

Кырг.
61
M22

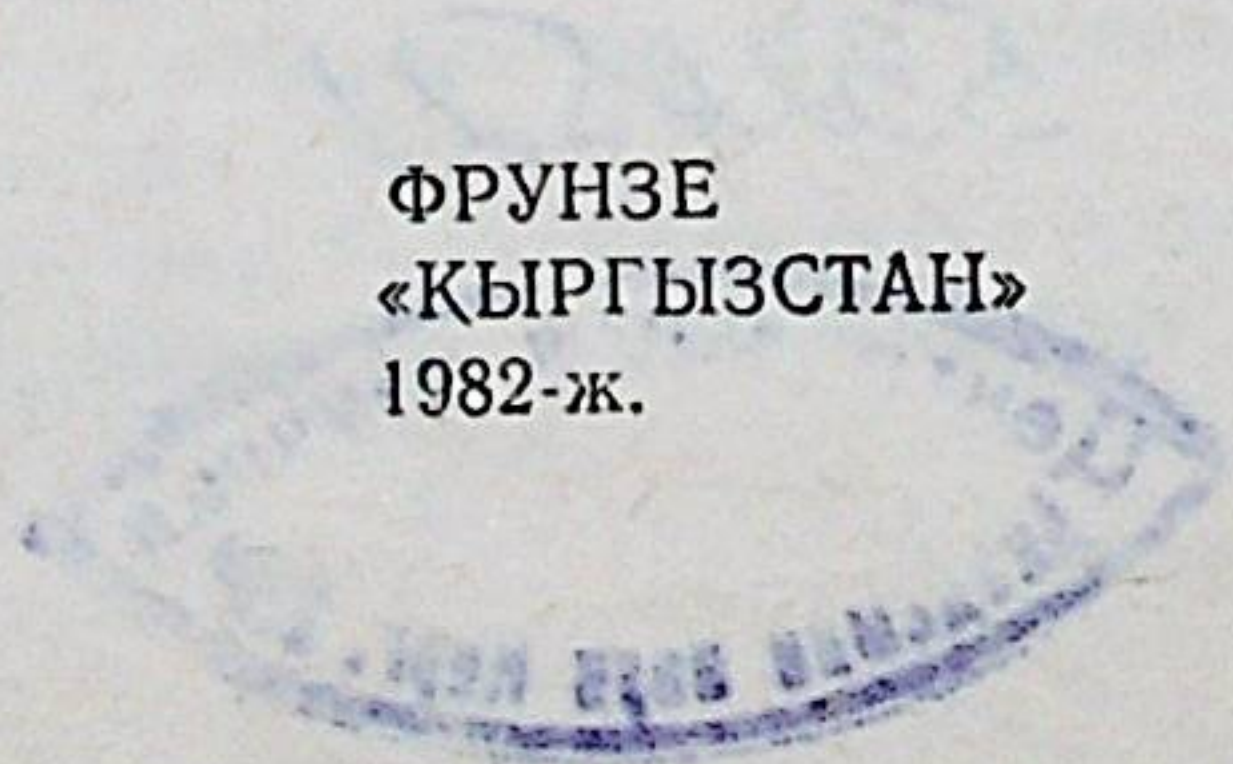
Ж. МАМБЕТАЛИЕВ

ӨМҮРДҮН
УЗАК БОЛУШУ
ӨЗҮБҮЗДӨН

Ж. МАМБЕТАЛИЕВ

ӨМҮРДҮН
УЗАК БОЛУШУ
ӨЗҮБҮЗДӨН

ФРУНЗЕ
«КЫРГЫЗСТАН»
1982-ж.



M $\frac{50101-12}{M 451 (17)-82}$ 72-82. 4102

532052



«Кыргызстан» басмасы, 1982-ж.

МЕДИЦИНАЛЫК АДАБИЯТТАР САЛАМАТТЫКТЫН САКЧЫЛЫГЫНДА

Коммунисттик партия менен совет өкмөтү биздин өлкөдө медициналык илим менен саламаттык сактоонун өркүндөп өсүшү үчүн тынымсыз камкордукту көрүп, элибиздин ден соолугун чыңдоодо зор иштерди аткарууда. Бир тууган партиябыз жана совет өкмөтү биздин өлкөнүн курулганынын алгачкы күнүнөн баштап эле калкыбыздын саламаттыгынын сак болушуна көңүлүнүн чордонун бурган. 1919-жылы В. И. Ленин жетекчилик кылган партиябыздын VII съездинде анын экинчи программасы — социалисттик коомду куруунун программасы кабыл алынган эле. Тарыхый мааниси бар бул документте эмгекчилердин саламаттыгын сактоого атайын бөлүм арналган болучу. Ал эми жугуштуу ооруларды жоюу жана алардын алдын алуу, эне менен баланын ден соолугун чыңоо жана коргоо, чечек сыяктуу эң коркунучтуу, адамды чагылгандай тез өлүмгө дуушар кылуучу ооруларга каршы милдеттүү түрдө эмдетүүнү колго алуу боюнча улуу жолбашчыбыз В. И. Лениндин колу коюлган канча бир декреттер кабыл алынып, иш жүзүнө ашырылбады. Бул болсо, адамзаттын, болгондо да совет элинин ден соолугун мамлекеттик баа жеткис байлык катарында эсептегендик эле.

VII съезден кийинки жылдарда совет мамлекетинин саламаттык сактоо тармагы Коммунисттик партиянын

жетекчилиги астында дүйнө жүзүндөгү эң алдыңкы орунду ээледі. Элдин турмуш-тиричилигинин жакшырышы менен бирге советтик саламаттык сактоо органыбыз кубаттуу, бүт жер шарына таанымал болгон илимий-практикалык борборго айланды. Анын экономикалык жана социалдык тармагы чыңалды.

Биздин саламаттыкты сактоо тармагыбыз бүгүнкү күндө да башка өнүккөн капиталисттик өлкөлөрдөн кыйла жетишкендиктери, элдин ден соолугуна жасаган мамилеси, көрсөткөн медициналык жардамы менен түп тамырынан бери айырмаланып, жогорку тепкичте турат. Өлкөбүздүн миндеген ооруканаларында айлап, жылдап жаткан сырчоо адамдарыбыз медициналык жактан бекер, акысыз жардам алып, дарыланып жаткандыктарын эске алып кетүүнүн өзү эле жетиштүү болмокчу. Биз буга учуру келгенде айта кетүүчү мисал катарында мындай бир фактыны эске салгыбыз келет.

Америка Кошмо Штаттарынын сырчоолоп калган адамы ооруканада он үч күн жаткандыгы үчүн 390 доллар төлөшү керек. Мындан башка, ал медициналык тез жардам үчүн — 65 доллар, операция үчүн — 65, оорутпай операция жасоого (анестезияга) — 35, анестезиянын дарысына — 10, лабораториялык изилдөөлөр үчүн — 74,5, рентген үчүн — 45, перевязкага — таңып-тазалоого — 37,2, дары-дармекке — 74,1 жана эки жолдон кан куйгандыгы үчүн — 60 долларга кириптер болот. Ошентип баардыгы болуп оорулуу адам дарыланышы үчүн 856,22 долларга карыздар болот. Ал эми, капиталисттик өлкөдө жумушчу үчүн мынча долларды иштеп табуу эмнеге тударлыгы белгилүү.

КПССтин XXVI съезди элибиздин турмуш-тиричилигинин мындан ары карай дагы өркүндөп өсүшү үчүн жаңы милдеттерди чектеди жана анын реалдуу түрдө иш жүзүнө ашырылышы үчүн тынымсыз ар тараптан камкордуктарды көрүүдө. Буга күбө катарында көп балалуу энелерге каралган каражаттарды, оор жумушта

эмгектенип жаткан кээ бир өндүрүштүн жумушчуларынын (шахтёрлордун) эмгек акысын жогорулатууну алсак болот. Мындай улуу максаттын иш жүзүнө ашырылышы баарыдан мурда элибиздин турмуш-тиричилигинин, жашоо шартынын, духовный байлыгынын өнүп-өсүшүнө жана жакшырышына түздөн-түз байланыштуу экендиги маалым. Ал эми, эмгек болсо өзүнөн-өзү эле адамдын өмүрүнүн узак, ден соолугунун чың болушунун бирден-бир аныктоочу фактору жана булагы болуп калмакчы. Эмгектенүүнүн шартын ар тараптын жакшыртуу жана аны жеңилдетүү, — элдин жыргалчылыкта жашоосун өркүндөтүүнүн эң негизги туткасы болмокчу. Бул үчүн баардык өнөр жай ишканаларында бүгүнкү күндө техникалык коопсуздук каражаттарын киргизүү менен, санитардык-гигиеналык жактан шарттын камсыз болушу өндүрүштө болуучу ар кандай травмалардын жана ишке байланыштуу болгон оорулардын алдын алууга түздөн-түз көмөкчү болмокчу.

Азыркы кезде медициналык мекемелердин, айрыкча, ооруканалар менен поликлиникалардын тармактарын кеңейтүү жана койкалардын санын көбөйтүү боюнча да иштиктүү чаралар жүргүзүлүүдө. Ар кандай мүнөздөгү оорулардын алдын алууда көмөктөш болуучу медициналык илимий-популярдык китепчелердин, журнал-газеттердин, адабий ынтызардыкты туудуруучу атайын китептердин нускасы гана көбөйүп жөн болбостон, алардын аттарынын жаңыланып чыга башташы да чоң мааниге ээ болот. Бүгүнкү күндө элибиздин өтөп жаткан кызматында жеңилин жерден, оорун колдон алып эриш-аркак эмгектенип жашап жаткан замандашыбыздын турмуш-тиричилиги, жашоо-шарты гана жогорулабастан, анын дүйнөгө болгон көз карашы, ички рухий байлыгы да өзүнчө бир чалкып жаткан дүйнө болуп калды. Ал жеке эле өзүнүн кызыкчылыгы, өз ден соолугу үчүн кам көрбөстөн, элдин таламын талашкан, элдин саламаттыгын ойлоп, кам көргөн адам. Мына ушул ыйык максаттын

өтөлүшүндө, оорулардан сактанууда, өмүрдүн узак болушуна өбөлгө түзүүдө медициналык негизде, медициналык тажрыйбадан алынып жазылган адабий чыгармалардын да мааниси зор. Буга чейин окурмандарыбызга кеңири маалым болуп, колдон колго өтүп, мукабасы сүртүлүп, сыйрылып, тамгалары өчүңкү тартканга чейин окулуп келген Вл. Шошиндин «Турмушка кайтып келүү», Н. Аксеновдун «Кесиптештер» сыяктуу романдары канча адамды турмуш жолуна салып, канча адамга мөлтүр тунук ой тартуулабады.

Ал эми, Социалисттик Эмгектин Баатыры, Лениндик сыйлыктын лауреаты, медицина илиминдеги академик, бүткүл дүйнөгө ысмы таанымал Н. Амосовдун «Жүрөк жана ойлор» аттуу ички бугун жуурулуштура, түркүн ой катмарына өрүп жазган чыгармасын окубаган адам аз болушу мүмкүн. Адамдын тулку боюна кан үрөп, денеге кыймыл берип турган муштумдай жүрөктүн тетиктерин ийнесинен жибине чейин оңдой билген бул белгилүү хирург өзүнүн тайманбас, каарман эмгеги менен канча адамдын өмүрүн сактап калбады. Ооба, ал адамдарга өмүр тартуулап, өз өлкөсүн дүйнө жүзүнө даңазалабады.

Медицинада байыртан бери айтылып келе жаткан мындай бир акылман сөз бар: «Ооруну дарылагандан алдын алуу оңой». Бул бекеринен айтылбагандыгы, кылымдар бою сыноодон өтүп келип эленгенден кийин жатталып калгандыгы айтпаса да билинип турбайбы. Биз кээде майда-чүйдө өндөнгөн кеңеш, талаптарга кайдыгер карайбыз. Мисалы, атам-замандан бери айтып келе жаткан врачтардын «чийки сүт ичпе, сууну кайнатып коюп ич, жер-жемиштерди сөзсүз жууп же, тамактанаардын алдында колунду самындап жуу» деген ушу сыяктуу толуп жаткан кеп-кеңештерине көңүлүңүз мамиле кылгандарыбыз көп эле кездешет деп айтсак эч жаңылышпайбыз. Ал эми, ушул майда-барат эрежени бузуштун өзү бирде болбосо бирде өмүргө турарлыгын эсте тута

жүрсөк. Медицинанын мына ушул ыйык эрежелерин эл арасына жеткирүүдө, ар бирибизди санитардык-гигиеналык тартипке салып тарбиялоодо, демек узак өмүр сүрүп, чың ден соолукта жашап өтүүдө да медициналык адабий китептердин кошуучу салымы зор.

Кептин удулуна туура келгендиктен айта кетүүчү дагы бир кеңеш бар. Медициналык адабий китептерди, айрыкча илимий-популярдык китепчелерди, журналдарды окуй билүүнү да үйрөнүү зарыл. Булардын тигил же бул түрүн окуганда көңүлдүн чордонун оорунун алдын алуу үчүн кандай чараларды көрүү керек экендигине, андан сактануунун, ооруну жугузуп албоонун ыкмаларына буруу керек. Көпчүлүк адамдар кайсыдыр бир оору туурасында жазылган окумуштуу-врачтын же тажрыйбалуу практик-врачтын макаласын окуп жаткан учурунда көңүлүн негизинен ал дартты кандай дары-дармектер менен кандай ыкмалар аркылуу дарылап айыктыруу керектигине бурушат да, ошол оорудан кантип алдын ала сактанууга боло тургандыгын эсте тутуп калышпайт. Бул, албетте туура эмес.

Элдин калың катмарына тартууланып жаткан журнал-газеттер менен атайын жазылган китепчелердин максаты мындай эмес. Алардын максаты пайда болгон ооруну дарылоодо да эмес. Ар ким өз алдынча мына ушундай жол менен дарылансын деп жазылып берилген рецепт да эмес. Китептин максаты — ар кандай оорулардын калк арасында таркап кетишинин, ар бир адамдын ар кандай дарттан алдын ала сактануусунун жол-жобосун үйрөтүп, эске салууда экендигин унутпоого тийишпис. Түркүн ооруларды түп тамырынан бери жоюуда, алардан сактанып калууда медициналык талапты көздөп жазылган ар кыл китептердин өтөгөн иштери өтө зор.

Ич келте, кара тумоо, сарык, котур, таз, чакалай сыяктуу жугуштуу оорулардан сактанууда, алардын азыркы күндө санынын азайышына медициналык ки-

тептердин тийгизген таасири түздөн-түз зор болду деп эле ачык айта алабыз.

Жөнөкөй гана мындай бир фактыны келтирип өтүүгө туура келип олтурат. Өлкөбүздүн борбору болгон Москва шаарынан басылып чыгуучу «Здоровье» журналынын бүгүнкү күндөгү нускасы 12 миллионго жакын келет. Ал эми, биздин республикабыздын медициналык илимий-популярдык журналы болгон «Ден соолуктун» нускасы 110 миңден ашуун нуска менен жарыкка чыгып турат. Мына ушунун өзү эле өкмөт менен партиябыздын элибиздин саламаттыгы үчүн көргөн зор камкордугу экендигин айгинелеп турбайбы. Демек, орто эсеп менен ар бир үй-бүлөдө бул журналдар менен үчтөн эле киши тааныш болгон күндө да канча адам ар кандай оорулардан алдын ала сактанууда пайдалуу кеңештерди алууга үлгүрүшкөндүгү белгилүү.

Адамдарды аман алып калууда өз өмүрүн өлүмгө беришкен врачтарыбыздын, окумуштууларыбыздын жаркын өмүрлөрү да тийиштүү медициналык адабий китептерден орун алуу менен биздин муундарыбызды адамкерчиликке, патриотизмдин духунда тарбиялоодо, ошондой улуу адамдардын өмүр үчүн күрөшкөн эмгектерин баалоодо зор максаттарды өтөдү.

Улуу Октябрдын жарык таңына чейин жеке эле падышалык Россияны турсун, жер шарынын көптөгөн өлкөлөрүнүн адамдарын «кара өлүм» деп аталган чума оорусу чөптү чалгы менен чапкандай кырып, адамзаттын кудуретин качырган. Ошол апаат жылдардын учурун жана адамдардын чумага каршы күрөшкөн зор аракеттерин, ал оорунун тамырын жулуп салуу үчүн болгон түйшүктөрү И. Куренковдун «Кара өлүм» деген ат менен чыккан кызыктуу жазылган чакан китебинен окууга болот. Анда 1910—1911-жылдары Маньчжурияда жүз миңге жакын адамдын өмүрүн кыйган эң коркунучтуу оору—чуманын эпидемиясы жөнүндө баяндалат. Автор өзүнүн документалдуу бул эмгегинде орустун улуу эпи-

демиологу Д. К. Заболотныйдын врачтардын жана студент-медиктердин эң чоң отряды менен бирге Маньчжурияга жөнөгөндүгүн, алардын көрсөткөн эрдиктерин сүрөттөө менен катар, чума оорусунун пайда болушун, анын акырындап күч алышын, белгилерин эң жөнөкөйлөтө түшүндүрүп айтып келүү менен, андан алдын ала сактануунун да негизги жолдорун эске сала кетет. Китепти окуган адамдын өзөгүн өрттөп, жүлүнүн сыздатаар нерсе — ал жакка барган врачтардын жана алдына бул кесипти үйрөнүүнү максат кылып койгон жаш талапкер студент-медиктердин кыйласынын кайтпай, курман болгондуктарын сүрөттөгөн жерлери өтө аянычтуу. Бирок, адамдардын өмүрү, узак жашашы үчүн гүлгүн өмүр жаштарын тартуулап, өлүмгө күрөш ачкан алардын кайратына, эрдигине, ак жүрөктүүлүгүнө суктанасың. Жаркын өмүрлөрүнө таасим кылууга аргасыз болосуң.

Врач Иван Куренков бул китебин так ошол экспедицияга катышкан доктор Паллон Бутовский менен эң көп убактар бою аңгемелешүү аркылуу архивдик материалдардын негизинде жазган. Биз анын китебинен медиктердин тобунун жөнөп жаткан учурунан бир аз үзүндү эскерип өтсөк ашык болбос.

«Профессор Курловдун келиши дуулдаган жаштардын демин бир азга суутту.

Профессор кафедрага тез басып барып, көтөрүлдү да, колун саал жогору сунду. Зал тынчый түштү.

— Мырзалар! — деп баштады Курлов. — Маньчжурияда өпкө чумасынын эпидемиясынын жайылгандыгын балким силер эчакта уккан чыгарсыңар. Бизди ал жердеги шордуулар чыдамсыздык менен күтүп жатышат. Менин баамдашымча жакында ал жакка профессор Даниил Крилович Заболотный жөнөйт.

Бутовский ар бир сөздү кетирбестен тосуп алып жатты. Капысынан өзүнөн-өзү эле «Мен барууга даярмын!» деп так жана катуу кыйкырып жибергенин өзү да байкабай калды.

Бул үн өзүнчө бир сигнал катары чыккан окшоду. Баардык тараптан колдор көтөрүлдү.

— Мен дагы!

— Мен да...

Курлов толкундап кетти. Бирок, Харбинден келген шашылыш телеграммада минтип айтылган эле: жогорку курстан онун жөнөтүү керек, а бул жерде болсо каалоочулардын саны толуп кетти...

Ошентип лоторея ойноого туура келди. Бутовский биринчи болуп алды. Төрт чарчы ак кагаздын бетинде «бар!» деген жазууну окуп, анын жүрөгү кубанычтан кирпич ирмемге токтой калган сыяктанды.

Беляев шапкенин ичине колун акырын салып «жок» деген жазуусу бар кагазды сууруп чыкты.

— Бирок мен баары бир барам! — деди, ал чечкиндүү түрдө.

Лоторея ойнолуп бүткөндөн кийин Бутовский Курловго басып келди да, минтип сурады:

— Профессор, менин сизгө бир суроом бар. Эмне үчүн чума оорусу көбүнчө чыгышта пайда болорлугу мага эч түшүнүксүз.

Курлов бир азга ойлонуп калды.

— Ооба, түшүнүксүз... Азырынча бирөө гана белгилүү: чуманы таркатуучулар — арс чычкандар жана бүргөлөр... Ошентсе да азырынча көп нерсе алиге белгисиз, эң көп сырлар ачыла элек... Ыктыярдуу студенттерди бүт шаар узатышты. Газеталардын беттери каалоолорго толду: «Жолуңар болсун патриоттор! Жеңиштүү кайтууңарды күтөбүз!» Көчөлөрдөгү витриналарга алардын сүрөттөрү илинип коюлду. Аларды ар бир өтүп бараткан адамдар таанып, секелек балдардан өйдө артынан кызыгуу менен узатышып ээрчип жүрүштү...»

Мына ошентип прогрессивдүү адамдар ошол кезде эле бир-бирине жардамдаш болууга өлүмгө тике карай баргандыгын ушул кичинекей эпизоддон көрүүгө болот.

Чуманын өпкөдөн кармаган түрү бул оорунун эң оор

формасы эле жана ал оорулууларды негизинен жүз процент өлүмгө дуушар кылып турган. Буга анын үстүнө ошол кездеги карапайым калктын турмуш-тиричилигинин эң төмөндүгү, санитардык абалдын начардыгы, баарыдан да элдин калың катмарынын кат тааныбаган сабатсыздыгы ого бетер көмөкчү болгон. Ал кезде медициналык илимий-популярдык китепчелерди калк үчүн чыгармак турсун, тийиштүү дары-дармектер да жетишсиз санда эле.

Биз мына ушул жерден саламаттык сактоо мекемелерибиздин калыптаныш тарыхына көз жүгүртүү максатта жана бүгүнкү күндөгү медицинабыздан кабардар болуш үчүн калкыбыздын калың катмарлары үчүн жазылган профессор Акматбек Айдаралиевич Айдаралиевдин «Республикабыздын саламаттык сактоо иши 50 жыл ичинде» деген эмгегине бир аз кайрылып өтүүгө туура келип отурат. Совет бийлигинин эң алгачкы жылдарында кыргыз элин оор жоготууга — кыргызга учураткан эң коркунучтуу оорулардан болуп холера менен каратумоо саналган. Холеранын эпидемиясы негизинен Пишпек шаарынын жана анын уездеринин калкын жабыркаткан. Мына ушул оор эпидемияга каршы күрөшүүнүн чараларын уюштурган жана ага жетекчилик кылышкан ишмерлер Пишпек уездинин саламаттык сактоо боюнча биринчи эл комиссары А. И. Иваницын менен пишпектик участкалык врач К. В. Фрунзе болгон. Кыргыз ССРинин Борбордук мамлекеттик архивинде бул уюштургуч адамдардын Кыргыздын саламаттык сактоо ишине кошкон зор салымдарын айкындап туруучу эң көп тийиштүү документтер бар. 1920—1924-жылдарда Кыргызстандын баардык дарылоо-профилактикалык мекемелеринде бар болгону 9 гана врач эмгектенүүчү. Ал эми 12 фельдшердик-амбулатордук пункттун үчөө гана (Жумгал, Благовещенск жана Пишпек) жергиликтүү бюджеттин каржатынын эсебинен иштеп, калган тогуз фельдшердик пункт калктын өзүнөн чогултулуп алынган взностордун

эсебинен күтүлгөн. Республиканын эң чоң шаарларынын бири болгон Пишпектин өзүндө жана анын уезддеринде баардыгы болуп 3 врач, 1 тиш врач, 1 фармацевт, 1 акушерка жана 3 жардамчы медсестра эмгектенген. Каракол-Нарын, Ош жана Жалал-Абад уезддери да мына ушундай эле абалда болуучу.

Жугуштуу оорулар менен, айрыкча, чечек оорусу менен күрөшүүгө өкмөт менен партия көңүлдөрүнүн чордонун бурду. 1921-жылдын 11-февралында Түркстан республикалык Эл Комиссарлар совети «Республикада милдеттүү түрдө чечекке каршы эмдөө жүргүзүү» боюнча № 31 токтомун кабыл алган. Бул болсо, элибизди мүнкүрөтүп келген чечек оорусунан арылтууда бирден-бир зор мааниге ээ болгондугу азыр да жалпыбызга маалым.

Ошентип 1924-жылы Кыргыз областтык саламаттык сактоо бөлүмүнүн карамагына 4 шаардык жана 4 айылдык оорукана берилип, алардын койкасынын саны шаарда 150 гө, ал эми айылда 32 ге жеткен. Ал эми врачтардын саны болсо 16га, орто билимдүү медициналык кызматкерлердин саны 41 ге араң толгон.

Кыргызстандын саламаттык сактоо органынын калыптанышында Алексей Алексеевич Покровский, Касым Салахутдинович Нигматулин, Иван Алексеевич Лаженицын, Алексей Алексеевич Северов, Александр Федорович Яковлев сыяктуу боордош врачтардын сиңирген эмгеги зор. Ал эми белгилүү большевик Алексей Илларионович Иваницын (ал биз жогоруда айтып кеткендей Пишпек уездинин эң биринчи саламаттык сактоо Эл комиссары болгон) менен Совет мамлекетинин көрүнүктүү полководеси, жердешибиз Михаил Васильевич Фрунзенин атасы Константин Васильевич Фрунзенин өтөгөн иштери акак таштай мөлтүрөп турат.

Мына ушул өткөн турмуштун бир үзүндүсүн алып көрсөтүү менен азыркы күндөгү өсүп жетилген медицинабыздан да бир аз цифралар берип өтөлүчү. Булар эли-

биздин саламаттыгынын сак, ден соолугу чың болушу үчүн өкмөт менен партиябыздын көрүп жаткан камкордугунун айкын күбөсү боло алмакчы.

КПССтин Борбордук Комитетинин XXV съездине жасаган отчеттук докладында биздин партиябыздын генералдык секретары Л. И. Брежнев өткөн беш жылдыкты өлкөбүздүн тарыхынын эң мыкты барактары катары мүнөздөдү, анткени, Ата-Мекенибиз ого бетер бай, ого бетер күчтүү болуу менен бирге, ал эми совет эли болсо мурдагыдан кыйла жакшы жашап калышты. Ооба, бул партиябыздын чындыктын негизине таянып берген баасы эле.

Тогузунчу беш жылдыктын аралыгында калкыбыздын саламаттыгынын жакшырышын далилдөөчү көрсөткүч цифралар өзгөрдү жана элибизге медициналык жактан жардам берүү жагы да кыйла жогорулады, оорулардын алдын алуу боюнча жүргүзүлүүчү ар кыл чаралар таасирдүү да, ишенимдүү да даражага чейин көтөрүлдү. Өткөн беш жылдыктын аралыгында 500—600 жана 1000 койкалык чоң-чоң ооруканалардын айкалышкан тармактары курулуп бүттү жана курулуп жатат. Ал эми стационардык жана амбулаториялык-поликлиникалык мекемелердин саны болсо 600 дөн ашты. 1976-жылы эмгектенип жаткан жогорку билимдүү врачтарыбыздын саны 8158 ке жетти, ал эми калкыбыздын врачтар менен камсыз болушу болсо калктын 10 миңине 24,2 врач туура келет. Бул эң жогорку көрсөткүчтөрдөн болуп эсептелет. 1975-жылдын аягында алынган маалымат боюнча орто билимдүү медициналык кызматкерлердин саны 26852 болгон, ал эми калктын 10000 адамына болсо 80 медициналык орто билимдүү сестралар туура келген. Айылдык ооруканаларда эмгектенген врачтардын саны акыркы 5 жылдын ичинде 20 проценттен ашуун көрсөткүчкө чейин жогорулады. Ар жыл сайын бүтүрүп чыгаруулардын 50 процентке жакыны айылдык ооруканаларга жиберилүүдө. 1971—1975-жылдардын аралыгында

Кыргызстан Мамлекеттик медицина институту 2600 врач, ал эми медициналык орто окуу жайлары болсо 11700 орто билимдүү медицина кызматкерлерин даярдап чыгарышты. Азыркы кездеги медициналык илимдин булагына сугарылып чыгарылган бул кадрлар элибиздин саламаттыгынын сакчылыгында ишенимдүү түрдө болот калканч болуп турмакчы. Ал эми булардын тарткан түйшүктөрүн, элибиздин саламаттыгы үчүн жумшалып жаткан өкмөттүк каражаттардын көлөмүн дагы тереңирээк аякын билиш үчүн медициналык тийиштүү маалыматтарды ичине камтыган китептерди окуунун мааниси зор экендиги айтпаса да өзүнөн өзү белгилүү да.

Элибиздин духовный байлыгынын, рухий дүйнөсүнүн өсүшү менен катар, турмуш-тиричиликтин, жашоо-шарттын жакшырышына байланыштуу адамдарыбыздын өмүр жашы да кыйла жашка узарды. Бул ийгиликке жетүүдө да медициналык адабий китептердин аздыр-көптүр тийгизген таасири бардыгы шексиз. Өлкөбүздүн белгилүү академиги Петровский өзүнүн белгилүү эмгегинде узак жашоонун бирден-бир көмөкчүсү болгон беш шартын коёт. Бул китепчени кунт коюп окуп, анда талдап көрсөтүлгөн шарттарды аткарууга жетишүүнүн өзү да бизге чың ден соолук тартуулар эле. Академик өмүрдүн узак болушу үчүн төмөнкүчө шарттарды дыкандык менен аткарууну талап кылып коёт: биринчи — тамакты өз убагында, тийиштүү өлчөмдө ичип-жеө; экинчи — каныга уктоо; үчүнчү — кыймыл-аракетти көбүрөөк жасоо; төртүнчү — көңүлдүн жайдары болушу; кызуу кандуулук кылбай ар кандай туталанта турган ишти сабырдуулук менен чечип, болбогон жерден капаланбоо; бешинчи — денени таза кармоо жана бышыктыруу.

Ал эми, мындан мурда жарык көргөн профессор Миндин Алиевдин «Ден соолук — чоң байлык» деген илимий-популярдык очерктеринин жыйнагында болсо узак жашоо жана дени сак болуу үчүн баалуу кеңештерди айтуу менен катар кызыктуу мисалдарды келтирет. Китеп ада-

бий, эң жөнөкөй жатык тил менен жазылгандыктан ары кызык болсо, ары пайдалуу кеңештерге арналгандыктан адамды өзүнө тартып окууга ынтызарлыкты арттырат.

...1603-жыл. Англиянын атагы чыккан королевасы — Елизавета катуу ооруп, өлүм алдында жатат. Жан чиркин кандай таттуу! Аял араң оозун ачып: «Бир күн, бир эле күн ашык жашатчы...» — деп, тегеректеп турган дарыгерлерге жалдырай карады. — «Суранамын» бир эле күн... бүт королевствому берейин» — Франциядан чакырылып келинген врачтардын бирөө алынан тайып бараткан королеванын билинер-билинбес соккон тамырын кармап туруп башын чайкады:

— Сиздин үмүтүңүздүн үзүлөрүнө аз гана убакыт калды... Колдон келбейт. — Елизавета түбөлүк көз жумду. Ооба, бир күндүк өмүр! Ал кандай таттуу да, кандай кымбат! Елизавета бүт өлкөнү берип «сатып» алмакчы болгон өмүр. Карылык менен өлүм денедеги клеткалар үчүн сөзсүз закондуу көрүнүш. Ал өсүмдүктөргө да, жаныбарларга да таандык. Динге ишенген баш айланткыч бүбү, бакшы, молдолордун айтымы боюнча кудай таала бешенеси сүйгөн кишиине узак өмүр тартуулоо максатта мүрөктүн суусуна жолуктурат имиш. Ошондон улам көп жашаган кишилерди мүрөктүн суусун ичиптир дешип, кудайга ишендирүү максатта билимсиз элдин башын айлантышкан. Ал эми алардын жыргашы үчүн элдин сабатсыз, караңгы болушу эң пайдалуу да.

Медицинада белгилегендей ден соолук чың болуп, кайрат-күч мол болсо организм жашай берет. Ал эми мындай кубаттуулукту сактап, саламаттыгы сак болуш үчүн күрөшүүдө жогоруда көрсөтүп кеткен беш шарттын аткарылышы зор мааниге ээ болмокчу. Адам эмес өсүмдүктөр да иче турган суусу, тийип турган жарыгы үзгүлтүккө учурабаса жүз жылдар, миң жылдар жашай алат. Мексиканын Санта-Мариядагы кипарис жыгачына

он эки миң жыл болгонуна кантип таң калбайсың! Аны туурасынан кучакташ үчүн 15 киши кол кармашып тегерениш керек. Мына өмүр деген. Ал эми Москванын Горький атындагы паркына күнү бүгүнкүдөй өсүп-өнүп турган дуб жыгачына 800 жыл толду. Муну убагында Москваны негиздөөчү Юрий Долгорукий өз колу менен отургузган экен.

Адамдын фантазиясына айла барбы? Рожар Бэкондой окумуштуу 1000 жашты кааласа, Швейцариялык врач Парацельс (XV кылым) «нысаптуулук» кылып 600 жаштын тегерегин айтыптыр. Ал эми Геллер менен Гуфланд болсо (XVIII кылым): «адамдын өмүрү 200 жаштан кем болбошу керек» — деген тыянакка келишкен. Орустун атактуу окумуштуусу И. И. Мечников 100—150 жашты жашабай өткөн кишини «өзүн-өзү өлтүрдү» деп эсептеген. Академик И. Р. Тарханов болсо «Адам 100 жашка чейин жашай албаса, ага—уят» деген. Демек, бул улуу адамдардын жашоо үчүн адам өзүнө-өзү көмөктөш болуу керектигин айтканы байкалып турбайбы.

Франциянын академиги Генио өзүнүн «Жүз жашка чейин жашаш үчүн» деген китебинде бир окуя жөнүндө мындай дейт: «1554-жылдын 31-июлунда кардинал д'Арманьяк көчөдө кетип баратып үйүнүн алдында ыйлап олтурган 80 жаштагы чалды көрөт. Кардинал сураштыра келсе аны атасы уруп коюптур. Таң калган кардинал анын атасын көргүсү келет. Үйгө кирип таанышса анын атасы 113 жашка чыккан чал экен. Чал баласын уруп койгон себебин кардиналга түшүндүрөт. Көрсө уулу чоң атасына ийилип салам айтпай, аны сыйлабай жанынан өтүп кетиптир. Чоң атасы ошондо 143кө келген чал экен. Ушундай укум-тукум кууп узак жашагандар жөнүндө жазган Генио өзү да 103 кө чыгып дүйнөдөн кайткан.

Эң узак жашаган адамдардын бири — Боливиялык аял Макаранджо болгон. Анын 203 жашка чыккандыгын 7 жыл мурда дүйнөлүк газета, журналдар билдиришкен

болучу. Ал эми Танзаниянын Аруша деген шаарында 160 жаштан ашкан карыя Самсон Шакарачаро ушул күнгө чейин мугалим болуп эмгектенип келе жатат. Анын өмүр баяны эң кызык: атасы өз уруусунун башчысы болуп, анын аялынан 203 бала төрөлгөн. Ал 123 жашка чыгып дүйнөдөн кайткан.

Япондук кедей Мампэ деген карыяны министр чакырып алып атайын аңгемелешкен. Ошондо анын жашы 194 тө, байбичесиники 173 тө, небересиники 105 те экен. Бир топ убакыт өтүп 1843-жылы Мампэ дагы бир жолу Токного келет. Ошондо анын жашы 242 де, байбичесиники 221 де, уулунуку 201 де, небересиники 153 тө экен.

Биздин өлкөдө узак жашоо боюнча Түндүк Осетин, Кабардин-Балкар жана Дагестан республикалары алдыңкы орундарды ээлейт. 1959-жылкы эл каттоонун жыйынтыгы боюнча бул республикаларда ар бир жүз миң кишиге 61—71 ден 100 жашты ашыра жашаган адамдар туура келген.

Кадимки генерал Ермалаевдин ашпозчусу Ягор Кароев 157 жашка чейин жашаган. Ал өз убагында далай европалык өлкөлөрдө болгондуктан (Англияда, Францияда, Германияда, Австро-Венгрияда, Италияда) көп чет өлкөлүк тилдерди билүүчү. 1956-жылы москвалык медкомиссиянын мүчөлөрү:

— Ал-ахвалыңыз кандай? дешсе:

— Жаман, бир тишим кыймылдап калыптыр, — деп тамашалай жооп берген. Ал чынында эле чымыр денелүү келип, акыл-эсинен да ажыраган эмес. Түштүк Осетиянын тоолуу районунда жашоочу да, күндүз кара жумушту көп жасап, түнкүсүн сыртта, таза абада уктоочу. Ичкиликте көп ичпеген, тамак-ашка опсуз напсисин бузбаган адам болгон.

Азыркы күндө Түндүк Осетиянын территориясында 80 менен 90 жаштын ортосунда 4517 киши, 90 дон ашкан 1191 киши, 100 дөн ашкан 300 киши жашайт. Элиста-

нын кыштагында жашаган Гунекбай Газиев деген адам 169 жашка чыгып, ал бүт өмүрүн тоодо өткөргөн. Ал аябагандай шамдагай, ат үстүндө баратып жигиттерче ойногон эң чымыр карыя болгон. Кышкысын муздак сууга ичиркенбей түшүп, жайкысын такай сыртта уктоочу. Дагестандык окумуштуу врач Р. Аликишевдин ишенимдүү илимий маалыматтарына караганда тоолуу зонада жашаган 90—100 жаштагы карыялар жапыс жердегилерге караганда 4 эсе көп болуп чыкты. Тоолуу жерлерде адамдын көп жашашынын себептерине негизинен төмөнкүлөр көмөк болот:

1. Тоолуу жерде (100—4500 метр) аба таза болуп, суу туптунук келип, күндүн ачык нурлары тегиз чачырап тиет. Адам аргасыздан көп кыймыл-аракет жасайт да, өргө чыгып, төмөн түшүп, кайра өргө чыгып, жүрөк кан тамыр системасын чыңдап алат.

2. Күндүн көпчүлүк учурларында ачык тийиши денени чыңдап, көп ооруларга тоскоолдук кылат. Биздин тоолуу Кыргызстан да узак жашоо боюнча кийинчерээк өзүнө көңүл бурдура баштады. 1959-жылкы эл каттоодо 140 дан ашык киши 100 жашты ашыра жашаган, 80—90 дон ашыра жашашкандар он эсе көп. Тоолуу райондорубуз бул жагынан алдыңкы орунду ээлейт. Ат-Башы районунда ар бир миң кишинин ичинен 16 киши; Жети-Өгүз районунда 14 киши, Тоң районунда 14 киши көп жашагандардын — 80—100 кө чыккандардын катарына кирген.

Адамдардын турмуш-тиричилигинин жакшырышы, медициналык илимдин өсүшү, калкты медициналык жардам менен камсыз кылуунун өркүндөшү, элдин медицина илиминде билимдүү боло башташы узак өмүргө өбөлгө түзүү менен биздин кылымдын адамдарынын өмүр жашы орто эсеп менен 100 жашка чейин бармакчы. СССРде ушул кезде 100 дөн ашыра жашаган адамдар эң көп. Бакеринен биздин өлкө узак жашоо боюнча дүйнөдө эң алдыңкы орунда турбайт да. Бул, албетте,

турмуштун жакшырышына, жашоо-тиричиликтин жогорулашына түздөн-түз байланыштуу. Демек, узак жашоо үчүн кандайдыр бир сыйкыр күчтүн, мүрөктүн суусунун эч таасири жок. Узак өмүрдү жеңип алуу негизинен өзүбүздөн болорлугун эсте тутууга тийишпиз.

Адамзаттын акылы аалам мейкиндигин кыдырып, жомокто айтылып келген кереметтерди бар кылып жаратып, айдын мейкиндигин аңтара текшерип, жылдыздарга саякат жасап жаткан учурда динге, ырым-жырымга, тоо-ташка, мазарга сыйынууга ишенип, чүмбөттөлүү басып жүргөн кээ бир адамдарга бир эсе бооруң ооруса, бир эсе өздөрүн өздөрү кор кармаган аларга кыжырың келет.

Эң алгачкы дин адамдар тумтак караңгы жана илим жөнүндө таптакыр түшүнүгү жок кезде келип чыккандыгы илим жүзүндө айкын далилденген. Бул болсо биздин ата-бабаларыбыздын бизди курчап турган айлана-чөйрөнүн сыйкыр таасирлерин, «кереметин», сырын билүүгө карата далалаты болгон. Дин жана адамзат коомунун өнүгүш процесси туурасында эң көп байкоолор, практикалык изилдөөлөр жана илимий-археологиялык далилдер айгинелеп чыккан жыйынтыкты чагылдырган белгилүү окумуштууларыбыздын китептери өтө кызык. Биз аларды окуп таанышуу аркылуу байыркы ата-тегибиздин жашап өнүгүү тарыхынан бүтүндөй бир ажайып мезгилдердин жүзүн көрөбүз. Дин биздин тегибиздин канына ушунчалык сиңип, аларды алсыратып башын айландырып келгендиктен анын тескери таасири, болгондо да ден соолугубуздун сак-саламатта болушуна тийгизген тескери таасири, али күнгө чейин создугуп келе жатат. Таш куралдары менен өздөрүнүн жанын багып, өлбөстүн күнүн көрүп өмүр сүрүшкөн байыркы адам баласы күндүн эмнеликтен күркүрөп, чагылгандын не себептен жаркылдашын, суу ташкынынын, бороон-чапкындын болушунун себептерин эч билишкен эмес да, табийгаттын бул кубулуштарын «жашыруун бир көрүн-

бөс күч» жасап чыгарып, алардын үстүнөн үстөмдүк кылып турган «жандык» бардай сезилген. Эгер бирөө ооруса, же капысынан бирөө мүрт өлсө ошол «бийлиги чексиз нерсеге» күнөө кылды, ага кара иш кылды деп түшүнүшкөн. Жардамсыздык жана коркуудан ошолорго «көрүнбөс күчтөргө» кудай, арбак, шейит өңдүүлөргө ишенүү келип чыгат да, алардан бак-таалай, ырыс-ырайым сурашып садага чабуу, түлөө өткөрүү, баабедин айтуу, өпкө чабуу, садага-секет берүү ырым-жырымдары пайда болот. Ал эми өлгөндөрдүн жаны да «арбак», «шейит» болуп кетээрлигин, эгер куран окутуп турбаса зыян кылып коёрлугун ойлоп чыгарышат да, аларга атап кыркын, жылын, ашын беришип ушул сыяктууларга «сый көрсөтүшөт».

Мындай жок ишенимдерге медицинада болгон мындай бир кызык окуя түздөн-түз даана сокку ура алат. Орустун улуу физиологу И. П. Павлов 1918-жылы Петербургдун психатриялык ооруканасында жаткан оорулуу Качалкин дегенди жолуктурат. Качалкин 20 жыл уктаган, башкача айтканда 1898-жылы жаш чагында уктап, 60 жашка чыгып чачын ак басып калганда ойгонгон. Бул жылдарда ал кыймылсыз гана жатып, сөз сүйлөбөй, сырттан келген үндү, дабышты, оорутууну сезбегендей абалда жаткан. Аны жакшылап багып, жасалма тамактандырып турушкан. Адеп ойгонгондо ал түн ичинде абдан тынчтык өкүм сүрүп турган мезгилде ойгонот да, көзүн ачып өзү тамактана баштайт. Эл ойгонуп дабыш чыга баштаганда ал кайра уктап калган. Бара-бара ал күндүз да ойгонуп уламдан-улам аз уктат баштаган. Качалкинден уктап жаткандагы абалын сураганда минтип жооп берген: «Айланамда эмне болуп жаткандыгынын баарын эле сезип турдум, бирок бүткөн боюм салмактанып кыймылдоого чамамды келтирбей, сүйлөөгө да мүмкүндүгүм жок болду».

И. П. Павлов мындай узак убакытка уктап калууну мээнин кыртышынын кыймылга келтирүүчү бөлүгүн

каптаган коргонуунун тормоздолууга дуушар болгон абалынан пайда болгон кубулуш деп түшүндүргөн. Ошонун натыйжасында оорулуу кыймылдай албаса да, баардыгын туура кабыл алып түшүнүп турган. Уйку болсо организмди ар кандай оорулардан сактап тургандыктан Качалкин айыгып кеткен да, андан кийин да көп жылдар бою жашаган.

Уйкунун организмди коргоочусу өтө пайдалуу касиетин азыркы медициналык илим адамдардын өмүрүн жана ден соолугун сактоодо кенири колдонуп жатат. Ал эми динге ишенген адамдар Качалкинди өлдү дешмек да «жер жайына» узатышмак. Балким 5—6 күн өткөндөн кийин Качалкинди «өлүгүн» ачып көрүшсө, өнү өчпөй эле жатканын көрүшсө «шейит» болуптур деп коюшаары сөзсүз белгилүү иш экендиги айкын-ачык эле да.

Эл арасында, айрыкча, биздин кыргыз элинде психикалык ооруга чалдыккан адамдарды башкача мааниде түшүнүшөт. Кудайга кылган иши, кыял-жоругу жакпай калгандыктан көз ачып-жуумп, кирпик ирмегиче эле мына ушинтип «жинди кылып койбодубу» дешип мисалга алышат. А чынында мындай «жин» оорусу медицинада эчактан эле маалым. Муну шизофрения деп атайт. Шизофрения оорусунун пайда болушуна мээнин жарандар болушу же оорунун залдары, нерв системасынын өтө чарчашы (туура эмес эс алып, режимди кармабадон), азаптуу кайгы-санаа, кусалык ж. б. у. с. себеп болот. Жогоркулар сыяктуу диндик ой-пикирлердин илимий чындыкка жатпастыгына биздин врач-психиатрдын шизофрения оорусун айыктыра ала тургандыгы чоң далил боло алат. Табыпта бир жашыруун сыр болуп жүрбөсүн деп ойлогондор да бар. Жок! Тескерисинче көзгө көрүнбөгөн «жашыруун күч» өзүбүздүн организимибизде болот. Ал «сыйкырдуу» бир нерсе эмес эле, организимибиздеги физиологиялык процесстер-кубулуштар болуп саналат. Адамдын организмде борбордук нерв

системасы тарабынан уюштурула турган коргоо процес-
тери ооруга каршы тынымсыз күрөш жүргүзүшөт. Көп-
чүлүк учурларда биздин организмбиздеги анча-мынча
оорулар ушул татаал процесстердин жардамы аркасын-
да өзүнөн-өзү эле айыгып кетет. Мына ошентип орга-
низмдин өз күчү менен сакайышынын атагы кол тийги-
зимиш болгон же пайдасыз эле дарымдаган табыптар-
га калат. Оору канчалык жеңил болсо да, дарылаган
врачындын айыктыраарына ишенбесеңиз күчөп кетээри
сөзсүз. Орустун улуу физиологу И. П. Павлов бул ише-
ним жөнүндө өз эмгектеринде иш жүзүндө далилдей
алган.

Али да болсо кээ бир жерлерде табыптар менен
бакшылар врачтарга тоскоолдук кылышып, динге ише-
не калуучу ар кайсы адамдардын башын айлантып келе
жатышат. Алардын далайлары элге кеңири таркатылуу-
чу газета-журналдарга да чыгып, медициналык адабий
китептерде конкреттүү далил катарында мисал болууда.
Бирок, ага карабастан жеңил турмуш менен күн көрүүнү
кесип кылып алган «ойрон дарыгерлер» бир жердегисин
көрүп экинчи бир жердегиси пайда болууда. Буга мисал
катарында төмөнкү болуп өткөн окуяларды алууга болот.

Малушкин деген бир адам өзүн «мыкты дарымчы»,
«дарыгер» деп атап, өзү ойлоп тапкан «дары» суусун
чакалап элге тарата баштайт. Бул окуя СССРдин Са-
ламаттык сактоо министрствосуна да угулат. Минис-
терство Малушкиндин дарылоо жолун илимий жагынан
текшерүүгө чечим чыгарат. Баарыдан мурда ага толук
шарттар түзүлүп берилген. Ал турсун, Москвалык мык-
ты ооруканалардын бири анын карамагына бекитилген.
Өзүнө болсо жашыруун комната бөлүнөт. Текшерүүнүн
натыйжасы эмне болуп чыкты?

Биринчиден, Малушкин билими жок караңгы адам
экен. Экинчиден, анын «дарылык касиети» бар суусу
аптекадан сатылып алынган ар кайсы чөптөрдөн жасал-

ган аралашма болуп чыккан. Үчүнчүдөн, Малушкиндин
дарыланууну каалаган 150 кишинин бирөө да айыккан
эмес. Алардын гипертония, бронхиалдык астма, экзема,
рак ж. б. у. с. оорулары айыкмак турсун күчөп кеткен.
Баарынан кызыгы өзүнүн аялы рак менен ооруганда
«дары суусун» колдонуунун ордуна Малушкин аны тез
арада ооруканага жеткирип, жардам күткөн.

Биздин ата-бабаларыбыз дарылык үчүн көбүнчө ар
кандай чөптөрдүн маңызын, ар түрдүү жандыктардын
органдарын колдонуп келишкендигин билебиз. Алардын
ичинде адырашман, ак кодол, мамырын, уу коргошун-
дун түбү, меңдубана, жалбыз, чекенди сыяктуу өсүмдүк-
төрдү ар кандай ооруларда колдоно коюшуп жүргөн-
дүктөрүн бүгүнкү күндө да көрүп жүрбөйбүзбү. Ал тур-
сун, булардын бир тобу фармакологиялык жол менен
тазаланып алынып, медицинада да колдонулуп жүрөт.
Бирок, булардын ар биринин өзүнчө, ар бир ооруга тий-
гизе турган таасири бар. Дарылык касиети бар чөптөр-
дүн өңү-түсү, кандай жол менен ооруга каршы колдону-
ла тургандыгы толугу менен атайын китеп болуп да жа-
рык көргөн. Биздин республикадан «Дарылык касиети
бар чөптөр» деген Кыргыз ССР Илимдер Академиясы-
нын мүчө-корреспонденти, профессор Арстанбек Алты-
мышевдин китеби өткөн жылда «Кыргызстан» басмасы-
нан чыккан. Окумуштуу бул эмгегинде республикабызда
кездешүүчү дары чөптөрдүн азыркы күндө медицинада
колдонулуп жаткандыгын, аларды кандай ыкмалар ме-
нен даярдоо керектигин толугу менен ачык-айкын көр-
сөтө жазган. Демек, медицина илиминин — фармаколо-
гиянын негизги максаты — ошол өсүмдүктөрдү илим-
дин күчү менен изилдеп чыгып, ооруларга так, билгич-
тик менен колдонууда турат. Ал эми тигиндей чала мол-
до табыптар өз билгениндей колдоно беришип, өмүргө
зыян келтирип жаткандыктары кечиримсиз күнөө болуп
эсептелет. Медицина бүгүнкү күндө канчалык деңгээлге
чейин өсүп жетилгендигин баарыбыз билебиз. Ооба,

бүгүнкү күндөгү медицинанын күчү өлгөн адамды кээ бир учурларда өз убагында жетишсе тирилтип коёт. Оорулуу адамга кызмат өтөй албай калган жүрөктү, бөйрөктү оной алмаштырып, үзүрлүү ийгиликтерге да жетишип жатышат. Ал эми бир кезде өлүмгө дуушар кылуучу сокур ичеги, аш казандын жарасы сыяктуу ооруларды азыр врачтар «колдон тикенек алгандай» айыктырып жаткандыгына күбө болуп отурабыз.

Мына ушул кереметтин баардыгын тең өз көзүбүз менен көрүп, өзүбүз аралашып жүрүп бүбү-бакшыларга, эмчи-домчуларга кайрылып жардам сураганыбыз кандай? Колунда медициналык бир жабдыгы жок, «А» деген арипти билбеген адамга мүнкүрөп барып, таман акы, маңдай терден табылган акчабыздан бөлүшө берип, өмүрүбүздү тобокелге салып беришибиз эмнеликке жатат? Бери болгондо акылсыздык да.

Албетте, жогоруда көрсөтүп кеткен «баардык ооруларды айыктырабыз» деп ооз көптүрүп айтып жүрүшкөн арам тамак табыпчыларды жазалоого атайын советтик закондун медицинага тиешелүү бөлүмүнө тийиштүү статьялар киргизилген.

Кимдир бирөөлөрдүн айтуусу менен «колунан баардык ооруну айыктыруу келет экен» деген уу-чуу сөздөргө ишенип алышып, алыстан издеп чарчап-чаалыгып жүрүшкөн оорулуулар да жок эмес. Өзүбүздүн эле республикабыздын бир бурчунда мына ушундай ык менен күн көрүп, даам сызып жаткан бир «дарыгер» табып жөнүндө айта кетеличи. Ал адам туурасында өз кезегинде журнал-газеталар да эскертип жазып чыккан. Өзү элүүлөрдөн өткөн, качандыр бир убакта чала-бучук мал доктурдун орто билимин толук бүтпөй таштап кеткен адам. А эми болсо өңгө ооруларды кой, рактан ооруп өлгөнү жаткан кишини да айыктырам деген өзүнүн даңкын жең ичинен жайылтып, кишилерди самсытып чакырып жүргөндүгүнө күбө болдум. Сыртынан билгизбей байкап, кабыл алып жаткан оорулууларынан сурап

жатканын, алардын ар бирине чектеп берип жаткан дарыларына карата ал кишинин медицинадан эч бир түшүнүгү жок экендигин айкын-ачык эле көрүүгө болот. Барыдан да, анын ар бир ооруга берип жаткан дарылары, кеңеши калыпка салгандай эч айырмасы жок, бир-бирине коёндой окшош. Ал бул «дарылары» менен кээ бир ооруларды айыктармак турсун күчөтүп алышы, ал турсун бирди-жарымын зыянга учуратып алышы ыктымал экендиги менен эсептешпейт. Тигил сырчоо адамдын сунган акчасын алып чөнтөгүнө жашырууга шашат.

Кандай гана өсүмдүк болбосун ар кандай (эң эле аз өлчөмдө болсо да) уулуу заттарды бөлүп чыгара тургандыгы илимде эчактан маалым. Ал турсун биздин ичкен тамак-ашыбыздан өйдө уулуу болуп эсептелет. Биздин организмибиздин укмуштай жөндөмдүүлүгүнүн касиетинин натыйжасында гана ичкен тамак-аштарыбыз уусуздандырылып, организмдеги ткандардын тамактанып туруусун камсыз кылып турат. Бул айтылып кеткен ишти аткарууда боордун, бөйрөктүн, аш казандын чоң мааниси бар.

Медицинада колдонулуп жаткан ар бир дары чөптөн алынбасын же синтетикалык жол менен алынбасын эчен түркүм текшерүүлөрдөн өтүп, ар кандай жан-жаныбарларга колдонулуп, байкоо жүргүзүлгөндөн кийин гана адамдарга пайдаланууга бериле тургандыгын түшүнүгү бар ар бир адам билет эмеспи. Бул үчүн келемиштер, арс чычкандар, коёндор, мышыктар, иттер, маймылдар пайдаланылат. Качан аларга сыналып бүткөндөн кийин адамдарга колдонула баштайт да, ошондо да кимисине кандай таасир тийгизе тургандыгы боюнча анын өлчөмү белгиленет. Бүгүнкү күндө дары-дармектердин таасирин текшерүүчү жана жаңыларын табуучу атайын илимий изилдөө институттар, медициналык ишканалар эмгектенүүдө.

Медицина илиминин ушунчалык деңгээлге көтөрүл-

гөнүнө, табийгаттын жашыруун сырларынын биринен сала биринин ачылып жатканына карабастан өзүбүздүн ден соолугубузга өзүбүз бычак кармап жүргөнүбүз кантип таң калтырбайт. Буга жыл сайын болуучу орозо кармоону айкын эле мисал кылып айтуу жетиштүү болмокчу. Тандан кечке чейин тиштин кирин соруп ачка жүрүш организмге укмуштай оордукту алып келет. Себеби, биздин ар бир клеткабыз «тамактанып», ар бир органыбыз өзүнө тиешелүү функцияны — кызматты аткарып турушу зарыл. Ал эми, алардын иштеши үчүн кубат-энергия керек. Энергия болсо тамактын таасири астында гана иштелип чыгат. Демек, организмдин талаптагыдай иштеп, өмүр сүрүшү үчүн тамак эң башкы булак болуп саналат. Ошондуктан, тамактан өксүк болуунун натыйжасында дени соо адам да дартка чалдыгып калышы толук мүмкүн. Себеби, биздин соп-соо эле турган организмбизде ар дайым оору пайда кылуучу микробдор да жашайт. Алар организмдин каршылык көрсөтүүчү сыйкыр касиетинин таасири астында оору пайда кылууга «алы жетпей» кармалып турат. Мисалы, адамдардын дээрлик 85 процентинде туберкулез оорусун пайда кылуучу микроб бар. Ал өзүнүн өсүп-өнүгө калуучу шарттуу ыңгайын «күтүп» жата берет да, организм начарлаган учурда дүрт этип от ала түшүшү ыктымал. Демек орозо кармоо аркылуу биз ошол микробдордун отуна май тамызган болобуз. Барыдан да, ороzonу ар кандай өнөкөт оорусу бар адамдар кармаганы ого бетер өкүнтөт. Тамакты аз-аздан, өз убагында ичип туруу талап кылынган бул оорулуулар орозо кармап, алла таалага жагынабыз деп жатышып, эртелеп көз жуумп калуулары мүмкүн. Мындай окуялар медициналык практикада көп эле кездешип жүрөт. Өзгөчө эски оорусунун жаңылай түшкөн учурлары көп кездешет. Орозонун келип чыгышы жана анын ден соолукка тийгизген тескери таасири туурасында көп эле илимий-популярдык, адабий медициналык, атеисттик китептер жа-

рык көргөн. Алар менен таанышып көрүү ден соолукту ондоодо өз үзүрүн берер эле.

Бир тууган Коммунисттик партиябыз менен совет өкмөтү элибиздин саламаттыгынын сак, ден соолугунун чың болушу үчүн ар тараптан кам көрүүдө. Бул үчүн атагы бүт өлкөбүз турсун, чет мамлекеттерге тараган белгилүү окумуштууларыбыздан тартып, адис, каныккан врачтардын пайдалуу кеңештерин, ар кандай оорулардан сактануу жана алдын алуу боюнча алардын көрсөтмөлөрүн түркүн көлөмдө китеп, брошюра, макала кылып басып чыгарып, калктын калың катмарына тара тууда. Демек, чың ден соолукта болуп, узак өмүр сүрүшү үчүн мына ошол пайдасы баа жеткис медициналык адабий, илимий-популярдык китептерди пайдалануу менен аны күнүмдүк жашоо шартыбызда колдоно билгенде гана максатыбыз өтөлмөкчү.

ДАРЫНЫН СЫРЫ ЭМНЕДЕ

Кандай гана оору болбосун биз андан айыгуу үчүн врачтын көрсөтүүсү боюнча ар кандай дары-дармектерди ичебиз же ийне сайдыруу аркылуу да алабыз. Анан саламаттыгыбыздын жакшырып, оорудан сакай баштаганыбызды сезебиз. Биздин көптөгөн журнал окуучуларыбыз дарылар эмне үчүн ооруну айыктыраарлыгы туурасында сурап кызыгышат. Анын кандайдыр бир керемет сыры бардыгын билгилери келишет. Ооба, чынында эле дарылардын өзүнө тиешелүү сыры бар. Эмесе биз дарылардын сыры жөнүндө айтып бермекчибиз.

Кандай гана дары болбосун адамга колдонуулардан мурун эксперименталдык изилдөөлөрдөн өтүп, кандай жол менен организмге таасир тийгизе тургандыгына чейин аныкталат.

Оорулууларды айыктыруу үчүн колдонулуучу дарылар химиялык заттардан турарлыгын, алар же натуралдык түрдө ар кандай өсүмдүктөрдөн же синтетикалык

жол менен алынып жасала тургандыгын бардыгыбыз билебиз. Бирок, алар кантип айыктырат? Эмне себептен биз айыгабыз? Алар биздин организмге кандайча таасир тийгизет?

Бул суроолорго жооп берүүдөн мурун биз бардык ооруларды эки топко бөлүп карайлы. Биринчи топко организмде кандайдыр бир жашоо-тиричилик үчүн эң маанилүү болгон заттардын жетишсиздигинен пайда болуучу ооруларды киргизебиз. Мындай ооруларды дарылап айыктырыш үчүн медицина кызматкерлери — врачтар витаминдерди колдонушат. Витаминдердин жетишсиздигинен организм «авитаминоз» деп аталган ооруларга чалдыгат. «Авитаминоз» деген сөз витамин жок дегендикти билдирет. Мисалы, организмде Д витамининин жетишсиздиги итий (рахит), С витамининин жетишсиздиги болсо цынга, ал эми В₁ витаминики болсо бери-бери оорусун пайда кылат. Ар бир витаминдин жетишсиздиги өзүнө тиешелүү ооруларга алып келет.

Бирок, цынга жана бери-бери оорулары биздин өлкөдө негизинен жокко эсе, же болбосо эң эле сейрек учуроочу дарттардан болуп эсептелет. Асыресе, ошого карабастан врачтар адамдарга көпчүлүк учурларда витаминдерди ичүүнү сунуш кылышат. Себеби, ачыктан-ачык белгилүү болуп турган авитаминоз ооруларынан башка да, бизге билинбей жашыруун түрдө өтүүчү жана пайда болуучу да түрлөрү бар. Булар болсо турмушубузда эң эле көп учурайт. Барыдан да кандай гана оорунун жүрүшүндө болбосун, айрыкча жугуштуу оорулардын учурунда, микробдор менен күрөшүүдө организм витаминдерди эң көп зарп кылуу менен, айрыкча С витаминин адаттагыдай эки эсеге көп өлчөмдө пайдаланат. Организмдин мындай абалга дуушар болушу оору башталгандын экинчи күнүнөн баштап эле билинип калат. Ошондой эле башка витаминдер да көп сарптала баштайт. Мисалы, тери жана көз ооруларында А витамини, жүрөк, ичеги-карын, нерв системаларынын оору-

ларында — В₁ жана В₂ витаминдери, ал эми сөөк системаларынын ооруларында болсо — Д витамини көп өлчөмдө сарпталаат. Демек, витаминдерге жардыланган организмди калыбына келтириш үчүн ошол өлчөмүнөн азайган витаминди берүү талап кылынат. Бул болсо организмдин талабын канааттандыра алат.

Бирок, организмдин нормалдуу иштеши үчүн жеке эле витаминдер эмес, минералдык заттар да керек болот. Бул үчүн адам жашашына керектүү болгон белгилүү өлчөмдө минерал заттарды алып туруусу тийиш.

Кислородду дененин ткандарына ташып жеткирип туруучу гемоглобиндин составында темир болуусу тийиш. Бул болсо этте, крупада көбүрөөк болот. Ошондой болсо да, ар кандай жол менен кан агуудан кийин жана кээ бир оорулардын учурунда организм үчүн мына ушул темирдин жетишсиздиги айрыкча сезилет да, ал турсун врач жазып берген диетаны колдонгондо да бул жетишсиздик калыбына келбейт. Демек, темир заты көбүрөөк болгон дары талап кылынат.

Башка дагы бир мисал келтирип көрөлү. Ички секрециянын бездери деп аталган атайын бездерде эң керектүү болгон гормондор пайда болуп, бөлүп чыгарылып турат. Барыдан да бул гормондор көп да эмес, аз да эмес белгилүү бир өлчөмдө гана болуп туруусу тийиш. Анткени, алардын азайып же көбөйүп кетүүсү ооруга чалдыктырат. Карын беги бөлүп чыгаруучу «инсулин» деп аталган гормондун жетишсиздигинен «кант диабети» деп аталган дарт пайда болот, ал эми тироксин гормонунун аз өлчөмдө болушу болсо (бул гормонду калкан беги бөлүп чыгарат) «микседема» деп аталган оорунун чыгышына шарт түзөт. Демек, кант диабетин дарылоо үчүн инсулин дарысын, ал эми микседема үчүн тиреоидин гормонун колдонушат. Ооба, ички секреция бездеринин жетишсиз санда кызмат кылуусун тийиштүү дары-дармектерди берүү аркылуу калыбына келтирүүгө болот.

Ошентип, көпчүлүк учурларда организмде жетишсиз болуп жаткан минералдык заттардын ордун дары-дармектердин жардамы аркылуу толуктап, оорулууну айыктырууга болот. Мына ушул максат үчүн колдонулуучу дары-дармектердин бардыгын орун толуктоочу терапиялык дарылардын тобуна киргизебиз.

Оорунун экинчи тобуна болсо, адамдын организмине кандайдыр бир зыяндуу таасирин тийгизүүчү заттын же мите курттардын, микро-организмдердин кирип кетишинен пайда болуучу түрлөрүн киргизебиз. Организмдин өзүндө эле кырсык болушу да мүмкүн, мисалы, кайсыдыр бир клеткасынын өнүгүп-өсүп көбөйүүсүнүн натыйжасында рак оорусу келип чыгат.

Мына ушул көрсөтүлгөн ооруларда колдонулуучу дары-дармектер болсо, бирөө ошол организмдеги уу затын уусуздандырса, экинчиси организмдеги мите курттарды же микробдорду өлтүрүп жок кылып, дагы башка түрү тигинтип өсүп-өнүгүп, көбөйүп бара жаткан клеткалардын дүүлүгүүсүн басып-токтотот. Башкача айтканда, организмди ар кандай зыяндуу нерселерден арылтып, тазалоого түздөн-түз көмөк болот.

Дары-дармактердин үчүнчү тобу болсо эң эле кеңири колдонуучулардан болуп эсептелет. Булардын биздин организмбизге дарылык касиети менен таасир тийгизерлигин толугураак билиш үчүн бир аз түшүнүк берип кетели.

Биздин денебизде клеткалардын топтолушу келип ткандарды түзөт. Ал эми ткандардан болсо биздин организмбиздин тигил же бул кызматын жөнгө салып турууга кызмат кылуучу органдарыбыз (бөйрөк, боор, жүрөк, мээ, ичеги-карын ж. б.) турат. Демек, кандайдыр бир клеткалардын тобунун кызматынын бир аз эле бузулушу бүтүн бир органдын функциясына таасир тийгизет. Ал эми органдын кызматынын бузулушу болсо организмге түздөн-түз тескери таасир кылат. Бул организмдин бардык системасынын ага карата болгон жооп

берүүчү реакциясын туудурат. Албетте, алар ошол клетканын бузулган функциясын калыбына келтириш үчүн аракет кылышат.

Биздин организмбиз мындай нормадан тигил же бул тарапка жылышуу процессин калыпка келтирүүчү механизмдеринин жардамы менен бат эле өз ордуна алып келүүгө жөндөмдүү. Мунун натыйжасында көпчүлүк учурларда эч дары-дармексиз эле организмдин тийиштүү аппараттары оңдоп коёт.

Бирок, процесс өтүшүп кеткен учурларда организмдин ошол жөнгө салуучу механизмдеринин өзү бузулушу мүмкүн. Албетте, бул учурда ага сырттан, башка бир заттын жардамы менен оңолууга көмөк көрсөтүүгө туура келет. Мына ушул максат үчүн дары-дармектердин үчүнчү тобу колдонулат. Булар болсо организмдин жөнгө салуучу механизмдеринин милдетин аткаруу менен ошол бузулган функцияны калыбына келтирүүгө көмөк көрсөтөт.

Мисалы, органдын кызмат кылуу функциясы начарлап калган учурда аны күчөтөт. Экинчи бир учурунда, алсак, организмдин ооруга каршылык көрсөтүүчү жөндөмдүүлүгү төмөндөгөндө аны жогорулатат. Ооруга каршы дүүлүгүү процесси жоголуп калганда аны калыбына келтирет. Ошентип, дары организмдин бир жериндеги функциясынын нормалдуу иштешин колдоп, көмөк болуп турса, экинчи бир жеринде кемип калганын толуктап туура жолго салат. Мунун натыйжасында организмдин иштөө жөндөмдүүлүгү калыбына келүү менен бардык функцияны башкарууну «өз колуна» алат да, оорулуу айыга баштайт. Демек, дары-дармектердин бул тобун организмдин кызматын жөнгө салып, калыбына келтирүүчү терапиянын группасына кошобуз.

Дарылардын бул тобуна эң көп сандагы дары заттары киргендиктен медицинада аны подгруппаларга бөлүшөт. Бул подгруппалардын бир тобу зат алмашуу процесси менен клеткалардын өсүшүнө таасирин тий-

гизсе, экинчи бир тобу жүрөк-кан тамыр системаларынын нормалдуу иштеш шартын калыбына келтирүүгө көмөк көрсөтөт. Нерв системасынын функциясын жөнгө салып туруучу дарылардын тобу айрыкча мааниге ээ болот.

Функцияны жөнгө салып туруучу терапиянын жардамы менен нерв системасынын сезгичтигин төмөндөтүп же таптакыр эле жоготуп, адамдын этинин ооруганын сездирбей коюуга болот. Мисалы, ар кандай хирургиялык операцияларды жасоодо колдонулуучу дарылар мына ушул максат үчүн керек. Ошондой эле, тескерисинче, нерв системасынын сезгичтигин жогорулатып, жүрөктүн согушун басандатып, же ылдамдатып, артериялык кан басымын төмөндөтүп, же жогорулатып тамакташтын ичеги-карын аркылуу өтүүсүн ылдамдатып же акырындатып турууга жөндөмдүү.

Бир эле нерсе себепкер болуунун натыйжасында пайда болуучу оорулар аз санда кездешет. Мындай эле бир жөнөкөй мисал келтирип көрөлүчү. Эки адам сыздуу жерге жатып түнөп калышты дейли. Булардын бири эртеси өпкөсүнө суук тийип, же жөтөлүп, тамагы ооруп калса, экинчиси оорунун эч кандай белгилерин сезбейт. Бир эле жерден сатып алынган эки алманы эки киши бөлүп жешсе, алардын экөөндө тең дизентериянын же ич келтенин микробу болсо, алардын бирөө гана ооруп, экинчиси соо калышы мүмкүн. Мындай болууну баарыбыз эле байкап жүрөбүз да. Же болбосо автомобилден авария болушкан эки адамдын бирөөндө ашказандын жарасы пайда болсо, экинчисинде тап-такыр эч нерсе болбойт. Ошентип өпкөсүнө суук тийүүгө же тамагы ооруп калууга нымдуу жердин сызы өтүшү себепчи болсо, дизентерия же ич келте оорусунун пайда болушуна микробдор, ал эми ашказандын жарасынын келип чыгышына автомобилдик травма себепчи болду. Башкача айтканда, бул оорулардын пайда болушуна сырткы чөйрөнүн таасири көмөкчү болсо, экинчисине организм-

дин өзүнүн зыяндуу таасирге каршылык көрсөтүүчү жөндөмдүүлүгү начардагандыгы себеп болот. Тигил эки адамдын бирөөнүн ооруп, бирөөнүн соо калыш сыры да мына ушунда. Тагыраак айтканда, ооруп калган адамдын организмнин ички каршылык көрсөтүү жөндөмдүүлүгү начардыгынан болду.

Демек, оорулардын келип чыгышынын эң көп учурунда мына ушул эки урунттун бирдей көмөкчү болушу себепкер болот.

Сейрек учуроочу кээ бир учурларда гана жалгыз сырткы чөйрөнүн таасири астында оору пайда болушу мүмкүн. Мисалы, буга далил катарында тамак-ашта витаминдердин жетишсиздигинен пайда болуучу авитаминоз ооруларын алууга болот. Оорунун келип чыгышына себепчи болгон тышкы чөйрөнүн мындай факторун тийиштүү витаминдерди берүү аркылуу жок кылууга болот.

Ошондой болсо да, ичеги-карын ооруларында, жугуштуу оорулар учурунда пайда болуучу авитаминоз оорусу жеке эле витаминдердин жетишсиздигинен эмес, ички себепчилердин колдоосу астында пайда болот.

Жогоруда айтып кеткендерден маанилүү жыйынтык чыгарууга болот: эгер берилип жаткан дары-дармектер ооруну айыктыра албаса, башкача айтканда, оорунун себепчилерин жоготууга алы келбесе, анда оорулуу айыкпайт. Демек, дарылардын таасир берүү жөндөмдүүлүгүн күчөтүп, ага көмөк боло турган тийиштүү шарт талап кылынат. Бул үчүн врач оорулууга ар кандай дары-дармектерди жазып берүү менен анын организмине ылайык келген шарт түзүүгө да кошо кеңеш берет. Врачтын жазып берген диетасын колдонуу менен анын айткан процедураларын жасап жана режимин сактоо — сакайып кетүүнүн бирден бир башкы көмөкчүсү боло тургандыгын эсте тутуубуз тийиш. «Оорудан айыгып кетиш үчүн врачтын эч кандай деле кеңешинин кереги жок. Бар болгону дарыларды гана колдонсо болду, сакайып кетүүгө болот» деп айткандардын сөзү туура

эмес. Оорулуу организмдин ар кандай ооруларга карата болгон каршылык көрсөтүүчү жөндөмдүүлүгүн көтөрүүгө түздөн-түз көмөкчү берүүчү шарттардан болуп так ошол врачтардын кеңеши, кошумча процедуралары, режими эсептелет. Ошондуктан врачтын ар кандай берген кеңештерин так жана кылдаттык менен аткаруу оорудан сакайып кетүүгө жардам берет.

Биз бул макалада дары-дармектердин организмге тийгизген таасири туурасында илим жүзүндө аныкталып бүткөн процесстерин айтып өттүк. Албетте, кандай гана дары болбосун оорулууну дарылаш үчүн колдонуудан мурун эксперименталдык изилдөөлөрдөн өткөндөн кийин гана практикада пайдаланууга уруксат берилет. Дарылардын жогоруда көрсөткөндөй ички сырлары, алардын кайсы органга түздөн-түз таасир бере тургандыгы ондогон түйүшүктүү изденүүлөрдүн, аракеттердин аркасында далилденип чыккан.

Ал эми илимдин мынчалык өнүккөнүнө карабастан жана дарылардын тигиндей татаал процесстеринин жүрүшүнө көңүл бурбастан көрүнгөн кишилердин айтуусу боюнча ар кандай заттарды, чөптөрдү дарылык катарында колдонуп жүргөн адамдарга эмне деп кеңеш берүүгө болот. Кээ бир дарылык касиети бар зат болбосун бир ооруга таасир тийгизип, айыктырууга көмөк болсо, экинчи бир ооруну күчөтүп коюшу мүмкүн. Ошондуктан, ар бир дарыны колдонуш үчүн врачтын гана көрсөтмөсү талап кылына тургандыгын эстен чыгарбайлы. Дарынын сырын билбей колдонуу — дартка чалдыктырып коюшу ыктымал.

«МУМИЕ» ЖӨНҮНДӨ ЧАКАН ТҮШҮНҮК

Мумие дарылык касиети бар зат катарында чыгыштын медицинасында мындан бир нече миңдеген жылдар мурун эле белгилүү болуу менен, аны азыркы кезге

дейре чыгыштын элдери ар кандай ооруларды дарылоо максатта колдонуп келишкен.

Мумие жөнүндө Индиянын, Арабдардын, Турциянын, Ирандын, Тибеттиктердин адабий эстеликтеринде, окумуштуулардын илимий эмгектеринде айтылып келгендиги бүгүнкү күндө да далилденүүдө.

«Мумие» деген ат арабдык-персиддик «мум» деген сөздөн алынган болуу керек. «Мум» биздин тилге которгондо «Чайыр» дегенди түшүндүрөт. Ал эми башка бир изилдөөчүлөр болсо мумие грек тилинен алынган жана ал «денени коргоочу» деген сөздөн келип чыккан деп айтышат. Деги мумие ар кайсы өлкөнүн, ар кыл элдери үчүн ар кандай маани берген тилде колдонулуп келген. Мисалы, ирандыктардын тили боюнча «организмди коргоочу» делинсе, ал эми арабдардын тили менен алганда «аракул джибол» — «тоонун маңызы» деп аталат экен.

Арабдык окумуштуулардан болгон Мухаммад Хусаиндин аныктоосу боюнча «мумие» чайыр сыяктуу эле жумшарат жана эрип кетет, ошондуктан Мухаммад Хусаин аны «мум-ойн» же чайыр сымал зат деп атаган.

Ал эми белгилүү окумуштуунун бири болгон Бирунинин айтуусуна караганда «мумие» деген сөз ирактык эл жашаган Амин деген тоо аралап жайгашкан айылдын ысмынан келип чыккан имиш. Себеби, бул жерде жашаган эл ошо Амин капчыгайынын арасынан дарылык касиети бар зат «мум-амин» табышкан жана аны жергиликтүү эл ар кандай ооруну дарылоо үчүн колдонушкан.

Ошентип, «мумие» деген термин изилденип келгенге караганда ар кайсы элдин түшүнүгү боюнча ар кандай ат менен аталып, маани берет. Мисалы Орто-Азиянын калкы байыркы замандан бери эле мумие же мумия деп атап келишсе, ал эми өзбек эли буга «асыл», «ыйык», «сыйкыр касиеттүү» деген сөздү кошуп айтышат да,

кыргыздар муну «кырма дары» дешет деген да аныктамалар бар.

Мумие туурасында, ал турсун, түркүн легендалар, болмуштар да айтылып келгендигин билүүгө болот. Биз алардын ичинен төмөндө мындай бирөөн эскерип көрөлүчү. Бул Фирудин падышага байланыштуу легенда.

«Иран падышасы Фирудиндин бир мергенчиси биздин эрага чейинки күндөрдүн биринде мергенчиликте жүрүп, жейренди атып, аны бутунан жарадар кылат. Жаралуу жейрен аскалуу тоого кирип, зооканын арасына кирип жок болгон. Бир жума өткөндөн кийин мергенчилер ошол жейрендин өзүн тирүүлөй кармап алышат да, жаралуу бутун көрүшөт. Жараты таза бүтүп, ал жерге кара күрөң түстөгү чайырга окшош заттын сыйпалып калганын байкашат. Жейренди кармаган зооканын арасынан, таштын жаракасынан так эле ушуга окшош затты табышат да, чогултуп алышып падышага алпарып беришет. Фирудин болсо бул заттын кандай касиети бар экендигин, анын составын изилдеп чыгуу жагын өтүнүп окумуштууларына берет. Акылмандар зоонун ичиндеги тигил заттын таштын жаракасынан сарыгып агып чыгып, топтолуп жатканын аныктап чыгышкан. Мына ушул сарыгып тамчыдайдан чогулуп калган кара күрөң түстөгү массаны жапайы айбанаттар менен канаттуу куштар өздөрүнүн жаратын айыктырып, оорудан кутулуу үчүн да жалаша тургандыгын, канаттуулар чокуп жешерин толук баамдашкан. Алар айрыкча сөөгү же канатынын мүрү сынганда пайдаланышары да белгилүү болгон. Мына ушул сырдан кийин капчыгайдын мумие чыккан жерин, Фирудин падышанын көрсөтмөсү боюнча, таштан бекем коруктуу капкалуу тосмосалышып, жылына бир жолу ачышып, андагы чогулган мумие затын падышанын сарайындагы казнага жиберип туруу жагына буйрук берилген. Бул жер болсо Ирандын түндүк тарабында орношуу менен Дароб деп

аталат имиш. Ошондуктан «мумие» деген дароби деген сөздөн келип чыккан деп да божомолдошот.

Мухаммад Хусаин Аляви мына ушуга окшогон аңгеменин эле так өзү Мулла Ахмад Тах-Таханын «Дарылоонун жолу» аттуу китебинде мумиенун дарылык касиети, айрыкча хирургиялык ооруларда колдонуу үзүрдүү жыйынтык бере тургандыгы жөнүндө толук жазылгандыгы туурасында маалыматтар бар.

Мумиенун дарылык касиети медициналык адабияттарда эле жогору бааланбастан, акындардын чыгармаларында да айтылып кеткендигин байкайбыз.

Байыркы замандан белгилүү медиктеринен болгон Аристотель, Ибн Сина (Авиценна), Ахмад ал-Бируни жана башкалар мумиенун ар кандай ооруларда колдонуу жолун көрсөтүп кетишкен: мумие жалпы эле организмге ал-күч берүү менен, жүрөккө да жакшы таасирин тийгизет, кызыл жүгүрүк оорусунун залдарын жоготуп, ички жана сырткы органдардын функциясын жөнгө салууга көмөк болот, терчилдикти жок кылып, ичтин көбүүсүн четтетет, шал болуп калууда пайда тийгизүү менен, тарамыштын тартылуусун жоёт, кан түкүрүүдө да, ичеги-карындын ар кандай ооруларында да колдонсо болот, ошондой эле ууланганда, кара курт, чаян чакканда, заара токтогондо, кекечтикте пайдаланылат, айрыкча сөөк сынганда, сөөк-муун оорусунда жараттарды дарылоодо да сыйкыр таасирин тийгизет.

Албетте, окумуштуулар мумиену ал кездери түп-учуна жеткире изилдешип, анын чынында эле түздөн-түз дарылык касиети сыйкырдуулук менен көмөк эте тургандыгын ачык-айкын билишпеген болуу керек. Бирок, ошого карабастан бул заттын дарылык касиетин чынында эле ар кайсы ооруларда колдонушуп көрүү менен анын аздыр-көптүр тийгизген жакшы таасирин байкашкандыгына шек коюуга болбойт.

«Улукман аке» деген ысым менен белгилүү болгон Авиценна мумиену сөөк сынганда, эт же тери жарылып

кеткенде ошол жерге мумиену сыйпап тартып, ооздон ичүү аркылуу укмуштай үзүргө жетишүүгө боло тургандыгын өзүнүн «Медицинанын жыйнагы» аттуу китебинде көрсөтүп кеткен. А турсун, кээ бир дарыларды организм кабыл албай, оорулуунун айласын кетиргенде ага мумиендон бир аз өлчөм кошумчалап берүү дарынын сиңимдүүлүгүн жакшыртып, анын таасирдүүлүгүн да жогорулатарлыгын толук айтып кеткендигин окуйбуз.

Мумиенун дарылык касиетин элдердин ар кандай чыгармаларында да жолуктурууга болот. Мисалы, Мовлави Мухаммад Хусайн 1862-жылы чыккан өзүнүн ыр жыйнагында минтип жазган саптары бар:

«Кырсыкка чалдыкмайын адам баласы,
Өмүр досун билбегенин карачы.
Бирок, сынган колу-буту адамдын
Мумиенун билет сыйкыр дабасын...»

Мумиенун болуп көрбөгөндөй таасир этүүчү даңкы кийинчерээк Батыш Европага чейин жеткен. Бирок, ал жөнүндөгү алардын түшүнүгү эң эле жөнөкөй, бар болгону ооз эки айтууларга гана негизделген.

XVII кылымга чейинки Англиялык, Француздук, Германиялык окумуштуулардын кол жазмаларында жана басмадан чыккан эмгектеринде мумие дарылык касиети бар зат катарында жазылган мүнөздөмө берилген.

Белгилүү хирург Амбруз Парэ (1509—1580) Донсон Варендин айтуусуна караганда, мумиену көп өлчөмдө берүүгө тыюу салган. Парэнин минткен себеби, «мумиенун толук таасирин аны колдонууга жазып берген бир да врач, бир да аптекар, аны сатып жаткан адам да, аны кабыл алуучу оорулуу да түк билбейт, ал турсун анын канча өлчөмдө дозасын тургай, анын кантип пайда болорун да билишпейт» деп айткан.

Барыдан да мумиену «кишиники» деп, ал кишинин денесинин калдыктарынан пайда болот деп эсептешкендер да болгон.

XVIII кылымдын башталышында гана «мумие» де-

ген сөз адамдын денеси менен болгон «байланыштуулугун» жоготуп, дары каражатынын ысмы катары сөз болуп колдонула баштаган.

Улуу драматург В. Шекспир да бул «мүрөктүн суусу» туурасында көп жолу эскерет. Анын чыгармасынын бир каарманы Фалстер минтип айтат эмеспи: «Адамды ичкилик жутат, мен эмне кылам жутулуп баратсам, эмне ичип аман калам? Мага тоодой көлөмдөгү мумие ичишим керек го».

Отеллонун Дездемонага ыйык белек катары берген кол жоолугу «мумиенун маңызына сиңирилген».

Дарылык касиети бар бул заттын пайда болушу туурасында эң көп болжолдоолор бар. Мисалы, байыркы Чыгыштын окумуштуулары мумие — бул жердин эң терең катмарынан буулануу аркылуу зооканын жаракаларынан сыгылып чыгып, жердин үстүнө чыкканда сарыгып уюп калган зат деп божомолдошкон.

Азыркы кездеги окумуштуулар болсо мумиенун пайда болушу биздин планетанын вулкандык кайноолоруна байланыштуу деп баамдашат. Ал эми башка бирөөлөр болсо аны табигый нефтиден пайда болот дешсе, дагы башкалар мумие жапайы аарынын бөлүп чыгарган продуктыларынан чогулган өзүнчө көң катары белгилешет.

Мумиену ошондой эле, ар кандай өсүмдүктөрдүн, арча-кайындардын, түркүн таштын чайырларынын, дабыркайлардын табигый өзгөрүүлөрүнөн эрип олтуруп келип, аралашып чогулган саркындысы деп да аныктап жүрүшөт. Деги мумиенун пайда болуш сырын ачуу үчүн советтик окумуштуулар да, илимий кызматкерлер да эмгектенишүүдө. Мисалы, Өзбекстандын окумуштуусу А. Шакиров өзүнүн көп жылдык топтогон аныктамасынын, изилдөөлөрүнүн негизине таянып минтип жазат:

«Мумиену изилдөөнү биз байыркы кезде жазылган чыгармалардын ичинен окуудан баштадык...

Атайын уюшулган экспедиция мумиенун чыгуучу бу-

лагынын 50дөн ашуунун тапты. Алар Орто Азиянын Чаткал, Туркестан, Памир, Тянь-Шань, Копетдаг тоолуу райондорунан табылды. Бул жерлерден табылган мумиенун запастары биздин өлкөнүн медицинасынын мумиего болгон муктаждыгын толук камсыз кыла аларлыгы да белгилүү болду.

Мумие — бул тоо кенинин минералы. Мумиену биз — деп жазат. А. Шакиров — бийиктиги 2860—3000 метр келген, асман мелжиген зоокалуу капчыгайлардын айбанат да, куш да кире албаган эч бир өсүмдүк өсүүгө табигый шарт жок жаракаларынан таптык да, кийин биз анын химиялык жана физикалык касиетин аныктап чыктык:

Мумие ар кандай түстөгү (саргыч-күрөң түстөн кара түскө чейинки өңдөр) уюган катуу зат. Даамы ачуу. Ысытканда жана жылуулукта жумшарат. Сууда, бензолдо, ацетондо, хлороформдо, метил жана этил спирттеринде жакшы эрийт.

Химиялык составы: тутумунда эң көп өлчөмдө органикалык заттар, ошондой эле фосфор ангидриди, алюминийдин окиси, темир, титан, кальций, коргошун, магний, барий, марганец, калий, натрий, олово, күмүш, жез, кобальт, хром, молибден, кремнийдин окистүү тобу жана анча көп эмес өлчөмдө стронцийдин окиси, углерод, водород, азот заттары бар.

Сөөгү сынган адамдарды дарылап айыктырууда бул заттын канча өлчөмдө берилерлиги жана анын уулуулугу аны иш жүзүндө колдонууда чоң мааниге ээ болду. Изилдөө учурда, демек, анын колдонулуучу тийиштүү өлчөмү (дозасы) да аныкталды. Мумие кургак түрүндө же суюктук түрүндө даярдалат. Кургак түрүндөгүсүн суу менен, чай менен, кумшекер же бал кошулган сүт менен ичүүгө болот. Себеби, мумиенун суюктукта оңой эрий тургандыгын жогоруда айткан элек.

Мумиену берүү өлчөмү оорулуунун ал-абалына жана жашына жараша чектелет. Чоң кишилер үчүн сутка-

лык өлчөмү 0,15—0,2 грамм он жолу кабыл алгандан кийин беш же он күндүк дем алыш жасоо керек да, андан соң кайрадан экинчи этапты баштоо туура. Адатта оорулуунун сакайышы үчүн ушул өлчөм эле жетиштүү болот. Бирок, чоң сөөктөрдүн — жиликтин, жамбаштын, белдин, шыйрактын сыныгында дарылоо курсун 3—4 жолго жеткирүүгө туура келет».

Дарылык сонун касиети бар бул затты азыр өлкөбүздүн бир топ клиникаларында (Борбордук травматология жана ортопедия институтунда, Ленинграддагы химия-фармакологиялык институтта ж. б) колдонула баштады.

Мумиенун дарылык касиети эң таасирдүү экендигинде шек жок. Бирок, аны дагы толугураак изилдеп үйрөнүү талап кылат. Ошондуктан аны ар ким өз билгендей, ой келди колдоно берүү пайда келтирбестигин да эстен чыгарбоого тийишпиз.

ЫЗЫ-ЧУУГА КАРШЫ КҮРӨШӨЛҮ

Адамдардын ден соолугун бардык тараптан коргоо, ага тескери таасир тийгизүүчү ар кандай факторлорду четтетүү боюнча биздин өлкөдө бир катар чаралар көрүлдү. Буга мисал кылып айрыкча акыркы он жыл ичинде ызы-чууга каршы көрүлгөн ар кандай аракеттерди көрсөтсөк болот. Анткени, ызы-чуу биздин ден соолугубузга зыяндуу таасир тийгизип жатпайбы. XX кылымда өсүп жаткан техниканын өндүрүштүн бардык тармагында колдонулушу ызы-чуунун түздөн-түз көбөйүшүнө алып келерлиги айкындуу нерсе. Ызы-чууга каршы күрөшүү боюнча азыркы кезде ар бир союздук республикада атайын комиссия түзүлүп, конкреттүү пландар кабыл алынгандыгы туурасында жана биздин республиканын ушуга ылайык токтому жөнүндө менимче бардыгы-

бызга белгилүү. Алар буга чейин бир катар иштиктүү чараларды да өтөштү.

Эмесе, биз сиздерге бул макалабызда ызы-чуунун ден соолукка тийгизүүчү зыяндуу таасирлери туурасында айтып берүү менен, көрүлүп жаткан чараларга ар бирибиздин көмөктөш болуубуздун канчалык мааниси бардыгын да түшүндүргүбүз келет.

Баарыбызга эчактан ачык-айкын — биз жашап жаткан кылым — техниканын жана маданияттын өнүккөн кылымы эмеспи. Эгер өткөн кылымдын 60-жылдарында транспорттор жүрүүчү жолдордогу ызы-чуунун үнүнүн күчү 60 децибелден (үндүн күчүн чөнөөчү бирдик) ашпаган болсо, азыркы күндөгү ызы-чуу 100 жана андан ашык децибелге чейин жеткендиги толук далилденген. Мисалы, Париж шаарындагы Августина аянтындагы ызы-чуу дүйнөгө белгилүү болгон Нигарский суу шаркыратмасынын үнүн толугу менен баса алат экен. Биз децибел деп атап жаткан бирдикти айкыныраак түшүнүш үчүн төмөндөгүдөй сан менен көрсөтүп келеличи: адамдын угуу органы 0-децибелди кабыл алат.

Чөптүн шуудурашы — 10 децибелге жетет.

Мотоцикл, жүк ташуучу машиналар — 80—90 децибел.

Реактивдүү самолет — 120—140 децибел.

Угуу органдарыбызды оорутуу үчүн — 130 децибел керек.

150 децибелдеги ызы-чуу адам үчүн чыдамсыз. Ал эми 190 децибел металлга жабыштырылган кадоолорду жулуп кете алат. Айтмакчы мына ушул закон ченемдүүлүк самолетторду курууда түздөн-түз эске алынат.

Техниканын өсүшү менен бирге чоң шаарлардагы ызы-чуунун күчү да жыл санап акырындык менен өсүүдө. Азыр дүйнө жүзүндө бардыгы болуп 200 миллиондон ашуун автомобилдер бар, алардын саны убакытка жараша дагы көбөйө тургандыгы белгилүү иш. Демек, ызы-чуу менен азыртан баштап олуттуу түрдө күрөшпө-

сөк адамдын ден соолугу үчүн зыян келтире турган маанилүү фактордун бири — ызы-чууну көз жаздымда калтырган болор элек.

Бирок биз айтып кеткен автомобилдерден чыккан ызы-чуу бир беткейлүү эмеспи. Мындан башка да ызы-чуу чыгаруучу толуп жаткан түрдүү факторлор: өнөр жай ишканаларындагы ар кандай машиналардын үнү да бар эмеспи. Ал эми бул көрсөтүлүп кеткен ызы-чууга мындан башка да азыркы күндө жүргүнчүлөрдү ташуучу ылдамдыгы үндөн жогору болгон аба лайнерлердин үнүнүн толкунунун чагылуусу кошулат да. Өнөр жай ишканаларындагы ызы-чуунун үнүнүн күчү бүгүнкү күндө 90 децибелге чейин жетет. Ал эми кээ бир чоң шаарлардагы ызы-чуунун түнкү күчү 72 децибелге чейин жетет санитардык чек болсо түнкүсүн ызы-чуу 30 децибелден ашпасы тийиш (бул болсо акырын үн менен сүйлөшүүгө барабар).

Бүгүнкү күндөгү техниканын акыркы жетишкендиктери менен жабдылган биздин жашап жаткан турак жайларыбыздагы ызы-чуу да оңой эмес. Үй тиричилигинде пайдалануу үчүн биздин өлкөдө бир жылдын ичинде 200 түрдөгү ар кандай электр буюмдары чыгарылат. Ызы-чуунун мында эң эле күчтүү жери болуп үй ишканасы аныкталган.

Албетте, адам баласы жаралгандан баштап эле ызы-чуу менен аралаш жашап өткөндүгүн текке чыгарууга эч болбойт. Бирок, бүгүнкү күндөгүдөй ден соолукка зыян келтирүүчү ызы-чуу болгон эмес.

Айтмакчы, ызы-чуу ден соолукка тескери таасирин тийгизген сыяктуу эле, чөйрөнүн таптакыр эле дымып калышы да бизге зыяндуу таасир тийгизет. Бекеринен космонавттарды мына ушундай дымыган тынчтык түзгөн сурдокамераларда сынашпайт. Бул учурда аларга жүрөгүнүн согушу, ал турсун кирпичтеринин кагышы да даана угулуп турат. Ал эми үндөр кишиге укмуштай таасир тийгизип психикалык нерв системасынын бузу-

лушуна чейин алып барар эле. Жаратылыштын өзүнөн чыккан адаттагы үн-деңиздин толкунунун жээкке шарпылдап урунушу, жалбырактардын шуудурашы, жаандын, булактын назик үндөрү, жада калса желаргынын чөп башын сылап өтүшү да биздин организмибизге жакшы таасир тийгизе тургандыгын илим эбак эле далилдеген. Мисалы, Японияда жаандын тамчысынын үнүн угуза ала турган атайын жаздыктар сатылат. Бул болсо адамды алаксытып, уйкуну бат келтирүүгө түздөнтүз көмөк берет экен. Табигаттын ызы-чуусу биз үчүн пайдалуу да, зыяндуу да. Демек биз ызы-чуу жөнүндө сөз кылганыбызда ошол ызы-чуунун ичинен организмге зыян келтирүүчү, тынчсыздандыруучу бөлүгүн гана биздин жашоо-тиричилигибизден четтетүү туурасында айтабыз.

Ызы-чуунун организмге тийгизүүчү зыяндуу таасири туурасында адамдар мурунтан эле билишкени менен узак убактар бою аны менен күрөшүүнүн конкреттүү чараларын колдонбой келишкен.

Азыркы кезде болсо ызы-чуунун организмге тийгизүүчү таасирин изилдей турган «аудиология» деп аталган атайын илим өсүп чыкты. Мына ушул жаңы илимдин таасири астында окумуштуулар ызы-чуунун жүрөк жана кан-тамырларга, адамдын борбордук нерв системасына жана адамдын психикасына зыяндуу таасир тийгизээрлигин илим жүзүндө ачык-айкын далилдеп чыгышкан. Көчөлөрдө, айрыкча адамдар эс алуучу жайларда, ээнбаштык, түшүнбөстүк менен кээ бир адамдардын кол радио приемнигин же магнитофонун даңылдатып ырдатып коюп көтөрүп жүргөндөрү бизге канчалык зыян келтирип жатат. Муну алар капарына да алып коюшпайт. Алиге дейре мындай «тентектер» менен күрөш жүргүзүлбөй келе жаткандыгы өкүнүчтүү. Ал эми айыл жерлеринде машина жана трактор айдап келип, бир үйдүн эшигинин алдына токтогон башкаруучу транспортунун моторун токтотпостон көп убакытка чейин

дүрүлдөтүп, кулактын кужурун алып жүргүзүп койгондуктарын көрүп эле жүрбөйбүзбү. Бул болсо биздин организмибиздин канчалык тынчын алып жаткандыгына мына ушул колонуздарда турган анчейин көлөмү болбогон китепче күбө боло алаар деп ойлойбуз.

Англияда ар бир үч аялдын бирөө жана ар бир төрт эркектин бирөө ызы-чуунун көптүгүнүн кесепетинен невроз оорусунан жапа чегишет. Дүйнөгө атагы белгилүү жазуучу Шекспир «адамдын организминин жашашы үчүн зарыл жана маанилүү болгон жандын ыраматы— уйкуну ызы-чуу бузат» деп айтыптыр. Ызы-чуу баарыдан мурда ар кандай кырсыктардын булагы болуу менен өндүрүштө жана көчөдө адамдын эмгекке болгон жөндөмдүүлүгүн начарлатып, бат чарчатат.

Ызы-чуу ошондой эле угуу органынын начарлашына, ал турсун дүлөй болуп калышына чейин түздөн-түз таасирин тийгизет. Мисалы, өндүрүштө иштеген Американын 4,5 миллион жумушчуларынын бир миллиондон көбүрөөгү ызы-чуунун кесепетинен кулагынын начар угуусунан жапа чегишет. Американын көрүнүктүү отоларингологу (кулак-мурун-кекиртект боюнча адис врач) С. Розен Африканын Суданда жашоочу уруулардын угуу органын текшерип көрүп, анын 60 жаштагы адамынын угуусу ызы-чуулуу Нью-Йорк шаарында жашаган адамдын 30 жаштагынын угуусуна туура келгендигин аныктаган. Ал турсун кээ бир органдарда рак оорусунун өсүп чыгышына да ызы-чуу көмөк болот деген божомолдоолор бар. Деги ызы-чуунун, кыжы-кужунун канчалык жагымсыз экендигин үй-бүлөдө, иштеген жерде деле сезип жүрбөйбүзбү.

Ошентип ызы-чуу биздин организмибизге зыяндуу таасирин тийгизип ар кандай оорулардын келип чыгышына шарт түзүп, көмөк болуу менен биздин эң кымбат байлыгыбыз болгон өмүрүбүздүн кыскарышына да алып келет. Бүгүнкү күндө ызы-чуу шаарларда эле болбостон, анын күчү техниканын өсүшү менен бирге

айыл-кыштактарда да өсүп бара жатат. Айыл чарбасында пайдалана баштаган ар кандай маркадагы машиналар, баарыдан да ар бир үйдө жыл сайын электр менен иштөөчү буюмдар ызы-чуунун бул жерде да акырындап күчөшүнө көмөк болуп жатат. Ызы-чуу адамдын нормалдуу ойлонушуна да тескери таасирин тийгизет. Ал эми талапка туура келген тынчтык болсо тескерисинче эс алуунун, ойлоп чыгаруунун эң сонун булагы болуп эсептелет. Жаратылыш менен тынчтык Ньютон, Бетховен, Гёте, Пушкин, Толстой, Чехов, Чайковский, Тургенев сыяктуу атагы дүйнөнү дүңгүрөткөн адамдардын укмуштай чыгарма жазып, ачылыштарды жаратууда түздөн-түз көмөк болгон эмеспи. Эмесе ден соолуктун зыяндуу ушул түрү менен кантип күрөшүү керек? Ызы-чууну жок кылууга азыркы күндө жашап жаткан адам баласынын күчү жете алабы?

Буга карата жасалган алгачкы эле кадамдар бул иштин үзүрдүү ишке ашышына түздөн-түз көмөк боло тургандыгын даана айгинелей алды. Бар болгону ар бир адам ызы-чуунун организм үчүн олуттуу зыяндуу экендигин жеткире түшүнүүдө турат. Бүгүнкү күнгө чейин «ызы-чуу — бул боло турган нерсе, техниканын өсүшүнүн белгиси, ошондуктан ага көнүп жашоого, көңүл бурбоого аракет кылыш керек» деп эсептеген адамдар да аз эмес. Албетте, техниканын бул жерде күнөөсү жок. Техниканы адам жаратып, адам иштетип жатат. Демек, техниканын адамдын ден соолугуна тийгизүүчү зыяндуу таасири менен адам өзү токтоосуз түрдө күрөшүшү тийиш да.

Акыркы жылдарда биздин өлкөдө ызы-чуу менен күрөшүү боюнча олуттуу чаралар көрүлүү менен конкреттүү максатка ылайыкталган токтомдор кабыл алынууда. Буга мисал катарында 1968-жылы кабыл алынган «өлкөдө саламаттык сактоону жана медициналык илимди жакшыртуу боюнча мындан ары көрүлүүчү чаралар жөнүндө» деген өкмөтүбүздүн токтомун алууга

болот. Бул токтомдо өнөр-жайларда жана тиричилик тармактарда ызы-чуу менен күрөшүү бирден-бир маанилүү иш экендигин баса көрсөткөн. Бүгүнкү күндө СССР-де 40тан ашуун институттарда жана лабораторияларда жалаң гана өндүрүштөгү ызы-чууга каршы күрөшүү проблемасынын үстүндө иш жүргүзүлүүдө. Акыркы жылдарда айлана-чөйрөдө тынчтык түзүү боюнча окумуштуулар тарабынан көп сандаган сунуштар киргизилип жана иш жүзүндө да колдонулууда. Мисалы, СССР-дин медициналык илимдер Академиясынын Москвадагы эмгектин гигиенасы жана профессионалдык оорулардын институтундагы ызы-чууга каршы күрөшүүнүн лабораториясы менен бирдикте Москвадагы курулуш-инженердик институту ызы-чуудан сактануу боюнча бир катар чаралар көрүшкөн. Алардын бул чараларынын иш жүзүндө колдонулушунун натыйжасында Москвадагы почтампта болуучу ызы-чуунун күчү 15—20 децибелге чейин төмөндөгөндүгү далилденген жана бул шартта иштеген адамдардын да эмгек өндүрүмдүүлүгү жогорулоо менен иш үстүндө болуучу каталар да азайган. Ошондой эле дүйнөдө биринчи болуп биздин өлкөдө 1956-жылы ишканаларда ызы-чууну азайтуу боюнча мамлекеттик норма киргизилгендиги айтаарга татырлык жөрөлгө эмеспи. Ошол эле жылы өлкөнүн бардык чоң шаарларында транспорттордун сигнал берүүсүнө тыюу салынгандыгы белгилүү. Бул болсо шаарлардын көчөлөрүндө ызы-чуунун 8—10 децибелге чейин төмөндөшүнө алып келди. Мындан башка да машиналарды чыгаруучу заводдордо ошол чыккан машиналардын үнүнүн төмөн болушуна айрыкча көңүл буруу үчүн да 1956-жылы жаңы мамлекеттик стандарт (ГОСТ) кабыл алынып бекирилген.

Азыркы кезде ар кандай ызы-чуудан коргонуу үчүн калк жашоочу жаңы курулуп жаткан үйлөрдүн да курулуш материалдары жакшырууда. Бул үчүн бак-дарактарды тигүүнү көбөйтүү, тамдын керегелерин кирпичтен

тургузуу, квартиралардын ичиндеги колдонулуучу темир трубаларды синтетикалык трубалар менен алмаштыруу сыяктуу эң көп чаралар көрүлүүдө.

Ал эми үй-тиричилигиндеги колдонулуучу ар кандай буюмдар, мисалы, кийим тигүүчү машиналар, муздаткычтар, чаң соргучтар азыркы күндө үн чыгарбай иштөөгө ылайыктуу конструкциядан өтүүдө. Мисалы, Подольск заводунан чыгуучу «Чайка» маркасындагы кийим тигүүчү машинадан, «Морозко» жана «Теллур» маркаларындагы Рига шаарынан чыгарылуучу муздаткычтардан, «Спутник» маркасындагы чаң соргучтардан (пылесос) иштеп жаткан учурунда үн чыкпайт. Бул болсо, албетте, үй ичинде ызы-чуунун азайышына түздөн-түз шарт түзөт.

Албетте, жогоруда көрсөтүлүп кеткен чаралар ызы-чуу менен үзүрдүү күрөшүүгө аздык кылаары шексиз. Айтылып өткөндөй азыркы кездеги ар бир союздук республикалардагы ызы-чууга каршы күрөшүү боюнча түзүлгөн авторитеттүү комиссиялардын уюшулуп ишке кириши өтө маанилүү. Мисалы, Львов шаардык аткаруу комитетинин кабыл алган чечими жана аны ишке ашыруу үчүн жүргүзүлгөн чаралары көңүл бурууга татыктуу болду. Алар бул үчүн атайын комиссия түзүп, жолдордун жээгине, ишканаларда, мекемелерде «Тынчтыкты кадырла» деген сөздөрдү атайын реклама кылып уюштурушкан. Ооба, бул алардын иштеринин бир гана бөлүгү. Ал эми ызы-чуу менен күрөшүү боюнча ар бир мекеме үзүрдүү ийгилик бере турган ар кандай чаралардын пландарын иштеп чыгып, уюштурууга болот да. Анткени, бул үчүн атайын иштелип чыгарылган белгилүү бир закон же көрсөтмө жок экендигин эстен чыгарбайлы.

Мындан 100 жылдай мурда дүйнөгө атагы чыккан окумуштуу медик Роберт Кох: «адамзат эртедир-кечтир холера же чума оорусу менен кандай күрөшүүгө аргасыз болсо, ызы-чуу менен так ошондой күрөшүүгө аргасыз

болот жана аны жеңип чыгат» деп айтыптыр. Демек, биздин кылым окумуштуунун бул сөзүн толук иш жүзүнө ашыра алууга күчү жетет деп айтсак апырткандык болбойт. Кеп ар бирибиздин «Тазалык — ден соолуктун салымы» деген медициналык лакапты кандай түшүнсөк, «Тынчтык — ден соолуктун салымы» деп да түшүнүү керек экендигинде, ар бирибиздин кош көңүлдүк кылбай күрөшүүбүздө турат. Ооба, узак өмүр үчүн күрөшөлү. Анткени, ызы-чуусуз мемиреген тынч чөйрө — узак өмүрдүн өбөлгөсү экендигин эстен чыгарбайлы.

ЭМЧИ-ДОМЧУДА ЭМНЕ КЕРЕМЕТ?

«Биринчи байлык — ден соолук...» Бул асыл сөздү биздин ата-бабалар илгертеден эле айтып келишкен. Ооба, ден соолугу чың болуп, узак өмүр сүрүш үчүн эмне гана аракеттерди жасабаган. Бул үчүн алар айла-сы кеткенде жаратылыштын кереметинен үмүт күтүшүп, далбас урушкан. Эч кандай илим-билим жок бүбү-бакшыларга, эмчи-домчуларга кайрылышканы баарыбызга маалим эмеспи. Алардын «жардамы» менен түбөлүккө көз жумган бир боорлорубуз, балдарыбыз, мүмкүн кээ бирибиздин алиге дейре көз алдыбызда тургандыр...

Мындан он беш жыл мурун болгон бир кайгылуу окуя күнү бүгүнкүдөй көз алдымда турат. Анда биз мектептин башталгыч класстарында окуп жүргөн кезибиз. Айлыбызда көп жылдардан бери сыркоо, жашы кырктарды чамалап калган адам бар эле. Бир күн жакшы болсо, төрт жума кан түкүрүп, солгундап, көңүлү чөгүнкү жүргөн абалы али көз алдымда. Врачка көрүнүп, ооруканага жатканын баамдабапмын. Сыягы үйүндө дарыланса керек. Элдердин айтымынан улам ал кишинин түшпөгөн табыбы, эл оозунан «ушул жардам берет» деген дары-дармектерди ичпегени калбаса керек эле. Күндөрдүн биринде биздин айылга жөн эле «Улукман акеден» кем калышпаган «чоң табып» келиптир де-

ген сөздөр бат эле тарап, чуу түшүп калды. Аны тиги биз сөз кылып жаткан сыркоо адам чакырткан имиш. Элдөр негедир кулак түрүп, опур-топур өндөнүп, сыр-коолулары көрүнгөнгө шашып калышты... Эң мурун тиги сыркоо адамды эмне кылаар экен деп кулак түрүп калдык. «Чоң табып» ал үйдө бир жума бою конок болуп жатты. Тиги сыркоону дарылайм деп жылан изде-тип жатыптыр деп угуп калдык. Ал турсун кээ бирлери кол кабыш кылышып жылан кармоого да жардамдашып жибершти... Жылан да табылды. Дарылай баштады окшойт деген сөздөн эки күн өткөндөн кийин түндүн бир оокумунда биздин терезени кимдир-бирөө каккылап ойготту: «тургула, кудай уруп тиги К. каза болуп калды...»

Капысынан жеткен суук кабардан атам ийне менен сайгандай ыргып турду. Эмне болгонун толуктап сурап билбестен тышка жөнөдү. Окуя мындай болуптур. «Чоң табып» алып келинген жыландын экөөнү куйрук жагынан үч эли, башынан үч эли кестирип туруп кара кумганга салып, 4—5 саат бою кайнатып туруп, сорпосун сыркоолуга бүт бойдон ичирип, тердетиш үчүн жууркан менен чүмкөп жаап салып, аяк-башын думбалап, жел киргизбестен басып отура бериптир. Оорулуунун «думугуп өлүп баратам» деп жанталашканына карабастан, эки кишилеп думбалап жаап отура беришкен экен. Бир саатка чейин чабалактап жатып «тынчып» калыптыр. Табып эми эс алып, уктайт деп жөн коёт. Элдердин аягы жатып, уйкуга кирген кезде жуурканды ачып көрөт да, анын эчак өлүп калганын билет. Табып кийим-кечегин байкатпастан чогултуп алып, эшикке чыгат да, атын то-кунуп минип алып чу коёт. Оорулуунун аялы тынчы кетип, бир сааттан кийин күйөөсүнүн каза болуп калганын билип элди ойготуп чуу көтөрөт...

Оорулуу мурун өпкөсүнөн сезгенип, кийин кургак учукка чалдыгып кетип, өпкө туберкулезунан жапа че-гип жүрүптүр. Акыркы күндөрү деми кыстыгып, кан тү-

күрө калып жүргөнүн аялы айтып берди. Ал эми жы-ландын уусуна ууланып өлгөнү ачык болуп турбайбы. Медицинада жыландардын уусун кээ бир оорулар үчүн колдонуп келе жаткандыгы азыр баарыбызга маалым. Ал эми анын уусун ичмек турсун, териге сыйпаганда эле канчалык таасир тийгизе тургандыгын да жакшы билебиз. Демек, тигиндей жол менен оорулууну дары-лоо түздөн-түз өлүмгө баш байлап бергендикке жатар-лыгы түшүнүктүү да...

Биздин ата-бабаларыбыз дарылык үчүн көбүнчө ар кандай чөптөрдүн маңызын, ар түрдүү жандыктардын органдарын колдонуп келишкендигин билебиз. Алардын ичинде адырашман, ак кодол, мамыры, уу коргошундун түбү, мендубана, жалбыз сыяктуу өсүмдүктөрдү ар кан-дай ооруларда колдоно коюшуп жүргөндүктөрүн бүгүн-кү күндө да көрүп жүрбөйбүзбү. Ал турсун булардын бир тобу фармакологиялык жол менен тазаланып алы-нып, медицинада да колдонулуп жүрөт. Бирок, булар-дын ар биринин өзүнчө ар бир ооруга тийгизе турган таасири бар. Бүгүнкү күндө окумуштуулар дале болсо жаны дары-дармектерди өсүмдүктөрдөн изилдеп табуу-да. Негизги максат ошол өсүмдүктөрдү илим-билимдин күчү менен изилдеп чыгып, ооруларга так, билгичтик ме-нен колдонууда турат. Ал эми тигиндей чала молдо та-быптар өз билгениндей колдоно беришип, өмүргө зыян келтирип жаткандыктары кечиримсиз күнөө болуп эсеп-телет. Медицина бүгүнкү күндө кандай жетишкендик-терге чейин баргандыгын баарыбыз билебиз. Ооба, бү-гүнкү күндөгү медицинанын күчү өлгөн адамды кээ бир учурларда өз убагында жетишсе тирилтип коёт. Оорулуу адамга кызмат өтөй албай калган жүрөктү, бөйрөктү оңой алмаштырып, үзүрлүү ийгиликтерге да жетишип жатышат. Ал эми бир кезде өлүмгө дуушар кылуучу со-кур ичеги, аш казандын жарасы сыяктуу ооруларды азыр врачтар «колдон тикенек алгандай» айыктырууда экен-дигин баарыбыз билебиз.

Мына ушул кереметтин бардыгын тең өз көзүбүз менен көрүп, өзүбүз аралашып жүрүп бүбү-бакшыларга, эмчи-домчуларга кайрылып, жардам сураганыбыз кандай? Колунда бир куралы жок «А» деген тамганы билбеген кишилерге мүңкүрөп барып, өмүрүбүздү тобокелге салып беришибиз эмнеликке жатат? Ооба, мындай кишилерди бүгүнкү күндө да жолуктуруп жүрөбүз. Жакынкы эле айларда тигиндей кишилерди алдаган «айлакерлердин» тобу камалып, жоопко тартылгандыгын газеттерден окуган чыгарсыздар. Албетте, азыр бардык ооруларды айыктырабыз деп айтып жүрүшкөн табыпчыларды жазалоо атайын советтик законго тийиштүү статьялар киргизилген. Кимдир бирөөлөрдүн айтуусу менен «колунан бардык ооруну айыктыруу келет» экен деген уу-чуу сөздөргө ишенип алышып, алыстан издеп, чарчап-чаалыгып, жүрүшкөн оорулуулар да жок эмес. Мындай «колунан бардыгы келген керемет» кишиге мен жакынкы күндөрдө атайын барып байкоо да жүргүзүп көрдүм. Ал адам шаардан анча алыс эмес жерде орношкон, чакан кыштакта жашайт экен. Өзү элүүлөрдү таяп калган качандыр бир убакта чала-бучук мал доктурдун орто билимин толук бүтпөй таштап кеткен адам. Ал эми болсо «рактан ооруп өлгөнү жаткан кандай гана оору болбосун айыктырам» деген өзүнүн даңкын жең ичинен жайылтып, кишилерди самсытып чакырып жүргөндүгүнө күбө болдум. Сыртынан билгизбей байкап, кабыл алып жаткан оорулууларынан сурап жатканын, алардын ар бирине чектеп берип жаткан дарыларына карата ал кишинин медицинадан эч бир түшүнүгү жок экендигин айкын-ачык эле көрдүм. Барыдан да, анын ар бир ооруга берип жаткан дарылары, кеңеши калыпка салгандай эч айырмасы жок, бир-бирине коёндой окшош. Ал бул «дарылары» менен кээ бир ооруларды айыктырмак турсун күчөтүп алышы, ал турсун бирди-жарымын зыянга учуратып алышы ыктымал экендиги менен эсептешпейт.

Тигил сыркоо адамдын сунган акчасын алып чөнтөгүнө жашырууга шашат.

Кандай гана өсүмдүк болбосун ар кандай (эң эле аз өлчөмдө болсо да) уулуу заттарды бөлүп чыгара тургандыгы илимге эчактан маалым. Ал турсун биздин ичкен тамак-ашыбыздан өйдө уулуу болуп эсептелет. Биздин организмибиздин укмуштай жөндөмдүүлүгүнүн касиетинин натыйжасында гана ичкен тамак-аштарыбыз уусуздандырылып организмдеги ткандардын тамактанып туруусун камсыз кылып турат. Бул айтылып кеткен ишти аткарууда боордун, бөйрөктүн, аш казандын чоң мааниси бар.

Өсүмдүктөрдөн алынган дары-дармектер турсун, медицинада кеңири түрдө колдонулуп келе жаткан дарылар да ар бир организмдин күчүнө жана көтөрүмдүүлүгүнө жараша берилет. Демек, тигинтип өз билгениндей берип жаткан, барыдан да илим жүзүндө эч текшерилбей колдонулуп жаткан «дарылар» организмге сөзсүз аздыр-көптүр тескери таасирин тийгизет.

Медицинада колдонулуп жаткан ар бир дары эчен түркүм текшерүүлөрдөн, ар кандай жан-жаныбарларга колдонулуп, байкоодон өткөндөн кийин гана адамдарга пайдаланууга бериле тургандыгын түшүнүгү бар ар бир адам билет эмеспи. Бул үчүн келемиштер, арс чычкандар, коёндор, мышыктар, иттер, маймылдар пайдаланылат. Качан гана аларга сыналып бүткөндөн кийин адамдарга колдонула баштайт да, ошондо да кимисине кандай таасир тийгизе тургандыгы боюнча анын өлчөмү белгиленет. Ал эми дарылардын ооруга каршы күрөшүүчү жөндөмдүүлүгү болсо айбанаттарга атайын оору чакырылып, анан аларга кандай дарылык касиети менен таасир бере тургандыгы аркылуу аныкталат. Бүгүнкү күндө дары-дармектердин таасирин текшерүүчү жана жаңыларын табуучу атайын илимий изилдөө институттар, медициналык ишканалар эмгектенүүдө.

Мындан чейрек кылым мурун ар кандай кырсыктар-

дын натыйжасында канында микробдордун көбөйүп, өөрчүп кетишинен, ошондой эле төрөттөн же башка бир оорудан кабылдап кетишинен көп кишилер зыянга учу-раса, азыр сульфаниламиддик препараттардын жана эң күчтүү антибиотиктердин ачылышынын жана жетиштүү өлчөмдө болушу менен оорулуулар аман сакталып калынууда. Азыр ал турсун кабылдап кетүүчү шишик—рак оорусуна да каршы дары-дармектер изилденип табылууда. Мындай дарыларды алыш үчүн окумуштуулар атам замандан бери келе жаткан элдик медициналардын жана бүгүнкү күндөгү илимий медицинанын бай тажрыйбаларын пайдаланып, изилдеп чыгуу менен гана ийгиликке жетишүүдө. Демек, бүгүнкү күндүн космосту ачып айга барып келип жаткан заманда үзүрсүз үрпадаттарга баш ийип, эмчи-домчуларга өмүрүбүздү сактап калыш үчүн жардамга барганыбыз ар бирибиз үчүн кечирилгис күнөө экендигин мойнубузга алсак.

Ооба, узак өмүр, чың ден соолукту бизге өнүп-өсүп бара жаткан медицина гана бере алат.

ООРУЛУУ МЕНЕН ВРАЧ БИРИКТЕШКЕНДЕ

Оорулуу менен врачтын ортосунда болуучу өз ара мамилелер туурасында мындан көптөгөн жылдар мурун эле орчундуу сөздөр болуп келген. Бул жөнүндө медицинанын көрүнүктүү окумуштуулары, корифейлери да сөз козгошкон. Ал турсун «деонтология» деп аталган илимди да ойлоп чыгышкан. Врач менен оорулуунун бир-бирине болуучу көз караштары, мамилелери чынында эле тигил же бул ооруну дарылап айыктырууда зор мааниге ээ.

Врачтын оорулуунун жанында өзүн кандай алып отуруусу жөнүндө көрүнүктүү терапевттердин бири М. Я. Мудров да таасын айтып кеткен. Ал турсун оорулууну дарылоочу врач таза, көзгө жагымдуу кийиниши тийиш деп белгилеген. Бирок, алиге дейре оорулуу кан-

дай мамиледе жана кандай болушу керек туурасында көңүл жубатарлык сөз боло элек. Бул жөнүндө врач да, оорулуу өзү да белгилеген эч кандай чек жок. Врачтын алдында оорулуу эч кандай жоопкерчиликтүү, милдеттүү эмес, анын укугу гана бардай сезилет. Айтмакчы, кээ бир оорулуу эчактан эле айыгып кетсе да, «оорулуумун» деген сезимден кутула албайт. Ооба, оору адамдын адамга болгон мамилесин, ал тургай кулк-мүнөзүн да өзгөртүп жиберет. Мына ушунун кесепетинен ал врач менен да мамилени түзүк түзө албай калат. Аны дарылаган врач ага кайдыгер, эптеп эле ага бир дары жазып берип, андан кутулгусу келип жаткандай сезилип туруп алат. Ал эми оорулуунун врачка ишенүүсү анын оорусун айыктырууда күчтүү таасири бар дарыдай эле мааниге ээ. Муну ал эч качан эстен чыгарбоого тийиш.

Чынында оорулуу врачтын айткандарын дыкандык менен өз убагында аткаруудан тажабайбы? Тилекке каршы врачтын көрсөтмөсүнө көңүлү кош мамиле кылган оорулуулар алиге көп экендиги көңүл иренжитет. Кээ бир дарыларды тамактан кийин же тамактан мурун ичүү керектигин айтып түшүндүрүп бергенде да ой келди кабыл алган сыркоолуулар бар. Албетте, дарыны минтип эрежени бузуп ичүү эч пайда келтирбейт. Себеби, кээ бир дары тамакка чейин, ачкарын ичкенде таасир этиши керек болсо, башка бири тамактан соң таасирин тийгизет. Врач анын так мына ушул касиетин эске алат. Ал эми оорулуунун буга кайдыгер мамиле кылганы кандай.

Кээ бир оорулуулар өзүнүн дарты туурасында көбүрөөк билүүгө ынтызарланышып, ал жөнүндө көптөгөн илимий-популярдык гана статьяларды окубастан түздөн-түз эле окуу китептеринен, атайын жазылган илимий макалалардан «пайдаланууга» өтүшөт. Анан алар өз алдынча «врач» болуп чыга келишет. А чынында бул туура эмес. Себеби, ар бир оору туурасында жазылган макаланын же илимий статьянын өзүнө тиешелүү болгон, врач гана тереңирээк баамдап түшүнө алуучу жа-

бык сыры бар. Оорулуу бар болгону тигил же бул оорунун пайда болушу жана кабылдап кетиши туурасында гана жалпы түшүнүккө ээ болуу менен, эң негизги көңүлдүн чордонун ошол оорудан алдын ала кантип сактануу керектигине бурушу зарыл. Илимий-популярдык жанрда жазылып, элге тартууланып жаткан медициналык макалалардын максаты да так мына ушунда.

Кандай гана ооруну болбосун дарылап айыктырууда жана аны менен күрөшүүдө врач менен оорулуунун биримдикте болушу эң чоң мааниге ээ болот. Ушундан улам байыртан бери врачтардын арасында макал катары айтылып калган мындай бир эреже эске түшөт: «Биз үчөөбүз — сен, оору жана мен. Эгер сен оору менен бириктишип кетсең, анда силер экөө болуп каласыңар да мени көптөп жеңип кетесиңер. Эгер сен мени менен бириктешсең, экөөбүз көптүк кылабыз да, ооруну оңой жеңебиз».

«Сиз менин айтканыма ишенсеңиз, менин талабымды орундатсаңыз сөзсүз айыгасыз...» Бул ар бир врачтын оорулуудан суранган өтүнүчү жана ал ишенимдүү өтүнүч.

Илгери (мүмкүн азыр да) молдонун, же табылгынын, же тамырчынын айткандарын эч эринбестен, кыйшаюусуз аткарышканын кээ бир карылар айтып эле жүрүшпөйбү.

«Кара кумгандагы сууга жуунуп алып, таң азандан үйүндөн жүз кадам алыстыкка чейин барып, анан кыбыланы көздөй дагы жүз кадамча аралыкка жетип, мына ушул дубалап берген кара таштарды чачып жибер да, артың карабастан үйгө келип кечке чейин сулк жат!» — деген сыяктуу ырым-жырымдарды айтып өтүнгөн эмчи-домчулардын мүдөөсүн эринбей так аткарган оорулуу, ал турсун кээ бир психикалык же нервдик дарттан айыгып да кетишкен. Албетте, бул жерде эмчи домчунун сыйкыр эрежеси аны айыктырбастан, оорулуунун ишеничи организмдин «тетиктерин» жөнгө салуу

менен оорудан куткарып чыккандыгы маалым. Тигил же бул оорунун организмдеги процесстерди бузуп, анын органикалык жактан өзгөртүп жиберүүсүн мындай эмдөө айыктыра албайт деңизчи. Бирок дарынын таасирдүүлүгүн жогорулатып, оорулуунун организмнин ооруга карата болгон каршылык көрсөтүүсүнө көмөк болууда оорулуунун врачтын айткан сөзүнө ак дилинен ишенүүсүнүн зор мааниси бардыгына эч шек жок.

Врач менен оорулуу гана турмак ар бир адамдын бир бирине көмөктөш болушу, бир бирин сыйлашы кандай рахат. Ал эми оорулуу менен врач анда да бириктеш, андан да жакын болуулары керек эмеспи. Анткени ал экөөнүн тең максаты бир да: кандай гана болбосун ооруну жеңип чыгалы! Тилекке каршы кээде мындай да көрүнүштөр болот: оорулуу анчейин жеңил кийимчен врачтын кабыл алуу бөлмөсүнө салам да айтпай, уруксат өтүнбөй жөөлөй кирет да, бош орундукка аяк баса, баш кийимин кушетканын (оорулууну көрүүчү жыгач тапчан) үстүнө таштайт. Сүртүп тазалабай кирген бут кийиминин изи полго даана түшүп, тактай булганган боюнча калат. Врач ордуна туруп оорулуунун баш кийимин алып илгичке илип жатып (муну ал оорулууну аягандыктан, бир чети өзүнүн мындай тартиби аркылуу анын сезимин ойготкусу келип) тигинден минтип өтүнөт: «көчө баткактап жатканын көрүп-билип туруп бутуңду тазалабай киргениңиз жарабас...»

Ал врачтын өтүнүчүнө кайдыгер гана ийнин куушуруп, изине көз кыйыгын салып жөн болот. Оюнда, ушуга да көңүл буруп, чыртыябы. Кир болсо тазалап коё турган атайын чектелип, акча алып жаткан уборщица бар эмеспи деп, сөзгө иренжийт. Андан соң ал чөнтөгүнөн кайсыдыр бир дарынын таблеткаларын алып чыгат да, врачтын үстөлүнүн үстүнө таарыныч менен минтип сөз айта таштайт: «мына, көрүңүз. Таптакыр жардам бербеди. Ичип жатып тажап бүттүм...» Врач оорулууга таң кала карайт:

— Муну сизге ким берди эле, ичиңиз деп?

— Эч ким. Өзүм окуп, билип... эки күн катары менен жедим, эч пайда... мага аллахол жазып бериңизчи. Боорумдун сайгылашканы күчөгөнсүп кетти шекил.

— Бирок, сизге анальгиндин да, аллахолдун да эч кандай пайдасы жок да. Азыр тамакты мүнөздөп ичип, диэтаны сактоонун зарылдыгы зор, сиз үчүн.

Оорулуунун ич кийими да, денеси да кир. Сыягы бир ай бою кирибеген болуу керек.

— Врачка жуунуп-тазаланып, тазараак кийинип келиш керек — дейт, врач.

— Эмне, жүрөгүңүз айланып жатабы — дейт оорулуу ага жооп кылып кийинип жатып. — Окуп-чокуп алгандан соң эле чыртыйып, тазаланып, үйлөнүп-күбүнүп каласыңар. Жийиркенгенди билесиңер, а менин боорум ооруп жатабы же, ичим ооруп жатабы анычы... Башкаларга сөз да айтпай, жашыруун, жең ичинен өндүүлөп дарылардын түрүн жазып бересиңер. А колунан келбегендерге мамилеңер кайдыгер.

Оорулуу коштошпостон, эшикти тарс жаап сыртка чыгат. Врач эч жооп кайтарбастан, шалайган боюнча калат. Көңүлү да чөгөт. Оорулууларды текшерип, көрүп жатканы менен анын башында: «жийиркенгенди билесиңер», «жең ичинен өндүүлөп», «колунан келбегендерге» деген сөздөр чуулдайт. Аны кандайдыр бир эң жагымсыз, адамдын сезимин корсунткан сөздөр менен басмырлап кеткендей абал чырмап алып бушаймандантат. Тигил оорулуу ким болду. Маянаны деле жакшы алган, колхоздун шоферу. Ал врачка эле эмес, башка кишилерге да орой мамиле кылат. Ооба, оору адамдын кыжырын келтирип, адамга болгон мамилесине таасир этет. Бирок, оору оорулуунун нагыз оройлугун, түпкү мүнөзүн да ого бетер дааналап коёт окшобойбу. Тиги оорулуу менен врачтын сүйлөшкөндөрүнөн эле сезилип жатпайбы? Мудров врачтын «таза кийинип, өзүн алып жүрүүсүн» көптөн көп өтүнгөн тура. Анда ушул эле өтү-

нүчтүн өзүн неге оорулуудан да суранууга болбосун. Албетте, кир денедеги жуулбаган кир кийимдин болушу оорунун белгиси эмес, тазалыксыздын, өзүнүн боюна карабагандыктын белгиси. Ал эми буга оору күнөөлүү эмес, оорулуу күнөлүү да.

Тиги оорулуунун «жийиркенип жатасызбы» деп врачка доомат коюшу кандай. Албетте, кандайдыр бир оорунун кесепетинен денеде «жийиркеничтүү» өзгөрүштүн пайда болушуна эч айла жок. Бул учурда оорулуу тартынат, уялат, жыйрылат... Тескерисинче, врач анын бул ыңгайсыздыгын жоюуга, ага такыр эле маани бербегендей мүнөздө болууга аракет кылат. Барыдан да, эгер мындай өзгөрүш оорунун сакая башташынын белгиси болсо, ал турсун врачты кубандылары шексиз. Оорулуу жаңылышат — тескерисинче врачтар эч нерседен жийиркенбеген калк болот.

Ал эми оорулуунун тигинтип «кара кокочо» болуп келиши жөн эле врачты урматтабагандык, сыйлабагандык деп аныктасак болот. Албетте, кайсыдыр бир теринин оорусунун кесепетинен (ириндин чыгышы, жарат, исиркек сарбашыл ысыктар ж. б. у. с.) теринин өңүнүн өзгөрүшү бир жөн. Муну врачтар жакшы түшүнүшөт.

Адамдын врачка келип көрүнүшүнө эмне түрткү болот? Ооба, ошол адамдын ден соолугунун начарлашы, саламаттыгынын төмөндөп, кандайдыр бир оорунун жабыркатышы, анын тынчын алып, кыйнашы. Демек, оорулуу врачтан жардам күтүп, анын берүүчү дары-дармегинен сыйкыр таасир күтүп, айыгып кетүүгө дилгир ниет менен үмүттө келет. Эмесе оорулуунун врачка кайрылуусу маанилүү окуя экен да. Андай болсо буга атайлап даярданып, жуунуп-тазаланып, ал турсун аны менен алдыда болуучу аңгеме сүйлөшүүгө да, өзүнүн ден соолугун, ал-абалын төкпөй-чачпай жыйынтыктап, кылдат түшүндүрүп берүүгө ичтен жыйынтыкка келиш керек экен да.

Врачтын кабыл алуу бөлмөсүнүн босогосунда бардык

оорулуулардан суранган мындай жазуусу бар айнек тактайча илинип турат: «Тынчтыкты сактаңыздар. Врач көрүп жатат». Мына ушул эскерткич сөздүн өзү эле ар бир оорулууну, ар адамды этиеттикке, кандайдыр бир ыйык нерсенин жоопкерчилигине үндөп жатпайбы.

Врачка келип көрүнгүчөктү оорулуу өзүнүн оорусу, ал-абалы туурасында ой жоруп, ал турсун ичинен «дарыланып», врач ошол эле оору деп айтат деп алдын ала диагноз коюп келсе, оорулуу врачтын бет алдына барып отургандан баштап врач да өз алдынча ой жорууга, оорунун атын так билүүгө аракеттенүүгө, оорулуу менен пикир алмашууга өтөт. Көп учурларда мына ушул экөөнүн ойлогондору бир бирине төп келбей калат. Оорулуу эми тиги жол бою ойлонуп, оорусуна ат коюп келген «билгичтигин» унутуп, врачтын аныктосуна гана ишениши тийиш. Анткени, оорунун атын таап, аны дарылап айыктыруу үчүн атайын билим талап кылынат.

Кимдир бирөөгө бир дары жардам берип, айыгып кеткенин угуп алып эле тиги шоферго окшоп ошол дарыны гана жазып берүүнү өтүнүп кежирлене берүү пайдасыз. Врач кандай гана дарыны болбосун ооруга жазып берүүдөн мурун анын организмнин ал-абалына, нерв системасынын өзгөчөлүгүнө жана лабораториялык анализдердин негизинде чыккан жыйынтыктарга өзгөчө көңүл бөлүү менен ишке ашырат. Демек, өз алдынча, бирөөнүн айтуусу менен кандайдыр бир дарынын «сыйкыр таасирине» сокур ишенич аркылуу ошол дарыны кабыл алуу ага пайда келтирмек турсун, тескерисинче, зыян келтирип, тигил же бул органдын функциясына тескери таасирин тийгизип коюу толук мүмкүн.

Врачтын кеңешин угуп, дарылануу максат менен бараткан оорулуу сезиминде бир гана ой менен баруусу тийиш: «врач гана мага жардам берип, врач гана айыктыра алат. Ал мендей оорулуулардын далайын дарылаган адис эмеспи... «Ооба, оорулуунун мына ушул ой менен келүүсү гана үзүрлүү жыйынтыкка алып келет.

Врачтын оорулуунун айткандарын топтоп, иргеп, көңүл кеп угуп, аны талдай билүүсү эң чоң ыкмачылдыкка жата тургандыгын медицинанын белгилүү клиницист врачтары айтып кетишкен. Ал эми өзүн кыйнаган оорунун белгилерин, жабыр тарткан абалын оорулуунун врачка билгичтик менен кылдат айтып берүүсү андан да кем калышпаган жөндөмдүүлүккө жатарлыгын унутпоо керек.

Оорулуу оорусу жөнүндө врачка кыска, так баяндап берүүсү зарыл. Өзүнүн оорусунан сырткары болбогон ашык сөздөрдүн учугун чубап, божурап отуруу — врачтын эң кымбат убактысын гана ала тургандыгын эсте тутуу керек. Кээ бир оорулуулар врачтын андан кесибин, канча баласы бардыгын, канча жашта экендигин сурап тажаткандыгын айтышат. Бул албетте туура эмес. Себеби, оорулуунун кесибин, анын тукумунун эсен-соолугу, жашы, жада калса эне-атасынын кандай оорулардан жабыр тартып келгендиги да түздөн-түз мааниге ээ. Ошондуктан врачтын кандай гана суроосуна болбосун оорулуу эч тажабастан, чыдамдуулук, токтоолук менен олуттуу маани берип жооп берип туруусу зарыл.

Кээ бир оорулуулар өзүнүн оорусунун белгилерин кошолонтуп, өтө эле күчөтүп, же тескерисинче төмөндөтүп айтышат. Албетте, бул да туура эмес. Врачтан эч тартынбастан, ыңгайсызданбастан бардыгын тең ачык айтуу керек. Врач оорулуунун сырын кармай биле тургандыгын унутпоого тийишпиз.

Ошентип, ооруну дарылоодо, жакшы үзүргө жетишүү үчүн врач менен оорулуунун ортосунда болуучу өз ара мамиле, алардын бириктишип чабуул коюшу түздөн-түз чоң мааниге ээ экендигин эсте ар дайым туталы.

КУРОРТТОН КЕЛГЕН СОҢ

Күнөстүү республикабыздын элибиздин саламаттыгына көмөк болуучу курорттору азыр өлкөнүн далай же-

рине белгилүү болуп олтурат. «Көгүлтүр Ысык-Көл» санаториясына жатып оорусуна эм, ден соолугуна дем алуу үчүн жыл сайын бир тууган республикалардын эмгекчилери жүздөп, миндеп эс алып кетишүүдө. Ал эми Жети-Өгүз, Жыргалан, Ысык-Ата, Жалал-Абад сыяктуу курортторубуз башка эс алуучу жайлар менен бирдикте эле түркүн оорулардан калкыбыздын сакайып кетишине эң чоң көмөк көрсөтүүдө. Аларда сезон убактысында миндеген адамдар дарыланышса, калкыбыздын далайлары бир тууган республикаларыбыздын курортторуна, же борбордук чоң санаторийлерге, курортторго барышып саламаттыгын чыңап келишүүдө. Албетте санаторийлерге, курортторго барып келишкендердин көпчүлүгү ден соолугунун оңолуп, оорусунун жеңилденип калгандыктарын айтышса, кээлери айыгып кетишкендиги туурасында кеп салышып кубанышат. Ооба, эл түркүн. Кээ бирлери дегеле эч өзгөрүү сезбегендигин айтып тымызын нааразы. Бирок, санаторийлик-курорттук дарылануу эмне үчүн минтип ар кимге ар кандай таасир тийгизет? Мүмкүн врачтар бирөөн «алалап», бирөөн «кулалап» дарылап жүрүшпөсүн?! Кептин баары мына ошол бир эсептен дарыланууга, бир эсептен эс алууга барган адамдардын өзүндө болуп жатат. Ананчы. Мындай кесе айтуу, сөзүбүз кургак болбосун үчүн кээ бир эпизод-мисалдар келтире өтөлүчү. Айрым оорулуу кишилер дарылап жаткан врачынын берген көрсөтмө-кеңешине көңүл бурбастан, санаторийде же курортто дарыланып келүүгө далбас урат. Ага мындай дарылануу азырынча эрте экендигин, оорулуунун ошол таптагы ал-абалы буга төп келбей тургандыгын түшүндүрүп, айтып жаткан врачына ишене бербеген оорулуулар жокпу. Врач ага атайлап эле уруксат бербей жаткандай, ал турсун, (күлкүн келет) анын курортко баруусун көрө албай жаткандай сезишет.

Болбосо башка бир мисал: врач оорулууга республикабыздын аймагында эле жайгашкан кайсыдыр бир ың-

гайлуу, анан ден соолугуна үзүр бере турган санатория же курортту сунуш кылат. Оорулуу буга макул эмес. Албетте, баары эмес деңизчи, чыгат араларынан: «мен борбордук курортко барсам болот эле. Сочиге же Ессентукиге жазып берсеңиз экен...» Тим эле жалооруйт.

Бул учурда да врач анын ден соолугунун ал-абалын, оорусунун сырын чечмелеп жатып ага бап келген курорттун бирин сунуш кылганын эске албайт, оорулуу. Анан тааныштан тааныш издеп, сары изине чөп салып аракеттенип жүрүп өзүнүн көңүлүнө жаккан курорттун бирине (анын ден соолугу ал жерде тескерисинче начарлап калары менен, же ал жердеги врачтар кабыл албай коёру менен эч эсептешпеси бышык!) путевка алат да көздү жуумп жөнөп берет...

Ооба, мындай чоркок иштердин көптөгөн эпизоддорун келтирүүгө болор эле. Бирок, биздин бул макалада айталы дегенибиз башка.

Көпчүлүк оорулуулар санаторийлик-курорттук дарылануудан келгенден соң өзүн кандай алып жүрүүлөрү керек жана алардан кандай режим талап кылынат. Бул туурасында асыресе көбү билишпейт же аны дыкандык менен көшөрө кармай алышпайт окшобойбу. Эмесе биз ошол дарылануудан келген оорулууларга кеңеш иретинде төмөндө аңгемебизди арнамакчыбыз.

Курорттук дарылоо бүттү дейли. Санаторийдин врачтары оорулуунун ден соолугун келгенде да, кетерде да толук текшерип чыгышып, анан бүтүм чыгарышат, дарылануунун жыйынтык үзүрүнө баа беришет.

Жүздөгөн, миллиондогон оорулуулардын ден соолугун текшерүү аркылуу курорттук дарылоонун жыйынтык-үзүрү негизинен жакшы натыйжалуу экендигин ачык-айкын айгинелейт. Мисалы, өткөн жылкы профсоюздардын санаторийинин калкты дарылоо боюнча чыгарган жыйынтыгын эске алсак анда 3 миллион кишиден 98 процентке жакынынын ден соолугу абдан жакшырган абалда узатылган.

Албетте, мындай оңолууга эң негизгиси төмөндөгү шарттар көмөк болду да: оорулуунун жашаган жерин аз убакытка болсо да которуу, адатта боло жүргөн жашоо шартты өзгөртүү, ар убак врачтын көзөмөлдөөсүндө болуу, режимди иреттүүлүк менен кармоо...

Эмесе мындай оорулуулар санаторийлерден кайтып келүү менен өздөрүн кандай сезишет эмгек өтөөсү кантип калат?

Бул татаал суроону чечмелөөдө врачтар-санатордук-курорттук дарылоолордун тээ далай мезгилден берки жыйынтыктарына кайрылышты. Мунун натыйжасында мындай дарылануунун үзүрү негизинен ошол дарыланып чыккан адамдардын өзүнө көп көз каранды экендиги айкын болду. Барыдан да, анын — санаторийдин врачтарынын берген көрсөтмө-кеңештерин так өтөөсүнө карата ийгилик болорлугу аныкталды.

Буга төмөндөгүдөй бир-эки мисал аркылуу айып коюп көрөлү да. Гипертония оорусунан жапа чеккен эки киши Феодосия курортунда дарыланышыптыр бул накта болгон окуя туурасында сөз болуп жатат. Экөө тең үйлөрүнө оңолуп, ал-абалы жакшырып, көңүлдөрү көтөрүңкү кайтып келишти.

Антсе да булардын бирөө врачтын көрсөтмө-кеңешин туура сактоо менен айыгып кетсе да, экинчиси үч ай убакыт өтпөй баягы эле салдар менен кайтоолдоп ооруканага жатууга аргасыз болду. «Негедир» анын кан басымы жогорулап кетти... Башы ооруп, кулагы чуулдачу болду.

Ал эми аш казанынын маңызы аз деп (гастрит гипацидный) диагноз коюлган оорулуулар болсо экөө тең тамакка табити тартпагандыгын, жүрөгү айланып, кузгусу келерлигин, аш казанынын тушу оорурлугун айтып даттанышчу. Бул экөө тең курортко дарыланууга: бирөө Пятигорскиге, экинчиси Железноводскиге кетишти. Дарылык касиети бар минералдык суу, диетикалык тамак, физиотерапиялык дарылоолор организмге эң жакшы таа-

сир тийгизди да, булардын бирөөсү курорттук дарылануудан кийин үч жыл өтсө да өзүн жакшы сезип жүрдү, ал эми экинчисинин оорусу болсо төрт ай убакыт өтпөй кайтоолдоп, катуу кармады.

Мындай ар кандай үзүр болуунун себептери эмнеде? Санаториялык-курорттук дарылоонун минтип ар кыл таасир этишинин сыры кайсында? Албетте, оорулуулардын өздөрү күнөөлү.

Көп оорулуулар курорттон кайтып келгенден соң ал жактан ден соолугу үчүн жеңип алган үзүрүн көпкө чейин сактап кала алышпай, бат эле жоготуп алышат. Анткени, врачтын көрсөтмө-кеңештерин аткарышпайт: көп учурда убагы менен уктап турбай, ой келди тамактанышып, таза абада көбүрөөк болушпай, ичкилик ичип, тамеки тартышат...

Алар курорттук фактордун адамга, барыдан да анын нерв системасына таасир этерлигин эске алышпаса керек. Барыдан мурда бул таасир курорттук дарылануудан кийин белгилүү бир убакытка чейин сакталып каларлыгын да унутпоо зарыл.

Эмесе, бул үзүрдү көп мезгилге дейре сактап калууга мүмкүндүк барбы? Оорунун жаңыланышынын алдын алууга болобу? Албетте. Бул чараларды негизинен экиге бөлүүгө болот: жалпы эле гигиеналык режим жана тигил же бул оорунун алдын алуу үчүн алдын алуучу чаралар.

Ар бир оорулуу дарыланып бүтүп, үйүнө кайтып жатканда санаторийдин врачы алардын ар бирине өз-өзүнчө кеңеш берет, аңгемелешет. Ал кайтып барган соң оорулуунун өзүн кандай алып жүргөндүгү, эс алуусу жана тамактануусу туурасында да толук «рецепт» берет. Бул кеңеш-көрсөтмөлөр оорулуунун курорттук китепчесинде да жазылуу болот. Демек, аны оорулуунун толугу менен гана аткаруусунда турат.

Жүрөк-кан тамыр жапа чеккенде ар убак оорусунун жаңыланышынын алдын алууга аракеттенүүлөрү тийиш.

Бул үчүн алар булчуң эттерине күч келтирүү, өтө көп чарчачу акыл эмгеги менен ченемдүү түрдө, байкап эмгектенүүлөрү тийиш. Ал турсун, күйүнүп-кубанууну да, аябай капа болуу учурду да байкоолору зарыл.

Жүрөк-кан тамыр ооруларынын алдын алууда бирден-бир негизги пайдалуу чаралардан болуп гимнастикалык көнүгүүлөр экендигин врачтар аныктап чыгышкан: жүрөк-кан тамыр системаларын ишке келтирүүдө так ушу гимнастикалык көнүгүүлөр түздөн-түз көмөк болуу менен организмде кан айланууну жакшыртып, ар кандай татаал реакциялардын калыптанышын жөнгө салат жана адамдын сергек жүрүүсүн камсыз кылат. Ошондуктан санаторийде врач сунуш кылган гимнастикалык көнүгүүлөрдүн түрлөрүн эч үзгүлтүккө учуратпастан, ар убак өз учурунда жасап жүрүү талапка ылайык.

Курортто жүргүзүлгөн дарылануунун ийгилиги таасирдүү болсун үчүн аш казанынын оорусунан жапа чеккендер (өнөкөт гастрит оорусунан аш казандын жаратынан) врач сунуш кылган режимди сактоо менен айрыкча тамакты мүнөздөп ичүүгө зор көңүл буруулары зарыл. Тилекке каршы мындай ыраттуулукту оорулуулардын бардыгы тең сактай билишпейт. Ошентип, оорусунун кайтоолдоп кармашына негизинен оорулуулар өздөрү көмөк болушат. Көбүнчө ичеги-карын илдеттеринен жапа чеккендер өзгөчө режимди кармап жүрүүлөрү зарыл экендигине карабастан ден соолугун «жүр-нарыга» салып коюу эмнеге жатат десениз. Оорунун минтип жаңыланышына негизинен тамактануунун режимин бузуу тамекини ыксыз көп тартып, ал-абалына карабастан ичкиликти ыксыз ичүү себепкер болуп жаткандыгын белгилөө керек.

Курортто дарыланып келгенден кийин белгилүү бир убакыт өткөн соң минералдык суу менен дарылануунун курсун кайтоолдосо да болот. Эгер курортто ичип жүргөн минералдык суу сатыктан табылбаса, анда химиялык составы боюнча ошого эле окшош башка сууну де-

ле колдонсо болот. Албетте, аны кандай жол менен ичүүнү врачтан суроо талап кылынат. Себеби, минералдык сууну кайсыл убакта ичүү керектиги чоң мааниге ээ. Аш казанынын маңызы жогору болгондор бул сууну тамактан жарым саат мурун жылытып ичүүлөрү тийиш. Бул болсо аш казандын маңызынын бөлүнүп чыгуусун азайтат. Эгер аш казанынын маңызы төмөн болсо, анда минералдык сууну жылуу түрдө, тамактанардан 10—15 минута мурун ичүү керек. Минтип ичилген минералдык суу тамак менен бирге аш казандын былжыр бездерин дүүлүктүрөт да, мунун натыйжасында маңыздын бөлүнүп чыгышына түздөн-түз көмөк болот.

Кээде, минералдык суу ооруну күчөтүп жиберип да мүмкүн экендигин эстен чыгарбоо керек. Бул учурда оорунун эң алгачкы белгилери билинээр замат дароо врач-терапевтке кайрылуу зарыл.

Минералдык суу менен дарылануу адатта 3—5 жума бою гана созулушу тийиш. Ал эми дарылануунун ортосундагы үзгүлтүк — эс алыш болсо үч-төрт айга чейин жетет. Минералдык сууну узак убакыт бою, ирээтсиз, ой келди иче берүү организмде туз алмашуу процессин бузуп, мунун натыйжасында туздун муундарда жана заара жолдорунда топтолуп калышына алып келиши мүмкүн.

Нерв системасынын ар кандай ооруларга чалдыкканынан жапа чеккен оорулууларга да врачтар конкреттүү, так кеңештерди берет. Мисалы, куяң оорусунан жапа чегип жүргөндөр үчүн ар кандай суук тийүүчү оорулардан, аба ырайынын кескин түрдө бузулушунан алдын ала сактануулары өтө зарыл болуп эсептелет. Ошондуктан нерв системасынын ар кандай оорусунан жабыркагандар ден соолугун акырындык менен, этиеттеп чындоо талап кылынат. Бул үчүн эртең менен гимнастикалык жана дене тарбия көнүгүүлөрүн жасоо менен, муздак сууга жуунуп, сүртүнүү туура болот.

Узак убакыт бою эң жакшы уктап, эс алып туруу нерв системасынын ал-абалына гана жакшы таасирин

тийгизбестен, дегеле бүт организм үчүн да пайдасы зор. Суткасына 7—8 саат уктоо талапка туура келет жана жатуу менен туруу ар дайым бир убакта болгону дурус. Уктаардын алдында нервке күч келтирүүчү акыл эмгеги менен иштеш жарабайт. Эгер жатып алып уйкусу келбей убаралангандар болсо, жатаардан бир-бир жарым саат мурун таза абада эс алып, сейилдеп басып келиш жакшы таасир берет. Ошондой эле бутун тизесине чейин жылуу сууга салып олтуруу да пайдалуу.

Санаторияларда дарыланууда болуп келгенден кийин сөзсүз участкалык врачка көрүнүп, анын кеңешин угуу талапка ылайык. Оорулууну мурун көрүп, такай дарылай жүргөн жергиликтүү врач санаториялык дарылоо ага канчалык даражада үзүр алып келгендигин бир аз баамдоодон соң эле дароо байкай алат жана оорулунун учурдагы ден соолугунун ал-абалына карата тийиштүү кеңеш көрсөтмөсүн берерлигин эсте тутуу зарыл. Ал эми жергиликтүү врачтын бул кеңештерин дыкандык менен аткаруу — курорттук дарылоонун үзүрүнүн далай убакытка дейре сакталып калышына түздөн-түз көмөк болот.

Оорулуулардын көпчүлүгүн тынчсыздандырган дагы бир мындай суроо бар эмеспи: курортко бат-бат барып туруш керекпи же...кандай? Санаторияда же курортто кайтоолдоп дарыланууну жылына бир гана жолу кайталаса болот. Бул үчүн, албетте, врачтын кеңешин угуу эң зарыл. Себеби, өзү билип жогорудагы келтирилген мисалдагыдай эптеп эле эс алып, же дарылануу үчүн ой келдилик менен кете берүү ден соолукка аздыр-көптүр тескери таасирин тийгизерлигин эч качан эстен чыгарбайлы.

ӨНӨР ЭМЕС — ӨМҮР КЫСКАРАТ

Жашырып не, мен көп жылдар бою тамеки тартып келгем. Түшүнбөстүк да: «мурундун канаганын басууга

миндин бири дейт» деп ата-энем бир жерден угуп келишип жетинчи класста окуп жүргөнүмдө эле уруксат берип коюшту. Ал кезде мурдум көп каначу — күнүнө эки үч жолдон. Бирок эмнегедир тамеки тартканга көңүгө албай жүрүп, анан институтка өткөндө «тамеки тартууда карт бөрүлүк кылган» эле чылымчылардан болуп калдым. Ушундан эле баамдаңыз түнүчүндө ойгонуп алып да тартчумун...

Жыл айланып экинчи курска барганда тамекинин ден соолукка тийгизген тескери таасири туурасында бирди-жарым илимий-популярдык макалаларды окуй коюп жүрдүм. Сабак берген мугалимдерим да, ал турсун лекция окуучу атагы республикабыздын булуң-бурчуна маалым болуп калган профессорлор да он беш минуттук эс алуу учурунда тумандаган папиростун түтүнүнөн көрүнбөй калганга чейин чылым чеккен бизге кайра сабакка киргенде бул уулуу түтүндүн укмуштуу сыйкыр күчү туурасында кеп айтышаар эле.

Анан айылга барганда «дагы врач болот имиш. Сен элди дарылаганды коё туруп ири алды өзүң тамекиңди таштап көрсөң. Ажал менен кармашуу үчүн темирден да бек эрк керек...» деп чымчый сүйлөгөн жолдошторумдун сөзү менин оюмда алда качантан бери жүргөн максатымды ого бетер курчутуп, муютуп койду.

Ооба, мен институттун үчүнчү курсунда тамеки тартканды чымырканып туруп эле таштап койдум. Ашыра сүйлөп, жымсалдабай эле коёюн алгач учурлары кыжаалаттанып, бир нерсем унут калгансып өзүмчө эле туйтунуп жүрдүм. Ал турсун, көчөдө тамеки тартып бараткан кишилерди көргөндө кудайчыдан бетер колумду сунуп жибере таштап барып жөн болчумун. Канткен менен мындай «чүнчүүнүн» барын тең жеңип чыктым да, анан чылым туурасында таптакыр унутуп койдум. Ишенип коюңуз, мага чылым тарткан жылдарым тээ качандыр бир мезгилде болгонсуп сезилип калды. Чылымдын түтүнү же жыты келсе эң эле жагымсыз болуп, кийинчерээк

башым айланып, кускум келип да жүрдү. Бирок, анткени менен жеңиш мен тарапта болуп калды: эртең менен таң азандан такылдап жөтөлгөн кыйноодон, тамак иче албаган табиттен кутулдум. Ичип-жеген тамак ашымдын жытынын оңолгонун, буруксуп мурунга жаба берип, шилекей чубуртканын айтпай эле коюңуз.

Ошентип менин тамекини тумтак таштаганыма биротоло ишенип бүтүшкөн жолдош-жоролорум, курбу-курдаштарым эми менден таң калган мүнөздө минтип сурашчу болду: «Тамекинин суусун ичкен» ушу сен аны менен кантип коштоштуң? Мүмкүн сыйкыр дары тапкан чыгарсың?»

Ушуга окшош толгон токой суроолор менен кайрылышат. Албетте, алар тамекинин ден соолукка тийгизүүчү зыяндуу таасири туурасында да жакшы билишет. Кээ бирөөлөрү аны таштаганга аракет да жасап көрүшкөн. Бирок, бир күн, жарым күн өткөргөй кайрадан тартып алышкан. «Эркиң начар экен» деген сөздү кимдин эле уккусу келсин. Алардын да актануучу сөзү бар: «тамекиден өлдү дегенди уга элекпиз. Жер жүзүндөгү адамдардын теңи болбосо да үчтөн бири тартса керек. Ошолордун баары тең эле оорулуу болуп калыптырбы?..»

Тамеки тарткандардын саны чын эле укмуштай — көп миллиондоп саналат. Мисалы, Францияда бир эле минуттун ичинде 70 миңден ашык сигарет жана миңден ашуун пачка күкүм тамеки тартылат. Ал эми Америкада болсо ар бир тамеки тартуучу кишиге төрт миң сигарет туура келет. Биздин чоң шаарларыбыздан болгон Ленинградда деле ар жыл сайын беш миллиардка жакын папирос сатылат.

Ооба, бул көрсөтүлгөн цифралар чынында эле укмуштай! Бирок ошентсе да бул коркутууга алардын белен жообу бар: «Кимдир бирөөгө, мүмкүн зыяны бардыр, а мага анын алы жетпейт. Ден соолугум көз тиерликтей эле турат». Ушундан улам болгон бир окуя эсиме түшөт. Анда мен институтту жаңы бүтүп келип, врач

хирургдук кесипте иштеп жүргөн кезим болчу. Жумуштан кийин үйдө эс алып жаткан учурумда капысынан мени кошунамдын аялы «жолдошум ооруп калды» деп чакырып калды.

Оорулуунун түшүндүрүп айтуусу боюнча мен ага сокур ичеги (аппендицит) деп диагноз коюп, хирургиялык бөлүмгө жибердим. Оорулуу ичинин ооруганына чыдабай бир аз эле кыймылдаса кыйкырып жиберип жатты. Хирургиялык бөлүмдө аны бул адисттик боюнча дасыгып бүткөн врачтар көрүшүп, бирок оорунун атын так таба алышпай күнөм санашты. «Сокур ичегиге толук окшошпойт. Азырынча операция жасоого эч зарылчылык жок!»

Ооба, тажрыйбалуу врачтардын чыгарган жыйынтыгы ушу болду. Бирок оорулуу таптакыр эле тынч алалбай койду — ичинин катуу ооруганы аны шалдыратып салды. Ичеги-карынын, сокур ичегисин, өтүн, бөйрөгүн, аш казанын эң кылдаттык менен текшерүү — бул органдарынын бардыгы тең сопсоо экендигин аныктап койду да, аны ооруканадан үйүнө чыгарууга белгилүү профессорлорубуздун бирөө бүтүм чыгарды. Барыдан мурда ага профессор бир гана кеңеш берди: «тамеки тартууну таптакыр таштабасаң оорудан кутула албайсың!»

Иштин ыгы боюнча кызматтан которулуп кеткендиктен тиги кошунаны бир нече жыл бою көрбөй калган элем. Капысынан ага командировкада жүрүп жолуксам болобу. Тамекинин зыяндуулугу туурасында эми ал атайын лекция окуса да боло тургандай. Ооба, ал чылым менен ошондо эле тумтак коштошуптур. Азыр болсо ден соолугунун оңолгондугун жөн эле жомоктой айтат.

Деги анын ичинин антип ооруну эмнеликтен келип чыкты. Тамекинин ага кандай тиешеси бар эле. Чылымда болуучу никотин уу затынын ичегиге капысынан тийгизген алигидей оор таасири кандайча болгон. Бул суроолорго жооп берүүдө илимий жактан жүргүзүлгөн изилдөөлөр жардамга келгени менен айкыныраак жооп

айтуу таталыраак. Америкалык окумуштуулардын айтуусуна караганда мындай оорунун келип чыгышы тигил же бул органга тамеки тартууда тукум куучулуктун таасир этүүчү фактору чоң мааниге ээ. Ал эми советтик окумуштуулардын аныктамасы боюнча негизги роль ошол органдын жаралашына түздөн-түз көмөк болгон нерв системасынын жабыр тартышына таандык. Нерв системасын болсо никотин ууландырарлыгы эчактан эле маалым.

Никотиндин болор-болбос эле өлчөмү чычкан турмак килейген ат өлтүрө тургандыгы жөнүндө. илимде эчак аныкталган. Барыдан да дене бойду дүркүрөтө турган бир иш — никотиндин бир нече эле тамчысынан адам да өлүп калат. Ал эми чылымчы болсо тамекиден бардыгы болуп никотиндин эң чоң өлчөмүн алат. Мына мындай эле эң жөнөкөй эсеп аркылуу анын канча өлчөмдө никотин алуусун билүүгө болот. Эгерде чылымчы тамекини 10 жашынан баштап анчейин көп эмес өлчөмдө эле тартып жүргөн болсо, анда ал өмүрүнүн аягына чейин (орто жаш алынды) 400 000 папирос тартып бүткөн экен. Ал эми бул тамекиден ал бардыгы болуп 1,6 килограммга жакын никотин алат. Бул болсо бир нече адамды өлтүрө ала турган өлчөм. Андай болсо эмне үчүн тиги чылымчы тирүү калат?

Бул табышмакты чечмелөө анчейин деле кыйындыкка турбайт. Никотин адамдын организмде — боордун, бөйрөктүн, өпкөнүн жардамы аркасында уусуздандырылат да, ал эми бир нече бөлүгү болсо организмден ар кандай жолдор менен бөлүнүп чыгарылат. Барыдан да организм тамекиге бат эле байыр ала түшөт. Муну аныкташ үчүн төмөнкүдөй тажрыйба жасоого болот. Коёндун жүрөгү алгач никотиндин болор-болбос эле өлчөмүндөгүсүнө таасирленет. Ал эми кийинки жолу ушул эле өлчөмдөгү никотин анын жүрөгүнө таптакыр таасир эте албай калат да, өлчөмдү көбөйткөндө гана тескери таасирлерине карата болгон каршылык көрсөтүүсү никотинди «кол-

дон келишинче уусуздандырат» да, убактылуу тазалап турат. Демек, чылымчынын азырынча эч нерсе сезбей, көңүлү куунак турушу түбөлүк эмес. Эртедир-кечтир көп убакыт өтпөй эле ал зыянын тийгизбей койбойт. Муну айкынараак далилдеш үчүн төмөндөгүдөй эле мисалды келтирүүгө болот.

Өпкөсүнүн рак оорусунан жапа чеккендердин 90—97 проценти чылымчылар. Тамеки тарткандардын, адатта, жүрөгүнүн булчуң эти жана кан тамырлары өзгөрүп кетет. Француз врачтарынын аныктамасы боюнча кургак учук менен ооругандардын 95 проценти чылымчылардан экен. Тамеки ошондой эле аш казандын жана он эки эли ичегинин жаратынын пайда болуусуна түздөн-түз себепкер болуу менен, грипп жана башка жугуштуу оорулардын жугушуна да көмөк этет. Себеби, организмдин бул ооруларга карата болгон каршылык көрсөтүүчү жөндөмдүүлүгү никотиндин уусунун кесепетинен начарлап калат. Англиялык окумуштуулардын көрсөтүүсү боюнча күнүнө бирден он папироско чейин тарткан боюнда бар аялдардын ичинен 20 проценти өлүү, же эң эле мажес бала төрөшөт экен. Баарыдан да коркунучтуусу никотин мээнин нерв системасына эң чоң тескери таасир тийгизет. Ал эми нерв система болсо биздин бардык кыймыл-аракетибизди, органдарыбыздын иш кызматын жөнгө салып турарлыгы маалым эмеспи. Демек, адамдын акыл эмгек жагынан бат чарчап-чаалыгуусуна никотин түздөн-түз көмөк болот.

Тамеки тарткандар актаныш үчүн С. П. Боткин сыяктуу улуу адамдардын өмүрүн, азыркы кезде деле чылым чегип жүрүшкөн кээ бир медик профессорлорду мисалга алып айтышат. «Көп эле атагы дүйнөнү дүңгүрөткөн художниктер, артисттер, окумуштуулар чылым чегүү менен эле жүрөк толкуткан укмуштай чыгармаларды жаратышпадыбы» деп айтышат. Ооба, бул чындык. Бирок, ошо кишилер тамеки тартышпаганда, мүмкүн андан да зор, андан чебер, ыйык чыгармалар жаратат бе-

ле, ким билет. Айтмакчы, так ошол улуу терапевт Сергей Петрович Боткин өлүмдүн алдында жатып минтип айткан: «...Эгер мен тамеки тартпай жүргөнүмдө, дагы бир 10—15 жыл жашамак элем».

Ал эми орустун улуу физиологу академик И. П. Павловдун «Жүрөгүнөрдү тамеки менен ууландырбасаңар улуу сүрөтчү Тициан чыккан 100 жашка чыгасыңар» деп айтканын ким унутсун. Адамдын акыл эмгегине шайкеш келбегендей чыдамдуулук менен эмгек өтөп, зордугу үзүктөй романдарды жараткан улуу жазуучу Л. Н. Толстой да тамеки жөнүндө минтип айтыптыр. «Адамдар неге жөндөн-жөн эле өзүнөн-өзү зөөкүрлөнүшөт».

«Бир саат да тамеки тартпай туралбайм. Бирок, көрүп турасың го, ден соолугум сеникинен ашып түшпөсө, кем калышпайт» — дейт дароо чылымчылардын көбү. Эгер аларды тамекинин тескери таасири эмнеге алып келерлигин көрсөтүүгө илимий тажрыйба жасалып жаткан лабораторияга алып келсек, мүмкүн кийин мындай деп айтпай да калышмак.

Ооба, тамеки ууру мышык сымал организмге жылып кирип, өмүрдү кылыч менен чапкандай кыскартууга чейинки ооруга чалдыктырышын далилдебесек да маалым го.

Тамекиде организмге тескери таасирин тийгизе турган эң көп ар түрдүү заттар бар. Мисалы, анын түтүнүндөгү ис газы кандын составындагы гемоглобин менен кошулат да, жашоо үчүн эң негизги шарт болгон — кислородду өпкөдөн калган бардык клеткаларга ташып жеткизүүчү кызматты бузат. Эгер ис газынын концентрациясы абада 0,04 процент болсо, анда кислороддон жакырдануунун оор түрү пайда болот. Тамекинин түтүнүндө, ошондой эле уу заттардан болгон синиль, лимон, уксус, алма кислоталары жана эфир майы менен күкүрттүү водород бар.

Ал эми тамекинин адамдын сырткы өң турпатына тийгизген таасирин жоро-жолдоштордон улам эле көрүп жүрбөйбүзбү: колунун манжалары түндүктүн уугуна ок-

шоп, өңү ышка кармалган чанач шекилденип, тиштери жез каптагансып жагымсыз көрүнүп турат эмеспи.

Биздин жашоо тиричилигибиз үчүн «мүрөктүн суусу» сымал керек болгон ар кандай витаминдердин, айрыкча С витаминин организмден азайтууга да мына ушул никотин көмөк болот.

Акыркы 50 жылдык аралыкта изилдөөнүн жыйынтыгы мына мындай чачты тик тургузган маалыматты берди: жер шарында өпкөсүнүн рак оорусунан зыян тартып, жапа чеккендердин саны ушул мезгилдин аралыгында 40 эсеге көбөйүптүр. Советтик жана америкалык окумуштуулардын аныктоосуна караганда бул оорулуулардын 95,7 проценти тамеки тарткандар болуп чыккан. Германия Демократиялык Республикасында болсо тамеки тарткан эркек менен аялдар 40—49 жаш курагында өпкөнүн рак оорусунан тамеки тартпагандарга караганда үч эсе көп өлүшөт экен. Ошондой эле чылымчылар «сасык тумоо» жана башка жугуштуу ооруларга да бат чалдыгышат.

Мындай көңүл иренжитип, санаркаткан мисалдарды ондоп келтирүүгө болот. Бирок, ушул убакка чейин көрүп-билип, ар кандай китеп, журнал, газеттерден маалымат алып туруп тамекини таштап коё албагандыгыбыз таң калтырат. Космосту багынтып, айга жетүүгө чейин эмгектенген эрк, асман мелжиген үйлөрдү, имарат-курулуштарды куруп, жүрөктү алмаштырууга чейин жеткен эрк — жер шарынын сыйкыр ээси адамдардын эрки, акылы өзүнүн өмүрүн зыянга, түздөн-түз эле өлүмгө түртүп жаткан тамекинин уу түтүнүн жутпай тумтак таштап коюуга жетпей жаткандыгына таң каласың ээ.

Баарыдан да бул кумарга эми мектеп окуучуларынын, он гүлүнүн бир гүлү ачыла элек жаш өспүрүмдөрдүн кызыгып кеткени дене дүркүрөтөт. Бир кезде эң болбогондо улуулардан аз да болсо ийменип, эне-аталарынан, мугалимдеринен корккон болуп жашырып тартчу өспүрүмдөрдүн учуру өтүп, эми көз көрүнө эле папи-

рос соруп буркурааткандар көбөйүп баратканын жашырбай эле айталычы. Ал турсун камырабай, сестенбей туруп эле бел кырчоодон келген бою бастек жеткинчек тамеки күйгүзүп алууга ширенке сураганычы. Какыс-кукус кылып бир чабайын дейсиң, батына албайсың, папиросун жулуп ыргытып эне-атасына сүйрөп барсамбы деп ойлоносун, мынча жашында тамеки тарткан эменин ары чөнтөгүндө дагы бирдемеси болуп жаралап коёбу деп чочулайсың, сөз менен муютуп айтып түшүндүрөйүн дейсиң, сага чейин андай сөздөр канча айтылбады кокус сөгүп ийип, абийрим кетип калбайбы деп ыгожолоносун... Айтор башың катат да, катат.

Кээ бирөөлөр чынында муну бир өнөр катары көрүп, тартышат. Бирок тамеки тартуу — өнөр эмес, өлүм алып келерин эсте туталы.

Кыл учундай пайдасы бар нерсени жөндөн-жөн туруп эле неликтен кара жанын карч урушуп врачтар айта беришсин. Атам замандан бери изилденип, адамдын өмүрүн кыскартып келе жаткан бул жагымсыз уу зат туурасында канча жолу макалалар жазылып, канча макал-лакаптар айтылып, атайын кинофильмдер тартылбады. Негедир баары бир үзүрсүздөй. Бүбү-бакшылардын, молдо табыптардын... баш айлантып, жок жерден жомок эмес, «чындык» чыгарып айтып келишкен легенда, калптарына бүдөмүк болсо да, сестене ишенип, көз көрүнө илимий аныктоолорду жүргүзүп далилдеп отурган тамекинин зыяндуу таасири жөнүндөгү айтылган илимий аныктамаларга ишенбегенибизде, дүйнөдө эч нерсеге алмашпас, эң ыйык, эң кымбат турган ден соолугубузга кайдыгер мамиле жасаганыбызга кантип таң калбайсың.

Коомубузга таптакыр эле жуурулушпаган, ар кимибиздин денемизди дүркүрөткөн ушул жат көрүнүшкө жапа тырмак киришип, үзүрдүү ийгиликти бере турган күрөш ачууга убакыт жетти.

Ооба, өз өмүрүбүзгө өзүбүз тушоо салып, өлүмдүн

райымсыз курч кылычына мойнунан байлап бербей, таза ден соолук, сулуу келбетти жеңип алуу үчүн бүт дилибиз менен күрөш ачалы.

ЖАРАТ ЖАШТАРДЫ ДА АЯБАЙТ

Аш казандын жарат оорусу улгайган адамдарда сейрек учурай тургандыгы эчакта эле аныкталган. Өтө көп ооручу «өнөкөт» жаш болуп ар дайым 25 жаштан 40 жашка чейинки курак эсептелүүчү. Акыркы жылдарда жүргүзүлгөн изилдөөлөрдүн жыйынтыгы боюнча аш казандын жана он эки эли ичегинин жарат оорусу өспүрүмдөр менен гүлдөгөн жаш курактагыларда да көп учурай тургандыгы анык болду. Бирок, алар оорунун эң алгачкы башталыш белгилерине жаштыктын көп маани бербеген кенебестигинен, ага анчейин маани беришпегендигинен улам врачка көрүнүүгө шашылышпайт жана медициналык текшерүүгө макул болушпай, «моюн толгоп» коюшат. Мунун натыйжасында көпчүлүк учурларда оорунун диагнозу бир топ кечигип коюлат.

Демек, ооруну дарылоого мына ушунча мезгилге медициналык жардам да кечигет. Дарылоодогу мындай жакдай медициналык адистерди аябай тынчсыздандырат. Эгер аларга ооруну өз убагында — жаңыдан башталган учурунда дарылоого туура келсе, анда... аш казанда жарат да болмок эмес! Анткени, аш казандын жана он эки эли ичегинин жара пайда болгон жерин рентген көрсөтүүчү белги алардын былжыр чел кабыгынын жапа чеге баштаган эң кызуу учурун билгизет.

Чынында эле, ооруну пайда кылуучу фактордун келип чыгышы үчүн организмде узак убакыт бою олуттуу, мына мындай өзгөрүүлөр болуусу тийиш: тамак-ашты эритип сиңирүү үчүн табигат тартуу кылган аш казандын акырындап аш казан менен он эки эли ичегинин былжыр чел кабыкчаларынын теренцирээк катмарларын «эритип», жей баштайт.

Адатта аш казандын маңызы белгилүү бир өлчөмдө

активдүү таасир этүүчү касиетке ээ жана ал ичилген тамактын өлчөмүнө, мүнөзүнө жараша тийиштүү санда иштетилип чыгып турат. Аш казандын былжыр кабыкчасын ал эч качан жаралантпайт жана анын таасир этүүсүнө туруктуу келүү менен, алардын клеткалары ылдамдык менен калыбына келип турат.

Анда эмне үчүн тамак сиңирүүнүн бул процесси бузулат? Азыркы учурда изилдөөчүлөрдүн көпчүлүк бөлүгү мунун бузулушунда борбордук нерв системасынын ролу чоң мааниге ээ экендигине шек коюшпайт.

Мээнин кыртышы аш казандын маңызынын бөлүнүп чыгышына эле көз салбастан, — борбордук нерв системасы ошондой эле кан тамырлардын ал-абалын да тейлеп турат. Эгер бул кылдат уюмдашууда бир эле нерсе бузулуп калса, анда он эки эли ичегинин же аш казандын кан тамырларынын тарышы пайда болот да, мунун натыйжасында ткандардын тамактануусу начарлай баштайт, демек, алардын каршылык көрсөтүү жөндөмдүүлүгүнө да доо кетет.

Адистер аш казандын маңызынын бөлүнүп чыгышы жана анын активдүүлүгү, ошондой эле гормондордун таасир этишине да көз каранды болорлугун аныктап чыгышты. Ошентип жараттын пайда болушуна тамактын сиңирилишин башкарып туруучу нервдик-гормоналдык байланыштын кандайдыр бир үзүлүшү шарт түзөт.

Бирок, бул жалпы себептерден башка да, оорунун пайда болушуна түздөн-түз көмөк болуучу башка негиздер бар.

Эгер оорулуунун ата-энеси бул оору менен оорулуу болсо, анда тукум куучулук да мааниге ээ болорлугу байкалган.

Баса, «үй-бүлөлүк» оорунун мындай пайда болушунда тукум куучулуктан башка да, алардын өтө эле курч даярдалган тамак-аштардан пайдалануусу да маанилүү роль ойнойт.

Аш казандын жарат оорусунун пайда болушуна ой

жүгүртүү жана ал жөнүндөгү эң алгачкы теория да тамактануунун мүнөзүнө чоң маани берген. Бул байланыш, албетте, талашсыз.

Тамакка өтө тоюп алуу, углеводко бай ар кандай таттуу тамактарды ашык жео, кыйындык менен сиңирилүүчү азыктар (майлуу, сүрсүгөн эттер) — мына ушулардын бардыгы тең кислоталуулук таасири күчтүүрөөк болгон аш казандын маңызынын көп бөлүнүп чыгышына алып келет. Мындай маңыз өтө эриткич (жегич) жөндөмдүүлүккө ээ болгондуктан, аш казан менен он эки эли ичегинин былжыр чел кабыкчалары ага туруштук берүүгө күчү жетпей калуулары мүмкүн.

Тамак-аш сиңирилүүчү жана өтүүчү ичеги-карындын ички беттерин жаап турган ткандардын бузулушуна тамеки тартуу да эң чоң көмөк болот. Былжыр кабыкчаларга никотин үч түрлүү зыянын тийгизет: ал түздөнтүз жакындашуусу аркылуу аны дүүлүктүрөт; нерв системасына да дүүлүгүү таасирин тийгизүү менен аш казандын маңызынын көп бөлүнүп чыгышына көмөк болот; кан тамырлардын тарышын пайда кылуу аркылуу ткандардын тамактануусун начарлатат да, алардын каршылык көрсөтүүсүн төмөндөтөт.

Көмөк болуучу факторлорго, ошондой эле спирт ичимдиктерин ичүү да кирет. Алкоголь, ал турсун бир эле жолу ичкенде 8—10 күнгө чейин аш казандын маңызынын нормалдуу бөлүнүп чыгышын бузат, демек, аны ар убак ичүү маңыздын нормалдуулугун ар дайым бузуп турат.

Аш казан менен он эки эли ичегинин жарат оорусун пайда кылуучу себептер, биз айтып кеткендей көп. Бирок, анын пайда болушунун ар бир учурунда тигил же бул себептин бири негизги мааниге ээ болору шексиз.

Жаштарда, айрыкча студенттерде, көбүнчө окуу менен ишти айкалыштырып жүргөн топто, оорунун өсүп чыгышына көпчүлүк учурларда туура эмес тамактануу түрткү болот. Басып баратып жеген бутерброд, же түш-

кү тамактын ордуна кабыл алган бир стакан кофе менен пирожка, ал эми кечки тамакты жатаарда ичүү — мына ушулардын бардыгы тең тамактын физиологиялык сиңиримдүүлүгүнүн иреттүүлүгүн ырайымсыздык менен чаташтырып салат.

А эгер мунун үстүнө ал адам, дагы тамеки тартса, өз убактысын туура бөлүштүрө албагандыктан, уйкудан учуру менен ойгоно албай, ишти да сапаттуу иштебесе, көп туталанса оорунун пайда болуш мүмкүнчүлүгү ого бетер жогорулайт.

Жарат оорусунун жүрүү мүнөзү бойго жеткен балдар менен өспүрүмдөрдө чоң кишилерге караганда бир кыйла башкачараак. Оорунун башталышы аларда же курч, же анчейин байкалбаган мүнөздө болушу мүмкүн.

Рентгологиялык изилдөө бул учурда жараттын бар экендигин али аныктай албаганы менен аш казандын маңыз бөлүп чыгаруучу жана жыйрылуучу функциясынын бир кыйла ылдамдагандыгын, аш казандын же он эки эли ичегинин былжыр кабыкчасынын сезгенишинин (гастрит же дуоденит) бардыгын далилдей алат.

Буга окшогон бузулуу организмде, адатта болуучу сырткы өзгөрүүсүз (төштүн ачасынын астынын сайгылашпай сызып оорушу, сейрек зарына болуу, куспагандык) эле өсүп жетилүүсү мүмкүн.

Жарат оорусу үчүн мүнөздүү болуп тамак ичүү менен байланышкан оору («эрте» башталчу оору — тамактан кийин 15—20 минут өткөн соң, «кеч» башталуучусу—2—2,5 сааттан кийин) эсептелет. Оорунун курч кармай калышы (приступ) болсо, тамак ичүүнүн узакка созулган аралыгында, кээде түн ортосунда башталат. Бул болсо «ачкарын» оору деп аталат да, ал тамак ичкенден кийин эле өтүп кетет. Аш казандын маңызы көп бөлүнүп чыккан оорулуу адамдардын, адатта аппетити жогору болот.

Оору өзүнүн кыл чегине жеткен кезде, анын бардык эле түрү өспүрүмдөрдө чоң кишилерге караганда оору-

раак мүнөздө өтөт. Ооруганы катууланып, ал абалы начарлайт да, оорунун минтип кармашы көп кайталанып жана узакка созула баштайт.

Эгер дарылоо эрте башталса, анда бул жагымсыз кубулуштардан кутулуп калуу мүмкүн. Дарылоо комплекстүү түрдө жүргүзүлөт: бул үчүн нерв системасынын ал-абалын жакшыртуучу дары-дармектер да, аш казандын маңызынын бөлүнүп чыгышын нормалдаштыруучу каражаттар да, витаминдер да колдонулат.

Оорунун жаңылап кармаган учурунда оорулуунун сөзсүз төшөккө жатуусу тийиш: денени бардык жагынан бирдей жылытуу ички органдардын канга жакшы каныктырылышына шарт түзөт да, мунун натыйжасында жараттын батыраак айыгышына көмөк болот.

Дарылоонун бирден-бир маанилүү элементтеринен болуп туура тамактануу эсептелет. Курч мүнөздөгү тамак—кара нан, куурулган же туздалган азыктар, майлуу эт эмне үчүн ооруну күчөтөрлүгү түшүнүктүү: булар болсо жаратты аябай дүүлүктүрүүчү аш казандын активдүү таасир этүүчү маңызынын бөлүнүп чыгышына алып келет. Бул болсо жаратка туз сепкендик эмеспи! Ал эми оңой сиңирилүүчү, «электен» өткөрүлүп даярдалган тамак, ал турсун ооругандыкты басуучу таасирге да ээ.

Тамак аркылуу дарылоонун негизги принциптеринен болуп механикалык, химиялык жана ысылы-сууктан сактануу жолдору эсептелет. Бул, демек оорулуу ичүүчү тамак анча катуу эмес, курч да эмес, туздуу эмес, өтө эле ысык же өтө эле муздак да эмес болуусу тийиш дегендикке жатат. Алгач оорулууга тузу кемирээк, суюк суп, ботко берилет.

Оорулуунун ал-абалынын жакшырышына жараша диеттин составы да акырындык менен кеңейип жүрүп олтурат: эгер оорулуу чыдамкай болсо, анда кийинчерээк ага анчейин деле кыйынчылык келбейт, ошентсе да белгилүү бир дыкандык, албетте зарыл.

Мындай дыкандык менен дарылануу жараттын бат эле бүтүшүнө алып келет. Бирок, жараттын таптакыр жоюлушу менен жарат оорусунан кутулуунун айырмасы, тилекке каршы, бир-биринен кыйла айырмаланып турат.

Оорунун кандайдыр бир мезгилдерге чейин кармабай турушу, өнөкөткө айланып узак убакка чейин созулуусу — бул оорунун бирден-бир жагымсыздыгы болуп саналат.

Оорунун курч мүнөздө башталышы, көбүнчө, эрте жазда жана кеч күздө болорлугу да байкалган. Ошондуктан жылдын бул мезгилдеринде оорулуунун өзүнүн тамактануусуна жана турмуш-тиричилигинин иреттүүлүгүнө айрыкча көңүл буруусу талап кылынат.

Ал-абалынын кыйла начардап кетүүсүн күтпөстөн эле врачка кайрылуу зарыл; ал болсо оорунун кайталанышынын алдын алуучу дары чектеп берет.

Албетте, айрыкча жаштардыкы жылдын кайсы гана мезгилинде болбосун күчөп кетүүсү мүмкүн. Ал-абалдын оорудан начарлай башташы, мисалы, физически жактан чаалыгып-чарчагандыктан, нервдин өтө эле чыңалгандыгынан болушу ыктымал. Ошондуктан, аш кандын же он эки эли ичегинин жаратынан жапа чегип жүргөн жаштар, ошондой эле жараттын пайда болуп кетиши мүмкүндүгүн врач аныктап берген жаштар да, спорттун оор түрлөрү менен ойношу, ал турсун спорт оюнунун жеңил түрү боюнча да мелдешке катышыш жарабайт.

Албетте, алар үчүн бул аябай өкүнүчтүү. Бирок, оору менен да эсептешиш керек эмеспи, антпесе ал катуу өч алып коюшу мүмкүн!

Дарылоо үчүн белгиленген чараларды аткарууга көңүл коштук кылуу ооруну күчөтүп гана жибербестен, кээде оорулуунун өмүрүнө коркунуч туудуруучу кабылдоолорго да алып келиши шексиз.

Жаштар адатта болбогон бир нерсеге ишене берүү-

нү каалашпайт. Бирок, кээде акылсыздык (бул үчүн мени кечирип коюңуздар) менен ишенбей коюу ден соолукту сактоого каршы турат да, олуттуу өзгөрүүгө алып келет.

Мисалы, жарат оорусунан жапа чегип жүргөндөрдүн төрт сааттан ашык убак бою тамак ичпей жүрө берүүсү (баса дени соо кишилер үчүн деле) таптакыр туура эмес. Бирок кандайдыр бир жагдай шарттардын натыйжасынд ашканага же буфетке кире калып тамактанууга мүмкүн болбой калса (лекциянын аралыгындагы эс алуу аз болсо, китепканада отуруп калса ж. б.) неге өзү менен кошо бир аз нан, бөтөлкөгө куюп сүт ала жүрүүгө болбосун. А чынында муну жасоодон көпчүлүк кыздар менен балдар уялышат. Эмесе, ден соолугунун бузулушуна өзү көмөк болуудан неге уялышпайт!

Белгилүү бир окумуштуу адистердин көп жылдар бою жүргүзгөн тажрыйбасы мына ушуну айтат: аш кандын же он эки эли ичегинин кандайча жыйынтык менен бүтүшүнүн кыйла даражасы оорулуунун врач берген көрсөтмөлөрүн канчалык өлчөмдө аткаруусуна көз каранды болот. Мына ушуну эсте сактоо менен жогорудагыдай каталыктарды кетирбегиле!

БАКТЫСЫЗДЫКТЫН БАШАТЫ — ИЧКИЛИК

1. Арактын азабы ар кыл

...Ал бүгүн үйүнө дагы кеч келди. Адаттагысындай ылжып мас. Кызуу уйкуда жаткан аялы мас күйөөсүнүн стулга чалынып, жыгылып кете жаздап барып, эшикти тарс жаба таянып калган калдыр-шалдыр дабышынан чочуп ойгонду. Алты жашар эркек баласы менен төрт жашар кызы чукуранып оодарыла жатты да, бирдеме айтып уйкусурады. Берки эки баласы эч нерсе туйбады. — Ой, кудай ай!.. — Аялы айласыздан ыргылжың ту-

руп, тамактануучу бөлмөнүн электр чырагын жандырды. Күйөөсү теңселе түшүп, бир аз турду да, пиджагын чечип, тактайдын үстүнө кайдыгер таштап койду, салынуу турган төшөктүн үстүнө көмкөрөсүнөн күп жыгылды. Аялы күйөөсүнүн чечкен күрмөсүн өйдө илип, жүктөн жууркан алып жапты. Аны чечиндирүүгө да аракет кылган жок. Бул колунан келбесин жакшы билет. Электр жарыгын кайрадан «чырт» эткизе өчүрдү да, ордуна барып жатты. Бирок, анын көзү илинбеди. Тунжураган жымжырт караңгылыкта күйөөсүнүн коркурата тарткан коңуругу менен гана, аялдын чанда терең үшкүргөн дабышы даана угулууда.

«Бул чындап эле арака берилип кеттиби... Же мага айтпаган жашыруун кайгысы барбы. Ошонун кесепетинен ичип жүрөбү... Мүмкүн үй-бүлөчүлүк тажатып жибердиби. Жок, мен тажатып жиберип жүрбөйүн... Анда ачык эле айтпайбы. «Ийри отуруп, түз кеңешип» эле чечип алат элек го... Деги ушу ичкиликти кандай неме ойлоп тапты экен?.. Адамдарга таш боор караган бирөө да...»

Тынчсыз ой кучагында ичи-боору эшилип жаткан аял дагы терең үшкүрдү да, ичкилик туурасында таптакыр эле ойлобой койгусу келди. А көрөк күйөөсү менен алгач кошулган жылдыздуу учурларды, эң алгач боюна болуп, зор тилек менен бала күткөн таттуу кыял турмушун эстөөгө аракеттенди.

Ал, бул күйөөсү менен анча деле көп убак бою сүйлөшүп, мезгил өткөрбөдү. Экөөнүн тең көңүлдөрү түз келишип, үч ай өтпөй баш кошуп алышты...

Күйөөсүнүн үлпөттөрдө, же үйүнө конок келе калганда, же конокко барганда ичкиликтин кайсы түрү болсо да, тандабастан иче тургандыгын аялы кийинчерээк көп байкоочу болду. Бир жолу жай сүйлөшүп отурганда аялы бул чочулоосун күйөөсүнө жымсал айтып түшүндүрдү. Күйөөсү болсо ага кайдыгер көңүл бөлүп, ал турсун «ичкилик ичип мас болуп көргөн эмесмин...

же сен менин акылымы жоготкуча ичкенимди көрдүңбү. Бирөө менен кыжылдашып, сени тилдеп тынчын алдымбы?» — деп кайра аны кагып да койгон. Аялы да башка сөз айтып, ыратпастан жөн болушкан.

«Чын эле ошондой жагы да бар» деп ичинен да ойлоп, тынчтанып калган. — Мүмкүн балалуу болуп, ымыркайынын үнүн укканда, кийин мойнуна асылып, тамтун басып, былдыр сүйлөй баштаганда таптакыр эле ичпей коёр. Эси бар эмеспи».

Бирок ал чеки ойлоптур. Күйөөсү ичкенин токтотмок турсун, кийин эптеп эле бир нерсе шылтоолошуп «үлпөт» уюштурушкан жолдоштору менен да чогулуп алып ичүүчү болуп кетти. Бир аз ичкен соң бат эле мас болуп, обу жок сөздөрдү да сүйлөп жиберет. Бая бир кезде эки-үч бөтөлкө ичип койсо да, алашем кызуучу күйөөсү, эми эки жүз грамм көтөргөндөн кийин эле мас болуп, кээ учуру кычык сөз сүйлөп бирөөлөргө да тийишчү болуп кетти.

Мезгил агымын токтотоор сыйкыр күч да жок. Учуру келип алар эркек балалуу болушту. Анан дагы, дагы... бала көрүштү. Күйөөсү болсо ичкенин али токтоптоду. Балдарынын экөө (экинчиси жана төртүнчүсү) шал, кем акыл болуп төрөлдү. Ал турсун экинчи баласын врачтардан жардам сурап көрсөтүшкөндө тажрыйбалуу психиатр-врач текшерип көрүп бул түздөн-түз атасынын аракеттигинен болгондугун да, жашырбай эле бетине айтып уяткарган. Кантсе да врачтын бул айтканы ага аздыр-көптүр таасир берген окшобойбу, жарым жыл, бир жыл бою тийдим-качтым ичип жүрүп, кийин бая үйрөнгөн адатына кайра түшүп кетти...

Ошентип үй-бүлөөнү кандайдыр бир көрүнбөс кырсык каптап алды. Мына, тиги жаткан балдарынын эң кичүүсү бир жарым жаштан өтсө да алиге торолуп бут шилтебей, оозунан шилекейи агып токтобой, көзү чалыр, башы чоң, кылжыр моюн болуп өстү. Мындан мурунку ушундай кем акыл болуп калган баласын энеси эмчегин

сыздатып туруп, тийиштүү ооруканага өткөрүп беришкен. Айла жок. Турмуш өз нугунан чыкпайт эмеспи. Жашоо керек да. Берки эки баласына көңүл бөлүп, эми ошолорго үмүт коюп, тарбиялап чоңойтуш керек эле. Эненин болгон аракети ошо болчу. Бирок, бактынын тайкылыгын карачы (бул бактысыздыкка күйөөсү эмне деп жооп берер эле), төртүнчү баласы да кем акыл болуп төрөлсө болобу. Келинге эми азап болду. Жүрөгүн тээп, ичин эзген зор кайгысын тең бөлүшүп, тээк болчу күйөөсү «ичкичил», «аракеч» атана баштады. Катуу да, жумшак да айтып, эскертүү, сөгүш чараларын колдонуп, кызматынан төмөндөтүп... акыры айласы кеткен мекеме иштен бошотууга аргасыз болду. Кантсе да, турмушу оңолуп, ирдирээк оокат кыла албастарына көздөрү жеткен соң, бул үй-бүлө туулуп-өскөн жерине — колхоз маанектеп келип эмгектенүүгө аргасыз болушту. Ошентип жогорку окуу жайын бүткөндүгү жөнүндө дипломун сандыктын түбүнө түшүрүп, карапайым жумуш өтөп иштеп турууга зорго орношуп, алысыраак туугандарынын эски үйүн ондоп-түздөп отурукташып туруп калышты. Үй-бүлө башчысы эми эсине келип, өткөн каталыктарынын, кыска убакыттын ичинде сүргөн күнүрт өмүрүнүн басып өткөн жолун толугу менен жыйыштырып коюп, кайрадан жаңы, тап-такыр башка турмуш нугун башташы керек эле. Бирок, үч ай өтпөй ага айлынан да «аякташ», «тапканын тең бөлүшкөн» достор табылып чыга келди. Мурун эле, айылдаш бул кулунунун анча-мынча кылык-жоругун, иче коюмчулдугунун чет жакасын угуп жүргөн колхоз активдери, эми өз көздөрү менен көрүп, чоо-жайына да толук түшүнүштү.

«Бүгүн да ошол «бөтөлкөлөштөрү» менен жүрүп келди да...»

Келин бая кыялдануусунун башында ойлогонундай ичкилик туурасында эстебейинчи, ойлобоюнчу десе да болбой санаасы жетелеп кетти. Ооба, мына ушул турмушунда басып өткөн кыска өмүр жолунда болгон узун

кайгылуу турмушу жөнүндө ойлоп бүтүп, кайрадан оорүшкүрүп, терең улутунуп алды. Үй ичин астап күнүрт жарык басып, таң атып келатты. Күйөөсүнүн коңуругу бастап, тээ бир оокумда чалкасынан түйшөлө которулуп, кырына оодарылып жатты. От алган мотоцикл алыстап барып, кырды ашып кеткенсип, дароо үй ичи жымжырт боло түштү...

Келиндин көзү жаңы эле илинип, үйгө жарык кирип, буюм-теримдер даана таанылып калган учурда күйөөсү «алп уйкусунан» жаңы ойгонду. Мандайында жапжалгыз көзү бар, эшектикиндей шалпаң кулак, токол мүйүздүү, өңү капкара мокочо күрөктөй тиштерин ырсайтып күлүп турат. Анын көзүн ачаары менен бет алдында алгач көргөнү ушул болду. Чочуп кетип көздөрүн жумуп-ачып жиберип, бой токтотуп карады. Жок, эч өзгөрүүсүз. Мокоchonун турганы турган. Эң мурун «түш көрүп атып жүрбөйүн» деп да элдир-селдир ой жүгүртүп алды. Жок, мокочо жоголмок турсун, ороктой тырмактарын шалдырт эттирип, башын тырманып койду. Ал турсун «эң жакшы көргөн эркек баланды алып кетейинчи» деп уйкуда жаткан уулун көздөй басты. Б. (жанатан бери сөз кылып жаткан адамдын атын биз ушинтип атоону туура таптык) төшөгүнөн атып туруп, бакырып жиберди:

— Алып кел, балтаны Г. (аялын ушинтип атайлы) Аялы селт эте баш көтөрдү. Уйпаланган чачы үрпөйүп, муштумун түйө, кулачын керип, аягы менен тик турган күйөөсүн көрө, «жүрөгү оозуна каптала» түштү.

Ооба, Б. арактан келип чыгуучу буулукма жин оорусуна чалдыккан эле.

Бул оору организмдин арак менен ууланып, кетүүсүнөн, айрыкча мээнин чарчап уулануусунан келип чыгат. Бирок, биздин бул макалада айтуучу максатыбыз ичкиликтин, адатта айтылып жүргөндөй алкогольдун организмге тийгизген тескери таасири, кайсыдыр бир органыбызды (жүрөк, боор, ашказан ж. б.) иштен чыга-

руусу жөнүндө эмес. Ооба, цифралык маалыматтар менен көрсөтүп да убара болбодук. Чыны азыр ичкиликтин мындай тескери туурасында негизинен бардыгыбызда тең эле жетишерлик түшүнүк бар, аздыр-көптүр маалыматтарды да билебиз. Ошондуктан биз сиздерге анын бир эле үй-бүлөгө алып келген бактысыз турмушу жөнүндө кыска гана түрдө баяндап бердик. Ал эми мындай бактысыздыкка дуушар болгон үй-бүлө дагы да бар эмеспи. Ооба, ичкилик адамга кандай гана бактысыздыктарды алып келбөөдө: аялдын энелик мээримин алып, эркекти эс-акылынан ажыратууда; үй-бүлөнүн ынтымак турмушун бузуп, тукумсуздукка да түздөн-түз себепкер болууда; чыгармачылык жөндөмүн жоготуп, дени соо, алты саны аман адамды кайыр суратып, бечара кылууда... Койчу, мындай ич ачыштырып, жүрөк мыжыккан кайгылуу жагдайларды эринбестен санай берсек көп эле болмок.

Биз башында баштаган окуябыздан четтебей, тыянак сөзүбүздү ошого кайрып бүтүрөлүчү.

Албетте, азыркы кездеги медициналык дары-дармектин, врачтардын билиминин күчү менен Б. оорусунан сакайып келип, кайрадан үй-бүлөсүнө кошулду. Ал ичкилигин да койду. Арак турсун, пиво да ичпес болуп калды. Бирок, ал антсе да эсине кеч келди. Тиги эки баласынын кайгылуу тагдыры үчүн ким күнөөлүү, ал үчүн ким жооп бериши керек? Алардан адамга гана тиешелүү болгон ыйык сүйүүнү, ойлоону, күлгүн турмушту... ким тартып алды. Буга атасы эмне деп жооп берер экен. Ооба, ал эми канчалык оңолуп, кайрадан адам суктанарлык турмуш жолун баштаса да, анын мойнунда мына ушул кечирилгис күнөө турбайбы. Өзүн өзү күнөөлөөдөн, өзүн өзү жек көрүүдөн ашкан соттун чечими кайдан болсун!

2. Баланы эпсиз эркелетпегиле

Отпускада жүргөн эс алуу күндөрүмдүн бирди-жарымын жакын көргөн теңтуштарымдыкында өткөрүүгө туура келди. Ошол сыйда жүргөн учурумдун бир үзүндүсү али күнгө бүгүнкүдөй, кинодон тартылып өткөн кадрдай турат. Мен бул жөнүндө жазуу туурасында ошондо эле ойлогон элем. Элдир-селдир али курала элек сүйлөмдөр, үрүл-бүрүл сөз тизмектери, анан бул жөнүндө кандай ыкма, кандай ой толгоолор аркылуу элге жеткирүү ирээттөөлөрүм оюмда жуурулушуп, бышып жаткандай абалда жүргөн. Мүмкүн бул макаланы жазбайт белем. Бирок мага ошол үй ээсинин сөзүнө кулак салып, макул болбостугу, экөөбүздүн эки ача, эки башка шайкеш келбеген ойдо калуубуз керек болгон чыгар. Мүмкүн башкалар угар, мүмкүн башкалар ырас деп табышаар деген үмүт менен жазуу столума отуруга туура келди.

Эмесе биз сөз кылганы жаткан окуя мындайча башталган эле.

Конок расмиси боюнча чай бүтүп аяктап калган учурда алдыбызга подноско ирээтсиз шыгырата коюлган арак, виолор куюлган рюмкалар келип калды. Жагымдуу сөздөр, түркүн каалоолор айтылып, алгачкы эле чөйчөк көтөрүлгөндөн кийин үй ээси бир чети тамаша чала (муну ал, турсун сыймыктагандай мүнөздө жасады), бир чети эркелете 4—5 жаштардагы уулуна рюмкага вино карматып: «Кана байкелериң менен кагышып ичип койчу» деп жылмайып калды.

Бирин-эки кишилер мага кошулуп таңгала карашканы менен чогуу отурган анын кошуналары буга кайдыгер, виносун шып тартып жиберген кетирекей мурун, бакыраң көз, болтогой бет балага маашырлана каткыра күлүп, көкүтмө сөздөр сүйлөп, тамашалашып, бирин-экөө баланын бетинен өөп да жибершти.

Бала өзүнө тийиштүү эрдик көрсөткөнсүп жаады-
райт.

Эл ичи дуу-дуудан саал тынчый түшкөндө:

— Сен уулуңа бекер ичкилик бересиң. Башка жол менен деле эркелетүүгө болот да. Муну менен сен эмне максат өтөйүн дедиң эле — деп калдым.

— Бул эмне ичкилик беле? Вино да. Жүзүмдүн маңызы эле сыяктуу эмеспи. Врач, врач десе эле аша чаап кетесиңер. Ал турсун винонун жакшыларында витамин бар деп айтышат, — деп моюн толгоду жолдошум.

Аркы-беркини айтып түшүндүргөнүм менен сөзүмдү ал бир туруп тамашага айландырса, бир туруп мени менен эч далилсиз талашып, менин оюма кошулбады. Натыйжа чыкпасына көзүм жеткенден кийин элдин көңүлүн бурбоого аракет кылып, унчукпай жөн болдум. Барыдан да чогуу отургандардын бир тобу тигинин сөзүн кубаттап да, ал турсун баланчанын баласы деле эч нерсе болбой эле өсүп чоңойду деп тим эле «конкреттүү» мисал келтиришип да мулжундап коюшту.

Мен өз оюмда тымызын ичтен сыза унчукпай калдым. Тиги бала болсо чандасы шыңгытып коюп, кээде атасынан анча-мынча бир ууртамдан сурап алып ичип коюп да жатты. Көп убакыт өтпөй бала ары-бери жүгүрүп, кээ бирин кабыргага быйтыйган сөөмөйү менен сыйып коюп кыткылыктап күлө баштады. Үй ичи кыраан-каткырыкка толо калып, тиги балага маашырлана карашып, анын бул кылыгына ичи эзиле сүйүнгөн энеси көтөрүп ала коюп өөп-өөп жиберип, уктатканы төркү бөлмөгө ала жөнөдү.

Эненин сүйүүсү, атанын кубанычы. Эне-бала-ата! Бул үчөөнүн бир бирине болгон ченемсиз сүйүүсүн, бири бирин жакшы көрүүсүн ченеп болобу. «Бала эне-атанын ырысы, түп басары...» дешет карыялар. Бирок, тиги бала эне-атанын кубанычы, түп басары боло алар бекен? Эгер ата-энеси тигинтип эркелетүүдөн баш тартпай анын ой келди нерсесинин баарын жасай беришсе, анда

баласы кубаныч алып келээрлигине ишене берүүгө болбосу анык го дейм.

Психиатриялык ооруканага кызматтагы ишим боюнча тийиштүү жумуштарым менен барып калып жолуктурган алты жарым жаштагы Р. аттуу кыз алиге эсимде турат. Ал бул ооруканага аракеттиктин кесепетинен болгондо да медицинада айтылып жүргөн кадимки эле «белая горячка» (ичкиликти көп ичип, чегинип өтүп бараткан кезде болуучу абал) менен келип түшкөн. Көзүнө укмуштуудай коркунучтуу мококчолор көрүнүп, элирип качкан. Ал турсун эне-атасы корккудай бир укмуш көрүнүштөрдүн элесин айтып, ээ-жаа бербей туш келди улунуп-жулунуп жүгүргөн... Айласы кеткен эне-атасы акырында врач чакырууга аргасыз болгон. Кыздын мурун башынан өткөн окуяларын эне-атасынан угуп отуруп акырында жогорудагыдай диагноз коюп, психиатриялык ооруканага жеткирүүнү сунуш кылган.

Кыздын оорусу жөнүндө жазылган тарыхча дептерин карап жана врачтын айтуусунан улам төмөндөгүлөрдү билдим. Кыз эки жашынан тартып жогорудагы бала сыяктуу, коноктор менен чогуу ичип, ал турсун стакандын, кийин бөтөлкөнүн түбүндөгү саркындыларын чогултуп ичип жүргөн. Буга ата-энеси кайдыгер. Адатта боло жүргөн иштей карашчу. Көп убакыт өтпөй — кыз алты жашка келгенде ага ичкилик сатып беришчү болду. Эгер ичкилик жок болсо алардын кызы бушайман кылып кыйначу болду. Күнүнө эң жок дегенде 100 граммдан ичип турбаса бала туталанып, үн-сөз жок бир бурчка отуруп алып ыйлап отура берчү. Качан гана мүдөөсүнө жеткенде жадырап-жайнап, эне-атасынын да көңүлүн ачып коюучу. Бирок, кыздын организми кантсе да ууга туруштук бере албады. Акыры келип мына ушул ооруканага жатууга туура келди.

Албетте, врачтар тийиштүү дары-дармектер берип кызды айыктырышат.

Бирок, ууланып калган жаш организмдин түбөлүк тагдыры кийин кантээр экен?

Эмесе, биз алкогольдун айрыкча мындай наристе организмге тийгизүүчү кээ бир орчундуу зыяндуу таасирлери жөнүндө кеп кылмакчыбыз. Мүмкүн бул далилдерибиз жогоркудай ата-энелердин тескери түшүнүгүн оңдоого көмөкчү болгусу бардыр.

Ичкиликке берилип кетүүгө, жогоруда айтып кеткендей абалга чейин туш келүүгө нерв системасынын абалы чоң мааниге ээ. Ал эми жаш балдардын организм болсо толугу менен өсүп жетиле элек келет. Демек, кандай гана күчтөгү ичкилик болбосун баланын нерв системасына эң бат жана күчтүү таасир көрсөтөт. Кагор, пиво сыяктуу ичимдиктер, албетте, башка ичкиликтерге караганда алкогольдук күчү жагынан төмөн турат. Бирок ошого карабастан, балага жогорудагыдай темп менен бере берүүдөн сөзсүз алкогольдук абалга чейин бат жеткилип коюуга толук шарт түзөт.

Алкоголизмди дарылоо боюнча эң чоң жана көрүнүктүү адистерден болгон советтик профессор И. В. Стрельчук кичинекей балдар менен өспүрүмдөр чоң кишилерге караганда алкогольдука эң эле тез аранын ичинде бериле тургандыгын илимий далилдер менен аныктап көрсөткөн. Ичкиликтин таасири астында вегетативдик нерв системасынын функциясы бузулат да, бул болсо колдун, буттун калтырашына, аябай тердөөгө, жүрөгүнүн иштешинин начарлашына, баштын ооруп, жүрөктүн айланышына алып келет. Ал эми бул белгилер болсо чоң кишилерге караганда өспүрүмдөрдө күчтүүрөөк жана оорураак түрдө өтөт.

Ичкиликти үзгүлтүксүз колдонгон чоң кишилерде алкогольдук ууга алгач организм оңой эле туруштук берчүдөй болот да, кийин ага эң эле сезгич болуп кетет. Башкача айтканда, ал киши ичкиликтен бир аз өлчөмдө ичкенде эле бат мас болуп калат. Ал эми мындай бир тепкичтен экинчи бир тепкичке өтүү абал жаш балдар

менен өспүрүмдөрдө эң эле тез убакыттын ичинде болот.

Организмдин алкоголь менен уулануусунун натыйжасында талма оорусу пайда болушу ыктымал. Жаш балдар менен өспүрүмдөр борбордук нерв системасынын сезгичтигинин натыйжасында мындай кабылдап кетүүлөргө көп учурашат. Аларда көбүнчө алкогольдук психоз оорусу жана буту-колдун тырышып калтыроосу пайда болот. Ичкиликти тигиндей жаш кезинен баштап иче баштаган балдарда өз убактысында шизофрения деген оору келип чыгышы ыктымал. Мындай балдар акыл жагынан да артта калгандыгы илимий далилдер менен ачык-айкын көрсөтүлгөн болучу.

Чоң кишилерге караганда жаш балдардын организм да алкогольдун кесепетинен пайда болуучу ооруларга батыраак кабылат. Анткени, жогоруда айтып кеткендей балдардын бардык органдары акырындап өсүп отуруп гана белгилүү бир мезгилде калыптанып жетилет. Ал эми мындай жетилип келе жаткан ар кандай орган алкогольдук ууга эң эле сезгич келээрлиги түшүнүктүү да. Тактап айтканда балдардын жүрөк кан-тамыр системаларынын функциясы бузулуу менен бул болсо өз кезегинде боордун, бөйрөктүн, нервдердин жана көрүү органдарынын ооруга чалдыгышына алып келет. Барыдан мурда организмдин зат алмашуу жана витаминдерди пайдалануу процесси кескин түрдө төмөндөйт.

Өспүрүм куракта эндокриндик (ички секрецияларды иштеп чыгаруучу без системалары) системанын акыраягына чейин калыптанышы бүтөт. Демек, алкогольдук уу болсо мына ушул процесске түздөн-түз тескери таасирин тийгизүү менен анын өсүп жетилүү процессин тормоздойт. Ал эми баланын акыл жагынан болсун, ой жүгүртүү жагынан болсун, дегеле адамга тиешелүү болгон бардык жөндөмдүүлүктөн артка тартуучу бирден-бир себепкер мына ушул алкогольдук ичимдик экендигине

бүгүнкү күндө эч ким шек коё албайт. Демек, мындай шартта ичкиликке берилип өсүп чоңойгон баланын бой жетип, турмуш курганда да үй-бүлөсүнүн абалын, анын тукумун көз алдыга келтирип көрөлүчү. Бул үчүн анчалык кыйналып-кысталбаспыз. Ооба, анын келечек турмушу бүдөмдүк.

Баланы ичкиликке көндүрүү канчалык кайгыга алып келе тургандыгын менимче бул чакан макала аркылуу көзгө элестетүү оңой болуп калган чыгаар.

Ал эми жогорудагыдай балдарына ичкилик берип эркелетишкен эне-аталар коом алдында болуучу жоопкерчиликти сезишсе, мүмкүн антишпес беле.

Балага тигиндей «жол менен» үзгүлтүксүз бере берген ичкилик анын организминде тескери таасирин тийгизип, мындай оор кабылдоолорго эле алып келбестен, ошондой эле анда-санда берип койгон ичимдик да зыяндуу экендигин эстен чыгарбоого тийишпиз.

Чоң кишини өлтүрүш үчүн болжол менен алганда бир килограмм салмакка 6 миллилитр алкогольдук доза туура келет. Демек, баланын салмагы жеңил болгондуктан, барыдан да анын организми алкогольго өтө эле сезгич келгендиктен, аны зыянга учуратыш үчүн көрсөтүлгөн өлчөмдөн бир да кыйла аз сандагы алкоголь талап кылынат.

Баласына кагор болобу, пиво болобу же виолордун «жакшысынан» болобу, эч нерсе болбойт деп берип эркелеткен ата-эне анын келечек өмүрүнүн бактысыз күнүн тилеп жаткан экенмин деп түшүнүүлөрү керек. Балага ичкилик бермек турсун, анын көзүнчө кагыштырып, тост көтөрүп, түркүн жолдор менен ичиштин өзү да зыяндуу. Анткени, балдар чоңдорду туураганды жакшы көрүшөт эмеспи. Ал эми мындай үмүттө чогуу отурган бала сөзсүз үйгө барганда, же коноктор кеткенде өзүнүн курбулары менен аларды туурап тост көтөрүп ичишти туураарлыгына шек жок.

Көпчүлүк учурда үй-бүлөсү аракты көп ичкен ата-

энелердин балдары ичкиликке эрте эле жашында берилип кеткендиги да аныкталган. Ал эми ичкиликтин турмушта тийгизүүчү укмуштай зыяндуулугу туурасында бүгүнкү эле күндө сөз кылбастан, бул жөнүндө мындан бир нече кылым мурда эле айтып келишкен эмеспи.

Психиатр-врачтардын көп жылдар бою эмгектенип изилдөөлөрүнүн жыйынтыгы балага вино болобу, пиво болобу үзгүлтүксүз турмак, анда-санда да бир тамчы берүү зыяндуу экендигин далилдеп көрсөткөн. Демек, баланы минтип эркелетип, ага арак берип жакшы көрбөй эле коёлу.

Ооба, эгер сиз баламдын дени соо, өмүрү узун болуп, бактылуу жашасын десеңиз, анда балаңызды минтип эпсиз эркелетпеңиз!

3. Эгер боорунду аясаң...

Окумуштуулар, адис-врачтар көп сандаган макалалары аркылуу ичкиликтердин жалпы эле организмибизге тийгизген зыяндуу терс таасирлери жөнүндө аздыр-көптүр ынанарлыктай аңгеме өтөп келишкендиктери окуучуларыбызга маалым болсо керек. Бирок, адис-врачтар анын бардык органдардын ичинен айрыкча кайсы органыбызга бычактай кесе таасир бере тургандыгы туурасында чолуп айткандары да эсиңизде бар чыгар. Албетте, ичкилик биздин бардык эле органдарыбызды ууландырып, нормалдуу иштеш шартынан кол жуудурат. Ал нерв системабызга дароо таасир тийгизип, аш казаныбызда жара пайда кылат. Жүрөгүбүздүн жашоо өмүрүн кыскартып, сөөктөрүбүздүн морт болушуна алып келет, бөйрөккө, жыныс бездерине тескери таасирин тийгизүү менен, жада калса көзүбүздүн көрүү жөндөмдүүлүгүн да начарлатат; органдарыбыздын магистралдарынын агып жүрүүчү бирден бир чордону болгон боорубузга да...

Айтмакчы, биз сөздү азыр так мына ушул боор жана ичкилик туурасында козгомокчубуз.

Боор органыбыз денебиздин оң жак ыптасында, көкүрөк клеткасынын астында жайгашкандыгын баарыбыз билебиз. Ал турсун ата-бабаларыбыздан бери «боорду чийкирээк бышырып жесе көзгө жакшы таасир тийгизет, көздүн көрүүсүн күчөтөт»... деп тамшанып келишкендери менен да кабардарбыз. Мүмкүн мергенчилердин көзү так мына ушундан улам курч, көрөнчөөк чыгаар деп да ойлоп жиберген чыгаарсыздар.

Ооба, калети жок. Анткени, алар кийиктин дээрлик чийки бышкан боорлорун көп жешет эмеспи.

Баса, кокус бир өтө жакын адамыбыз кырсыкка учурап калып, катуу кайгырсак — «боор эти менен тең эмес беле» деп айтышкандары да жадымда тургандыр. Демек, боордун эң катуу оорусу да ушуга салыштырылат болду экен?

Ал эми медицинада болсо, боорго карата өзүнчө арноолор, айтуулар бар. «Боор — бул организмдеги татаал элек (лаборатория)» — деп бир окумуштуу айтса, орус тун эң көрүнүктүү, улуу физиологу Иван Петрович Павлов мындай дейт: «Боор биздин бүт организмбиздин ишенимдүү сакчысы болуп кызмат өтөйт».

Эмесе, боор биздин организмди кырсыктардан, уулардан жана организмди уулануудан кантип сактап турат болду?

Биз сөзүбүздүн алгач башында боор — органдардан чыгуучу магистралдардын токтолуш чордону деп айткан элек. Мүмкүн мына ошол магистралдар аркылуу ар кандай уулуу заттар, боорсуз организмбизди «эзип» кетүүчү эриткич кислота-жегичтер келип жүрбөсүн. Болушу ыктымал. Сөз ошол туурасында болгону баратат.

Боор өзүнүн аткаруучу кызматына карата салыштырганда алда нечеге кымындай болуп көрүнөт. Ал бар болгону, чоң кишиники боюнча эсептегенде 1,5 гана ки-

лограмм салмакта болуп, анда 300 миллиарддан ашуун клеткалар жайгашкан. Албетте, биздин денебиздеги башка органдарыбыздан көбүнөн салмактуулук да, көлөмдүүлүк да кылат.

Биздин жүрөгүбүз үрөп чыгарып жаткан кандын баардыгы тең боор аркылуу «электен» өтүп чыгып, организмбизге тарайт. Боор суткасына ошентип 720 литр канды «электен» өткөзүп чыгарат.

Албетте, бул тазартылып чыгарылып жаткан канды сиңимдүү кылып иштеп чыгарууда жогоруда көрсөтүлүп кеткен клеткалардын түздөн-түз зор эмгеги бар. Ооба, сиз айтып жаткандай жөнөкөй электен — тордон өткөрүп жиберип туруп калбастан, боор так ошончо өлчөмдөгү канды эң татаал химиялык процесстерге киргизип тазартып чыгат. Бул процесстердин натыйжасында кан менен кошо келген ар кандай заттардын бир тобу кайрадан иштетилип чыгып уусуздандырылса, бир тобу боордун өзүндө сиңирилип калып, ал эми бир тобу болсо эритилип, бириндетилет. Боордун так эле өзүндө эң уулуу заттар уусуздандырылып, организмде мүмкүн оору чакырууга жөндөмдүү болгон зыяндуу микробдор да өлтүрүлөт.

Ал эми өттү кимибиз билбейбиз. Өттүн организм үчүн пайдасы укмуштай зор. Ал биринчиден биздин жашообуз үчүн керек болуучу зат алмашуу процессин жөнгө салып турса, экинчиден майлардын сиңишин камсыз кылат да, үчүнчүдөн ичилген тамак-аштын ичегиде жакшы жылышына көмөк болот. Мына ушундай мааниге ээ болгон өт да, түздөн-түз боордо гана иштетилип чыгарылат.

Ошентип, так мына ушундай татаал процесстердин баардыгы тең боор аркылуу гана жүзөгө ашырылып турат. Ал эми бул процесстердин нормалдуу болушу гана бизди жашатып, өмүр сүрдүрүп тура алат.

Эмесе биздин ыйык органдарыбыздын бири болгон боор ооруп калса эмне болмокчу? Албетте, түшүнүктүү:

тигил маанилүү жана эң керектүү өмүрдүн жүрүшүндөгү татаал процесстердин нормалдуу кызмат өтөшү бузулат. Ал эми боордун тигил же бул оорусунун пайда болушуна түздөн-түз көмөк болуп ичкилик (кандай гана түрү болсо да) эсептелет. Кээ бир кишилер пивону боорду «тазалайт имиш» деп, жөн эле чакалап ичет. Бул таптакыр туура эмес. Ичкиликтин кайсы гана түрү болбосун — арак да, вино да, пиво да... боорго тескери таасирин тийгизет. Боордун медицинада цирроз (черге айлануу) деп аталуучу айыкпас дартынын пайда болушунун 80 проценти так мына ушул ичкиликтин айынан экендиги окумуштуулар тарабынан эчакта эле далилденип чыккан.

Ичкилик, айрыкча арак, жогоруда биз айтып кеткен боордун клеткаларын акырындык менен бузуп, катуу — чер ткандарга айландыра баштайт. Мунун натыйжасында алгач боордун бир аз гана кичине бөлүгү өз кызматынан ажыраса, акырындап отуруп убакыттын өтүшү менен ага калган бөлүкчөлөрү да кошула баштайт. Ал эми мындай мүнөздө бузулган клеткаларды кайрадан калыбына келтириш боор үчүн, жалпы эле организм үчүн эң кыйынчылыкка турат, же таптакыр эле калыптануусу да мүмкүн эмес.

Башка бир учурларда боордун майга айлана башташы байкалат.

Мына ушул боордун кызматынын бузулушунун натыйжасында андан иштетилип чыккан кан аркылуу ар кандай заттар биздин организмибизди ууландыра баштайт. Анткени, тигил бузулган клеткалар аздыр-көптүр боордун кызматына түздөн-түз тескери таасирин тийгизиши шексиз.

Биз колдонгон ичкиликтер аш казанда жана ичегиде эң бат сиңирилип, анан канга келип кошулат. Ал эми алар болсо кан аркылуу боорго кете тургандыгы бизге белгилүү болуп калбадыбы.

Ичкилик боордо болуучу ферменттик зат алмашуу

жана башка процесстерге тескери таасирин тийгизет да, мунун натыйжасында клеткалар ыкчамдык жана оор күч менен иштей баштайт. Бул болсо клеткалардын «арыктап, чарчап-чаалыгышына» алып келет. Боорго мындай чабуул жасоого ичкилик менен бирге боордун өзүнөн химиялык реакциянын таасиринен бөлүнүп чыккан ар кандай кислоталар жегичтер, ичегиде пайда болгон уулуу заттар да көмөк болушат.

Көп жылдар бою ичкиликтин колдонуунун кесепетинен боордун сезгениши (муну медицинада «гепатит» деп атайт) келип чыгат. Мунун алгачкы белгилери болуп жүрөгү айлануу, ичкен тамагы жакшы сиңбей, же тамакка табити тартпай, ичи өтүү байкалат. Барыдан да боору «салаңдап», төмөн карай тарткансып, сайгылашып ооруйт. Ал турсун кээде кыймылдагансып, бүлк-бүлк этип, тарткансып да кетет. Кээ бир кишилер «менин боорумдун оорушуна ичкиликке эч бир күнөө койбойм. Себеби, арак болобу, дегеле ичкилик аттуу болобу мас болгуча ичип көргөн жан эмесмин. Бирок, куру калбайм: жүз, жүз элүү граммга баш тартып кыйшактабай эле алып коём. Муну медицинада деле пайдалуу дейт экен го...» — деп божурашат.

«Ичкиликтин пайдалануу организм үчүн пайдалуу» деп медицинанын алгачкы күнүндө да, медицина араң гана кадам шилтей баштаганда да айтылган эмес. Ал турсун эл арасында «Улукман аке» деп айтылып жүргөн медицинанын корифеи Авицена да мээнин акылын кесүүчү бычак катары баалаган.

Тигиндей аз канча гана өлчөмдө колдонулган ичкилик да боордун клеткаларынын начардашына алып келе тургандыгы эчакта эле илим жүзүндө аныкталган.

Боор оорудан жапа чеккен адамдын көзүнүн агы саргарып, өңү кер сары тартып турганын кээде байкап да каларсыздар. Айрыкча муну оорулуу киши өзү жакшы билиши ыктымал. Бул болсо боордун өттү иштеп чыга-

руу функциясынын начарлай түшкөндүгүн көрсөтө турган бирден-бир түз барометр.

Биз жогоруда боордун кызматынын начарлашынын натыйжасында кан менен кошо кеткен ар кандай уулуу заттар организмге тескери таасир тийгизет деп кеткен элек. Ал эми мындай уулуу заттарга эң биринчи кезекте мээ өтө эле сезгич келет. Демек боору ооруган адам аздыр-көптүр жеңил сөз көтөрбөс, туталангыч болот. Жеке эле мээ эмес, жалпы организм жапа чеге тургандыгын, айрыкча аш казандын функциясы тез бузула тургандыгын жогор жакта айтып кеткен элек.

Боордун черге айлануусунун кесепетинен ичке суу толуп кетүү да келип чыгат. Бул болсо дарылоонун эң олуттуу жолдорун гана талап кылбастан, оорулуунун өзүн чочутуп, нерв системасынын абалына да тескери таасирин тийгизет.

Деги биз канткенде боорду сактап, ал эми ооруга чалдыгып калганын сакайтып алалабыз.

Бул үчүн эң эле биринчи ирээтте ичкиликте тумтак токтотуунун өзү эле боорду дарылоонун жарымы өтөлдү дегендикке жатат.

Советтик көрүнүктүү окумуштуу, СССРдин Медицина Илимдер Академиясынын мүчө-корреспонденти, профессор З. А. Бондарь бул туурасында минтип айтат: «Мен көп жылдардан бери боорду дарылап келе жатам. Ошол убактардан берки байкоом боюнча түздөн-түз эле минтип айта алам: кандай гана ичкиликтин түрүнөн болбосун тап-такыр баш тартуу — боорду үзүрдүү дарылап айыктыруунун бирден-бир эң башкы фактору болуп эсептелет. Буга мисал катарында эң көптөгөн оорулуулардын оорусу жөнүндө баяндама жазылган дептерчелер күбө боло алат. Ичкиликтен таптакыр эле баш тарткан адамдар айыгып кетишип, ал эми аз эле өлчөмдө ичип койгон оорулуулардын боору циррозго чалдыгып кеткендигин өзүм байкадым».

Албетте, профессор З. А. Бондардын бул айтканы

илимий факторлордун негизинде жыйынтыкталгандыгында шек жок.

Боору оорулуу адамдан мындан башка да, тамакашты мүнөздөп ичүүгө чоң көңүл бурушса. Алар үчүн эски эт, куурулган курч тамак-аштар, айрыкча сүрсүгөн майлуу эт зыяндуу экендигин эстеринен чыгарышпаса. Ал эми сүттөн жасалган тамак-аштар каймак, быштак, айрыкча, бал өтө пайдалуу жана дарылоого көмөк бо-лоорлугун мүмкүн алар өздөрү да жакшы билишет. Ооба, бар болгону бул айтылгандарды тактык жана өзүнүн ден соолугу үчүн жоопкерчилик менен кыйшаюусуз аткарууда турат.

Барыдан да боорду жакшылап «тазалап, жууш» үчүн ар кандай жер-жемиштен жасалган компоттор, маңыздар, минералдык суулар, таттуу чай чоң жардам берет.

Бирок, ошондой болсо да, барыдан мурда ичкиликте таштоо керек деп дагы бир жолу баса айтып кетээр элек.

Ошентип биз бул чакан китепчебизде ичкиликтин укумдан-тукумга анан өспүрүм куракка, кийин калыптанган органдарыбызга тийгизген кесепеттүү тескери таасири туурасында учкай гана сөз кылып өттүк. Албетте, ичкиликтин зыяндуулугу толуп жатат. Бул туурасында жазуу жүзүндө айтып, аныктама бербесек да, көпчүлүгүн адамдар өздөрү билишет.

Адамдын чың ден соолук, узак өмүрүнөн кымбат турган эч нерсеси жок. Ал эми анын бул кымбат нерсесин көз көрүнө колдон тартып алган ичкиликте кайсы каракчыга салыштырсак төп чыгаар эле. Мүмкүн адамдын жан алгычы так мына ошол арак болуп жүрбөсүн.

Кантсе да анын элдешпес душман экендигине ишенип коёлу. Ооба, узак өмүр, таза ден соолук кааласаныз — ичкилик ичпей эле көңүлдүү жашоого болот. Анткени, бактысыздыктын башаты — ичкиликтен баштала тургандыгы айкын эмеспи.

4. Тукумубуз тунук болсун.

Сиз бул макаланы адеп окуй баштаганда эле: «а, дагы эле баягы ичкиликтин зыяндуулугу жөнүндө... жазып жатышып тажап да бүтүшпөдүбү. Ар ким өз башына ээ да...» — деп, ичиңизден сызылып өткөн нааразылыгыңыз менен кабыл алып, мүмкүн, таптакыр окубай да коёрсуз.

Ким билет, а балким, бул туурасында өз кыял-ой жорууларыңызды бүт окуучуларга айтып, тең бөлүшкүңүз келер... Көз алдыңызга ичкиликке берилип кеткен тааныш же бейтааныш адамдарыңыздын жүрүш-турушу, жоруктары келип ойго чөмөрсүз.

Кантсе да көңүлүңүз калбашыңызга ишенип турам.

Чын эле ичкиликтин кесепети канча тынчсыздыкты туудуруп, канча үй-бүлөнү чилче таратпады. Чочулабай эле айталычы: керилген жигиттин келбетин кетирип, жакын адамдары бир көрүп тааныбай калгандай абалга алып келгеничи. Айдай бетин жарат чалып, жамачылуу көйнөк кийип, уяты кеткен келиндичи. Баарыдан да коомдук өсүшкө тийгизип жаткан залакасычы...

Эмесе, бизге ичкилик туурасында сөз кылып, ага каршы макала-аңгемелер «жазып жатып чака туяк болуп, тажадык» деп айтуудан мурун, барыдан да, ал туурасында айтпай коюу али эрте.

Анда биз бул аңгемебизде, мурда айтылып келгендей ичкиликтин кээ бир органдарга бычак сымал тийгизген тескери таасиринен кыскача түшүнүк берүү менен катар, айрыкча, анын укум тукумга, — биздин келечегибиз болгон жаш муундарга, алып келген жүрөк зырып эттирип, дене дүркүрөткөн таасири жөнүндө айтып бермекчибиз.

Мындан бир жыл мурун болгон бир окуя аргасыздан эсиме түштү.

Кызматтагы иштерим боюнча командировкада жүрүп, институтту чогуу бүткөн бир жолдошума жолугуп,

ал-жайын, иш абалын сурап биле кетүү үчүн кайрылып калдым. Ал врач-психиатрдык кесипти тандап алган эле. Анын ооруларды кабыл алуучу кабинетинде эс алуу маалында аңгемелешип отурдук. Каалганы негедир кысылып жатып ачкан шекил тарткынчыктаганынан жүзү бир аз тамылжый түшкөн жаш келин баласын жетелеп врачтын кабинетине кирди. Баланын кейпи чалга окшош: башы бүрүшкөн денесине жарашпай чоң, бетин бырыш баскан. Эч себепсиз мылжындап күлгөн тиги бала апасынын бир ары жагына, бир бери жагына чыга калып тынчсыз турду. Врачтык кесиптик божомолдоо сезими жаңылышпаптыр. Келиндин отуруусун өтүнүп, түз эле баласынын канча жылдан бери оорулуу экендигине өттү. Келин көзүнүн чанагында кылгырып турган жашын зорго токтотуп, буулугуп сүйлөй баштады:

— Мындай болот деп ойлогон жок элем. Чоңойгондо өтүп кетер деген үмүттө жүргөнбүз. Жашы быйыл сегизге карады... Кантсе да кармана албады. Мөлт эте түшкөн көз жашын жоолугунун учу менен баса калып, чөнтөгүнөн бет аарчысын алды.

Врач балага жакындай:

— Чоң жигит, атың ким? — деди. — Бала жооп берүүнүн ордуна мылжың этти.

— Атандын атычы... Канчанчы класста окуйсун? — Врачтын суроолоруна ал бир туруп дагы мылжың этсе, бир туруп башка бир түшүнүксүз сөз айтып, ууртунан куюлган шилекейин колу менен аарчийт.

Келин менен болгон ачык-айрым аңгемелешүүдөн бул чакан үй-бүлөнүн тагдыры туурасында төмөнкүлөрдү билдим.

Келиндин күйөөсү да, өзү да итабар айлык алган жумшта иштешет. Баланын атасы жаш кезинен баштап, ичкиликти «чегине жетти» дебей эле «сого» берчү экен. Чанда байкалбаса көпчүлүк учуру мас да болчу эмес. Ичкенден кийин бирөөгө тийишип чатак деле чыгаруучу эмес. Ашкере ичип койгондо эч ким менен сүйлөшүп,

кыжылдашпай, түз эле үйүнө келип, сулк жыгылуучу. Ал ичкиликти үйлөнгөндөн кийин да таштабады. Кыял-жоругу да өзгөрбөдү. Аялынын суранып да, ыйлап да, ал турсун «кетип калам», «ажырашам» деп чочута айткан сөзүнө да моюн сунбады.

Мен эмне ичкенде урушуп, же үй-бүлөмдүн мазесин алып кыйнап жатамбы. Ичкилик ичиш үчүн бирөөдөн карыз акча алып кириптер болдумбу. Эгер мен ичкенди жакшы көрсөмчү, андан жагымдуу көңүл, ич жылыткан күлкү алсамчы. Ден соолугума зыянбы, врачтар айткандай. Бирөөнүн ден соолугун бүлдүргөн жан эмесмин. Ал эми өзүмдүн ден соолугум үчүн өзүм жооп берем. Ден соолук мага керек... — деп дегеле чечен сөздөр менен каршы алуучу.

Келинге азап болду. Күйөөсү досторунун да, иштеген жериндеги жетекчилеринин да, ага-туугандарынын да, аягында врачтын да «дарылан» деген өтүнүч сөздөрүнө таптакыр болбой, баш чайкап койду.

Үй бүлөнү тунжураган жагымсыз тынчтык каптап, кырсык чулгап келе жаткандай... Бирок, аларды алдыда андан чоңураак, болгондо да эми эч ким жардам берип, түзөтө алгыс кайгы күтүп турган эле.

Келин кээде баарына кайыл болуп, боюндагы баласын эстегенде күйөөсүн да аяп «балалуу болсо оңолоор, эси бар эмеспи» деп көңүлдүн кирин жууган жагымдуу үмүт-кыялдарга чөмүлгөндө, аны кечирип да коёр эле. Ооба, үй-бүлө, барыдан да келин эң жакын эң кымбат, келечек үмүтү — бала күтүп жатты...

Көп убакыт өтпөй ал аман-эсен көз жарып, уулдуу болду. Бирок, бала экиге чыккыча баспай бечел болуп, чөйрөгө сөз, териштирбей карап, жакын кишилерин тааныбай нес болуп өсүп келатты. Бала канчалык чоңойгон сайын анын бул мүнөздөрү ого бетер күчөй берди. Кийин мектептен да калды. Аны ээрчитип конокко, же жолдошторунукуна баргандан ата-энеси да ыңгайсыз-

данышып, көпчүлүк учуру шылтоо айтып үйдө калышчу болду...

Мен бул окуянын тегерегинде жолдо карата ой жүгүртүп, баланын келечегине боорум ооруду: психиатриялык оорукана, анан инвалиддердин үйү, кийин адамга гана тийиштүү болгон ажайып сонундарды да, кайгы-капаны да сезбеген бир жандын жашоосу. Ал эч качан сүйүүнүн бактылуу сезимин да билбейт...

Анын бул толгон бактысын ким тартып алган жана антүүгө кимдин укугу бар эле?

Бул суроо менен катар көз алдыма анын атасынын: «Менин ден соолугума, ичкилигиме кийлигишүүгө кимдин акысы бар. Мен эмне, чатак чыгарып, же акча карыз алып кирептер кылдымбы?» — деп, аялына кыйкырып жаткан учуру тартыла келди.

Чын эле, мүмкүн, ал өмүр бою эч ким менен чатакташкан эместир, эч кимге асылып арак да алдырып ичпеген чыгаар... Ошондой болсо да анын мойнунда эч ким кечире алгыс күнөө жабышып турат — ал өз баласын бактысыз кылды. Анын күнөөсү менен бала жарымжан төрөлүп, айбанга окшоп калбадыбы! Ал буга эмне деп жооп берер эле. Эми кандай шылтоолор ойлоп табар эле.

...Ичкиликтин укумдан-тукумга тийгизүүчү тигиндей азаптуу зыяндуулугун адамдар тээ байыртан эле билишкен. «Медицинанын атасы» болгон Гиппократ балдардын талма оорулуу болушунун жана башка психикалык ар кандай оорулардын бирден бир себепчиси — баланын ата-энесинин аракеттигинен деп айткан.

Ал эми Аристотелдин «аракет аял маска окшош бала төрөйт» деген сөзү бар.

Ал эми азыркы кездеги медицина болсо ичкиликтин мындай тукумга тийгизген таасирин жетишердик айкындай ала турган лабораториялык жана эксперименталдык тажрыйбаларды жасап, үзүрлүү жыйынтык чыгарган.

Өмүрүнүн көпчүлүк бөлүгүн ичкиликтин организмге

тийгизген таасирине арнаган советтик окумуштуу психиатр И. В. Стрельчук 1874 ооруну изилдеп чыгып, анын ичинен 1524 оорулуу, башкача айтканда 81,3 проценти түздөн-түз аракеттердин тукумунан экендигин далилдеген. Мындай сандар менен ишендирүүчү далилдерди каалаганча көрсөтүүгө болот.

Азыркы медициналык илимдин күчү менен ичимдиктин тукумга тийгизүүчү тескери таасирин лабораториялык жол аркылуу да айгинелеп чыгышты. Мунун натыйжасында эркектердин мас кезинде жыныстык уругунда жыныс клеткасын бүлдүрө турган өлчөмдө алкоголь боло тургандыгы, ал турсун соо кезинде да мурунку ичкиликтин таасиринен өлүп калган жана бузулган жыныс клеткалардын болоорлугу далилденген. Албетте, эгер ушул бузулган урук менен аялдын уругу кошулса, ал сөзсүз төрөлүүчү балага тескери таасирин тийгизет.

Айрыкча баланын организминин нормалдуу өсүп жетилишине эненин ичкичилдиги тескери таасир көрсөтөт. Бул жерде ичкилик төрөй турган эне аркылуу түйүлдүккө түздөн-түз таасир берүү менен эң тыгыз байланышта болот. Ичимдик жыныс клеткасын бүлдүрүп эле жөн болбостон, түйүлдүктүн эң алгачкы күнүнөн баштап, бала төрөлгөнгө чейин «узатып» жүрүп олтурат.

Тогуз ай бою эне менен бала бир гана бүтүн организмди түзүү менен тогуз ай бою бала киндик аркылуу агып келип туруучу эненин канындагы керектүү заттардан тамактанып өсүп-чоңоёт. Демек, ичкилик ичкен энеден жатындагы бала тиги тамактануучу заттар менен кошо ичимдикти да алып турат. Ошентип, эне мас болгондо, анын боюндагы баласы да мас болот. Барыдан да, бала канчалык өсүп-чоңоюп, төрөлүүгө жакындаган сайын, ал ар кандай тескери таасирге ошончолук сезгич жана назик келет.

Ошентип, келечекте төрөлүүчү наристе өзүнүн ичкиликке берилүүчү жолун жатында эле баштайт.

Тогуз ай өтүп бала төрөлдү дейли. Бирок ал төрөл-

гөн күнүнөн баштап өзүнчө жашап дем алып, өзүнүн кан айлануусу аркылуу организмдин да тамактандырат, ичкиликке сугарылган эненин денесинен бөлүнүп чыкканы менен ал тукумга өткөн оор калдыктан ажырай албай калат. Эгер, ал жатында экенде ичкиликти эненин каны аркылуу ала баштаса, эми эмчектин сүтү аркылуу ала баштайт.

Эмчектеги балдарды дарылаган врачтар мындай бир учурду байкашкан.

Ичип жүргөн эне баласын эмизип жаткан учурда бала жоош келип, чыргоолонуп, ыйлап убара кылбайт. Эмчектен тойгуча сүт эмп, аны менен бирге ичкиликти да кошо алып бүтүп бала далай убакытка чейин тынч да, ойгонбой да катуу уктайт. Бирок, энеси бир эле күнгө ичкилик ичпей өксүп калса бала аябай ыйлап, эч бир алаксытып, сооротконго көнбөй тынчсызданат, уйкусу да качат. Эне буга түшүнбөйт. Түркүн аракеттер жасап, баласынын эмне каалап жатканын таба албай айласы кетет. Ооруп калды го дейин десе, эч белги байкалбайт. Кантсе да суук тийип калган го, деген ой менен врачка келет да: «деги мунун эмне кыл деп жатканын биле албай койдум, айланайын. Таң атканча кирпич какпай чырак менен отурдум» деп даттанат.

Ал эми баласына болсо ичкиликтин кезектеги өлчөмү жетпей жатат. Ичкиликтин анын көнүп калган неристе организми каалап жатпайбы. Же бир аз ороюраак айтсак анын «баш жазышы» (похмель) керек да. Эгер эне ичкилик ичип алып кайрадан эмизсе, бала адеттегисиндей эле жоошуп, көксөгөн таттуу уйкусуна кирет.

Бала бул кыйынчылыкты да басып өтүп, кийинки тепкичке — эмчек эмбей торолуп калган жашка жетип, өсө баштады дейли. Башкача айтканда, ал ичкиликтин түздөн-түз тийгизген тескери таасиринен кутулду. Бирок эми аны ичкиликке берилген эне-атанын жүрүш-турушу, күн өтпөй тытышкан чыр-чатагы, бөтөлкө менен тамекиндин түтүнүнө толгон чөйрө өз кучагына алуу менен анын

назик нервине таасирин тийгизе баштайт. Ооба, бала эми ичкиликти биологиялык жол менен (түздөн-түз ичип алуу) эмес, психологиялык аң-сезимине таасир тийгизүү жолу аркылуу ала баштайт.

Баланын өз алдынча, эне-атанын кароосуз өсө башташы эле эмнеге алып келет. «Уядан эмнени көрсөң—учканда ошону аласың» дейт эмеспи элдик макалда. Тигиндей эне-атанын кылык-жоругу баланы өз нугу менен жетелеп жүрүп отуруп, өзүлөрүнүн «адистигине» нукура тарбиялашы белгилүү да.

Бир үй-бүлөдө күйөөсү да, аялы да ичпестен, жалгыз эле эркектин — атанын ичиши да жогоркудан кем калышпаган азапты алып келерлиги белгилүү. Түндүн бир убагында келип тынч уйкуда көшүлүп уктап жаткан баланы тарс-турс дабыш, же чалынып жыгылгандан кулап кеткен стулдун үнү ийне менен сайгандай чочутуп ойготот. Бул алиге калыптана элек жаш организм турмак, чоң кишилер үчүн да зыяндуу экендиги эчак далилденген. Шаар ичинде болсун, айыл-кыштакта болсун азыркы кезде ызы-чууга жүргүзүлүп жаткан чаралар да ошо себептен.

Күнүгө болуучу тынчсыздыктан, сөөккө жеткен убарачылык менен чыр-чатактан тажаган эне барына кайыл болуу менен акырында аргасыздан баласын атасынан ажыратып, бөлүнүп чыгууга мажбур болот.

Ал эми ичкиликтин эркектин жеке керт башына тийгизген залакасына бир аз токтолуп көрөлүчү.

Адамдын жыныстык мүмкүнчүлүгү жалпы организмдин абалына бир кыйла көз каранды. Демек, организм канчалык чын, ден соолук канчалык таза болсо, жыныстык катнашуу ошончолук жакшы абалда болот. Ал эми ичкилик жалпы организмдин абалын шалдыратып, начарлатуу менен жыныс органдарына да түздөн-түз тескери таасирин тийгизет. Ал турсун, акыр аягында таптакыр начарлатууга чейин алпарышы ыктымал. Мындай кайгыны эмне менен салыштыра алабыз!..

Бул жөнүндө белгилүү бир медик минтип айтыптыр, «жыныстык начарлык кыйнаган азаптуу күндөр менен уч кыйырсыз ойлорду эркекке башка эч бир нерсе алып келе албайт. Аял затын сүйүп, ошол эле убактын ичинде ага эр болууга кудурети жетпей калгандан артык бактысыздык барбы?..»

Бир топ илимий кызматкерлердин маалыматтары боюнча ичкиликтин айрыкча көп ичүүдөн аракеттердин 87 процентинин жыныстык функциясынын нормалдуу иштеши бузулгандыгы далилденген. Демек, арак-шарапты сүйгөн эркектерге алардын жыныстык мүмкүнчүлүгүн жогорулаткандай байкалышы таптакыр туура эмес.

Эмесе ошентип, бул чакан аңгемебизде сиздерге кыскача айтып берүүнү максат кылып алган мүдөөбүздү аздыр-көптүр өтөдүк деп ишенүү менен катар биз макалабыздын башыраак жагында эскертип кеткендей ичкиликтин ар бир органга тийгизген тескери таасирин ирээттеп санап отурбастан, анын эң кайгылуураак көрүнгөн жагына гана токтолдук. Бул жөнүндө кененирээк жазып, ага толугураак токтолуу да мүмкүн эмес.

Эмесе аракеттик менен күрөшүү ар бирибиздин, жалпы коомчулуктун күн сайын жүргүзүүчү унут калбас милдети экендигин эсибизден чыгарбайлы.

МАЗМУНУ

Медициналык адабияттар саламаттыктын сакчылыгында	3
Дарынын сыры эмнеде?	27
«Мумие» жөнүндө чакан түшүнүк	34
Ызы-чууга каршы күрөшөлү	41
Эмчи-домчуда эмне керемет?	49
Оорулуу менен врач бириктешкенде	54
Курорттон келген соң	61
Өнөр эмес — өмүр кыскарат	68
Жарат жаштарды да аябайт	77
Бактысыздыктын башаты — ичкилик	83

ЖЭЭНБАЙ МАМБЕТАЛИЕВ

ДОЛГОЛЕТИЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС

(на киргизском языке)

Издательство «Кыргызстан»

Редактор *Ы. Элакунов*

Худ. редактор *К. Сейталиев*

Тех. редактор *Ж. Сооронкулова*

Корректор *С. Абылгазиев*

ИБ № 1853

Терүүгө 10. 11. 1981-ж. берилди. Басууга 17. 12. 1981-ж. кол коюлду.
Д—02106. Кагазы типографская № 1. Адабий ариби, жөнөкөй ыкма менен басылды. Форматы 70×108¹/₃₂, 3,5 физ. басма табак, 4,9 шарттуу басма табак, 4,951 учеттук табак. Боёк түшүрүү 5,075
Тиражы 5000. Заказ № 338. Баасы 15 т.

720737, ГСП, Фрунзе шаары, Совет көчөсү, 170.

Кыргыз ССР басма, полиграфия жана соода иштери боюнча мамлекеттик комитети, Кыргыз ССРинин 50 жылдыгы атындагы Кыргызполиграфкомбинаты.

720461, ГСП, Фрунзе 5, Жигули көчөсү, 102.

Мамбеталиев Ж.

М 22 Өмүрдүн узак болушу өзүбүздөн.— Ф.: Кыргызстан, 1982.—
112 бет.

Жыйнакка тамеки тартуунун, ичкиликтин залалы жөнүндө, ошондой эле эмчи-домчулардын адамдын ден соолугуна тийгизген зыяндуу таасири жөнүндө илимий-популярдуу макалалар кирген.

М $\frac{50101-12}{451 (17)-82}$ 72-82. 4102000000

610
ББК 51.1(2)