Кирг
51,1
А32

Д. У. АДЫЛОВ

ДЕН СООЛУК ЖАНА ЗЫЯНДУУ АДАТТАР

10

Д. Ү. АДЫЛОВ

ДЕН СООЛУК ЖАНА ЗЫЯНДУУ АДАТТАР

«Кыргызстан»
басмасы
1988

51. 1 (2) 5
A 32

A $\frac{4104010000-31}{M 451 (17) 88}$ 61—88

ISBN 5—655—00050—4

© «Кыргызстан» басмасы, 1988-ж.

КИРИШ СӨЗ

КПСС Борбордук Комитети менен СССР Министрлер Советинин «Аракечтикти жана алкоголизмди жоюу, самогон кайнатууну таптакыр тыюу боюнча чаралар жөнүндөгү»[1] токтому масчылыкка жана алкоголизмге каршы күрөшүүдө эң маанилүү кадам болду. Анда биздин коомдун түзүүчүлүк күчү улам барган сайын толугураак ачылып, биздин турмуш образыбыздын артыкчылыгы улам айкын көрүнүп жаткан мезгилде масчылык, спирт ичимдиктерин көп ичүү сыяктуу жат көрүнүштөрдү жоюу бөтөнчө мааниге ээ боло тургандыгы көрсөтүлгөн.

Бул документтерде алкоголдун зыяндуулугу жөнүндө пропаганда калктын кеңири катмарына жеткирилбей, масчылыкка жана алкоголизмге каршы күрөштө коомдук уюмдардын иш-аракетинин натыйжалуулугу жогору болбой жана эмгекчилердин жумуштан бош убактыларында эс алуусун жакшыртууга көңүл бурулбай жаткандыгы жөнүндө да баса белгиленген. Бул жоболордо ичкилик ичүүнү жана алкоголдук ичимдиктерди чыгарууну чектөө боюнча бир катар практикалык чаралар каралган. Атап айтканда, 1985-жылдын 1-июнунан тартып 21 жашка толбогон адамдарга ичкилик сатууга тыюу салынат. Бул бөтөнчө маанилүү, анткени жаш чагынан алкоголду ичүү алкоголизмдин белгилеринин бир кыйла ылдам калыптанышына алып ке-

---

[1] «Советтик Кыргызстан» 17-май, 1985-жыл.

лет. Алкоголдук ичкиликтерди сатууну уюштуруу бир кыйла өлчөмдө кайра каралган. Спирт ичимдиктерин жумуш орундарында ичкендиги үчүн, коомдук жерлерде мас болуп жүргөндүк үчүн, самогонду даярдагандык жана саткандык үчүн жоопкерчилик күчөтүлгөн. Калктын арасында алкоголго каршы пропагандага, үйлөнүү тойлорун ж. б. салтанаттуу кечелерди ичкиликсиз өткөрүүгө жана аны өнүктүрүүгө алкоголу жок ичимдиктердин ассортиментин кеңейтүү үчүн чаралар көрүүгө бөтөнчө көңүл бурулган.

Бул документ совет адамдарынын сергек жашоо турмушун пропагандалоонун актуалдуулугун көрсөтөт.

ДЕН СООЛУК ЖАНА СЕРГЕК ТУРМУШ

Партия менен өкмөттүн бул жагынан акыркы жылдарда кабыл алган чечимдеринде жана токтомдорунда негизги эки багыт: эмгекчилердин ден соолугун коргоо, андан ары өркүндөтүү жана физкультуралык кыймылдын массалуулугун жогорулатуу багыты коюлган. Биздин өлкөдө адамдын ден соолугу үчүн күрөш анын бала чагынан тартып эле башталат. Анткени, бүткүл өмүр бою ден соолуктун пайдубалы дал ошол убакта негизделет.

Балдар бакчаларында эле балдардын дене тарбиясына кандай зор маани берилип жаткандыгын биз газеталардан жана журналдардан көп эле окуп, радиодон угуп жүрөбүз. Бул жерде балдар тажрыйбалуу педагогдордун жетекчилиги астында дайыма зарядка жасоого, сууда сүзүүгө, бийлөөгө үйрөнүшөт. Биздин өлкөдө сергек жашоонун маанилүү звеносу катары дене тарбияга зор маани берилет, мектептерде окутуучулар врачтар менен бирдикте бир да бир окуучу активдүү турмуштан четте калбастыгына аракет кылышат. Бизде студенттик спортту өнүктүрүүгө, физкультура менен активдүү эс алуу эмгек коллективдеринин турмуш-тиричилигине бекем кириши үчүн көп нерселер жасалууда.

Биздин өлкөдө жыл өткөн сайын ден соолукту чыңдоо секциялары, жөө чуркоону жакшы көргөндөрдүн клубдары көбөйүп баратат. Кыргызстандын өзүндө гана 1986-жылдын апрель айында аэробикалык же ритмикалык гимнастиканын 100дөн ашуун секциялары болгон. Буларга катышуу менен адамдар өзүлөрүнүн ден соолугун чыңдап, эмгекке жөндөмдүүлүгүн жогорулатышууда. Ден соолугун чыңдайм дегендерге спорт залдарынын, стадиондордун, суу бассейндеринин, тирлердин жана башка спорт клубдарынын ар дайым эшиги ачык.

Бирок сергек турмуш өткөрүүнү активдүү жактоочулардын катарына бардык эле адамдар туруп жаткан жери жок. Адамдын бардыгы эле өзүнүн алдында жана мамлекеттин алдында ден соолукту чыңдоо, граждандык, моралдык парз экендигин түшүнө бербейт. Биздин ден соолугубуз жөнүндө мамлекет көрүп жаткан камкордукка пассивдүү жооп берүү менен биз мамлекетке да, өзүбүзгө да зыян келтирип жатабыз. Бачым чарчап калуу, дайыма эле суук тийгизип ооруп калуу — мына ушунун бардыгы биздин жеке турмушубузду татаалдантып, биз иштеп жаткан коллективге тоскоолдук кылат. Биздин ден соолугубуздун начарлашы туугандарыбызга жана жакындарыбызга да көп түйшүк алып келбей койбойт.

Ошондуктан, ар бир адамдан ден соолукту чыңдоодо жана сактоодо жеке киргизген салымыңыз кандай деп мамлекеттин суроого укугу бар. Албетте, адамдын баары эле заказ боюнча оорубайт. Бирок ден соолугу мыкты эле адам өзүнүн күнөөсү боюнча, өзүнүн эркинин начардыгы боюнча эмгекке жарамсыз болуп калган учурлар жокпу? Бул дагы бир кызык маселеге байланыштуу болуп жүрбөсүн: өнөр жай ишканаларында ооруп калуунун эң жогорку деңгээли 21—25 жаштагы адамдарга мүнөздүү экендиги аныкталган. Бул гүлдөп турган чак экендиги баарыга белгилүү. Эмне үчүн мындай?

Профилактикалык кароолор жөнүндө бардыгыбыз жакшы билебиз. Бирок баарыбыз эле бул чарага жоопкерчилик

менен мамиле кылбайбыз. Буга кол шилтеп койгон адамдар да болот. Дал ошол профилактикалык карап чыгуулардын натыйжасында ишемикалык оорудан жапа тартып жүргөндөрдүн 40 проценти өздөрүнүн жүрөктөрү оорулуу экендигин билбегендиги аныкталган. Өзүнүн ден соолугуна көңүл бурбай кокустукка учурагандардын жана травмага дуушар болгондордун баарынын 60—70 проценти ал адамдын өздөрүнүн күнөөсүнөн келип чыгат. Көз ооруларынын дээрлик 60 проценти өндүрүштө атайын көз айнектерди пайдаланбагандыктан болот.

Коопсуздук техникасы жөнүндө унутпоо керек. Анткени аны элес албай коюу жакшы жакка алып барбайт. Маселен, Чехословакияда кыш мезгилинде 3,5 миллион адам лыжа тебишет, бирок лыжаны буттарына туура байлабагандыктын кесепетинен алардын көпчүлүгү травмага учурашат.

Көп адамдар активдүү сергек жашоонун пайдасын билип туруп эле, өздөрүнүн ден соолугун чыңдашпайт. Америкалык бир фирма физкультура ойногон убакта чуркаган ар бир миль үчүн өзүнүн кызматкерлерине акча төлөйт. Ал эми капиталисттер акчаны бекерге чачпастыгы белгилүү, бирок алар эгерде өздөрүнүн кызматкерлеринин ден соолугу жакшы болсо, алар жакшы иштеп, азыраак ооруй тургандыгын билишет.

Ден соолукта болуу пайдалуу. Ал адамдын өзү үчүн пайдалуу, анткени көпкө жашап, көп оорубайт. Эстетикалык жактан да пайдалуу, анткени ден соолугу жакшы адам дайыма жаш көрүнөт. Ден соолукта болуу экономикалык жактан да пайдалуу, анткени ооруга көп каражат, күч, убакыт, кетет. Ден соолукта болуу биздин мамлекетке да пайдалуу — ал ого бетер кубаттуу болуп, эмгек ресурстары көбүрөөк болот.

Тилекке каршы, мына ушулардын баарын билип эле туруп, өзүнүн ден соолугуна кайдыгер мамиле кылган, ага зыян келтирген, тамекини көп тартып, ичкиликти көп ичкен адамдар жолугат. Ошондуктан, биз ден соолукка зыян

келтирип, ооруну пайда кылууга көмөк болуучу зыяндуу адаттар жөнүндө дагы бир жолу сөз кылгыбыз келет.

ДЕН СООЛУК ЖАНА АЛКОГОЛЬ

Адамзат көп убактарга чейин алкоголь жөнүндө билбесе керек. Керамикалык техника пайда болгон мезгилден тартып гана балдан, мөмөнүн ширелеринен жеңил алкоголдук ичимдиктерди даярдоонун мүмкүнчүлүгү пайда болгон деп божомолдошот.

Пальманын же мөмөнүн таттуу ширеси ачык идиштерге сакталып турса, ачып виного айланган. Ал убактагы техниканын абалы күчтүүлүгү 10—20 градустан ашкан алкоголдук ичкиликтерди даярдоого адамдарга мүмкүндүк берген эмес.

Өзүн куунак сезүүгө шарт түзгөн касиетинин аркасында вино дүйнөнүн көп өлкөлөрүнө таркалган. Байыркы Кытайда алкоголдук ичкиликтер күрүчтөн даярдалып, «ханши» деген ат менен биздин кылым санагы башталганга чейин эле белгилүү болгон. Индияда спирт ичкиликтерин таруудан, күрүчтөн жана арпадан даярдашкан. Египеттиктер дүйнөдө биринчи болуп пиво кайнатуунун сырын ачышкан.

Байыркы ирандыктар кара куурайдан вино жасашкан. Байыркы грек тарыхчысы Геродот скифтер бээнин сүтүнөн күчтүү ичкилик даярдашкандыгын эске салат.

Бирок вино адамдардын тиричилигине кирип бүткүчө болбой, аларды көп ичүүгө каршы чаралар да колдонула баштаган. Адамзат коомунун өнүгүшүнүн ар кайсы доорунун тарыхынын маалыматтарын карасак спирт ичкиликтерин көп ичүүгө карата катуу чараларды колдонуу менен алкоголизмге каршы күрөш жүргүзбөгөн мамлекет болбогондугу жөнүндө далилдейт.

Белгилүү дин ишмери — мусулман дининин негиздөөчүсү Мухаммет эркин адам үчүн 40 балак, кул үчүн 80 балак уруу менен коркутуп, вино ичүүгө тыюу салган. Кытай-

дын императору Ванг (биздин эрага чейинки 1200-жыл) чогуу отуруп ичкилик ичкендердин бардыгын өлүм жазасына тарткан. Байыркы Индияда жогорку кастанын дин кызматкери — браминдин (молдонун) мас болгондугун аныкташса, кызарта ысытылган металл идиштен кайнак суюктукту ичүүгө мажбур кылышкан. Эгер браминдердин аялдары ичкилик ичишсе, аларды үйдөн кууп чыгышып, чекесине бөтөлкөнүн сүрөтүн тамгалап басып коюшкан.

Бир убактарда Англияда алкоголиктердин мойнуна каамыт салышып, көчөнү кыдыртып жүрүшкөн. Мас болгон матросторго кир кийимдерди кийгизип мойнуна «аракеч» деген жазуусу бар тактайчаны илип коюп, эң булганыч жумуштарды аткарууга мажбурлашкан.

Орто кылымдарда монастырларда жана рыцарчылыктын арасында масчылык көп болгон. 1786-жылы Англиянын парламенти масчылыкка каршы күрөш боюнча биринчи закондуу акт кабыл алынган. Анда мас болгондорго налог салынган же балак урулган.

Мына ошондуктан, байыркы замандын акылмандары бул кемчиликти бир канча жолу көрсөтүп, аз ичкен, аз жеген адамды идеал катары сүрөттөшкөн.

Байыркы философтор жана акындар алкоголдун адамга зыяндуу таасири жөнүндө баса белгилешип жана адамдарды андан сактанууга үгүттөшкөн. Бир күнү тойдо Диоген деген акылманга бир чөйчөк вино сунганда ал аны колуна алып кайра төгүп таштаган. Аны винону ысырап кылгандыгы үчүн айыпташканда, бул акылман мындай деп жооп берген экен: «Вино менден өлбөгөндө, мен андан өлмөк элем». Атактуу скиф ишмерине төмөндөгүдөй накыл сөз таандык деп жүрүшөт: «Тойдо болгондо биринчи чөйчөктү өз ден соолугуңа, экинчи чөйчөктү ыракатка, үчүнчүсүн акылсыздыкка, ал эми эң акыркысын жиндиликке арнайсың». Пифагор бир жолу аракечтен ичкиликти кантип таштай алар экенсиң деп сураган экен. Анан ал үчүн өзү: «Мас абалында жасалган жоруктарга көбүрөөк кароо керек» деп жооп берген экен. Аристотель: «мас болуу бул өз

ыктыяры менен жинди болуу» деп айткан. Сенека ушунчалык көп жортуулдарды, салгылашууларды, аяздуу кыштарды, жүрүштөрдүн кыйынчылыктарын башынан өткөрүп, ушунчалык көп деңиздерди сүзүп өткөн Александр Македонский жөнүндө айтып келип, анын эрте өлүшүнө аракечтик кесепет болгондугун белгилеген. Байыркы Рустун улуу князы Владимир Мономах: «Ушак менен аракечтиктен сак болгула, бул кемчиликтен жан менен дене өлөт» деп жазган.

Ар кайсы мамлекеттерде аракечтикке каршы күрөштө сергектик коомдору зор роль ойноп, буга аялдар активдүү катышкан. 1874-жылы америкалык аялдар масчылыкка каршы массалык жүрүш уюштурушкан. Бул кыймыл Огайо штатында башталган. Аялдар ичкилик сатуучу дүкөндөрдүн ээлерине карата чакырыктар жазып алышып, чиркөөлөрдүн коңгуроолорунун добушу астында эл көп чогулган жерлерде өздөрүнүн чакырыктарын окуп беришип, алардын калк үчүн зыяндуу кесиптерин таштоосун талап кылышкан.

Кээ бир убактарда Американын аялдары масчылыкка каршы күрөшүү үчүн бүтүндөй бир процессияларды уюштурушкан.

Кийинчерээк Америкада аракечтикке каршы күрөштө өтө катуу чараларды колдонушкан, ал жерде спирт ичкиликтерин чыгарууга жана сатууга толук тыюу салышкан. Алгачкы тыюу салуу чарасы 1855-жылы бир штатта колдонулуп, ал эми «кургак закон» 1919-жылы толук киргизилген болучу. Бирок алкоголдук ичкиликтерди жашыруун чыгарышып, спирт ичкиликтерин ташууну кесип кылган жашыруун контрабандалык флот түзүлгөн.

«Кургак закон» өтө ыңтайсыз болгондуктан, 1932-жылы АКШнын конгресси аны жоюу жөнүндө чечим кабыл алган. Кыскасы, калктын кеңири катмары колдобогондуктан, мындай тыюу салуу чаралары эффективдүү болуп чыккан эмес.

Россияда алкоголизм проблемасы өзүнчө бир башкача чечилген. Байыркы Руста мамлекеттик бийлик күчтүү ички-

ликтерди киреше алуунун булагы катары карашкан. Иван III падышачылык кылып турганда алкоголдук ичкиликтерди даярдоо учугу падышанын казнасына таандык болгон, ал жаңы ичкилик ичүү жайларын — корчмаларды уюштурган. Мына ушул убактарда масчылык уламдан-улам күчөй баштаган. Бара-бара масчылыкты биринчи кезекте борбордо чектөөгө чаралар көрүүгө өкмөттү аргасыз кылган. Атап айтканда, москвалыктарга ичкиликти майрам күндөрүндө гана ичүүгө уруксат берилген.

Иван Грозный падышачылык кылып турган убакта байыркы орус корчмалары кабактар менен алмаштырылган. Кабактарды дин кызматкерлери жана боярлар күткөн. Кийинчерээк кабактар Сибирде да пайда болгон. Эл арасында масчылыктын кеңири таркашы аны жоюу үчүн өкмөттү түркүн чараларды көрүүгө аргасыз кылган. Бирок мындай умтулуу чечкиндүү жана ырааттуу болгон эмес, анткени негизинен мындай чаралар «падышанын» кирешелерин азайтмак болучу.

Ар кандай мезгилдерде алкоголдук монополияларды өкмөттүн же казнанын өкүлдөрү ээлеп алышып, алар жогорку киреше алуу үчүн элди ичкилик ичүүгө активдүү тартып турушкан. Вино монополиясы 1914-жылга чейин болуп, биринчи империалисттик согуш башталгандан кийин жоюлган. Падыша өкмөтү 1914-жылдан тартып спирттик ичкиликтерди сатууга тыюу салган. Мына ушунун натыйжасында алкоголдун суррогаттарын, денатурланган спиртти, политураны, атырды, спирт лагын, кээде жыгач спиртин (метил спиртин) ичүү күчөп, көп адамдар сокур болуп, ал түгүл өлүп да калышкан. Кийинчерээк өлкөнүн айылдык калкынын арасында самогон кайнатуу кеңири жайыла баштаган. Тыюу салуу чараларынын жетишсиз эффективдүүлүгүн эске алып, 1925-жылы Совет өкмөтү алкоголдук ичкиликтерди сатууга уруксат берген. Спирт ичкиликтерин чыгарууга жана сатууга тыюу салуу сыяктуу чечкиндүү чараларда алкоголизм проблемасын жоё албастыгын ар кандай өлкөлөрдүн тажрыйбалары көрсөтүп отурат.

АЛКОГОЛИЗМ ДЕГЕН ЭМНЕ?

Алкоголизм — алкоголду ичүүнүн зыяндуу адатынан келип чыккан өтө зыяндуу жана эң көп таркалган оорунун бири. Алкоголь — организм үчүн уулануу жана мас болуу абалы сыяктуу бир катар сезүүлөрдү адамдарда пайда кылат.

Ар кандай оору сыяктуу эле, алкоголизм өзүнүн өнүгүшүнүн стадиясын басып өтөт. Алкоголизм жана өнөкөт алкоголизм деген терминдер бир эле кубулуш экендигин айта кетүү керек, мында алкоголизм деген термин тиричиликте жана адабиятта, ал эми өнөкөт алкоголизм деген термин медиктердин арасында колдонулат. Биринчи стадиясында организм алкоголго али көнө элек болот, аны ичкенде кыйналат, бул убакта адамда бул уудан коргонуунун механизми али жок болот. Алкоголдук ичимдиктерди ичкендеги катуу реакция (көп ичкенде кусуу, кийинки күнү кыйналуу, өзүн-өзү жемелеген ойлордун пайда болушу) жана спирт ичимдигин көргүсү келбей калышы, мына ушулар менен түшүндүрүлөт. Бирок алкоголду кайталап ичүү организмдин бул ууга көнүшүнө алып келет. Бара-бара адам дайыма ичүүгө көнүп кетет. Алкоголго карата көз карандылык пайда болуп, адам бул адаттын кулуна айланат. Ичкилик жок болсо да ичкиси келип, бул ой анын башынан чыкпайт. Организм уугуп бүткөндүктөн ичкиликтин анчамынча эле дозасына катуу мас болуп калат.

Алкоголдун наркотикалык касиетинин болгондугуна байланыштуу ичкилик ичүүгө ар кандай умтулуу ал өзүнүн курмандыгын «алкоголдук тозоктун» бүт айлампасынан алып өтүп, адамдын психологиялык жактан толук бузулушуна алып келет. Спирт ичимдиктерин дайыма жана өтө көп ичүү — өнөкөттүү жана айыктыруу өтө кыйын болгон ооруга — алкоголизмге алып келет. Ичкиликти ичүүнүн кесепеттери организмден 48 саат өткөндөн кийин, ал эми кээде ичкилик ичкенден кийин жети күндөн кийин жок боло тургандыгын эске албай коюуга болбойт. Демек, ким-

дир бирөө эки күндө бир жолудан көбүрөөк ичсе ал мурунку ичкендеринин күчү таркай электе эле ичкен болот. Бул масчылык эмей эмне?

Ал эми кээ бир убакта: «Мен арак эмес, күчү аз вино гана ичип жатпаймынбы» деп өзүн-өзү соороткондор да болот. Бирок буга эч ким алдана койбосун: немец психиатры Крепелиндин маалыматтарына караганда вино эмес пивону дайыма ичүүнүн натыйжасында анын пациенттеринин көпчүлүгү наркомандар болуп калган.

Көп учурда докладдарда жана лекцияларда СССРде масчылыктын социалдык себептери жоюлгандыгы жөнүндө угууга болот. Бул зор жеңип алуу болуп эсептелет. Биздин коомдо аргасыздан, жакырчылыктан, жумушсуздуктан ичкиликке азгырылуунун эч кандай себептери жок. Мындай себептер жок болгону менен бизде ичкилик ичкендер, тилекке каршы, али да болсо көп. Эскиден калган саркындылардын негизинде турмушта болгон кээ бир арзыбаган окуялар үчүн деле «жууш керек» деген жаман адат, жосундар сакталып келе жатат.

Кээ бир ичкиликке берилген адамдар: алкоголь турмушта болгон кыйынчылыктарды жеңүүгө жардам берет, деп коюшат. Бирок алар түшүнүп коюшсун, алкоголу бар ичкиликтер көңүлдү бир аз гана ыраазы кылат. Ичкилик ичкен адам ой жүгүртүүсүндө жана кыймылында кандайдыр бир бөтөнчө жеңилдикти сезиши — бул убактылуу гана ичкиликтин күч бериши. Чындыгында алкоголь барып кошулган кан мээни «тазалап», андан «психикалык жана нервдик» тормозду бошондотот. Бара-бара мас болгон адамдын кыймылы активдешип, анын көңүлү жайдарылана баштайт, колдорун сермеп, тез кыймылдайт, кежирлеп, көп сүйлөп, бийлегенге же ырдаганга кирет, анын сүйлөгөн сөздөрү жана тамашалары жанындагыларга жагып жаткандай сезет. Ичкилик ичпей соо турган адамга мындай «маймыл оюну» канчалык жагымсыз экендигин алар байкабайт.

Ичкилик болгон жерде мен көп иче аламын деп мактанган «баатырлардын» баары бир нерсени ойлоп коюшса

жакшы болоор эле: ал өзү ичкиликке көп берилип кеткен жокпу, эсине келип, токтото турган мезгил жетип жүрбөсүн? Бизди курчап турган дүйнө ушунчалык бай жана кызык болгондуктан ага тумандаган көз менен кароонун касиети барбы?

Спирт ичимдиктерин «ченемдүү» ичүү деле ичкиликти көп ичүүнүн жана анын натыйжасы катары алкоголизмдин келип чыгышынын чөйрөсү болуп кала алат. Алкоголго көнүгүү эреже катары, кокустан же кез-кезде болуучу масчылыктан башталат. Бул стадияда көбүнчө күчтүү спирт ичкиликтерин ичүү мүнөздүү болот да, мас болуунун мүнөзү өзгөрөт, ичкиликке берилүүнүн белгилери пайда болуп, адам дагы ичүү үчүн шылтоо издей баштайт. Социалдык көз караштан алганда кез-кезде болуучу же кокусунан болуучу масчылык алкоголдук көп ичүүнүн башка формаларынан эле кем калбагандай коркунучтуу, анткени ал көп учурда коомдук тартипти бузууга жана кылмыштарга алып келет. Ден соолуктун бузулушунун же денесинин бир жерин сындырып алышынын себеби болуп саналат.

АЛКОГОЛИЗМДИН БАШТАПКЫ (БИРИНЧИ) СТАДИЯСЫ

Кез-кезде же кокусунан болгон масчылыктын артынан системалык же адет болуп калган масчылык келет, мунун убагында алкоголизмдин негизги белгилер пайда болот.

Көндүм аракечтин көңүлү бузула баштайт, ага «бирдеме жетпей жаткандай», «Өзүн жаман сезип жаткандай» сезим пайда болот. Ичкилик ичкенде мындай сезим жоголот. Көндүм аракеч спирт ичкиликтерин көп, ар бир мүмкүн болгон убакта, эреже катары жумасына бир экиден кем эмес ичет, ал эми бир катар учурларда күнүгө ичет, бирок алкоголиктен айырмаланып көндүм аракеч өзү ичкен ичкилигинин санына контролдугун али жоготпойт. Бирок ушул учурдан баштап көндүм аракечтин алкоголизмдин I-стадия-

сына өтүп бараткандыгы жөнүндө далилдүү белгилер пайда боло баштайт, бул төмөндөгү белгилер менен мүнөздөлөт.

Кусуу рефлексин жоготуу менен алкоголду көтөрүмдүүлүк жогорулайт. Мурда мас кылган ичкиликтин өлчөмү азыр «таасир тийгизбей калгандыгын» ал адам дайыма өзү байкайт, ошондуктан мас болуу үчүн 2—3 эсе көбүрөөк ичүү зарыл болуп калат.

Алкоголдун адеттеги өлчөмүнүн көбөйүшү, көтөрүмдүүлүктүн жогорулашы — алкоголизмдин эң алгачкы жана өтө көп жайылган белгиси. Алкоголизмдин I-стадиясынын экинчи бир белгиси ичилип жаткан спирт ичимдиктеринин өлчөмүнө контролду жоготуп коюу болуп саналат. Ичилген өлчөм ичкен адамды канааттандырбайт, ал мас кылбай калат, кайра катуу мас болгонго чейин иче бергиси келишин туудурат, мына ошентип «ченеп ичүү» мүмкүндүгүнөн ажырайт. Бул жерде масчылык коркунучтуу мүнөзгө ээ болот— катуу мас болуу көбөйө баштайт.

Алкоголизмдин I-стадиясынын үчүнчү белгиси мас болуунун мүнөзүнүн өзгөрүшү болуп саналат. Бул белги мурунку эки белгинин натыйжасы. Алкоголик өзүн мас абалына жеткирүү үчүн алкоголдун ченемсиз зор үлүшүн — 0,5 литр жана андан көп арак ичет. Мындай чоң өлчөмдөн мас болгондо ал кыжырданып, ачуулуу болуп, антисоциалдык кылмыштарга жакын болуп кетет. Масы тарkагандан кийин алкоголик үйүнө кантип жеткенин, кантип чатакташканын билбей калат, ал өзү мындай жорук жасаганына ишенбей, бул жөнүндө айткандарды калп айтып жатасыңар деп айыптайт.

Алкоголизмдин I-стадиясынын төртүнчү белгиси алкоголго катуу берилип кетүү болуп саналат. Мында мас болуу негизги турмуштук кызыкчылыкка айланат, жумуш да, эс алуу да бир гана нерсеге — ичкилик ичүүгө баш ийип калат. Бул убакта алкоголик буга карама-каршы келген бардык учурларга: ашык акчасынын жоктугуна, үй-бүлөдөгү жаңжалдарга, кызматындагы кеп-сөздөргө карабастан

ичкиликке умтулуп калат. Оорулуу адам ичкиликти токтоткусу келсе да дарылоонун жардамы болмоюнча аны токтото албайт.

Жогоруда айтылган бардык белгилерден тышкары алкоголизмдин алгачкы I-стадиясында адамдын кулк-мүнөзү өзгөрүлөт. Мындай адамдар ичкиликке акча табуу керек болгондо калпычы болуп кетет, ошондой эле жүрүш-турушунун моралдык жана этикалык нормалары төмөндөйт.

Жогоруда айтылган белгилердин баары алкоголизмдин клиника алдындагы деп аталган стадиясын түзөт. Бул стадиядагы оорулуулар адетте өз алдынча дарыланууга жардамга кайрылбайт, өзүн алкоголик деп эсептебейт жана дарылангысы келбейт. Клиника алдындагы белгилери бар алкоголго берилгендерди издеп табуу жана аларды алкоголизмге каршы дарылоого алардын үй-бүлөлөрүнүн, коомдук уюмдардын жана администрациянын катышуусу менен тартуу алкоголизмге каршы күрөш жүргүзүүнүн негизги милдеттеринин бири болуп саналат. Эгер медициналык жана коомдук мүнөздөгү чаралар көрүлбөй алкоголик ичкенин улanta берсе бул оору алкоголизмдин экинчи стадиясына өтөт.

АЛКОГОЛИЗМДИН ЖОГОРКУ (ЭКИНЧИ) СТАДИЯСЫ

Бул терминдин толук маанисинде алганда алкоголдук наркомания болуп эсептелген бул стадияда оорунун негизги белгиси күчөйт. Аларга төмөндөгүлөр тийиштүү:

1. Ичүүдөн баш тартуу мезгилинде келип чыккан обстинендик синдром же башка сөз менен айтканда ажыроо синдрому, же болбосо ичкиликке чактыруу синдрому деп аталган бузулуулардын комплекси бул — жалпы эле алсыздык, ооруксунуу, бирдеменин жетпегендигин сезүү, кыртышы сүйбөгөндүк, көз тердөө, булчундардын оорушу, бүткөн бойдун салмактанып турушу, тамак ичкиси келбей калышы, колдорунун калтырашы, ичинин өтүшү же катып

калышы менен мүнөздөлөт, мына ушул көрүнүштөрдүн баары ичкилик ичкенден кийин жоголуп кетет же жеңилдей түшөт.

Жогоруда айтылган ичкиликке чактыруу синдрому пайда болгон алгачкы этаптарда ичкиликтин көп өлчөмүн ичкенден кийин, маселен 0,5—0,7 литр арак ичкенден кийин гана «баш жазуу» зарылчылыгы пайда болот. Алкоголду андан ары көп иче баштаганда (ичкиликке чактыруу синдрому) өзүнүн структурасында экинчи стадиясына өсүп жетет, бул үчүн жогоруда айтылган көрүнүштөр мүнөздүү жана буга уйкунун бузулушу жана психикалык жактан бузулуу кошулат. Мындай бузулуу мурдагы стадияларындагыдай бир канча саатка эмес, 2—7 суткага жана андан да көпкө созулат. Бул убакта дене, кол, кирпик титиреп, тер басып, уйку качуу улантыла берет.

2. Ичкиликке чактыруу синдрому көнүмүш масчылыктан 2—7 жыл өткөндөн кийин байкалат. Кээ бир учурларда 1—1,5 жылдан кийин ылдам — алгачкы ичкиликке чактыруу деп аталган нерсе өнүгө баштайт. Башка учурларда ал алкоголду көп ичкенден 2—10 жыл өткөндөн кийин өнүгөт, бул — ичкиликке чактыруу деп аталат.

Ичкиликке чактыруу синдромунун пайда болушу организмдеги өзгөрүүлөрдүн алкоголго болгон реакциясы жагынан кайра кайткыстыгы жөнүндө далилдейт. Кайра өнүгүү анда болбойт, ичкилик ичүүнү токтоткондон көп жыл өткөндөн кийин да ал жоголуп кетпейт.

Ичкиликке чактыруу синдрому өнөкөт алкоголизмдин бардык учурларында байкалат, бирок аны дайыма эле байкоого болбойт, анткени оорулуулардын көпчүлүгү ичкиликке чактыруу учурларын атайын эле мойнуна алышпайт. Ал эми башкалары «баш жазууга» болгон тартылууну эркинин күчү менен басууга аракеттенет.

Алкоголизмдин экинчи стадиясынын кийинки белгиси төмөнкүлөр болуп саналат:

Мезгил-мезгили менен туруктуу жана «баш көтөрбөй» мас болуу.

Мезгил-мезгили менен мас болуу, ичкиликти бир канча күн бою, кээде жума бою ичүү жана эртең менен «баш жазуу» белгилери менен мүнөздөлөт. Бирок мастыгы таркап, анчалык көп эмес өлчөмдөгү ичкилик ичкенден кийин, ал адам бир канча саат бою, ал эми кээде күн бою соо болуп, жумушка жөндөмдүүлүгүн сактап калат. Мында мас болуу мезгилдери соо жүргөн мезгилдери менен алмашып турат. Ар бир айда «соо жүргөн күндөрү» мас болгон күндөрүндөй эле же андан да көбүрөөк болушу мүмкүн.

Такай ичкилик ичүү — мас болгончолук өлчөмдө күнүгө же күнүгө дээрлик спирт ичкиликтерин ичүү, күнүнө «баш жазуу» менен мүнөздөлөт, «соо жүргөн күндөрү» бир катар айлар жана ал түгүл бир катар жылдар бою бир кыйла азаят, ал эми кээде дегеле болбойт. Мында — масчылыктын бул эки формасында күнүгө ичкилик ичүүнүн өлчөмү ар түрдүү өтүшү мүмкүн, анткени ал ичкен адамдын материалдык мүмкүнчүлүгүнө жараша болот. Бул убакта, адетте, ал суррогаттарды ичпейт, буюмдарын сатпайт, узак убакыттарга чейин ишке жөндөмдүүлүгүн, үй-бүлө байланыштарын али сактап калат.

Мына ошентип, алкоголик улантып ичкенде бир саат бою да соо болбойт. Алгачкы жылдарда үзгүлтүксүз ичүү узакка созулбайт, бул кез-кезде ичүү менен алмашып турат. Андан ары баш көтөрбөй ичүүнүн узактыгы 1—3 жумага жана андан көпкө созулуп кетет. Адетте булар эмгек акысын алгандан кийин же майрам күндөрүндө болот жана алкоголду көп өлчөмдө ичүү менен бирге болот. Бул убакта ичкиликке берилүү абдан күчөп кетет.

Ушул мезгилде жана андан кийинки убакта алкоголиктер эркин абдан жоготуп коёт. Ичкилик ичүүгө акча табууга келгенде өжөрлүктү көрсөткөнү менен ошол эле убакта алар башкалардын жаман таасирине оңой эле берилип, ар кандай жосунсуз жоруктарды, ал түгүл кылмыштарды жасайт. Бул убакта алкоголик ичкиликти таштоо жагынан эркин бөтөнчө бошоңдотуп жиберет. Мындан кийин арак ичпейм деп канча жолу ант жана убада бергени менен бөтөл-

көлөштөрүн жолуктурса эле берген убадасын унутуп коюп дароо эле алардын таасирине моюн сунуп берет. Маданияттуулугу, кыраакылыгы жоголот. Уккандарын, окугандарын оцой менен башында сактай албайт, тез эле унутуп калат. Устүртөдөн ой жүгүртүп, анда өзүнө карата сын дегеле болбой калат. Ичкилик ичүүсүн уланта берсе мындай адамдардын 13 процентинде алкоголдук психоз башталат, булар өзүнүн өсүшү боюнча курч жана өнөкөт психоз болуп бөлүнөт.

Мына ушулардын бардыгы улам күчөп олтуруп алкоголизмдин үчүнчү стадиясына алып келет, мунун аты:

АЛКОГОЛИЗМДИН АКЫРКЫ (ҮЧҮНЧҮ) СТАДИЯСЫ

Бул алкоголду көп ичкенден 10—20 жыл өткөндөн кийин экинчи стадиянын артынан пайда болот, бул сөзсүз эле улгайган адамдарда болушу мүмкүн эмес. Тескерисинче бул стадия 30—45 жашта көбүрөөк байкалат. Алкоголизмдин үчүнчү стадиясынын бир кыйла айырмалуу белгилери бар. Буларга төмөндөгүлөр таандык:

Алкоголго көтөрүмдүүлүктүн төмөндөшү жана үзгүлтүксүз баш көтөрбөй ичүүнүн пайда болушу. Аз эле өлчөмдөгү ичкиликке мас болот, күчтүү спирт ичкиликтерин көтөрө албай калат, мына ушуга байланыштуу алкоголик күчү аз винолорду ичүүгө өтөт. Алкоголик дайыма мас абалда болуп, ага таптакыр берилип кетет, колдору калтырайт, ар кайсылардан ичкиликке тыйын сурап, ичкилик ичпеген күндөрү чынында болбойт. Спирт ичимдиктерине каражат таппай калган күндөрдө гана соо болушу мүмкүн. Баш көтөрбөй ичүүнүн мүнөзү өзгөрөт, алгачкы күндөрдө суткасына 0,6—1 литр ичет, кийинки күндөрдө ичкиликти көтөрүмдүүлүгү кескин төмөндөйт, ал адам бир сутканын ичинде 0,3—0,5 литр гана вино ичет, андан кийин андан да азайып кетет. Баш көтөрбөй ичүүдөн нерв жана жүрөк кан-

тамыр системасынын кескин бузулушу байкалат. Бир канча күн же жума өткөндөн кийин кайрадан ичкилик ичкиси келет, бул адетте капысынан ичкиликти каалоо мүнөзүндө болот. Мына ошентип терең социалдык, психикалык деградация өсө баштайт. Алкоголдук деградациянын туруктуу белгиси өндүрүмдүү эмгекте жөндөмдүүлүктү жоготуу болуп саналат. Бул стадияда алкоголиктер өздөрүнүн квалификациясын жоготуп, ар кандай туш келген жерде иштеп калышат, жатып ичээрлик турмуш өткөрүүгө умтулушат. Алар рухий кызыкчылыктарын жоготуп, үй-бүлөсүнөн ажырайт, айланасындагыларга ашык жүк болуп калат. Алкоголиктин турмушунун негизги максаты — ичкиликке акча табуу болуп калат. Ал өзүнүн мындай абалынан чыгууга умтулбайт, ал эми ооруканага жатып калса муну ден соолугун «чыңдоо» үчүн гана пайдаланып андан чыккандан кийин кайра иче баштайт, ошондуктан активдүү алкоголго каршы дарылоо жүргүзүүдөн ар кандай жол менен качат. Алкоголизмдин үчүнчү стадиясында алкоголдук психоздор, бөтөнчө өнөкөт формасында болот, ошондой эле узак убактар бою ичкиликке уулуккандын таасири астында алкоголдук акыл-эсинин кемдигине, боор ооруларына жана башкаларга дуушар болот. Жогоруда айтылган мындай аракеч адамдардын деградациясы алкоголизмдин үчүнчү (акыркы) стадиясында түзүлүшү мүмкүн. Мындай оорулууларга туталануу, оолугуу, жиндендүү, өзүн-өзү кармай албоо, ошондой эле калпычылык, орой тамашакөйлүк, жүрүш-туруштун этикалык жана моралдык нормаларын толук жоготуп коюу мүнөздүү. Бул адамдар адетте дарылануудан качышат, айланасындагыларды, алардын ичинде жаштарды, өспүрүмдөрдү масчылыкка активдүү тартышат.

АЛКОГОЛИЗМДИН КЕСЕПЕТТЕРИ

Калктын ар кандай топторунун арасында жүргүзүлгөн изилдөөлөр жана врачтардын байкоо жүргүзүүсү адамдар-

дын көпчүлүгү спирт ичкиликтерин ашыкча көп ичүү, адамдын керт башына жана анын организмине кыйраткыч таасир көрсөтө тургандыгы жөнүндө жетиштүү түшүнүгү жок экендигин көрсөтүп олтурат. Көп адамдар алкоголду ичүү организмге зыяндуу экендигин билишет, бирок бул зыян эмне экендигин толук билишпейт. Мына ошондуктан алкоголдук ичимдиктерди дайыма ичүүнүн кээ бир кесепеттери менен тааныштыра кетүү зарыл.

Биздин өлкөнүн эмгекчилеринин материалдык жыргалчылыгынын жана маданий деңгээлинин жогорулашы, совет адамдарынын аң-сезимдүүлүгүнө өсүшү турмуш-тиричиликтеги өткөндүн калдыктарын, анын ичинде социалдык көрүнүш катары алкоголизмди бара-бара жоюуга көмөк көрсөтөт. Албетте бул социалдык терс көрүнүшкө каршы системалуу жана активдүү күрөш жүргүзүү менен алкоголизмди жоюуга мүмкүн. Алкоголизмге каршы иштерди жүргүзүүнүн актуалдуулугу алкоголизм менен кылмыштын ортосунда тыгыз байланыштын бар экендиги менен түшүндүрүлөт.

Алкоголду опсуз ичүү жана ушуга байланыштуу мас болуу адамдын өзүнүн жүрүш-турушуна контролдугун бошоңдотот, антисоциалдык, аморалдык жоруктарды туудурат. Мына ушунун баары кылмыш жасоого алып келиши мүмкүн. Масчылык айланадагы адамдарга, өтөнчө жаштарга тескери таасирин тийгизет, натыйжада кылмыштардын көбөйүшүнө да көмөк көрсөтөт.

Советтик кылмыш-укук илими алкоголду көп ичүүнү кылмыштын себептеринин бири катары эсептейт. Акыркы он жылдын ичинде кылмыштын башка себептери сейрек жолугуу менен бирге кылмыштын себептеринин арасынан алкоголду ичүүнүн кесепети көбөйүп баратат. Көп учурда оор кесепеттерге алып келген өтө коркунучтуу жана көп жолугуучу укук тартиптерин бузуулардын бири — мас болгон абалында транспортту башкаруу болуп саналат. Жол—транспорт кырсыктарынын күнөкөрлөрүнүн жарымы кылмыш жасаган учурда мас болгон адамдар болуп саналат. Жашка жете элек балдардын кылмыштарынын көпчүлүк

бөлүгү да спирт ичкиликтерин ичүүгө байланыштуу. Адетте кылмыш ичкиликке берилген адамдар тарабынан жасалат. Уголовный жоопкерчиликке биринчи жолу тартылгандарга караганда кылмыштарды кайталагандардын арасында алкоголдун таасири бир кыйла көп. Өзүнүн кесибинин бөтөнчөлүгүнө байланыштуу ичкилик ичпөөгө милдеттүү болгон адамдар бул кесипке тийиши жок адамдарга караганда кылмышты аз жасай тургандыгы белгилүү. Айталы, кесибчи боюнча шофер болуп иштеген адамдын мас болуп алып транспортту башкарышы укук тартибин бузуу гана эмес, эмгек тартибин, өзүнүн кызматтык милдеттерин олуттуу бузгандык болот. Ошондуктан, кесиби боюнча шоферлор эмес болгон мотоцикл, автомашинанын ээлери мас түрүндө транспортту айдаган учурлар көбүрөөк жолугат.

Ичкилик ичкенде баш мээнин кабыкчасынын формалдуу иши бузулат — көңүлдүн жасалма көтөрүлүшү, өзүнө-өзү ыраазычылык сезими, камсыздык, опсуздук пайда болот. Мындай адамдар мас болуп турганда коомдук тартипти бузууга жөндөмдүү, тентектик жоруктарды жасоого жакын келет. Буга хулигандык кылмыштардын динамикасын талдап көрүү далил болот. Маселен, кылмыш майрам, дем алыш жана дем алыштын алдыңкы күндөрүндө, башкача айтканда адеттеги күндөргө караганда спирт ичимдиктерин ичүү бир кыйла көбөйгөн күндөрдө кескин көбөйөт. Медициналык соолуктуруучу жайларга мас адамдардын келип түшүшүнүн динамикасын изилдөө жуманын башка күндөрүнө караганда жума жана ишемби күндөрү алар бир кыйла көбүрөөк түшө тургандыгын көрсөтүп олтурат.

Жекшемби, ишемби жана майрам күндөрүндө хулигандык көрүнүштөрдүн, кишни өлтүрүүнүн, кылмыш жагынан жазалана турган автомобиль-жол окуяларынын көбү жасалат. Мында жумасына эки дем алыш күнү киргизилгендикке байланыштуу кылмыштардын көпчүлүгү ишемби жана жекшемби күндөргө туш келе тургандыгынын фактысы өзүнө көңүлдү бурат.

Масчылык жана алкоголизмге көп даражада байланыш-

туу жасалган укукка каршы кылмыштардын чөйрөсү да бар. Маселен кылмыш жасаган убакта формалдуу жактан соо болгон адамдардын жасаган автотранспорттук кылмыштары, бирок бул авариялар мурунку күнү ичкилик ичүүнүн кесепети болуп саналат.

Биздин коомдо муктаждыктын натыйжасында кылмыш жасаган, ууруну, каракчыны жолуктуруу кыйын, аларды көбүнчө бул кылмышка арам жол менен табылган каражаттарды ичип жеп жок кылууну каалагандык түртөт. Бир катар учурларда алкоголизм кылмыштарды жасоого кыйын таасир көрсөтсө да мүлктү уурдап жок кылуунун түздөн-түз себеби болуп саналат. Акчаны оңго-солго чачып жашоо көп учурда ичкилик ичүүгө алып келет, мамлекеттик же коомдук мүлкке тийиши бар адамдарды кээде мүлктү уурдап жок кылууга жана анын изин жашыруу максатында жасалма документтерди жасоого, оңой жол менен акча таап аны ичкиликке жок кылууга түртөт. Масчылыктын таасиринин жашыруун формасы моралдык жактан бузулууга, спирт ичимдиктерин опсуз ичүүнүн натыйжасында айрым адамдардын дегредациясына дуушар кылат.

Кээ бир адамдар мас болгондо өткөн убактагы кайгылуу учурларын, бактысыздыктарын, таарынычтарын эске түшүрөт. Мында бул бактысыздыктар, таарынычтар жана ишинин оңунан чыкпастыгы өзүнүн эле күнөөсү боюнча болгондугуна карабастан алар өзүнөн-өзү буулугуп, өч алууга, «таарынткан адамдын сазайын берүүгө» умтулуу сезимдери пайда болот. Мындай сезимдер өз кезегинде ал адамды дүүлүктүрүп, нерв механизмдеринин күчүн начарлатып ал адамдын өзүн-өзү жоготуп коюшуна алып келет. Соо турганда байкалбаган таарынычтар, ичи тардык жана башкалар алкоголдун таасири астында сыртына чыгат. Адамдын керт башына каршы жасалган кылмыштардын көпчүлүгү мас болгон абалда жасалышынын фактысы мына ушуну менен түшүндүрүлөт.

Кээ бир учурда масчылыктагы тентектик, коомдук укук тартибинин эрежелерин бузуу менен «өзүн-өзү көрсөтүүгө»

умтулуу хулигандык кылык, жоруктардын себеби болот. Зөөкүр адамдар да мас болгондо бирөөгө ишенбөө, өзүнөн-өзү кыжырдануу, бирдемеге наараазы болуу сезимдерин туудуруп, ал эч кандай себепсиз эле бирөөлөргө тийишип жулуна берет, чатак чыгарууга же мушташууга шылтоо издейт. Ал эми башка бирөөлөрүндө мас болгондо ачууланую, өч алуу, ичи тарлык сезимдерин пайда кылат. Мас болгон адам адептүүлүк сезимин, уятын жоготот. Мына ушуга байланыштуу мас болгон адамдар адетте сын көтөрө албайт, жеңил ойлуу болуп, башкалардын сүйлөгөн сөздөрүн туура түшүнбөйт жана өз айтканынан кайтпайт. Анча-мынча сөздү өзүн мазактагандык катары эсептеп сөздөрдүн маанисине көп түшүнбөйт жана өзүнүн жоруктары кандай кесепеттерге алып келээрин баамдай албайт.

Алкоголдун таасири астында көңүл буруусу начарлап, нерви бузулат. Мас адамдар өзүнүн абалын андап биле албайт, өз мүмкүндүктөрүнө, өзүнүн күчүнө ашыра баа берет.

Өнөкөт алкоголизм жана адамды керт башынын алкоголдук деградациясы мас болбой турган убакта деле кылмыш жасоого шарт түзөт. Алкоголго көп убакыттар бою уугуу адамдын керт башынын терең өзгөрүшүнө алып келет: интеллектуалдуулугу төмөндөйт жана эрк процесстери начарлайт, адептүүлүк жактан бузулуусу башталат. Өнөкөт алкоголизмдин оор формасы менен жапа тарткан адамдар адетте ишке жөндөмдүүлүгүн, эркин, моралдык этикалык түшүнүгүн, өзүнүн ар намыстуулук сезимин жоготот. Бул адамдардын организми спирт ичимдиктеринин жаңы өлчөмүн дайыма талап кылат, ал эми муну алар өздөрү баса албайт. Ичкилик ичүү үчүн алар алдоого, уурулук кылууга, ар кандай кылмышты жасоого даяр. Кээ бир учурда өнөкөт алкоголизмдин оор формасы менен ооруган адамдар жасаган кылмыштар бөтөнчө мыкаачылыгы менен айырмаланат.

Өнөкөт алкоголизм менен ооругандардын көпчүлүгү алимент төлөөдөн качкан адамдар болот, алар кайырчылык кылууга чейин барышат. Жатып-ичээрлик, жумуштан качуу

алкоголизм менен ооруган адамдардын дегредацияланышынын натыйжасы болуп саналат. Кайырчылык жана алимент төлөөдөн качкандыгы үчүн уголовный жоопкерчиликке тартылган адамдардын көпчүлүгү мурда масчылык үчүн, жумушка чыкпай койгондугу үчүн иштен бошотулган, тууган-туушкандары, жолдоштору менен байланышын жоготкон адамдар. Масчылык менен алкоголизм болбосо атайын жасалган уголовный укук тартиптерин бузуу көпчүлүк бөлүгүн түзгөн кылмыштар болбос эле деп айтууга болот. Демек масчылыкты жана алкоголизмди жок кылуу үчүн күрөш — кылмышты жок кылуу үчүн күрөш болуп саналат.

АЛКОГОЛИЗМ ЖАНА ҮЙ-БҮЛӨ

Советтик саламаттык сактоонун биринчи уюштуруучусу жана эл комиссары Николай Алексеевич Семашко аракеч күйөөсү канча арак ичкен болсо анын аялы менен балдары ошончолук көз жашын төгүшкөн деп жазган. Спирт ичимдиктери канчалык көбүрөөк ичилген үй-бүлөдө адетте дайыма талаш-тартыш, сөгүшүү, урушуу дагы ушул сыяктуулар дайыма болуп турат. Жашка жетпеген укук тартибин бузуучулардын көпчүлүгү ата-энелери (көбүнчө аталары) ичкиликти көп ичкен «ынтымаксыз» деп аталган үй-бүлөлөрдө чыга тургандыгын изилдөөлөр көрсөтүп олтурат. Мындай үй-бүлөлөрдө балдарды туура тарбиялоо жөнүндө сөз да болушу мүмкүн эмес.

Үй-бүлө чыр-чытактары жыныстык чөйрөнүн бузулушу сыяктуу алкоголизмдин кесепеттеринин натыйжасы катары да чыгышы мүмкүн. Мындай бузулуулардын оордугу жана көп болушу ар түрдүү. Кээ бир оорулууларда алкоголду узак ичкендигине карабастан, сексуалдык чөйрөсү көп мезгилдерге чейин өзгөрүүсүз кала берет, ал эми кээ бирөөлөрүндө жыныс жагынан бузулушу алкоголдук уунун талкалоочу күчүнүн алгачкы далили болуп саналат.

Жубайлардын биринин алкоголго берилип кетишинин

натыйжасында алардын ортосундагы келип чыгуучу чырчатак мамилелер алардын арасындагы сексуалдык дисгармонияга жеткирет. Аялдары менен жыныстык байланыштын ритминин бузулушун өзүн үй-бүлөдөгү жаңжалдар менен актоого аракет кылып алкоголизм менен ооругандар жыныстык бейополукка алып келет. Албетте, мындай көрүнүштөр үй-бүлөнү чыңдоого алып келбейт.

Алкоголизм адамдын керт башынын өзгөрүшүнүн жана жыныстык чөйрөсүнүн бузулушунун натыйжасында никедеги жакшы кырдаалга зор кыйынчылыктарды туудурат жана бул кыйынчылык алкоголду көп ичүүнүн мөөнөттөрүнүн узактыгына жараша өсө берет. Кээ бир эркектерде алкоголду иче баштоонун башталышында жыныстык активдүүлүгү бир кыйла жогорулайт, андан кийин кескин төмөндөй баштайт. Ошондуктан «жыныстык күч берүүчү» каражат катары алкоголизм жөнүндөгү көп жайылган түшүнүк туура эмес. Өнөкөт алкоголизм менен ооругандардын арасында алкоголизмге каршы дарылануу (атап айтканда антабус менен дарылануу) жыныстык жактан алсыздыкка алып келет имиш деген пикир бар экендигине окуучулардын көңүлүн бура кетүү керек. Бул пикир туура эмес, анткени ал адамдын жыныстык чөйрөсү дарылаганга чейин эле бузулган, бирок мас болгон оорулар буга көңүл бурушкан эмес. Алкоголь — бул уу болуу менен жыныстык жактан начарлоого алып келет жана алкоголизмдин убагында башка факторлорго таянуунун эч кандай негизи жок.

Ичкиликти көп ичкен адам үй-бүлөдө чатак чыгарбаганы менен деле бул үй-бүлө акыры барып бузулат, анткени аракечтер үй-бүлөнүн материалдык негизин үзгүлтүккө учуратат. Ичкиликти көп ичкен адамдар өзү тапкан акчаларды гана ичип жок кылбастан, үй-бүлөдөгү буюмдарды, өз балдарынын кийим-кечесин сатып ичет. Акыр аягында алкоголик үй-бүлөсүн таштап кетет да тентип, укук тартиптерин бузууга барат.

Мисал келтирип көрөлү. Оорулуу П., 1945-жылы туулган, ажырашам деп коркуткан, аялынын талабы боюнча

республикалык психоневрологиялык диспансерге дарылануута келген. Атасы ичкиликтен өлгөн. Өзү инженер болуп иштейт. Кызы 14 жашта.

«Кампания үчүн» жолдоштору менен 17 жашында иче баштаган, адегенде майрам күндөрүндө, андан кийин ар бир ишембиде жана жекшембиде ичкен. Ичкиликти адегенде пиводон баштап, кийин портвейнге, сейрек учурда арак ичүүгө өткөн. Үйүнө мас болуп келе баштаган, атасы өзү ичкиликти көп ичкендиктен уулунун мас болгондугуна анчалык көңүл бурган эмес. Жумуштагы кичине чыр-чатак, үй-бүлөдөгү ыргылжың ичкилик ичүүгө шылтоо болгон. 25 жашында өзү күн сайын аракканага барып жумуштун астында иче баштаган. Үйлөнгөндөн кийин бир канча убакытка чейин сейрек ичип, бара-бара ичкиликтин көлөмүн көбөйтүп, күнүнө, 1, 1,5 литр арак иче алган. Алкоголго патологиялык берилүүнү башынан өткөрө баштаган. Аялынан жашырынын тамаксыз ичкен. Акыркы 4 жылдын ичинде арасынан 7—10 күн өткөрүп 3—4 күн баш көтөрбөй ичкен. Алган акчаларын бүт ичип ала турган болгондуктан, аялы ишеним кат боюнча анын эмгек акысын алууга аракет кылат. Үй-бүлөдө чатактар башталып, аялы менен кызына орой мамиле жасай баштаган, натыйжада кызы чоң энесиникине кетип калууга аргасыз болгон. Керт башынын деградациясынын көрүнүштөрү байкалган.

Бөлүмдө 61 күн болду. Алкоголизмге каршы дарылоонун толук курсунан өттү. Азыр кызына, аялына жакшы карайт. Оорукападан чыккандан кийин 3 жылдан бери ичкилик ичпейт.

Мында оорулуу адам дарылануута жатпаганда үй-бүлөсүнөн ажырап калышы шексиз экендиги байкалып турат. Адетте үй-бүлөсүн жоготкондон кийин алкоголизм менен ооругандар тез эле чөгүп кетет, аларды жумуштан кечигип же ага келбей калгандыгы үчүн жумуштан бошотуп жиберишет да алар бош бөтөлкө чогултуп, таштанды ящиктерин айланчыктап калат.

АЛКОГОЛИЗМ ЖАНА ТУКУМ КУУЧУЛУК

Алкоголдун тукумга зыяндуу таасири жөнүндө байыркы заманда эле билишкен. Кудай аял Юнона мас болгон Юпитерден аксак Вулканды төрөгөндүгү жөнүндө маалыматтар грек мифологиясында келтирилген. Ликург (биздин заманга чейинки IX кылым) үйлөнүү тою болгон күнү катуу жазалоо коркунучу менен жаштарга күчтүү ичкиликтерди ичүүгө тыюу салган. Байыркы замандын эң көрүнүктүү врачы Гиппократ бала боюна бүткөн күнү ата-энелеринин мас болушу баланын талма, келесоо жана башка оорулуу болуп төрөлүшүнүн себеби деп көрсөткөн. Аристотель менен Плутарх масчылыкка берилген адамдар бул жагынан өздөрүнүн ата-энелерине окшош балдарды төрөйт деп жазган.

Биздин күндөрдө жүргүзүлгөн изилдөөлөр да алкоголизм менен алкоголиктердин балдарынын ар кандай ооруларынын ортосундагы байланышты көрсөтүп олтурат. Алкоголизм менен ооругандарды текшергенде ата-энелеринде, көп учурда атасында алкоголизм болгондугун окумуштуулар таап олтурат. Бул албетте, алкоголго берилүү мурас боюнча өттү дегендикке жатпайт, бирок алкоголь «кадырланган» үй-бүлөдө тарбиялоо зор мааниге ээ болот. Бирок мындай көрсөткүчтөрдүн негизинде алкоголизм менен ооругандардын балдары алардын ата-энелерине караганда убакыттын аз аралыгы өткөндөн кийин эле алкоголик болуп калышат деп айтууга болот.

Болочоктогу баланын ден соолугу энеси менен атасынын жыныс клеткаларынын түзүлүшүнүн шарттарына, андан кийин жатында өсүшүнүн шарттарына, төрөттүн өсүшүнө, ал эми андан ары баланын турмушу өткөн кырдаалга көп жагынан байланыштуу болот. Кээ бир окумуштуулар бала боюна бүткөн учурда атасынын мас болушу баланын өлүк же кем акыл болуп төрөлүшүнө алып келиши мүмкүн деп эсептешет. Изилдөөчүлөрдүн жалпы пикирине караганда алкоголдук уу аялдын боюнда болгон мезгилинде түйүлдүктүн

жана анын мээсинин жалпы өнүгүшүн токтотот. Төрөлгөндө салмагы кичине жана бою кыска төрөлгөн балдардын көпчүлүгүнүн энелери алкоголиктер болгондугун байкоолор көрсөтүп олтурат. Кээ бир окумуштуулар дудук-дүлөй балдар негизинен алкоголизм менен ооругандардан төрөлөт деп эсептешет. Психикасы начар өнүккөн балдардын ата-энелери ичкиликти көп ичкендигинин натыйжасы экендигин врачтардын байкоолору көрсөттү. Мындан тышкары боюнда болгон убакта аялдардын ичкиликти көп ичиши талгактыкка, боюнан козголууга, мөөнөтүнөн мурда төрөөгө алып келет. Ата-энесинде алкоголизм пайда болгондон кийин төрөлгөн балдарда көп убакта итий болуу байкалат, бул бир кыйла даражада турмуштарынын начар шарты менен түшүндүрүлөт. Алкоголь уу зат болуп санала тургандыгы жана түйүлдүктүн өсүү процессине таасир көрсөтүп, ар кандай мунжулукка алып келе тургандыгы белгилүү. Алкоголдук оорунун тукум куучулук боюнча өсүшү жөнүндөгү маселе али толук чечиле элек. Алкоголизм генетикалык жактан өтөт деген божомолдор бар. Маселен, кээ бир окумуштуулар алкоголиктерден боордун циррозунун дальтонизм (түстү ажырата билбөө) менен байланышы бар экендигин табышкан. Бирок изилдөөчүлөрдүн көпчүлүгү гендык аппарат аркылуу тукум куучулук боюнча алкоголизмдин өнүгүшүнө көмөк көрсөтүүчү белгилердин өсүшүнүн мүмкүндүгү аз деп божомолдошот. Өнөкөт алкоголизмдин бир канча муундарда же бир канча тууган-туушкандарында болушунун фактысы көбүрөөк байкалат, бирок тукум куучулуктун таасирин турмуштун ыңтайсыз факторлорунун таасиринен айырмалоо дайыма эле мүмкүн эмес. Ошондуктан, бул фактылар жөнүндө, алар алкоголизмдин тукум куучулук теориясын ырастайт деп азырынча айтууга болбойт.

АЛКОГОЛИЗМДЕН ИЧКИ ОРГАНДАРДЫН БУЗУЛУШУ

Ички органдардын ооруга чалдыгышы ичкиликти дамамат иче баштаганда эле пайда болот. Оорунун бул этабында шалдырап алдын кетиши, органдарда патологиялык өзгөрүүлөр башталгандыгын көрсөткөн ар кандай жаман сезүүлөр: жүрөктүн оорусу, ашказандын салаңдап оорушу, эртең менен тамакка көңүл чаппоо, баш оору жана башкалар байкалат. Ичкилик ичкендин эртеси кайра ичүүнү токтото албай калган, башкача айтканда көп убакыттан бери (5—8 жыл) такай ичип жүргөн адамдын ички органдарында оору көп байкалат. Бирок, андан да эртерээк (спирт ичкиликтерин иче баштагандан бир канча жума өткөн соң) ар кандай орган ооруга чалдыккан учурлар да болот.

Ооруга чалдыгуунун алгачкы этабында алкоголь менен ооругандар көкүрөгүмдүн сол тарабы ооруйт деп терапевтке кайрылышат, ичкиликти опсуз көп ичип жүрүп деле дарыланууга аракет кылышат, анткени алар ооруксунуусун жүрөктүн оорусу менен байланыштырышат. Бирок мында жүрөктүн оорусу алкоголдук уулугууга гана байланыштуу. Көп учурда ичкилик ичүү кан басымдын жогорулашына алып келет. Убак өткөн сайын кандын басымынын мындай жогорулашы өнөкөт болуп калат да гипертониялык оору өнүгөт.

Өнөкөт алкоголдук интоксикация (ууланyy) дем алуу органдарына да зыян келтирет. Муну себептеринин бири өпкөнүн ткандарынын алкоголь менен түздөн-түз ууланышы болуп саналат. Анткени өпкөдөн чыккан дем аркылуу алкоголь бөлүнүп чыгат. Ошондуктан, чыккан демден спирттин жыты келип турат. Алкоголдун дем алуу органдарына тийгизген зыяндуу таасири ираясиянын, бронхтун, склероздун жана өпкөнүн эмфиземасынын кабылданышынын өнүгүшүн туудурат. Спирт ичимдиктерин ичпеген адамдарга караганда ичкиликти көп ичкендиктерин дем алуу органдарынын дартка чалдыгышы төрт эсе көбүрөөк жолугат. Өнөкөт ал-

коголизм менен ооругандарда пайда болгон пневмония өтө оор өтүп, көп убакта өлүмгө алып келээрин белгилей кетүү керек. Өпкөнү дартка учураганда көп жөтөлөт, өзгөчө мурунку күнү мас болгондун эртеси ыкшып жөтөлөт. Жөтөл менен кошо демигүү болуп, иштегенде ал күчөйт. Дем алуу органдарынын дартка чалдыгышы алкоголиктердин үнүнүн каргылданышы менен мүнөздөлөт. Спирт ичимдиктерин көп ичкендердин арасында туберкулез, бөтөнчө өпкө туберкулезу менен ооругандар көп жолугат.

Өнөкөт алкоголизмде ашказандын былжыр катмары дартка чалдыгат, анын секретордук жана мотордук милдет аткарышы бузулат, алкоголдук гастритке алып келет. Алкоголизмдин баштапкы стадиясында ашказан ширесинин узундугу жогорулайт, зарна башталат, бирок кийинчерээк кычкыл бөлүүчү функциясы натыйжада ашказандын тамак сиңирүү функциясы да төмөндөйт. Алкоголду канчалык көп ичкен сайын ашказандын былжырлуу катмары ошончолук бузулат. Күчтүү спирт ичимдиктерин (арак, коньяк, самогон, спирт) көп ичкен адамдарда ашказаны илдетке эрте кабылат. Мындан тышкары ашказандын дартка чалдыгышына витаминдин жана белокко бай тамак-аштын жетишпегендиги шарт түзөт. Алкоголдук гастрит менен ооругандардын кээ бирөөсүндө илээшкек шилекей чыккан кусуу башталат, ичи сыздап ооруйт. Мында тамак ичкиси келбей, тамагы кургап суусайт, тили саргыч тартып калат. Ичкиликти баш көтөрбөй ичкен мезгилде ашказан оору менен бирге ич өтөт, ал эми ичкилик ичпей калгандан бир топ күн өткөндөн кийин, ичегилери катып кыйналат.

Ичкиликти көп ичүү карын астындагы бездин оорушунун себеби болуп саналат. Буга төмөндөгү мисалды келтирели.

Оорулуу П., 27 жашта, хирургия бөлүмүнө мурунку күнү ичкиликти көп ичкендин эртеси ичи катуу ооруган соң алып келинген. Көп жылдар бою спирт ичимдигин ашыра ичип жүргөн, күнүнө 1,5 литрге чейин арак ичкен, 4 жылдан бери «башын жазуу» адатка айланган. Оор абалда

ооруканага түшкөн: кан тамыры катуу согуп, басымы жогорулап кеткен. Дарылаганга карабастан оорулуунун абалы начарлап, операцияга даярдап жатканда өлгөн. Ичин ачып көргөндө катуу кабылдап кетүүнүн натыйжасында карын астындагы бездери бузулуп, жүрөк жана боор оорусу күчөп кеткендиги аныкталган. Мына ошентип, бул баяндалган учурда катуу панкреатиттен карын бези бузулган, ал алкоголду көп ичкендиктен пайда болгон.

Алкоголизмдин убагында адамдын ички органдарынын арасынан боор көбүрөөк дартка чалдыгат. Боордун циррозунун себеби катары алкоголизм 10—50 процент учурларда жолугат. Спирт ичимдиктерин ичпегендерге караганда алкоголиктерде боор циррозу менен ооругандык 5 эсе көп жолугат. Боордун циррозу ал органдын эң коркунучтуу оорусу, бул ичкиликти көп ичкенде өлүмгө алып келет. Боор оорусу анын клеткасы уулуккандын кесепетинен, ошондой эле витамин жана белогу кемчил тамак-аш ичкенден пайда болот. Алкоголь боордо синтездеше турган зарыл заттардын түзүлүшүн бузат. Боордун өлгөн клеткаларына май толуп кетет, алар болсо боордун милдетин аткара албай калат да, организм өлөт.

АЛКОГОЛДУК ПСИХОЗДОР

Алкоголизм көп учурда алкоголдук делирийдин (белая горячка) өнүгүшүнө алып келет. «Белая горячка» деген ат аракты көп мезгил бою ичкендикке жана оорулуунун температурсынын 40 жана андан да ашуун градуска жогорулашына байланыштуу. Бул акыл-эстин бузулушу менен мүнөздөлгөн психоз, мында оорулуу өзүнүн атын, иштеген жерин, адресин айта алат. Бирок ал кайда отурганын, убакытты туура айта албайт, болуп жаткан окуяларды аныктоодо чаташат. Акыл-эсинин бузулушу өтө коркунучтуу галлюцинациянын күчөшү менен бирге болот, оорулуу адамга ошол убакта дегеле болбогон нерселер көзүнө көрү-

нүп, кулагына угула берет. Мына ушунун баары катуу коркуу менен коштолот. Бул айтылгандарды сүрөттөө үчүн алкоголдук делирийди башынан өткөргөн оорулуунун эмне болгонун келтирели. Ал ушунун баарын өзү айыккандан кийин жазган. Мурда психикалык жактан бузулушу жок эле өнөкөт алкоголизмден бир жолу дарыланган. Ошондо ага эми ичкилик ичүүгө болбойт, анткени психоз болушу мүмкүн деп эскертишкен. Ал дегеле ичпейм деп катуу карганган. Анын жазганы мындай. «Дарылангандан бир жыл өткөндөн кийин быйылкы жылы апрелде кайра ичким келгендиктен дарылоонун амбулаториялык курсунан өттүм. Ошондо ичүүнү каалаганым жоголду. 5-августта бирге иштеген жолдошторум биз менен кошо бир аз ичип кой дешти. «Сен көптөн бери иче элексиң, эми бир аз ичип койсоң эчтеке болбойт» деп айтышты. Мен 25 граммдай арак ичтим. Дароо ичким келе баштады. «Организмиме арак барган соң, канча ичкенден кандай айырмасы бар, кийин кайра ичпей коём» деп ойлодум. Үйгө келатканда эки бөтөлкө портвейн алып, алардын бирин ичип алдым. Кийинки күнү эртең менен кечеги вино эсиме түштү. Ойгоноор замат жанагы бөтөлкө винону ичип алдым. Ошо күнү дагы үч бөтөлкө вино ичтим. Катуу мас болдум, бирок эч деле жаман болгон жок. Туугандарым кайра ичип алганыма катуу чатак чыгарган соң, кийинки үч күн бою эчтеке ичпедим, жумушта болдум. 9-августта эртең менен адеттегидей эле керебеттен туруп жатып, эс-учум жоготуп кулап түштүм. Эсимди жыйып, араң дегенде керебетиме кайра келип отурдум. Башым тегеренип, кара тер басып кетти. Бөлмөгө атам кирип келип: «Тур, жумушка кечигип каласың» — деди. Баш оорунун дарысын ичип, сыртка чыктым да тамеки тарттым. Башым айланып кеткен соң сигаретти ыргытып, үйгө кайра келдим. Күн бою уйку-соонун ортосунда жаттым. Көзүмү жумсам эле кандайдыр үндөр, музыка угулат. Көзүмдү ачсам, айланада эч ким жок. Ал күнү келинчегим ата-энесиникине кеткен, бирок анын үнү чыгат. Коркконуман түнкүсүн нечен жолу туруп ата-энемди ойготуп: «Ни-

наны (келинчегими) эмне жашырып койдуңар?» деп сурай бердим. Алар мага тиктей карап, эчтеке түшүнүшпөйт. Өзүм соо элемин, ичкиликтин жыты да жок, бирок келесоодой болуп калдым. Үйдү тинтип, бакка чыгып келинчегими издейм. Ичимен Башкы шайтандын (ал өзүн ушундай деп атады) гана үнүн угам: «Келинчегиңи изде, эгер таппасаң, мен аны алып кетем». Ал эми башка шайтандар мени тегеректеп, каткырып күлүшөт, бирок көзгө көрүнбөйт. Аларды урам деп люстраны сындырып алдым. Алар ого бетер каткырып, биз көзгө көрүнбөйбүз дешет. Анан Башкы шайтан: «Келинчегиң короодогу кичине үйдө» — деди. Ал үйгө барсам, эшиги бек. Терезеден карасам, креслодо ар түрлүү түскө боёнгон желмогуз отурат. Терезени каккыласам, Башкы шайтан: «Ошо желмогуз мен болом, келинчегиң мага жагып калды, сага бербейм» — деди. Жатайын десем, Башкы шайтан: «Жүрү, шапар тээп келебиз!» — деп буйрук берди. Аңгыча таң атты. Биз магазинге баарыбыз бирге бардык, бирок ары-бери өткөндөр дегеле көңүл бурбайт. Анан келинчегим келип, мени огороддон таап алды. Анда отуруп арак ичтик, ал эми шайтандар келинчегими көрө коюшуп, мага: «Андан кач!» — деп айтышты. Качып жөнөдүм. Келинчегим токто деп кыйкыра берди. Көчөдө жаш аял баласын коляскага салып жүрүптүр. Шайтандардын бири: «Мобу аялды түртүп жиберип, коляскасын кулатып ташта» — деп буюрду. Бирок аял кыйкырып, элди жардамга чакырып жатты, анан менин колу-бутуму байлап салышты. Мени үйгө алып келишип, «тез жардам» машинасын чакырышты. Врач келип, дары аттырган соң көшүп уктап кеттим. Түнкүсүн баягы үндөр дагы угулуп, мени терезеден ыргытмак болушту, бычак менен тап беришти. Ата-энелеримен жардам сурап жалдырасам, алар мени дегеле түшүнүшпөйт. Анан кайра уктап кеттим. Кийинки күнү гана эсиме келдим, бирок ушунчалык коркунучтар болгонуна өзүм да ишене албадым. 9—11-августта ушундай психоз абалында болдум. Андан бери эки ай өтсө да эмнеси көзгө көрүнгөнүн өзүм да ажыратып биле албайм».

Алкоголизмдин убагында экинчи бир психоз алкоголдук галлюционоздор болуп саналат. Бул акыл-эси ордунда турган эле оорулууларга үндүн угулушу менен мүнөздөлөт. Үндөр эркектин, аялдын, баланын ар кандай мүнөздөгү жана мазмундагы үндөр болуп, алар коркутушу, буйрук бериши, сындашы, жемелеши, макташы мүмкүн. Кээде бир үн оорулууну сен «жатып ичерсиң», «алкоголиксиң» — деп тилдесе, экинчиси: «чыдап уга бер, капаланба, сага окшогондор көп» — деп жооткотот. Оорулуулар бул үнгө ишенет, ошондуктан анын буйругу боюнча кылмыш жасашы ыктымал. Бирок көбүнчө алар үн чыккандан чочулашып, медициналык жардамга кайрылышат.

Алкоголдук психоздун дагы бир түрү — бул алкоголдук жөөлүү психозу. Оорулууга аны бирөөлөр аңдып, өзүн же балдарын өлтүргүсү келип жаткандай көрүнөт. Андан кутулуу үчүн кээде өздөрү кылмыш жасашат. Кээ бир оорулуу адам эч күнөөсү жок туш келген адамды өлтүрүп коёт. Булардын көңүлү чөгөт болуп, чочулай беришет, бирдемеден шектенип, дары же тамак ичүүдөн баш тарткан учурлар болот.

АЯЛДАРДЫН АЛКОГОЛИЗМИ

Кийинки жылдарда көптөгөн изилдөөчүлөр өнөкөт алкоголизм менен ооруган аялдардын көбөйгөндүгүн кооптонуу менен белгилеп жатышат. Аялдарда бул оорунун себептери эмнеде? Аялдарда өнөкөт алкоголизмдин бөтөнчөлүктөрү кандай жана алкоголду көп ичүү аларга кандай кесепеттерди алып келет? Ал оору кандай өтөт? Аялдарды алкоголизмден дарылоонун эффективдүүлүгү кандай? Мына ушуларга жооп берүүгө аракеттенип көрөлү.

Өнөкөт алкоголизми — бул ички органдарды, мээни, перифериялык нерв системасын буза турган бүткүл организмдин оор дарты жана анын өзүнчө көрүнүшү.

Алкоголдук ичимдикти биринчи жолу татып көрүү көбүнчө жаш кезде башталат. Кызуу абалга алып келе турган

өлчөм 150—200 грамм арак болот. Алкоголду андан ары ичүүдө же ичпөөдө үй-бүлөнүн, досторунун, жолдошторунун зор мааниси бар. Эгерде айланадагы адамдар үчүн спирт ичимдиктерин күнүгө ичүү жүрүш-туруштун нормасы болуп калса, анда алкоголду биринчи жолу татып көрүүнүн артынан эпизоддук ичүү башталат. Масчылыкты айлана-чөйрөдө айыпташса, анда кыздар ичкиликти дегеле ичпейт же көп убактардын аралыгында гана — кандайдыр бир маанилүү окуяга байланыштуу учурларда гана ичишет.

Өспүрүм чагында башталган эпизоддук ичкилик ичүү (айына 1—2 жолу) 20—25 жашка келгенде күнүнө мас болуу адатына тез эле өтүп кетет. Ичкиликтен бузулуу жаштардын психикасына тескери таасирин тийгизет, алар өздөрүнүн жыныстык инстинктерин токтото албай калышат, кара күч жана акыл жагынан өнүгүшүнө тескери таасир берет.

Өспүрүмдөрдүн бул тобундагы алкоголизациянын башталышы көчөдөгү ассоциалдык компаниянын мүчөлөрүнүн тийгизген таасири менен байланыштуу жана бул 13—14 жаш куракка туура келет. Бул мезгилде кыздар 7—8-класста окуган болот. Алар жалаң гана арзан күчтүү вино ичишет. 8-классты бүткөндөн кийин алар ПТУларда окушат же өз алдынча эмгектенүүгө киришет. Дал мына ушул мезгилде алкоголизация системалуу мүнөзгө ээ болот. Ичкиликти ичүү зериккендиктин, көңүлүнүн жогорулашынын же чөгүшүнүн алдында болот. Дал мына ушундай учурларда алкоголдук ичкиликке тартылуу күчөйт. Ичкиликти ичүү көп учурда жаштардын өз курдаштарынын түздөн-түз таасири астында болот, анткени «Достор сураган соң ичпесең таарынтып аласың», «Баш тарткандан уялдым» дегендей шылтоо табышат. Эгерде алгачкы алкоголдук масчылык уйкуну келтирген болсо, бир жыл өткөндөн кийин ичкиликти дайыма иче баштоонун башталышында алкоголду ичүү узакка созулган эйфория абалын пайда кылат. Ичкиликке мас болуу абалы сексуалдык жактан бошондукка жана жыныстык жактан бузулууга көмөк көрсөтөт.

Системалуу алкоголизация алкоголдук ичимдиктерге карата толеранттуулуктун (ичкиликти көтөрүмдүүлүк) ылдам өсүшүнө жардам берет: спирт ичимдиктерин тынымсыз ичүү башталгандан кийин бир жыл өткөндө толеранттуулук 4—5 эсе өсөт. Алкоголго карата толеранттуулуктун өсүшү менен бирге постинтоксикациялык абалдын көбүрөөк пайда болушуна туура келет. Буга баш оору, бүткөн боюнун салмактанышы, алсыздык, жүрөк айлануу, тамак ичкиси келбей калышы мүнөздүү, мындай убакта ичкиликти көргүсү келбей калат. Бул мезгилде спирт ичимдиктерин ичүүнүн формасы бир күндүк эксцесс (мас болуу) мүнөзүндө болот.

Аялдардын экинчи бир тобу 21—25 жашында наркологдорго туш келишет, алар нарколог врачка өзүнүн жеке каалоосу же тууган-туушкандарынын таасири астында кайрылышат. Алардын көпчүлүгүнүн билими 8-класстан ашпайт. Эмгек иши 15—17 жашында башталган болот. Алардын негизги бөлүгү турмуш-тиричилик жактан тейлөө чөйрөсүндө иштешет. Текшерүүнүн учурунда мындай аялдардын жарымына жакыны иштебестен, жакын адамдарынын багуусунда болот. Бул аялдардын баары жалгыз эмес: алар туугандары, күйөөлөрү, көңүлдөштөрү менен жашаган болушат, алардын дээрлик баарынын бирден же экинден баласы бар. Бул аялдардын тарбиясы да анчалык жакшы эмес үй-бүлөдө өтөт. Алар энесинде же чоң энесинде тарбияланган болот, мындайлардын аталары же жакын тууган-туушкандары алкоголиктер болуп чыгат. Мындай аялдарга темпераменттүүлүк, адамга жугуштуулугу, кээде чукул ачуулануу, өзүнүн айланасындагыларды башкарууга умтулуу мүнөздүү. Адетте буларда жыныстык жактан катнашуу 15—17 жашында башталып, өтө эле эрте жаштан 18—20 жашында балалуу болушат.

Алкоголду системалуу түрдө ичүүнүн себептери өтө ар түрдүү: никеге туруу же ажырашып кетүү, иш которуу, кошумча эмгек акы табуу, баласын багуу үчүн жумуштан бошонуп кетүү да ушул сыяктуулар. Буларда алкоголизация спирт ичимдиктерин ичүүнүн өлчөмүнө контролдун өтө

эле эрте төмөндөп кетиши менен айырмаланат. Адетте алар өздөрүнүн эле тааныш чөйрөлөрүндө чогулуп алып мас болушат. Мындай мас болуулар көп убакта бөтөлкөлөштө-рү менен чатакташуу менен аяктайт. Эркектерден айырмаланып, аялдарда ичкиликти узак убакыт бою жана тез-тез ичүүгө организминин физиологиялык адаптациясы жок болот. Мына ушунун натыйжасында ичкиликти дайыма ичүү менен бирге мындай аялдарда жүрүш-турушунун антисоциалдык формаларынын, жыныс жагынан бузулушунун келип чыгышы байкалат.

Аялдардын жогоруда аталган тобунда ичкилик ичүүнүн негизги себеби аларда өздөрүнүн абалын аң-сезимдүү же аң-сезимсиз эле өзгөртүүгө керектөө болуп саналат. Алардын көпчүлүгү чарчаганын, эс алгысы келгенин, кусалангаанын, эрикkенин ичкилик аркылуу баскысы келет. Ал эми экинчилери ичкилик ичкенден кийин өзүн «кубаттуу» сезгенсип көңүлүнүн көтөрүлгөнүн байкашат.

Өнөкөт алкоголизм менен ооруган аял ишке жөндөмдүүлүгүн жоготуп, тез чарчайт, уйкусу бузулат. Буларга өтө эрте ойгонуу (эртең мененки саат 4—5терде) мүнөздүү. Бул ооруган аялдар уйкудан кийин деле эс албагандыгына, шалдырап калгандыгына даттанышат. Жогоруда айтылган көрүнүштөр оорулуулардын тынчын алгандыгына карабастан ичкилик ичүү такай болуучу мүнөзгө айланат. Мындай ичкиликке берилген аялдар социалдык жактан ыңтайлуу кырдаалда ичкилик ичүүнүн мүмкүндүгүн тандай башташат: мейманга тез-тез барышып, өзүнө мейманды көп чакырат, ичкилик ичүү үчүн ар кандай шылтоолорду (айлык алуу, жекшемби күн ж. б.) пайдаланышат.

Ошол эле убакта катуу мас болуу үчүн ичкиликтин көлөмү өсө берет жана өзүн катуу мас болуу абалына жеткирүү үчүн улам көбүрөөк санда ичкилик ичүүгө туура келет. Ичкилик ичкенден кийин кусканы азайып, кийинчерээк көп дозадагы алкоголду ичкенде да куспай калат. Мына ошентип алкоголго карата толеранттуулук (көтөрүмдүүлүк) өсө берет. Эгерде ден соолугу жакшы адам 200 грамм арак

ичсе анда алкоголдук мас болуунун белгилери бар симптомдор пайда болот. Өнөкөт алкоголизм менен ооруган адамдарда оорунун башталышынын баштапкы стадияларында мындай мас болуу 500—1000 грамм же андан да көп арак ичкенде гана башталат. Мындай кезде ал өзүн оорулуу деп эсептебейт.

Убакыт өткөн сайын алкоголдук ичимдикти дайыма ичкен аялдардын кызыкчылык чөйрөсү тарап, анын бүт дити ичкилик ичүүгө гана байланыштуу болуп калат. Эгер ден соолугу жакшы адам ар кандай кырдаалдарга оң эмоция билдире алган болсо, алкоголь менен ооругандар мас убагында гана мындай эмоцияны көрсөтө алышат. Алар үчүн кубанычтын, рахаттануунун башка булактары жоголот. Ичкилик ичмейинче бул адамдар көңүлү чөгөт болуп, бир нерсеге көңүлүн топтой албайт. Айланада эмне болуп жаткандыгын жакшы түшүнбөйт, унутчаак болуп, мас болгон убагында эмне болгонун эсинде сактай албайт.

АЛКОГОЛИЗМГЕ КАРШЫ КҮРӨШҮҮ ЖАНА ДАРЫЛОО

Азыркы убакта өлкөдө адистештирилген наркологиялык кызмат уюштурулган, анын негизги звеносу наркологиялык диспансер болуп саналат. 1976-жылдан бери Фрунзе шаарында шаардык наркологиялык диспансер иштеп келатат, Ош шаарында, Кажи-Сай, Чым-Коргон, Кызыл-Жар кыштактарында наркологиялык бөлүмдөр ачылган. Райондордо наркологиялык кабинеттер түзүлүп, бул жерлерде адис наркологдор иштейт жана амбулаторияда дарылап, же алкоголизм менен ооругандарды наркологиялык бөлүмдөргө жөнөтүп турат.

Бул бөлүмдөрдө оорулууларды ыктыярдуу негизде дарылашат. Дарылоонун узактыгы 3—4 айга созулат. Бөлүмгө түшкөн оорулуулардын бардыгы ишке милдеттүү түрдө тартылышат. Ал эми өз ыктыяры менен дарыланууну каа-

лабаган, масчылыктан кутулгусу келбеген, айлана-чөйрөсүндөгүлөргө жана тууган-туушкандарына тынч жашоого тоскоолдук кылгандарга башкача мамиле жасалат. Алар үчүн дарылоо-эмгектенүү профилакторийлери түзүлгөн, мында алкоголизм менен ооругандар соттун чечими боюнча күчтөп дарылоого жана эмгек жагынан кайра тарбияланууга дуушар кылынат. ЛТПда дарылануунун мөөнөтү 1—2 жыл, ал эми мас болгон абалында укук тартибин бузгандар жана өнөкөт алкоголизм менен оорулуу деп таанылгандар соттун өкүмүнө ылайык эркинен ажыратылган жерлерде күчтөп дарылоого дуушар кылынат.

Эгер алкоголго берилип кетүүнүн себептери аныкталса жана ал себептер жок кылынса алкоголизм менен ооругандарды дарылоо ийгиликтүү болот. Маселен, бир алкоголикти дарылоонун убагында анын ичкиликке берилип кетишине өзү домино ойноп жүргөн тааныштары себеп болгондугу аныкталды. Бул оюнду жакшы көргөндөр ар бейшемби жана ишемби күндөрү чогуу короого чогулуп алышып үч жыл бою ойноп жүрүшкөн. Оюндун убагында ичкиликти көп ичишкен. Мындай чогулуп алып ойноо жана ичүү кайгылуу натыйжага алып келген: алардын үчөө алкоголизм менен ооруп, бирөө ооруканага жаткан, экөө наркологко кайрылууга батына алышкан эмес. Дарыланып жаткан жолдошунун жардамы менен аларды да таап, дарылануугa макулдатууга туура келген.

Дарылоочу врач оорулуу адам ооруканага келип жатканда алкоголизмдин зыяндуулугун түшүндүрүп, алкоголдун бардык түрлөрүн: мейли коньяк, вино же арак, пиво, кымыз же бозо болобу — баарын ичпесин талап кылат. Анткени медицина оорулууну ичкиликке кайра берилип кетүүдөн толук кутулта албайт, алкоголь дарылоодон кийин деле ар кандай убакта «ойгонушу» мүмкүн. Эгер алкоголь менен ооруган адам дарылангандан кийин көп жылдар бою ичпей жүрсө да алкоголду татып эле койсо кайрадан ичкиликке берилип кетишине көмөк көрсөтөт. Ошондо адамда оорунун «уктап жаткан» симптомунун баары кайра «ойгонуп» да-

рыланганга чейин кандай ичип жүрсө ошондой эле ичүүгө мажбур кылат. Ошондуктан, өнөкөт алкоголизм менен ооругандар дарыланганы барганда кийин эч качан ичкиликти оозуна албагыдай чечимге келип барышы керек.

Адетте алкоголизм менен ооругандар тууган-туушкандарынын талабы, администрациянын, укук органдарынын чечими боюнча оорусу күчөп, экинчи стадияга өтүп кеткенден кийин гана ооруканага келип түшүшөт. Мындай учурда алар стационарга «баш жазуу синдрому» же психоз абалында келип түшкөн болот. Тынчтандыруучу дарылар жана канын алкоголдон тазалоочу препараттар, витаминдер берилет. Оорулуунун абалы жакшырса, анализден өткөргөндөн кийин, эгер башка ооруларына алкоголго каршы дарылар зыян келтирбесе дарылай башташат. Ооорунун процессинде организм үчүн коргоочу болгон кусуу рефлексинин жоголушун калыбына келтирүү алкоголизмден дарылоонун маанилүү жолу болуп саналат. Ушул максатта оорулууга кустуруучу дары берилет жана кускусу келгенде аны менен алкоголдун жытын айкалыштырышат. Бир канча жолу бир аз өлчөмдө ичкиликти бергенде эле адам кускусу келип калат.

Бирок белгилүү бир убакыт өткөндөн кийин иштелип чыккан кусуу реакциясы бара-бара жоголот. Ошондуктан алкоголизмден айыктыруу үчүн алкоголго сезгичтикти жогорулата турган дарылар колдонулат. Бул дарылардын (антабус, тетурам жана башкалар) ичкенден кийин организмде алкоголго жогорулатылган реакция түзүлөт. Ооорулуу ичкиликти ичсе эле катуу реакция башталат, эгерде медициналык жардам көрсөтүлбөсө, көп убакта оорулуунун өлүмү менен аяктайт. Ошондуктан, дарылоону баштаардын алдында дарынын кандай таасир тийгизе тургандыгы жөнүндө жана дарылангандан кийин ичкилик ичүүнүн кандай кесепеттерге алып келе тургандыгы менен таанышкандыгы жөнүндө оорудан тил кат алышат. Оорулууга ушулар жөнүндө толук түшүндүрүлөт.

Өтө катуу учурларда антабустук-алкоголдук реакция

акыл-эстин жоголушуна, жогоруда айтып өткөндөй өлүмгө алып келиши мүмкүн. Ошондуктан, дарыланып чыккан адамга эстелик китепчеси берилет, анда ал антабус менен дарылангандыгы көрсөтүлөт жана дайыма өзү менен кошо алып жүрүү сунуш кылынат.

Эгерде оорулуу ооруканадан чыккандан кийин врачтын контролдугу астында бир аз өлчөмдө антабус ичип турса дарылоо жакшы натыйжага алып келет. Эгер оорулуу адам дарылангандан кийин 5 жыл бою ичкилик ичпесе ал учеттон чыгарылат.

Көп убакта компанияда отурганда эмне кылуу керектиги жөнүндө кеңеш берилет. Бирөөлөргө биз алкоголдон дарылангам деп ачык эле айтууга кеңеш беребиз. Бирок, мындай деп, өзүңү түшүнө турган жана колдой турган адамдарга: «Менин ашказаным оорулуу», «Боорум оорулуу» деп айтууга болот. Капысынан туш келген адамдардын компаниясында ичүүдөн жөн эле баш тартуу керек. Оорулуу адам ооруканадан чыккандан кийин ичкиликти ичпей калышына анын тууган-туушкандары жана достору жардам берүүгө тийиш. Алар аны ичкилик ичүүгө түртпөй, ал адамдын көзүнчө өзүлөрү да ичпей, кайра ичкилик ичпегендиги үчүн аны макташып, үйдө спирт ичимдиктерин кармабаш керек.

Ооруканадан чыккандан кийин ичкилик ичпей калышына, анын өзүнүн бош убактысын жакшы өткөрө билиши, бир ишке кызыгышы, өзүнүн иштеген ишин сүйө билиши зор роль ойнойт.

Эгер оорулуу адам ичкиликтен дарыланып чыккандан кийин спирт ичкиликтерин ичпей калса, анын ден соолугу бара-бара оңолуп, үй-бүлөсүнө кам көрө баштайт. Мындай оорулуулардын эмгекке жөндөмдүүлүгү калыбына келип, алар өндүрүштүк чараларга активдүү аралашат. Кыскасын айтканда алар алкоголизм менен ооруганга чейинкидей болуп калышат.

Биздин күндөрдө басма сөз, телекөрсөтүү, радио аркылуу ичкиликке каршы пропаганда зор роль ойнойт.

Коомдук уюмдар начар иштеген, сергектик турмуш про-

пагандасы жүргүзүлбөгөн, эмгекчилердин маданий эс алуусу уюштурулбаган жерлерде адамдар ичкиликти көп иче тургандыгын белгилей кетүү керек.

Алкоголизмди жоюуда өсүп келе жаткан жаш муундарды үй-бүлөдө, мектепте, жогорку окуу жайында алкоголизмге каршы тарбиялоо зор мааниге ээ болот. Ата-энелери өзүнүн балдарын жаш кезинен тартып эле дене түзүлүшү жана моралдык жактан ден соолукта болуп өсүшү жөнүндө кам көрүп, аларды эрте жашынан эле эмгектик жана алкоголго каршы адаттарга үйрөтүшү керек.

Ар бир үй-бүлөдө ата-энелер балдарын ичкилик ичүүнү жек көрүүгө тарбиялоолору тийиш. Мектептерде педагогдор биология боюнча лекцияларда, класстык сааттарда өсүп келе жаткан организм үчүн алкоголдун бөтөнчө зыяндуулугу жөнүндө түшүндүрүүлөрү зарыл.

Спирт ичимдиктерин сатууну катуу жөнгө салуу керек, бул жөнүндө партия менен өкмөттүн тийиштүү токтомдору бар. Өспүрүмдөрдү спирт ичимдиктери сатылган ресторандарга, пиво барларына, магазиндерге киргизбөө керек.

Албетте бизге чайканалар, сүт кафелери көбүрөөк керек, булар масчылыкка каршы күрөшүүдө белгилүү роль ойной алышмак, көптөгөн достор, жолдоштор, кызматташтар, тууган-туушкандар ичкилик ичпей туруп эле бул жерлерде жакшы эс ала алышмак.

Алкоголизмге каршы күрөшкө катышкандардын бардыгы масчылыктын жана алкоголизмдин социалдык-психологиялык себептерин жок кылуу үчүн мамлекет көрүп жаткан чараларга карабастан, керт башынын бөтөнчөлүгүнөн же интеллектуалдык жактан бышып жетилбегендигинен кээ бир адамдар жолдоштору же достору менен ичкилик ичүү жолу менен гана аралашат.

Ар бир адам өзүнүн бош убактысын ар кандайча пайдаланат. Кээ бирлери бош убактысынын көпчүлүк бөлүгүн өзүнүн билимин жогорулатууга жумшашат. Кээ бирлери балык кармаганга барышса, кээ бирлери аңчылык кылышат. Ошентип көпчүлүк бөлүгү маданияттуу эс алышат. Ал

эми башка бирөөлөрү эч пайдасыз карта ойноп, мас болгонго чейин ичишип алтын убактыларын текке өткөрүшөт.

Биздин партиянын программалык документтеринде жеке адамдын ар тараптан гармониялуу өнүгүшү үчүн коммунисттик курулуштун шарттарында бош убакыттын баалуу экендиги баса белгиленген.

Жумуштан тышкаркы убакыттын структурасы бирдей эмес. Мына ушул убакытта физиологиялык керектөөлөр (уйку, тамактануу ж. б.) канааттандырылат, үй эмгеги жана башка тиричилик иштери бүткөрүлөт. Бирок коомдук акыл-эске жана адамды курчап турган социалдык чөйрөгө, коомдук бытьеге байланыштуу бош убакыт да бар.

Адамдын ар тараптан жана гармониялуу өнүгүшүнүн көрсөткүчтөрүнө — азыркы убактагы жогорку өндүрүмдүү эмгек, жөндөмдүүлүк, коомдук жана жекече кызыкчылыктар туташ айкалышкан акыл-эстүү керектөөлөрдүн болушу таандык. Адамдын керектөөсү үй-бүлөдө гана эмес, жумушчу коллективинде да тарбияланат.

Окумуштуулардын изилдөөлөрү көрсөткөндөй, активдүү өндүрүшчүлөрдө жана коомдук ишке активдүү катышкандарда бир кыйла өнүккөн рухий керектөөлөр жана бош убактысын пайдалануунун бир кыйла прогрессивдүү структурасы болот. Активдүү кызматчылар жана эмгекчилер өздөрүнүн бош убактыларын талапка ылайык пайдаланыша тургандыгы аныкталган. Алар балдарды тарбиялоого, дене тарбия менен спортко, маданий мекемелерге барууга, чыгармачылык менен эмгектенүүгө, эмгекте активдүүлүгүн аз көрсөткөн жумушчуларга караганда көбүрөөк көңүл бурушат. Жумушка көп кечигүүлөрдө, тартипти бузуучуларда, өндүрүштө зор активдүүлүктү көрсөтпөгөндөрдө бош убактысынын рационалдуу структурасы да начарыраак өнүккөн болот.

Мына ушундан эмгек тартиби жөнгө салынган, бири-бирине талап коюучулук жогорулатылган, өндүрүштө орнотулган тартипти бузуучулар менен келишпеген жана өзү менен коом үчүн пайда келгендей сапаттуу жакшы иштеген,

жумушчу коллективдеринде, коллективдин мүчөлөрүндө орундуу эс алган учурларда масчылыкка жана алкоголизмге каршы эффективдүү күрөшүүгө болот деген корутунду чыгарууга болот.

Моралдык жактан бузулгандыктын көрүнүшү катары социалисттик коомдо масчылыкка чыдоого болбойт. В. И. Ленин Клара Цеткин менен аңгемелешкенде жогорулап бараткан тап катары пролетариат масчылыкка муктаж эмес, анткени ал аны басырынтып жиберер эле, ага айкын акыл керек деп айткан. Масчылык менен келишүүгө болбойт, анткени ал коом менен үй-бүлөнүн таламдарына зор зыян келтирет. Биздин адамдардын бир бөлүгүнүн чыгармачылык активдүүлүгүнүн жана эмгек тартибинин төмөндөшүнө алып келет, совет адамынын ар-намысын мазактай турган көптөгөн моралга жат жорук-жосундардын себеби болуп саналат.

Эмгекчилерди туура уюштурулган маданияттуу эс алууга, физкультурага жана спортко кеңири тартуу, көркөм чыгармачылыктын ийримдерине катыштыруу — алкоголизмге каршы ийгиликтүү күрөш жүргүзүүгө көмөк көрсөтө тургандыгы табигый нерсе.

Спорт, физкультура — булар дайыма ден соолук, сулуулук, шамдагайлык дегендикке жатат. Укмуштай оор штанганы көтөргөн атлет, секундаларды баш ийдирген күлүк, снаряддардын үстүндө учуп жүргөн гимнаст кимди гана кубандырбай койбойт. Көпчүлүк жаштар спортсмендерге окшош болууну каалашат. Өлкөнүн жана дүйнөнүн эң мыкты спортсмендеринин үлгүсү ар кандай жаштагы адамдарды өзүнө тартып, алар да физкультура менен спортко катыша баштатат.

Күчтүү, ден соолукта жана сулуу болууга умтулуу менен адам бир кырдаалды дайыма эле эске ала бербейт. Максатка жетишүү үчүн спортсменге катуу режим керек жана тамеки тартуу, алкоголдук ичимдиктерди ичүү сыяктуу зыяндуу адаттардан толук баш тарткан жакшы. Бул анын колунан келбесе ал кичинекей да ийгиликке жетише ал-

байт. Алкоголь адамдын организми үчүн укмуштуудай уу экендигин биз жогоруда айтып өттүк. Бирок кичинекей эле спирт ичимдигинин өлчөмү — бир рюмка вино же арак, бир кружка пиво спортсмендин организмине бөтөнчө зыян келтире тургандыгын баары эле биле беришпейт. Алкоголдун кичинекей эле үлүшү организмде тескери кубулуштарга алып келет: жогорку нерв системасынын иши бузулат, булчуң күчү начарлайт, шалдыроо пайда болот. Мындай абалда адам күчүн жоготот.

Мына ушул сабак болорлук мисалга медициналык илимдин маалыматтарын кошууга болот, бул илим организмде анчалык көп эмес өлчөмдөгү алкоголдун болушу төмөндөгүдөй тескери таасирлерди пайда кыла тургандыгын далилдеп отурат.

1. Алкоголь шалдыратып, кыймылды бошоңдотот, алардын координациясын бузат.

2. Кандагы кызыл кан денечелеринин санын жана ткандардын кислородду керектөөсүн төмөндөтөт, күйүктүрөт жана күч жагынан чыдамдуулукту кескин төмөндөтөт.

3. Акыл, эрк, эмоциялык жөндөмдүүлүктү чектейт.

4. Көздүн көрүшүн начарлатат, башкача айтканда бул же тигил буюм кандай аралыкта (маселен, футбол тобу, баскетболдук себет, партнер же атаандаш ж. б.) экендигин аныктоо жөндөмдүүлүгүн төмөндөтөт. Ичкен адам ар кандай жарыкка жай көнүгөт (маселен, соо адам 15 мүнөттөн кийин көнүксө, ичкен адам 25 мүнөттөн кийин көнүгөт).

5. Бир катар баалуу көнүмүштөрдүн жана аларга ийгиликтүү ээ болуунун жоголуп кетишине алып келет.

6. Алкоголь кулактын каңырыштыгына алып келет.

7. Бат чарчоого, унутчаактыкка алып келет.

Активдүү физкультурага катышкан ар кандай спортсменге жана адамга алкоголду ичүү зыяндуу экендиги жогоруда көрсөтүлгөндөрдөн ачык көрүнүп турат.

Катуу машыгуудан кийин «бир аз кылт этип бой жазып алуу» жөнүндө ой жүгүртүү чындыгында зыяндуу. «Алкоголь менен мындай бой жазуудан» кийин кайра мурунку

калыбына келүү өтө оор — бул процесс өтө узун, спортсмен көп убакка чейин катардан чыгып калышы мүмкүн. Чарчагандыкты жазуунун көптөгөн жолдору бар. Алардын ичинен эң эффективдүүсү — таза абада дем алуу. Алкоголду ичүү башталган жерде спорт менен физкультура бүтөт.

Алкоголь — бул сергек дем алуунун душманы экендиги жөнүндө бир канча сөз айта кетүү керек. Адамдар сууга түшүп, тоолордо, токойлордо бир аз серүүндөп басып жүргөндөн кийин сумкаларынан тамак-ашын жана алкоголдук ичимдиктерди алып чыккан учурлар боло берет эмеспи. Ичкилик ичкенден кийин көңүлү көтөрүлүп, өзүн-өзү сын көз менен кароо төмөндөп, өзүнүн шамдагайлыгын көрсөткүсү келип кетет. Адамдар бир-бири менен жарышып, дарактарга, аскаларга чыгышат, сууга секирип түшүшөт. Эреже катары мындай «спорттук-алкоголдук» эрдиктерден эч кандай жакшылык болбойт. Көп учурда мындай адамдар бир жерин сындырып алышат, сууга чөгүп, аскадан же дарактан учуп түшүп өлгөн учурлар да болот. Анык туристтер жана жаратылышты жакшы көргөндөр эч убакта өзү менен кошо спирт ичимдиктерин алып жүрбөстүгүн белгилей кетүү керек.

Советтик коомдо масчылыкка жана алкоголизмге каршы план ченемдүү жана катуу күрөш жүргүзүлүп жатат. Масчылыкка каршы ийгиликтүү күрөшүү үчүн анын жайылышына кандай факторлор көмөк көрсөтүп жаткандыгын жакшы билүү керек. Масчылыкка көмөк көрсөткөн факторлордун бири зыяндуу салттар болуп саналат. Биздин ата бабаларыбызда масчылык менен коштолгон салттар чындыгында болгон эмес. Алкоголду көп өлчөмдө ичүү менен белгиленген зыяндуу салттар бизде кайдан пайда болгон? Эмне үчүн биз масчылык үчүн улам көбүрөөк себептерди жана жүйөлөрдү ойлоп чыгарып жаткан алкоголиктердин жетегинде болушубуз керек? «Базарлыктар» менен «уйкулуктар», дагы ушул сыяктуулар кайдан келип чыккан? Эмне үчүн кээ бир жерлерде ашта ичишет? Бул өлгөндүн арбагын сыйлагандык болобу? Өлгөн адамды көмө элек

жатып анын жакындары менен тааныштары масчылыкка киришкендигине мен өзүм такыр каршы чыгар элем. Үйлөнүү тойлорунда, дегеле тойлордо, аштарда кээ бир интеллектуалдык жактан өсүп жетпеген адамдардын көп санда жана кымбат баадагы алкоголдук ичимдиктерди коюшу «кадыр-барктын» белгиси жана кээ бир бай-манаптык жорук-жосундарга кайтуунун формасы болуп калгандыгы жөнүндө Кыргызстандын эл акыны, Социалисттик Эмгектин Баатыры Аалы Токомбаевдин «Дүңгүрөтө той берип» деген макаласында (1984-жылдын 22-июлундагы «Советская Киргизия» жана «Советтик Кыргызстан» газеталары) эң жакшы жазылган.

Калктын көпчүлүгүнө аклоголизмдин тийгизип жаткан тескери таасирин баарынан жакшы түшүнгөн жана анын азабын баарынан көп тартып жаткан аялдар. Бирок алар көп учурда сергек турмуш үчүн күрөшүүчүлөрдүн биринчи катарларында болуунун ордуна, тескерисинче өздөрү да ичип, кээде эркектерден кем калышпайт. 1970-жылга чейин кыргыз аялдарынан алкоголиктер республикалык психоневрологиялык диспансерде дарылангандардын арасында жок эле, кийинки убактарда дарылангандар болуп жатат, мында жаш аялдар жолуккандыгы өтө кейиштүү. Бизде эң жакшы салттар бар, аны алкоголь менен «чаңдатып», биздин коомго жат көрүнүштөргө айландыруунун кандай зарылдыгы бар?

Биздин мамлекетте масчылыкка каршы күрөшкө багытталган бир катар маанилүү чаралар жүргүзүлүп жатат. Алкоголдук ичимдиктерди рекламалоо, аларды сатуу чектелген. Коомчулук эс алып жаткан жерлерде мас абалында көрүнүүгө, коомдук тамактануу жайларында спирт ичимдиктерин алып келип ичүүгө тыюу салынган. Жаш өспүрүмдүн көчөдө мас болуп жүргөндүгү үчүн ата-энелери административдик жоопкерчиликке тартылышат. Жашы жете электерди масчылыкка тарткандыгы үчүн күнөөлүүлөр кылмыш жообуна —5 жылга чейин эркинен ажыратылат. Өз ыктыяры менен дарыланууну каалабагандар үчүн маж-

бурлап дарылоо киргизилген, бул жөнүндө биз жогоруда айткан болучубуз.

Өкмөттүн токтомуна ылайык ар кандай масштабдагы эл депутаттарынын советтеринин алдында масчылыкка жана алкоголизмге каршы күрөш боюнча комиссиялар түзүлгөн. Комиссиялардын составына депутаттар, активисттер, ар кандай коомдук уюмдардын өкүлдөрү, медиктер, укук тартибин коргоо органдарынын кызматкерлери, маданий жана башка мекемелердин өкүлдөрү кирет.

Комиссиялар өзүнүн составынын ичинен спирт ичимдиктерин көп ичип, эмгек тартибин жана коомдук жерлерде жүрүш-туруштун эрежелерин бузууга жол бергендердин, жаштарга тескери таасирин тийгизгендердин арасында тарбиялоо жумуштарын жүргүзүү боюнча коомдук инспекторлорду бөлүп берет. Масчылыкка каршы күрөшүү боюнча комиссиялар өздөрүнүн милдеттүү компетенциясына тийиштүү болгон маселелер боюнча токтомдорду кабыл алышат, ал токтомдор мамлекеттик ишканалар, мекемелер, коомдук уюмдар, кызмат адамдары жана айрым граждандар үчүн милдеттүү болуп саналат.

Комиссиялар масчылыктын жана алкоголизмдин алдын алуу боюнча, алкоголдун таасири астында жасалган укук тартиптерин бузуулар боюнча, эмгекчилер коллективдеринин жана жашаган орду боюнча калктын арасында алкоголизмге каршы пропаганданы күчөтүү, граждандарды, бөтөнчө жаштарды коомдук саясий турмушка, илимий-техникалык чыгармачылыкка активдүү тартуу, көркөм чыгармачылыкка, искусствого, спортко терең кызыгууну ойготуу боюнча чараларды иштеп чыгышат жана түздөн-түз, ошондой эле тийиштүү уюмдар, жана эмгекчилер коллективдери аркылуу иш жүзүнө ашырышат.

Жогоруда айтылган комиссиялар алкоголду дайыма ичкен адамдарды табуу жана учетко алуу боюнча ички иштер жана саламаттык сактоо органдарынын иштерине контролдук кылат.

Түшүндүрүү аңгемелешүүлөрүн жүргүзүү үчүн жана ке-

рек болгондоруна медициналык жардам көрсөтүү үчүн алкоголду көп ичкендерди жана алкоголиктерди өз убагында табуу маанилүү экендиги табигый иш. Бирок бул чараларды коомчулуктун кеңири катышуусу болмоюнча жүргүзүүгө болбойт. Кээде көп адамдар тартип бузгандарга, аракечтерге, алкоголиктерге кош көңүл карашат. Ичкиликти көп ичип алкоголик болуп бараткан адамдарды өз убагында сактап калуу керек. Алкоголизмден дарылангaнга караганда анын алдын алуу бир кыйла жеңил экендигин эсте тутуу зарыл.

ДЕН СООЛУК ЖАНА ТОКСИКОМАНИЯ

Калк арасында ар түрлүү ден соолукка зыяндуу заттарды көп тарткан адамдар жолугат, аны медиктер токсикомания сыяктуу ооруларды пайда кылууга жөндөмдүү каражаттар деп аташат. Бул эмне? Алар адамдын ден соолугуна кандай таасир көрсөтөт? Алардын зыяндуулугу эмнеде? Азыр мына ошолор жөнүндө сөз болмокчу.

Тамеки тартуу токсикоманиянын эң көп таркаган формасына таандык: жер бетинде миллиондогон эркектер менен аялдар өздөрүн тамеки түтүнү менен дайыма же кезкезде ууландырышат. Тамеки адамдын ден соолугуна кандай таасир тийгизет? Эмне үчүн тамеки тартууну акыркы жылдарда оорулардын атайын бөлүнгөн тобуна — токсикоманияга таандык кылышат, аны зыяндуу адаттардын туткунуна адамдын өз ыктыяры менен кул болуп бериши деп жөн эле атоого болбойт беле?

Тамеки илгери Америкада гана өскөн жана Колумбуга чейин Европада белгисиз болгон. Колумб башка буюмдар менен кошо тамекини ала келгенде аны тартууну ал түгүл пайдалуу деп эсептешкен. Ошондуктан биринчи тамеки плантациясын Франческо Гернандес деген врач түзгөн. Тамекинин уругун Франциянын королевасына анын Португалиядагы посолу Жак Нико жиберген. Кийинчерээк анын

фамилиясы тамекинин алкалоидининин атына — никотин деп кирип калган.

Тамеки пайдалуу деп эсептешип, врачтар илгерки заманда аны дары каражаты деп аташкан, аны жайылтуу үчүн күрөшкөн.

Алгачкы тамеки тарткандарга анын айланасындагылар кандай кызыккандыгын көз алдыга келтирүүгө болот. Тамекинин дарылык касиети бар деп айткан соң тамеки тартуудан ким токтоно алсын? Американын жергиликтүү калкын тууураган европалык адамдар тез эле тамекиге көнүп кетишкен, тамеки тартуу адаты өтө жугуштуу оорудай барган сайын кеңири жайылып кеткен.

Тамеки тартуунун жолдорунун да өзүнчө тарыхы бар. Улуу деңиз саякатчысы Магелландын шакирттери тамекини Кубадан алып келишкен, мында жергиликтүү калк тамекинин кургак жалбырагын ороп алып бир учун күйгүзүп экинчи учун оозуна салып түтүнүн сорушкан. Европада алгачкы убакта тамекини ушундай жол менен тартышкан.

Англияда адегенде тамекини канжага салып же атайын тамеки салынуучу карапа менен тартышкан, бирок көбүнчө тамекини майдалап жыттагышкан. Жыттоочу тамеки салынган эң кооз кутучалар анын ээсининин бай экендигинин белгиси болгон. Андан кийин бир канча убактар бою сигарлар модага кирген, натыйжада англичандарда сигар тартуу салт болуп калган.

Америка Кошмо Штаттарында адегенде тамекини чайноо кеңири таркаган, мында интеллигенттүү эле тамеки чайноочулар өздөрү менен кошо атайын кичинекей банкаларды ала жүрүшүп, чайнаган тамекилеринин калдыктарын ага түкүрүп турушкан. Бул көпкө созулган, ал түгүл XIX кылымда чайноочу резинка жана сигарет пайда болуп тамекини тартуунун ушундай жолун сүрүп чыгарганда да сакталып калган.

XIV кылымдын башында Россияда тамеки тартууга тыюу салуу мындай турсун, тамеки тарткандарды алтымыш жолу башка жана таманга балак уруу менен жазалашкан.

Тамеки тарткандыгы дагы бир жолу байкалса анын мурдун кесип алышкан. Тамеки саткандардын таноосун тилип таш-ташкан. Петр I өзү тамеки тартуу менен өзүнүн айланасындагыларды тамеки тартууга мажбур кылган. Мына ошондон бери тамеки тартуу Россияда кеңири таркай баштаган.

Жылдар өткөн сайын тамеки тартуу көп адамдар үчүн эң көп таркалган зыяндуу адат болуп баратат, миллиондогон адамдар күнүгө жана көп санда тамеки тартышат. Мәселен, АКШда болжол менен 70 миллион адам тамеки тартат, 600 миң фермер тамеки өстүрөт, тамеки өнөр жайларында 125 миң эмгекчи жана 66 миң кызматчы иштейт, беш миллиондон ашуун соодагер тамеки буюмдарын сатууну кесип кылып алган.

Кийинки жылдарда адамдарга тамекинин келтирген зыянын эске алып көп өлкөлөрдө тамеки тартууга каршы күрөш башталган. Маселен, АКШда сигареттердин пачкаларына тамекинин зыяндуулугу жөнүндөгү сөздөр жазылып, кара түстүн бетине адамдын баш сөөгү менен жилигин кайчылаштырып тартылган сүрөт басылган, 1970-жылдан тартып тамеки буюмдарын басма сөздө, радиодо, теле көрсөтүүдө рекламалоого тыюу салынган. АКШнын 30 штатында коомдук жерлерде — театрларда, музейлерде, метродо, лифттерде жана башка жерлерде тамеки тартууга тыюу салган закондор кабыл алынып, жогорку штраф төлөө, ал түгүл түрмөгө камоо киргизилген. Тамеки тартууга каршы күрөшүү боюнча коомдор түзүлүүдө. Бул чаралар алгачкы ийгиликтерди алып келип жатат.

Швецияда 25 жылдын ичинде өлкөнү тамеки тартуудан кутултууну караган план иштелип чыккан. Польшадагы ал түгүл жумушка алганда тамеки тартпаган адамдарга артыкчылык берилет. Көптөгөн коомдук жерлерде тамеки тартууга тыюу салынган. Францияда французтарга коомдук жерлерде, өтөнчө он алты жаштан төмөн балдар болгон жерлерде азыраак тамеки тартууну сунуш кылган закон кабыл алынган. Англияда да тамекини чыгарууну чектөө

боюнча чаралар жүргүзүлүүдө, аны рекламалоого жана коомдук жерлерде тартууга тыюу салынган. Бирок тамеки тартууга каршы күрөшүүнүн атайын программасына карабастан көп өлкөлөрдө тамеки тартуу өсүүнүн ичинде. Маселен, Англияда, Францияда, ФРГда, Италияда тамеки тартуу кийинки он жылдын ичинде эки-үч эсе өскөн. Тамеки тартуу көп өлкөлөр үчүн олуттуу медициналык жана социалдык проблема болуп саналат. ВОЗдун (Саламаттык сактоонун бүткүл дүйнөлүк уюмунун) маалыматтарына караганда дүйнөдө эркектердин жарымысы жана аялдардын чейреги тамеки тартат. Ал эми биздин өлкөдө, санитардык агартуунун борбордук илим-изилдөө институтунун изилдөөлөрүнө ылайык, тамеки тарткан эркектердин саны 56—75 процентти, аялдар —26—49 процентти түзөт.

Тамеки тартууга каршы күрөшүү боюнча зор иш биздин өлкөдө да жүргүзүлүүдө, бул медициналык кызматкерлерге жүктөлгөн. Санитардык-агартуу чараларында тамекинин зыяндуулугун жана аны дайыма тартуу алып келе турган кесепеттерди түшүндүрүүгө зор орун берилген. Коомдук жерлерде, медициналык мекемелерде тамеки тартууга тыюу салынган. Ишканалардын, мекемелердин, шаарлардын (маселен Сочи шаары) бүтүндөй коллективдери бул зыяндуу нерсе менен активдүү күрөшүп жатат. Эмгекчилердин катуу өтүнүчү боюнча төмөнкү сорттогу сигареттерди өндүрүштөн чыгаруу токтотулуп, тамеки буюмдарынын кээ бир түрлөрүнө баа жогорулатылган.

Акыркы жылдарда жаңы, кооптуу фактылар пайда болду: тамеки тартуу эркек балдардын арасында гана эмес, ошондой эле кыздардын арасында көбөйдү. Маселен, америкалык авторлордун маалыматтарына караганда, 1985-жылы АКШда өспүрүм кыздардын 27 проценти тамеки тарткан. Бой тарткан кыздардын тамеки тарткандарынын саны кескин көбөйгөндүгү белгиленген. Эгер акыркы жылдарда эркек балдар азыраак тамеки тарткан болуп орточо деңгээли 30 процентке жакындаса, кыздар тамеки тартуу жагынан чоң секирик жасашкан.

Эмне үчүн көп жаштар тамеки чегишет? Өспүрүмдөрдү тамеки чегүүдөн токтотуп калуу үчүн мектептин, балдар жана өспүрүмдөр уюмдарынын, үй-бүлөнүн кандай таасирдүү каражаттары бар? Мектеп окуучуларынын 80—95 проценти алгачкы сигаретти досторунан алгандыгын поляк окумуштууларынын изилдөөсү аныктаган. Он беш жаштан жогорку мектеп окуучуларынын болжол менен 70 проценти дем алыштын убагында жашыруун, башкача айтканда теңтуштарынын чөйрөсүндө тартышат. Андан жогорку жаштагылар улам барган сайын көбүрөөк үйлөрүндө жана элдин көзүнчө тартышат. Алгачкы сигаретти кызыксынып (орточо алганда 13 жашында) тарткан болсо, анда биринчи орунга: «Менин досум тартат», «Мен башкалардан айырмалангым келбейт», «Бул кыздарга жагат», «Сигарет тартканда мен өзүмдү чоң сеземин» деген жүйөөлөр биринчи орунга коюлат. Мында көп учурда өспүрүмдөрдүн бат эле чоңоюуга умтулушу, турмуш шартына канааттанбагандыгы, рухий кызыкчылыктарынын жоктугу, чоңдорго теңелип, алардын чөйрөсүндө болууну каалоосу жана башкалар байкалат.

Бул жерде үй-бүлөнүн ролун да унутпоо керек. Тамеки тарткан кыздардын 84 процентинин аталары, ал эми 64 процентинин энелери тамеки тартышкандыгын изилдөөлөр көрсөттү. Ал эми ата-энелеринин үлгүсү мында чечүүчү роль ойнойт. Муну менен катар мугалимдерди, жакшы көргөн адамдарын тууроо, ошондой эле массалык информация каражаттарынын таасири өз ролун ойнобой койбойт.

Кийинки кесепеттери жөнүндө ойлонбостон эле адамдар тамеки тарта беришет. Бирок эртедир-кечтир сигарет менен «достошуу» оор кесепеттерге алып келе турган учур келип жетет. Албетте өмүргө жана ден соолукка түздөн-түз же кыйыр түрдө келе турган коркунучтан адам бала кезинен тартып эле сактанат. Эч ким уксусту ичип жибербейт, анткени дароо эле оозу жана өңгөчү күйүп кетет. Күчтүү электр энергиясы бар мамыга эч ким чыга койбойт, анткени чыңалуусу төмөн болгон электр приборлору менен ар кимдин тааныштыгы бар.

Ал эми тамеки тартуу акырындап барып өлтүрөт. Ырас, себепкери тамеки тартуу болгон оору дароо эле эмес, бир канча жыл, ал түгүл бир канча ондогон жыл өткөндөн кийин пайда болот. Бирок никотин тамеки тартуунун алгачкы күндөрүндө жана ал түгүл айларында эле организмге зыяндуу таасирин тийгизет.

Тамеки тартуу ишке жөндөмдүүлүктү жакшыртат, сергектикти пайда кылып, күч кошот деп айтышат. Бул туура эмес. Ал (никотин) адегенде кан тамырларды кеңейткендиктен, ишке жөндөмдүүлүктү жогорулатат деп жүрүшөт. Бирок бир канча мүнөт өткөндөн кийин эле адам шалдырап, оозуна жаман даам келип кускусу келет. Чарчап-чаалыгып, мээнин жана бүткүл организмдин иш-аракети кескин начарлайт. Түтүндүн күчү кеткенден кийин бир канча минут өткөндө кан тамырларынын тарышы жарым сааттай созулат. Эгер адам ар бир саатта тарткан болсо, анын кан тамырлары дайыма тарып турат да гипертония оору үнүн пайда болуу коркунучу түзүлөт.

Никотиндин таасири астында мээ менен жүрөккө азык алып келип турган кан тамырлары тарыйт. Натыйжада жүрөк начар иштеп, суткасына 10—25 миң жолу ашык согуу менен кан жеткирүүдө ага күч келет. Катуу иштегенде, бөтөнчө спорт оюндарына катышканда, чыгармачылык иште организм кислородго каныккан канды көп талап кылгандыктан, ал толук канааттандырылбайт, анткени тамеки тарткандын канында бир кыйла даражада кислородго караганда, углероддун кычкылы басымдуулук кылат. Ошондуктан тамеки тарткан адам тез чарчайт. Тамеки тартуу колдун калтырашына алып келет, мунун өзү кыймылдын тактыгын жоготот. Ал эми кыймыл так болмоюнча, бөтөнчө спорттун бардык түрлөрү боюнча жогорку натыйжалар жөнүндө ойлоонун да кажети жок. Мындайда ыргытылган топ же тебилген топ себетти же дарбазаны жандап өтөт. Яшин, Мюллер, Гарринча жана башка эң сонун спортсмендер эч убакта тамеки тартышкан эмес. Атактуу Пеле спортко жаңыдан катыша баштагандарга кандай тилек айтар

элеңиз деген журналисттердин суроосуна: «Баарыдан мурда тамеки тартпоо керек!» деп жооп берген.

Эгер адам бир канча жылдар бою тамеки тартса анын териси саргыч, күл түстөнүп одуракай болуп кетет. Чачтары кургап, көп түшөт, көздүн алды шишимик тартып, тиштери саргарат. Үнү каргылданып чыгат. Ал эми кандай адам, бөтөнчө аял кантип эле сулуу көрүнгүсү келбесин?

Өлүмгө себеп болгондордун арасында биринчи орунда жүрөк-кан тамыр оорулары турат. Ал эми тамеки тартуу бул жагынан ооруп калуунун башкы факторлорунун бири болуп саналат. Тамеки рак оорусунун, бөтөнчө, өпкө жана бөйрөк рак ооруларынын негизги себептери экендигин дээрлик бардыгы билет. Маселен, тамеки тартпаган адамдарга караганда тамеки тарткандардын арасында өлүм 22 процентке жогору. Тамекинин уу заттары шилекейге аралашып ашказандын жана ичегинин былжырлуу кабыгын дүүлүктүрөт да гастрит жана башка оорулардын пайда болушуна көмөк берет. Тамеки аллергия оорусунун пайда болушуна көмөк берүүчү себептердин арасында биринчи орунда турат.

Аялдардын тилеги жана тагдыры ден соолугу жакшы балдарды төрөп өстүрүүгө байланыштуу. Ал эми тамеки тартуу эне болуунун негизин үзгүлтүккө учуратат, анткени тамеки тарткан аялдар начар жана оорукчан балдарды төрөйт. Тамеки тарткан адам өзүн гана эмес айланасындагыларды да уулуктурат, эгер бөлмөдө бир эле адам тамеки тартса анын тамекисинин түтүнүнүн 30 процентин айланадагы адамдар жута тургандыгын изилдөөлөр далилдеди. Бир америкалык окумуштуу тамеки тарткан адамдардын аялдары тамеки тартпаган адамдардын аялдарына караганда 4 жыл мурда өлө тургандыгын далилдеген.

Жаштардын жана өспүрүмдөрдүн арасында тамеки тартууга көмөк берүүчү себептердин ичинен биринчи орунда өзүн бой тартып калган катары сезүүгө умтулуу, андан кийин бирөөнү тууроо турат, ал эми аялдардын тамеки тарта башташынын негизги себеби кызыктуу болуп саналат. Бирөөнү тууроо, өзүн бой тартып калган катары сезүү, кызы-

гуу сыяктуу себептер эркектердин көпчүлүк убакта 15—20 жашында, аялдардын 20 жаштан кийин тамеки тарта башташына алып келет. Мына ошентип тамеки тарта баштоонун себептүү факторлорунун арасында социалдык-психологиялык таасир (бирөөнү тууроо үй-бүлөдө жана жумушта «тамеки тартуу климатынын» болушу) биринчи орунду ээлейт. Мына ошого байланыштуу ата-энелери тамеки тарткан жерде, адетте балдары да тамеки тартат.

Экинчи орунда эмоциялык факторлор турат, мында тамеки тарта баштоо тамеки тартуу процедурасынын стимул берүүгө караганда көңүлдү тынчытуу таасиринин басымдуулук кылышына байланыштуу болуш керек. Үчүнчүдөн, тамеки тартууга кызыгуунун күчөшү шарттуу рефлекс механизмдеринин катышуусу менен, ошондой эле бир нерсеге кызыгуунун жалпы бошоңдошунун (маселен, ичкилик ичкен убакта тамеки тарта баштоо) таасири астында болот. Эркектерде, ошондой эле аялдарда көп учурларда тамеки тартууга берилүүнүн калыптанышы жарым жылдан кийин болот. Мында тамеки тартуунун интенсивдүүлүгү бүтүндөй алганда аялдарга караганда эркектерде жогору. Адетте, аялдар, ошондой эле эркектер 30 жашка чейин тамекини азыраак тартат жана тамеки тартканына 10—15 жылдан ашып кетсе тамеки тартууну кескин көбөйтөт.

Тамеки тартуунун интенсивдүүлүгүнө ар түрдүү факторлор таасир көрсөтөт. Маселен, жумушка, окууга, оор чыгармачылык ишке байланыштуу, физический жана психикалык оорчулуктун келиши, ошондой эле үй-бүлөдөгү жана өндүрүштөгү ыргылжыңдар тамеки тартуунун интенсивдешүүсүнүн негизги факторлору болуп саналат.

Тамеки тарткандардын көпчүлүгү бул же тиги этапта тамекини таштоого аракет кылышат. Эркектердин тамеки ташташынын эң көп жолугуучу себеби өз ден соолугу үчүн коркуу (биринчи кезекте дем алуу органдарынын оорусунан), үй-бүлөсүнүн талабы, интенсивдүү кара жумуштан же акыл эмгегинен кыйналуу, спортко катыша албай калгандыгы болот.

Аялдардын тамекини ташташынын себептерине көп учурда жакын тууган-туушкандарынын, барыдан мурда күйөөсүнүн жана балдарынын «тамекини ташта» деген талабы, боюна бүткөндүккө байланыштуу өзүн жаман сезүү кирет. Аялдарга караганда эркектердин тамекини таштоого бир кыйла көп аракет жасагандыгынын, бирок аялдарга караганда эркектердин тамеки тартуудан токтолуп туруу мезгилдери азыраак убакытка созулгандыгынын фактысы өзүнө көңүл бурат. Эреже катары эркектерде, ошондой эле аялдарда тамекини ташташынын узактыгы тамеки тартуунун интенсивдүүлүгү канчалык аз жана тамекини дайыма тартуу стажы канчалык узак болсо ошончолук көбүрөөк болот. Тамеки тарткандардын жынысына карабастан жалпы өзүн сезишинин начарлашына жана өзүнүн ден соолугу үчүн корккондукка байланыштуу себептер көп учурда тамекини биротоло таштоого алып келбейт.

Кимде-ким тамекини таштагысы келсе барыдан мурда тамекини таштоо эч убакта кеч эмес экендигин эсте тутушу керек. Бирок канчалык эртерээк таштаса ошончолук жакшы.

Кимде-ким тамекини таштагысы келсе ал өзүнө барыдан мурда: мен эмне үчүн тамеки тартамын деген суроо берип ал суроого жооп бериши керек. Ал өзүнөн тамекини таштоону канчалык чын ыкластан каалагандыгы жана буга эмне түрткү болуп жаткандыгы жөнүндө; «Мен көп демилге баштадым, ошондуктан мен өпкөмдүн рак менен оорушун каалабайм!», «Мен күнүнө бир пачка тамеки тартамын, бул айына 15 сом чамасында турат — бул мен үчүн кымбатка түшүп жатат». «Сигарет тарткандан кийин менин оозумда жана ашказанымда жагымсыз бир нерсе сезилет», «Мен көптөн бери тамекиге каршы алек болуп келе жатам, көп жолу таштап көрдүм жана ар бир сигарет менин эркимдин бир бөлүгүн алып кетип жатат». «Эмне үчүн мен тамеки тартам жана андан мен зыяндан башка кандай пайда көрдүм»,— деп ойлонгону дурус натыйжа берет.

Тамекини таштоо үчүн бир канча убакыт (3—15 күн)

жана эрк керек экендигин эсте тутуу керек. Тамекини таштай албаган адам «Мен эрксиз бир макулукмун» деп моюнуна алууга тийиш. Эгер сиз тамекинин өлчөмүн күнүгө акырындап азайтуу менен таштагыңыз келсе, төмөндөгү эрежелерди эсте тутушуңуз зарыл.

1. Эртең менен ойгонор замат ач карын тамеки тартпаңыз — бул ашказан үчүн өтө зыяндуу — көп убакыт өтпөй ашказанда же он эки эли ичегиде жара пайда болушу ыктымал.

2. Тамак ичкенден кийин дароо тамеки тартпаңыз, анткени тамак жегенден кийин тамак активдүү сиңүү процесси жүрүп жаткан болот, эгер адам тамеки тартса тамак толук сиңбей, ашказанда «бүкшүйт», ич ооруп, ооздон жаман жыт чыгат.

3. Үйдөн, жумушчу кабинеттен тамекини эске салгандын баарын: зажигалканы, күл түшүргүчтү, ширеңкени алып салыңыз. Эгер кимдир бирөө тамеки тартса ал убакта мүмкүн болсо бөлмөдөн чыгып кетиңиз.

4. Сигаретти түбүнө чейин тартпай, үчтөн бирин тарткан соң ыргытып жибериңиз. Сигаретти адам канчалык түбүнө чейин тартса бул зыяндуу, анткени уулуу заттардын көпчүлүгү сигареттин түбүндө калат.

5. Тамеки тарткыңыз келип кетсе, суу, жарма, лимонад ичиңиз, бирок ичкилик ичпеңиз — ал контролду кескин бузат жана тамеки тартууга түртөт.

6. Жумушка, мейманга, театрга, киного бара жатканда тамеки ала чыкпаңыз — бул убакта сиз никотинсиз эле жашай аласыз.

7. Таза абада көбүрөөк болуңуз — активдүү эс алыңыз, бир аз чуркаңыз, кыймылдаңыз. Эч болбогондо ачык терезенин түбүндө бир канча көнүгүү жасаңыз.

8. Сизге сунган бардык сигареттен баш тартыңыз: «Мен өзүм сатып ала албайт бекемин», «Менин сагаретим деле андан кем эмес», «Мен сизден сураганым жок го» д. у. с.

9. Кычкыл конфет сатып алыңыз да тамеки тарткыңыз келгенде андан бирди оозуңузга салып коюңуз.

10. Жакындарыңызга, бирге иштегендериңизге мен тамекини таштадым деп айтыңыз, алар да сизге жардам берсин.

11. Тамекини такыр сатып албаңыз. Сигареттен баш тартыңыз. Эгер кыйналсаңыз бул сигареттен баш тартамын, кийинкисин тартамын, андан кийин андан да башка тартам деп айтыңыз.

Эң негизгиси бул сиздин каалооңуз экендигин эсте тутуңуз. Эгерде сиздин эркиниз, туруктуулугуңуз начар, мүнөзүңүз бош болсо, эч кандай дары, гипноз, чайноочу резинка жардам бербейт. Бир киши никотинге каршы дарысы бар 150 чамасында чайноочу резинаны чайнап жүрүп деле тамекини таштай албай койгондугу эсимде, ал тамекини таштоо өзүнүн катышуусуз эле болот деп ойлосо керек. Эгер сиз күнүнө бир пачка сигарет тарткан болсоңуз — бул зажигалканы, ширеңкени, канжаны кошуп эсептегенде жылына болжол менен 200 сомду түзө тургандыгын, ал эми беш жылда — бул миң сом — сиз Госстрахка канча төлөсөңүз ошончолук акча кетип жаткандыгын унутпаңыз.

Ичкенден кийин тамекини көргүсү келбей кала тургандай дары азырынча жок. Эгер адам өзү таштагысы келсе ага жардам бере турган дарылар бар.

Цититон — врачтын жазып бергени боюнча схемага ылайык эки жума бою ичүү керек.

Табекс — алгачкы күндөрдө алты таблеткадан ичип, 25 күн өткөнгө чейин өлчөмүн бара-бара эки-бир таблеткага азайтуу керек.

Анабазина гидрохлорид —20 күн бою керек болгон сайын күнүнө бир — беш таблеткадан ичүү керек.

Тамеки тартардын алдында протарголдун, колларголдун, таниндин, баранецтин суюк эритиндиси менен оозду чайкоого болот, бул тамекинин даамын өзгөртөт.

Акыркы жылдарда дары кошулган чайноочу резинка чыгарылып жатат, муну тамеки тарткысы келгенде чайноого болот. Ийне терапиясы менен тамеки тартуудан дарылоо оң натыйжаларды берүүдө.

Тамеки тартуу — тамеки тарткан адамдын жеке иши эмес, анткени ал тартипке тескери таасирин тийгизет, тамеки тарткандын жанына турган адамдын да өндүрүштө ишке жөндөмдүүлүгүн төмөндөтөт. Тамеки тартпоо бардыгы үчүн пайдалуу экендигин ар тараптан белгилөө керек:

— Тамеки тартпоо болочоктогу үй-бүлөнүн кызыкчылыгына жооп берет, анткени тамеки тартуу эркектерде ал түгүл импотенцияны пайда кылып, аялдарда начар жана сыркоо балдардын төрөлүшүнө алып келиши мүмкүн;

— тамеки тартпоо мыкты эрктин белгиси;

— тамеки тартпоо жумушта жана үй-бүлөдө чыр-чатактын болбошуна мүмкүндүк берет, анткени тамеки тарткан адам адетте өзүн жакшы токтото албайт;

— тамеки тартпоо — арзанга турат.

— тамеки тартпаган адамдардын ден соолугу жакшы;

— тамеки тартпаган адамдар — өз адатынын кулдары болбойт.

Албетте тамеки тарткан адамдар эмоциялык жактан токтоолугу жок, өзүнүн эмоциялык турмушун контролдой албагандыгын, ачуулу экендигин байкоолор көрсөтүп отурат. Дагы бир нерсе: эгер аракеч болбосо ал адам кээде гана ичет, ал эми тамеки тартуу ар бир саат сайын болуп турат. Демек ал адам өзүнүн эрки начардыгын, өзүн сыйлабастыгын ар бир саат сайын көрсөтөт. Адам баланча айдын биринен тартып же жаңы жылдан кийин, же дагы бир окуядан кийин таштайм деп өзүнө-өзү убада берип, бирок өзүнө-өзү уттурат. Ал өзү менен өзү карама-каршылыкта жашайт. Тамеки тартуу адамдын өзүнүн мүмкүндүгүнө, өзүнүн эркине болгон ишенимин жок кылат.

Тамеки тарткандардын баарына, ошондой эле мурда тартып жүрүп таштап койгондорго кээ бир чукул кырдаалдар өтө күчтүү таасир тийгизе тургандыгы жөнүндө ишенерлик маалыматтар бар. Бул — психикалык жактан өтө күчтүү дүүлүгүү, кызматтагы жана үй-бүлөдөгү ыргылжың, ал эми кээде жакшы кабар.

Тамеки тартуу салмакты азайтат, арыктатат деген көп

жайылган жаңылыштык бар. Албетте мында кандайдыр бир чындык бар. Бирок бул салмактын азайышы тамеки тартуунун натыйжасында ашказан — ичеги трактынын бузулушунун кесепетинен оорул калуудан болот. Тамеки тартканда ашказан жакшы иштебейт да адамдын аппетити жоголот.

Ар бир адамдын өзүнүн баалуулук системасы бар, ошондуктан ал тамеки тартып жатканда тамеки тартуу зыяндуу экенин билет, бирок ал өзүнүн бул зыяндуу адатын: «Мен көп жылдан бери тартам ошондуктан тамекини таштоо кеч болуп калды». «Мен кошунамдай катуу кышылдабайм жана оорубайм», «Мен башкалардан аз тартам», «Мен жакында таштайм» дегендей «актанууга» аракет кылат. Минтип өзүн өзү тобокелге салуунун зарылчылыгы барбы? Эгер коркунучтуу кесепеттер али жок болсо да, карылыкта ден соолукта болуу биздин гана өзүбүзгө эмес, карыганда биздин айланабызда болгондорго да керек эмеспи.

Эми сиз тамеки тартпай калдыңыз дейли! Сиз кичине эле тамеки тарткыңыз келгенде сак болуңуз, кайра баштоого жол бербеңиз. Ушундай учурлардын болушунан качыңыз. Жашоонун активдүү жолуна түшүп, ден соолукту сактоонун жолунан чыкпаңыз! Сиз тамеки тартпайсыз, мында сиз эми башкалар үлгү ала турган адам болуп калганыңызды өзүңүз да байкабай каласыз. Эми сиз жөнүндө эрки күчтүү адам катары, сөзүнө турган адам катары кеп кылышат — ошентип сизге ишенип жүргөн адамдарды уят кылбаңыз!

Зыяндуу адаттар жөнүндө сөз болгон соң **анашанын** зыяндуулугу жөнүндө да бир канча сөз айта кетели. Албетте анашаны дайыма тарткандар сейрек жолугат, бирок бир жолу гана тартып көрүп катуу ууланып, психикалык жактан инвалид болуп калган адамдар бар.

Адамзат илгерки замандан бери эле анаша сыяктуу наркотикалык зат менен тааныш. Илгери эле Геродот (б. э. ч. 484—424-жылдар) азыркы Орто Азиянын территориясынын чектеринде көчүп жүрүшкөн скифтик массочет уруула-

рынын турмушун сүрөттөп келип, көчмөндөр чөптөн (кендирден) от жагып анын айланасына отуруп алышып түтүнүн жыттайт деп жазган. Мында алар виного мас болгон адамдарга окшоп кетишкен. Бизге жеткен маалыматтарга караганда, Судандын эмири Шекани Аравиянын калкынын кембагал катмарлары наркотикалык заттарды тарта тургандыгын билип, 1378-жылы бул эң зыяндуу балээни тарткандарды биринчи жолу түрмөгө камоого, ал эми экинчи жолу байкалса тиштерин жулуп алууга буйрук берген.

Орто Азиянын калкы уулуу наркотикалык затты анаша деп аташат. Америка өлкөлөрүндө болсо «марихуан» дешет, илимий адабиятта «гашиш» деп аталат. Гашиш (арабчадан чыккан) — чөп деген сөз. Измаилиттердин диний террордук мусулман сектасынын мүчөлөрү болгон ассасиндерди «чөп жегичтер» деп аташкан, анткени алар гашишке мас болгон абалда киши өлтүрүшкөн (мына ушундан улам европалыктардын тилинде ассасин деген сөз киши өлтүргүч дегенди түшүндүрөт).

Гашиш индиялык же америкалык кендирдин жалбырактарынан жана сабактарынан жасалган чайыр сыяктуу зат болуп саналат. Россияда жалпыга белгилүү болгон кендирден айырмаланып бул өсүмдүктүн жогоруда айтылган түрлөрүндө наркотикалык заттары бар жана түштүк климаттык алкактарда өсөт. Биздин республиканын территориясында жапайы түрдө өсүп чыккан кендирде наркотикалык заттар өтө аз экендигин белгилей кетүү керек. Бирок анда өтө ар түрдүү уулуу бирикмелер болгондуктан аны тартканда өтө оор ууланууга алып келет.

Биздин кылымдын 60-жылдарында капиталисттик өлкөлөрдө гашиш тартуу кеңири жайылгандыгын чет өлкөлүк изилдөөчүлөрдүн көпчүлүгү азыркы убактагы капиталисттик дүйнөдөгү турмушка жаштардын канааттанбагандыгы жана көңүлү калгандыгы менен түшүндүрүшөт.

Биздин өлкөдө анашаны тартуу үчүн социалдык себептер жок. Совет бийлигинин алгачкы жылдарында эле гашишти тарткан райондордо аны жоюуга күрөш жүргүзүл-

гөн болуучу. Бирок азыркы убакта да жапайы өскөн кендирден жасалган анашаны тарткан айрым жаштар жолугат. Адетте булар — наркотикалык заттарга караганда уу заттары көбүрөөк болгон кендирдин жалбырактарын тамекиге аралаштырып кызыгып тарткан жаштар. Анаша тартуу өспүрүмдүн организмине бөтөнчө катуу таасир тийгизет. Чет өлкөлүк окумуштуулардын маалыматтарына караганда анашаны бир эле жолу тарткан өспүрүмдөрдө узакка созулган психоз пайда болот, бул кээде дарылоого да моюн бербейт. Анаша менен тамекинин аралашмасынан оролгон папиросту бир канча жолу соргондон кийинки адамдын абалын профессор А. И. Дурандина мындай деп сүрөттөйт: «Жүрөгүнүн тушу сыздап ооруп, муунат, өлүм же жинди болуп кетүү коркунучу көз алдына тартылат. Оозу кургап, катуу чаңкайт. Бул убакта баш айланып, кандайдыр бир караңгы орго кулап бара жаткандай сезет. Кээде жүрөгү айланып кусат, булчуңдары титирейт». Мындай абалда анаша тарткан адам айланадагыларды жардамга чакырууга мажбур болот. Адетте гашишти балдар чогулуп алып тартышат, бирок алар аны тарткандыгы үчүн жоопкерчиликке тартылуудан коркуп тез жардам чакырышпайт. Азыр мындай учурда чукул жардам көрсөтүп дарылоо өтө маанилүү. Анткени мындай адам айланадагылар үчүн коркунучтуу, анткени алар гашиш тарткан адамга жаман көз менен карап жаткандай көрүнөт да ал өзү кол салышы мүмкүн.

Эгерде адам биринчи эле уулукканда дарыланып, андан кийин анаша тартпаса, анда мээнин психикалык функциялары зыянга учурабайт. Бирок адам анашаны кээде тарта коюп жүрсө анда анаша менен өнөкөт уулануунун симптомдору пайда болуп, ал бара-бара өсө берет. Анаша тарткандардын мүнөзү дайыма өзгөрүп турат. Алар орой, урушчаак болуп кетип, жүрүш-туруштун белгиленген нормаларын бузушат, эрки начарлап, болбогон нерселерге деле ачуулана беришет. Алар өткөндөгү тажрыйбасын пайдалана билбегендиги, жакындарына ишенбегендиги, өзүнүн жүрүш-

турушун пландаштырууга жөндөмсүз болуп калгандыгы, эгоизмдиги менен айырмаланышат. Анашаны бир канча ай бою тартуу эсинин жоголушуна алып келет. Булар эми оорулуу адамдар болуп эсептелет. Алар көргөн кинолорун, фамилияларды эсинде сактай албайт. Айланасында болуп жаткан окуяларды начар байкайт. Алар өздөрүнүн билим запастарын толуктабайт, сөзгө чоркок келип, көп учурда болбогон жаргондук тилде сүйлөшөт. Баарыдан эң жаманы — бул оорулуулардын өздөрү акыл жагынан улам-улам кемип бараткандыгын түшүнбөгөндүгүндө. Алар коомдук тартипти бузушуп, өзүнөн кичүүлөрдү уруп-согушат. Жумушта чатак чыгарат, хулигандык кылышат, үй-бүлө жөнүндө камкордук көрүүдөн калып, эстетикалык сезимин жана сыпайыкерчилигин жоготот. Мындай адамдар өз боюна карабай, жалкоо болуп, коллективге, эмгекке мамилесин өзгөртөт. Анашаны дайыма тартуунун ар түрдүү этаптарында психикалык жактан бузулушу кайра-кайра пайда болот: акылын жоготуп, коркуу жана айланасындагыларга агрессивдүүлүк пайда болот «мени аңдып жүрүшөт, өлтүргөнү жатышат, мени жаман көрүшөт» — деген жөөлүгөн ойлорун айта беришет. Кээде өтө көп келжиреп сүйлөп, мактанчаак болуп кетет. «Китеп жаза алам, космоско уча алам деп айтышат».

Бир эки жыл дайыма анаша тарткандан кийин анаша жок болуп калса оорулуу адам шалдырап, ачуулуу, кектүү болуп, маанайы түшүп, өзүнүн эч кимге керексиздиги жөнүндө ойго чейин жетип, натыйжада алар өзүн-өзү өлтүрүүгө аракет жасашы мүмкүн. Бул убакта башы катуу ооруп, жөтөлөт, жүрөгү айланат. Ушундай абалга жеткенде алар анаша тартпай калсам дагы жаман болот деп корккондон тартканын уланта берет. Ооруканада дарылаганда оорунун мындай көрүнүшү тез эле өтүп кете тургандыгын белгилей кетүү керек.

Анаша тартуу ден соолугу жакшы эле адамды психикалык жактан инвалид болуп калуунун кесепетинен үй-бүлөдөн, коомдон, коллективден ажыратат. Анаша тар-

туунун дагы бир коркунучу — бул аны бир эле жолу тартканда келип чыгуучу оор психикалык ооруу болуп саналат.

Ар бир советтик адамдын милдети бул оорунун негизин жоюу, анаша тарткан адамдарды дарылоого жөнөтүү, дарылануудан баш тарткан убакта жашап турган орду боюнча укук тартибин коргоо органдарына билдирүү болуп саналат. Биздин балдар, өспүрүмдөр ууланбасын үчүн жапайы өскөн кендирди жок кылуу өтө маанилүү. Биздин жаштар дене жагынан да, психикасы жагынан да ден соолукта өстүрүүгө тийиш.

МАЗМУНУ

Кириш сөз 3
Ден соолук жана сергек турмуш 4
Ден соолук жана алкоголь 7
Алкоголизм деген эмне? 11
Алкоголизмдин баштапкы (биринчи) стадиясы . . 13
Алкоголизмдин жогорку (экинчи) стадиясы . . 15
Алкоголизмдин акыркы (үчүнчү) стадиясы . . 18
Алкоголизмдин кесепеттери 19
Алкоголизм жана үй-бүлө 24
Алкоголизм жана тукум куучулук 27
Алкоголизмден ички органдардын бузулушу . . 29
Алкоголдук психоздор 31
Аялдардын алкоголизми 34
Алкоголизмге каршы күрөшүү жана дарылоо . . 38
Ден соолук жана таксикомания 49

Дүйшөнкул Үмөталиевич Адылов

ЗДОРОВЬЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

(На киргизском языке)

Издательство «Кыргызстан»

Редактор *Б. Осмонкулов*
Көркөм редактору *Р. Жангарачева*
Тех. редактор *А. Шевченко*
Корректор *Б. Сатыбалдиева*

ИБ 3692

Терүүгө 03. 06. 87. берилди. Басууга 16. 10. 87. кол коюлду. Д—07069. Басмаканалык № 1 кагаз. Адабий арибп, жөнөкөй ыкма менен басылды. Форматы 70×108¹/₃₂. 2,125 физ. басма табак, 2,975 шарттуу басма табак, 3,007 учеттук табак, 3,15 боёк түшүрүү. Тиражы 3000. Заказ № 823. Баасы 15 т.

Элдердин Достугу ордендүү «Кыргызстан» басмасы. 720737, ГСП, Фрунзе шаары, Совет көчөсү, 170.

Чүй өндүрүштүк «Полиграфист» бирикмеси. Кыргыз ССР басма полиграфия жана китеп соода иштери боюнча Мамлекеттик комитети. 720616, ГСП, Фрунзе шаары, Мукаш Абдраев көчөсү, 72.

Адылов, Дүйшөнкул Үмөталиевич.

А 32 Ден соолук жана зыяндуу адаттар.— Ф.: Кыргызстан, 1988.—68 б.

ISBN 5—655—00050—4

Китепчеде алкоголдук ичимдиктердин жана тамекинин ден соолукка зыяндуулугу жөнүндө ачык-айкын айтылып, ошондой эле андан кандайча кутулуунун жолдору баяндалат.

А $\frac{4104010000-31}{М\ 451\ (17)\ 88}$ 61—88

ББК 51. 1 (2) 5

15 г.

10