

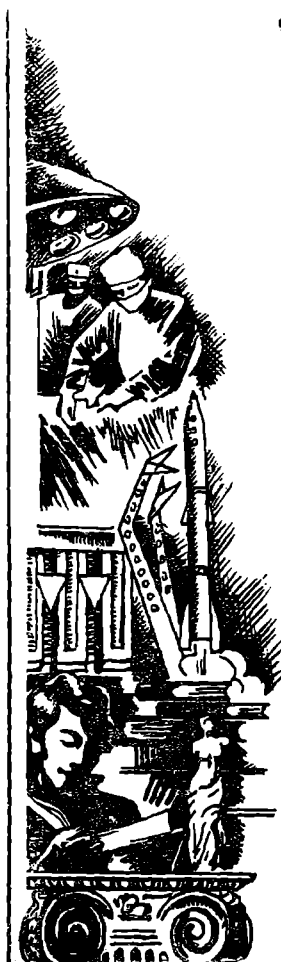


Н.Б.КОРОСТЕЛЁВ

ДАН



ГАЧА



ЎзССР «МЕДИЦИНА»
ТОШКЕНТ 1981

Коростелёв Н. Б.

К 71 А дан Я гача. — Т.: Медицина, 1981 — 220б.,
расм.

А дан Я гача катта мактаб ёшидаги болалар учун ўзига хос алиф-
бедир. Муаллиф саломатликни сақлаш, атроф-муҳитнинг инсон сало-
матлигига кўрсатадиган таъсири ҳақидаги умумий ва энг муҳим маса-
лалар билан таништиради, бугунги кундаги ўсмирлар ва лигит-қизлар,
шу ёшга хос баъзи бир анатомик-физиологик хусусиятлар ҳақида ҳикоя
қилади. Хусусан катта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун муҳим бўлган
гигиена масалалари — ақлий меҳнат гигиенаси, оқилона дам олиш, мо-
да ва саломатлик, саломатлик ва касб танлаш ва бошқалар ҳақида
суз юритади. Махсус гигиеник тавсиялар беради.

Китоб юқори синф ўқувчиларига мўлжалланган.

Коростелёв Н. Б. От А до Я.

ББК 51.283

613

К $\frac{52400-51}{М 354(04)81}$ 38—81 **3325 000 000**

© Издательство «Медицина», 1981.

© УзССР «Медицина» нашриёти, 1981.
Ўзбекчага таржима.

САЛОМ, КИТОБХОН!

Салом!

Одамлар учрашиб қолганларида аксари ана шу илиқ сўзни айтиб, бир-бирларига сиҳат-саломатлик тилашади. Мен ҳам сенга: «Салом, азиз китобхон,— деб мурожаат қиламан!— Мен сенинг кимлигингни биламан...» Тўғрироғи, истардимки, менинг китобхоним катта ўсмир, яъни 14—17 ёшлардаги қизлар ва йигитлар бўлса, бу китобхони профессионал-техника билим юртлари, техникумлар, 8—10-синф ўқувчилари, ишчи ёшлар — хулласи калом, одам анатомияси ва физиологиясини ўқиган ёки ўқиётганлар, бошқача айтганда, одам организмнинг тузилиши ва фаолияти ҳақида ҳамда унинг саломатлигини муҳофаза қилиш тўғрисида маълум тушунчага эга бўлган ёшлар ўқиша. Менинг наздимда, яна ушбу китобнинг кўпгина саҳифалари олий ўқув юртларининг биринчи курс студентлари учун ҳам фойдадан холи бўлмас.

Энди мен ўз ҳақимда қисқача сўзлаб бераман, шунда китобнинг мақсади ва мазмуни аён бўлади.

Мен, мана йигирма беш йилдирки, ўсмирлар саломатлигини муҳофаза қилиш ва уларни тарбиялашнинг турли масалалари билан шуғулланиб келаман. Қизлар ва ўғил болалар билан юз марталаб учрашимга тўғри келган. Мен хусусан, юқори синф ўқувчилари — «Юный медик» («Ёш медик») тўғараги аъзолари билан машғулот ўтказишни яхши кўраман. Ана шундай дастлабки тўгаракни 1952 йилда ташкил этган эдим. Озмунча вақт бўлдики, ўшанга, ахир! Шу машғулотларда мен болаларга фойдали маълумотлар бериш ва керакли малакаларни сингдиришга уринибгина қолмай, балки тўгарак аъзоларининг ҳаёти, уларни қизиқтирадиган масалалар, улар эришган ютуқлар ҳақида жуда кўп нарсаларни билиб олардим. Кунлардан бирида ўнинчи синфда ўқийдиган Светлана доклад қилди. У шундай деди: «Агар ер юзидаги одамлар ҳаёти ва соғлиғи нимага боғлиқлигини аниқлайдиган бўлсак, у ҳолда энг муҳими тинчлик эканини билиб оламиз. Бу жуда муҳими. Бу энг асосийси. Бу ниҳоятда зарури. Бу омилни «А» ҳарфи билан белгилаш мумкин. Ундан кейин: атроф-муҳитнинг ҳолати, етарлича овқатланиш, моддий фаровонлик, медицина хизматини айтиш мумкин... Агар биз саломатлигимизга таъсир қиладиган

барча нарсаларни номма-ном айтиб чиқадиган бўлсак, у ҳолда алфавитдаги барча ҳарфларни ишлаб чиқамиз ва энг охирги «Я» ҳарфигача етамиз. Бизнинг, сенинг, менинг саломатлигимиз ва ўртоқларимизнинг, қариндош-уруғларимизнинг, барча одамларнинг саломатлиги ҳақида қайғурадиган бўлсак, у ҳолда жамиятимиз шароитида саломатлик энциклопедияси «Я» ҳарфи билан ҳам тугамайди, умуман уни айтишга ҳарфлар етишмай қолади».

Мен Светлана айтган барча гапларга тўла-тўқис қўшиламан. «Бизнинг жамиятимиз шароитида» деб у жуда ҳақ гапни айтди.

Сенга, китобхон, Конституциядаги сўзларни эслатиб қўяй:

«42-модда. СССР граждaнлари соғлиқларини сақлаш ҳуқуқига эгадирлар.

Бу ҳуқуқ давлат соғлиқни сақлаш муассасалари томонидан текин малакали медицина ёрдами берилиши билан; граждaнларни даволаш ва соғлиқларини мустаҳкамлаш учун хизмат қиладиган муассасаларни кўпайтириш билан; хавфсизлик техникасининг ва ишлаб чиқариш санитариясининг ривожлантирилиши ва такомиллаштирилиши билан; кенг профилактика тадбирларини ўтказиш билан; атроф-муҳитни соғломлаштириш тадбирларини кўриш билан; ёш авлоднинг сиҳат-саломатлигини тўғрисида алоҳида ғамхўрлик қилиш, шу жумладан ўқитишга ва меҳнат тарбиясига тааллуқли бўлмаган болалар меҳнатини тақинқлаш билан; касалликнинг олдини олиш ва камайтиришга, граждaнларнинг узоқ йил актив ҳаёт кечиришларини таъминлашга қаратилган илмий тадқиқотларни кенг авж олдириш билан таъминланади».

Агар одам ўзининг Конституция берган барча ҳуқуқларидан фойдаланиб, ўз ҳаётида жисмоний ва маънавий жиҳатдан уйғун ривожланишга интилса, мақсад билан яшаса, хушчақчақ бўлса, у ҳолда саломатликни сақлаш масаласи тезроқ ва муваффақиятлироқ ҳал бўлади. Соғлом ҳаёт тарзи турли моментлардан ташкил топади. Мана, мен йигит ва қизларнинг соғлом ҳаёт тарзи ҳақида китоб ёзишга азм-қарор қилдим. Мен бу китоб учун ўз назаримда энг муҳим бўлган нарсаларни танлаб олдим. Бу ерда сен ўқийдиган нарсаларнинг деярли 90 проценти болалар билан ўтказган суҳбатларим ва улар гапириб берган сўзлардан иборат.

Китобнинг дастлабки учта боби оқилона меҳнат қилиш ва дам олишга бағишланган. Шу ернинг ўзида мен

сенга ритмиллик (маром) каби одам организми фаолиятида. муҳим хусусият ҳақида эслатиб ўтаман. Бу хусусиятдан фойдаланиш саломатлик ва меҳнат қобилиятини сақлашга ёрдам беради.

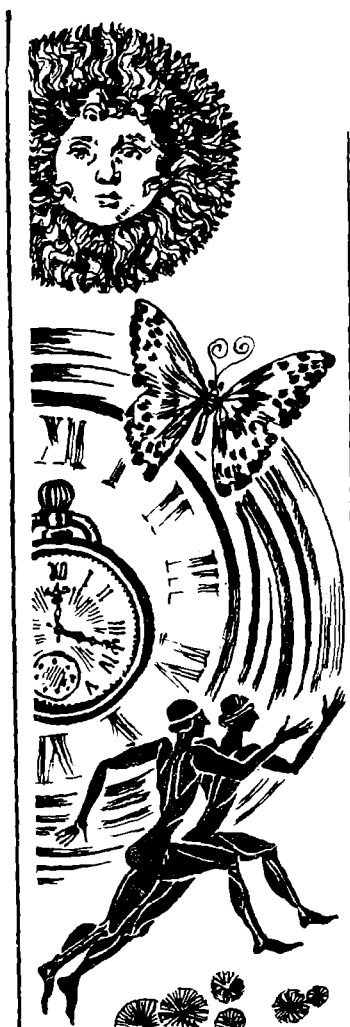
Кейин келадиган бобларда ўсмирларнинг анатомик-физиологик хусусиятлари ҳақида баъзи маълумотлар келтирилади ва зарур гигиеник тавсиялар берилади.

Сенинг ёшингда кўпгина яхши одатлар ва малакалар шаклланади, кейинчалик булар сенинг бутун умринг давомида асқотиб, фойда келтиради. Бироқ, шуни ҳам билиб қўйгинки, айни вақтда соғлиқка зарар қиладиган ёмон одатлар ҳам пайдо бўлади. Китобнинг зарарли одатлар ҳақидаги бўлимни ўқиб, уларга ҳечам ўрганмаслигингни истардим.

Сенинг ёшинг — бу касб танлаш палласи. Сен билан шу ҳақда ҳам гаплашиб оламан.

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти устави саломатликни «жисмоний, психик ва социал жиҳатдан тўла-тўқис эсон-омонлик» деб белгилайди. Социал жиҳатдан фаровонлик тўғри касб танлашга ёрдам беради. Ўйламанки, психогигиенанинг баъзи масалалари ҳақидаги бобни қизиқиб ўқийсан, у худди руҳий жиҳатдан омон-эсон бўлиш проблемасига тегишлидир. Жисмоний жиҳатдан етук бўлиш эса китобнинг асосий мазмуни. Мен саломатликни муҳофаза қилишнинг баъзи умумий масалалари ҳақида ҳам ҳикоя қиламан. Комсомол ва Қизил Крест ташкилотлари, табиатни муҳофаза қилиш жамияти ва ҳоказолардаги камтарона ишларингда ўз ўрнинини топиб олишга ҳаракат қил.

«СССР граждaнлари,— дейилади Соғлиқни сақлаш қонунчилиги асосларида,— ўз соғлиқларини ва жамиятнинг бошқа аъзолари соғлиғини эҳтиёт қилишлари керак». Бинобарин, одам соғлом яшаш санъатини ўрганиши, ўз соғлиғини мустаҳкамлашни билиши керак. Бу ишнинг эса икир-чикири бўлмайди, бу ерда «А» дан «Я» гача барчаси жуда муҳим,



„Агар одам
биологик
ритмларни
бошқаришга ўрганса,
ҳозирги кунда
қанчалар амалий
фойда орттиришини
тасаввур
қилиш қийин „

В.В.Парин



... Кечқурун ухлагига ётқиза олмайсан, эрталаб
эса, уйғотиб бўлмайди.
Қўлига тушган нарсани қавийди-ю, лекин онҳат
вақтида ҳеч нарса емайди.
Саккиздами, гоҳо тўққиздами дарс тайёрлагани
ўтиради, кейин аллаҳалгача ўрнидан турмайди...
Бизнинг Мишда тартиб йўқ, қиладиган
ишлари ҳажмаси пала-партиш.

(Ота-оналар шикоятидан).

ЭНГ МУҲИМ ХУСУСИЯТ

Тирик организмнинг энг муҳим хусусиятларидан бири унинг ритмик табиатидир. Бунинг бор 1729 йилда француз астрономи де Мэрон аниқлаган эди. У ўсимликларнинг сутка давомида ритмик равишда, яъни барглари ва гултожларини бир маромда гоҳ очишларини, гоҳ ёпиб олишларини кузатган. Энг қизиғи шундаки, ўсимликларнинг ритмик фаолиятга қобилияти қоронғида ҳам ва доимий ёруғликда ҳам сақланиб туради. Ўша даврдан бери ҳар бир тирик мавжудотнинг ўз «биологик соати» га эга бўлишини, ритмик қобилиятнинг эса авлоддан-авлодга ўтишини кўрсатадиган жуда беҳисоб далиллар орттирилган.

«Одам агар биологик ритмларни бошқаришга ўрганса ҳозирги кунда қанчалар амалий фойда орттиришини тасаввур қилиш қийин», деб ёзган эди академик В. В. Парин. Ҳа, биз ҳали биологик ритмларни тўла бошқара олмаймиз, бу келажакнинг иши, бироқ ҳозирги кунда ҳам ритмик ҳаёт фаолияти ҳақидаги билимимиздан фойдаланиб, биз ўз соғлиғимизни сақлаш ва мустаҳкамлашда кўп нарсаларга эришишимиз мумкин. Ушбу китобдан топадиганинг барча гигиеник тавсияларнинг деярли тўртдан бир қисми биоритмларни билишга асосланган.

СУТКАДА 24 СОАТ

Суткада 24 соат бўлиши жуда қадимдан мавжуд бўлиб келаётган кўҳна ҳақиқат, лекин суткани одам ўйлаб топмаган, балки табиат ўз ўқи ва Қуёш атрофидаги ҳаракати билан планетамиздаги барча тирик мавжудотларни боғлаб, ёруғлик, температура, намлик, баромет-

рик босим ва бошқаларнинг тахминан ҳар 24 соат ичида ўзгариб туришини белгилаб қўйган. Бундай биоритмлар циркад (суткалик) биоритмлар деган ном олди. У сир-са — атрофида, dies — кун, сутка сўзларидан олинган.

Ҳозирги пайтда одам организмида кечадиган қирқта-га яқин процесснинг сутка ритмига бўйсунishi аниқланган. Фақат бир нечта мисол келтирамиз. Жигар оқсил-лар ва ёғларнинг ҳазм бўлиши учун зарур бўлган ўтнинг энг кўп миқдорини куннинг биринчи ярмида ажратади. Мантиқан олганда, бу озик моддаларнинг суткалик нор-масини асосан эрталабки ва кундузги соатларда олиш керак бўлади. Шу билан бир қаторда куннинг иккинчи ярмида жигар қандни қайта ишлаб, синдира бошлайди, гликоген ва сув тўпланади. Куннинг иккинчи ярмида би-ринчи ярмига қараганда, асосан углеводлар тутадиган овқатларни ейиш керак, бироқ миқдори камроқ бўлгани маъқул.

Вегетатив нерв системасининг иккита бўлими борли-ги физиологияни ўтганда, балки эсингда қолгандир. Унинг артериал босими, ичак қисқаришини, тер ажралишини ва организмга жисмоний ҳамда ақлий иш қилиш учун энг қулай шароитлар яратиб берадиган бошқа органлар функциясини рағбатлантирадиган бўлимлари кундузги пайтда ҳаммадан актив бўлади. Мана шунинг учун иш-ни иложи борица кундузги соатларда бажариш керак.

Суткалик ритмлардан ташқари, мавсумий, географик ва бошқа ритмлар мавжуд. Лекин бизнинг фикр юрити-шимиз учун ассимиляция ва диссимиляция процессларини ҳамда бошқа баъзи процессларни белгилайдиган ритм-лар катта аҳмиятга эга. Кеча билан кундузнинг алма-шинуви; активлик ва ором олишнинг алмашинуви, бе-дорлик ва уйқунинг алмашинуви ана шунга боғлиқ.

Шундай қилиб, ҳаёт ритмик фаолият қонунларига бўйсунadi. Одам организми фаолияти ҳайвонлардан фарқли ўларoқ¹ фақат биологик эмас, балки социал ша-роитларга ҳам боғлиқ бўлади. Масала биологик ва со-циал омилларни иложи борица яқинлаштиришда.

Энг оддий мисолларни кўриб чиқамиз. Врачлар фи-зиологик текширишлар асосида катта ёшли одамга ҳар

¹ Очигини айтганда, уй ҳайвонлари организми фаолияти кўп жиҳатдан одам томонидан таклиф этилган «кун тартиби»га бўйсунadi. Шу сабабли, бу ерда табиатдаги ёввойи ҳайвонлар ху-сусида гапириш тўғрироқ бўлади.

4—5 соатда овқат еб туриши тавсия этадилар. Нима учун? Шунинг учунки, тахминан 3—4 соатдан сўнг овқатнинг меъдада ҳазм бўлиши тугайди ва овқат меъдадан чиқиб кетади. Овқат маълум соатларда кўни билан бир кунда уч маҳал ейилгани маъқул. Тўрт маҳал овқатланиш белгиланса, жуда яхши бўлади.

Сиз 8-синфда И. П. Павловнинг ўз давридаги бебаҳо ишларини ўқигансиз. Олим овқат ҳазм қиладиган шираларнинг маълум вақт ўтгандан кейин рефлектор равишда ажралишини кўрсатиб берган. Агар овқатланиш ритми бузилгудек бўлса, одам организмда нималар содир бўлади? Тушлик яқинлашиши билан ҳазм ширалари ажрала бошлайди, лекин одам бирор сабабга кўра овқатлана олмайди. Кейин ажралаётган ширанинг миқдори кескин камайди, одам эса эндигина овқатланишга ўтиради. Бунда овқат яхши ҳазм бўлмайди албатта, одамининг эса овқат егиси келмай қолган, иштаҳаси қайтган бўлади.

ЭРТАЛАБКИ ИШ БАРАҚАЛИ БЎЛАДИ

Кундуз кунни биологик активлик ошади, тунда эса сусаяди. Табиатнинг ўзиёқ тунларни ором олиш учун яратиб қўйган. Тунда одам сутка давомида энг узоқ дам олади. Бироқ, бу одам кечаси жуда тинч ётар эканда, деган гап эмас: одам ухлаб ётса ҳам юрак тинмай ишлашда давом этади, овқат ҳазм қилиш йўли ишлаб туради, ассимиляция процесслари кечаверади. Эрталаб уйқудан уйғонгандан кейин барча ҳайвонлар кечаси билан ишланиб чиққан шлаклар, яъни чиқиндилардан қутулишга, уйқу ҳолатидан уйғоқлик ҳолатига ўтишга ҳаракат қиладилар; силкинадилар, керишадилар, ювинадилар ва ҳоказо. Кейин овқат ейишга бошлайдилар. Ана шу физиологик жиҳатдан асосланган қонун албатта одамларга ҳам тааллуқли бўлиши керак. Лекин, таассуфки, кўпчилик ҳолларда биз бошқа ҳодисанинг шоҳида бўламиз. Айтайлик, эрталаб соат 7 да будильник соатнинг қўнғироғи жиринглайди. Шундан кейин чоракам бир соат ўринда чўзилиб ётасиз. Кейин 15 минут ичида «эрталабки барча ишларни» қилишингиз ва соат 8 да мактабга югуришингиз керак бўлади. Вақт зиқлигидан нонушта қилишга вақтингиз йўқ, тузукроқ ювинишга, тишларни тозалашга, зарядка қилишга фурсат қолмайди, яъни фи-

физиологик муолажаларнинг бутун бир комплекси бузилади, ҳолбуки буларни бажаришни табиатнинг ўзи кўзда тутиб қўйган эди. Ўқувчи, ёки яхшиси, айтишлик, унинг организми мутлақо тайёрланмаган ҳолда мактабга келади.

Эрталабки иш баракали бўлади, деб бежиз айтишмайди. Эрталаб зарядка қилиш, ювиниш ёки душда чўмилиш уйқунинг қочишига, тетик тортишга, ишга яхши кайфият билан боришга ёрдам беради. Эрталаб нонушта қилиш ҳам шарт. Афсуски, кўпчилик йигит-қизлар эрталаб бир пиёла чой ичадилар, холос, аксари эса, шуни ичишга ҳам вақтлари қолмайди. Натижада дарс вақтида уларнинг бошлари оғрийди, тинка-мадорлари қурийди, зеҳнлари сусайиб, диққатларини яхши тўплай олмайдилар.

Шу нарса аниқланганки, ишчи завод эшигига қадам қўйганда унинг кўлгина физиологик параметрлари ўзгаради, масалан, томир уриши ва нафаси тезлашади. Одам организми ишга тайёрланади, уни бажаришга шайланади. Ишчининг кўз олдига станог, олимнинг кўз олдига лаборатория келади, ўқувчи эса, хаёлан биринчи соатда, яъни дарсда бўлади ва ўқитувчи саволига жавоб бера бошлайди.

Агар ўқувчи шоша-пиша қўнғироқ чалиниши билан синфга отилиб киргудек бўлса, унинг иш шаронитига кириши учун анча кўп вақт керак бўлади.

ДАРС — ТАНАФФУС — ДАРС — ТАНАФФУС...

Иш кунининг бошидан охиригача, бошқача айтганда, мактабдаги дарс жадвали организм ритмик фаолиятини ҳисобга олган ҳолда тузилади. 45 минутлик дарс — кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун жуда узоқ ва анча катта ёшдаги болалар учун максимал равишдаги унумли иш муддатидир. Кейин организм толиқа бошлайди, танаффусда эса чарчоқ ёзилади. Агар танаффусда дам олмаي, кейинги дарсга тайёрланиш учун фойдаланилса-чи? Бунинг устига шу қисқа ўн минут ичида уйда камида 20—30 минутда ўқиладиган дарс ўқилса-чи? Бундай шароитда ўқувчи жуда толиқиб қолади. Катта танаффус иккинчи нонушта қилишга мўлжалланган. Организм нонуштани қабул қилишга тайёр туради, чунки эрталабки нонуштадан бери камида 3—4 соат ўтади, овқат ҳазм

қилиш йўлининг ритмик фаолияти туфайли (бу ҳақда юқорида айтиб ўтилган эди) у овқатнинг янги порциясини қабул қилишга тайёр бўлади.

ТЎҚҚИЗ СОАТДАН ҚАНДАЙ ФОЙДАЛАНИШ КЕРАК

Дарс соат 14 да тугади, дейлик, соат 23 да эса ухлаш лозим. Ана шу тўққиз соат ичида нималар қилиш, ундан қандай фойдаланиш керак? Бу вақт ичида иложи бори-ча кўп иш қилишга улгуриш керак. Янгиликларни кўпроқ билиб олиш керак! Яхши дам олиш шарт! Эртанги кун дарсларига тайёрланиш зарур. Буларнинг барчасига фақат битта шартга амал қилганда — ўзингизнинг бутун фаолиятингизни ритмга ёки режимга бўйсундирганингизда улгуришингиз мумкин. Кун тартиби! Кўпчилик ўқувчиларнинг бу икки оғиз сўзни эшитиб, ҳатто жаҳллари чиқади, бу сўз уларга худди жонга теккан, ёқимсиз, тинч яшашга халақит берадигандек бўлиб туюлади. Аслини олганда эса, ҳечам шунақа эмас!

Мана, юқори синф ўқувчилари учун кун тартибининг тахминий схемаси.

Уйқудан туриш	7.00
Эрталабки гимнастика, чиниқтирувчи муолажалар (баданни ҳўл сочиқ билан ишқаб артиш, душда чўмилиш), ўрин-кўрпани йиғиштириш, ювиниш	7.00—7.30
Эрталабки нонушта	7.30—7.50
Мактабга боришдан олдин сайр қилиш ва мактабгача юриб бориш	7.50—8.20
Мактабда бўлиш (катта танаффусда нонушта қилиш)	8.20—14.00
Мактабдан уйга қайтиш, сайр қилиш	14.00—14.30
Тушлик	14.30—15.00
Тушликдан кейин дам олиш, уй ишида ёрдам бериш	15.00—16.00
Дарс тайёрлаш	16.00—19.45
Бўш вақт, кечқурунги овқат, ўқиш, телекўрсатувларни томоша қилиш, ухлашга ётиш учун тайёрланиш, кечқурунги туалет	19.45—23.00

Бу схема ҳаммага ҳам тўғри келавермайди, албатта. Баъзиларнинг ҳафтада тўрт марта спорт секцияси машғулотларига боришларига, бошқаларнинг музика мактабига қатнашларига тўғри келади, яна бирлари қатъий белгиланган соатда болалар боғчасидан укаларини ёки сингилларини олиб келишлари керак бўлади, яна бирла-

ри соғлиқлари жиҳатидан кундуз кун ихлаб олишлари лозим, бир хиллари ҳафтада уч марта ўқитувчидан қўшимча дарс олишлари керак, қолганларига дарс тайёрлаш учун 3 соат ҳам етиб ортади ва ҳоказо. Ҳар хил вариантларни олдиндан айтиб қўйиш қийин. Бироқ, энг муҳим ишларни тегишли соатларда бажаришга иложи борица ҳаракат қилиш керак; маълум бир соатда овқатланганда таом яхши сингади, бу организмнинг нормал фаолиятига ва келажакда ҳам унинг саломатлиги сақланишига олиб келади; дарсларни ўша маълум бир соатларда бажариш уларни тезроқ ва яхшироқ тайёрлашга имкон беради; маълум бир соатда ухлашга ётишга одатланиш дарров ухлаб қолишга ёрдам беради, бунда одам мириқиб, қаттиқ ухлайди, бинобарин, организм яхши дам олади, қуввати тикланади.

ИШДА РИТМГА АМАЛ ҚИЛ

Тажрибали слесарь, токарь, ўтин арраловчининг, хуллас, жисмоний иш қилаётган ва ишни моҳирлик билан бажараётган одамнинг ишига бир қаранг-а. Унинг аввало бир маромда ишлаётганини кўрамиз¹.

Эсимда, ёшлигимда, уруш йилларида биз болалар кекса аёллар—колхозчилар билан картошка экиладиган ерни чопгани борганмиз. Мен шоша-пиша, жонимни жабборга бериб ишлардим. Сал фурсат ўтмай, шунақаям чарчаб қолдимки, асти қўяверинг, қора терга ботиб кетганман, денг. Қанчалик шошилсам, ишим шунчалик унмасди. Ниҳоят, аёллардан бири ишимнинг унмаётганини кўриб, деди:

— Эй, болажоним, бунақада иш бўлмайди, уни қара, чопган еринг чорак найза-я, тинканг қуриб қолибди-ю, қўлларинг ҳам қавариб кетгандир ҳали, уни қара, ҳозир эрталабдан аҳволинг шу бўлса, у ёғига нима бўлади, ҳали кун узоқ бўлса.

— Шаҳарлик боланинг қўлидан келгани шу-да, ер чопиб ўрганмаган-да.

Қўлим қавариб кетган, елкам, қўл-оёқларим зирқираб оғрир, оғзим қуриб кетган эди. Лекин вақт

¹ Ритмга амал қилишдан ташқари, уйғун ҳаракатлар ва малака орттирилганини кўрсатувчи бошқа элементлар ҳам катта аҳамиятга эга.

ўтиши билан мен ҳам кўпроқ ва яхшироқ ишлашни ўрганиб олдим, ерни ҳам найза бўйи чопадиган бўлдим. Энг муҳими, ҳовлиқмасдан, бир маромда ишлашга ўргандим.

Шундай эксперимент ўтказилди, Икки гуруҳ туристлар тоққа қараб йўл олишди. Биринчи гуруҳдагилар тез-тез қадам ташлаб боришар эди. Одамлар чарчаш нима-лигини билмай, километрлаб йўл босишар, иккинчи гуруҳдагилардан ўзиб кетишган эди. Иккинчи гуруҳдагилар эса, мутлақо бошқача йўл тутишди. Туристлар бир текис қадам ташлаб боришар ва ҳар 50 минут юргандан кейин тўхтаб, 10 минут дам олишарди.

Тоққа қилинган туристик походда қатнашган одам текис йўлга қараганда бу жойлардан юришнинг қийинроқ эканини билади. Кечга бориб, иккинчи гуруҳдаги туристлар биринчи группадагилардан анча ўзиб кетшди.

Ритмлилиكنинг (организм фаолиятининг физиологик хусусиятларига мос келадиган ритмlilik) кўпинча ўқишда ҳам, меҳнатда ҳам, спортда ҳам ҳал қилувчи роль ўйнашани кўрсатадиган жуда кўп мисолларни келтириш мумкин.

Мана шунинг учун одам ўз вақтини бир кунга, ҳафтага, ойга режалаб қўйиши шунчалик муҳим. Ҳатто уйга берилган дарсларни ҳам тегншли ритмда тайёрлашга ўрганиш муҳим. Бу ҳақда биз яна алоҳида сўз юритамиз, ҳозирча эса, юқорида айтилганлардан асосий хулоса чиқарамиз:

— кун давомида тегншли ритмга (режимга) амал қилинг: эрталаб маълум бир вақтда уйқудан туринг ва кечқурун маълум соатда ухлашга ётинг, овқатланинг ва дарс тайёрланг;

— ҳар қандай ишни мароми билан бажаринг, вақтида меҳнат қилиб, вақтида дам олинг.



Жюль Вернинг ҳаёти
ва ижоди қатъий
кун тартибига
мисол бўла олади



*Agatha
Christie*

Ўқишга ҳавас
пайдо бўлдимиз,
ишим юришди,
деявер

Қаҳва ўрнига бир
қултум ҳаво.



...Соат 8 дан 30 минут ўтганда сен мактаб
остонасини ҳатлаб ўтдинг...
... Соат 16 да уй вазифаларини бажаришга киришиш
тавсия этилган.

ТўРТ ЯРИМ СОАТ СОФ ИШ ВАҚТИ

Мактабда дарс ўқишга 5 $\frac{1}{2}$ соат вақт кетади, шундан 4 $\frac{1}{2}$ соати соф иш вақти, қолган бир соати — танаффус.

Тўрт ярим соат соф иш вақти! Бу жуда, жуда кўп. Мени, врачни юқори синф ўқувчисининг ана шу 4 $\frac{1}{2}$ соат соф иш вақтини қандай ўтказиши қизиқтиради. Агар у диққат билан қулоқ солса, астойдил ишласа, дарс давомида у материални яхши ўзлаштиради.

Биринчидан, уйга берилган вазифаларни бажаришга кам вақт сарфлайди. Бинобарин, дам олиш, физкультура ва спорт билан шуғулланиш, очиқ ҳавода сайр қилиш учун вақти кўп қолади.

Иккинчидан, у имтиҳонларга яхши ва қийналмай тайёрланади, бинобарин, нерв энергиясини кам сарф қилади.

Учинчидан, қисқа муддатли танаффус вақтида зўр бериб, сатрма-сатр, варақма-варақ ўқиб, жонни қийналмайди.

Мана шунинг учун ҳам врачлар сизнинг дарс вақтидаги ҳақиқий ишларингиз билан шу қадар қизиқишади! Дадил айтиш мумкинки, мактаб ўқувчисининг дарс пайтидан иложи борица фойдаланиши унинг вақтини икки, ҳатто уч ҳисса иқтисод қилади. Агар ўқитувчининг дарсига қулоқ солмасанг, кейин материални ўзинг ўқиб олишингга тўғри келади. Бунинг устига дарслардан қолиб кетсанг-чи? Агар ўртоқларингнинг жавобларига диққат билан қулоқ солсанг, уларнинг жавобларини бениҳтиёр равишда гўё ичингда қайтарасан, ўз билимингни қандайдир тўлдирасан, хатоларингни тушунасан, тушулмаганларингни билиб оласан...

Бироқ, мактабда соатлаб бўлсанг ҳам, бари бир, қали сенинг иш кунинг бу билан тугамайди.

АНИҚ МАҚСАД ЗАРУР

Бизнинг давримизда илмнинг ҳар қандай тармоғи, ҳар қандай фан соҳасида кенг билимга эга бўлиш талаб этилади. Информациялар сони баҳор тошқинидек тобора ортиб бормоқда... Мана, бизнинг олдимизда шундай бирорта вазифа пайдо бўладики, уни бажаришга меҳнат кам сарфлансин, лекин у сенга ҳам, жамиятга ҳам, сенинг соғлиғингга ҳам катта фойда келтирсин. Ақлий меҳнатни оқилона ташкил этиш саломатликка ҳам жуда яхши таъсир қилиши шубҳасиз.

Ишни нимадан бошлаш керак? Ҳар қандай ишдаги каби одам ўз олдига маълум вазифа, мақсад қўйинчи, оқиллик билан қўлдан келадиган режа тузиши лозим. Эслатиб ўтгандек, режасиз иш қилиш — саломатликнинг асосий душмани.

Сен бунни билиб, ўқиб олишга чин дилингдан ишонмасанг, бирор нарсага эришаман, деб ўйламай қўя қол. Ўзимнинг бир вақтлар дилимни анча ғаш қилган тажрибамдан мисол келтираман.

Мактабда ўқиб юрган кезларимда энг яхши кўрган фаним тарих эди. Беҳисоб саналарни ва фактларни эслаб қолиш менинг учун ҳеч қанақа қийинчилик туғдирмасди, чунки мен тарихий воқеаларнинг кечишини қандай бўлмасин ўйлаб кўришга, улар ўртасидаги маълум алоқаларни аниқлашга уринардим. Лекин физикага ҳеч тоқатим йўқ эди! Мен физика миямга кирмайди, буннинг устига врач бўлишни орзу қиламан-ку, физиканинг менга нима кераги бор, деб ўйлардим. Тарихни бўлса, ҳар бир маълумотли одам билиши керак.

Мана, оқибати хунук бўлди. Саккинчи синфни битириб, йиллик имтиҳон топширганимизда қатор-қатор бешлар ичида физикадан битта уч хира бўлиб турибди, дегди.

Бир ёш врач билан гаплашганимдан кейин ақлим кирди, биринчидан, физикасиз ҳозирги замон медицинаси бўлмаслигига, иккинчидан, физика асосларини билиш ҳар бир маълумотли одам учун тарих асосларини билиш каби зарурлигига, учинчидан, физика қизиқарли фан бўлиб, фақат унинг асосий қонуниятларини тушуниб олиш зарурлигига шубҳам қолмади.

Сенинг ҳам ўзингга ёқмайдиган оғир фанни билишинг зарурлиги ҳақида тегишли хулоса чиқариб олишингни жуда-жуда истардим. Иложи бўлса, ўзинг учун ундаги ўзаро боғлиқликни, қонуниятларни билиб олишингни, унга қизиқишингни истардим — шунда ишларинг юришиб кетади.

Оддий мисолни олайлик. Сен тўққизинчи синфда ўқийсан. 9-синфгача бошқа мактабда ўқиган эдинг, у ерда унча қаттиқ талаб қўйишмас эди. Очиғини айтганда, сенинг ўзинг ҳам унчалик яхши ўқимагансан. Бу ерда ўқиётганингда чет тилидан анча кучсизлигинг, айтганча, математикадан ҳам унча зўр эмаслигингга энди ақлинг етди. Ахир сен мактабни муваффақиятли битириш учун бу фанларнинг ҳар иккаласини ҳам яхши билишинг керак, шундагина, масалан, ҳарбий билим юртига ўқишга киришинг мумкин, у ерда янги материални ўзлаштиришинг анча осон бўлади.

Демак, «ожиз жой» борлиги аниқ. Энди уни барта-раф этиш йўллариин қидириш керак. Тилни сал-пал билиб олиш учун ҳар кун унга маълум вақт ажратиш зарур. Шунда сен грамматикани ҳам ўзлаштириб оласан, сўз бойлигингни ҳам бойитасан, анча тез ўқишга ҳам ўрганиб оласан. Математикага ҳам бундан кам вақт кетмайди, лекин ҳар кун вақтингни шунга сарф қилаверма, яхшичи, математика билан қўшимча равишда ҳафтада икки марта шуғуллан. Мақсадингни аниқлаб ва план тузиб олиб, энг муҳим ишни бажар — ўзингнинг кундалик, ҳафталик, ойлик кун тартибингни ташкил эт. Тахминан барча материални ўқув йилининг охириг ойларигача бўлиб чиқасан, чунки чорак охирига ва хусусан, йил охирига бориб дарс кўпайиб кетади ва одам анча чарчаб қолади.

Уйдан мактабгача троллейбусда бориш учун ярим соат вақт кетади. Эрталаб одатдагидан 15 минут вақтли туриш мумкин. Шундай қилиб, эрталаб тилни ўрганиш учун вақт топилди. Карточка уяларига ёзилган сўзларни, асосий истисноларни, нотўғри феълларни ва бошқаларни ўқийсан, такрорлайсан ва ҳоказо. Кечқурун уйқуга ётишдан олдин сўзларни такрорламасанг ҳам, ҳеч бўлмаса, ўзингча бир варақ текстни ўқийсан. Ҳисоблаб чиқайлик, ҳар кун чет тилини ўрганиш учун эрталаб—15 минут, уйдан мактабгача бориш учун—30 минут, кечқурун ухлашдан олдин—15 минут вақт ажрата оламиз. Лекин маълум бўлишича, бу ҳам камлик қилар экан: ҳали

грамматикани ўрганиш учун стол устида анча бош қотириш керак, қўшимча машғулот қилиш, инглизча текст ёзилган пластинкани эшитиш, «инглиз тили» махсус ўқув эшиттиришини кўриш керак.

Вақт ҳаш-паш дегунча ўтиб кетади. Илгари ўрганган инглизча текстни ўқишга ўзингни мажбур этган бўлсанг, энди кунлардан бир кун бу ишни қизиқиш билан бажарасан. Қўлингга қизиқ китоблар ҳам тушиб қолди: Конан-Дойль, Брет-Гарт, Агата Кристи. Бу энди ғалаба.

Математика масаласидаги вақтинча имкониятларингни ҳам ўйлаб кўрасан. Уни қараки, чоршанба ва жума кунлари телевидение кўрсатувларини кўрмаслик ҳисоби-га 2—2½ соат вақт ажратасан. Дастлаб қийин бўлади. Бир-икки кун телевизор кўргинг келади ёки бу ҳафта ҳам телевизор кўра қолай, машғулотни янаги ҳафтадан бошларман, деб ўйлайсан. Йўқ, бунга асло йўл қўйиш мумкин эмас! Орадан кўп вақт ўтмай, сен шу соатларда дарс қилишга ўрганиб қоласан.

МЕҲНАТ ҚОБИЛИЯТИ СИРЛАРИ

Кўп нарсаларни қилиб улгуриш учун одам ўз меҳнатини қандай ташкил этиши керак? Ахир биз одамларнинг ниҳоятда ишчан бўлишини биламиз. Сен, ёшлигингда буюк фантаст Жюль Вернинг асарларини қизиқиб ўқигансан. Сен, унинг умри мобайнида қанча роман ёзганини биласанми? 65 та роман, 20 та повесть ва ҳикоялар, 19 та пьеса, 10 та географик кашфиётлар бўйича китоб ёзган. Буларнинг барчаси 115 томни ташкил қилади. Ёзувчининг таржиман ҳолини ёзиш билан шуғулланадиганлардан бири шундай ёзади: «Ҳар куни—тоғ отгандан то кун ботгунча ишлаш ажойиб бир тарзда тартибга бўйсунган эди, бу ёзувчилик меҳнатининг ниҳоятда серунум бўлишига имкон берган. Эрталаб соат 5 дан бошлаб, куннинг ярмигача Жюль Верн ёзар ва корректураларни ўқиб, тўғрилар эди. Тушликдан сўнгги соатларни у кейинги роман учун ўқиш ва манбаларни кўришга бағишлар, кечқурунги соатларда — дам олар, ўртоқлари билан суҳбат қураар эди. Соат саккиз-тўққиз бўлиши билан у ухлашга ётар эди.

Вақт топилди дегунча у саёҳатга отланар, бусиз ҳечам туролмасди. У Америкада бўлган. Ғарбий Европа мамлакатларининг ҳамма ерини кезиб чиққан, ўзининг «Сен-Мишель» яхтасида Ла-манш ва Па-де-Кале, Ши-

молий ва Болтиқ денгизида сузган эди, баъзан Урта денгиз бўйлаб — Марокко, Жазоир ва Тунис томонларга сузиб кетар эди».

Ўз ҳаётларини, ўз кунларини қатъий режалаб олиш, турли хилдаги ишлар билан шуғулланиш туфайли катта ютуқларга эришган олимлар, ёзувчилар, жамоат арбоблари ҳақида жуда кўп мисолларни келтириш мумкин.

В. И. Ленин М. И. Ульяновага ёзган хатида ана шулар тўғрисида жуда тўғри гапларни айтган эди. У шундай ёзади:

«.... шу нарса ёдимда яхши сақланиб қолганки, адабиёт ўқишнинг ёки ишнинг алмашилиб туриши — таржимадан адабиёт ўқишга, ёзишдан гимнастикага, жиддий адабиёт ўқишдан беллетристикага ўтиб туриш — бениҳоя катта ёрдам беради».¹

Владимир Ильич Ленинни яқиндан билган одамларнинг хотираларидан, унинг ниҳоятда ишчан бўлгани ва ҳар бир ишни вақтидан қолдирмай, аниқ тартиб билан бажаргани бизга маълум; ана шу ажойиб сифатга эга бўлганидан ҳам у сайёрамизнинг буюк доҳийси бўлган. Келинг, ёш йигитчанинг кундалик ҳаётига қайтайлик, ажойиб одамларнинг муҳим тажрибаларини асло унутмайлик.

ИМТИҲОНЛАР — МЕҲНАТ ҚОБИЛИЯТИ СИНОВИ

Имтиҳонларга тайёрланиш мисолида ақлий меҳнат гигиенаси қоидалари ҳақида ҳикоя қиламиз. Зеро, худди ана шу даврда одамда тартиблилик, ишчанлик ва гигиена малакалари юзага чиқа бошлайди.

Аввало сўз кун тартиби ҳақида боради.

Тўғри кун тартиби организм ҳаёт фаолиятининг физиологик асосларига — ритмлилиikka жуда ҳам мос келади. Ҳаммадан яхшиси—машғулоти соат 8 да—8.30 минутда, яъни одатланилган вақтда бошлаш керак. Ўзини синфда ўқийдиган кўпчилик болалар ва студентларнинг ҳикоя қилишларича, улар имтиҳонлар сессияси пайтида дарс тайёрлашга анча эрта — эрталаб соат 6 да—6.30 минутда ўтирганлар. Лекин бу хилдаги янги режимга ўтиш анча қийин бўлади. Агар дарс тайёрлашни анча эрта бошлашга жазм қилган бўлсангиз, имтиҳонлар бош-

¹ В. И. Ленин. Тўла асарлар тўплами. 5-нашри, 55-том, 46-бет.

ланишидан бир неча кун олдин ишнинг янги ритмига ўтинг, бу мақсадга мувофиқ бўлади.

Ҳар ҳолда ҳикоямизга соат 8 да иш бошланишини асос қилиб оламиз. Соат 13 дан—13 у 30 минут ўтгунча дарс тайёрлаб, ҳар 45—50 минутдан кейин 10—15 минут танаффус қилишни тавсия этамиз, яъни организмнинг барча функциялари мослашган одатдаги иш ритмига риоя қилинг. Узоқ танаффус қилишга асло одатланманг, ритмдан чиқиб кетасиз. Танаффусда қандай иш билан шуғулланиш кераклигини айтайми? Яхшиси, актив дам олинг. Бир нечта гимнастика машқлари қилинг, албатта, гимнастика қилганда ўтиринг, эгилинг, сакраинг. Кўз учун ҳам гимнастика қилинг. Дераза олдига бориб, бир неча секунд узоқ-узоқларга, осмонга тикилинг. Ганаффус пайтида яхшиси уй юмушларида ёрдам беринг: уйни йиғиштиринг, гулларга сув қуйинг ва ҳоказо.

Соат 13—13-у 30 минутда катта танаффус қилинг. Бу вақтда иккинчи нонушта қилиб олинг ёки тушлик овқат енг. Бирор соат мизгиб олсангиз, яна яхши. Уйқу — зўриқиб ақлий иш қилгандан кейин энг яхши дам бўлади.

Кейин соат 15—16 дан 18—20 гача яна дарс қилинг, танаффусда овқат еб олинг.

Кечқурун дам олиш керак. Волейбол, футбол ўйнанг, ўртоқларингиз билан учрашинг. Ухлашдан олдин бир соат сайр қилинг. Соат 23 да ухлашга ётинг.

Кун тартиби — режимнинг тахминий схемаси ана шундай. Тўғри, бундай схема ҳаммага ҳам тўғри келавермайди. Лекин унинг мутлақо зарурий шарти бор: 50 минут иш қилгандан сўнг қисқа муддатли танаффус қилиб, етарлича ухлаш керак.¹

Одатда имтиҳонларга тайёрланаётганда барча материал изчилликда ўқиб, қайтариб чиқилади. Баъзан биринчи навбатда ва иккинчи навбатда ўқиладиган темаларни танлаб олиш мумкин. Бундай вақтда ақлий меҳнат гигиенасининг қуйидаги қондасини кўзда тутиш муҳим. Ишни унча қийин бўлмаган масаладан бошлаш, кейин одам ишга киришиб кетгандан кейин энг оғир бўлимга ўтиш керак. Чарчаб қолганда ва дарс охирида энг осонини ўқиш зарур. Бу қоида ҳам ҳар кун дарс тайёрлашга, ҳар кунги машғулотга тўғри келади.

Машғулот пайтида иложи борича ташқи томондан халақит берадиган нарсалар, ташқи таъсиротларга (ра-

¹ Уйқу ҳақида 36—39-бетларда батафсил баён этилади.

дио, телевизор, магнитофон) чалғимаслик керак. Камияна муаллифингиз саккизинчи синфда ўқийдиган бир боланинг дарс тайёрлашини кузатган. У бир кўзи билан геометрия дарслигини ўқир, бошқаси билан телевизор кўрар, яна қулоғи хонадагиларнинг гап-сўзида эди, ит билан ўйнашарди. Шундай қийин дарслик материални қандай қилиб ўзлаштира оласан, деган саволимга, у ҳазилга олиб «Уч мушкетёр» романининг автори Александр Дюмага тақлид қияпман, деди.

Александр Дюма айна бир вақтда дўстлари билан суҳбатлашар, роман ёзар, овқат менюсини туза олар эди, деб ёзишади. Назаримда бу гап тўғри. Лекин бунинг учун Александр Дюма бўлиш керак-да. Ҳатто жуда қобилиятли, машқ қилган одамлар ҳам айна бир вақтда бир нечта иш қилганда нерв системаси чарчаб қолади.

Мен бу йигитча билан жиддий гаплашиб, унинг узоқ вақт давомида жуда оз материал тайёрлаганини ва уни жуда ёмон ўзлаштирганини билиб олдим.

ИШНИНГ КЎЗИНИ БИЛИШ — МУВАФФАҚИЯТ ГАРОВИ

Ишга берилиб кетиб, атрофдагиларни сезмаслик ҳамманинг ҳам қўлидан келавермайди. Шу сабабли, уйда дарс тайёрлаш учун шароит бўлмаса, бунга ҳеч ким ҳалақит бермайдиган бирорта жойни топиш керак. Одам иш қилаётганида ўзида шундай сифатларни тарбиялаши керакки, бунда у атрофдаги нарсаларни сезмайдиган, бировларнинг гап-сўзларини эшитмайдиган бўлсин. Бошқа ҳалақит берадиган нарсаларга ҳам чалғимаслик керак. Аслида бу борада биз нимани тушунамиз? Айтайлик, сен қийин дарсни тайёрлаяпсан, танаффус қилган вақтингда эса, қизиқ китоб ўқийсан ёки шахмат чемпионатида ўйналган партияни «ютқизасан». Яна дарсликни кўлингга оласан, лекин ишга киришиш учун кўп вақт сарф қиласан. Ахир қизиқ партия ёки ажойиб сюжет узоқ вақтгача миангдан кетмайди, ўқиганларнинг дилингда «из» қолдиради, дарс қилолмай фикринг чалғиб туради.

ҚАЕРДА?

Энди, қаерда дарс тайёрлаган яхши, деган саволга ўтсак, тўғри бўлади. Кўпчилик ёшлар паркка, дарёга ва

Ўрмонга бориб дарс қилинса, у ердаги мусаффо ҳаво, сокинлик материалнинг яхши ўзлаштирилишига ёрдам беради, деб ўйлайдилар. Бу фикр унчалик тўғри эмас. Одамда қандайдир маълум бир шароитда, масалан, уйда, ўз хонасида ишлаш одати ишланиб чиқади. Ҳар ҳолда мен кутубхонада ёки мактабда ажратилган махсус хонада дарс тайёрлашга ўрганишни маслаҳат берардим, бунда кейинчалик олий ёки ўрта ўқув юртида ўқиганингда ҳам худди шундай шароитда дарс тайёрлашинг кераклигини ҳисобга олишинг зарур. Бунинг устига ён-верингда зўр бериб ишлаётган одамларни кўриб, ўзинг ҳам беихтиёр ишга киришиб кетасан.

ЕЛҒИЗМИ ЁКИ ГРУППА БЎЛИБ?

Дарсни қандай тайёрлаган маъқул — одамнинг битта ўзи дарс тайёрласа яхши бўладими ёки икки киши бўлибми? Балки бир нечта одам бўлиб тайёрлаган маъқулдир?

Икки киши ёки группа бўлиб дарс тайёрлашнинг яхшилиги шундаки, одам бир-бирининг нималарни ўзлаштирганини текширади, қийин масалани биргалашиб ҳал қилади. Лекин дарс ўрнига сафсатавозликдан бўшамасангиз, бирга дарс тайёрлашнинг ҳеч қандай афзаллиги қолмайди. Бунинг яна бир хавfli томони бор—у ҳам бўлса, дарс тайёрлашда катта фарқ бўлишидир.

Л. Н. Толстой ўзининг «Болалик, ўсмирлик, ёшлик», деган классик трилогиясида шундай ёзади: «Зухтин аҳён-аҳёнда дафтарларга қараб қўйиб гапирар, бошқалар савол бериб, уни тўхтатишар, у эса қисқа, ақлли ва аниқ жавоб берарди. Мен қулоқ сола бошладим, лекин олдинги темани билмаганим учун кўп нарсга тушунмадим-да, савол бердим.

— Э, азизим, агар буни билмасангиз, эшитишингизнинг ҳам ҳожати йўқ,— деди Зухтин,— мен сизга дафтарларни берай-да, сиз эртагача ҳаммасини ўқиб келинг, бўлмаса, сизга нимани ҳам тушунтирардим.

Мен икки ҳафтагача деярли ҳар кuni кечқурун Зухтинникига бирга шуғуллангани қатнаб турардим. Лекин жуда кам шуғулланардим, чунки илгари айтганимдек, ўртоқларимдан орқада қолиб кетган эдим, уларга етиб олиш учун ёлғиз шуғулланишга қурбим етмаслигидан, ўзимни ўқиладиган нарсга қулоқ соладигандай ва тушунаётгандай кўрсатиб ўтирардим. Назаримда, ўртоқларим

менинг муғомбирлик қилаётганимни пайқашаетгандек эди. Кўпинча конспектдан ўзлари билган ерини ўқимай, ташлаб кетганларини ва буни мендан сўрамаётганларини сезар эдим».

Ҳар ҳолда мен икки киши ёки уч-тўртта бўлиб дарс тайёрлашингизни маслаҳат берардим. Айтганча, бу одамни интизомли бўлишга ўргатади, бу эса жуда муҳим.

ШПАРГАЛКА ИШЛАТИШ КЕРАКМИ?

Биз сўз юритмоқчи бўлган масала фақат этика жиҳатидан эмас, балки психологик жиҳатдан ҳам аҳамиятга эга. Шпаргалкага ишониб, ўқувчи бутун диққат-этиборини уни сездирмасдан ишлатишга қаратади. Бош мия пўстлоғида қўзғолишнинг янги қудратли ўчоғи пайдо бўлади, у қолганларининг ҳаммасини тормозлайди. Бир воқеани эслатиб ўтмоқчиман. Воқеа бундан 20 йил муқаддам содир бўлган эди. Кунлардан бирида медицина билим юртида анатомиядан имтиҳон олишимга тўғри келиб қолди. Йил бўйи дарсларни қолдирмаган ва доимо яхши ўқиб келган студент қиз чамаси ниманидир англамоқчи бўлиб, партадан шпаргалкани олишга ҳаракат қилди. Лекин у менинг кўриб қолишимдан қўрқар, мен ҳам буни билиб қолишдан хижолат бўлар эдим, чунки шпаргалка олганини кўриб қолгудек бўлсам, унга икки қўйишимга тўғри келарди. Қиз жуда ҳаяжонланар эди. Менинг сабрим чидамади, унинг олдига бордим-да, ўзини босиб олишини, аниқ жавоб планини унутмаслигини илтимос қилдим, уни анча кейинроқ жавоб беришга чақирдим. У яхши жавоб берди ва ҳатто комиссия аъзоларининг мақтовига сазовор бўлди. Мен унинг шпаргалкага мутлақо муҳтож эмаслигини билганим учун ана шундай одамгарчилик қилдим. Масалан, кириш имтиҳонларида ўқитувчи ўқувчини билмаса, бу бошқа гап. Имтиҳон олувчида қандай фикр туғилади? Оқибати нима билан тугайди?— буни билиш қийин эмас.

Чин психологик нуқтаи назардан ҳам шпаргалка ишлатиш тавсия этилмайди. Лекин бу гап яхши эслаб қолиш ва ҳаммасини охириги марта қисқа қайтариб чиқиш учун бўлимлар бўйича ва ҳатто алоҳида билетлар бўйича конспект тузмаслик керак, деган гап эмас. Ҳамма ҳам шундай конспект тузиши керакми? деган саволга жавоб бериш анча қийин. Бу ҳар бир одам хотираси хусусиятларига боғлиқ.

Одамнинг кўрув, эшитув ва мотор (ёзганда яхши эслаб қоладиган) хотираси бўлиши мумкин. Ёш бир йигит дарсни бир марта эшитса бўлди, у ҳаммасини тушунади, ҳатто эслаб қолади ҳам. Бу хилдаги хотира типига эга бўлган одамлар группа билан дарс тайёрлашни маъқул кўрадилар, шунда овоз чиқариб ўқилганда эшитиб, материални яхши эслаб қоладилар. Бошқа бири якка ўзи ўқишни яхши кўради, у албатта бармоқларини сатрлар устидан юргизиб чиқиниб керак бўлади.

Кўпинча хотиранинг аралаш тип, масалан, кўрув-мотор тип бўлади. Одам ўз хотираси хусусиятларини билиб олса яхши бўлади, шунда у хотирасининг барча резервларидан фойдаланиб, машғулотларни тузади ва аксинча, хотиранинг камчиликларини ривожлантириш керак. Масалан, ҳарбий одамга, биологга, геологга яхши кўрув хотираси керак.

Яна материални яхши ўзлаштиришга ёрдам берадиган баъзи тавсияларга мурожаат қиламиз. Материалнинг ҳаммасини ўтиб бўлгандан кейин уни мияда мустаҳкамлаш керак. Шундай усулни тавсия этиш мумкин: имтиҳон топширишдан бир кун олдин ўқув йили давомида ёки имтиҳонларга тайёрланиш вақтида тузилган конспектларни ёки планни кўриб чиқинг. Имтиҳон топшириладиган кунга ҳечам шошилмасдан (хусусан, хотираси кўрув типига бўлган одамлар) дарсликни варақлаб чиқиб, ҳар бир саҳифани кўзлари билан гўё расмга олсалар, фойдали бўлади.

БАЪЗИ «ИКИР-ЧИКИРЛАР» ҲАҚИДА

Ақлий меҳнат қилганда бир қарашда арзимас бўлиб кўринадиган кўпгина нарсалар аҳамиятга эга бўлади. Дарс тайёрланадиган хонани шамоллатиш керак. Қарбонат ангидридга тўлиб кетган дим ҳаво ишлашга халақит бериб, уйқу келтиради. Хона етарли даражада ёруғ бўлиши керак. Стол устига қўйиладиган лампа чап томонда туради. Ётиб китоб ўқиманг, силкиниб кетаётган транспортда, хира чироқда ҳам китоб ўқиш ярамайди, чунки бу фақат одамни чарчатмасдан, балки яқиндан кўрадиган бўлиб қолишга олиб борадиган сабаблардан бири бўлиши мумкин. Бу ҳақда «Кўзларинг-

га ҳам ором бер» бўлимида батафсил сўз юритилади. Баъзи одамлар папирос чекиш, қуюқ кофе ёки аччиқ чой ичиш, қандни жуда кўп ейиш ақлий иш қилишга яхши ёрдам беради, деб ўйлашади. Бу нотўғри фикр.

Зўриқиб ақлий иш қилганда витаминларни кўпроқ ичиш керак, яхшиси, ҳар куни бир стакан наъматак қайнатмаси ёки помидор суви ичиш лозим. Агар наъматак дамламаси ёки помидор сувини унча ёқтирмасангиз, 1—2 таблетка витамин С ва А ичишингизни тавсия қиламан. Совуқ сувда ювиниш, лимон, шоколадли конфет ейиш чарчоқликни (албатта, сал-пал) қолдиради.

Бироқ, чарчаш қаттиқ толиқиб қолишга ўтиб кетмаслиги учун машғулотларни оқилона режимда олиб бориш лозим. Бу фақат меҳнат процесси бўлиб қолмасдан, балки оқиллик билан жуда яхши дам олишдир. Ишлашни ҳам, дам олишни ҳам билиш баб-баравар фойдалидир.

Ўқиш кунлари ва якшанба кунларида дам олиш ҳақида қуйидаги бобда ҳикоя қиламиз, лекин якшанба кунини ёки имтиҳон топшираётган кунларда қолган бўш вақтни қандай ўтказиш керак? Энг маъқули — кўпроқ ҳаракат, жисмоний машқлар қилинг. Шаҳардан ташқарига чиқиш, паркка бориш, қайиқда сузиш яхши.

Лекин, мана, яна дарс тайёрлаш керак. Стол устида ҳеч қанақа ортиқча нарсаси бўлмасин, лекин қўл остингизда барча керакли нарсалар: дафтар, дарсликлар, учи чиқарилган қалам, ручка тахт турсин. Меҳнатни оқилона ташкил қилиш гигиена билан, ўз-ўзини интизомга бўйсундириш билан чамбарчас боғлиқдир. Ҳаётдаги, меҳнатдаги муваффақиятлар, сиҳат-саломатлик ана шунга боғлиқ. Сен дарс тайёрлашга киришасан, мен фақатгина хулоса қилиб, физиологнинг одам кўп иш қилгандан эмас, балки нотўғри ишлагандан чарчайди, деган сўзларини айтиб ўтмоқчиман, холос.

СЕНИНГ БУШ ВАҚТИНГ

Одам вақтни қаердан оларкина:
ҳам яхши ўқийди, ҳам ансамблда қатнашади,
походга ҳам боради, ҳатто марка йиғишга
ҳам вақти қолади



*... Ўн яримда уйқудан турдим, телефонда
дугонам билан бир соат гаплашдим, магизинга
бориб келдим, яна телефонда гаплашдим, телевизорни
қўйиб, ярим кечагача ҳамма эшиттиришларни кўрдим.
Мана, шу алпозда якшанба
ҳам ўтиб кетди.*

БЎШ ВАҚТДАН ОҚИЛЛИК БИЛАН ФОЙДАЛАНИШ ҚИЙИН ВАЗИФА

Баъзи одамлар бўш вақтларида нима иш қилишларини билмай, бошлари қотади, бошқалар эса, бўш вақтнинг ҳар бир минутигача нима иш қилишни мўлжаллаб қўядилар; баъзларнинг дарс тайёрлашга вақтлари етишмайди, стадионга, туристик походга чиқиш ёки театрда боришни-ку, гапирмаса ҳам бўлади. Бошқалар эса, янги чиққан адабиётларни ўқиб улгуришади, виставкага боришади, бунинг устига дарсда олган баҳолари ҳам яхши. Нега шундай? Балки бунинг сабаби одамлар қобилияти ҳар хил бўлишидир? Тўғри, бу маълум даражада роль ўйнайди. Бироқ, наздимда энг муҳими бошқа нарсада. Ўз олдига аниқ бир мақсад қўйган ва бирор нарсага ҳавас қўйган йигит-қизлар одатда вақтнинг қадрига етадилар, уни планлаштиришни биладилар, вақтларини бекорга ўтказмайдилар.

Мен — врачман. Шунинг учун сен билан бўш вақтдан қандай фойдаланса яхши бўлиши ҳақида медицина ёки тўғрироғи, гигиена нуқтаи назаридан гаплашмоқчиман. Сенинг соғлигинг, руҳий ва жисмоний жиҳатдан ўзингни қандай сезишинг кўп жиҳатдан вақтингни қандай ўтказишингга боғлиқ бўлади. Врач нуқтаи назаридан қараганда, бўш вақтни асосан асосий ишдан, меҳнатдан, ўқишдан дам олишга имкон берадиган ишлар қилиб ўтказиш анча яхши бўлади.

Мана шунинг учун ҳам зўриқиб ақлий меҳнат қиладиган одамларга жисмоний машқлар билан шугулланиш, туристик походларга чиқиш, экскурсия, сайр қилиш ва бошқалар фойдали бўлади. Асосан жисмоний меҳнат билан шуғулланадиган одамлар эса аксинча, бўш вақт-

ларида китоб ўқишлари, музей ва выставкаларга боришлари керак.

Ёшлар билан суҳбат қилганимда бу ҳақда гапиргудек бўлсам, деярли ҳамиша норози оҳангдаги сўзларни эшитаман.

— Хўш, университетда химия тўғарагида қатнашаётган бўлсам-чи?

— Шахматга, чет тилини ўрганишга қизиқсам-чи, бунинг устига яна музика мактабида шуғуллансам-чи, хўш, бу машгулотларни ташлаб, фақат физкультура билан шуғулланайми?

Албатта, йўқ. Лекин, масалан, иккита мактабда (умумтаълим ва музика мактабида) шуғулланадиган ёш йигит-қизлар, албатта физкультура учун, мускул нагрукаси билан шуғулланиш учун вақт топишлари, кескинроқ айтадиган бўлсам, ҳеч сўзсиз улар билан шуғулланишлари шарт.

ҲАММАСИНИ ҚАНДАЙ ҚИЛИБ БАЖАРИБ БЎЛАДИ?

Даставвал кимнинг кўпгина турли нарсаларга қизиқишлари, кимнинг одатда вақти етишмаслиги, кейин вақтини нималарга сарф қилишини билмайдиган одамлар ҳақида суҳбатлашамиз.

Ўз тажрибамдан гапириб беришга ижозат бер. Менинги ёшим 50 да, лекин 13 ёшимдан бошлаб ҳам ўқиб, ҳам ишлашимга тўғри келди. Бу албатта қийин бўлди. Лекин бу вақтни тежашга мажбур этди. Бундан ташқари, бахтимга жуда меҳрибон, ажойиб одамлар билан ёшлигимда учрашиб қолдим. Бу одамларнинг ёши мендан анча катта эди. Улар менда адабиётга, тарихга, биологияга, коллекция йиғишга, саёхатларга қизиқиш туғдирибгина қолмай, балки, энг муҳими, кунни қандай планлаштириш ва вақтни тежаш юзасидан анча-мунча сабоқ бердилар.

Ёшлар билан қилган суҳбатларимда уларга худди ана шу сабоқларни беришга ҳаракат қиламан.

Ишим қанчалик тўлиб-тошиб ётса, шошилинич топпириқлар қанчалик кўп бўлса ҳам, бари бир якшанба кунни менинг вақтим шунчалик кўп бўлиши керак. Қиш—бу чанғида юриш (илгари коньки ҳам учиб турардим); ёзда, кузда ва баҳорда об-ҳаво қандай бўлишидан қатъи назар, бир кунлик туристик походга ёки шаҳардан таш-

қарига экскурсияга бораман ёки қизиқ тарихий ва архитектура обидаларини кўраман. Шу кун мен илмий адабиёт ўқимайман. Ишхонадаги барча ишларни, илмий ишларни миямдан чиқариб ташлашга ҳаракат қиламан.

Оҳиста-оҳиста қадам ташлаб борар экансан, табиат гўзаллигидан баҳра оласан, завқланасан киши, бир, икки, уч километр юриб қўйганингни ҳам сезмай қоласан. Лекин ишларнинг ҳақидаги фикрлар миянгдан кетмайди. Бенихтиёр нималарнидир ўйлай бошлайсан. Нима бўлади шунда? Очиқ ҳавода ҳаракатда бўлганингда миянгга ажойиб фикрлар келади, муаммога йўл топасан. Айтайлик, бир лекцияни ўқишга жуда қийналардим, кўнглим тўлмасди, худди ана шундай сайр қилиб юрган пайтимда тўсатдан «қизик ўзгариш содир бўлди», керакли нарса ёдимга тушди.

Шундай қилиб, ақлий меҳнат билан шуғулланадиган одамларга якшанба кунини очик ҳавода маза қилиб актив дам олишни тавсия қиламан.

Менинг дўстим Игорь Анатольевич бошқача йўл тутади, у Москвадаги йирик заводлардан бирида мастер бўлиб ишлайди. У ўз касбига кўра кўп ҳаракат қилишга мажбур. Унинг иши жуда қийин, бошқаларнинг ишини текшириб туриши керак. Якшанба кунини Игорь Анатольевич техникага доир ёки бадий адабиёт ўқишни, ё бўлмаса, томорқасида енгил жисмоний меҳнат қилишни маъқул кўради. Куннинг иккинчи ярмида у, одатда рўзғор учун ҳар хил нарсаларни ясаш билан шуғулланади, унинг таъбири билан айтганда, ивирсиб юради, радио-приёмник ёки ҳар хил бошқа механизмларни тузатади.

Қилинадиган ишларнинг рўйхати тузиб олинса, жуда яхши бўлади, шунга қараб қийналмай план тузиб оласиз. Мен одатда учта шунақа план: йиллик, ойлик ва ҳафталик план тузаман. Айтганча, қилинадиган ишларнинг ҳар бир рўйхати одатда икки қисмдан иборат бўлади: биринчи ғалда бажарилиши зарур бўлган ишлар, иккинчиси, истаганимда қилинадиган ишлар. Ҳар бир рўйхатга турли-туман ишлар киради, масалан, уйни ремонт қилиш ва мақола ёзиш.

Одатда мен янаги ҳафтада қиладиган ишларимни жума кунини планлаштириб оламан. Мен бир ой ичида қилишим керак бўлган ишларнинг рўйхатини, ўқув машғулотлари жадвалини ва телевизион программани олдимга қўйиб, бир кечани илмий жамият мажлисига; икки кечани студентлар билан машғулот ўтказиш учун

тайёрланишга; бир кечани фақат «Киносаёҳатчилар клуби» ва хоккей матчини кўришга планлаштираман; бир кечани мақолалар устида ишлашга, яна бир кечани — рўзгор ишлари билан шуғулланишга бағишлайман; якшанба кунни оилам билан фақат дам оламан.

Булардан ташқари, мен магазинга бориб келишим, уйни супуриб-сидиришда ёрдамлашим керак. Магазинга ишдан кейин бораман. Мабодо навбатда туришга тўғри келгудек бўлса, бекор тургандан кўра чўнтагимга солиб олган китобча ёки газетани ўқийман. Уйни супуриб-сидиришда аксари мен студентлар билан машғулотларга тайёргарлик кўришим ёки мақола устида ишлашим керак бўлган кунни кечқурун ёрдам бераман. Бир соат столда ўтириб, ақлий меҳнат қилганимдан кейин қўлимга латта ёки пилесос оламан. Уйни супуриб-сидириш менинг учун ўзига хос жисмоний ҳаракат.

Аниқ ва ўз вақтида бекаму кўст иш қилиш жуда муҳим. Бу ҳақда китобнинг 199—201-бетларида сўз юритамиз. Бу ерда мен фақат бусиз ишлашнинг ҳам, дам олишнинг ҳам қийин бўлишини айтиб ўтмоқчиман.

Сен балки: «Нимага энди, ўртоқ муаллиф, ёшлар учун китоб ёзибсизу, ўзингиз бўлса, нуқул кекса одамнинг ҳаёт тажрибасидан гапирасиз», — дейишингиз мумкин. Менинг фикримча, юқорида айтиб ўтилган шартлар ёшлар учун ҳам, катталар учун ҳам умумий бўлиши мумкин. Лекин ёш йигит-қизлар буларга қанчалик эрта одатланса, улар шунчалик кўп нарсага эришади, нерв энергиясини шунчалик кам сарф қилади, саломатлигини шунча яхши сақлайди.

Ишнинг муваффақияти, шунингдек, кўп жиҳатдан ана шу ишларни иштиёқ билан бажаришда. Бизнинг мамлакатимизда одам ўзи ёқтирган турли хилдаги ишларни қилиш учун кенг имкониятлар бор. Ҳаётимда учратган ёш йигитларни эслайман: улар химия ва физика, конструкция қилиш ва биология билан жон-дилдан шуғулланишар, айни бир пайтда музика ва спортга, балиқ овлашга ва туристик походларга боришга қизиқишар эди.

ВАҚТНИ БЕКОР ЎТКАЗМАСЛИК УЧУН НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

Мен илгариги яшаган уйимизда Валерка деган ўсмир болани кўп учратардим. Жисмонан бақувват, кўриниши

ёқимтой Валерканинг лоқайдлигига ва ҳеч нарсага қизиқмаслигига ҳайрон қолардим. Шунангачам бўлардики, у футбол ўйнашаётганини томоша қиларди-ю, энг долзарб пайти келганда парвойи палак бир чеккага чиқиб турарди.

У кун бўйи ҳовлида саланглаб юрарди. Менинг қўшним слесарь Николай Михайлович мийиғида кулиб, шундай дерди: «Бу бизнинг Печорин уззукун лақиллаб юргани-юрган, мана кўрарсизлар, бекорчиликдан ичкиликка ўрганади».

Валерка билан тахминан қуйидагича гап бўларди:

— Валера, сен кечки мактабга кирсанг бўлармиди?

— Нима қиламан? Саккизни тугатдим, бирорта одамга ёрдамчи бўлсам, яхши пул топаман.

— Валер, спорт билан шуғуллансанг, китоб-питоб ўқисанг-чи!

— Эй, қўйсангизчи... — деб нари кетарди.

Узоқ вақт сафарда бўлдим. Қайтиб келганимдан кейин орадан бир неча кун ўтгач, кечқурун қўнги-роқ жиринглаб қолди. Эшикни очсам, Валерка турибди.

— Аквариумда боқиладиган балиқлар ҳақида, ҳа, умуман, ихтиология бўйича бирор китобингиз йўқми?

Китоб топилди. Энди буёғини эшитинг. Кейин билсам, аквариумда балиқ боқишнинг пири бўлган Николай Михайлович такасалтанг Валеркани балиқ боқишга қизиқтириб қўйибди.

Орадан йиллар ўтди. Ҳозир Валерка заводда аквариумда балиқ боқиш тўғарагига раҳбарлик қилади, зўр мутахассис ҳисобланади.

Мен Валерий билан бўлган бу воқеани бекорга ҳикоя қилганим йўқ. Агар сен, китобхон, ҳеч нарсага қизиқмайдиган бирорта қизни ёки йигитни билсанг, унга қизиқадиغان иш топиб беришга ёрдам қил. Мен мутлақо аминманки, бирор нарсага қизиқмасдан, мақсадсиз, ҳеч нарсага интилмасдан яшаш жуда ҳам зерикарли, бекорчилик эса пиянисталикка, қондани бузишга катта йўлдир.

Бизнинг урбанизация ва техника прогресси, ўта тезлик ва кам ҳаракатлик асримизда врачлар табиат оғушида кўпроқ бўлишни маслаҳат берадилар. Туризмга қизиқиш, пиёда ва байдаркада, велосипедда ва чангида юриш актив дам олишнинг айна ўзгинасидир, буни қўллаб-қувватлаш керак. Кўпчилик одамларнинг ҳаёт таърибасидан ва ўзимнинг ҳаётимда кўрганларимдан ишонтириб айтаманки, уч кунлик ва ҳатто икки ҳафталик

походда бир йиллик чарчоқ чиқади ва одам узоқ вақтга-ча тетик, бардам бўлиб юради.

Агар саломатлигингиз туфайли туристик походга бора олмасангиз, ёки ишингиз «юриш» билан боғлиқ бўлса (почтальонлар, тўқувчилар ва ҳоказо), у ҳолда тарихий жойларга бориш учун туристик путевка олсангиз яхши бўлади. Пароходда сайр қилсангиз жуда ҳам яхши, бу ерда туристлар мусаффо ҳаво бағрида бўладилар, ҳис-туйғуларга тўлиб-тошадилар.

Якшанба кунини туристик походда ёки шаҳардан ташқарида сайр қилиб ўтказсангиз яхши бўлади. Бу ҳақиқатан ҳам саломатлик учун «бол» дир. Лекин шуниси ёмонки, ана шу «бол бочкасига» кичкина, жуда ёмон «бир қошиқ қора мой» тушиб қолса, иш расво бўлади. Агар поход қийинчиликлари организм қувватига қараб танланмаса, тоққа чиқишда ёки байдаркада асов дарёда сузганда оддий эҳтиёт чораларига риоя қилинмаса, касалхонага тушиб қолиш ҳеч гап эмас. Лекин ҳали бу ҳақда алоҳида сўзлашамиз.

Ўйлайманки, табиат оғушида ҳам транзисторни қўлидан қўймайдиган одамлар кўп нарсани йўқотадилар. Табиат одам соғлиғига ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Гап фақат ҳаракатда эмас. Мусаффо ҳаво ҳам, майин шамол эсиши ҳам, қуёш тафти ҳам, ранглар ва нур ҳам, муаттар ҳидлар ҳам ва ниҳоят товушлар ҳам—барча-барчаси жисмоний ва руҳий саломатлиқни яхшилайди. Транзистор овози барглarning оромбахш эркаланиб интирлашларини, ариларнинг гувиллашини, қушларнинг чуғур-чуғур сайрашини босиб кетади. Яхши маслаҳатга қўлоқ солинг: ўрмонга транзистор кўтариб борманг, шунда ўзингизга ҳам, ўрмонда дам олаётган бошқа одамларга ҳам яхши бўлади.

Айтиб қўяй, ўрмонга қўзиқорин ва мева тергани борганингизда еб бўлмайдиган қўзиқоринларни, чунончи, оқ поганка ёки сохта опенекни, ё бўлмаса, бошқа нотаниш меваларни еб, захарланиб қолишингиз ҳеч гап эмас.

Балиқ овлаш! Врач нуқтан назаридан балиқ овлаш қандай? Қимирламай ўтирасан, ёмғир, совуқ ва қуёшдан қочиб қутула олмайсан. Йўқ, мен бундай дам олишга қизиқмайман. Лекин врач сифатида эътироф этишим керакки, чўртанбалиқни ёки ҳатто зоғора балиқни тутиб олиб, кўз-кўз қилиб завқланиш, пўкакка қараб, қимир этмай, жим ўтириш, бунинг устига қуёш, ҳаво ва сувнинг таъсирига боғлиқ ижобий ҳиссиётлар одам учун фойда-

ли. Бунинг устига яна кўзланган жойгача бемалол ўн километргача юриб бориладиган бўлса, эътирозга ўрин қолмайди.

Миллионлаб одамлар яшил дўст ҳақида ғамхўрлик қилишни ўзларининг бурчлари деб ҳисоблайдилар. Қўқаламзорлаштириш ғоясига иштиёқ қўйиш барча аҳоли учун ҳам, бу ишда бевосита қатнашаётганлар учун ҳам жуда катта соғломлаштирувчи аҳамиятга эга. Турли муассасалар, институтлар, мактаб ўқувчилари ва олий ўқув юрти студентлари учун жисмоний меҳнат кам ҳаракатликни енгишга имкон беради.

Одам табиатни фақат ўз шахрига эмас, балки ўзининг уйига, ўзининг лабораториясига, цехига, синфига олиб киради.

Заводлардан бирининг ишчиси бўлмиш Николай Михайлович учун (у ҳақда боя гапириб ўтган эдим) оғир иш кунни тугагандан кейин аквариумдаги балиқларга қараб ўтиришдан яхши дам йўқ. Сув ости салтанатида оҳиста сузиб юрган ойбалиқ (скалярый), эпчил данно, сипо, қип-қизил бўлиб товланадиган меченосец, ям-яшил ўтларни кўриб, кўзларинг ором олаётганини, мускулларингдан толиқиш кетаётганини сезасан, киши. Бунинг устига алоҳида ҳажмдаги ва шаклдаги аквариумларни ясаш ҳамда сувни тозалайдиган ҳар хил мосламаларни қуриш усталик билан ишлашни талаб қилади.

Меҳнатни илмий ташкил қилиш бўйича мутахассислар аквариумдаги балиқларнинг ва сайроқи қушларнинг конвейерда, бошқариш пультида ишлайдиган одамларга яхши таъсир кўрсатишини аниқладилар.

Қадим замонлардан бери кўпчилик одамларнинг зўриқиб ақлий иш қилгандан кейин дам олиш мақсадида қўл меҳнати билан шуғулланганлари жуда ўрнатилган. Улуғ Петр бунга энг яхши мисол бўла олади, у дурадгорлик ишини севар ва яхши билар ҳамда этик тикар эди.

Табиатга боғлиқ ҳар хил нарсалардан коллекция йиғиш (минераллар, гербарийлар йиғиш ва ҳоказо) ҳам одам саломатлигига яхши таъсир кўрсатади. Кейинги йилларда ҳамма жойда «Табиат ва фантазия» виставкалари ташкил этилмоқда. Табиат шайдолари ўрмонда кезиб юриб, қандай ажойиб-ғаройиб дарахт шохларини топмайдилар, дейсиз. Масалан, марка, значок ва бошқаларни йиғишга қандай қараш керак? Бу хилда коллекция йиғиш одамнинг фикр доирасини кенгайтиради, гео-

графия ва тарихни яхши билишга имкон беради. Лекин ҳар қандай ишдаги каби бу ерда ҳам, жудаям берилиб кетиш хавфли, масалан, очиқ ҳавода сайр қилиш, спорт билан шуғулланиш, китоб ўқиш ўрнига фақат марка йиғиш билан банд бўлсангиз, бу, албатта, яхши эмас.

ДАМ ОЛИШ ВА МЕҲНАТ АЖРАЛМАСДИР

Биз бўш вақтдан қандай фойдаланиш хусусида сўзлашиб олдик, лекин иш вақтида ҳам дам олиш керак.

Маълумки, одам бирор ишни бажаргандан сўнг чарчайди. Чарчашни қаттиқ ҳориб қолишдек касаллик ҳолатига ўтиб кетмаслиги учун уни йўқотиш, ёки ҳеч бўлмаса, чегаралаш керак. Одам қай пайтда чарчаб қолади? Бу пайтда кўпгина омиллар — тажриба, ёш, меҳнат шариоти, ишнинг табиати, ишга қизиқиш ва ҳоказоларга қараб ҳар хил бўлади.

Лекин бари бир умумий қонуният, тўғрироғи, ўртача кўрсаткич бор. Масалан, биринчи синф ўқувчилари 25—30 минут зўр бериб ишлаши, олий ўқув юрти студенти лекцияни бир ярим соат эшитиши, юқори синф ўқувчиси китоб устида диққат билан 50 минут ўтириши мумкин. Бу маълумотларнинг барчаси тахминийдир, бироқ, улар умумий «дам олиш схемаси» ни аниқлашга ёрдам беради.

Шундай қилиб, иш куни давомида дам олиш керак. У, аввало ишнинг табиати, қайси орган ёки системанинг биринчи ғалда иш процессига жалб этилганлигига қараб белгиланади. Қўзга зўр келадиган иш қилганда, масалан, диктант, баён ёзганда «кўз учун гимнастика» қилиш фойдалли. Бор-йўғи ярим минут. Конвейер линиясида тез, лекин бир маромда ишлаганда аквариумда бемалол сузиб юрган балиқларни бир оз томоша қилиб ўтирилса бас, кўзнинг зўриқиши бўшашади.

Панжанинг майда мускуллари жалб этилиши билан боғлиқ бўлган ишда ишлайдиган одамларга, масалан, сут соғувчиларга ёки машинисткаларга, ёки бўлмаса, биринчи синф ўқувчилари қўлларига махсус гимнастика ва массаж қилиш керак. Машинистка икки соат зўр бериб ишлагандан кейин бўшашади — оёқларини ва қўлларини чўзади. Заводларда, муассасаларда ишлаб чиқариш гимнастикаси жорий этилган.

Уста лекторлар аудиториянинг бир нафас дам олиши учун ҳазил қилишади, қизиқ мисолларни айтиб бери-

шади. Бу, албатта материални яхши эслаб қолишга ёрдам беради.

Танаффус пайтида ёки лекциялар ўртасидаги танаффус вақтида бинодан очиқ ҳавога чиқиш ва иложи бори-ча ҳаракатда бўлиш, хонани эса бу пайтда шамоллатиб қўйиш керак.

Ишдан қайтгандан кейин кечқурун, якшанба кuni, каникул вақтида бўш вақтни қандай ўтказиш ҳақида оз-моз айтиб ўтган эдик. Умуман, ҳаётда рўй берадиган барча ҳодисалар учун аниқ бир қолип бўлиши жуда қийин; қанчадан-қанча одамлар, ҳар кишининг ўзига хос одати, таъби, ҳаётий шароитлари, айтганча, пул имкониятлари бор. Бироқ, умумий тавсияни қуйидагича ҳулосалаш мумкин — бу фаолиятни алмаштириш, ижобий ҳиссиётлар ва табиатга ошнолик.

Саломатликни сақлаш нуқтаи назаридан студентларга каникул пайтида ҳосилни йигиб-териб олишда қатнашиш, пионервожатий бўлиб ишлаш, қурилиш отрядида меҳнат қилиш фойдали бўлади. Ўрмончи отпускасини яхшиси катта шаҳарда ўтказиши, музейларга, театрга, виставкаларга бориши керак. Почтальон ёки тўқувчининг отпускаи пайтида иккита шаҳар ўртасидаги югуришда ёки кўп кунлик походда қатнашиши мутлақо шарт эмас.

УХЛАБ, ДАМ ОЛИШ БАРЧА УЧУН ШАРТ

Ухлаганда мия тўла дам олади, деган фикр кейинги йилларда анча ўзгарди. Кўпчилик мутахассислар одам ухлаб ётган пайтида руҳий фаолият давом этади, деб ҳисоблайдилар. Бундан ташқари, шак-шубҳасизки, ухлаб ётган пайтда ҳаракат активлиги ҳам мавжуд бўлади: биз ахир у ёнбошимиздан бу ёнбошимизга ағдариламиз-ку.

Ҳар ҳолда бари бир уйқу — дам олишдир. Уйқу ва сайр вақтидаги мускул нагрузкасини таққослаб бўладими, ахир? Албатта, таққослаб бўлмайди. Биз кундалик ҳаёт тажрибамиздан биламизки, чанғида узоқ йўл юрганимиздан кейин мускулларимиз чарчаганидан чўзилиб ётиб ухлагимиз келади. Уйқу пайтида мия ташқи дунё сигналларини олмай қўяди. Худди ана шу уйқу пайтида кундузги информациянинг бир қисми узоқ давом этади-

ган хотирага айланади. Бу олинган информацияни «саралаш» ҳам уйқуга ҳожат туғдиради.

Шундай қилиб, уйқу — гарчи мутлақ бўлмаса-да, аммо зарурий ҳордиқ чиқаришдир. Одам кучини тўплаб олиши учун қанча ухлаши керак? Жисмоний меҳнат билан шуғулланадиган одамлар ақлий меҳнат қиладиган кишиларга қараганда кўпроқ ухлайдилар. Ҳар бир одамнинг ўзига хос одати бор, яъни биров кўп, бошқа биров камроқ ухлайди. Масалан, машҳур кашфиётчи Эдиссон 4 соат ухлаб, кучини тиклай олган. Улуғ Петр, Наполеон ва Шиллер суткада бор-йўғи беш соатдан ухлашган.

Турли ёш группасидаги одамлар уйқусининг зарурий давомлилиги ҳар хил. Илгари юқори синф ўқувчилари учун китобда ёзилган уйқу нормалари узоқ йиллар давомида ўтказилган илмий текширишларга асосланган. Худди ана шу нормаларга риоя қилиш керак.

Бир одамнинг ўзида кўп ёки оз ухлашга эҳтиёж йилнинг турли фаслларида, каникулдан кейин ёки касалликдан сўнг, ақлий ёки жисмоний иш қилгандан кейин ўзгаради. Агар врач сизга узоқроқ ухлашни маслаҳат берса, албатта бунга жуда жиддий қараш керак.

Баъзан юқори синф ўқувчилари яхши ухлай олмасликларидан шикоят қиладилар. Яхши ухламасликка асабнинг қайта қўзғалиши, ақлий меҳнат қилиб чарчаш сабаб бўлиши мумкин.

Бундай ҳолларда қандай маслаҳат берса бўлади? Организмнинг ритмик фаолияти ҳақида сўзлаб ўтилган бўлимни эсга олайлик ва шундай хулоса чиқарамиз — доимо маълум бир соатда ухлашга ётиш керак.

Ухлашдан олдин албатта, хонани шамоллатиш, ўрин солиш, кийимни алмаштириш, душда чўмилиш ёки ювиниш, оёқни ювиш, тишни тозалаш ва шунга ўхшаш ишларни қилиш керак. Булар ўз-ўзича фойдали бўлиб қолмасдан, балки уйқунини келтиради ҳам. Бироқ, мазкур ҳодисада одам ўз организмни билиши керак. Масалан, мен ухлашдан олдин оёғимни совуқ сувда ювишни жуда яхши кўраман. Бу — фойдали одат, яхши чиниқтирадиган муолажа. Совуқ оёқларим кўрпа ичида исийди ва мен дарров ухлаб қоламан. Кўпчилик одамларга бу муолажа ёқмайди, ётишдан олдин оёқларини совуқ сувда ювсалар, тетиклашиб, уйқуларни қочади. Бу ҳаммага доим бир хил тавсия бериб бўлмаслигидан яна бир бор далолат беради. Одам ўзини, ўз организмни билиши ниҳоятда муҳим.

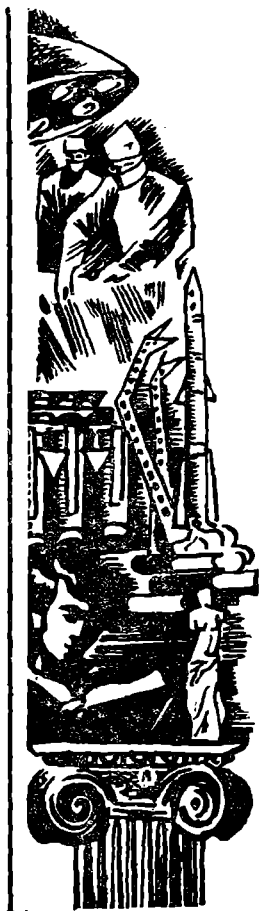
Баъзи одамлар кечки овқатни ейдилар-у, дарров ух-лашга ётадилар. Бу зарарли одат. Бунда тўлган меъда диафрагмани босади, нафас олиш қийинлашади, ичак актив ишлай бошлайди, одам алоқ-чалоқ тушлар кўради. Бироқ, баъзи одамлар қоринлари оч бўлса, ухлай олмайдилар, бўш қориндан келаётган импульслар туфайли одам ҳатто кечаси уйғониб кетиши мумкин. Шунинг учун ҳам ухлашга ётишдан бир ярим соат олдин овқатланиш, қорин очида яхши ухлай олмайдиган одамларга эса, ухлашдан олдин бир стакан сут ёки кефирни нон билан ичиш тавсия этилади.

Ҳаммага бир хилда ўринда ётишни тавсия қилиб бўлмайди. Баъзилар юмшоқ ўринда ётишни ёқтирсалар, бошқаларга қаттиқроқ ўрин ёқади. Ёш йигитларга қаттиқроқ ўринда ётишни қатъий тавсия этаман.

Сал ёруғроқ, сал шовқинда ухлашга ўрганилса яхши бўлади. Чунки ҳали ҳамманинг ўзида алоҳида ётоқхона йўқ, ҳаётда эса, палаткада ҳам, поездда вагонда ҳам, ётоқхонада умумий хонада ҳам ётишга тўғри келади. Шу билан бирга кечаси шовқин қилмаслик, бошқалар уйқусини бузмасликка ҳаракат қилиш керак.

Зўриқиб ақлий иш қилгандан кейин дарров ухлашга ётишни асло маслаҳат бермайман. Кўпчилик одамлар бундай вақтда ухлай олмай қийналадилар, ваҳимали тушлар кўрадилар. Очиқ ҳавода сайр қилиш ёки бироз ўқиш, ухлашга тайёргарлик кўриш керак, шунда уйқу яхши бўлади. Ҳамма жиддий гап-сўзларни, тортишувларни эрталабга қолдир, буни бошқаларга ҳам маслаҳат бер. Ахир эрталабгача бир гап бўлар, шунда хотир-жам ухлайсан.

Модомики, уйқу ҳақида сўз юритаётган эканмиз, яна бир муҳим масала — гипнопедия, яъни уйқуда ўргатиш хусусида тўхталмасдан ўтолмайман. Одамларнинг ухлаб ётганида қисқа муддат ичида, масалан, чет тилини ўрганиб олиши ҳақида ўнларча ва юзларча мисол бор. Гипнопедиянинг «яхшилиги» ва «ёмонлиги» ҳақида кўпгина мақолалар ёзилган. Ҳозирча қуйидагилар ҳақида комил ишонч билан айтиш мумкин: ҳозирча бизда гипнопедиянинг саломатликка таъсири ҳақида унча маълумот йўқ; гипнопедияни уйқу физиологиясини яхши биладиган мутахассислар назоратида ўтказиш мумкин; бу масалада ўзбилармонликнинг катта зарар келтириши ҳеч гап эмас.



... Кечқурун ўтиришга бормоқчиман.
Дадамнинг костюмини кийиб, бир олифта бўлсам
девдим. Дадам рухсат берди. Лекин қўлларим
енгларидан бир қарич чиқиб
қолди, шими эса, шунақа калтаки, почаси
тўпигимга ҳам етмади.
... Онам байрамда киядиган кўйлагини
кийишимга рухсат этди, лекин у менга кичкиналик
қилди.

ҚОНУНИЯТ

Ўтган асрнинг охириги чорагида ўсмирларнинг бўйини, гавда массасини, ривожланишини мунтазам равишда ўргана бошлашди. Натижаларни таққослаб кўрганда қуйидагилар аниқланди: ҳар бир янги ўн йилда болалар ва ўсмирларнинг бўйи ўтган йилдаги тенгдошларига қараганда ўсар ва вазни тош босар, балоғатга анча барвақт етар эка.

Ўшандан бери жуда кўп далиллар йиғилди. Шулардан бор-йўғи бир-иккита мисолни келтирамиз. Подмосковьеда 1880 йилда яшаган 15 яшар ўсмирларнинг бўйига ва массасига қараганда 1962 йилда яшаган тенгдош ўсмирларнинг бўйи 20—22 сантиметрга баланд ва вазни 16 килограммга оғир бўлган. Бундан юз йил муқаддам 16 ёшли америкалик қизларнинг гавда массаси 48 килограммга етган бўлса, ҳозирги кунда 12,5 яшар қизларнинг вазни шунча.

Тез ривожланиш ҳодисаси акселерация деган ном олди. Акселерация ҳали бола она қорнида эканлигидаёқ бошланади. Ҳозир янги туғилаётган чақалоқлар бўйи илгаригига қараганда анча узун ва гавда массаси ҳам ортиқ; массанинг икки ҳисса ортиши бундан ўн йил олдингига қараганда анча барвақт бўй беряпти, сут тишлар ҳам эрта чиқяпти. Махсус ўтказилган рентгенография текширишлар шуни кўрсатадики, тоғай тўқимасининг суякка алмашилиши анча олдин — нақ икки йил олдин бўй беряпти.

Шундай қилиб, умуман олганда организмнинг ривожланиши унинг алоҳида системалари каби эртароқ бошланади. Одамлар анча тез ривожланияпти, қариллик эса, секинроқ бошланияпти. Бунга исбот тариқасида кўпгина

инсолларни келтириш мумкин, масалан, узоқдан кўриш касаллиги ўтган асрдагига қараганда 5—8 йил кеч пайдо бўлаяпти, аёлларнинг бола туғиш қобилияти эса беш йилга сурилди.

НИМА УЧУН? — ЭЛЛИКТА ҲАР ХИЛ ЖАВОБЛАР

Акселерацияни изоҳлаб берадиган фаразлар жуда кўп. Олимлар, чамаси, овқатланишнинг яхшиланиш гипотезасини кўпроқ тўғри деб ҳисоблайдилар. Мамлакатимиздаги кенг аҳоли оммасининг овқатланишини таққослаб кўрайлик. Аҳолининг овқатланиши Улуғ Ватан урушига қадар инқилобдан олдинги Россиядагига қараганда анча яхши бўлди, бизнинг кунимизда эса, аҳоли урушдан олдинги йиллардагига қараганда жуда яхши овқатланыпти. XX асрнинг 70-йилларидаги аҳоли овқатланиши сифатини XIX асрнинг 70-йилларида Россияда одамларнинг қандай овқатланганига солиштириб кўришнинг ҳожати ҳам йўқ: ҳайвонлардан олинадиган оқсиллар, ёғлар ва албатта, витаминлар каби муҳим ингридиентларга бўлган талаб ошди.

Шунинг учун ҳам бўлса керак, уруш йилларида озиқ-овқат масаласи қийин бўлган даврда акселерациянинг тўхташи тасодифий ҳодиса эмас. 1943 йилда бизнинг болаларимиз ва ўсмирларнинг бўйи урушдан олдинги тенгдошларига қараганда 2—3 санитиметр паст, вазни 2—3 килограммга енгил бўлган. Бироқ, 1955 йилга келиб, болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари урушдан олдинги даврга қараганда ошди ва ошишда лавом этмоқда.

Европада, масалан, урушдан кейинги йилларда гўшт истеъмол қилиш тахминан 4 баробар ошди. Овқатланиш табиати ҳам, эндокрин безлар фаолияти ҳам ўзгарди, бу ўз навбатида организмнинг гавда массаси ва ҳажмининг ривожланишига олиб келди.

Бундай қараганда, ҳамма нарсга оддий ва яхши кетаётгандек. Бироқ, кўпгина фактлар гипотезага тўғри келмайди. Аргентинада, масалан, гўштни жуда кўп ейишди, аммо акселерация бу ерда фақат XX асрдагина бошланди. Японияда эса аҳоли овқат рационига Европадагига қараганда оқсил анча кам бўлишига қарамай, акселерация Японияда ҳам, Европада ҳам тахминан бир хил суръатда кетяпти. Акселерациянинг фақат озиқланиш

гагина боғлиқ эмаслигини кўрсатадиган кўпгина мисолларни келтириш мумкин.

Баъзи олимлар ривожланишнинг тезлашишини радио ва телекўрсатувлар пайдо қиладиган электромагнит тебранишларига боғлайдилар, лекин бу гипотеза ҳам ҳақиқатга ҳечам тўғри келмайди, зеро бу тебранишлар олимлар аниқлаганидек, одамда асосан жуда озгина иссиқлик реакциясини пайдо қилади, холос.

Акселерацияни космик нурланиш билан изоҳлайдиган гипотеза бор, космик нурланиш чиндан ҳам организмни стимуллайди. Ҳақиқатан ҳам нурланишнинг табиий фони 25 процентга ортди. Бироқ, акселерация фон ривожланишидан анча олдин бошланди.

Гелноген назария боланинг қуёшда бўлган вақтининг муҳим роли борлигини айтади, қуёш нури физиологик процессни стимуллайди. Бироқ, жуда кўп фактлар акселерациянинг, масалан, эскимосларда ҳамда нигерияликларда бир хил суръатда бораётганини кўрсатади.

Шуни айтиб ўтиш керакки, жанубликлар шимолда яшайдиганларга қараганда анча тез ривожланади деб айтилган илгариги фикр чамаси анча эскириб қолди. Масалан, Англияда ва Кенияда акселерация тахминан бир хил суръат билан бормоқда. Болалар ривожланишнинг тезлашишига медицина фани эришаётган ютуқлар, жумладан инфекцион касалликларнинг кескин камайишига, рахит тарқалишининг камайишига имкон берадиган антибиотиклар синтез қилишда ва ишлаб чиқаришда эришилган муваффақиятлар ёрдам бераяпти, деб тахмин қилишди.

Сизга маълумки, касалликлар организмнинг ривожланишини секинлаштиради.

Бу гап ишонарлига ўхшаб кўринади. Бироқ, бу ютуқлар асосан XIX асрнинг 30-йилларига алоқадордир, акселерация процесси эса илгарироқ рўйхатга олинган эди.

Кўпчилик олимлар акселерациянинг умумий, чуқур сабабларини очиб берадиган гипотезани энг асосли деб ҳисоблайдилар. Шундай назариялардан бири — генетик назариядир. Ўтган асрнинг охиридан бошлаб бизнинг кунларимизга қадар халқларнинг турли географик районлардан беқийс силжиши содир бўлди: эмиграция ва миграция, колонизация, урушлар, янги ерларни ўзлаштириш. Миллат, irq, табақали ва мазҳабли тўсиқлар барбод бўляпти. Ҳатто мазҳаб чегаралашлари жуда ҳам сиқиб қўйилган. Ҳиндистонда икки хил мазҳабдаги йигит-

қизларнинг турмуш қуриши кўрилди. Мен ўзимизнинг ирққа нисбатан ўтмиш сарқитлари фавқулодда ҳодисада учрайдиган ватанимиз ҳақида умуман сўз юритмоқчи эмасман. Мен, масалан, қуйидаги эр-хотинларни кўрганман: хотини татар — эри рус; хотини — грузин, эри — украинлик; хотини бурят — эри армени ва ҳоказо.

Социологлар, бизнинг кунимизда турли жойларда, шаҳарларда, районларда, қишлоқларда яшайдиган одамларнинг турмуш қураётганларини тобора кўплаб учратмоқдалар. Генетика қонунига мувофиқ, уларнинг болалари «бир ерликлар» нинг болаларига қараганда тезроқ ва яхшироқ ривожланади.

Яна бир мисол. Альпда яшайдиган одамларнинг пакана бўлиши аниқланган. Бунга бўқоқ касаллиги ва яхши овқатланмаслик сабаб бўлади, деб ҳисоблашар эди. Бироқ, анча чуқур текширилганда, бу ер аҳолисининг деярли бир-бирларига қиз берганликлари, яъни қариндош-уруғларнинг бир-бири билан қуда бўлгани аниқланди. Кўпроқ процентни амакиваччалар ва холаваччаларнинг турмуш қургани ташкил этди. Кейинчалик овқатланиш яхшиланди, никоҳ алоқалари кенгайди ва бўйнинг яхши ўсиши кузатилди. Бу мисолда иккита фактор (генетика ва овқатланиш фактори) мавжуд, шулардан бирортасини асосий қилиб ажатиш қийин иш.

Лекин генетика назариясини ҳам мутлақо тўғри, деб ҳисоблаб бўлмайди. Қатъий чегараланган группа одамларини кузатиш акселерациянинг уларда ҳам содир бўлганини кўрсатди.

Шундай қилиб, фактлар билан қувватланган гипотезалар ва гипотезага тўғри келмайдиган фактлар ҳам бор. Афтидан, ҳар бир конкрет ҳодисада битта эмас, балки бир нечта сабаблар таъсир қилади. Польшалик Н. Волинский деган олим акселерациянинг элликтага яқин эҳтимоллий сабабларини айтади.

УЗОҚ ЎТМИШГА ВА ЯҚИН КЕЛАЖАКҚА НАЗАР ТАШЛАНГ

Акселерация тўсатдан шундай пайдо бўлдимикан? Одам шундай бирданига «ўсиб» қолдимикан? Қани, кўрайлик-чи. Бизнинг узоқ ўтмишдаги аجدодимиз питекантроп бундан тахминан бир миллион йил олдин яшаган, бўйи новча — тахминан 170 см; неандерталец (100 минг

йил олдин) — пастроқ, бақувват —155—158 см; кромань-
онец (20—25 минг йил олдин) — новча, тахминан —183 см
бўлган.

Сиз тарих музейи залларини томоша қиласиз. Ўрта
аср рицарларининг совутлари қотиб туради. Қаранг-чи,
ўнинчи синфда бирга ўқийдиган ўртоқларингизнинг қан-
часи унга сиғади. Ўрта аср рицарлари фақат кромань-
онецлардан эмас, балки ҳозирги замондаги одамлардан
ҳам узоқ бўлган. Ҳозир эркакларнинг ўртача бўйи 165
см, аёлларники эса, 155 см деб ҳисоблашади. Бошқа
маълумотларга кўра, шаҳар ёшлари бўйининг ўртача
баландлиги 169 см. Лекин бундан ҳам баланд халқлар
бор. Баъзи негр қабилаларида ўртача бўй 182 см га,
шотландларда—174 см га, эстонларда—173 см га тўғри
келади. Мана, марказий Африкадаги паст бўйли одам-
лар — пигмейларнинг бўйи 130—135 см дан ошмайди.
Рус миллатидаги эркаклар бўйининг ўртача баландлиги
167—168 см.

Акселерация қандай чегарагача давом этади?

Бундан 15 йил муқаддам 2000 йилга бориб эркаклар
бўйининг баландлиги—212 см га, аёлларники 200 см га
этади, деган фикрларни айтишган эди. Курт Салер деган
генетик эркаклар бўйининг оптимал баландлиги 180 см
дан, аёлларники 172 см дан ошмайди, деб тахмин қила-
ди. Кейинги вақтларда шаҳарда яшайдиган ёшлар бўйи-
нинг ўртача баландлиги аср охирига бориб бор-йўғи
173 см га этади, холос, деб тахмин қилишяпти.

Кўпчилик олимлар акселерация циклик ҳодисадир,
деб ҳисоблайдилар. Ҳозирги даврда ўсиш фазаси кўрил-
моқда, бироқ шаҳарларда бу процесснинг ўтлоқ ҳолда
йўлга тушиши кузатилмоқда. Баъзи бир олимлар аксе-
лерациянинг, масалан 50 йилга етадиган катта цикли
бор, циклдан ташқари даври ҳам бор (масалан, уруш
йиллари) деб ўйлашади.

ЯХШИМИ — ЕМОНМИ?

Бир қараганда акселерация — бу ижобий ҳодисага
ўхшаб туюлади. Лекин хулоса чиқаришга ошиқмай ту-
райлик. Маълум бўлишича, бунда барча органлар ва
тўқималарнинг ривожланиши бир текисда бормас экан.
Масалан, юракнинг катталашиши қон томирларнинг ўси-
шига қараганда суст кечади, мускул тўқималарининг
шаклланиши (жумладан, юрак мускул тўқимасининг
ҳам) нерв тўқимаси шаклланишига қараганда тезлаша-

ди. Демак, ўсмир юрагининг нерв фаолияти такомилга етмайди.

Китобхон, сендан ўтинаман, бу ҳолатни эсингдан чиқарма. Хўш, амалда нима қилиш керак, юрак ишига қандай ёрдам бериш зарур — бу ҳақда биз кейинроқ гаплашамиз.

Сиз телевизор олдида соатлаб ўтиргансиз, хоккейчилар, сузувчилар, гимнастика машқларини намойиш қилаётган қизлар, фигурачилар санъатига таҳсинлар ўқигансиз. Рекорд қўйганларнинг ёшларини эшитиб, кўпинча ҳайрон бўлгансиз, ахир улар сиздан ёш-да. Спорт ёшарди, рекордлар ҳам ёшарди. Бироқ, ўсмирнинг зўр бериб ўсиши ҳамиша ҳам ички органлар — юрак, ўпка, қон томирларнинг пропорционал ривожланиши билан кечмайди. Тренер ва врач олдида мураккаб вазифа — ўсмирнинг уйғун ривожланишига ёрдам берадиган машқларни танлаш, тренировкани шунга қараб ўзгартириш вазифаси турибди.

Фақат спортчилар учунгина эмас, балки бошқалар учун ҳам одатдаги тавсияларни, нормаларни қайта кўриб чиқишга тўғри келади. Ҳозир 14—16 яшар қизлар ва 15—17 яшар ўсмир йигитлар илгариги нормадаги кўзда тутилганига қараганда кўпроқ калорияга муҳтож бўлмоқдалар. Кийим ва пойабзал, мебель модельерларининг нормалар ва стандартлар ҳақидаги тасавури ҳам ўзгарди. Врачлар ҳам ташвишга тушиб қолишди. Балки сен кекса одамларнинг ҳаво айланишидан олдин ревматизм оғриғи азоб бераётганидан шикоят қилганларини китоблардан ўқигандирсан. Ҳозир ревматизм кундан-кунга тобора ёшлар касаллигига айланиб қолмоқда. Гипертония касаллиги ва рак ҳам ёшарди.

Акселерация яхшими ёки ёмонми деган саволга жавоб бериш учун жуда кўп далилларни фикр торозисига солиш мумкин эди.

«ҚАЙЧИ»

Акселерация — жисмоний ривожланишнинг тезлашиши, анча тез балоғатга етишдир. Социал жиҳатдан-чи? 10-синф ўқувчиси педагоглар ва ота-оналарнинг, атрофдаги барча одамлар, кўпинча эса ўқувчининг ўз назари-

да ҳам фақат ўқувчидир, 17—25 яшар студент ҳам фақат студентдир.

Бир йигитни эслатиб ўтаман: баланд бўйли, норғул, жисмонан жуда яхши ривожланган, ақлли, фаҳм-фаросатли йигит. У билан суҳбатлашиш қизиқарли, тортишиш эса қийин. Бу ўз-ўзидан тушунарли, информация оқими (кино, телевидение, радио, журналлар, газеталар, китоблар, лекциялар, клублар, тўғараклар) тез суръатлар билан кўпайиб бормоқда. У кейинги 20—25 йил ичида бир неча баробар кўпайди.

Лекин унинг ҳаётида мураккаб вазият пайдо бўлди: йигитча ўзини йўқотиб, довдираб қолди, ўзига ишонмайдди, мослашиб кета олмайди. Кимга айб қўйиш керак? Айб қўйиш керакми ўзи? Яхшироқ ўйлаб кўришга ҳаракат қиламиз. Сизларнинг ота-оналарингиз, яъни 15—20 яшар йигит-қизларнинг ота-оналари ҳозир ўрта ҳисобда 40—45 ёшда. Улар уруш машаққатларини чекишган, урушдан кейинги йилларнинг қийинчилигини кўришган, тўйиб овқат ейишмаган, яхши кийим кийишмаган, уларнинг кўпчилиги оталаридан жудо бўлишган. Гарчи улар онгли равишда бўлса-да, ақл билан «тўғри меҳнат» тарбияси бериш тарафдори бўлсалар-да, бироқ дилларида юракка амр қилиш жуда қийин, болаларнинг ҳаётини илжи борича енгил қилишга, қийинчиликлардан асраб-авайлашга ҳаракат қиладилар.

Картошка кавлагани бориш, якшанба куни мактабда супуриш-сидириш ишларида қатнашиш керак. Баъзи ота-оналар бунга рози, бундай ишларда қатнашиш керак дейишади, лекин ичларида (сўнчков ўғил ёки қиз ота-онанинг дилидагини дарров билиб олади) улар бунга қарши. Уларнинг ўзи қанчадан-қанча картошка кавлашган, улар бундан ҳам қийин йиғим-теримларда қатнашишган. Ахир у вақтлар оғир эди, ҳаёт эса бошқача бўлган, ҳозир бунга ҳожат борми?

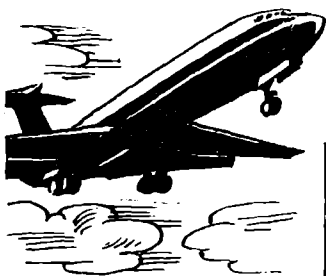
Лекин «қайчи» нинг бу ерда нима алоқаси бор? Мана, шунинг учун. Жисмоний ва балогатга етишнинг тезлашиши бутунлай социал ривожланишнинг тезлашишига олиб келмади. Озми-кўпми даражада номувофиқлик пайдо бўлди, агар шундай дейиш мумкин бўлса, шахснинг индивидуал ва умумий ривожланиши рўй берди. Бироқ, иккинчи хил, мутлақо бошқача нав қайчи бор.

Масалан, овқатланиш яхшиланди, у анча тўла сифатли, калорияли бўлиб қолди, эндокрин безлар фаолияти зўрайди, гавда массаси ошди, бироқ ўқувчилар анча кам

ҳаракат қиладиган бўлиб қолдилар. Бинобарин, олинаётган калория билан сарф қилинаётган калория ўртасидаги мувозанат бузилди.

Шундай қилиб, янги муаммо пайдо бўлди. Ушбу китобнинг кейинги бобларини ўқишга киришар экансан, ана шу муаммони ҳал қилишга ёрдам берадиган конкрет чораларни аниқ билиб оларсан, деб умид қиламан.

ҲАРАКАТ, ҲАРАКАТ, ҲАРАКАТ



XX аср - тезкор аср



Бунақада балки
узоққа етолмайсан,
лекин кўп нарсани
кўрасан, соғлигинг
ҳам яхши бўлади



*Кинотеатргача 15 минутлик йўл.
Троллейбус келди. Уйлаб-нетиб ўтирмасдан
троллейбусга ўтирдик-да, 3 минутда кинотеатрга етиб
келдик, троллейбус бор-йўғи икки марта
тўхтади. Кинонинг бошланишини кутиб, морозний
едик, гап сотиб ўтирдик.
...Оғайним бешинчи қаватда туради, Зинапоядан
чиқиб нима қиламан, тайёр лифт турибди-ку.
Кабинанинг тушишини 3 минут кутдим.*

ИНСОНИЯТНИНГ ҲАРАКАТСИЗЛИГИ

Мен кўпинча ўзимнинг болалигимни ва болаларимнинг ёшлигини таққослаб кўраман. Мен ёшлигимда ўтин ташиб келиб ёрганман, арралаганман. Сув олиб келгани колонкага ҳам борганман. Онам кир ювганда ёрдамлашганман, кирни чордоққа олиб чиқиб ёйганман, уйни супуриб-сидирганман. У вақтларда қор тозалайдиган машиналар йўқ эди, биз болалар, ҳовлига қарайдиган отанинг энг яқин ёрдамчилари эдик. Биз ҳаммамиз картошка экиш ва кавлашда катталарга ёрдам берардик. Биз болақайлар уруш даврида ва урушдан кейинги йилларда бир амаллаб (ахир унча кучимиз йўқ эди-да!) у-бу ишларни қилиб кетаверар эдик.

Бўш вақтларимизда-чи! У вақтларда телевизор йўқ эди, кино бўлса, нақ байрам бўлиб кетарди. Демак, бўш вақтда ҳовлида ўйнардик Эҳе, қанақа ўйинларни ўйнамаганмиз денг! Катта болалар ҳам, ёш болалар ҳам қароқчи казаклар, жодугарчалар, бекинмачоқ ўйнардик. 12 та таёқча, чуқурча, лапта, копток тепишнинг минг хили.... Ҳаммасини айтиб, адо қилиб бўлмайди.

Ҳозир аҳвол бутунлай бошқача. Уйларни марказий йўл билан иситиш, кир ювадиган машиналар ва пилесослар ҳаётимиздан мустаҳкам ўрин олди. Бу жуда ҳам яхши! Лекин афсуски, тўс-тўполон ўйинлар ўтмишда қолиб кетди. Аммо телевизор ўз ҳуқуқини қўлига олиб олди. Тўғри, телевизорнинг тарбиявий аҳамиятини, умумтаълим ва билим берувчи қимматини инкор этиш нодонлик бўлур эди. Ачинарли томони бошқа ёқда. Мен юқори синф ўқувчиларининг бўш вақтларидан қандай фойдаланиши устида олиб борган тадқиқотларимни ту-

гатганимдан кейин олинган натижаларни кўриб, ҳайратдан ҳатто нима қилишимни билмай қолдим. Баъзи юқори синф ўқувчилари (тагин дарслари бошларидан ошиб ётганда) телевизор кўришга ҳафтада 16,20 соатлаб, ҳатто 30 соатлаб вақт кеткизар эканлар. 30 соат телевизор олдида қимирламай ўтиришни айтинг-а!

Бу гапларни нима учун гапираяпмиз? Бу фақат ривожланган мамлакатларда, жумладан СССР да ҳам кузатиладиган жуда характерли ҳодиса—одамларнинг кам ҳаракат қилишини кўрсатадиган мисоллардан бир нечтаси.

Қам ҳаракатлик нималарга олиб келади? Олимлар бунда мускуллар қисқариш қобилиятининг ёмонлашишини, оқсиллар химиявий таркибининг ўзгаришини, суяк тўқимасидан кальцийнинг ювилиб кетишини ва суякларнинг мўрт бўлиб қолишини аниқладилар. Бироқ, камҳаракатлик айниқса қон томирларга, юракка ва нерв системасига ёмон таъсир қилади. Болалар боғчасидан мактабга ўтгандан кейин болаларда ҳаракат активлигининг 50% га камайиши аниқланган. Лекин тушқунликка тушишга асос йўқ. Ёшлардаги бу ҳодисаларнинг барчаси, агар у кўпроқ ҳаракат қилса, ўтиб кетади.

НИМА ҚИЛИШ ЗАРУР? ҲАРАКАТ ҚИЛИШ КЕРАК!

Ҳаракат қилиш! Бунинг учун ҳар қандай қулай имкониятдан фойдаланиш керак. Масалан, эрталаб гигиеник гимнастика қилар экансан, сен дастлабки имкониятдан фойдаланасан. Мактабга пиёда бор, ёки озгина жойга бўлса-да, юриб бор. Танаффус. Танаффус пайтида кўпроқ ҳаракат қилишга уриниб кўр. Дарс тугадими — сайр қил. Ўй вазифаларини тайёрлаш вақтида физкульт-пауза қил.

Иложи бўлса, лифтдан фойдаланма ва транспортда юрмасликка ҳаракат қил. Ёшлигингданоқ ўзингни пиёда юришга ўргат. Кўп юриш шарт эмас, бир маромда юрсанг бўлди! Масалан, секин юриб, минутига 60 та қадам бос, кейин қадамнингни аста-секин тезлат. Юриб кетаётганингда нафас гимнастикаси билан ҳам шуғуллан. Масалан, 4 қадам юриб нафас ол, нафас олмай 4 қадам юр, нафас чиқариб 4 қадам юр, яна нафас олмай 4 қадам юр. Баъзи врачлар бу машқни 6 ёки 8 қадамда қилишни маслаҳат берадилар.

И. П. Павлов айтганидек, «мускул қувончини сезиш» имкониятини асло қўлингдан берма. Шанбалик ташкил қилинса, мактаб ҳовлиси тозаланадиган бўлса, колхозга картошка кавлашга хоҳлаганларни таклиф қилишса, қурилиш отрядига боришингни сўрашса, албатта, бу хилдаги тадбирларда иштирок эт. Бу фақат жамиятга эмас, балки ўзингнинг соғлиғингга ҳам фойда келтиради.

Жисмоний меҳнат ақлий иш билан шуғулланиш, ўқиш учун яхши ҳордиқдир. Физкультура дарсидан қочадиган, кроссларда қатнашишга ҳафсаласи бўлмайдиган болалар жуда ҳам нодонлик қиладилар.

Шундай қилиб, ҳаракат қилиш учун қулай имкониятлардан фойдаланиш, шунингдек, махсус чора-тадбирлар ҳақида ўйлаб кўриш керак.

ЮГУРИШ, ВЕЛОСИПЕД МИНИШ, ЧАНҒИДА ЮРИШ, СУЗИШ

Мен сенга нималарни таклиф қилмоқчи бўлаётганим сарлавҳанинг ўзиданоқ кўриниб турибди. Сен қаерда яшамагин, катта шаҳардами, ёки кичикроқ қишлоқдами, офтоб қиздириб турган жанубдами ёки бўлмаса, совуқ шимолдами, бари бир, ҳеч бўлмаса, тўртта воситадан биттасини қилиш қўлингдан келади. Ҳеч эсимдан чиқмайди, Ҳиндистонда бўлганимда кунлардан бирида тонг саҳарда соат 4 да сайр қилгани чиққанимда кроссдан қайтаётган бир тўда болаларни учратганман. Бошқа вақтда кундуз кунни сояда симоб устуни 50 даражага яқинлашганда, югуриш у ёқда турсин, юришга ҳам одамнинг мажоли бўлмайди.

Велосипед миниш ва сузиш яхши жисмоний нагрук беради. Қишда чанғида сайр қилишдан яхшироқ нарсани ўйлаб топиш қийин. Чанғида юрганда деярли барча гурппадаги мускуллар ишга жалб қилинади, нафас системаси ривожланади, юрак-томир ва нерв системаси мустаҳкамланади.

Агар мен шу ерга келганда нуқта қўядиган бўлсам, ўзимни узоқ йиллар давомида ўсмирлар соғлиғини сақлаш масаласи билан шуғулланиб келган врач деб ҳисобламас эдим. Врач сифатида ўзимнинг бир нечта фикрларимни айтиб ўтаман. Аввало одам ўз имкониятларини жисмоний нагруккага солиштириб кўриши керак. Медицина текшируви пайтида сенга қайси турдаги нагрукка тўғри келишини врачдан сўраб ол. Сузиш пайти-

да, велосипед минганинга ва чангида юрганинга, югурганинга жисмоний нагрукани аста-секин ошира бор. Хусусан, велосипед минганинга ва сузганинга хавфсизлик қоидалари яна эсинга бўлсин. Велосипедчи ҳаммадан кўп хавф-хатарга дуч келади, буни эсиндан чиқарма. Йўл ҳаракати қоидаларига пухта риоя қил!

Агар бирор сабабга кўра, ҳар куни сузишга, велосипед минишга ёки чангида юришга вақт ажрата олмасанг, ҳеч бўлмаса, якшанба кунлари бунинг учун вақт топ. Спорт секциясига ёзилсанг яна ҳам яхши. Тренер ва врач назоратида саломатлигинг мустаҳкамланади, мускулларинг кучга тўлади.

ОҚ ЙЎЛИ

Мана, қизиқарли ва гўзал жойлар бўйлаб жондининг билан сайр қилишга отланасан. Умид қиламанки, сен бу саёҳатда ўз билимингни бойитибгина қолмай, балки яхши ҳордиқ ҳам чиқарасан. Янги куч-ғайратга тўлиб, 1 сентябрда ўқишга борасан.

Мен йўлингга учраши мумкин бўлган ҳар хил «ваҳимали» нарсалар билан сени қўрқитмоқчи эмасман. Менинг вазифам йўлда учрайдиган кўнгилсиз воқеалар олдини олишга ёрдам берадиган баъзи тавсияларни айтиб ўтишдан иборат.

Менинг билишимча, походнинг барча иштирокчилари тегишли медицина кўригидан ўтади, армияда айтилганидек, яроқли деб ҳисобланади. Вазифалар тақсимланади, санитарлар ажратилади. Поход бошлиғи ва санитарлар ҳар бир одамнинг походга тайёрилигини яна бир бор текшириб кўриши зарур. Туристларнинг оёқларини текшириб кўриш керак: яра-чақалар, шилинган, бичилган жойлар бор-йўқлиги ва ҳоказо, туристларнинг қандай кийингани текширилади.

Ҳеч нарсани унутиб қолдирмаслик учун қуйидаги оддий усулни маслаҳат бераман, ўзим ҳам узоқ йиллардан бери шу усулдан фойдаланиб келаман: бир varaқ қоғоз оламан-да, бошдан-оёққача керак бўладиган нарсаларни бирма-бир ёзиб чиқаман.

Походга шляпа ёки панама (офтобли кунларда жуда асқотади), берет, иккита майка, катак кўйлақ, яхшиси, қизил ранглисидан олиб ол. Нега қизил ранглисидан дейсанми? Агар одам йўқолиб қолса, қизил ранг дарров кўзга ташланади, бунинг устига чиройли, кўзни қувон-

тиради, агар группадаги болалар қулай кийингандан ташқари, ранги очнқ кийим кийиб олган бўлса, одамнинг дили ҳам равшан бўлади. Куртка, иссиқ свитер ёки иссиқ кофта, трусик, плавка ёки чўмилганда киядиган костюм, чолвор, ё бўлмаса, походда кийиладиган шим, уч жуфт носки (биттаси жун носки), туристлар киядиган ботинка олиб ол. Ботинка албатта кийилган бўлиши, лекин жуда катта бўлмаслиги керак. Дам олиш учун тўхтаганда кийишга шиппак олишни маслаҳат бераман, ахир оёқ дам олиши керак-ку. Епинчиқли енгил плаш ёки клеёнка плаш олиб ол, ёмғир ёғгудек бўлса, киясан. Кечаси ётиш учун қоп кўрпа ёки адёл ол.

Энди шахсий гигиена буюмларни ҳақида икки огиз сўз: совун, тиш пастаси, чўтка, сочиқ олишни унутма. Йўл аптекасида ҳамма нарса борлигини текшириб кўр. Унда биринчи ёрдам индивидуал пакети, ёпишқоқ пластирь, пахта, марганцовка, йод эритмаси, борат кислота, нашатир спирт, вазелин, бинт, резина жгут, косинка, искабтопарларни қочирадиган восита ва яна баъзи дорилар бўлиши лозим, бу ҳақда сейга медицина ҳамшираси айтган бўлиши керак (санитарка у ёки бу воситани қўллаш кераклиги ҳақида тушунтирилган бўлади). Аптекани яхшилаб жойлаш ва походда эҳтиёт қилиш керак.

Йўлга чиқишдан олдин ҳар куни эрталаб нарсаларни рюкзакка тўғри солганингни текшириб кўр. Оғир юклар рюкзакнинг тагида бўлиши керак, адёл, қоп кўрпа ел-



канинг ҳамма ерига тегиб турадиган бўлсин. Елкага бирорта ҳам ўткир ва қаттиқ нарса тиралиб турмаслиги керак. Рюкзак тасмаси елкани қиймаслиги лозим. Тасманинг эни 5 см дан кам бўлмасин. Тасманинг тагига наматдан, булут (губка) ёки пенопластдан ёстиқча тикилади. Рюкзак елкага яхши ёпишиб туриши, таги эса думғазага тегиб туриши керак.

Олдиндан ишлаб чиқилган меню асосида овқатланилади. Эслатиб қўяй: 1) ҳеч қачон йўлга нонушта қилмасдан оч чиқма; 2) овқатланиш режимида риюя қил. Аҳоли яшайдиган жойлардан мева, морожний сотиб олиб ема. Поход интизомини бу хилда бузиш кўнгилсиз оқибатларга олиб бориши мумкин. Мевани ювмасдан есанг дизентерия билан оғриб қолишинг ҳеч гап эмас.

Сув ичиш режими ҳақида алоҳида айтиб ўтишга тўғри келади. Очиқ сув ҳавзаларидаги сувдан ичиш қатъиян ман этилади, агар бу сув ниҳоятда тоза бўлиб кўринса ҳам бари бир оғзингга олма, сабр қил. Дам олгани тўхтаганда, бир пасда гулхан ёқса бўлади. Дам ўтмай, човгум бақирлаб қайнайди. Йўлда кетаётганда сув ичиш тавсия этилмайди. Ташналикни босиш учун оғизни сув билан чайиш, бир қултум сув ичиш, обакидандон шимиш кифоя.

Умуман, кун иссиғида қуйидаги сув ичиш режимида риюя қил: эрталаб нонушта пайтида тўйиб чой ич, кундузи йўлда, юқорида айтиб ўтилганидек, оғзингга бир қултум сув олсанг роҳат қиласан, узоқроқ дам олиш учун ўтирганда ва кечқурун истаганингча сув ичавер.

Тўхташ ҳақида бир неча оғиз сўз. Гулхан ёқиш учун яйлов жойдан, дарахтлардан 5—6 метр наридан жой танланади. Шундай қилсанг ёнғин чиқмайди ва яқин атрофдаги дарахтларга гулхан олови тегиб, куйдирмайди. Дарахтларни, уларнинг янги шохларини синдириш асло мумкин эмас.

Дарахт пўстлоғига исмларни ўйиб ёзиш ёки ҳар хил расмларни солиш мумкин эмас. Ўрмон одамзоднинг содиқ дўсти эканини унутма. Ҳар бир яшил новдани эҳтиёт қилиш керак. Гулхан дарахтнинг қуриган шохларидан кесиб олиб ёқилади, палатка яшаш учун қуриган шохдан қозиқ ясаса бўлади.

Дам олиш учун дарёга яқинроқ, ўрмон ёқасидаги қуруқроқ жой танланади. Дарёнинг нишаб, нураган жойларида тўхташ тавсия қилинмайди. Кечаси ётишдан олдин искабтопарларга қарши чора кўриш керак. Бунинг

учун палаткага тутаб турган ўтин бир оз қўйиб қўйил-
ди, шунда искабтопарлар қочади, кейин палатканинг
эшиги зич беркитилади. Ҳар эҳтимолга қарши юзга ва
қўлларга искабтопарларни қочирадиган пастадан юпқа
қилиб суртиш керак.

Дам олиб бўлдингиз, яна йўлга отланасиз. Тўхтаган
ерингиздан кетганингизда табиатни ифлос қиладиган ҳеч
қандай нарса қолмаслиги керак. Барча консерва банка-
ларини, қоғозларни ва бошқаларни кўмиб ёқиб таш-
ланг.

Биринчи ёрдам кўрсатишнинг барча қондалари усти-
да батафсил ҳикоя қилишнинг ҳожати бўлмаса керак.
Санитарлар — поход қатнашчилари бу қондаларга ўр-
ганган бўлади. Лекин бари бир походда ҳаммадан кўп
учрайдиган ҳодисалар ҳақида гапириб ўтмай бўлмайди.
Агар оёғинг шилинган бўлса, шилинган, ичи сувли пўр-
силдоқ бўлиб чиққан жойга вазелин, ярага йод сурт, ке-
часи бинт билан боғлаб қўй. Эрталаб пластирь ёпиштир.

Лат ейиш шикастланишнинг ҳаммадан кўп учрайди-
ган туридир. Оғриқни ва шишни камайтириш учун лат
еган жойга докани совуқ сувга ҳўллаб қўй. Бирор жо-
йинг кесиб олинганда, қонталашганда, қирилганда яра-
га йод эритмаси ёки бриллиант яшили, водород перок-
сид, ҳеч бўлмаса, одеколон суртилади, кейин пластирь
қўйилади. Ярани ювиш мумкин эмас. Ярага зинҳор туп-
роқ сепма ёки ифлос барғни қўйма.



Озгина жойинг куйиб, тери сал-пал қизариб, огригудек бўлса, шу ерга спирт, одеколон ёки марганцовканинг нимтатир эритмасига ҳўлланган пахта ёки дока қўй. Офтобда ялангбош узоқ туриб қолсанг, офтоб уриши мумкин. Офтоб урганда бош оғрийди, одамнинг кўнгли айнаб, қусадн. Офтоб урган одамни дарров соя жойга олиб ўтиб, адёл ёки қоп кўрпа устига ётқизиш керак, бунда унинг боши танасидан баландроқ турсин, ёқасини ечиб, юзига ва кўкрагига совуқ сув сепиш ёки чой ичириш лозим. Агар офтоб урган одам ҳадеганда ўзига келлавермаса, унга нашатир спирти ҳидлатилади.

Поход пайтида катта жисмоний нарузка тушганда ҳатто ҳаво булут бўлса ҳам одамни иссиқ уриши мумкин. Иссиқ урган одам бошининг оғриши, бошининг айланиши, уйқу босишидан шикоят қилади. У дарров чарчаб қолади.

Одам қаттиқ чарчаганда, исиб кетганда ҳушидан кетпиши мумкин. Беморнинг ранги оқариб кетади, юзини тер босади, тез-тез ва юза нафас олади. Беморни бошини танасидан пастроқ қилиб ётқизиб қўйилади. Кейин офтоб урганда қандай ёрдам бериладиган бўлса, худди шундай қилинади. Бемор ҳушига келгандан сўнг ўзини жуда беҳол сезади, шу сабабли яхшиси, бирор нарсани баҳона қилиб, шу куни йўлга чиқмай туриш лозим (уни деб йўлдан қолишганини бемор сезмаслиги керак). Агар походни давом эттириш жуда зарур бўлса, у ҳолда беморнинг юкларини бошқа одам кўтариб олиши ва кейин шошилмасдан бир текисда юриб бориш керак.

Мен сенга айтмоқчи бўлган озроқ панд-насиҳатлар мана шулардан иборат. Умид қиламанки, поход яхши ўтади ва ҳеч қандай кўнгилсиз ҳодиса йўлингиздан қолдирмайди. «Олға интил» деган эски туристик шпор билан сўзларимни тугатишга ижозат бер.



Дўстим, табиат
оғушида кўпроқ бўл,
эрта шабнамда
ялангоёқ юр



... Оёғи ҳўл бўлди — аксирди.
...Автобусни кутиб, совқотди — тумов бўлиб қолди.
... Сал шамол теккан эди — шамоллаб қолди.

ОДАМЛАР НЕГА ШАМОЛЛАЙДИ

Тез-тез шамоллаб турадиган, тумов бўладиган болаларни мен жуда яхши тушунаман. Мактабда на институтда ўқиб юрган йилларимда бошим шамоллашдан чиқмасди, десам бўлади. Шамоллаш жонимга тегди, ундан қутулдим-қўйдим. Қандай қилиб, дейсизми? Рецепт жуда оддий. Бироқ, уни яхшироқ қўллаш учун анатомия ва физиологияга озгина саёҳат қиламиз.

Одамнинг териси иссиққа қараганда совуққа анча сезгир бўлади. Нима учун? Шунинг учунки, бир квадрат сантиметр терида ўрта ҳисобда 12—15 та сезги нуқталари — совуқни қабул қиладиган нерв охирлари (рецепторлари) бор, иссиқни қабул қиладиган нуқта бор-йўғи 2 та бўлади. Ҳатто ёзда шамол тегишидан эт жунжикмаслиги ва тумов бўлиб қолмаслик, аксирмаслик ва анча жиддий асоратлар пайдо бўлмаслиги учун албатта машқ қилиш керак.

Рус физиологи И. Р. Тарханов бу нарсани жуда моҳирона таққослайди. «Масалан, биз,— деб ёзади у — ўзимизнинг совуқни сезадиган нуқталаримизни шунга ўхшаб беркитиб олсак, шунингдек, кўзимизни ёруғликнинг ҳар қандай таъсиридан ҳимоя қилсак, қулоғимизни ҳар қанақа товуш ва шовқиндан беркитиб оладиган бўлсак, у ҳолда нима бўлади? Масалан, узоқ вақт қоронғида бўлгандан кейин ёруғликка қараб бўлмаслигини эслаб кўрайлик. Агар биз совуққа сезгир нуқталаримизни доимо совуқ таъсиридан ҳимоя қилиб турадиган бўлсак, уларни нақадар нономал, жуда оғир касаллик ҳолатига олиб келишимизни тушуниб олайлик».

Шундай бир эртақ бор, кўҳна Римда иссиқ кийинган

бир йигит ҳатто совуқ кунларда ҳам кийим киймасдан фақат орқа-олдини беркитиб олган скиф чолни тўхтатиб сўради:

— Ҳой чол, шундай изғиринда кийинмай юрибсан, совқотмайсанми?

Чол ўз навбатида жавоб ўрнига:

— Ахир сен юзингни беркитмайсан-ку,— деди.

— Ахир бу юз-ку, ўрганиб қолган-да!— хитоб қилди йигит.

— Мана, меннинг ҳам ҳамма ёғимни юзим каби деб фараз қил,— жавоб берди чол.

Демак, машқ қилиш керак. Лекин бу ҳали ҳаммаси эмас. Битта оддий кузатувни сенга эслатиб ўтмоқчиман, бу ҳодиса ўша микроскоп кашф этилган замонлардан бери одамларни ҳайратда қолдиради. Тиш карашидан озгинасини олиб, уни микроскопда кўрайлик. Ҳўш, биз шунда нималарни кўрамыз? Жуда турли-туман шаклдаги микроблар: таёқчалар, кокклар, спириллалар кўринади кўзимизга: уларнинг баъзилари қимирламайди, бошқалари эса ҳаракат қилади. Бундан ваҳимага тушмаслик керак, одатда улар касаллик қўзғатмайди, лекин улар кам бўлса ёмон бўлмасди. Бироқ, одам организмида касаллик қўзғатувчи микроблар ҳам бор.

Шундай қилиб, бизнинг гавдамиз — микроблар учун «ётоқхона» экан. Организмнинг ҳимоя кучлари уларни кўпайишдан, «ёмон иш қилишдан» тўхтатиб туради.

Бироқ, қандайдир куч таъсирида, масалан, совқотиш натижасида ҳимоя кучлари сусаяди, шунда илгари организмнинг маълум бир жойида жимгина турган касаллик қўзғатувчи микроблар ўзининг зарарли хусусиятини юзага чиқара бошлайди. Хроник ринит зўраяди ва тумов бошланади, одам шунақаям тумов бўладики, қўлидан рўмолчаси тушмайди, хроник тонзиллит зўраяди, ангина азоб беради. Бу етмаганидек, қовуқ ёки буйрак яллиғланиши қўшилади, ё бўлмаса, организмнинг умумий реакцияси пайдо бўлади. Илгари бу шамоллаш деган нарса бўлиб, асосан бурун-ҳалқум зарарланар эди, холос.

Улуғ рус физиологи И. П. Павлов шамоллаш механизмини шундай тушунтиради: «Шамоллаш нима? Медицина шамоллаш элементи йўқ, дейди. Бу нима ўзи? Мен шундай тасаввур қиламан, совуқ билан зах қўшилиб, терига таъсир қиладиган махсус қўзғатгич бор. Бу махсус таъсирлаш тутиб турган нервнинг қўзғалишига олиб боради, бизнинг организмимизнинг, унинг алоҳида ор-

ганлари, ўпка, буйрак ва бошқаларнинг ҳаёт фаолияти-ни сусайтиради, ана шунда доимо мавжуд бўлиб, таъбир жоиз бўлса, ишни бошлаб юбора олмай турган барча инфекциялар устун келиб қолади ва гоҳ нефрит, гоҳ пневмония (зотилжам) пайдо қилади ва ҳоказо».

ШАМОЛЛАШГА ҚАРШИ ҚУРАШ СТРАТЕГИЯСИ ВА ТАКТИКАСИ

Демак, қатъий ва узил-кесил келишдик. Шамоллаш-га қарши астойдил, «ҳарбий» юриш бошлаймиз.

Биринчидан, бепарволик қилмай, микроб уясини йў-қотамиз, яъни хроник тонзиллитни даволатамиз ёки тишга пломба қўйдирамиз, ёки бўлмаса, қулоғимизнинг сурункали касаллигини даволатамиз. Айтиб қўй, сурун-кали кечадиган касалликларни даволаш бемордан ҳам, врачдан ҳам жуда сабр-тоқатли бўлишни талаб қилади.

Иккинчидан, албатта организмни чиниқтириш керак, яъни организмни совуққа, шамолга, захга чидамли қилиш лозим. Чиниққан одамларнинг чиниқмаган одамларга қараганда 3 марта кам оғриши аниқланган.

Чиниқиш механизми қандай? Бу саволга жавоб бе-риш учун ҳаммага маълум нарсани эслатиб ўтамиз: одам ҳаёти уни ўраб турган ташқи муҳитга бевосита яқиндан боғлиқ. Организм ташқаридан тушадиган ҳар қандай таъсиротдан тегишли тарзда таъсирланади. Бу бизнинг буюк физиологларимиз. И. М. Сеченов ва И. П. Павлов аниқлаган жавоб реакцияси (рефлекс) бўлиб, сезувчи нерв охирларидан тегишли органларга берилади. Мана шунинг учун совуқнинг таъсири бутун организмда шамоллаш сифатида реакция пайдо қилган.

Бироқ, одам ўз реакцияларини идора этиш, уларни тўхтатиш кучига эга. Бу аста-секин пайдо бўлади. Паст температурага жавобан дарров иссиқлик ишлаб чиқа-ришни кўпайтириш ҳақида «буйруқ» келади. Организм ташқи таъсиротни енга олмаса, шамоллаш сифатидаги касаллик реакцияси пайдо бўлади. Организм енгса, со-вуққа унча сезгир бўлмаса, шамоллаш реакцияси бўл-майди. Чиниқиш механизми тахминан мана шу хилда, албатта жуда схематик тарзда амалга ошади.

Чиниқишнинг асосий қонунлари ёки қондалари беҳи-соб ўтказилган кузатувлар ва ҳаёт тажрибаларидан пай-до бўлган.

Улардан энг биринчиси — *аста-секинлик*. Баданинг ҳамма ерини ҳўл сочиқ билан ишқаб артиш, устан сув қуйишни сув температурасини 32—35° қилиб бошлаш керак. Аста-секин сув температурасини ҳафтада 1—2° га пасайтира борилади ва бора-бора водопровод суви, ҳатто қудуқ суви даражасигача етказилади. Оёқни сув қуйиб чиниқтиришни 26—28°С даги сувдан бошлаш керак.

Бунинг чегараси борми? Аслини олганда одам организми имкониятлари резервининг чегараси йўқ. Бунга исбот тариқасида «морж» ларни, яъни қишда муздек сувда узоқ вақт чўмиладиган одамларни кўрсатиш мумкин.

Иккинчи қоида — *мунтазамлилик*. «Ишни бошладингми, охирига етказ», деган мақол бор. Чиниқишга аҳд қилдингми, демак ҳар кун канда қилмай, мўлжалланган муолажани бажариб тур. Агар бирор сабаб билан бирмунча вақт баданингни ҳўл сочиқ билан артишга ёки устингдан сув қуйишга иложинг бўлмаган бўлса, бирор даражада орқага қайтишга тўғри келади, аввал бошдаги сув ҳароратидан бошламасанг ҳам, ҳар ҳолда совуқ сув ишлат, лекин муздек сувдан эҳтиёт бўл.

Учинчи қоида — *ҳар бир одамнинг ўзига хос (индивидуал) хусусиятларини ҳисобга олиш*. Бир хил одам ҳечам қўрқмасдан совуқ сувда чўмилиши, бошқаси муздек сувда чўмилиши мумкин, бу зарар қилмайди, учинчиси эса дастлаб илиқроқ сувдан бошлаши керак.

Медицина текширувидан ўтиб туриш жуда муҳим, бундай медицина кўриклари вақти-вақти билан ўқув муассасаларида ва корхоналарда ўтказиб турилади, чиниқишнинг қайси тури маъқул эканини врачдан сўраб олиш керак. Лекин бир нарсани айтиб қўйишим мумкин, нимжон, тез касал бўлиб турадиган ёки оғир дард билан оғриб ўтган одам учун чиниқиш айниқса муҳим ва чиниқишни иложи борича эрта, бироқ шу билан бирга эҳтиётлик билан бошлаш керак.

Тўртинчи қоидага чамаси *чиниқиш воситаларини ва табиий омилларнинг комплекс таъсирини* киритиш мумкин. Агар сен ҳали қулайликлари йўқ эски уйда яшаб турган бўлсанг, у ҳолда оёғингни ювганинг ва белинггача сув қуйиб ювинганинг маъқул, бу ҳамманинг ҳам қўлидан келади.

**МУВАФФАҚИЯТГА ҚАНДАЙ ҚИЛИБ
ЭРИШСА БЎЛАДИ?
ҚАЙСИ УСУЛНИ ТАНЛАШ КЕРАК?**

Фақат сабр-тоқат, қунт билан чиниққан тақдирдагина оқибат яхши бўлади. Шуни ҳам айтиб қўйиш керакки, бу сенга ўзингинг ирода кучингни синашинг учун имконият ҳамдир. Бу бобнинг бошида ёшлигимда тез-тез шамоллаб, касал бўлиб турганимни сенга айтган эдим. Биз ўша вақтда эски уйда коммунал квартирада турардик, ҳеч қандай қулайлик йўқ эди: на ванна ва на душ бор эди у ерда. Баданни ҳўл сочиқ билан артиш ва устан сув қуйишнинг ҳечам иложи йўқ эди, чунки қўш-нилар бор эди. Шунда оёғимни совуқ сувда ювиб, чиниқа бошлашга аҳд қилдим. Дастлаб, ўзингиз биласиз, дорихонага кириб, термометр сотиб олдим. Сувни 32° гача иситиб, тайёрлаб қўйдим. Эртаси кун жуда ҳолим қуриди, бор-е, бир кун ювмасам нима қилади, деб ўйладим. Лекин ўзимнинг ожизлигимдан уялиб кетдим-да, чиниқишни давом эттиришга қарор қилдим.

Орадан икки-уч кун ўтгандан кейин сувнинг ҳароратини хона ҳароратигача, кейин эса водопровод суви даражасигача туширдим. Орадан анча вақт ўтгандан кейин ўзимни бир синаб кўрмоқчи бўлдим, уйда водопроводникидан совуқроқ сув йўқ эди, шунинг учун ялангоёқ қорда юрдим (албатта қўшнилари кўришидан уялиб, кеч-қурун юрдим). Кейин бунга шунақаям ўрганиб қолдимки, бир кун қорда юрмасам, уйқум келмайдиган бўлиб қолди.

Албатта ёшлигидан чиниққан киши ёки ях сувда парво қилмай, ҳатто эти жунжикмай маза қилиб чўмиладиган «морж» одам менинг бу гапимдан кулар ҳам, чунки уларнинг олдида менинг чиниқиш усулим арзимаган нарса, лекин тўғриси айтсам хурсанд эдим, энг муҳими энди шамолламайдиган бўлиб қолдим.

Чиниқишнинг бошқа усули — баданни ҳўл сочиқ билан ишқаб артиш. Сувнинг ҳарорати, юқорида айтиб ўтилганидек, дастлаб 32—35°С бўлиши керак. Хонада ҳарорат камида 18—20°С бўлиши зарур. Муолажанинг ўзи эса қийин эмас. Булут (губка) ни ёки сочиқни сувга ҳўллаб, 1—2 минут давомида қўллар, елка, тана ишқаб артилади. Шуни ҳам айтиб қўяйки, қўлни юрак томонга юргизиш керак. Кейин дарров қуруқ қилиб артиниш, белдан паст жойларни ҳам ана шундай артиш лозим.

Орадан бирмунча вақт, яхшиси бир ой ўтгандан кейин анча кучли чиниқтирувчи воситаларга ўтиш мумкин. Нима учун биз бир ойни тавсия қилаёلمиз? Бунинг сабаби шундаки, агар биз сувнинг ҳароратини ҳар икки-уч кунда бир даражадан тушириб борсак, чиниқишда самарага эришамиз. Ойнинг охирига бориб, сувнинг ҳароратини тахминан 16—18°C га тушириш мумкин. Анча кучли чиниқтирувчи воситаларга — устдан сув қуйишга ёки душда чўмилишга ўтганда сувнинг ҳароратини яна бир оз ошириш ва 24—25°C дан бошлаш, кейин аста-секин 2—3 кун давомида уни бир даражага тушириш мумкин. Устдан сув қуйиш ҳам, суви совуқ душда чўмилиш ҳам кучли чиниқтирувчи восита ҳисобланади. Уларнинг таъсирида эса фарқ бор. Душ кучлироқ восита, чунки бунда ҳам совуқ таъсири, ҳам механик таъсир бўлади. Бу муолажаларни эрталаб бажарган маъқул, шунда у қўзғатувчи таъсир қилади.

Менимча энг сеvimли чиниқтирувчи восита — чўмилиш. Хусусан денгизда чўмилиш фойдали, чунки бунда денгиз суви организмга комплекс таъсир қилади.

Одатда врачлар чўмилиш мавсумини сув ҳарорати камида 18°C, ҳаво ҳарорати 20—25°C бўлганда бошлашни, сув ҳарорати 12—15°C, ҳаво ҳарорати камида 15°C бўлганда (мунтазам равишда чўмилганда) тугатишни тавсия қиладилар. Албатта соғлом, чиниққан одамлар музни тешиб чўмилсалар ҳам бўлаверади.

Чўмилаётганда ҳам аста-секинлик қондасига риоя қилиш керак. Дастлаб уч-беш минут чўмилсангиз, бу муддатни аста-секин бир соатга етказилади. Одам исиб кетганда ёки совқотиб турганда сувга тушмаслик керак. Одамнинг териси илиқ бўлиши лозим. Сувдан чиққандан кейин баданни яхшилаб артиш, бир неча марта қаттиқ-қаттиқ ҳаракатлар қилиш керак. Чўмилаётганда офтобда ҳам тобланиб турилади. Қуёш ванналари, гарчи қисқа муддатли бўлса ҳам, одам организмга жуда мураккаб ва яхши таъсир кўрсатади: қон томирлар кенгайди, артериал босим бирмунча пасаяди, нафас чуқурлашади ва ҳоказо.

Лекин бирорта ҳам чиниқтирувчи восита қуёш ваннаси каби эҳтиёт бўлишни талаб қилмайди. Агар сенинг баданинг оқ бўлса, бунинг устига теринг юпқа бўлса, дастлабки қуёш ваннаси кўпи билан 3—5 минут бўлиши керак, бундой ранг одамлар дастлабки қуёш ванналарини 10 минут давомида олишлари мумкин. Қуёш ванна-

лари — ажойиб соғломлаштирувчи восита, бироқ кучли қуёш нури жуда хуш ёқса-да, куйдириб қўйиши мумкин.

Одам ёш бўлса ҳам, лекин унчалик соғлом бўлмаса, врач билан маслаҳатлашганидан кейин офтобда тобланиши лозим.

Соғлом одамлар учун фақат баъзи бир нарсаларни тавсия қиламан. Аслида булар бошқа чиниқтирувчи муолажаларга ўхшаш. Аста-секинлик: қуёш ванналарини 4—10 минутдан бошлаб (терининг қандайлигига қараб), ҳар кун 5 минутдан ошира бориб, 25—30 минутга етказиш керак. Бу вақтда кўкрак, орқа, иккала биқинни офтобда тоблаш лозим.

Яхшиси эрталабки соатларда офтобда тобланиш лозим, бошингизга бирор нарса кийиб олинг, лекин асло резинка қалпоқ кийманг. Терламасликка ҳаракат қилинг, нам баданингизни офтобга тутманг. Терласангиз сочиққа артининг. Қуёш ванналари қабул қилиб бўлгандан кейин чўмилинг ёки устингиздан сув қуйинг, сочиқ билан баданингизни ишқаб артинг ва сояда дам олинг. Агар терингиз жуда қизариб кетган бўлса, қизиб турса, қичишса ёки оғриса, иссиғингиз бўлса, ваннани вақтинча тўхтатинг.

Вақтида тўхтатмасангиз, организм жуда кучли реакция кўрсатиши мумкин. Биринчи курсда ўқиб юрган студентлик пайтларимдаги бир воқеа сира эсимдан чиқмайди, анча лоҳас бўлсам ҳам офтобда тобланиб туравердим ва бунинг натижасида физикадан йиқилдим, чунки аҳволим ёмон, бошим оғрир, кўнглим беҳузур бўлар, иситмам чиққан эди. Ана шунақа гаплар.

ЧИНИҚИШ ВА ҲАЁТ ТАРЗИ

Ҳаёт тарзи — бу кенг маънодаги чуқур мазмунли тушунча. Биз мазкур ҳодисада жисмоний чиниқиш хусусида сўз юритар эканмиз, ҳаёт тарзи деганда кун тартиби, баъзи одатларни тушунамиз.

Баданни совуқ сувда артмаслик, иссиқ, ҳавоси дим хонада ухламаслик, жуда иссиқ кийим киймаслик, бўйинни шарф билан ўраб-чирмамаслик керак.

Баъзи ёш йигитлар кун жуда совуқ бўлса ҳам пальто киймасдан, бошланг юрадилар. Бундай қараганда бу жуда яхши, жуда зўр чиниқишга ўхшайди. Бироқ, бундай ботир болалар нима учун сурункали тумов билан оғрийдилар. Бунинг сабаби нимада?

Кўчада битта свитернинг ўзида юриш, кейин шу кийимнинг ўзида синфда «терлаб пишиш» ярамайди. Дарс пайтида одам исиб кетади, ўқувчи яна кўчага чиққанда эса совқотиб қолади. Бу шамоллашга олиб келади. Дарс вақтида рейтуз, жун кофточка кийиб ўтириш гигиена нуқтаи назаридан асло мумкин эмас.

Худди шунга ўхшаб совуқда бошланг юриш мумкин эмас. Ялангбош юриш ишқибозлари ахир ғарбда бирор-та ҳам одам қалпоқ кийиб юрмайди-ку дейишни яхши кўрадилар. Бу гап мутлақо асоссиздир. Бизнинг мамлакатимиз ва ғарб мамлакатлари иқлими шароитлари, температура шу қадар катта фарқ қиладики, қишда худди уларга ўхшаб кийиниш ҳар ҳолда яхши эмас. Кўпчилик қизлар кун совуғида ичларидан иссиқ кийим кийгилари келмайди. Бундай олифтагарчилик оқибатида узоқ йиллар давомида азоб ейиш ҳеч гап эмас.

Бироқ, шу билан бирга ўзингизнинг совуқни сезувчи нуқталарингизни албатта машқ қилдиринг. Иложи бори-ча бўйингизга шарф ўраманг, ҳеч бўлмаса иссиқ шарф ўраманг. Бошга юпқа дуррача ёки бўйинга шарф ўраш иссиқроқ бўлишдан кўра, гигиена нуқтаи-назаридан керак. Ҳар кун эрталаб ва кечқурун томоғингизни совуқ сув билан чайишингизни жуда-жуда маслаҳат бераман. Томоғингизни ёз бўйи чайинг, кузда ва қишда ҳам бунни канда қилманг.

Балки кўпчилигингиз оёқ совқотганда дарров тумов бўлиб қолганингизни ёки томоғингиз оғриганини эсларсиз. «Оёғингни иссиқ тут» деган гап қадимдан қолган. Лекин бу гап унчалик тўғри эмас. Шунчаки одамнинг оёғи, оёқ кафти қўлга қараганда анча иссиқ шароитда бўлади. Оёқ кафтини ҳам чиниқтирса бўлмасмикан? Шунинг учун ҳар кун кечқурун оёқни совуқ сувда (аста-секин сувнинг ҳароратини пасайтириб) юйиб туриш тавсия этилади. Ёзда албатта яланг оёқ юришни унутма. Дастлаб офтобда қизиган йўлдан юр. Кейин кундузи қуриган ўтлар устидан юр, орадан бир неча кун ўтгандан кейин саҳар шабнами теккан ерлардан ёки дарё, сой, ариқнинг саёз жойларидан юр.

**«ҲАММОМ БУҒЛАЙДИ, ҲАММОМ
БОШҚАРАДИ, ҲАММОМ
ҲАММАСИНИ ТУЗАТАДИ»**

Ҳаммом — бир қадар ажойиб хусусиятга эга бўлган соғломлаштирувчи восита, ҳаммомдан бизнинг халқимиз

неча-неча асрлардан бери жуда яхши наф кўриб келишган. Жуда кўҳна рус давлати шартномаларидан бирида — князь Олегнинг 907 йилда греклар билан тузган шартномасида ҳаммом ҳақида сўз бор. Русларнинг Царьградда фойдаланиши керак бўлган имтиёзлар ичида, улар «хоҳлаганларича ювинишлари мумкин», дейилади.

Ҳаммом ривожланиши мумкин бўлган турли хилдаги тери касалликларининг ва шамоллаш касалликларининг олдини оладиган гигиеник, терапевтик ва профилактик воситадир. Ҳақиқатан ҳам худди шундай: бадан ҳеч ерда бунчалик енгил нафас олмайди, тери ҳеч ерда бунчалик тозаланмайди, мускуллар ҳеч қаерда бунчалик бўшашмайди. Ҳаммом одамнинг руҳи-кайфиятини жуда кўтаради, у гавда массасининг камайиши учун ҳам яхши. Бу айтилганларнинг устига-устак, ҳаммомнинг бутун йил давомида чиниқтирувчи восита эканини, ҳеч қандай обҳаво шароити ёки бошқа шароитлар таъсирига учрамаслигини айтиб ўтадиган бўлсак, унинг жуда афзал экани яна бир бор билинади-қўяди.

Ҳаммомга тушишнинг бир қанча шартлари мавжуд, бироқ баъзи бир «лекин» ҳам бор. Ана шу «лекин»нинг нақадар муҳим аҳамиятга эга эканини кўрсатиш учун ажойиб совет спортчиси А. П. Старостини — ёшлигидан чиниққан одамни фикримни қўллаб-қувватлаши учун мисол қилиб келтираман. А. П. Старостин ўзининг «Катта футбол» китобида ўртоқлари билан ҳаммомга борганини ҳикоя қилади. Ҳаммомда иссиқ хонада унинг ёнида бир чол ўтиради, футболчилар уни «инсайтга номзод» деб аташган эди. Ҳамма ювиниш хонасига чиқиб кетган бўлса-да, муаллиф билан ҳалиги чол иссиқхонада ўтиришaveraди. «Ҳаммом навбатчиси Никита амаки иссиқни шунақаям кўп юбордики, нафас қайтиб қолай дерди. Қулоқлар қизиб кетган. Супурги уриш у ёқда турсин, бармоқни ҳам қимирлатиб бўлмасди — куйдирарди! Ётибман, ҳолим қолмаган, жуда бўшашиб кетдим. Кўз қиримни ташлаб, буғ орасидан қардим: инсайтга номзод ётибди денг... Бир амаллаб кийим ечиладиган жойга чиқиб олдим. Нафасим зўрға ўзига келди. Болаларга: Бунинг чолмас, ваҳший ҳайвоннинг ўзи экан, буғхонадан мени қочирди-я. Мендан кўп ётди, мени ётди, дедим. Бирдан ғала-ғовур бўлиб қолди. Қимнидир кўтариб келишпти. Қарасам, ҳалиги инсайтга номзодни олиб келишпти! Билсам, мен у билан мусобақалашаман

деб буғхонада ўтирганимда, у ҳушидан кетиб ётган экан. Чолни бир амаллаб ўзига келтиришди. Врач чақирди». Бироқ, китоб муаллифининг аҳволи ҳам бу мусобақадан кейин яхши бўлмади: «Мен бўлсам, уйга борганимдан кейин узоқ вақт ухлай олмай, қийналдим, эртаси куни ўзимни жуда ёмон сездим, ланж бўлиб, бошим айланди. Тренировкага зўр-базўр бордим....».

Агар ҳаммом чиниққан, тренировка қилган одамлардан унга кибр-ҳаво билан қилган муносабат учун шунчалик қасд олар экан, тайёргарлиги йўқ, нимжон одамнинг жуда ҳам эҳтиёт бўлиши ўз-ўзидан аён бўлади. Бу ерда ҳеч қанақа «мусобақа», ким-кимни енгади, ким буғда кўп ўтира олади, деган гап кетмайди.

Сарвқомат бўл



Букчайиб ўтирма



Жангчидек
қаддингни
рост тут



*.. Вукчайма! Эгилма! Қаддингни букма!
Нега чолларга (кампирларга) ўхшаб букчаясан.
Қаддингни кўтар. Ота-оналар
ва ўқитувчилар уйда ҳам, мактабда ҳам
оёқларингни судраб босма,
дейишади, илтимос қилишади, талаб қилишади,
ялинишади.*

МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ОСОН ЭМАС

Чиройли, келишган, сарвқомат, қушдай енгил юрган одамни кўрган кишининг кўзи қувонади. Бу одамга ҳусн беради, латофатли қилиб кўрсатади. Гарчи қиз бола чиройли бўлса-да, лекин оёғини судраб босса ва букчайиб юрса, яхши кўринмайди. Аксинча, одам чиройли бўлмаса ҳам, лекин енгил юрса ва қомати алифдек бўлса, хунуклиги билинмайди.

Сарвқомат бўлишнинг сирларидан биттаси мувозанатни ҳис қилишда ётади. Мана, сен қандайдир оғир юкни бир жойга кўтариб олиб бормоқчисан. Юкни бошингга қўйиб кўтариб борсанг, ҳечам қийналмайсан. Қўлда кўтариб бориш жуда қийин, баъзан эса бунга одамнинг кучи ҳам етмайди. Мен шарқ мамлакатларида кули (ҳаммол) ларнинг ишини неча марта кўрганман. Уларнинг қанчадан-қанча сумка, қоп, чамадонларни бошига қўйиб, ташишини кўрсангиз ҳайрон қоласиз. Бу юкларни бир хил мувозанатда қўйганига қойил қолиш керак. Бу юкларни (битта ўзи) ерга тушира олмайди, албатта ёрдамчи керак бўлади.

РОСТЛОВЧИ ТАХТА

А. И. Куприннинг «Юнкер» романида 4-рота капитани Дрозд лақабли Феофановнинг юнкерларга қоматни қандай қилиб тўғри тутишга ўргатгани ҳикоя қилинади.

«Елкалар ва кўкрак тўғри туриши учун,— деб ўргатар эди Дрозд,— нафас ол, иложи борица чуқур нафас олишга ҳаракат қил. Дастлаб кўкрагининг ва елканинг ҳолатини эслаб қолиш учун нафасингни тутиб тур,

нафасингни чиқарганингда кўкрагинг билан елкаларинг нафас олганингда қандай турган бўлса, шундай ҳолатла қолсин. Сиз ҳам сафда шундай туришингиз керак.

— Ҳамиша, ҳатто сафда турмаганингда ҳам жангчи-га ўхшаб юр ва ўзингни тут. Пошнангизни қаттиқ урманг, оёқни полда судраб, сиргантириб босманг. Енгил, чиройли, тез-тез, йирик, шўх-шўх қадам ташланг. Икки киши кетаётган бўлсангиз, бирга қадам ташланг. Ҳатто бир ўзинг кетаётганингда, ҳожатхонага бораётганингда ҳам шундай бир хилда қадам ташла, ҳеч қачон букчайма. Бунинг учун бошингни тик тутишга ўрган, бироқ нягингни жуда ҳам олдинга чиқариб юборма ва аксинча, пчингга тикма...».

Лекин иш ҳамиша ҳам юқорида айтиб ўтилган панд-насиҳатдангина иборат бўлмаган. Юнкерлар мактабида бошқа чоралар ҳам қўлланилган. Доимо букчайиб юрадиган йигитлар орқасига тахта боғлаб қўйишган. Бу тахта мускулларни «тренировка ҳам қилмаган, мустаҳкамламаган ҳам», лекин жуда катта психологик таъсир кўрсатган. Тахтани бир соат боғлаб юргандан кейиноқ йигит қоматни тик тутиб юришга яхши эътибор берадиган бўлиб қолган.

Қоматни тўғри тарбиялаш учун дворян болалари ўқийдиган ўқув юртларида турли-туман усуллар қўлланилган. Қизларни бошни ғоз тутишга, ҳадеб оёқ остига қарайвермасликка, куракни бир-бирига яқинлаштиришга, «қоринни тортишга» ўргатишган. Мен ёшлари анча ўтиб қолган аёллар билан учрашганман, улар мактабда ўқиб юрган йилларида қоматларини жуда чиройли тутишга ўрганганлар, ҳатто кексайганларида ҳам қоматлари алифдек бўлган. «Эски мактаб» усулларидан ҳозирги кунда ҳам фойдалансак, бунинг ҳеч ёмонлиги йўқ. Фақат бу усуллар чиндан ҳам фойдали бўлса бўлгани. Бу эса керак. Эсингизда бордир, бу ҳақда акселерация бобида айтиб ўтган эдик.

Шу нарса аниқланганки, ёш йигит қоматини тик тутишга ўрганса, бўйи 3—4 сантиметр баланд бўлади.

Психологлар бошни қуйи солиш ва елкани букчайтириб юриш пассивликдан, журъатсизликдан, ўзига ишонмасликдан далолат беради, деб ҳисоблайдилар. Бинобарин, қоматни ростлаш ва етишмаган журъатсизлиكنи орттириш керак.

ЭНГ АВВАЛО САРВҚОМАТ БЎЛИШНИ ЖУДА ИСТАШ КЕРАК

Сарвқомат бўлиш учун нима қилиш лозим?

Энг аввало сарвқомат бўлишни жуда-жуда истамоқ керак. Мен бир қизни билардим, у актриса бўлишни жуда орзу қиларди. Актриса бўлиш учун гўё унда ҳамма нарса бор эди: мактабда ҳаваскорлар қўядиган концертларда унга ҳамма қойил қолар, эс-ҳушли, одобли, сўзларни дона-дона айтар, ўзи ҳам кўҳлик эди. Лекин у жуда букчайиб юрарди.

Мен унга қобилияти борлигини, истеъдоди зўрлигини, лекин ана шу камчилиги буларнинг ҳаммасини ювиб кетишини, бу аҳволда актриса бўла олмаслигини айтдим. Қизча ишнинг анча жиддийлигини сездим. Биз иккаламиз биргалашиб унинг «қоматини тўғрилаш программасини» туздик. Биринчидан у гавдани фоз тутиб юришга ва туришга ҳаракат қилди. Бунга қуйидагилар ёрдам берди. У кураklarини доимо бир-бирига яқинлаштириб, бошини баланд кўтаришга ўрганди. Қизнинг ташқи қиёфаси бутунлай ўзгарди, лекин тўғри ўтиришга қечам ўргана олмади.

Шуни айтиб ўтиш керакки, у ҳамма нарсага қизиқар, кунт билан ўқир эди. Бутун вужуди билан дарс тайёрлашга берилиб кетарди. Дафтар ва китоблар устига деярли ётиб олар эди (сен балки сезгандирсан, дарс қанчалик қийин бўлса, одамнинг боши шунчалик эгилади). Биз яна бу ҳақда ўйлашиб кўрдик. Мен унга бир эски усулни таклиф этдим, бу усулни инқилобдан олдин гимназияда қўллашар эди. Дарс пайтида одам ўзини қогоз лента ёки тизгинча билан стул суянчигига боғлаб қўйиши керак. Лекин бу ишни албатта унинг ўзи қилиши зарур. Лена лента унга жуда ботаётганини, дарс қилишга ҳалақит бераётганини айтди. Лекин вақт ўтиши билан у бунга ўрганиб қолди, кейин ўзини боғлашга ҳожат қолмади. Фақат у баъзида ўзининг тўғри ўтирганини текширар, иш жойигача (китоб, дафтар турган жойгача) бўлган масофани кўзи билан чамалаб кўрар, яъни тирсагини столга қўйиб, бармоғининг учини чаккасига теккизиб турар эди. Кўз худди ана шу масофада туриши керак, яъни иш қиладиган юза билан кўз ўртасида масофа тирсак билан бармоқ учигача бўлиши лозим. Лена эрталаб қиладиган зарядкасига қоматни яхшилай-

диган қатор машқларни қўшди. Орадан кўп ўтмай на-
тижа билинди-қўйди.

Хўш, бу камчиликлардан қутулишда Ленага нима
ёрдам берди? Энг аввало, у бунуқсондан қутулишга аҳд
қилди ва бунинг учун жонини аямай меҳнат қилди.

БАЪЗИ АНИҚ МАСЛАХАТЛАР

Балки, бу фавқулодда ҳодисадир, балки бу қиз акт-
риса бўлгиси келгани учун шундай қилгандир. Узоқ
йиллик иш тажрибамда жуда кўп воқеаларни кўрган-
ман, ўшанда қизлар (кўпроқ), ўғил болалар (камроқ)
ўз қоматларини тўғрилашга ҳаракат қилишган. Бунга
турли нарсалар сабаб бўлган: баъзилари анча жозоба-
ли, яна ҳам баландроқ кўриниш, сиҳат-саломат бўлиш
орзусида ҳаракат қилишган.

Юқорида айтиб ўтилганлардан ташқари, яна нима-
ларни маслаҳат бериш мумкин? Катта кўзгуга тез-тез
қараб туринг, чунки унда ҳамма ерингизни кўрасиз.
Агар бошингиз кўтарилган, иягингиз эса елкангиздан ба-
ланд, елкаларингиз баб-баравар, қорнингиз тортилган
бўлса, демак қоматингиз яхши бўлади. Қоматни шундай
қилиш учун қуйидаги оддий машқлар тавсия этилади:
деворга энсангиз, куракларингиз, думбангиз ва тово-
ларингизни тегиб турадиган қилиб суяниб туринг, ке-
йин иложи борица шу вазиятда узоқроқ туринг. Бу
машқни ҳар куни бир неча марта такрорланг. Қоматни
тўғри қилиш учун брасс усулида сузиш фойдали.

Юришингга аҳамият бер: оёғинг бошмолдоғи фақат
олдинга қараб турсин, оёқ кафтининг ички юзаси юрга-
нингга бир-бирига яқин турсин, тиззаларинг бир-бирига
тегмасин, қўлларингни у ёқ-бу ёққа шалвиратма, ўнг
қўлингни чап оёғинг билан бирга олдинга ҳаракатлан-
тир.

Дарс тайёрлаётганингда орқанг стул суянчигига те-
гиб турса, оёқларинг полга ёки тагликка бутунлай тегиб
турса, камроқ чарчайсан. Телевидение кўрсатувлариши
томоша қилаётганингда, китоб ўқиётганингда креслода
шундай қўлай ўтиргинки, у белингга таянч бўлсин, бо-
шинг ва бўйнинг кресло суянчигига тегиб турсин, сонинг
эса ўриндиқда бўлсин.

Қоматни тўғри қилиш учун жисмоний машқлар,
спорт билан шуғулланиш, мускулатурага ҳар хил паг-
рузкалар тушириш яхши ёрдам беради. Мускуллар ним-

жон бўлса, скелетни ёмон тутиб туради. Усаётган организм учун тўла сифатли овқатланиш жуда муҳим, шунда мускулатура ва скелет нормал ривожланади.

Қийим ва пойабзал маълум аҳамиятга эга. Биз бу барча омиллар ҳақида тегишли бобларда суҳбатлашамиз. Ҳозир эса қоматнинг баъзи бузилишлари ҳақида ҳикоя қиламиз.

Доимо нотўғри ўтириш, нотўғри иш вазияти, портфелни ёки бошқа оғир нарсани доимо бир қўлда қўтариш ва бошқа нуқсонлар маълум мускул группаларининг нотекис ривожланишига олиб боради. Гавда аста-секин бир томонга қийшай бошлайди, одам букчаяди, кўкрак қафаси тор ёки ясси бўлиб қолади, курак бурчаклари умуртқа поғонасидан қочади, қанотга ўхшаб қолади, қорин қаппаяди. Натижада кўкрак қафаси ҳаракатчанлиги камаяди, нафас унча чуқур бўлмайди, ўпканинг ҳаётини сиғими камаяди, одам ўзини ёмон сезади, тез чарчаб қолади.

Шуни айтиб ўтиш керакки, қоматнинг бузилишига таянч-ҳаракат аппаратининг туғма нимжонлиги ҳам имкон беради.

Агар қоматнинг бузилгани сезилгудек бўлса, албатта ортопед врачдан маслаҳат олиш керак. Агар қомат унча бузилмаган бўлса, одатда қоматни тўғриловчи гимнастика буюрилади. Бундай гимнастика билан врач тавсия қилганидек мунтазам шуғулласангиз, суяк-мускул системасидаги нуқсонларни тузатишда яхши натижаларга эришиш мумкин.

Ҳар бир ҳодисада алоҳида система, машқлар комплекси буюрилади. Масалан, умуртқа поғонаси бирор томонга қараб қийшайганда қарама-қарши томондаги мускулларни ривожлантирадиган машқлар буюрилади; букчайишда орқа мускулларини ва бўйиннинг орқа юзасини мустаҳкамлайдиган машқлар қилинади.

Бу машқларни врач маслаҳати асосида аниқ ва канда қилмай бажариш жуда муҳим. Акс ҳолда қоматни бузиб қўйиш мумкин, ана унда анча мураккаб даво усуллари қўллашга тўғри келади.

„Қўз ўткир бўлиши учун қўлдан келганча
ҳаракат қилиш зарур“

С. Маршак



... Виктор оҳиста қулоқ солди. Онаси бир текис нафас ола бошлади.

У каравотга ўтирди-да, ҳар кунгидек ҳаракат билан деворда осиглиқ турган тунги чироқни ёқди.

Бола олдин: қўлини бошининг тагига қўйиб ёнбошлаб ётди, лекин бундай ётганда ҳеч нарса кўринмади, қоронғилик қилди. Чалқанча ётиб ўкиганда анча ёруғ бўлди, лекин бунда ишўла кўзига тушарди, кўзлари ёшланди, боши худди қўрғошин қуйгандек оғирлашди...

Виктор китобдан кўзини узмасди. Қизиқ, қаҳрамон қутулиб кетармикан ёки қутула олмасмикан?

ЭРТАЛАБ ВА ҚУНДУЗИ

Викторнинг онаси янги уйдан квартира олди. Виктор ўзи ўқиган мактабдан кетгиси келмади, чунки бу мактабда биринчи синфдан бери бирга ўқиган ўртоқларидан ажралгиси келмасди. Мактабга автобусда қатнашга тўғри келди. Шаҳарнинг бу янги райони кўчаларига ҳали асфальт ётқизилмаган, машина уйдум-чуқур жойлардан жуда силкиниб борарди. Китобдаги сатрлар бориб-келар, лекин Виктор китобни қўлидан қўймас эди. Бор-йўғи китобнинг 15 бети қолганди, ахир охири донмо қизиқ бўлади-да.

Йўқ, у китобни ўқиб тугата олмади.

Дарснинг ярмидан кўпи ўтиб қолган бўлса-да, Виктор фикрини тўплай олмас эди. Боши лўқиллаб оғрир эди. Кўзини қанчалик қисмасин, бари бир доскадаги ёзувларни аниқ кўрмас, формула ва чизмалар бир-бирига қўшилиб кетарди. Шунинг учун ёнидаги ўртоғидан осонгина кўчириб ола бошлади. У кўчирмачилик қилаётганини сездирмасликка уринарди. Ўқитувчи кўриб қолса борми, яна биринчи қатордаги партага ўтқазиб қўяди.

Танаффусда Викторнинг ўртоқлари билан волейбол ўйнагани мактаб ҳовлисига чиққиси келмади.

... Бор-йўғи уч бет қолган эди. Кейинги дарсга синф раҳбари Вера Васильевна кириши керак эди. Доскага ишонинг тахминий планини ёзишди, Виктор яна ёнида ўтирган ўртоғидан кўчириб ола бошлади.

Дарс ўз навбати билан борар, ўқитувчи эса гўё ҳеч нарсани кўрмас эди, лекин қўнғироқ чалиниши билан Вера Васильевна Викторни қаҳириб қолди.

— Виктор, анчадан бери сезиб юрибман, кўзингга

бирор нарса бўлганга ўхшайди, нима, кўзинг яхши кўрмаяптими? Ҳозироқ кўз врачига бор. Бугун худди ўнинчи синф ўқувчиларининг кўзини текширишяпти.

... Ҳозир Виктор ҳақидаги ҳикоямни шу ерда тўхта-тиб, бир учрашув ҳақида гапириб бераман.

ТОҒДАГИ УЧРАШУВ

Арманистон тоғларида тонг айниқса фусункор бўлади. Осмонўпар тоғ чўққилари кўкимтир тутун билан қопланган. Ҳаво мусаффо, гулларнинг муаттар ҳиди анкиб туради.

Пастликдан кўтарилиб, кичикроқ ясси тоққа чиқдик. Шу заҳоти кўзимиз қўй устида энгашиб турган кекса чўпонга тушди. Бўрилар қўйни бўғизлаб кетибди. Чўпон жуда хуноб эди.

— Жуда яхши қўй эди-я, асраб қололмадик-да, ана грифлар — тасқаралар (йиртқич қуш—ред.) изғиб юрибди, манови ўлган қўй гўштини ейиш пайида.

Ўртоғим иккаламиз бошимизни кўтариб, осмонга қарадик ва сал-пал тутун билан қопланган осмондан тасқараларни ҳарчанд қидирсак-да, бироқ ҳеч нарса кўзимизга кўринмади.

— Қаерда кўраяпсиз, тасқараларни?—сўрадик ундан.

— Наҳотки кўрмаётган бўлсаларинг,— ҳайрон бўлди чўпон,— ана, ҳов ана, кўрдиларингми?

Лекин қанчалик кўзимизни катта очиб қарасак ҳам, тубсиз мовий осмонда ҳеч нарса кўринмади.

— Баракаллаей! Ахир, яхшироқ қарасаларинг-чи.

Чўпон бизни бир томонга, бутазорга олиб ўтди.

— Ҳов анови томонга қаранглар.

Орадан бир оз вақт ўтгач, тобора катталашиб бораётган бир нечта нуқтани кўриб қолдик.

— Наҳотки ҳозир кўрган бўлсаларинг?— Яна ҳайрон бўлди чўпон.— Ёшликда кўзларингни аямаганга ўхшайсизлар.

Чўпоннинг гапи бизни ўйлантириб қўйди. Албатта, тоғдаги чўпоннинг кўзидака кўз кам бўлади. Ахир, деярли ҳар бир кишининг кўзи ўткир бўлиши шарт-ку.

ТАБИАТНИНГ АЖОИБ ИНЪОМИ

Одамнинг кўзи бошқа ҳайвонлар кўзига қараганда анча катта имкониятларга эга. Масалан, каптар жула

узоқ-узоқларни кўради, лекин унинг кўзи фақат кундузи кўради. Кечаси каптар ва товуқ ҳеч нарсани кўрмайди. Аммо бойғули ва кўршапалакининг кўзи кечаси жуда яхши кўради. Лекин уларга ҳавасинг келмай қўя қолсин: кундузи ҳеч нарсани кўрмайди. Кўпгина ҳайвонлар айрим рангларни ажрата олмайди, баъзи ҳашаротлар кўк ранг нималигини билмайди.

Одамнинг кўзи — табиатнинг ажойиб инъоми. У энг нозик тусларни ва майда нарсаларни ажрата олиш қобилиятига эга, кундузи яхши кўради ва қоронғи тушганда ҳам ёмон кўрмайди. Бу тасодикий ҳодиса эмас. Ўша ибтидоий одамларнинг кўзи ов қилганда ўлжани кўриш учун жуда ўткир бўлиши керак эди. Қоронғи тушганда эса улар ёрда гулхан шуъласида кийим ва пойабзал тикишар ҳамда қурол ясашар эди. Орадан неча минг йиллар ўтди. Одамзод ўзгарди. Унинг кўзлари ҳам ўзгарди. Унинг кўзлари узоқдаги ва яқиндаги нарсаларни кўришга, кундуз кунни ва кечқурун кўришга мослашди.

Кўзининг юмишинг биланоқ дунё сенга зим-зиё қоронғи бўлади-қўяди. Товушларни эшитасан, нарсаларни пайпаслаб кўрасан, уларнинг совуқлигини ва иссиқлигини сезасан. Лекин ҳеч нарсани кўрмайсан. Баъзи олимлар, биз атрофимиздаги дунёдан 70% информацияни кўз орқали оламиз дейдилар, бошқа олимлар эса ҳатто 90% информацияни одам кўзлари орқали олади, дейдилар.

Алексей Максимович Горький касал пайтида бир неча кун кўзи боғлоғлиқ ётган. У ўз аҳволи ҳақида шундай деб ёзган эди: «Дунёда кўз нурини йўқотишдек оғирроқ даҳшат бўлмаса керак — бу аламни тил билан изҳор қилиб бўлмайди, у одамнинг кўзига дунёни тор қилиб қўяди».

Санъат, адабиёт асарларини, ноёб архитектура обидаларини яратишга, фан ва техника ютуқларига эришишга ана шу табиатнинг ажиб инъоми — инсон кўзи тўфайли муваффақ бўлинди. Космос забот этилаётган бизнинг кунларда кўриш органи алоҳида рол ўйнайди. Космонавт А. Леонов муаллақлик шароитида одамнинг ердан ташқаридаги макон муносабатларини англаб олиш учун кўздан бошқа бирорта ҳам орган тўғри информация бера олмайди, деб таъкидлайди.

ҚҰЗЛАРИНГГА ОРОМ БЕР, АҚС ҚОЛДА...

Тинмай икки соат ўтин арралаб кўринг. Бунда ҳатто ўтин арралаб юрган одам ҳам қийналиб кетади. Яхши ишлаш учун вақтида дам олиш кераклигини ҳар бир одам билади.

Келинг, яна ҳикоямизнинг қаҳрамони Викторга қайтайлик. Кун бўйи мактабда ўқишга, ёзишга тўғри келади, бинобарин кўз жуда зўриқади. У уйда бурнини деярли китобга суқиб ўқир, бунинг устига у китоб ўқийдиган жой хира эди. Ётиб ўқиш, транспорт юриб кетаётганда ўқиш, юриб кетаётиб ўқиш...

Ҳа, Викторнинг ўйнаш учун, спорт билан шуғулланиш, ўз организмни чиниқтириш учун вақти йўқ эди...

Оқибат-натнжада врач Викторнинг узоқдан кўра олмайдиган бўлиб қолганини, албатта кўзойнак тақиш кераклигини айтди.

НЕГА ОДАМ УЗОҚДАН КЎРА ОЛМАЙДИГАН БЎЛИБ ҚОЛАДИ

Узоқдан кўра олмайдиган бўлиб қолишнинг иш турига қараб узоқ вақт давомида кўзига зўр келадиган, стол устига жуда энгашиб майда нарсаларга қараб ишлайдиган одамлар ўртасида (босмахона ҳарф терувчилари, корректорлар ва бошқаларда) жуда кўп учрашига кўпдан аҳамият бериб келишади.

Гап фақат кўз мускулларининг жуда зўриқишида эмас. Баъзи тадқиқотчилар одам бошини жуда эгганида кўз олмасига қон оқиб келишн кучаяди, деб ҳисоблайдилар. Кўз олмаси қонга тўлади ва ҳажми катталашади.

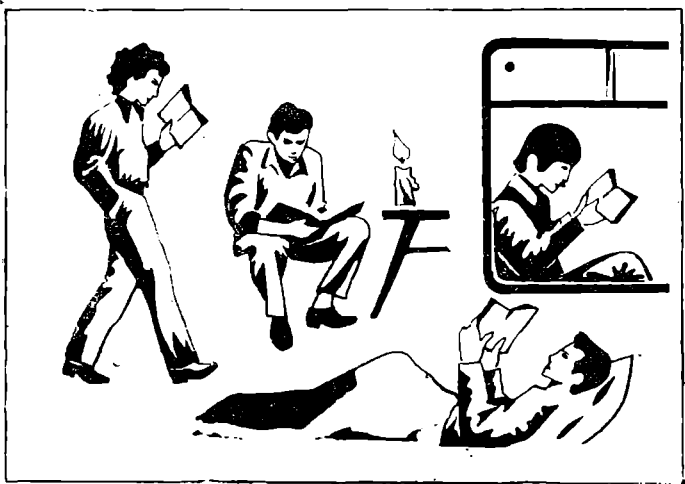
Шунингдек, баъзи оилаларда болалар ҳам, бувилар ҳам, уларнинг болалари ва невараларининг ҳам узоқдан кўра олмаслиги аниқланган. Яқиндан кўриш насл сураккан, унга қарши курашишдан фойда йўқ экан-да, деган фикрга бориш мумкин. Лекин бунақа хулоса чиқаришга ошиқманг.

Генетикларнинг ўтказган тажрибалари насл суриш нормореакция принципида содир бўлишини кўрсатди. Бу нима дегани? Мана бундай дегани. Агар кўзи узоқдан кўра олмасликка мойил бола ёмон шароитга тушиб қолгудек бўлса, унда узоқдан кўраолмаслик касаллиги бунга мойил бўлмаган одамларга қараганда анча тез ривожланади.

Энди, ана шу «ёмон шаронтлар» нинг нима эканлигини аниқлаб олайлик. Бу биринчидан, ёруғликнинг етарли бўлмаслиги, иш қилаётганда эгилиб туриш, турган нарса билан кўз ўртасидаги масофанинг тез-тез ўзгариб туришидир. Иккинчидан яхши овқатланмаслик ва географик муҳитнинг ёмон таъсир кўрсатиши ҳисобланади (ҳар иккаласи кўпинча бир-бирига боғлиқ бўлади). Қуёшли кунлар кам бўладиган, бинобарин организм ультрабинафша нурларни кам оладиган, овқатда витаминлар кам бўладиган Шимолда узоқдан кўраолмасликнинг жанубий районларга қараганда кўпроқ учраши аниқланган. Учинчидан, узоқ вақт касал бўлиш, хусусан юқумли касалликлар билан оғриб, қувватдан кетиб қолиш, жумладан кўз пардаси қувватининг кетиши (бу унинг чўзилишига олиб боради) ёмон шаронтларга кирadi. Биз узоқдан кўра олмайдиган бўлиб қолишга олиб борадиган анча-мунча сабабларни айтиб ўтдик, бироқ ҳали булар ҳаммаси эмас.

Одамларнинг узоқдан кўраолмайдиган бўлиб қолиши қадимги замонларда ҳам маълум эди. Масалан, кўҳна Юнонистоннинг буюк олими Аристотель (Арасту) узоқдан кўра олмайдиган одамларнинг нима учун кўзларини қисишлари билан қизиққан. Кўҳна Римда узоқдан кўра олмасликни бедаво дард деб ҳисоблашар эди ва қул савдосида махсус қонунда бу ҳисобга олинар эди.

Биринчи бўлиб, узоқдан кўра олмасликни қуролсоз-



лар тўғрилашга уриниб кўрдилар. Улар узоқдан кўра олмайдиган рицарларга шлемнинг қўзғалғини билган горизонтал тирқишини тор қилиб ишлаб берганлар.

Орадан фақат 150 йил ўтгандан кейин мусбат кўзойнак линзалари кашф этилгач, кардинал Николаус фон Куза (XV асрнинг ўрталари) асарларида ойнаси боғиқ (манфий) линзалар ҳақида ёзиб қолдирилганини кўра-миз.

1518 йилда улуғ итальян рассоми Рафаэль Рим папаси Лев X. нинг портретини чизди.. Рим папаси овга жуда ишқибоз эди, лекин кўзи узоқдан кўрмасди. Шу сабабли рассом унинг расмини қўлида мусбат линза ушлатган ҳолда чизди.

ОЛДИНИ ОЛСАК БЎЛАДИМИ?

Узоқдан кўра олмаслик жуда кўп одамларда учрайди. Баъзи 10-синфларда ҳар бешта ўқувчидан, баъзан эса ҳар тўртта ўқувчидан биттаси узоқдан кўра олмайди.

Натижада ёш йигит-қизлар истаган касбни танлашда қийналадилар.

Узоқдан кўра олмасликнинг олдини олиш жуда ҳам муҳим. Шу жиҳатдан баъзи тавсияларни айтиб ўтаман.

Энг аввало, кўз билан ишлаш учун қулай шароит яратиш керак, кўзни эса дам олдириш лозим. Аниқроғи, нима кўзда тутиляпти? Кўзингиз зўриқиб ишлагандан кейин 20—25 минут деразага, осмонга қаранг. Бир неча секунд қараб турсангиз бас. 45 минут дарс тайёрлагандан кейин худди мактабдагидек 5—10 минут танаффус қилинг.

АРАЛАШ ЁРУҒЛИК ЗАРАРМИ?

Кўп одамлар «аралаш тушган ёруғлик кўзга зарар қилади».— деб сўрашади. Айтиб қўя қолай, зарар қилмайди. Аксинча, қоронғу тушганда, табиий ёруғлик унча етарли бўлмаганда ўқиш, ёзиш зарарли. Шу сабабли, стол устидаги лампани қўрқмасдан ёқавернинг (унинг абажури бўлади, чап томондан ёруғлик тушади, лампочканинг қуввати 50—60 ватт), тепадан ҳам умумий ёруғлик тушиб туради. Бунинг муҳимлиги шундаки, қоронғи хонада стол усти жуда ёруғ бўлиб кетмайди, бўл-маса кўзнинг доимо ҳар хил ёруғликка мослашишига тўғри келади.

Лекин яхши абажур ҳам, етарли қувватдаги лампочка ҳам улар чангини тез-тез артиб турмасангиз, зарур ёруғлик бера олмайди.

Энди табиий ёруғлик ҳақида икки оғиз сўз. Дераза токчасига қўйилган бўйи баланд ўсимликлар, тўр дарпардалар табиий ёруғликни камайтиради. Дарпарданинг тўғри тушадиган ёрқин қуёш нурини тўсиш учун кераклигини айтиб ўтиш лозим.

КИМКИ ЙЎЛДА УҚИСА, АЛБАТТА ҚОҚИЛАДИ

Болаларга атаб ёзилган ана шундай шеър бор. Гап шундаки, йўлда китоб ўқиб кетаётганда қоқилиб тушиб, бурунни қонатиш мумкин. Йўлда китоб ўқиб кетаётганда кўз билан китоб ўртасидаги масофа доимо ўзгариб туради, кўз ҳар сафар ана шу узоқ-яқин масофага доимо мослашиб турншга мажбур бўлади, бу эса кўзни жуда чарчатади. Мана шунинг учун ҳам ўйдим-чуқур йўлдан кетаётган автобусда китоб ёки газета, журнал ўқиш тавсия этилмайди.

Кўз билан китоб ўртасидаги масофа 25—40 сантиметр бўлиши керак. Бунинг тўғрилигини қандай қилиб текшириб кўрса бўлади. Одам ўзи билан доимо чизгич олиб юрмайди-ку. Бунга асло ҳожат йўқ. Тирсакни стол устига қўйиб, бармоқлар чаккага тегизилса бас. Биринчи синф ўқувчиларида бу масофа 25—30 сантиметрға, анча каттароқ ёшдаги болаларда 40 сантиметрға тенг бўлади. Ётиб китоб ўқиганда шу масофага риоя қилиш қийин бўлади. Шунинг учун ҳам (бошқа сабабларга кўра ҳам) ётиб ўқиш тавсия қилинмайди.

ҲАММА НАРСАНИНГ МЕЪЕРИ ЯХШИ

Кунлардан бирида бир гуруҳ болалар билан гаплашиб қолдим. Улардан «Энг сеvimли машғулотингиз нима?» деб сўрадим. Кўпчилиги «телевизор кўриш» деб жавоб беришди. Нима бўпти, ёмон иш эмас телевизор кўриш: одам кўпгина фойдали ва қизиқ нарсаларни билиб олади. Бироқ ҳар куни эрталабдан кечгача телевизор кўриш билан овора бўладиган бола дарс тайёрлашга улгурмайди, болалар билан ўйнашга ҳам вақт бўлмайди, бунинг устига уйқуга кеч ётади.

Агар қўйндаги қондаларга риоя қилинмаса, телеви-

зор кўзга зарар қилиши мумкин: телевизорни қафтада кўпи билан икки марта ва ҳаммаси бўлиб 2 соат кўриш керак. Экрандан 2—2,5 метр узоқда ўтириш лозим. Тас-
вирнинг аниқ бўлишига қараб туриш керак. Телевидение
кўрсатувларини тамоша қилиш ҳақида сен билан ҳам
гаплашамиз, ҳозир эса кўз нурини сақлашнинг баъзи
умумий қоидалари тўғрисида икки оғиз гаплашиб ола-
миз. Соғлом, чиниққан одам кам касал бўлади, унинг
мускуллари бақувват, кўзининг нури яхши бўлади. Шу
сабабли, кўз нурини сақлаш учун кун тартибига роя
қилиш, очиқ ҳавода сайр қилиш, ўйнаш, тўғри овқат-
ланиш, спорт билан шуғулланиш, организмни чиниқти-
риш, уни касалликларга унча чалнимайдиган қилиш ло-
зим.

Кўзойнак тақиниш тўғри буюриш учун кўз нури нима
учун ёмонлашиб бораётганини аниқлаб олиш жуда му-
ҳим. Бунинг учун кўзга махсус томчи (масалан, атропин
ёки бошқа дори) томизилади. Кейин врач приборлар ёр-
дамида кўзни текшириб, махсус жадвалга қараб кўз
нурининг ўткирлигини аниқлайди.

Лекин кўзойнак тақиш буюрилди ҳам дейлик. Қан-
дай бўлмасин тезроқ кўзойнак сотиб олиш керак! Кўзой-
накни врач буюрганидек тақиб юр.

Баъзан кўзойнакка тез ўрганиш қийин бўлади, бир
неча кун сабр қил, шунда барча нохуш сезгилар ўтиб
кетди. Сен кўзойнакка ўрганиб қоласан ва унинг яхши
фойда қилаётганини биласан. Агар нохуш сезгилар йў-
қолмаса, яна врачга бор.

Сизларнинг баъзиларингиз болаларнинг мазах қи-
лишларидан қўрқиб, кўзойнак тақишга уяласизлар.
Уларнинг гап-сўзларига асло парво қилманг. С. Я. Мар-
шакнинг: «Кўзойнак таққаниннг устидан фақат тентак-
лар кулади» ёки «кўзойнак тақиш уят эмас, кўзнинг
яхши кўриши учун ҳамма нарсани қилиш керак», деган
сўзларини унутманг. Айтганча, агар гардиши чиройли
кўзойнак сотиб олинса, одамга ярашади. Озғин оппоқ
бола ёки қизча гардиши қора кўзойнак тақса, бу албат-
та анча кулгили бўлади. Бундай болалар яхшиси ранг-
сиз, ингичка гардишли кўзойнак сотиб олишлари керак.
Кўзойнакни асраб-авайлаш, шишасини қирилишдан эҳ-
тиёт қилиш, пахмоқ билан артиш лозим.

Агар кўзойнак тақмасангиз ва бошқа чораларни кўр-
масангиз, узоқдан кўра олмаслик жуда зўрайиб кетиб,
ҳатто кўз учун хавф туғилиб қолади. Бундан ташқари,

узоқдан жуда кўра олмайдиган одамнинг ўзини сезиши, меҳнат қобилияти ва касб танлаш имкониятлари бу касаллик сўст ва меъёрида кечаётганларга қараганда анча чегараланиб қолади. Бироқ, кўзойнакни фақат врач маслаҳати билан тақиш керак. Врач сенга: кўзойнаксиз ўқи, кўзойнакни фақат узоқдаги нарсаларни кўриш учун тақдеса, унинг айтганини қилиш зарур.

Сизларнинг ҳар бирингиз яхши, албатта кучли мутахассис бўлишни орзу қиласиз. Кўпчилик мутахассисликда кўз биринчи даражали аҳамиятга эга бўлади. Масалан, токар, ёки чнзмакаш, ҳайдовчи ёки инженернинг кўзи ўткир бўлиши керак. Юқорида айтиб ўтилганидек, кўзойнак тақиш ва гигиена қоидаларига риоя қилиш узоқдан кўра олмасликнинг янада ривожланишини тўхтатишга ёки сусайтиришга ёрдам беради. Бироқ, баъзи касбдагилар (денгизчилар, ўқувчилар ва бошқалар) учун кўзнинг сал бўлса-да ёмонлашиши мумкин эмас. Шунинг учун узоқдан кўра олмайдиган ўқувчи касб танлаётганида буни эртароқ ўйлаши керак.

Бизнинг қаҳрамонимиз Викторга ҳам кўзойнак ёзиб беришди. Мана «қўлоғининг орқасида обкаш, кўзларида иккита ғилдирак ва бурнида эгар»—ёруғ жаҳон бошқача бўлди-қолди. Ёнингда ўтирган ўртоғининг дафтарига қарашга, узоққа қараганда кўзни қисишга ҳожат қолмади.

Хулоса қилиб шуни айтиш керакки, кўз гигиенасига риоя қил, шунда кўзларинг сендан миннатдор бўлади ва ёруғ жаҳонни сенга равшан қилиб кўрсатади.

МАРИЯ СТЕПАНОВНАНИНГ
ШИКОЯТЛАРИ ЁКИ ИШТАҲАНГИЗ
ЯХШИ БУЛСИН

Нима?

Сабзавот? Кулча нон?

Яхши!

Лекин кулча нонни камроқ е



....Иккита пончик ва бир стакан лимонад.
.... Менга ҳам тил билан лимонад.
.... Шу пулнинг ҳаммасига пончик.

УСМИРЛАР ГИГИЕНАСИНИНГ ЭНГ ҚИЙИН МАСАЛАСИ

Бундан ўн беш йил муқаддам мактабда бир йил ишлашимга тўғри келди. Мактаб буфетчиси Мария Степановнани ўқитувчилар ҳам, ўқувчилар ҳам, хуллас ҳамма жуда яхши кўрар эди, у ёши ўтиброқ қолганига қарамай, чаққон, меҳрибон аёл эди, ўткир ҳазил билан тўполон қилаётган бешинчи синф ўқувчиларини бирпасда тинчитиб қўяр эди.

Мен унинг буфетида нималар борлигини кўриб чиқдим-да, базадан кўпроқ сут маҳсулотлари, хусусан ўсаётган бола организми учун зарур нарсаларни олиб келишни ундан илтимос қилдим. «Опкелиш ҳеч гап эмас, базамиз яхши, ҳамма нарса топилади, лекин бу болалар тушкур шу фойдали нарсаларни олишармикан,— иккиланди Мария Степановна.— Уларга (яъни болаларга) ширинроқ нарсалар бўлса бас».

Кейин худди сарлавҳа тепасидаги гапнинг ўзи бўлди. Мария Степановна менга таъна қилди: у ахир турли сут маҳсулотларини меннинг маслаҳатим билан олиб келган эди-да. Бир стакан сут ёки кефир сўраган, ширин пончик ўрнига бир парча нон билан творогли сирлик беринг деган ёхуд балиқ, ширин тил ўрнига сирли бутерброд сўраган одам жуда кам бўлди.

Мен педагоглар советида сўзга чиқиб, ўқувчиларни рационал овқатланишга агитация қилишни ўқитувчилардан илтимос қилдим, болалар билан, ота-оналар йиғилишида эса катталар билан бу ҳақда гаплашдим. Мактабда «Ажойиб алифбе» (витаминлар ҳақида) китоби бўйича ўқувчилар конференцияси, болаларнинг овқатла-

ниши темасида викторина ўтказилди, рангли бюллетенлар чиқарилди.

Лекин пропаганда кампаниямизни кенг қўламда бошлашдан олдин болалар овқатланишда қандай хатоларга йўл қўяётгани ҳақида кичикроқ текшириш ўтказилди.

Мана, нималар аниқланганини кўринг.

ЖОН-ДИЛИМ ПОНЧИК!

Биринчидан фойдали озиқ-овқат маҳсулотлари ва болалар ҳаммадан яхши кўрадиган овқатлар ўртасидаги фарқ яққол билинди-қўйди.

Болалардан нимани энг яхши кўрасизлар, деб сўраганимизда синфдагилар чувиллашиб:

— Морозний!

— Конфет!

— Пирожний! — дейишди.

Болалардан биттаси бепарволик билан луқма ташлади:

— Пончикни жуда яхши кўраман!

Агар болалар мактаб буфетидан ёки экскурсия пайтида ҳоҳлаган нарсаларини оладиган бўлсалар, албатта ҳудди ўзлари ширин деб ўйлаган нарсани олган бўлур эдилар.

Иккинчидан, кўпчилик болаларнинг мактабга оч-наҳор кетишлари, баъзан эса эрталаб ҳеч нарса емай, бориши бир стакан чой ичиш билан кифояланишлари аниқланди. Кун бўйи чала-ярим овқатланиб, кечқурун роса тўйиб овқат ейдиган болалар ҳам бор эди.

Учинчидан, агар болалар ўз ҳолига қўйиб қўйиладиган бўлса, уларга катталар қараб турмаса, улар қуруқ овқат ейдилар, овқатни маълум бир вақтда ейиш қондасига риоя қилмайдилар.

Бундай ҳодиса деярли барча ёшдаги болаларда ва биринчи галда анча ўзига мустақил бўлиб олган юқори синф ўқувчиларида кузатилади.

Шундай қилиб, овқатланишдаги асосий хатоларни аниқлаб олдик. Энди қандай овқатланиш ва аввало, овқат таркиби қандай бўлиши ҳақида гаплашамиз.

Энг асосийси — оқсил, ана шундан бошлаймиз.

ЭНГ АСОСИЙСИ

Усиш — ҳужайралар ва тўқималарнинг ҳосил бўлиши — асосан оқсил ҳисобига содир бўлади. Оқсиллар —

структур элементлар бўлиб, гавда учун асос бўлиб хизмат қилади. Шу туфайли илгарилари уларни гавда «ғиштчалари» деб аташар эди. Бироқ, уларнинг роли шу билан тугамайди. Худди «... оқсиллар,— деб ёзади профессор А. А. Покровский,— моддалар алмашинуви, қисқарувчанлик, таъсирланиш, ўсишга, кўпайишга ва ҳатто материянинг олий шаклдаги ҳаракатланиши — тафаккур қилишга қобилият каби ҳаётнинг асосий аломатларини амалга ошириш билан боғлиқ».

Оқсиллар ферментлар, яъни организмда биохимиявий реакцияларни тезлаштириш вазифасини ўтайдиган моддалар таркибига киради. Гормонлар, яъни организмда моддалар алмашинувини бошқариб турувчилар ва организмда оқсил синтезини амалга ошириб турадиган, ярсиятнинг белгилаб берадиган нуклеопроteidлар оқсиллар ҳисобланади.

Оқсиллар жуда мураккаб структурага эга бўлиб, 20 та аминокислотадан иборат, шулардан 10 таси алмашмайдиганлар, яъни одам организмда ҳосил бўлмайдиган ва унга овқат билан тушадиганларига тегишли.

Оқсиллар ўзининг келиб чиқишига кўра ҳайвон оқсилларига ва ўсимлик оқсилларига бўлинади.

Соя — оқсил тутишга кўра чемпион (100 грамм маҳсулотда 34 грамм). Хўш, у гўштнинг ўрнини боса оладими? Йўқ. Чунки ҳайвон маҳсулотининг аминокислота таркиби одам организми оқсили аминокислота таркибига яқин туради. Ҳайвон маҳсулотлари оқсили кўп миқдорда алмашинмайдиган аминокислоталар тутати.

Қуйидагилар оқсилнинг энг муҳим манбалари ҳисобланади (100 грамм маҳсулотга граммлар ҳисобида): сир—30, гўшт—14—20, балиқ—12—16, тухум—10,6, сут—3,0, соя—34,0, нўхат—19,7, нон—5—10 ва ҳоказо.

Ўсимир овқатидаги оқсил миқдорининг тахминан 30 процентни ҳайвон маҳсулоти оқсили бўлиши керак. Оқсилнинг етишмаслиги, хусусан ҳайвонлардан олинадиган оқсилнинг етишмаслиги камқонликка, бўйнинг яхши ўсмаслигига, организмнинг касалликларга, хусусан инфекцияларга суст қаршилиқ кўрсатишига олиб келади.

ҚУВВАТ БАҲШ ЭТУВЧИЛАР

Чанғида бир неча километр юрдингиз ёки ўтин арра-ладингиз, ёки бўлмаса, ўрмоннинг ярмини кезиб, қўзқорин тердингиз, дейлик. Шундан кейин иштаҳангиз кар-

най бўлиб кетади, чунки бу ишларни қилиб кўп энергия сарфлаган бўласиз.

Кун совуқ пайтида жисмоний иш қилганда иссиқ кундагига қараганда энергия кўпроқ сарфланади. Фақат жисмоний иш эмас, балки ақлий меҳнат ҳам, ҳатто ором олиш ҳам энергия сарфини талаб қилади. Ором гарчи нисбий бўлса-да, юрак, ўпка бир минут ҳам тўхтамай ишлайди, гавдада турғун температура тутиб турилади, овқат ҳазм қилиш процесси содир бўлиб туради ва ҳоказо.

Овқат егандан кейин 12—14 соат ўтгач ўлчанган нисбий ором вақтидаги сарф (температура 20°C бўлганда) асосий алмашинув деган ном олди. Амалда ўрта ёшли соғлом одамда бу сарф 1 килограмм гавда массасига 1 соатда 1 ккалга тенг бўлади, деб тахмин қилишади. Ўсаётган ёш организмда у кекса одамга қараганда кўп бўлади.

Бу сарфнинг ўрни қандай қилиб тўлиб туради?

Ёғлар ва углеводлар — энергиянинг асосий манбаи. Озиқ-овқат моддалари организмда карбонат ангидрид ва сувгача организмда оксидланганда, бу моддалар организмдан ташқарида ётгандаги каби худди шу миқдорда энергия сарф бўлади. 1 грамм ёғ ёнганда 9,3 ккал, 1 грамм оқсил ва углевод ёнганда—4,1 ккал ҳосил бўлади.

Ёғлар айниқса энергиянинг бой манбаи ҳисобланади, бироқ углеводлар одатда кўпроқ истеъмол қилинади. Шу сабабли, уларни энергиянинг асосий манбаи деб ҳисоблашади. Ёғлар бошқа роль ҳам ўйнайди: улар организмнинг структур қисмлари таркибига киради, организмнинг оқсиллар, минерал тузлар, витаминларни ўзлаштиришида қатнашади, Илгари ҳайвон ёғлари ўсимлик мойларига қараганда анча фойдали бўлади, деб ўйлашарди. Бироқ, ҳозирги кунда ярим тўйинмаган ёғларнинг ёки, тўғрироғини айтганда, асосан кунгабоқар, пахта, зигир, зайтун мойида бўладиган ярим тўйинмаган ёғ кислоталарнинг одам организмда синтезланмаслиги, балки овқат билан тушибди исботланган. Бинобарин, ўсимлик мойларини албатта овқатга ишлатиш керак.

Бироқ, ўсимлик мойлари ёғни тўла-текис етказиб бермайди, уларда организм учун зарур бўлган яримтўйинган кислоталар бўлмайди. Ҳайвон ёғларини ҳам, ўсим-

ликлардан олинадиган ёғларни ҳам аралаштириб ишлатиш керак.

Углеводлар ёки қанд оддий ва мураккаб деб иккига бўлинади. Оддий қанд ёки дисахаридлар (масалан, биз магазиндан сотиб оладиган қанд) нинг ўзини организм жуда тез сингдиради. Югураётган ёки чанғида кетаётган одамга қувват бўлсин, деб бир стакан (оддий қанд кўп солинган) мева шарбати ёки бир бўлак қанд берилади. Зўриқиб ақлий меҳнат қилганда ҳам қандни кўп ейиш керак, лекин меъёридан ошиб кетмаслиги лозим.

Мураккаб қанд организмда оддийларига парчалангандан кейин сингди.

Углеводларга шунингдек клетчаткалар киради, улар деярли ҳазм бўлмасдан (масалан, клетчатка) организмдан қандай бўлса, шундайлигича чиқиб кетади. Лекин улар бари бир керак, чунки пчак ишни яхшилайд.

Шундай қилиб, ёғлар — алмаштирилмайдиган маҳсулот, уларнинг зарур миқдори ва тури ёшга, иш турига, саломатлик ҳолатига қараб белгиланади.

Углеводлар алмашинмайдиган маҳсулот ҳисобланмайд ва улар миқдори асосан организмнинг энергия сарфлаши билан белгиланади. Одам организмидаги углеводлар запаси унча кўп бўлмайди. Зўр бериб жисмоний иш қилганда бу запас деярли дарров тугаб қолади, кейин ёғлар зарур энергия сарфи ўрнини тўлдириш учун қандга айланади.

Овқат билан организмга тушадиган углеводлар организмнинг энергия сарфи ўрнини тўлдириш эҳтиёжидан ошиб кетса, нима бўлади? Бунда углеводлар ёғга айланади, у тери ости ёғ клетчаткасида йиғила бошлайди. Мана шунинг учун ҳам пирожка, печенье, конфет, пирожний, ширин тил, ватрушкани яхши кўрадиган болалар жуда семиз бўладилар.

МИНЕРАЛ ТУЗЛАР

Кальций ва фосфор тузлари суяклар ва мия таркибига, темир — қон гемоглобин таркибига киради; одам организмда магний, натрий, марганец, рух, кобальт, фтор ва бошқалар бўлади, булар нақ Менделеев жадвалининг ўзи, лекин, албатта бу элементлар катакларга жойлаштирилмаган, балки қоннинг ўзгармас таркибини ва осмотик босимни сақлаб туриш каби муҳим вазифани бажаради, суякларни мустаҳкам қилади, бош мия функ-

цияси учун зарур, уларнинг барчасини айтиб, адо қилиб бўлмайди.

Одатда (марҳамат қилиб, *одатда* деяётганимни эслаб қўйинг) одам овқат билан бирга барча зарур минерал моддаларни олади, натрий хлорид ёки доимо стол устида турадиган ош тузи бундан мустасно, ош тузи бўлмаса кўпгина овқатлар бемаза бўлади, баъзан эса еб бўлмайди.

Туз сувга ва сув-туз алмашинувига боғлиқ. Иссиқ цехда ишлайдиган ишчиларга, солдатларга маршда, узоқ масофага югурувчиларга суткада туз истеъмол қилиш нормаси оширилади. Чунки тер ва сийдик билан у жуда кўп чиқиб кетади. Туз ейишнинг нормаси ўзи қанча? Илгарилари одамга бир суткада 50 граммгача туз истеъмол қилиш етади, деб ҳисоблашар эди. Бундан бир неча йил олдин кенг кўламда ўтказилган тажрибалар гипертония касаллиги билан ейиладиган туз миқдори ўртасида ўзига хос ўзаро боғланиш борлигини кўрсатди. Жуда кўп туз ейдиган японларда (суткада ўрта ҳисобда 57 граммгача) артериал гипертония жуда кўп учрайди, аксинча Австриянинг туб аҳолисида, араб бадавийлари, мамлакатимиздаги тоғли жойларда яшайдиган кўпчилик одамларда, масалан, қирғизларда (улар овқатга жуда кам туз соладилар ёки бутунлай тузсиз ейдилар) артериал гипертония жуда кам учрайди. Тузни кўп истеъмол қилиш аксари жуда шўр овқат ейиш одатига боғлиқ бўлади.

Ўсмирларга бир кунда ўрта ҳисобда 10 грамм туз ейиш тавсия этилади, соф маҳсулотларда бўладиган туз, овқат пишираётганда солинадиган ва овқатланаётганда таомга сепиб ейиладиган туз шу миқдорга киради.

Ортиқча туз ейиш нима учун зарарли? У организмда сувни жуда кўп тутиб қолади, юракни ва ўпкани зўр бериб ишлашга мажбур қилади.

Энди, юқорида *одатда* деб айтилган сўзинг эсга олинг; худди ана шу одатдагига кўра жуда кўнгилсиз воқеалар содир бўлади. Минерал моддалар орасида одам организмда жуда кам миқдорда бўладиган моддалар бор, масалан, массаси тахминан 70 килограмм келадиган катта ёшли одамнинг гавдасида бор-йўғи 50 мг йод бўлади, холос. Қалқонсимон без фаолияти организмда йод бўлишига боғлиқ. Одам организмга жуда кам йод керак бўлади, бироқ баъзи районларда, хусусан денгиздан узоқдаги жойларда одам сув, сабзавотлар ва бошқа

овқатлар билан бу микроэлементни жуда ҳам кам миқдорда олади. Шунда қалқонсимон безларнинг эндемик (яъни маълум чегараланган районларда) касаллиги пайдо бўлади, у эндемик бўқоқ деб аталади. Жаҳонда бошқа микроэлементлар, чунончи, фтор, марганец етишмовчилигидан қийналадиган районлар бор. Табиатда етишмайдиган микроэлементлар ўрнини тўлдириш баъзан жуда қийин вазифа ҳисобланади.

ҲАЕТ ВИТАМИНЛАРИ

Витаминларнинг нормал овқатланиш учун зарурлигини биринчи бўлиб рус врачлари Н. И. Лунин 1880—1881 йилда исбот қилиб берди. Унинг тажрибаларининг моҳияти нимада?

Бир гуруҳ ҳайвонлар сутдан сунъий равишда тайёрланган озиқ компонентларини: оқсиллар, ёғлар, углеводларни олиб турди, шунингдек уларга қўшимча равишда минерал тузлар, сув бериб туришди. Бироқ, бундай рационда ҳайвонлар яшай олмади. Агар шу сунъий тайёрланган овқатга озроқ миқдорда соф сут қўшишса, ҳайвонлар соғлом қолди.

Шундай қилиб, Н. И. Лунин маълум бўлган овқатдаги бешта компонентдан ташқари, унда яна нималардир бўлиши кераклигини экспериментда исботлади. Бироқ, Н. И. Луниннинг иши ўша вақтда етарлича эътироф этилмади ва аслида унутилиб кетди.

1890 йилда Яванинг абадий яшил тропик оролига голландиялик врач Эйкман келди. Эйкман ўзи учун янги қизиқ касалликни кўп учратган эди, маҳаллий аҳоли бу касалликни «бери-бери» деб атагани (уни таржима қилганда, «оёқ кишанлари» деган маънони билдиради). Ҳақиқатан ҳам касаллик оёқларнинг увишиши билан бошланарди, кейин талваса тутар, оёқ фалаж бўлиб қолар эди. Касалликни даволаб бўлмас эди, унинг келиб чиқиш сабаби номаълум эди. Врач нима қилишини билмай қолди, шунда унинг бахтига қизиқ бир ҳодиса рўй берди. Эйкман товуқхонадаги товуқларнинг ҳам худди одамларга ўхшаб бери-бери билан оғриганини кўрди. Айни вақтда ҳовлида донлаб юрган товуқлар бу касалликка чалинмаган эди. Товуқхонадаги товуқларни ҳам, ҳовлидаги товуқларни ҳам оқланган гуруч билан боқишарди, лекин товуқхонадаги товуқлар фақат гуруч ер эди, ҳовлида юрган товуқлар эса, чувалчанглар, чигирт-

калар, дон-дунларни ва бошқаларни ҳам еб турарди. Нима гап ўзи? Бунинг сабаби, чамаси, оқланган гуручда. Кейинчалик Эйкман товуқларга фақат оқланган гуруч бериб, касалликни пайдо қилишга ва касалланган товуқларни гуруч қипиғини бериб даволашга эришди. Бироқ, бу касалликнинг сабаби нимада эканини, уни қайси модда пайдо қилишини ва нима учун гуруч қипиғининг шифобахш таъсир кўрсатишини Эйкман аниқлашга муваффақ бўлмади.

Бу ажойиб воқеанинг бир неча саҳифасини ўтказиб юборамиз ва бу сирли моддани топган ва унга ном берган одамга миннатдор бўлиб, мурожаат этамиз.

... Польшалик олим Функ ҳам парраидаларда оқланган гуруч билан текшириш ўтказди. У фақат каптарларни танлади.

Каптарларга фақат оқланган гуруч бериб турилди, шунда уларни даҳшатли талваса тутди, улар бошларини орқага эгиб, оёқларини тепага кўтарганча қотиб қолишарди. Бироқ, олимлар бу вақтда гуруч қипиғидан сарғимтир кристалл моддани олган эдилар. Бу модда жуда озгина эди. Функ тезда ана шу моддадан бир неча миллиграмминин бери-бери билан касалланган каптарга юборди. Нима бўлди денг? Кечқурунга бориб каптар деярли тузалди, препаратни такрор киритилгандан кейин эса у бутунлай соғайди қўйди. Шунда Функ ўша сеҳрли моддага эга бўлганини тушунди, ана шу моддасиз нормал ҳаёт кечириш мумкин эмас эди. Олим бу моддага муносиб ном бериб, уни витамин деб атади, у лотинча «вита» ҳаёт деган сўзни грекча «амин» сўзи билан бирлаштирди (бу унинг аминокислоталарга алоқадорлигини кўрсатар эди). Бери-бери касаллиги сабабини излаш туфайли бу модда кашф этилганидан у дастлабки витаминни витамин В ёки лотин транскрипциясида В билан атади. Функ бери-бери авитаминознинг худди ўзгираси деб ҳисоблади (авитаминоздаги грекча «а» олд қўшимчаси ўзбекча «йўқ» деган маънога тенг).

Ўшандан бери витаминларни ўрганишда кўпгина кашфиётлар қилинди: уларнинг айрим маҳсулотлардаги миқдори маълум бўлди, витаминлар химиявий йўл билан соф ҳолда ажратиб олинди, аҳоли айрим гуруҳининг витаминларга бўлган эҳтиёжи аниқланди. Лекин кўп нарсалар ҳали охиригача аниқланмаган. Масалан, ҳамма витаминлар ҳам организмда тўплана оладими, йўқми, аниқланмаган, гипervитаминозлар клиникасида ҳамма

нараса ўрганилмаган ва ҳоказо. Бу масалаларни витаминология деган махсус фан ўрганади, илмий-текшириш институтлари ва лабораторияларда ўрганилади.

Умуман биз истеъмол қиладиган маҳсулотлар, баъзиларини ҳисобга олмаганда, организмнинг витаминларга бўлган эҳтиёжини қондиради. «Баъзиларини ҳисобга олмаганда» деган гапни қўйиб турайлик. Мана бу «умуман» нима дегани? Одам турли-туман овқат еб юрганда ва маҳсулотларни тўғри пиширганда организм витаминларни бутунлай етарли миқдорда олади.

Агар онанг сенга овқат пиширишни буюрса, гарнир қилишга ва қуюқ овқатни лавлаги, сабзи, шолғом, қовоқ ва бошқалардан қилишга ўрган. Витаминларни сақлаш усуллари унутма, овқат тайёрлаш рецептларини пандалик китобидан ўрган.

Узоқ вақт қайнатганда витаминлар парчаланиб кетишини эсингда тутиб, маҳсулотларни қуйидаги тартибда солишга риоя қил: карам (тузлангани 1½ соат, янгиси 20—25 минут қайнатилади); сабзи (15—25 минут); картошка (тўрт бурчак қилиб кесилгани 12—15 минут); исмалоқ ва янги узилган помидор (6—8 минут). Суюқ ошга сабзавотларни қалинлиги ва катта-кичиклигини иложи борица бир хил қилиб тўграш тавсия этилади. Сабзавотларни қозон қопқоғини ёпмай қайнатиб пиширганда 20% гача, оғзини ёпиб пиширганда эса фақат 3—5% гача витаминлар йўқолади.

ЭНДИ БАЪЗИ ИСТИСНОЛАР ҲАҚИДА

Очиғини айтганда, бизда ўрта минтақада баҳор йилнинг энг гўзал фасли ҳисобланади, лекин ёмон томони шундаки, ана шу вақт илик узилди пайти бўлади: иштаҳа ёмон бўлади, уйқу босади, бош оғрийдн, иш қобилияти пасаяди: бунинг устига тери пўст ташлайди, шамолда дағаллашади, лаб ёрилади, кўз ёшланадн.

Хўш, нима гап ўзи? Бу ерда иккита омил ўзаро таъсирга киришади: бир томондан, ультрабинафша нурларга бой баҳор офтоби моддалар алмашинувини кучайтиради, бу ўз навбатида организмнинг витаминларга ва, энг аввало, баҳордаги илик узилишига «жавобгар» витамин А ва С га эҳтпёжини оширади. Иккинчи томондан, баҳорда витамин А билан С анча кам истеъмол қилинади. Биз баҳорда мева ва сабзавотларни куздагига қара-

ганда анча кам истеъмол қиламиз. Баҳорга келиб, маҳсулотлардаги витаминлар ҳам, куздагига қараганда анча кам бўлади. Шунга қарамай, баҳорда дорихоналарга боришга шошилмай турамиз, балки бунинг ўрнини витаминларнинг соф манбаи—тузланган карам, мева ва сабзавотлар шарбати билан тўлдиришга ҳаракат қиламиз.

Озиқ-овқат маҳсулотларини, хусусан, картошкани пиширишга аҳамият бериш керак, картошкани ҳамма ҳам суйиб ейди ва у витамин етказиб беради.

Бизнинг саноатимиз ниҳоятда фойдали соф шарбатларни чиқаради, буларда минерал тузлар тўла сақланади, уларда пектин моддалар ва клетчатка, хусусан, витаминлар кўп бўлади.

Ўрпк шарбатида юрак-томир касалликлари бор одамлар учун калий, камқон беморлар учун фойдали темир бор, энг муҳими унда каротин, яъни провитамин А бўлади. Бир стакан шарбат шу витаминга бўлган суткалик эҳтиёжни бутунлай қондиради. Олхўри шарбати ҳақида ҳам худди шу гапларни айтиш мумкин. Кўпчилик одамлар помидор шарбатини маъқул кўрадилар. У ташналикни яхши қондиради, унда калий бор. Бир стакан шарбатни ичиб, витамин С га бўлган суткалик эҳтиёжни қондириш мумкин. Бу шарбат ўз хоссасини узоқ вақт сақлайди. Узум шарбатида калий кўп, олма шарбатида темир кўп бўлади, крижовник ва малина шарбатида мис бор. 100 грам қора смородина шарбатида 90 мг гача витамин С бўлади, бу катта ёшл одамнинг шу витаминга бўлган суткалик эҳтиёжини тўла қондиради. Олма шарбатида, шунингдек, витамин Р, рябина ва сабзи шарбатида провитамин А (каротин) бор.

Яна шунини ҳам билиб қўйгинки, шарбатда меванинг эти қанчалик кўп бўлса, унда витаминлар ва бошқа фойдали моддалар шунчалик кўп бўлади.

Агар овқат билан витаминларни етарли миқдорда олишнинг иложи бўлмаса, у ҳолда врач тавсияси билан витамин препаратлари қабул қилинади. Ана шу тавсияларга пухта риоя қилиш керак. Афсўсики, баъзи ўсмирларнинг ўзлари дорихонадан ширин шарчалар ва таблеткаларни — витаминлар препаратларини сотиб олиб, худди конфет егандек ейдилар.

СУВ ОВҚАТ СИФАТИДА

Сувнинг аҳамияти оқсиллардан қолишмайди. Организмда биохимиявий процесслар сувсиз содир бўлмайди,

сувсиз ҳаёт бўлмайди. Сув одамнинг барча организм ва тўқималари таркибига киради.

Агар одам организми нормал ишласа, у ҳолда сувнинг мувозанати сақланиб туради. Ўсмир учун сувни кўп ичиш ҳам, оз ичиш ҳам бир хилда зарарлидир. Агар сув жуда кўп ичилса, юракка ва буйракларга қўшимча нагрузка тушади, организмдан эса, минерал тузлар ва витаминлар ювилиб кетади.

Ҳаво салқин пайтда ва ўсмир жисмоний иш билан банд бўлмаганда, бир кунда 2—2,5 литр сув ичиш етарли бўлади, жисмоний иш қилганда ва кун иссиғида 5—6 литргача сув ичилади. Энди сувни қандай ичиш керак, деган масала устида тўхталиб ўтамиз. Сувнинг бир қисми овқат билан тушади. Кўпгина овқатларда ва озиқ-овқат маҳсулотларида сув жуда кўп бўлади. Масалан, тарвузда сув 90% дан ортиқ бўлади. Сувнинг бошқа қисми организмга ичимликлар: чой, компот билан тушади.

Ташналикни қондириш учун жуда кўп ичимликлар бор. Лекин ширин ичимликлар, масалан, лимонад ташналикни унча қондирмайди.

БЕБАҲО

Ҳар бир озиқ-овқат маҳсулоти ҳақида кўпгина бебаҳо сўзларни айтиш мумкин. Нон бебаҳо озиқ маҳсулоти бўлибгина қолмай, балки меҳнатнинг ўзига хос рамзи ҳам. Ёки бўтқани олайлик, у қарам шўрва билан аллақачон ҳаммага манзур бўлган. Ёки доимо жонимизга оро кирадиган картошкани олайлик. Нон ҳам, бўтқа ҳам, картошка ҳам фойдали ва энг бебаҳо овқатлардир.

Сут ҳақида академик И. П. Павлов зўр эҳтиром билан гапириб: «Сут одам ейдиган овқат турлари ичида ниҳоятда катта эътиборга сазовор... Табиатнинг ўзи тайёрлаб қўйган бошқа овқат турларидан бебаҳолиги билан ажралиб туради»,—деган эди. Чиндан ҳам сутда ўрнини алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарнинг бутун бир йиғиндиси, жуда енгил сингадиган ҳайвон оқсиллари, ёғлар ва витаминлар (B_{12} ва А) ҳамда минерал тузлар бор. Сут ёғи ҳайвон ёғлари ичида қуйи эриш нуқтасига эга бўлиб, организм уни жуда яхши сингдиради. Сут ва сут маҳсулотлари айниқса, болаларга фойдали. Болаларнинг кундалик овқатида камида 500 грамм сут бўлиши керак. Гарчи сутда сув жуда кўп, ўрта ҳисобда 87% бўлса-да, сут ичимлик эмас, балки овқатдир.

Сутни хоҳлаган вақтда ташналикни қондириш учун ичиб бўлмайди, айтганча, уни шошмасдан ичиш, оғизда бирпас олиб тургандан кейин ютиш керак.

ҚАЧОН?

Иккинчи синфда ўқийдиган бир боладан: «Овқатни қачон ейиш керак?» деб сўрашди. У арзимаган бундай оддий саволга анча ҳайрон бўлиб турди-да, кейин ўйлаб-етиб ўтирмасдан «Хоҳлаган вақтда», деб жавоб берди. Бу албатта, тушунарли. Бошқа нарса ажабланарли — физиология асосини ўқиб чиққан юқори синф ўқувчилари ҳам худди шу фикрни айтадилар. Овқатланиш режими, яъни овқатланишлар ўртасида маълум вақт ўтишига риоя қилиш жуда катта аҳамиятга эга, зеро овқатланиш ҳам юқорида айтиб ўтилган организмнинг ритмик фаолиятига бўйсунди.

Ҳамма учун аниқ, бир қолипда бўлган овқатланиш режимини кўзда тутиш мумкинми? Албатта, мумкин эмас. Бир одам иқлими иссиқ Ўрта Осиёда, бошқаси совуқ Шимолда яшайди, биттаси биринчи сменада, бошқаси иккинчи сменада ўқийди. Бироқ, олимлар физиологик текширишлар ўтказиб, овқатни 4—5 соат оралатиб ейишни тавсия этадилар, чунки овқат ейилгандан кейин тахминан 4 соат ўтган, у меъдадан чиқиб кетади. Овқатни маълум бир соатларда еган маъқул, яхшиси бир кунда тўрт маҳал ейиш керак, лекин ҳар қалай уч мартадан кам бўлмасин.

Одатда мутахассислар суткада тўрт маҳал овқатланганда овқатнинг умумий миқдорини қуйидагича тақсимлашни тавсия этишади: нонушта—25%, тушлик—35%, кечки тушлик—15%, кечки овқат—25%.

Эсингда бўлсин, кечки овқатни ухлашдан камидан бир соат олдин ейиш керак.

ИШТАҲАНГИЗ ЯХШИ БУЛСИН

Столга оҳорланган оппоқ дастурхон ёзилган, қошиқ, вилкалар тартиб билан қўйиб қўйилган, ликопчалардаги закускалар чиройли қилиб қўйилган, ҳиди иштаҳани қитиқлайди. Сиз стулга ўтирасиз-у, иштаҳангиз бўғилади-қўяди. Йўқ-йўқ, бу гапда хато йўқ. Чиндан ҳам иштаҳангиз бўғилади, чунки сизнинг ёнингизда ўтирган шеригингиз овқатни одоб, тартиб билан ея олмайди:

овқатни чапиллатиб ейди, иккинчидан, бир бўлак гўштни қўли билан тарелкадан олади.

Дастурхон атрофида одоб билан ўтиришни қадимдан ота-боболаримиз ўргатиб, насиҳат қилиб келадилар. «Юности честное зеркало или показание к житейскому обхождению»¹ китобида шундай ёзилган: «Овқатга ҳаммадан олдин қўл чўзма ва ҳамма ёққа сачрамаслиги учун суюқ овқатга пуфлама, овқат еяётганигда пишиллама». «Бармоқларингни ялама ва суякни ғажима, лекин суякни пичоқ билан тозала. Овқатни чўчкага ўхшаб чапиллатиб ема, бошингни қашима. Оғзингдаги овқатни ютиб бўлмасдан туриб гапирма. Ликопчангнинг олдига суякларни, нон сиртини ва бошқаларни йигиб қўйма. Дастурхон устида ҳадеб ҳамма ерга қўлингни чўзма, лекин тинч ўтириб е. Вилка ва пичоқни ликопчага тақиллатиб урма, дастурхонга ва овқатга чизма ва урма, лекин жим ва тўғри ўтир, аммо ўтирганигда типирчилайверма».

Дастурхон устида ўтиришнинг илгариги ва ҳозирги қонун-қоидалари ёки бевосита заруратдан ва мақсадга мувофиқ келиб чиққан (балиқни вилка билан бўлакларга бўлиш осон бўлса-ю, лекин нега энди пичоқ билан кесиш керак) ёхуд гигиеник мазмунга эга бўлган (дастурхон устида биров одобсизлик ёки ахлоқсизлик қилса, иштаҳа бўғилади, овқат яхши хазм бўлмайди).

Қўпгина қоидалар гигиеник аҳамиятга эга, масалап: қандни махсус қисқичда, қошиқчада ёки қўлда олиш, лекин одам ўзининг қошиқчасида олмаслиги керак. Ўз-ўзидан маълумки, бир бўлак қандни оғзингга кириб чиққан қошиқчангда олишга уринганингдан кўра қўлинг билан олганинг осон. Бу озодаликка хилоф, бироқ, масалан, одамнинг томоғи оғриган бўлса, баъзан анча хавфли ҳам бўлади.

Бошқа қоида: «овқатни чайнаб ютинг-да, кейин гапингизни давом эттиринг. Оғизда овқат билан гапирганда одам қалқиб кетиши ва оғиздаги овқатни атрофдагиларга сачратиши мумкин. Агар бунда овқат нафас йўлга кетиб қолгудек бўлса, юқорида айтилган гаплар ҳеч нарса бўлмай қолади.

Яна бир қоида: «овқатланаётган пайтда ўқима». Овқат пайтида ўқиганда бош мия пўстлоғида қўзғолиш ўчоғи пайдо бўлади, бу ўчоқ овқат марказининг фаолиятини тўхтатади ва овқат ёмон сингади.

¹ Китоб биринчи марта 1717 йилда босилиб чиққан.

Ёки «овқатни шошмасдан е». Гап овқатланаётган пайтда фақат тиқилиб, яна қалқиб кетишда эмас, гап шундаки, чала чайнаган овқат луқмаси яхши ҳазм ҳам бўлмайди. Ҳатто сутни ёки бўтқани бирпас «чайнаб туриш» керак, токи сут сўлак билан аралашиб кетсин. Оғиз бўшлиғида овқат фақат чайналиб, эзилмайди, балки химиявий ўзгаришларга учрайди: мураккаб углеводлар одатдаги қандга айланади. Бунга ишонч ҳосил қилиш қийин эмас: бир бурда нонни узоқ вақт яхшилаб чайнаб турсангиз унинг таъми ширин бўлиб кетади. Бундан ташқари, сўлакда лизоцим деган микробларни ўлдирадиган модда бўлади.

Шундай тажриба қилинган. Озроқ миқдорда, яъни бир миллилитрда 6250 микроб бўлган (бу ҳеч ҳам кўп эмас) сутни олишди. Сутни икки порцияга бўлишди. Биринчи порцияни—6—12°C температурада, иккинчисини—хона температурасида, яъни 22°C да сақлашди. Орадан суткалар ўтди. Бир миллилитр сутдаги микроблар яна санаб кўрилди. Уни қарангки, биринчи порцияда микроблар сони 87 700 (бу ҳам унча кўп эмас), иккинчисида 11 миллион бўлибди!

Сен, албатта, ота-онангга уй-рўзғор ишларида ёрдам бериб турсанг керак, бўлмаса, сендан илтимос, магазиндан овқатни олиб келиб, то уни оғзингга солгунингга қадар озодагарчиликка риоя қилишни ёдингда тут. Нонни сумкага картошка билан бирга солма (мен сал ошириб юбордим, шекилли), лекин нонни алоҳида целлофан ёки материалдан тикилган халтага солишни асло унутма. Ахир нон ейишдан олдин пиширилмайди-ку.

Овқатга масаллиқ тайёрлаётганингда сабзавотларни ва балиқни алоҳида-алоҳида тахтакачда тўғри, ҳеч бўлмаса тахтакачни яхшилаб ювиш лозим, яъни бари бир пишириладиган ва хомлигича ейиладиган овқатларни бир-бирига аралаштирмаслик керак. Овқатга хомлигича ишлатиладиган нарсаларни чайиш ёки тўғри сақлаш керак (сут, колбаса).

Яна бир гапни айтиб қўяй, овқатни исроф қилма, нонни ёки ортиб қолган бўтқани ювиндига тўкиб юборма. Ҳар бир бурда нонга неча минглаб одамлар меҳнати сингган!

ҚИСҚАЧА ХУЛОСА

Энди овқат ҳақида айтилган энг муҳим нарсаларнинг ҳаммасини жам қиламиз. Биринчидан, таркибида барча

зарур ингредиентлар бўлган турли-туман овқат ейишга ҳаракат қил, ўзинг яхши кўрадиган овқатларингни кўнглинг тусаганда ейишинг учун ўзинг ҳам ошпазлик санъатини ўрган. Иккинчидан, овқатланишнинг маълум тартибига риоя қил.

Ана шунда Мария Степановна ҳам, ота-онанг ҳам, врачлар ҳам сендан шикоят қилишмайди. Соғлом ва бақувват бўласан. Иштаҳанг яхши бўлсин!

Қўзғу ҳам энг яхши
косметик восита-гигиена
эканини кўрсатиб
турибди



...Кечкурун ювиниб бўлганимдан кейин юзимга кўзгуда синчиклаб қарадим ва унинг терисини кўриб, жуда таъбим хира бўлди.

ЮЗИМИЗ ТЕРИСИ— БИЗНИНГ ТАШВИШИМИЗ

Юқори спнф ўқувчилари билан суҳбатлашар эканмиз, қизлардан бири луқма ташлади: «Юзимизнинг териси — бизнинг ташвишимиз». Ҳақиқатан қизларнинг ҳам, йигитларнинг ҳам териси уларга қанчалар ташвиш орттиради. Кўзгуга қарасанг — юзинг худди бирор ернинг митти рельефига ўхшайди: ҳуснбузарли тепаликлар ҳам, қандайдир оппоқ вулқончалар ҳам, қизил майда ҳуснбузарлар ҳам, йирингли ярачалар ҳам, кичкина-кичкина чуқурчалар ҳам кўринади, уларнинг ичида ғалати узун сочлар бўлади.

Булар нега пайдо бўлади? Ўсмирлик ва йигитлик даврида безларнинг ва, биринчи галда, жинсий безларнинг гормонал секрецияси болалик давридагига қараганда анча активлашади. Қиз ёки йигитнинг юзида пайдо бўлган нарсалар безлар активлигининг, улар секрециясининг айни аксидир.

Ҳуснбузар — тери безлари йўлидагн ўзига хос тиқин. Унинг қорайиб кўринишига ёгга кислород тегиши натижасида рўй берадиган химиявий реакция сабаб бўлади. Оқиш ва сарғиш майда-майда ҳуснбузарлар ҳаво (кислород) тегмаган ёғ безларининг йиғилиши натижасида ҳосил бўлади. Ҳуснбузарларни ситганда, кўчирганда майда-майда ярачалар пайдо бўлади. Шунда микроблар ҳалиги тиқин тагига кириб олади-да, инфицирланиш — бир оз йиринглаш бошланади.

ҚУЛИНГНИ ТОРТ!

Нима қилиш керак? Биринчидан ва, энг муҳими, қўлингни юзингга теккиза кўрма. Фақат ювинаётгандагина

қўлингни юзингга теккизишинг мумкин. Афсуски, кўпчилик ўсмирлар дарс пайтида, уй вазифаларини тайёрлаб ўтирганда доимо юзни силаб, ишқаб ўтириш, юзга қўлни тираб ўтиришга одатланишган. Ахир қўл ифлос-ку!

Лекин ўзингиз биласиз, инфекцияларнинг тарқалишига ҳуснбузарларни ситиш сабаб бўлади. Бармоқлар битта ҳуснбузарни ситганда, бешта янгиси пайдо бўлади. Ҳуснбузар ситилган жойда эса инфекция тарқала бошлайди.

ШИРИН-КУ, ЛЕКИН МУМКИН ЭМАС-ДА!

Овқатланиш гигиенаси ҳақида анча батафсил гапириб ўтилди, ҳозир биз фақат баъзи одамларнинг турли озиқ-овқат маҳсулотларини кўтара олмаслиги, уларни еганда аллергия реакция пайдо бўлиши ҳақида сўз юритамиз, холос. Бундай аллергия реакция терига жуда кўп тошма тошиши ёки экзема (терининг яллиғланиши) сифатида намоён бўлиши мумкин.

Баъзи одамларга шоколад, бошқаларга обакидандон, яна бирларига қулупнай ёқмайди, бу нарсани еганида баданига нарса тошиб кетади. Шундай нарсаларни емай туриб, аллергияни пайдо қиладиган яширин душманни топиш керак.

Терида аллергия реакция албатта аллергиялар¹ тутган озиқ-овқат маҳсулотларини еганда пайдо бўлиши шарт эмас. Баъзи ҳолларда одам аллергия тутган бирор буюмга ёки моддага тегса бўлди, у қаттиқ реакция бериб, тери қизариши, қичишиши мумкин. Баъзан врач бу хилдаги аллергияни нима пайдо қилганини аниқлаш мақсадида махсус текширишлар, турли моддаларга синамалар ўтказишга мажбур бўлади.

Тери рангининг ўзгариши организмнинг умумий касаллигидан ҳам, айрим органлар ишининг бузилганидан ҳам далолат бериши мумкин. Терининг сарғайиши врачга жигарнинг бир оз чатоқлигидан, терининг захил тортиши меъда ва ичаклар касалланганидан дарақ беради ва ҳоказо. Кўриб турибсизки, тери саломатлигининг ўзига хос кўзгуси.

¹ Аллерген — организмнинг одатдан ташқари реакциясини пайдо қиладиган модда.

Тери қанчалик тоза бўлса, унга инфекция шунчалик кам юқади, унга ҳар хил ҳуснбузарлар ва доғлар шунчалик кам тошади. Ўсмирлар кўпинча: қандай совун ишлатиш, юзни қандай сувда (илиқ ёки совуқ сувда) ювиш керак, қандай кремлар, мазлар ёки махсус пардоз воситаларидан фойдаланиш лозим, деб савол берадилар. Бу саволларга сен терингнинг қандай турда эканини билганингдан кейингина жавоб оласан. Албатта, энг яхшиси, тажрибали врачдан ёки биладиган косметологдан маслаҳат олиш керак, лекин ҳамиша ҳам бунинг иложи бўлавермайди. Бундай ҳолларда косметик воситанинг ёрлиғини, айниқса, уларнинг қайси ҳолларда қўлланилишини яхшилаб ўқи ва улардан терингнинг қандайлигига қараб фойдалан.

Мутахассислар терининг уч хил турини тафовут қилдилар. Нормал — ёқимли пуштиранг, бахмалга ўхшаш майин тери. Қуруқ — жуда юпқа, жуда иссиқ ва совуқ температурага ниҳоятда сезгир тери. Ювиниб бўлгандан кейин тортишиш ҳисси сезилади. Бундай тери кўпинча пўст ташлайди, очиқ ҳавода шамолдан салга дағаллашади. Юз териси юпқа бўлганда баъзан совунлаб ювиш унча ёқмайди (қуруқшаб кетади, ачишади). Ёғли тери доимо ялтиллаб туради, тешиклари кенгайган бўлади ва шундоққина билиниб туради.

Бироқ, кўпчилик одамларнинг териси аралаш табиатда бўлади. Масалан, пешона, бурун, ияк, қисман юзда ёғли жойлар, икки чаккада, кўз атрофидаги тери қуруқ бўлади. Ёки пешона қуруқ, юзнинг қолган жойлари эса, ёғли бўлади. Ўз терингизнинг турини дерматолог врачга бориб, билиб олишингиз мумкин.

МОДА ВА САЛОМАТЛИК

Енгилтак инжиқ мода билан
саломатлик маъбудаси
Гигия азалдан келиша
олмайдилар



*Сочимнинг елкамга тушиб туриши жуда жонимга
тегди, ҳеч ювиб бўлмайди. Калта қилиб кестирсаммикин?
Мода бузилади-да.*

*... Мен сенга айтсам, умуман, нон емаяпман,
эрталаб нонушта ҳам қилмайман, кўнглим сал беҳузур
бўлиб, бошим айланади. Лекин биласанми,
нақ икки килограмм озибман. Яқинда қоматим
худди модабоп бўлади.*

ҚАДИМДАН ДАВОМ ЭТИБ КЕЛАЁТГАН ЖАНЖАЛ

Мода ҳақида гапирилганда, аксари кийим, пойабзал, кейин сочни причёска қилиш, безаклар тақиш, сўнгра мебель, квартира жиҳозлари модаси назарда тутилади. «Мода» тушунчаси ёзувчиларга ва раққосаларга, артистларга ва спортчиларга, бедана юришга (майда қадамликка) ва магнитли билакузукка тааллуқли бўлади.

Врачлар ҳам, албатта, модадан ҳеч қачон четда турмаганлар, аксари модани қоралаганлар, камроқ моданинг ёнини олганлар, лекин ўз тузатишларини киритиб турганлар. Бошқача бўлиши ҳам мумкин эмас-да, мода одатда, ҳаётимизнинг турли соҳаларига алоқадор бўлади.

Қўлимга тушиб қолган 1901 йилда чиққан қандайдир бир журналда иккита қизиқ ахборот босилган эди. «Римда олимлар конгрессида аёлларнинг кийими ҳақидаги масала кўриб чиқилмоқда. Доктор Қазагранда узун кўйлак кийиш модасининг қанчалик зарарли эканини очиқдан-очиқ кўрсатиб берди. У аёллар шлейфини (аёллар кўйлагининг орқада судралиб юрадиган этаги) микроскоп остида текшириб, ундан жуда кўп касаллик қўзғатувчи микроблар топди». (Шу ўринда бир нарсани айтиб ўтмоқчиман: қанийди энди бнзнинг ёш модабозлар киядиган клёшни текшириб кўришса!). Дрезденда яшайдиган кўпчилик аҳоли шаҳар советига петиция юбориб, аёлларга кўчада узун кўйлак кийишни тақиқлашни илтимос қилди.

1901 йилдаёқ Л. Пастер, И. И. Мечников, Р. Кохнинг микробиология, Петенкоффер ва Эрисманларнинг гигиене

на соҳасидаги ва бошқа олимларнинг кашфиётлари маълум эди.

Енгилтак инжиқ мода билан саломатлик маъбудаси Гигия азалдан жанжаллашиб келадилар. Гигия сипо бўлишни асло хоҳламайди, лекин шароит уни камтар кийинишга мажбур қилади, у одамларнинг саломатлиги ҳақида донмо куйиб-пишади. Масалан, корсет — «рюмка бел» туфайли қанча жанжал бўлиб ўтган. Белни жуда ҳам тортиб боғлаш ички органлар фаолиятининг бузилишига олиб келди. Кўкрак қафаси, ўпка, меъдага зарар етди. Жигарнинг анча эзилиб турадиган жойида эса чилвирга ўхшаш эгатча пайдо бўлди. Корсет, шунингдек, бошқа органлар ишининг ҳам бузилишига олиб келди, соғлом болалар тугилишига халақит берди. А. П. Чеховнинг «Именины» («Туғилган кун») ҳикоясида Ольга Михайловна ўзининг етти ойлик ҳомиладорлигини яшириш учун атайлаб корсет кияди (!) Ҳикоя оқибати ниҳоятда фожиали. Чақалоқнинг нобуд бўлишида корсетнинг ҳам роли бўлади. Мопассан ҳикоясининг қаҳрамони мажруҳ бола туғади. Сабаби — белни сиқиш.

Ўша даврда яшаган бир немис профессорининг гаплари диққатга сазовор: «Хипча бел кўпчилик одамларга чиройликка ўхшаб кўринади, лекин нпкоҳ учун хавфли сеп, чунки орадан кўп ўтмай, гинеколога олиб боради».

ТВИГГИ СИНГАРИ БЎЛИШНИ ИСТАЙМАН

Яқин-яқинларда ғарбда озғин бўлиш модаси тарқалди. Твигги сингари хипча (қамишдек) бўлиш мода бўлди. Реклама машинаси ишга тушиб кетди. Минг-минг қиз-жувонлар бекордан-бекорга ҳолдан тойгунларича очнаҳор юрадиган бўлдилар.

Озиш учун ақл бовар қилмайдиган даражада таблеткалар чиқарилди. Бу таблеткалар самарали бўлиб чиқди: ҳа, озиш мумкин бўлди, лекин саломатликка зарар қилмай қолмади. Кийим модасидан кейин озиш мода бўлди. Иш шу даражага бориб етдики, бир гуруҳ аёллар озишга бўлган реклама шов-шувига (масалан, ГФР да) норозилик билдирдилар. Бизнинг мамлакатимизда «озиш васвасаси» табиийки, бунчалик кенг тарқалмади, лекин кўпчилик аёллар врач назоратисиз оч юришга, озиш учун турли хил дориларни ичишга ружу қилдилар, бу албатта ўзини оқламади.

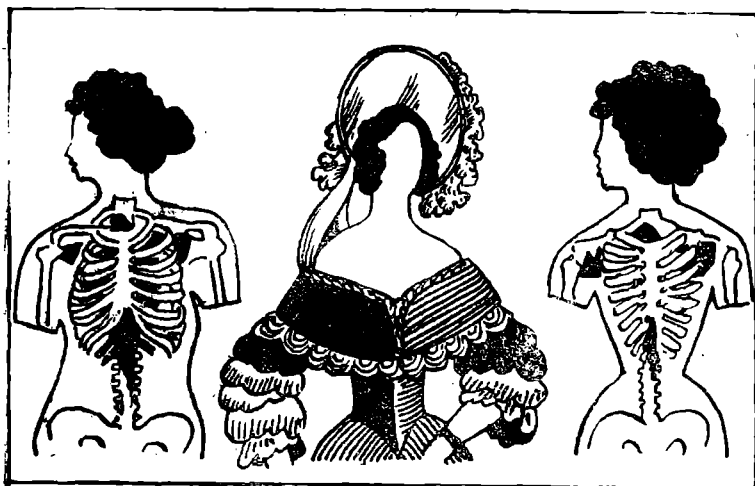
Гигия модага ва жуда узун кўйлак кийишга, тирноқ-ни қаддан ташқари ўстириб юришга ҳамда қизларнинг оёғини кичкина ва ихчам бўлсин деб ёшлигидан қолип-га солишга қарши курашиб, жуда кўп жон куйдирди.

Гигия баъзи рақсларга берилишга қарши курашган ва курашиб келмоқда.

СОЧНИ ҚАНАҚА ПРИЧЕСКА ҚИЛИШ КЕРАК?

Бирорта мода пайдо бўлганда қандай оқибатларга олиб боришини баъзан олдиндан тасаввур қилиш қийин бўлади. Бир вақтлар сочни калта қирқтириш ёки тўппа-тўғри кўзга тушиб турадиган қилиб қўйиш мода бўлган эди. Бунинг ҳечам ёмон жойи йўққа ўхшаб кўринган эди. Конъюнктивит (кўз шиллиқ пардасининг яллиғла-ниши) билан оғриган одамлар сони эса кўпайди. Бу мода йўқолиб, ўрнига «от ёли» пайдо бўлди. Яхшиямки, «от ёли» модаси ҳам йўқ бўлиб кетди, чунки бу модада пешона тепасида соч жуда тортилган жойда озиқланиш-нинг бузилиши натижасида соч тўкилар эди. Сочни тес-кари тараганда ҳам у шикастланади. Бунда сочни жуда авайлаш, парвариш қилиш, тез-тез ювиб туриш қийин бўлади.

Кунлардан бирида юқори синф ўқувчиларига причес-ка қанақа бўлиши керак, деган савол бердим.



- Модага мос бўлиши керак!
- Ярашиши керак?
- Одамни кулгили қилиб қўймаслиги зарур.

Бошқача жавоб ҳам қилишди, лекин афсуски, улардан бирортаси сочга зарар қилмаслиги ва уни парвариш қилишга ҳалақит бермаслиги керак, деб айтмади. Ахир бу шароит ҳам прическа танлашда муҳим-ку!

РАҚСГА ТУШИБ, РОҲАТ ҚИЛИНГ

Гигия бирорта нарса пайдо бўлганда нима қилишини билмай, «боши қотади». Бир вақтлар твист деган тез тушиладиган рақс мода бўлган эди. Бу гўё гиподинамияни енгиш учун жуда яхши воситага ўхшаб туюлади. Чунки твистга тушганда одам темірчи эски темирчилик ишхонасида ишлаб, қанча куч сарф қилган бўлса, тахминан шунча қувват кетказар эди. Бироқ, твистга жуда берилиб кетиш худди тутқаноқ касаллигидаги жазва тутишига ўхшаб кетар эди. Лекин оқибат-натижада ғарбдаги кўпгина страховка компаниялари твистчиларни страховка қилишдан бош тортдилар. Компания пулини кўкка совурмоқчи эмас эди, бундан унга фойдадан кўпроқ зарар етарди. Чиндан ҳам, твист кўпгина шикастланишларга, хусусан қизларнинг шикастланишига: елка ва билак мускулларининг чўзилишига, бўғимларнинг чи-



қишига, болдирнинг синишига олиб келарди ва ҳоказо. Ҳатто «Твистда яраланиш» деган махсус илмий докладлар матбуотда эълон қилинар эди. Хўш, твистни ва шунга ўхшаш рақслардан гиподинамияни енгиш воситаси сифатида тавсия қилавериш керакми ёки меъёрида бўлишга даъват этиш зарурми, ё бўлмаса, бир қадар хавфсиз рақсларни тавсия этиш керакми? Сен қандай ўйлайсан?

Яна икки оғиз сўз:

— Твист асосан қизларга шикаст етказди — бигиз пошна айбдор, «платформа» рақс учун ҳечам тўғри келмайди, айтишларига қараганда, «бигиз пошна» яна мода бўлармиш. Нима, врачлар танцаларга қаршими?

— Йўқ, йўқ, ҳечам бўлмаган гап-да! Рақсга тушиб роҳат қилинг, лекин саломат бўлинг!

Худди шунингдек, спорт ҳам соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам бериши керак. Врачлар тайёрланмаган одамлар модага берилишда эҳтиёт бўлишлари керак, деб минг марталаб айтадилар. Модага кирган нарсалар гўё барча дардлардан қутқарар, ҳамма касалликларнинг олдини олар эмиш. Хусусан, оғир нарса кўтариш, «морж» бўлиб қишда чўмилиш, кунига юз марта ўтириб туриш, фалон километрга югуриш каби кучли воситалар масаласида жуда-жуда эҳтиёт бўлиш керак. Ишни эрталабки енгил гимнастикадан, юришдан, чиниқтиришнинг енгил, оддий воситаларидан бошланг. Чиниқишнинг аста-секинлик қондасини унутманг.

МОДА ҚАНДАЙ ПАЙДО БУЛАДИ

Ёзувчи В. Солоухин «Письма из русского музея» («Рус музейидан хатлар») китобида шундай ёзади: «Мен баъзан ҳар қанақа мода ахир қаердандир тарқала бошлайди-ку, деб ўйлаб қоламан. Хўш, агар одамнинг психологиясини яхши билганда муғомбирлик қилмай бўлма-са-чи?» Шундай бўлиши ҳам мумкин. Бироқ, моданинг ҳаракати ниҳоятда мураккаб ва ўзига хос. Мода сиёсий ва иқтисодий вазиятга, фикрнинг умумий ҳаракати-га ўзига хос, баъзан кутилмаганда ва қарама-қарши равишда садо беради. Баъзан унинг янгиликлари аниқ ва тушунарли бўлади.

Масалан, Улуғ Октябрь социалистик революциясидан кейин буржуазия дунёсининг кийим-кечаги бўлган мураккаб ва қимматбаҳо аёллар шляпаларига қарши ўла-

роқ содда пролетар дуррачаси, галстук ўрнига — оддий қийиқ ёқа кўйлак пайдо бўлди ва ҳоказо.

Хиппининг пайдо бўлиши ҳам гўё капиталистик тузумга норозилик сифатида пайдо бўлди, лекин нимага айланиб кетгани ҳаммага маълум. Мен қуйидаги воқеанинг шоҳиди бўлганман: ... Узун, нақ белга тушадиган, ифлос, таралмаган ва ювилмаган соч, исқирт йиртиқ кийимнинг, сув тегмаган баданнинг ҳиди анча нариданоқ келиб турарди. Улар Деҳлидаги марказий майдонлардан бирида дангасалик билан, ҳаммани ўзига қаратиб, лекин кўрганларнинг кўзига хира бўлиб ўтиришар эди. Бу хилда кир-чир ўтириш инсон зотиға хос эмас эди.

Бу воқеага бир неча йил бўлди. Ҳозир хиппи анча кам учрайдиган бўлиб қолди, бироқ сочи узун ўстириб юриш модадан қолмади. Бу модага дайдиликдан ва бекорчиликдан анча йироқ бўлган кўпгина ёш одамлар берилди. У яна қанчагача тураркин?

Мутахассисларнинг гапига қараганда, кийимнинг маълум модаси 15 йилгача туради, сочга бўлган мода эса бундан узоқроққа боради. Ишончим комилки, сочи узун қилиб ўстириб юриш узоққа бормади, чунки бу мода ҳозирги замон ҳаёт тарзига мос келмайди. Баъзи мамлакатларда техника хавфсизлиги системасида ҳаракат қилиб турадиган механизмларда ишлайдиган ишчилар (токарлар, фрезировкачилар ва бошқалар) га соч учун махсус тўр кийиб олиш жорий қилинди, чунки оғир шикастланишлар жуда кўп содир бўлган. Мана, ГФР да солдатлардан тўрни ечиб ташлашди, чунки тўр сочга ишқаланганда электрланди ва алоқа боғлаш ҳамда радиолокация учун халақит берди.

Жаҳондаги кўпчилик мамлакатлар мактаб ўқувчилари, ўқитувчилар, полициячилар ва баъзи категориядаги хизматчилар учун сочи албатта калта қилиб олдириш ҳақида қарор қабул қилдилар ёки хиппи туристлардан мамлакат бўйлаб саёҳатга жўнашдан олдин албатта санпропускникдан ўтиш ва ҳаммомда ювинишни талаб қилдилар.

Бу ерда биз моданинг яна бир ажойиб ҳодисасига, унинг жуда қуюшқондан чиқиб кетганига, бемаънилик даражасигача етганига дуч келамиз. Ҳақиқатан ҳам Белинский, Герцен, Добролюбовнинг кокила-кокила бўлиб турган узун сочлари, иссиқ истарасини гўзал деб айтмайсизми? Бироқ, ҳозирги замон ёшларининг ювилмаган, исқирт узун сочи чиндан ҳам хунук-да!

ГИГИЕНА МОДА ТАРАФДОРИ, БИРОҚ...

Бизнинг мамлакатимизда зарарли модага қарши курашиш анча осон. Йирик совет олимлари телекурсларда чиқадилар, матбуотда махсус мақолалар эълон қиладилар. Одамларнинг ёппасига белларига, бўйинларига, сонларига ҳалқа солиб, то сулайиб қолгунларича айлантиришларига қарши панд-насиҳатлар қилишга тўғри келди: болалар ҳам, кекса ёшдаги кишилар ҳам «хўла-хўп» деб, ҳалқани айлантирар эдилар. Ё бўлмаса, кунгабоқар мойи ичишга қарши курашни олайлик. Қор суви ёки бедана тухумининг минг дардга даво эмаслиги ҳам тушунтирилди.

Чамаси одамзод дунёда қанча турса, барча дард давосини шунча кўп излайди, абадул-абад ёш қилиб турадиган обиҳаётни қидириш билан овора бўлади. Тўғриси-ни айтганда, баъзи одамлар ўйлаганидек, бир стакан қор суви ёки бедана тухуми каби дардларга даво нарсаси ва обиҳаёт йўқ, у ҳаёт тарзида!

Худди шунингдек, ҳеч қандай озиқ-овқат маҳсулоти, агар шу маҳсулотни гигиеник норма асосида истеъмол қилинадиган бўлса, соғлом одамга зарар қилмайди. Энди биз шу ерда бошқа бир қизиқ ҳодисага, агар таъбир жоиз бўлса, «мода раддиясига» ва «тескари модага» дуч келамиз.

Гоҳ сариёғни, гоҳ қандни, гоҳ помидорни ёки бошқа нарсани соғлиқ учун зарар деб, асоссиз равишда қаёқдаги бўлмағур гапларни гапиришади.

Гигиена машҳур ва мўътабар олимлар тили билан бундай маълумотларнинг мутлақо асоссизлигини айтишга мажбур!

Бу ерда биз айтиб ўтган кўпчилик нарсалар гигиенанинг ёрдами биланми, ёки ёрдамсизми, ёшини яшаб ўтди, гигиена оғзаки равишда ва матбуот саҳифаларида бирор ҳодисанинг яхши-ёмон томонларини кўрсатиб беришга ҳаракат қилди. Таассуфки, гигиена анча сусткашлик қилди. Минглаб одамлар моданинг бевафолигини сезишди, ана шунда гигиена ўз овозини баралла кўтарди.

Гигиена қуйидаги нарсаларга:

... калта плашга қарши. Калта плаш айна ёмғир ёғиб турган кунда тиззаларни шалаббо қилиб юришга ва

навбатдан ташқари шамоллаб қолишга атайлаб мўт-жаллангандек;

... бигиз пошна (шпилькани) ва платформани ҳар куни кийиб юришга;

... одамнинг оёғида фақат битта ўрта бармоқ бор деб ўйлаб, шу жиҳатдан тегишли пойабзал конструкция қиладиган мода яратувчиларга;

... пошнани 12 сантиметр қилиб ясаган оддий математика билимдони бўлмиш мода яратувчиларга ҳечам тоқат қила олмайди.

Агар одатда 60% гавда массасининг товонга ва 40%нинг оёқ кафтининг олдинги ва ташқи қисмларига тушиши ҳисобга олинадиган бўлса, товон 12 сантиметр кўтарилганда тақсимланиш қандай бўлади? Мода яратган одамнинг ўзи ана шунақа баланд пошнада юриб кўрганмикан?

Лекин умуман гигиена модага қарши бўлмаган, йўқ. Асло! У — мода тарафдори! Мебель, чиройли ихчам кийим, тирноқларнинг ёқимли рангда бўялиши, атирларнинг хушбўй ҳиди — буларнинг барчаси одамларга завқ бағишлайди, завқ бағишладими, демак, яшашга ёрдам беради.

Гигиена кўҳна ҳақиқатни такрорлайди, бироқ уни ўз ҳолатига солади. «Ҳақиқий мода — бу кўпчилик одамлар киядиган ёки ўзида бор нарсадир, лекин у ҳар бир одамнинг таъбиға, ёшига, даромадига ва соғлиғига қараб ўзини кўрсатишдир». Келинг, ҳамма нарсада гигиеник ва эстетик дид уйғун бўлсин. Гигиена ва мода аҳил яшаши керак. Ахир Н. Г. Чернишевский айтганидек: «Одамзодда бор нарсанинг гўзаллигини ва кўҳликлигини организмнинг уйғун ривожланиши ва саломатлигисиз тасаввур қилиб бўлмайди».

МАЖБУРИЙ ХОТИМА

Москвадаги мактаблардан бирида «Мода ва саломатлик» темасида лекция ўқиб беришимни илтимос қилишди. Мен дарров рози бўлдим. Мен сўзимнинг бошида «А дан Я гача» деган китоб ёзганимни айтдим ва болаларга ҳозиргина сен ўқиб тугатган бобни ўқиб бердим. Менинг тингловчиларим бу бобнинг мазмунига қўшилишди, фақат юқори синфда ўқийдиган бир қиз «Менда битта таклиф бор, айтсам майлими?» — деб қолди.

— Бемалол, хурсанд бўламан, — деб жавоб бердим.

— Менинг таклифим гигиеник жиҳатдан унчалик бўл-
маса ҳам, лекин уни китобга киргизиб қўйсангиз. Барча
қизлар албатта тикишни билишлари керак, ўшанда ҳар
сафар янги модадаги кўйлак олиб беринг, деб илтимос
қилавериб, ота-оналарининг жонига тегмайдилар. Ар-
зон кўйлакни дид билан тикиб олиш мумкин, шунда у
қимматбаҳо кўйлакдан яхши кўринади ва одам бекор-
дан-бекорга сиқилмайди. Мана, ҳатто «гигиена ҳам то-
пилди», — деб қўшиб қўйди қизча.

Залдагилар кулиб юборишди. Аввалига мен нима
гаплигига тушунмадим, лекин кейин билсам, «Бичиш ва
тикиш» тўгараги бошлиғи гапириб, тўгаракка киришга
ташвиқот қилган экан.

— Муҳтарам аудиториянинг қарори қандай бўлади?
Китобга киргизайликми ёки йўқми?

— Қиргизинг, лекин ўғил болалар ҳам тикишга ўр-
ганишсин, бу уларга ҳам фойдали.

ҲАММАГА МАЪЛУМ ҲАҚИҚАТНИ ЭСЛАТИШ

Шундай ҳақиқат борки,
уни ҳаминша
такрорламоқ даркор



Онамга ва отамга уйни байрамга супуриб-сидиришда
ёрдам бердим: полни, ваннани,
раковинани, плитани ювдим;
деворлар шунақанги тоза бўлдики, худди чиннига
ўхшаб ялтирайди. Кейин ўзим душда чўмилдим,
кийимларимни алмаштирдим, янги
чиройли кўйлак кийдим.
Топ-тоза, саранжом-саришта уй ҳақиқатан
ҳам файзли кўринади.
Шунда қиз енгил тортиб кетди, қалби
севинчга тўлиб-тошди.

ҲАММАГА МАЪЛУМ ҲАҚИҚАТНИ ТАҚРОРЛАШГА ҲОЖАТ БОРМИ?

Ҳақиқатан ҳам, ҳеч бўлмаса, саккизинчи синфни битирган болалар жуда яхши биладиган нарсаларни нима учун такрорлаш керак? Улар, масалан, тозалик — саломатлик гарови эканини биладилар. Тўғри, шахсий гигиена ва уй-жой гигиенасига алоқадор врач маслаҳатларининг кўпини ҳамма билади (ушбу боб худди шу масалаларга бағишланади). Бироқ, буюк врач ва педагог Н. И. Пирогов шундай ҳақиқатлар борки, уларни адоқсиз такрорлаб туриш керак, деган эди.

Ҳақиқатан ҳам, болалар боғчасидаёқ (ҳатто бундан ҳам илгари) овқат ейишдан олдин қўлни ювиш кераклигини доимо айтиб, насиҳат қилиб туришади.

Ўз вақтида бир олим қизиқ ва ўрناк бўладиган тажриба қилган эди: тоза ювилган терига қўйилган микроблар 10 минут ичида деярли ўлиб битди, шу турдаги микробдан шунча миқдорда ифлос терига қўйилганда 10 минутдан кейин 55% и қолди. Кўриниб турибдики, кир терида тилинган-шилинган яра жой бўлса, аҳвол қанча хавфли бўлади.

Дизентерияни ифлос қўл касаллиги деб бежиз айтишмайди. Агар ҳаммамиз овқатланишдан олдин, ҳожатхонадан чиққандан кейин қўлимизни ювмайдиган бўлсак, у ҳолда юқумли ичак касалликларини йўқотиб бўлмайди. Аксинча, ичак касалликларини йўқотишда қўлни ювиш (совунлаб ювиш!) полиомиелитга, дифтерияга ва ҳатто чечакка қарши эмлаш қандай роль ўйнаган бўлса, шундай ҳал қилувчи роль ўйнаши мумкин. Ўсмирларда касал бўлиб қолишдан қўрқишдан кўра, кўпроқ қўллари тоза тутишга эстетик зарурат бўлиши керак. Эсинг-

да бўлсин, кун давомида қўлинг нималарга тегмайди дейсан: панжарани ушлайсан, итни силайсан, ботинка киясан ва ҳоказо. Қўллар гавданинг энг кўп кир бўладиган қисми!

Лекин гавданинг бошқа жойлари ҳам тоза бўлишга муҳтож бўлади. Бу, айниқса ўсмирларга тааллуқлидир, чунки бу даврда тер ва ёғ безлари фаол ишлайди. Баданнинг ҳамма ери, терининг ҳамма жойи тоза бўлишга муҳтож бўлади. Халқимизда жуда ажойиб қадимги одат бор — ҳафтада бир марта (бундан кам эмас) ҳаммомга борилади. Келинг, биз ҳам ана шу удумга одатланайлик — ҳафтада камида бир марта баданимизни иссиқ сув билан совунлаб ювиб турайлик. Тоza тери касаллик қўзғатувчи микробларга қарши ғовдир, умуман, одам ювиниб, озода бўлиб юрса, дили равшан бўлади.

Модомики, сўз тери устида бораётган экан, бир йўла унга боғлиқ яна бир масала устида гапириб ўтмоқчиман.

ҚУТУЛИШ ҚИЙИН БЎЛГАН УМР БЕЗАГИ

Гап терига татуировка солдириш устида боради. «Татуировка» сўзи полинезияликлар тилида «расм» деган маънони билдиради. Гигиена татуировка ҳақида анча шоирона гапиради: бу эримайдиган бўялган моддаларни тери остига киритишдир.

Турли замонларда ва турли халқларда татуировка ҳар хил мақсадларда солинган. Қўҳна Юнонистонда (Грецияда) ва Римда қулларни тамғалаш учун ишончли бўлган. Ўрта асрларда эса, шундай усул билан жиноятчиларни тамғалашган. Ҳозир татуировка хусусан Африка қабилаларида, малайзияликларда, эскимосларда тарқалган. Татуировкани юзга, қўлларга, оёқларга, танага, баданнинг деярли барча жойларига солишади. Бу ерда татуировканинг моҳияти турлича: ҳам йигитларнинг чидамлилигини синаш, ҳам бир қабилани иккинчи қабиладан ажратиб туриш, ҳам «ёвуз инсу-жинслар»дан ҳимояланиш учун ва шунчаки безаниш учун солинади.

Бизнинг мамлакатимиз аҳолисида қайси мақсадда татуировка солинишини гапириб ўтирмаймиз. Психогигиена нуқтаи назаридан қараганда татуировка бошга кўпгина ғам-ташвишлар солади, таъбир жоиз бўлса, ёшликда нодонлик қилингани учун бир умр афсуслар қилинади: бир хил одам қўлининг кафтини доимо юқорига

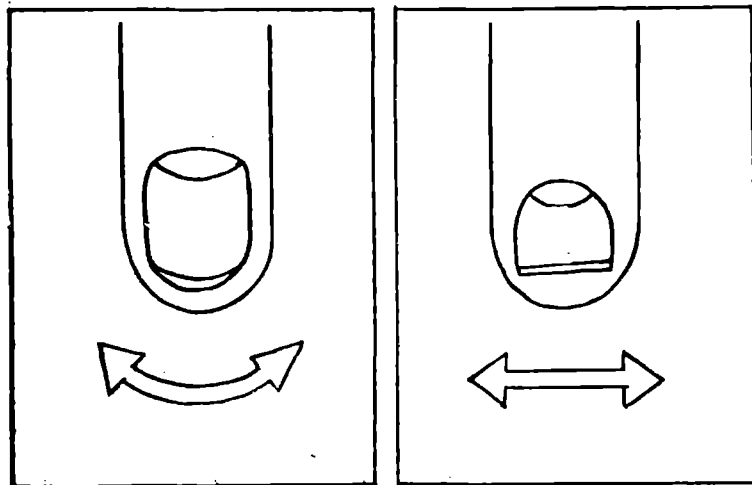
қаратиб кўтариб туради, бошқаси енгини доим қўлининг учигача тушириб юради.

Тери гигиенаси нуқтаи назаридан татуировка зиён келтиради, тери остига бўёвчи модда юбориш кўпинча йирингли касалликларни пайдо қилади. Чунки татуировка санитарияга хилоф шароитда солинади. Ана шу йирингли ярачалар ўрнида чандиқлар ҳосил бўлади, чунки бўёвчи модда терига чуқур киради, одатда, қон томирлар бўйлаб, бириктирувчи тўқима толалари ўртасида жойлашади.

«Нодонлик қилган одам» (бундай одамни яна қандай аташ керак?) катта бўлганида теридаги расмни ёки ёзувни ўткир кислоталар билан кетказишга ёки куйдиришга ҳаракат қилади, лекин ўрни бари бир ёмон чандиқ бўлиб қолади. Косметика муассасаларида татуировкани йўқотиш мақсадида махсус аппарат қўлланилади, у терини қаватма-қават кўчиради, лекин бу усул такомиллашмаган. Шу сабабли, терини расво қилмаслик, уни «бўямаслик» керак.

ТИРНОҚЛАРИНГИЗГА БЕПАРВО БЎЛМАНГ

Тирноқлар остидаги эркин бўшлиқ — бу ифлос нарсалар, чанг, гижжалар тухуми уясиدير. Профессор А. А. Смородинцевнинг маълумотларига кўра, қўлда бўладиган барча микробларнинг 95% гачаси тирноқлар ос-



тида бўлади. Тери остидаги бир грамм кирда 380 миллионтагача микроб бўлади. Бу ерда улар маза қилиб яшашади — илиқ, қоронғу, нам, овқат истаганча, хулласи калом, яшаш ва кўпайиш учун ҳамма нарса муҳайё. Тирноқлар қанчалик узун ва кир бўлса, улар орасида касаллик қўзғатувчи микроблар шунчалик кўп бўлади. Демак, тирноқларни тартибга келтириш, калта қилиб олиш керак. Лекин тирноқни асло кемтиманг. Бу ёмон одатлардан бири, одам болалигида бунга ўрганиб қолса, катта бўлганда уни ташлаши қийин бўлади.

Л. Н. Толстой «Ешлик» повестида шундай ёзади: «Бир студент дўконда менинг олдимда тирноғини кемтиб турарди, унинг тирноғи милки сочиқ бўлиб кетганди, бу менга шунчалик ёмон кўриниб кетдики, ҳатто нарироқ бориб ўтирдим». Тирноқ кемтишнинг хавфи шундаки, бунда оғизга касаллик қўзғатувчи микроблар, агар таъбир жоиз бўлса, концентрланган ҳолда тушади.

Тирноқларни шундай олиш керакки, қўл тирноғининг чети юмалоқ, оёқларда эса тўғри бўлсин. Тирноқни тез-тез олиб туриш керак, чунки тирноқ анча тез, ҳар куни 0,1—0,2 мм ўсади.

Тирноқлар инфекцион касалликлар билан, айниқса, кўпинча трихофития деб аталадиган замбуруғ касаллиги билан зарарланиши мумкин. Агар тирноқларингизнинг салга синаётганини, ранги ўзгарганини сезсангиз ёки тирноқларингиз уваланса ва қуш тирноғига ўхшаб қолса, врачга бориш керак. Бу умумий касаллик аломати бўлиши ва тирноқнинг ўзи инфекцион касалликка йўлиққанини билдириши мумкин. Хулоса қилиб шуни айтиш керакки, қип-қизил бўёқ суртилган ўстирилган тирноқ таги кирлигидан қорайиб ётади, бу жуда хунук кўринади. Тирноқлари чиройли қилиб олинган тоза қўл қандай яхши кўринади. Қизлар, буни ҳисобга олиб қўйинг.

СОЧИНГИЗНИ АЯНГ

Соч — терининг ўзига хос мўрт ва нозик мугуз тузилмаси. Ҳар бир соч толасининг йўғонлиги 50 дан 100 микронгача бўлади. Сочлар юпқа мугуз тангачалари билан қопланган, улар бир-бирига ёпишиб туради ва стержен (ўзак)ни ҳимоя қилади.

Сочларнинг умри унча қисқа эмас—2 йилдан 4 йилгача яшайди. Лекин уни қарангки, сочнинг бошига кўп кулфат тушади. Тўғрироғи, ҳаммадан кўра кўпроқ ши-

кастланади. Масалан, сочни учидан илдизига қараб, тез-тез, калта-калта таралганда унга механик шикаст етади. Мугуз тангачалар аста-секин, қаватма-қават кўча бошлайди ва парчаланади. Соч қопламининг нормал физиологик ҳолати бузилади, соч ингичка бўлиб қолади ва ўлади.

XVIII асрда сочни мураккаб турмаклашгандаги ташвишлар такрорланади. Ўша вақтда аёлларнинг жуда олифта турмакланган сочи тагида ифлос, ювилмаган сочлар яшириниб ётар, улар хашаротлар учун яхшигина инкубаторга айланиб қолар эди. Ҳозирги замон модабоз аёллари ҳақида гапирганда уларда «чақирилмаган меҳмонлар» бўлади, деб айтиб бўлмайди, лекин мураккаб прическани бузмасдан сақлашга уриниш сочда чанг, ифлос нарсалар йиғилишига сабаб бўлади; ҳатто колтун (бош терисининг касалланиши натижасида сочнинг тўптўп бўлиб чигалланиши) пайдо бўлади, бунда энди сочни олдириб ташлашдан бошқа илож қолмайди.

Шикаст ейнишдан ташқари, сочнинг бошига яна қандай ташвишлар тушади? Сочнинг тўкилишига яна нима сабаб бўлади?

Ҳозир сочни парвариш қилиш масаласи анча яхши ишланиб чиққан. Бу ҳақда жуда кўп рисоаларда, «Работница» журналида ва бошқа вақтли матбуотларда ёзиб турилади. Мен фақат умумий гигиеник маслаҳатларни такрорлаб ўтмоқчиман, холос, бу сўзларим асосан қизларга тааллуқли. Биринчидан, совун, ювиш воситаларини сочнинг турига кўра танлаб ишлатиш керак. Иккинчидан, агар қизлар умуман ўз соғлиқларига бепарво бўлишса, зарядка қилишмаса, чиниқишмаса, пала-партиш овқатланишса, тўйиб ухлашмаса соч парвариши кўпинча ўз-ўзидан самара бермайди. Учинчидан, офтобда узоқ вақтгача ялангбош юриш сочга зарар қилмай қолмайди. Тўртинчидан, сочнинг тўкилиб кетиши, жуда қуруқ бўлиши умумий касаллик аломати бўлиши мумкин. Албатта врачга бориб маслаҳатлашиш керак. Бешинчидан, эски гигиеник маслаҳатни асло эсингиздан чиқарманг. Ҳар кимнинг ўз тароғи бўлиши керак.

Ҳаш-паш дегунча вақт ўтиб кетади. Ўнинчи синфда кўпчилик йигитлар соқол олишади. Уларга қанақа устари тавсия этса бўлади? Электр устаранинг қатор афзалликлари бор: соқолни совунлашга, чўтка, соқол олишда ишлатиладиган нарсаларни ювишга ҳожат қолмайди. Электр устара гигиена нуқтани назаридан яна ҳам

яхши. У ўзининг хавфли ва хавфсиз авлодларига қараганда фақат соқолни олибгина қолмай, балки юзни массаж ҳам қилади, қон томирларга ва нервларга яхши таъсир қилади, юз териси анча майинлашади. Соқол олаётганда айлантириб олиш кераклигини айтиб ўтиш зарур.

Бироқ, электр устарада соқол олганда ҳам тери таъсирланади, қизил доғлар пайдо бўлади. Дерматологлар юзни ювгандан кейин 10—15 минут ўтгач, соқол олишни тавсия этадилар. Соқол олишдан олдин юзга упа суртиш, лосьондан, масалан, «Пингвин»дан фойдаланиш керак. Соқол олгандан кейин суртиладиган кремлар ва лосьонлардан фойдаланиш мумкин.

Энди, киприк ҳақида гаплашиб оламиз. Баъзи қизлар яхши ўсади, деб киприкларини қирқадилар. Кесган билан бари бир киприк тез ўсмайди, узун ҳам бўлиб қолмайди. Киприкни бўяшади. Шуни унутмангки, узоқ вақт давомида киприкларни бўяб юрганда улар синадиган бўлиб қолади, умри қисқаради. Киприк ҳар 3—5 ойда тушиб, янгиси чиқади.

Киприклар бўлмаса, одамнинг юзи анча кўримсиз бўлади ва кўз чанг ҳамда ифлосга қарши яхшигина ҳимоя тўсиғидан маҳрум бўлади. Шу сабабли, киприкларини бўяб юрадиган қизларга киприкларига кунгабоқар мойи суртиш, ухлашдан олдин тушни кетказиш тавсия этилади.

Кўз гигиенаси ва тишларни парвариш қилишни ҳам шахсий гигиенага киритиш мумкин. Кўз гигиенаси ҳақида гапириб ўтган эдик. Тишни парвариш қилиш ҳақида икки оғиз гапириб ўтсак, фойдадан холи бўлмас.

ВРАЧГА ҚАНЧАЛИҚ КЕЧ БОРСАНГИЗ, ОҒРИҚ ШУНЧАЛИҚ КУЧАЯДИ

«Истеъфодаги генерал-майор Булдеевнинг тиши оғриб қолди. У оғзини ароқ, коньяк билан чайди, оғриқ тишга тамаки қурумани, қора дори, афюн, скипидар, керосин қуйди, лунжига йод суртди, қулоқларида спиртга ҳўлланган пахта бор эди. Лекин буларнинг бирортаси ёрдам бермас ёки кўнглини айнитар эди». Лекин ҳозир ҳам тиш оғриб қолганда шунга ўхшаш кўпгина нарсаларни қўллайдилар, булар истеъфодаги генерал-майор қўллаган нарсаларга ўхшаш. Нима ҳам қилардингиз, тиш оғриғи ҳазил гап эмас.

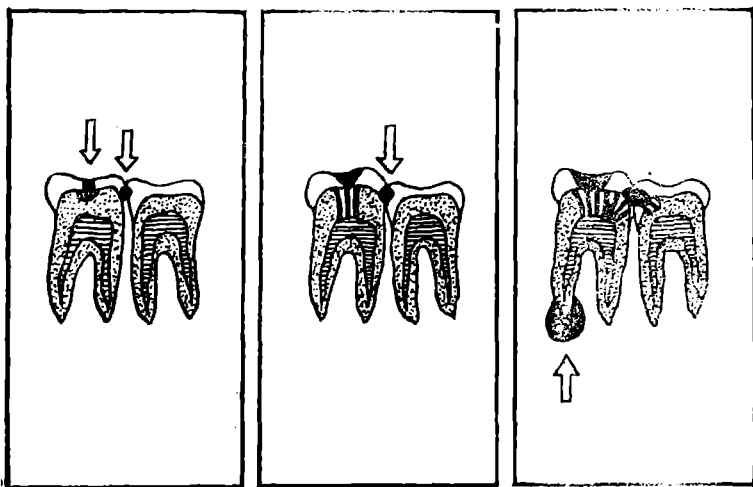
Тиш оғриғи кўпинча кариесда пайдо бўлади. Қадим замонларда кариесни тиш чириши деб аташар эди. Бу қадимги дард, бироқ ҳозир ҳам кариес ер юзида жуда кенг тарқалган касаллик; кўпчилик мамлакатларда кариесдан 90% аҳоли азоб чекади.

Тиш оғриғи ва тиш емирилишининг олдини олишда ўз вақтида даволаниш жуда муҳим.

Ўмуман кариеснинг олдини олса бўладими? Бу саволга жавоб беришдан олдин кариес нима сабабдан пайдо бўлади, деган саволга жавоб бериш керак.

Кариеснинг келиб чиқиши ҳақидаги ҳозирги замон гипотезаларининг икир-чикирлари ҳақида тўхталиб ўтирмаймиз. Бундай гипотезалар кўп. Кўпчилик олимлар кариеснинг пайдо бўлишига нотўғри овқатланиш, углеводли овқатларни ҳаддан ташқари кўп ейиш ва минерал тузлар, витаминлар, ҳайвон оқсиллини кам истеъмол қилиш замин яратади, деб ҳисоблайдилар. Кариеснинг олдини олиш нуқтаи назаридан 100 грамм конфет егандан кўра ярим литр сут ичган маъқул. Бинобарин, қадимгиларнинг бола ширинликни кўп еса, тиши бузилади, деган сўзлари ҳали ўз кучини йўқотгани йўқ.

Кейингиси тозалик. Овқат егандан сўнг оғизни чайиш керак. Агар овқат қолдиқлари тиш орасида қолса, уларни энг оддий тиш тозалагич ёрдамида чиқариб ташлаш зарур. Тишни ҳар куни икки маҳал тозалаш лозим. Шунда ҳам тиш чўткасини фақат горизонтал, яъни тиш-



лар бўйлаб юритмасдан, балки вертикал равишда, яъни пастдан юқорига, юқоридан пастга қараб ҳам юритиш керак. Бундай усул милк учун ҳам ўзга хос гимнастика бўлади. Қаттиқ овқат: сабзи, олма, турпни чайнаб ейиш ҳам тишни яхши мустаҳкамлайди.

Тишни механик шикастланишдан эҳтиёт қилиш керак. Масалан, температуранинг бирдан ўзгариши — морожний егандан сўнг иссиқ чой ичиш зарар. Болалар тишларида ёнғоқ, данак чақишни яхши кўрадилар, михни омбир билан суғуриш ўрнига тишлари билан тишлаб суғурадилар. Эски китобларда этикдўзларнинг қийшайиб кетган тишларини кўриш мумкин, чунки улар михни тишлари орасида қисиб турадиган одатлари бор, тикувчилар эса, ипни тишда узадилар.

КИЙИМ ҚАНДАЙ БЎЛИШИ КЕРАК

Сенга шимнинг кенглиги ёки кўйлакнинг узунлиги қандай бўлиши кераклиги ҳақида маслаҳат бермоқчи эмасман. Бу моделчиларнинг иши. Лекин врач нуқтаи назаридан қуйидагиларни маслаҳат бериш мумкин: кийим қулай, об-ҳавога мос, чиниқишга ёрдам берадиган, иссиқликни иложи борица кам ўтказадиган ва шу билан бирга ҳаво ўтказадиган, кири яхши кетадиган, зарарсиз, салга ўзига нам олмайдиган бўлиши керак. Бу масалада саккизта талаб айтиб ўтилади, лекин булар ҳали ҳаммаси эмас.

Биринчи талаб жуда аниқ. Лекин инкинчисини эса, ўсмирлар жуда кўп бузишади. Худди ана шу ҳақда гаплашамиз.

Кўпчилик қиз-йигитлар йилнинг совуқ кунларида ҳам яланг бош юришади. Кўпгина юқори синф ўқувчилари ҳатто қишда ҳам пальто киймай юрадилар. Ўртоқларнинг билан бир пас гаплашиб турсанг, қорбўрон ўйнасанг ҳеч нарса қилмайди, бироқ автобус бекатида туриб қолсанг совқотасан, изғирин шамол жонингдан ўтади ва шамоллаб, касал бўлиб қоласан.

Кийимнинг безарарлиги. Бу ерда нима назарда тутилади? Сунъий матолардан тикилган ич кийим ва устки кийим яхши. Лекин баъзи одамларга уларни кийиш мумкин эмас: юрак қисқаришлари ритми ўзгаради, қон томирлар спазмга учрайди. Яна бир бор айтиб ўтаман,

баъзи одамларга бу хилда кийим кийишга рухсат этилмайди.

Баъзан ёш йигит салга чарчаб қолади, боши огрийди, жуда серзарда бўлиб қолади. Бунинг сабабини турли нарсалардан кўришади, лекин кийиб юрган кийими хаёлларига ҳам келмайди. Кийимнинг баданни сиқиб, тортиб туриши соғлиқ учун фойдали эмас, чунки бунда қон оқишига тўсқинлик қилинади. Мана шунинг учун ҳам белга тақиладиган камар ўрнига тортиб турадиган резинка, юмалоқ резинка ўрнига белбоғ (айтганча, уларга пайпоқни илиб қўйса, ҳечам тушиб кетмайди) тақиш керак, кўйлак ёқаси бўйинни сиқмаслиги лозим.

Ич кийимга мана бундай талаб қўйилади: тери ажралмаларини яхши шимиши, терини кир бўлишдан, дағал устки кийимнинг ишқаланишидан сақлаши, етарли даражада ғовак, ҳавони яхши ўтказадиган бўлиши ва иссиқликни кам ўтказиши, осон ювиладиган, кўп марта лаб ювишга ярайдиган бўлиши зарур. Ип газламалардан тикилган ички кийим барча талабларга бирмунча даражада, зиғирдан тўқилган ва шойи газламалар эса бирмунча кам жавоб беради. Мамлакатимизнинг шимолий районларида ҳаво совуқ бўлгандан фақат бир қават ички кийим кифоя қилмайди. Жундан тикилган кийимни ички кийим устидан кийиш аллақачон ҳаммага маъқул бўлган. Жун газламада жуда кўп тешиклар бўлганидан иссиқликни кам ўтказиши. Жун газламаларнинг қизиқ ва жуда фойдали хусусияти шундаки, нам бўлганида ҳам иссиқлик ўтказиши ва ҳаво ўтказиши унча ўзгармайди.

Биз кундузи кийиладиган ич кийим ҳақида сўз юритдик, уйқуга ётишдан олдин тунги кийим кийиб олиш лозим. Тунда кийиладиган кийим иложи борица кенг, енгсиз ва ёқасиз бўлиши керак. Шу сабабли, кечаси яхшиси тунги кўйлак кийиш лозим, тунги пижама унчалик яхши эмас.

Ушбу бўлимни тугатар эканман, ички кийимни фақат об-ҳавога қараб кийиш шарт эканини таъкидлаб ўтмоқчиман. Бу масалада кўпинча хатога йўл қўйилади. Совуқ, изғирину, лекин қизлар синтетик газламадан ёки шойидан чиройли юпқа кўйлак кийишни яхши кўрадилар. Бунда жинсий органлар ва қовуқнинг касалланишига хавф туғилиши шубҳасиз. Аксинча ҳам бўлади. Баъзан синфда дарс пайтида қизлар иссиқ рейтузада ўтирадилар, терлайдилар. Бу гигиена жиҳатидан яхши эмас.

Мактабдан уйга қайтиб келгач, уй кийимларини кийиб олишни ҳам унутма.

ДАСТРҲОМЛЧАСИЗ УИДАН ЧИҚМА

Онамнинг бу гаплари ҳечам қулогимдан кетмайди, бундан қирқ йил муқаддам онам уйдан чиқиб кетаётганимда доимо шундай дерди.

Дастрӯмолча — юриш-туришимизда арзимас нарсага ўхшаб кўринади, лекин врачлик нуқтаи назаридан аҳамияти катта. Илгари дастрӯмолчалар безак бўлар эди. Уларни қимматбаҳо батистдан қилишар, зар ип билан гуллар тикишар, қимматбаҳо мунчоқлар тақишар эди. Кейинчалик рӯмолчалар анча соддароқ бўла борди. XVIII асрда овқатлангандан кейин тиш рӯмолча билан артилса, бу одобиликни кўрсатар эди. Шуниси қизиқки, Осиё мамлакатларида ҳозирги кунда дастрӯмолдан худди ана шу мақсадда фойдаланишларини кўп марта кўрдим. Бироқ, йиллар ортидан йиллар ўтди ва дастрӯмол фақат бурун артиш учун ишлатиладиган бўлди.

Врачлар дастрӯмолчани катталиги 35×35 см бўлиши, фақат олифтагарчилик учун тутиладиган бир парча тикилган мато бўлмаслиги керак, деб ҳисоблайдилар.

Ўзинг ўйлаб кўр. Йўталганда ва акса урганда ғиж-ғиж микроблар бўлган 40 000 та гача сўлак ва шиллиқ томчилари оғиздан отилиб чиқади, унда ғиж-ғиж микроб бўлади. Бу заррачалар оғиздан жуда катта тезликда отилиб чиқади-да, 3 метр доирада ва бундан узоққа тарқалади. Синфдаги ёки одам тикилинч бўлганда автобусдаги битта бемор одамнинг қанча одамларга касаллик юқтиришини тасаввур қилиб кўргин-а! Лекин тўрт қават букланган битта дастрӯмолча нафасга олинадиган микробларнинг 24% ини тўсиб қолади.

ПАЙПОҚЛАР ҲАҚИДА

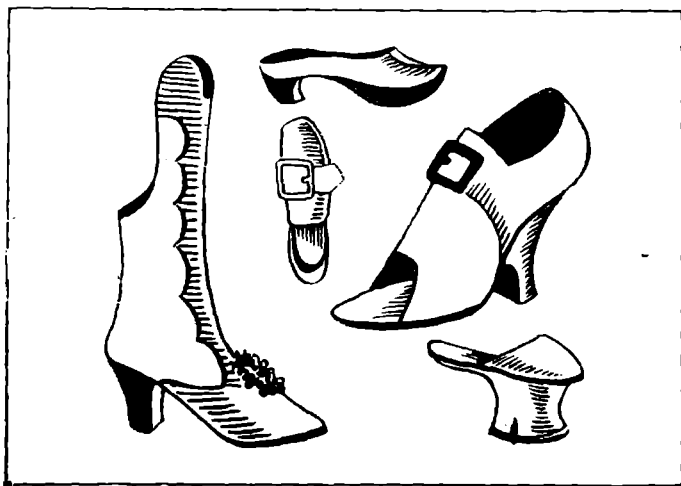
Ёзда, кузда, баҳорда ҳар куни кийиш учун ип пайпоқ яхши, қишда кун совуқ бўлганда устидан яна жун пайпоқ кийиш керак. Эластик носкилар жуда қулай ва чиройли, бироқ кун иссиқ пайтида намни яхши буғлантирмайди, намни яхши шиммайди, кўп терлатади.

Капрон, нейлон, перлон пайпоқнинг жуда катта афзаллиги бор: кири яхши кетади, чиройли, оёққа ярашади, эластик, оёққа мос келадиганини топиш унча қийин

бўлмайди. Бундай пайпоқларнинг афзалликлари ҳақида кўп нарсаларни айтиш мумкин эди, лекин уларнинг камчиликлари ҳақида тўхталамиз. Бундай пайпоқлар буғишмайди, совуқдан яхши сақламайди. Албатта, байрам кечасига, театрға, меҳмонға ҳатто қишда ҳам жун колготка ёки рейтуз кийиб боргандан кўра, чиройли синтетик пайпоқ кийиб борган яхши. Аммо бунинг йўлини топиш осон: жун пайпоқда бориб, кейин бошқа пайпоқ кийиб олиб хонаға ёки залға кириш мумкин. Афсуски, қизлар кўпинча гигиеник тавсияларға амал қилишмайди. Совқотганда эса кўпинча оёқ қизариб кетади, титрайди, қовуқ ва жинсий органлар касалланиб қолиши мумкин.

ПОЙАБЗАЛ ҲАҚИДА ИККИ ОФИЗ СЎЗ!

Пойабзал тарихи, балки, кийим-бош тарихидан сал кечроқ бошлангандир. Ҳар ҳолда унинг бошланиши дастлабки кесувчи тош асбобларининг пайдо бўлишига боғлиқ бўлган. Пойабзалнинг яхши бўлишига лашкарбошлар айниқса қизиқишган. Солдатнинг ёмон, нораціонал пойабзали туфайли походнинг муваффақияти хавф остида қолган: одам оёғини тошға тегиб яраланишдан, кесишдан ва тиканли ўсимликлар киришидан ҳимоя қилишға, совуқ ва намдан асрашға ҳаракат қилиши керак бўлган.



Ёмон пойабзал оёқни шилади. Оёқнинг қавариши урушаётган мамлакатлар армиясига катта талафот етказган, 5% гача солдатни, ҳатто бундан ҳам кўпроғини сафдан чиқарган. Оёқ қаваришининг асосий сабаби — пойабзалнинг нотўғри бичилиши ёки оёққа катта-кичик келишидир.

Оёқ териси пойабзалнинг ички юзасига ишқаланганда кўпинча қадоқ пайдо бўлади. Бунга сабаб оёқ шилинишидаги каби. Тор пойабзал оёқ кафтининг кўп терлашига сабаб бўлиши мумкин. Йилнинг совуқ вақтида оёқ терлаши кўпинча оёқнинг совқотишига ёки ҳатто совуқ олишга олиб боради. Ёмон пойабзал яссиоёқлик ривожланишига имкон бериш мумкин.

Ҳозирча биз маҳаллий ўзгаришлар ҳақида сўз юритдик, лекин ёмон пойабзал умумий ҳодисаларга олиб бориши ҳам мумкин. Масалан, пошнаси баланд аёллар пойабзали огирлик марказининг сурилишига олиб боради, бу эса умуртқа погонасининг қийшайишига, ички органларнинг ўрнидан сурилишига сабаб бўлади.

Нормал оёқ кафтида узунасига ва кўндалангига кетган эластик гумбазлар рессор ролини ўйнайди. Шунинг учун одам пружинасимон, енгил, равон, чиройли юради. Агар одам пошнаси пастроқ пойабзал кийса, у ҳолда гавда огирлиги оёқ кафтининг ҳамма ёғига бир текис тушади. Баланд пошна пойабзалда юрганда нагрузка оёқ кафтининг олдинги бўлимига тушади. Агар бойлам

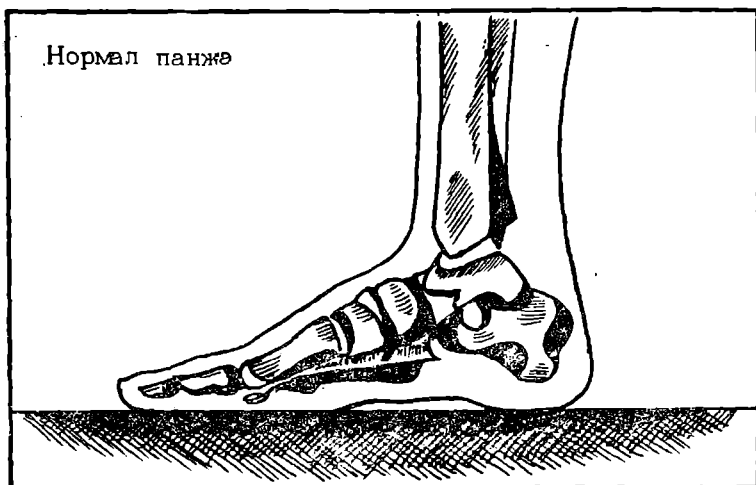


аппарати нимжон бўлса, оёқ кафти суяклари сурилади, уларнинг ўртасидаги қисми тушади ва кўндаланг гумбаз гўё ёйилади, оёқ кафтида қадоқ пайдо бўлади, қадоқ эса, ўзингиз биласиз, жуда азоб беради, вақт ўтиши билан яссиоёқлик ривожланиши мумкин.

Хўш, умуман пошнасиз пойабзал кийилса-чи? Бари бир бу физиологик жиҳатдан яхши эмас, чунки асосий оғирлик товонга тушади. Гигиенистлар ва ортопедлар аёлларга ва эркекларга ҳар кун кийиш учун пошнаси тахминан 3 см ли туфли ёки ботинкани тавсия этадилар.

Пойабзал ҳам кийим-кечак каби, юқорида айтиб ўтганимиздек, турмушда кийиладиган ва махсус, яъни ишхонада кийиладиган пойабзалга бўлинади. Ишхонада кийиладиган кийим тушунчасини бир оз кенгайтириш ниятидаман. Миллионларча одамлар — сотувчилар, сартарошлар, тўқувчилар ва жуда кўп касбдагилар, асосан аёллар кун бўйи тик оёқда ишлайдилар. Уларнинг кўпчилиги пошнаси йўқ шиппак, ҳатто орқаси очиқ пойабзал кийиб оладилар. Бу катта хатто. Бу хилдаги пойабзални доимо кийиб юриш физиологик жиҳатдан яхши эмас. Мазкур ҳодисада пошнаси паст туфли кийиш керак. Ҳа, пошнаси паст.

Спорт пойабзалларидан туристик походларда кийиладиган пойабзал хусусида сўз юритамиз. Махсус туристик ботинкалар кедларга қараганда гигиеник жиҳатдан яхши ва енгил. Туристтик ботинканинг бир размер



каттасини олиш, одатдаги пайпоқдан ташқари, яна битта жун пайпоқ кийиш кераклигини ҳисобга олиш лозим. Агар туристик походга чиққанда мос келмайдиган пойабзал кийсангиз, туризмнинг азоби бир умр эсингиздан чиқмайдиган бўлади. Шу билан бирга, туристик ёки спорт пойабзалини, масалан, кедни ҳар кун кийиш мумкин эмас. Кед кийганда оёқ терлайди. Пошнасининг йўқлиги оёқ кафтининг тўғри шаклланишига олиб келмайди.

СЕНИНГ ЁРДАМИНГ ЖУДА ЗАРУР

Уйни супуриб-сидиришда сенинг ёрдаминг ота-онанга жуда зарур бўлади. Уйга чанг ва ифлосни олиб кирмаслик ҳам жуда муҳим. Уқитувчилардан бири болаларни оёқ артиб киришга ўргатиш феъл қўшимчаларини тўғри ёзишга ўргатиш каби жуда қийин иш, деб айтган эди.

Қўчадан келгач, уйга оёқни артиб кир ва пойабзалингни ечиб, уйда кийиладиган пойабзал кийиб ол. Кийимни ёки пойабзални уйда тозалаш асло мумкин эмас.

Сен уйда ота-онанг билан бирга яшайсан. Хўш, нега энди арзимаган ишларни қилгинг келмай, ўзингни жуда бойвачча қилиб кўрастинг келади? Ваннада чўмилдинг-



ми, ваннани ювиб ҳам қўйгин-да! Мактабдан келганингдан кейин портфелни ўз ўрнига қўй, дуч келган жойга улоқтирма.

Бугун уйни йиғиштирасизлар. Эсингда бўлсин, уйни супуриб-сидиришдан асосий мақсад битта — у ҳам бўлса, чангни деярли қолдирмаслик ва чангни уйга қайта киришини камайтириш, яъни уйдаги нарсаларни қуруқ латта билан артмаслик ёки қуруқ супурги билан супурмаслик керак.

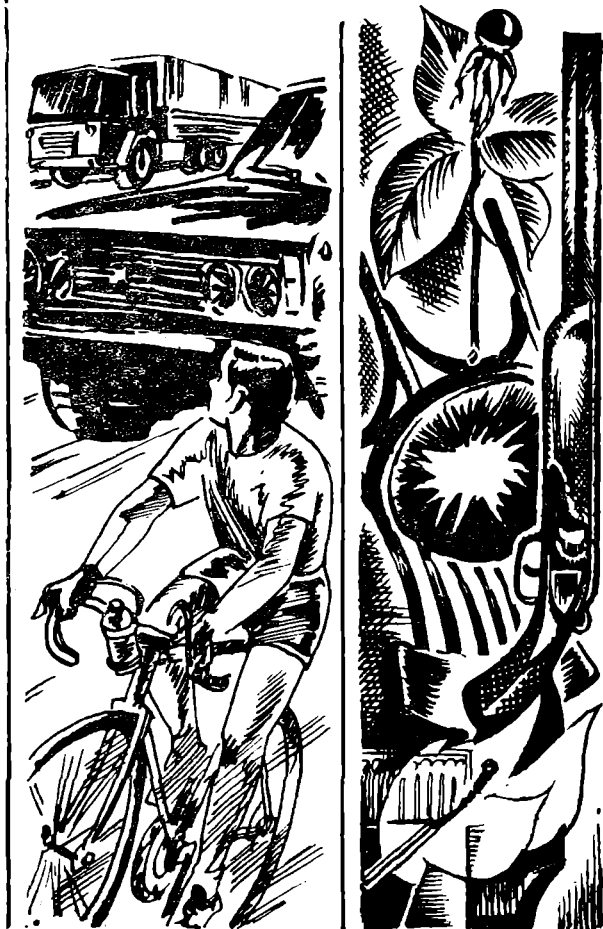
Шундай қилиб, уйни ҳўллаб супуриб-сидириш ва чангни пилесосда олиш лозим. Гидамлар, китоблар, қозғозлар алоҳида тозаланadi. Баъзи мебель, майда-майда безакларга сув теккизиб бўлмайди, шу сабабли уларни чангини яхши оладиган латтада артиш керак, кейин латтани қоқиш мумкин.

Хона ҳавоси тоза бўлиши ҳақида доимо қайғуриш херак.

Йилнинг ҳар қандай вақтида хонани шамоллатиш, иложи бўлса, эшик ва деразаларни очиб қўйиш лозим. Ҳар қандай хонани ҳар куни 25—30 минутдан 2 маҳал шамоллатиш зарур. Ёзда умуман деразаларни очиб қўйиш керак.

Ҳар ҳолда ота-боболаримизнинг панд-насиҳатларини унутмаслигимиз лозим, лекин афсуски, ҳамма йигит-қизлар уларга амал қилавермайдилар.

У серкиёфа: гоҳ гулга ўхшайди, гоҳ
гугурт бўлиб ёнади, гоҳ гумбурлаб
отилади



*Синфимизда шум хабар тарқалди —
Миша Коршунов кўчадан югуриб ўтаётди, машина
тагида қолибди, оёғи синибди.
Бутун синф билан уни кўргани бормоқчимиз.*

ТРАВМАТИК «ЭПИДЕМИЯ»

Жуда кўп юқумли касалликларга қарши курашадиган ишончли куч ва биринчи навбатда эмлаш воситалари топилган. Гарчи юрак-томир касалликлари ва рак анча ёшарган бўлса-да, бари бир улар ёш бир йигитнинг душмани эмас. Хўш, нима бўлмаса?

15 яшардан 25 яшаргача бўлган одамлар ўлимининг 30 процентдан кўпроғига бахтсиз ҳодисалар сабаб бўлиши аниқланган. Шунда ҳам ҳалок бўлганлар ўртасида ўспиринлар қизлардан анча кўп.

Бахтсиз ҳодисалар тарқалишини ҳозир юқумли касалликлар тарқалишига таққослаш мумкин. «Здоровье мира» журнали маълумотларига кўра, ҳар йили фақат ер юзидаги йўлларда чорак миллионга яқин, ҳатто бундан ҳам кўп одам ўлим топади. Бахтсиз ҳодисаларни кўриб чиққанда амалда ҳамиша битта омилни ажратиш мумкин бўлади, у фалокатга учрашда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Бу одамнинг хулқи. Интизомсизлик жуда кўп ҳолларда бахтсиз ҳодисаларга сабаб бўлади.

Ҳиндистонда пиёдалар ҳам, транспорт ҳайдовчилари ҳам ниҳоятда интизомсиз, улар одатда кўча ҳаракатининг оддий қоидаларига риоя қилмайдилар. Транспорт тезлигининг секинлигига қарамай, жуда кўп одамлар транспорт ёлдираги тагида қоладилар. Пиёдалар ва ҳайдовчилар интизомсизлигининг энг аниқ кўрсаткичи — 10 000 транспорт бирлигига ўлган одамлар сонидир. Ҳиндистонда бу кўрсаткич АҚШ ёки Англияга қараганда 10—15 марта ортиқ.

Лекин одамлар фақат йўллардагина ҳалокатга учрамайди ва шикастланмайди. Америкадаги ишлардан би-

рида, бир йил давомида 91 мингта бахтсиз ҳодиса бўлгани, улар қуйидаги тарзда тақсимлангани ҳақида гапирилади: ишда 12%, жамоат жойларидаги, сувдаги бахтсиз ҳодисаларни ҳам олганда—18%, уйда—28%, йўлларда 42%. Ана шу тўртта группанинг ҳар бирини анча батафсил кўриб чиқамиз.

ЎНГГА ҚАРАНГ, ЧАПГА ҚАРАНГ

Энг кўп сонли тўртинчи группадан бошлай қолайлик. Асосий айбдор — пиёда, жабрланадиган томон ҳам унинг ўзи.

Машина ғилдираги остида қолиб ўлган болани кўрганда кишининг бутун вужуди титраб, юраги эзилиб кетади. У қанчадан-қанча бахтли кунларни кўриши, ҳаёт нашидасини суриши, ота-онаси, қариндош-уруғи, ёру дўстларига қувонч бағишлаши мумкин эди. Балки, ажойиб бир истеъдод эгаси ҳалок бўлгандир, ўлмаганида у ўз асарлари билан китоб саҳифаларини ёки виставка залини безармиди, машҳур инженер, қурувчи, учувчи бўлармиди...

Кўча ҳаракати қондаси ҳозирги замонда шаҳарда яшайдиган одамга ҳаво, сув ва овқат каби зарур.

Ўсмирлар орасида битта махсус группа борки, у хавф-хатарга ҳаммадан кўп дуч келади. Бу велосипедчилар. Машина кетаётган йўлда велосипед миниб бораётган одам доим фалокат ёқасида туради. Баъзан машиналар турна қатор бўлиб кетаётган кўчанинг қатнов чети қисмида, юк ташувчи машиналар катта тезликда кетаётган катта йўлда хавф-хатар бўладими, бунни айтиш қийин. Велосипед миниб кетаётган одам кўпинча эҳтиёткорликни унутиб қўяди.

Тўғри, бизнинг мамлакатимизда йўлда рўй берадиган бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш юзасидан жуда кўп ишлар қилиняпти. Масалан, Москвада бир нечта квартал юрсангиз, бунинг гувоҳи бўласиз:

— машиналар оқимидан ажратиб қўйилган пиёдалар учун махсус ўтиш жойи...

— кўча ўртасида хавфсиз оролчалар...

— кўчаларда йўлкани ажратиб турадиган тўсиқлар...

— светофорлар ўрнатилган...

— ОРУД ГАИ қаттиқ назорат қилиб туради.

Кўп нарсаларни санаб ўтса бўлади, бироқ буларнинг барчаси бефойда бўлиши мумкин.

Бир тўда болалар дарс тамом бўлганидан хурсанд бўлиб, қий-чув, тўполон, шўхлик қилиб ва дарсда беш сбат қимирламай ўтирганидан сўнг ҳаракат қилгиси келиб, кўчага отилади. Болалар тўсиқдан бирин-кетин сакраб ўтиб, машиналар турган йўлнинг нариги томонига ўтишга ошиқадилар. Бирдан қизларнинг бири сирпаниб кетади. Ҳайдовчи машинасини буриб юборишга ҳаракат қилади, лекин у одамлар турган «хавфсиз оролча» га сурилиб кетади.

Қўрқиб кетган болалар кўчани югуриб кесиб ўта бошлайдилар. Лекин болаларнинг қўрқуви анча тез ўтиб кетади, фалокат содир бўлган жойга эса чироқларини пирпиратиб ва юракни тирнайдиган кетма-кет сигнал бериб, «тез ёрдам» етиб келади.

Юқорида айтиб ўтилган чора-тадбирларнинг жуда муҳимлиги ва зарурлигига қарамай, энг муҳими — одам ўзини тўғри тутиши керак, зеро ҳаёт-мамонт масаласи аксари ушнинг ўзига боғлиқ бўлади. Лекин бу лоф эмас.

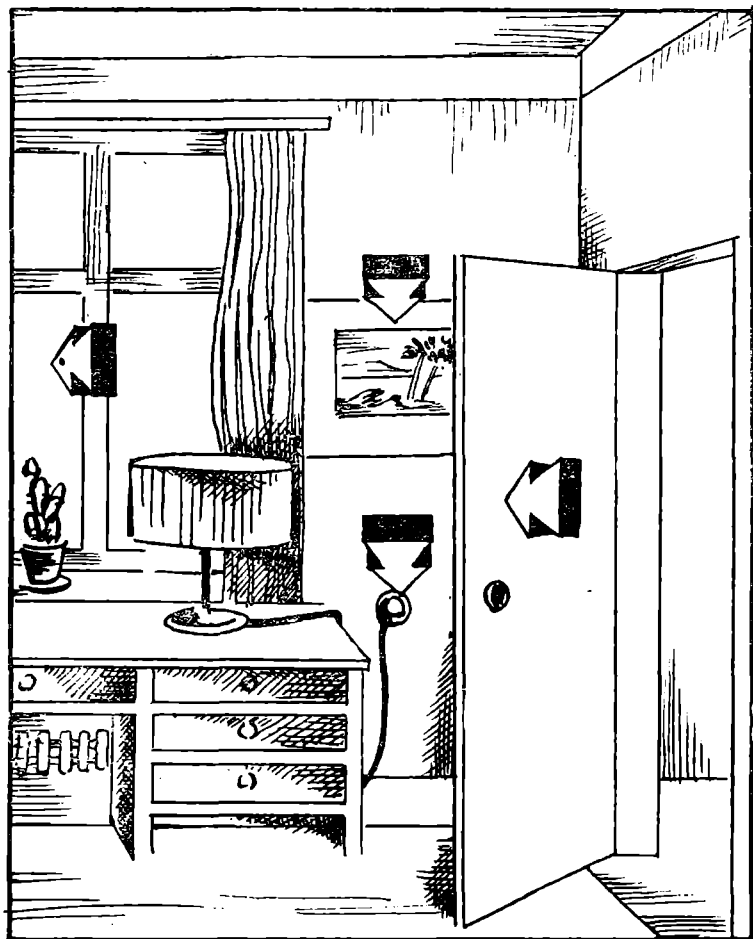
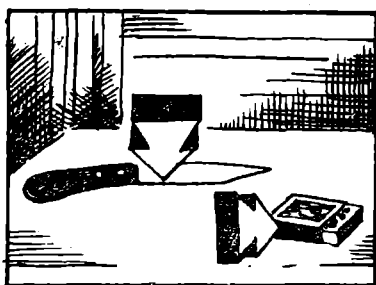
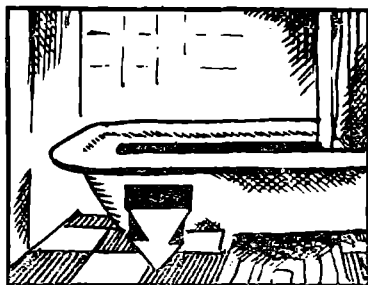
Бироқ, бахтсиз ҳодисаларнинг иккинчи гурӯҳига муурожаат қилтамыз.

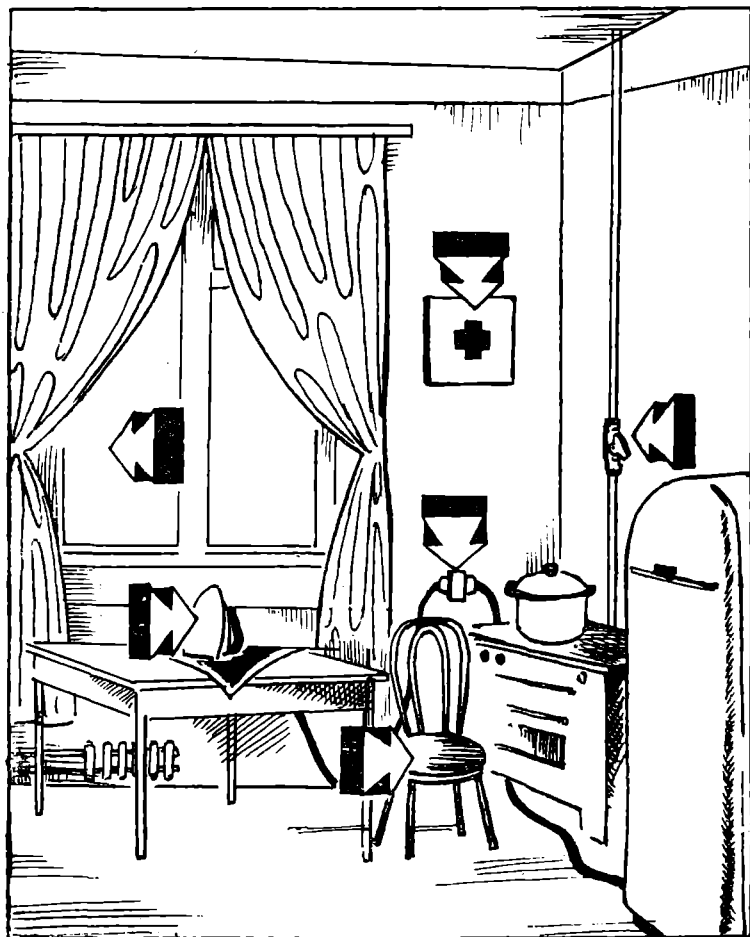
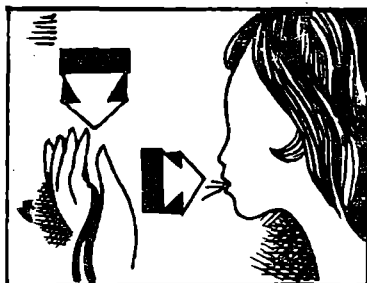
УЙ БУЙЛАБ САЁХАТ

Шикастланишлар сабаби текширилган бир тадқиқотда уйда содир бўлган 26 мингта ўлим ҳодисалари қуйндаги тарзда бўлиб чиқилган: ҳаммадан кўп ҳодиса (44%) йиқилишга тўғри келади. Айтиб қўяй, гап фақат ўлим ҳодисалари устида кетаяпти, йиқилиш натижасида қанчадан-қанча одамлар жароҳатланади, енгил лат ейиш, бир жойнинг шишиб чиқиши ва кўкаришини гапирмаса ҳам бўлади!

... Бундан бир неча йил муқаддам мен Олма-Отага командировкага борган эдим. Якшанба куни тоққа саёхатга чиқиб кетдим. Менинг пойабзалим тоғларга тирмашиб чиқишга мутлақо мослашмаган бўлса-да, жуда эҳтиёткор бўлганимдан ҳатто бирор марта бўлса-да, сирфанмадим ва эсон-омон қайтдим.

Эртаси куни эса мана бундай ҳодиса содир бўлди... Менинг докладим жуда яхши қабул қилинди ва унда айтиб ўтилган таклифларимга қўшилишди. Йиғилишдан сўнг ҳамкасабаларим яшаб турган меҳмонхонага қараб кетдим. Севинчимни тезроқ уларга айта қолай деган мақсадда шошилиб номерга кирдим ва ... сирганиб кетиб йиқилиб тушдим. Ҳаммаси кўз очиб-юмгунча бўлиб ўт-





ди — ҳатто қўлларимни олдинга чўзишга ҳам улгура олмадим.

Оқибат ёмон бўлди, олдинги тишларим синиб кетган, бурним шикастланган эди. Кейинги ишлар ҳақида ўйлашнинг ҳам ҳожати қолмади. Узоқ вақт даволанишимга тўғри келди.

Мен ҳаётимда Кавказ, Ўрта Осиё, Сибирь бўйлаб кўп саёҳат қилганман. Хавф-хатарли сўқмоқларга кўтарилганман, ҳеч бало қилмаган. Бу ерда эса, меҳмонхона номери паркетиди, бунинг устига нақ ҳамкасабаларимнинг кўз олдида чўзилиб ётибман денг. Фалокат қош билан қовоқ ўртасида туради, деб бекорга айтишмайди.

Келинг, содир бўлган воқеани анализ қилайлик. Мен кутилмаганда оддий бир шароитда йиқилиб тушдим. Худди ана шундай кутилмаган, одатдаги, ҳар кунги шароит ёмон оқибатларга олиб боради. Одам ўзини тутиб ололмайди, қаттиқ йиқилмаслик учун шошилиш чора кўра олмайд.

Яна бир мисол. 14 яшар Михаил деган бола ўқув йилини аъло баҳолар билан тугатди. Қримнинг жанубий қирғоғидаги пионерлар лагерига путёвка олди. Жўнашига нақ бир соат қолганда қўшниси бўлмиш кекса бир аёл чиқди-да, ундан шкаф устидаги саватни олиб беришни сўради. Миша креслога чиқиб, саватни олди-да, оёғини ўриндиқ ўртасига қўйди. Ўриндиқ ўпирилиб тушди. Мишанинг оёғи қаттиқ синиб, суяклари бир-бирига кириб кетди.

Айтайлик, шкафдан бирор нарсани олмоқчисиз, бунинг учун стул керак. Бунга травматологнинг кўзи билан қарайлик: а) оғирликдан стул ағдарилиб кетди; б) жойидан сурилди; в) ўриндиғи ўпирилиб тушди; г) оёғи синди. Мана шунинг учун ҳам ҳар бир ёш бола, ҳар бир ёш қизчага табуреткага ёки стулга қандай чиқиш кераклигини кўрсатиш керак. Стул ёки табуреткага чиқишни тақиқлашдан кўра, унга қандай чиқишни ўргатиш муҳим ва фойдалироқ бўлади.

Уйда одам қандай қилиб кўп йиқилади? Бу масалан, одам стулга чиқиб, бирорта нарсани баланд жойдан олмоқчи бўлганида йиқилади. Кўпинча гилам, пол артадиган латта учига қоқилади, хусусан, оёғида бошмоқ бўлмайди, шиппак бўлганда кўп йиқилади. Одам ошхонада ёғ тўкилган бўлса, совун тушган бўлса, сирғаниб кетиши мумкин.

Бу гуруҳнинг иккинчи кичик группаси ҳам бор, бунга

олов сабаб бўладиган барча шикастланишлар киради (23%). Агар биринчи гурппада (йиқилиш), кўпинча катталар ва хусусан, кекса ёшдаги одамларнинг (80% гача) шикастланиши ҳисобга олинадиган бўлса, бунда эса, кўп ёшлар шикает ейди. Куйишларга гугурт ўйнаш, очилиб қолган сим, янги йил арчасига ёқиб қўйилган шамлар, ўчирилмаган сигарета сабаб бўлади. Америка маълумотларига кўра, 122 000 (!) та ўт чиқиши ҳодисалари уйларда пала-партиш чекиш, сигаретани ўчирмасдан ташлаш натижасида содир бўлади.

Бошқа группаларга қуйидаги бахтсиз ҳодисалар киради: заҳарланиш, бўғилиш, ваннада чўкиш (одатда йиқилиб тушганда, ҳушдан кетганда), ўқ отадиган қуролдан жароҳатланиш ва ҳоказо.

Тўғри, шикастланишлар табиатида бизнинг мамлакатимизда ва АҚШда ўхшашлик кўп, лекин принципаал фарқи ҳам бор. Масалан, АҚШда оғир шикастланишлар ва кўпинча ўқ отадиган қуролдан шикастланиб ўлиш кенг тарқалган. Ўқ отадиган қуролни очиқ сотиш, бандитизм, гангстеризмнинг кенг тарқалиши бунинг сабабчиси дир. Бизда бундай ҳодиса йўқ ва бўлиши ҳам мумкин эмас. Бироқ, айрим ҳолларда, ҳайриятки, жуда-жуда кам учрайдиган ҳодисаларда ўқотар милтиқдан жароҳатланиш ҳодисаси учраб туради. Аксари бунга ов милтиғи «айбдор» бўлади.

Нима учун муаллиф: йиқилди, сирганиб кетди, куйиб қолди ва ҳоказо деб ҳамма ҳодисаларни санаб ўтаяпти, деган савол туғилиши мумкин. Ҳа, бу гап асосан китобхонларга эмас, балки «каттаю-кичikka» тегишлидир. Лекин бу гап унчалик тўғри эмас. Уйда турмушда ҳар қандай ёшдаги одам ҳам бахтсиз ҳодисага учраши мумкин. Шу билан бирга шикастланишларнинг олдини олиш қийин эмас.

МАРДЛИҚ ЕКИ БЕКОРГА ТАВАККАЛ ҚИЛИШ

Бир гуруҳ ёш туристлар узоқ йўлни пиёда босиб ўтганларидан сўнг ниҳоят хушманзара, бироқ ҳайқариб оқаётган асов дарё бўйига етиб келдилар. Улар сол ясай бошладилар. Бир нечта ёғочни тўплаб, уларни «тирик ип» билан боғладилар, ўзлари билан олган скобани (икки учи букук темирни) йўлда йўқотиб қўйган эдилар. Скоба қидириб, шу яқиндаги қишлоққа боришга эринишди, чунки у ергача бўлган масофа 18 километр келарди, са-

фарни камида бир ярим кунга қолдириш керак бўларди. Поход қатнашчиларидан бирининг юраги дов бермаганига, қилган эътирозига қарамай, кўпчилик ёғочлар боғланса, ҳечам хавфли бўлмайди, деб туриб олишди. Қани кўрайлик-чи!

Ҳаммалари «ура» деб қийқириб, қирғоқдан нарига сузиб кетишди, лекин орадан бир минут ҳам ўтмай, сол катта бир тошга урилди-да, бўлак-бўлак бўлиб кетди. Бутун жиҳозлар, бунинг устига гўл туристларнинг ўзлари ҳам сувда қолишди. Ҳайриятки, ҳеч ким сувга чўкиб кетмади, лекин бир қиз тошга урилиб, қаттиқ шикастланди. Унинг мияси чайқалган эди, бу қизни ҳали скоба ва арқон олиб келишга бориш учун эринишган қишлоққача қўлларида кўтариб боришларига тўғри келди. Битта рюкзак сувга чўкиб кетди, ёрма ва консервалар, баъзи концентратлардан бошқа маҳсулотлар ейишга зўрға яради. Битта одам шикастланиб, узоқ вақт довланиши зарур бўлиб, бунинг устига поход йўққа чиққан бўлса-да, бироқ иш эсон-омон тугади, деб ҳисоблаш керак, чунки одамлар омон қолишди.

Бизнинг давримизда ёшлар туризми жуда кенг қўлоч ёймоқда. Юз минглаб, миллионлаб йигит-қизлар ҳар йили солларда, велосипедларда, чангиларда ёки пирёда саёҳатга чиқадилар. Тоғларга чиқадилар, асов дарё бўйлаб тушадилар, қадам етмаган тайгага кириб борадилар. Қизиқроқ, қийинроқ йўлни танлашга ҳаракат қиладилар, бир йилга етадиган саломатлик, тетиклик, қувват тўплайдилар.

Бироқ, афсуски, туризм ҳар йили ўнларча одамни ҳаётдан олиб кетади. Шуниси ачинарлики, одатда фалокат сабаби битта бўлади: хавфсизликнинг оддий қондаларига риоя қилмаслик, «зора ўтиб кетса», деб умид қилишдир, лекин тоғлар, дарёлар ва тайга эҳтиётсизликни кечирмайди, «ўтиб кетар» деган гапни тан олмайди. Туризм гигиенаси ва хавфсизлиги катта ва турли пландаги тема: беҳато тавсиялар талаб қилинади. Мана шунинг учун ҳам походга чиқишдан олдин махсус адабиётлар ўқиш ва иложи борица шу маршрутга тегишли аниқ инструкция олиш керак.

ЎРМОНДАГИ, СУВДАГИ ВА ҚИЛИЧ УЧИДАГИ ХАВФ-ХАТАР

Ўрта ва катта мактаб ёшидаги ўқувчиларда учрайдиган бахтсиз ҳодисалар орасида ҳаммадан кўпи сувга

чўкишдир. Лекин бахтсиз ҳодисага ҳамма ерда учраш мумкин. Соя-салқин ўрмонда одам фақат дам оладиган-дек бўлиб кўринади, лекин ўзингиз билмаган ёввойи меваларни еб қўйманг, бунинг оқибати фожиали тугаши мумкин.

Ракета ва бошқа ҳаракат қиладиган моделларни ясаш фойдали ва қизиқарли иш. Бироқ, болалар ўзи ясаган ёқилғи, аксари шу мақсадда сўндирилмаган оҳакдан фойдаланиш жуда хавфли. Маълумки, бизнинг мамлакатимизда кўз шикастланишларининг 20% га қадари, шунда ҳам огир шикастланишларга сўндирилмаган оҳак сабаб бўлади. Хусусан, ичига сўндирилмаган оҳак солинган ҳар хил ясама бомбалар хавфли бўлади. Болаларнинг ўзини Д'Артаньян ёки баҳодир Александр Невский қилиб кўрсатиб, ясама қиличда қизиққонлик билан қиличбозлик қилишлари ҳаммага маълум. Лекин ёғочдан ясалган қилич одамни бир умрга майиб қилиб қўйиши, «Д'Артаньян» нинг кўзини кўр қилиб қўйиши мумкин.

Хўш, юқорида айтилганлардан: қиличбозлик қилмаслик, чўмилмаслик, ўрмонга бормаслик, шкаф устидаги саватни олмаслик, кўчага чиқмай, уйда ўтириш керак экан-да, деган хулоса чиқариш лозимми?

ШИКАСТЛАНИШЛАРГА ҚАРШИ «ЭМЛАШ»

Йўқ, зинҳор базинҳор йўқ! Бироқ, шикастланишларга қарши зидди-заҳар бўлиши, чечакка ва дифтерияга қарши эмлаш каби ўзига хос турда эмлаш керак. Юқумли касалликларга қарши эмлаш бор экан, ҳар хил турдаги шикастланишлар ҳам ўзига хос эмланиши лозим. Бу нима дегани ўзи? Бир нечта мисол келтирамиз, лекин энг муҳимиға, энг асосийсига эътибор берамиз.

Шикастланишлар ва бахтсиз ҳодисаларнинг турлари	Нимани билиш, нимани қилиш керак
Йўлда содир бўладиган бахтсиз ҳодисалар Уйда рўй берадиган бахтсиз ҳодисалар	Кўча ҳаракати қондаларига пухта риоя қилиш Устига чиқиладиган нарсалар (стул, табуретка, яшиқлар) ни яхшилаб текшириб кўриш

Иқилиш	Сирғанадиган ёки қоқиладиган ҳамма нарсаларни тузатиш
Олов	Гугуртдан эҳтиёт бўлиш. Гугуртни ёш болаларнинг қўли етмайдиган жойга қўйиш Уқувчилар гугуртдан қандай фойдаланишни билишлари керак. Электр симнинг изоляция қилинганини, электр асбобларининг бекаму кўстлигини текшириш Газ колонкалари ва плиталарига қараб туриш. Болаларнинг олов билан ўйнашига «ёнғии», «портлатиш» ва ҳоказоларга йўл қўймаслик. Болаларнинг ёнадиган суюқликларни олишига рухсат этмаслик.
Заҳарланиш	Номаяълум суюқликларни ичиб кўрмаслик ва овқатга ишлатмаслик, бузилган овқатни емаслик. Дорини ичишдан олдин ёрлигини яхшилаб ўқиш. Уларнинг яроқлилигига қараш. Фақат ейишга шубҳа қилинмаган ёввойи мева ва ўсимликларни ейиш
Спорт травматизми	Тоғдан чанғида тушиш қондасига пухта риоя қилиш. Жамоат транспортида чанғини ва хусусан таёқни фақат ўралган ҳолда олиб юриш. Тренернинг техника хавфсизлиги қондаларига пухта риоя қилиш ҳақидаги кўрсатмаларига қатъий амал қилиш
Сув (чўкиш)	Сузишга ўрганиш. Фақат анча чуқур жойга калла ташлаш. Сувда «хавфли» ўйинлар ўйнамаслик.
Ишхонада шикастланиш	Устахонада ва далада ишлаганда техника хавфсизлиги қондаларига риоя қилиш
Хавфли ўйинлар ва конструкция қилиш	Саломатликка зарар келтириши ва ҳаётга хавф солиши мумкин бўлган жуда хавфли барча ўйинларни ўйнамаслик (хусусан, насама гранаталар ўйнамаслик, шунингдек, пичоқни нишонга отмаслик, ўз-ўзидан отиладиган нарсаларни ва бошқаларни ўйнамаслик, дарахт шохига осилмаслик. Портлаш хавфи бўлган, электр токи билан боғлиқ барча ишларни, жумладан, конструкция қилишни клубларда, тўгаракларда мутакхассислар назорати остида бажариш
Ўткир самчиладиган ва кесадиган нарсалар	Тўғноғич, қайчи, устарани болаларнинг қўли етмайдиган жойга қўйиш. Болаларнинг «хавфли» нарсаларни ўйнашига йўл қўймаслик

Муаллиф юқорида айтиб ўтилган гапларнинг барчасини китобхон яхши билади, деб ишонади. Хўш, шундай экан, ҳамма биладиган гапларни такрорлашга ҳожат борми?

БЯЛГАНДАН КҰРА ТУШУНҒАН ВА БАЖАРҒАН ЯХШИ

Таассуфки, минг марта афсуски, муаллиф юқорида айтиб ўтилган барча чора-тадбирларни кўпчилик китобхонлар фахмлаб олмаган, ўзининг бу ишларни қилмаслиги кераклиги ҳақида ўйлаб кўрмаган, деб ҳисоблайди.

Кўпчилик ўқувчиларда автоматизм ривожланмаган, шикастланишларнинг олдини олишга қаратилган тўғри одатлар ишланиб чиқмаган бўлади. Бунини тушунтириб бераман. Жуда кўпчилик ўқувчилар эрталаб тишларини тозалашга қатъий одатланганлар. Агар бирор кун тишларини тозаламай қолсалар, кун бўйи ёқимсиз ҳис билан, гўё тоза ювинмай қолгандек, кўнгиллари ғаш бўлиб юради. Одатда, одамлар эрталаб уйқудан тургач, ўйлаб-нетиб ўтирмай, автоматик равишда умивальник томон ювингани борадилар. Мана, худди шунингек, автоматик равишда кўчадан фақат ўтиш жойидан, кўк чироқ ёнганда ўтиш, стулга чиқишдан олдин унинг бутунзигини текшириш, сувга калла ташлашдан олдин анҳорнинг чуқурлигини текшириш керак ва ҳоказо.

Шикастланишларнинг олдини олиш учун юз беришни эҳтимоли бўлган хавф-хатарни ўйлаб кўриш лозим. Уйингизга яна бир бор кўз югуртириб чиқинг. Ошхонадан газ ҳиди келяптими? Бунинг йўли кўп. Шунчаки хонани шамоллатсангиз бўлди. Ёки хонани шамоллатиб, уста чақиринг. Сим очилиб қолган дейлик. Ёниб кетмас, алмаштириб қўямиз, дейсиз, симни тезроқ алмаштиришга ҳаракат қиласиз. Шундай қилиб, шикастланишга қарши кураш проблемаси — бу энг аввало психологик проблема. Шунинг учун бу соҳада ҳам одам ўз-ўзини тарбиялаши муҳим.

ИЧИШ КЕРАКМИ ЕКИ ЙУҚМИ?



*Бу жуда жиддий савол ҳар бир ёш дигитнинг,
ҳар бир қизнинг олдида бир кунмас бир кун шак-шубҳасиз
пайдо бўлади.*

БУ ҚАНДАЙ БОШЛАНАДИ ВА ОҚИБАТИ НИМА БИЛАН ТУГАЙДИ?

Бу Гамлет давридан қолган саволга баъзан жавоб бериш жуда-жуда қийин...

Уйда зиёфат. Меҳмонлар келишган. «Кел, бир рюмка ича қол. Сен энди кап-катта бўлиб қолдинг-ку,— дейди кайфу сафо қилиб ўтирган қариндошлардан бири. Она-си деярли истар-истамас, шунчаки йўлига эътироз билдиради...

... 9-синфни битириш муносабати билан базм кечасига йиғилишади. Ота-она дастурхонни безатиб, ҳар хил овқатлар тайёрлаб қўйиб, ўзлари ёшларга ҳалақит бермаслик учун меҳмонга кетишади. Рақс тугайди. Ҳамма қий-чув қилиб, дастурхон атрофидан жой олади. Дастурхон яхши безатилгани учун айтилган мақтов сўзлардан ёш беканинг оғзи қулоғида.

Лекин кутилмаганда дастурхон устида иккита шиша пайдо бўлади. Иккита йигит дастурхон қуруқ бўлмасин учун иккита шиша олиб келганини айтади. Мезбон эътироз билдиради.

— Ичиш йўқ, болалар, ахир ойимла битта шарт билан — вино ичмаслик шарти билан ўтиришга рухсат берганлар!

— Э, қўйсанг-чи, шунча одамга иккита яримта юқам бўлмайди, ота-онанг билишмайди ҳам.

Бир рюмкадан ичишди. Кўзлар чақнаб, юзларига олча ранг югурди. Яшаворинглар йигитлар, опкелиб зўр иш қилдиларинг-да!

— Хўш, нима девдим, фақат камлик қилди-да, фиксиллаб бориб, яна опкелмаймизми?..

... Мактаб тугагандан сўнг — завод. Дастлабки маош. Иккитаси келади.

— Сен биринчи марта маош олдинг, ишлар яхши бўлиб кетиши учун ювиш керак.

— Мен маошнинг ҳаммасини уйга олиб бориб берсам, девдим.

— Баракалла. Биз номард эмасмиз, сенга ўзимизоқ қуямиз, кейин сен бизга қуясан. Ахир шундай воқеани ювиш керак-да!

— Уйга тезроқ бормасам бўлмайди.

— Бир пас кейинроқ борасан-да. Ёзиллаб олиб чиқамиз, уч кишига яримта етади, кейин уйингга кетаверасан.

Унинг эътирози инобатга олинди, унга ярим стакан қуйишди холос.

Лекин, шу ерда тўхтаймиз. Бундай мисолларни кўп-лаб келтириш мумкин. Бироқ, ана шу жуда типик вазиятларнинг ўзи етиб ортади. Яхшиси келтирилган учта мисол натижаларига мурожаат қиламиз. Иш нима билан тугади, денг?

Биринчи ҳодисада ҳаммаси эсон-омон ўтиб кетди, йигитча уч рюмка ширин вино ичиб, кап-катта йигит бўлиб қолганини исботлади. Кейинчалик қадаҳ айтишга тўла ҳуқуқ олди. Йиллар ўтиши билан ана шу кичик доза орта борди.

Иккинчи ҳодисада ойисининг яхши кўрган вазасини кайф қилган болалар тасодифан синдириб қўйдилар, қимматбаҳо радиолани буздилар. Меҳмонлардан бири гилам устига қайт қилди. Уйнинг ёш бекаси энди уйга бундай меҳмонларни чақириш ҳуқуқидан маҳрум бўлди.

Мана, учинчи ҳодиса чиндан ҳам тинч, эсон-омон тугади. Йигитча ҳам шишадешларнинг ҳайбаракалласи билан умрида биринчи марта ярим стакан вино ичди, лекин шу заҳотиёқ кўнгли айнаб, ўқчиди, аҳволи ёмон бўлиб, кўкариб кетди, қорни оғриб, анча вақтгача кетма-кет қайт қилиб, роса азоб чекди. Буни биз нега эсон-омон ўтди дедик? Чунки, у дастлабки рюмкани ичганидаёқ унда ичкиликнинг ҳидига, тамига шунақанги нафрат пайдо бўлдики, уни кўrsa кўнгли айнайдиган, ичкиликка тоқат қилолмайдиган бўлиб қолди. Шунинг учун ҳам шериклари ичкиликни кўтара олмайди, деб унга қўймайдиган бўлишди.

Лекин шу учта ҳодисада оқибат мутлақо бошқача бўлиши мумкин эди. Муаллиф ичкиликка ўргана бош-

лашнинг учта типик ҳодисасини кўрсатиб ўтишни ният қилди, бу ҳодисаларнинг оқибати эса фожиа билан ту- гаши мумкин.

БИР ИЧКИЛИҚБОЗЛИК ОҚИБАТИ

Қонунни бузган балогатга етмаган болалар колония- сида узоқ йиллар медицина-педагогика иши олиб бори- шимга тўғри келди. Хусусан иккита бола билан учраш- ганим ҳечам эсимдан чиқмайди. Мен уларнинг нима учун колонияга тушиб қолганларини гапириб бермоқчиман. Александр билан Владимир жуда қадрдон, ажралмас дўст эдилар. Улар ҳамма ишда: ўқишда, спортда, жа- моат ишида илғор эдилар. Туристик гулхан атрофида ҳеч ким улардақа қойил қилиб ашула айта олмасди. Икковлари ҳам мактабдаги илмий тўғаракда яхши шу- гулланишарди. Улар мактабнинг фахри эди, ахир улар- нинг келажаги порлоқ, деб бекорга айтишмасди.

Мактабни битириш имтиҳонлари топширилди, аъло баҳоларга тўлган аттестатлар олинди. Мактабни бити- риш шарафига кеча бўлди. Кейин синфдаги ҳамма бола- лар Москвага жўнашди. (Болаларнинг ўзи Москва яқи- нидаги П. шаҳрида яшашарди). Йўлда кетишаётганда болаларда бир нечта шиша портвейн борлиги маълум бўлди. Винони шиша оғзидан навбатма-навбат ичишди. Вино бир пасда ҳаммани маст қилди. Бунинг ҳеч ажаб- ланарли жойи йўқ! Ахир уларнинг асаблари қанчалар зўриққан, жуда ҳаяжонланган эдилар-да. Мактабни би- тириш муҳитининг ўзиёқ бошни айлантириб қўйган эди.

Москва кўчаларидан кечаси юриб боришарди. Кўча- ларда худди ўзларига ўхшаш ёшларни учратишарди. Ҳаёт нақадар завқли эди, шу аснода! Кутилмаганда улар қаршисидан келаётган болалардан бири билмасданми ёки атайлабми, Александрни туртиб юборди, Александр йиқилиб тушди. Владимир ҳалиги туртиб юборган бола- га ташланди, усталик билан берилган зарбдан ҳалиги йигит гандираклаб кетиб, юзтубан ерга йиқилди, қовур- ғаси билан тротуарга урилди. Бегона болалардан бири Владимирни ура кетди. Александр ҳалиги йигитнинг қў- лида пичоқ кўриб қолди-да, ўйлаб-нетиб ўтирмай, чўн- тагидаги шишани олиб калласига солди. Йигит ўртоғи ёнига йиқилди. Йигитнинг қўлидан кичкина блокнот ва шакли ялтироқ ручка тушди, бир неча дақиқа олдин у қизнинг телефон номерини ёзиб олаётган эди.

Ҳамма нима гаплигига тушунолмай қотиб қолди. Ёир зумда патруль машина етиб келди. Шу заҳоти тез медицина ёрдами чақирилди. Калтак еган ҳар иккала боланинг аҳволи оғир эди.

Судда йигит Александрни беҳосдан туртиб юборгани, блокнот билан ручка ушлаб турган боланинг муштлашиш нияти йўқлиги, унинг фақат ўртоғига ёрдам бермоқчи бўлгани ва қўлида ҳеч қанақа пичоқ бўлмагани шак-шубҳасиз исботланди.

Калтак еган болалар узоқ вақт даволанишди, уларнинг биттаси эса умрбод инвалид бўлиб қолди.

Суд Владимир билан Александрга берилган ижобий характеристикани инobatга олди, лекин суд яна оғирлаштирувчи шаронтни ҳам ҳисобга олиб, мастлик ҳолатида қасддан шикаст етказилган деб топди.

Хулоса: иккитаси касал, иккитаси турмада, ота-она ғам-ҳасратда, мактабга доғ тушди, орзулар ушалмади.

Мана, шиша оғзидан ичилган мутлақо безарар бўлиб кўринган винонинг қанчалик социал офат келтирганини кўриб турибсиз. Тўғридан-тўғри айтиш мумкинки, агар болалар ичкилик ичмаганларида бундай бахтсиз ҳодисага мутлақо йўл қўйилмаган бўларди.

«САЛОМАТЛИК» УЧУН!

Алкоголь инсоният бошига қанчадан-қанча офат келтиради! Ичкилик туфайли қанчадан-қанча кўз ёш тўкилади. Қанчадан-қанча оилалар бузилиб кетади. Қанчадан-қанча болалар отасиз қолади. Буларнинг барчаси — ичкилик касофати.

Ичкиликбозлик келтирадиган бундан қолишмайдиган бошқа офатлар — йўллардаги бахтсиз ҳодисалар, тўқнашувлар, йўловчиларни босиб кетиш ҳисобланади.

Учинчи офат — меҳнат унумдорлигининг пасайиши, асбоб-ускуналарнинг бузрилиши, ишдаги брак, ишлаб чиқаришда шикастланиш.

Тўртинчи офат — саломатликнинг жисмоний ва руҳий жиҳатдан путурдан кетиши. Ичкиликбозлар оиласида туғилган қанчадан-қанча болалар бир умрга эсипаст, майиб-мажруҳ бўлиб қоладилар.

Биринчи қадаҳдан то оғир касалликларгача — алкоголизмнинг йўли баъзан шунақа узоқ ва хатарли бўлади.

Алкоголизм фақат инсон вужудини эмас, балки унинг шахсини ҳам барбод қилади.

Мутлақо тубан кетган, эрталаб фақат битта мақсад —

бош оғриғи қилиш ниятида тўпланиб турган одамлар эсингда бўлса керак! Утмишда улар кимлар эди? Мана буниси инженер, истеъдодли, коллектив ўртасида обрў топган, оилага меҳрибон эди. Энди-чи? Унинг ҳақида гапиришга ҳам арзимайди, бусиз ҳам унинг кимлиги маълум! Иккинчиси рассом, учинчиси — бухгалтер, тўртинчиси — актер, бешинчиси — рационализатор-токарь, олтинчиси...

Энди улар тасодифан пул ишлаб қолади — қандайдир юкни туширади ёки ортади, олиб бориб беради, бир сўм садақа сўраб олади... қанчадан-қанча ёзилмай қолаётган поэмалар, чизилмаган расмлар, яратилмаган машиналар!

Статистикага кўра, масалан, АҚШ да 3 миллиондан ортиқ киши спиртли ичимликларни мунтазам кўп ичади, улардан 750 мингтаси алкоғолизм дардига мубтало.

НАРКОТИК ОҒУ

Алкоголнинг касаллик келтириб чиқарувчи хоссаси нимадан иборат ва у қандай намоён бўлади? Спиртли ичимликларда алкогольнинг миқдори турлича бўлади. Одатда қайтадан ҳисоблаб чиққанда тоза спирт келиб чиқади. Ҳар қандай ичимлик сифатида ичилган алкоголь меъдадан ва ингичка ичакдан тўпла-тўғри қонга сўрилади ва гавда бўйлаб тарқалади.

Агар меъда бўш, яъни қорин оч бўлса, алкоголь тез сўрилади. Мана шунинг учун ҳам оч қоринга бир стакан пиво ичган ёшларнинг қаттиқ маст бўлиб қолгани маълум.

Алкоголь марказий нерв системасига таъсир кўрсатадиган наркотик оғу. Шу таъсир натижасида бош мия пўстлоғидаги тормозланиш процесслари сусаяди, одамда ўз хулқини назорат қилиш қобилияти жуда пасайиб кетади. Ичган одамнинг реакцияси қатор сабабларга кўра ҳар хил бўлиши мумкин. Одам ўзидан-ўзи кулавериши, ёки аксинча ғамгин бўлиб, йиғлаши, ё бўлмаса, тажовузкорлик қилиб, ўзини тутолмаслиги мумкин. Бир-бирини жуда яхши кўрадиган одамлар меҳмондорчиликда ичганидан кейин жанжаллашиб қолиши, баъзан эса бир умр юз кўрмайдиган бўлиб кетиши бежиз эмас. Кечалар эса, аслини олганда дам олиш, дилни ёзиш учун уюштирилади.

Эсимда бор, студентлар уюштирган кечалардан

бирига бир ёш йигит билан қиз келди. У қизни дўстларининг олдига биринчи марта олиб келиши эди. У дастлаб ўзини вазмин ва хушмуомала тутди. Кейин вино ичгани сари беҳаё ва қўпол бўла борди. Сўнгра эса бекордан-бекорга қизни рашк қилиб, оғзига келган гапларни қайтармай гапираверди. Шундан кейин анча вақт ўтгач ичилган бир неча рюмка вино туфайли куртак отиб келаётган муҳаббатларини поймол қилганини алам билан эслаб юрди.

Вино ичиб олиб, дуч келган одамга ёпишадиган сурбетга ҳеч бир одамнинг тоқати бўлмайди.

Алкоголнинг организмдаги барча функцияларни идора қилиб турадиган марказий нерв системасига таъсири рўйирост юзага чиқади: тил ғудурлаб қолади, кўз олазарак бўлади, одам гандираклаб юради, ўзини тутиб тура олмайди.

Спиртли ичимликнинг одам хулқига таъсири алко-голнинг қонда қанча тўпланишига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Агар 100 грамм қонда 100 мг алкоголь бўлса, у қонда концентрация 100 г/л ёки 0,1% га етган дейишади.

Одатда ичилган икки шиша пиво тахминан 500 г/л га тенг концентрация беради. Ана шу миқдорнинг ўзидеёқ одам хулқида қатор ўзгаришлар борлигини объектив аниқлашга имкон беради.

Концентрациянинг 300 г/л ва бундан ортиқ бўлишнинг ўзидеёқ ступор ҳолатга олиб келади (ҳаракат қилишнинг қийинлашиши, кўпинча ўзни билмайдиган ҳолат). Одам аҳволининг алкоголь концентрациясига боғлиқлигини қуйидаги жадвал кўрсатади, бу жадвал қўлланмаларнинг биридан олинган.

Қондаги алкоголь концентрациясига қараб одам хулқининг ўзгариши

0,10—0,15% Хулқ деярли нормада бўлади Алкоголь миқдори махсус тест билан аниқланади	0,10—0,20% Эмоционал беқарорлик, мускул зўриқишларининг бир қадар уйғунсизлиги	0,15—0,30% Безовталиқ, оғриқ сезгисининг камайиши, гандираклаб юриш, пойма-пой сўзлаш
0,25—0,40% Ступор ҳаракатларни назорат қилишнинг сусайиши кўрилади, сезги пасаяди, одам оёғида зўрға туради	0,35—0,50% Кома, сезгининг бутунлай йўқолиши, температура-нинг пасайиши, ҳеч нарса сезмаслик, қон айланишининг ёмонлашиши	0,45% ва бундан ортиги ўлим!

Юқорида айтиб ўтилганлардан кўриниб турибдики, ҳар бир босқичнинг чегараси жуда катта, яъни жойлашган босқичларнинг чегаралари эса бир-бирига қўшилиб кетади.

Бироқ, келтирилган бу чегара ҳам жуда шартлидир. У кўпгина сабабларга боғлиқ бўлади. Масалан, асаби бузилган, нимадандир қаттиқ изтироб чеккан одамнинг учиб қолиши, ухлаб қолиши ёки жуда қўзғолган ҳолатга туриши учун бир қадаҳ ичкилик кифоя қилади.

Нерв системаси беқарор одам ҳатто бир кружка пиво ичса ҳам бирданига жуда кучли реакция пайдо қилиши мумкин. Одам тегажаклик қилади, дуч келган одамга гап қотади, жанжал чиқариш пайида бўлади. Баъзан жуда кулгили аҳволга тушади, жиннилик қилади, ўзини жуда доно деб ҳисоблайди, ҳамманинг диққатини ўзига қаратмоқчи бўлади, бемаза аския қилади, хаҳолаб кулади. Яна бири жуда хафа бўлиб, ҳатто йиғлайди.

Алкоголь, юқорида айтиб ўтилганидек, деярли барча ҳаётий муҳим органларга ва системаларга ёмон таъсир кўрсатади: алкогольни узоқ вақт ичиб юриш натижасида жигар зарарланади, меъдада катарал ўзгаришлар (гастрит) пайдо бўлади, кейин у меъда ярасига айланиб кетиши мумкин. Алкоголь организмда витаминлар ва минерал тузларнинг камайиб кетишига олиб боради. Бу эса ўз навбатида пеллагра ва бошқа касалликларнинг пайдо бўлишига имкон беради.

АЛКОГОЛИЗМ — КАСАЛЛИК

Алкоголни мунтазам равишда ичиб юриш оғир дардга — алкоголизмга олиб боради.

Баъзи мутахассислар мунтазам равишда ичкилик ичиб юрадиган барча одамларнинг 30 процентини алкоголик бўлиб қолади, яъни алкоголизм касаллигига хос барча аломатлари бўлган бемор бўлиб қолади, деб ҳисоблайдилар. Бу мунтазам ичадиганларнинг қолган 70 проценти соғлом бўлади, деган гап эмас.

Хўш, кимлар алкоголик бўлиб қолади? Бу саволга жавоб бериш қийин. Чамаси, мунтазам равишда ичадиган одам бу касалликка йўлиқмайди, деб кафиллик бериш мумкин эмас. Бироқ, ҳар қалай нерв ва психик касалликлари бор, нимжон, беқарор ва ирдаси суст одамлар алкоголизмга мубтало бўладилар.

Ичкиликбозларда жисмонан саломатлик ишдан чи-

қади, шу билан бирга психикасида бузилишлар пайдо бўлиб, шахс путурдан кетади. Алкоголизмни даволаса бўлади. Бироқ, даволаш баъзан қийин ва узоқ вақтга чўзилади.

Ичкиликбозлар одатда иродасиз бўлганларидан ўн марталаб, юз марталаб ичмасликка қатъий сўз беришлари, бошқа ичмайман деб энг қаттиқ қасам ичишлари мумкин, бироқ ичкилик ичаверадилар. Мана шунинг учун ҳам ичкиликбозларни даволашдан ташқари, атроф-муҳитнинг яхши бўлиши, қариндош-уруғлар, яқин кишилар уларга суянчиқ бўлишлари, қараб туришлари лозим.

ТАҚИҚЛАБ ҚЎЙСА БЎЛМАСМИКАН?

Модомики, алкоголь саломатлик учун шунчалик зарар экан, одамлар бошига шунчалик бахтсизлик, офат соларкан, унинг сотилишини бутунлай тақиқлаб қўйса бўлмасмикан.¹ Иш гўё осонга ўхшаб кўринади: буйруқ берилса бас, ароқ билан вино магазинлардан йўқолади ва юз мингларча, ҳатто миллионларча одамлар соғ-саломат қолади.

Шундай қилса бўладими? Назаримда, бундай қилиб бўлмайди. Баъзи тарихий фактларга мурожаат қилиб кўрайлик. Бизнинг мамлакатимизда ўз вақтида «Америкада солдат тақдири» деган америка фильми қўйилиб, катта муваффақият қозонган эди. Бу фильмда жумладан «қуруқ қонун» йилларида турли хилдаги спиртли ичимликларни яширин тайёрлаш, сақлаш ва сотиш ҳақида ҳикоя қилинади. Бутун бир санаат. Ҳукумат бу ишни бекор қилишга мажбур бўлди.

20-йилларда бизнинг мамлакатимизда ҳам спиртли ичимликларни тайёрлаш ва ичиш тақиқланган эди. Бу ҳам самогонни уйда яширинча пиширишга олиб келди. Уй шароитида оддий усулда тайёрланган самогон таркибида жуда кўп сивуш мой (спиртни тозалашда ишлатиладиган мой. *ред.*) бор эди.

Кўп одамлар заҳарланиб, улар ичида ўлганлари ҳам бўлди. Ҳар хил унсурлар қонунсиз йўл билан самогон тайёрлаб сотиб, бойлик орттирдилар. Янгидан-янги одамлар самогон тайёрлашга ва сотиш ишига киришдилар.

Одамлар соғлиғига етган маънавий, социал, молиявий зарар ичкиликни очиқ сотишдан етадиган зарарга

¹ Шу хилдаги савол чекиш масаласида ҳам пайдо бўлади.

қараганда ортиқроқ бўлиб чиқди. Тақиқлашни мажбурлан бекор қилишга тўғри келди.

Яхши-ёмон одатлар, анъаналар узоқ йиллар давомида шаклланади, бироқ шаклланиб бўлган ана шу анъаналар ва одатларнинг ҳаётдан йўқолиши баъзан жуда қийин бўлади. Русдаги (Россиядаги) жуда кўп авлодлар муваффақиятини ёки бирор ишнинг эсон-омон тугаганини дастурхон устида ичкилик ичиш билан нишонлашар эди. Савдогар молини сотдими—ичишади. Деҳқон ҳосилини йиғиб-териб олди—ичишади. Ишчи янги этик сотиб олди—яхшиликка буюрсин учун ювиш керак. Барча диний байрамлар учиб қолгунча узоқ ичкилик ичиш билан тугарди. Ҳеч бўлмаса, Репин, Перов, Маковский ва бошқа машҳур рассомларимизнинг расмларини эсланг.

Камбағалликда ғам-ғуссага ботиб ҳаёт кечирган ишчилар ва деҳқонлар ичкилик ичиш билан дилларини «ёзардилар».

А. М. Горький «Она» романида ишчи слободкасидаги ҳаётни қандай тасвирлагани эсингизда бўлса керак.

«Шундай қилиб, яна бир кунлик умр фабрикага эм бўлди, машиналар ўзларига керакли кучни одамларнинг мускулларидан сўриб олдилар. Бир кунлик умр тириклик дафтарида ном-нишонсиз ўчирилди, инсон гўрга томон яна бир қадам босди, лекин шунда ҳам унинг кўз олдига истироҳат нашъаси билан тутун босган қовоқхона қувончи келиб, мамнун бўлар эди.

... Оғир меҳнат эзиб юборган кишиларнинг иштаҳаси йўқ, иштаҳани очиш учун эса меъдаларини куйдириб жуда кўп ароқ ичишар эди... Меҳнатдан толиққан одамлар жуда тез маст бўлишар ва ҳамманинг кўкрагида аллақандай мужмал бир ғашлик пайдо бўларди...»

Улуғ Октябрь социалистик революцияси галаба қозонди. Орадан йиллар, ўн йиллар ўтди. Хароба, саводсиз Рус ўтмишда қолиб кетди. Ўзининг қашшоқ ҳаёти аламини ароқдан олган замонлар ўтиб кетди, жуда оз одамлар, асосан кексалар, диний байрамларни нишонлайдиган одамлар бор, холос.

ЕМОН ОДАТЛАРНИНГ ЙЎҚОЛИШИ ҚИЙИН

Бироқ деярли барча ютуқларни: ишлаб чиқаришдаги, ижоддаги, ўқишдаги, оиладаги муваффақиятларни ички-

лик билан ювиш одати ҳануз сақланиб келмоқда. Вино билан иши йўқ, ҳатто уни кўришга ҳам тоқати бўлмайдиган одам, айтайлик, ўғли ёки қизининг дипломни муваффақиятли ёқлагани учун қадаҳ кўтаради. Юбилейларда, оилавий ўтиришларда, Янги йилни кутиб олишда ва бошқа байрамларда албатта ичкилик ичилади. Ичкиликдан рўйирост бош тортган одамдан хафа бўлишади. Унинг бу «қилиғи» ҳеч кимга ёқмайди. Агар одам касал бўлса, бир амаллаб қутулиб қолади, лекин шунчаки ичкиси келмаётган бўлса қутулиш қийин бўлади. Лекин йўлига, одамлар қистамаслиги учун қадаҳга шунчаки чой ёки ранг киритилган сув қўйиб қўйишларини илтимос қилган одамларни биламан.

Учрашувларда, кузатишларда ичиш расм бўлган, келган меҳмонни ичкилик билан меҳмон қилишади. Мана шу ичишнинг «расм бўлгани» ёш йигит учун жуда хавфли, у одамларнинг доимо ичиб туришни кўриб, четда қолмай, беихтиёр ичишга берилади.

Бироқ, мен оғзига ичкиликни мутлақо олмайдиган ҳар хил ёшдаги одамларни биламан. Улар ичмасалар ҳам хушчақчақ бўлиб, ҳазил қилиб, ўтиришни қизитадилар. Юқорида айтиб ўтилганидек, дастлаб бундай одамларга ҳайрон бўлишса, кейинчалик бошқалар ҳам унга ўхшаб ичмайдиган бўлишади, ичкиликсиз ҳам маст одамдан кўра яйраб, ўйин-кулги қилиб ўтиришади.

НИМА ҚИЛИШ ҚЕРАК?

Агар ичкиликни бутунлай тақиқлаб қўйишнинг иложи бўлмаса, нима, бу социал офатнинг тарқалишига индамай, қўлни қовуштириб, қараб туравериш керакми? Асло! Келинг, энг аввало, бу офатни қандай қилиб камайтириш, келажакда эса, бутунлай йўқотиш йўлини қидириб кўрайлик.

Сифатсиз, текширилмаган, тегишли технологик шартларга риоя қилинмай тайёрланадиган спиртли ичимликлар, яъни, самогон ичишни йўқотиш керак. Бизнинг мамлакатимизда самогон пишириш қонун йўли билан тақиқланган, лекин баъзи одамлар ҳали ҳам қонунни бузадилар.

Меъда-ичак йўли шиллиқ пардасини куйдирадиган кучли спиртли ичимликлар ичишни иложи борица камайтириш керак. Маълумки, оз миқдорда ичилган куч-

сиз вино ёки пиво саломатлик учун камроқ зарар қилади.

Пиянисталикка қарши социал офат сифатида ҳар қандай йўл билан бўлмасин, жуда актив кураш олиб бориш керак. Бу ерда кўпгина маъмурий, тарбиявий, ҳуқуқ ва бошқа тартибда кўриладиган жуда муҳим чора-тадбирларни санаб чиқиш мумкин. Масалан, жамоат жойларида, ишхонада, барча транспорт турларини бошқаришда ичишни бутунлай тақиқлаш керак. Эрталабки соатларда, дам олиш кунлари кучли спиртли ичимликларни сотишни тақиқлаш, ошхоналарда, буфетларда спиртли ичимликлар сотишни қатъиян тақиқлаш лозим.

Ёш йигит, энг муҳими, нималарни билиши ва нималарга ақли етиши керак?

Алкоголь ўсаётган организм учун такомиллашган организмга қараганда жуда хавфли оғу. У айниқса, қизларга, бўлажак оналарга зарар қилади.

— Алкоголь — ақлий меҳнат, илм олиш душмани.

— Алкоголь ва спорт — бир-бирга мутлақо зид.

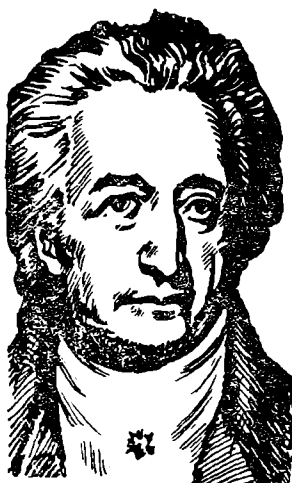
— Алкоголь одатда дангасалик, ички парокандалик йўлдоши.

— Алкоголь ҳатто оз миқдорда ҳам патологик мастликка олиб келиши ва фақат бекордан-бекорга ҳақоратланишга, хафагарчиликка эмас, балки жиноятга ҳам сабаб бўлиши мумкин.

— Алкоголь — тўппа-тўғри қонун бузишга олиб боради.

— Алкоголга одам ўрганиб қолади, кейин у хавфли касаллик бўлмиш алкоголизмга айланади. Ҳечам ичмаслик: ичишни бошламаслик, татиб кўрмаслик, яъни, ушбу боб сарлавҳасидаги риторик саволга бир хилда: ичмаслик керак, деб жавоб бериш зарур.

Бу савол эртами-кечми сенда мутлақо пайдо бўлмаса, яна ҳам яхши!



Чекиш-иждодий иш
кушандаси

Никотин спортчи
учун зарарми?



... Биласанми, ичимга чироқ ёқса ёришмайди.
Аленанинг сигарета чекиб турганини кўриб
қолдим.

(Ота-оналар гапидан)

... Бир кунда 10—12 та сигарета чекадиган одамларнинг
чекмайдиган одамларга қараганда ўпка
раки билан 15 барабар кўп оғриши
аниқланган.

(Илмий тадқиқотлардан)

ТАРИХДАН БИР ШИНГИЛ

Неча-неча асрлар давомида Европа халқи —
тамаки нималигини, чекиш нималигини билмай яшаш-
ган. 1492 йилда Америка кашф этилгандан кейингина
тамаки аста-секин Европага ўта бошлади.

Шуниси қизиқки, тамакининг халқ ўртасида кенг
тарқалишига, жумладан, унинг дардларга шифобахш
таъсир қилиши ҳақидаги афсоналар сабаб бўлди, Лисса-
бондаги Франция элчиси Жан Никот касалликларни да-
волаш ва олдини олиш учун тамакини жуда кенг тав-
сия қилди, шу сабабли тамакининг энг зарарли компо-
нентларидан бири никотин номини ўзидан хотира қилиб
қолдирди.

Тамаки аста-секин мамлакатларни бирин-кетин забт
эта бошлади. Русга у XVI асрнинг охирида кириб келди
ва жуда қаттиқ қувғинга учради. Алексей Михайлович
подшоҳлигида (XVII аср ўртаси) чеккани учун одам-
ларни дарра билан уришар, бурунларини юлиб олишар
ва Сибирга сургун қилишар эди. Тамакини эса «жинлар-
ники» деб аташарди. Буюк Пётр даврида тамаки
олиб келишга рухсат берилди, чекаётганлар бурни юлиб
олинмайдиган бўлди. Бунинг устига, подшоҳнинг ўзи
ҳам чекиб, ёмон одатни одамларга ўргатар эди. Сарой
аёнлари ҳам трубка кетидан трубка чекишарди. Тамаки
у вақтларда ҳозиргига ўхшаган эмас, балки жуда кучли
бўларди.

Дастлаб трубкада чекишарди, кейин бурнаки қилиш-
ди, чайнашди. Кейин тамакини ўраб чекадиган бўлиш-
ди. XIX аср бошларида сигареталар кенг тарқалди. Си-
гаретани XVIII аср ўртасида Бразилияда ўйлаб топиш-

ди, кейин у Бразилиядан Испанияга ўтди, лекин Европада анча кейин кенг тарқалди.

Крим уруши даврида Британия солдатларига овқат билан бирга доимо сигарета ҳам бериб туришарди. Улар ватанларига чекиш одатини олиб қайтдилар. Фақат бизнинг асримиз бошига келиб, сигареталар чиндан ҳам кенг тарқалди ва тамакини бошқача усулда чекишни аста-секин сиқиб чиқара бошлади. Россияда папирос чекишарди.

Биринчи жаҳон урушига қадар Европада чекадиган аёллар камдан-кам топиларди. Биринчи жаҳон урушидан кейин сигарета ёки папирос чекадиган аёллар тобора кўп учрай бошлади. Шуниси қизиқки, чекадиган эркаклар сони биринчи жаҳон уруши даврида жуда кўпайди. Иккинчи жаҳон уруши йилларида чекадиган одамлар сони анча кўпайди, кейин улар сони анча камая бошлади. Бироқ, филтрли сигарета ишлаб чиқарилиши билан чекувчилар сони яна кўпайди. Аёллар, ёшлар, ўсмирлар тобора кўп чекадиган бўлди.

Бутун дунёда аҳвол шундай бўлди. Тамаки ишлаб чиқарадиган фабрикачилар хурсанд бўлганларидан чапак чалишарди — даромад кун сайин кўпая борди. Қашандалар сонининг кўпайишидан медиклар ташвишга туша бошладилар. Минг-минглаб одамлар яхшилаб текширила бошлади. Текширишнинг асосий мақсади — тамакининг одам саломатлигига рўйирост зарарини аниқлашдан иборат эди. 1960—1961 йиллардан бошлаб текшириш натижалари матбуотда эълон қилина бошлади. Мақолалардаги натижалар шу қадар даҳшатли эдики, кўпчилик одамлар чекишни ташладилар, баъзи миллатлар, масалан, шведлар, финлар чекишдан бутунлай қутилишга қарор қилдилар.

Хўш, бу ваҳимали натижалар қандай эди?

БЕҒАРАЗ СТАТИСТИКА НИМАДАН ДАЛОЛАТ БЕРАДИ

Тамакининг одам саломатлигига зарарли таъсирини ўрганишда аниқланишича, агар 25 яшар йигит чекмаса, у ўрта ҳисобда яна 48,6 йил яшаши мумкин экан. Агар у кунига биттадан тўққизтагача сигарета чекса, яна 44 йил, яъни чекмайдиган одамга қараганда 4,6 йил кам яшайди.

Хўш, агар у кунига 10 тадан 19 тагача сигарета чекса, ўз умрини 5,5 йилга, 20 тадан 39 тагача сигарета чекадиган одам эса янада кўп — 6,2 йилга қисқартиради. ГДР лик Д. Пауннинг маълумотларига кўра, 40 ёшдан 49 ёшгача бўлган кашандалар чекмайдиганларга қараганда 3 баробар кўп ўлади.

Медицина фанлари доктори Л. В. Орловский шундай маълумотлар келтиради: узоқ йиллар мобайнида чекадиган одамлар кўкрак қисиши (стенокардия) билан 13 марта, миокард инфаркти билан 12 марта, меъда яраси касаллиги билан 10 марта кўп оғрийди. Узоқ йиллар чекадиган одамларнинг ҳар иккитасидан биттаси облитерацияловчи (шаклини ўзгартирувчи) эндартерийт — оёқ қон томирларининг оғир касаллиги билан оғрийди.

Жаҳоннинг турли мамлакатларидан чекишнинг инсон саломатлигига зарарли таъсир кўрсатиши ҳақида янгидан-янги маълумотлар келмоқда.

Юрак-томир касалликларидан ўлиш хавфи чекадиган одамларда чекмайдиганларга қараганда 2—3 ҳисса ортиқ бўлади. Чекишнинг энг хавфли томони шундаки, у ўпка ракини пайдо қилади. Кунига 10—12 та сигарета чекадиган одамларнинг ўпка раки билан чекмайдиганларга қараганда 15 марта кўп оғриши, кунига 2 пачка сигарета чекадиганларнинг эса — 30 баробар (!) кўп оғриши аниқланган.

Қуйидаги рақамларни билиб қўйсангиз ҳам ёмон бўлмайди: 15 ёшга етмасдан чека бошлаган одамлар оқибат-натижада 25 ёшдан кейин чекишга ўрганган кишиларга қараганда ўпка раки билан 5 марта кўп оғрийди.

Чекиш бутун нафас системасига ёмон таъсир қилади. Нафас олишнинг қийинлашиши (ҳансираш), доимо йўталиш, балғам ташлаш кашандаларда чекмайдиганларга қараганда кўп учрайди. Ашаддий кашандаларда ва кўп йиллардан бери чекиб юрган одамларда ўпка эмфиземаси анча кўп ривожланади.

Бундан ташқари, тамаки тутуни таркибида бўладиган кўп сонли ва турли хилдаги компонентлар 30 дан ортиқ, улар барча ҳаётий муҳим органларга ва органлар системаларига кўпми-озми даражада ёмон таъсир кўрсатади.

— Чекма!— дейишади ўсмирга.

— Нега бўлмаса, катталар чекишади? Улар чекса майлими?— сўрайди улардан бири.

Ҳақли савол. Албатта, чекадиган катта ёшли одам ўз соғлигига ҳам путур етказди, шу билан бирга ёмон ўрнак кўрсатади ҳам.

Лекин ҳар ҳолда чекадиган катта ёшли одам билан чекадиган ўсмир ўртасида фарқ бор. Ўзингиз ўйлаб кўринг. Ёш организмда кўпгина ҳаётий муҳим марказлар ва органлар ҳали ўсиш ва ривожланиш процессида бўлади. Мана шунинг учун ҳам тамакининг катта ва ёш организмга кўрсатадиган таъсири бир хилда бўлмайди, у ёшлар учун анча зарарли бўлади.

Айтганча, бунни қуйидаги жуда оддий тажрибада кўрсатиш мумкин. Микроскоп остига бармоқнинг бир қисми қўйилса, худди тирноқ тагидаги жойда (тери бу жойда жуда юпка бўлади) қон томирлар шундоққина кўриниб туради. Иккита микроскопдан фойдаланган маъқул. Микроскоплардан биттасида ўсмир бармоғини, иккинчисида катта одамнинг бармоғини кўрамыз. Кейин ҳар иккала синалаётган одам, масалан, «Беломор-канал» папириси чекади. Чекиш натижасида қон томирлар спазми (сиқилиши) нинг ёш одамда анча тез содир бўлиши ва узоқ туриши микроскоп остида яққол кўринади.

Яна ҳам аниқроқ тажриба қилиш мумкин, масалан, чекадиган ўрта яшар киши билан ёш йигит ҳамда яна шу ёшдаги чекмайдиган одамлар танланади. Натижа айтганимиздек бўлади: ёш йигитда спазм катта одамдагига қараганда узоқроқ туради. Чекиш ёш организмга такомиллашган организмга қараганда анча кучли таъсир қилади, бунни исботлайдиган кўпгина бошқа далилларни келтириш мумкин.

Ёш йигит чека бошлар экан, унга анча тез ўрганлиб қолади, кейин чекиш эҳтиёжга айланади, чекмаса тура олмайдиган бўлиб қолади. Мактабда танаффус вақтида чекувчи ҳожатхонага ёки мактаб ҳовлисидаги ҳеч ким кўрмайдиган пастқам жойга югуради. Шунинг айтиб ўтиш кераки, айниқса, шоша-пиша, ҳеч ким кўриб қолмасин деб, дарсга кеч қолишдан қўрқиб, бир неча марта кетма-кет тортиш зарарлидир. Чекишга энди ўрганган одамлар бирданига қаттиқ ва тез-тез тортганидан кейин бошининг оғирлашганини, ҳатто бошининг айланиб, чакка-

сининг лўқиллашини, баъзан ҳоли қуришини биладилар.

Мактабда болалар ўртасида яна битта ниҳоятда ўзига хос ёмон одат — «қолдиқ сигаретани» чекиш одати бор. Чекилган папироснинг ёки сигаретанинг қолган учдан бир қисмида тамакининг энг зарарли маҳсулотлари йиғилади. Қолдиқ папирос орқали касаллик қўзғатувчи микробларнинг осонгина юқишини-ку, айтмаса ҳам бўлади.

Чекилган сигарета хотирани, меҳнат қобилиятини анча пасайтиради, бу айниқса, контроль ишлар вақтида билинади. Мен кўп йиллик кузатишларимдан шуни биламанки, асосан ўртача ўқийдиган, аксари математикадан орқада қолаётган, диктантларда кечириб бўлмайдиган хатолар қиладиган ва ҳарфларни тушириб қолдирадиган болалар чекадилар. Айни вақтда кашанда, чекмай туролмайдиган одам чекмаса, қатор ёқимсиз сезгилар пайдо бўлади, бу эса, фикрини тўплашга халақит қилади.

Хўш, қандай маслаҳат бериш керак? Маслаҳатим битта — чекишга ўрганманг!

ИСТАСАМ ЧЕКАМАН, ИСТАМАСАМ ЙЎҚ

Баъзилар: «Мен онда-сонда чекаман, истасам чекаман, истамасам йўқ», дейдилар. Ҳа, шундай воқеа бўлиши мумкин. Лекин бу узоққа бормайди. Бир хил одамлар тезроқ, бошқалари секинроқ чекишга ўрганиб қолади. Ана шунда «истасам чекаман, истамасам йўқ», деган гап кетмайди.

Кўриб турибсанки, мен яна сени: яхшиси, чекишга ўрганма, деган фикрга олиб келяпман.

ХУСУСАН ҚИЗЛАРГА ТЕГИШЛИ...

Чекиш ёш организмга, хусусан, қизларга зарарли. Бу ҳақда ташқи аломатларга қараб баҳо берса ҳам бўлади. Ҳатто аҳён-аҳёнда чекиб юрадиган кўпчилик қизларнинг овози «дағал» бўлиб қолади, чекувчиларга хос равишда хириллаброқ чиқади. Юз ранги ҳам аксари ўзгаради, ўзига хос кулранг тусга киради, терисининг майинлиги анча камаяди, унда майда ажинлар пайдо бўлади. Вуларнинг барчаси қон айланиши ёмонлашганидан, тўқималарнинг жумладан терининг яхши озиқланмаётганидан далолат беради.

Папирос чекканда капиллярлар 30—40 минутга то-
раяди ва қон оқиши секинлашади. Аниқланишича, эр-
каклар томирларида қон тўлиши ўрта ҳисобда 20% га,
аёлларда эса 40% га камаяди. Гап шундаки, аёлларнинг
нерв ва томир системаси заҳарга, жумладан никотинга
айниқса сезгир бўлади.

Тамаки заҳари организмда қанднинг яхши сингмас-
лигига, витамин С нинг камайиб кетишига олиб боради.

Аёлнинг энг муҳим вазифаларидан бири — оналик.
Мана шу тамаки таркибидаги заҳарли моддалар ривож-
ланаётган ҳомилага, кейин эса болага жуда ёмон таъ-
сир қилади.

Баъзи қизлар сигарета чекканда худди чет эл кино-
хроникасидаги кино юлдузига ўхшаш жуда кўркем, жо-
зибдор бўламан, деб ўйлаб, катта хато қиладилар.
Ҳамма гап шундаки, аслида бунинг акси бўлади. Бола-
ларнинг жуда кўпчилиги чекмайдиган қизлар билан
дўстлашишни маъқул кўрадилар. Муаллифингиз билан
очиқ-ойдин суҳбатлашган йигитларнинг айтган сўзлари
мана:

— Қиз боладан ёки жувондан тамаки ҳинди келиб ту-
риши менга ҳечам ёқмайди. Йигит киши ёки катта одам
бўлса, бошқа гап, лекин аёлнинг чеккани ёмон.

— Мен жуда содда бир қиз билан танишиб қолдим.
У менга жуда-жуда ёқарди. Қўнлардан бирида унинг
чекаётганини кўриб қолдим. Бунга жуда ҳайрон бўлдим,
бу қилиғи менга ёқмади; уни гўё жуда ёмон иш қилаёт-
ганида қўлга туширгандек бўлдим, уни ҳатто унча содда
эмасга ўхшайди, деган хаёлга келдим.

— Папирос ва сигарета қизларни хунук қилиб қўяди.
Чекадиган аёл камдан-кам йигитларга ёқади. Ҳа, жуда
камдан-кам!

НИМА УЧУН ОДАМЛАР ЧЕКА БОШЛАЙДИ ЁКИ ЧЕКИШНИНГ ФОЙДАЛИЛИГИ ҲАҚИДА МИШМИШЛАР

Одамлар нима учун чека бошлайдилар? Бу шундай
саволки, унга дарров жавоб бериб бўлмайди. Одатда,
чекишга бошлашда атрофдаги «чекадиган» муҳит таъсир
қилади. Бу бефарқ, таъсир қилмай қоладиган муҳит эмас.

— Ма, чек!

— Ма, тортиб кўр!

— Қўрқма!

Бу хилдаги чекишга ундашларнинг қандайдир ғашга тегадиган хиралиги бор. Ахир бу гапларни айтадиган одамлар чекишнинг зарарли эканидан озми-кўпми хабардор, ўсмир эса, бунинг ёмон одат эканини биладн, холос. Бунда «мантиқ» шундай: модомики, мен ўз зарарим учун ёмон иш қилаётган эканман, нега энди сен шундай қилмаслигинг керак?

Бу хилдаги фикрларнинг қанчалик бузуқ, ғашга тегиши ҳақида гапириб ўтиришга ҳожат бўлмаса керак, лекин, афсуски, шу хилда фикр юритадиган одамлар бор. Баъзан улар ёмон ният билан эмас, юқорида айтиб ўтилганидек, ўйламай-нетмай гапирадилар.

Чека бошлашга анча аниқ сабаб бўлиши мумкин. Шулардан бири чекиш одамни катта бўлиб қолган қилиб кўрсатади, деган сафсата.

— Чексанг-чи, ёш болалик жойинг қолгани йўқ-ку! Ёки бўлмаса, бундай дейишади:— У чекмайди, аввал бориб, ойнисидан сўраб келсин.— Афсуски, бу хилдаги гаплар нақ юракка 100% тегади.

Чиндан ҳам сигарета тутатаётган ўсмир ўзини ҳақиқий эркакдек, катталардек ҳис қилади.

Лекин маълумки, катта бўлишнинг бунга мутлақо алоқаси йўқ.

Бошқа сабаб: ҳурмат қилинадиган одамга, машҳур киноактрисага, киноактёрга тақлид қилиш. Бир йигит менга: «Саёҳатчилар клуби» программасида фильм томоша қилганини айтди, унда овшунос-натуралист машаққатли йўл босиб, ҳайвонларни узоқ кузатганидан сўнг, ҳориб-толиб, дам олиб ўтирганида, мириқиб чекканини кўрган. Тўғри келиб қолганини қаранг: мен ана шу овшуносни яхши танирдим (кўряписизми, уни билардим!), у тамаки чекишидан жуда қийналган. Чекиш ишига ҳалақит берган, баъзан ўзини ҳайвонларга сездириб қўйган, ҳансираганидан узоқ йўл юра олмаган. Овшунос-натуралист ўпка ракидан ўлди, бунга ярамас одат сабаб бўлгани шубҳасиз.

Афсуски, кино, телевидение, бадиний адабиёт, баъзан беихтиёр чекиш тарғиботчиси бўлади.

Чекишга боғлиқ бўлган бошқа уйдирма гаплар ҳам бор: тамаки, масалан, тиш оғриғини гўё қолдирар эмиш. Ҳақиқатан ҳам, чекиб олган одам гўё карахт бўлади, боши оғирлашади, унга чиндан ҳам оғриқ қолаётгандек бўлиб туюлади. Тиш оғриғини қолдиришга қарши анча самаралироқ ва маъқулроқ восита бор, албатта. Шун-

чаки, врачга бориб, тишни даволатса бўлди. Врачга боргунга қадар оғриқ қолдирадиган таблетка ичиш лозим.

Чекиш иштаҳани пасайтиргани сабабли одамнинг сарвқомат бўлиб юришига ёрдам беради, деб ўйлайдилар. Бу гап бир қадар тўғри, бироқ тамаки таркибида бўладиган заҳар меъданинг секретор функциясини камайтиради ёки тўхтатади ва бу билан овқат ҳазм бўлишининг бузилишига, катарал ҳодисалар ривожланишига имкон беради. Шунинг учун ҳам чекишнинг фойдасидан зарари кўпроқ, чекиш фойдали деган гап одамнинг энсасини қотиради.

Юқорида айтиб ўтилган барча гаплар хулоса қилинадиган бўлса, чекишнинг «мақсадга мувофиқлиги» ҳақидаги барча мишмишларнинг бирортасидан фойда чиқмаганига шубҳангиз қолмайди. Бироқ, кўриб турибсизки, чекишга тортадиган жуда кўп ҳар хил «шароитлар» бор. Бунинг устига, айтайлик, бундан юз йил, эллик ва ҳатто йигирма беш йил олдингига қараганда ҳозир чека бошлаш анча осон.

Жаҳон адабиёти классиклари ўз қаҳрамонларининг тамакини «илк бор тартиб кўришлари» темасига кўп марта мурожаат қилганлар. Л. Н. Толстойнинг «Ёшлик» повестида Николенко шундай эслайди: «Диванга ўзимни ташлашимни биламан, кўнглим шунақаям айнаб, шунақаям беҳол бўлдимки, назаримда трубка мен учун ажал деб ўйладим, худди ўлиб қолаётгандек бўлдим».



Марк Твеннинг қаҳрамонлари ҳам, ўзларини тахминан шундай ҳис қилишган, «чекаётганлар негадир жуда тез-тез туфлай бошладилар. Лунжларида гўёки фонтанлар ҳосил бўлди: тилларининг таги худди сув босгандек эди, фақат сувни тортиб олишга улгурсанг бас; ҳар қанча ҳаракат қилишларига қарамай, ҳатто сўлаклари томоқларига кетиб қоларди, доимо кўнгиллари ағдарилиб турарди. Ҳар иккала бола бўзариб кетди, уларнинг башарасига қараган одамнинг раҳми келарди. Трубка Жо Гарнернинг қўлидан мажолсиз тушиб кетди. Том билан ҳам худди шунай ҳодиса рўй берди».

Ҳозир жуда камдан-кам ҳолларда трубкadan чекиб кўрадилар. Айтганча ҳозирги сигареталар папиросга қараганда унча қаттиқ таъсир қилмайди. Тамакининг ишланиши яхши, фильтр никотиннинг бир қисмини тутиб қолади. Бироқ, қатронсимон ва бошқа жуда зарарли моддалар «фильтр» орқали организмга тушади, гарчи чекиш «енгилроқ» бўлиб қолган бўлса-да, лекин зарарсиз эмас.

Лекин чекишни ташлаш жуда қийин иш. Л. В. Орловский шундай ёзади: «Жуда кўпчилик чекишни ташлашга ҳаракат қилади. Мен сўраб чиққан 1500 чекувчининг ярмидан кўпи (61,6%) чекишни ташлашга уриниб кўрган. Афсуски, уларнинг 70% ида бу уриниш муваффақиятсиз бўлиб чиққан.

Шунинг учун яна ва яна тақрорлаймиз: чекишни бошламанг! Мабодо бошлаган бўлсангиз, у ҳолда...

ЧЕКИШНИ ТАШЛАШНИНГ ОСОН ЙЎЛИ БОРМИ?

Чекишни ташласа бўладими? Бўлади! Марк Твеннинг бу саволга: «Бундан осони йўқ, мен 300 марта ташлаб кўрганман!» деган ҳазиломуз жавобини эслаймиз.

Жуда кўп ҳар хил воситалар, усуллар, тавсиялар бор. Энг оддий ва ишончли усул шу — чекишни ташланг, вассалом! Пачкани йиртиб, ғижимлаб, сигареталарни синдириб, идишга ташланг. Агар кўпдан бери чекмаётган бўлсангиз, бунинг унча қийин жойи йўқ. Ёқимсиз ҳислар одатда 3—7 кундан кейин ўтиб кетади. Гап фақат ирода кучида.

Н. Островскийнинг «Пўлат қандай тоблаиди» номли ўлмас асаридан парча келтираман:

«Бир оқшом Аннаникида кўп ёшлар тўпланган вақтда Павел кутилмаганда зарарли бир меросдан қутулиб олди. Ёшлик вақтида чекишга ўрганиб қолган Павел қатъий қилиб:

— Бундан буён чекмаганим бўлсин.

Бу бехосдан бўлди. Кимдир биров, одат инсондан кучлироқ, деган баҳс бошлади, бунга мисол қилиб, чекишни келтирди; бунга кишилар иккига ажралди. Павел тортишувга аралашмади, лекин уни Галя гапиришига мажбур қилди, ўйлаган нарсасини айтди:

— Одатни инсон бошқаради, аксинча эмас. Бўлмаса, қандай хулосалар чиқариш мумкин?

Цветаев бурчакдан қичқирди:

— Корчагин дағдағали гапларни яхши кўради. Қани, ўзига қарайлик-чи? Унинг ўзи чекадими? Чекади. Чекишнинг зарарли эканини биладими? Билади. Лекин ташлашга-чи, қурби келмайди.

..Ҳамма жим бўлди. Цветаевнинг жуда қаттиқ кетиши одамларга маъқул бўлмади. Павел ҳам дарров жавоб бериб қўя қолмади, папиросни оғзидан секин олдида, ғижимлади ва:

— Бундан сўнг чекмайман!— деди секин, ... Ёмон одатни ташлай олмаганнинг баҳоси бир пул.»

Баъзан чекишни ташлаган одамда ҳеч қандай ёқимсиз ҳис пайдо бўлмайди. Бироқ, шундай ҳам бўладики, хусусан, узоқ вақтдан бери чекиб келаётган одам, яъни ашаддий кашанда чекишни ташлаганда жуда қийналади, яхши ухлай олмайди, иши ҳечам унмайди, жуда жиззаки бўлиб қолади, ичак иши бузилади.

Иродасиз одам оқибат-натижада яна чекиб юборади. «Бир куни келиб ўпка ракидан ўлсам, ўларман, лекин папироссиз яшашнинг ҳеч қизиғи йўқ», дейдиган одамлар ҳам бор.

Чекиладиган папирос сонини аста-секин камайтира бориш ҳақида тавсиялар бор. Мен шундай усулни қўллаган ўнларча одамларни биламан, улар чекилаётган папирослар сонини яхши ният билан кун сайин камайтира бориб, ахири бутунлай чекмай қўйишган. Ахири нима бўлди дерсиз? Улар бутун ирода кучларини ишга солиб, папиросни оғзиларига олмай қўйдилар.

Чекишни ташлаган одамлар енгилтаклик қилиб, битта бўлса ҳам, яна папирос чекмасликлари керак, буни огоҳлантириш жуда муҳим. Мабодо одам чекиб юборгу-

дек бўлса, сўниб ётган рефлекслар янгидан алашганади ва тамаки чекиш иштиёқи янада кучайиб кетади.

Агар чекишни ташлаган одам ўзини ёмон сезса, у ҳолда врач ёрдамга келиши мумкин. Чекишни ташлаш туфайли пайдо бўлган реакцияни йўқотадиган қатор дори воситалари, таъсир қилиш методлари бор.

СПОРТ БИЛАН ТАМАКИ МОС КЕЛАДИМИ?

Кунлардан бирида область биринчилиги учун ўтказилган иккита футбол коллективи ўртасидаги мусобақа ни кўришимга тўғри келди. Судья танаффус учун ҳуштак чалди. Футболчилардан бири: «Бўлди қил, йигитлар, перекур» деди. Чиндан ҳам, том маъноси билан айтганда, чекиш бошланди. Икки командадаги ўйинчиларнинг деярли ҳаммаси сигарета тутатишди, баъзи футболчилар эса, танаффус пайтида иккитадан чекишга улгурдилар. Улар ўзларининг юракларига, ўпкаларига қанчалик қўшимча нагрузка беришди.

Гарчи майдондагилар ёш йигит бўлсалар ҳам, секин ҳаракат қилишар, бўшашиб, майдонда асосан кўндалангига копток кетидан қувишар, гўё чуқур рейдга ва шиддат билан отилишга қувватлари етмас эди. «Роса чекиб олишди-да, оёқларини зўрға судраб босишяпти, нафаслари етмаяпти»,— деди ишқибозлардан бири.

Гуммерсбахда (ГФР) техника мактаби ўқувчилари, ашаддий футбол ишқибозлари ўртасида никотин спортчилар учун зарарли, деган мавзуда тортишув кетди. Қуйидагича ажойиб мусобақа ўтказишга қарор қабул қилинди: ҳар учта юқори синф ўқувчилари иккита командага—чекадиганларга ва чекмайдиганларга бўлинишди. Яшил майдонда ютганлар мусобақада ҳам ютган деб эълон қилинди. Барча учрашувлар никотин душманлари, яъни чекмайдиганлар фойдасига 7:2, 3:0, 4:3 ҳисобида ҳал бўлди.

Кимки вақтини спортга ажратса, мактабдаги, институтдаги мусобақаларда қатнашса, коллектив шарафи учун курашса чекиши асло мумкин эмас, чунки сигарета шубҳасиз, спортчининг потенциал имкониятларини сусайтиради.

Спортда яхши натижаларга эришишга қарор қилган ёш йигит-қизлар бу масалага жуда жиддий ёндошишлари керак. Тамакининг ҳатто ниҳоятда табиатан ис-

теъдодли спортчиларга қанчалик халақит қилишини қуйидаги мисолдан кўриш мумкин.

Совет хоккейининг бутун тарихида энг машҳур бўлган спортчи Анатолий Фирсов жуда ажойиб истеъдод эгаси ва меҳнатсевар эди. У зарби жуда кучли, ниҳоятда тезкор, алдаб ўтишга уста, майдонни жуда яхши кўриб турадиган, ажойиб ташкилотчи спортчи эди. У ҳали кўп хоккей ўйнаши мумкин эди, бироқ Фирсов тезкорлигини анча йўқотди. Сабаби нима? Ёшидир! Фақат бугина эмас. Ахир, кўпчилик спортчилар, жумладан, хоккейчилар ҳам спорт майдонини анча катта ёшда тарк этганлар. А. Фирсовнинг ўзи ёзишича, бунга болалигида ва ўсмирлик даврида кўп чеккани, гарчи кейинчалик у машҳур мастер бўлганида бу ёмон одатини ташлаган бўлса-да, чекишнинг оқибати таъсир қилмай қолмагани сабаб бўлган! Шунга кўра, бу ажойиб спортчи тренерлик ишига ўтиб кетишга мажбур бўлди.

Машҳур гимнастикачи Николай Серийнинг «К версиям гимнастического мастерства» («Гимнастик маҳорат чўққиси сари») китобидаги фикрлари қизиқарлидир. «Чекишнинг спортчи учун зарарли эканини билсам-да, узоқ вақтгача чекиб юрдим, чунки чекиш нафасга таъсир қилади, лекин бунга аҳамият бермадим. Гимнастикачи учун нафас, масалан, енгил атлетикачи, сузувчи, боксёрга керак бўлганидек, зарур эмас, деб ўйладим.

Чекиш марказий нерв системасига ёмон таъсир қилади.

Чекишни ташлаганимдан бери ўз ҳаракатларимни уйғунлаштириш имконияти жуда яхшиланди, бу отда машқларни бошқача бажаришимга ва уларни охирига етказишимга имкон берди. Оёқда мувозанатда анча аниқ турадиган бўлдим. Жуда катта чидамлилиқ ва яхши нафасни талаб қиладиган эркин машқларни қаторасига икки марта бажара оламан».

Мана, спортнинг мутлақо бошқа соҳаси мутахассиси, буюк шахматчилардан бири А. Алехиннинг фикри: «Тўғри, папирос вақтинча, бир қадар тинчлантиради. Лекин бу ўз-ўзини алдашдир, зеро, никотин хотирани сусайтиради, нерв системасини путурдан кетказди ва шахмат мастери учун жуда зарур бўлган ирода кучини — қобилиятни сусайтиради.

Мен шуни айтишим мумкинки, ўзим тамакига хуморилигимни ташлаганимдан кейингина жаҳон биринчи-

лиги учун ўтказилган матчда ғалаба қозонишимга шубҳа қилмадим».

Кўпгина машҳур спортчилар спортдаги муваффақиятлари айнан чекишни ташлашга кўп жиҳатдан боғлиқ бўлганини айтиб ўтадилар. Конькида учиш бўйича бир неча марта СССР чемпиони бўлган И. Аниканов шундай ёзади: «Менинг спортда эришган ютуқларим кўп жиҳатдан бутунлай чекмаганимга боғлиқ, деб ўйлайман. Мен барча спортчиларга бу зарарли одатга ўрганманглар деб, чин дилимдан маслаҳат бераман».

Ҳар хил спорт турлари бўйича машҳур бўлган одамларнинг фикрлари ана шундай.

Бироқ, илмий текширишлар ҳам шуни кўрсатадики, чекадиган спортчиларда чекмайдиган спортчиларга қараганда пульс, артериал босим мусобақалар ва тренировкалар пайтида анча ошади, мусобақалар ва тренировкалар тамом бўлгандан сўнг дастлабки рақамларга анча секин тушади. Чекадиган спортчиларнинг юраги ва ўпкаси нагрукани чекмайдиганларга қараганда анча қийналиб уддалайди.

Фақат спортчилар эмас, балки кўпгина олимлар, ёзувчилар, файласуфлар ҳам тамакининг зўр бериб бажариладиган ижодий меҳнатга ёмон таъсир қилишини айтиб ўтганлар.

Л. Н. Толстой олтмиш ёшга кирганида чекишни ташлаган. Мана, унинг айтганлари: «Шу пайтдан бошлаб мен бошқача одам бўлиб қолдим. Иш устида ўрнимдан турмай, беш соатлаб ўтирсам ҳам, жуда тетик бўлиб тураман, илгарилари, чекиб юрган пайтларимда ҳолим қурир, бошим айланар, кўнглим айнар, бошим ғувиллар эди». Гёте 50 ёшида чекишни ташлаган ва чекишга жуда қарши бўлиб қолган «Чекишдан ақлинг ўтмаслашади. У ижодий ишга тўғри келмайди. Чекиш фақат бекорчи одамларга яхши».

НЕГА ТАҚИҚЛАБ БЎЛМАЙДИ?

Модомики, чекиш одамлар соғлиғи учун шунчалик зарарли экан, нега энди чекишни тақиқлаш мумкин эмас? Тамаки сотишни тақиқлаб қўйса бўлмайдими? Эсингиздами, алкоголь ҳақида сўз юритганимизда ҳам шундай савол пайдо бўлган эди. Яна, авваламбор, тарихга мурожаат қиламиз. Петргача бўлган даврда Русда чекиш қаттиқ тақиқланган эди. Чекадиганларга қар-

ни жуда қаттиқ жазолар қўлланилар эди. Лекин оқибат жуда ачинарли бўлди.

Ҳозирги кунда ҳам биз чекишни бутунлай тақиқлаш учун тайёр эмасмиз.

Агар тамаки чекиш бутунлай тақиқлаб қўйилгудек бўлса, у ҳолда одамлар бошқа ўсимликларнинг баргларини чекишлари мумкин. Тамакига бўлган талаб «яширин бизнес, савдогарчилик»ка олиб келади. Ҳар хил турдаги суррогатлар сотила бошлайди, улар махсус инспекция томонидан текширилган ва давлат фабрикаларида давлат тамаки стандартига мувофиқ тайёрланган тамакига қараганда зарарлироқ бўлиши мумкин.

Шу сабабли, чекишга қарши курашишда, энг муҳими, тамакининг зарарини кенг тушунтириш, шу билан бирга маълум чекловчи ва бошқа чора-тадбирларни ҳам қўллашдан иборат.

Баъзи одамлар тамаки чекишнинг зарарини тушунтириш фойдали эканига шубҳа қиладилар, улар бунини А. А. Криловнинг «Васька бўлса овқат ер, гап у қулоғидан кириб, бу қулоғидан чиқар», деган масалидаги каби гап деб ҳисоблашар эди. Бироқ, бу шундай эмас. Қатъий текширилган илмий маълумотларга асосланиб, тушунтириш ишлари олиб бориш жаҳондаги кўпчилик мамлакатларда анча сезиларли самара бермоқда. АҚШ, ГФР ва, ҳусусан, Швецияда чекувчилар сони анча камайди. СССР даги қатор жойларда, масалан, курорт зоналарида, кўпчилик коллективларда бунинг яхши самара бергани кўрилди.

Қисман тақиқлайдиган ёки чекмайдиган чора-тадбирлар катта роль ўйнайди. Бундай чеклашларнинг маъноси нима? Энг аввало чекмайдиган одамларни тамаки тутунининг зарарли таъсиридан муҳофаза қилиш.

Масалан, спорт саройида хоккей матчи ёки фигурали учиш ўтказилаётганда танаффус пайтида чекишни тақиқлаш. Илгари нима бўлар эди, денг? Чекиладиган хонага ёки чекиш учун ажратилган жойга мингларча (?) чекувчи одамлар йиғилишарди. Вентиляцияга қарамасдан, тутун булути фойега сизиб чиқар, залга ўтиб, чекмайдиган одамларни, ҳатто спортчиларни ҳам заҳарлар эди.

Чекадиганлар: «Бу қанақаси, чекким келса-ю, чекишга йўл қўйишмаса!» деб, аччиқланишар эди. Лекин чидашарди: ахлоқ қондасини бузмасликдан бошқа илож йўқ эди. Метро қурилгандан бери у ерда чекиш ман

қилинган. Мен ҳаётим давомида деярли ҳар куни метро-дан фойдаланиб келаман, шу давр ичида чекаётган одам-ни фақат бир марта кўрдим, у ҳам хорижий бўлиб, биз-нинг тартибларимиздан беҳабар экан.

Бироқ, бизнинг вазифамиз чекмайдиган одамларни тамаки тутунидан асраш эмас, балки маълум бир вақт-да, маълум бир шароитда чекишга ўрганиб қолган одам-нинг бундай одатини йўқотишдан иборат. Ҳақиқатан ҳам, одам хоккей ўйини танаффуси пайтида чекишга ўрганган бўлса, у чекмаслиги, сабр қилиб туриши керак. Муассасада коридорга чиқдингиз, коридорда эса, че-киш тақиқланган, биринчи қаватга тушиш керак, у ерда чекадиган жой бор, ёки бўлмаса, кўчага чиқиш лозим, сизга зарур иш топширилган бўлса, иш вақтида ишхона-дан нарида юришингиз ёки кўчага чиқиб туришингиз ноқулай.

Чекувчининг ўзи мана шу ҳолатни назарда тутини керак. Масалан, утушлик танаффус пайтида бир-икки партия домино ўйнашга ва ўртоқлари билан 3—4 та си-гарета чекишга одатланган. Стулга ўтириб, бир қўлига домино доналарини олиши билан иккинчи қўлини чўн-тагига суқиб сигарета олади. Домино ўрнига маза қилиб, волейбол ўйнаганингиз ёки ишхонадаги боғ-ҳовлида сайр қилганингиз яхши эмасми?

Чекишни ёппасига ташлаш жуда яхши натижа бе-ради. Бундай қарор қилишнинг яхши натижа бериши амалда кўп марта лаб тасдиқланган.

ЖАҲОНДАГИ ЭНГ ЯХШИ СИГАРЕТА ҲАМ...

Одамлар қадимдан қандай йўл билан бўлмасин, та-макининг одам организмга зарарли таъсирини камайти-ришни истаганлар. Масалан, қадим замонларда зарарли моддаларнинг бир қисмини тутиб қоладиган чилим яса-ганлар. А. Дюма «Граф Монте-Кристо» романида Гайдэ тамакининг нимжон ўпкасига зарарли таъсирини камай-тириш учун махсус чилим чеккани ҳақида ёзади. Аёллар папироси деб аталадиган папироснинг узун мундштуги уни фақат чиройли кўрсатмай, балки ўпкага тушадиган никотин миқдорини бир қадар камайтириш учун қилин-ган бўлса керак.

Кўпчилик одамлар никотиннинг ўпкага тушишини камайтириш учун папирос мундштугига бир бўлак пахта

ёки махсус мато тикардилар. Кейинчалик филтёрли сигареталар чиқарила бошлади.

Бу барча тадбирлар никотиннинг ва баъзи қатронли моддаларнинг ўпкага тушишини анча камайтиради, бироқ, айтганча, канцероген (рак пайдо бўлишига имкон берадиган) хоссали хушбўй моддаларни филтёрлар яхши тутиб қололмайди.

Ҳозирги пайтда фаннинг турли соҳаларидаги мутахассислар чекишни иложи борица зарарсиз қилишга ҳаракат қилиптилар. Ботаниклар ва селекционерлар никотин миқдори кам бўладиган тамакини етиштириш устида иш олиб бораптилар. Технологлар тамакини ишлаш процессида ҳам зарарли моддалар миқдорини камайтиришга ҳаракат қилишмоқда. Бу ишларнинг барчаси тамакидан фақат тутун ва таъм қолиши, яъни тамакини тамаксиз қилиш учун қилинапти. Тамакининг зарарли таъсирини камайтиришга қаратилган барча уринишларни олқишлаш керак, албатта. Бироқ, энг яхшиси, чекишни бошламаслик керак, агар мабодо чека бошлаган бўлсангиз, ўйлаб-нетиб ўтирмасдан, дарров ташланг. Ҳатто дунёдаги энг яхши сигареталар ҳам, одамлар соғлигини пуртурдан кетказди. Шундай қилиб, қайта-қайта такрорлаймиз: ҳали чекмаган бўлсангиз, уни оғзингизга ола кўрманг, татиб ҳам кўрманг, мабодо чекаётган бўлсангиз дарҳол ташланг.

НАРКОМАНИЯ — ШАХС ПАРОКАНДАЛИГИ

Чамаси, одамларнинг жисмоний ва социал саломатлиги учун яна ҳам хавфли нарса наркотикларни истеъмол қилиш ҳисобланади. Кўпгина капиталистик мамлакатларда наркомания социал офатга айланиб қолган.

Наркоман ўзининг ярамас одатидан қутулиш учун узоқ вақт давомида зўр бериб даволаниши керак. Наркоман аста-секин ўз соғлигини барбод қила боради, бора-бора наркотик дозасини кўпайтиради ёки кучсизроғи ўрнига кучлисини истеъмол қила бошлайди. Кўпчилик наркоманлар навбатдаги инъекциядан кейин ўлиб қолади.

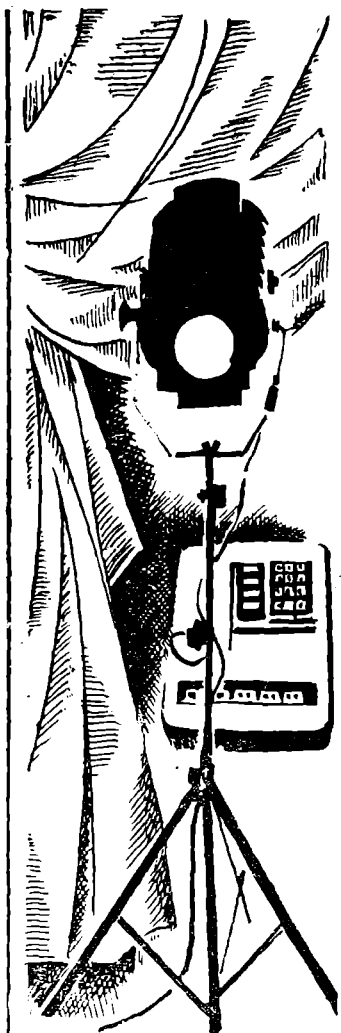
Наркотик топиш мақсадидаги ўғирлик, зўрлик ва одам ўлдиришнинг кўпи наркоманлар томонидан содир қилинади. Хорижий мамлакатларда бўлганимда кўзлари сузилган, гандираклаб юрган бир қанча ёшларни кўп

марта кўрганман. Наркомания капитализмнинг типик сарқитидир. Наркоманиянинг кенг тарқалишидан биз ҳолимиз. Бироқ, наркоманлар бизнинг мамлакатимизда ҳам учраб туради. Бизда одам қандай қилиб наркоман бўлиб қолади? Шундай бўладик (тўғри, жуда камдан-кам ҳолларда), одам касал бўлгач, врач маслаҳатига қўлэк солмай, ўз билгича дори ича бошлайди, дорининг миқдорини аста-секин ошира боради. Бемор дорига ўрганиб қолади ва усиз тура олмайди. Шундай қилиб, бемор битта дарддан қутулиб, иккинчиси, кўпинча бундан ҳам хавфлисига йўлиқади.

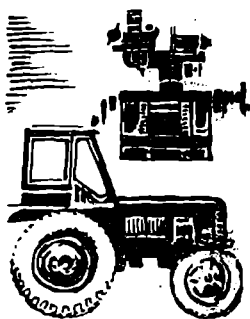
Дорига ўрганиб қолишнинг олдини олиш учун врачлар нималар қилишмоқда? Улар дори турини ўзгартирдилар ёки уни қабул қилишда танаффус берадилар. Дорини қатъий дозада белгилайдилар. Шу сабабли, даволовчи врачнинг буюрганларига пухта амал қилиш лозим. Психикаси беқарор, иш ва ўқиш билан қаттиқ банд бўлмаган ёшлар ўз «ўртоқлари» таъсирида кўпроқ наркоманияга бериляптилар. Кўпинча эса, наркоман бўлиб қолишга жиноий унсурлар сабабчи бўладилар.

Фақат битта маслаҳат (илтимос, буйруқ — ўзингиз хоҳлаган сўзни танланг) беришим мумкин: зинҳор ба-зинҳор ҳеч қанақа наркотикни оғзингизга ола кўрманг.

УЧТА КИЧКИНА ВОҶЕА ЁКИ КИМ БҮЛИШ КЕРАК



Қим бўлмоқ керак?
Ўзинг ҳал қил.
Бироқ, бу қийиң
масалада сени яхши
биладиган учта
маслаҳатгўйинг-
ота-онанг,
ўқитувчинг, врач
билан кенгаш



*Эрталабдан бери Владимир Маяковскийнинг қуйидаги
шеъри миямдан кетмайди.*

*Ешим улғайиб борар —
ўн еттига тўламан.
Ишим қаерда бўлар,
не-ла машғул бўламан?*

БИРИНЧИ ВОҚЕА

Ҳақиқатан ҳам, ким бўлиш керак? Қандай касбни танлаш лозим? Шундай касбни танлаш керакки, у бир умрга асқотсин, сенинг бутун меҳрингни ўзига тортсин. Лекин дастлаб битта ибратли воқеани гапириб бераман, бу воқеани кўп эслайман.

Менинг Сергей Иванович деган танишим бор эди, мен уни ҳурмат қилардим, яхши бухгалтер эди, доим яхшиликдан гапирарди, илгари эса... актёр бўлганди.

У ёшлигидан саҳнани жон-дилидан севарди. Мактабдаги спектаклларда қатнашиб, муваффақият қозонган эди. У ҳақда: «Ана, бизнинг артистимиз келяпти», дейишарди. Унинг ўзи ҳам келажакда артист бўлишига ишонар эди.

Мактабни тугатганидан сўнг театрга ишга кирди. У яшаб турган шаҳар кичикроқ бўлиб, ҳатто театр билим юрти ҳам йўқ эди.

Шундай қилиб, у актёр бўлди. Бироқ, профессионал театр учун унинг ўрта миёна қобилияти етарли бўлмади. Буни бирга ишлайдиган ўртоқлари ҳам, томошабинлар ҳам сезишарди, оқибат-натижада буни ўзи ҳам тушунди. Сергей бундан жуда эзилар, кўп ишлар эди. Бироқ, жон куйдириб қилинган меҳнат ҳам истеъдод ўрнини боса олмади. У театрдан кетмоқчи бўлиб турганида, бирдан ҳисобчи касал бўлиб қолди. Директор ҳисобчи ўрнида вақтинча ишлаб туришни илтимос қилди. Сергейнинг дастлаб аччиги чиқди: актёр бўлсаю, бирдан ҳисобчиликка тушириб қўйишсая. Лекин меҳрибон инсон сифатида ўйлаб кўриб, рози бўлди. Ҳисобчи тузалиб келганида ишининг ниҳоятда тартибга тушиб қолганини ва ҳи-

қоб борасида баъзи янгиликлар қилиб қўйилганини кўрди.

— Ахир сиз, Серёженка, онангиздан бухгалтер бўлиб туғилган экансиз,— хурсанд бўлиб кетди кекса ҳисобчи: Орадан йиллар ўтди. Сергей, энди Сергей Иванович, халқ хўжалиги институтини тугатди. У бош бухгалтер бўлиб ишлайди, бироқ саҳнани ташлагани йўқ, ҳаваскорлик спектаклларида қатнашади. Муваффақиятли қатнашади.

Мана, бўлган воқеа. Агар у актер бўлиб қолганида нима бўларди? Қим билади, унинг ҳаёти қандай бўларди. У қувноқ, чин дилидан яхшилик истайдиган одам бўларди, лекин иши юришмаганидан аламини олмасди. Одам фойдали иш учун меҳнат қилаётганини, бу йўлда бор куч-қувватини ва қобилиятини сарфлаётганини билгандагина ўзини бахтли ҳисоблайди. Бунга эса ёшликдан тайёрланиш керак.

Машҳур авиаконструкторларнинг ўз йўллари авиамодел тўғрақларидан бошлаганлари, биологларнинг денгиз чўчқаларини парвариш қилишдан бошлаганлари бежиз эмас. Мана шунинг учун ҳам ҳар бир одам ўз истеъдодини камолотга етказиши, ўзини қизиқтирадиган соҳа бўйича илмини кенгайтириши зарур.

Бир нарсани назарда тутиш керак: ёмон ёки ифлос касб йўқ. Ҳа, айтганча, илгари обрўсиз бўлган касблар бизнинг мамлакатимизда обрў-эътибор топди.

Ўз қизиқишларингни, ўз имкониятларингни яна бир бор текшириб кўр, хусусан, санъатни — театр, кино ва рассомчиликни яхши кўрсанг, ўзингни қаттиқ сина.

ИККИНЧИ ВОҚЕА

У хаёлпараст бўлиб ўсди. Илмий фантастика, узоқ саёҳатлар ҳақидаги китобчаларни севиб ўқирди. Унинг отаси геолог бўлиб, бир неча ойлаб экспедицияда юрар, отанинг уйга қайтиб келиши ҳамиша байрамга айланиб кетарди. Ўғли узоқ кечалар ўтириб, отасининг оғир йўллар, қорда тунаб қолишлар, тасодифан тайгадан топилган нарсалар ва учрашувлар ҳақидаги ҳикояларини жон қулоғи билан тингларди.

Кейин бола ўрнида ётиб, отасининг бошидан кечирганларини хаёлидан такрор ўтказар, ўзи қаҳрамонга айланар, жасур ва баҳодир бўларди. Эрталаб кеч уйғонарди. Лекин туришга эриниб ётарди, ахир у иккинчи

сменада ўқирди-да! Беихтиёр Жек Лондоннинг китобига қўлини чўзарди. Ниҳоят истар-истамас ўрнидан туриб, апил-тапил юзини ювар, шоша-пиша дарсини қилар ва мактабга югурар эди.

Уйга шошиларди — ҳар лаҳза унинг учун ғанимат эди. Уни Пржевальский саёҳатлари харитаси кутарди.

Музда сирғанишга, чанғида юришга ўртоқлари беҳуда чақиришарди. Болани на музнинг силлиқ юзаси, на дарёнинг сўлимлиги, на роҳатбахш шабада ўзига тортарди денг. У спорт билан шуғулланаман деб, бир неча бор отасига ва ўзига сўз берди. Бироқ, афсуски, бунга вақт топмади.

Бола тез-тез шамоллаб турарди. Ангина, юқори нафас йўллари катари, пилла унинг доимий йўлдоши эди. Кейин ревматизм уни узоқ ётқизиб қўйди.

Орадан йиллар ўтди. Ҳозир у кутубхонада ишлайди. Соғлиғи туфайли бошқа касбни ўйлашига ҳожат ҳам йўқ, бунга кеч ҳам бўлди. Йўқ, у оғир рюкзакни орқалаб, тайгада юра олмайди. Саян тоғлари дарёсида солда суза олмайди.

У кутубхонага келувчи ёшларга овчилар ва саёҳатчилар тўғрисидаги рисоаларни берар экан, албатта, физкультура ва чиниқиш ҳақидаги китобларни ҳам тавсия қилади.

— Бу нимага? Мен бу китобларни сўрамадим-ку.

— Чиниқмасанг ва физкультура билан шуғулланмасанг, саёҳатчи бўла олмайсан, ўқи, ўқи, кейин раҳмат айтасан,— деб ишонтиради у ўз китобхоналарини.

Мен яхшигина танишимнинг ҳаётидаги оддий бир воқеани гапириб бердим. Сизлар унинг хатоларини такрорламанг.

Ким бўлишни истасанг ҳам, менинг ёш дўстим, эсингда бўлсин, соғлиғинг тўғрисида ўзинг қайғуришинг керак. Саломатликни мустаҳкамлашнинг эрта-кечи йўқ, буни унутма. Ахир, одам ҳар қандай касбда ўз ишининг устаси бўлиши учун бақувват ва чидамли бўлиши керак. Узоқ туристик походлар, гимнастика, оғир ва енгил атлетика, эшкак эшиш, чанғида юриш бўлғуси геологга жуда асқотади. Артистлар, почтальон, ошпаз, милиционернинг иши қанчалар жисмоний куч талаб қилади! Ўқитувчи-чи? Врач-чи? Уларга ҳам соғлом нерв системаси, бақувват юрак керак.

Ёки мисол учун балерина меҳнатини олайлик. Бу меҳнат кучли мускул зўриқиши билан боғланган, у жуда

бақувват, чидамли юракни, соғлом ўпкани талаб қилади. Балерина шамоллаб қолишдан қўрқмаслиги керак. Мана шунинг учун ҳам балерина бўлишга қарор қилгандан сўнг (албатта, бунга қобилият бўлса) қиз бола сабр-тоқат ва матонат билан ўз соғлиғини мустаҳкамлаши зарур.

ВРАЧГА ҚАЧОН БОРИШ КЕРАК

Бироқ, одам ўзида бирорта ишга, касбга майл борлигини сезганида, шу соҳада кўп адабиёт ўқиб, тегишли тўғарақларда қатнашганида, ҳар ҳолда шу мутахассисликка барча кўрсаткичлар бўйича мос келиши ҳақида ўйлаб кўриши керак.

Мен ўз ишининг устаси бўлган бир тўқувчини биламан, у балет ҳақида орзу қиларди, бироқ ажойиб ишчи бўлиб етишди. Нима учун! Профессионал балерина бўлиш учун унинг бўйи новча эди. Лекин у бадий ҳаваскорлик тўғарагида муваффақият билан қатнашади, бу билан ўзининг ижодий имкониятларини ишга солади ва бирга ишлайдиган дўстларига қувонч бахш этади.

Бола жуда ёшлигиданоқ ҳайдовчи бўлишни орзу қиларди, фақат машина ҳайдовчи, шофёр бўлиб ўйнар эди. Мактабда унинг кўзини текшириб кўришганида, тасодифан унда дальтонизм борлиги аниқланди — у рангларни ажрата олмас эди. Ўқитувчи ва врач болага янги касб танлашга маънавий жиҳатдан тайёрланишида ёрдам бердилар.

Биз нима учун бу гапларни айтяпмиз? Севган иш ҳақида орзу қилиш яхши, аммо одам ўзини текшириб кўриши керак; у бу орзусининг ушалишига яроқлими, уни бажаришга тайёрми-йўқми, ўзини синаб кўриши лозим.

Бизнинг ёшларимиз, албатта, барча мутахассисликларни эгаллашлари мумкин, улар учун йўл катта очиқ. Бироқ «лекини» бор, «лекин» қобилият имкон берса, саломаатлик имкон берса, жисмоний томонлар имкон берса, бунинг иложи бор.

УЧИНЧИ ВОҚЕА

Қиз врач бўлишни орзу қиларди. У медицина институтидаги «Ёш медик» тўғарагига қатнашар, Гуго Глязер, Поль де Крюи, А. Д. Поповский, А. И. Шаров ва бошқа муаллифларнинг врачлар ҳақидаги китобларини бошдан-оёқ ўқиб чиққан эди. Фақат врач, врач бўламан

дерди. У ўнинчи синфни тугатиб, аъло баҳоларга тўла аттестат олди.

Бироқ, медицина комиссияси унда ўрта қулоғида сурункали яллиғланиш борлигини, шу туфайли, қулоғи яхши эшитмаслигини аниқлади. Йўқ, у врач бўла олмайди! Қиз бундан жуда қаттиқ эзилди. У ҳайвонлар боқиладиган фермага ишга киришга қарор қилди. Ойлар ўтди. Руҳий изтироб аста-секин босилди. Энди у фақат майин мўйнали ва бадфеъл ҳайвонлар ҳақидагина ўйларди. Кечқурунлари тез-тез кутубхонага кириб турадиган бўлди. У мактаб курсисиданоқ ишни бекаму кўст, жиддий қиладиган, бошлаган ишига масъулият билан қарайдиган бўлганидан махсус адабиётларни ўқишга киришди. Орадан икки йил ўтди. Кунлардан бирида раҳбар уни кабинетига чақирди-да: «Биз сени Мўйна-тери институтига тавсия қилишга қарор қилдик. Мен қулоғининг яхши эшитмаслиги шу институтга киришинг учун ҳалақит бермаслигини аниқладим», деди. У институтни битирди, кейин диссертация ёқлади, ўз соҳасида йирик мутахассис бўлиб етишди.

У бекордан-бекорга сиқилиб-эзилганди, орзуси рўёбга чиқмаганидан қаттиқ изтироб чекканди, бунга ҳожат йўқ эди, ҳаммаси ўтиб кетди. Афсуски, катталардан бирортаси илгари, айтайлик, 8 ёки 9-синфда унинг врач бўлишга яроқлилигини билиш мақсадида медицина кўригидан ўтишини маслаҳат беришни ҳаёлига ҳам келтиришмади.

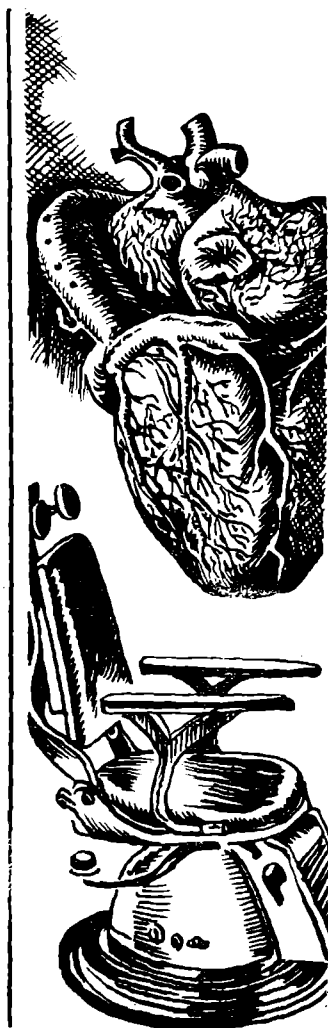
ОЛДИНДАН МАСЛАХАТЛАШГАН ЯХШИ

Ҳозир касбга яроқлилиқни бехато аниқлашга ёрдам берадиган махсус методикалар, жадваллар кўрсаткичлар ишлаб чиқилган.

Агар мактабда бу хилда текширув ва суҳбат ўтказилмаган бўлса, ўзинг вақтлроқ врачга бор, у билан маслаҳатлаш. Яна маслаҳатим шуки, сен қарор қилган касб учун жисмоний ҳолат ва саломатлик жиҳатидан қандай талаблар қўйилишини аниқ билиб ол.

Яна жисмоний камчиликларингни махсус гимнастика ёки машқлар қилиш йўли билан босиб кетиш мумкинлигини ҳам сўраб ол. Агар бунинг иложи бўлмаса, бошқа касбга тайёрлан. Ахир ҳамма касб ҳам муҳим, уларнинг барчаси одамлар учун зарур.

ҲЕЧ ҚАЕРИНГ ОҒРИМАСА, НЕГА ВРАЧГА БОРИШ КЕРАК?



“... Даволангандан
кўра касалликлар
нинг олдини олиш
осон ”

М. Я. Мудров



**НИМА УЧУН МУНТАЗАМ МЕДИЦИНА
ТЕКШИРУВИДАН УТҚАЗИБ
ТУРИЛАДИ?**

Қўпинча бутун синф бу янгиликни эшитиб, қувонади, баъзан эса, юраклари ичига сиғмай: яшасин, дарс бўлмасакан, дейишади. Бирортаси балки иккидан қутулиб қолгандир, бошқаси, аксинча, озгина вақт топиб, кейинги дарсга тайёрланиш ниятида. Баъзилари эса, умуман текширувдан ўтишга боришмоқчи эмас: нега бекорга вақтни кетказиш керак? Ҳеч қаеринг оғримаса, нега врачга бориш керак?

Ҳақиқатан ҳам, нима учун?

Камдан-кам касалликлар, масалан, шикастланишлар бирдан содир бўлади: соппа-соғ юрган одам бирдан касал бўлади-қолади. Қўпчилик касалликлар эса зимдан ривожланади. Еш йигит соппа-соғ. Лекин текширув пайтида врач эшитиб кўриб, йигитнинг юраги ишида ўзгариш борлигини аниқлайди. Бироқ, врач ҳамиша ҳам бунинг касаллик ёки ёшга алоқадор функционал ҳодиса эканини дарров беҳато аниқлай олмайди. Қўшимча текширишлар ўтказилади. Бошқа мисол. Пайпаслаб кўрганда, яъни баданни пайпаслаганда ўқувчи бирдан вой деб оҳиста инграб қолади. Оғрияпти! Хўш, нега оғрийди! Илгари ҳам оғриқ бўлганми? Йўқ! Бу нимаси? Балки бу жиддий касаллик даражасидир. Касалликни беҳато аниқлаш ва вақтида давони бошлаш учун қўшимча анализлар ўтказиш керак.

Учинчи (чамаси, энг яққол) мисол. Стоматолог текшируви. Врач диққат билан оғиз бўшлиғидаги тишларни бирма-бир кўради ва бирданига кичкина нуқта—бошланиб келаётган кариес борлигини аниқлайди. Врач бор-машинани ишга солади. Ўқувчи эса: «Нега энди? Ахир тишим оғримаяпти-ку! Тишимни ковлашса, роса жоним

оғрийди-ку», деб хуноб бўлади. Бу нотўғри фикр. Энг бошланғич босқичда чиндан ҳам бу иш оғриқсиз бўлади. Кейин эса, кариес ривожланиб кетганида оғриши мумкин, ҳатто тишдан ажралиб қолиш ҳеч гап эмас. Қасалликнинг илк босқичида даволаш бошлангудек бўлса, у ҳолда тиш сақлаб қолинади ва даволаш оғриқсиз ўтади.

Яна мисол келтирамиз. Окулист кўзни текширяпти. Яна врач кўзда дарднинг энди бошланиб келаётганини аниқлаши мумкин, шунда у тегишли тавсиялар беради. Ўз вақтида ўтказиладиган барча медицина текширувлари касалликни энди бошланиб келаётган даврида аниқлашга мўлжалланган.

Мактабда ўтказиладиган медицина текширувларидан ташқари, пионер лагерига, ёшларнинг спорт лагерига, туристик лагерга, қурилиш отрядларига боришдан олдин ҳам шундай текширувлар ўтказилади. Ахир, ёшлар саломатлигининг қай аҳволда эканини, уларга қандай нагрузка бериш мумкинлигини билиш керак-да.

САЛОМАТЛИҚ ИСТАБ ВРАЧГА

Сен ўзингнинг жисмоний ривожланишингга жиддий аҳамият беришга қарор қилдинг ва физкультура (спорт) билан шуғулланмоқчисан. Бироқ, афсуски, уйга яқин жойда спорт секцияси йўқ, шу сабабли, бир ўзинг шуғулланишга мажбурсан. Қўлланма сотиб олсан, мустақил равишда бажариладиган машғулотлар графигини тузасан. Лекин, ҳали шошилмай тур.

Узоқ жойга сузиш, чанғида юриш ёки паст-баланд жойлардан югуриш организм учун қўшимча, баъзан эса катта нагрузка бўлиши мумкин. Шу сабабли, даставвал врач билан маслаҳатлашиб ол. Хусусан, врачлик-физкультура диспансери мутахассисларига учрашинг шарт. Диспансерда, агар зарур бўлса, пухта функционал текширув ўтказилади, аниқ тавсиялар беришади.

ВРАЧГА ҚАЧОН БОРИШ КЕРАК ВА ҚАЧОН МУСТАҚИЛ ДАВОЛАНИШ МУМКИН?

Бу қийин савол, унга жавоб бериш ҳам осон эмас. Агар одам бирор жойини тирнаб олганида ёки бир марта аксирганида шу заҳоти врачга югураверадиган бўлса,

аҳолининг ҳар 5 тасидан биттасига врач ажратиш керак бўларди, ҳатто бу ҳам камлик қиларди.

Бу саволга жавоб бериш учун бир нечта мисолни кўриб чиқамиз. Бошинг оғриди, лекин унчалик қаттиқ оғриётгани йўқ. Бунинг сабабини олдин ўзинг ўйлаб кўр: балки бунга тўйиб ухламаслик, кўп ишлаш, ҳавоси дим хонада бўлиш, асабийлашиш сабаб бўлгандир.

Дастлаб бош оғриғини жисмоний усуллар билан қолдирishга ҳаракат қил: очиқ ҳавода сайр қил, душда чўмилиб, тетиклан ёки бир пиёла чой ич. Ёрдам бермадими? Ана шунда бош оғриғини қолдирадиган доридан битта донга ич. Орадан бир-икки соат ўтади. Лекин шундан кейин ҳам бош оғриғинг қолмади, дейлик. Демак, бунинг бирорта сабаби бор, бош оғриғи—касаллик аломати. Энди врачга бормасанг бўлмайди. Врач сендан сўраб-суриштиради. У бошингнинг нима сабабдан оғриганини билиб олишга ҳаракат қилади, ҳар хил сабабларни ўйлаб кўради: бош оғриғи қон босими ошгани аломатими, ёки умумий чарчашдан, ё бўлмаса, атмосфера босимининг кескин ўзгаришиданми, деб тахмин қилади. Даво ҳар бир алоҳида ҳодисада турлича, ҳар бир одамнинг ўзига қараб буюрилади.

Лекин одамнинг оддий ҳолатида шундай бузилишлар бўладими, бунда албатта врачга бориш керак: айтийлик, қорин бўшлиғининг (ўнг биқин, тўш ости, чап биқин, қорин ости) қаттиқ оғриши, иситма баланд бўлиб, тошма тошиши, иситмалаб, бошнинг қаттиқ оғриши ва ҳоказо.

Афсуски, баъзи ўқувчилар ўзларига ўзлари дансал диагноз қўйишга журъат этиб, ўз билгиларича даволанадилар.

— Иситма баланд, ҳолим қуриб, бошим айланыпти, тумов ҳам бўлганман... Грипп бўлиб қолганим шубҳасиз. Грипп билан ким оғримаган дейсиз. Врачсиз ҳам тузалиб кетаман. Хўш, ойим грипп бўлганда нималарни ичган эди? Целлофанга ўралган мана бу таблеткаларни ичувди шекилли. Хўш, бўпти, бўлмаса. Уйда зерикаб ўтираманми, яхшиси, кинога бориб кела қолай. Лекин кинода ўзимни жуда ёмон сездим, фильмни охиригача ҳам кўрмай, тезроқ метрога ўтирдим-да, уйга етиб олдим.

Энди бу ёш йигитнинг ҳаракатларидаги хатоларни, энг қўпол хатоларни топишга уриниб кўрамиз. Ўз-ўзига

дарров диагноз қўйди (бир), ўз-ўзига даво буюрди (икки). Ахир ажойиб рус врач М. Я. Мудров бундан деярли икки юз йил илгари: «Касалликни эмас, балки беморни даволаш керак», деган ажойиб қондани олға сурган эди. Бу қондага врачлар ҳозирги кунда ҳам амал қилдилар. Бир хил касалликка учраган икки киши баъзан турлича даволашни талаб қилади.

Лекин биз нодон қаҳрамонимизнинг хатоларини анализ қилишни давом эттирамыз. Ахир бизнинг қаҳрамонимиз ўзини грипп билан оғриган ҳисобласа уйга врач чақириши (уч), кинога бормаслиги (тўрт) керак эди. Кўряпсанми, метрода одамлар энг кўпайиб кетган пайтда ҳаво ёмон алмашинадиган, одам жуда кўп тўпланган жойда қанчадан-қанча одамларга касаллик юктириши мумкин эди, унинг. Агар унинг бу ҳаракатлари яхшилаб ўйлаб кўриладиган бўлса, бунга тўғридан-тўғри жиноят, деб ҳисобламоқ керак. Умуман, эсингда бўлсин, грипп жуда хавфли касаллик, асоратлари ниҳоятда маккор.

Энди қуйидаги саволларга жавоб бериш учун сенинг ўзинг ҳам унча қийналмасанг керак.

— Ҳеч еринг оғримаса ва ҳеч нарса безовта қилмаса ҳам нима учун ва қачон врачга бориш керак?

— Қачон врачга бориш зарур ва врачга бормаса ҳам бўладими?

— Қачон поликлиникага бориш лозим ва қачон уйга врач чақириш шарт?

Лекин врач билан маслақатлашиш учун яна битта ва жуда муҳим сабаб бор, аммо бу ҳақда кейинги бобда сўз юритамиз.

ВРАЧ ВА ПАЦИЕНТ

Энди врач билан пациентнинг ўзаро муносабати ҳақида сўз юритамиз. Даволашнинг муваффақияти ва ҳатто профилактика мақсадида врачга боришнинг муваффақияти кўп жиҳатдан врач билан беморнинг яқин алоқа ўрнатишига, бир-бирига ишонишига ва эътиқодига боғлиқ бўлади. Ҳар бир врач врачлик сирини муқаддас сақлаши керак. Гиппократнинг машҳур қасамёдида шундай дейилади: «Даволашда ва, шунингдек, даволамаганда ҳам одамлар ҳаётига оид кўрганларимни ва эшитганларимни қачон бўлмасин ошкор қилиш керак бўлмаса, мен бу ҳақда лом-мим демай, бундай ишни сир деб ҳисоблайман»... Совет врач Қасамёдида ҳам тўғридан-

тўғри «...врачлик сирини сақлайман»... дейилади. Нина безовта қилаётганини, ташвишлантираётганини врачга албатта айтиш керак. Бироқ, қуйидаги ҳолатни ҳам назарда тутиш лозим. Кўпинча врачнинг пациентлари анча-мунча бўлади, унинг вақти жуда зиқ бўлади. Мана шунинг учун ҳам, ўз шикоятларинини аниқ ва қисқа айтишининг олдиндан ўйлаб қўй. Керак бўлса, врач қўшимча саволлар бериб, ўзига керак нарсаларни аниқлаб олади.

Врачга унинг ишида ҳар томонлама ёрдам бериш керак. Албатта, энг муҳими, унинг буюрганларини сўзсиз бажариш зарур ва аввало бемор тузалишни жуда-жуда исташи керак. Бемор шуни хоҳлагандагина ҳар қанақа дори, врач буюрган ҳар қандай нарса албатта шифо бўлади. Бир қарашда арзимайдиган, баъзан врач ишига халақит берадиган нарсалар ҳақида гапириб ўтиш керак. Масалан, врач олдига кириб, қандайдир справкага қўл қўйдирмоқчисан. Справкага қўл қўйиш бир пасли иш. Кабинет эшигини очиб қарайсан: врач нималарнидир ёзаяпти, пациент унинг олдида ўтирибди, уни кўриб бўлган. Сен, кириш мумкинми, деб сўрайсан, врач индамаса, демак, мумкин экан-да, деб кирасан ва бу билан... унга жуда халақит берасан. Чунки врач бемор шикоятларини, касаллик симптомларини ёзар экан, айтиш вақтда диагноз қўйиш, даволаш методи ҳақида ўйлайди, сен врачнинг фикрини чалғитасан, унга халақит берасан. Бундай вақтда беморнинг чиқиб кетишини бирпас кутиб туриш, врач бўшагандан кейингина кириш лозим, чунки врач шундан кейингина навбатдаги қабулга шайланади. Энди врач ёки медицина ҳамшираси рухсати билан кабинетга кириб, справкага қўл қўйдириш мумкин. Яна шу нарса эсингда бўлсинки, врач беморни кўраётганда жуда тинчлик бўлиши лозим. Коридордаги шовқин, гап-сўз, қаттиқ кулиш докторга жуда халақит беради, у фикрини тўплай олмайди. Машҳур врач Г. А. Захарьин беморларни кўраётган масъулиятли вақтда докторга халақит қилмаслиги учун клиника ходимлари ҳатто девордаги соат капгирини тўхтатиб қўйишаркан, бу бежиз эмас.

ОДАМ БОШҚАЛАРНИ ВА УЗИНИ БАХТЛИ ҚИЛИШГА УРГАНИШИ КЕРАК

(Психогигиена ҳақида)

Аср „асабий“ бўлиб қолди
нерв системаси эса аслича қолди



*Ўйқудан кайфиятим бузилиб турди. Мактабда ҳамма
болалар билан уришиб чиқдим,
ойимга қаттиқ гапирдим, синглимни бекорга урдим.
Хатто метрода ҳам жанжаллашдим...*

*Мен ҳеч ким назарига илмайдиган, синфда энг кучсиз бола бўлсам
керак. Бахтсиз одамман.*

БАХТНИНГ УЧТА «ҚОМУСИ» ВА АҲЛОҚНИНГ ЭНГ АСОСИЙ ҚОНУНИ

«Бахт бўлсаю, лекин у қаро ерга кирган бўлса, ундан нима фойда?— дейди Чехов ҳикоясининг қаҳрамонларидан бири «Бахт».— Ахир бахт кўп, у шу қадар кўпки, йигит, у бутун бир округга етиб ортади, лекин уни ҳеч бир жон кўрмайди-да!» Ҳазина, пул ёки ҳозирги замон тили билан айтганда, моддий фаровонлик эндиги кунда ҳам баъзи одамлар учун бахт рамзи.

Бахт — кенг маънога эга. Болалар ўйини бор: бола ялтиллаб турган шишани қўлидан қўймайди — бахт. Шарқ халқларида ажойиб ҳайкалчалар бор — улар бахт рамзи. Бироқ, бахт тушунчаси чуқурроқ кўриб чиқиладиган бўлса, у балки учта нарсадан иборат бўларди: биринчидан, одам ўзини севган ишига (ўқишга ёки меҳнатга) иложи борича тўла бахш этиши, иккинчидан, шахсий ҳаётнинг яхши бўлиши (бу оилавий ҳаётнинг фаровонлигига тенг келади) ва ниҳоят жисмоний ва руҳий жиҳатдан бутунлай соғлом бўлиш.

Дастлаб одамни болалар боғчасида, мактабда, пионер лагерида, институтда ва қурилиш отрядида, корхонада ва муассасада ўқитишади ва тарбиялашади. Мутахассис ва гражданин бўлишга ўргатишади.

Одамнинг ўз жисмоний саломатлигини қандай такомиллаштириши ҳақида ушбу китобнинг бошидан-охиригача сўз юритилади.

Гарчи бахтнинг учта «қомуси» бир-бири билан ўзаро боғланган, чатишиб кетган бўлса-да, мен бу бобда ёш йигитга шахсий ҳаётда фаровонлик санъатини эгаллашига қандай қилиб ёрдам бериш ҳақида сўз юритмоқчиман. Афсуски, шахсий ҳаётда бахтли бўлишга ўрганиш-

дан кўра арифметиканинг тўртта қондасини ва физика қонунларини ўрганиш осон, бунинг устига қандай қилса, бахтли бўлишнинг аниқ бир қондалари ёзиб қўйилмаган (қанийди шундай бўлса, ўшанда жуда осон бўлардида!).

Ҳар ҳолда ҳаётнинг умумий қонунлари бор, шундан энг муҳимлари мен ўзимга, ўзимнинг хатти-ҳаракатларимга, яқин одамларим, қариндош-уруғларим, дўстларим, жамиятга муносабатимга, шу билан бирга мен уларнинг хатти-ҳаракатларига, ишларига, хуллас ҳаммасига жавоб бераман, демакдир.

КИМ КИМНИ ТАРБИЯЛАЙДИ?

Бундай қараганда, бу гапнинг ўйлаб кўрадиган жойи йўқ: катта одамлар, ота-оналар болаларини ёшлигидан мустақилликка, бошқа одамларни, меҳнатни ҳурмат қилишга, ҳаёт қийинчиликларини усталик билан енгилшга ўргатса бўлади, шунда жамиятнинг бахтли аъзоси бўлиб ўсади. Лекин бунга кўпгина нарсалар, объектив сабаблар халақит беради. Бу эса баъзан ота-оналарнинг айбигина эмас, балки шўри. Мана шундай битта сабаб ҳақида сўзлаб бермоқчиман, аммо бир нечта мисол келтирамиз.

...Зиёфат зўр бўлди. Чиройли идишлардаги қип-қизил қулупнай иштахани қитиқлаб турар, қоп-қора гилос ўзини кўз-кўз қиларди.

Профессор Т. машҳур партизан аёл, Совет Иттифоқи Қаҳрамони, ҳозир шу жанубий республикага келган делегатларга раҳбар бўлиб келган эди. Битта қулупнайни қўлида бирпас ушлаб турди-да, секин еди, иккинчисига қўлини узатди-ю, лекин кулиб, идишни суриб қўйди.

— Еқмадимми? Нордон эканми?— ҳижолат бўлиб сўради уй бекаси.

— Қулупнай жуда ширин экан, лекин кечирасиз, мевани битта ўзим ея олмайман, шунга ўрганиб қолганман, мевани болаларга бераман, гарчи болаларнинг болалари бўлса ҳам. Менинг машаққатли студентлик ва аспирантлик йилларим ҳамма яхши нарсаларни болаларга беришга ўргатган. Бу билан уларни талтайтираётганимни биламан, лекин ёшлигимда қанчалар оғир ҳаёт кечирганимни ўйлайман-да, майли, энг яхши нарсалар шуларга бўла қолсин дейман, кечирасиз-у, шундан бери олдимда болалар бўлмаса, мева томоғимдан ўтмайди, доимо уларга илинаман.

... Социологик текшириш ўтказилди. Яхши ишлаётган, ўз ишини севадиган жуда кўп сут соғувчилардан сўраб чиқилди. Уларнинг барчаси ўз касбларини мақташди. Бироқ, сут соғувчиларнинг бирортаси ҳам ўз қизининг сут соғувчи бўлишини истамасди. Сабаб? Яна ўша: болаликнинг, ёшликнинг машаққатли ўтгани, оғир меҳнат. Болаларимиз енгилроқ ишда ишлаб, роҳат кўришсин, деб ўйлаш.

Ҳаётдан олинган лавҳа ва социологик текшириш далиллари ўша битта нарсани: ота-оналар болаларини турмуш қийинчиликларидан асраб, улар ҳақида жуда ортиқча меҳрибонлик қилишларини кўрсатади. Ёш йигит-қизнинг буни қандай тушунишига қараб, унинг келажак ҳаёти йўлга қўйилади. Чиндан ҳам, ота-оналар доимо ғамхўрлик қилишига жавобан кўпгина болалар уларга ҳам меҳрибон бўладилар.

Кунлардан бирида тўққизинчи синфда ўқийдиган 60 та қиздан уйда нима иш қилишларини сўрадим. Маълум бўлишича, улардан 31 таси озиқ-овқат магазинига мунтазам боради, 22 таси доимо уйни йиғиштиради (яъни, пол ювади, чанг артади ва ҳоказо), 18 таси доим кир ювади, 18 таси дазмол босади. Деярли барча қизлар бу ишларга тахминан бир хил вақт ажратишади (мен спортда тренировка қиладиган, тўғарақларда ва жамоат ишларида қатнашадиган қизлардан атайлаб сўрамадим), уларнинг барчаси деярли бир хил уй-жой ва моддий шароитларда яшашади, оилалари меҳнаткаш, ҳаммалари ўша битта ўқитувчи қўлида таълим-тарбия олишади. Шунга қарамай, баъзи қизларда ҳозирданоқ оиланинг ишлари ҳақида ўйлаш, яқинларига ёрдам бериш, икир-чикир ишларда катталарнинг уй-ташвишларига ҳамдам бўлиш одати бор. Кейинчалик бу албатта уларнинг ҳаётини енгиллаштиради.

Ота-оналаргина болаларни тарбия қилади, дейишади. Бу унча тўғри эмас, Болалар ҳам ўз ота-оналарини тарбиялашади. 14—18 яшар болаларнинг қатъий туриши ота-оналарини ичкиликбозликдан, халқ мулкига тежамкорлик билан қарамасликдан, эр-хотин ўртасидаги жанжалу можаролардан сақлаб қолгани ҳақида жуда кўп мисолларни келтириш мумкин.

Болаларнинг ота-оналарини тарбия қилганлари ҳақида шундай бир қизиқ мисолни келтираман.

... Кунлардан бирида интернатлардан бирига боришимга тўғри келди. Шундай бўлдики, у ерда шаронти

оғир оилада яшаган болалар йиғилиб қолди. Тажрибали педагоглар ота-оналар билан катта иш олиб бордилар ва улкан муваффақиятларга эришдилар. Фақат тўққизинчи синфда ўқийдиган Валеранинг онасини эпақага келтиришнинг асло иложи бўлмади. У ҳали ёш жувон бўла туриб, бузуқ ҳаёт кечирарди, ўғлининг тарбияси билан унча иши бўлмасди. Тарбиячилар ва ота-оналар активи неча марталаб йиғилиб, Валеранинг онасини чақиришди ва уни агар хулқини тузатиб олмаса, оналик ҳуқуқидан маҳрум қилишларини айтишди. У йиғлар, тузалишга ваъда берар, бундай ғамга чидай олмаслигини, биргина қувончи фақат шу ўғли Валера эканини айтарди. Унга ишонишарди, лекин ҳаммаси эскича қолиб кетаверар, у яна илгаригидек яшашда давом этарди.

Интернатда янги йил байрамига тайёргарлик борарди. Болалар ота-оналарининг нимадан ёрдам беришларини айтишди. Валера тарбиячининг олдига борди-да, унинг қулоғига пичирлади: «Биласизми, мен бир нарсани ўйлаб қўйдим, менинг ойим шунақаям ёрдам берадики, ҳеч ким бунақа қила олмайди, фақат уни якшанбада куни бўйи интернатга қўйдириг, қўрқманг, мен у билан бирга бўламан!» Душанба куни Валера ўзида йўқ қувониб, ўқитувчилар хонасига отилиб кирди. «Ана, бориб қаранглар, менинг ойим қанақа пол ювганини, ҳеч ким поли бунақа юва олмайди!»

Орадан анча-мунча вақт ўтди, Валеранинг онаси хулқида анча-мунча ишлар ҳам бўлиб ўтди, лекин бола мақсадига эришди. Келинг, гапнинг ниҳоясини айтиб қўя қолай: Валера университетда ўқийди, онаси эрга тегди, у ўзи бир вақтлар полни ёғ тушса ялагудек қилиб ювган ва лампаларни чиннидек ярқиратиб артган ўша интернатда ишлайди. Мен оқибатда, хайрли тугаган ана шу воқеани эслашни яхши кўраман (ростини айтиб қўя қолай, ҳаётда ҳам, китобларда ҳам, кинода ҳам ҳар нарса охирининг яхшилик билан тугашини яхши кўраман) ва кўпинча уни ўсмирларга, ёшларга гапириб бериб, оиладаги ҳар қандай келишмовчиликларни яхшилик билан ҳал этишга даъват қиламан.

Валеранинг онаси, умуман олганда, бир тоифа хотин эди, жуда кўп ота-оналар бошқача, яъни одатдаги ота-оналар эди. Уларнинг ташвиши кўп, ҳар қандай қийинчилиги бўлади: бир қарасанг, пул етишмайди, ё ишда чатоқлик бўлади, ёки бўлмаса, бирорта зарур нарсани сотиб олишга олмайди ва ҳоказо. Табиийки, улар ўз фар-

зандларига нисбатан ҳамиша ҳам адолатли бўлмаслик-лари мумкин, ўзларини тута олмайдиган, жонга тегадиган бўладилар: битта ҳодисани турлича тушуниш ҳам мумкин. Нима ҳам қилардик, фарқ ёшда-да.

Агар ёш йигит бу барча қийинчиликларни тушунишга ўрганса, ҳаётда бўлаётган арзимас нарсаларга аҳамият бермаслиги, лекин асосий масалада бир сўзли бўлиши мумкин, кейинчалик бу унга одамлар билан муносабат қилишда жуда катта ёрдам беради.

ЎЗИНГНИ ТАРБИЯ ҚИЛ

Одам ўзини такомиллаштириши, ўз-ўзини тарбиялаши зарур. Бу ғояга кўпгина ўсмирлар истеҳзо билан: «ўз-ўзини такомиллаштириш, битта одам яхши бўлса, бошқалар ҳам яхши бўлиб қолар эмиш», деб гапирадилар. Лекин ҳар қандай ҳодисада ҳам, одам ўзига қандайдир фойдалисини, тўғриси танилаб олиши керак. Мен албатта ёшларни жуда қийнаб: фақат гуручли котлет ейиш ёки мих устида ухлаш керак демоқчи эмасман, ҳаммаси анча оддий ва айни вақтда мураккаб.

«АСАБИЙ» АСР АЙБДОРМИ?

Ўз-ўзини тарбиялашнинг дастлабки шартинг аввало, одамнинг ўз-ўзини тушуниб олишиндир. Ўз харақатига, ўз катти-ҳарақатларига, ўз имкониятларига баҳо бериш, билмаганини сўраб, ўрганиш керак.

Иккинчиси. Фақат катталардан эмас, балки болалардан ҳам «объектив шароитлар»ни, «вақт шунақа», яна «ҳозир ҳаммаси бошқача» деган сўзларни рўкач қилишларини эшитиш мумкин.

Кунлардан бирида танаффус пайтида ўзининг синфга кириб қолдим. Шовқин-сурон, ғала-ғовур, ёш йигит-қизлар ўзларининг қизгин мусоҳабаларида шунчаки ҳаётдаги оддий воқеалар ҳақида гапираётган эдилар.

Менинг нима бўлди, деган саволимга:

— Нима ҳам қилардик, атом ва цивилизация асри, стрессли вазият,— деб жавоб берди шўх йигит.

Ёнида турган қиз дилидагини тўкиб солди:

— Одамлар қанақадир жуда асабий бўлиб кетган...

Шўх йигит унинг гапини қувватлади:

— Асабий аср.

Ҳақиқатан ҳам, асримиз шунақами? Модомики, асримиз «асабий» экан, одамларни ўзини тийишга даъват этиш шарт эмасдир. Ахир китобларда, журналларда, газеталарда «асабий аср», «неврозлар асри», «нерв стресси хавфи» ҳақида кўп нарсаларни ўқиш мумкин. Статистика психик касалликлар, неврозларнинг кўпайиши ҳақидаги ташвишли сўзларни кўрсатади. Ривожланган мамлакатларда нақ уч кишидан биттаси уйқусизликдан азоб чекади.

Ғарбдаги турли мутахассислар нерв системасининг қаттиқ зўриқишига нима таъсир қилаётганини аниқлашга ҳаракат қилмоқдалар. Мана, улар қандай омилларни ажратишади: халқаро рақобатлар, уруш хавфи, ишсиз қолишдан ваҳима қилиш, касал бўлиб қолишдан қўрқиш, пул курсининг ўзгариб туриши, инфляция, бир хил конвейердаги ишнинг ҳолни қуритадиган таъсири.

Бизнинг жамиятимиз юқорида айтиб ўтилган омилларнинг кўпидан холи. Бизга ишсиз қолишдан қўрқиш бегона. Ҳа, биз яқинларимизнинг саломатлиги, ўз соғлиғимиз ҳақида қайғурамыз, лекин биз касаллик туфайли, қашшоқликка тушиб қоламиз, деб ҳам қўрқмаймиз.

Чет элда соғлом қирчиллама бир йигит билан гаплашдим. Гап футбол устида кетди. У футболни жуда севишини, бироқ спорт клубига бормаи қўйганини айтди. Бунинг сабаби кутилмаган ҳодиса бўлиб чиқди. У хусусий компаниялардан бирида ишлар экан. У билан бирга ишлайдиган ўртоғи ҳам футбол ўйнар экан. Ўйин пайтида у қаттиқ шикастланади. Даволаниш жуда қimmatга тушади. Ўртоғи бўйдоқ бўлиб, унга ота-онаси бир оз ёрдам қилади. Хўш, менинг бошимга шундай кун тушса-чи? Ахир, менинг иккита фарзандим бор, менга ҳеч ким ёрдам бермайди, компания эса, ишга борилмаган кунлар учун ҳақ тўламайди.

СССР Коммунистик партияси ва Совет ҳукуматининг тинчликсевар сиёсати, бу сиёсатнинг Ватанимиз қудрати билан мустаҳкамланиши, ҳарбий жазава йўқлиги — халқимизнинг психик саломатлигини таъминлайдиган муҳим омиллардан ҳисобланади.

Бироқ, экономикаси ривожланган барча мамлакатларга хос ва одамларнинг психик саломатлигига таъсир қиладиган омиллар бор. Хўш, булар қандай омиллар?

Атоқли терапевт А. Л. Мясников бундан бир неча йил муқаддам шундай деб ёзган эди: «Бизнинг давримиз нозик ва кучли кечинмаларга бой. Индустрлаштириш,

механизациялаштириш, шаҳар ҳаёт тарзининг ҳамма ерга тарқалиши одамлар билан атроф-муҳит ўртасида мураккаб муносабатларни пайдо қилади. Психоэмоционал зўриқиш кўп талаб қилинади». Бунга яна шуни қўшиб қўйиш керакки, техниканинг ривожланиши, жисмоний нагруканинг камайиши муносабати билан ташқи таъсиротлар одам организмнинг анча нозик механизмларига, анча нозик структураларига қаратиладиган бўлди. Бундан бир неча аср муқаддам планетада ишлаб чиқариладиган ва истеъмол қилинадиган барча энергиянинг 96 процентини одамлар ва ҳайвонларнинг мускул кучи берарди, ҳозир эса бу бор-йўғи 1 процентга тушиб қолгани ҳисоблаб чиқилган. Одам бўш вақтининг анчагина қисмини (баъзан бу гап биринчи навбатда ёш йигитга ҳам тааллуқли) телевизор, радиоприёмник, магнитофон олади. Масалан, ҳозирги замон поп-музиканинг нерв системасига тинчлантирадиган таъсир қилмаслигини кўрсатадиган текширишлар ҳам бор.

БУ ҚАНДАЙ ЮЗАГА ЧИҚАДИ ВА БАЪЗИ РЕЦЕПТЛАР

Келинг, баъзи бир аниқ майда-чуйдалардан бошлайлик, бу баъзи ҳолларда оғир фожиаларни келтириб чиқаради.

Тутақиб кетиш, яъни ўзини тутта олмаслик кўп ташвиш келтиради. Гўё арзимагандек бўлиб кўринган нарсага бақирилади, қўполлик қилинади. Сержаҳллик сабаби аксари одам хулқ-атворининг ўзида бўлади, яна ҳам батафсилроқ кўриб чиқиладиган бўлса, бунга марказий нерв системасида қўзғолиш процессининг тормозланиш процессидан устунлиги сабаб бўлади. Сержаҳллик кўпчилик ҳолларда балоғатга етиш даврида юзага чиқади, чунки бу даврда организм қайта қурила бошлайди, эндокрин ва жинсий безлар зўр бериб ишлайди, таъбир жоиз бўлса, гормонлар бўрони бошланади. Лекин бола 15 ёшга, кейин 16 га ва 19 га киради, бебошлик, ўзни тутта билмаслик одати эса қолмайди. Ёмони шундаки, одам бировнинг дилини оғритиб қўйганидан кейин ўзи ҳам сиқилади, ўзини ўзи қийди. Гарчи физиология бир қадар даражада бунга айбдор бўлса-да, бироқ бу одамга ўзини оқлаш учун сабаб бўлмайди, одам ўз ҳаракатларини, ҳиссиётларини бошқариши керак.

А. П. Чеховнинг ҳаёти бунга ажойиб мисол бўла олади, у табиатан тажанг одам бўлган, бироқ ўз-ўзини тарбия қилгани туфайли босиқ ва андишали бўлиб қолган. Чамаси Чехов қаҳрамонларидан бирининг ўзини тийиб туриш учун юзгача санагани бежиз бўлмаса керак. Бу кўҳна, бироқ жуда тўғри рецепт. И. С. Тургенев аччиғинг чиқаётганини сезсанг, тилингни оғзинг ичида ўн марта айлантириб чиқ, деб маслаҳат берган.

Бу ҳаётий рецептларнинг психологик мазмуни шундаки, жаҳлни ютиш учун одам ўзини гўё бўшатиши керак.

Лекин фақат бугина эмас. Одамга реал вазиятга баҳо бериш учун қандайдир жуда қисқа муддат керак.

Ҳаётдан оддий бир мисол келтирамиз. Метро вагониди сени қаттиқ туртиб юборишди, дейлик. Икки хил йўл бор: 1. Қараб ўтирмасдан «Нега туртасиз?» ёки «Ушлаб турсангиз-чи?» дейиш ва ҳоказо. 2. Туртганин туртиш. 3. Нима сабабдан сени туртишганига қарап, балки қўлида юки бор кекса одамдир ёки болалик жувондир. Уларга ёрдам бериш керак.

Баъзан вазиятга реал баҳо бериш учун жуда озгина вақт керак бўлади. Ҳозирча, сен тилингни ўн марта танглайингга теккизиб, анча ўзингни босиб олдинг, вазият анча ойдинлашди; кимнинг айбдор экани, нега шундай бўлган, балки узр сўраш кераклиги, балки кулиб қўйиб, нарироққа ўтиб туриш, босиқлик билан айбсиз эканингни тушунтиришинг керак бўлар.

И. Ильф билан Е. Петровнинг шундай гапи бор: «...чуқур нафас олинг, сиз ҳаяжонлангансиз». Бу ҳазил гапда маълум бир физиологик маъно бор. Одам ҳаяжонланганида томирлари сиқилади, одамнинг ранги кўпинча оқаради, бош миёга қон кам тушади. Чуқур нафас олиш эса қон айланишини кучайтиради, қон бош миёга ҳам кўплаб кела бошлайди. Бинобарин, бундай ҳодисада чиндан ҳам чуқур нафас олиш фойдали.

Аксари одам (бу ерда виждонсиз, шилқим эмас, балки нормал одам кўзда тутиляпти) жаҳли чиққанидан кейин қилган ишидан пушаймон бўлади, сиқилади, нега бақирдим-а, ахир яхшилик билан тушунтирсам бўларди-ку. Арзимаган нарса учун бировни уришдим, ўзим ҳам жиғибийрон бўлдим, деб афсус қилади. Бу хилдаги ўз-ўзини оқилона анализ қилиш фойдали, у оқибат-натижада тутақиб кетишдан қутулишга ёрдам беради.

Хўш, шаронг бошқача бўлди: кимдир сенга бақирди,

бекордан-бекорга хафа қилди, дейлик. Миядан ёмон фикрлар кетмаса-чи? Ана шу ёмон фикрларингиз билан диванга ётинг, ахир бу фикрлар истерияга олиб бориши мумкин. Кўпинча уйдаги ёки ишхонадаги можаролардан сўнг, гўё ҳамма нарсага тушуниб олиб, одам тинчланганидан сўнг у хафа қилганликларини қайтадан эслай бошлайди ва яна жаҳли чиқа бошлайди. Демак, мутахассислар тавсия қилганидек, одам ўз фикрини бошқа нарсага чалғитиши, юрагини ёзиши учун жисмоний машқлар қилиши керак. Масалан, баъзилар бундай можароли вазиятдан кейин велосипед ҳайдаш ёки югуриш, футбол, волейбол ўйнашни тавсия қиладилар. Севган иш, машғулоти, ўзингиз ёқтирган нарса билан шуғулланиш яхши ёрдам беради.

ДУСТЛАР, КУЛИНГЛАР!

Бекордан бекорга асаб бузилишининг, арзимаган нарсадан жиғибийрон бўлиб жанжаллашишнинг олдини оладиган, руҳан эзилишни йўқотадиган яна битта ишончли восита бор. Бу кулги, ҳазил, аския. Бироқ, ҳозир гапирмоқчи бўлганларимнинг жаҳлдан тишни ғижирлатишга ёки тўполон қилишга унча алоқаси йўқ, маълумки, аския қилганда ҳар қандай ишни, энг жиддий ишни аския қилишади, энг жиддий масалаларни ёки ҳиссиётларни кулгига айлантиришади.

Жуда қийин кунларда, зўр бериб ишлаган кунларда дилни ёзиш, асабни тинчлантириш учун, масалан, қийин имтиҳондан сўнг кинокомедияни бориб кўриш жуда фойдали.

Шуниси қизиқки, бизнинг машҳур қизиқчиларимиз «кулгининг соғломлаштирувчи аҳамияти» ҳақида кўп гапиришган. «Менинг ишончим комилки,— деб ёзади Ю. В. Никулин,— кулги саломатликни мустаҳкамлайди ва умрни узайтиради». Кулгининг бошқа бир устаси О. К. Попов эса, мана бундай деб ёзади: «Ҳазил билан яшаш осон, қийинчиликларни енгиш осон бўлади». Қадимги бир табиатшуноснинг қариганда ҳам саломатлик ва тетикликни сақлаш юзасидан берган бошқа бир маслаҳатлари орасида қуйидагиларни ўқидим: «Ўзингизнинг ишингиз юришмаганидан ва муваффақиятсизлигингиздан кўпроқ кулинг». Кулги чиндан ҳам шифобахш таъсир қилади, одамнинг фақат шахсий ҳаётида эмас,

балки жамоат, социал маънода олганда ҳам мадад беради. Менинг программаларимдан биттаси, айтганча, «кулги билан даволаш» дейилади.

... Кулги юқади, чунки шундай одамни кўрганингда кулмасликнинг иложи йўқ. Ана шу кулгининг «юқиши», бошқаларни ҳам кулдириш фақат саломатлик, руҳий тетиклик беради.

«Сеними, шошмай тур!» («Ну, погоди!») нинг янги сериясини одамлар қанчалик сабрсизлик билан кутади-лар.

Машҳур эстрада артисти Л. О. Утесов шундай ёзади: «...Кулги одамни ёшартиради, жаҳл эса, қаритади... Ширин табассум одамнинг чеҳрасини гўзал қилади, жаҳл қилиб, башарани бужмайтириш энг чиройли одамни ҳам хунук қилиб юборади ва уни қаритади. Хушфезллик — саломатлик гарови. Ҳасад одамни қурилади. Ҳасадгўй кишиларнинг турқи совуқ ва сўлгин бўлишини ҳамма билади. Оқкўнгил одамлар доимо соғлом бўлади. Дўстлар, кулинг! Кулиб яшаш осон ва қувончли бўлади». Ҳа, бу буюк актер ҳақли, психологик гигиена қу-роли — кулги, юмор.

Баъзи принципиал масалаларни ҳал қилишда, жиддий бўлиш керак бўлганда кулиш ва аския қилиш ўринсиз. Боланинг ота-онаси ҳалок бўлди, дейлик. Бугун синф ўқувчилари ўртоқларига қандай ёрдам бериш кераклигини жиддий муҳокама қилишяпти. Шунда кимдир ноўрин аския қилади. Агар бошқалар ҳақида ўйласанг, агар қалбинг яхши ният билан тўлиб-тошган бўлса, одобли бўлиб тарбияланиш қийин эмас. Шунда яна ўз-ўзининг тарбия қилишинг ёрдам беради.

1886 йил март ойида А. П. Чехов укаси Н. П. Чеховга хат ёзади. Хат ўз-ўзини тарбиялашнинг ўзига хос программасидан иборат. Баъзи жойлари ва мисоллар ҳозир эскириб қолган, лекин умуман олганда, хатни янги ҳаёт бошлаётган барча ёшлар ўқиса, фойдали бўлади, деб ўйлайман. Уни ўқиб чиқ, ҳозир эса хатдан бир парча келтирамиз.

«Тарбия топиш ва ўзинг тушиб қолган муҳит даражасидан паст турмаслик учун... кундузи ва кечаси бетиним меҳнат қилиш, ҳамиша ўқиш, иродани чиниқтириш керак... бунда ҳар соат ғанимат.

Тарбияли одамлар... одам шахсини ҳурмат қилади-лар, шунинг учун ҳамиша камтарин, юмшоқ, хушмуомала, кўнгилчан бўладилар. Улар болға ёки йўқолган

резинка учун тўполон қилмайдилар; улар ким биландир яшар эканлар, бунинг миннат қилмайдилар, кетаётганларида эса: сизлар билан яшаб бўлмайди, демайдилар. Улар шовқинни ҳам, совуқни ҳам, куйиб кетган гўштни ҳам ва қаттиқ аскияни ҳам, уйда ёт одам бўлишини ҳам кечирадилар. Улар сен оддий кўз билан кўра олмайдиган нарсадан изтироб чекадилар. Масалан, Петр отаси ва онасининг гамдан сочлари оқараётганини ва Петрни камдан-кам кўраётганлари туфайли кечалари ухламасликларини билгач... уларнинг олдида югуради. Улар софдил ва ёлғондан оловдан қўрққандек қўрқадилар. Улар арзимаган нарсалар учун ҳам ёлғон гапирмайдилар. Ёлғон гап эшитувчи учун ҳақорат бўлади ва тинглаётган одамга у тубан бўлиб кўринади. Улар ўзларида эстетикани тарбиялайдилар. Улар кийган кийимлари билан ухлай олмайдилар, девор ёриғидаги қандалага тоқат қилолмайдилар, бузилган ҳавода нафас ололмайдилар, туфлаб ташланган полда юра олмайдилар. Улар жинсий пистинктларини тия олишга ва маънавий жиҳатдан бойитишга ҳаракат қиладилар... Улар аёлдан ўринга ётишни, отга ўхшаб терлаб-пишишни, ... қўлидан келадиган ақлни ... тинмай ёлғон гапиришни талаб қилмайдилар, уларга ...софлик, назокат, одамийлик, она бўлишга ... қобилият керак.

Уларга соғлом танда — соғлом ақл керак. Тарбиялар ана шунақа...»

Ўз-ўзини тарбия қилишнинг барча муҳим масалалари ҳақида ҳатто коиспектга қараб ҳам гапириб адо қилиб бўлмайди — бунинг учун катта дарслик, ҳа, дарслик керак. Умид қиламанки, вақти келиб, шундай дарслик ёзилади, уни кўп одамлар ўқийди ва у катта фойда келтиради.

ҒИЙБАТЧИЛИКДАН АСРАСИН!

Агар мен шундай дарслик тузганимда эди, чамаси, унинг энг муҳим бобларидан бири ғийбатчиликка «иммунитет» ҳақида бўларди.

Оддий ҳаётини масала. Берилган: Г. М. га Д ва А нинг олдида Ц. М. ҳақида қанақадир ёмон гап айтди, деб очиқдан-очиқ ёлғон гапирди. Савол: М. ўзини қандай тутиши керак? Масалани ҳал қилиш йўллари. 1. М.: Нима бўпти, бу бўҳтон, сен, ишончим комилки, Қ. ни боплагансан ва ундан менинг ўзимга ўша ерда орқамдан га-

пирган гапларини юзимга айтишини сўрагансан. Яна ай-тиб қўяй, кейинги сафар агар мен билан яхши муноса-батда қолишни истасанг, шундай қилу, лекин унинг гапини менга етказма». М. эса Ц билан илгаригидек ҳеч гап бўлмагандек саломлашаверади. Масалани ҳал қи-лишнинг 2-йўли. М. (қатъий) қарор қилади. «Бугун ҳам-мамиз: сен, Ц., Д., ва А. учрашамиз. Қани Ц. айтганла-рини қайтарсин-чи». Н. қатъиян қарши: «Ахир мен сенга сир қилиб айтдим-ку». М. сўзидан қолмайди. Йўқ, йиғи-либ, ҳал қилиб олиш керак, вассалом, бу сенга сабоқ бўлади — кейинги сафар ёлғончилигинг учун адабингни ейсан, лекин гап ташимайсан». Масалани ҳал қилишнинг 3-йўли: М. Айниқса Н. га миннатдорчилик билан муноса-бат қила бошлайди, Ц. билан гаплашмайди, жуда эзи-лади. Танишлари билан учрашганда Ц. нинг ёлғончи ва ёмон одам эканини тушунтиришга ҳаракат қилади.

Масалани ҳал қилишнинг яна бир қанча йўлларини айтиш, уларга баҳо беришга уриниб кўриш мумкин. Н. М. ҳарфлари ва бошқалар ўрнига истаган номларни қўйиш, ҳар қандай вазиятни келтириш, воқеа содир бўл-ган ҳар қандай жойни: мактаб, муассаса, институт, оила, ҳовлидаги болалар тўдасини айтиш мумкин. Лекин шу-ниси диққатга сазоворки, ғийбат одатда умумий ишга қизиқиш йўқ, одамлар ҳақиқий иш билан банд бўлмаган жойларда пайдо бўлади. Шуниси ачинарлики, ғийбат яхши коллектив ва аҳил оила, қизлар ва йигитлар дўст-лигига ҳам раҳна солади. Ана шунда ғийбатчиларни ўр-тага олиб, роса адабини бериш керак. Ғийбатчиликка «иммунитет» ишлаб чиқиш ва унга қарши курашиш — инсоннинг энг зарур фазилатларидан биридир.

АВВАЛ УЙЛА, ҚЕЙИН СУЙЛА!

Ғийбатга, айниқса, ёшлар коллективи ўртасидаги ғийбатга жуда аёвсиз, қатъий кураш эълон қилиш ке-рак. Яна битта ёмон одат — одамларга қабиҳ гаплар гапириш қилиғи бор.

— Кеча ким билан танца қилдинг? Нима, бундан ху-нукроғи топилмадими?

... Хўв, найнов, юрмайсанми, қани юрсанг-чи, пакана!

... Хў, узун оёқ (калта оёқ, кўзойнак, қилтириқ, боч-ка)!

Бу хилдаги гаплар ёки муомала ҳаммага ҳам ёқавер-маса керак. Нега энди одамларнинг бошқаларни хафа

қилишга тиллари боради? Баъзан бунга ғаразғўйлик сабаб бўлади. Ўзи билан бирга ўқийдиган дугонаси яхши баҳолар олади, спорт мусобақаларида яхши қатнашади. Сен бўлсанг, орқада қоласан. Шунда сен уни қандай бўлмасин, камситиш, дилини оғритиш, чақиб олиш мақсадида шунга ўхшаш гапларни гапирасан. Баъзан бунга ғазабланиш сабаб бўлади. Менинг ишим юришмайди, уйда тотувлик йўқ, дарслардан фақат уч оламан, бошқага ҳам ёмон бўлсин-да, дейди.

Шундай бўладики, болалар бир-бирини бекордан-бекорга ўзлари истамангандарига ҳолда хафа қилишади. Масалан, бировнинг дилини оғритиб қўяман, деб ўйламай, оғзига келганини гапириб қўяди. Эсимда, саккизинчи синфлардан бирида А. Люба деган қиз ўқирди. Унинг жуда ёмон одати бор эди, у ўз синфдошларига аниқ лақаб қўйиб олган эди.

Синфга янги бола келиши биланоқ баъзилар сўрай бошлашади:

— Люба, келган кимакан?

— Нима, ўзинг кўрмайпсанми? Макака!

Қарасак, чиндан ҳам, янги келган бола макакага ўхшар экан. Шундай қилиб, унга «макака» лақаби бердик. Синфда «туя», «мопса», «диназавр» ва ҳатто «торшер» — новча, озгин, сочи саватдек турмакланган қиз бор эди. Бу лақабларнинг ҳаммасини тили чақа Любка ўйлаб топган эди.

Люба дастлаб 6-синфдан синфдошларига лақаб қўя бошлади, 8-синфда анча чидашди, лекин 9-синфга ўтишганида тоқат қила олишмади.

Шаҳардан ташқарига походга чиқмоқчи бўлишди.

— Борамиз, борамиз, фақат Люба уйда қолсин.

— Биз, бу заҳарли илон билан бормаймиз.

Тўққизинчи синф ўқувчиси Люба тилининг аччиқлиги, ўзгаларни майна қилиши, ҳаммага лақаб қўйиши туфайли «заҳарли илон» деган ном орттирди. Орадан йиллар ўтди, Люба кап-катта бўлиб қолди. Энди Любанинг ўзи болалардан бирортаси унга ўхшаб ўзгаларга лақаб берадиган бўлса, койир эди, лекин, бари бир синф кўзида у «заҳарли илон» лигича қолди. Хуллас, 10-синфга ўтганида у бошқа мактабга ўтди, лекин Люба билан бирга унинг «заҳарли илон» деган лақаби ҳам кетди.

Қадимгилар «Ҳурмат қилсанг, ҳурмат кўрасан» деган доно сўзни айтишган. Ёмон тилнинг заҳри заҳарли илондан ёмон, деган халқ мақолини унутмаслик керак.

Қаттиқ қўпол ҳазил узоқ йиллик дўстлик ипини бир зумда узиши мумкин.

ҲАМИША СЎЗИНГИЗ УСТИДАН ЧИҚАДИГАН БЎЛИНГ

Сўзининг устидан чиқиш, ишни айни вақтда бажариш йигит-қизлардаги энг яхши хусусиятлардан биридир.

Бундай одам билан яшаш, муомала қилиш осон. У ўзининг тартиблилиги, ишни вақтида аниқ бажариши билан бошқаларни ҳам интизомли бўлишга даъват этади. Бир воқеа ҳануз эсимда, узоқ йиллар муқаддам шу воқеанинг гувоҳи бўлган эдим.

Тўққизинчи синфда ўқийдиган Михаил деган бола жуда муҳим конспектини йўқотиб қўйиб, жуда сиқилди, касал бўлиб ётганида дарслардан қолиб кетган, конспект ёза олмаган эди, дарсликда эса, бундай материал йўқ эди.

— Нега ташвиш қилишим керак-а, Викторга телефон қиламан, у албатта конспектини йўқ демай беради.

Чиндан ҳам Виктор йўқ демади, лекин конспектни олиш учун тайинлаган жойга роппа-роса йигирма беш минути кам бирда келишини илтимос қилди, кеч қолмаслигини, бугун иши жуда кўплигини айтди.

— Бўпти, бўпти,— деди хурсанд бўлиб Михаил, беш минут «академик кеч қолиш» га рухсат этасанми?

— Беш минутга майли, лекин бошқа бир секунд ҳам!

Михаил уйдан эрта чиқди, лекин ҳовлида болалар қий-чув қилиб волейбол ўйнашаётган эди. Михаил «академик беш минут» ортиқча вақти борлигини эслаб, ўйинга қўшилди. Орадан беш минут ўтди, у энди кетмоқчи бўлиб турганди, ўртоқлари яна бирпас ўйнашини илтимос қилишди: «Бирпас кутса, ҳеч нарса қилмайди, беш минутга осмон узилиб ерга тушмас». Бу вақтда эса, Виктор кутавериб, роса сиқилаётганди — Михаилдан бўлса, ҳамон дарак йўқ, агар ўртоғига конспект шунчалик зарурлигини билмаганида, у аллақачон кетиб қолган бўларди. Ўн беш минути кам бирда Михаилнинг қораси кўринди, унинг қўллари ва юзи ифлос — волейбол ўйнагани шундоққина билиниб турарди.

Виктор Михаилнинг нималардир демоқчи бўлганига қулоқ ҳам солмади, юзи билан қўлларига қаради-да, конспектни тутқазиб, озиқ-овқат магазинига югурди. Лекин магазин тушликка ёпилиб қолган эди. Викторнинг

бутун ўйлаган режаси бузилди, энг ёмони касалхонада ётган онасига овқат олиб боришга кеч қолди. Онасининг олдига зўрға қўйишди, медицина ҳамшираси унинг кеч қолиб кетгани учун танбеҳ берди.

Тарихдан имтиҳон топшириб бўлишди. Болалар уйларига тарқалишар экан, Михаил Виктордан адабиётдан конспектини бир-икки кунга бериб туришини сўради. Виктор бермади, у ҳамманинг олдига ўша куни сўзининг устидан чиқмай, кеч келганида қанчалар ташвиш чекканини айтди.

Сўзининг устидан чиқмайдиган, ишхонада ишга соувуққонлик қиладиган, масъулият сезмайдиган кишиларни кўрганда одам жуда хафа бўлиб кетади.

Телефон қилиб, муҳим масала юзасидан қачон боришим мумкинлигини сўрадим. Тайинланган вақтда етиб бордим. Ходим муассасада йўқ. Анча кутиб турдим. Кейин билсам, овқат қилишга вақтли чиқиб кетибди. Ўнгирма минутлик қимматли иш вақтим бекорга кетди (тўғриси айтганда, унча вақтим кетмади, чунки илгари бир панд еганман, шундан бери ўзим билан бирорта иш олиб юраман, қандай бўлмасин, қўлёзмани, чет тилида ёзилган карточкани, кичикроқ янги журнални олиб юраман, лекин иш — ишда. Бугунги режам эса бошқача эди).

Тез-тез кечикиб келадиган, эрталаб зарядка қилмайдиган, пала-партиш кийинадиган, ишни ўз вақтида қилмайдиган ёки вазифани бажармайдиган одам ҳақида маълум бир фикр пайдо бўлади. Кейин бу фикр хато бўлиб чиқиши мумкин, лекин кўпчилик ҳолларда бундай фикр тўғри бўлади.

Ўз вақтини, ҳаракатларини, муомаласини, хулқ-атворини бошқара билишга ўз ҳиссиётларини, асабини, ўз организмни бошқариш кўп жиҳатдан ёрдам беради. Бизнинг бу гапларимизда ҳеч қандай сафсата, ортиқча гап йўқ.

Аксинча, одамнинг субутсизлиги, бирор ишни ўз вақтида аниқ қилмаслиги ишга ҳалақит берибгина қолмай, балки бошқаларни бекорга ташвишга солади, уларни асабийлашишга мажбур қилади, яъни оқибат-натижада уларнинг саломатлигига ёмон таъсир кўрсатади. Мана шунинг учун ҳам одам гапида туриши зарурлигини биз психогигиена ҳақидаги бобга киритдик.

Афсуски, яхши, ақлли, олижаноб йигит-қизлар кўпинча бир қатор ўзига хос камчиликларга эга бўладилар.

Кўпчиллик учун бунинг ёмон томони шундаки, улар ўзларини, ўсмирлик олди ва йигитлик даврида содир бўладиган физиологик процессларни яхши билмайдилар. Ахир бу қуёндек шиддатли давр: организмнинг шаклланиши тугайди, жинсий ва эндокрин безлар зўр бериб ишлай бошлайдп, бош мия пўстлоғидаги қўзғолиш процесслари тормозланиш процессидан устун бўлади. Ўсмир юраги қон томирлардан сал секин ривожланади ва ҳаммаша ҳам нагрузкани уддалай олмайди (ўсмир юраги), шу сабабли, ёшлик даврида юракда оғриқ пайдо бўлиши мумкин.

Албатта, ёш йигит ўзи юрагининг нима учун оғриётганини аниқлай олмайди. Баъзан унга парво қилмайди, ҳечқиси йўқ, босилиб қолади, деб ўйлайди. Бошқаси эса, доимо шу ҳақда ўйлайди, бундай фикрдан оғриқ гўё зўраяди, тузалмайдиган дардга йўлиқдим шекилли, деб ўйлайди. Ўсмир физкультурага қатнашмай қўяди, туристик походларга чиқмайди, умумий жамоат ишидан ўзини олиб қочади, врач билан маслаҳатлашиб (кўпинча ёш йигитнинг хоҳиш-истагисиз) сабаби аниқланганидан кейингина хато қилганига тушунади. Шундай ҳам бўладики, ўз саломатлигига бутунлай бефарқ бўлган, оғриқ аломатларига парво қилмаган ўсмирнинг шошилинич даволаниши шарт бўлади. Ҳамма нарсани ўзига оладиган, ваҳимачи, ёшга кўра ўтиш даврига, организмнинг қайта қурилишига алоқадор фуикционал ҳодисалар бўлган одам эса тинчлантирадиган суҳбатга ва гигиеник тавсияларга муҳтож бўлади.

Мен, врач ва педагог сифатида юзларча ёш йигитлар билан суҳбатлашганман ва кўпинча уларни нега ғамгин хаёлларга берилиб юраверишгани, вақтида келмай, фурсатни ўтказиб юборишгани учун койиганман, ўша кезларда келганларида ташвишли кунларга қолмаган бўлур эдилар.

Баъзан ёш йигитлар жуда озғин ёки семиз бўлганларидан, айрим органларининг яхши ривожланмагани ёки жуда ҳам ривожлангани, юз терисида нуқсон мавжудлиги, ёмон одатлари борлигидан, бу одатлардан ўзлари ҳам қутула олмаётганликларидан ҳнжолат бўлиб, ўртоқ-

ларидан ўзларини олиб қочадилар ва ҳоказо. Шунинг учун улар ўзларини тўла сифатли эмасман, деб ўйлайдилар, ҳеч кимга ёқмасликларини, уларни ҳеч ким севмаслигини ўйлаб, одамови бўлиб қоладилар, ваҳимага (ҳа, худди ваҳимага) тушадилар, яқин одамлари билан муносабатда сержаҳл ёки ғамгин бўладилар, айтганча, бундай ғамгинлик юзага чиқмай, одам ич-ичидан эзилиб юравериши мумкин. Бундай ҳолларда врач қабулида (гап дилкашлик билан суҳбатлашишдан, баъзи бир маслаҳатлар, айрим гигиеник тавсиялар беришдан ва камдан-кам медицина кўрсатмалари буюришдан иборат бўлади. Жуда озғинлик ёки семизликни рационал овқатланиш, ёмон одатларни — ирода кучи билан гигиеник тадбирларни бирга амалга ошириш йўли билан баргараф этиш мумкин.

Ўсмирнинг, ёш йигитнинг, ҳатто катта одамнинг ҳам маслаҳатчиси—ўзидан катта ўртоғи бўлиши лозим. Ота-она, яқин қариндошлар, ўқитувчилар шундай маслаҳатгўй бўлишлари мумкин. Аслини олганда, уларнинг кимлигидан қатъи назар, яхши ниятли, сизни ҳурмат қиладиган одам бўлиши керак. Бироқ, баъзи ҳолларда врач, психолог, ўқитувчининг махсус маслаҳати даркор.

Одамнинг ўз-ўзини тушуниши ва яхши маслаҳат ҳаётда кўпгина хатоларга йўл қўймасликка имкон беради. Сен ўзингни биласанми? Сен, масалан, ўз хотирангни биласанми? Хотиранг қандай? Кўрганингни яхши эслаб қоласанми ёки сенда мотор хотирами, ё бўлмаса, эшитганинг эсингда яхши қоладими? Зеро, сен ўз хотирангни билсанг, у ҳолда анча яхши ўқий, ишлай оласан, ҳаётда кўп нарсаларга эришасан.

Сен ўзингнинг саранжом-саришталигинг ҳақида ҳеч ўйлаб кўрганмисан? Ўз вақтингни оқилона ташкил этишга ўрган. Аслида ҳаёт қисқа, иложи борича ҳаётингда кўпроқ яхшилик қилишга интил.

Сен ўзингнинг қайси ишларинг бошқа одамларга, ўртоқларингга ёқиш-ёқмаслигини биласанми? Яхши сифатларни ривожлантириш ва камчиликларни йўқотишга қандай ҳаракат қилиш керак?

КАМЧИЛИКЛАР УРНИНИ ТЎЛДИРИШ УЧУН НИМА ҚИЛМОҚ КЕРАК?

Сен ўзингга ёқмайдиган ва атрофингдаги одамларга малол келадиган хулқингни, ўз табиатингни ёки ҳатто

баъзи жисмоний хусусиятларингни йўқота олмасанг, уларни билдирмасликка ҳаракат қил.

Эсимда бор. Урушдан кейин кўп ўтмай, бир группа қизлар ва болалар билан музейлардан бирига бордик. Музейдаги лекторийда музика ва рассомлик нафосати ҳақида лекция ўқилиши керак эди. Лекторни кулишиб ва аскиябозлик қилиб кутиб олишди. Бундан хунук одам бўлишини тасаввур қилиш қийин: бурни катта, шалпангқулоқ, кўзлари киртайган, кичкина. Узун бўйинини гимнастёрканинг ҳатто тикка турадиган ёқаси ҳам беркита олмас эди.

Лектор сўз бошлади. Хириллаган товуши паст эди. Залга аста-секин сукунат чўкди, ҳамма диққат билан қулоқ сола бошлади, мақсад гапирадиган гапини эмас, балки унинг қандай гапиришини билиш эди. Кейин қизиқарли бўлиб кетди, сўнгра эса, одамлар бир оғиз сўзни ҳам эшитмай қолишдан қўрқиб, чурқ этмай тинглашди. Мен ҳаётимда юзларча лекторларнинг лекция ўқиганини эшитганман, лекин бу лекция менда жуда кучли таассурот қолдирди. Мароқ билан гапираётган лекторнинг чуқур фикри ва мазмунли сўзларини эшитар эканмиз, унинг бурни ҳам, шалпангқулоғи ҳам, кўкиш чандиғи ҳам эсдан чиқиб кетган эди. Йўқ, бу одам фақат бошқа одамлар сингари эмас, балки ўзига хос ҳатто истараси иссиқ, ақлли, одамларни ўзига жалб қила оладиган бўлиб туюлди.

Лекция тугади. Қарсак чалишмади. Ҳамма жим.

— Саволлар борми?

— Яна гапириб беринг!

— Нимани гапирай?

— Нимани истасангиз!

Шунда қарсак янграб кетди. Кейин лекторни ўраб олиб, узоқ вақтгача уни саволга тутдик. Саволлар санъатдан аста-секин урушга, ҳаётга ва ҳатто озиқ-овқат карточкаси яқин орада бекор қилинармикан, деган сўзларга ўтди. Лектор соатига — катта қўл соатига қаради, урушдан олдин шунақа соатларни чиқаришар, ҳазиллашиб, уни будильник дейишарди, у вақтнинг кеч бўлиб қолганини айтди.

— Охирги марта савол берсам майлими?

— Охиргиси бўлса, майли!

— Қандай қилиб, лекцияни шунақа қизиқарли ўқийсиз?

— Усмирлик пайтимда бир ажойиб лекторнинг лекциясини эшитгандим. Мен унинг лекция ўқишига қойил қолдим, сўзини тугатганидан сўнг ҳозир сиз менинг ёнимга келганингиздек бордим-да, мен ҳам лектор бўлмоқчиман, дедим. Лектор менинг сўзларимни диққат билан тинглади ва бунинг учун жуда кўп меҳнат қилишимга тўғри келишини айтди. У мени ишхонасига таклиф этди. Мен бордим. У менга жуда мураккаб программа тузиб берди. Мен жон-жаҳдим билан ишладим. Институтга кирдим. Биринчи курсда ўқиб юрганимда оталиқ сифатида мактаб ўқувчиларига, ишчиларга, хизматчиларга санъатдан лекция ўқий бошладим. Уй бошқарма-сида ўқиган лекциямда сўзимни энди тугатай, деб турганимда тўсатдан устозимни кўриб қолдим. Бир неча соатгача Москванинг тунги бўм-бош кўчаларидан бирга айланиб юрдик. У мени мақтади, лекин қаттиқ насиҳат қилди. Таъна ҳам қилди: мана бу ерни анча суст биласан, лекциянинг мана бу қисми эса, ўзингга таъсир қилмаган — совуқ гапирдинг, бу ерда чамаси ўз гапингдан ўзинг ҳам рози бўлмаган бўлсанг керак, шунинг учун ҳам, анча сохта чиқди, деди ва ҳоказо.

Уруш бошланди. Кўп воқеалар бўлди, лекин бир минут бўлса ҳам вақт топдим дегунимча бирорта асар тўғрисида қандай гапиришим кераклигини қайта-қайта ўйлардим, асарнинг моҳиятини, унинг ғоясини, тасвирий воситаларни тушуниб етишга ҳаракат қилардим. Яраландим. Госпиталда ётдим. Вақтим кўп эди. Мен башарамнинг хунуклигини билдирмаслик учун яна кўп ишлашим кераклигини тушунардим. Мен чиройлироқ ҳам эмасдим-да, бунинг устига чандиқ денг...

Бундай мисолларни жуда кўп келтириш мумкин. Қизнинг юрагида пороги бор эди — сабот билан тренировка қилиш дардни енгишга ёрдам бердики, у олимпия чемпиони бўлди. Ҳарбий учувчи кўзидан ажралди — чидам билан тренировка қилиш икки хил (бинокуляр) кўрувнинг йўқлиги ўрнини қоплашга ёрдам берди. Учувчи яна сафга қайтди, фашистларни қийратди, Ватаннинг олий мукофотларини олди. Цирк артисти қўлидан ажралди. У зўр бериб ишлайди. Унинг пластик этюдларини кўрганимда, бу одамнинг қўли йўқлигига ҳечам ишонгинг келмайди. Ёзувчи ўринда ётиб қолди. У оптимистик асарлар ёзади, унинг бу асарлари Ватанимизда ҳам, чет элда ҳам қанчадан-қанча авлодларни тарбиялайди.

Меҳнат, ишга садоқат, Ватанга чин дилдан хизмат қилиш дардни енгилла ёрдам берди, сабот билан қилинган меҳнат жисмоний нуқсон ўрнини босди.

Энди бошқача аҳамиятга эга бўлган, бошқа пландаги мисоллар.

Ўзни тута билиш ва ўз-ўзини назорат қилиш жинзак одамга мулоим ва зиёли бўлишга, босиқ ва андишали бўлишга ёрдам берди. Қиз бола хушчақчақ ва хушмуомала бўлиб қолганида уни ҳамма севди, унинг хунуклигидан, қоматининг чиройли эмаслигидан ҳеч ким кулмади.

Шу билан бирга одам ўзининг аниқ имкониятларига баҳо бериши керак. Ўсмир кўпинча сатирик шеърларини деворий газетага ёзади, ўзининг лирикасини мактабда ўтказилаётган кечада ўқиб беради, залдагилар уни қарсак чалиб, олқишлашади, у ўзини шоир деб ўйлайди. Редакцияма-редакция юради. Унга шеърларининг «хонаки» эканини, уларнинг фақат мактаб деворий газетасига яроқлилигини, матбуотда босиб бўлмаслигини айтишади. Лекин у ўзини шоир деб ҳисоблайди. Кўпинча бундай одам иш юришмаганидан бир умрга заҳар бўлиб қолади.

Ўз қобилиятига, имкониятларига баҳо берган, ўзининг истеъдодига тушунадиган одамнинг берган баҳосига қулоқ соладиган ва тушунадиган одам бахтлидир.

Юқорида айтиб ўтилганлардан шундай хулосага келиш мумкин, одам ўз камчиликларини билиши, бу камчиликларни одамлар бахтли, равнақи учун енгилла ҳаракат қилиши унинг яшашига ёрдам беради, уни бахтли қилади. «Одамларнинг енгил яшаши ва бахтли ҳаёт кечпиришини истайман»,— деган эди машҳур давлат арбоби ва ажойиб аёл А. М. Қоллонтай. Унинг ўзи ҳам одамларнинг бахтли бўлиши учун кўп меҳнат қилган ва бундан ўзи бахтли бўлган. У шундай ёзган эди:

«Одамларнинг шу хусусиятларини ёмон кўраман: инсон қадр-қимматини ҳақорат қилиш ва камситиш, адолатсизлик ва багритошлик, ўзига ортиқча баҳо бериш, мунофиқлик ва риёкорлик, хиёнаткорлик, ахлоқсизлик.

Мен қадрлайдиган хусусиятлар: одамларга хайрихошлик, ўзингга эмас, ўзгаларга яхшилик қилиш, ахлоқан мард бўлиш, ўзни тута билиш, интизом, қизиқиш ва кузатувчанлик, ҳаётни, табиатни, ҳайвонларни севиш, ишда ва ҳаётда тартибли ҳамда режа билан иш тутиш, ҳамиша ўқиш».

Ўйлайманки, ҳақиқий инсоний фазилатларнинг бу программаси ҳаммага маъқул бўлса керак. Бу программа-ни ҳар ким қўлидан келганча ва имконияти борича ба-жаради.

ВАҚТ СИНОВИ

Ўсмирлик ва ёшлик даврлари — ташвишли, бироқ қувончларга тўла давр: қизлар билан йигитларнинг дўст-лиги мустаҳкамланади, ёшликдаги дўстлик ва ўртоқлик муҳаббатга айланади. Гарчи неча юз йиллардан бери бир кўришда севиб қолиш мумкинми ва бу ҳақиқий се-ви бўладими, деб мусоҳаба қилиб келсалар-да, бир кў-ришда муҳаббат риштаси дилларни дилларга улайди.

Янги мураккаб муаммоларнинг (энди булар саволлар эмас) қандай қилиб пайдо бўлиши ҳали аниқланмаган. Икки одам умрбод бирга бўлишга қарор қилади, оила— коммунистик жамият ячейкаси пайдо бўлади. Жамият ҳам, ёш келин-куёвларнинг қариндош-уруғлари ҳам, ва албатта, биринчи галда ёшларнинг ўзлари ҳам бу ячей-канинг мустаҳкам, бахтли бўлишини истайдилар.

Афсуски, ҳаминша ҳам шундай бўлавермайди, баъзан эса бутунлай бошқача бўлади. Бироқ, одамлар бир-бир-ларини чиндан севсалар, ҳар қандай қийинчиликларни ҳам енгадилар. Бу — қадимги ҳақиқат.

Ривожланиш даражаси, жамиятда тутган ўрни мут-лақо ҳар хил бўлган одамларни нима боғлашини куза-тишга уриниб кўрдим.

Мен бир оилани билардим, эр инженер, хотини эса болалар боғчасида тарбиячи. Кунлардан бирида унга: хотинингиз ҳам ўсса, яхши бўларди, «эрига етиб олиши керак-да», деганларида у: ия, қандай қилиб «етиб олиши керак», деб чиндан ҳам ҳайрон бўлди. Ахир у ўз соҳаси-да зўр мутахассис-ку! Бу оиланинг файзи шунда эдики, эр-хотин бир-бирининг қилаётган ишини жуда қадр-ларди.

Эр-хотин бир-бирининг ишини севиши, ўзаро ҳурма-ти, ўзаро қизиқиши оиланинг бир умр бахтли, иттифоқ бўлиб яшаши учун муҳим шарт ҳисобланади.

Лекин ўзимизнинг асосий суҳбатимизга: ўша битта яккаю-ягонани қандай қилиб топиш, у билан бирга ҳаёт завқини суриш масаласига қайтайлик. Энг муҳими се-виш! Хўш, севасанми-йўқми, буни қандай билиш керак? Кекса бир ўқитувчи аёл шундай деди: «Агар севаманми,

жон-дилмидан севишимни қандай билсам бўлади, деб сўраса, демак, у севмайди». Ўйлайманки, бу осон иш эмас, аммо одам ҳис-туйғуларини ҳаммага айтавермаслиги керак. Чин муҳаббат тўғрисида жуда кўп китоблар, илмий тадқиқотлар, поэмалар ёзилган. Миллионлаб ота-оналар ўз фарзандларига шундай дейишган: «Нима учун у билан тақдирингни боғлашни истамайсан, ахир у жудаям яхши-ку». Шундай жавоб олишган: «Мен уни севмайман». Миллионлаб ота-оналар ўз фарзандларига шундай дейишган: «Нима учун у билан тақдирингни боғламоқчисан, ахир у ёмон-ку». Шундай жавоб олишган: «Мен уни севаман».

Бари бир мен битта рецепт бермоқчиман — бу вақт. Одамнинг қалбини текшириб кўриш учун вақт керак. Бу шунчаки бир ҳавасми ёки чуқур ҳиссиётми, бунини вақт кўрсатади. Лекин қанақа вақт? Қанча? Бир кунми? Ойми? Йилми?

Мен бундай ишларда бир неча марта маслаҳатчи бўлганман, айтиб қўяй, бу қийин вазифа. Бироқ, нима учун маслаҳатчи бўлганимни айтиб ўтмасам бўлмайди. Мана, деярли йигирма йилдирки, ўз ҳамкасабаларим, аёллар ва эркаклар, педагоглар ва врачлар билан, қизлар билан алоҳида ва йигитлар билан алоҳида (аксари саккизинчи ва тўққизинчи синф ўқувчилари билан) суҳбат ўтказиб тураман. Бу суҳбатларда биз ёшлик даврининг хусусиятларини: ахлоқнинг анатомии, физиологик, психологик масалаларини: йигит-қизларнинг ўзаро муносабатларини, ёшларни ҳаяжонлантирадиган коммунистик ахлоқ ва бошқаларни кўриб чиқамиз. Суҳбатдан сўнг (бундай суҳбатлар ҳар бир группа билан уч марта ўтказилади) саволларга жавоб берилади ва эшитувчиларнинг хоҳиши билан алоҳида-алоҳида суҳбатлар ўтказилади. Бошқа мавзулар орасида шундай масалалар ҳам бор эди.

... Очиқдан-очиқ гап борарди. Ҳатто бу суҳбатдан сўнг анча вақт ўтган бўлишига қарамай, ҳар ҳолда мен исмларини ўзгартирдим.

Ўнинчи синфда ўқийдиган М. Володя назаримда ҳи-жолат бўлганидан анча дангал гапирарди.

— Биз Вера билан танишганимизга кўп бўлгани йўқ, бир ой бўлди, лекин бир-биримизни севамиз, мактабни тугатгандан кейин турмуш қурмоқчимиз, биз бир-биримизни жуда-жуда севамиз, ишонмайсизми?

— Ишонаман! Агар сизлар бир-бирингизни чиндан

ҳам севсангиз, маслаҳатим шуки, турмуш қуринглар. Мен сизларни қайтармоқчи эмасман, Сизлар бир-бирингизни севасиз, сизлар бахтиёрсиз, бошқаларни ҳам, энг аввало яқинларингизни бахтли қилинг. Шунинг учун мен сизларга бир нечта савол бераман, кейин балки, қандай қилсак яхши бўлишини биргалашиб, ўйлаб кўрамиз.

— Сен унинг ота-онасини биласанми? У сенинг ота-онангни биладими?

— Вақтингизни қандай ўтказасиз?

— Нима ҳақида тортишасизлар, нималарни гаплашасизлар? Кейинги пайтларда ёмон ўқийдиган бўлиб қолмадингларми?

— Ўнинчи синфни тугатгандан кейин нима қилмоқчисизлар?

Дастлаб ўзингиз билан, уйдагилар билан танишишларингизни маслаҳат бераман. Сизнинг севгингиз ҳозир биринчи синовдан ўтиши керак: ўнинчи синфни тугатиб, институтга кириш. Ёлғиз учрашишга иложи борица камроқ ҳаракат қилинг (ҳозирча!). Ўтинаман, вино ичманг. Озгина кучсиз вино ичганингдан кейин ҳам сен эс-ҳушинг мутлақо жойида бўлган вақтда қилмайдиган ишларни қилишинг мумкин.

Яна гапим шуки, имтиҳонларни топшириб бўлгандан кейин менинг олдимга кел, бир нечта муҳим масалаларни ўйлашиб кўрамиз. Эсингда бўлсин, ҳозир сен икки киши учун жавоб берасан. Биз пималар қилиш кераклиги ҳақида жиддий ўйлаб кўришимиз зарур, ахир ҳозир сизлар турмуш қуриб, бола орттира олмайсизлар, шунинг учун бу масалани яхшилаб ўйлаб кўриш керак. Гапларимга тушундингми?

Яна бир неча бор учрашдик. Ахир гапларимга тушунди. Володя бешинчи курсга, Вера иккинчи курсга ўтганда (Вера техникумдан кейин институтга кирган эди) улар паҳлавондек ўғил кўришди. Улар аҳил яшашарди. Ҳа, улар бир-бирларини севги билан имтиҳон қилишди, улар ота-оналарини асло ранжитишмади. Мен Вера (энди у Вера Алексеевна) билан Володяга (Владимир Павлович) чин дилимдан бахт тилайман.

Баъзиларнинг ҳис-туйғусини синаб кўришга бир йил керак бўлади, бошқаларига эса икки ой ҳам бемалол етиб ортади.

Севгида фақат икки киши иштирок этмайди. Икки ёшнинг тақдири ота-она, яқин қариндош-уруғлар учун

унчалик бефарқ эмас. Мана шунинг учун ҳам баъзи одамлар: «улар ёш—уларга халақит берманг», деб, потўғри гапирадилар. Мана шунинг учун ҳам, гўёки яхшилик қилмоқчи бўлиб: «Нима қилсаларинг, ўзларинг биласизлар, ахир яшайдиган сизлар-ку, дейдиган ота-оналар жуда хато қиладилар.

Ўзларинг биласизлар, демасдан, балки қандай яшаш кераклиги ҳақида маслаҳат бериш керак ёшларга. Севги билан учинчи ҳаёт бошланади! Ҳозирги кунда ҳам юз мингларча болалар ота-оналарнинг «Қуш парвоз қилиш учун яратилгандек», одам бахт учун яратилганини худбинлик билан ўйламаганликлари, ўйлашни истамаганликлари, ўйлашни билмаганликлари, ўйлашга тайёргарлик кўрмаганликлари учун бахтсиздирлар. Бироқ, палапон ҳам дастлаб учинишга ўрганади. Шундай қилиб, одам ўсмирлик давриданоқ ўзини бахтли ҳаётга тайёрлаб бориши ва бошқаларни ҳам бахтли бўлишга ўргатиши керак.

Ҳаёт йўли оғир. Ҳар бир одам ўз ҳаёти, ўз ташвишлари, ўз фикр-ўйлари, ўз қувончлари билан яшайди.

Бир-бирингиздан кўнглингиз қолса, ҳаётингиз яхши бўлмаса-чи?

Ўзингиз биласизки, ҳаётда ҳар қандай ҳодисалар бўлади, лекин одам инсонлигини йўқотмаслиги керак. Энг қийин ҳаётини вазиятда ҳам ҳалоллик билан, ҳамма парсани очиқ-ойдин гаплашиб олиб, ҳеч кимни камситмай, ғам-ғуссани виждонсиз қилиқлар билан яна ҳам мотамга айлантормасдан йўл топиш мумкин.

Яна бир сенга самимий маслаҳатчи бўлиш тилакдошиман, сенга онанг ёки отанг, ўқитувчинг ёки бирорта танишинг маслаҳатчи бўлиши мумкин, агар керак бўлса, маслаҳат олиш учун врачга, юристга бор.

КОЛЛЕКТИВ САЛОМАТЛИГИ

Барча одамлар маълум бир коллективда яшайди. Бу коллективнинг, у ерда шароитнинг қай аҳволда бўлгани кўп жиҳатдан коллективдаги, синфдаги, гурӯҳдаги, бригададаги айрим одамларнинг психик саломатлигига боғлиқ бўлади. Бошқа томондан коллективнинг кайфияти, унинг соғломлиги айрим одамларнинг хулқ атворида боғлиқ бўлади.

Бир нечта оддий шароитларни мисол қилиб келтираман.

Биринчи вазият

— Болалар! Тантанали равишда эълон қиламанки, кеча бизнинг Алёша биринчи ўринни эгаллади! (Қаерда бўлишнинг аҳамияти йўқ — спорт мусобақасида, ҳаваскорлик конкурсида, район олимпиадасида).

Эҳтимол реакция

1. Қимдир: «Ура!» деб бақирди. Дўстлар голибни қучишди, бошқаси унинг оғзига кенфет тиқди...
2. Биринчи ўринни олган бўлса, нима бўпти, сен нимага кекирдагингни йиртасан, сен ғалаба қилганинг йўқ-ку. Бу эълон синфдагиларга таъсир қилмади, қувонтирмади ҳам.

Иккинчи вазият

— Биласанми, ойим отпускарарида Қора денгизга, Қримга бормоқчилар, мени ҳам олиб кетадилар.

Эҳтимол реакция

1. Вой, жуда зўру. Албатта, Севастополга боришга ҳаракат қил. У ерни жуда ажойиб жой дейишади.
2. Мақтанишини қара. Қрим эмиш, мен Кавказда ва Болгарияда бўлганман, мақтанаётганим йўқ-ку!

Учинчи вазият

— Мен уйга шошиляпман, бўвим касал бўлиб қолдилар.

Эҳтимол реакция

1. Шундайми, тез югур, Айтганча, сенга балки ёрдам керакдир.
2. Эй, қўйсанг-чи. Кампир бўлганидан кейин касал бўлади-да. Менинг бўвим жуда жонимга тегди-да.

Маълумки, агар бир одамнинг қувончи ва ташвиши бошқаларни ҳам ташвишлантирса, демак, дўстона, психик жиҳатдан соғлом коллектив юзага келган бўлади. Бундай коллективда янгилик киритиладиган ҳақиқий танқидга одатда тўғри муносабатда бўладилар. Л. И. Брежневнинг «Тикланиш» китобида биз жуда ибратли ва фойдали танқидни кўрамиз.

Муаллиф корхонадаги шароит билан танпшгач, ишчилар, мутахассислар билан суҳбатлашардим, деб ёзади. «Сўнгра ярим соат, бир соат бирорта кабинетга кириб олиб, одатда тезисларни тайёрлаб қўярдим-да, кечқурунги партия активида фақат умумий вазифалар қўйишгагина тайёр бўлиб қолмасдан, бу вазифаларни мазкур корхонадаги конкрет аҳвол билан боғлардим:

— Ўртоқлар, дилимиздагини ошкора айтайлик. Мен кўнглимдагининг ҳаммасини гапирдим, келинглар, энди сизлар ҳам ишчиларга хос ростгўйлик билан гапиринглар. Ишни қандай қилиб ўнгласак бўлади? Нималар халақит беряпти? Резервларимиз қани?

Бундай ҳолларда танқид қуруқ сўздан иборат бўлиб қолмай, балки ашёвий далилларга таянган, бинобарин, амалий бўларди.

Ўқувчи шундай бир қонуний савол бериши мумкин: бошқаларни-ку тарбиялаш осон, муаллифнинг ўзи танқидни қандай қабул қилардийкин? Ростини айтаман: жуда оғир ботарди, ҳа, бошқача бўлиши мумкин ҳам эмасди. Танқид шоколад эмаски, уни яхши кўра қолсанг. Фақат енгилтак, қуруқ одамгина таъналарни эшитиб, кулиб қўйиши ва шу заҳотиёқ эсдан чиқариб юбориши мумкин. Бир кун шу мавзунини Днепронетровскда область комсомол конференциясида махсус ўртага ташлашимга тўғри келди (1948 йилнинг феврилида). Ўшанда орамизда мени биров танқид қилмаса, понушта қила олмай юраман, деб айтадиган бирорта одам йўқлиги ҳақида гап бўлганди. Лекин танқид чинакам большевикларда сабот-матонат туғдиради, норозиликдан шижоат, яхшироқ ишлаш учун интилиш яратади.

Ҳаётимда ҳар хил танбеҳлар эшитишимга тўғри келган. Баъзан жуда оғир туюлса ҳам, уларнинг рационал маъзини қақишга интилардим, жиддий хулосалар чиқарардим, бу эса оқибатда ҳамиша ўзимга ҳам, умумий ишга ҳам фойда келтирарди. Аммо юқорида бўлган танқидни ҳамма ҳам умуман бир амаллаб тан олади-ю, пастдап бўлган танқидни тан олиш жуда ҳам қийин. Шундай

вақтлар ҳам бўладики, серзарда нотиқнинг нутқини тинглаб ўтириб, уни ёқтирмаётганингни ўзинг ҳам билмай қоласан: «чаёнга ўхшаб наштар санчишини қара-я!» Лекин қўлимни кўксимга қўйиб шуни айтишим мумкинки, менинг шаънимга тегадиган ана шундай чиқишлардан кейин мени танқид қилган одамга нисбатан муносабатимни бирон марта ҳам ўзгартирганим йўқ. Бундай одамларга муносабатим қандай бўлса, шундайлигича қоларди.

Днепропетровскда Октябрь район партия комитетининг секретари Николай Романович Мироновнинг танқидий нутқларини айниқса, яхши эслаб қолганман. У ўзига хос оригинал, дадил киши бўлиб, университетнинг бешинчи курсидан кўнгиллилар сафида фронтга жўнаган, яхши жанг қилган, оғир ярадор бўлганига қарамай, қувноқ йигитлигича, яхши спортчилигича қолганди. Бизнинг олий ўқув юртларимиз жойлашган улкан районда ишларди, айтиш мумкинки, Студентлар саройини тиклаш фикри ҳам ундан чиққан эди. Шундай қилиб, Мироновнинг конференцияларимизда чиқишлари дадиллиги, ўртага ташланган масалаларнинг ўткирлиги билан ҳам ажраллиб турарди. Агар у шаҳар ёки область партия комитетининг ишидаги камчиликлари ҳақида гапирадиган бўлса, устомонлик қилмас, у ёқдан кириб, бу ёқдан чиқадиган иборалар изламас, балки конкрет ходимларнинг номларини, шу жумладан менинг номимни айтиверарди.

Нима ҳам дердим? Бундай нутқларни эшитарканман, уларда қўйилаётган масалаларнинг ҳаммаси ҳам ўришли бўлиб туюлавермасди. Ахир, нотиқлар ўртага ташлаган бу масалаларни менинг ўзим ҳам биринчи кунданоқ қўя бошлаган, уларнинг рўёбга чиқиши учун ҳаракат қила бошлаган эмасмидим. Лекин нотиқлар ана шу масалалар ҳақида яна гапиришаётган экан, демак мен бу масалаларнинг ҳал этилишига ҳали эриша олмаган эканман, деб ўйлардим. Ташқаридан қараганда аниқроқ, кўринади. Шу билан бирга, мен Мироновнинг ишни ўнглашни истаётганлигини, иш учун жон куйдираётганини, фақат шуларни кўзлаб танқид қилишини яхши тушунардим. Шунинг учун ҳам, у билан бизнинг ўртамиздаги муносабат шунчаки яхши бўлиб қолмасдан, айтишим мумкинки, бу муносабатларимиз Днепропетровскда ҳам, кейинчалик Москвада Николай Романович КПСС Марказий Комитети аппаратида ишга ўтгандан кейин ҳам, у авва-

ция ҳалокатида фожиона ҳалок бўлишига қадар дўстона муносабатлар бўлиб қолди».¹

Бу лавҳа илмий нуқтаи назардан коллективнинг ҳам, шунингдек, айрим одамларнинг ҳам психик саломатлигини сақлаш, кишилар ўртасида ўзаро соғлом муносабат ўрништириш, танқидга тўғри муносабатда бўлиш нуқтаи назаридан жуда ибратлидир. Шундай муносабат бўлганда ғийбатга, фисқи-фасодга, яъни одамларнинг асабига тегадиган тамоми нарсаларга ўрин бўлмайди.

Л. И. Брежнев шундай деб ёзади: «Танқидий мулоҳазаларнинг кўплиги ишларнинг ёмонлигидан далолат беради, деб ўйлаш нотўғри. Аксинча, бутунлай бошқача: ошкора, оммавий танқид кўп бўлган жойда иш шунча яхши бўлади».²

Л. И. Брежнев ўз китобида каттакон бир коллективнинг умумий меҳнат ғалабасидан қанчалик қувонгани ҳақида ёзади. Ҳамиша ва ҳамма жойда мана шундай бўлиши керак: яхшиликдан барча қувониши лозим, ғамда ҳамдард бўлиш зарур, шунда одам енгил тортади. Шу билан бирга Л. И. Брежнев ҳар бир одамга ўзига хос муносабат қилишнинг тўғрилиги ҳақида бир қанча мисоллар келтиради. «Одамнинг дили тилсим, унга калит топиш керак»,— деб бежиз айтилмаган.

Л. И. Брежнев «Энг муҳими иш манфаати йўлида унинг яхши томонларини оча билиш ва фойдалана билиш керак»,³ деб таъкидлайди.

¹ Брежнев Леонид Ильич. Кичик ер. Тикланиш. Қўриқ, Т., «Ўзбекистон» нашриёти, 1978, 128—130-бетлар.

² Ўша китобда, 131-бет.

³ Ўша китобда, 123-бет.

ОДАМЛАР САЛОМАТЛИГИ

Ўзингни, саломатлигингни,
имкониятларингни билиб ол



Сен фақат ўзинг
учун жавоб
бермайсан



Саломатлигингни
ёшликдан асра ва
мустаҳкамла



*Бугун ўртоқларимиз билан инсон тақдири ҳақида,
одамларни нималар қутиши тўғрисида
қаттиқ тортишдик. Келажак одамлари қандай бўларкин?
Урушлар, ғам-ғуссалар, касалликлар
йўқолармикан?*

ОДАМНИ НИМАЛАР ҚУТАДИ

Футурологлар, фантастлар, шоирлар минг марталаб келажакка мурожаат қилишган. Homo sapiens (одам) ни нима қутади? У қандай бўлади?

Социологлар, биологлар, медиклар «Одамнинг келажаги борми»? деб савол берадилар.

Чет эллик олимлар бу саволга жуда эҳтиёткорлик билан, баъзан анча шубҳаомуз жавоб берадилар. Масалан, мен яқинда бир китоб ўқидим, у китобдаги «Қирилиш хавфи» деган сарлавҳа ҳар қандай одамнинг руҳини тўшириб юборади. Китобнинг бу бобида гап Homo sapiens нинг тур сифатида қирилиб кетиши ҳақида боради. Одамга нима хавф солади? Ядро уруши! Атроф муҳитнинг ифлосланиши! Касалликлар!

Ўзларининг қора ниятлари билан инсониятнинг жазавага тушган фюрердан қолишмайдиган ашаддий душманлари атом, водород, кейинги пайтларда эса, нейтрон бомба билан қўрқитмоқчи бўладилар. Улар юз мингларча, ҳатто миллиардлаб одамларнинг ҳалокати қолган инсонлар учун «нормал ҳаёт яратади» дейдилар.

Инсоният бахтли-саодатли яшаши учун янги уруш хавфини йўқотиш керак. КПСС ва Совет ҳукуматининг тинчликсевар сиёсати худди ана шу мақсадга қаратилган.

Қурулсизланиш афсонавий рақамлардаги пулни иқтисод қилишга имкон беради, бу пулларга, тахминий ҳисобларга кўра, тўла сифатли овқатга муҳтож ярим миллиард одамни зарур озиқ-овқат билан таъминлаш мумкин бўлади.

Бизнинг бутун халқимиз, ер юзидаги прогрессив ин-

соният партия ва ҳукуматимизнинг қуролсизланиш ҳақидаги ҳаракатларини қизғин қўллаб-қувватламоқдалар.

АТРОФ МУҲИТ МУСАФФО БЎЛСИН

Хўш, одамларни атроф муҳитнинг ифлосланиши таъсиридан қандай ҳимоя қилса бўлади? Тозалаш иншоотлари қуриш керакми? Ҳа. Тозалаш иншоотларининг атроф муҳитни муҳофаза қилишдаги роли ҳақида шундай ажойиб мисолларни келтириш мумкин. Қарийб саккиз миллиондан ортиқ аҳолиси бўлган Москванинг ўзи бунга яққол мисол бўла олади. Жаҳондаги энг йирик саноат марказларидан бири бўлмиш саккиз миллион аҳоли яшайдиган бу шаҳар ер юзидаги йирик шаҳарлар ичида сокинлиги ва ҳавосининг тозалиги жиҳатидан дастлабки ўринлардан бирини эгаллайди. Москва-река Ғарбий Европа дарёлари, масалан, Рейн дарёсидан тоза. Москва-река сувининг тозалигини шундан ҳам билса бўладики, балиқчилар унинг қирғоқларида қармоқ ташлаб ўтирадилар. Ахир бу дарё шаҳар ичидан 70 километр йўл босиб ўтади. Афсоналарда мадҳ қилинган Рейн «Ғарбий Европанинг оқаваси» ва «Халқаро аҳамиятдаги ахлат ташланадиган жой» дир. Бир йилда дарёга 9600 тонна турли хилдаги оксидлар ва рух бирикмалари, 6500 тонна қўرғошин ва ҳоказо ташланади.

Тозалаш иншоотлари масалани бари бир ҳал қила олмайди. Гап шундаки, тозалаш иншоотлари жуда ҳам қиммат. Бундан ташқари, тозалаш иншоотларининг бузилиши бутун саноатни жуда оғир аҳволга солиб қўяди.

Бошқа йўлни қидириш керак. Масалан, саноатни шундай ташкил қилиш керакки, бир саноатнинг чиқиндиси иккинчисига хом ашё бўлсин, иккинчисиники учинчисига хом ашё бўлсин ва ҳоказо, яъни бутунлай утилизация бўлсин ва чиқиндилар мутлақо ёки ҳатто туташ циклда айлансин.

Баъзи ёқилғи турларини алмаштириш ҳам атроф муҳитни муҳофаза қилишнинг муҳим чора-тадбири ҳисобланади. Чамаси, келажакда суюқ ёқилғида ишлайдиган автомобиллар ўрнини электромобиллар эгаллайди.

Ҳозир эса, қуйидаги масалага ўтамиз.

Модомики, бизнинг Еримиз унчалик катта эмас экан, у ҳолда бирор жойда атроф муҳитнинг зарарланиши ўз навбатида бошқа жойда ёмон оқибатларни пайдо қилиши мумкин. Ҳа, худди шундай. Мана шунинг учун ҳам

халқаро шартномалар жуда зарур. СССР атроф муҳитни муҳофаза қилиш бўйича бир қанча шартномалар, жумладан Америка Қўшма Штатлари билан шартнома тузди. Юнесконинг «Одам ва биосфера» деб аталган махсус программасида 14 та махсус лойиҳа бор, жумладан планетанинг генетик фонини сақлаш учун биосфера қўриқхоналарини яратиш кўзда тутилади.

Социалистик давлатлар — СЭВ аъзолари ва Югославия билан ҳамкорлик қилиш жуда катта аҳамиятга эга.

Жаҳондаги прогрессив одамлар ўз уйи — Ер планетаси учун ташвишда. «Атроф муҳитни муҳофаза қилиш жаҳон куни» белгиланиши тасодиф эмас, бу кун ҳар йили пунда ўтказилади.

КАСАЛЛИКЛАРСИЗ ЯШАШ МУМКИНМИ?

Л. Пастер, И. И. Мечников, Р. Кох ва бошқа олимларнинг буюк ишлари асос солган микробиологиянинг ақл бовар қилмайдиган ютуқлари юқумли касалликларга қарши курашда улкан муваффақиятларга олиб келди.

Россияда XIX асргача 40 млн одам яшаган бўлса, улардан 400 мингга яқини чечакдан ўларди. «Севги ва чечак баъзи одамларнигина омон қолдиради» деган мақол бежиз айтилмаган. Совет ҳукумати барпо этилгандан кейин чечак бизнинг мамлакатимизда тугатилди.

Ҳозирги пайтда дифтерия, полиомиелит, безгак каби инфекцияцион касалликлар билан касалланиш онда-сонда учрайди ва аҳоли ўртасида бу касалликлардан ўлиш ҳоллари анча камайиб кетди. Совет кишиларининг ўртача умри бутун аҳоли учун 70 ёшга етди ва аёллар учун 74 ёш бўлди, ҳолбуки, революциядан олдин бу рақам 32 ни ташкил этарди, холос.

Ютуқларимизнинг сабаби нимада? Бу аввало планли равишда олиб борилаётган социал-экономик ўзгаришлар, шунга алоқадор бўлган халқ фаровонлигининг ўсиши, соғлиқни сақлаш ва медицина фанида эришилган ютуқлар натижасидир.

Инфекцион касалликларга қарши курашда, профилактик эмлашлардан ташқари, аҳолининг санитария билми катта аҳамиятга эга. Бизнинг мамлакатимизда санитария маорифи уйи ходимлари, Қизил Крест ва Қизил Ярим Ой жамиятлари аъзолари инфекцияцион касал-

ликларнинг олдини олиш бўйича фаол иш олиб борадилар. Мактабда гигиена асослари ўрганилади.

Ўткир респиратор касалликлар, гриппнинг олдини олиш учун совқотишдан эҳтиёт бўлиш ва беморга яқин бўлмаслик керак. Касал бўлиб қолган одамни алоҳида хонага ётқизиш ёки у ётган жойни чойшаб билан тўсиб қўйиш керак. Грипп билан оғриган бемор ётган хонага дока ниқоб тутган ҳолда кириш лозим. Аксирганда ва йўталганда оғиз-бурунни қўл билан беркитиш шарт. Грипп эпидемияси пайтида одам кўп йиғиладиган жойларга (кино, театр) бормаслик керак.

Меъда-ичак касалликларининг олдини олиш учун қадимги ва жуда ишончли воситаларни унутмасангиз кифоя: овқатланишдан олдин, ҳожатхонадан чиққандан кейин қўлни ювиш, меваларни чайиб ейиш, сувни ва сутни фақат қайнатиб ичиш, сифатли овқатланиш керак. Асосий воситалар мана шулар, улар ҳар ҳолда одамни бутунлай бўлмаса ҳам шу касалликлардан 99% муҳофаза қила олади.

Қийинчиликларга қарамай, биз инфекция касалликлар устидан ғалаба қилишимиз мумкин. Юқумсиз касалликлар хусусида нима қилиш лозим?

Барча юқумсиз касалликларни шартли равишда (жуда шартли) иккита: асосан жамият бошқарадиган ва асосан индивидуум бошқарадиган категорияга бўлиш мумкин.

Икки марталаб айтилган «асосан» деган сўзга аҳамият бер.

Биринчи категорияга сувда, тупроқда, баъзи минерал моддалар (масалан, фтор) етишмаслигини киритамиз, бу аҳолида ёппасига касаллик пайдо қилади. Сувга фтор қўшганда касалликнинг олди олинади.

Иккинчи категориядаги юрак-томир касалликларини кўриб чиқамиз. Тўғри, юрак-томир касалликлари жуда ҳам турли-туман бўлади, турли сабаблар натижасида келиб чиқади. Ҳар ҳолда уларнинг пайдо бўлишида кам-ҳаракат қилиб яшаш, нораціонал овқатланиш, интоксикация, масалан, чекиш, стрессли ҳолатлар, ақлий жиҳатдан толиқиш ва кун тартибнинг тўғри бўлмаслиги муҳим роль ўйнайди.

Бошқа юқумсиз касалликларнинг келиб чиқиши сабабларини диққат билан кўриб чиқадиغان бўлсак, кўп нарсаларда ўхшашликни кўрамиз — ўша омилларнинг ўзи шу касалликларнинг пайдо бўлишига таъсир кўрса-

тади. Шунга қарамай, одамлардаги касалликларнинг олдини оладиган муҳим восита баъзи тўғри ишлар эмас, балки соғлом ҳаёт тарзи ҳисобланади. Соғлом ҳаёт тарзи — узоқ вақтгача саломатликни сақлашнинг асосий воситаси, ижодкорлик билан узоқ умр кўришнинг муҳим воситасидир.

Ана шу соғлом ҳаёт тарзини тутиб туришимизга нима халақит беради? Шуниси қизиқки, бизнинг ўзимиз халақит берамиз! Одам ҳали ёш экан, қандайдир узоқ келажак ҳақида, яна ўзининг келажакдаги саломатлиги ҳақида ўйлаши унга ғайритабиий бўлиб туюлади. Бироқ, келажакда қандай касбни эгаллаши, келажакдаги иши, келажакдаги одамлар ҳақида ўйлаб кўриши шарт.

Ёш одамнинг ҳулқида иккита муҳим нарса бор, гарчи бу юқорида айтиб ўтилганларнинг натижаси бўлсада — одам ўз саломатлигига икки хил тарзда бепарво бўлади.

Мисоллар билан тушунтираман.

Ўринда маза қилиб ётиш ўрнига нима учун эрталаб уйқуни бузиб, қийналиб зарядка қилиш керак? Нима учун одам ўзини қийнаб овқатни иситиб ейиши керак? Бир бурда нон еб қўя қолса бўлмайдими? Кечаси соат иккигача ўтириш мумкин-ку, нега энди, қанақадир режимга риоя қилиш ва ухлашга вақтли ётиш керак ва ҳоказо. Буларнинг ҳаммаси зерикарли, яшашга халақит беради. Бу даражагача боришни саломатликнинг қадрига етмаслик, деб ҳисобламоқ керак. Оқибат-натижада буларнинг барчаси гастритга ёки меъда яраси касаллигига, юрак соҳаси доим оғриб туришига олиб боради.

Иккинчи масала — одам ўз соғлигига ортиқча баҳо беришидир. Мен ёшман, бақувватман, чидамлиман, менга на совуқ, на иссиқ таъсир қилади, деб ўйлайди ёш йигит, лекин бунинг оқибати ҳам жуда ачинарли бўлади — яъни касалликка олиб боради. Ёш йигитнинг касалликка реакцияси аксари икки хил бўлади: баъзилар қўрқиб, ўзини жуда авайлайдилар, бошқалар эса касалликка парво қилмайдилар. Ҳар иккаласи ҳам ёмон. Одам мабодо ўзини ёмон сезса, касал бўлиб қолса, албатта врачга бориши керак.

ХУЛОСА ЎРНИДА

Мана, китобхон, ёшларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳақидаги суҳбатимиз охирига етай дес

қолди. Биз сен билан тўғри овқатланишнинг фойдаси, кўпроқ ҳаракат қилиш зарурлиги, одам ўз ҳиссиётларини идора эта билиши ва бошқалар ҳақида суҳбатлашдик. Лекин бу масалага кенгроқ қарайдиган бўлсак, соғломлаштиришнинг муҳим воситаси соғлом ҳаёт тарзи бўлиши керак, бутун хулқ-атвор, хатти-ҳаракатларнинг тўғри бўлиши ҳам шунга киради.

Соғлом ҳаёт тарзи — саломатликни узоқ вақтгача сақлашнинг муҳим воситаси, ижодкорлик билан узоқ йиллар яшашнинг асосий шартидир. Ана шу ижодкорлик билан узоқ умр кўришга ёшлик йилларида асос солиш керак.

Биз, совет кишилари, фақат ўзимизнинг соғлиғимиз учун эмас, балки яқин кишиларимиз, дўстларимиз, жамиятнинг барча аъзолари саломатлиги учун ҳам жавоб берамиз.

Биз бошқаларнинг саломатлиги ҳақида ҳам қайғуришимиз керак. Муаллиф шу ерда жуда ошириб юбормадимкан, дейишнинг мумкин. Асло. Кичик мисоллар келтираман.

...Проигриватель овозини баланд қилиб қўйибсан. Унинг шовқини қанчадан-қанча одамларнинг асабини бузади, уларнинг асабига ва юрак-томир системасига зарар етказади.

... Сен автобусда китобни нақ бурнингга теккизиб ўқиб кетяпсан, ёнингда эса, кекса одам тик турибди. Унинг мазаси қочиб қолди. У автобусдан тушади-да, бирорта уйнинг деворига суяниб, титроқ қўллари билан чўнтагидан томир кенгайтирувчи дорисини олиб, оғзига солади. Сен бўлса, автобусдан тушиб хурсанд бўлиб, шошиб ўз ишинг билан кетасан. Узгаларни ҳам ўйла, олдингда турган одамларга бефарқ бўлма.

... Яқинда Моссовет гулларни узиш ва йиғишни тақиқлаш ҳақида қарор чиқарди. Кўпчилик одамлар, ҳатто айрим одамлар: «Бу қанақа гап, ўрмондан гулсиз қўппа-қуруқ қайтиш керакми?»— деб аччиғланишди. Лекин бир оддий ҳисоб қилиб кўрайлик. Якшанба куни 1 миллион одам шаҳардан ташқарига чиқди, дейлик. Борингки, ҳар тўрт кишидан биттаси 40 тадан гул узиб, гулдаста қилиб қайтди.

Маълумки, бизнинг шимолда гуллар майдароқ бўлади, 40 дона гул эса, кичкинагина букет бўлади. Ҳисоблаб чиқайлик. Демак, якшанба куни шаҳардан ташқарига чиққан одамлар кам деганда 10 миллион дона гул

йиғадилар! Бунга санаторийлар, дам олиш уйлари, пионер лагерлари, болалар боғчаларидаги гул шайдоларини қўшиб кўринг! Дачада яшайдиган юз минглаб одамлар, маҳаллий аҳоли-чи? Уларнинг ҳар бири ўз уйини мойче-чак, марваридгул, бинафша билан безатгиси келади.

Гап фақат ўзимизнинг гўзал табиатимизга қирғин келтиришда эмас. Биз бир турдаги ўсимликни қуритиш билан айни вақтда бошқасининг, балки зарарли тур-нинг кўпайишига имкон берамиз, тупроқ таркибини, ҳай-вонот оламини ўзгартирамиз. Сен ботаника, зоология, биология дарсларидан табиатга ўйламай-нетмай зиён етказишнинг қандай оқибатларга олиб боришини била-сан.

Агар сенинг ўзинг гулларни юлмасанг, ҳатто ўртоқ-ларингни ҳам бундай қилишнинг зарарли эканига ишон-тирсанг, бу ҳақда яна деворий газетага мақола ёзсанг, бу табиатни муҳофаза қилишга, айни вақтда одамлар саломатлигини сақлашга қўшган катта ҳиссанг бўлади.

Биз, ривожланган социалистик жамият кишилари фа-қат ўз ҳақимизда ўйламаймиз, балки ер юзидаги барча одамлар тақдирининг ҳам бизга яқинлигини ўйлаймиз. Жаҳонда эса ҳали мудҳиш касалликлардан азоб чека-ётган одамлар бор (бизда бундай дардлар ўтмишда қо-либ кетган), бир миллиардга яқин одам тўйиб овқат смасликдан ёки тўла сифатли овқатланмасликдан қий-налади. Сен ҳали ёшсан, азиз китобхон! Қим билади, балки ер куррасидаги одамларни оғир касалликдан қут-қариш сенинг тақдирингга ёзилгандир.

Хайрлашар эканман, сенга сиҳат-саломатлик тилаб қоламан. Қандай касб танлашингдан қатъи назар, инсон саломатлиги учун кураш. Зеро, ҳар бир инсон бу оли-жаноб ишга ўз ҳиссасини қўшиши керак.

МУНДАРИЖА

Салом китобхон	3
Ритм, ритм, ритм	6
Чўққига тезроқ ва қийналмай чиқ	14
Сенинг бўш вақтинг	26
Аср ҳодисаси	38
Ҳаракат, ҳаракат, ҳаракат	47
Шамоллашни енг	56
Ростлан!	68
Кўзларингга ором бер	73
Мария Степановнанинг шикоятлари ёки иштаҳангиз яхши бўлсин.	83
Саломатлик кўзгуси	99
Мода ва саломатлик	103
Ҳаммага маълум ҳақиқатни эслатиш	113
Ашаддий душман	129
Ичиш керакми ёки йўқми?	141
Евуз тамаки оғушида	154
Учта кичкина воқеа ёки ким бўлиш керак	171
Хеч қаеринг огримаса, нега врачга бориш керак?	177
Одам бошқаларни ва ўзини бахтли қилишга ўрганиши керак	184
Одамлар саломатлиги	212

На узбекском языке

НИКОЛАИ БОРИСОВИЧ КОРОСТЕЛЕВ

ОТ А ДО Я

Гаржимон М. Муслимов
 Редактор М. Орифжонов
 Рассом Н. Пирогов
 Бадий редактор Д. Файзрахмонов
 Тех. редактор Л. Жихарская
 Корректор М. Ҳайдарова

ИБ №521

Теришга берилди 27.05.81. Ёсишга рухсат этилди 18.07.81. Формати 84×108¹/₃₂.
 Қоғоз № 3. Юқори босма. Адабий гарнитура. Шартли босма л. 11,55. Нашр.
 ҳисоб л. 11, 1. Тиражи 40 000. Заказ № 407. Баҳоси 30 т.

Издательство «Медицина» УзССР, 700129, Ташкент, Навои, 30.

Ўзбекистон ССР Нашриётлар, полиграфия ва китоб савдоси ишлари Давлат
 комитети Тошкент «Матбуот» полиграфия ишлаб чиқариш бирлашмаси 3-бос-
 махонасининг 1-цехи. Тошкент, Радиал пр., 10.