрынның етті өспесіне талқандалған қауынның сабағынан белгілі мөлшерде алып, мұрынға насыбайша атса, мұрыннан сары су тамып, өспе кішірейеді.

**Ескерту:** Қауын сабағының құрамында милотоксин болғандықтан, ішкеннен кейін асқазан жүйкелерін тітіркендіреді де, жүрек айнып құсады. Кейбір деректерге қарағанда, денеге сіңбейді, денені сусыздандырып, уландыру құбылысын болғызбайды. Бұл емді абайлап жасау керек.

**Пайдалану мөлшері:** тұқымынан 9-15 г. сабағынан 2-6 г. Қауын тұқымының құрамында май, аз мөлшерде белок (глобулин), глюкоза, өсімдік майы, литин, холестерин, старин және май қышқылы бар. Қауын сабағындағы құстыратын зат – милотоксин.

## ҚАРАҒАЙ ШАЙЫРЫ

**Өңдеу әдістері:** 7-15 жылдық қарағайды таңдап алып, өткір құралмен қарағайдың қабығын түбінен ала «У» формасында ойса, күн қызғанда қарағай шайыры ағып шығады. Мұны ыдысқа салып, жинаған шайырға су құйып буландырады. Су буға айналғанда түбінде қарағай шайыры қалады да, суығаннан кейін қатты затқа айналады. Мұны өңделген шайыр деп атайды. Қарағай шайыры ащы, дәмді, улы болады.

### Ем болатын аурулары:

1. Шиқанға, қышыма бөртпеге, жарадан қанды тыюға, күйікке ем болады.

2. Жілік кемігінің созылмалы қабынуына, сүйек туберкулезіне 500 г. өңделген шайыр, 120 г. камфира, 180 г. інжу қорғасын ұнтағын, 250 г. гипс, 60 г. борнеол үпілмәлік ұрығынан қосып, талқандап жасалған балшық дәріні жараның аузына таңады.

3. Балаларға қышыма бөрткен шыққанда 120 г. өңделген шайыр, 60 г. күйдірілген гипс, 10 г. күйдірілген ашудас, 3 г. сандарас қосып талқандап, майға өлтіреді де, балшық дәрі жасап, бөрткенге жағып, дәкемен таңып қояды. Күнара ауыстырады.

4. Өңделмеген шайыр екі түрлі болады. Бірі – жабысқақ шайыр, екіншісі түйме шайыр деп аталады. Қазақ оташылары жабысқақ шайырды сынықты таңуға, шыққан буындарды орнына түсіруге пайдаланады. Түймеш шайырды әйелдер, жастар ауызға салып шайнайды. Бұл тісті тазартады және шынықтырады. Майлы тамақ жегеннен кейін шайырды шайнаса, тамақтың тезірек қорытылуына пайдасы болады.

## ҚАРАҒАЙ ҚЫЛҚАН ЖАПЫРАҒЫ

Қарағай қылқан жапырағының дәмі ащы, усыз келеді.

### Ем болатын аурулары:

1. Қан табақшаларының (пластинкаларының) азаюынан тері астына қан ұйығанда 60 г. қылқан жапырақ, 30 г. ақбас бетеге, 15 г. агорномияны араластырып, суға қайнатып, күніне екі реттен бір жеті ішу керек.

2. Тауықкөз соқыр адамдар қылқан жапырақты тазалап жуып, суқосып, қайнатып, 200 немесе 30-60 миллилитрден күніне үш рет ішеді.

3. Бір уыс қылқан жапырақты суға қайнатып, қайнатпасымен үсіген орынды жуса жазылады.

4. Жүйке әлсіздігіне, А, В дәрумендері жетіспеушілікке қарағайдың жаңа жиналған 15 г. қылқан жапырағын суға қайнатып, шекер қосып ішеді.

5. Өкпе туберкулезіне жаңа қылқан жапырақтан 30 г. саранадан 30 г. қосып суға қайнатып, күніне бір рет ішеді немесе 15 г. қылқан жапырақты су қосып езіп, нілін ішеді.

Пайдалану мөлшері: жаңасынан 30-60 г. Ал денеге жағу үшін қажетті мөлшерде жасалады. Қылқан жапырақтың құрамында А дәрумені, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, Е, К дәрумендері де кездеседі.

## ҚАРАҒАЙ ГҮЛ ТОЗАҒЫ

### Жинау және өңдеу

Көктемде гүл ашқан кезде аталық гүлінің масағы жиналып алынады. Масақты кептіріп, сүзгіден өткізіп сақтайды, тәтті, дәмді, усыз болады. Өкпені тазалап, қанды тыяды. Дененің қуатын арттырып, жел-құзды айдайды. Асқазанның он екі елі ішек жарасына, қан түкіруге, суланған сарыбас қотырға, қан тыюға қолданылады.

**Пайдалану мөлшері:** 3-6 г. Құрамында май және пигменттер бар.





# Омыртқалардың қисаюуы

*Бала кезімізде, әсіресе, мектепте оқып жүрген сәтте «бүкірейме», «түзу отыр», «тік жүр», «түзу жат», «түзу тұр», «ауыр көтерме, белің қисаяды» деген сөздерді ұстаздарымыз бен ата-анамыздан жиі еститінбіз. Бірақ бала көңіл ол сөздің түпкі астарына бойлай бермейтін. Кейіннен ойланып қарасак, мұның астарында бала денсаулығы, бүкіл елдің болашағы жатыр екен. Осы ретте халық «Ағаш түзу өсу үшін оған көшет кезінде көмектесуге болады, ал үлкен ағаш болғанда оны түзете алмайсың» деп бекер айтпапты.*

Барлық омыртқа бір-бірімен шеміршектер, бұлшық еттер, сіңірлер арқылы байланысып, омыртқа жотасын құрайды. Омыртқа жотасы – тұлғаны алға, артқа, бүйіріне қарай иіп-қозғалту арқылы түрлі қимылға келтіреді. Жаңа туған нәрестенің омыртқа жотасы түзу болады, иілімдер білінбейді. Сәбидің мойнықатқанда мойын, отыра бастағанда арқа иілімі біліне бастайды. Ал қаз-қаз жүре бастағанда бел мен сегізкөз омыртқаларының тұсындағы иілімдер байқалады. Иілімдер 18-20 жаста толық қалыптасады. Омыртқа жотасының алға және артқа қарай иілімдері адамның тік жүруіне байланысты қалыптасады. Ал омыртқа жотасының бір бүйіріне қарай қисаюуы – «сколиоз ауруы» деп аталады.

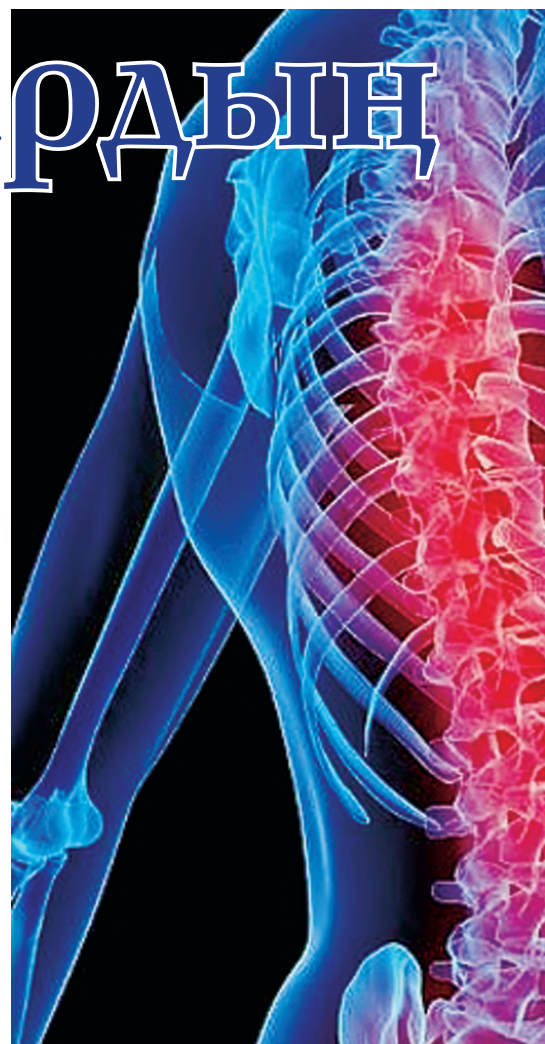
Сонымен сколиоз – омыртқаның түзу қалпынан бүйір жағына қисаюуы, яғни тіндердің өзгерістерімен, омыртқалардың ығысуымен және қисаюуымен сипатталатын ауру.

Омыртқаның қисаюуы, негізінен, бала күннен пайда болады. Сондықтан ауруға шалдыққандардың 70-80 пайызы оның нақты қашан және неден туындағанын білмейді, яғни себебі

белгісіз, оны идиопатиялық деп атайды. Мұндай сколиоз ер балаларға қарағанда қыздарда 4-7 есе жиі кездеседі екен. Омыртқаның қисаюуын дер кезінде анықтау қиын. Себебі – ауырмайды, тек баланың тез өсетін шағында, яғни жауырыны немесе қабырғасы қисая бастағанда ғана білінеді екен. 20% сколиоз туа бітті омыртқалардың өзгеруі салдарынан болады. Мәселен, Клиппеля-Файля синдромы, жүйке-бұлшық ет жүйелерінің ауруы, полиомиелит, дәнекер тіндер аурулары, сүйектердің зат алмасуы, оқыс оқиғалардың салдарынан болған түрлі жарақаттар немесе зақым келген жерді кесіп алып тастағаннан кейін, қатерлі ісіктерді алып тастау мақсатында жасалған отадан кейін, сондай-ақ балаларда жүрекке немесе аяқтарының ұзындығында айырмашылық болған жағдайда жасалған операциядан кейін.

## СКОЛИОЗДЫҢ ТҮРЛЕРІ

Адамның түр-тұлғасының сымбаттылығы көбіне омыртқаға байланысты, өйткені ол – бүкіл қаңқа сүйекті біріктіріп тұрған негізгі буын. Омыртқалардың қисаюуы – қауіпті дерттердің бірі. Себебі омыртқалардың иіле қисаюуымен



сипатталып, кеуде қуысы қызметінің және дене бітімінің бұзылуына әкеліп соқтырады. Әлемдік тәжірибеде аурудың диагностикасын көбіне науқастың жас ерекшелігіне қарап жіктейді.

- Жетілмеген (шала дамыған) идиопатиялық сколиоз – 1-2 жас аралығында болған сколиоз;

- 4-6 жас аралығында болатын сколиоз;

- 10-14 жас, яғни жасөспірім кезде болған сколиоз

Кейбір зерттеулерде сколиозды «бірінші кезең — 8 жасқа, екінші кезең — 8-ден 14 жасқа және үшінші кезең — 15-тен 17 жасқа дейін» деп қарастырылған.

Қисаюу пішініне қарай:

- Омыртқа жотасының тек кеуде бөлігінің қисаюуы;

- Омыртқа жотасының бел бөлігінің қисаюуы;

- Кеудеден белге өтетін жердің қисаюуы;

немесе:

- С тәрізді сколиоз, яғни бір доғалы қисаюу;



- S тәрізді сколиоз, яғни екі доғалы қисаю;

- Z тәрізді сколиоз, яғни үш доғалы қисаю;

Туа біткен сколиозға омыртқалардың тұтасып бітуі, қосымша жарты омыртқалардың болуы, қабырғалардың тұтасып бітуі сынды факторлар әсер етеді. Қисаюдың негізгі доғасы бел бөлігінде орыналады. Жалпы, омыртқа жотасының бір жаққа қарай қисаюы – иықтың ассиметриялық жағдайы, яғни екі иықтың бір деңгейде тең тұрмауынан, омыртқалар жотасының майысып кетуінен аңғарамыз. Омыртқалардың қисаюы ауру дәрежесіне қарай үш түрге бөліп қарастырылады:

- Алғашқы түрінде омыртқаның қисаюы сырт көзге байқала бермейді. Бұлшық еттерге күш түскенде түзеліп кетеді. Бұл – оңай жазылып кететін кезеңі;

- Келесі түрі – омыртқа жотасы қисаюының орныққан, қалыптасып кеткен кезеңі. Бұл түрінде иықтың бір жағына салбырап

тұрғаны байқалады, кемістік көзге көрінеді. Бірақ омыртқаның бұл ауытқуын да емдеп жазуға болады.

- Үшінші түрі – асқынған кезеңі. Бұл кезеңде омыртқаның ауытқуы анық көрінеді, яғни қабырғалар шодырайып тұрады. Дене бітімін түзету қиынға соғады.

Қисаюдың ең ауыр түрі – диспластикалық сколиоз. 8-10 жас аралығында жиі байқалып, тез дамиды ауру омыртқа жотасының бел-сегізкөз бөлігінің дамымауы салдарынан болады.

Мектеп жасындағы балалардың омыртқа жотасының бір бүйіріне қарай қисаюының негізгі себептері:

- Орындықта тұзу отырмау, бір бүйіріне қарай қисайып отыру немесе үй тапсырмасын орындағанда басын үстелдің үстіне қойып отыру;

- Жазу үстелі мен орындықтың биіктігінің сәйкес келмеуі;

- Көбіне бір қолымен ауыр жүк көтеру;

- Сүйектер мен бұлшық еттердің дұрыс дамымауы, т.б.

#### ЕМДЕУ:

Медицинада сколиозды консервативті және хирургиялық әдіс бойынша емдейді. Аурудың бастапқы кезеңінде консервативті әдіс қолданылса, ауыр немесе әбден асқынған түрінде хирургиялық тәсілмен емдеуге тура келеді. Емдеудің консервативті әдісінде науқасқа емдік жаттығулар жасауға кеңес беріледі. Мәселен, мойын омыртқаға, арқа бұлшық еттеріне жасалатын жаттығулар. Сырқат кісі шалқасынан жатып, тізесі мен басын қосып, тербеледі. Одан кейін аяқтарын түзу ұстап, қолын жеткізеді. Шалқасынан жатқан күйі велосипед айдағандай аяқтарын қозғалтады. Келесі жаттығу – етпетінен жасалады. Етпетінен жатып, аяқтарын түзу ұстап, қол-аяғын аздап көтереді. Одан кейін аяқтарын түсіріп, қолдарын айқастырады. Толарсағынан ұстап, аяқ-қолдарын жоғары көтеруге талпыну қажет. Емдік жаттығудың келесі түрі тікесінен тік тұрып жасалады. Науқас қолын көтеріп, алға қарай еңкейеді. Төрт тағандап тұрып, әрі

#### ДИАГНОСТИКА

Сколиозды ерте сатысында еңкею арқылы білуге болады. Баланың қолын төмен түсіріп, еркін қойып, еңкейтіп қарасаңыз, желкеден белге дейінгі омыртқа жоталары түзулігі немесе қисайғандығы айқын көрінеді. Омыртқалардың қисаюының көлемін рентген суреттері арқылы көреді. Омыртқалардың өзгеруі туа бітті болуы мүмкін. Рентген суреттерінен бұйыр жақ кескініне қарап, туа бітті ауытқу бар ма немесе омыртқалардың қалыпты иілуінің бұзылуы ма, соны анықтауға болады. Сколиотикалық омыртқалар көбіне жыныстық жетілу кезінде өрши түседі. Оны бақылап отыру үшін ағзаға зияны жоқ сәулелі емес әдісті пайдаланған жөн. Мәселен сколиометрия, омыртқаларды ультрадыбыстық сенсормен зерттеу, ортопедтік бақылау. Сонымен қатар рентген сәулесінің мөлшерін азайту үшін сәулесі аз суреттер, яғни «LOW DOSE»-суреттер қолданылады. Бұл суреттер тек қисаю бұрышын анықтауға жарайды. Омыртқасынан зардап шегіп жүрген адамдар дәрігердің қадағалауында болып, ем алып отыру қажет. Кейде бүкіл омыртқа жотасына магниттік-резонанстық томография (МРТ) жасалады. Жоғарыда айтылған зерттеулік әдістермен бірге қосымша мыналарды тексеру қажет:

- Бой ұзындығын отырғызып және тұрғызып өлшеу;
- Салмағын өлшеу;
- Өкпе көлемін өлшеу, өкпенің тіршілік сыйымдылығын анықтау, өкпе қызметін зерттеу (спирометрия).

Бұл шаралар қисаюдың ауырлығын анықтау, емдомды соған сай жүргізу үшін қажет.



аяқ-қолын көтереді. Одан кейін созылып, омыртқағатүсетінсалмақты азайтады. Мұнан кейінгі жаттығу мойын омыртқаны қалпына келтіруге бағытталады. Мойын омыртқа – өте нәзік мүше. Қолды көтеретін бұлшық еттер бас сүйегіне және омыртқаның мойын бөлігіне бекіген. Сол себепті де қолды немесе иықты қозғалтқан кезде мойын омыртқасы ауырады. Басты салбыратып отыру мойын омыртқаға күш түсіреді. Ал тік отырса, мойын омыртқаларға қысым азырақ түседі. Жалпы, кез келген адам өз денсаулығына мұқият болғаны дұрыс. Денсаулығына бақылау жасап отыруы керек. Спортпен шұғылданып, салауатты өмір салтын сақтаған жөн.

Қазіргі таңда Еуропада консервативті әдіс бойынша емдеуде Шроттың арнайы антисколиоздық жаттығулары мен Эббота-Шено ұстанымы бойынша корсеттерапиясы ұсынылады. Сколиотикалық өсім 15 градусқа дейін болса ротациясыз арнайы жаттығулармен, 15-20 градустан ротациямен, жаттығулармен емдеу және корсет кию пайдаланылады. Еуропалық дәрігерлер 20-25 градустан асқан үдемелі сколиозды Эббота-Шеноның ұстанымы бойынша жасалған сапалы корсеттер кигізу (тәулігіне кемінде 16 сағат

### СКОЛИОЗ БЫЛАЙ ЖІКТЕЛЕДІ:

- пайда болуына байланысты;
- омыртқа бағанасының қисаюуына байланысты;
- қисаюудың орнығуы бойынша;
- рентгендік жіктеу;
- омыртқаға түскен салмақтан болған қисаюу;
- клиникалық ағымы бойынша.

кию) арқылы емдеуге болатынын айтады. Сонымен қатар арнайы емханаларда, оңалту орталықтарында жатып емделуге жолдама беріледі.

Сколиоздың асқынуы өте қауіпті, яғни кеуде қуысының қисаюуына, жүрек қызметінің жетіспеушілігіне, өкпе қызметінің нашарлауына, полицитемия, өкпе гипертензиясына әкелуі мүмкін. Сколиоз асқынған жағдайда хирургиялық араласу жүреді. Жалпы, омыртқаны түзету – ең күрделі операциялардың бірі. Қазақстанда бұл операция тек Астанадағы Травматология және ортопедия ғылыми-зерттеу институтында жасалады екен. Бүгінде мұндай операция сколиотикалық қисаюу немесе пішіннің өзгеру бұрышы 40-45 градустан асқан жағдайда жасалады. Сондай-ақ ауру косметикалық кемшілік байқалған жағдайда ота жасауы мүмкін. Өйткені ол науқастың жүйке жүйесіне әсер етіп, еңбекке қабілеттілігін төмендетуі мүмкін.

### АТА-АНАЛАР НАЗАРЫНА:

**1. Балаңыздың мүсінін, омыртқа жотасына күш түспеуін сәби кезінен қадағалаңыз. Баланы ерте отырғызуға болмайды, омыртқасына, беліне күш түседі. Бала айы-күні толғанда өзі отырады. Сондай-ақ сәбиді қолға ұстағанда үнемі бір жағымен көтермеңіз.**

**2. Балаңыздың жүріс-тұрысын, омыртқа жотасын түзу ұстауын, бойында көзге көрінетіндей қаңқа өзгерісі бар-жоғын қадағалаңыз.**

**3. Баланың бір иығы екінші иығынан жоғары тұрған жоқ па, соған мән беріңіз.**

**4. Сабақта партаның немесе компьютердің алдында отырғанда түзу отыру керектігін құлағына құйып отырыңыз.**

**5. Ауыр жүк көтертпеңіз, мектепке баратын сөмкесі ауыр болмауы керек, бір жақ иығына емес, арқасына іліп жүретін сөмке алыңыз.**

**6. Мектеп жасына дейінгі және мектеп жасындағы балалар үшін отыратын, сабақ оқитын үстелі мен орындығы бойына сәйкес келуі тиіс, үстелдің арқасы омыртқа жотасының табиғи иілулерін дұрыс қайталауы қажет.**

**7. Таза ауада бойын тік ұстап жүргізіп, көп серуендетіңіз. Бір орнында тапжылмай отыра беруге болмайды. Спортпен шұғылдануына көңіл бөліңіз. Мәселен, жүзу, би, гимнастика.**

**8. Баланың ішетін тамағы дәрумендер мен минералды заттарға бай болуы керек. Яғни кальций мен фосфорға, «С» және «Д» дәрумендерге мол азық-түліктер, сүттен жасалған тағамдар, балық, көкөністер және жеміс-жидектер жеу керек.**

**Ескерту: Балаңыздың бойынан, дене бітімінен қандай да бір ауытқу байқасаңыз, дәрігерге көрсетіңіз. Омыртқа жотасының қисаймауын қадағалап отырыңыз.**

Жанна АБАЙҚЫЗЫ  
Сәуле ЕСІМОВА







орай оның шығармалары «Чаң жияң әдбиет-көркемөнері» санында Шыңжаңдағы бесмықты жазушының қатарында таныстырылған. Еркеш Құрманбекқызының шығармашылығындағы ең басты ерекшелік – қазақ өмірінің миллиардтар тілінде көркем образға айналуы десек, қателеспейміз. Осы күнге дейін жазушының әртүрлі мерзімді баспасөздерде жарияланған шағын әңгіме-повестерінен тыс, «Ақсарбас», «Келмеске кеткен қарагер», «Сахарадағы Ұмай ана» атты үш жинағы жарық көрді.

Еркеш Құрманбекқызының аударма саласына сіңірген еңбегі де ұшан-теңіз. Әсіресе, оның қазақ әдебиетін миллиардтар тілінде сөйлетуге қосқан үлесі айрықша. Айталық, Омарғазы Айтанұлының «Көкбөрі» өлеңдер жинағын, Жұмабай Біләлдің «Арулар», «Қорлы қайың» әңгімелер жинағын, Рақымжан Отарбаевтың «Соғыстың соңғы бомбасы», Немат Келімбетовтің «Үміт үзгім келмейді» шығармаларын қытай тіліне аударып, аспан



## Миллиардтар тілінде қалам тербейтін қазақ қызы

**Еркеш Құрманбекқызының есімі арғы беттегі ағайындарға етене таныс. Олай дейтініміз, миллиардтар тілінде қалам тербейтін саусақпен санарлық қазақ жазушыларының бірі – осы Еркеш Құрманбекқызы. Жақында ғана жазушының «Ақсарбас» шығармасының желісімен түсірілген «Ақсарбас» киносы көрермендерге жол тартты. Бұл күнде Еркеш Құрманбекқызы – ШҰАР әдебиет көркемөнершілер бірлестігінің көркемөнер теориясын зерттеу бөлімінің меңгерушісі, Шыңжаң Жазушылар одағы төрағасының орынбасары, Қытайдың бірінші дәрежелі жазушысы.**

«Ақсарбас» киносын айрықша атап отырғанымыз: бұл фильм тек Қытайда ғана емес, қазақ киносының Отаны саналатын өз елімізде де көрсетіліп, жогары бағаға ие болды. Қит етсе қазақты масқаралауды әдетке айналдырған біздің кейбір режиссерлерімізге үлкен сабақ боларлық аталмыш фильмнің көрерменге берері көп. Киноға арқау болған оқиғалар қазақ мәдениетінің тереңдігін паш етіп, тектілік тегеурінін танытады. Шығармаларын қытай тілінде жазатын жазушы бола тұра қазақ халқының тарихи тағылымы мен философиясын киноның өн бойына сіңіріп жіберуі сценарий авторы Еркеш Құрманбекқызының жетістігі екендігі сөзсіз. Оның шығармалары Қытай жазушыларының жоғары бағасына ие болуының сыры да сонда жатса керек.

Жазушының «Ертіс сыңғыры» атты тырнақ алды әңгімесі 1985 жылы Бейжіңде шығатын «Ұлттар әдебиеті» журналында жарық көрген. Одан кейінгі бірнеше жылда «Ақсарбас», «Сағым сақинасы», «Көгілдір аспан көк теңіз», «Жомарт», «Алтын арна» сынды бірсыпыра әңгімелері «Таңдамалы әңгімелер журналы», «Халық әдебиеті», «Батыс өңір үздік таңдамалы шалқымалары» сынды Қытайдың ең әйгілі басылымдарында жарияланды. Жазушы қаламынан туындаған көркем шығармалар 2006 жылы бірінші кезекті Шыңжаң «Жас Жазушылар сыйлығына» ие болды. «Келмеске кеткен қарагер» атты әңгімелер жинағы 2008 жылы мемлекеттік 9 кезекті «Тұлпар» сыйлығына ие болды. Осыған

асты елінің қалың оқырмандарына тарту етті. Бұл – қазақ әдебиетінің жеңісі деп бағалауға тұрарлық дүние. Қытайдағы қазақ жастарының «Көктем келді, көп болды» альманағын құрастырып, қытай тіліне аударғанын да автордың өз аузынан естідік. Ал оның аудармасымен миллиардтар тілінде сөйлеп жатқан кішігірім мақала, әңгіме, повестердің саны тіпті көп. Шындығына келсек, шетел әдебиетінен қаншама шығармалар қазақ тіліне аударылып жатқанымен, қазақ тіліндегі шығармалардың өзге тілге сапалы аударылуы жайы ақсап тұр. Тіпті жоқтың қасы. Бұл тұрғыдан қарағанда, мейлі, проза жанры болсын, мейлі, поэзия болсын Еркеш Құрманбекқызының алған асуы биік.

Иә, өз халқының мәдениеті мен әдебиетін әспеттеудегі қаламгер қазақ қызының тынымсыз еңбегі талайға үлгі боларлық. Оның өмір жолы мен әсерлі әңгімелерінен ұққанымыз, ол ешқашан жоспарын жарияламайды. Текнәтиже мен еңбекті ғана еліне ұсынады. Сол нәтижелі еңбектің тағы бір жемісі – жақында жарық көретін «Қара торғай» фильмі. Бүгінгі өмірді өзек еткен аталмыш кинода қарапайым қазақ баласының тағдыр-талайы бейнеленбек. Ең бастысы, «Ақсарбас» сынды айтулы фильмнің сценарийін жазған Еркеш Құрманбекқызы қазақ киносының қоржынын тағы бір сәтті туындымен толтырмақ. Миллиардтарды Алаш баласының болмысына тәнті еткен қазақ қызына тек қана ақжол тілейміз!

Біләл ҚУАНЫШ





# ТАЛАНИ

ГОСТИНИЦА, КАФЕ, САУНА



НАША БОЛЬШАЯ, УЮТНАЯ ГОСТИНИЦА, ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ 23 НОМЕРА, ВКЛЮЧАЯ 8 ЛЮКСОВ. Все комнаты оснащены индивидуальным кондиционером, телефоном, кабельным ТВ, феном и противопожарной системой. Круглосуточное комнатное обслуживание, услуги консьержа. Интернет. 8 люксов. 4 одноместных. 4 двухместных. 15 Обычных номеров: 12 Одноместных. 3 двухместных. Дополнительный сервис: 1. Организация встреч в аэропорту. 2. Вызов такси. 3. Услуги прачечно.

Тёплый прием и изысканный интерьер должны согреть Вас в кафе "Талани"

Вам предложат самые изысканные блюда - европейской, восточной и китайской кухни

Расположен на 2 этаже  
Открыт на обед и ужин

Расположен на 1 этаже  
открыт на завтрак, обед и ужин

Проведите вечер в компании друзей, семьи или просто с любимым человеком

Летняя площадка

Еще одно дополнение к вашей трапезе на свежем воздухе  
Трапезе с кольяном

Сауна расположена на нижнем этаже  
Бассейн  
Бильярдная комната  
Массажная





# АДАМДЫ СЫМБАТТАНДЫРАТЫН, ДЕНСАУЛЫҚҚА ПАЙДАЛЫ АЗЫҚТАР

Үйлесімді тамақтану сізді сымбаттандырып, жастық көктеміңізді жалындатады. Дұрыс тамақтанудың өнімі бірден көрінбегенімен, мамандардың кеңесі бойынша күнделікті тұрмыста азық-түлікті тұтынуды дұрыс сәйкестіре білсеңіз, бірнеше аптада-ақ оның өнімін көретін боласыз. Төменде адамның денсаулығын жақсартып, сымбаттандыратын бірнеше түрлі азық-түлікті таныстырамыз:

**1. Сәбіз.** Құрамында мол каротин болады да, витаминге айналады. Ол көзіңізді нұрландырып, көру қуатын арттырып, суқараңғы болудың алдын алады. Шауһатты көбейтеді.

**2. Қара бөлке.** Қара бөлкені үнемі жесе, адамды сергітіп, зейін қуатын арттырады. Қара бөлке ағзаны барлық витаминдермен қамдап, адам денесінің қалыпты зат алмасуын кепілдендіріп, нерв пен бұлшық ет арасындағы байланысты жақсартады. Қара бөлке адамдардың ас қорыту қабілетін жақсартумен қатар, аштыққа шыдамдылығын арттырады. Сондықтан қара бөлке адамды арықтататын азық-түлік қатарына жатады.

**3. Алмұрт.** Алмұрт жесеңіз, теріңіздің серпімділігін арттырып, бетіңізге әжім түсірмейді. Алмұрт – витаминдерге өте бай жеміс. Сонымен қатар ол беттің күнге күйінің алдын алады.

**4. Бұршақ өркені.** Мұндай өміршеңдік күші жоғары балауса өркен адам денесін сапалы белокпен қамдап, етті тағамдардың орнын баса алады. Бұршақ өркенін жеу бұлшық еттерді сомдап, ауруға қарсылық қуатты арттырады.

**5. Қырыққабат (капуста).** Қырыққабаттың құрамында дәрумен мол. Ол тістің қанауының алдын алып, тіс айналасының қабынуынан сақтап, тісті қорғайды.

**6. Қой еті.** Қой етін жесеңіз, дене пішініңізді сымбаттылығын сақтайды, қой етінде дәрумен өте көп. Мұндағы амин қышқылы секілді заттар адам денесіндегі артық майларды шығарып тастауға септігін тигізеді.

**7. Ірімшік.** Ірімшікті көп жесеңіз, тіс қызметін күшейтеді. Ірімшіктің құрамында

мол кальций бар, ол адам сүйегінің мықты жетілуіне пайдалы.

**8. Сарымсақ.** Сарымсақ адам денесіндегі дәнекер тканьдер мен ұсақ буындарға пайдалы. Ол ағзаға қажетті бірсыпыра қоректіктермен қамдайды және оның құрамында



микро элементтерден селен бар, селен қартаюдың алдын алады.

**9. Бағлан балық.** Бағлан балықтың еті дәмді, құрамында дәрумендер мол. Ол адам денесіндегі кальцийді толықтырып, сүйекті қатайтып, дене бітімін түзейді.

**10. Көжекөк.** Көжекөкті көп тұтыну дене қуатты арттырып, естесіңізге қабілетін жақсартады. Көжекөктің құрамында темір элементі көп, ол адам ағзасының энергия қабылдауын реттейді.

**11. Картоп.** Картоп – дәрумендерге бай көкөністердің бірі. Оның құрамындағы калийдің мөлшері жоғары. Ол адам денесінің клетка тканінен қыруар мөлшерде су қабылдайды. Мұның дене салмағы артып кеткен адамдарға пайдасы мол.

**12. Бүлдірген.** Бүлдірген адам денесінің зат алмасуын тездетіп, адам денесіндегі токсинді сыртқа шығарады. Егер оған азырақ қара бұрыш қосып жесеңіз, бүлдірген тіпті де дәмді болады.

**13. Саңырауқұлақ.** Саңырауқұлақтың құрамындағы жылулық мөлшері төмен, алайда ол шаш, тырнақ және терінің өсіп-жетілуіне пайдалы.

## ҚОЙ ЖҮНІНІҢ ШУАШЫ

Шуаш қойдың жазғытұрымғы жабағы жүнінен алынады. Қойдың жүнін қазандағы суға салып қайнатып, жүнді сығып алып тастап, суын бірнеше рет сүзгіден өткізеді. Сүзінді суды шыны ыдысқа құйып, қоюланғанша қайнатады, қоймалжың болған кезде салқындатады. Қой жүнінің шуашы мына ауруларға ем болады:

1. Тері жарылып, қолға қиқақ түскен кезде шуаштың майынан белгілі мөлшерде алып, сүттің кілегейіне араластырып, жарылған немесе қиқақ түскен орынға (жуып тазалағаннан кейін) күніне екі рет жағып, күн нұрына немесе отқа қақтап, теріге сіңіреді.

2. Белгісіз ісіктер пайда болғанда терінің бетін жуып, тазалап, шуаштан белгілі мөлшерде жағып таңып қояды, күнара ауыстырып отырады.

3. Буынның жел-құздан болатын ісігіне шуашты тері күймейтіндей етіп, отқа ысытып, дәкеге құйып, бүктеп, ауырған орынға тағады. Күніне бір рет ауыстырады немесе шуашты жылқының еріген майына араластырып, отқа, күнге қыздырып, ауырған жерге жағады. Шуаштың құрамында сірке қышқылы, холестерин бар.

Академик Жасан Зекейұлының ғылыми материалынан



# БАЛАЛАРДА КЕЗДЕС



## Жұмырқұрт

**Жұмырқұрт адамзатта жиі кездесетін паразит саналады. Жетілген жұмырқұрт адамдардың ішегінде паразиттенеді. Бірақ мөлшері белгісіз. Ол бір тал немесе он нешеу болуы мүмкін. Тіпті көп болғанда 1000-нан асып кетеді. Дүниеде жұмырқұрттың рекорды 5000 талға жеткен. Шыңжаң «Ғылым-техника» баспасы тарапынан жарық көрген «Балалар оңай шалдығатын аурулар» дейтін жинақта жұмырқұрт ауруы туралы көптеген мағлұматтар берілген. Жалпы, жұмырқұрт ауруы деген не? Ол адам денесін қалай инфекциялайды? Енді осыған жауап іздеп көрелік.**

Бір ұрғашы жұмырқұрт күніне шамамен 200 мың аналық тұқым шығарады. Қыруар мөлшердегі жұмырқұрт тұқымы үлкен дәретпен сыртқа шығарылып, дәретхана, топырақ арасына кең таралып, көкөніске, азық-түліктерге, жалпы тұрмыстық ортаға кең таралады. Тазартылып жуылмаған көкөніс, жеміс-жидек, шыбын үймелеген азық-түлік, көкөніс, т.б. бәрінде жұмырқұрт тұқымы болады. Сол арқылы адам денесіне кіреді. Тазалық нашар болғанда, айталық, қол тазалығына көңіл бөлінбегенде, тамақтың алдында, дәреттен соң қолды жумағанда қолға жұққан жұмырқұрт тұқымы тамақпен ілесе ішке кіреді.

Балалар көбінесе жерде ой-

нап, жеміс-жидектерді де шикі жеп қоятындықтан әрі қолын да жиі жумайтындары себепті жұмырқұрт тұқымының балалар денесіне енуі тіпті көбірек болып есептеледі. Сондықтан да балалар ересек адамдарға қарағанда жұмырқұрт инфекциясына көбірек шалдығады. Жұмырқұрт тұқымы адам ішегінде тұрып, бірнеше сағаттан кейін балапан құртқа айналады. Балапан құрт ішектегі қантамырға кіріп, қанға өтеді де, қанның айналысы арқылы жүрек пен өкпеге өтеді, өкпе бөлімінен өтіп, кеңірдекше, кеңірдек, көмей бөліміне келіп, тағы қайталай өңеш-асқазанға кіріп, ең ақырында ішекті мекендейді. Балапан құрт осылайша адам денесін аралап «саяхаттау» арқылы біртіндеп жетіліп,

жетілген құртқа айналады. Осы барыста шамамен екі, екі жарым ай уақыт кетеді.

Жұмырқұрт адам ішегінде паразиттеніп, адам денесіндегі әлдеқашан қорытылған қорекке ортақтасып, адам денесінің азықтануына ықпал жасайды. Өсіп-жетіліп келе жатқан баланың жұмырқұрттың әсерінен арықтап, сарғайып кететіні сондықтан. Қытай шипагерлігінде бұл «мешел» деп аталады. Жұмырқұрттан бөлініп шыққан токсин, сондай-ақ зат алмасудан туылған туынды заттар балалардың ішегін тітіркендіріп, ішін ауыртып, тісін қайратады.

Жұмырқұрт ішінара салмақты қосымша ауруларды да тудырады:

1) Өт жолының жұмырқұрт ауруы. Жұмырқұрт үңгіп кіру ерекшелігіне ие. Айталық, жұмырқұрт өт жолына үңгіп, өт жолының жұмырқұрт ауруын тудырады. Бұл кезде науқас баланың ұстамалы түрде оң жақ үстіңгі құрсағы қатты бұрап ауырады. Бұрап ауырғанда бала бажылдап жылап дөңбекшиді, әредік-әредік бәсеңдейді.

2) Жұмырқұртсипаттыбауырдың іріңді ісігі. Жұмырқұрт бауырдың ішіндегі ұсақ өт жолдарына үңгіп кіреді, бактерияны ілестіре жүріп,

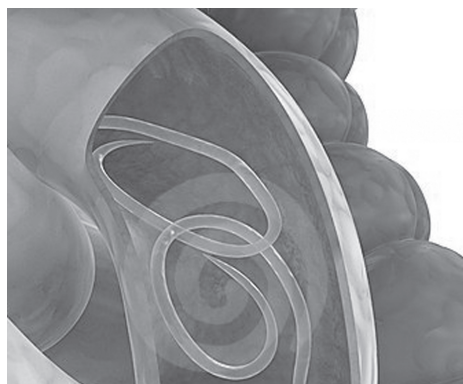
# ЕТІН ҚҰРТ АУРУЛАРЫ

## Ішек құрты

бауырдың іріңді ісігін тудырады, бұл кезде науқасқа шалдыққан баланың қызуы өрлеп, бауыры ісінеді, бауыр төңірегі ауырады.

3) Жұмырқұрт сипатты соқыр ішек өсіндісінің қабынуы. Жұмырқұрт соқыр ішекке үңгіп кіріп, соқыр ішек өсіндісінің қабынуын тудырады. Іріңдетеді, тіпті тесіп жібереді. Науқас бала қызады, оң жақ астыңғы құрсағы ауырады, құсады.

4) Жұмырқұрт сипатты ішек бітелу. Жұмырқұрттар оңай топтасып түйдектеліп алады, егер құрсақта жұмырқұрт көбейіп кетсе, түйдектелген бойы ішекті бітеп қалады да, жұмырқұрт сипатты ішек бітеулін тудырады. Науқас адамның құрсағы қатты ауырады, іші кебеді, жел



шығармайды, үлкен дәреті келмейді, құсады. Осы салмақты қосанжар аурулар жиі кезігетін хирургиялық жедел аурулар есептеліп, шұғыл операция жасауға тиісті болады, егер дер кезінде емдемегенде өмірге қауіп төндіруі мүмкін. Сондықтан кішкентай ғана жұмырқұрттың өзі үлкен зардап тудыратынын естен шығармай, оған немқұрайды қарамау керек.

Жұмырқұрттың алдын алу үшін тамаша тазалық әдетін қалыптастыру керек. Тамақтан бұрын, дәреттен кейін қолды жуу, тырнақты үнемі алып тұру, жеміс-жидектерді, сондай-ақ көкөністерді шикі жеуден бұрын жуып дезинфекциялау, сүрленген көкөністерді ең жақсысы пісіріп жеу керек. Егер бала жұмырқұртпен инфекцияланған болса, дәрігердің нұсқауымен дер кезінде емдету тиіс.

Ішек құрты – адамдардың ішегінде паразиттенетін ұсақ құрт, оның ұзындығы 1-2 см. болып келеді. Өте жіңішке, ақ жіпке ұқсайды. Ішек құрты ауруына шалдыққан баланың анусы қышуы ішек құрттың тіршілік ерекшелігімен қатысты. Ішек құртының жұмыртқасы азық-түлікке араласып, желініп кеткен соң, жуан ішекте жетіліп, жетілген ішек құртына айналады. Жетілген ұрғашы ішек құрты жуан ішектен анус төңірегіне жылжып барып жұмыртқалайды. Түнде адам ұйықтап, 1-2 сағаттан соң, анус бұлшық еті күндізгіге қарағанда босайтындықтан ішек құрты анустың сыртқы төңірегіне жиналады. Бір жолда бірнеше немесе неше ондаған ішек құрты бірауақытта анустан өрмелеп шығады, бұл кезде анустың төңірегіндегі тері тітіркенуден қышиды. Мұндай жағдайда балалар шыдай алмай қасынады, бұл кезде құрт жұмыртқасы саусаққа жабысып алады. Егер қолды таза жумағанда ішек құртының жұмыртқасы оп-оңай ішке кетіп, қайталай инфекцияланады. Бұдан сырт құрт жұмыртқасы киім-кешекке, орын-көрге, үй жабдықтарына жабысу арқылы тағы да басқаларға жұғады.

Ішек құрты – емдеп жазуға болатын ауру. Дәрі ішіп, құрт түсіру де жақсы өнім береді. Алайда ішек құртының тіршілік ерекшелігіне қарай ол өз-өзімен қайта жұғымданады. Мысалы, дәрі ішкенде құрт жойылғанымен, қолымызға, көрпе-жастыққа жұққан ішек құртының жұмыртқалары қайталай өнеді. Сондықтан

дәрі ішіп құртсыздандырумен қатар қайталай жұғымданудың да алдын алған жөн. Ішек құртының өмірі төтенше қысқа болады. Бір ішек құрты адам денесінде тек 2-4 аптадай өмір сүріп, денеден сыртқа шығарылғанда өліп қалады. Егер жеке тазалық жақсы істелсе, оның өзімен өзі қайта жұғымдануының алды алынса, дәрі ішіп емделмей-ақ бір ұрпақ ішек құрты бір ай шамасында өздігінен жоғалады. Демек, ішек құрты ауруын жоюда сақтануды негіз етуге тиіспіз.

Ішек құрты ауруынан сақтанудың жолдары:

Ішек құрты ауруына шалдыққан бала қасынған кезде ішек құрты жұмыртқаларын саусақтарына ілестіріп алып, оны көрпе-жастық арқылы басқаларға жұқтырудан сақтану үшін, ұйықтаған кезде балаға ауы ашық сым кигізбеу керек. Әр күні іш киімін ауыстырып тұру, сондай-ақ қайнаған сумен іш киімін дезинфекциялау арқылы алдымен ішек құртының жұмыртқаларын жойып, одан соң іш киімін жуған жөн. Төсек, көрпе-жастықтарды үнемі жуып, жел қақтырып күнге жайып тұру керек. Ойыншықтарды да 6-8 сағат күн нұры түсіп тұратын жерге қою арқылы құрт жұмыртқаларын жою керек. Әр күні таңертең бала орнынан тұрған соң қолын тазалап жуып, ішек құртының жұмыртқаларымен жұғымдану орайын азайтуымыз керек.

**Академик Жасан ЗЕКЕЙҰЛЫ**  
**Бибісара ҚАЛИЕВА**



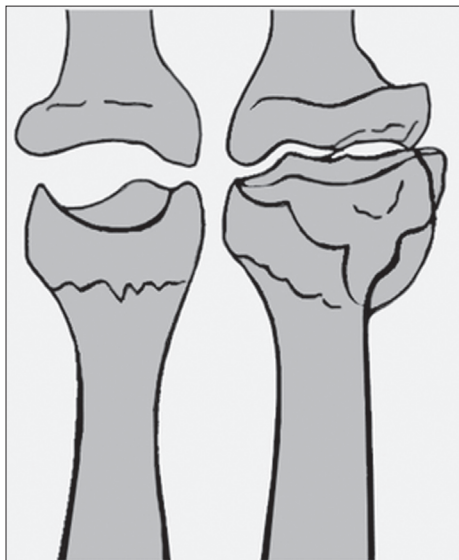


Адам денесінің тізе, ұршық буыны және бел омыртқа, мойын омыртқа қатарлы буындарда сүйек қалыңдау құбылысы оңай пайда болады. Мұның себептері бұл сүйектерге біршама ауыр салмақ және қысым түседі. Тізе, ұршық буындарына және омыртқа ұсақ буындарына ең ауыр салмақ түсумен қатар, қимылдағанда, еңбек еткенде бұл буындарға қысым да түседі. Ауыр қысым, әрине, буын бетін онан ары зақымдап, буын шеміршектерін бүлдіріп, сүйекті қалыңдатады. Бұдан сырт, жоғарыдағы буындардың әрекеті көп болады. Олардың ішінде тізе буыны мен ұршық буынының әрекеті ең күшті болды. Мойын омыртқа мен бел омыртқа да – денедегі ең көп қимылдайтын орындардың бірі. Әрекеттің күштілігі буынның немесе буынға жақын тканьнің қажалу, зақымдалуын арттыра түседі. Бұл да – осы орындарда сүйек қалыңдауды пайда қылатын басты себептердің бірі.

# СҮЙЕКТИҢ ҚАЛЫҢДАУЫ

Адамдар қартайған соң әртүрлі буын сүйектерінде босау, буын шеміршегінің зақымдалуы, буын сіңірі күшінің қайтуы қатарлы бірсыпыра патологиялық өзгерістер туылады. Мұны сүйектің шегінбелі өзгерісі деп атайды. Бұл негізі қарттарда көп кездеседі. Алайда кейбір аурулар мен патологиялық күй, мысалы, тума кемістік, сыртқы жарақат, буынның жедел немесе созылмалы қабынуы, қаназдық, метаболизмдік ауру және ішкі секреция безі қатарлы аурулар да сүйектің шегінбелі өзгерісін жеделдете түседі. Мұның ішінде қаңқа сүйектің зақымдалуы – ауруды келтіріп шығаратын маңызды фактор. Тағы өзге факторлардың буын әрекетінің күші мен тәсілін қалыпсыз күйге түсіруі де буынның шегінбелі өзгерісін келтіріп шығарады. Себебі буынның шамадан тыс қозғалысы шеміршекті зақымдап, буын бетінің формасын өзгертіп, буынаралық саңылауын тарылтады әрі ретсіз күйге түсіреді. Шеміршектің қажалып зақымдалуы сынған, түлеген шеміршектер мен сүйектерді буын қуыстарына кіргізіп, бос күйдегі денешіктер қалыптастырады. Керісінше, буындағы бос күйдегі денешік сүйек буынның шегінбелі өзгеруін онан ары асқындырады.

Сүйектің қалыңдауы – қаңқа сүйектің жасалуы мен бұзылу қайшылығы қозғалысындағы сүйектің жасалу барысының артуы мен сүйектің бұзылу барысының азаюындағы бір түрлі күй. Сүйектің қалыңдауы бірлік көлемдегі қаңқа сүйектің мөлшерін арттырады. Сүйектің шегінбелі өзгеруінен сүйек қалыңдау құбылысы пайда болудан сырт, мысалы, созылмалы қабынудан, сыртқы жарақаттардан, кейбір қатерсіз-қатерлі еспелерден де үнемі сүйек қалыңдау құбылысы көптеп пайда болады. Бұдан басқа кейбір метаболизмдік аурулардан да, ішкі секреция ауруларынан да, тума буын ауруларынан да сүйек қалыңдау келіп шығады. Бұл сүйектің шегінбелі ауруы сүйек қалыңдаудың басты себептерінің бірі екенін, бірақ оның барлық себебі емес



екенін білдіреді. Керісінше, сүйектің қалыңдау құбылысы, сүйектің шегінбелі өзгеруі науқасына шалдыққандардан көрінумен қатар, басқа ауруға шалдыққандарда байқалады.

Сүйек буын қабынуы сүйектің буын ауруы, қалыңдау сипатты буын қабынуы, кәріліктен болатын буын қабынуы – деп те аталады. Сүйектің буын қабынуы буында болатын бір түрлі созылмалы ауру өзгерісі, сүйектің шегінбелі өзгеруінің салдары. Сүйектің буын қабынуының пайда болу мөлшері 75 жастан асқан адамдарда 96 пайыз болады.

Сүйек буын қабынуының мынадай ерекшеліктері бар:

1) Орта жастағылар мен қарттарда көп кездеседі. Әйелдерден гөрі ерлерде көбірек болады. Жастың ұлғаюына байланысты сүйектің буын қабынуының пайда болу мөлшері де арта түседі.

2) Тізе буыны, ұршық буыны, мойын омыртқа, бел омыртқа қатарлы шекті орын-

дар сүйектің буын оңай қабынатын орындары есептеледі.

3) Сүйектің буын қабынуының қақсап ауру ерекшеліктері мынадай: Дем алған кезде қақсап ауырғаны басылады немесе ауырмайды. Қимылдағанда (төсектен тұрғанда) буын сіресіп, қақсап ауырғаны білінеді. Біраз әрекет жасағаннан кейін қақсап ауырғаны көрнекті түрде басылады, бірақ ауырғаны сонда да жалғасады. Қимыл немесе әрекет күші шамадан тыс болғанда (тым ұзаққа жүргенде, әрекет тым күшті болғанда) сырқырап ауырғаны тағы да күшейе түседі. Қысқасы, сүйектің буын қабынуының қақсап ауруының ерекшелігі мынау: бәсеңдеу, ауырлау, бәсеңдеу, ауырлау.

4) Буын үнемі сықырлайды (буынды әрекеттендіргенде сықырлаған дыбыс шығады). Буын қарысады (буын әрекеттенгенде кенет тартылып, жалғасты әрекетке келмей қалады), буын ісінеді, буын қуыстарына сұйықтық жиналады және бұлшық ет сол қуылыстары пайда болады.

5) Буын бүгіліп жазылмайды. Науқас отыра тұра алмайтын, тұрса отыра алмайтын жағдайлар туылады.

6) Рентген суретінен буын сүйектерінде көрнекті дәрежеде қалыңдау құбылысы болғанын, буын бетінің ретсіздігін, буынның аралық саңылауларының тарылғанын, сіңірдің кальцийленгенін, кейде буында бос күйдегі денешік барлығын көруге болады. Кейбір жасаңғыраған науқастарда тізенің ішке қисаюы (о тәрізді аяқ) немесе тізенің сыртқа қисаюы (х тәрізді аяқ) үнемі кезігеді. Кейбіреулерінің қос қолының саусақ буындарының буылтықтанып қалыңдауы пайда болады.

7) Мойын омыртқаларындағы, бел омыртқаларындағы, ұсақ буындардағы сүйектің буын қабынулары үнемі нерв ауруы белгілерін туғызады. Ол қол-аяқтың радиоактивтік ауруы қатарлылардан бейнеленеді.

Негізі, сүйек буын қабынуы мен сүйектің қалыңдауы бір нәрсе емес. Сүйек буын қабынуы – сүйек қалыңдауды пайда қылатын себептердің бірі. Бірақ бірден-бір себебі емес. Сонымен бірге сүйектің қалыңдауы сүйектің буын қабынуындағы бейнелерінің бірі ғана. Оның барлық бейнесі емес. Сондықтан буын сүйегінің қалыңдау құбылысына қарап оны сүйектің буын қабынуы деуге болмайды. Басқа аурулардың салдарынан болған сүйектің қабынуын есепке алмау керек. Науқастың жасы, жынысы, клиникалық белгісі, денелік белгілері, кескіндік ілім ерекшеліктері қатарлыларға ұштастыра отырып, жалпылық тұрғыдан тұжырым жасау керек.

Бұдан тыс, патологиялық тұрғыдан талдағанда сүйектің буын қабынуындағы ең маңызды патогенездік өзгеріс буын шеміршегінің өзгеруі сүйектің қалыңдауы емес. Рентген сәулесі буын шеміршегінен өтіп кететіндіктен, рентген суретінен әдетте ерекшелік сипат алған белгі көрінбейді. Сондықтан науқастың рентген суретінен сүйек қалыңдау өзгерісін көрінбеген күнде де, сүйектің буын қабынуының барлығын жоққа шығаруға болмайды.

Бибігүл НҰРТАЗАЕВА

# МИҒА ҚАН ҚҰЙЫЛУ

**Бұл ауруға шалдығушылардың жас мөлшері әдетте 40 жастан жоғары болады. Іс жүзінде инсульт үш түрлі аурудан, яғни миға қан құйылудан, мидағы қан ұйығынан және ми тамырының тығындалуынан пайда болады.**

Миға қан құйылу, көбінде, қан қысымы жоғары науқас адамдарда болады. Қан қысымын ұзақ уақыт тежемеу немесе қан қысымының тұтқиыл жоғарылауы себебінен ми қан тамырлары жарылып қан шығады да, салдану, тілі байлану, есінен тану сықылды бірқыдыру ауру құбылыстары жарыққа шығады. Миға қан құйылу науқас адам күшенгенде немесе тебіренгенде болады. Мұндай жағдайда науқас адам кенет жығылады, басы қатты ауырады, құсады. Аздаған адамдар талып, қысқа уақыт ішінде сал болып қалады, көп санды науқастардың бір жақ қол-аяғы салданады әрі ес-ақылынан айырылып, тынысы қалыпсызданады, қайта-қайта тынысы уақытша тоқтап қалады. Мұндай жағдайда науқас бірнеше сағат немесе бірнеше күнде өледі. Миға қан құйылу – қатерлі дерттердің бірі.

Мидағы қан ұйығының қалыптасуына көп жағдайда ми артериясының қатаюы, қан айналысының баяулауы, қан қоюлығының артуы, бұған қоса, қан тамырдың қатаюы себепші болады. Сөйтіп, бірсыпыра қан үйіндісі (қан ұйығы делінеді) қалыптасады. Қан тамырлар орналасқан ми ұлпасы азық пен оттегін ала алмай, қан жетіспеуден бұзылады. Қан ұйығының қалыптасуының жарыққа шығатын жас шамасы, миға қан түсу жарыққа шығатын жас шамасынан егделеу болады. Көбінде, демалыс үстінде немесе шырты ұйқыда жатқанда қозғалады. Науқас жағдайы миға қан түсуге ұқсап кетеді. Дегенмен дәрежесі жеңілдеу болады. Жалпы алғанда, науқас адамның ес-ақылы дұрыс, аурудың асқынуы баяуырақ болады. Кейде бірнеше сағат ішінде, тіпті бірнеше күнде дамып, шарықтау шегіне жетеді. Онан соң лезде немесе бірте-бірте бәсеңдейді. Зардабы миға қан түсуден жеңілдеу болады. Жақсы емделгенде көптеген науқас адамдардың өмірі құтқарылып қалады. Дегенмен жарым денесі салдану, жайсыздану, тілі күрмелу, сөзді анық дыбыстай алмау, зейін қуаты әлсіреу сынды түрліше дәрежедегі зардаптар туылады. Қан ұйығы қалыптасқан науқас сол кездің өзінде қан қысымы жоғарылау, қантты несеп ауруы немесе тәж тәрізді артерияның қатаюы сияқты дерттерге шалдығады.

Ми тамырының тығындалуының ауру белгілері қан ұйығының қалыптасуының ауру белгілеріне ұқсайды. Дегенмен қан ұйығы қан тамырдың ішінде қалыптаспайды, қайта дененің басқа мүшелеріндегі қан ұйығының ыдырауы салдарынан қан ағысына ілесіп миға барып, ми қан тамырларын бөгеп та-



стайды. Осы себепті, бұл ауру қан ұйығының қалыптасуынан тез басталады.

Жоғарыда айтылған үш түрлі дерт кейде оңай парықталмайтындықтан жалпылама ми қан тамырларының жазымы немесе миға қан құйылу деп аталады. Жұрттың бәрі де миға қан құйылуды жығылудан пайда болады деп қарайды. Әсілі, миына қан құйылған науқас бір жақ қол-аяғы салданып, денесінің салмағын меңгеруге шамасы келмейтіндіктен, салданған жағына қарай жығылады.

Халық арасында миына қан құйылған науқастар үш күн ішінде өлмесе, үш ай жасайды, үш ай ішінде өлмесе, үш жыл жасайды дейтін тәмсіл бар. Миына қан құйылған науқас адамның, сірә, қаншалықты өмір сүре алатындығы миына қан құйылу себебі, дерттің салмағы, ауру өзгерісі, туылған орны, сондай-ақ бұрынғы денсаулық жағдайымен байланысты болады. Мысалы, кейбір науқастар бірнеше минутта-ақ өлсе, кейбір науқастар бүтіндей сауығып кетеді.

Жоғары қан қысымы мен миға қан құйылу бір-бірімен тығыз байланысты. Қан қысымының қалыптан тыс жоғарылығы миға қан құйылуды тудыратын тіке себеп, сонымен бірге артерияның қатаюына апарып соғатын қатерлі фактор болып, екінің бірінде мидағы қан ұйығының қалыптасуын жанамалай тудырады. Сондықтан миға қан құйылудан сақтанудың кілті жоғары қан қысымын күн ілгері түбегейлі емдету болып табылады.

Жоғары қан қысымы – үнемі кезігетін ұстамалы ауру. Бұл дерт, көбінесе, семіз адамдарда кездеседі әрі тұқым қуалау мүмкіндігі де мол болады. Қазірге дейін осы науқас себебінен өлетіндер мөлшері жан түршігерлік дәрежеге жетіп отыр. Дегенмен жоғары қан қысымын ұзақ уақыт табанды емдеткендердің өміріне айтарлықтай қауіп төнген емес. Бұл – дерттің алғашқы

кезеңінде немқұрайды қарамағанның пайдасы.

Жоғары қан қысымына шалдыққан науқас адамдарда әдетте өзіне білінетін пәлендей ауру белгісі болмайды. Әсіресе, бастапқы мезгілде өзінде ауру бар екенін мүлде сезбейді. Кейде еңбектен шаршағанда басы аздап ауырады немесе айналады. Сондықтан дерттің алғашқы кезінен бастап емдету науқас үшін ең маңызды әрі тиімді.

Қазір әлемде көптеген елдерде жоғары қан қысымын емдеу және алдын алуға ерекше назар аударылуда. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымы 1978 жылы шілденің 7-сі күнін «Дүниежүзінің жоғары қан қысымы күні» етіп белгіледі. Жоғары қан қысымының ауру себебі күрделі, тұқым қуалау, семіздік, тұзы күшті тағамдармен азықтану, темекі тарту, ұзақ уақыт қарбалас, ақыл-ой еңбегімен шұғылдану сынды факторлардың жоғары қан қысымының пайда болуымен байланысы тығыз. Жоғары қан қысымының алдын алуда осындай факторлардан мүмкіндігінше сақтану керек. Әсіресе, тұқымында жоғары қан қысымы дертіне шалдығушылар көп адамдар жас күндерінен-ақ осы дерттің алғашқы белгілеріне баса мән беріп, одан сақтану мен емделудің жолын жақсы қарастыруы қажет. Яғни көкөніс, жеміс-жидектерді көп жеп, майлы тағамдарды аз тұтыну, қалыптан тыс семіруден сақтану, тамаша мінезге дағдыланып, үміткерлікпен алға ұмтылып, көңіл-күйін бірқалыпты ұстауы, лайықты қызмет демалыс түзімін орнатып, дене әрекеттерімен шұғылдануды қушеуі, денсаулығын уақ-уақ тексертіп тұру, қан қысымы жоғарылай қалса бірден емделуі тиіс.

**Дайындаған  
Мамырбек ТӨКЕШ**



# Қазақтың қадірлі азаматы

Тарихи бетбұрыс кезеңде елінің ертеңін ойлайтын, халқының болашағына алаңдайтын, уақыт сынынан өткен, ұлтының ұлттық құндылықтарын сақтап қалу жолында аянбай тер төгетін жандарды халық – «азамат» дейді. Сондай азаматтардың бірі Жасан Зекейұлы десек, артық айтқандық емес.

Жасан Зекейұлының қабылдауында болып, дертіне шипа тапқан, өмір жайлы және одан өз орныңды қалай дұрыс табуға болатындығы туралы ақыл-кеңестерін тыңдаған, рухани жан дүниенің қалауымен өмір сүргенде ғана мықты денсаулыққа, мол бақытқа әрі үздіксіз табыстарға қол жеткізе алатындығың жайлы ғылыми-танымдық тұжырымдарын естіген адамның екі жақты бейжай күйде қалуы мүмкін емес. Сондай әсерде жүрген жандардың бірі ретінде мен қарапайым дәрігерден медицина саласы бойынша ғалым деңгейіне көтерілген, 50-ден астам ғылыми еңбектің авторы, Қазақстанда Шығыс-тибет емі медицинасының негізін қалаушы, реформатор жанның осыншалықты жоғары деңгейге көтерілуінің сыры, табиғи бітім-болмысы, азаматтық тұлғасы жайлы пікір білдіргенді орынды санадым. Жасанның жоғары кәсіби шеберлігі, білікті емшілігі Қытай елінің көп бөлігіне «Тәуіп», «Емші», кейіннен «Қасиетті әулие» атанған Бек атасынан қонған киелі қасиет деп ойлаймын. Жасан – білікті маман, өйткені он саусақтың құдіретімен талай жазылмайды делінген науқастарды емдеп, құлан-таза айықтырып, бақыт сыйлады. Осыдан екі жыл бұрын өт жолымның қызметі бұзылып, барып көрінгенімде қарапайым емдермен емдеп жазды, тәніме бірде-бір укол шаншыған емес, жатып ем алуыма да кеңес бермеді. Оның орнына менің күнделікті тамақтану тәртібімді сұрап, кейбір тағам түрлерін мүлдем пайдаланбауым керектігін айтты. Әңгімелесу барысында адам ағзасының қуат көзі тек қана тамақ емес екендігін аңғардым. Біздің өміріміз көбіне-көп адам ағзасы тұтынатын энергиялардың сапасы мен деңгейлеріне байланысты болатындығын түсіндім. Өз кезегінде бұл энергия деңгейлері адамның алдына қойған мақсатымен айқындалатынын білдім. Жасан жетістігінің келесі сыры оның алдына биік мақсат қоя білуінде және сол мақсатқа жету жолындағы талмай ізденісте, төгілген терде, бойындағы табиғи тазалықта деп есептеймін. Биік парасат Жасанды ерте жастан ғылыммен шұғылдануға итермеледі. Мамандығына қатысты классикалық медицинаның жетістіктерін терең меңгерді, ірі ғылыми орталықтарда тәжірибе жинақтап, тағылым



алды. Алғашқы ғылыми еңбектерін жариялады. Елге, халыққа таныла бастады, болашағынан мол үміт күттіретін «Жас ғалым» атанды. Қол жеткенге тоқмейілсу, барды қанағат тұту Жасан бойына жат қылық еді. Бойындағы табиғи талант Шығыс-тибет медицинасын зерттеуге алып келді. Қытай еліндегі осы медицинаның ірі өкілдеріне шәкірт болды, оқыды, ізденді, зерттеді, күндіз күлкіні, түнде ұйқыны қойды. Классикалық медицинаны жетік меңгерген ғалымға бұл биіктік те бағынды.

Әр елде медицина саласы бойынша үлкен жетістіктерге қол жеткізген ғалымдар аз емес, ғылымның бірнеше бағыттарымен айналысатындар да кездеседі. Алайда материалдық деңгейде қалып қоймай, рухани деңгейге көтерілетін, ұлттық мүддені жеке басының қажеттілігінен жоғары қоятындар санаулы. Осы ұлтжандылық, елжандылық сапа, қазақы бітім-болмыс Жасан Зекейұлын елге алып келді. Алла о баста болашақ тағдырына дәрігер, емші, ғалым болуды жазса керек, тарихи Отанында да қанша кедергілерге қарамастан, Алматыда Шығыс-тибет орталығын ашып, халқына қызмет ету бақытына ие болды. 40 мыңнан астам қандастарына қызмет көрсетті, денсаулық сыйлайды, олардан ұрпақтармен қоса алғанда, бұл – бір өңірдің халқы деген сөз. Оның ішінде 5000-нан астам ағайындарға тегін ем жасап, рухани дүниесінің биік екендігін дәлелдеді.

«Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде» демекші, отандастарын емдей жүріп, «Жас-Ай» ғылыми-танымдық журналы шығарып, ағартушылық

қызметпен шұғылданады. Ол БАҚ бетіне берген ғылыми сұхбаттары арқылы қазақтың денсаулығы, ұлттың болашағы көбіне-көп қазақ тілінде сөйлеуге, ұлттық мәдениетті берік сақтауға, қазақы тәрбиемен өсіп, ұлттық тағамдарды тұтынуымызға байланысты екендігін үндейді. Әлемдік толғақты мәселелерге де көптеп тоқталып, жеке адамға да, тұтас ұлтқа қатысты мысалдарды көптеп келтіреді. Осыған қарап біз Жәкенді тек жеке көзқарасынан аспайтын тар өрісті жан емес, қайта ұлт туралы, әлемдік маңызды түйіндер туралы да көп ой қозғап, пікір білдіретін кемел тұлға екенін аңғарамыз. Сондықтан да Жасан медицина саласына, әлемдік ғылымның дамуына, ұлттық ғылымды өрге сүйреуге қосқан сүбелі еңбегінің арқасында 2009 жылдың желтоқсан айында «Вена халықаралық университетінің құрметті профессоры» атағын иемденсе, араға бір жыл салып, яғни 2010 жылдың желтоқсан айында Вена қаласындағы атақты Хофбург сарайында бүкіл әлем ғалымдарын тағы да бір рет мойындатып, «Сократ» атындағы орденді кеудесіне тақты. Расында, бұл – қазақ халқы үшін үлкен мақтаныш. Өйткені мұндай орденді тек халқына қалтқысыз қызмет еткендер ғана тағады. Жасан жұлдызы жарқырай берсін!

**Абай ЕРГЕШОВ,**  
Қызылорда облысы,  
Шиелі ауданы,

**№ 219 Ы.Алтынсарин атындағы  
қазақ орта мектебінің директоры,  
ҚР Білім беру ісінің үздігі**

# Қарияларға қамқор қайраткер

Қатал тағдырдың қармағына ілінген әр адамның өз қайғысы, өз мұңы бар. Гүлшат апай нарық заманы басталғанда қарбалас тіршіліктің ағынына ілеспек болып, ала қабын арқалап, базарға шықты. Ағысқа қарсы жүзіп, қайсарлық танытқанымен, базардағы ісі оңға баспады. Кейуана осы күнге дейін өмірдің келеңсіз, бұралаң сәттерін қаншама рет бастан кешсе де, келер күннің арайлы шуағынан үміт күтті. Жалған дүниенің уақытша қиындықтары оны мұқалта қоймады. Әйтсе де жылдан жылға кәрілік жеңіп, бойдан қауқар кете бастады. Алма апай «Тірліктің мәні – бақытты отбасы» деп келген-ді. «Балаларым адам болсын, қатарынан қалмасын» деп бар жиған-тергенін солардың болашағы үшін сарп етті. Бірақ бағып-қаққан безбүйректері мұны түсінсе, қане. Құдай қосқан кембағал қосағымен бірге «әупірімдеп» күн кешкен, тұрмыстың күллі түйткілін ашумен емес, ақылмен және кешірімді кең мінезіне салып көнумен жеңіп келген

қажырлы қазақ әйелі бүгінде ауру азабын тарта бастады. Рухани күйзеліс пен отбасының ауыр жағдайы салдарынан денсаулығы төмендеді. Ауырмайтын, сырқамайтын жері жоқ. Қан қысымы жиі көтеріледі. Қарашаның қара суығы мен қыстың қатты аязында сауда жасап жүріп қос аяқтан өткен сөз бүгінде зардабын тартқызуға. Балтырлары сыздайды, кейде аяғы ісіп, жүре алмай қалады. Шалы Семейде атом сынағына қатысыпты. Содан құлағы саңырау болып қалған. Бірінші топтағы мүгедек. Шизофрения диагнозы да қойылған. Ұстамасы жиі ұстайды.

Ауру азабымен қатар тұрмыстың тауқыметі әбден қажытқан қарттың әңгімесіне қанық болған «Жас-Ай» Шығыс-Тибет медицинасы орталығының бас дәрігері Жасан Зекейұлы Гүлшат анамызға азаматтық қайырымдылық жасап, тегін ем көрсетті. Он саусағы шипалы, ойы кемел дәрігер науқастарды ең алдымен кәусар сөз мәйегімен емдеді. Қарияларға «кәрілік алқымнан алып, асау толқынды тағдырда

қандай қиындық көрсеңіздер де рухани жүдемеңіздер. Қарттық деген – шаттық. Алда жүзге дейін әлі талай өмірлеріңіз бар, немере-шөберелеріңіздің қызықтарын әлі-ақ көретін боласыздар, Алла қаласа, денсаулықтарыңыз да қалпына келеді», – деді. Осындай жылы сөздер қос қарияны қанаттандырып тастады. Балаларымен біраз уақыт қатыспаған олар немерелерін көруге асықты.

Жүздеген ғасырлар бойы Шығыс халықтарының ортақ тәжірибесінен өткен тибеттік емдеу тәсілдерінен ем қабылдаған қарияның қан қысымы қалпына келді. Бұрынғыдай дел-сал күйден арылып, бойы сергек тарта бастады. Уақыт өте келе емге таяқ ұстамай келетін болды. «Күйеуім бұрын аяқастынан бұрқан-талқан болып ашуланып, оғаш сөйлеп, сандырақтап, жөн-жосықсыз күліп, көз алдына түрлі елестер көрініп, жүйкесі бір тынышталмаушы еді, қазір ол да жақсы болып қалды» дейді қуанған Гүлшат апай.

# Шарапаты мол шипагер

Қазақ елі ежелден жақсыны жанына тартқан бауырмал, пейілі кең, жаны жомарт, қонақжай халық екені белгілі. Өзім деген кісіге өзегін суырып, сый қылса сыпыра қылып, жаяу қонаққа астындағы жалғыз атын түсіп беретін дарқандығын әрқашан мақтан тұтамыз. Жасан ағаның қай жағынан алып қарасаң да халқымыздың осы асыл қасиеттері бойына сіңген кемел азамат екеніне көзіңіз жетеді. Оның адамгершілік мол қасиеттерін бірге араласып, біте қайнасып жүрген дос-жарандары, туған-туыстары, шәкірттері ғана емес, «Жас-Ай» орталығынан ем алған бүкіл ел біледі. «Баталы құл арымас, батасыз құл жарымас» дейді халқымыз. Жәкең науқастарға білікті ем көрсетумен қатар, оларға қайырымы мен көмегін де аяған емес.

Алматы облысы әкімдігінің қызметкері Ермек Әменов пен жұбайы Ұлдаш Бөрібаева Жасан Зекейұлының емдеу орталығына 2007 жылдың тамыз айында келеді. Бұған дейін Ермек Әменовтің қан қысымы жиі көтеріліпті. Апталап, айлап емханада жатқан. Мұнда келгенде әйелі Ұлпаш апайдың да жүрек оңкүндік емнен екен. Ерлі-зайыптылар онкүндік емнен кейін сырқаттарынан сауықты. Ермек

Әменовтің қан қысымы қалпына келсе, Ұлдаш апай үйіне өз аяғымен жүріп қайтты.

Оңтүстік Қазақстан облысы, Қазығұрт ауданы, Алтынтөбе ауылының тұрғыны Бейсенгүл Тортаева да мұнда аяқ-қолы істемей, жүріс-тұрыс, қимыл-қозғалысы әбден қиындаған соң келген екен. Бірер күндік емнен кейін-ақ оның өздігінен тұрып, жүре алатын халге жеткеніне куә болдық.

Отан Бәкірулын да Жасан Зекейұлының алдына екі адам көтеріп алып келді. Ол инсульт алыпты. Денесінің бір бөлігі жансызданған. Есту қабілеті де жойылған. Тибет емінің әсері бірден байқалды. Бір апта ішінде орталыққа өзі жүріп келетін халге жетті. Есту қабілеті де біртіндеп қалпына келе бастады. 3 курстық емнен кейін денсаулығы негізінен қалпына келді.

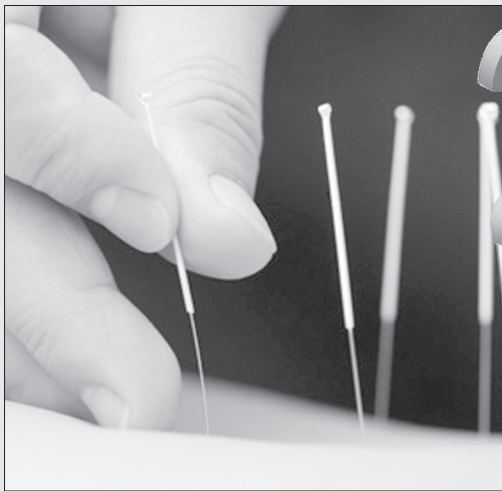
Қалжан Қилыбаева Жасан ағаға 2006 жылдың наурызында келді. Диагнозы: созылмалы емшек дерті (мастопатия). «Жас-Ай» орталығына келерден бұрын ауру оның жанын жегідей жеген. Күн бұзылса, сәл мұздаса бітті, қатты қиналғанын айтады. «Алғашқыда аурудан көз ашпай, көңіл-күйіміз түсіңкіреп, шаңырағымыздан шаттық кете бастаған еді. Өйткені отбасымызда біраз уақыт бала болмады. Екі курстық емнен

кейін кеудемнің сыздап ауырғаны басылды, құрсағыма бала бітті» дейді Қалжан.

Ұлтай да – бала күнінен жүрек әлсіздігінің салдарынан тұрғылықты жері бойынша емханада есепте тұрған жандардың бірі. Ол туа бітті жүрек димкәстігінен зардап шегіп келеді. Ағаға қажетті дәрумендердің жетіспеушілігінен жүрегі толық дамымай қалған көрінеді. Содан бала кезінен өте әлсіз, аурушаң болып өсіпті. «Ес білгелі далаға шығып бірде-бір ойнаған емеспін. Бірақ аурумен күресуден еш жалықпадым» дейді. Мектепті жақсы бітіреді, жоғары оқу орнына түседі. Тұрмыс құрады. Бірақ баяғы жартас – сол жартас. Ауру жиі азаптайды. Жүрегі қатты соқса сескенеді. Басы да жиі ауырады. Бірде Ұлтайды жолдасы Жасан Зекейұлына алып келеді. Бас дәрігер Ұлтайды жылы ілтипатпен қарсы алып, аурудың себеп-салдарын зерттейді. Сөйтіп, қажетті ем тағайындайды. Қазір Ұлтай бұрынғыдай ауруханаға айлап жатпайды. Жүрек соғысы реттелген. Бас ауруы мазаламайды. Бала-шағасының ортасында ел қатарлы өмір сүріп жатыр.

Талайдың алғысына бөленіп отырған Жасан ағаның халқына берер шапағаты көп болсын деп тілейік! Жәкеңнің өмірі ұзақ, денсаулығы мығым болғай!





**1. «Баланың балтыры сыздаса, ананың жүрегі ауырады» дейді. Менің ұлым биыл мектепке барады. Туа бітті бел омыртқа жарығы (грыжа) ауруымен ауырады. Бұрын бел омыртқа жарығы егде кісілерде болушы еді. Қазір жаңа туған сәбилерде де көп кездесуде. Оның себебін білесіздер ме? Оған қоса, құлыным қатты қуанғанда, жылағанда кіші дәретін де, үлкен дәретін де бойында ұстай алмайды. Бұтына памперс кигіземіз. Балама «гидроцефалия» деген диагноз да қойылған. Басында арнайы түтікше бар. Мен баламның болашағына алаңдаймын. Өзім де әбден қажып кеттім. Қандай ақыл-кеңес айтасыздар?**

**Алмагүл Үсенбиева, ШҚО**

**Жауабы:** Бел омыртқа жарығы жас талғамайды. Онымен қарт кісілер де, орта жастағылар да, жасөспірімдер де, тіпті балалар да ауыра береді. Негізінен, балалардың бел омыртқасына зақым келгендіктен, анасы аяғы ауыр кезінде оқыстан құлап қалса, құрсақтағы балаға зақым келсе, дәрумендік қуаттық, әсіресе, ағзада кальций мөлшері кем болса немесе босану барысында артқа тартылу күшінен баланың бел омыртқасына зақым келуінен, жүйке талшықтары қысылып қалуы сынды себептерден болады. Сондықтан бұл баланың диагнозын сол жергілікті емханаларда қаралған медициналық жеке кітапшасымен, туыт кезіндегі анықтамалық қағазымен, рентген көрсеткіштерін өзімен алып келсе, біз соған қарап көреміз. Бел омыртқа жарығының қосымша зардабы – кіші дәретті ұстай алмау жағдайының болуы. Сондай-ақ басындағы су мөлшері де ықпал етуі мүмкін. Су ми (гидроцефалия), жүйкелік жүйелердің бұзылысынан болса, яғни бас мида денені басқарып отыратын арналар, ми жүйелері бар. Соларға ем жасап көрген абзал.

# Жазылмайт

**Менің емшектегі балам жиі жылайды. Бірақ неге жылайтынын білмеймін. Тамаққа тоймай жүр ме деп, қосымша тамақтар да беремін. Одан емес. Педиатрларға да, невропатологтарға да қараттым. Олар баламның бойынан қандай да бір дерт таппады. Жасан Зекейұлының теңдессіз дәрігер екенін естіп, біліп жүрмін. Сіздерге апарсам, себебін айтасыздар ма? Гүлфатима, Тарбағатайдан**

**Жауабы:** Сіздің балаңыздың мазасызданып, жылай беруі – міндетті түрде бір аурудың көрінісі. Қарны тоқ, көйлегі көк, дені сау бала бекерден-бекер жылай бермейді. Сондықтан жергілікті жердің дәрігерлері берген тексеру қағаздарын бізге жіберіп көріңіз. Ең дұрысы, медицинасы толық дамыған, барлық мүмкіндіктер бар Алматы сияқты алып шаһардың диагностикалық орталықтарынан өткен дұрыс. Сәбилерде бас сүйек ішіндегі қысымның көтерілуі жиі кездеседі. Сондай-ақ магний, кальций және фосфорлық, калийлік, иондық заттардың кемшілігі де баланың денсаулығына әсер етеді. Ішек әрекетінің баяулығы, асқазан-ішек жолы қызметінің бұзылуы, жабысқақтың (спайка) салдарынан да мазасызданады. Сондықтан баланы жіті тексеру керек.

**Мен түнде қорқынышты түстер көремін. Үнемі біреулер қуып келе жатады, мен қаша, жүгіре алмай қиналамын. Сөйтіп, шошып, қатты терлеп-тепшіп оянамын. Жүрегіме ауа жетпей біраз дегбіремін. Қайта ұйықтай алмай дөңбекшимін. Жүрегімді үрей билейді. Күні бойы содан мазам кетіп жүреді. Бұдан қалай құтылуға болады? Қалыбек Құрдас, Қарағанды қаласы**

**Жауабы:** Қорқынышты түстер жиі көретін, соның салдарынан терлеп-тепшіп, алқынып, жүрегі ұстап қиналып оянатын адамдардың ең алдымен жатар орны жайлы болуы керек. Жүрегі ауа жетпейтіндей бастырылмай ұйықтау керек. Ұйықтар алдында қорқынышты кинолар көрмеуі керек. Жақсы ойлап, Алладан түннің тыныштығын, бастың амандығын тілеп ұйықтау керек. Егер жатар орныңыз жайлы болса, тек жақсы ойлар ойлайтын болсаңыз, сонда да қорқынышты түстер көрсеңіз, онда тексерілу керек. Бізге келсеңіз де болады. Яғни жүрек-қан тамырлары қызметін, тәж артериялық жүрек ауруының бастапқы кезі бар ма, ми қантамырларында қысылу бар ма, оттегі жетіспеушілік бар ма, соның барлығын тексеріп, нақты диагноз қойып, соған сай ем жүргізу керек. Арнайы психологиялық зерттеулерге байланысты қорқынышты түстерді басқа адамға айтуға болмайды. Жаман түсті басқа адамға айтса, ол есте мәңгі қалып қояды. Түсті тек жақсылыққа жору керек.

# емшісіне

# ЫН ауру жоқ?

**Менің қызым 3-сыныпта оқиды. Шашы аппақ құдай болып ағарып кетті. Ағзада дәрумендер жеткіліксіздігі деуге келмес, өйткені мен барлық тапқан-таянғанымды соның аузына құйып жатырмын. Қызымды сыныптастары кеміте бастады. Ол оған намыстанып, жүйке жүйесіне сызат түсіріп келеді. Мұны емдеуге келе ме? Білікті дәрігерлер қайда бар екен?**

**Самал Күлтенова, Оңтүстік Қазақстан облысы**

**Жауабы:** Баланың шаш ағаруы медицинада сирек кездеседі. Ол көбіне химиялық заттардың, қоршаған ортаның залалынан, экологиялық ахуалдан болады. Тұқым қуалаушылық әсер етеді. Баланың өзінің генінде шаштың ерте ағаруы болса немесе шаштың қара бояуын бөліп шығаратын жасушалардың жұмыс істемеуі салдарынан да болады. Сондықтан баланы жан-жақты тексертіп, нақты себебін анықтатып, табылған себебіне байланысты қан тазарту керек пе, жоқ әлде шаштың түбіндегі қантамырлардың жұмысын немесе шаштың қара бояуын шығарып отыратын жасушалардың жұмысын жақсарту керек пе, соны анықтап, жақсы емдейтін жолдарын біз көрсете аламыз. «Шашым ағарды, мен қартайып барамын» деп сары уайымға салынудың қажеті жоқ. Сабырлы болу керек. Өйткені жүйке жүйесіне кінәрат түсіріп алуы мүмкін. Болмаса денсаулыққа зиянын тигізбейтін шаш бояуларымен уақытша бояп қоюға болады. Шаштың ерте ағаруын емдеуде мүмкіндіктер бар. Шаштың ерте ағаруын емдеуде сөзсіз ине терапиясын алуды бірінші кезекте ойластыру керек. Өйткені шаштың ерте ағаруы шаш түбіндегі тамырларда шашты қараға бояп тұратын бездер қызметінің нашарлауынан болады. Ине терапиясы шаш түбіндегі қан айналысын жақсартады.

**Күннен-күнге ұмытшақ болып барамын. Қойған затымды ғана емес, естігенімді де ұмытып қаламын. Бір құлағымнан кірсе, екінші құлағымнан шығып кетеді. Есте сақтау қабілетімнің төмендеуіне не әсер етіп жүргенін білмеймін. Мұны дәрі-дәрмексіз, табиғи емдеуге бола ма?**

**Қуатбек, Көкшетаудан**

**Жауабы:** Ұмытшақтық – аурудың бір түрі. Оны асқындырмай емдеп, алдын алу керек. Емдейтін негізгі жолы – ми қантамырларының қан айналысын жақсартып, мидың қуаттығын арттыру керек. Дәрумендер ішіңіз. Кез келген адам ұмытшақ болмауға өзін тәрбиелеуі, соған машықтануы керек. Оқып, жаттап, есте сақтау қабілетін арттыруға бейімделуі керек. Ұмытшақтық ауруының мида жүзден астам нүктесінің барлығында тамырларды кеңейтетін, емдейтін көздері бар. Ине терапиясы арқылы емдеп, толық жазылып шығуға болады.

**Мен жүкті кезімде тұмауратып қатты ауырдым. Дәрігерлер түрлі антибиотиктер тағайындады. Мен мамандардың айтқан кеңесінің барлығын айна-қатесіз орындадым. Сөйтсем, оның барлығы шаранаға кесірін тигізеді екен. Менің қызым дімқас болып туылды. 1-2 айлық кезінде операция жасалды. Өлі күнге дейін өздігінен жүріп, тұра алмайды. Тексертсем, аяғының жүйке талшықтары үзіліп кетіпті. Біз тұрғылықты жеріміз бойынша емханада, невропатологта тіркеудеміз. Десек те, дәрігерлер баламның жай-күйін білуге өздігінен еш келмейді. Сіздердің емдеу орталықтарыңызға апарып қаратсам, балам шауып кетердей болады. Бірақ өзім бала күтімімен үйде отырғаннан кейін қаражатым жоқ болып қатты қиналып жүрмін...**

**Аңсаған Дүйсен,  
Алматы қаласы**

**Жауабы:** «Үмітсіз – шайтан» дейді. Алла аурумен бірге шипасын да беріп жатады. Біздің тәжірибемізде өздігінен тұра, жүре алмайтын мешел, туабітті сал ауруымен ауыратын балаларды алып келіп, шипалы емін алып, өздігінен отырып, аяғын ептеп басып, жүріп қайтқан балалар да көп кездеседі. Сондықтан мидағы жүйке талшықтарының зақымдануынан болған жағдайда баланы кәмелеттік жасқа толғанға дейін емдеп, байқап көрген дұрыс. Сіздің айтып отырған клиникалық диагнозыңыз жай қарапайым айта салатын диагноз болмауы тиіс. Ол жан-жақты медициналық тексеруден өткен, дәлелденген диагноз болуы тиіс. Сол дәлелденген диагноздар қолыңызда болса, балаңызды емдетуге қаражатыңыз расында жоқ болса, бізге өтініш жазуыңызға болады. Бізде арнаулы қор бар, сол қорда мәселе қаралып, шақыртуға лайықты болса, хабарласамыз.



# кез болса...



Кәнігі сәулеткер Аллажар өмірінің соңында жаны сүйген үй-ішілік кәсібiнен бiр естелiк қалдыруды ойлады. Ондағы мақсаты – алда-жалда өмiрi таусылып дүниеден озса, қалдырған ол естелiгiн тұтынатындар болса, оның үзiлмес сауабына о дүниеде келу. Сөйтiп ол, Аллаһ сәтiн салса, ғасырлап құламайтын бiр үй жасауға кiрiстi.

Әуелi үй салуға ең қолайлы орынды таңдады. Ұзақ өмiрлi үйге керектi материалдарды толық, жететiн етiп дайындады. Сосын дүниеде жоқ үлгi iздедi. Аллаһ ақылына нәсiп етiп, оны да тапты. Сосын «Бисмилләһир-рахманир-рахим» деп, Жаратқанның атымен үйдi iргетасынан бастап қалауға кiрiстi.

Оны қалап дөдегесiне жеттi. «Ендi Құдай қаласа, үйдiң

ше ыждаһатпен үйдiң барлық саңылау-саңылауына дейiн қарап, зер сала, жiтi бақылап келе жатып, дөдегеден бiр торғайдың пыр етiп ұша жөнелгенiн көрдi. Әлгi торғай ұшқан түс – үйдiң баяғы бiр кесек жетпей қалып, оның орнына бiр тасбақаны қалап жiберген жерi. «Тасбақа баяғыда өлiп қалған шығар. Бiрақ бұл торғай неғып дәл сол тасбақа қаланған жерден ұшып шықты екен?» деп ойлап, әрi

## ЫРЫЗДЫҚ

қабырғаларын қалап болдым-ау» деген оймен ең соңғы кiрпiштi қояйын деп едi, бiр кiрпiш жетпей қалды. Әсiлi, есебi дұрыс болатын. Олай есептедi, бұлай есептедi. Бiрақ бәрiбiр бiр кiрпiш кем болды да тұрды. Ендi ол бiр кiрпiшке бола салынып жатқан құрылысты доғаратын емес. Бiрақ...

Содан дағдарып сәл тұрған оның көзiне анадай-да, құмдауыттың үстiнде кетiп бара жатқан, кәдiмгi кесектiң көлемiндей бiр тасбақаны көзi шалды. «Нартәуекел» деп тасбақаны алып келiп, әлгi жетпей тұрған кiрпiштiң орнына қалап жiбердi. Үй бiттi.

Өзiнiң өмiр бойы армандаған қияметтiк естелiгiн осылайша бiтiрген ол бұл үйiн оған бауыр басып тұрғанда әлдекiмге тез сатты да, өзi басқа қалаға қоныс аударып кеттi.

Басқа қалада ай өттi. Әлденеше жыл өттi. Уақыт өткен сайын туған жерiн сағынды. Қатты сағынды. Бойын сағыныш билеген ол ендi әлгi байырғы мекенiн көруге келдi. Қаланы аралады. Достарымен кездестi. Ойнады. Күлдi. Әбден мауқы басылды. Мауқы басылған соң есiне түскен ол ендi әлгi өмiр естелiгi болған үйiн көруге келдi. Көрдi. Шынымен-ақ ғасырлық құрылыс екенiне көңiлi сендi. Iштей Аллаһтың өзiне берген дарынына қуанып, шүкiр еттi.

Сөйтiп, кетерiнде тағы бiр рет ерекше сәп салып, оның әсем көрiнiсiн ақылына өшпестей етiп жазып алғысы келген ол ерек-

дөдеге кесектерiмен бiрге тас боп қалған тасбақаны көргiсi келiп, оған ерекше бiр қызығушылықпен үңiлдi.

Ғажап!.. Шынымен-ақ, ғажап. Мына Аллаһтың хикметiн көрiңiз. Әлгi тасбақа тiрi екен. Әлi тiрi екен. «Мынау шынымен-ақ әлi тiрi мей!» деп айғайлап жiберген ол әрi таңырқады, әрi қатты қорықты...

Сөйтсе, мiне, Аллаһтың кереметi деген. Аллаһ берген ырыздық-дәмi таусылмай ешнәрсе де өлмейдi екен. Мейiрiмдi Аллаһ ол тасбақаны неше жылдан берi сол әлгi кесекпен бiрге қаланған дөдегеде-ақ ырыздықтандырып келiптi. Ал торғай болса құдiрет Иесiнiң хикметтi әмiрiмен оған аузымен су, шөп әкелiп берiп, асырап жатыпты.

### Құл-Керiм қажы ЕЛЕМЕС



## Бiлiмнiң артықшылығы

Оншақты яһуди хазретi Әлиге (ғ.с.) келiп: «Ғылым артық па, әлде мал артық па?» – деп сұрақ қояды. Төртiншi халифа бұл сұраққа былайша он түрлi жауап бередi.

– Бiрiншi, ғылым артық. Өйткенi ғылым – пайғамбарлардан қалған мирас, ал мал – Перғауын мен Қарынбайдың мирасы.

– Екiншi, ғылым сенi сақтайды, ал малды сен сақтайсың.

– Үшiншi, ғылымның досы көп, ал малдың дұшпаны көп.

– Төртiншi, ғылымды жұмсасаң арта бередi, малды жұмсасаң азая бередi.

– Бесiншi, ғылым саған құрметтi атақ бередi, ал мал сараң деген атақ қалдырады.

– Алтыншы, ғылым өзiн-өзi сақтайды, ал малды үнемі бағып, күту керек.

– Жетiншi, ғылым қиямет күнi иесiне шапағат етедi, ал мал иесiне есепсiз жауап бергiзедi.

– Сегiзiншi, ғылым тозбайды, жоғалмайды. Мал болса, қолдың кiрi, өледi, жоғалады.

– Тоғызыншы, ғылым көңiлдi нұрландырады, адамға ақыл-ой қосады, ал мал масаттандырады, болған үстiне бола түссе екен деп дүниеқоңыз етедi.

– Оныншы, ғылым адамға ғибадат еткiзедi, ал мал иесiнiң көңiлiне тәкаппарлық салады, – деп тапқырлық танытыпты.

# ВОСТОЧНО-ТИБЕТСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЖАС-АЙ»

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

- **Болезни нервной системы:**  
сотрясение головного мозга, невралгия, неврит, невроз, мигрень, внутричерепное давление, инсульт, защемление нервов, радикулит, грыжа и протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, афазия, заикания.
- **Болезни сердечно-сосудистой системы:**  
порок сердца миокардит, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, кардиосклероз, нарушение ритма сердца, тромбоз, 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 протрузии 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, 293-37-09**

**2. Адрес: г.Алматы, 5 мкр, дом 23а, оф. 1, пр.Абая**  
**уг. ул. Отеген батыра**  
**Тел./факс: 226-07-26, факс 226-06-99.**



Республикалық Шығыс-Тибет медициналық ақпараттық журналы

#### **АҚЫЛДАСТАР АЛҚАСЫ:**

**Мұрат ЖҰРЫНҰЛЫ**, ҚР ҰҒА президенті,  
ҚР Премьер-министрінің кеңесшісі  
**Айқан АҚАНОВ**, С. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық  
медицина университетінің ректоры, профессор  
**Сұлтан ЖАНБОЛАТ**, жазушы, ҚХР Халық  
құрылтайының өкілі, профессор  
**Төлебай РАҚЫПБЕКОВ**, медицина ғылымдарының док-  
торы, профессор, Семей мемлекеттік медицина  
университетінің ректоры  
**Аман НҰРМАҚОВ**, медицина ғылымдарының докторы, про-  
фессор  
**Зиядан ҚОЖАЛЫМОВ**, ҚР Емшілер  
Қауымдастығының бас төрағасы  
**Қайрат ҚҰЛ-МҰХАММЕД**, ақын,  
халықаралық жыр мүшәйраларының жүлдегері

#### **Редакция ұжымы:**

**Директор - Бас редактор**  
**Жасан ЗЕКЕЙУЛЫ**,  
ҚР Денсаулық сақтау ісінің үздігі, профессор, академик

#### **Бас редактордың орынбасары**

**Біләл ҚУАНЫШ**,  
**Гүлия ӘЛИХАНҚЫЗЫ**,  
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

#### **Жауапты редактор**

**Мамырбек ТӨКЕШ**

#### **Тілшілер**

**Жанна АБАЙҚЫЗЫ**  
**Ирина СОВЕТЖАНҚЫЗЫ**  
**Сайламхан МҰСТАҚИҰЛЫ**  
**Айжан БАҚЫТБЕКҚЫЗЫ**

#### **Корректор**

**Ләйлә ТЕМІРБЕКҚЫЗЫ**

#### **Дизайнер**

**Нұржан МӘДЕЛХАН**

#### **Таралымы – 5000 дана**

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

Редакцияның мекенжайы:  
Алматы қ., 5-ықшамаудан, 23 А үйі, 1-кеңсе  
Телефон: 8(727) 2 27 38 90  
e-mail: zhasai\_67@mail.ru  
<http://www.jasai.kz>



*Күн күліп, келді көктем, дала жайнап,  
Қозы-лақ, бала-шаға салади ойнақ,  
Ұлестің ұлы күні күтті болсын,  
Сыйлайтын адамзатқа көкөрай бақ!*

### Құрметті оқырман!

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

Жазылу бағасы:

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

«Қазпошта» АҚ-ның барлық бөлімшесінде жазылуға болады.