

Алкогольдің адам организміне зиянды әсері

Жоспар

Кіріспе:

Салауаттылық – өмір өлшемі

Негізгі бөлім:

I Алкоголь – «нерв уы»

II Қу арақтың қасіреті

III Алкогольден улану зардабы

IV Нәзік жандылардың ғасыр дертіне шалдығуы

V Ішімдікке «ЖОҚ» де!

Қорытынды бөлім:

«Ана сүтін айырбастан араққа,

Қайран қазақ, қайда кетіп барасың?..»

Бұл арақты ішіп еді қай бабаң?

Ішпек түгіл ауызын да шаймаған.

Алла бізге арам деді арақты

Зияны көп болғаннан соң пайдадан..

(Арман Бердалин)

Өмір өлшемі — салауаттық, салауаттық — өмір заңы. Салауатты өмір сүрмей тұрып, өміріңе қажетті нәрсені ала алмайсың. Адам баласының жарасымды тұрмыс құрып, үйлесімді дамуы үшін біздің елде барлық жағдай жасалған. Өнердің, спорттың сан-салалы түрімен айналысуға болады ғой. Олардың қайсысынан болса да жан дүниенің ләззат тауып, сезіміңе әдемі түйсік алады емессің бе? Одан өмірің мәнді, мазмұнды бола түседі емес пе? Олай болса, арақсыз, есірткісіз, темекісіз әрі мазмұнды, әрі сәнді өмір сүруге болады. Алдамшы құмарлықтан бас тартып, өзін-өзі билей білу — адам бойындағы ізгі қасиет, үлкен парасаттылық.

Бір сәттік құлқынның қызығы үшін көмейге қылғытатын арақтың басты қасіреті – адам денсаулығын күйретуі. Зерттеулер көрсеткендей, кең көлемде жүргізілген насихатқа қарамастан, жұрттың басым бөлігінің алкогольге тәуелділіктің қалыптасу заңдылықтары жөнінде нақты түсінігі болмай шыққан. Өкінішке орай, жұртшылықта «көпшілік орындарда алкогольді аздап, «мәдениетті» пайдалану маскүнемдік дертіне шалдықтырмайды, бұл өз мүмкіндігін және арақ іше білмейтін адамдардың үлесіндегі жағдай»— деген жалған түсінік қалыптасқан.

Алкогольдің өсер ұрпақ үшін зор зияны бар екендігі ертеден-ақ белгілі болған. Ерте ғасырдағы Рим заңдарында алкоголь ішімдіктерін 30 жасқа толмаған жастарға ішуге рұқсат берілмегендігі бекер емес, себебі бұл уақытта жастардың дүниеге ұрпақ әкелу құбылысының қарқынды жүретін уақыты. Көне Грекияда да 18 жасқа дейінгілерге «ащы су» ішуге тосқауыл қойған. Ресейдегі ертеден келе жатқан құжаттарда жаңадан отау тіккен жастарға ішімдік ішуге тыйым салынған. Франция елінде арақ ішкіш ата-аналардан туған әлсіз балаларға арналған «жексенбі күнгі балалар» немесе «көңілді кештің баласы» деген кекесінді атау бар.

Спирт — ерігіш болғандықтан ішкен кезде қанға тез сіңіп, ағзаға күшті әсер етеді. Ішімдіктің әсерінен адамның ықыласы кеміп, байқампаздығы тежеледі, қимыл үйлесімділігі бұзылып, мінез-құлқында әдепсіздік, желікпелік, дөрекілік пайда болады. Адамды ақылынан ғана ажыратып қоймайтын арақ асқазан жолының кілегейлі қабықшасын зақымдап, қарында, ұлтабар ұшында уытты жара, гастриттің туындауына әкеліп соғады. Миға сіңген спирт нерв клеткаларын уландырады, одан ойлау қабілеті бұзылып, рухани ауыр халге ұшырайды. Отбасындағы зорлық-зомбылық оқиғаларының үштен екісі және балалардағы қатігездіктің үштен бірі ата-аналардың маскүнемдігіне байланысты болып келеді екен. Бақытсыз жағдайлардың, адам өлтірудің, өзіне қол жұмсаудың 50 пайызы тікелей алкогольге тәуелділіктен туындайтыны да бесенеден белгілі.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының нормативі бойынша жан басына шаққанда алкогольдік ішімдіктерді 8 литрден көп пайдаланатын елдің генофонды деградацияға ұшырайды. Ал Қазақстанда жан басына шаққанда алкогольдік ішімдікті пайдалану көрсеткіші 12 литрді құрап отыр. Бұл көрсеткіш орыс ұлтының тағдырына алаңдап отырған Ресей еліндегіден 1,5 литрге артық екен. Дүниежүзілік сауда ұйымының тізімінде Ресей 22 -орында тұрса, Қазақстан бұл тізімнің алғашқы ондығына еніп, 8-орыннан көрініп отыр. Ал бірінші орын африкалық Уганда мемлекетінің еншісінде екен.

1915 жылы Пироговтық съезде орыстың атақты дәрігерлері «Арақтың адам денесінде зиянды әсер етпейтін мүшесі жоқ, ол барлық ағзадағы нүктелерге дейін улы әсерін тигізеді» деген пікірге тоқтаған. Арақ ішуге әуестік ерте ме, кеш пе, әйтеуір «алқаштық» ауруға душар етпей қоймайды. Ішкіштік кеселге тап болған маскүнем ата-аналардан туған балалардың денсаулықтарында зор кінәраттардың болатынын көптеген дәрігерлер өз зерттеулерінде дәлелдеп келеді. Мысалы, француз дәрігері Доньсе 10 маскүнемдікке салынған отбасының 57 сәбиіне зерттеу жүргізгенде, олардың 25-і қызыл шақа кездерінде шетінеп кеткен, 5 бала тырысқақ ауруымен ауырады екен. Тағы бесеуінде ауыр ми ісіктері кездессе, 12 баланың он екі мүшесінде кемістік байқалғаны дәлелденген.

Арақ – ректификатталған этил спиртінің сумен қосындысынан тұратын күшті масайтқыш ішімдік. Арақ қара бидайдан, бидайдан, арпадан, т.б. жасалады. Құрамындағы спирт мөлшері 40, 50, 56%.

Арақ-шараптан адамға келетін зиянды есептеп шығарудың өзі қиын. Араққа үйір адамның семьяда бақытсыз (тек өзі ғана емес), қызметте абыройсыз, ағайынға, көрші-қолаңға беделсіз болатыны белгілі. Олар түрлі ауруларға да шалдыққыш келеді. Ішімдік жыныс сезімін күшейтеді, жыныс актісінің уақытын созады, адамның жыныстық қызметіне пайдалы әсерін тигізеді деген ұғым бар. Шын мәнінде солай ма? Рас, шамасыздық кейінірек басталады. Дәрігерге жап-жас жігіттерді жетелеп әкелетін қандай жағдайлар? Әрине, маскүнемдік. Өйткені алкогольдіктердің жыныс органдары әлсірейді, келе-келе арақ-шарап еркекті белсіздікке апарып соқтырады. Өкінішке орай, белсіздіктің арақтан болатынын не ері, не әйелі біле бермейді. Арақ-шарапты салынып ішкен адамның бүйрегі

мен бауыры, жүрегі мен нерв жүйесі алуан түрлі қатерлі ауруларға шалдығады. Ол көрсеқызар болады, инабаттылықты ұмытады, дөрекілік көрсетеді. Көрсекызарлықтың, нәпсі құмарлықтың салдарынан маскүнемдер жыныс ауруларына жиі душар болады. Алкоголь «нерв уы» деп бекер айтылмаған. Ішкілік организмнің қуыс-қуысына өте тез жайылады да, сонан соң орталық нерв жүйесін улап, оның қоректену процесін бұзады. Үнемі ішкілікке салынған адамның спермотозоидтары (ұрық клеткалары) азайып, олардың тұлғасы (формасы) өзгереді. Маскүнем әйелдерден туған балалардың жартысына жуығы дүниеге келгеннен кейінгі алғашқы айларда шетінейді. Шетінеуге нәрестенің миындағы ісікті сырқаттар себепкер болады.

Маскүнемдік (алкоголизм) — спиртті ішімдіктерге салынушылық. Бұл адамның денсаулығына, тұрмысына, еңбек қабілетіне және қоғам өміріне зиян келтіреді. Маскүнемдік мінез-құлықты бұзумен қоса, қылмысқа да итермелейді. Араққұмарлар семьясының, балашағасының берекесін кетіреді. Мас адам бағыт-бағдарынан айырылыс тәлтіректеп жүре алмайды, соның салдарынан бақытсыз жағдайға ұшырайды, жұмыс қабілеттен айырылады. Ішкіліктің болашақ ұрпаққа зиянды екендігі де дәлелденген: маскүнемнің балалары көп жағдайда кеміс, ақыл-есі кем болып туады.

Маскүнемдік адамдардың денсаулығын бұзып, шаңырақтың тату-тәттілігін шайқалтады, адамды әл-қуатынан, ерік-қайратынан айырады, тапсырылған іске салдыр-салақ қараушылықты тудырады, еңбек өнімінің төмендеуіне, өнеркәсіп пен транспортта жарамсыз өнім шығаруға, жұмысқа себепсіз кешігуге және апатқа ұшырауға әкеп соқтырады. Маскүнемдік ағайыншылыққа, сыбайластыққа, жең ұшынан жалғасушылыққа, тамыр-таныстыққа жол ашады, принципсіздік тудырады.

Мамандардың пайымдауынша, шөл басу үшін күнделікті бір шөлмек сыра ішу – маскүнемдіктің алғашқы белгісі. Өйткені екі-үш рет сыра ішкен соң адам ағзасы оған тез үйреніп, оны қажет ете бастайды. Яғни адамда психологиялық тәуелділік синдромы пайда болады. Соның нәтижесінде адам «шөл басу үшін ішіп отырмын» деп, психологиялық тұрғыдан соған өз-өзін сендіреді. Ал, шындығында, адамда алкогольдік ішімдікке деген тәуелділік пайда бола бастайды. Одан әрі адам физикалық тәуелділікке бой алдырады. Яғни адам ағзасы енді сыраны қанағат тұтпай, араққа көшеді. Ал одан әрі адамның сырадан араққа өтіп, ертең-ақ маскүнемге айналмасына ешкім де кепілдік бере алмайды. Яғни алкогольдік ішімдік ішіп бастау мен маскүнемдіктің арасы бір-ақ қадам.

Маскүнемдікке бейім келетін ең қиын кезең — жасөспірім кезеңі. Бұл кезеңде жасөспірімдер тіршілігінде бірқатар маңызды өзгерістер болып жатады. Біріншіден, организмнің психо-эндокриндік қайта құрылуы қалыптасады, екіншіден жаңа көзқарас, қажеттіліктер қалыптаса бастайды. Психологиялық қайта құрылу дисканфорттық жағдайлардың пайда болуының себебінен қиын қалыптасады. Жасөспірімдердің мінез-құлқы тұрақсыздықпен, жылдам жәбірленгіш, өкпешілдікпен сипатталады. Осы кезеңде жолдастар тауып, топ құрып жүру қажеттілігі жоғары болады. Сонымен қатар, жасөспірімдер тобында өздерінің бағалайтын бағыт, пікірлері, демалыс уақыттарын өткізу, көптеген қиын жағдайларды шешу тәсілдері қалыптасады. Сондықтан бұл кезеңде топтармен бірге арақ-шарапқа үйрену қауіпі артып, ата-аналары мен педагогтардың ескертпелері оның еркіндігіне, құқығына қарсылық көрсету сияқты қабылданып, көбінесе олардың мінез-құлқына кері әсер етуі мүмкін. Сондықтан, оларды бір жақты тыңдауға мәжбүр ету олардың қарсылығын туғызып, өз бетімен кетуіне әкеліп соғады.

Шынайы өмірдің қиыншылығынан қашу да балаларды алкогольдік топтарға әкелуі мүмкін. Яғни, негізгі іс-әрекеттеріне (оқу-жұмыс) қанағаттанбау, істеген жұмыстардың нәтижесінің шықпауы т.с.с. Осындай жағдайлардан өте маңызды психологиялық

механизм жасауға болады: тіршілік түйткілдері мазасыздандырып, күткен жетістіктеріне жете алмаған жасөспірімдер алкогольдік топтарға «ауысу» арқылы қалыптасқан нормалар мен құндылықтарға өзінің қарсылығын көрсетеді. Сонымен қатар, ішімдікке қойылған қарсы талаптарды да бұзады.

Ішімдікке салыну, тіпті аз мөлшерде ішкеннің өзінде де, созылмалы алкоголизмге ішпесе тұра алмайтын дертке шалдықтыруы, ішкі органдары кеселге ұшыратуы, адамның мінез-құлқын өзгертуі мүмкін. Ауру бірте-бірте өршиді. Маскүнемдікке салыну әуелі әуестіктен, соңынан әр нәрсені сылтау етіп, әйтеуір ішуді мақсат етуден, соны үйреншікті әдетке айналдырудан келіп туады. Бірте-бірте организм спиртті ішімдікке дағдыланады. Бұрынғы ішіп жүрген мөлшер ешқандай әсер етпейді, мастық күйге жету үшін әлдеқайда көп ішу қажет болады. Мас адам ашушаң, кінәшіл, тым батыл келеді. Ішпей сау жүргенде бей-жай, көңілсіз күйде болып, сергу үшін қайтадан ішуге құмартады. Бара-бара адам ішпесе тұра алмайтын халге жетелі.

Ішкілікке салыну мынадай деңгейлерден тұрады: бірінші кезені, физиологиялық тұрғыдан ішімдікке тәуелділік пайда болады. Сол тәуелділік ақыр аяғында маскүнемдікке әкеп соқтырады. Ағзада бір нәрсенің жеткіліксіздігі байқалады, көңіл-күйдің пәстігі, бас ауруы, бір ыстықты, не бір суықты сезінуі байқалады. Интеллектуалды жағынан жады сыр бере бастайды, психикасының күрт өзгеруі сияқты адам бойында ыңғайсыз жағдайлар орын ала бастайды. Ақыр соңында маскүнемді үнемі ішімдікті қайдан және қалай табу туралы ой қажайды. Үйдегі бар нәрсені сатып, тапқан 5-10 теңгесін «аракқа» жұмсайды. Ақыл-есін жоғалтқан кезде өзін қараудан қалып, отбасы туыс-жақындарынан айырылып, далада қаңғып қалады. Осының бәрі отырыс, туған күн, той думан, мерекелерде арақты жиілетуден басталады...

Ішкілікке бойы үйренген адамда тоқтау болмайды (ішкен сайын құмартып, ішкен үстіне ішкісі келіп тұрады). Ұдайы ішуге салынған адам әйтеуір бір сылтау тауып ішуді көздейді, өзінде болмаса, кім көрінгеннен сұрап ішуге арланбайды, оқшау тұрып та, кез келген бөтелкелестері мен бірлесіп те іше береді, барған сайын «сау» жүруі азаяды. Мұндай адамның мінез-құлқы өзгереді, ол дөрекі, алдамшы бола бастайды, жанұя мүддесін ойламайды.

Алкоголизмнің алғашқы сатысы шамамен 5-7 жылға созылады. Ішкілік дертіне шалдығудың екінші сатысы — бас жазу. Алкоголизм өршіген сайын ішімдіктің қолайсыз әсері күшейе түседі: мастығы тарқағанда қолы қалтырайды, терлейді, ұйқысы қашады, өз-өзінен үрейі ұшып, мазасы кетеді. Басын жазғаннан кейін мұндай белгілері басылып, жадырағандай болады. Әуелі басын жазу үшін бір саптыаяқ сыра, не бір рюмка арақ жеткілікті, бірақ бара-бара мұның өзі көбейіп, тоқтаусыз, бірнеше күн қатарынан ішушілікке айналады. Маскүнемдер бірнеше айлап, тіпті жылдап күн сайын ішіп, мас болады, ертеңіне міндетті түрде басын жазады. Мұндайда (бірнеше күннен екі-үш аптаға дейін) спиртті ішімдіктерді өлшеусіз ішеді (күніне 1 литрге дейін, не 2 литрдей шарап), суррогаттарды да (әтір, политура) ішеді. Бірте-бірте мұндай жағдай жиілей түседі.

Алкоголизмнің екінші сатысында ішкі органдар мен нерв жүйелері едәуір зақымданады, қатты және созылмалы алкоголь психоздары пайда болады — еліреді, көзіне әр нәрсе елестейді. Алкоголизмнің екінші сатысы 10—15 жылға созыл ып, үшінші сатысына ауысады да, мидың нерв клеткалары тұтастай зақымданады — алкоголь энцефалопатиясына ұшырайды. Мұндайда адам алкогольді көтере алмайды, спиртті ішімдіктің шағын дозасының өзі мас етеді. Еңбекке жарамайды, ақыл-есінен айырылады.

Әдетте, ішімдікті ер адам мөлшерден тыс пайдаланатынына көзіміз үйренген. Темекі, адамды мас қылатын алкогольді ішімдіктер сияқты ағзамызға зиянды, мүлдем қажеті жоқ керексіз заттарды көбінесе ер адамдар қолданады деген ой қалыптасқан. Алайда, бүгінде әйел адамдар да алкогольді ішімдіктерді мөлшерден тыс қабылдауды әдетке айналдырған. Әйел нәзік жанды болғандықтан ішкіш деген сөзді айтудан бұрын оны ойлауға да бара бермейміз.

Қазіргі кезде жас қыздардың ішкілікке бой алдырғандары да бар. Бірқатар бойжеткендер еріндеріне шылым қыстырып, алкоголь қабылдауды ерекше бір сәнді жағдай, керемет дүние деп санайды. Ал, осының бәрі әйел затына жат, өрескел екендігі айтпаса да түсінікті. Соңғы жылдардағы денсаулық сақтау мекемелері қызметкерлерінің пікірінше, ішімдікке үйір адамдардың жасы әдеттегіден 15-20 жылға кем болады екен. Дәрігерлер еліміз тұрғындардың басым бөлігі алкоголь ішімдіктерін жиі пайдаланады деп дабыл қағуда. Статистикалық деректер олардың 54,5% жастар, 48% әйел, 37% жас жеткіншек, 7% балалар екенін көрсетті. Ең қиыны әйел адам көбінесе ішімдікке тәуелді екенін айтуға ұялады. Жақын адамдар көмегіне жүгінуден бас тартады. Мамандардың айтуынша көбіне ішімдіктен «арылам, емделем» деп ағынан ақтарылушылар көбіне ер адамдар көрінеді. Ал нәзік жандылар қаншалықты ауыр дертке шалдыққандарын әлі күнге түсіне алмай жүр.

Бірақ шын мәнінде ерлерге қарағанда әйел адамдарды емдеу әлдеқайда қиын. Көп жағдайда әйелдер жан күйзелісіне ұшырайды, өмірдегі сәтсіздіктеріне емді алкогольден іздейді. Ағзаға түскен алкоголь аз уақыт аралығында бастағы ми жасушаларына тарайды. Мөлшерден тыс қабылдаған жағдайда ми, жүйке жүйесі, бұлшық ет, бауыр ауруларына ұшыратады. Ойлау, есту қабілеті төмендейді. Денедегі күллі ағзалар жұмысы бұзылады.

Алкоголь ағзада тұрған кезде тірі клеткалар тез жойылады, ткань жаңармайды. Ішімдік әйел адамның жыныстық қызмет атқару органдарының жұмысын тоқтатады. Осының зардабынан әйел бедеулік ауруына ұшырауы ықтимал. Ал жүкті болған жағдайда ішімдік қолданатын әйелдердің болашақ сәбилерінің 40-60%-ы ақыл-есі кем болып туылуы мүмкін. Тұрақты тұтынған кезде алкоголь әйелдердің бетін домбықтырып, оның табиғи әсемдігін жояды. Көз қарашығының оты кетеді, бет үнемі қызарып тұрады, шаштың түсуі, керісінше мұрттың шығуы байқалады.

Ағзада пайда болатын аурулар жүрек, қан айналым жүйесінің бұзылуына соқтырады. Ең қауіптісі – бүйректің жұмысын бұзады. Ішімдікті күнделікті кемінде 800 грамнан ішетін адамда ағзада ақуыздың жетіспеушілігі бірте-бірте байқала бастайды. Бұл ауруды емдемеген жағдайда бүйректің бір бөлігі өледі.

Жүйке жүйесі әлсіз болғандықтан емдеу уақыты ұзаққа созылады. Ер адамға қарағанда әйелдер емделіп болған соң да, ішімдікке бой алдыруын тоқтатпайды. Өзін-өзі қорғау инстинкті әйел адамда жоғалып кетеді. Өкінішке орай әйел адам ішімдікке бой үйрете бастаған бастапқы кезеңінде көмекке жүгінбейді. Ауру дендегесін маскүнемдіктен емделу өте қиынға соғады.

Теріс жолға түскен адамдардың кейбірі саламатты өмірге қайта түсуі мүмкін. Ал біздің айтпағымыз дер кезінде білікті мамандар көмегіне жүгінудің пайдадан өзге зияны жоқ. Әйел адамдардың, болашақ жас ұрпақты дүниеге әкелетін қыздардың спиртті ішімдіктерге жоламағаны дұрыс.

Емшекте баласы бар әйелдердің маскүнемдігі тіпті өрескелдік. Олар арақ түгіл, сыра ішуге де болмайтынын естерінде сақтаулары керек. Ана сүтімен нәрестенің организміне енген алкоголь баланы тынышсыздандырады, ұйқысын нашарлатады, ақыл-есінің

жетілуіне кедергі келтіреді. Сайып келгенде, ішкіліктің зияны мол екенін есте ұстаған семья мұны ұмытпағаны жөн. Талай адамның түбіне жеткен ішімдік кімнің жанын азапқа салмады дейсіз. Соған қарамастан арақ ішу дәстүріміз ғой деушілер де табылып қалуы мүмкін. Бұдан былай бұл зиянды «дәстүр» халық ұғымынан шығып, кейінгі ұрпақтың сөздік қорында болмауға тиіс. Партия мен үкімет қазір бізден осыны талап етіп отыр.

Е м і. Ауру асқынбай тұрғанда — созылмалы алкоголизмге дейін — әркімнің ішімдіктен бас тартуына болады. Тек өзіне ерік беріп, ішімдікке салынудың денсаулығына да, туыстары мен жора-жолдастарына да, қоғамға да зиянды екендігін түсінсе болғаны. Созылмалы алкоголизмге шалдыққан адам, әдетте, еркінен айырылып, үйренген дағдысынан бастарта алмайды. Алайда маскүнем осы аурудан арылуға өзі ұмтылмаса, оны емдеу шараларын ойдағыдай жүргізу мүмкін емес. Сонымен бірге, дәрігерге неғұрлым ертерек, алкогольды уытты зардабы бойға сіңбей тұрғанда қаралғаны жөн. ҚР Денсаулық сақтау министрлігінде созылмалы алкоголизмге шалдыққан адамды міндетті түрде емдеудің алғашқы курсы бекітілген. Бұл курс 3 жыл ұдайы бақылау және емдеу мерзімінен тұрады, осыдан кейін (егер осы уақытта аузына ішімдік алмаса) 2 жылдай бақылауда болады. Емдеудің басты мақсаты — маскүнем спиртті ішімдіктерді аузына алмауына қол жеткізу. Емдеуден кейін аздап ішсе де, ол қайтадан маскүнемдікке соқтырады. Емдеудің негізгі . үш кезеңі бар: олар — алкогольден улану зардабын жою және жалпы көңіл-күйін қалпына келтіру; ішімдікке әуестік әдетті жойып, спиртті ішімдіктерге жиіркеніш тудыру және оған төзе алмаушылықты қалыптастыру; аурудың қайталамауына бағытталған емдік шараларды ұзақ уақыт қолдану. Дәрі-дәрмекті және психотерапияны қолданумен қоса, ауру адамды қамқорлыққа алудың, тұрмыс жағдайын түзейтін әлеуметтік шаралар жасаудың айрықша маңызы бар. Маскүнемдерді емдейтін арнайы наркологиялық қызмет орындары — республикалық, өлкелік, облыстық, қалалық наркологиялық диспансерлер, сондай-ақ наркологиялық стационарлар бар. Сонымен бірге еңбекке қатыстыра отырып жартылай стационарда емдеу (мәселен, күндізгі стационарлар мен өнеркәсіп орындары жанындағы түнгі профилакторийлер) түрлері қолданылады. Ауылдық жерлерде маскүнемдерді емдеу үшін аудандық орталық аурухана жанынан наркологиялық кабинеттер ұйымдастырылған. Қажет болған жағдайда маскүнемдерді психиатрия ауруханасының жанындағы арнайы наркологиялық бөлімге жібереді.

ССР Одағы мен одақтас республикалардың денсаулық сақтау туралы негізгі заңдарында маскүнемдік қоғамдық ортаға қауіпті ауруға жатқызылған және арнайы емдеу мен сауықтыру шараларын жүргізу міндеттелген. ҚР-де маскүнемдік пен алкоголизмге қарсы күреске мемлекет және партия органдары, кәсіподақ комсомол және басқа да қоғамдық ұйымдар белсене араласады. Мәселен, барлық одақтас республикаларда (соның ішінде Қазақстанда да) халық депутаттары жергілікті Советтерінің атқару комитеттері мен республика Министрлер Советтерінің жайын да мемлекеттік органдар мен қоғамдық ұйымдардың маскүнемдікпен күресу жөніндегі жұмысын үйлестіретін комиссия құрылған. Емделуден бас тартқан, не емделгеннен кейін спиртті ішімдіктерді ішуін тоқтатпаған маскүнемдерді еркінен» тыс ықтиярсыз емдету және еңбекпен түзеу шаралары, халық сотының шешімі бойынша дәрігердің қорытындысы болған жағдайда) емдеу-еңбекпен түзеу мекемелерінде (профилакторийде) 1 жылдан 2 жыл мерзімге дейін жүргізіледі.

Заңда қоғамдық орындарда спиртті ішімдіктерді ішкені, бұл орындарға мас болып келгені, ішімдіктерді сату тәртібін бұзғаны үшін әкімшілік тарапынан қолданылатын шаралар белгіленген. Автотранспортты мас, не қызу күйінде пайдаланғаны үшін әкімшілік жауапкершіліктер күшейтілді. Ондай адамға ақшалай айып белгіленеді, әр түрлі мерзімге (3 жылға дейін) жүргізу құжатынан айырады. Ықпалындағы кәмелетке толмаған балаларды ішкілікке үйреткені, оларды мас еткені үшін қылмыстық жазаға тарту

көзделген. Үйде сииртті ішімдіктерді (самогон, чача, арақ, тұт арағы, брага) жасағаны, сатқаны, сақтағаны үшін, спиртті ішімдіктерді сату тәртібін бұзғаны үшін, егер әкімшілік шаралар ықпалы әсер етпесе, қылмыстық жазалар белгіленген. Совет заңы бойынша мас күйінде қылмыс жасау кінәлі адамды қылмыстық жауапкершіліктен босатпайды, қайта жазасын ауырлата түседі.

Республика Статистика агенттігінің дерегіне сүйенсек, Алматы қаласында әр 100 мың әйелдің 211-ден астамы, ер адамдардың 2330-ы арақ-шараптың кесірінен психикасы мен мінез-құлқы бұзылған. Астанада бұл көрсеткіш 90 және 476-ны құрайды. Еліміз бойынша алғанда еселене түседі. Салауатты өмір салтын қалыптастыру ұлттық орталығының деректері бойынша, психикалық және тәртіптік ауытқулары бар 249 мың адам есепте тұр. Олардың әрбір 12-сі 25-30 жастағылар, отбасын құрып, еңбекке араласып, қоғамның белсенді мүшелері болатын әйелдер. Ұлттық орталық қызметкерлері бұл мәліметтің толық емес екенін мойындайды. Есепке алынбаған араққа әуестердің қатары одан да көп. Айналымда жүрген статистикалық дерекке сүйенсек, республика тұрғындарының 35 пайызы ішімдікке үйір екен. Өкінішке орай, осы дерекке мектеп жасындағы балалар да іліккен. Екінші мәселе – ішімдікке салынушылардың қатарын көбейтуге ынталы компаниялардың бар екендігі. Алкогольсіз, жартылай алкогольді деген жарнамамен дүкендерде, мейрамханалар мен кафелерде самсап тұрған және балалар әуес «жока-кола» секілді сусындарда алкогольге, есірткіге бейімдейтін заттар бар екені әлдеқашан анықталған. Яғни алкогольге бейімдеудің оңтайлы жолын тапқан қаржы-өндірістік топтар әрекет етуде. Арақ-шараптың бағасын өсірукерек дейміз, оларды сататын сауда орындарын балабақшалардан, мектептер мен институттардан қашық болсын дедік, ішімдіктер бейнеқұрал орнатылған дүкендерде ғана сатылсын дедік. Алайда нәтиже ойдағыдай емес. Біздіңше, осы шаралармен бірге әлемдегі кейбір тәжірибелерге ден қойғанымыз жөн. Ресейдің Ростов және Саратов облыстарының думалары жексенбі күндері сыра мен арақ-шарап сатпау туралы шешім шығарды. Тува өлкесі бес жылдан бері ішімдіктен біржола бас тартты. Әлемнің 80 елінде алкогольизм мен маскүнемдіктің алдын алуға арналған мемлекеттік бағдарлама қабылданды. Саха, яғни Якутияда қымыз туралы қабылданған заң арақ-шарапты шектеуге бағытталған. Ал алыс шетелдерге назар аударсақ, Норвегияда аптаның соңғы екі күні – сенбі мен жексенбіде және мереке күндерінде сырадан бастап, спиртті ішімдіктердің барлық түрі сатылмайды. Дүкендерден, мейрамханалар мен кафелерден емге таба алмайсыз. Бұл елде осындай жолмен 102 күн, яғни 3 ай арақ-шарапсыз өтеді. Егер жұрттың арақ-шарапты көбіне демалыс және мереке күндері ермек ететінін ескерсек, сол күндерді ішімдіксіз өткізгендердің оны басқа уақытта іздемейтіні белгілі. Мұның соңы арақтан бірте-бірте алыстауға әкеледі. Біз осындай жолмен ел арасында кейінгі кезеңде етек ала бастаған жақсы дәстүр – үйлену және басқа да тойларды арақ-шарапсыз өткізу дәстүрінің кеңінен таралуына ықпал етер едік. Түйіп айтсақ, норвегиялық тәжірибе біз үшін барынша оңтайлы жол болар еді. Қазақстанда аптаның әр сенбі, жексенбісінде, мейрам күндерінде сауда және қоғамдық тамақтану орындарында алкогольді ішімдіктерді сату мен босатуға тыйым салудың жолдарын қарастырсақ. Бұл ұсынысты Қазақстан халқының 80 пайыздан астамын құрап отырған мұсылмандар қауымы қолдар еді. Арақ-шарап сатуды тоқтатсақ, мемлекеттің бюджетіне түсетін кірістен қағыламыз дейтіндер сандалмасын. Жылда мемлекет қалтасына арақ-шараптан түсіп жататын 47 млрд. теңге – қомақты ақша емес. Арақтың кесірінен зардап шегіп жатқандарға қарағанда, 47 млрд. кірісің түкке тұрмайды. Мемлекеттің басты байлығы саналатын адамдардың арақтан тауып жатқан түрлі кеселдері мен апаттардан алатын жарақаттарын емдеп жазуға мемлекет бұл соманы жүз орайтын шығын шығаруда. Соны неге ескермейміз? Адамдар бірін-бірі өлтірудің түп-тамыры арақта. Ислам тарихына үнілсек, арақтан арылудың үш-төрт кезеңі өткен. Араққа тыйым салудың кезеңдері рет-ретімен келіп отырған. Мысалы, Құран кәрімде арақтың пайдасынан зияны көп болғандықтан шектеу қойылғандығы айтылады. Біздің ҚМДБ-ның басшылары

мейрамдарды арақ-шарапсыз өткізуге үндеу жариялағаны белгілі. Мемлекеттің басты құндылығы адам болғандықтан, қоғамдағы оған залалын тигізетін кез келген нәрсеге шектеу қойылмаса болмайды. Ойлап қараңыздаршы, қоғамдағы түрлі зардаптар, орын алып жатқан апаттар, баланың ата-анасына қарсы шығуының артында не жатыр десеңіз, жауап – біреу. Ол – арақ! Қазір кей ағаларымыз “халал арақ” туралы айтып жүр. Бұған келісу қиын. Көршілеріміз Ресей, анау Америка арақ ішуге тыйым салуды күшейте бастады. Мысалы, Америка 1930 жылдары арақ ішуді азайтқан кезде бүйрек қабынуының азайғанын байқаған. Және де елінің әл-ауқатының артып, халқының тұрмысының оңала бастағанын сезінген.

Ішкілікке үйір болып туатын адам жоқ, маскүнемділік тұқым да қуаламайды. Оған көбінесе мол дастарқан басындағы отырыстар ырду-дырду араласқан адамдар, жүрген орта себепкер болады. Маскүнемдіктен сақтандыру, оның алдын алу мәселесі бұл күндері кімді болса да бейғам қалдыра алмайды. Өйткені алкогольизм мен маскүнемдіктің артында жеке адам, семья тағдыры тұр. Оның ауыр зардабы жанашыр жақынды да, бейтаныс адамды да бейғам қалдыра алмайды. Теріс жолға түскен адамға білікті де дұрыс ақылшы керек. Ішімдік салдарынан маскүнемнің жан дүниесінде болған дағдарыстарды, өміріндегі сәтсіздіктерді көріп, түсіне, түсіндіре білетін, көзін жеткізіп айта білетін шын жанашыр адам керек.

29 қазан — дүиежүзілік алкогольден бас тарту күні болып жарияланғаны белгілі. Қазақстан мен бүкіл әлемге қауіп төндіріп, жүйке-неврологиялық және басқа да инфекциялық аурулардың өршуіне әкеліп соқтыратын, бауыр циррозы, қатерлі ісіктің әр түрлері мен мезгілсіз, ерте өлімнің негізгі себебі боп табылатын «ашы суға» тәуелділіктің алдын алу мақсатында атап өтіліп жүрген даталы күн барын біреу білсе, біреу білмейді. Елімізде жылда тіркелетін кісі өлімінің 11 пайызы осы ішімдіктің әсерінен болатындығын айтып отырған мамандар адамды ақылынан алжастыратын «әзәзілге» қарсы қоғам болып күресуге шақырады.

ҚАЗАҚ ПЕН АРАҚ

Бұл арақты ішіп еді қай бабаң?

Ішпек түгіл, ауызын да шаймаған.

Алла бізге «арам» — деді арақты

Зияны көп болғаннан соң пайдадан.

Арақ деген наннан қымбат ас болып,

Төреге ұқсап, төрде тұрар бас болып.

Бабаларым сұрағанға су берген,

Балалары у беріп жүр қас болып.

Бұл күндері ішіп жүрген арағың,

Бір күндері төгіледі жас болып.

Ертеңді ойламайсың есіріп,

Мәз боласың бүгін жүрсен мас болып.
Түзде тойып жүргеннен соң не пайда?
Үйде қатын, балаң жатса аш болып.
Арақ сіңіп, арамданды қу денең,
Кірі кетпес жусаң-дағы суменен.
Пәк қазақтың ақ ниеті жойылып,
Жоқ боп кетті-ау көкке ұшып буменен.
Аз да болсын қуанышқа кенелсең,
Айналаңнан сөз естисің «Жу!» — деген.
Содан кейін дүйім елді шақырып,
Тойғаныңша той жасайсың, бұ неден?
Осылайша туысың мен досыңды,
Жиып алып құрметтейсің уменен.
Арақ үшін азапқа да шыдаймыз,
Бұрын соңды жасамап ек бұлай біз.
Біреу тойды арақ құймай өткізсе,
«Шық бермейтін Шығайбай» — деп сынаймыз.
Қолымызға арақ алып: «Я, Алла!
Ұл-қызымды бақытты ет!» — деп сұраймыз.
Ұл-қызымыз бақытсыз боп кетсе егер,
«Саған, Құдай, не жаздым?» — деп жылаймыз.
Екі жасты сылтау етіп, есіріп
Тост айтатын той жасаймыз бір ай біз.
Арақпенен санаң бір күн сарқылып,
Түзу жерде тік жүре алмай құлаймыз.
«Дастарханға егер арақ қоймасам,

Құдам ертең не дейді?» — деп шулаймыз.

Ағыл-тегіл арақ құйып ақыры,

Құдай емес, құдамызға ұнаймыз.

Арақ сені абыройдан айырар,

Мың сауабың бір тамшымен шайылар.

Арақ ішіп, қартың жүрсе қартылдап,

Жастарыңның бетін кімдер қайырар?

Жетпісіңде жұтып алып жүз грамм

«Жас жігіттен мықтымын» — деп жайылар.

Бата беріп, тойдан кейін тойып ап,

Аяғында сол үшін деп қайырар.

Қызың қызыл, ұлың жүрсе ақ ішіп,

Бір-ақ күнде бастан кетер бақ ұшып.

«Әй» — деп ақыл айтар ата-анаң жоқ,

Қайта бірге арақ ішер қағысып.

Әкесі мен ұлы ішіп керісер,

Екінші күн көз көгеріп, жақ ісіп.

Жастықпенен ішімдікке құмартып,

Бастықпенен кісі өлтірер, қан ішіп.

Күнде-күнде күнә жасап, бұл қазақ

Тозақ жаққа бара жатыр жарысып.

Ақ арақтан бір босамай кесеміз,

Әркімдерге кетіп жатыр есеміз.

Бар өмірің бұлдыр-бұлдыр бірдене,

Жын соққандай беймәлім күй кешеміз.

Сол арақтың емес пе еді кесірі,

Үйде отырып бала тапты неше қыз?
Бірақ біздер қалай арақ ішпейміз?
Күнде мас боп жүрсе әке-шешеміз.
Айналайын, ақылы бар ағайын,
Ұлтың менен ұрпақ қамын жесеңіз.
Алдыменен өзің ішпе арақты,
«Балам ертең адам болсын» — десеңіз.
Арақ осы қай адамды бай қылған?
Талайларды түзу жолдан тайдырған.
«Қайран жұртым қайда барып тоқтар?» — деп,
Құнанбайдың баласы да қайғырған.
Арақ ішсең кімге сыйлы боласың?
Мас адамның құны төмен маймылдан.
Ішіп алып үсіп өлсең, ұл-қызың
Өлігіңді тауып алад қай қырдан?
Уағыз айтсам, «қалжың сөз» — деп сенбейсің,
«Өлгеннен соң көрерміз» — деп өрлейсің.
«О дүниеде азап бар» — деп ескертсем,
«Онда барып келіп пе ең?» — деп тергейсің.
Бар ақшанды жұмсап арақ, сыраға
Қайыршыға бес тиын да бермейсің.
«Осы арақ ауруыма ем» — дейсің,
«Денсаулыққа зияны оның кем» — дейсің.
«Бұл арағың жасалады бидайдан,
Сондықтан да нанмен құны тең» — дейсің.
Тірлігіңде мұның бәрін ойламай,

Тегін жатқан мол сауапты термейсің.
Ішіп жүріп, өлім барын ескермей,
Жетпес жерге қылышыңды сермейсің.
Бірге жүрген туысың мен досыңды,
Өліп қалса, қимасаң да жерлейсің.
Сонда-дағы өлім жайын ойламай
Түсінбейсің, күтеді алдан нендей сын?
Күнің жетсе, сен де бір күн өлерсің,
Ажалыңды күрессең де жеңбейсің.
Мәңкүр-Нүңкір: «Рабың кім?» — деп сұраса,
Сөз таба алмай, сонда сасып терлейсің.
Алған күнің өтіп қайғы-азаппен,
Жәннат баққа жыласаң да енбейсің.
Ішкен әрбір тамшы от боп күйдірсе,
«Неге ит боп жаралмадым мен?» — дейсің.
Өлгеннен соң өкінгеннен пайда жоқ,
Бұл өмірге қайта айналып келмейсің.
Өр басыңның төмендетіп бағасын,
Жұлқыласып жұрттың жыртып жағасын.
Арақ деген туғаныңнан бездіріп,
Алыстатар ағайынның арасын.
Осы арақ «Әй» дегізіп әкеге
Інісіне ұрғызады ағасын.
Қаншама адам кесірімен арақтың
Ұрып соғып әкесі мен анасын.
Қартайғанда сүйреп қарттар үйіне

Қайырылып көрсетпейді қарсын.

Байғұс ана қанша иттік көрсе де,

Сағынады өзі туған баласын.

Күтіп жүрер «Балам келіп қалар» — деп,

«Құлыным» — деп жасырады наласын.

Тым құрыса, немересін сүйе алмай,

Жүрегiнiң жаза алмай жүр жарасын.

Ана сүтiн айырбастап араққа

Қайран қазақ, қайда кетiп барасың?!

Арман Бердалин (Қазақстанға танымал Көкшетаулық айтыскер-ақын)

Қолданылған әдебиеттер:

1. *Өмешұлы Ә. Салауатты өмір – денсаулық кепілі, Алматы, 1999*

2. *Малдыбаев Ә. Мұны әркім де білуі тиіс, Алматы, 1987*

3. *Неменко Б.А. Оспанова Г.К Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы(Оқулық).- Алматы 2002.344б.*

4. *Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков., М., Медицина, 2004.,*

5. *Шаңырақ : Үй-тұрмыстық энциклопедиясы. Алматы : Қаз.Сов.энцикл.Бас ред., 1990*

6. *Орысша-қазақша заңдық түсіндірме сөздік-анықтамалық. — Алматы: Жеті жарғы, 2008.*

.