

А. О. ОБИДОВ, Ю. В. НОВИКОВ

СОҒЛИҒИМИЗ ЎЗ ҚЎЛИМИЗДА

Тошкент
ЎзССР «Медицина»
1989

Рецензент — медицина фанлари доктори, профессор
С. С. Солихўжаев

Обидов А. О., Новиков Ю. В.
 О—14 Соғлиғимиз ўз қўлимизда.— Т.: Медицина,
 1989. — 253 б.
 1. Автордош.

Абидов А. А., Новиков Ю. В. Наше здоровье — в наших
 руках.

ISBN 5-638-00138-7

Халқ соғлиғи — юрт бойлиғи, дейди дово халқимиз. Совет киши-
 ларининг соғлиғи халқ бойлиғи сифатида давлат томондан муҳофаза
 қилинади. Аммо сихат-саломат, бақувват бўлиб юриш одамнинг
 ўзига кўп жиҳатдан боғлиқ.

Ушбу китобда саломатлик йўлида нималарга риоя қилиш керак-
 лиги баён этилади. Ўйку, овқатланиш, меҳнат ва дам олиш режими,
 гигиена, чиниқиш қоидалари келтирилади. Узоқ умр кўришда серҳа-
 ракат бўлиш, физкультура билан мунтазам шуғулланишнинг фойдаси,
 чекиш ва ичкиликнинг зарари ҳақида ҳикоя қилинади. Асабни эҳтиёт
 қилиш, ёмон ҳис-туйғуларнинг саломатликка таъсири, ўзни қўлга ола
 бишиш кераклиғи, узоқ умр кўриш сирлари баён этилади.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланади.

ББК 51.204

А 4201000000—040 61—89
 М354(04) — 89

© УзССР «Медицина»
 нашриёти, 1989 (тарж.).

ISBN 5-638-00138-7

Қадимда бир донишманддан: одамни нима бахтли қилади, бойликми ёки шон-шуҳратми? деб сўрабдилар. На бойлик, на шон-шуҳрат одамни бахтли қила олмайди. Тани-жони соғ гадо ҳар қандай касалманд подшодан бахтлироқдир, деб жавоб берибди донишманд. Дарҳақиқат, соғлиғининг мазаси йўқ одам бахтли бўлолмайди, бетоб одамга ҳеч қандай бойлик ҳам татимайди. Афсуски, орамизда соғлиғининг қадрига етмайдиган кишилар учраб туради.

Мустаҳкам соғлиқ инсоннинг фақат асосий эҳтиёжларидан бири бўлиб қолмай, балки у жамиятнинг муҳим социал эҳтиёжи ҳамдир. Халқ соғлиғи — юрт бойлиги, деб бежиз айтилмаган. Бу иборада социал-иқтисодий ва инсонпарварлик мазмуни ётади.

Кишининг мустаҳкам соғлиғини фақат унинг касалликлардан холи бўлгани эмас, балки жисмоний ва руҳий куч-қувватининг уйғунлиги, яхши меҳнат қобилияти, кайфиятининг доим яхши бўлиши кўрсатади. Агар одам гигиена қонун-қоидаларига риоя қилмай, соғлиғига путур етказиб, ўз имкониятлари ва қобилиятларини ишга сололмаса, уйғунлик ҳақида сўз бўлиши мумкинми, ахир! Бунда энди ўзига ҳам, оиласига ҳам қийин бўлади, жамиятга ҳам зиён қилади.

Кўпчилик одамлар ўз соғлиғини эҳтиёт қилиб юра олади. Инсоннинг сиҳат-саломат яшаши учун барча шарт-шароитлар ҳам албатта бўлиши лозим. Бунинг учун эса барча соҳаларда социал ҳаётни янада яхши-

лаш зарур бўлади. Бироқ халқ моддий-маиший фаровонлигининг ошиши туфайли одамлар саломатлиги жуда яхши бўлади, дейиш нотўғри бўлур эди. Тажриба шуни кўрсатадики, саломатликка турли-туман омиллар қўшилиб, биргаликда таъсир этади, инсон соғлиги қандайдир бир сабабга, ҳатто фақат моддий жиҳатдан тўла таъминланганликка алоқадор бўлмайди. Масалан, АҚШ да аҳоли жон бошига тўғри келадиган даромадлар анча юқори бўлишига қарамай, кишиларнинг ўртача умри кам, болалар ўртасидаги ўлим эса бошқа мамлакатлардагига қараганда кўп.

Сўнгги йилларда олимлар фан-техника тараққиёти одамлар соғлиғига таъсир қилишини қатъий таъкидламоқдалар. Масалан, механизация ва автоматизация меҳнатни енгиллаштиради, бироқ айни пайтда организмнинг жисмоний ва асабий-руҳий сарфи ўртасидаги мувозанатни ўзгартиради, одамнинг ҳис-ҳаяжонларига ортиқча талаб қўяди. Урбанизация шаҳар ҳаловатини йўқотиб, одамни тезкор ҳаёт ритмига боғлаб қўяди, унинг жисмоний активлигини пасайтиради.

Бизнинг мамлакатимизда илмий-техника революциясининг барча ютуқларини саломатлик йўлида хизмат қилдириш, унинг ноқулай салбий таъсирларини йўқотиш учун ҳамма тадбирлар кўрилади.

Биз малакали медицина ёрдами олиш ҳуқуқига эга эканлигимизни биларканмиз, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳақидаги бурчимизни ҳам унутмаслигимиз керак. «Совет Иттифоқи ва Иттифоқдош республикаларнинг соғлиқни сақлаш ҳақидаги қонунчилик асослари»да «СССР граждани ўз соғлиқларини ва жамиятнинг бошқа аъзолари саломатлигини эҳтиёт қилиш керак», деб бежиз айтилмаган.

Жамиятимиз соғлиқни сақлаш моддий-техника базасига, малакали медицина кадрларига суянар экан, барча социал воситалардан фойдаланиб, фақат касалликлар билан курашиш масаласини эмас, балки соғлиқни мустаҳкамлаш масаласини ҳам ҳал қилади.

В. И. Ленин меҳнаткаш халқ соғлиғини сақлашга

катта аҳамият берган эди. У ишчилар билан ишлаб чиқариш меҳнати ўртасида диалектик алоқадорлик борлигини таъкидлаган эди.

КПСС нинг янги таҳрирдаги Программасида совет кишилари соғлиғини мустаҳкамлаш, улар умрини узайтириш энг муҳим ишлардан бири экани таъкидланган. Партия шаҳар ва қишлоқ аҳолисининг юқори малакали медицина хизматига, унинг сифатини оширишга бўлган талабини ҳамма жойда ва тўла қондириш вазифасини қўяди. Бу мақсадда қуйидагилар: аҳолини умумий диспансеризациядан ўтказиш системасини йўлга қўйиш; оналар ва болалар соғлиғини муҳофаза қилиш тармоқларини, поликлиникаларни, касалхоналарни, санаторийларни янада ривожлантириш, уларни замонавий медицина аппаратлари билан таъминлаш; дори-дармонлар, даволаш ва санитария-гигиена воситалари билан тўла таъминлаш кўрсатиб ўтилган.

СССР ни иқтисодий ва социал ривожлантиришнинг 1986—1990 йилларга ҳамда 2000 йилгача мўлжалланган асосий йўналишларида совет кишилари соғлиғини мустаҳкамлаш тадбирлари системасини ўтказиш белгиланган. Медицина хизмати сифатини бетўхтов яхшилаш, аҳолини умумий диспансеризациядан ўтказишга ўтиш кўрсатилган. Оналар ва болалар соғлиғини муҳофаза қилиш тадбирларини кучайтириш, соғлиқни сақлаш муассасалари тармоғини, шунингдек санаторийлар, дам олиш уйлари, пансионатлар, туризм ташкилотларини жадал суръатларда ривожлантириш, уларда хизмат қилиш даражасини ошириш таъкидланган.

Ҳар бир одам ўз қадр-қимматини билиши, атрофидаги одамларни ҳурмат қилиши, ўз ишини тушуниши, соғлиғини сақлаши, келажакда бахтли-саодатли бўлиб яшаши учун ҳаракат қилиши керак.

Совет кишиларининг соғлиғи халқ бойлиги сифатида давлат томонидан махсус муҳофаза қилинади. Совет давлати халқ соғлиғини сақлашни ўз зиммасига олар экан, ҳар бир граждандан ўзининг ва жамият бошқа

аъзоларининг саломатлигини эҳтиёт қилишларини талаб қилиш ҳуқуқига эга.

Саломатликни мустаҳкамлашда ва касалликларнинг олдини олишда ўзини интизомга бўйсундириш, психологик хулқ маданияти, ҳар қандай вазиятда ҳис-ҳаяжон мувозанатини сақлай билиш катта аҳамиятга эга бўлади. Ахир ўзини тутолмай, салга тутоқиб кетадиган одам бошқа одамлар дилига ҳам озор беради. Мана шунинг учун ҳам ҳаёт шароитларининг социал-иқтисодий, маданий-маиший, санитария-гигиена томонларини янада такомиллаштириш зарур.

Ҳаётнинг барча соҳаларига жисмоний тарбия ва меҳнат тарбиясининг гигиеник асосларини кенг миқёсда қўлламай туриб, шахсни ҳар томонлама шакллантириб бўлмайди. Соғлом, гигиеник жиҳатдан асосланган ҳаёт тарзини пропаганда қилишнинг идеологик аҳамияти катта, бу буржуа идеологияси ва ахлоқига қарши кучли қурол ҳамдир.

Коммунистик партиянинг социал сиёсатида халқ соғлигини сақлаш тобора катта ўрин эгалляпти. Совет соғлиқни сақлашининг сифат даражаси ривожланган социализм талабларига мос келиши зарур, партиямиз бизнинг олдимизга ана шундай вазифани қўяди.

Янги таҳрирдаги КПСС Программасида аҳоли соғлигини мустаҳкамлашда, шахснинг уйғун ривожланишида, ёшларни меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашда жисмоний тарбия ва спортнинг, уларни ҳаётда ҳар қуни қўллашнинг аҳамияти ортади, деб таъкидланади. Ишни шундай йўлга қўйиш керакки, ҳар бир одам ёшлигидан ўзининг жисмонан такомиллашуви ҳақида ғамхўрлик қилсин, гигиена ва медицина ёрдами соҳасидаги билимларни эгалласин, соғлом ҳаёт тарзига амал қилсин.

Соғломлаштириш машқлари жуда кўп ва хилма-хилдир. Гигиеник гимнастика, соғломлаштирувчи югуриш, сузиш, чанғи учиш, юриш (дозаланган терренкурдан тортиб, то кўп кунлик пиёда юриладиган туристик походларгача), велосипедда сайр қилиш, эшкак эшиш, тренажерларда турли машқлар қилиш, сув ва ҳаво билан

чиниқиш вақт синовидан ўтди ҳамда ўзини оқлади. Шулар қаторида массаж, аутоген машқ ҳар хил нафас машқлари ҳам яхши самара беради.

Соғлом ҳаёт тарзи — совет ҳаёт тарзининг таркибий қисми, у коммунистик тарбияда, шахсининг уйғун ривожланишида муҳим роль ўйнайди. Соғлом бўлиш санъати — саломатликни таъминлайдиган ва қўллаб-қувватлайдиган бутун бир шароитлар мажмуасидир. Булар — меҳнат ва дам олишни тўғри навбатлаштириш, соғлом турмуш, тўғри овқатланиш қоидаларига амал қилиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш, зарарли одатларга қарши курашдан иборатдир.

Одамнинг қудрати нимада? Унга инсоний фазилатни, ҳаётий қувватни, ижодий рағбатни нима беради? Бизнинг жамиятимизда инсонни камолотга етказадиган нарсa — меҳнат. Одам бир касбни танлаб, унга меҳр қўйиши, фақат моддий жиҳатдан эмас, балки маънавий томондан ҳам қаноат ҳосил қилиши, умумий масалаларни ҳал қилишда ўз ҳиссасини қўшиши, коллективнинг муносиб аъзоси бўлиши керак, бу ҳар бир инсон учун жуда муҳим ва қимматлидир.

Партиямиз ҳар бир совет кишисидан меҳнатга онгли муносабатда бўлишни, у хоҳ ақлий, хоҳ жисмоний меҳнат бўлсин, ҳурмат қилишни, умумманфаат йўлида виждонан ишлашни талаб этади.

Одам турли сабабларга кўра меҳнатга интилади. Булар моддий манфаатдорлик, бирор нарсани билиб олишга қизиқиш, иш жараёнида одамда пайдо бўладиган яхши ҳис-туйғулар, меҳнат натижасидан қониқиш, ишхонада ўртоқлар билан бирга бўлиш истаги ва бошқа кўп нарсалардир. Бунда ҳар бир киши учун бу сабабларнинг биронтаси асосий, бошқалари эса ёрдамчи бўлиши мумкин. Бу шахс хусусиятларига, ҳаёт шароитларига, иш табиатига, одамнинг ёшига ҳам боғлиқ бўлади.

Ф. Энгельс меҳнат одамни яратди, деб кўрсатиб ўтганди. Бинобарин, одам бўлиш учун меҳнат қилишимиз керак, акс ҳолда ҳаётда бизга зарур бўладиган моддий маблағдан эмас, балки асосий ҳаётий рағбатдан ҳам ажраган бўлур эдик. Меҳнат қилган одам жамиятга фойдаси тегаётганидан қаноат ҳосил қилади, умумий ишга ҳоли қудрат ҳисса қўшаётганидан мамнун бўлади, одамларнинг коллектив меҳнати натижасида яратилган маданият, бойлик меросларидан фойдаланишга ҳақли бўлади. Г. Гейне бирор иш билан машғул бўлмаган одам ҳеч қачон бахтли бўлолмайди, дангасанинг юзида сиз доимо норозилик ва лоқайдлик белгиларини кўрасиз, деб ёзган эди.

«Узоқ вақт мобайнида бекор юришдек организмни ҳолдан тойдирадиган ва уни ишдан чиқарадиган нарса йўқ», деган эди Аристотель. Римлик врач Авл Корнелий Цельс эса эрамизнинг I асридаёқ «бекорчилик танани бўшаштиради, меҳнат эса уни бақувват қилади, биринчиси — кишини эртaroқ қаритади, иккинчиси — одамни узоқ йилларгача ёш кўрсатиб туради», — деб ёзиб қолдирганди.

А. М. Горький инсонни меҳнатдан бошқа ҳеч қандай куч улуг ва доно қилолмайди, бу меҳнат кучи — коллектив, аҳил, эркин меҳнат қувватидир, деб ёзганди.

Совет Иттифоқида тарихда биринчи марта меҳнат коллективлари ҳақида қонун қабул қилинган. Бу қонун демократик раҳбарлик қилишни янада мустаҳкамлашда, КПСС сиёсатини изчил амалга оширишда янги поғона бўлди.

Бизнинг мамлакатимизда меҳнат коллективи махсус қонун чиққунга қадар ҳам социал системамизнинг моҳиятига кўра катта ҳуқуқларга эга эди. Энди ҳар бир ишчи, колхозчи, хизматчининг социалистик ўз-ўзини бошқаришни амалга ошириш мақсадида актив қатнашиш учун имкониятлари янада кенгайди. Эндиликда меҳнат коллективлари коллектив шартномалар якунини ва бажарилишини фақат назорат қилиб қолмай, балки зарурийат бўлса, мажбуриятда кўрсатилган вазифаларни бажармаган кишиларни жавобгарликка тортиш масаласини қўяди. Меҳнат коллективларига иқтисодий ва социал ривожланиш планларини тузишда, иш ҳақини, иқтисодий рағбатлантириш фондини тақсимлашда қатнашиш ҳуқуқи берилган. Қонун меҳнат коллективларини фан-техника тараққиётини тезлаштиришга, меҳнат шaroитларини яхшилашга, қўл меҳнатини, кам ихтисосли ва оғир жисмоний меҳнат турларини қисқартиришга даъват этади. У шахснинг айнан коллективда коллектив меҳнати орқали, иш жараёнида одамларнинг ўзаро таъсири жараёни орқали ҳар томонлама ривожланишига ёрдам беради.

Қонунда бригадага меҳнат коллективининг бошланғич звеноси сифатида катта аҳамият берилади. Тажриба шуни кўрсатадики, бригадада анча юқори меҳнат унумдорлигига эришилади, ресурслардан тежаб фойдаланилади, сўнгги натижаларга қизиқиш ошади, меҳнат ўлчами ва унга ҳақ тўлаш устидан назорат кучаяди, ишчилар малакаси ортади, бошқариш малакалари ривожланади.

Касбни тўғри танлаганда одам ўз ишини севиб, жон-

дили билан бажаради. Социалистик жамиятда касб танлаш катта аҳамиятга эга, унинг асосий вазифаси ҳаётга қадам қўётганларга касб танлаш имконини яратиб беришдир. Бу касб одамнинг шахсий, жисмоний ва руҳий хусусиятларига, қизниқшларига шундай мос келсинки, киши меҳнатдан қувонч топсин, одамларга фойдаси кўпроқ тегсин.

Ҳар қандай самарали меҳнатни бажариш жараёнида одам кичикроқ ғалабаларга эришиб туради, ҳар бир кичик муваффақият унинг руҳи-кайфиятини кўтаради, натижада у мақсадига эришиш учун янада берилиб, ғайрати жўшиб ишлайди. Маълумки, ўз касбини пухта эгаллаб олган одам ишдан кўпроқ қаноат ҳосил қилади.

Ишда нагрузканинг олиб келадиган сабаблардан биридир, бу ҳол организм ҳимоя кучларини сусайтириб, касаллик пайдо қилади. Ишни меъёрида, бир текис бажариш учун одам маълум қолипга тушиб олиши, қаттиқ ишлаганда орада дам олиб туриши керак. Меҳнат жараёнининг бузилишига олиб келадиган барча омиллар стрессга, оқибатда бирор касалликка сабаб бўлиши мумкин.

СССР ни иқтисодий ва социал ривожлантиришнинг 1986—1990 йилларга ҳамда 2000 йилгача бўлган даврга мўлжалланган асосий йўналишларида меҳнат шароитларини яхшилаш, қўл меҳнатини тезроқ қисқартириш ва унинг ишлаб чиқаришдаги ҳиссасини 15—20% гача камайитириш назарда тутилади. Барча граждaнларнинг ижодий қобилиятларини ривожлантириш ва қўлланиш имкониятларини кенгайтиришга аҳамият берилади.

Ҳозирги кунда ишлаб чиқариш процессининг барча босқичларини — хом ашёдан тортиб, маҳсулот тайёрлаб чиқаришнинг сўнгги босқичигача комплекс механизациялаш ҳақида гап борапти. Кўпчилик олимлар жисмоний ва ақлий меҳнатни тўғри навбатлаштириб борганда ишда маҳсулдорликка эришиш ва меҳнат қобилиятини узоқ йилларга қадар сақлаш мумкин, деган фикрни билдирмоқдалар.

Меҳнатнинг маҳсулдор бўлишида ишни бир маромда бажариш ниҳоятда муҳимдир. Саноат ишлаб чиқаришида конвейер иши маромини ва тезлигини иш кунини мобайнида меҳнат қобилиятининг ўзгаришини ҳисобга олиб бошқариш катта аҳамиятга эга бўлади.

Ишни навбатлаштириб бажармаслик, шошма-шошарлик ва ҳайбаракаллачилик меҳнат қобилиятига ёмон таъсир этади, меҳнат унумдорлигини пасайтиради, организм физиологик фаолияти изчиллигини бузади.

Ишнинг мунтазам равишда яхши ташкил қилинмаслиги кишига ёши ўтиб қолган даврда ёмон таъсир қилади. Қариган пайтда организмнинг физиологик ва маҳсулдорлик имкониятлари камаяди. Бироқ илгари иш фаолияти мобайнида меҳнат ва дам олиш мунтазам равишда тўғри навбатлаштирилган бўлса, одам узоқ йилларгача бардам, ишчан бўлиб юради. Аксинча, режимга риоя қилмай, бетартиб ишлайдиган одам организми тезроқ бўшашиб, ишдан чиқади.

Ҳозирги пайтда Совет Иттифоқида ақлий ва жисмоний меҳнат ўртасидаги тафовутни йўқотиш ишлари амалга ошириляпти. Шунинг учун меҳнаткашларнинг кенг оммаси олдида ақлий меҳнат гигиенаси, уни жисмоний меҳнат билан актив дам олишни тўғри ташкил этишни бирга олиб бориш масаласи турибди.

Ҳаммамиз ҳам узоқ умр кўришни, юз йил ва бундан ортиқ яшашни орзу қиламиз. Бироқ қариганда ўзни яхши сезиш, ҳаётдан завқ олиш учун нима қилиш кераклиги ҳақида ҳамма ҳам ўйлаб кўравермайди. Умр бўйи меҳнат қилган одамгина қариганида ҳам бардам, қувноқ, тетик бўлади, ўзини яхши ҳис қилиб юради.

ДАМ ОЛИШ ҲУҚУҚИ

Одамнинг социал ҳуқуқлари орасида дам олиш ҳуқуқи муҳим ўринни эгаллайди, бу ҳақда СССР Конституциясида ёзиб қўйилган. Бу ҳуқуқ ишчи ва хизматчилар учун қисқартирилган иш кунини жорий қилиш ва уни мунтазам қисқартириб боришни, иш ҳақи сақлангани ҳолда ҳар йили меҳнат отпускази беришни, меҳнаткашлар ва уларнинг оила аъзолари ихтиёрига санаторийлар, дам олиш уйлари, пансионатлар, заводларда дам олиш базалари, туристик лагерлар, парклар, дам олиш зоналари, маданият саройлари, клублар, стадионлар ва ҳоказоларни беришни таъминлайди.

СССР Конституциясининг совет гражданларининг дам олиш ҳуқуқларини тасдиқлайдиган 41-моддасида 1936 йилда қабул қилинган асосий Қонуннинг шунга ўхшаш 119-моддасидан фарқли ўлароқ жамиятнинг моддий гарантиялари ва унинг аъзолари олдидаги мажбуриятлари янада тўлароқ аниқлаб берилган. Жумладан гап маданий-оқартув шохобчаларини ва соғломлаштириш муассасаларини кенгайтириш, оммавий спортни, жисмоний тарбияни ва туризмни ривожлантириш, аҳоли яшайдиган жойларда бўш вақтдан тўғри фойдаланиш имко-

нини берадиган қулай шароитларни яратиш ҳақида бор-япти.

Ривожланган социализм шароитида шахсни шакллантиришда, уни ҳар томонлама, уйғун тарбиялашда, одамлар ҳаёт тарзини социалистик жиҳатдан такомиллаштиришда давлатнинг роли беқиёс ортади.

Бўш вақтни оқилона сарфлаш, уни фойдали ўтказиш ҳақида ғамхўрлик қилиш биринчи даражали вазифалардан ҳисобланади, бу давлатимизнинг асосий функцияларидан бири бўлиб қолмоқда. Жамиятимиз одамларнинг ишдан кейин ёки ўқишдан сўнг бўш вақтинини қандай ўтказишига, у бизнинг юксак олий мақсадларимизга қанчалик мос келишига, кенг маънода олганда одамнинг мунтазам ривожланиб боришига (унинг маълумоти ва маданиятининг ошишига, олий ахлоқий сифатлар ва оилавий муносабатларнинг мустаҳкамланишига, жисмонан такомиллашишига ва соғлиғини сақлашига, ижтимоий ҳаётнинг турли соҳаларида актив қатнашишига) қанчалик ёрдам бериши ҳақида қайғуради. Бу кечқурун, дам олиш кунини ёки каникулларда бўш вақтни одамлар, бутун жамоатчилик қандай ўтказиши кераклиги ҳақидаги масаладир.

Соғлиғинг — бойлигинг, дейди халқимиз. Мамлакатимизда меҳнаткашлар, барча аҳоли — мактаб ўқувчилари, студентлар, пенсионерларнинг яхши дам олиши, куч-қувватни тиклаши, умрини узайтириш учун оталарча ғамхўрлик қилинади. Умуман соғломлаштириш ишларида курортда даволаниш муҳим роль ўйнайди.

Қасаба союзлар, соғлиқни сақлаш министрликлари ва бошқа идораларга қарашли 14 мингдан ортиқ санаторий-курортлар меҳнаткашларни қабул қилади. Бундай шифохоналарда бир йўла икки миллиондан ортиқ одам даволаниши ва дам олиши мумкин.

Совет Иттифоқидаги табиии гўзал турли-туман жойлар одамлар соғлиғини сақлаш хизматида. Шифобахш сувлар, Ўрта Ер денгизининг юмшоқ иқлими, субтропик иқлим, Жанубий Қрим қирғоғи, Кавказнинг Қора денгиз бўйларидаги субтропик ўсимликлар, қум тўла пляжлар ва қумтепалар, Болтиқ бўйидаги қарағайзорларда одамлар мириқиб дам оладилар, соғлиқларини мустаҳкамлайдилар. Ўрта Осиёдаги шифобахш масканлар ҳам кўпчиликка манзур бўлди. Буларга хушманзара «Чортоқ», «Оқ тош», «Чимён», «Шоҳимардон», «Иссиқ кўл», «Байрам-Али» каби ажойиб санаторий-курортларни мисол қилиб келтириш мумкин. Партия ва ҳукуратимиз ҳамма жойда, ҳар бир санаторийда, пансионатда киши-

ларнинг даволаниши ва дам олиш шароитларини янада яхшилаш ҳақида ғамхўрлик қилади.

Санаторийда даволаниш самараси бир қатор ташкилий ишларга, жумладан беморларни медицина жиҳатидан тўғри танлаб олишга боглиқ бўлади. Айниқса оила аъзолари билан бирга дам олиш кўпчиликка ёқади. Меҳнаткашларнинг хоҳишини эътиборга олиб, барча дам олиш уйлари ва пансионатларга ота-оналар фарзандлари билан бирга қабул қилиняпти. Эндиликда бундай масканлар сони ортиб борапти.

Шифохона медицина ходимлари ихтиёрига ўз саломатлигини ишониб топширган одамлар меҳнат кучоғига тетик, бардам бўлиб, яхши дам олиб, яхши кайфият билан қайтиб келади. Совет ҳокимияти барпо бўлган дастлабки кунлардаёқ халқ Комиссарлари Совети саккиз соатлик иш кунини жорий қилиш ҳақида қарор қабул қилди. Бу халқ соғлигини сақлаш, турмуш шароитини яхшилаш ҳақидаги ғамхўрликдир.

1967 йилдан мамлакатимизда ишчи ва хизматчиларни планли равишда беш кунлик иш ҳафтасига ўтказиш амалга оширилди. Беш кунлик иш ҳафтасига ўтиш натижасида катта ёшли ишчи ва хизматчиларда, яъни 18 ёшдан ошганларда иш ҳафтасининг умумий белгиланган давомлилиги 41 соатни ташкил этади. Меҳнаткашларнинг кўпгина категорияларида бундан ҳам кам бўлади. Масалан, соғлиқни сақлаш ходимларининг кўпчилиги ҳафтасига 38,5 соат ишлайди. Кўмир саноати ходимларининг ярмидан кўпи, химия ва нефтни қайта ишлаш саноати ходимларининг 15% и ҳафтада 30 соат ишда банд бўлади. Мамлакатимиздаги маориф ходимларининг деярли 2/5 қиёми ҳафтада 33 соат ва бундан ҳам кам ишлайди.

Отпускага чиқиш... Биз бу сўзга жуда ўрганиб қолганмиз. Отпусkada мамлакатимиз бўйлаб саёҳат қилишни, дўстлар билан учрашишни планлаштирамиз. Отпуска — дам олиш, санаторий-курортда даволаниш, янги ижодий меҳнат учун жисмоний ва руҳий куч-қувватни мустаҳкамлаш давридир.

Ишчи ва хизматчилар узлуксиз меҳнат стажи, меҳнат шароитлари ва саноат тармоғининг спецификасига кўра ҳар йили 15, 24, 36, 48 иш кунлик ҳақ тўланадиган отпускаи олиш ҳуқуқига эгадирлар.

Халқ хўжалигининг асосий соҳаларида банд бўлган ишчилар узлуксиз иш стажи бўлгани учун қўшимча отпускаи оладилар. Масалан, металлургия саноатида ётакчи касб эгалари бўлмиш пўлат қуювчилар ушбу

корхонада узлуксиз икки йилдан олти йилгача ишлаган бўлса, 24 иш кунилик отпусказдан ташқари, яна 3 дан 10 кунгача қўшимча отпусказ оладилар.

Мамлакатимизда касабаз союзлар ёрдамида меҳнаткашлар оилавий дам олишининг яна бир шакли — коллектив боғдорчилик кенг ривож топди. Ишчи ва хизматчиларнинг 10 миллиондан ортиқ оиласи боғдорчилик билан шуғулланади.

Меҳнаткашларнинг кўпчилиги заводлардаги дам олиш базасида, балиқчилар ва овчилар уйида дам олиш имконига эгадирлар, сўнгги йилларда бу нарса ҳам касабаз союзларнинг актив иштирокида кенг ривожланди. Улар одатда хушманзара жойларда, кўкаламзор ерларда, дарё ёки кўл қирғоқларида жойлашган. Бундай базаларнинг асосий афзалликларидан бири шуки, бу ерда фақат корхона ходимининг дам олиши учун эмас, балки оила аъзоларининг ҳордиқ чиқариши учун ҳам барча шароитлар бўлади.

Шаҳар атрофидаги кўкаламзор жойларда шаҳар районлари ва йирик корхоналарнинг дам олиш зоналари: дам олиш уйлари, шаҳардан ташқаридаги пляж, қайиқ станциялари, касабаз союзлар, спорт жамиятининг яхтаклублари ва бошқалар жойлашади. Бундан ташқари, шаҳар атрофи зонасида туристик базалар, мотеллар (меҳмонхона тури), кемпинг (автотуристлар учун меҳмонхонали лагерь) қурилади, улар яқин-атрофдаги шаҳарга бир-икки кунга бориб келишга имкон яратади. Ўзбекистонда меҳнаткашларнинг шанба ва якшанба кунлари оммавий дам олишларини уюштириш проблемаси қисқа муддатда муваффақиятли ҳал қилинди. Бу иш корхоналарнинг пулини ва моддий воситаларини оқиллона кооперациялаштириш, халқ қурилишларидан кенг фойдаланишга ёрдам берди. Бундан бир неча йил муқаддам дам олиш кунларида оммавий ҳордиқ чиқаришга унчалик эътибор берилмасди.

Тошкентдаги курортология институти республика рекреацион ресурсларининг мукаммал манзарасини тuzиб чиқди, шу асосда олимлар қаерда дам олиш зоналари ташкил қилиш маъқул эканини айтдилар. Вазифа қуйидагилардан иборат эди; республикадаги ҳар бир шаҳар ва район қисқа муддатда ўзларининг зоналарини қуришлари лозим, у ҳар томонлама қулай, бекаму кўст, эстетика, санитария-гигиена нормаларига мос келадиган бўлиши керак. Меҳнаткашлар яшайдиган жойдан дам олиш зонасига етиб бориш учун 1 соатдан ортиқ вақт кетмайдиган бўлиши лозим.

Қурилиш тугалланиши билан зона махсус дирекцияга топширилади, у ижроия комитет маблағи ҳисобига фаолият кўрсатади. Зонага дам олишга келадиган корхона ва муассасалар коллективлари графиги олдиндан бир йилга мўлжаллаб тузилади. Уларнинг келишига қараб зоналарда касаба союз комитети, савдо ва умумовқатланиш корхоналари, соғлиқни сақлаш органлари, маданият ходимлари, кўнгилли халқ дружиналари ўз ишларини планлаштиради. Бу бинолар ижарага олинади, дам олиш кунлари тугагандан сўнг улар дирекцияга тегишли кўринишда топширилади.

Чимён дам олиш зонасига дам олиш ва байрам кунлари ўн мингтага қадар одам келади. Шунча одам табиат учун катта нагрузка бўлмайdimи?

Дастлабки кунларда шундан хавфсирар эдилар. Дам олиш зонаси ишга тушиши билан гўзал Чимён табиати ўз ҳуснини йўқотади, у оёқ ости бўлиб кетади ва саҳрога айланади, деган овозалар тарқалди. Лекин бунинг акси бўлиб чиқди. Мутахассисларнинг кузатувига кўра, Чимёндаги дара ва воҳалар сўнгги йилларда ўсимликлар, гуллар билан бойиди, янада гўзалроқ бўлиб қолди. Дам олиш зонаси намунали бўлса, ҳордиқ чиқаргани келган одам ўзини бу ерда яхши тутди. У энди шахсий машинасини қўйиш учун ўт-ўланлар устидан бостириб ҳайдаб, холироқ жой қидирмайди, машинани автомобиллар турадиган жойга қўйиб қўяди. Ёки касаба союз комитети уюштирган махсус автобусда хизматчилар биргалашиб келиб, дам олишади. Кафе, ошхона кабилардан фойдаланадилар. Оила аъзолари билан бу ерга келганларнинг гулхан ёқиб, овқат пиширишига ҳожат қолмайди, бинобарин олов ёқаман деб, дарахт кесишмайди, атрофни ифлос қилишмайди.

Дам олишга борган одам табиатга зиён етказишга эмас, балки уни асраб-авайлашга ҳаракат қилиши лозим. Ҳар бир дам оладиган кишига 200 квадрат метр майдон тўғри келиши керак, бу илмий асослангандир.

Бунинг учун қанча бўш ер керак бўлади? Анча-мунча ер керак. Бироқ ана шу мақсадда бирор гектар ҳам экинзор ерга тегилмайди. Дам олиш зоналари қишлоқ хўжалиги учун мутлақо яроқсиз бўлган ерларда қурилади. Масалан, Тошкентдаги Калинин райони меҳнаткашларининг дам олиш зонаси Чирчиқ дарёси ёнидаги пичанзорга, олдин ахлатхона бўлган жойга қурилган. Ҳозир бу ерни таниб бўлмайди. Шанба, якшанба кунлари дам олгани келган одамлар уни Тошкент Венецияси деб атайдилар.

Маданий маориф муассасалари тармоғи ҳам кенгайиб бормоқда. Бизнинг мамлакатимизда турли кутубхоналар сони 360 мингдан ошиб кетди, улардан икки юз миллиондан ортиқ киши бепул фойдаланади.

Мамлакатимизда бўш вақтдан тўғри фойдаланишга доим катта аҳамият берилади. Сўнгги йилларда маданий-спорт комплекслари ташкил қилиняпти, улар дастлаб колхоз, совхозларда, кейин шаҳарлар ва қишлоқ районлари миқёсида барпо бўляпти.

Маданий-спорт комплекси аҳоли бўш вақтини мазмунли ташкил қилишининг янги шаклидир. Маданий-спорт комплексига клуб, кутубхона, парк, музей, спорт базаси, жумладан ДОСААФ ташкилотлари, кинотеатр, китоб магазини, қизил бурчак, ўқув юртини киритиш мумкин.

Районларда ва совхоз ҳамда колхознинг аҳоли яшайдиган марказ жойларида маданий-спорт комплексини ташкил этиш турар жойларда аҳоли бўш вақтини ташкил этиш ва тарбиялаш имконини берди. Маданий-спорт комплексида одамлар бўш вақтларида саломатликларини мустаҳкамлайдилар, қобилиятларини ривожлантирадилар. Бу тадбирлар кишилар кайфиятини, ҳаётий тонусини кўтаради, меҳнат қобилиятини оширади, улар жонажон заводга, колхозга янада каттиқроқ меҳр қўядилар. Бу эса меҳнат коллективлари ўртасида барқарорликни, интизомни мустаҳкамлайди, меҳнат унумдорлигини оширади.

Ҳозирги кунда радио ва телевизор ҳамманинг уйдан мустаҳкам ўрин олди. Кўпгина хонадонларда кечқурун зангори экран қаршисида болалар ҳам, катталар ҳам узоқ ўтирадилар. Ҳар қандай программа бошидан охиригача томоша қилинади. Кўпчилик одамлар ҳар кун телевизор олдида соатлаб ўтиришга беихтиёр ўрганиб қолганлар, бу одатга, рефлексга айланган, дейишади. Ҳақиқатан ҳам шундай. Бу аслини олганда узоқ вақт мобайнида ишланиб чиққан шартли рефлексдир. Кўрсатувлар қанақа бўлмасин, баъзан унинг мазмунига эътибор бермай, қизиқми, кераклими, бундан қатъи назар, томоша қилиб ўтираверадилар. Натижада одам чарчайди, боши оғрийди, уйқу бузилади, эрталаб уйқудан аъзои бадани оғирлашиб туради, мудроқ босади, меҳнат қобилияти яхши бўлмайди.

Бўш вақтни қулай ташкил қилиш проблемаси ҳаёт тарзимизни такомиллаштириш вазифаларидан бири сифатида ҳал қилиниши керак.

КПСС XXVII съезди қарорларида меҳнаткашларнинг

бўш вақтдан яхши фойдаланишларига, шахснинг ҳар томонлама, уйғун ривожланиши учун қулай шароитлар яратишга катта аҳамият берилган.

Бекорчилик кишининг тинкасини қуритади, дейди доно халқимиз. Соғлом, тетик, чидамли бўлиш учун одам иложи борича табиат оғушида, серҳаракат бўлиши керак. Бироқ табиат кучоғида саломатликни мустаҳкамлашнинг ўзи бўлмайди. Отпусқада дам олиш жойини танлаганда одам ўзининг ёшини, организмнинг ҳолатини ва қанчалик чиниққанлигини ҳисобга олиши керак.

Ёзда турли жойларда ҳордиқ чиқариш мумкин, фақат бунда одам ўзини қандай сезаётганини, оиласидаги неча киши билан бирга дам олишини ва моддий имкониятларини ҳисобга олиб, бу ишнинг энг маъқул вариантини танлаши лозим.

Агар уйга қайтгандан кейин кун тартибини унутсак, гимнастика, велосипед, тўп билан алоқани узсак, олган ҳордиғимизнинг фойдаси узоққа бормайди. Ҳордиқ — аввало ишхонада сарфлаган кучимизни тиклайди, бунини ҳамма билади. Бироқ, биз ишда қанчалик кўп куч сарфласак, организм шунчалик яхши чиниқади ва куч қувват шунчалик яхши тикланади, бу физиология қонуни. Шунинг учун машҳур физиолог И. Сеченов айтганидек, нерв марказлари энергия билан зарядлангандагина одам актив дам олган бўлади. Бўш вақтда киши шундай машғулот билан банд бўлсинки, у ўзининг асосий иш фаолиятига ўхшамайдиган бўлсин.

Дам олиш кунлари яхши ҳордиқ чиқаришга ҳаракат қилинг, акс ҳолда иш кунлари чарчаб қоласиз. Ҳамма нарсанинг меъёрида бўлгани яхши. Текширувларнинг кўрсатишича, дам олиш пайти шовқин-суронда ўтса, одамнинг иш қобилияти пасаяди. Одам кечаси ухлагани билан чарчоғи кетмайди, эрталаб тинка-мадори қуриб туради, ўзини беҳол сезади.

Яхши ишлаш ва яхши дам олиш учун нима қилиш керак? Бунга тайёр ягона рецепт йўқ. Фақат қандай дам олишни ва ундан фойдаланишни билиш керак. Жуда кўп текширувлар шу нарсани тасдиқлайдики, ҳордиқ чиқариб, роҳатланган, ўзи ўрганган маромга амал қилган одам ишчан ва соғлом бўлади,

Туризм — дам олиш ва одамни соғлом, кучли ва жасур қилиб тарбиялашнинг ажойиб воситасидир. Шу билан бирга туризм одамларни бетакрор романтикаси билан ўзига жалб қилади. Кимда-ким бир марта бўлсада походга чиққан бўлса, у туризмни бир умрга севиб қолади!

Туристик поход яхши ва қизиқарли ўтиши учун унга аввало пухта тайёргарлик кўриш керак, акс ҳолда йўлда қийналиб қоласиз, бунинг устига бахтсиз ҳодисалар юз бериши мумкин. Походнинг муваффақиятли ўтишида саёҳатга чиқаётганларнинг қанчалик тайёрлангани ва шахсий сифатлари, уларнинг онгли интизоми, марш-рутни яхши билиши, группанинг моддий томондан таъминлангани, раҳбарнинг ишбилармонлиги — группанинг руҳи-кайфиятини кўтариб туришни, вақтида тўғри қарорга келишни билиши ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлади.

Туристик походга кетаётганда олинadиган асбоб-анжомлар енгил, ишончли, ихчам, пишиқ бўлиши керак. Барча нарсаларни ҳамманинг ўзиники ва умумий қилиб бўлиш мумкин. Коллектив буюмлар ва асбоб-анжомлар поход қатнашчилари ўртасида баробар тақсимланади.

Коллектив асбоб-анжомлар: палаткалар, болта ғилофи билан, гулханда овқат пишириш учун идиш, медицина аптекаси, маҳаллий жой картаси, 2—3 та компас, гугурт, озиқ-овқат маҳсулотларидан иборат бўлади. Шунингдек бир неча электр фонари, бинокль, ип, игна, кайчи ҳам олиш тавсия этилади.

Ҳар бир кишининг ўзида рюкзак, уйқу қоғози ёки адёл, кастрюлька, вилка, қошиқ, йиғма пичоқ, пардоз буюмлар кабилар бўлади.

Походга чиқаdиганлар кийим-боши енгил ва қулай бўлиши керак. Ёмғир ёғиб қолганда кийиш учун енгил плашч ёки бошдан елкани, рюкзакни ёпиб турадиган бир бўлак клеёнка олинади. Свитер ёки куртка, бош кийим олиш ҳам керак бўлади. Пойабзал қулай, юзи ёпиқ, кийилган, нам ўтмайдиган, пошнасиз паст бўлиши лозим. Оёқ юравериб, қавариб кетмаслиги учун ип газлама пайпоқ устидан жун пайпоқ кийиш тавсия этилади.

Походга чиққанда озиқ-овқат маҳсулотларининг эскириб қолмаслигига, айниқса тез бўзиладиган маҳсулотларга қараб туриш керак. Овқат рациона шундай тузилиши керакки, нонуштада суткалик калориянинг тахминан 35% и, тушликка 40% и ва кечки овқатга 25% и тўғри келсин.

Группа яхшиси эрталаб йўлга чиққани маъқул, шунда пешинда узоқроқ дам олиш мумкин бўлади, кейин юриш давом этади. Кечаси ётиб қолинadиган жой кечга яқин, кун ботмасдан олдинроқ танлаб қўйилади. Группа раҳбари юриш тезлигини бошқариб боради. У группанинг охирида юриди, шунда орқада қолаётганларни кузатиб туради.

Табийий тўсиқлардан ўтаётганда раҳбар ўзаро ёрдам ва страховкани ташкил этади, бунда камқувватроқ одамларга ёрдам беришга эътибор қилади. Аҳоли яшайдиган пунктлардан туристлар яхлит группа бўлиб ўтадилар. Ҳар гал 45—50 минут юргандан кейин 10—15 минут дам олинади.

Кундуз кунги йўлнинг 60% ини босиб ўтгандан кейин узоқроқ дам олинади. Яқин орада сув ва гулхан ёқиш учун ўтин бўлиши керак.

Сувда саёҳат қилиш — дам олишнинг ажойиб туридир. Унча мураккаб бўлмаган сув походида турли жисмоний тайёргарликдан ўтган, сузишни ва эшкак эшишни биладиган одамлар қатнашиши мумкин. Яхши-си икки-уч кунлик саёҳатга қисмларга ажраладиган байдаркада жўнаш керак. «Луч», «Нептун», «Колибри», «Прима», «Ладога», «Салют», «Лида», «Саломандра» деб аталадиган байдаркалар икки-уч кишига мўлжалланган, уларни бошқариш осон, қуйруқ томони ва олд томонига юк қўйиш мумкин.

Сувда сайр қилиш учун шунингдек одатдаги қайиқлар, шлюпкалар, швербот, солдан фойдаланилади.

Сайр қайиқларида ёпиқ сув ҳавзалари (кўл) бўйлаб ўтказиладиган бир кунлик поход салкам 30 км ни ташкил этади. Кундуз кунги походда сувда қўпи билан 7—8 соат сайр қилиш мумкин. Оқимга қарши сузганда ҳаракат тезлиги ва умумий босиладиган масофа икки барабар камаяди.

Походга чиқишдан олдин кемани яхшилаб текшириш керак. Унда қутқарув буюмлари бўлмоғи лозим, бу жиҳозлар доимо тайёр ҳолда туриши зарур. Уларни бирор буюм тагига қўйиб қўйиш ман қилинади.

Саёҳат пайтида қайиқлар ораси 50—100 м масофада сузиб боради. Кучли тўлқин пайтида тўлқинга кўндаланг сузилади, бунда қайиқ тумшуги тўлқинга 10—15 даража бурчак остида бўлади. Ўтиб кетаётган пароходларга ва катерларга яқинлашиш, уларнинг йўлини кесиб ўтиш ярамайди.

Солда саёҳат қилиш жуда ажойиб ва завқли бўлади. Сол тайёрлаш учун тўсинларни тушириш осон бўлган қирғоқ танланади. Сол суви юза жойда ясалади.

Шуни билиш керакки, 6×2,5 м размердаги сол тўсин диаметри 20 см бўлганда 470 кг юк кўтара олади, диаметри 30 см бўлганда — 670 кг, 35 см бўлганда — 800 кг, 40 см бўлганда 900 кг юк кўтаради. Нагрузкани ҳисоблаганда фақат одамлар ва юклар оғирлигини эмас, балки сол юзаси оғирлигини — тўшамани, гулхан тагига

сепиладиган нарсa ва ҳоказоларни ҳам эътиборга олиш лозим.

Куруқ тўсиндан ясалган сол сувда шишиб кетмаслиги ва узоқ ярайдиган бўлиши учун ғўланинг кесилган жойларига мум суртиб қўйилади.

Дам олиш ҳақида гапирар эканмиз, балиқ овини унутиб бўлмайди. Бундан 15 минг йиллар муқаддам ҳам балиқ ови билан шуғулланишган. Демак, одамлар балиқ овига жуда қадимдан ишқибоз бўлганлар. Балиқ тутиш сабаблари ва тутиш усули асрдан-асрга такомиллашиб борди. Оддий қармоқ жуда қадим замонда пайдо бўлган. Балиқ тутиш учун хўракдан эрамиздан олдинги биринчи минг йилликда фойдаланилган. У бизнинг давримизгача етиб келган. Қармоқ пўкагини ҳозирги балиқ тутиш асбоблари ичида энг қадимгиси деса бўлади.

Сўнгги йилларда ҳукуматимиз табиат ресурсларини муҳофаза қилишга, улардан яхшироқ фойдаланишга қаратилган қатор муҳим ҳужжатлар қабул қилди. 1976 йил май ойида СССР Министрлар Советининг «Спорт балиқчилиги ва ҳаваскор балиқчиликни яхши йўлга қўйиш ҳақида» деган қарор қабул қилди. Бу қарорда меҳнаткашларни овчилар, балиқчилар жамиятига янада кенгроқ жалб қилишга, балиқчилик маданиятини ошириш, табиатни эъзозлаш, сув ҳавзаларини ободонлаштириш ва уларда балиқ запасларини кўпайтиришга доир ишларни олиб бориш зарурлиги кўрсатиб ўтилади.

Балиқ тутиш нақадар завқли. Қўлингизга қармоқ тутиб, сув бўйида ўтирганингизда жонажон табиатнинг гўзаллиги, тасвири кўз олдингизда намоён бўлади! Балиқнинг қармоққа илинишини пойлайсиз, завқланасиз. Ушбу мўъжизани сизга ҳаёда қилган она табиатга янада меҳрингиз ортади.

Балиқ овига ҳамма ёшдаги, ҳамма касбдаги одамлар қизиқишади. Масалан, балиқ овининг ўта ишқибозлари орасида кино, театр, эстрада ходимлари кўп. «Мен қарерга борган бўлсам, ўша ерда балиқ тутдим», — дейди фахрланиб таниқли совет кинорежиссёри Сергей Бондарчук. Мана, киноартист Николай Крючковнинг балиқ овини севиб қолганини унинг қуйидаги сўзларидан билемиз: «Мен қармоқни биринчи марта қўлимга олганимда олти ёшда эдим, ана шу пайтдан бери умр бўйи ундан ҳатто кинога суратга олинаётганда ҳам ажрамайман... Очигини айтсам, мени кинофильмда қатнашишга таклиф қилишганида фақат мен ўйнайдиган роль қизиқтирмайди, балки яқинроқ жойда сув ҳавзасида суратга олишармикан, ана шуни сўраб оламан».

дим. Уйқуда фикрлар эдим. Менда ихтиёр ҳам, эркинлик ҳам йўқ эди, бироқ ақлли ғоялар қуйилиб келарди, баъзан эса бу фикрлар доҳиёна бўларди». Бу сўзларни Вольтер айтган эди.

Нима учун бедорлик пайтида ҳал қилинмаган масалаларни одам уйқусида ҳал қилиб қўяди? Чамаси, бош мия уйқуда ташқи дунёдан ажралиб, ўзини кўпроқ қамраб олган проблема устида фикрини «тўплаш» имконига эга бўлади. Шунингдек, уйқу пайтида руҳий фаолият сифат жиҳатидан қайта қурилади, тўғри оғзаки фикрлар маълум даражада образларнинг ҳаракатга келиши билан алмашади. Мутахассисларнинг тахмин қилишларича, бедорлик пайтида чап ярим шарлар активроқ ишлайди (уларни саводли деб аташади), чунки у нутқ билан боғлиқ, айни пайтда уйқу пайтида ўнг ярим шарлар олдинга ўтади, у образли фикрлашни бошқаради.

Уйқу процессини ташкил этишда касаллик пайтидагига ўхшаб нейромедиаторлар иштирок этади, бу моддалар нерв импульсларининг ўтишини таъминлайди, бинобарин, миллионлаб нейронларнинг тўғри ишлашига имкон беради. Қўпинча медиаторлар функцияси универсал бўлиб, улар у ёки бу процессда ҳам қатнашади. Уларнинг ишланиб чиқиши, тўпланиши, ажралиши ва парчаланиши маълум циклга эга бўлади, бу «бедорлик — уйқу» циклига боғлиқ. Агар одам бирор сабабга кўра бир неча кунгача ухламаса, оқибатда мия фаолияти издан чиқиб, асаб бузилади.

Медиаторлардан ташқари одам тўйиб ухлаши учун метаболик ўзгаришларда юзлаб химиявий моддалар қатнашади. Буйрак усти безларининг гормонлари туннинг иккинчи ярмида ажралади, бу уйқунинг жадал кечаётган даврига тўғри келади. Бўйни ўстирадиган гормон уйқуга кетган дастлабки соатларда кўп ажралади. Демак, болалар бўйи ухлаганида ўсади, деган гап бежиз эмас экан.

Одам неча соат ухлайди? Янги туғилган чақалоқлар суткасига 22—23 соат, бир ёшли бола 16 соат ухлайди, 3 ёшли кичкинтой суткада 13 соат, 5 ёшда 12 соат, 16 ёшга еганида 8,5 соат, ундан катта ёшдагилар 8 соат ухлаши керак. Шундай қилиб, одам умрининг салкам учдан бир қисмини уйқуда ўтказадик, бу уйқу одамга саломатлик, тетиклик, равшан фикр, яхши кайфият бахш этади.

Неча соат ухлаш керак? Қайси пайтда уйқуга ётиб, қачон туриш лозим? Дам олиш соатларидан организм учун қандай қилиб яхшироқ фойдаланса бўлади? Бу са-

волларнинг ҳаммасига бир хил жавоб бериб бўлмайди, чунки кузатувларнинг кўрсатишича, уйқу тартиби ҳар бир одамда ўзига хос бўлади. Одам уйқуга ётганидан кейин охиригача уйғонмагани маъқул, озгина уйғониб, яна ухлашнинг фойдаси бўлмайди.

Баъзилар одам суткада 7—8 соатдан кам ухласа, демак у уйқусизликдан азоб чекаётган бўлади, деб ўйлашади. Бу нотўғри фикр. Чунки одамнинг ёши катта бўлган сари уйқуси қочиб кетадиган бўлиб қолади. Эсланг, чақалоқ суткада неча соатлаб ухлайди, кекса одам эса мудраб ўтиришни ёқтиради. Лекин ҳозир гап ўрта ёшлилар ҳақида борапти, бу ёшда уйқу нормаси суткасига 7—8 соат бўлса ҳам, бу норма ҳар бир одамда ҳар хил. Шотландияда ўтказилган текширувлар шуни кўрсатдики, 100 та одамдан 8 тасига суткада 5 соатдан ухлаш етарли бўлади. 100 кишидан 13 тасига 9—10 соат ухлаш эҳтиёжи бор, бошқа бир қанча кишилар эса бундан ортиқроқ ухлашни ёқтиришади. Тарихдан маълумки, кўпгина машҳур арбоблар суткада 5 соатдан ухлашган, Эдисон эса бундан ҳам кам — 2—3 соат ухлаган. Шунга қарамай, улар уйқудан қониқишган, улар жуда ишчан бўлишгани ва узоқ умр кўришгани бунинг далилидир. Умуман ухламайдиган одамлар ҳам бор (бу икки ҳодиса илмий адабиётда баён этилган).

Кўриб турибсизки, уйқу «нормаси» ҳаммада ҳар хил. Ҳўш, бу нормани қандай йўл билан тайин қилиб қўйиш мумкин? Бунни шундай қилинг: отпускаи пайтида сиз чарчамаётган ва дори ичмаётган бўлсангиз, ҳар куни бир хил вақтда уйқуга ётишга ҳаракат қилиб кўринг, будильник соат ҳақида ўйламанг ҳам. Бу даврда уйқунинг ўртача давомлилиги сизнинг шахсий нормангизни белгилашга ёрдам бериши мумкин. Агар узоқ вақтгача бу нормани белгилай олмасангиз, бунда уйқусизликдан қийналаётган бўласиз.

Ухлаш пайтингиз келганини қуйидагилардан билиб олсангиз ҳам бўлади. Агар сиз театрда ўтириб, ажойиб спектаклни томоша қилаётган ёки телевизор кўраётган бўлсангиз ҳам уйқу босиб келса, бирмунча вақтдан сўнг бу хоҳиш ўтиб кетса, демак уйқу элитган пайт уйқуга ётадиган вақтингиз бўлади. Эрта уйқу босаётганига ҳайрон бўлманг. Маълумки, ҳамма одамларни бу борада «сўфитўрғай» ва «бойқуш»ларга бўлишади: «сўфитўрғайлар» эрталабга яқин, «бойқушлар» эса кечқурун яхши ухлайди. Агар биз ўз организмимизнинг ана шу хусусиятларига қараб ишлаганимизда эди, меҳнатимиз янада унумлироқ бўларди.

Кўпинча одам эрталаб ўрнидан турганида ўзининг яхши дам олганини сезади, чунки шу кун уни қувончли воқеалар кутаётган бўлади. Ёки аксинча, эрталаб уйқудан оғирлашиб турганидан шикоят қилади, чунки шу кун уни бирор яхшилик кутмайди, оғир кун бўлади. Аслини олганда, уйқу «сифати» бизнинг ҳаёт тарзимизга кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Жисмоний меҳнат қилган одам яхши ухлайди, дейди кўпчилик, лекин бу гап доим ҳақиқатга тўғри келавермайди. Ҳаммол ҳам, директор ҳам, агар улар организми кун мобайнида ортиқча нагрузка билан ишлаган бўлса, уйқусизликдан қийналиши мумкин. Уйқу ҳар хил бўлади: уйқу чуқур, юза, қаттиқ, суст бўлади. Баъзи одамлар жуда қаттиқ ухлаб, туш ҳам кўрмайдилар. Куннинг биринчи ярмида кўпроқ ишлайдиган одамларда кечқурун ухлаганларидан кейин 2 соат ўтгач уйқу қаттиқ бўлади. Кейин уйқу сустлашиб юза бўлиб қолади. Кечқурунлари ишлайдиган одамларда уйқу тунда кечроқ чуқурлашади. Кўпчилик одамлар эрталабга яқин қаттиқ ухлайдилар. Бундай бўлмаслиги учун кун тартибини аниқ қилиб олиш керак: маълум вақтда ишлаб, маълум вақтда дам олиш, кечқурун алламаҳалгача толиқиб ишламаслик лозим.

Уйқудан уйғониш ҳам муҳим босқич ҳисобланади. Одам тўйиб ухлаб тургандан кейин мускуллар тонуси тикланади, юрак яхши ишлайди, ўпка одатдаги фаолиятга қайтади, кайфияти яхши бўлади. Ухлаб ётган одамни турғизиш зарур бўлса, уни секинроқ уйғотинг.

Баъзи одамларни ҳадеб уйқу босаверади. Айрим одамлар ухламаган одамларга ўхшаб иш кунни эндигина бошлангандаёқ мудрайдилар. Жуда толиққан одамларни ана шундай уйқу босади. Бундай ҳолда организм нозик нерв ҳужайраларини ҳаддан ташқари толиқиб қолишдан беихтиёр ҳимоя қилган бўлади.

Тиш оғриганда, буйрак санчганда, жигар касаллигида, йўтал тутганда, нафас қисганда одам қийналиб, ухлай олмайди. Кечқурун ётиш олдидан жуда тўйиб овқатланганда ҳам ухлаш қийин бўлади. Қаттиқ бош оғриғи, учламчи нерв касаллиги, мигрень, склероз ҳам уйқусизликка сабаб бўлади.

Нерв системасини қўзғайдиган воситалар нормал уйқунинг бузилишига сабаб бўлади. Озгина ичилган ичкилик ёки бир пиёла кофе уйқунини қочиради. Баъзи медицина препаратлари — фенамин, первитин кабилар ҳам уйқусизликка олиб келади. Унчалик маълум бўлмаган дориларни ичишдан жуда эҳтиёт бўлиш керак.

Пенсилъвания университетининг бир группа олимла-

ри уйқу физиологиясини текшириб, суткада неча соат ухлаш неча дона сигарета чекилганига боғлиқ эканини аниқладилар. Баъзи кишиларнинг ишлайдиган ёки ухлайдиган хонаси яхши шамоллатилмаган бўлади, ана шундай одамлар уйқуси чуқур бўлмайди. Бунда мия ҳужайралари кислородга ёлчимаydi. Шахсий гигиена қоидаларига риоя қилганда, меҳнат ва дам олишни тўғри навбатлаштирганда одам қаттиқ ухлайди ва саломатлиги ҳам яхши бўлади.

Кекса ёшли одамлар кўп ухлайдилар, бунда уйқудан дам олмагандек, ҳорғин бўлиб турадилар. Бундай пайтда уйқу дорилар ёрдам бермайди,

Уйқусизлик ҳозирги замон кишининг бошига битган бало бўлиб қолди. Уйқусизлик билан айниқса жуда ривожланган мамлакатларда миллион-миллион кишилар азоб чекадилар. Унинг сабабларидан бири — нерв системасининг ўта зўриқиши, уйқу гигиенасининг бузилишидир.

Уйқунинг бузилиши кўпинча нерв системасининг бирор жиддий касаллиги пайдо бўлгани, мия томирларининг шикастлангани, ички секреция безлари нормал функциясининг бузилгани аломати бўлиши мумкин. Шунинг учун уйқусизлик пайдо бўлганда уйқу дориларни ўзича ичмасдан, тезда врачга бориш керак.

Уйқусизликдан қийналаётган одамга нимани тавсия қилиш мумкин? Аввало уйқу гигиенасига пухта риоя қилиш лозим. Одамлар организми ҳам тирик жонзот каби биоритмларга бўйсунар экан, тунни кунга алмаштирмаслик керак (ёки аксинча). Яхшиси ҳар кунни бир хил вақтда ухлашга ётиш ва туриш лозим. Бу муддатлар ҳар бир одамнинг ўз хусусиятларига, меҳнат режимига, одатларига боғлиқ бўлади, буни кескин ўзгартириб бўлмайди.

Уйқуга ётиш олдидан асабийлашмаслик, ҳаяжонлантирадиган воқеалар ҳақида ўйламаслик керак: кундузги ташвишларни кийим-бош билан бирга «ечиб» ташлаш лозим. Бироқ бу кечқурун ўқиш, бирор ёқимли иш билан шуғулланиш ёки телевизор кўришдан воз кечиш деган гап эмас (баъзиларни кечқурун телевизор кўраётганларида уйқу элтади).

Тунда дам олишни тўғри ташкил қила билнш керак. Кунни шундай ўтказиш керакки, одам кечга бориб сал чарчаганини сезсин. Меҳнат режимидан дам олиш режимига аста-секин ўтиш зарур. Бу борада Эрнест Хемингуэй қизиқ бир қондага амал қилган. У кечқурун чарчаганида қўлёзма устида ишлашни қатъий бир вақт-

га— эрталабга қолдирарди. Ўринга ётар экан, ёқимли манзараларни тасаввур қилар, болалигини эслар ва... ором олиб, қаттиқ ухлаб қоладди.

Уйқусизликка қарши курашишнинг яна бир яхши усули: ҳар кун и кечқурун тоза ҳавода ҳеч бўлмаганда 20—30 минут сайр этишни одат қилинг. Бу жуда фойдалли. Агар боғда, кўкаламзор кўчада, тинч оқар дарё бўйларида юрсангиз кони фойда. Кундузги ташвишларни ўйлаш, сизни бугун кимдир хафа қилганини ҳадеб эсга олавериш ярамайди. Юлдузлар тўла осмонга тикилинг, табиат билан ошно эканлигингизни ҳис қилинг. Шунда танангиз яйраб, асабингиз тинчланади, ўринга ётиб, қаттиқ уйқуга кетасиз.

Ўринга ётишдан олдин хвой экстракти солинган сувада 10—15 минут ванна қилсангиз яхши бўлади. Сув иссиқлиги 37 даражадан ошмаслиги керак. Уйқусизликдан қийналаётган кўпчилик одамларга ухладан олдин болдирга горчичник қўйиш, иссиқ сут ичиш ёрдам беради.

Баъзи одамлар ўринда фақат маълум ҳолатда ётиб ухлайдилар. Ўнг оёқни сал букиб, ўнг томонга ёнбошлаб ухлаш физиологик жиҳатдан тўғри ҳисобланади. Шунда барча мускуллар бўшашади, юрак ишлашга қийналмайди, одам унчалик ҳуррак отмайди.

Ўрин жуда юмшоқ ҳам, жуда қаттиқ ҳам бўлмасин. Юраги касал одамлар ёстиқни баландроқ қўйиб ётишлари керак.

Югославиялик врач Берислав Димитриевич ҳар қандай одам бошига қўя оладиган ёстиқ ўйлаб топди, у «Релаксан» деб аталади. «Релаксан» қанақа ёстиқ? У биз ўрганиб қолган ёстиққа ўхшамайди: унинг узунлиги 66,5, эни 29,5, баландлиги 12 сантиметр. У резинадан ясалган, устига икки қават жилд кийгизилган, кўриниши ўртасидан кесилган катта ловиянинг ўзи.

Одам умрининг учдан бир қисмини ётиб дам олиши мақсадида ўтказади. Бироқ у бунга доим ҳам эришавермайди. Чунки физиология нуқтаи назаридан қараганда кўпинча уйқу пайтида тана, асосан бош ва бўйин ноқулай вазиятда бўлади. Мияда, гавданинг юқори қисмида, қўлда қон айланиши бузилади. Буларнинг ҳаммаси югославиялик мутахассисларни бошни қулай қўйиб ётиш мумкин бўлган ёстиқ яратишга олиб келди.

Бошни кўрпага буркаб ётиш жуда зарарли. Тоза ҳавода одам тез ухлаб қолади, шунинг учун ёзда хона деразаларини очиб қўйиб, қишда форточкани очиб қўйиб ухлаш керак. Ўрин-кўрпа жилдлари, тунда кийиб ётила-

диган ички кийим яхшиси ип газламадан бўлгани яхши, бу газламадан ҳаво бемалол ўтади ва намни яхши ши-мади. Уларни камида 10 кунда алмаштириб туриш ло-зим.

Эрталаб уйғонишингиз биланоқ ўринни йиғиштириш-га шошилманг. Дераза пардаларини кенгроқ суриб қўйинг, агар ҳаво яхши бўлса, деразани очинг. Қпшда совуқ пайтда форточкани очиб қўйиш кифоя қилади, ях-шиси ҳаммаёқни очиб, хонани шамоллатинг.

Кўрпани 20—30 минутга очиб қўйинг. Кўрпа устидан қалин адёл ёпиб қўйманг, ахир у кундуз куни ҳам «на-фас» олиши керак. Агар сиз ўрин-кўрпа жилдини яшиқ-ка солиб қўядиган бўлсангиз, уларнинг орасини бўшроқ қилиб тахланг. Ўрин-кўрпа жилди солинадиган яшиқ-нинг ҳаво кириб турадиган тешиклари бўлиши керак, яшиқни деворга тақаб қўйманг.

Хонага ёруғлик тушиши ёки уни қоронғи қилишда дарпарда муҳим роль ўйнайди. Хонада ҳеч ким ухла-майдиган бўлса, дарпардани суриб, хонани ёруғ қилиб қўйинг. Агар ётоқ хонага қуёш нурлари тикка тушади-ган бўлса, жуда яхши — бу жуда гигиеник омилдир. Ух-лашдан олдин хонани яхшилаб шамоллатиш керак. Унинг ҳавоси яхши бўлса, одам яхши ухлайди. Агар уй-нинг кейинги хонага қараган форточкаси очиб қўйила-диган бўлса, ундан етарлича тоза ҳаво кирмайдн. Ўрин-кўрпа, ёстиқларни вақти-вақтида ҳовлига олиб чиқиб, ёйиб туринг.

Қўпчилик одамлар ўринда сонларни санаб уйқу кел-тирмоқчи бўладилар. Бунда юзгача ёки минггача эмас, балки ўнгача ва орқага — ўндан биргача бир неча мар-та санаш мумкин. Бу нерв системасини тезроқ тинчлан-тиради.

Оч қорин билан ухлаш зарарли. Ётишдан бир-бир ярим соат олдин енгилроқ овқатланиб олиш зарур. Би-роқ спиртли ичимликлар, кофе, аччиқ чой ичиш мумкин эмас. Агар уйқунгиз яхши бўлмаса, айниқса эрталабга яқин безовта бўлсангиз, кечқурун ухлаш олдидан бир стакан сут ичинг. Сут таркибида бўладиган триптофан-нинг тинчлантирадиган хусусияти бор.

Агар сиз кечқурун ухлаб қолишга қийналаётган бўл-сангиз, уйқу дори ичишга шошилманг. Бир неча кун мобайнида пустирник ёки валериана илдизи қайнатма-сини ичиб кўринг, улар асабнинг ўта қўзғалувчанлигини камайтиради.

Агар сизни мудроқ босса, лекин ҳали ишингизни ту-гатмаган бўлсангиз, кофе ичиб, ўзингизни тетик қилиш-

га уринманг. Бирпас гимнастика қилинг ёки суви совуқроқ душ тагида беш минут туринг.

Кекса одамларда одатда умуртқа поғонасида ёшга хос ўзгаришлар бўлади. Бундай ҳолларда тахта каравотга солинган ўринда ухлаш керак. Ёстиқ кичикроқ бўлсин. Баъзан умуртқа поғонасининг бирмунча чўзилиши яхши самара беради, бунинг учун каравотнинг бош томонини 10—15 см га кўтариб қўйиш кифоя қилади.

Кўпчилик кексалар кундузи ухлаб олишади-да, кечаси уйқум келмаяпти, деб нолишади. Бунинг «дориси» битта, кундузи ухламанг. Кундузи бекорчиликдан зерикиб қолмаслик учун бирор иш билан машғул бўлиш керак. Шунинг учун пенсияга чиққан кишилар албатта баҳоли қудрат меҳнат қилишлари керак, шунда тунда одам яхши ухлайди.

Оғир ташиш, бекорга қўполлик қилиш, хафа бўлиш натижасида кўпинча одам ухлай олмайди. Баъзан **бувимиз** ёки бувамизни ўзимиз сезмаган ҳолда хафа қилиб қўямиз, дилига озор берамиз. Натижада улар тун бўйи ухломмай чиқишларини хаёлимизга келтирмаймиз. Ёшлар чироқ ёниб турганда, музика овозида, ноқулай ўринда ҳам бемалол ухлайверадилар. Бу нарсалар уларга таъсир қилмайди. Ёши ўтиб қолган одамларга эса бу нарсалар ёқмайди. Шунинг учун кексаларнинг яхши дам олиб, ухлашлари учун тегишлича шароит яратиб беришга ҳаракат қилинг. Шунда улар уйқусизликка дучор бўлмайдилар.

Баъзи шифобахш ўсимликларнинг уйқуга ёрдам бериши олимларга илгаридан маълум. Бироқ улар таъсирининг сири сўнгги йиллардагина маълум бўлди. Чамаси, улар нерв системасини тинчлантиради. Масалан, валериана одамга салқинлик, майинлик ҳиссини бахш этади. Лимон ва ялпиз ҳидини парфюмерия ходимлари ёқимли совуқ шамол эсиши билан таққослайдилар. Атиргулнинг хушбўй моддалари салқинлик, намлик, но-зиклпк, майинлик йиғиндисини беради. Шунинг учун ҳам уйқу келишига ёрдам берадиган ўсимликлар ичида атиргул биринчи ўринда туради. Хонада ўстириладиган ёронгулни ҳидлаганда гипертония касаллиги бор одамлар қон босимини пасайтириб, чўзинчоқ миянинг томирларни ҳаракатга келтирадиган марказини босади. Айни пайтда уйқу ҳам яхшиланади. «Южная ночь» деб аталадиган тинчлантирадиган бальзам ҳам ухлашга ёрдам беради. Кечқурун сайр қилиб келгандан кейин қўл-оёқларни бўшаштириб, ўз-ўзингизни массаж қилганингизда унинг ҳиди яхши таъсир қилади. Бальзам асабийлаш-

ганда, ўта қўзғалувчанликда, юрак тез уриб кетганда, бош оғриғида яхши ёрдам беради. Бальзамнинг таркиби қуйидагилардан иборат: 1 чой қошиқ атиргул гул барги, битта эвкалипт барги ва қора арча (можжевельник) новдаси 2 чой қошиқдан, маврак (шалфей) ва тоғжамбилдан 3 чой қошиқ. Майдаланган аралашмага 1 литр қайноқ сув қўйиб, термосда 6 соат сақланади, кейин докадан ўтказилади. Пульверизатор ёрдамида сепилади.

Ухлашга ёрдам берадиган хушбўй ўсимликлардан ванна қилиш мумкин. Оёққа бир неча марта ботқоқ сушеничаси солинган ванна қилиш ёки календула, липа, иттиканак гули солинган сувда умумий ванна қилсаңиз, уйқу нормага келади. Хвой ваннасининг шифобахшлигини ҳамма билади. Шифобахш ўсимликлардан ванна тайёрлашни қуйидаги мисолдан билиб olasiz. Масалан, (100 г) липа гули дока халтачага солинади (гулида эфир мойлари кўп бўлади) ва ваннадаги илқ сувга ташланади (34—35 даража). Ҳафтада 3 марта уйқу олтидан 10 минутдан ванна қилинади. Ҳаммаси бўлиб 5—7 марта.

Бироқ шифобахш ўсимликлардан чой, компот, квас, морс тайёрласа ҳам бўлади, улар асабни тинчлантириб, уйқу келтиради. Уйқу келтирадиган ўсимликлар нерв системасида тормозланиш процессини кучайтиради (зангори синюха, арслонқуйруқ, хмель, валериана ва бошқалар). Бундай ўсимликлардан тайёрланган ичимликларни фақат кечқурун эмас, балки куннинг иккинчи ярмида ҳам ичиш мумкин. Улар уйқу бузилишида катта аҳамияти бўладиган эмоционал зўриқишни сусайтиради, тормозланиш процессининг ўта активлигини пасайтиради. Бу гурппага игир, момақаймоқ, райхон, липа, ялпиз, календула, эрмон, тоғжамбил киради. Ана шу шифобахш ўсимликлардан тайёрланган ичимликлардан ҳар кун ич-оздан ичиб турилса, невроз ва уйқусизликнинг олди олинган бўлади.

Учувчилар, денгизчилар, одатдан ташқари шароитларда ишлайдиганлар кўпинча вақтида 8 соатдан ухлай олмайдилар, сутка мобайнида гоҳ ухлаб, гоҳ уйғоқ ишлайдилар. Олимлар бўлиб-бўлиб ухлашнинг турли вариантларини ўрганиб, одатдаги тўнги уйқу фойдали деб топдилар.

Жаҳон сағлиқни сақлаш ташкилотининг маълумоти-га кўра, планетамизда ҳар ўн кишидан биттаси хуррак отади. Кўпчилик одамлар хуррак безарар нарса, деб ўйлайдилар. Хуррак юрак касаллигига сабаб бўлади, одамни толиқтиради, хуррак отаётганда организм етар-

лича кислород ололмайди. Айрим ҳолларда бу ҳатто ўлимга олиб келади.

Медиклар қадимдан хурракка қарши самарали во-сита излаб келганлар. Турли вариантлар — пижамага тикиб қўйилган каштандан тортиб (шунда одам чал-қанча ёта олмайди), ухлаб ётган одам даҳанини тутиб турадиган пуфлаб шиширилган жабогача таклиф қи-линди. Бироқ бу методлар кўнгилдаги натижани берма-ди. Баъзи врачлар хурракни йўқотиб бўлмайди, дейиш-ди ҳам.

Калифорниядаги Стэнфорд университетининг олим-лари хуракка қарши курашиш усулини ишлаб чиқишди: мижоз танглайини операция қилишади, бунда танглай пардаси текисланиб, ухлаганда нафас олинадиган ҳаво йўлини тўсмай қўяди. Шундай қилиб, хурракнинг асосий сабаби бартараф этилади. 400 та шундай опе-рация муваффақиятли қилинди.

Ниҳоят, уйқу дорилар ҳақида. Бундай дориларни ичмаган маъқул (агар тез-тез ичиб туришга мажбур бўлинса). Гап шундаки, бундай дориларга организм тез ўрганиб қолади, одам бу доридан тобора кўпроқ ича-диган, ниҳоят унга руҳан ва жисмонан қарам бўлиб қолади, лекин бари бир яхши ухлолмайди. Бунинг ус-тига киши дорига шунчалик ўрганиб қоладики, усиз туролмайди. Энди табиий уйқусизликдан кўра, бу ка-салликдан қутулиш қийин бўлади.

Хўш, нима қилиш керак? Уйқусизлик безовта қилса, ҳар қандай ҳолларда ҳам врачга бориш керак. Врач одатда бўзилган уйқуни «йўлга қўйиб олиш учун» ати-ги бир печа кун уйқу дори ичишни буюради. Уйқу до-риларини узоқ вақт мобайнида ичиш эса зарар қи-лади.

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ — САЛОМАТЛИҚ ГАРОВИ

Тўғри овқатланиш — мустаҳкам соғлиқ, ишчанлик, тетиклик ва гўзаллик гаровидир. Овқатланиш мадания-ти деганда меъёрида овқатланиш, таомнинг хилма-хил-лиги, овқатланиш тартиби тушунилади. Бу овқатни қанча ва қачон ейишни, дастурхонни безашни билиш-дир.

Одам суткада қанча овқат ейиши керак? Бу овқатга бўлган эҳтиёжга, одамнинг ўсиши ва организм ҳужай-раларининг мунтазам янгилиниши учун зарур бўлади-

ган энергия манбаи ҳамда қурилиш материалига, одамнинг ёшига, жинсига, иш табиатига, яшаш жойининг иқлим шароитларига боғлиқ бўлади.

Одам суткада қанча энергия сарфласа, овқат билан шунча энергия олиши керак. Агар у одам жуда тўйиб овқат ейдиган бўлса семириб кетади ва хунук оқибатлар келиб чиқади: қандли диабет, атеросклероз, жигар функциясининг бузилиши шулар жумласидан. Тўғри, бизнинг давримизда ҳаётнинг асосий мазмунини овқатланишдир, деб ўйлайдиган кишиларни топиш қийин. Бироқ жуда кўп овқат ейдиган, ёғли таомларни хуш кўрадиган одамлар ҳам бор. Ҳозирги пайтда кўп овқат ейиш оқибатида жуда кўп одамлар семириб кетган. 18 ёшдан 80 ёшгача бўлган одамлар ўртасида уларнинг 50% нинг тана вазни ортиқ, шулардан ярмида семириб кетиш касаллики ҳисобланади. Тўғри, семириб кетмай деб, оч юриш, мунтазам тўйиб овқат емаслик ҳам яхши эмас. Бу ҳам хавфли. Организмга барча озиқ-овқат моддалари: оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минерал тузлар керак бўлади. Биз оқсилларсиз яшай олмаймиз, чунки улар ҳужайраларнинг структур асосини ташкил этади, ферментлар, гормонлар, нуклеопротеидлар, фибринлар ва бошқа ҳаётини зарур моддалар таркибига кирилади. Бироқ оқсиллар организмга меърида тушиши керак, акс ҳолда фойда ўрнига зиён қилади. Агар гўшти кўп еб юриладиган бўлса, у қанчалик қимматли бўлмасин, организмга зарар келтиради. Гўшт таркибига бўладиган биоген аминлар қон томирлар тонусини кучайтиради ва бу билан қон босимини оширади, нуклеин кислоталар ва пурин асослари подаграга сабаб бўлади. Таркибига бошқа қимматли оқсиллар бўладиган твороғ ҳаддан зиёд ейиладиган бўлса, буйракда тош пайдо бўлиши мумкин.

Шунинг учун таркибига оқсил, витаминлар бўладиган овқат рационини турли-туман бўлиши, сут, твороғ, баллиқ ёки гўшт, шунингдек минерал тузлар тутадиган сабзавотлар, мевалар, ёғлар, ўсимлик мойлари бўлиши керак (ўсимлик мойида тўйинмаган ёғ кислоталар бўлади), ҳатто сабзавот ва меваларнинг ҳеч қандай фойдали моддалари бўлмайдиган клетчатка меъда ширасининг ишланиб чиқишига, ичак перистальтикасининг зўрайишига ёрдам беради, у ичак фаолиятини бошқариб, организмдан ортиқча холестеринни чиқариб ташлайди. Ҳазм органлари касалликлари билан оғримаётган одамлар қуйидаги маҳсулотларни қўшиб ейишлари мумкин: шунда ўсимлик оқсиллари кам бўладиган нон ёки бўт-

қа, сут, творог, гүшт ёки балиқ оқсиллари билан тўлдирилади (уларда ўрнини алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар бўлади). Оқсил тўла ҳазм бўлиши учун қайси овқатни нима билан қўшиб ейишни билиш керак. Масалан, гречиха бўтқасини сут билан, нонни сут билан ёки қатиқ билан, хамир овқатларни (семиришга мойил бўлмаган одамлар учун) творог, гүшт ёки балиқ билан ейиш фойдали.

Баъзи одамлар болаликдан айрим маҳсулот ва овқатларни емай, нотўғри қиладилар. Масалан, биров сут ичмаса, бошқаси балиқ емайди, яна бошқаси мевани хуш кўрмайди ва ҳоказо. Бу билан улар организмни зарур озиқ моддалардан муттасил маҳрум қилиб юрадилар.

Овқатланиш тартиби соғлиқни сақлашда катта аҳамиятга эга. Она чақалоққа орадан доим бир вақт ўтказиб кўкрак тутганида уни режимга ўргатади. Чақалоқда вақтга нисбатан рефлекс пайдо бўлади, яъни маълум вақтда ҳазм ширалари ишланиб чиқади ва организм овқатни яхши сингдиради. Афсуски, бола катта бўлгандан кейин кўпчилик ота-оналар овқатланиш режимига риоя қилмай қўядилар. Болалар нима бўлса шунини пала-партиш еб юрадилар. Кўчада, транспортда, магазинларда бирор нарсани еб, чайнаётган болаларни учратиш мумкин. Бири нон, бири олма ейди, яна бошқасининг қўлига онаси пештахта олдида пирожний ёки шоколад тутқизади.

Агар болага жуда ёшлигидан кир қўл билан, баъзан қўлқопни ҳам ечмай йўл-йўлакай, кўчада тўғри келган нарсани ейишга рухсат берилар экан, овқатланиш маданияти ҳақида нима ҳам дейиш мумкин. Одатда болага ол, е деб қистайверишади, семирсин, шунда соғ бўлади, дейишади. Семиз болаларда моддалар алмашини бузилган, организми чидамсиз бўлади. Бундай болалар тез-тез касал бўлиб турадилар, ўртоқлари уларни мазах қилиб куладилар.

И. П. Павлов умрининг кўп йилларини ҳазм қилиш органлари физиологиясини ўрганишга бахш этди. У «Агар овқат иштаҳа билан, вақтида ейилмаса, йўл-йўлакай, қуруқ нарсалар еб юриладиган бўлса, у фойда қилмайди», деган хулосага келганди.

Кўпига бир-икки маҳал тўғриб овқатланиш семириб кетишга сабаб бўлади. Гап шундаки, анча вақтгача овқатланмай юрганда мианинг овқат маркази мунтазам қўзғалиб туради, одам қорин очиб кетаётгандек бўлади, натижада у керагидан кўп овқат ейди. Ухлаш олдидан

кўп овқат ейдиган одамлар семириб кетади. Овқат ҳазми ва озиқ моддаларнинг оксидланиши суткалик биоритмга мувофиқ кечаси сусаяди. Шунинг учун ёғ тўла ёнмайди ва кўпроқ депода тўпланади.

Юқорида айтганимиздек, вақтим йўқ деб баҳона қилиб, кунига бир-икки маҳал овқатланиш ҳам ҳазм органларига катта зиён қилади. Дастлаб режимга риоя қилмаслик оқибатида ҳазм органлари фаолияти бузилади, кейин эса гастрит, меъда ва ўн икки бармоқ ичак яраси, колит каби сурункали касалликлар ривожланади.

Дастурхонни чиройли қилиб безатмаслик, таомнинг кўриниши арзимас нарса эмас экан. Дид билан безатилган дастурхон, чиройли қилиб сузилган овқатни кўрганда фақат кўз қувнаб қолмайди, балки бунда меъда шираси ажрала бошлайди, барча ҳазм системаси овқатланишга «тайёр» туради. Озгина сигнал берилиши билан, оғизга биринчи луқма олингандаёқ ҳазм органлари ишга киришиб кетади, шу туфайли оқсиллар, ёғлар ва углеводлар яхши ҳазм бўлади. Шунинг учун овқатни ликопчаларга сузганда уни петрушка, укроп, сельдэр каби ошқўклар билан безанг. Ширинликларни янги узилган ёки консерваланган мевалар, лимон билан безатилса чиройли кўринади. Овқат жуда иссиқ ва жуда совуқ ҳам бўлмаслиги керак (иссиқ овқатлар кўпи билан 50—60 даража бўлиши, совуғи 10 даражадан кам бўлмаслиги керак).

Овқатланишда изчиллик зарур бўлади. Бу анъанани бузмаслик керак. Тушликда аввалига яхшиси сабзавот закуска еган яхши. Сабзавотлар, айниқса хом (кўкат, помидор, бодринг, карам) меъда шираси ажралишини кучайтиради, шунинг учун у ҳазм органларини анча қаттиқ нарсаларни — гўшт, балик ёки картошка, бўтқа, макаронни ҳазм қилишга гўё тайёрлайди. Суюқ овқатлар (гўшт ёки товۇқ гўшти солинган қайнатма шўрва, карам шўрва) ҳазм шираларини кўпайтиради, шунинг учун аввал суюқ овқат ичилади. Одатда овқатдан сўнг ширинлик ейнади, бунда одам таомдан янада лаззат олади.

Овқатланаётганда ҳар қандай ишни йиғиштириб қўйинг, айниқса кўнгилсиз воқсаларни эсламанг. Овқат пайтида ҳеч нарса ўқиманг, акс ҳолда таом яхши ҳазм бўлмайди, бунинг устига бу дастурхон атрофидагиларни беҳурмат қилиш ҳисобланади. Овқатни шошмасдан яхшилаб чайнаб ейиш керак. Яхши майдаланган овқат меъдага тушиб, ҳазм шираларига яхши аралашади, де-

мак яхши сингади. Баъзилар бу тавсияларни бажариш қийин, бунга кўп вақт керак дейишади. Сиз бир синаб кўринг: бунга кўп вақт кетмайди. Колбасани қалин қилиб эмас, юққароқ қилиб кесинг, овқатни товага эмас, ҳамманинг олдига уни тарелкага солиб қўйинг, дастурхонга зарур нарсаларнинг ҳаммасини қўйиб қўйинг, шунда ҳали вилка, ҳали қошиқ, ҳали личоқни олиб келгани туравермайсиз. Дастурхонни дид билан безатадиган, маълум вақтда хотиржам овқатланадиган одам бунга кўп вақт сарфламайди, муҳими соғлиғини сақлаган бўлади.

СССР Медицина фанлари академияси овқатланиш институти организмнинг озиқ моддаларга ва энергияга бўлган физиологик эҳтиёжи ҳажмини ишлаб чиққан. Ана шу тавсияларга мувофиқ катта ёшли ишлайдиган одам рационининг калориялилиги улар меҳнатининг оғир-енгиллигига қараб белгиланади.

Катта ёшли аҳоли калорияга бўлган эҳтиёжига қараб шартли равишда бешта группага бўлинган.

Ёғларнинг калорияси оқсил ва углеводларни бирга олгандаги калориядан икки баравардан кўп. Ёғлар маълум шаронтларда тўқималар тузилишида пластик материал сифатида хизмат қилиши мумкин, улар углеводлар билан ўзаро ўзгаришга учрайди. Ҳайвон ёғлари ва ўсимлик мойлари бўлади. Улар таркибига эса ёғда эрийдиган витаминлар (А, D, E, K), стеринлар ҳамда тўйинмаган ёғ кислоталар кирази.

Сут ёғларининг аҳамияти катта. СССР да ёғлилиги 2 дап 6% гача бўлган сут сотилади (кўпинча 2,5 ва 3,2% ли бўлади). Сут ёғларида асосан тўйинган ёғ кислоталар бўлади, Фосфолипидлар асосан лецитин сифатида бўлади. Сут ёғи бошқа ёғларга нисбатан яхши ҳазм бўлади.

Углеводлар организмнинг энергия балансида катта роль ўйнайди, овқат рационининг 60—75% ини ва калориясининг 55% ини ташкил этади. Бошоқли донлар углеводларнинг асосий манбаидир. Уларда 60—70% углевод бўлади ва суткалик рационнинг ярмидан кўп энергиясини таъминлайди.

Қандда ва қандли маҳсулотларда — асал, конфет, шоколад, мураббода углевод кўп. Углеводлар тана вазнининг 1% ини ташкил этади, уларнинг ярми жигарда ва мускулларда, гликоген эса барча ҳужайра ва тўқималарда мавжуд.

Одам овқатида углевод етишмаса, жисмоний ва ақлий меҳнат қобилияти пасаяди, қонда чала оксидлан-

ган моддалар (кетон таначалари, креатин) тўпланади. Ортиқча углевод ёгга айланади. Ҳар бир ортиқча 100 г углевод 30 г ёғ бўлади. Шу нарса исботланганки, одамнинг семириб кетишида ёғлар эмас, балки кам ҳаракат қилиб, ортиқча углеводли овқатлар, асосан унинг осон ҳазм бўладиган хиллари (қанд, кондитер маҳсулотларини) еб юриш аҳамиятга эга бўлади. Булардан ташқари, ортиқча углевод организмда холестеринни кўпайтиради, фойдали ичак микрофлорасининг ҳазм қилиш, химоя ва синтетик функциясини сусайтиради.

Биз рафинад сифатида истеъмол қиладиган шакар қамиш ва лавлагидан олинадиган қанд, шакар (уларни химиклар сахароза дейишади) углеводлар қаторига киради.

Ун, сабзавотлар ва картошкадаги қанд крахмалдаги қандга қараганда тез ҳазм бўлиши билан фарқ қилади. Ҳазм йўли ферментлари таъсирида сахароза тезда глюкоза ва фруктозага парчаланади ва қонга тушади.

Организм энергия сарфининг ярмидан кўпини глюкоза қоплайди. У аввало миянинг нормал фаолияти учун керак бўлади, мия глюкозани бошқа органларга қараганда бир неча баробар кўп талаб этади. Бош қаттиқ оғриганда, ақлий меҳнат қилиб чарчаганда бир пиёла иссиқ ширин чой яхши «дори» бўлади.

Жисмоний, ақлий ва эмоционал зўриқишда, организмнинг энергияга бўлган эҳтиёжи кескин ортган маҳалда организм ўз запасидаги глюкозани ишлатиши мумкин. Гап шундаки, истеъмол қилинган ҳамма қанд энергия эҳтиёжларига сарф бўлмайди, балки унинг бир қисми глюкоза сифатида қонда доим бўлади ва нормада 100 мл қонда 18—20 мг қанд бўлади. Организмга тушадиган ортиқча қанд эса меъда ости беzi гормони — инсулиннинг актив қатнашувида резерв полисахарид — гликогенга айланади ва жигарда, мускулларда тўпланади.

Қонда қанд миқдори камайиши билан қон томирлар деворидаги нерв ҳосилалари — хеморецепторлар бу ҳақда мияга хабар беради, мия эса шу заҳоти гликогеннинг актив парчаланиши кераклиги ҳақида буйруқ қилади. Бундан ташқари, адреналин ҳам углевод резервларини тезда сафарбар этади, у буйрак усти безларининг мия моддасида ишланиб чиқади. Натижада қонга қўшимча глюкоза келиб тушади ва жадал ишлаётган органлар яхши озиқланади.

Қанд «қуруқ» калория ташувчи бўлса ҳам (унда

қандай янгилик кашф қилиш мумкин? Маълум бўлишича, тозаланмаган сариқ қанд одамга оқ рафинадга қараганда фойдалироқ экан. Мамлакатимиздаги кўпгина институт олимлари ҳам шу фикрга келдилар. Гап шундаки, сариқ қандда шакар қамиш ва лавлагини таркибидagi биологик моддалар сақланиб қолар экан. Лабораторияда ҳайвонлар устида ўтказилган жуда кўп тажрибалар сариқ қанд умрини узайтиришини, зурриётга яхши таъсир қилишини кўрсатди. Сариқ қанд одам организмининг тиш касаллигига, диабетга қаршиликни оширади, атеросклероз ривожланишини секинлаштиради.

Асал жуда қадим замонлардаёқ озиқ ва даво воситаси сифатида қўлланган. Асалнинг бсбаҳо хусусиятлари ҳақида қадимги юнон философи ва математиги Пифагор, буюк мутафаккир Аристотель, машҳур врач Гиппократ, табобат бобокалони Ибн Сино ва бошқалар ёзиб қолдирганлар. Асал жуда енгил ҳазм бўлади, одам организми учун асосий энергетик ҳам ашё ҳисобланади, 100 грамм асал 335 калория беради.

Калориялилиқ нуқтаи назаридан асал юқори калорияли маҳсулот бўлмиш шоколад, какао, ёнғоқ, қанд билан рақобат қила олади. Асал даво воситаси сифатида организм қаршилигини оширади, овқат ҳазмини яхшилади, меъда, ўн икки бармоқ ичак яраси касалликларида шифо бўлади.

Юрак-томир касалликлари бор одамлар бир-икки ой мобайнида суткасига 50—100 граммдан асал еб турсалар, аҳволлари анча яхшиланади, гемоглобин прощенти ортади. Асал таркибидagi глюкоза тож томирларнинг кенгайишига, юракда қон айланишининг яхшиланишига ёрдам беради. Асал нерв системасининг функционал бузилишларида, шамоллаганда даво бўла олади. Асалнинг неча хил касалликка шифо эканини санаб чиқиш қийин, лекин бу ерда уйқусизлик дардини эслаб ўтиш керак. Уйқусизликдан қийналаётган одам кечқурун ухлашдан бир соат олдин бир пиёла асал чой ичса, мириқиб ухлайди.

Витаминлар. Озиқ-овқат рационидa витаминларнинг бўлиши жуда зарур. Витаминлар табиатига кўра хилма-хил бўлган химиявий бирикмалар бўлиб, ферментлар, гормонлар ва бошқа моддаларнинг қурилиши учун организмга кўп миқдорда керак бўлади. Витаминлар организмда содир бўладиган биохимик процессларда катализатор вазифасини ўтайди, шундай қилиб нормал ҳаёт фаолиятини таъминлайди.

Витаминлар организмда етишмаса ёки ортиқча бўл-

са, бирор ферментлар системаси фаолияти ва моддалар алмашинуви бузилади. Организмда витамин танқис бўлганда цинга, бери-бери, пеллагра, рахит ва бошқа касалликлар юзага келади. Витаминлар организмга овқат билан тушади. Саноатимиз ишлаб чиқараётган витаминларни фақат врач рухсати билан ичиш керак. Деярли барча маҳсулотларда витамин бўлади. Улар мева-сабзавотларда, ачитқида, ўсимлик мойида, тухумда, сут-қатиқ маҳсулотларида кўп.

Витаминлар сувда эрийдиган ва ёғда эрийдиган турларга бўлинади. Сувда эрийдиган турларига қуйидагилар киради.

В и т а м и н С (аскорбат кислота) жуда кенг миқёсда ишлатилади. У организмда углеводлар, оксиллар, ёғлар бошқарилишига сезиларли даражада таъсир этади, бинобарин бу моддалар алмашинуви кўпгина касалликларда бузилади. Витамин С организмни шамоллаш касалликларига чидамини оширади, одамнинг меҳнат қобилиятини тутиб туради. Масалан, сувда қайнатиб пиширилган 300 грамм картошкада витамин С нинг деярли суткалик нормаси бўлади. Агар картошкани арчиб сувда қайнатсангиз, лўсти билан қайнатилганга қараганда уч баробар кўп витамин С йўқолади. Шундай бўлмаслиги учун сабзавотларни озроқ туз қўшилган қайнаб турган сувга солиш керак, чунки туз эриган кислород миқдорини камайтиради, бу эса витаминларнинг оксидланишига йўл қўймайди. Шунинг учун сабзавотларни қозон қопқогини ёпиб қўйиб қайнатиш лозим. Сабзавотларни қанча қайнатишни билиш керак. Янги карам, сабзини 20—30 минут, шовил, исмалоқни 10 минут, картошкани 30 минут қайнатиш зарур (улар қозонга навбати билан солинади).

Сабзавотли овқатларни яхшиси бевосита сийшдан олдин пишириш керак. Улар иссиқ ҳолида узоқ сақланса, анча-мунча витаминлари парчаланиб кетади. Шўрва пишгандан кейин орадан уч соат ўтгач картошкадаги витамин С нинг фақат 60—40 проценти қолади, олти соатдан сўнг эса фақат номига қолади. Сабзавотли овқатни қайта иситганда витаминлар яна ҳам парчаланиб кетади. Овқат пишириш қондасига амал қилгандагина ундаги витаминлар сақланиб, соғлиққа фойдали бўлади. Шунинг унутмаслики керакки, арчилган сабзавот (айниқса тўғралган бўлса) витаминлари, минерал тузлари сувда ва ҳавода анча камайиб кетади.

Шамоллаш касалликларига ва гиповитаминозга қарши курашда шакар аралаштирилган қора смородина,

наъматак қайнатмаси, шунингдек янги музлатилган ва консерваланган сабзавот-мевалар қўл келади. Пиёз ва саримсоқ витаминларга ва ўзига хос учувчи моддаларга бой бўлади. Баҳорда кўкатлар — салат, петрушка, редиска кабиларни янги чиққан пайтиданоқ овқатга ишлатиш жуда фойдали.

Пиёз — минг дардга даво деган гап бор, бу мақол ҳозирги кунгача ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Қадим замонлардаёқ фурункулни, қадоқни, терининг совуқ урган жойларини пиёз билан даволашган. Пиёздан янги тайёрланган бўтқадан шамоллаш касалликларида ингаляция қилишда фойдаланишган. Пиёз бўтқасидан сувда настойка тайёрлаб, сочни ўстириш учун бошга суртишган. Пиёзнинг шакар қўшиб қайнатилгани ёки хомлигича асалга қўшилганидан йўталга қўллашган. Ундан гижжа ҳайдашда фойдаланишган, припаркаси билан кўз касалликларини даволашган. Пиёзни майдалаб, эзиб, оғриётган бўғимларга қўйишган, шамоллаб қолганда эса кўкрак соҳасига, оёқ тагига чаплашган. Ҳавони зарарсизлантириш ва пашшани йўқотиш учун хоналарга пиёз боғламини осиб қўйишган.

Пиёз таркибида азот моддалари, қанд, клетчатка, органик кислоталар, витаминлар В₁, В₂, Р ва С лар бўлади. Пиёз минерал моддалар — кальций, фосфор, калий, темир ва ҳаёт учун зарур бўлган бошқа микроэлементларга бой. Унда эфир мойи бўлгани сабабли мазаси ва ҳиди ўткир. Таркибидаги фитонцидларнинг бактерицид хусусияти бор, улар касаллик қўзғовчи микробларни ўлдиради, ичак микрофлорасини нормага келтиради. Янги узилган пиёз иштаҳа очади, ҳазм ширалари ажралишини кучайтиради, овқатни яхши ҳазм қилади.

Бироқ хом пиёзни ўткир меъда-ичак, жигар, буйрак касалликлари бор беморлар емаганлари маъқул. Парҳез овқатда таом мазасини яхшилаш учун махсус пиширгандан кейин фойдаланса бўлади: уни аввал сувга солиб қўйилади, кейин тўғраб қовурилади ёки қовурмасдан овқат пишишига 5—10 минут қолганда овқатга солинади.

Эрта баҳорда айниқса кўк пиёзда калий, кальций, фосфор, витамин С, каротин кўп бўлади.

В и т а м и н В₁ (тиамин) углеводлар алмашинувида катта аҳамиятга эга: углерод қанчалик кўп ейилса, тиамин ҳам шунчалик кўп талаб этилади. Организмда витамин В₁ бўлмаса, полиневрит касаллиги ривожланади. Тиамин организмга овқат билан тушади. Витамин В₁ га бўлган суткалик эҳтиёж катталар учун 1,4—2,4 мг

ни, болалар учун 0,5—2,0 мг ни ташкил этади. Витамин В₁ етишмаслиги ичак перистальтикасини сусайтиради, қабзият пайдо қилади, мушаклар қувватдан кетади, жисмоний ва ақлий меҳнат қобилиятини пасайтиради. Тиамин организмда бўлмаса ёки сезиларли даражада етишмаса, одам нерв системасининг оғир касаллиги — бери-бери деган дардга мубтало бўлади. Тиамин овқат билан организмга етарлича тушиб турган тақдирда ҳам сурункали алкоголизмда, қандли диабетда, меъда-ичак йўли касалликлари бор одамларда у етишмайди. Баъзи дори препаратлари (масалан, антибиотиклар) тиаминнинг организмдаги активлигини сусайтиради.

Витамин В₁ кўпгина озиқ-овқат маҳсулотлари таркибида бўлади. У айниқса ачитқида, қуруқ пиво ачитқисиди (100 г маҳсулотда 5 мг), нон квасида кўп. Бу витаминга бошоқли ва дуккакли ўсимликлар, соя, гречиха ва арпа ёрмаси, жўхори ҳамда ҳайвонларнинг баъзи маҳсулотлари (жигар, буйрак, юрак) бой.

Маҳсулотлар пиширилаётганда, айниқса у нордон муҳитда ишланаётган бўлса тиамин кўп парчаланиб кетмайди. Маҳсулотни қайнатишда таркибидаги тиаминнинг бир қисми шўрвага чиқиб кетади. Маҳсулотни қовуриш ундаги тиамин миқдорига кўп таъсир қилмайди. Қуруқ маҳсулотларни сақлаб қўйганда ҳам таркибидаги тиамин камаймайди.

Р и б о ф л а в и н (витамин В₂) ўсиш жараёнида қатнашади. У оқсиллар, ёғлар, углеводлар алмашинувида иштирок этади, марказий нерв системасига бошқарувчи таъсир кўрсатади, кўз мугуз пардаси, гавҳари ва тўр пардасида моддалар алмашинуви жараёнига таъсир этади, кўзни равшан қилади, бола организмнинг ўсиши ва ривожланишига таъсир этади. Рибофлавин организмга овқат билан тушади. Унинг суткалик эҳтиёжи катталар учун 1,9—3,0 мг, болалар учун 1,0—3,0 мг ни ташкил этади. Организмда рибофлавин етишмаганда лаб қуриydi, бўйламасига ёрилади ва чандиқланади, лаб бурчаклари бичилади, соч тўкилади.

Витамин В₂ нинг асосий манбаи ҳайвон маҳсулотлари — тухум, сир, сут, гўшт, шунингдек бошоқли ва дуккакли ўсимликлар — ерёнғоқ, соя, яслиқ, қўқ нўхат ҳисобланади, ряженка, айрон, мацони тайёрлашда сутни ивитиш, ачитиш рибофлавинни бирмунча кўпайтиради, чунки сут-қатиқ бактериялари уни синтезлаш қобилятига эга. Нок, шафтоли, помидор, сабзи, лавлаги, гулкарам, исмалоқ ҳам рибофлавинга бой.

Рибофлавин ультрабинафша нурларга жуда сезгир,

шунинг учун витамин препаратлари (порошок, таблетка) ва бунга бой озиқ-овқат маҳсулотларини қоронғироқ жойда сақлаш керак. Маҳсулотдан овқат пиширишда витамин В₂ кўп парчаланиб кетмайди; маҳсулотларни қуритганда ва стериллаганда, гўшти, кўк сабзавотларчи, картошкани қайнатганда бу витамин кўпи билан 20% га камаяди.

Витамин Р қон томирларни мустаҳкамлайди, томир деворларини янада эластик ва пишиқ қилади, яъни юрак-томир касалликларида ва стресс ҳолатларида ички қон қуйилиши хавфига йўл қўймайди. Витамин Р га бўлган суткалик норма 35—50 мг, у атиги 100 грамм олмада бўлади.

Витамин Р ва С нинг бирга таъсири меҳнат қобилиятини оширади, чарчоқни ёзади, кўп касалликларни енгиллаштиради. Илгари узоқ вақтларгача олмани фақат дастурхон беағи деб ҳисоблашган бўлса, энди у даволаш-профилактика жиҳатидан бутун дунёга машҳур бўлиб кетди. Англияда шундай мақол бор, ҳар куни биттадан олма есанг, сенга докторнинг ҳожати йўқ. Ҳа, бу гап бежиз айтилмаган. Олма гипертония касаллигини, юрак, буйрак, баъзи меъда-ичак касалликларини ва бошқаларни даволашга ёрдам беради. Чунки унинг таркибида витамин Р ва С кўп.

Маълумки, витамин Р ва С цитрусли меваларда, бошқа ҳўл меваларда кўп. Бироқ олманинг афзаллиги шундаки, уни анча кенг зоналарда етиштириш мумкин. Олма яна бир хусусияти билан ажралиб туради, унинг таркибидаги қанд, темир ва пектинлар комплексини табиатнинг ўзи мувозанатлаштириб қўйган. СССР Медицина фанлари академиясининг овқатланиш институти ҳар қандай навли олманинг бир кунлик нормасини тавсия қилади: бу — 105—130 грамм. Ўрта минтақада ва шимолий-шарқда бу норма организмни витамин С, Р билан етарлича таъминлайди. Жанубий районларда эса суткада 300 грамм олма ейиш талаб этилади. Мамлакат бўйича олма ейиш нормаси суткада 200 грамм.

Витамин Н (биотин, юнонча ҳаёт демакдир) табиатда кенг тарқалган, у деярли барча микроорганизмлардан, ўсимликлардан, ҳайвон маҳсулотларидан топишган. Бу витамин биологик жиҳатдан жуда актив ва таъсир доираси кенг. Биотин углеводлар ва ёғлар, жумладан холестерин алмашинувининг калити ҳисобланади; у шунингдек турли аминокислоталар, оқсиллар алмашинувида ҳам иштирок этади.

Организмда биотиннинг етишмаслиги аввало терига

таъсир этади. Тери қурийди, шўралайди, қизғиш бўлиб қолади — дерматит ривожланади, бунда баъзан соч тўкилади. Организмда биотин узоқ вақтгача етишмай юрганда одамнинг дармони қурийди, бўшашади, уйқучан бўлиб қолади, мускуллар оғрийди, тилнинг там билиш сўрғичлари атрофияга учраши мумкин.

Биотин ҳайвон ва ўсимлик маҳсулотларида бўлади. У организмга тушганда бунга эҳтиёж қондирилади. Ўсимлик маҳсулотларида (сабзавотларда, меваларда) биотин эркин ҳолатда, ҳайвонларда эса оқсил билан боғланган бўлади, овқат билан боғланган шаклда организмга тушадиган биотин ичакда озод бўлади ва қонга сўрилади. Биотин ичакда бўладиган фойдали микроорганизмларни синтезлайди. Витамин Н га бўлган суткалик эҳтиёж 150—200 микрограмм (мкг), ҳомиладор аёллар учун 250—300 микрограмм.

Хом тухум оқсилида биотин антагонисти — авидин бўлади, у витаминни маҳкам боғлаб, уни биологик активликдан маҳрум этади. Шунинг учун овқатга хом тухумни мунтазам ишлатиш организмда биотин етишмаслигига сабаб бўлиши мумкин.

В и т а м и н U ни ярага қарши таъсир кўрсатадиган витаминсимон бирикма деб аташ расм бўлган. У меъда функциясини нормаллаштиради, меъда-ичак шиллиқ пардасига яхши таъсир этади, ҳужайраларнинг асли ҳолига келишини тезлаштиради. Бу витаминдан меъда ва ўн икки бармоқ ичак яраси бор беморлар, сурункали гастритдан азоб тортаётганлар комплекс даволаниш мақсадида қўлланишлари бежиз эмас.

Аммо витамин U нинг организмдаги вазифаси бу билан тугамайди. У атеросклерозга қарши курашади, бинобарин углеводлар, ёғлар, жумладан жигарда ёғ тўпланишига тўсқинлик қиладиган липотроп моддалар алмашинувига яхши таъсир қилади. Шунингдек у гистаминнинг биологик активлигини йўқотади (гистамин яра процессида, аллергия реакцияларда қатнашади).

Оқ қарамда витамин U ҳаммадан кўп бўлади. Бошқа сабзавотлар — лавлаги, помидор, сабзи бу жиҳатдан оқ қарамдан кейинги ўринда туради.

Витамин U қиздиришга чидамайди. Сабзавотлар қайнатилганда 10 минутдан сўнг таркибидаги витаминнинг 3—4% и, 30 минутдан сўнг 11—13% и, бир соатдан кейин эса 61—65% и парчаланиб кетади. Шунинг учун сабзавотни қайнатиш ярамайди. Янги музлатилган, шунингдек консерваланган сабзавотларда, масалан, ачирилган қарамда витамин U узоқ сақланади.

Қуйидагилар ёгда эрийдиган витаминлар қаторига киради:

В и т а м и н А организмнинг юқумли ва шамоллаш касалликларига қарши чидамини оширади. Одамга бир суткада керак бўладиган витамин А миқдори, масалан 200 грамм жигар ёки сабзида, туршак ёки исмалоқда бўлади. Сутда, сариёгда, маргариннинг махсус сортларида витамин А кўп бўлади.

Сабзининг соғлиққа фойдаси кўп, бу қадимдан маълум: сабзи сувини терини парвариш қилишда ишлатишади, сабзи кўз қувватини оширади.

В и т а м и н А баъзи касб ходимларига — локомотив машинистлари, шофёрлар, учувчиларга айниқса кўпроқ зарур, чунки бу ишларда кўз ўткир бўлиши керак. Баргакда витамин А кўп бўлади. Баргакда каротин жуда кўп, каротин организмда витамин А га айланади. Каротин шунингдек, муҳим ички секреция безлари — буйрак усти безларининг нормал ҳаёт фаолияти учун жуда зарурдир.

В и т а м и н D (кальциферол) организмда кальций ва фосфор алмашинувини бошқарадиган қондош химиявий бирикмалар группасига киради. Суяк скелетининг ўсиш ва шаклланиш процесси фосфор-кальций алмашинувига жуда яқиндан алоқадор бўлади. Организмда витамин D етишмаганда суяк тўқимасининг минераллашиш механизми бузилади, унинг ҳосил бўлиш ва тикланиш процесси тўхтади. Суяк тўқимаси сийраклашиб, мўрт, юмшоқ бўлиб қолади, натижада кўкрак қафаси, умуртқа поғонаси, оёқ суяклари шакли ўзгаради, тишлар бузилади.

Витамин D етишмаслиги айниқса бола организмга ёмон таъсир этади. Ахир бола тез ўсади, бинобарин, организми тўқималарнинг қурилиши учун зарур бўлган моддаларга, жумладан кальций ва фосфорга катта эҳтиёж сезади. Болаларда витамин D етишмовчилиги рахитга олиб келади.

Озиқ-овқат маҳсулотлари организмнинг бу витаминга бўлган эҳтиёжини қисман қондира олади, холос. Бу эҳтиёж асосан қуёш ультрабинафша нурлари таъсирида тери ҳужайраларида витамин D ҳосил бўлиши ҳисобига қондирилади, бундай усулда ҳосил бўлган витамин овқат билан тушганига қараганда биологик жиҳатдан жуда актив бўлади. Витамин D га бўлган суткалик эҳтиёж: 1 дан 3 ёшгача бўлган болалар учун 400 ХБ (ХБ — халқаро бирлик, у 0,025 микрограмм (мкг) га тенг); катта болалар, ўсмирлар, катта ёшли кишилар

учун — 100 ХБ; ҳомиладор аёллар, эмизикли оналар учун—500 ХБ. Қишда қуёш кам кўринади, шунинг учун иложи борича тоза ҳавода кўпроқ бўлинг.

Витамин К қон ивишида қатнашади. У жигарда протромбин ва қон ивишининг бошқа бир қатор омиллари ҳосил бўлишини рағбатлантиради. Қонда протромбин миқдорининг камайиб кетиши унинг ивиши пасайганини кўрсатади, бу организмда витамин К етишмаётганини билдирадиган аломатлардан биридир. Оқибатда кейинчалик майда қон томирлар мўрт, қон томирлар жуда ўтказувчан бўлиб қолади, турли тўқима ва органларда ички қон қуйилиш рўй беради.

Витамин К нинг етишмаслиги гистамин, серотонин, ацетилхолин, яъни медиаторлар алмашинувиға ёмон таъсир этади, улар нерв импульсларининг химиявий ўтказувчиларига хизмат қилади. Натижада скелет мускуллари, ички органлар силлиқ мускулатурасининг функционал активлиги бузилади.

Витамин К ни йўғон ичакда жоилашган бактериялар етказиб беради, улар бу витаминнинг бир қисмини синтез қилади, суткалик норманинг бошқа қисми эса организмга овқат билан тушади. Катта ёшли соғлом одам организмга анча вақтгача тушмаганда ҳам одатда бу витамин етишмовчилиги бўлмайди. Чақалоқларда эса бунинг акси кузатилади. Чақалоқ туғилгандан кейин дастлабки ҳафтаalarda унинг ичагида витамин К ни синтезлайдиган бактериялар ҳали бўлмайди. Шунинг учун эмизикли она шу пайтларда витамин К нинг суткалик нормасини ошириши керак.

Антибиотиклар, шунингдек сульфаниламид препаратлар витамин К ни синтезлайдиган микроблар ҳаёт фаолиятини сўндиради, натижада организмда бу витамин танқис бўлиб қолади. Бу дорилардан фақат врач тавсия қилганда фойдаланинг. Витамин К га бўлган суткалик эҳтиёж: 1 дан 3 ёшгача бўлган болалар учун 0,05—0,1 мг; 4 дан 10 ёшгача — 0,15 мг; 11 дан 17 ёшгача — 0,2 мг; катта ёшли одамлар учун 0,3 мг; ҳомиладор аёллар учун 1—2 мг; эмизикли оналар учун—3—3,5 мг (туққандан кейинги 2—4 ҳафтада); бундан кейинги даврда 1—2 мг.

Витамин Е ўзининг химиявий тузилишига ва организмга таъсири жиҳатидан ўхшаш бир неча моддаларни бирлаштиради. Уни токоферол деб ҳам аташади. Витамин Е организм функциясини тиклашда муҳим роль ўйнайди. У ҳомиладорликнинг нормал кечишига ва ҳомиланинг ривожланишига ёрдам беради, шунинг

учун ҳам бола тушиши хавфи бўлганда врач витамин Е препаратини буюради. Бу витамин сперма ҳосил бўлиши процессида қатнашади. Булардан ташқари, у оқсиллар, углеводлар, ёғлар, шунингдек баъзи микроэлементлар (рух, кобальт, кальций ва бошқалар) алмашинувидан иштирок этади.

Витамин Е мускул фаолиятига таъсир этади, бу витамин организмда етишмаса, мускул тўқимасида дистрофик ўзгаришлар юзага келади. Витамин Е кишига овқат билан етарли миқдорда етказиб берилмаса, организм уни ўз запасидан сарфлай бошлайди. Бу сарф ўрнини эса доим тўлдириб туриш керак.

Витамин Е га бўлган суткалик эҳтиёж: 1 дан 3 ёшгача бўлган болалар учун — 7 ХБ (битта халқаро birlik 1 мг витамин Е га тенг); 4 дан — 10 ёшгача бўлган болалар учун 10 ХБ; 11 дан 13 ёшгача — 10—12 ХБ; 14 дан 17 ёшгача — 12—15 ХБ; катта ёшлилар учун — 12—15 ХБ; ҳомиладор аёллар ва эмизикли оналар учун — 15 ХБ.

Оғир жисмоний меҳнат ҳамда физкультура-спорт билан шуғулланадиган кишиларга витамин Е нинг суткалик дозасини бир ярим баробар ошириш тавсия этилади. Тозаланган ўсимлик мойида тозаланмаганига қараганда витамин Е миқдори кўп бўлади.

Минерал моддалар. Витаминлар қаторида минерал тузлар, микроэлементларнинг ҳам аҳамияти катта. Одам организмнинг минерал моддаларга бўлган суткалик эҳтиёжи: ош тузи — 5—6 г, калий тузи — 3—5 г, кальций — 0,8—1 г, фосфор — 1,5 г, темир — 15 мг, магний 0,3—0,5 мг; йод тузи — 0,2 мг.

Ош тузи одамга кен каби зарур. Ота-боболаримизнинг жуда қадим асрлардан бизгача етиб келган удумини биз ҳам эъзозлаймиз, азиз меҳмонларни нон ва туз билан кутиб оламиз. Бу меҳмондўстлик, дўст билан энг қимматли, ҳаётий муҳим нарсани бўлишиб олишга тайёр эканлигимиз рамзидир.

Шўр овқатни хуш кўрадиган одамларга гипертония касаллиги хавф солади. Бу гапни овқат еишдан олдин туздонга қўл чўзадиган, аччиқ нарсаларни, тузалмаларни ёқтирадиган одамлар эсда тутишса ёмон бўлмайди. Тўғри, соғлом одамнинг туздан бутунлай воз кечишига ҳожат йўқ. Ахир унинг организмда ўз «иш соҳаси» бор. Туз бўлмаса ҳужайралар озиқ моддаларни қондан **сўриб ололмайди** ва алмашинув махсулотларини атрофдаги ҳужайралараро муҳитга чиқара олмайди.

Тузи паст овқат еишга ўрганиш қийин эмас. Жаҳон

соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига кўра, ҳар кунги овқатга тузни икки баробар ва ундан кам солиш қон босими касаллигини анча камайтиради.

Микроэлементлар алмашинув процессларида катализаторлик вазифасини ўтайди. Улардан мис, кобальт, рух, марганец, йод, молибден, селен, фтор, стронций, бор, калий, ванадий яхши ўрганилган. Одам қони таркибида 24 хил элемент, она сутида 30 хил элемент, жумладан мис, рух, кобальт, кремний, мишьяк бўлади. Микроэлементлар баъзи муҳим ички секреция безлари — қалқонсимон без, меъда ости беи, жинсий безлар таркибига киради. Масалан, рух қалқонсимон бездан, гипопиз мойк, тухумдондан, кобальт эса меъда ости беи ва қалқонсимон бездан топилган. Микроэлементлар оқсиллар, ферментлар, гормонлар билан комплекс химиявий бирикма ҳосил қилган бўлади.

Микроэлементлар одам организмга ўсимлик ва ҳайвон маҳсулотлари, қисман сув билан тушади. Ўсимлик ва ҳайвон организмдаги микроэлементлар даражаси аввало уларнинг тупроқдаги миқдорига боғлиқ бўлади. Тупроқда микроэлементлар етишмаслиги ёки ортиқча бўлиши фақатгина ўтхўр ва гўштдор ҳайвонлардан ташқари, одам организмда ҳам тегишлича етишмайди ёки ортиб кетади. Бу оқибатда таркибига микроэлементлар кирадиган биологик актив моддалар синтезини сусайтиради, моддаларнинг оралиқ алмашинуви процессини бузади, касалликка сабаб бўлади. Бундай касалликлар эндемик касаллик деб аталади.

Тупроқда йод кам бўлса, ўсимликлар ва ер ости сувлари таркибида ҳам йод кам бўлади. Шу сабабли ўша райондаги аҳолининг овқат рациониди ҳам йод кам бўлади, натижада буқоқ келиб чиқади. Ичимлик сув таркибида фтор етишмаса, тиш кариесга учрайди. Бизнинг мамлакатимизда йод танқислигига — оғир буқоқ касаллигига қарши кураш олиб борилади, шу мақсадда тоғли эндемик районларда аҳоли йод қўшилган туз ишлатади. Фтор етишмайдиган жойларда тиш кариесига қарши курашиш учун сув планли равишда фторланади.

Минерал моддалардан суда, айниқса кальций (120 мг%) ва магний (143% мг) кўп, улар яхши сингади. лимон кислота тузлари сифатида бўлади. Бизга кальцийнн асосан сут-қатик маҳсулотлари етказиб беради. Кальций ва фосфор твoрогда яхши нисбатда бўлади.

Фосфорни «тетиклнк элексири» деб аташади. Бу гап бежиз айтилмаган. У марказий нерв системасининг нор-

мал ишлаши учун керак. Балиқ, нўхат, ловия, ясмиқ, твoрoг, эритилган сир, ёнғoқда фосфор кўп. Баҳорда ана шу маҳсулотлардан тез-тез еб туришни унутманг. Бизнинг организм доимо темирга эҳтиёж сезади. Унинг бирикмалари кўпгина маҳсулотларда, жумладан мева-сабзавотларда бор. Баргак бу жиҳатдан «рекордчи» бўлган қора олхўри ва олмага йўл бермайди. Баргакда фосфор ҳам кўп.

Одам организми склеротик касалликларга қарши курашда калий ва магнийдан фойдаланади. Ҳар куни организмга овқат билан 600 мг магний тушиши керак. Бунда бизга баргак ва сули бўтқаси ёрдам беради. Акс ҳолда магний организмда етишмай қолади. Баргакда бошқа меваларга қараганда магний 10 барабар кўп бўлади. Унда калий ҳам кўп. Шунинг учун баргак склерозга қарши курашда энг яхши озиқ маҳсулоти ҳисобланади.

Ҳинд қабилаларидан бири — хунза қабиласи ҳаётини текширган олимлар одамларнинг ниҳоятда соғлом эканига эътибор бердилар. Улар камдан-кам касал бўлар эканлар, уларнинг ўртача умри 120 йил! Нега шундай? Маълум бўлишича, хунза қабиласи қишин-ёзин туршак истеъмол қилар экан. Аниқроғи, бу ерда баргак, туршак улар овқатининг асосий зарурий таркиби экан.

Картошка бизда кенг тарқалган, уни жуда кўп овқатларга ишлатамиз. У мазали, химиявий таркиби ҳам бой. У бизга асосан калий етказиб беради, калий организмда сув алмашинувини нормага солиб туради. Картошканинг бу хусусияти атеросклероз ва гипертония касаллигининг олдини олишда жуда муҳимдир. Картошка сийдик ҳайдайди, шунинг учун ҳам буйрак ва юрак касаллиги бор беморлар парҳез овқатига қўшилади.

Дағал толали озиқ-овқатлар. Бундай озиқ-овқатлар ҳам муҳим аҳамиятга эга. Масалан, бир стакан шарбатни ҳеч қандай қийналмасдан бир неча секундда ичиш мумкин. Бироқ шунча озиқ модда тутган иккита олма ейиш учун анча куч ва маълум вақт керак бўлади. Бундан ташқари, бир стакан шарбат ичиб, тўйганингизни ҳис қилмайсиз, иккита олма еганда эса бошқа гап.

Озиқ толалари одамга тўқлик ҳиссини беради, бироқ ейнлаётган калория миқдорини кўпайтирмайди, танани семиртирмайди. Икки хил овқат маҳсулоти билан тозаланмаган углеводли (қора нон ва бошқа дон маҳсулоти, мева-сабзавот) ва тозаланган углеводли маҳсулот (оқ ундан тайёрланган, қанд ва қанд маҳсулотлари тутган пишириқ) билан тажриба қилиб кўрилганда, иккин-

чи тур овқат биринчисига қараганда 484 калория кўп чиққан. Иккинчи гурппада тажриба қилинаётганларнинг ҳаммаси семирган, биринчи гурппадагилар эса (бир кишидан ташқари) озишган.

Демак тозаланган юмшоқ маҳсулотларни осонгина, тез ейиш мумкин, шу туфайли одам бундай овқатни кўп еб қўяди. Тозаланган озиқ-овқат маҳсулотларини еганда организм жуда катта калория олади, қорин тўйганини эса одам кейинроқ сезади, чунки бош миёдаги тўйиниш марказига камроқ сигнал келади-да, одам беихтиёр ўзига зарар қиладиган миқдорда кўп овқат ейди.

Овқатланиш режими. Ҳар бир одамнинг овқатланиш табиати унинг кўпгина индивидуал хусусиятларига: ёшига, меҳнат фаолиятига, ҳаракат активлигидаги жисмоний нагрузкага ва ҳоказоларга боғлиқ бўлади. Бироқ ҳаммамиз баъзи умумий тавсияларни бажаришимиз керак.

Кунига тўрт маҳал, орадан 3—4 соат ўтказиб овқатланиш организмнинг физиологик талабларига мос келади. Шунда маҳсулотлардан организм тўла фойдаланади, улар енгил сингиб, ҳазм бўлади. Агар одам кунига атиги бир-икки маҳал овқатланадиган бўлса (бунда албатта жуда тўйиб овқат ейди), одам семириб кетади. Бунда меъда жуда тўлиб кетади, деворлари чўзилади, ейилган овқат массаси яхши аралаша олмайди. Ана шуларнинг ҳаммаси гастрит, меъда яраси, ўн икки бармоқ ичак яраси касалликларига олиб келади. Куннинг биринчи ярмида ейилган овқат кечки овқатга исбатан одамни унчалик семиртирмайди. Шу нарса аниқланганки, калорияси 2000 келадиган овқатни эрталаб соат 7 да ёки кечқурун соат 5-у 30 минутда бир йўла ейиш икки хил таъсир қилар экан: эрталабкиси одамни оздирар, кечқурунгиси семиртирар экан. Овқатланиш режимида суюқ овқатлар (шўрва, суюқ ош, карам шўрва, мош-хўрда, ширхўрда ва ҳоказо) катта аҳамиятга эга. Суюқ ошни жуда қадимда билганлар. Суюқ ош ҳақидаги дастлабки маълумотлар яқин Шарқда эрамиздан олдинги VIII—VII асрларга тўғри келади. Уша пайтларда бу овқатни тайёрлаш жуда оддий эди: донни қайнатишарди, холос. Хитойда 4700 йил муқаддам таомлар ҳақида ёзилган биринчи китобда суюқ ошларнинг бир неча хили баён қилинган. Улардан бири — каптар тухумидан тайёрланган суюқ ош «кумуш денгиздаги олтин ойлар» деб аталган эди.

Суюқ ош организмни бақувват қилади. Қадимги Юнонистонда Олимпия ўйинлари пайтида мусобақа қат-

нашчилари — атлетлар мусобақа олдидан бақувват бўлиш учун қурбон қилинган эчки ва бузоқ гўшти шўрвасини ичганлар.

Усимлик ва ҳайвон маҳсулотларидан тайёрланган суюқ ошнинг озиқлик қиммати катта, у организмда оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минерал моддаларнинг ажойиб балансини яратади. Кўпгина халқларда суюқ ош ичиш соғлиқни сақлашнинг энг арзон усули ҳисобланган. Масалан, Японияда ҳозир ҳам туққан аёлга денгиз ўтидан тайёрланган суюқ ош беришади. Ўрта Ер денгизи ва Шимолий Африка халқлари саримсоқ солинган суюқ ошни касалликлардан асрайди, дейишади. Кореяда илон гўшти шўрваси умрни узайтиради, деб ҳисоблашади. Англияда пиёз қўшилган аччиқгина шўрва шамоллашга қарши яхши воситадир.

Ҳозирги замон фани ҳам суюқ ошни соғлиқни сақлашда жуда фойдали деб ҳисоблайди. Саримсоқ ва гармдори қўшилган товуқ шўрва тумовни тез йўқотади. Ҳар бир халқнинг сеvimли шўрваси, суюқ оши бор: русларда шчи, украинларда — карам шўрва, кавказликларда — ҳарча шўрва, хитой ва вьетнамларда — парранда шўрва ва ҳоказо. Жанубий денгиз бўйларида яшайдиган аҳолининг сеvimли овқати — тошбақа шўрвадир. Ўрта Осиё республикалари халқларининг сеvimли овқатларидан мастава, мошхўрда, ширқовоқ, шўрвани айтиш мумкин. Уларнинг ҳар бири ўзига хос фойдали.

Сабзавотларни доим еб туриш керак, айниқса овқатланиб бўлгач, янги ҳўл мева ейиш лозим. Улар организмни витаминлар, минерал моддалар, озиқ-овқат тозалари билан таъминлайди. Шунингдек сабзавот-мевалар овқатни яхши ҳазм қилади (айниқса йўғон ичакда). Йўғон ичакнинг баъзи касалликлари — дивертикуллар, полиплар, рак ана шу сабзавот-меваларни етарли еб турмаслик оқибатида келиб чиқиши мумкин.

Зираворлар — хантал, гармдори, лавр япроғи, долчин, қалампирмунчоқ, зира ва бошқаларда озиқлик хусусиятлари бўлмайди, бироқ ҳид ва таъм билиш рецепторларини таъсирлаб, шира ажралишини кўпайтиради ва иштаҳани очади. Аммо шуни ҳам айтиш керакки, хантал, гармдори кабилар меъда-ичак, ўт йўллари ва сийдик йўли шиллиқ пардаларини қаттиқ таъсирлайди. Шунинг учун бундай аччиқ зираворларни буйрак, жигар, меъда-ичак касалликлари бор одамлар овқатга ишлатмасликлари лозим. Парҳез овқатларга лавр барги, укроп, петрушка, кўк пиёз, озроқ сельдρ қўшиш мумкин.

Озишни истайдиган одамлар орамизда кўпчиликини ташкил этади. Статистика маълумотларига кўра, меҳнатга қобилиятли аҳолининг деярли 24% ининг вазни нормадан ортқ. Семириб кетган одамларда буйрак, ўт пуфаги тошлари, қандли диабет, юракнинг ишемия касаллиги кўп учрайди. Семириб кетган одамларда операциядан кейин асоратлар кўп пайдо бўлади. Ортиқча семизлик умрга завол бўлади.

Қуйидаги рақамлар киши диққатини жалб қилади: 1982 йили киши бошига қанд 44,5 кг ташкил этган, демак сўнгги ўттиз йил мобайнида бу рақам 3,5 баробардан кўп ортган. Семириб кетган одамлар сони тобора кўпайиб борапти. Бунга асосан юқори калорияли маҳсулотларни ҳаддан ташқари кўп ейиш ва кам ҳаракат қилиш, организмга овқат етказиб берган энергияни кам сарфлаш сабаб бўлмоқда.

Семириб кетишга аввало камҳаракатлик сабаб бўляпти. Меҳнатни механизациялаш ва автоматлаштириш, метро, автобус, троллейбус ҳамда транспортнинг бошқа турлари ҳаётимизни енгиллаштиради, албатта, лекин унинг бошқа томонлари ҳам бор. Япон олимларининг ҳисоблаб чиқишларича, одам ўзининг нормал вазнини сақлаши учун кунига 10 минг қадам — тахминан 7 километр пиёда юриши лозим. Озиш учун эса яна қўшимча нагрузка керак бўлади. Афсуски, буларнинг фойдасига кўпчилик ишонмайди.

Ортиқча семириб кетишнинг иккинчи муҳим сабаби — нотўғри овқатланишдир. Бу ерда турли нуқтаи назар бор: аввало организмга тушган калория кам сарф қилинади. Масалан, бир киши юк ташувчи бўлиб ишлаган пайтларида ишига яраша овқатланар эди. Кейин кўп куч сарфланмайдиган енгилроқ бошқа ишга ўтди, бироқ илгаригидек овқатланишда давом этди. Натижада у семириб кета бошлади. Семириб кетмай деган одам дастурхондан тўяр-тўймас туриб кетиши керак. Кўпинча одам тўйганини кейинроқ ҳис қилади.

Одамнинг вазни унинг саломатлигини кўрсатади. Озган бўлсангиз фақат ортиқча юкни ташлаганингиз йўқ, балки сиз энди серҳаракат бўлиб қолдингиз, мускулларингиз мустаҳкамланди, энди ҳарсилламайсиз, бир қатор касалликларнинг хавфини йўқотдингиз.

Озишни истаган одам овқат калориясини пасайтириб, жисмоний активликини ошириши керак. Даволовчи врач билан келишиб, жисмоний нагрузкани озроқ оширганда одам оза бошлайди ва организмдаги ёғ ҳужайралари мускул тўқима билан алмашади. Одам ўзини та-

розида торттириб туриши ва бунӣ ёзиб бориши муҳим. Бундан ташқари, углеводли маҳсулотларни жуда кам ейиш, ҳатто маълум муддатгача юқори калорияли ва тез ҳазм бўладиган таомларни емаслик керак (қанд, мураббо, кондитер маҳсулотлари, хамир таомлар). Оқ-сили озиқ-овқатлар (гўшт, балиқ, тухум, сут, сут-қатиқ маҳсулотлари) ни ейиш мумкин. Бироқ гўштни, балиқни қовуриб эмас, қайнатиб, тузини пастроқ қилиб, зираворлар қўшмай ейиш керак. Гўшт, парранда гўшти, балиқ, сут, кефир, қатиқ, творог ҳам ёғи кам бўлиши керак. Мева-сабзавотлар калорияси кам бўлганидан семириб кетганларни даволашда уларга тенг келадигани йўқ. Бодринг, карам, шовил, сабзи, брюква, помидор, салатнинг калорияси кам бўлади. Қовоқ, лавлагидан тайёрланган овқатлар ҳам фойдали.

Жавдар нон ёки йирик тортилган кепак аралаш буғдой унидан ёпилган нон еган маъқул. Суткада 250—150 г гача нон еса етади. Бу борада даволовчи врач ёки диетологдан маслаҳат сўраш керак, у сизнинг соғлигингиз, ёшингиз, вазнингиз, қанча энергия сарф қилишингизга қараб қанча нон ейишни тавсия этади.

Семириб кетишга мойиллик бўлганда овқатланиш режимиға рия қилиш жуда катта аҳамиятга эга. Нонушта ва тушлик оралиғида иккинчи нонушта қилиш ёки кечки чой ичиш мумкин. Иккинчи нонуштада олма ёки винегрет, салат, озроқ творог еб, чой ичиш мумкин. Тухум, қайнатиб пиширилган товук гўшти еса ҳам бўлади. Кечки чой ҳам шунга ўхшайди. Овқатнинг асосий калориясини куннинг биринчи ярмида ейиш керак.

Семириб кетган одамлар парҳезни аста-секинлик билан бошлашлари, калорияни камайтиришда эҳтиёт бўлишлари керак. Ҳамма шарт-шароитларға рия қилинганда одам ойиға ўрта ҳисобда 1,5—3 кг озади. Семириб кетган одамлар ҳафтада «юк ташлаш, озиш» куниға амал қиладилар. Даволовчи врач одатда ҳафтада бир кун (якшанба кун) калорияси паст бўлган овқатлар ейишни буюради. Бу бузилган моддалар алмашинувини изға солишға, организмда йиғилиб қолган ёғнинг сарфланишиға ёрдам беради.

«Озиш» кунӣ ейиладиган маҳсулотлар таркиби хилма-хил. Масалан, сабзавот салати ўсимлик мойи билан (1,2—1,5 кг) карам, помидор ёки сабзи, салат, бодринг. Бу маҳсулотларни тенг бўлиб, куниға беш маҳал ейилади. Олма ейиладиган кун: 1,5 кг олма беш қисмға бўлинади. Кефир кунӣ: 1,2—1,5 л кефир (ёки қатиқ) 5—6 қисмға бўлинади. «Озиш» кунларида кун бўйи икки

пиёла чой ёки шакарсиз кофе ичишга рухсат берилади. «Озиш» кунда фақат твoроғ ёки балиқ еса ҳам бўлади, қайси бирини ейиш маъқул эканини даволовчи врач айтиб беради. «Озиш» кунларини организм яхши кўтариши муҳимдир. Одам ўзини мунтазам тарозидида торттириб турса, парҳезнинг қандай фойда қилаётганини билиб олади.

Ўз соғлиғи ҳисобига озиш, меҳнат қобилиятини сақлаш фақат шахсий масала бўлмай, балки ижтимоий, медицина масаласидир. Агар сиз озишга аҳд қилган бўлсангиз, қуйидагиларга амал қилинг; тарозига тулинг, вазнингиз оғирлиғи графигини олиб боринг, рационда юқори калорияли маҳсулотлар миқдорини, аввало ширикликларни камайтиринг. Зирavorлар, тузламалар одамни ташна қилади, натижада кўп сув ичилади, организмда суюқлиқ йиғилади, бу эса юракка оғирлик қилади.

Айтганча, ичкилик ҳам одамни семиртириб юборишини кўпчилик билмайди. Бир грамм спирт 7, 100 г спирт эса 700 килокалорияга тенг келади.

Кўпчилик аёллар туққандан кейин семириб кетишдан нолийдилар. Бунга овқатланиш тартиби сабаб бўладими? Ҳа, шундай. Кўпчилик янги туққан аёл суюқлиқ, сутли ширин чой кўпроқ ичилса, сут кўпаяди, деб ўйлайди. Лекин бу фикр илмий жиҳатдан асосланмаган. Аёл эсон-омон қутулиб олганидан кейин тезда семириб кетади, энди унинг озиши қийин бўлади. Чунки бу даврда гормонлар муҳити ўзгаради, организм ўзининг янги шароитларига мослашади, шундай ҳолат ва шаклга кирадики, кейин уни деярли ўзгартириб бўлмайди.

Хуллас, озиш учун парҳезга риоя қилиш, бунда калорияни камайтириб, витаминлар миқдорини ошириш, югуриш, сузиш, велосипед миниш, томорқада ишлаш фойда қилади. Ҳар кун икки қилмай жисмоний машқ билан шуғулланиш керак.

СУВ ИЧИШ ТАРТИБИ

Суюқлиқнинг ҳаддан ташқари кўп ичиш ҳам, айниқса бирданига кўп сув ичиш ҳам, шубҳасиз зарар қўлади, одам кўп терлайди, «суюлиб» кетган қон кислород ташвиш вазифасини яхши эпловмай қолади, юракка, томирлар ва бўйрақларга оғирлик тушади.

Наҳорда совуқ сув, газ сув, шунингдек ширин ичим-

ликлар, шарбатлар ичиш ичак перистальтикасини кучайтиради ва бу билан ичакни юриштиради. Шунинг учун қабзиятдан қийналаётган одамларга эрталаб наҳорга бир стакан совуқ сув ёки ширин шарбат ичиш тавсия этилади. Қайноқ ичимликларни наҳорга ичиш ярамайди, чунки улар меъда шиллиқ пардасига ёмон таъсир кўрсатади.

Ёғли овқатни тўйиб егандан кейин ҳам совуқ сувни кўп ичиш зарар қилади. Ёғли овқат меъдада узоқ туради, кўп сув ичилган тақдирда меъда яна ҳам тўлиб, чўзилиб кетади. Одамнинг қорни шишиб кетгандек бўлади. Бундан ташқари, тўлиб кетган меъда ичак перистальтикасини кучайтиради, ич кетади. Ёғли овқат егандан кейин яхшии озроқ иссиқ чой ичган маъқул.

Семириб кетган, озишга ҳаракат қилаётган одамлар овқат пайтида суюқлиқ ичмаганлари маъқул. Суюқлиққа аралашган овқат бўтқага ўхшаб қолади ва меъдадан тезроқ чиқиб кетади. Натижада одамнинг яна қорни очади ва парҳезни бузишга мажбур бўлади. Семириб кетган одамлар овқатланаётган пайтида чой ичмасликлари керак, уни овқатдан олдин ёки кейинроқ ичган яхши.

Шуни билиш керакки қайноқ, иссиқ ичимликлар совуғига қараганда чанқоқни тезроқ қондиради. Кун иссиқ пайтларда одам кўпроқ ташна бўлади, бунда озроқ кўк чой ичиб туриш керак. Бирданига кўп суюқлиқ ичиш ярамайди, бу билан ташналик қондирилмайди, ичилган суюқлиқ организмдап икки соатдан кейин чиқиб кетади. Суюқлиқни кўп ичган одам ўзини ёмон ҳис қилади. Лекин ҳеч қандай сабабсиз суюқлиқни кам ичиш ҳам яхши эмас. Суюқлиқ ичиш режими врач кўрсатмаларига қараб белгиланади.

Маълумки, одам қанчалик тез ишласа, шунчалик кўп суюқлиқ сарфлайди, бинобарин, бу пайтда у сув ичиб туриши керак.

Саёҳатда туристларга кўп нагрузка тушади, бу пайтда одам ўзини яхши ҳис қилиши, чарчаб қолмаслиги учун қачон, қанча сув ичиши зарурлигини билиши лозим.

Сув ичиш режими саёҳат шароитларига, унинг қанчалик қийинлигига, қайси жойлардан юришга — ўрмон ёки далаларми, ҳавонинг қандай бўлишига боғлиқ бўлади. Ўрта минтақада сув истеъмоли икки-уч литрни ташкил этади, бунда овқат билан организмга тушадиган суюқлиқ ҳисобга олинмайди. Иқлимни иссиқ районларда суткада уч литрдан беш литргача суюқлиқ ичилади.

Кўриниб турибдики, аниқ бир рақамни айтиш қийин. Айтайлик, туристлар ўрмондан ўтиб бораётганида бу ер салқин бўлганидан сув унчалик кўп ичилмайди. Агар улар очиқ майдонлардан ўтиб, бунинг устига тепаликка кўтариладиган бўлсалар, кўпроқ ташна бўладилар. Шу нарса муҳимки, одам асосан эрталаб кўпроқ суюқлик ичиши, тушликда суюқ овқат, чой ёки компот ичиши керак.

Ҳаракат пайтида суюқлиқни кам ичиш керак. Сувни кўп ва пала-партиш ичиш ташналикни бирпас қондиради ҳолос, бироқ юракка сезиларли қўшимча юк бўлади.

Йўлда ҳар соатда қисқа дам олиш пайтида яхшиси сувни оғизда бир пас олиб туриш, кейин ютиш керак. Шунинг ҳисобига олиш керакки, ташналик сувни ичган заҳоти эмас, тахминан 10—15 минутдан кейин — суюқлик қонга ва организм тўқималарига сўрилгач босилади. Оғизни сувда чайқаш, агар одамни ташналик жуда қийнаётган бўлса, икки-уч қултум ютиш лозим.

Дам олишга тўхтаган заҳоти сув ичиш ёки оғизни чайқаш мумкин эмас, бу ишни 5—10 минутдан сўнг қилиш керак, шунда бадан сал совиган бўлади. Акс ҳолда ичилган суюқлик тер билан чиқиб кетади.

Совуқ сув ичиш ярамайди, бундай сув тишларни зирқиратиб юборади, ташналикни босмайди, одамни шамоллатиб қўйиши мумкин. Агар вақти-бевақт сув ичгингиз келса, нордон конфет сўриш, ё бўлмаса, мева қоқи, масалан, қора олхўри ейиш мумкин.

Йўлга ҳар эҳтимолга қарши сувдан ғамлаб флягага ёки термосга сув солиб олиш керак (кигиз жилдли алюмин фляга сотувда бўлади). Саёҳатда сув запаси бўлмаса, одам тез чарчайди, кайфият бузилади. Қудуқ, булоқ, дарё, ариқ сувини, умуман ҳар қандай сувни албатта қайнатиб ичиш лозим, чунки уларда ичак инфекциялари бўлиши мумкин. Ёзнинг жазирама кунларида ҳатто иқлим шароитлари мўътадил бўлмаганда ҳам одамга қуёш нури ва иссиқ, қизиган тупроқ таъсир қилади. Иссиққа ўрганмаган ёки унга мослашишга ҳали улгурмаган одамлар ўзини ёмон ҳис қила бошлайди. Одам ташна бўлади. Ташналикни енгишга ўргатиш мумкин. Маълум бўлишича, нормал ташналикка ўрганмаган одам бир кунда 5—6 л сув ичади, айти пайтда бошқа одам ўша шароитларда фақат 0,5 л сув ичади. Ташналик ҳиссини бошқаришда мия муҳим роль ўйнайди. Бинобарин, одам фақат сув билан эмас, балки диққат-эътиборни чалғитиш, ҳатто ўз-ўзини ишонтириш йўли билан сув ичишдан ўзини тийиши мумкин.

Афсуски, кун жуда исиб кетган пайтларда одам кўпинча кетма-кет сув ичади. Натижада бир неча минутдан сўнг ичилган ҳамма сув тер билан чиқиб кетади ва одам яна чанқайверади. Кейин у яна сув ичади-да, яна терлайди.

Ўрта Осиёнинг иссиқ иқлимли шароитида суюқлик ичиш режимига тўғри амал қилиш муҳим аҳамиятга эга, бундай иссиқда организм жуда кўп суюқлик йўқотади. Иқлими иссиқ жойларда яшайдиган одамлар суюқликни фақат овқатланиб бўлгандан кейин ичишларни, овқатланишлар ўртасида эса уни жуда камайтиришлари тавсия этилади. Чой ташналикни яхши босади, у сўлак ажралишини кўпайтиради, оғиз қуришини йўқотади. Сабзавот сувларидан сувга қўшиб ичган ҳам яхши.

Табиат организмни иссиқликни бошқаришнинг кучли системаси билан таъминлаган. Бу системанинг вазифаси — ҳар қандай шароитда организмда барқарор ҳароратни сақлаб туришдир, шунда ички органлар фаолияти яхши бўлади. Тана ҳароратининг атиги 1—2 даражага кўтарилиши унинг ҳаёт фаолиятига таъсир этмай қолмайди. Бундай ҳодиса юз бермаслиги учун ортиқча иссиқлик тана юзасидан чиқиб кетади ёки у атрофдаги ҳаво совуқ бўлганда, одам терлаганда тарқалади. Нормал шароитларда иссиқликнинг асосий қисми — 45—60% и офтоб нури туфайли танадан чиқиб кетади. Бироқ атрофдаги нарсалар қанчалик қизиқ кетса, бу механизм самараси шунчалик камаёди. Ҳаво ва атрофдаги нарсалар ҳарорати 33 даражадан ошиб кетса, танадаги ортиқча ҳарорат нурланиш йўли билан деярли чиқиб кетмайди. Энди у фақат терлаш билан чиқади.

Организмда тахминан 2,5 млн тер бези бўлади, улар бир соатда 1—1,5 л тер чиқаради. Кун иссиқ пайтида одам жисмоний меҳнат қилганда суткада 10—12 л гача тер ажратиши мумкин.

Мана, энди бу ерда гапнинг «лекини» келиб чиқади. Тана вазнининг 65% и сувга тўғри келса ҳам, у тўқималар таркибига киради, қон ва ҳужайралараро суюқлик асосини ташкил этади. Шунинг учун тана вазнининг 5—10% атрофида сув йўқотилиши одамни касал қилиб қўяди ва ҳатто ҳаётга хавф солади.

Организм озроқ суюқлик йўқотганда чой яхши ёрдам беради. Чой таркибида витаминлар, организм тонусини оширадиган моддалар бўладик, улар меҳнат қобилиятини оширади, унинг «асоси» — қайнаган сув эса ничак инфекцияларидан холи бўлади. Жанубий районларда кун иссиқ пайтларда мева компотлари ичишади,

Ўрта минтақда нон кваси, витаминли ичимликларни хуш кўришади. Ичимликлар иссиқлиги 12 даражадан паст, 20 даражадан юқори бўлмаслиги керак. Ҳозир саноатимиз турли-туман алкоғолсиз ичимликлар, «Лимонад», «Дюшес» ишлаб чиқармоқда. Олча, қора смородина, кљюквadan тайёрланган шарбатлар кўпчиликка манзур. Озиқ-овқат программасида алкоғолсиз ичимликларни кўплаб ишлаб чиқариш кўрсатиб ўтилган. Уларнинг миқдорини ошириш ва сифатини яхшилаш билан бирга, калорияси кам ичимликларни яратиш пазарда тугилади.

Кун иссиқ пайтда морожний еб, ташналикни босишга шошилманг. Аввалига морожний еб, муздеккина бўласиз, бир оздан сўнг морожнийдаги калория танангизга кўшимча иссиқлик беради.

Одам ўзини суюқлиқни камроқ ичишга ўргатиши керак. Аввалига бу қийин бўлади, лекин орадан бир неча кун ўтгач, организм озроқ сувга кам қониқадиган бўлиб қолади. Шундай қилиб кўринг, кейин бунга ишонч ҳосил қиласиз.

Бир пиёла чой... У кишига куч-қувват беради, одамни тетик, бардам қилади. Ҳақиқатан ҳам олимлар чойни мунтазам равишда, билиб ичиб юрадиган одамларнинг жуда қариб қолгунларига қадар ишчан, тетик бўлганларини ва касалликка кўп чалинмаганларини аниқлаганлар.

Чойнинг келиб чиқиши ҳақидаги Хитой афсонаси бу ҳаётбахш ичимликнинг қачон пайдо бўлган йилини аниқ айтишга имкон беради. Бу эрамиздан олдинги 2737 йилга тўғри келади. Хитойликларда сувни истеъмол қилишдан олдин қайнатиб ичиш одати бўлган. Бир куни ўша пайтлари Жанубий Хитойда ҳукмронлик қилаётган император ва философ Чен Нунг баланд дарахт остида сув қайнатишни буюради. Шамолда узилган бир неча барг қайнаб турган сувга тушади. Чой шу тариқа дунёга келади. Унинг ажойиб таъмидан руҳланган император ичимлигини бутун мамлакат бўйлаб тарқатишни буюради.

Хушбўй ичимликлар хили кўп, лекин улар орасида чойга етадигани йўқ. Чойни дунёнинг ҳамма жойида ичишади. Бир пиёла чой одамга қувноқлик, бардамлик, саломатлик бахш этади. Озарбайжонлик узоқ (168 йил) умр кўрган Шерали Муслимов чойни танадаги барча касалликларни қувиб чиқарадиган хушхўр дори, деб атаган эди. Биологик қимматли моддаларга бойлиги ва нодир шифобахш хусусиятлари жиҳатидан чойга тенг

келадиган ичимлик йўқ эканини олимлар тасдиқладилар.

Грузия ССР мамлакатимизда чой етиштирадиган асосий зона бўлиб қолди. Иттифоқ бўйича етиштирилдиган кўк чойнинг деярли 95% ини шу республика тайёрлайди. Краснодар ўлкасида етиштириладиган чойнинг ҳиди ва таъми ўзига хос. Краснодар ўлкаси шимолий районда жойлашган, бу ерларда совуқ 15 даражагача стади. Краснодар чойкорлари маҳсулот сифатини янада яхшилаш учун ҳаракат қилмоқдалар.

Кофе ёки бошқа ичимлик ўрнига доим чой ичадиган одамлар ўртасида атеросклероз камроқ учрайди.

Қадимги илмий асарларда чой кайфни чоғ қилади, кўнгилни юмшатади, чарчоқни ёзади, фикрни равшан қилади, дағдасалпкка йўл қўймайди, танани енгиллаштиради ва тетиклаштиради, деб ёзилган. Ичимликнинг қадимда айтиб ўтилган фойдали хусусиятларини ҳозир ҳам медицина ходимлари бутунлай маъқуллайдилар. Чой организм тонусини ошириб, чарчоқни ёзади, одамни сал қўзғатадию, айни пайтда тинчлантиради, склероз ва стенокардиянинг, тиш кариесининг олдини олади, гипертонияда фойда қилади, жисмоний чарчаган ва асаби зўриққан одам қони таркибини яхшилайди, ичакка яхши таъсир қилади. Бу гапларни медицина ходимлари тўла тасдиқлайдилар.

Чойда фойдали моддалар жуда кўп. Турли группа витаминларига бой, витамин Р группаси чойда бошқа ўсимликларникига қараганда кўп. Чойда минерал тузлар, микроэлементлар, кофеин, никотинат кислота, сувда эрийдиган оқсил, 17 хил аминокислота бўлади. Аччиқ дамланган чойга сут ва қанд қўшиб ичилганда уйқу довларни, наркотик моддалар ва алкогольдан заҳарланганда яхши ёрдам беради.

Жаҳонда ҳозирги кунда юзлаб навли ва маркали чойлар қутнчаларда, банкаларда, плитка ва фишт шаклида ишлаб чиқарилади, улар хушбўй ямин, наргиз, атиргул ва бошқа гуллардан қўшиб тайёрланади.

Мутахассислар чойни асосан тўртта типга ажратдилар: қора, кўк, сариқ ва қизил чой.

Қора чой ичиш жуда кенг расм бўлган, у жуда хушбўй. Қора чой олиш учун териб олинган чой барги аввал сўлтилади, сўнгга махсус машина — роллерда ўралиб, юмалоқланади: бу ерда ўсимлик ҳужайралари парчаланadi ва ҳаводаги кислород ҳамда ферментларга йўл очилади. Кейинги босқич — ферментация, бу жараёнда чойнинг тахир мазаси кетади ва фойдали моддаларнинг

бир талай йиғиндиси ҳосил бўлади. Ва ниҳоят, чой қуритилади, бунда ферментлар парчаланади ва фойдали моддалар энг кўпайган дақиқада ферментация тўхта-тилади.

Қора чойни ҳамма ёқтиради. Бироқ уни олиш жараёнида баргдан таниннинг деярли ярми, кофеин ва витаминларнинг бир қисми чиқиб кетади. Бу фойдали моддаларни қандай қилиб тўла сақлаб қолиш мумкин. Технологлар баргни сўлитиш ва ферментация қилишдан бош тортяптилар. Бунинг ўрнига барг кучли буғ билан ишланади ва сал қуритилади, роллерлардан ўтказилиб, узун-кесил қуритилади. Охири кўк чой олинади.

Сариқ ва қизил чойни-чи? Улар қора ва кўк чойни ўзаро келиштириб туради. Масалан, сариқ чой ўзининг ёрқин таъми ва ёқимли ҳиди билан қора чойга, организм тонусини ошириши ва одамга ором бериши билан кўк чойга яқин туради.

Дастлаб қора чойни кўк чойга аралаштириб, шундай чой тайёрламоқчи бўлишди. Бироқ бундан ҳеч нарса чиқмади. Шунда чой саноати илмий-текшириш институти олимлари оригинал «гибрид» технология ишлаб чиқдилар. Бу ерда чой барги икки поток бўйлаб «старт» олади, биттасида сўлийд, иккинчисида буғ билан ишланади. Роллерларда иккала поток ҳам ишлатилади, бунда иккита обработка бирга бошланади.

Натижада сариқ чой олинади. Бундай чойдан дамлаб ичсангиз, биласиз, у ўзига хос сариқ-қизғиш бўлиб, хушбўй ва аччиқ бўлади. Чойни дамлаганда рангининг оч бўлиши унинг унчалик аччиқ эмаслигини билдирмайди. Чойнинг аччиқ бўлиб чиқиши фақат унинг навига ва миқдорига боғлиқ бўлмайди, уни қандай дамлашни билиш керак.

Чой дамлаш қийин эмас. Чойнак қайноқ сувда **чайн**-лади, қуруқ чой солиб, яримдан ортиқроқ қилиб сув қўйилади, чойнак қопқоғини ёпиб, устига сочиқ ташлаб қўйилади. Шунда чой иссиқ туради, буғи билан хушбўй ҳиди унчалик чиқиб кетмайди.

Қора чой 3—5 минут, кўк чой эса 5—8 минут дамлаб қўйилади. Яна бирпас қўйиб қўйишнинг фойдаси йўқ, чунки унинг ҳамма фойдали моддалари сувга чиқиб бўлган бўлади. Чойни дамлаб, оловга қўйиш зарарли, чунки бунда буғ билан унинг хушбўй ҳиди чиқиб кетади ва сув зарарли алкалоидлар билан тўйинади. Ниҳоят, дамланган чой устига ҳадеб сув қуявериш яхши эмас, чунки чой ўзидан ҳамма нарсаларни сувга чиқариб бўлган бўлади.

Чой таркибидаги кофеин қайта ишлаш жараёнида бошқа модда — танин билан бирикади. Натижада чой одамни 6 соатга қадар бардам, тетик қилиб туради.

Иссиқ чой қишда танани иситади, ёзда эса ором бахш этади. Бунинг сири оддий. Чой таркибидаги моддалар организмдаги иссиқликни бошқариш системасини жадал ишлашга мажбур этади. Натижада ичилган чой тана юзасидан ўзи олиб келган иссиқликка қараганда 50 баробар кўп иссиқлик чиқаради. Чойнинг бу хусусиятини Ўрта Осиё республикаси аҳолиси «тажрибада» аниқлаган.

Ўрта минтақада яшайдиганлар асосан қора чой ичсалар, Ўрта Осиё халқлари кўк чойни хуш кўрадилар.

Кўк чой қора чойдан нимаси билан фарқ қилади? Аввало кўк чойда танин қора чойга қараганда икки баробар кўп бўлади. Тбилисидаги меҳнат гигиенаси ва касб касалликлари илмий-текшириш институти ходимлари витамин А, С ва В группа витаминлари қўшиб тайёрланган кўк чойдан дамлаб кўрганларида, бундай чой иссиқ цехларда ишлайдиган ишчиларга сал туз қўшилган газ сувга нисбатан яхши ёрдам беришини аниқладилар.

Кариес — кенг тарқалган тиш касаллиги. У тиш эмалининг чидами пасайганда, ичимлик сувда фтор етишмаганда, оғиз бўшлиғи гигиенасига риоя қилинмаганда пайдо бўлади. Овқатда витаминлар, кальций, фосфорнинг етишмаслиги, хом мева-сабзавотларни еб турмаслик (сабзавотлар тишни тозалайди) ҳам кариесга сабаб бўлади. Маълумки, фтор тиш эмалини мустаҳкамлайди. Бу микроэлемент кариесга олиб келадиган микроорганизмларга қирон келтиради. Фтор организмга асосан сув билан тушади.

Масалан, Ўзбекистон ССР даги сувларда фтор оптимал даражадан паст. Буни қарангки, Сирдарёдаги стоматология поликлиникаси ва СССР Соғлиқни сақлаш министрлиги Марказий стоматология илмий текшириш институти ходимлари ўқувчиларнинг оғиз бўшлиғини текшириб, кариес Ўзбекистондаги болаларда Болтиқ Бўйи болаларидагидан кам учрашини аниқладилар. Чунки Ўзбекистонда катталар ҳам, болалар ҳам чой ичади. Текширишлардан маълумки, чой-фтор манбаи, айниқса кўк чой ва грузинларнинг қора чойида фтор кўп.

Ўзбекистонда чой дамлашнинг ўзига хос усули бор, уни янги дамланганида шакар қўшмай ичишади, қайноқ сув билан суюлтиришмайди.

Кўк чой гипертония касаллиги бор беморларга фойдали. 1,5 грамм қуруқ чойга 1 литр қайноқ сув қуйиб дамлаб, ичсангиз ташналик яхши қонади. Шунинг ҳам эслатиб ўтиш керакки, иссиқ иқлим — ҳаво иссиқ кунлари совутилган, яхна чой организм учун анча фойдалидир.

УЙ-ЖОЙ ГИГИЕНАСИ

Уй одамзотнинг энг қадимги, буюк кашфиётларидан биридир. Уй бўлмаганда ишлаб чиқариш ҳам, цивилизация ҳам, замонавий маданият ҳам бўлмас эди.

Уй-жой микроиқлими хонадаги метеорологик шароитларни ўз ичига олади, булар температура, намлик, ҳаво ҳаракати, уй ва атрофдаги тўсиқ оралиғи температура-сидан иборатдир.

Гигиенистлар йилнинг совуқ пайтларида ўрта минтақада ва жанубда хона ҳарорати 18—21°, мамлакатнинг шимолий районларида эса 20—22° бўлиши керак, деб ҳисоблайдилар. Нисбий намлик 40—60% ни ва ҳаво ҳаракати оқими 0,15—0,3 м/сек ни ташкил этиши лозим.

Баъзан намлик туфайли хоналарнинг иқлим шароитлари ноқулай бўлиб қолади. Намлик бинодан нотўғри фойдаланиш — етарлича иситмаслик ва шамоллатмаслик, хонада кўпчиликнинг яшаши, кир ювиш натижасида пайдо бўлади. Намлик одам соғлиғига ёмон таъсир этади. Нисбий намлик юқори бўлганда (70% дан юқори) организм иссиқликни кам сарфлайди, тери ва ўпкалар орқали сув чиқарилиши камаяди. Намлик айниқса ўпка касаллиги бор беморларга ёмон таъсир этиб, касалликни зўрайтириб юборади. Намлик ортиб кетган тақдирда микроорганизмлар яшашига қулай шароит туғилади.

Нам туфайли хоналар деворини, буюмларни моғор босади. Бундай хоналарда озиқ-овқатлар нам тортиб қолади ва тез бузилади. Хоналарни тез-тез шамоллатиб турганда ва яхшилаб иситганда нам кетади. Нам хоналар деразасидаги қалин пардаларни кун бўйи очиб қўйиш керак, шунда қуёш тушиб туради. Деворларни мойли бўёқ билан бўйаш лозим.

Хоналарни мунтазам шамоллатиб туриш керак. Хоналарга кирадиган ҳаво ҳар бир истиқомат қиладиган киши бошига 60 куб метрни ташкил этмоғи керак. Агар форточкани ёки фрамугани қишда 10—15 минутдан вақт-вақтида очиб турилса, хонадаги ҳаво тўла алма-

шиниши мумкин. Табиийки, ташқари қанчалик совуқ бўлса, хонадаги ҳаво шунчалик тез алмашинади. Ёзининг иссиқ кунларида эса деразаларни бир неча соатлаб очиб қўйиш соғлиққа фойдали бўлади.

Хонадаги ёмон ҳидни қандай қилиб йўқотиш мумкин? Бунинг учун газ плитаси устига махсус зонт — ҳаво тозалагич ўрнатилади, уни санитария-техника жиҳозлари сотиладиган магазинлардан харид қилиш мумкин. У кам шовқин чиқарадиган вентилятор бўлиб, газ плита ёнаётган пайтида ҳавони тортиб олиб, уни вақти-вақтида алмаштириб туриладиган филтрдан ўтказади. Бу вентилятор ҳавони чала ёнган газ маҳсулотларидан тозалайди ва ошхона ҳидини ўзига тортиб олади.

Хонанинг тўғри ёритилишида гап кўп. Уйда биз бирор нарса тикамиз ёки тўқиймиз, чизамиз ёки ясаймиз. Бирор нарса ўқишга, филателияга ва бошқа нарсаларга қанчадан-қанча вақтимизни сарфлаймиз, бу ишларни бажариш учун кўзимиз зўриқиб ишлайди, демак хона яхшилаб ёритилган бўлиши керак. Ахир бундай ишларни кўпинча кечқурун, ишдан келганимиздан кейин бажарамиз-да.

Дам олган пайтда ёки бирор иш қилаётганда хона бир хил ёритилган бўлмаслиги керак, биз буни доим ҳисобга оламизми? Кўпинча янги уйга қўчиб келганлар янги расм бўлган плафонни сотиб оладилар-да, бўлди шу билан иш битди, дейдилар. Бироқ шипдаги чироқнинг ёруғи билан қаноатланиб бўлмайди. Одам кўпинча деворга тақаб қўйилган столда ишлайди, бу ерга шипдаги лампочкадан ёруғлик яхши тушмайди. Шунинг учун иш жойига алоҳида чироқ қўйган маъқул. Агар сиз яхши ёритилган столда ишласангиз-у, атрофингиздагилар нимқоронғида ўтирса, улар толиқиб қолишлари мумкин.

Ҳамма хоналар шипига — меҳмонхона, кабинет, болалар хонаси, ошхона ва ёрдамчи хоналар шипига чироқ ўрнатилган бўлиши керак. Майдони 15 квадрат метр келадиган (баландлиги 3 метрга қадар), деворларининг ранги оч, мебелининг ҳам ранги оч хоналарни учта лампочка (60 ваттдан) ёритиши керак — ҳар бир квадрат метрга камида 12 ватт тўғри келиши керак. Агар деворга ёпиштирилган гулқоғоз ранги тўқ бўлса, бу норма 15—18 ваттга етказилади.

Иш жойига бир текис ёруғлик тушиши учун нима қилиш керак? Стол лампаси, торшер лампаси камида 40—60 ваттли бўлмоғи керак, бу кўз қуввати нормал бўлган одамлар учундир. Қариялар ва кўз қуввати па-

сайиб қолганлар учун 75—100 ваттли лампа бўлиши зарур.

Лампа абажури кўзни қамаштирмайдиган, таги ялтилламайдиган бўлиши керак (акс ҳолда у кўзга тушади). Шунинг учун ҳам столга ойна қўйилган бўлса, устига қоғоз ёзиб қўйган маъқул.

Ўқиётганда, ёзаётганда, расм солаётганда, бирор нарсани арралаётганда, кавшарлаётганда ёруғлик манбаини шундай йўналтирингки, қўлингиз ёки асбоб сояси сизга ҳалақит қилмасин. Гигиенанинг асосий қондасини унутманг: лампани чап томонга ёки олд томонингизга қўйинг.

Ҳар бир уй бекаси ошхонанинг саранжом-саришта, шинам бўлишини, овқат пиширишга кўп вақт ва куч-қувват кетмаслигини хоҳлайди. Бироқ баъзилар сўнгги модадаги ошхона мебели, янги чиққан чироқ, дарпарда сотиб оладилар, лекин бунда санитария қоидаларига, озодаликка пухта риоя қилмайдилар. Аввало ошхона ҳавоси тоза бўлиши керак (айниқса бу ерда газ плита бўлса). Газ плитанинг тўртта горелкаси бир соатгача баробар ёнганида ошхона ҳавосидаги заҳарли моддалар, агар форточка ёпиқ бўлса, анча кўпайиб кетади. Магазинларда сотувда бўладиган, газни сўриб оладиган электрфильтр ҳавони бирмунча тозалайди. Яхшиси газ ёниб турганда форточкани қия очиб қўйиш керак. Ошхона деразаси, эшигини ҳар куни очиб, шамоллатиш, хоналар форточкаси, деразаси ва эшикларни 5—7 минутга очиб қўйиш лозим.

Санитария қоидаларига кўра, иккита конфоркали газ плитаси бор ошхонадан соатига 60 куб метр, тўртта конфоркали газ плитаси бор ошхонадан эса камида 90 куб метр ҳаво чиқиб кетиши керак. Агар вентиляция системаси кўрсатилган ҳажмдаги ҳавонинг чиқиб кетишини таъминлай олмаса (шунинг учун ҳам ошхонадан хид келади), шамол кириб-чиқиб турадиган решеткаларни тозалаш керак. Агар бу усул ҳам ёрдам бермаса, бино эксплуатацияси дирекциясига мурожаат қилиб, вентиляция каналини текширишни ва унинг ўтказувчанлигини асли ҳолига келтиришни илтимос қилинг.

Уй бекаси чаққон, озода бўлса, ошхонани ҳар куни памлаб супуриб-сидиради, марказий иситиш батареялари ва плитани нам латта билан артишни унутмайди.

Озиқ-овқат чиқиндилари ошхонадаги ахлат челада узоқ қолиб кетмаслиги керак. Бу челаكنи ҳар куни бўшатиб, ювиб қўйиш зарур. Ёзда эса ахлат челаكنи ҳатто 2—3 марта бўшатиб тозаланади.

Ошхона жиҳозларини билиб жойлаштириш лозим. Уларни ошхонада қилинадиган ишнинг тартибига қараб жойлаштирилади. Идиш-товоқ ювиладиган раковина, маҳсулотлар тўғраладиган стол, плита бир қатор қилиб қўйилади. Жиҳозларнинг баландлиги бир хил бўлса, ишлашга қулай бўлади. Қарама-қарши ёки бир-бирига яқин девор томонга қўйиладиган маҳсулотлар сақланадиган ва идиш-товоқлар қўйиладиган шкаф жойлаштирилади. Кичкина ошхоналарда бу мақсадда осма шкафлар ишлатилади, улар стол сатҳидан 45—60 сантиметр тепароққа ўрнатилади.

Ҳозирги кунда электр техника асбоблари шаҳар ва қишлоқ хонадонларида тобора кўп қўлланиляпти. Деярли ҳамма оилада холодильник, пилесос бор. Аҳоли ҳар йили миллионлаб кир ювадиган машина, пол артадиган асбоб, кофе майдалагич, электр мясорубка ва бошқа техника асбоблари сотиб олади. Ҳозирги кунда газ плита ўрнига ошхонага аста-секин электр плита ўрната бориш масаласи турибди. Газдан воз кечиш турар жойлар санитария-гигиена шароитларини яхшилайди, катта шаҳарлар ҳавоси бирмунча тоза бўлади.

Мутахассисларнинг аниқлашича, электр плиталарнинг анча-мунча яхши томонлари бор. Электр плита ишлатганда ошхона ҳавоси ёмон бўлиб кетмайди, энди бу ерда чала ёнган газ маҳсулотлари бўлмайди. Гигиенистларнинг кўрсатишича, электр плита ишлатадиган оила аъзолари газ плитали хонадонлардагиларга қараганда камроқ касал бўлади. Булардан ташқари, электр плита кўп иссиқлик сарфламайди. Ўртача миқдордаги овқатни газ плитада пишириш учун 3250 калория кетади. Иссиқликнинг беҳуда сарф бўлиши камайиши ҳисобига калория икки ҳисса камаяди — 1600 калория. Газ плита ёнгач ошхона ярим соатда 10° га, электр плита ёнганда эса 4° га исийди. Электр плиталар портламайди, ёниб кетмайди, уларни ишлатиш осон.

Замонавий турар жойларни канализациясиз тасаввур қилиб бўлмайди. Ҳожатхоналарни жуда озода тутиш, ҳар кун бу жойни тозалаб, артиб-суртиб туриш керак.

Баъзан уйларда чумоли пайдо бўлиб қолади. Чумолиларни қандай йўқотиш мумкин? Ўрмонлардаги чумолилар кўп фойда келтиради, уларни ҳимоя қилиш зарур. Бироқ уларнинг баъзи турлари уйларда кўпайиб қолади, овқатларни босиб кетади. Чумолиларни йўқотиш учун химиявий дорилар ёки заҳарли хўраклар қўлланади («Прима-71» аэрозоли).

Бурадан хўрак тайёрласа ҳам бўлади. Чорак стакан сувга 5 грамм бура, 50 грамм шакар солиб аралаштирилади. Бу аралашмага ярим чой қошиқ асал ёки мураббо қўшиш мумкин. Уни яхшилаб қориштириб, кичикроқ идишларга солинади ва чумоли чиқаётган жойларга қўйиб қўйилади. Оддий хамиртуруш ҳам чумолига қирон келтиради. Хамиртурушни сув билан аралаштириб, паста ҳолига келтирилади, озгипа мураббо ва асал қўшилади. Бундай хўракларни уй ҳайвонлари ёки болалардан эҳтиёт қилиш лозим.

Суваракларни йўқотиш учун ҳамма ёқни бошдан-оёқ йиғиштириш, айниқса ошхона, ваннахона, рўзғорхонани яхшилаб тозалаш керак. Айниқса бу ҳашаротлар тўпланадиган жойларни яхшилаб юиб, артиш зарур. Суваракларга қарши заҳарли дориларни ишлатиш уларни қиришдаги қўшимча воситадир. Асосийси — овқат қолдиқларини тезда олиб чиқиб ташлаш, озодаликка риоя қилиш керак.

Суваракларни қиришда заҳарли химикат — инсектицид қўлланади, уни жуда эҳтиёт бўлиб, инструкциясига қараб ишлатиш лозим. Шунингдек, турмушда фосфор-органик бирикмалар — карбофос, дихлофос, хлорофос ҳам ишлатилади. Улардан «Прима» аэрозоли жуда заҳарли. Уни чангитиб сепишда баллоннинг бошини тепага қилиб дори сепиладиган юзадан 25—30 сантиметр нарида тикка ушланг. Баллончани салқин жойда, иссиқ ва қуёш нуридан нарида, болалар тегмайдиган ерда сақлаш.

Хонани заҳарли химикат билан обработка қилишдан олдин (айниқса карбофос, дихлофос, хлорофос билан) ҳалат кийиб, бошга рўмол ўранг, қалинроқ, яхшиси резина қўлқоп кийинг. Оғиз-бурунга дока-ниқоб тутиб олинг. Бундай заҳарли дори кўзга тушиб қолмаслиги керак.

Ишни бошлашдан олдин хонадаги озиқ-овқат маҳсулотларини, сувни, идиш-товоқларни, гулларни, қуш қафасларини, уй ҳайвонларини ташқарига олиб чиқинг. Балиқ солинган аквариумнинг устини ойна билан беркитиб қўйиш мумкин. Обработка қилаётганда хонага болалар, ҳомиладор аёллар, эмизикли оналар, шунингдек бирор сурункали касаллиги бор одамлар кириши мумкин эмас. Бу ерда чекиш, овқат ейиш ва сув ичиш ҳам мумкин эмас!

Шуни назарда тутингки, ёғочдан ясалган буюмлар химикатларни яхши шимади. Шунинг учун ошхонадаги столга, шкаф ичига, шунингдек тахтакачларга химикат

сепманг. Ишни тугатгач, хоналарни яхшилаб шамолла-
тинг. Юз-қўлларингизни совунлаб ювинг, оғизни чай-
қанг, илиқ сувли душда чўмилинг. Халат ва рўмолин-
гизни сувга кир ювадиган порошок солиб, 2—3 соат
бўктириб қўйинг-да, кейин уларни ювинг.

Кўпчиликл хонадонларда суваракларни қириш учун
борат кислотадан кенг фойдаланишади. Уни тайёрлаш-
нинг усуллари кўп. Ўртача катталиклдаги 2 та картошка-
ни сувда пишириб, эзинг, 50 грамм борат кислотани бир
чой қошиқ шакар билан қориштиринг. Аралашмадан
шарчалар ясаб, сувараклар йиғиладиган жойларга қў-
йиб қўйинг. Бир неча кундан кейин уларни янги шун-
дай хўрак билан алмаштиринг.

Ҳар қандай препаратни ишлатсангиз ҳам суварак-
ларнинг сувга тушиб қолишига йўл берманг.

Хоналарни тоза тутинг, идиш-товоқларни вақтида
ювинг, чиқиндилар йиғилиб қолмасин. Ахлат челакни
ювиб туринг, у кечаси тоза, қуруқ бўлиб туриши керак.

Ҳозирги пайтда кўпгина районларда уйлар янгича
қуриляпти. Уйларнинг катта кўчага қараган томонидаги
деразаларига ёғоч решетка ўрнатилляпти. Уйларнинг кат-
та кўча томони шовқинни пасайтирадиган ўзига хос эк-
ран билан ажратилган — булар турар жой бўлмаган
бинолар, майший хизмат комплексларидир. Биз фойда-
ланаётган иккинчи усул шуки, бошқа кварталларни
шовқиндан сақлайдиган, махсус планлаштирилган уй-
лар катта кўчага яқин жойга қурилади. Узунлиги 200
метрчага етadиган махсус типдаги уйлар ўзининг ёйси-
мон корпуси билан бутун турар жой массивини «тўсиб»
туради: унинг ўзи шундай лойиҳалаштирилганки, ошхо-
ласи ва коридори катта кўчага қараган бўлади. Энди-
ликда турар жой бинолари катта кўчадан 50 метрга
қадар нарида қуриладиган бўлди.

Агар хоҳишингиз бўлса, хонани кўкаламзор қилиб
қўйишингиз мумкин. Балиқ боқиладиган аквариумда сув
ўтларп ўстирса бўлади. Улар сунъий усулда ёритилади,
балиқ ажралмалари билан озиқланади. Аквариумдаги
ўсимликларни вақти-вақтида кесиб, чириган барглари
олиб ташланади. Балкон панжарасига яшик ўрнатиб,
гул ўстирса ҳам бўлади. Кўпинча балкон чеккасига
пастга осилиб ўсадиган ўсимликлар экишади, ўртасига
эса бўйи баланд бўладиган чиннигул, райҳон эккан
маъқул. Агар бўйи баланд гулларни ёқтирсангиз, тувак-
ни полга қўясиз. Гуллар балконга соя солиб, уни чи-
ройли қилиб туради.

Ҳозир телевизор ва радиоприёмник бўлмаган бирор-

та ҳам хонадон йўқ, десак янглишмаймиз. Телевизор барча ривожланган мамлакатларда деярли «оила аъзо-си» га айланган. Телевизор олдида соатлаб ўтириш одам соғлигига ёмон таъсир этади. Телевизорнинг турар жой муҳитига ва одам организмга таъсири нималардан иборат? Телевизор ҳосил қиладиган электр майдонни йўл қўйса бўладиган максимал даражадан паст. Оқ-қора ва айниқса рангли телевизорнинг электр статик майдо-нига келганда шуни айтиш керакки, одам билан теле-визор ўртасидаги оралиқ 50 см гача бўлганда у норма-дан ошади. Шунинг учун одам телевизорни камида 2,5—3 метр нарида ўтириб томоша қилиши керак. телеви-зорни тез бураш керак (унинг олдида узоқ турманг). Ё бўлмаса, телевизорни нарироқдан туриб бошқариш (ёқиб-ўчириш) усулидан фойдаланинг. Телевизор кўра-ётганингизда хона чироғи ёниқ турсин.

Телевизион кўрсатувларни қанча кўриш мумкин? Ярим соат кўргандан кейин 30—40 минут танаффус қи-лиш керак. Экран олдида 3—4 соат ўтирганда одамнинг идроки сусаяди, кўзи чарчайди, боши оғрийди. Эртасига одам ўзини чарчоқ ҳис қилади, бунга телевизор айбдор эканига тушунмайди. Айниқса болалар телевизорни кўп кўрмасликлари керак. Мактабгача тарбия ёшидаги бо-лалар телевизор кўрсатувларини 15—20 минутдан ор-тиқ кўрмасликлари лозим. Қўйи синф ўқувчилари ҳаф-тада 2—3 марта 1 соатдан телевизор кўрсалар етади.

Телевизор бир неча соатлаб ишлаб турганда қнзиб кетиб, ёниб кетиши мумкинми? Агар унинг бирор жойи бузилмаган, бекаму кўст бўлса, кўп ишлаб турса ҳам ёниб кетмайди. Бирор жойи бузуқ бўлган телевизор ўз-ўзидан ёниб кетган ҳоллар маълум. Айниқса рангли телевизорлар бу жиҳатдан хавфли, чунки уларнинг оқ-қора рангли телевизорга нисбатан манбаи кучли ва орттирилган кучланиш билан ишлайди. Телевизорни но-тўғри ишлатиш, айниқса етарлича вентиляция бўлмас-лиги унинг ёниб кетишига асосий сабаб бўлади. Агар унинг устига бирор мато ёпиб қўйилса, атрофида нар-салар: штор, гилам, мебель бўлганидан у яхши совн-майди. Шунинг учун ҳам телевизорни мебель «ичига» тоқчасига қўйиш ярамайди, чунки бу ерга ҳаво етарли-ча қирмайди (телевизорнинг ёни, орқаси, тепаси орали-ғида камида 15—20 сантиметр жой қолиши керак). Телевизорни печка, радиатор ёнига қўйиш тавсия этил-майди.

Сувнинг касалликларга олиб келадиган кир-чирлардан тозалашини, покиза қилишини одамзод биринчи марта қачон билиб қолганини айтиш қийин. Совун пайдо бўлганда эса унинг бу хусусиятини тахминан билиб олганмиз. Қўхна Рим ёзувчиси ва тарихчиси Плинийнинг даврида (эрамиздан аввалги I аср) совун ҳаммага маълум бўлгани, саноат миқёсида кул ва ҳайвон ёғларидан ишлаб чиқарилгани ҳақида хабар беради. Совун тайёрлаш учун эчки ёғи ва қарағай кули яхши хом ашё ҳисобланган. Совунга хушбўй моддалар қўшиш фикри анча кейинроқ пайдо бўлган.

Ўрта асрларда феодал каравотдан, ётган жойидан зўрга эриниб туриб, ёғоч челака қуйиб қўйилган илиқ сувга бошини тикқан. Аёллар чўмилаётганда соч турмаги бузилмасин деб бошларига гуллардан қалпоққа ўхшатиб тўқилган гулчамбар кийиб олганлар. Нонушта олдида сарой аёллари яна юз-қўлларини ювганлар. Ўрта асрларда француз саройларидан биридаги фонтанда қуйидаги ёзув сақланиб қолган: «Овқатланишга ўтириш олдида тоза бўлиш учун қўлни ювиш керак». Бу даъват ўша пайтларда жуда актуал эди, чунки вилка ҳали расм бўлмаганди. Ўша пайтларда қўлни салфеткага артишар, кейин қўлни фонтанда ювишарди. Сарой аёллари кечқурун ухлаш олдида оёқларини юиб ётишарди.

Бойларнинг одати шундай эди. Деҳқонлар-чи? Улар нима қилишарди? Ўрта аср деҳқонининг турмуши сенъорлар ҳаётидан ёмон бўлгани бизга маълум. Бизгача етиб келган деҳқон буюмлари ичида сув солинадиган кўзачалар, тоғорачалар, каттароқ тоғоралар бор.

Шаҳарликлар ҳам тозалikka рноя қилишарди. 1292 йилда Парижда (тахминан 150 минг аҳоли яшарди) камида 26 та ҳаммом бор эди, улар якшанбадан ташқари ҳар кун ишлар эди. Буржуа бойлари уйда чўмилишни афзал кўришарди. Парижда водопровод йўқ эди, сувни мешкобчилардан арзимас пулга сотиб олишарди.

Тахминан 100 йилдан кейин овқат олдида қўл ювиш ўтмиш одати бўлиб қолди. Тўғри, дворянлар ва буржуйлар уйга меҳмон чақиришганда тоғорачага сув солиб, столга қўйиб қўйишарди, меҳмонлар эса мезбонга ҳурмат юзасидан овқатланиш олдида бармоқларини сувга ботириб олардилар. Буни шаҳарларнинг тез ривожланиши, уларни сув ва канализация билан таъминлашга ҳали улгурилмаганидан деб тушунтириш мумкин. Ма-

салан, Парижда Уйғониш даврида сув жуда камёб эди. Бутун бир шаҳарда қирқта қудуқ ва қирқтага яқин фонтан бор эди. Мешкобчилик — сув ташувчилик оғир касб бўлса ҳам, лекин даромадли эди. Шаҳарда сув манбалари кам, улар орасидаги масофа узоқ эди. Тарихчилар парижлик ўртача оила ҳамма эҳтиёжлар учун — кир ювиш, овқат пишириш, ювиниш учун кунига 12—15 челақ сув ишлатганини ҳисоблаб чиққанлар.

Идиш-анжомларда бизгача сақланиб қолган ёзувларга кўра, кўпчилик уй бекаларида ҳатто тоғора бўлмаган. 100—1200 кишига битта ванна тўғри келарди. Фақат таниқли мансабдор кишиларгина одатда бундай дабдабани ўзларига эп кўрар эдилар, уларга ванна асосан бойлик ва обрў-эътибор рамзи сифатида хизмат қиларди. Ваннадан камдан-кам фойдаланар эдилар. Масалан, Людовик XVI ваннани фақат касал бўлганида қабул қиларди. Эрталаб одатдаги ювиниш шундан иборат бўлардики, хизматкор қирол қўлига вино спиртидан бир неча томчи томизарди. Баъзи врачлар сув териға зарар қилади, яхшиси қўлни суюлтирилган спирт ёки сирка билан артиш керак, деб таъкидлашарди.

Шахсий гигиена ғарбий Европа шаҳарларида фақат XVIII асрга келиб пайдо бўлди.

Сув юз терисини парвариш қилишда энг яхши гигиеник восита ҳисобланади. Ювинаётганда терининг мугуз қаватидаги ҳужайралар бўртади ва ундан чанг, кир, ёғ тер билан чиқиб кетади. Ювиниш пайтида юзни шапатлаш ва силаш сувнинг тозаловчи таъсирини оширади. Айни пайтда қон айланиши, терининг озиқланиши, топуси яхшиланади, моддалар алмашинуви ошади.

Ювиниш учун юмшоқ сувдан фойдаланиш керак, бу борада энг яхшиси ёмғир сувидир. Қаттиқ сувни эса юмшатиш мумкин, бунинг учун сув бир соат қайнатилади, кейин қўйиб қўйилади. Сувни юмшатишнинг иккинчи усули ҳам бор, бунда бир литр сувга бир ёки ярим чой қошиқ ичимлик сода, ёхуд бўра қўшилади. Жуда совуқ ёки жуда иссиқ сувда ювиниш ярамайди. Совуқ сув билан ювинганда юз қуриб кетади, пўст ташлайди. Иссиқ сувни узоқ вақтгача ишлатиб юрганда қон томирлар кенгайиб қолади, тери бўшашиб, шалваяди, совуққа чидамсиз бўлиб қолади.

Қуруқ тери ташқи таъсиротларга жуда сезгир бўлади, шунинг учун хона ҳароратидаги илнқ сувда ювиниш керак. Ҳафтада бир мартагина юзга совун суртилади. Териси қуруқ одамларга «Спермацетовое» ёки «Косметическое» совунлари мос келади. Ювиниб бўлганингиз

дан кейин юзга озиклантирувчи кремлар: «Янтарь», «Аленушка», «Люкс», «Восторг», «Малахит», «Камелия» кабилардан бирортасини суртиб қўйинг. Орадан 20—30 минут ўтгач кремнинг ортқчасини қоғоз салфетка билан артиб олинг. Тери қуруқ бўлганда сув билан ювиниш ўрнига тозаловчи суяқ крем — «Бархатный», «Роза» дан фойдаланиш мумкин.

Тери қуруқ, сўлиган бўлса, мойчечак, мармарак, липа гули, қирқбўғим ўсимликлари қайнатмаси билан ювиш яхши фойда қилади. Бу ўсимликларнинг ҳар биридан ёки улардан тенг қисмда олиб, аралашмасидан қайнатма тайёрлаш мумкин. Икки стакан қайноқ сувга икки ош қошиқ ўт солиб, паст оловда 5—10 минут қайратинг, сўнг совитиб докадан ўтказинг. Бундай қайнатма билан юзни ювсангиз, териси яхши тозаланadi, анча майин, нозик бўлиб қолади.

Териси ёғли одамлар эрталаб ва кечқурун ҳар қандай агир совун билан ювинишлари мумкин («Лесное», «Борнотимоловое» совунлари афзалроқ). Эрталаб совуқ сувда, кечқурун гоҳ иссиқ, гоҳ совуқ сувда ювининг. Қора ҳуснбузар тошган жойларини юмшоқ губка ёки пахтани қўпиртириб совуқлаб ювинг. Ювиниб бўлгандан кейин ёғли териға «Утро», «Рижский», «Огуречный» лосьонлари суртиш керак. Агар ювиниб бўлгандан кейин тери тортишаётгандек туйилса, юзға «Идеал», «Томатный», «Ленинградский» кремларининг бирортасидан суртиб қўйинг, орадан 20—30 минут ўтгач юзни қоғоз салфетка билан артиб олинг.

Кир ювадиган порошоклар аллергия реакция бермаслиги учун улардан қандай фойдаланиш керак? Кир ювадиган синтетик восита (СМС) ни қаттиқ сувға, денгиз сувига ҳам ишлатиш мумкин, у доғни кетказadi, оқартиради, дезинфекциялайди. Сотувға қўйиладиган барча воситалар аввал яхшилаб ўрганилади. Улардан тўғри фойдаланилганда хавфли бўлмайди.

Энг биринчи қонда — ҳар бир порошок қутисида ёзиб қўйилган инструкцияға амал қилиш керак. Унда қанча сувға қанча порошок солиш кераклиги ёзиб қўйилган бўлади. Порошокни сувға ҳеч қачон мўлжаллаб солманг, агар кўп солиб юборсангиз қўлингиз терисида аллергия реакция пайдо қилиши, уни таъсирлаши ва ҳатто организмни заҳарлаши мумкин. Айниқса СМС ни ҳомиладор аёллар эҳтиёт бўлиб ишлатишлари керак. Кир ювиш машинасига мўлжалланган порошокни қўлда кир ювишга ишлатманг. Бундай порошоклар билан асло идиш-товоқ ювманг.

Тоғорага порошокни солаётганда бошингизни энгаштирманг, бу пайтда оғиз-бурнингизни дастрўмол ёки дока боғлов билан ёпинг, акс ҳолда порошок нафас йўллариغا тушади. Қир ювишни бошлашдан олдин бурунга ўсимлик мойи томизиб қўйинг, қир юваётганда бурундан нафас олинг. Қир ювиб бўлганингиздан кейин оғизни, томоқни чайинг ва қир ювилган хонани шамоллатинг.

Агар порошокда қир ювганингиздан кейин бурун битиб, қичишса, аксирсангиз, бурундан мўл-кўл сув келса, томоқ қичишиб, кўздан ёш оқса — булар аллергия реакция аломатларидир, энди қир ювадиган порошокни ишлатманг. Бундан кейин қирни фақат совунда ювинг.

Соғлиқни сақлаш учун оғиз бўшлиғи гигиенасига риоя қилиш, айниқса тишларга қараб туриш лозим. Бир печа тиш тушиб кетган бўлса, юз шакли ўзгаради, нутққа таъсир қилади, энг асосийси, бу бошқа органлар фаолиятининг бузилишига олиб келиши мумкин. Яхши чайналмаган овқат сўлак билан яхши аралашмай ҳазм бўлиши қийин бўлади, бу эса меъда-ичак касалликларига олиб келади.

Тиш ва тиш олди тўқималари касалликларининг олдини олса бўлади. Қўп нарса ўзингизга боғлиқ. Тиш ораларини овқат қолдиқларидан доим тозалаб туриш керак. Чунки овқат қолдиғида микроблар ривожланиб кетиши мумкин, бунинг учун оғиз бўшлиғида ҳамма шаронглар бор. Тишлар ораллиғидаги овқат микроблар таъсирида парчаланadi. Бунда тишга ёмон таъсир этадиган моддалар ҳосил бўлади, оғиздан ёмон ҳид келади, тиш тошлари пайдо бўлади.

Оғиз бўшлиғи мунтазам парвариш қилинганда маълум даражада тиш, оғиз бўшлиғи касалликлари олди олинади, бу эса ўз навбатида организмни умумий касалликлардан эҳтиёт қилади, чунки кўпгина хасталиклар оғиздаги инфекция манбаига боғлиқ.

Тишни қандай парвариш қилишни ҳамма билади. Лекин унга қандай риоя қилинади? Бир киши тишни бир-икки секунд тозалайди, тиш чўткани бир-икки марта юргизади, вассалом! Бошқа биров эса тиш чўткани тишга қаттиқ ботириб, уни куч билан тозалайди. Иккаласи ҳам тишни нотўғри тозалашади.

Тишни тозалашдан мақсад — тиш юзасидаги юмшоқ пардани кетказиш ва пародонт тўқимасида қон айланишини яхшилашдир. Шунинг учун тиш чўтка шундай бўлсинки, уни бутун тиш қаторлари бўйлаб шиллиқ

пардаларни шикастламай юргизиш мумкин бўлсин. Тиш чўтка жуда қаттиқ ҳам, юмшоқ ҳам бўлмасин, уни олти ойдан ортиқ вақтгача ишлатиб бўлмайди. Тиш чўткани совунланган ҳолда стаканда сақланг.

Тишларида понасимон нуқсони бор, кариес бўлмаса ҳам эмали бузилган, эмали салга қирилиб кетадиган тишларни айниқса қаттиқ чўтка билан қаттиқ ишқалаб тозаламаслик керак. Тишни қаттиқ ишқалаб тозалаган билан, агар унда пульпа бор бўлса, оқариб, тоза бўлмайди. Тамаки чекадиганлар, иш фаолияти мис моддасига алоқадор бўлганлар (масалан, духовой инструмент чаладиганлар) тишини кўкиш парда қоплайди. Бундай пайтда ҳеч қандай порошок ёки паста ёрдам бермайди, фақат стоматолог ёрдами керак бўлади.

Тиш ювиш усули қийин эмас: тиш чўткани 3—5 минут мобайнида тишнинг лаб, лунж, тил томонларидаги юзаси бўйлаб юргизилади, чайнов юзалари эса айланма ҳаракатлар билан тозаланади. Эрталаб ва кечқурун тиш тозалаш охирида оғиз яхшилаб чайилади. Бунда икки ёшли болаларга ҳам ўргатиш мумкин.

Айтганча, сунъий тишларни ҳам мунтазам парвариш-лаш керак, олиб қўйилмайдиган тишларни худди ўз тишингиз каби тозаланг, олиб қўйиладиган протез тишларни эса кечаси стакандаги қайнаган сувга солиб қўйинг.

Кўпчилик қайси порошок ёки паста яхши экан, деб қизиқади. Ҳозирги пайтда саноатимиз гигиена воситаларини етарли миқдорда ишлаб чиқармоқда. Булар биологик актив моддалари бор тиш пасталаридир. Хлорофилли тиш пасталари оғиз бўшлиғи шиллиқ қаватига яхши таъсир этади: оғиздан ёмон ҳидни кетказади, қон оқишини тўхтатади, моддалар алмашинуви процессларини яхшилайди. Таркибига туз қўшилган тиш пасталари милк тўқималарининг қон билан таъминланишини яхшилайди, алмашинув процессларини кучайтиради, тиш тошларининг йиғилишига йўл қўймайди. Тиш пасталари уч хил бўлади: даво пастаси, гигиена ва профилактика пастаси. Биринчиси касалларга рецепт билан тайёрлаб берилади, иккинчиси («Мятная» типидagi) пасталар таркибида даво компонентлари бўлмайди, профилактик пасталар («Лесная», «Жемчуг», «Айра») таркибида фтор ва глицерофосфат бўлади.

Агар тишда тош тез йиғиладиган бўлса, «Бальзам», «Мэри», «Поморин» кабилар фойдали бўлади. Тиш порошоги — «Детский», «Особий» ҳам тишни яхши тозалайди.

Сотувда турли-туман даво пасталари бор, уларнинг таркибидаги дори воситалари, микроэлементлар кариес ва пародонтозга даво бўлади. Масалан, «Жемчуг» пастаси дентиннинг ўта сезгирлигини камайтиради ва тиш кариесида тавсия қилинади.

Оғизга 3—4 минут мобайнида душдан сув юбориш ва сув билан массаж қилиш пародонт томирларини яхши чиниқтиради.

ЧИНИҚИШ АЛИФБЕСИ

Ҳар қандай соғлом организм — аъло даражадаги мустаҳкам системаки, унда содир бўладиган ўнлаб процесслар ички муҳитнинг муҳимлигини сақлашга қаратилган бўлади. Кўчада ҳаво иссиқми ёки совуқми, куруқми ёки ёғингарчиликми, атмосфера босими ўзгаради — барча ҳолларда бизнинг онгимиз ва иродамиздан ташқари соғлигимизнинг ишончли посбонлари — ҳимоя механизмлари ишлаб туради. Натижада қон томирлар ё тораяди, ё кенгаяди, моддалар алмашинуви ўзгаради, тер безлари ишлайди ёки ишламай туради. Қисқаси, организм шароитга мослашади.

Мослашиш процессининг одамни ҳайратга соладиган томони шуки, соғ организм фақат тўғри ишлаб қолмай, балки жуда аниқ ишлайди. Агар истиқомат қилинадиган муҳит билан мувозанатлашиш учун (оддийроқ қилиб айтганда, ўзни сақлаш учун) аynи пайтда 20 минг капиллярни кенгайтириш керак бўлса, оз ҳам эмас, кўл ҳам эмас худди шунча капилляр кенгаяди.

Ташқи таъсиротлар организмнинг чидамлилики даражасидан ошиб кетмаганидагина одам соғлом бўлади. Бироқ, ташқи омил кўпроқ муҳим бўлиб қолди, дейлик. Айтайлик, одам оёғи ҳўл бўлди. Келишмовчилик рўй беради: ҳимоя механизмлари ишга тушмайди ёки аниқ ишламайди. Оёқ капилляр томирларини 8 минутга торайтириши керак, дейлик, улар эса 2 соат торайган ҳолатда бўлди. Натижа қандай бўлади, энди? Юқори нафас йўлларининг ўткир респиратор касаллиги юзага келади ёки ўрта қулоқ, бодомча безлар яллиғланади.

Қайси орган дардга учраган бўлса, тузалгандан кейин ҳам у узоқ вақтгача касалликларга кўп қаршилиқ кўрсата олмай қолади. Орадан бир ярим ой ўтгач одам яна шамоллаб қолди, дейлик. Бунда тўқсон процент ҳодисада ўша касаллик қўзғайди, аввал ангина билан оғриган бўлса, яна у пайдо бўлади, тумов бўлган бўлса,

яна тумов қайталайди. Сурункали касаллик ана шундай пайдо бўлади. Организм ўзи йўқотган қобилиятларини қайтариши учун у тўғри чиниқиши керак.

Ҳаво ванналари. Ҳавода чиниқиш катта аҳамиятга эга. Ҳаво ванналарини дастлаб хона ҳарорати 18—20°C бўлганда бошлаш тавсия этилади. Биринчи ҳафтада 10 минут ҳаво ваннаси олинади, кейин ҳар куни икки-уч минутдан қўша бориб, 40 минутгача етказилади. Ҳар ҳафтада хона ҳавосини бир-икки даражага пасайтириб (уни шамоллатиш билан), одам ўзини балконда ҳаво ваннаси олишга ўргатиши мумкин, бу пайтда ҳаракат қилиб туриш керак.

Совуқ кунларда тўғри нафас олишни билиш керак. Одам ўзини бурундан нафас олишга ўргатиши лозим (оғиздан нафас чиқариш мумкин), агар бурундан нафас олишга бирор нарса халақит берса, врачга бориш керак. Гап шундаки, бурундан нафас олганда, оғиздан олганга қараганда ҳаво яхшироқ исийди. Масалан, нафасга олинadиган ҳаво ҳарорати 1 даража, бурундан нафас олганда у деярли 30 даражагача исийди (оғиздан нафас олганда 20 даражагача исийди, холос). Бинобарин, бурундан нафас олганда юқори нафас йўллари унчалик совқотмайди, бу органлар совқотиши эса организмнинг шамоллаш касалликларига чидамини сусайтиради.

Очиқ ҳавода ухлаш энг яхши чиниқтирувчи муолажалардан ҳисобланади: ётоқ хонанинг деразасини ёки форточкасини очиб қўйиб ёки балконда уйқу қопида ухлаш мумкин. Бунга одам ўзини ташқи ҳаво ҳарорати 5 даража иссиқ бўлгандан бошлаб, яъни кузги оқшомлардан ўргата бориши керак.

Машҳур рассом И. Е. Репин 86 йил умр кўрган, у йилнинг ҳар қандай фаслида олди очиқ айвонда (қишда уйқу қопида) ухлар эди, бу фақат шамоллаш касаллигидан эҳтиёт қилмай, балки умрни узайтиради, деб ҳисоблар эди у. Унинг ҳамкасби В. Д. Поленов ўзининг мактубларидан бирида тоза ҳавони «асосий дори-дармон» деб ёзган эди. Ҳозирги кунимизда ҳам доимий тумовдан қутулиш учун энг расм бўлган дорилардан умид қилмай, организмни мунтазам чиниқтира бориб, соғлом бўлиб юрган одамлар кўп (улар чиниқишни албатта ҳаво ваннасидан бошлаганлар).

Тоза ҳавонинг шифобахш эканини қандай тушунтириш мумкин? Тоза ҳаво иссиқлиқнинг бошқарилишини қўзғатади (тери капиллярлари, мускуллар, ички секретция безлари). Ҳаво теридаги сезгир нерв охирларига

таъсир этиб, рефлектор йўл билан юрак-томирлар, на-
фас ва марказий нерв системасига, асабга яхши таъсир
этади. Натижада одам турли хасталиклардан, хусусан
шамоллаш касалликларидан сақланади. Статистика
берган маълумотга кўра, тоза ҳавода кўп вақт бўлади-
ган кишилар ҳатто грипп эпидемияси даврида ҳам кун
бўйи дим хонада ўтирадиган одамларга қараганда кам
касал бўладилар, оғрисалар ҳам уларда дард енгил
ўтади.

Эсланг, П. Павленконинг «Бахт» асарида врач ро-
мак қаҳрамонига мурожаат қилиб, шундай дейди:
«...Сиздаги касалликка оддий дори — мусаффо ҳаво ке-
рак. Ўнгингизда ҳам, тушингизда ҳам тоза ҳавода бў-
линг. Вужудингизга шамол тегсин. Ҳар бир ҳужайрангиз
тоза ҳаводан баҳраманд бўлсин. Тоза ҳавода овқатла-
нинг. Албатта тоза ҳавода ухланг. Шундай қилиб, ҳа-
вони мисқоллаб эмас, ботмонлаб олинг».

Ортиқча иссиқ кийим ва пойабзал ҳам соғлиққа зиён
қилади: одам исиб кетади, кейин эса тез совқотади.

Чиниқтирувчи муолажалар марказий нерв системаси
тонусини ошириб, қон айланиши ва моддалар алмаши-
нувини активлаштиради, бутун организмга яхши таъсир
этади. Қўйидаги қоидаларга риоя қилгандагина яхши
чиниқиш мумкин.

Чиниқишни бошлашдан аввал врач билан маслаҳат-
лашиш керак. Чиниқиш муолажалари мунтазам олиб
борилади, ана шунда уларнинг таъсирлари бир-бирига
уланиб кетади. Шундай йўл билан организм реакцияси
шу таъсиротга аста-секин ўргана боради. Чиниқишни
анча вақтгача тўхтатиб қўйганда орттирилган ҳимоя
реакциялари сусаяди ёки бутунлай йўқолади. Одатда
муолажани тўхтатгандан сўнг 2—3 ҳафта ичида орга-
низм чидами сусаяди. Муолажани мажбуран тўхтатган
бўлсангиз, уни яна давом эттириш керак, бунда аввал
осон муолажалардан бошлаб, кучлиларига аста-секин
ўтилади.

Муолажаларни аввал озгинадан, кейин аста-секин
кўпроқ қилинади. Агар сизнинг уйқунгиз қаттиқ бўлса,
ўзингизни яхши сезаётган бўлсангиз, меҳнат қобилия-
тингиз ошган бўлса, демак сиз чиниқиш муолажаларини
тўғри олиб борапсиз.

Қуёш ванналари. Одамнинг ультрабинафша нурлар-
га сезгирлигини ҳисобга олган ҳолда офтобдан ёки оф-
тоб қайтган жойдан фойдаланилади. Организмни офтоб-
нинг тик тушаётган нурларидан ҳимоя қилиш учун қуёш
ванналари соябон тагида қабул қилинади. Соябондан

одам офтобда тобланиб, қизиб кетганида фойдаланилади, 10—20 минут дам олиш учун ҳам ишлатилади. Офтобда чиниқишни эндигина бошлаган одамлар (айниқса нимжон кишилар), шунингдек ҳаво жуда исиб кетганда, сояда 30—32° С дан ошганда бошқалар ҳам танаффус қилиб соябон тагида бир оз ўтиришлари керак. Неча марта танаффус қилиш қуёшнинг қанчалик таъсир қилганига ва одамнинг ўзини қандай ҳис қилаётганига боғлиқ бўлади. Пешинга яқин булут бўлмаганда кўрсатиб ўтилган иссиқлик ва ультрабинафша нурлар миқдорини бадан 5 минут мобайнида ўзига сингдиради. Қуёш баданнинг ҳамма ёғига бир текис тушиши керак, шунинг учун гавданинг олди, орқаси, ён томонлари галма-гал 5 минутдан офтобда тобланади.

Кейинчалик организм офтобни яхши кўтарса, қуёшда тобланиш вақти 5—10 минутга узайтирилади ва кўпи билан 90—120 минутга етказилиши мумкин (90—120 кал/см² ёки тана юзасининг ҳар бир квадрат сантиметрига 4—6 ультрабинафша биодозаси).

Офтобда тобланганда қимирламай ётиш керак, деган кенг тарқалган гапга қулоқ солмаслик керак. Аксинча, қуёшда тобланаётган пайтда мўътадил ҳаракат қилиш лозим (баъзи истиснолардан ташқари). Масалан, юриш, ҳаракатли ўйинлар ўйнаш мумкин, лекин бунда жуда қаттиқ ҳаракатлар қилмаслик керак. Офтобда организм ҳаракатда бўлганда у баданга бир текис таъсир қилади. Шунда бадан бир хил қораяди.

Агар бирор сабабга кўра офтобда ётган ҳолда тобланишга тўғри келса, қуйидагиларни унутманг: организмга тушаётган қуёш энергияси ҳажми қуёшнинг тик нурлари йўналишига нисбатан гавда қандай ҳолатда жойлашганига боғлиқ бўлади. Агар одам қуёш нури йўналишига нисбатан параллел ётган бўлса, у баданга кам тушади, агар перпендикуляр ётган бўлса, кўп тушади. Қуёш жуда паст тушаётганда одам офтобга ёнбоши билан ётиши лозим.

Яна бир нарсани билиб қўйиш керак. Нейлон, капрон ва бошқа синтетик материаллардан тайёрланган кийим ультрабинафша нурларни яхши ўтказди ва баданни қиздириб юборади.

Қуёш ванналаридан нотўғри фойдаланганда бош ва бутун тана қизиб кетгани туфайли организмда иссиқликнинг идора этилиши бузилиши ва марказий нерв системаси фаолияти ўзгариши мумкин. Агар шундай пайтда соя жойга ўтилмаса, одамнинг янада мазаси қочади: қулоқ шанғиллайди, баъзан киши ҳушдан кетади,

офтоб уради. Офтоб урган одамни тезда салқин жойга олиш, юзи, кўкрагини совуқ сув билан ҳўллаш; бошига, юрак соҳасига сочиқни намлаб қўйиш лозим. Агар хлор-этил бор бўлса, уни пешонага, юрак соҳасига суртиш зарур. Шундан кейин офтоб урган одам тез ўзига келиши керак. Бундай воқеадан кейин у қуёш ваннасини давом эттирмайди, албатта.

Офтоб урмаслиги учун бошга бирор нарса кийиб олиш, офтобда ўқимаслик, оч қоринга тобланмаслик, энг асосийси — офтобда қанча вақт бўлишни билиш лозим. Агар тери ачишиб, қичишса, оғриса, қизариб кетса, бу офтобда ортиқча вақт бўлганлик аломатлари ҳисобланади. Бундай аломатлар пайдо бўлса, тезда офтобдан қочиш керак. Терининг қизариб кетган жойларига спирт ёки одеколон суртилади. Агар булар бўлмаса, **сливка** ёки ёғли кефир суртса ҳам бўлади. Шуни унутмангки, қуёш бизнинг ҳам дўстимиз, ҳам душманамиз.

Ялангоёқ юринг. «Ялангоёқ босган ҳар бир қадамингиз — умрингизни бир дақиқа узайтиради». Ўтган аср охирида машҳур гигиенист Себастьян Кнейпп ана шундай ўзига хос шиор кўтариб чиқди. Ялангоёқ юришнинг турли касалликлардаги фойдасини қадимги юнонлик, мисрлик ва римлик врачлар айтиб ўтишган. Жуда қадим замонларда болалар фақат 18 ёшга етганда пойабзал кийиш ҳуқуқини олар эдилар. Суқрот, Сенека ва бошқа файласуфлар ялангоёқ юришни ақлни ўткир қиладиган ажойиб восита деб ҳисоблаганлар.

Физиологлар оёқ таги энг кучли рефлексоген зона эканини исбот қилганлар. Оёқ тагининг 1 см² жойида механик ва иссиқлик рецепторлари терининг бошқа соҳаларидагидан 1,5 баробар кўп бўлади. Буни профессор И. И. Тихомиров ва англиз олими Д. Р. Кенсхало текширувлари тасдиқлайди. Улар совуқ ва иссиқ нина билан одам терисидан иссиқлик ва совуқлик нуқталарини аниқлаганлар.

Биз умр бўйи пойабзалда юрамиз, пойабзал оёққа доимо қулай микроиқлим яратиб беради, шу туфайли оёқ таги рецепторлари функцияси аста-секин сусаяди, оёқ совқотса, одам шамоллаб қолаверади. Оёқ таги билан юқори нафас йўллари шиллиқ пардаси ўзаро рефлексор тарзда боғлиқ бўлади: оёқ совқотса бурун-ҳалқум шиллиқ пардаси ҳарорати пасаяди, агар организм чиниқмаган бўлса, тумов ва йўтал пайдо бўлади.

Ялангоёқ юриш товоннинг турли деформацияларининг олдини олади, даволайди, жумладан яссиоёқлик, чиқиб кетган катта бармоқ тузалиб кетади. Одамлар

кўпинча ялангоёқ юрадиган мамлакатларда (Ҳиндистон, Вьетнам, Индонезия) врачлар юқоридаги каби ортопедик касалликларни деярли учратмайдилар.

Ялангоёқ юрадиган одам эпидермофития касаллигини юқтиради, деган гапни кўп эшитганмиз. Бироқ мутахассисларнинг фикрича, бу касаллик микроблари чиниқмаган оёқ учун кўпроқ хавфли бўлади.

Жисмоний тренировканинг бошқа турлари каби ялангоёқ юришни ҳам аста-секин бошлаш ва уни канда қилмай, давом эттириш керак. Аввалига яхшиси иссиқ хонада гилам устида юрилади, кейин тахта полда, сўнг кафель ётқизилган ерда юриш керак. Кун исиб кетганда ҳаво ўзгаришидан қўрқмай кўчада — ерда ялангоёқ юрилади. Дастлабки кунларда 15—30 минут ялангоёқ юрилади, кейин бу муддат аста-секин оширилади. Халқоб бўлиб қолган илиқ сувда ялангоёқ туриш фойдали бўлади, яхши тайёрлангандан сўнг қишда 1—2 минут қорда ялангоёқ югуриш мумкин. Айни пайтда ҳар кун оёққа ванна қилинади. Бунда сув ҳарорати аста-секин пасайтириб борилади, шундан кейин оёқ гоҳ совуқ, гоҳ иссиқ сувга солинади, шунда одам жуда яхши чиниқади.

Ялангоёқ юргандан кейин маълум гигиена қоидаларига риоя қилиш зарур. Ҳар сафар ялангоёқ юргандан кейин оёқни яхшиси илиқ сувда совунлаб, чўткада ювиш, бармоқлар орасини яхшилаб ишқаш, оёқ тагига кечаси озиқлантирувчи крем суртиб қўйиш керак.

Ялангоёқ юришга яхшиси болаликдан ўрганиш лозим. Ҳамма ёшдаги болалар ёзда, агар имконият бўлса, шаҳардан ташқарида, хиёбонларда, майсазорларда ялангоёқ юришлари фойдали бўлади. Болаларни ялангоёқ юришга аста-секин ўргатиб борилади. Кун бўйи пайпоқ, колготка кийиб юриш шарт эмас, резина кедлар, шиппакларни фақат спорт машғулотларида кийиш керак.

Тўғри, биз пойабзалдан бутунлай воз кечинг, демаймиз. Организмни чиниқтиришда ялангоёқ юриш имкониятидан фойдаланишга даъват этамиз. Ялангоёқ юриш имконини қўлдан берманг. Шудринг тушган ўт-ўланлардан, ёзда сочилиб ётган қум устидан, билқиллаган тупроқ устидан ялангоёқ юрсангиз роҳат қиласиз.

Сув муолажалари. Бизнинг ҳар биримиз сув муолажаларининг қанчалик шифобахш эканини ўзимизда жуда кўп синаб кўрганмиз. Денгизда чўмилиб чиқиб, ўзимизни енгил ҳис этамиз, суви иссиқ душга кириб чиққанимиздан сўнг тетик бўлиб қоламиз, суви илиқ ванна

бизни тинчлантиради, гоҳ иссиқ, гоҳ совуқ сув оқиб турган душ кучимизга куч қўшади.

Даво мақсадида кўпинча иссиқлиги 36—37 даражали, яъни тана ҳароратига яқин сув қўлланади. Бундай сув оғриқсизлантирувчи ва тинчлантирувчи таъсир этади, организмда кескин реакция пайдо қилмайди. Ташқи муҳит омиллари таъсирига организм чидамини ошириш, унинг мослашиш, ўрганиш қобилиятини ошириш учун совуқ (33 даража ва бундан паст) ва иссиқ (40 даража ва бундан юқори) сув муолажаси буюрилади.

Тери ва сув ўртасидаги ҳарорат қанчалик кўп фарқ қилса, муолажа шунчалик кўп таъсир этади. Бу хусусиятдан организм резерв имкониятларини, машқ қилишини ва чиниқишини такомиллаштиришда фойдаланилган.

Организмнинг сув муолажаларига кўрсатадиган физиологик реакцияси фазали табиатда бўлади. Териға совуқ сув таъсир этганда унинг майда қон томирлари қисқаради — бу реакциянинг биринчи фазаси. Иссиқлик ажратиш камаяди, иссиқлик организмда тўхталиб туради, бу совқотишга йўл қўймайди. Бироқ бу ҳимоя механизми узоқ таъсир этмайди, унинг ўрнини бошқа нарсга эгаллайди: томирлар қисқариши оқибатида тана ҳарорати пасаяди. Бунда алмашинув процессларини бошқарадиган нейроэндокрин регуляция звеноси орқали марказий нерв системасига сигнал боради. Бунга жавобан моддалар алмашинуви айниқса жигарда ва кўндаланг-тарғил мускулда тезлашади. Шундан кейин чуқур ётган тўқималарда ва ички органларда ҳарорат кўтарилади. Теридаги майда томирларга қон оқиб келади. Бу ишга кўп капиллярлар жалб қилинади, ишлаб турганларининг ёриғи кенгаяди. Бунинг терининг сал қизарганидан биламиз, одам ёқимли илиқликни сезади — бу совуқ таъсирига кўрсатилган реакциянинг иккинчи фазасидир. Бу ҳолат кўпчиликка ёқади.

Совуқ сув узоқ вақтгача қаттиқ таъсир қилганда артерия ва веналарда қон димланиб қолиши мумкин. Аввалига қизарган тери кейин кўкиш бўлиб қолади, тери «товуқ эти»га ўхшайди — бу реакциянинг учинчи фазаси. Бундай ҳолат сувда ҳаддан ташқари кўп бўлиш оқибатида юзага келади. Бунга йўл қўймаслик керак.

Совуқ сув организмга таъсир қилар экан, қон организмда бирмунча қайта тақсимланади ва бу билан юрак-томир системаси ва нерв системасига катта талаб қўяди. Шунинг учун катта ёшли кишилар ҳам сувда қанча вақт бўлишни ва унинг ҳароратини (душ, ванна, чўмилиш) врач одамнинг ўзига хос хусусиятларини эътибор-

га олиб тавсия қилади. Кекса одамларга совуқ сув муолажалари тавсия қилинмайди, чунки уларда склеротик ўзгаришлар бўлганидан уларнинг томирлари етарлича кенгая ва торая олмайди. Уларнинг нерв системаси реакцияси ҳам суст бўлади.

Қатор ҳолларда организмни баланд ҳароратга ўргатиш зарур бўлади. Масалан, иссиқ цехларда ишлашга ёки иқлими иссиқ районларга кўчиб ўтишга тўғри келадиган одамлар шундай қилишлари керак. Бундай пайтларда организмга иссиқ сув билан таъсир этилади. Иссиқ сув худди совуқ сув каби дастлаб томирларни торайтиради. Бу организмнинг қизиб кетишига тўсқинлик қилаётган ҳимоя реакциясидир. Сўнгра томирлар кенгаяди, бунда томир уриши, нафас тезлашади, одам ғарақ-ғарақ терлайди, бош мия «буйруғи» билан иссиқликни идора этиш механизмлари ўзининг функционал фаолиятини қайта куради. Организм иссиқ ажратишни зўрайтиради, алмашинув процесслари ва иссиқлик ҳосил бўлиши секинлашади.

Агар сув жуда иссиқ бўлса ва у узоқ таъсир қилиб турса, организмнинг айтиб ўтилган ўз-ўзини ҳимоя қилиш механизмлари етарли бўлмай қолади ва одам қизиб кетади: бош айланади, нафас тезлашади, юрак тез уради, ҳушдан кетиш мумкин.

Врач иссиқ сув муолажасини буюрар экан, сув ҳароратини аста-секин ошириб боришни тавсия этади, бу эса иссиқликни бошқариш механизмлари фаолиятини стимуллайди, уларни анча ҳаракатчан қилиб қўяди. Бу билан организм мослашув реакцияларининг механизмлари тренировкадан ўтади.

Баданни ишқалаб артиш — сув билан чиниқишнинг дастлабки босқичидир. Амалда соғлом, бироқ организми чиниқмаган одамлар дастлабки пайтларда сув ҳароратини 32—34 °C дан туширмасликлари керак. Сўнгра ҳар уч-тўрт кунда сув ҳароратини бир даражадан пасайтира бориб, аста-секин, тахминан 20—18°C гача туширинг. Дастлабки кунларда сочиқ, губка, энгликни ҳўллаб ёки қўлни ҳўллаб белгача ишқаб артинг. Кейин совуқроқ сув билан тананинг пастки томонини ишқаб артинг. Охирида баданни қуруқ сочиқ билан тери қизаргунча ишқаланг. Бу муолажаларнинг ҳаммасини кўпи билан 5 минутда бажариб бўлинг.

Устдан сув қуйиш — чиниқишнинг кейинги босқичи, бунда сув оқими баданга сал механик таъсир қилади. Кўзача ёки шлангдан сув қуйиш қулай бўлади: сув ҳарорати дастлаб 30°C, бадан бунга ўргана борган сари

сув ҳароратини аста-секин пасайтириб, 15—13° С гача туширинг. Бақувват, соғлом ёшлар устдан совуқроқ сув қуйишлари мумкин. Устдан сув қуйишга 3—4 минут кетади, баданни ишқалаш ҳам шунга киради.

Душ — янада кучлироқ сув муолажаси. Дастлаб қўпи билан бир минут суви 33—32° С ли душ қабул қилинади. Сув ҳароратини ҳар 2—3 секундда бир даражадан пасайтириб, кейин совуқ сув тагида бир-икки минут маза қилиб турадиган бўлиб қоласиз. Душ суви жуда қаттиқ тушмаса, гўё елпигичга ўхшаб тарқалса, яхши бўлади, тери ундан роҳатланади.

Агар сиз ҳар куни эрталаб ва кечқурун оғизни 23—22° С сувда чайишни одат қилсангиз, сув ҳароратини аста-секин пасайтириб борсангиз, бир неча ойдан сўнг 10—15° С ли сувдан қўрқмайдиган бўласиз. Сиз энди бир стакан совуқ сув ичсангиз ёки морожний есангиз ҳам бўлаверадиган, ваҳоланки яқиндагина бундай муздек нарсалар сизни касал қилиб қўяр эди.

Ҳар куни кечқурун ухлаш олдида оёқни ювиш ҳам организмни яхши чиниқтиради. Дастлабки кунларда сув ҳарорати 28—25° С бўлиши, кейин ҳар 2—3 кунда уни бир даражадан пасайтира бориш лозим. Ниҳоят сиз оёқни водопровод сувида ювадиган бўлиб қоласиз.

Совуқ сув доимий дўстингиз бўлсин! Шунда совқотсангиз ҳам асло касал бўлмайсиз.

Чўмилиш. Бу чиниқишнинг энг яхши усули, албатта. Чўмилганда организмга сув, ҳаво, қуёш — табиатнинг табиий омиллари таъсир этади. Сув ҳарорати 18—20° С бўлганда чўмилиш мавсуми бошланади. Сув ҳарорати 14—15° С га тушганда бу мавсум тўхтатилади. Сув ҳавзасида чўмилиш учун эрталаб ва кечқурун бориш керак. Биринчи кунларда кунига бир маҳал чўмилинг, кейин орадан 3—4 ҳафта ўтказиб, икки-уч марта чўмилсангиз бўлади, шунда ҳам овқатлангандан кейин 1—2 соат ўтсин. Сув қанчалик совуқ бўлса, сиз унда шунчалик активроқ ҳаракат қилинг. Қанча вақт чўмилиш сув ҳароратига, ҳавога ва организмнинг қанчалик чиниққанлигига боғлиқ бўлади. Аввалига 4—5 минут чўмилинг, сўнгра аста-секин 15—20 минут ва бундан кўпроқ чўмилсангиз бўлади. Жуда совқотгунча сувда қолиб кетманг.

Денгизда чўмилиш организмга айниқса яхши таъсир этади. Денгиз сувида эриган тузлар, хусусан ош тузи кўп бўлади, улар терига химиявий таъсир этади. Бундан ташқари, чўмилгандан кейин тери бурмаларида қолган тузнинг майда кристаллари туфайли терининг қизаргани анчагача кетмайди. Денгиз суви организмга

комплекс таъсир этади. Ёзнинг энг иссиқ пайтларида ҳам сув ҳарорати бизнинг танамиз ҳароратидан 11—12 даража паст бўлади. Шу туфайли, сувга тушганингизда теридаги қон томирлар тораяди, кейин эса кенгаяди. Бу эса иссиқликни бошқариш механизмларини тренировка қилади.

Булардан ташқари, одам бадани сув босими, тўлқин зарбидан механик таъсирланади. Шунга кўра, қоннинг перифериядан оқиб келиши, организмда қон айланиши яхшиланади, бинобарин юракнинг ишлаши учун яхши шароит яратилади. Ниҳоят, денгиз сувидаги минерал тузлар, микроэлементлар, эриган газлар ва ҳоказолар организмга таъсир этади. Бу моддалар чўмилгандан кейин ҳам баданда анчагача туради. Бу механик ва химик таъсирловчилар тоза ҳаво, қуёш, денгизнинг ором-бахш тўлқинлари билан биргаликда организмни соғлом қилади ва чиниқтиради. Организмда моддалар алмашишуви, юрак-томирлар, нафас, нерв системаси фаолияти яхшиланади.

Денгизда чўмилиш фақат соғлом одамларгагина фойда қилиб қолмайди. Врачлар юқори нафас йўллари, юрак-томирлар ва нерв системаси, таянч-ҳаракат аппарати касалликлари бор катта ёшли кишиларга ва болаларга денгизда чўмилишни тавсия этадилар, бунда улар қанча муддат чўмилишни қатъий белгилаб берадилар. Сувда узоқ бўлиш организмга ёмон таъсир этади, нерв системаси, юрак-томирлар системаси фаолияти бузилади. Одам титраб, ўзини ёмон сезади, боши огрийди, бўшашади. Қуёшда кўп бўлганда эса офтоб уриши мумкин.

СССРнинг жанубий денгиз қирғоқларида чўмилиш мавсуми 5—6 ойга етади, чўмилиш мавсуми ҳаво ҳарорати 20°С бўлганда, сувники 18°С бўлганда бошланади, ҳаво ҳарорати 15 °С, сувники 14 °С бўлганда тўхтайди.

Одам денгизда чўмилганида ўзини қандай сезишига қараб, сувда қанча вақт бўлишни белгилаб олиши зарур. Чўмилиш жараёнида сувда иссиқлик мувозанати аста-секин камаёди, организмнинг иссиқлиқ ажратиши зўраяди. Сув ҳарорати 17—18° С бўлганда денгизда 5—6 минутгача, 19—20°С бўлганда 7—10 минут, 21—22° С да 10—15 минут, 25° С бўлганда эса 15—20 минут чўмилиш мумкин.

Беқувват ва касал одамлар денгизда санаторий-курорт режими схемасига мувофиқ чўмилишлари керак. Нерв системаси, юрак, томирлар, ўпка ва буйраклари касал, беқувват беморлар сув ҳарорати камида 19—20°С

бўлганда чўмилишни бошлашлари керак. 1 дан 4 ёшгача бўлган касал ва нимжон болалар денгизда чўмилтирилмайди, балки денгиз сувини аввал 30—28° С гача иситиб, бадани артилади, кейин сув ҳарорати 25—24°С гача аста-секин пасайтирилади. 5 ёшга тўлган болаларга улар иқлимга ўрганиб қолганларидан сўнг одатда денгизда чўмилиш тавсия этилади, бироқ болалар аввал бунга тайёрланган бўлиши (денгиз сувида баданни артиб туриш) керак.

Беқувват кишиларга денгизда нонуштадан 1—1,5 соат ўтгач чўмилиш тавсия этилади. Бир оз исиб олиш учун денгиз сувига тушиш олдидан ҳаво ваннаси олиш керак. Чўмиладиган одамлар бир қатор фойдали маслаҳатларни билиб олишлари керак.

Махсус ажратилган жойда — пляжда чўмилиш лозим;

— сувга белгача тушиб тўхташ, бош билан сувга тез қўмилиб олиш, кейин сузиш керак;

— овқатлангандан кейин камида 1,5—2 соат ўтмасдан чўмилиш мумкин эмас;

— чарчаганда, исиб кетганда ёки терлаб турганда бирдан сувга тушиб бўлмайди;

— кучли оқимга тушиб қолганда унга қарши сузиш ярамайди, нафас олишни бузмай, оқимни кесиб, аста қирғоққа яқинлашиб сузиш лозим;

— қўл бармоқлари тортиша бошласа, уни куч билан мушт қилиш, қўл билан нарса отаётгандек, уни илиб олаётгандек ҳаракат қилиш ва қўлни ёзиш керак.

— болдир тортишиб қолса, энгашиб иккала қўл билан тоvonни ушлаш ва куч билан тиззадан букиш керак.

Бир-икки йил чиниққандан кейин сув муолажасидан сўнг баданни нам сочиқ билан сал артинг ва шамолсиз жойда баданни қуритинг. Агар тери «товуқ териси»га ўхшаб қолса, 1—2 минутдан сўнг жисмоний машқ қилинг, ўзингизни массаж қилинг. Машқлар комплексининг ҳаммасини бирданига бажариш шарт эмас, ўзингизга осон туйилган машқларни танлаб олиш мумкин, шунда бир оз исийсиз ва чарчамайсиз ҳам. Машғулотлардан сўнг пульс кўпи билан 15—20 зарбга ортиши мумкин. Агар нагрузкани яхши кўтарган бўлсангиз, 5—10 минутдан сўнг пульс аслига қайтади.

Организми етарлича чиниққан одамлар чиниқтирувчи муолажаларни ўз-ўзини массаж қилиш ва жисмоний машқлар билан бирга олиб боришлари мумкин. Нимжон, чиниқмаган одамларга кучларига яраша комплекс элементларни танлаб олишларини тавсия этамиз. Бир

одам ҳавода, бошқаси сувда чиниқишни ёқтиради. Жисмоний машқлар ва ўз-ўзини массаж қилишга келганда, уларни ҳаммага тавсия қилиш мумкин. Тавсия қилинаётган жисмоний машқлар марказий нерв системаси фаолиятини, периферик қон айланишини яхшилади, димланиш ҳодисаларини йўқотишга ёрдам беради, шишларнинг олдини олади.

Ўз-ўзини назорат қилиш кундалигини тутинг, унга ўзингизни қандай сезаётганингизни, меҳнат қобилятингизни, қандай ухлаётганингизни, пульс, нафас теълигини, юракда оғриқ зўрайгани, бош ёки бўғим оғригани, бош айланганини, шамоллаш касалликларини ёзиб боринг. Бундай кундалик даволовчи врачга сизнинг аҳволингизни баҳолашга ёрдам беради, зарур давони буюришга ва чиниқтирувчи муолажаларга тузатиш кириштишга ёрдам беради.

Болалар учун сув муолажалари. Сўнгги пайтларда болаларнинг сув муолажаларига катта аҳамият бериляпти. Уларнинг янги туғилган пайтидан сузишга ўргатиляпти. Москва поликлиникаларида ёш оналарга чақалоқни сувда балиқдек сузишга, шўнғишга ўргатиш учун консультация беришади. Бироқ сув муолажалари мактабгача тарбия ҳамда мактаб ёшидаги болалар учун ҳам жуда фойдали. Сув болаларнинг соғлом, бақувват, чидамли бўлиб ўсишга ёрдам беради. Бассейнда чўмиладиган болалар жисмоний ва ақлий жиҳатдан тезроқ ривожланади, кўп шамолламайди, улар бесаранжом бўлмайди, меҳнат қобиляти яхши бўлади.

Б. П. Андриевский ва В. И. Ветков болаларнинг чиниқишида бассейнларнинг фойдасини текшириб кўрдилар. Бассейнлари бўлмаган 2 та болалар комбинати (ҳаммаси бўлиб 1766 одам) кузатилди. Мактабгача тарбия муассасасининг иккала группаси деярли бир-бирига бевосита яқин жойлашган, иш тартиби, социал-демографик состави, медицина ходимлари ва бошқа ходимлар сони, болалар сони, ёши, соғлиқ ҳолати деярли бир хил эди.

Жадвалда болалари шамоллаб қолгани туфайли вақтинча ишга боролмай қолган оналар ҳақида маълумотлар келтирилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, фарзандлари бассейни йўқ болалар муассасасига қатнайдиган оналар биринчи йил ҳам, иккинчи йил ҳам кўпроқ ишга боролмай қолганлар. Бунда бассейндан фойдаланадиган болалар группасида бу кўрсаткич йиллар бўйича ҳам ўзгармаган. Айни пайтда бассейни йўқ группадаги болалар груп-

Касал болаларини парвариш қилиш учун вақтинча ишдан қолган оналарнинг бир йилдаги ўртача кўрсаткичлари (100 та онага 1 та бола ҳисобида)

Болалар муассасалари	Биринчи йил		Иккинчи йил	
	ҳаммаси	касаллик ва- рақасига ҳақ тўлаш билан	ҳаммаси	касаллик ва- рақасига ҳақ тўлаш билан
Бассейн бор	432,0	83,9	426,0	110,7
Бассейн йўқ	595,9	127,6	245,8	245,8

пасида у биринчи йилдагига қараганда кескин ортиб кетган.

Ўтказилган текширишлар шуни кўрсатдики, мактаб-гача тарбия болалар муассасаларида бассейнлар ташкил этиш болалар ўртасида шамоллаш касалликларининг камайишида, шунингдек касал болага қараш учун оналарнинг иш кунини камроқ йўқотишида муҳим роль ўйнайди. Текширув натижалари барча болалар муассасаларида болаларни чиниқтириш учун сузиш бассейнлари ва бошқа иншоотларни қуришни тавсия этишга имкон беради.

Қўпгина болалар боғчасида кўм-кўк ўйин майдончалари ўртасига жойлашган бассейн суви қуёш тафтида исиб туради. Ёзнинг жазирама иссиқ кунларида кичкинтойлар қий-чув қилиб, маза қилиб чўмилишади. Ҳаво бўлут кунлари бассейндан фойдаланилмайди. Мактабларда сув билан чиниқиш озми-кўпми йўлга қўйилар экан, сузиш дарсларининг бир қатор сериялари ташкил этилади, бу мақсадда болалар стационар бассейнларга олиб борилади. Бироқ курс тугаши билан синф бассейнга бормай қўяди.

Ҳақиқатда болалар муассасаларига типовой бассейнлар керак, улар йил бўйи ишлайдиган, ҳамма ёшдаги болаларга мослаштирилган бўлмоғи лозим. Бу вазифани Москва типовой ва илмнй-текшириш институти архитекторлари ҳал қилдилар. Бу ерда ишлаб чиқилган бир қаватли бассейнлар болалар боғчаси ва умумтаълим мактаби ёнида қура бошланади. Эксперимент тугагандан кейин бассейнларнинг типовой бинолари болалар ва мактаб комплексларининг одатдаги элементларига айлантирпади.

Иккала лойиҳа бир-биридан унча фарқ қилмайди. Бино жамоат бинолари учун ишлатиладиган темир-бетон панеллардан монтаж қилинади. Улар болалар муассасалари биноси ёнига ўртадан ўтадиган усти ёпиқ йўл

қилиб ёки алоҳида қурилиши мумкин. Иккала ҳолда ҳам улар бир неча болалар муассасасига хизмат қиладиган қилиб қурилади: мактаблар учун қурилган бассейнларга кунига 320 та бола, болалар боғчалариникига эса 200 та бола қабул қилинади.

Бассейнлар фақат профилактика сув муолажалари учун эмас, асосан болаларни сузишга ўргатиш учун қурилади. «Қурбақача»нинг сув юзаси — $12,5 \times 6$ метр, чуқурлиги атиги 30 сантиметр. Ўқувчилар ваннаси — 275 квадрат метр, унда бемалол сузиш ва мусобақалар ўтказиш мумкин. Лойиҳада қўшимча бинолар: вестибюль, ечиниш хонаси ва душхона, хлорлагич, методика кабинети, тренер хонаси, медицина ҳамшираси, лаборатория хоналари қуриш планлаштирилган. Бассейнда вентилиция, сувни иситиш, бинони иситиш ускуналари, дезинфекция воситалари бўлади.

Бироқ мактаб бассейнларининг ўзига хос хусусияти борки, бу барча ёшдагиларга хизмат қилиши мумкин. Кечқурун бу бассейн катталар ихтиёрида бўла олади.

«Юришдан олдин — сузиш» шиори йил сайин кенг қулоч ёймоқда. Ватанимиз пойтахтининг бир қатор поликлиникаларида кичкинтойлар З. П. Фирсов, В. А. Гутерман ишлаб чиққан методика бўйича сузишга ўргатилади. 1980 йили З. П. Фирсовнинг Юришдан олдин — сузиш» деган китоби чиқди. «Здоровье» журналида чақалоқларни сузишга ўргатиш дарслари бериб борилди. И. Б. Чарковский методига биноан кичкинтойлар анча кенг днапазондаги 15°C дан — 34°C гача бўлган ҳароратда чўмилтирилади. Сув ҳарорати қанчалик паст бўлса, бола сувда шунчалик кам бўлади. Иккинчидан бола сувда ва сув остида эмизилади. Масалан, чақалоқ Наташа она сутини сув остида эмди. Уч ёшли Алёша сувда «балиқ»ни қувишни яхши кўради: сувга шўнғиб, сув остида олма ёки апельсиндан тишлаб ейди. «Бунинг нима кераги бор?» дерсиз балки. Уйқу билан эмиш — чақалоқ учун энг яхши ҳаракатдир. Агар бола сувда эмиб, ухласа, яна яхши. Бундан ташқари, чақалоқ сувда узоқ (30 секундга қадар) бўлганда чарчайди, уйқу эса бу пайтда унинг кучини тиклайди.

Чақалоқни сузишга ўргатишнинг соғлиққа кўрсатадиган фойдаси нималардан иборат? Бундай болалар шамоллаш касалликлари билан кўп оғримайди, улар чиниқади, ўз тенгдошларидан жисмоний ва ақлий жиҳатдан ўзиб кетади. Чақалоқни сувга ётқизиб, бўшлиқда ҳаракат қилишига имкон берамиз, бу унинг тафаккурини ривожлантиради.

Ота-оналар боланинг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам беришлари, бунда ҳеч қандай сунъий воситаларга мурожаат қилмасликлари керак. Улар болага жуда ёшлигидан у атроф-дунёнинг бир бўлаги эканини, ҳаёт унинг чаққон, жасур ва ақлли бўлиши учун кўмаклашишини сингдиришлари лозим. Боланинг қалбига ҳали жуда ёшлигида, ҳали у табиийлигида кириб бориш лозим. Одам бепоеъ ва гўзал оламни ана шундай англаб олади.

Москвадаги Варшавский шоссега жойлашган Сув спорти саройида қизиқ текширув ўтказилди, у икки йил давом этди. Унинг ташаббускорлари — Лихачев номли автомобиль заводи болалар боғчасининг тарбиячилари ва врачлари эди. Эксперимент мақсади — завод болалар боғчасидаги тайёрлов группа болаларини сузишга ўргатиш эди.

Педагоглар ва педиатрлар агар ўғил ёки қиз жисмонан яхши ривожланган бўлса, биринчи синфга борганда қийналмаслигини аллақачон пайқаган эдилар. Сузиш эса организмни жуда яхши чиниқтиради. Сузишнинг болага яхши таъсири кўпчиликка маълум. Бироқ болаларни оммавий сузишга ўргатиш унча осон иш эмас экан. Кичик спортчиларни бассейнга олиб келиш учун автобус керак, махсус медицина текшируви ўтказиш лозим. Бу ерда ташаббускорларга корхона коллективлари ёрдамга келдилар. 800 та бола чўмилишни ўрганди, кейинги йили улар сони яна ортди. Ташаббускорлар мақсадга етишди — ЗИЛ даги болалар боғчасининг ҳамма битирувчилари сузишни ўрганди.

Экспериментни ўтказиш дастлаб анча қийин бўлади. Болалар ахир нозик бўлади, хона форточкаси очиқ бўлса ҳам шамоллаб қолади. Бу ерда эса улар сувда анча-мунча вақт бўлишларига тўғри келади. Дастлаб баъзи болалар касал бўлиб қолишди, машғулотларга тўла қатнай олишмади. Аммо кўп ўтмай бақувват бўлиб қолишди.

Болалар сузишни жуда яхши кўришади. Бассейнда машғулотлар қувноқ ва жонли ўтади. Болалар аввал залда 10—15 минут шуғулланишади, разминка қилишади, машқлар бажаришади, буларнинг ҳаммаси сузиш техникасини эгаллашда ёрдам беради. Сўнгра сувга тушишади. Сузишга ўрганишнинг дастлабки босқинида болаларга тўғри нафас олиш ва сувда тўғри туриш, сўнгра кўкракда ва чалқанча қисқа масофа тўхтамай сузиш ўргатилади. Масофа аста-секин узайтириб борилади. Худди мактабдаги каби бола контрол машқ учун баҳо

олади. Машғулот охирида озгина дам олиш, сувда тўп ўйнаш, шўнғиш мумкин. Шундан кейин болалар боғчаларига қайтиб, тушлик қилишади. Натижалар яхши бўлди — болалар қувватга кириб, чиниқиб, камроқ касалланадиган бўлиб қолдилар.

ШИФОБАХШ БУҒ

Баъзи одамлар «ҳаммомга боришнинг нима кераги бор, уйдаги ваннада чўмилишнинг ўзи етмайдими», дейдилар. Уларнинг фикрига қўшилиб бўлмайди. Кўп минг йиллардан бери одамзод олиб борган тажрибалар буни рад этади. Эрамиздан 1800 йил муқаддам ҳиндларнинг муқаддас «Веда» китобида («Ҳаёт ҳақидаги илм») сув шифобахш, у иситмани туширади, барча касалликларда даво бўлади, дейилган. Қадимги ҳинд донишмандлари ҳикматида мана бундай дейилади: «Ювинишнинг ўнта афзаллиги бор: у ақлни тиниқ қилади, одам енгил бўлади, сув одамга тетиклик, саломатлик, куч-қувват, ҳусн, ёшлик, покизалик бахш этади, тери чиройини очади ва гўзал аёллар диққатини тортади».

Мохенждаро қазилмаларида топилган ҳаммомлар бундан беш минг йил аввал қурилгани маълум бўлди. Ғарбий Тянь Шань тоғ бағирларида камида минг йил муқаддам қурилган ўрта аср ҳаммомларининг қолдиқлари топилган. Археологлар уни қадимги шаҳар — Таразда, Ўрта Осиёдан шарқий Туркистонга томон йўналган буюк савдо йўлида топганлар.

X—XII асрларда қурилган, жуда кам учрайдиган ҳаммом қолдиқларини Жамбул тарихий-ўлка музейи территориясига кўчириш маъқул кўрилди, бу музейда қадимги давр моддий маданиятининг жуда кўп буюмлари тўнланган.

Қадимги Римда шахсий гигиенанинг оддий элементларига амал қилиш қаттиқ талаб этилар эди. Ривожланиб бораётган шаҳарларда, жазирама офтобда, тор-танқис жойларда минглаб одамлар истиқомат қилар ва ишлар эди. Бундай шароитлар ҳар кун ювинишни талаб этарди. Шунинг учун ҳам римликлар қаерда яшашмасин, ҳаммом ёки термалар қуришарди (лотинча терма — иссиқ деган маънони билдиради).

Қадимги Римда ҳашаматли болохонадор уйлар — кўшклар фақат гигиена иншооти бўлиб қолмай, балки улар маданий ва жамоатчилик маркази ҳам эди; бу ерда кутубхона, зиёфатлар ва йиғилишлар ўтказиладиган

заллар жойлашган бўларди. Рим кўшклари қуллар меҳнати билан бунёд этиларди, ўша замон кишиларидан қолган маълумотларга кўра, императорлар Рим халқига инъом қилган энг яхши совға эди бу.

Буғнинг организмга яхши таъсирини одамлар биллиб олишганидан кейин, турли даражада ривожланган мамлакатларда буғли ҳаммом қурила бошлади. Бундай ҳаммом Грецияда, Римда, Россияда ва ҳатто бундай маданият марказларидан узоқда жойлашган Америка қитъасида ҳам машҳур бўлди. Ҳаммом (баня) сўзи лотинчада «бальнеум» бўлиб, «прогнать боль» — касалликни қувлаш мазмунини билдиради. Ҳаммомнинг фойдаси ҳақида Геродот ва Аристотель, Гиппократ ва Гален, Овидий ва Гораций ёзганлар.

Ҳаммом ўз моҳиятига кўра икки турга бўлинади: рус ҳаммоми ва Рим ҳаммоми. Бошқа ҳамма ҳаммомлар — ўша ҳаммомларнинг вариантларидир. Рим ҳаммомида энг иссиқ хонадаги ҳаво қуруқ, руслар ҳаммомидаги буғхонада эса ҳаво нам бўлади, ана шулар билан улар фарқланади. Қачонлардир бу ҳаммомларни ўзига хос ном билан «иссиқ ҳаво ванналари» ва «буғ ванналари» деб ажратишарди.

1829 йили А. С. Пушкин Кавказ орқали Арзрумга бораётиб, Тбилисида тўхтаган эди. У Тифлис ҳаммомига тушганини, бундай ҳашаматли ҳаммомни Россияда ҳам, Туркияда ҳам учратмаганини ёзган эди.

Грузия минерал сувларга бой — бу ерда 600 дан ортиқ булоқ ва парма қудуқлари мавжуд. Грузияда ер ости иссиқ сувлари кўп. Олимлар ва мутахассисларнинг фикрига кўра, иссиқ сув манбалари 60 та группасининг запаси йилига 350—400 миллион кубометрли ташкил этади. Бундай сувлар республика пойтахтида ҳам кўп. Тбилиси сўзи топонимикасининг сероводород манбаларига боғлиқлиги бизгача етиб келган маълумотларга қараганда эрамининг бошидаёқ аниқланган эди. «Тбили» — грузинча иссиқ (теплый) демакдир.

Афсоналарда ҳикоя қилинишича, бир неча юз йиллар муқаддам Грузия шоҳи Вахтанг Горгасал ов қила туриб, қирғовулни отади. Шоҳ иссиқ сувга тушган қирғовулни эндигина оламан деб турганида, у сувдан кўтарилиб, тоғ ўрмонига томон учиб кетади. Ана шу шифобахш сув ёнида Тбилисига асос солинади.

Суви таркибида олтингурут бўлган ҳаммомлар Тбилисида ҳозирги кунга қадар бор. Улардаги сув ҳароратининг йиллар муқаддам қандай бўлса, ҳозир ҳам шуни-

дай, иссиқлиги турлича — 24°C дан 52°C гача. Олтингургуртли сув бор жойда республикада энг йирик даво муассасаси — Тбилиси бальнеология курорти пайдо бўлди, бу ерга ҳар йили мамлакатимизнинг турли бурчакларидан, чет эллардан келиб даволанишади.

Тожикистоннинг тоғли райониға жойлашган Хожабоби гарм курортида қурилган шифохонада ер бағридан чиқиб турган буғ бу муассасанинг асосий «дориси» ҳисобланади. Бу ердаги сув таркибида минерал тузлар ва микроэлементлар концентрациясининг жуда юқорилиги билан шифобахшдир. Олимлар юрак, қон томирлар, периферик нерв системаси касалликлари ва бошқа хасталикларни даволашда жуда самарали эканига тан бердилар. Тожикистон тоғларида кўпгина шифобахш минерал манбалар аниқланган ва улардан фойдаланилади.

Рус ҳаммоми Россияда пайдо бўлди, у жуда кўп мамлакатларда машҳур. Рус ҳаммомини Россияда узоқ вақт яшаган врач Антонио Пуньес Рибера Санчес ташвиқот қилган эди. У 1774 йили чиқарган трактатида Россиянинг буғли ҳаммоми ҳақида фикр юритиб, бу ҳаммом саломатликни мустаҳкамлайди ва асли ҳолиға келтиради, деб ёзган эди. Санчес ва бошқа билимдонлар шарофати билан буғли ҳаммомни бизнинг намунаға қараб бутун дунёда қура бошладилар. Айтайлик, фин саунаси рус ҳаммомининг эгачиси.

Оддий рус ҳаммомини ҳамма жойда, ертўлада ҳам курси бўлади, поли, девори, шипи ёғочдан бўлса бўлгани. Яна тош ҳам керак. Тош печка бўлади ёки тошнинг ўзи бўлаверади, уни қиздириш ва буғ чиқиши учун сув сепиш керак. Рим ҳаммомида организмда моддалар алмашинуви эртароқ тезлашади, одам тез озади. Қуруқ иссиқ ҳаво териға кучлироқ таъсир этади, у, масалап, подаграда ёки ревматизмда нам иссиққа қараганда кучлироқ таъсир этади. Рус ҳаммоми ҳам моддалар алмашинувини тезлаштиради, организм енгил тортиб, гўё янгиланади.

Рус ҳаммоми дунёға машҳур. Бу бежиз эмас. Унда фин саунасининг иссиғи, қадимги Римдаги болохонадор ҳашаматли уйларнинг буғи, япон сентоси сувининг гипротермик таъсири бор. Рус ҳаммомининг ўзига хос яна битта қимматли хусусияти мавжуд. Қизиб турган тошларға сув сепилганда одамға иссиқлик урилади, бу эса организмни чиниқтиради.

Ҳаммом қурилиш ишлари Европада ривож топган бир пайтда Шарқ мамлакатларида ҳам ҳаммомлар қурила бошлаган. Шарқ ҳаммоми квадрат шаклда, оқланган ва

озода, 4 хонадан иборат бўларди. Айрим серҳашам ҳаммомларда хоналар сони кўпроқ эди. Махсус мослаштирилган ўчоқлар ёрдамида мармар пол қиздириларди. Полга тинмай сув сепиб туришарди, шунда иссиқ буғ ҳосил бўларди. Ҳаммом бўғхонасининг ўртасида тагидан иситиладиган супа бўларди. Ювинувчилар махсус ёғоч ковуш кийишарди, чунки мармар полнинг ҳарорати баланд, 40—60°C ёки 50—75°C бўлиб, унда ялангоёқ юриб бўлмасди. Ҳаммомда аввал курсида ўтириб ювинишни бошлашарди, сўнг иссиқ мармар супага ётишарди. Шу тариқа ҳаммомга тушган одам чорак соат давомида буғланарди. Массажчи ходим уқалаб қўярди. У курсида ўтирган одамни 15—20 минут давомида уқалаб, хушбўй совун билан бошдан-оёқ ювиб қўярди. Шундан кейин ювинаётган одам иссиқ сувга тўла мармар ванналарда чўмиларди. Ювиниб бўлган одам дам олиш хонасига кирарди. Бу ерда ходимлар уни чойшаб билан артиб қўйишарди. Шу ерда у дам олиб, кийиниб, ҳаммомдан чиқарди.

Ўзбекистонда, жумладан Андижон, Фарғона, Наманган, Тошкентда ва бир қатор район марказларида қадимий миллий ҳаммомлар ишлаб турибди. Бундай ўзбек ҳаммомлари бир неча хонадан иборат бўлиб, томи гумбаз шаклида ишланган. Ўтхона ташқарига жойлашган, шу сабабли, хоналарга ис ва тутун кирмайди. Ўзбек миллий ҳаммомлари асосан уч хонадан иборат бўлади. Биринчи қисми ечинадиган ва кийинадиган умумий катта хона, иккинчиси совуқхона, учинчиси ювиниш хоналаридир.

Ҳаммомнинг ювиниш хоналари аста-секин исиб борадиган қилиб қурилган. Учинчи қисмда буғхона бўлиб, кишилар унда ўтириб ёки ётиб олиб терлайдилар. Хонада тошдан ёки гиштдан ясалган супачалар бўлади. Ечиниш, кийиниш хоналарининг ҳарорати тахминан 20°C, совуқхона ўртача 30°C ва ювиниш хонаси ҳарорати 45—60°C бўлади. Бунда ювинувчи ўз организмни юқори ҳароратга аста-секин ўргатиб боради. Бу типдаги ҳаммомларнинг афзаллиги шундаки, ҳар бир одам иссиқлиги ўзига мос келадиган хонада ювинади.

Ҳаммомда иссиқ таъсирида мунтазам чиниққан одам организми табиатнинг турли ноқулай шароитларида иссиқлик мувозанатини сақлайди. Бу эса одамни шамоллаш касалликларидан эҳтиёт қилади. Ҳаммом юрак мускулларига яхши таъсир этади. Ҳаммом таъсирида қоннинг оқиб келиши, буйракда сув-туз алмашинуви яхшиланади.

Буғнинг одам организмга таъсирини айтиб ўтиш керак, бу кўп дориларга қараганда яхшироқ ёрдам беради. Организмда моддалар алмашинуви зўрайди, бадан ғарақ-ғарақ терлайди, тер билан моддалар алмашинувининг сўнгги маҳсулотлари — шлаклар организмдан чиқиб кетади. Натижада буйрак иши енгиллашади, ахир кўпгина шлаклар организмга зиён келтиради. Иссиқдан кенгайган майда қил томирлар — капиллярлар ички органлардан гўё қонни ўзига олади ва бу билан димланиш ҳодисаларини бартараф этади. Одам буғхонада хивич билан ўзини уриб, савалаганда, мочалка билан ишқалаганда ўзини-ўзи массаж қилган бўлади, бунда мускуллар, бўғимлар, бойламлар қон билан яхшироқ таъминланади. Шунинг учун ҳам «ҳаммомдаги хивич пулдан қиммат» деган гап бежиз айтилмаган. Устан совуқ сув қуйганда томирлар тораяди, гоҳ иссиқ, гоҳ совуқ сув қуйиш склерознинг олдини оладиган ажойиб гимнастикадир.

Алмашинув процесслари, қон айланиши ва нафаснинг тезлашиши туфайли одам чарчоғи ёзилади, тетик бўлиб, кайфияти кўтарилади, енгил, қушдек бўлиб қолади. Бундан ташқари, иссиқ ва массаж таъсирида шикастланган тўқималар тезроқ тикланади, яралар тезроқ битади. Шунинг учун ҳам ҳаммом спортчиларнинг сеvimли «дориси» ҳисобланади. Ҳаммом нерв-мускул системаси, нафас органлари, хирургик операция оқибатлари каби кўпгина касалликларга даво бўлади. Юқорида айтганимиздек, ҳаммом одамни чиниқтиради, организм температуранинг тез ўзгаришига ўрганади, натижада у иссиқ ва совуқни яхши кўтаради.

Бироқ буғхонада узоқ ўтириб бўлмайди, буғ жуда кучли таъсир қиладиган муолажа. Бу ерда 5—7 минут ўтириш етарли, чунки бундан ортиғи одамни қиздириб юбориши, иссиқ уришининг дастлабки босқичи пайдо бўлиши мумкин. Бунда бош айланади, одам бўшашиб, ҳарсиллайди. Буғхонадан чиқиб, совуқхонага ўтиш керак, бу ерда тана ҳарорати тахминан 15 минутдан сўнг нормага тушади. Агар совуқ душ тагида турсангиз, бунга 2—3 минутда эришиш мумкин. Бизнинг ота-боболаримиз қишда ҳаммом буғхонасидан югуриб чиқиб, баданларига қор суртишган ёки устларидан совуқ сув қуяйишган.

Буғхонадан билиб фойдаланиш керак, баъзилар «ботирлик» қилиб, ҳаммомга тушганда буғхонага беш-олти марта кирадиган бўлса, у ерда ярим соатлаб ўтирса, ўзига зиён келтиради. Худди дори каби, буғхонада ўти-

ришнинг ҳам ўлчови бор. Буғхонага уч-беш марта 5—7 минутдан кириб чиқилса, етарли бўлади. Албатта бунда одам ёшини ва соғлиғини ҳам ҳисобга олиш керак. Врач ўрин-кўрпа қилиб ётишни буюрган бўлса, ҳаммом буғхонасига кириш мумкин эмас. Юрак-томир касалликлари, силли бор беморлар, оғироеқлар (ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида) буғхонага кирмасликлари керак. Баъзилар болани ўргансин деб буғхонага олиб кирадилар. Болани буғхонага фақат 2—3 марта 1—2 минутга олиб кириш мумкин, бунинг асло унутманг. Ҳаммом буғхонасига ўтириш ўзининг физиологик таъсирига кўра бир ҳафталик тренировканинг ўрнини, масалан, лўкиллаб югуриш ўрнини босади.

Ҳаммом юқоридагилардан ташқари, шамоллаш, тумов, юқори нафас йўллари катари, шунингдек сурункали бронхит ва бошқа ўпка касалликларига шифо бўлади. Тери лат еганда, бўғим чиққанда, чўзилганда, шунингдек ревматизмда, подаграда ҳаммомнинг фойдаси кўп. Касалдан турган одам ҳаммомга тушса, тезроқ қувватга киради. Қайин дарахти хивичи шифобахшлиги билан ажралиб туради. У жисмоний таъсир қилишидан ташқари, турли фармакологик таъсир кўрсатади, чунки унда фитонцидлар ва бошқа муҳим биологик актив моддалар бўлади.

Ҳаммомда буглангандан ва ҳаммомдан чиққандан кейин ичимлик ичилади, булар квас ёки ўсимликлардан ва мевалардан тайёрланган ичимликлар бўлади. Буғхонада ўтирган одам ўсимлик дамламасидан ичса, буғнинг шифобахш таъсири ошади. Бу айниқса ўпка касалликлари, юқори нафас йўллари шамоллаши, томоқ оғришининг олдини олиш ва даволашда фойдали. Қуйидаги ўсимликлардан: маймунжон барги, малина, кўка, медунница, қора смородина, далачай, қизилбарг (кипрей), иттиканак, тоғжамбил, райхон гули ва баргидан дамлама тайёрлаш мумкин. Бу мақсадда кучли таъсир қиладиган ва заҳарли ўсимликлардан фойдаланиш асло мумкин эмас.

Ҳаммомга кираверишга ва ҳаммомга янги кесилган арча ёки қарағай новдаси ташлаб қўйилса, тайганинг ёқимли шифобахш ҳиди анқиб туради.

Оч қоринга ёки жуда тўйиб овқат еб, буғхонага кириб бўлмайди. Ҳаммомга тушишдан олдин озроқ мева ёки сабзавот еб олса бўлади. Жуда чарчаган бўлсангиз, буғхонага кирманг, бу борада врач билан маслаҳатлашинг.

Ҳаммомда, спортдаги каби, нағрузкани аста-секин

ошириш, совуқ ҳароратдан иссиғига аста-секин ўтиш қондасига амал қилиш керак, ёки аксинча. Асло нагрукани ошириш мумкин эмас. Буғхонага киришдан олдин устан сув қуйиш керак, лекин совунлаб ювиниш ва бошни ҳўлламаслик лозим. Юқори ҳароратни кўтара олмайдиган одам бошига жун қалпоқча кийиб олади ва уни дам-бадам ҳўллаб туради. Қўлга енглик кийишни ҳам унутманг.

Буғхона аёллар учун кўпгина косметик муолажа ўрнини босади. Ҳаммомдан чиққандан сўнг тери юзасидаги ўлган ҳужайралар осон кўчиб кетади, тери юмшоқ, майин бўлиб қолади. Тегилли парҳезга риоя қилинганда ортиқча семиз одам ҳаммомда озади. Ҳаммомда врач тавсияларига амал қилинг.

Одам ҳаммомда кўп суюқлик ва калий, магний, хлорид каби моддаларни йўқотади. Шунинг учун ҳаммомдан кейин минерал сув, чой, шарбат ичиш лозим. Озгина туз қўшилган помидор шарбати, янги мевалар ёки мева жуда фойдали, улар фақат ташналикни қондириб қолмай, балки йўқотилган тузлар ўрнини тўлдиради. Ҳаммомда одам ўзини қандай ҳис қилаётганига эътибор бериши керак. Агар одам бўшашса, боши оғриси, боши айланса, кўнгил айниса, гандиракласа, териси ачишса, ҳаммомдан чиқиб, дам олиш хонасида ўтириши керак. Бу нохуш ҳодисаларни «ўтиб кетар» деб чидаб ўтириш иссиқлик уришига олиб келади.

Ҳаммомда чўмилишга доир барча тавсиялар амалда соғлом бўлган одамларга мўлжалланган. Бирор касаллиги бор одам фақат даволовчи врач рухсати билан ҳаммомга тушиши мумкин.

Ҳаммомнинг яна бир яхши томони — бактерицидлик хусусияти ҳақида айтмай илож йўқ. Турли мамлакат олимлари синчиклаб ўтказган текширишларда иссиқ ҳаммомдан ҳатто кўпчилик одамлар ювиниб кетгандан кейин ҳам касаллик қўзғатувчи бактерия топилмаган. Қизиб турган ҳаммом ҳамма ёқни стерил қилиб қўяди, бу ерда бадандаги микроблар ҳам ўлади.

Ҳаммомга тушадиганлар қуйидаги қимматли маслаҳатларни билиб қўйсалар яхши бўлади:

— ҳаммом фойдали, лекин ҳар қандай жисмоний машқ каби унда бўлишнинг меъёри бор;

— бадан жуда қизиб кетмасин десангиз, буғхонага киргач, дарров юқори токчасига чиқиб олманг. Аввал бир оз пастроғида туринг.

— оч қоринга ёки қоринни тўйдирган заҳоти ҳаммомга тушманг;

— озгина ичкилик ичиб буғхонага кириш фақат зарарли бўлмай, балки хавфли ҳамдир;

— ҳаммомдан чиққач, чекманг;

— гоҳ иссиқ, гоҳ совуқ сув қуйиш муолажаси бир мартада эмас, балки ҳар гал ҳаммомга тушганда икки-уч марта такрорлаганда фойда қилади.

— ҳаммомга ҳар ҳафтада тушинг.

Ҳаммом ихлосмандлари ўртасида ширин буғ деган тушунча бор. Буғхонанинг ҳиди яхши бўлиши учун рус ҳаммоми рецепти буғхонада тарвуз, хантал, эвкалипт, асал, липа, хвой, мойчечакдан фойдаланиш мумкин.

Гигиена нормаларига кўра, ҳар бир минг шаҳар аҳолисига учта ҳаммом ўрни, ҳар минг қишлоқ аҳолисига — еттита ўрин тўғри келиши керак. Россия Федерациясида шаҳарда 3,5 ўрин, қишлоқда 6,4 ўрин тўғри келади.

Сауна — финларнинг ҳаммоми, унинг ҳавоси қуруқ бўлади. Сауна комплексига душ, бассейн ва арча тахтаси, камера киради. Электр спирал гранит тошларни қиздиради, ҳарорати 90° C га кўтарилади, ҳаво намлиги 10—15% бўлади. Бундай ҳаммомларни завод ва фабрикалар маиший биноларда ўз кучлари билан қурмоқдалар. Уларга одамлар тобора кўплаб бораёптилар. Иш тугагач одамлар саунага йўл оладилар. Шуни айтиш керакки, «енгил буғ» ишқивозлари ўртасида шамоллаш касалликлари камайди.

Саунага кириш икки-уч циклни ўз ичига олади, аввал иссиқ хонада 5—12 минут (агар бу ерга биринчи марта келган бўлсангиз, 5—8 минут) турилади, кейин бутун бадан 3—12 минут мобайнида совитилади ва 15—20 минут дам олинади. Бироқ муолажа давомлиги одамнинг ёшига, соғлиғига, чиниққанлигига, шунингдек совиш усулига (душдами ёки совуқхонадами) боғлиқ бўлади.

Саунанинг иссиқхонасига кирганда аввал ишни қуйи зинапоядан бошланг, сўнг аста-секин юқори зинапояга кўтарилинг. Зинапояларда ўтириш ёки ётиш мумкин, бунда оёқ бошдан юқорироқ қилиб кўтарилади. Иссиқхонадан чиқишга 2—3 минут қолганда оёқни осилтириб ўтиринг ва шундан кейингина саунадан чиқинг.

Муолажа пайтида мускулларни иложи борица бўшаштиринг, тинчланинг, гаплашманг. Муолажа пайтида ёки ундан кейин бирданига тез жисмоний машқ қилманг. Саунадан чиққач, баданни совунламанг. Дам олишга 30—40 минут ажратинг. Саунага ҳафтада бир марта тушсангиз, етади.

Буғхопага ёки саунага биринчи марта боришга отланар экансиз, аввал даволовчи врач билан маслаҳатлашниг. Упка сили, ўсмага мойиллиги бор одамлар ҳаммомга боришлари мумкин эмас. Тутқаноқда, декомпенсацияланган юрак етишмовчилигида, оғир стенокардияда, буйрак зарарланиши билан қон босими кўтарилиб кетганда, юрак касалликларида (сурункали ўпка, юрак, митрал стенозда) ҳаммомга тушиш ман қилинади. Барча касалликларнинг ўткир босқичида, иситмалаётганда, турли орган ва системаларда органик ва функционал ўзгаришлар рўйи рост намоён бўлганда, ўткир респиратор касаллигини бошдан кечиргандан сўнг, шуниндек ҳомиладорликда ҳаммомга тушиб бўлмайди.

Кўпчилиكنи болалар саунага тушиши мумкинми, деган савол қизиқтиради. Сўнгги йилларда қатор мамлакатларда, жумладан Финляндияда ва ГДР да ўтказилган текширишлар болаларнинг 3 ёшдан бошлаб саунага тушиши фойдали бўлади, деб топдилар. Бироқ муолажалар катталарга нисбатан енгилроқ бўлиши керак: буғхонада ҳарорат кўпи билан 60 — 70°C бўлганда болалар унга 5 минутдан икки марта киришлари мумкин. Болаларни совқотишдан асраш, жуда иссиқ ва совуқ ҳарорат таъсиридан эҳтиётлаш керак. Шунинг учун иссиқхонадан кейин совуқхона эмас, иссиқроқ душ тавсия этилади.

Жажжи ҳаммом — бу янгилик Харьков Бутуниттифоқ илмий-текшириш институти «электроаппарат» да яратилди. У кичикроқ саквояжга жойлаштирилган, оғирлиги атиги 11 кг. Бундай ҳаммомни ёқишнинг ҳожати йўқ, уни электр иситади. Тўр билан тўсилган иссиқлик вентилятори, скамейка, иссиқ гиламча ва жилд — саквояждаги нарсалар ана шулардан иборат.

Жажжи ҳаммом ортиқча вазни камайтиради, жисмоний ва асабий зўриқишни бартараф этади, шамоллаб қолган одамни ўзига келтиради. Ҳаммом бир неча минутда тайёр бўлади-қўяди. Сиз саквояжни очасиз, жилдни айлантирасиз, ичига ўтириб, замонки тортасиз. Сўнгга иссиқлик вентиляторини ишлатасиз. Бир неча минутда саквояж ичидаги ҳарорат 90°C ва ундан юқори кўтарилади. Жилд ичига йиғилган иссиқлик худди буғхонанинг ўзи. Орадан ярим соат ўтганда сиз бир килограмм озган бўласиз.

Иссиқлик вентилятори ишини назорат қиладиган вақт релеси муолажани қатъий дозалаб беради, иссиқ ҳаво оқимини автоматик равишда улаб ёки ўчириб туради. Бундай ихчам ҳаммомни Бошқирдистон АССР

Октябрь шаҳридаги кам вольтли электр аппаратуралар заводида ишлаб чиқариш йўлга қўйилган. Бундай ҳаммомга 10—14 кунда бир марта тушилади. 4—5 ой тушгандан сўнг 3—4 ой танаффус қилиш керак.

СЕРҲАРАКАТ БЎЛИНГ

Сўнгги пайтларда инсон мускул активлигининг тобора чегараланиб қолаётгани проблемаси катта қизиқиш туғдирмоқда. Техниканинг шиддат билан ривожланиши, ишлаб чиқаришнинг механизациялаштирилиши ва автоматлаштирилиши мускулнинг узоқ вақтгача ва бирмунча зўриқишини талаб қиладиган ишларнинг камайишига олиб келади. Ҳозирги замон кишисининг турмушини такомиллаштириш, ишдан ташқари пайтларда унга қулай шароит яратиб бериш ҳам мускул нагрузкасини камайтиради.

Камҳаракатлик одам организмга қандай таъсир қилади? Тараққиёт давомида қўлга киритилган нарсаларни инсоният йўқотиб қўймаёптимикин? Сўнгги аср мобайнида ер аҳолисининг спорт билан жадал шуғулланадиган маълум қисми, афсуски, озроқ қисми ажойиб натижаларга эришди, лекин бундай муваффақиятлар ҳозир ҳеч гап бўлмай қолди. Бундан икки минг йил аввал Элладада, Римда ва қадимги дунёнинг бошқа мамлакатларида қўлга киритилган рекордлар ва спорт муваффақиятлари аллақачон орқада қолиб кетди. Атиги йигирма-ўттиз йил бурун жуда катта муваффақият деб тан олинган ютуқлар орқада қолди. Бинобарин, ҳозирги замон кишиси организмнинг наслдан-наслга ўтиб келган мускул ишини бажарадиган потенциал имкониятлари сақлаб қолинган.

Айни пайтда спорт билан шуғулланмайдиган жуда кўп одамлар жисмоний имкониятларни тобора кам ишга солмоқдалар. Статистиканинг кўрсатишича, бу бир қатор хасталикларни, жумладан юрак-томир системаси касалликларини келтириб чиқарадиган сабаблардан биридир. Сўнгги йилларда юрак-томир касалликлари тобора кўпайиб бормоқда.

Узоқ вақтгача камҳаракат бўлишнинг соғлом одам организмга қандай таъсир қилиши етарлича ўрганилмаган эди. Бу масалани илмий жиҳатдан ҳал қилишда космик медицина асосий роль ўйнайди. Унинг асосий вазифаларидан бири вазнсизлик ва космик аппарат кабинасининг торлиги соғлом одамга қандай таъсир қилишини аниқлаш эди.

Сўнги йигирма йил мобайнида узоқ вақтгача кам-ҳаракат бўлишнинг соғлом организмга таъсири ўрганилди. Тўпланган тажрибалар, уларни умумлаштириш, анализ қилиш, англаш ҳозирги замон медицинаси учун ниҳоятда муҳимдир. Медицина қадим замонларданоқ ором олиш ва ўринда ётиш режимидан, яъни гипокинезиядан беморни даволашда муҳим восита сифатида фойдаланиб келади. Касал органга ором бериш — медицинанинг шиоридир. Бироқ бу қанчалик ғалати бўлмасин, турли касалликларда қанча вақтгача ўрин-кўрпа қилиб ётишнинг ҳар томонлама асосланган нормалари йўқ. Одатда бу врачнинг бой тажрибасига ва клиницистнинг сезгирлигига боғлиқ.

Узоқ вақтгача кам ҳаракат қилганда организмда қандай ўзгаришлар рўй беради? Бунда одам организмнинг биоэнергия сарфи камаяди. Ҳужайраларнинг майда «энергетик станциялари» да — скелет ва юрак мускуллари митохондрияларида оксидланиш процесслари ўзгаради, кейин эса бузилади. Кейинчалик эса юрак-томирлар системасида ўзгаришлар содир бўлади. Юрак ҳажми кичраяди, қисқаришлари унча самарали бўлмайди, томир системасининг чидамли сусаяди, энг узун ҳисобланадиган капилляр томирларда аста-секин ўзгаришлар пайдо бўлади. Тўқималар кислородга ёлчимайди, тўқималардан алмашинув маҳсулотларининг чиқиш кетиши қийинлашади. Қонда эритроцитлар ва гемоглобин камаяди, холестерин ва липопротеидлар миқдори кўпайиб кетадики, бу атеросклерознинг ривожланишини тезлаштиради. Мускул системасида ҳам ўзгаришлар юз беради — мускуллар кичраяди, оқсил синтези бузилади, мускул толалари парчаланadi. Узоқ вақтгача ўрин-кўрпа қилиб ётган одамда, кузатган бўлсангиз керак, унинг болдири, сони бўшашиб, шалвираб қолади, юришга рухсат берилганда эса, шу жойлари оғрийди. Жуда узоқ вақтгача ўринда ётишга мажбур бўлган беморларда мускул қисқаришларининг бошқарилиши ва ҳаракатлар уйғунлиги бузилади. Камҳаракатлик оқибатида организмда турли-туман ўзгаришлар юз беради, бу ўзгаришлар барча моддалар алмашинувига ва органлар функциясига таъсир этади.

XVIII асрдаёқ машҳур француз врач Тиссо: «Дунёдаги барча даво воситалари организмга ҳаракат қилгандагидек яхши таъсир қила олмайди», деб ёзган эди.

Организмга ҳар кун и тушадиган жисмоний нагрузка мускулларни, томирларни ва нерв системасини машқ қилдиради, унга доим тетиклик, чаққонлик бахш этиб

туради, организм кучини ва меҳнат қобилиятини оширади. Организмга жисмоний нагрузка тушириш учун машқларни аввал бинода бошланг, юринг ва тургап жойингизда югуринг, очиқ ҳавода эса — югуринг. Мускул ва боғламларни чўзадиган машқларни албатта бажаринг, шунда мускуллар майин бўлади, бўғимлар эгиловчан, ҳаракатчан бўлади, шунингдек бу машқлар юрак-томир ва нафас системасини кейинги нагрузкага тайёрлайди.

Разминкадан кейин снаряд билан машқ қилинади, бу одамни кучли, чидамли қилиб, машғулотнинг асосий қисмини ташкил этади. Машқ охирида гавдани бўшаштирадиган енгил, эркин машқлар қилинади. Машқлар планини тузишда, «оддийдан-мураккабга» принципига амал қилинг. Дастлабки пайтларда гимнастика таёқчаси билан машқ қилинг. Бир ҳафтадан кейин бу машқлар техникасини ўзлаштириб олганингиздан сўнг уларни разминка вақтида бажаринг ва бошқа снарядлар билан шугулланишга ўтинг.

Арғамчи билан машқ қилиш. Бу машқлар нафас ва қон айланиш органлари чидамини оширади, гавдани бўшаштиришга ва ҳаракатларни уйғун бажаришга ўргатади. Гимнастика таёқчаси билан уч-тўрт марта машқ қилганингиздан кейин арғамчига ўтинг. Арғамчи билан машқ қилиш ташқи кўринишдан осонга ўхшаса ҳам, лекин қийин, айниқса сиз болаликда арғамчи учмаган бўлсангиз, арғамчи билан сакраш машқини 4 — 5 машғулотдан сўнг ўрганиб оласиз. Жуда зўриқиб сакраманг, бир неча марта сакрагач, дам олинг.

Мана, арғамчида сакрашни ҳам эгаллаб олдингиз: бир-икки минут енгил, эркин сакрайсиз, ҳарсилламайсиз, арғамчи чалкашмайди ҳам. Разминкадан кейин куч ишлатиладиган машқларга ўтилади. Арғамчини энди қўшимча нагрузка сифатида ишлатиш мумкин, лекин уни эспандер машқига қўшмаслик керак.

Турли мақсадлар учун йўналтирилган снарядлар билан гимнастика машқлари бажарилганда натижалар яхши бўлади. Масалан, битта машғулотда ҳам гантель, ҳам эспандердан фойдаланиш яхши эмас, чунки бу иккала снаряд кучни оширишга ёрдам беради. Шунингдек организмга кучли таъсир қиладиган машқларни, масалан, эспандер билан арғамчида машқ қилишни бирга қўшиб олиб бориш тавсия қилинмайди. Машқлар комплексини тузар экансиз, қўшимча жисмоний нагрузкани ҳам ҳисобга олинг: қишда — чанғи, ёзда — сузиш ёки эшкак эшиш. Спортнинг бу турлари билан шугулланма-

ган кунларингизда катта куч талаб қилинадиган машқларни бажарманг.

Турли снарядларни галма-гал ишлатиш тартиби машқ қилинадиган жой ва йил фаслига боғлиқ бўлади. Уйда арғамчи билан сакраш ҳар ҳолда ноқулай, тўп ўйнаб ҳам бўлмайди. Буларни паркда, дарё бўйида, майсазорда бажарган маъқул. Аксинча, шаҳар ташқарисига гантелни, ҳатто пружинали эспандерни олиб кетиш қийин бўлади.

Қишда ва ҳаво ёмон бўлиб турган пайтларда уйда шуғулланар экансиз, гимнастика таёқчаси, гантель, эспандер, «Здоровье» комплексидан фойдаланинг. Қишда қор ёғмаётган бўлса, очиқ ҳавода шуғулланган яхши, бунда арғамчи, резина амортизаторлар, коптокни ўзингиз билан олиб олинг.

Машқлар билан қачон шуғулланиш сизнинг қачон бўш бўлишингизга, кун тартибингизга, аниқроғи бўш вақтингизни тўғри ташкил қилишингизга, кундалик нагрузкангизга боғлиқ бўлади. Вақтингиз етишмаса, эрталаб 20—30 минут зарядка билан кифояланиш, унда тавсия қилинган гимнастика комплексидан айрим машқларни бажариш керак. Кечқурун ишдан келганингизда эса машқларнинг тўла комплексини бажарасиз (ухлашдан камида 2 соат олдин). Бўш вақтингиз кўп бўлса (дам олнш кунда, отпусқада) гимнастика машқларни комплексини яхшиси эрталаб бажарган маъқул. Машқларни бажаргандан сўнг 30—60 минут дам олиш лозим.

Маълумки, нагрузкаси кам жисмоний машғулотларнинг фойдаси кўп бўлмайди, нагрузка ортиб кетганда эса одам чарчаб қолади, бу эса соғлиққа ёмон таъсир этади. Ҳар бир кишига неча машқ бажаришни ва уларни қандай тезликда амалга оширишни сирдан тавсия қилиб бўлмайди, бу организмнинг ўзига хос хусусиятларига ва ҳаёт шароитига боғлиқ бўлади. Яхшиси врачлик-физкультура диспансерига ёки поликлиникадаги врач назорати кабинетига бориб текширувдан ўтиш керак. Врачга бориб текширтириш учун вақти етишмайдиган одамларга бир неча маслаҳат берамиз.

Разминкада бажариладиган машқлар сони доим бир хил бўлмоғи керак. Машқни юришдан ва 5 минут мобайнида енгил югуришдан бошланг. Сўнгга мускулларни чўзадиган, қўл, оёқ бўғимларини, танани ҳаракатга келтирадиган 8—10 та машқ бажаринг. Бундай машқнинг ҳар бири 6—8 марта такрорланади.

Спорт практикаси ва илмий текширувлар шуни кўрсатдики, мускул кучи ҳар бир машқни кўпи билан 8—

10 марта меъёр атрофида бажарганда ривожланади. Масалан, гимнастика скамейкасида огирлиги 3 килограммли гантелларни ушлаб ўтириб, орқага-олдинга 8 марта эгила олсангиз, демак бундай нагрузка сизга етади. Агар қийналмай эгилган бўлсангиз ва скамейкага 2—3 марта ўтирган бўлсангиз, нагрузка ортиб кетган бўлади: энди гантелнинг енгилроғини олиш керак. 10 мартадан кўп эгилсангиз — бунда нагрузка етишмайди, энди гантелнинг огирроғидан фойдаланиш лозим. Бошқа мисол: ётган жойингизда қўлни куч билан букиб, ёзганингизда, айтайлик, полдан 20 марта кўтарилдингиз, дейлик, бу кучнинг кўпайиши учун мускулларнинг зўриқиши етарли эмас. Демак, машқни мураккаблаштириш керак: оёқни скамейкага ёки стулга тираш лозим.

Агар мақсад мускул ҳажмини ошириш ёки чидамни ривожлантириш бўлса, ҳар бир машқни 15—20 марта бажариш, бироқ жуда зўриқмаслик керак. Ўсмирлар ва ёши қайтган соғлом кишиларга куч ишлатадиган машқларни 20—25 марта такрорлашни тавсия қиламиз, бироқ куч етганча бажариш лозим. Зўриқишни меъёрига етказиш уларга мумкин эмас. Бажариладиган машқларнинг умумий миқдори ҳам катта аҳамиятга эга бўлади: қанчалик кўп машқ қилинса, шунчалик куч йиғилади ва чидамлилики ортади. Бироқ улар сонини аста-секин ошира бориш керак.

Кучни кўпайтириш машқларининг ҳар бирини дастлаб кўпи билан 30 минут ва кўпи билан ҳафтада 2—3 марта бажариш керак. 2—3 ҳафтадан сўнг организм куч нагрузкасига ўрганганидан сўнг ҳар бир машқ аста-секин узоқроқ бажарила бошланади. Агар бўш вақт топилиб, саломатлик имкон берса, индивидуал гимнастика машғулоти билан бир-бир ярим соат ва бундан кўп вақт шуғулланиш мумкин.

Дастлаб машқлар такрори кўпайтирилади: ўзингиз мўлжаллаб қўйган машқлар сонини бажарганингиздан сўнг, бир оз дам олгач, уни яна такрорлайсиз, демак иккинчи марта бажарасиз. Биринчи ҳафтада бир марта, кейин икки марта, бир-бир ярим ойдан сўнг уч мартадан қўшимча такрорлайсиз. Кейинчалик нагрузка машқларни тез-тез бажариш ҳисобига ортади: ҳафтада уч, тўрт, беш марта. Кучни ошириш машқларини ёқтирадиган кишиларга шуни айтиб қўймоқчимизки, ҳафтасига уч мартагина нагрузкани меъёрига етказиб бажариш мумкин (фақат соғлом одамлар учун). Қолган кунларда (ҳар куни машқ қилганда) машқлар секинроқ ёки меъёрга яқин нагрузка билан бажарилади.

Шуни айтиш керакки, букувчи мускуллар ҳажми ёзувчи мускулларга қараганда секинроқ ортади. Демак букувчи мускуллар машқини кўпроқ такрорлаш керак. Бундан ташқари, яхши букилмайдиган мускуллар ҳам бўлади, булар аввало болдир ва елка мускулларидир. Бу мускулларнинг ҳажми ва кучи секинроқ ортади, шу сабабли уларни ривожлантирадиган машқларни кўпроқ бажариш керак. Семириб кетган (қорни катта) одамларга танасининг бошқа қисмлари учун ҳам (қорин мускуллари учун) мўлжалланган машқларни 30—40 мартагача етказиш, ҳафтада унга қўшимча 5—6 мартагача такрорлаш мумкин.

Ҳар бир одам бажарган машқларининг натижаларини, уларнинг организмга таъсирини билиш учун дастлабки пайтданоқ кундалик тутишни тавсия қиламиз. Врачлик-физкультура диспансерига ёки врач назорати кабинетига бориб келганингиздан сўнг кундалик дафтарга биринчи марта ёзиб қўясиз. Мутахассис врач текширувидан ўтганингиздан сўнг меҳнат қобилияти кўрсаткичини, ўпканинг ҳаётини сиғими ва кўкрак қафаси айланасини, мускуллар, орқа, қўл кучини, оёқ, қўл, бел ҳажмини, тана вазнини, организм функционал ҳолати ҳақидаги маълумотларни ёзиб қўйинг. Кейинчалик сизнинг жисмоний жиҳатдан қандай ривожланганингиз ҳақидаги дастлабки маълумотлар билан кейинги кўрсаткичлар солиштирилади ва машғулотларнинг қанчалик фойда қилаётгани билиб олинади. Кўрсаткичлар 2—3 ойда бир марта олинади.

Дастлабки пайтларда мускул массаси ва мускул майдони кучни оширадиган машқлар таъсирида сезиларли даражада ортади. Айтайлик, елка ҳажми уч ой шуғуллангандан сўнг икки сантиметр ва бундан ортиқ кенгаяди, ярим йилдан кейин эса 3—4 сантиметрга ортади. Шундан кейин мускул массаси ортиши секинлашади.

Машқлар нагрукасини мунтазам равишда меъёрда ва меъёрга яқин олиб борадиган одамлар имкони бори-ча доим бир вақтда, кечи билан соат 11 да ётишлари ва камида 8—9 соат ухлашлари лозим. Кексалар ва ўсмирлар 9—10 соат ухлаганлари маъқул. Шуни ҳам ҳисобга олиш керакки, организмга мунтазам равишда катта нагрузка тушиб турганда унинг витаминларга ва тўла сифатли оқсилларга бўлган эҳтиёжи ортади.

Ўрта аср шарқининг буюк мутафаккири Абу Али ибн Сино соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳақида ўзининг ажойиб фикрларини бизга мерос қилиб қолдирган.

«Бадан тарбия машқлари билан меъёрида ва ўз вақтида шуғулланидиган одам ҳеч қандай давога муҳтож бўлмайди». Бундан минг йилдан кўпроқ вақт илгари айтилган бу доно фикр ҳозирги кунда ҳам муҳим бўлиб турибди.

Ибн Сино соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашда, шунингдек турли касалликларнинг олдини олиш ҳамда даволашда бадан тарбия машқларини универсал восита деб билиб, у билан умр бўйи шуғулланишни тавсия этади. У ўзининг машҳур «Тиб қонуни» китобида боланинг яхши ўсиб, ривожланиш учун меъёрда, бироқ кўп ҳаракат қилиши зарурлигини, 6 ёшдан кейин жисмоний машғулотларни кўпайтириш кераклигини уқтиради. «Қонун»нинг махсус қисмида кекса одамларга фойдали маслаҳатлар кўп. Олим кексаларга секинроқ бажариладиган жисмоний машқлар билан (юрш, секин югуриш, гимнастика машқлари...) шуғулланишлари кераклигини маслаҳат беради, лекин машқларни эҳтиётлик билан, аста-секин, оз-оздан бажариш зарурлигини уқтиради. Бу маслаҳатлар ҳозирги кунда ҳам аҳамиятини йўқотмаган. Ибн Сино ўзининг асарларида серҳаракат одамнинг қадди-қомати чиройли бўлади, бадан тарбия қилсангиз, узоқ яшайсиз, сизга дорн-дармоннинг ҳожати йўқ, деб ёзади, тоза ҳавода кўпроқ бўлиш, деб маслаҳат беради.

Ҳозирги пайтда олимлар қуйидаги яқин фикрга келдилар: кам ҳаракат қилиб, кўп овқат ейдиган одам ҳаддан ташқари семириб кетади, оқибатда бу турли касалликларга, жумладан юрак-томир касалликлари, рак ва бошқаларга олиб келиши мумкин. Бу фикрни ўша даврдаёқ Ибн Сино айтиб ўтганди! Семизлик соғлиқ душмани эканини, семиз одам ҳаракат қилишга аста-секин қийналиб қолишини, семизлик умрнинг заволи эканини ҳам Ибн Сино бизга айтиб кетганди.

ҲАРАКАТ — УМР БАРАКАТИ

Мамлакатимиздаги барча физкультура ташкилотларининг вазифаси физкультура ва спортни оммавий равишда янада актив ривожлантириш, уларни совет кишиларининг кундалик турмушига кенгроқ татбиқ этишдан иборат. Ёш авлодни, барча меҳнаткашларини жисмонан бақувват, маънавий етук қилиб тарбиялаш йўлида партия ва ҳукуматимиз доимо қайғуриб келади. Жисмоний тарбия ишларини яхшилаш мақсадида 1931 йил 11 мартда Бутуниттифоқ физкультура совети биринчи даражали ГТО комплексини тасдиқлаган эди. Унга югу-

риш, сакраш, сузиш, турникда тортилнш, граната улоқ-тириш, чанги кросси, отиш ва бир неча турдаги машқлар нормалари киритилди. Комплексда нормалардан ташқари совет физкультура ҳаракати асосларини, медицина жиҳатидан ўз-ўзини текширишни, ҳарбий ишни, биринчи медицина ёрдами бериш усулларини, санитария қоидаларини бажаришни билиш ва ишлаб чиқаришда зарбдор бўлиш талаб этилади.

Йиллар ўтди, мамлакатимизда физкультура ҳаракати тобора кенг қулоч ёйди. ГТО комплексига вақти-вақти билан ўзгартишлар киритиб турилди. Жисмоний тарбия системаси ана шуларга асосланиб иш олиб борди.

КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Советининг 1972 йил 17 январда «Меҳнат ва СССР мудофаасига тайёр (ГТО)» Бутуниттифоқ янги физкультура комплексини жорий этиш ҳақида»ги қарори чиқди. Бу қарор партия ва ҳукуматимизнинг халқ соғлиғи ҳақида, унинг руҳий ҳамда жисмоний куч-қувватини мустаҳкамлаш тўғрисидаги оталарча ғамхўрлигининг ёрқин тимсоли бўлди.

1985 йили январда ГТО комплексига ўзгартиш киритилди, у БГТО ва ГТО га бўлинди. «Меҳнатга ва СССР мудофаасига тайёр бўл» (БГТО) комплекси 6—15 ёшдаги ўқувчилар учун, «Меҳнатга ва СССР мудофаасига тайёр» (ГТО) комплекси ўқувчи ёшлар ва 16—60 ёшдагилар учун мўлжалланган. БГТО тўрт босқичдан (I—II, III—IV, V—VI, VII—VIII синф ўқувчилари учун), ГТО комплекси эса уч босқичдан иборат (16—17, 18—39, 40—60 ёшдагилар учун).

Янги комплекс физкультура ва спортнинг обрўсини янада оширди. Республика, область, шаҳар ва районларда у аҳолининг кундалик ҳаётига татбиқ этиш масаласига айланди.

Физкультура ва спорт умумхалқ ишига айланиб бормоқда, инсоннинг уйғун ривожланишида, соғлиғини мустаҳкамлашда, умрини узайтиришда катта аҳамият касб этмоқда. Қорхоналарда, муассасаларда, ўқув юртларида, колхоз ва совхозларда, турар жойларда кишилар физкультура-соғломлаштириш ва оммавий-спорт тадбирларига жалб этилмоқда. Қўплаб стадионлар, сузиш бассейнлари, спорт заллари, спорт майдонлари улар хизматида.

Физкультура ва спорт қишлоқ хўжалигининг бўлажак меҳнатчиларини чиниқтиришнинг синовдан ўтган воситаси бўлиб қолди. Спартакиадага тайёрланган ва

унда қатнашган кўпчилик йигит-қизлар ГТО значокларини олишга сазовор бўлдилар, спорт разрядларини ба-
жардилар.

1984—1985 йилларда Ўзбекистон олий ўқув юртлари министрлигининг ўқув юртларида майдони 5,2 минг квадрат метр келадиган спорт иншоотлари қуриб, фойдаланишга топширилди. Министрликнинг 12 та олий ўқув юртида умумий майдони 7950 квадрат метрли типовой спорт заллари бор, 26 та техникумда майдони 7666 квадрат метрли спорт заллари мавжуд. Студентлар ва билим юртлари ўқувчилари ихтиёрига 128 та спорт майдонлари ва спорт зали учун қайта жиҳозланган 32 та бино (2344 квадрат метр) бериб қўйилган. Андижон давлат педагогика институти, Фарғона политехника институти, Нукус давлат университети физкультура машқлари билан шуғулланиш учун энг яхши моддий шароитларга эга. Андижон области техникумлари спорт иншоотлари билан 69%, Жиззах — 52%, Наманган области 33% таъминланган. Олий ўқув юртларидаги спорт иншоотларининг умумий фойдаланиладиган майдони 9694 квадрат метр, битта студентга 0,14 квадрат метр, техникумларда 0,21 квадрат метр тўғри келади. Ҳар йили ўқув юртларининг соғломлаштириш-спорт лагерларида 6 мингдан зиёд одам соғлиғини мустаҳкамлайди.

Андижон давлат педагогика институти спорт маданий комплексида 50 метрли сузиш бассейни бор, у студентлар иштирокида қурилган. Бу спорт майдонларидан корхона хизматчилари, ўқув юртлари вакиллари, шу микрорайонда яшайдиган аҳоли фойдаланади.

ЎзССР Олий ўқув юртлари министрлиги клуб ишларини яхшилаш ва ўқув юртларида спорт иншоотларидан самарали фойдаланиш ҳақида қарор қабул қилди. У олий ўқув юртлари ва техникумларида ҳар бир маданий-спорт ва маориф иншооти маданий-маориф, физкультура-соғломлаштириш марказига айлантиришни, студентлар ва ўқувчи ёшлар билан оммавий спорт ишлари олиб боришни, машғулотлардан бўш вақтларда спорт ва акт залларида планли тадбирларни иложи борича кўпроқ ўтказишни кўзда тутди.

Бундан ташқари, ўқув корпусларини лойиҳалаштиришда типовой спорт комплекслари ва сузиш бассейнларини қуриш албатта эътиборга олинади.

Кўпгина ҳунар-техника билим юртларида физкультура билан шуғулланиш мақсадида барча зарур шароитлар яратилган: спорт зали, ностандарт жиҳозли стадион,

ГТО городкилари бор. Физкультура дарслари, эрталабки гигиеник ва ишлаб чиқариш гимнастикалари қаторида, синфдан ташқари спорт-оммавий ишларга катта аҳамият берилади, бу ишлар ГТО комплекси асосида тузилади ва физкультура коллективи совети раҳбарлигида ўтказилади. Билим юртидаги «ҳамма стартга» шиори остидаги спартакиадалар қизиқарли ўтади, унда ўқувчилар қатнашади. Уларнинг программасида ҳаракатчан ўйинлар, ГТО нормаларини топшириш, кучни кўпайтирадиган, организмни чиниқтирадиган ГТО нормаларини топшириш, махсус группа машқлари бор.

Спорт байрамлари, саломатлик кунлари ҳақиқатан оммавий тус олди, уларда барча группа командалари қатнашади. Уларнинг ҳар бирида махсус журнал бўлиб, унда болаларнинг тренировкаларда ва мусобақаларда эришган муваффақиятлари ёзиб борилади. Умумтаълим ва ҳунар мактаби ислоҳоти ишчи сменасини меҳнат фаолиятига тайёрлаш, уларни спорт машғулотларига жалб этишнинг янги уфқларини очиб берди. Уни ҳаётга тадбиқ этиш туфайли соғломлаштириш ишлари билан шуғулланадиган тренер-ўқитувчилар кўпаяди, ГТО кўп кураши ривожланади.

Замонавий қишлоқ шароитларида умумтаълим мактаби аҳоли билан, айниқса ёшлар билан физкультура ишлари олиб боришнинг асосий маркази ҳисобланади. Қишлоқ мактабларидаги оддий спорт иншоотлари, югуриш йўлчалари бўлган майдонлар, узоққа сакраш учун секторлар, ҳаракатчан ўйинлар ва спорт, гимнастика ўйинлари учун майдончалар, городкилар ва бошқалардан фақат ўқувчилар эмас, балки ота-оналар ҳам кенг миқёсда фойдаланишлари мумкин. Республикаимизнинг кўпгина қишлоқларида маданий-спорт комплекслари бор, уларнинг баъзилари айни пайтда бир неча колхоз ва совхозларга ҳам хизмат қилади.

Қишлоқ мактабининг иш даражаси, жумладан жисмоний тарбия ишлари қишлоқнинг социал ривожига, ёшларни қишлоқ ҳўжалиги ишларига жалб этишга, қишлоқда демография масаласини ҳал қилишга муҳим таъсир этади. Қишлоқ мактабларида спорт майдонларини қуриш ва жиҳозлашда одатда раҳбарлар, ота-оналар, ўқитувчилар ва ўқувчилар иштирок этадилар. Спорт иншоотларини қуришга физкультура ўқитувчиси раҳбарлик қилади, унга мактаб педагогика коллективи, шунингдек спорт тури бўйича жамоатчи инструкторлар актив ёрдам берадилар.

Наманган областида ҳўжаликлараро спорт бирлаш-

малари муваффақиятли ривожланипти. Бу ерда қишлоқни социал қайта қуриш масаласи яхши ҳал этил-япти.

Иш куни тугагач, Тўрақўрғон районидаги кўпчилик меҳнаткашлар спорт формасини кийиб, қўлга тўп, ракетка олиб, ўзини майдонига йўл оладилар. Спорт ҳаваскорлари район стадионига тўпланишади. Стадион росмана стадионга ўхшайди. Лекин бу майдоннинг бошқаларидан ажратиб турадиган хусусиятлари бор. «Ёшлик» спорт комплекси райондаги кўпгина хўжаликлар кучи ва маблағи ҳисобига қурилган. Трибунасига 12 минг киши сиғадиган, йўлкалари, кураш ва бокс заллари, корт, бассейн, ечиниш хоналари бўлган стадион хўжаликлараро қишлоқ спорт клуби «Ёшлик»нинг республикада биринчи базаси бўлиб қолди.

Бу ўзи қанақа клуб? Бу клуб ҳаёт тақозоси билан пайдо бўлди. Районда спорт жуда оммавийлашиб кетган. 65 минг аҳолидан 29 минг киши спорт билан шуғулланади. Қурилишни стадиондан бошлашди, бирорта хўжалик бу ишдан четда қолмади, қурилиш бир ярим йилда тугатилди. «Ёшлик» ажойиб базага эга, у спортнинг тўққиз тури бўйича машғулот олиб боради. Фақат марказий секцияларда беш юздан ортиқ одам шуғулланади. Бундан ташқари, тренерлар спортнинг тўққиз тури бўйича иш олиб борадиган секциялари бор колхоз ва совхозларга план бўйича борадилар. Улар учун бу ерларда 6 та футбол майдони, 65 та майдон қурилган. Районда ўтказилган спартакиадада «Москва», «Ўзбекистон» колхозларининг физкультурачилари аъло даражада қатнашдилар. Ана шундай спартакиадаларда, колхоз ва совхоз биринчиликларида (бу ерда мунтазам ўтказиб турилади), ҳосил байрамларида минглаб тўрақўрғонликлар йиғилишади.

Наманган областида хўжаликлараро олтига колхоз клуби ишлаб турибди. «Ўмид» деб аталадиган хўжаликлараро колхоз клуби район колхоз совети ёрдамида ташкилий ходимлари ва тренерлар штатини олди. Бу ерда ҳам спорт билан оммавий шуғулланишга, колхоз ва совхозларнинг ўзида бўш вақтни қизиқарли ўтказишга эътибор берилган. «Ўмид» 1981 йили спортнинг 11 тури бўйича биринчи спартакиада ўтказди. Иккинчи спартакиадада бундан кўп одам қатнашди, унда бешта колхоз, олтига совхоз, техникум, медицина билим юрти — ҳаммаси бўлиб 30 дан кўп коллективнинг энг яхши спортчилари чиқдилар. Ҳамма катта мусобақалар одатда «Ленин йўли» колхозини стадиони ўтказилади.

Клуб муассасалари ва спорт иншоотлари ишини яхшилаш мақсадида Бухоро область, Бухоро районидаги «Маданият» колхози физкультура активи ёшлар бўш вақтини ташкил этиш, уларни физкультура ва спортга жалб қилиш бўйича катта ишлар қилди. Барча маданий-спорт ишларини маданий-спорт комплекси совети бошқаради, у ўзининг ишида бешта мадапий ва спорт муассасасини бирлаштирган. Асосий диққат-эътибор болалар, ўсмирлар ва ёшлар ўртасида оммавий-соғломлаштириш тадбирларини ўтказишга қаратилади. «Бутун бригада билан стадионга»; «Барча онла аъзолари билан стадионга» шиори остида оммавий мусобақалар, «Ёш пахтакор» соврини учун болалар ва ўсмирлар ўртасидаги мусобақалар ўтказиш оммавий тус олган. 1985 йили ёшлар ўртасида 9 та оммавий тадбир ўтказилди, унда 953 ёш спортчи қатнашди.

Колхознинг маданий-оммавий комплекси ўсмирлар учун «Қизиқувчилар клуби», «Музикани севувчилар клуби» ташкил этилди. Стадионда эса спорт комплексида спортнинг 7 тури бўйича секциялар ишлайди, уларда 384 киши шуғулланади. Енгил атлетика кросслари, спортнинг 6 турига доир мусобақалар уюштирилади. Бу тадбирларнинг ҳаммаси худди байрамдагидек, катта маданият ва музика программаси билан ўтади, унда хизмат кўрсатган қишлоқ хўжалик ходимлари, спорт ветеранлари қатнашади. Колхознинг маданий-оммавий спорт комплекси физкультура ва спорт машғулотларининг салобатли базаси ҳисобланади. 10 минг киши сиғадиган стадион, махсус ихтисослаштирилган кураш зали, бассейн, 13 та спорт майдони, клуб, иккита кутубхона, кинотеатр, 15 метрли тир улар ихтиёрида.

Жиззахнинг қўриқ ерларида маданий-спорт комплекслари ташкил этиш бўйича мақсадга қаратилган ишлар олиб борилади. Бу комплекслар 13 та районда, жумладан 7 та янги ўзлаштирилган районларда ишлаб турибди. 47 та ташкилот ва корхоналарни бирлаштирган ва спорт майдонларидан ташқари отиш стенди, янги қурилган ипподром, махсус ихтисослаштирилган бокс ва кураш заллари бўлган Жиззах ва Задарё районларида ўтказиладиган физкультура-соғломлаштириш ва оммавий спорт тадбирлари актив тарбия ишларининг ёрқин намунасидир.

Физкультура ва спортни янги шаҳарлардаги аҳолининг турли гуруҳлари ҳаётига татбиқ этиш процесси аҳолининг социал-демографик структурасининг муҳимлиги, миллий хусусиятлар, аҳолининг маданий анъана-

лари ва янги шаҳарларнинг социал-иқтисодий ривожланишини ҳисобга олиб амалга оширилади. Шундай район ва шаҳарлардан Қарши шаҳри — областнинг саноат маркази танлаб олинди. Қаршида 74 та коллективда физкультура билан 45 минг киши мунтазам шуғулланади, бу шаҳар аҳолисининг 39% ини ташкил этади.

Самарқанд областининг қишлоқларида ҳам 20 та спорт-соғломлаштириш секциялари яратилган. Уларда футбол, волейбол, шахмат, енгил атлетика, баскетбол, кўл тўпи, кураш, енгил кураш, тош кўтариш спорти, оғир атлетика, катта теннис секциялари ишлаб турибди. Буларнинг ҳаммаси вақтдан тўғри фойдаланишга имкон беради.

Тошкентдаги Чилонзор район ёшлари ўртасида спорт-оммавий ишларининг олиб борилиши ҳақида тўхтаб ўтамиз. Спорткомитетда физкультура-соғломлаштириш ва оммавий-спорт ишларининг кенгайтирилган календарь плани ишлаб чиқилди. Натижада район аҳолиси ва меҳнаткашларининг кўпчилиги спорт тadbирларига жалб қилинди. Район комсомол ташкилоти ёшларни, ўсмирларни, шунингдек, мактаб ёшидаги болаларни аввал турли ташкилотларда, турар жойларда, кейин районларда ўтказиладиган спорт мусобақаларига жалб қилди. Муассасаларда, ташкилотларда, ўқув юртларида бошланғич комсомол ташкилотларининг зўр бериб ишлаши муваффақиятлар гарови бўлди. Улар физкультура-спорт соҳасидаги ишларни активлаштирганлари туфайли спортнинг ҳар хил турлари бўйича мусобақалар ҳақиқатан оммавий тус олди. Район комсомол комитетини спортнинг ҳар хил турлари бўйича командалар тузиш тadbирларини кўрди. Ташкилотларга спорт турларини танлаш ва ижодий ташаббус кўрсатишга тўла эркинлик берилди.

Районлардаги корхоналарда ва муассасаларда спорт тadbирлари плани спорт комитетининг календарь плани шаҳар ва район комсомол-спорт календарини асосида ишлаб чиқилади.

Жойларда оммавий-спорт ишларини мустаҳкамлашга ёрдам бериш мақсадида Чилонзор район комсомол комитети бошланғич комсомол ташкилоти спорт секторларининг мудирлари билан мунтазам равишда машғулотлар ўтказилади. Комсомол комитети аъзоларига оммавий-спорт ишларининг асосий принциплари, вазифалари ва методлари тушунтирилади. Бу машғулотлар район комсомол комитетига жойларда спорт секторлари фаолиятини яхшилаш, шунингдек уларга зарурат бўлганда

фақат умумназарий эмас, балки амалий ёрдам бериш имконини беради.

График бўйича ўтказиладиган югуришлар (уларда 5—6 кишидан иштирок этади), қўл тўпи, «чарм тўп» турнири мусобақалари, шунингдек футбол бўйича район мусобақалари районда оммавий-спорт ишлари яхши йўлга қўйилганлигининг ёрқин мисоли бўла олади. Тошкентдаги электрон техника заводида оммавий физкультура-соғломлаштириш ишлари ташкил этилган. Бу ишлар ишхонада ва ишдан ташқари пайтда ҳам ўтказилади. Ишлаб чиқариш гимнастикаси, физкультура минутлари ва физкультура паузалари ўтказилади, бу тадбирлар чарчоқни ёзади ва иш қобилиятини тиклайди. Заводда ишчилар ўртасида касалликлар камайгани ва меҳнат унумдорлиги ортгани натижасида иқтисодий самара ошган. Ишдан ташқари пайтларда волейбол, баскетбол, футбол, оғир атлетика спорт секциялари ва саломатлик гуруҳлари ташкил этилган. Завод ишчиларининг кўпчилиги ёзги отпускаларини Чимёндаги соғломлаштириш туристик базасида ўтказадилар.

«Красная заря» ишлаб чиқариш-тикув бирлашмасида иш пайтида ва ишдан ташқари вақтда жисмоний машқлар билан шуғулланиш яхши йўлга қўйилган, жисмоний машқлар эса тикувчилар меҳнат қобилиятини оширади.

Ишлаб чиқариш кўрсаткичлари ва меҳнат сифати меҳнаткашларнинг профессионал иш қобилияти ва соғлиғига боғлиқ бўлади, бу борада юқори даражага эришиш учун фақат меҳнат қилиш ва дам олишни, меҳнат шароитларини тўғри навбатлаштириб қолмай, балки инсоннинг психологик имкониятларини ҳам такомиллаштириш керак. Физкультура ва спортнинг ҳар хил турлари ва воситаларини кундалик ҳаётга жорий этиш давлат аҳамиятига молик ишдир.

«Красная заря» бирлашмасида тренажерлар қўллаб, ишлаб чиқариш гимнастикаси, ритмик гимнастика, жисмоний машқлар, шунингдек тиклаш воситалари, массаж, сауна, аслига келтирувчи актив паузалар ёрдамида турли жисмоний машқлар ишлаб чиқиб, қўлланади, булар жуда яхши самара берди. Тикувчиларда профессионал иш қобилияти, психологик кўрсаткичлар яхшиланди, ишчилар кўп чарчамайдиган бўлишди.

Студентларнинг ўқув-тарбиявий процессларини ва бўш вақтини ташкил қилиш бўйича ТошГРЭС маданий-спорт комплекси билан Ўрта Осиё медицина педиатрия институти биргаликда олиб борган ишлар намуналидир. Шуғулланувчилар ихтиёридаги спорт комплексларида

стадион, волейбол, баскетбол майдонлари, тренажерлар билан жиҳозланган қўл тўпи майдони ва бошқа зарур спорт жиҳозлари бор.

Оммавий тадбирлар плани тузилган, унда спорт турлари бўйича мусобақалар, спартакиадалар, спорт байрамлари ва спорт секциясининг ишлари назарда тутилган. Шунингдек суҳбатлар ва лекциялар бадий гимнастика чиқишлари, ўйинлар, викториналар ва бошқалар ҳам планда бор. СамПИ студентларини маданий-спорт комплекси фаолиятига жалб қилиш бўйича мақсадга қаратилган ишлар изчиллик билан олиб борилади. Маданий-спорт комплексида СамПИнинг врачлик назорати пункти ташкил қилинган, у ёш, жинс, жисмоний тайёргарлик даражаси ва соғлиғига кўра тавсия қилинган нагрузкалар дозасини ишлаб чиқади. Биргаликда иш олиб боришнинг бундай тури аҳоли кенг табақасини ишдан бўш вақтда оммавий физкультура-соғломлаштириш ишларига жалб қилишда спорт комплексига ёрдам берди.

Ишларни мунтазам равишда, планли олиб бориш студентлар билан ўқув-тарбия процессини фақат қулайлаштириб қўймай, балки уларни жисмоний тарбияга ҳам кўпроқ жалб қилди, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлашга, меҳнат қобилиятини оширишга, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг яхшиланишига, спорт машғулотларида муваффақиятга эришишга ёрдам берди.

1984 йилдан бошлаб физкультура институтининг ташкилотчи студентлари Тошкент трактор заводи (ТТЗ), Тошкент тўқимачилик комбинати (ТТК) ва бошқа район саноат коллективларининг маданий-спорт комплекси фаолиятини вақти-вақтида ўрганиб бормоқдалар. ТТЗ, ТТК ва бошқа корхоналарнинг физкультура коллективларини спорт комплексларининг катта планига эга, бунда спорт-тренировка машғулотларини, маданий-спорт тадбирлари ўтказиш учун яхши шароит яратилган, саломатлик гуруппалари, футбол, кураш, сузиш, туризм секцияларини тузилган.

Ўзбекистон Давлат Физкультура институтининг спорт клуби, тарих кафедраси ТТЗ, ТТК ва бошқа корхоналарнинг спорт коллективлари билан яқиндан алоқа қилади. Студентлар саломатлик гуруппаларини ва умумий жисмоний тайёргарликни ташкил этишда, ишлаб чиқариш гимнастикасини ўтказишда амалий ёрдам бердилар, жисмоний тарбиянинг аҳамияти ҳақида, спорт ва туризмнинг организмни мустаҳкамлашда, меҳнат қоби-

лиятини оширишдаги роли тўғрисида суҳбатлар ўтказдилар.

Янги байрамлар, анъаналар, оммавий тантаналарнинг коммунистик жамият кишисини тарбиялашдаги роли жуда катта, бу тадбирларнинг диққат марказида шахс туради. Ана шундай байрамлар орасида спорт байрамлари ўзининг оммавийлиги, хилма-хиллиги, қизиқарлилиги, ҳис-ҳаяжонларга тўлаллиги, унда жуда кўпчиликнинг қатнашиши билан ажралиб туради.

Тошкент қишлоқ хўжалиги институтининг жисмоний тарбия кафедраси ташкил қилган спорт байрамлари бутун институтнинг, колхоз ва совхозларнинг байрамига айланиб кетади. Байрамларда барча факультетлар, барча спорт секциялари қатнашади. Унда турли спорт номерлари бўлади, асосан бадий гимнастикага кўпроқ аҳамият берилади. Бадий гимнастика машқлари турли нарсалар—лента, арғамчи, шарфлар билан бажарилади. Буларнинг ҳаммаси спорт кечаларига чирой беради. Бундай байрамлар жуда завқли, музикалар билан ўтади, барча қатнашчилар ранг-баранг кийимларда бўладилар.

Самарқанд Давлат университетининг жисмоний тарбия кафедраси спорт клуби билан ҳамкорликда турли-туман оммавий тадбирлар ўтказилади. Ҳар якшанба кўни югуриш, эстафеталар, қувноқ мусобақалар профессор-ўқитувчилар ўртасида ўтказилади. «Барча оила аъзолари билан стартга» деб аталадиган тадбирда югуриш, юриш, шаҳардан ташқарига туристик саёҳатга чиқишни севадиган минглаб кишилар қатнашади.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари ректорат билан биргаликда ишлаб чиққан график асосида СамДУ ётоқхоналарида галма-гал навбатчилик қиладилар, бунда у ердаги икки минг студент ўртасида оммавий-спорт ишларини ўтказадилар. Ёзги спорт майдонлари, спорт заллари кечқурун алламаҳалгача шуғулланувчилар билан тавжум бўлади. Студентлар ва ўқитувчиларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш учун «Саломатлик йўлқалари», «Инфарктдан қочиб», «Тоққа югуриш», «Ҳар бир ётоқхонада стадион», «Сенинг саломатлик масофаларинг», «Сенинг уй стадионинг» каби машғулотлар мунтазам ўтказилади.

Бухоро Давлат педагогика институтида спорт комплекси кооператив йўл билан қурилди. Спорт базаларида спорт секцияларининг ишлари жадвали тузилган. «Ёш куч» да 9 та мусобақа, «Пахтакор» кўнгилли спорт жамиятида 3 та, турар жойда 4 та тадбир ўтказилди.

«Саломатлик» ходимларининг анъанавий спартакиадаси, спортнинг 12 тури бўйича студентлар спартакиадаси қаторида биринчи курс студентлари спортнинг 6 тури бўйича спартакиада ва ётоқхоналар биринчилиги мусобақалари ўтказдилар. Бу институтда жисмоний тарбия процессини жадаллаштириш натижасида халқаро классдаги битта спорт мастери, иккита спорт мастери тайёрланди ва ҳоказо.

Термиз Давлат педагогика институтида ҳам бу борадаги ишлар яхши йўлга қўйилган, бу ерда ҳар бир одамнинг ёшликдан жисмоний ривожланишига, гигиена, медицина ёрдами билимларини эгаллашга ва соғлом ҳаёт тарзига риоя этишига катта аҳамият берилади. Институтнинг яхшигина спорт базаси бор, спорт комплексидаги футбол майдони трибунасига 500 киши сиғади. Бу спорт комплексида тўртта югуриш йўлкаси, иккита сакраш чуқури, ядро улоқтириш учун сектор, иккита спорт зали, иккита баскетбол ва учта волейбол майдонлари, битта енгил атлетика ядроси, қўл тўпи учун битта майдон мавжуд.

Институтда шунингдек спорт-соғломлаштириш лагери бўлиб, бу ерда мунтазам равишда мусобақалар ва туристик походлар ўтказиб турилади. Студентлар бутун ўқув йили мобайнида жисмоний тарбия ва туризмнинг бирор турида қатнашади. Кун тартиби бўйича жисмоний машқлар: эрталабки гимнастика, физкультура паузалари ўтказилади. Дам олиш кунларида студентлар соғломлаштириш-спорт лагерларида, қурилиш отрядларида бўлган пайтларда соғломлаштириш, физкультура ва спорт тадбирлари ўтказадилар. 550 дан зиёд студент ГТО комплекси значогини олишга муваффақ бўлди.

Биринчи курс студентларининг профессор-ўқитувчилар составининг анъанавий спартакиадаси, «Студентлар спорти ҳафталиги» да, институт спартакиадасида ва спортнинг бошқа турларида 3 мингдан кўп одам қатнашади. Ўнлаб спорт мастери кандидатлари, 100 дан ортиқ биринчи разрядли, 700 дан кўп оммавий разрядли спортчилар, 200 дан зиёд жамоатчи инструкторлар ва судьялар тайёрланди.

Студентлар ўртасидаги катта оммавий-спорт ишларини институт спорт клуби олиб боради (спортнинг 12 тури бўйича). Волейбол, енгил атлетика, футбол, кураш, қўл тўпи жуда оммалашиб кетди. Институт командалари ва спортчилари Ўзбекистон биринчилигида, СССР чемпионатларида ва барча турнирларда қатнашиб, кўпинча голиб чиқадилар ва совринга сазовор бўладилар.

Тожикистон ССР Воси посёлкасининг меҳнат ветеранлари ГТО билан дўстлашганлар. Одамлар соғлиғи учун кураш — бу инсонпарварлик вазифаси бўлиб қолмай, балки иқтисодий масала ҳамдир. Тажриба ҳам, тадқиқотлар ҳам шу нарсани исботладики, физкультура-соғломлаштириш ишлари ҳар бир меҳнаткашнинг уйғун ривожланишига ёрдам беради, айни пайтда ишлаб чиқариш самарадорлигини оширади.

Жисмоний тарбия машғулотлари касалланишни камайтиради, тегишли спорт иншоотлари қуришга кетадиган харажатларни қоплайди.

Қишлоқ ёшлари физкультура ва спортни жуда севдилар. Деҳқонлар ўғил-қизларининг жисмонан такомиллашишига интилишлари ўз-ўзидан маълум. Айниқса сўнгги йилларда кўпгина хўжаликлар раҳбарларининг физкультурага бўлган муносабатлари тубдан ўзгарди, колхоз ва совхозларда спортнинг моддий базаси яратилди — стадионлар, сузиш бассейнлари, ўйин заллари, отиш тирлари қурилди. Бугунги кунда қишлоқда физкультура коллективлари базасини моддий жиҳатдан мустаҳкамламай туриб, оммавий физкультурани ривожлантириб бўлмайди. Кўпчилик хўжаликлардаги ажойиб спорт комплексларини замонамиз тақозо қилади. Қишлоқ ёшларини оддий спорт иншоотларини қуришга жалб қилиш керак.

Қозоғистон қишлоқларидаги спорт базалари ёмон эмас. 900 мингга яқин колхозчилар, совхоз ишчилари, уларнинг оила аъзолари физкультура-соғломлаштириш ва оммавий-спорт тадбирларида иштирок этадилар. Секцияларда машғулотларни мунтазам ўтказиш мақсадида дала ва ферма меҳнаткашлари учун 13 минг спорт майдонлари ва секторлари, 248 та зал, 95 та отиш тири, 24 та стадион барча ёрдамчи бинолари билан, 35 та чанғи пункти, очиқ сув ҳавзаларида қурилган бассейнлар ишлаб турибди. Бир сўз билан айтганда, бу иншоотлар югуришни, футболни, қўл тўпи ўйинини, волейболни, куч синашни севадиган кишилар хизматида.

Бироқ база бўлгани билан иш битмайди. Ишни шундай билиб ташкил этиш керакки, ундан унумли фойдаланиш мумкин бўлсин. Бу ерда физкультура ташкилотчиси олдинги планга қўйилади. У актив ҳаёт позицияларида турадиган ташаббускор, серғайрат бўлмоғи керак.

Арманистоннинг баланд тоғларига жойлашган Раздан районида «Лерманист» номли совхоз бор. Бу ердаги юзлаб ишчилар ГТО значогини олганлар. Анъанага кў-

ра бу мукофотлар июль-августда энг яхши физкультурчиларга берилади, чунки бу йиғим-терим авжига чиққан пайт. ГТО комплексининг ёзги турлари нормаларини қишлоқ меҳнаткашлари айни шу даврда, ишдан ажралмаган ҳолда топширадилар.

Қишлоқ хўжалик ишлари айни қизиган даврда стадионда, спорт майдонида, даладаги ёки фермадаги оддий ГТО шаҳарчасида актив дам олиш мумкин. Волейбол ўйинлари, бригадаларнинг ГТО кўп кураши бўйича мусобақалари механизаторлар, комбайнчилар, сабзавоткорлар чарчогини ёзади. Бунинг устига меҳнат унумдорлиги ошади, ҳосил йиғим-терими пайтида ҳам одамларда мусобақалар таъсири бўлади.

Стадион яхши бўлса, спорт залига кўп одам сиғса, бу ёшларни ўзига осон жалб этади. Спорт базаси доим ишлаб турса, минглаб қишлоқ меҳнаткашлари жисмонан чиниқадиладар, уларнинг ижтимоий активлиги ортади. Қишлоқда мустаҳкам спорт базасини яратиш — бутун қишлоқ хўжалиги меҳнаткашларининг ҳаёти ва турмушини яхшилашнинг муҳим таркибий қисмидир.

Физкультура ва спорт билан шуғулланмайдиган одам вақтини тежаган бўлмайди, балки унинг вақти зое кетади. Машқ қилиш учун ҳар куни бир-бир ярим соат вақт ажратса бўлади. Машқлар одамни кун тартибига аниқ риоя қилишга, интизомга ўргатади, тетиклик бахш этади, кайфиятни яхшилайти, саломатликни мустаҳкамлайди. Физкультура — бу катта маданиятдир! Телевизор орқали бериладиган спорт кўрсатувларини кўриб, ўзини спортнинг билимдони деб ҳисоблайдиган одам одатдаги зарядкага бепарволик қилса, уни маданиятли деб ҳисоблаш қийин. Физкультура ва спортни амалда қўллагандагина у одамнинг уйғун ривожланишига, соғ бўлишига ёрдам беради. Спорт инсон ҳаётини безайди, унга қувноқлик, бахт-саодат бахш этади.

Физкультурани турмушга ҳамма жойда қўлланиш одамни фақат ахлоқли, интизомли қилиб қолмай, балки меҳнат қобилиятини ҳам оширади. Физкультура ва спорт билан шуғулланиш қизиқарлидир, бусиз ҳаётни тўлақонли деб бўлмайди. Буни кўпчилик билади, бунга ишонади, лекин ҳамма ҳам амал қилавермайди.

Одам ўзида ҳаракат активлиги эҳтиёжини шакллантиришига, соғлом турмуш тарзига амал қилишга нима ҳалақит қилади? Бу ерда биз тарбия соҳасига тўхталиб ўтамиз, бу соҳа фанда таълим соҳасига қараганда анча кам ишлаб чиқилган. Одам физкультура ва спорт билан шуғулланиб борар экан, унинг олдига қўйган мақсад-

лари ёши ортиб борган сари ўзгаради. Агар ёшликда фақат спорт элементларига катта аҳамият берган бўлса, кейинчалик ёшга хос ўзгаришларни тўхтатиш мақсадида соғломлаштирувчи машқларга ўта бошлайди. Одам қариб қолганида ҳам ўзини аввалгидек тетик сезиши, ҳаётга ижодий ёндошиши лозим.

Тўғри, одам фақат физкультура ёрдамидагина куч-қувватини, ҳаётга қизиқишини, яхши кайфиятини сақлаб қололмайди. Физкультура — соғлом турмушнинг энг асосий компонентларидан биридир. Бусиз одам ҳаёт поғонасидан кўтарилиши амри маҳол.

Нимадан бошлаш керак? Соғлиқни мустаҳкамлаш учун қандай нагрузкани танлаш керак? Биринчи қадамни нима қилишни ўйлашдан бошлаш керак. Физкультура билан доим шугулланиш зарурлигига ўзингизни ишонтиришингиз лозим. Сиз врачга бориб, тез чарчаб қолиш, жиззакилик, бош оғриғи, ҳансирашдан шикоят қилсангиз — сизга дарров катта жисмоний нагрузкани маслаҳат бермайди. Агар сизга врач эрталабки гимнастика билан мунтазам шугулланишни, лўкиллаб югуришни тавсия қилса ҳам, уни ўзингиз бажарасиз. Соғлиқнинг йўли — тўсиқларга қарши югуришдир: психологик тўсиқларни бу ерда деярли ҳар қадамда енгиб ўтиш керак. Бунинг учун эрталаб вақтлроқ туриш, машқ қила бошлаган дастлабки пайтларда мускуллар оғришини енгил, сизнинг машқ қилаётганингизга атрофдагилар кўлса, парво қилмаслик керак.

Баъзилар эрталабки зарядкада турган жойида югурадилар. Бу ҳам тўғри. Буни ҳеч ким йўқ жойда бажаришдан бошлаш керак, ўзингизни тайёр ҳисоблаганингиздан кейин, энди уй атрофида югуришингиз мумкин.

Душанба кунидан янги ҳаётни бошлашни ўйлаб қўяр экансиз, бу фикрингизда қатъий туриб олинг ва иродали бўлинг. Баъзиларга биринчи қадамни бошлаш ва давом эттириш осон бўлади, бошқалар эса анча қийналади. Афсонавий учувчи, ҳар томонлама уйғун ривожланган Михаил Михайлович Громовнинг сўзларини эслаймиз, у тасвирий санъат, музика, адабиёт билан шугулланар эди, штанга бўйича Россия чемпиони бўлган эди. У шундай деганди: «Умр бўйи зарядка қиламан. Агар эрталаб бирор сабаб билан зарядка қилмасам, ўзимни оғир, гўё айбдордек сезаман. Гап фақат зарядкадами? Гап аҳд қилишда, ўзингиз берган сўзда туришда. Аҳд қилдингизми, сўзингизнинг ўстидан чиқдингиз. Бажардингиз келмадимиз? Ўзингизни енгиб мажбур қилдингиз. Демак, иродангиз кучлироқ бўлиб қолди.

Кейин ахир одам ўзини қўлга олиши — ҳузур қилишнинг ўзи-ку!»

Психологик тўсиқ — фақат ироданинг бўшлигида, қағъийликнинг йўқлигида эмас. Эр хотинидан шундай гапларни кўп эшитади: «Ўзингиз югураверинг, сизнинг қимирлаганингиз фойдали, мен магазинма-магазин юрдим, овқат қилдим, кир ювдим». Ҳақиқатан ҳам уй бекаларининг тиними йўқ, кечгача иш топилади уларга. Бироқ уйда кўп иш қилган билан уй юмушларининг физкультурага, соғлиқни мустаҳкамлашга, кайфиятни яхшилашга ҳеч қандай алоқаси йўқ. Аёл кир ювганда, овқат пиширганда, магазинга югурганда, эркак эса ишхонада жисмоний қўл меҳнати билан банд бўлганида, аёлнинг бундай асосий фаолиятдан соғлиққа фойдаси бўлмаган ана шундай меҳнат бўлиб қолади. Агар сиз атайлаб, онгли равишда жисмоний машқлар ёрдамида кучлироқ, чидамлироқ бўлишга интилсангиз, машқларнинг фойдаси бошқачароқ бўлади. Бундан шундай хулоса чиқариш мумкин: жисмоний меҳнат билан банд кишиларга, айниқса аёлларга физкультура учун вақт ажратишларига ёрдам бериш керак. Соғлом бўлиш учун одам ўз устида яхшигина ишлаши керак. Одам ҳаракатлар дунёсига қанчалик кириб борар экан, фақат унинг натижасидан эмас, балки шу жараённинг ўзидан лаззат олади. У югураётганида тезликнинг ошаётганини сезганида, мускулларнинг «роҳат» қилаётганини ҳис қилади, бу ҳақда И. П. Павлов ёзган эди. Ана шунда сиз эрталаб югураётганингизда кайфиятингиз жуда яхши бўлиб кетади. Бунда процесснинг бошқа томонини — чиниқишни ҳам унутмаслик керак. Одам ўзи қизиқади-ган, кўнглига ёқадиган, табиатига, феъл-атворига мос келадиган машқлар, ҳаракатлар турини танлагани маъқул. Бу борада югуриш, сузишни, теннис, волейбол, баскетболни тавсия этиш мумкин. Одам ўзини ҳаракат қилишга мажбур қилиши, аммо ўзини-ўзи жуда зўрламаслиги керак. Актив ҳаёт тарзини бошлашга қарор қилган одам «ўзингни англа» ва «ўзингни ўзинг ярат» деган иккита гапга амал қилиши лозим. Сиз физкультура ва спорт билан мунтазам шуғулланар экансиз, юракка, ўпкага, мускул системасига, ўз феъл-атворингизга ҳам яхши таъсир ўтказган бўласиз.

КУНИНГИЗ БАДАН ТАРБИЯ БИЛАН БОШЛАНСИН

Эрталабки гигиеник гимнастика жисмоний машқларнинг асосий комплексларидан бири ҳисобланади. Эрталабки бадан тарбия машқлари уйқудан кейин одамни тетиклаштиради, кайфиятни яхшилади, меҳнат кунини бошлаш олдидан кишининг ғайратига ғайрат қўшади. Шунинг учун ҳам гигиена гимнастикасининг эрталабки зарядка дейилиши бежиз эмас.

Уйқудан уйғонган одам ўзи ўрганган бирор ишга дарров киришиб кета олмайди. Бундай лаҳзалардаги ўз аҳволингизни бир ўйлаб кўринг: уйғонгач, ўриндан тургимиз келмайди, кеча нима ишлар қилганимизни ва бугунги қиладиган ишларимизни дарров эслаб ололмаймиз. Нерв системасининг хусусиятларидан бири шуки, тормозланиш ҳолати қўзғолиш билан аста-секин алмашинади. Бу жараён одам эрталаб қандай ҳаракатда бўлганига қараб 2—3 соатга чўзилиши мумкин. Бу пайт давомида меҳнат унумдорлиги (ақлий меҳнат ҳам, жисмоний меҳнат ҳам) паст бўлиб туради, сиз буни сезмайсиз ҳам. Айтайлик, моҳир машинистка уйқудан тургач, тезда ёзига ўтирса, ташқи кўринишидан одатдаги тезликда ишлаётгандай бўлади. Бироқ маълум вақтда урилган ҳарфлар сони санаб чиқилса, меҳнат унумдорлигининг пасайгани аниқланади. Тўғри клавишларни бармоқлар билан босиш ҳаракати оддий, машинистка ўзини бир оз зўрлаб, тезроқ босишга ҳаракат қилиши мумкин, бироқ бу ҳолда у кўп хатога йўл қўяди, чунки ўз-ўзини текшириш тезлиги бармоқлар ҳаракати тезлигидан орқада қолади. Агар машинистка иш олдидан гимнастика машқлари қилса, бажараётган иши унинг учун юқори бўлган меҳнат унумдорлиги даражасига яқинлашади.

Шундай қилиб, эрталабки гимнастика организм меҳнат қобилиятини ва меҳнат унумдорлигини тезроқ тиклайди. Жисмоний машқларни бажараётганда мускулларда, бўғимларда, терида бўладиган сезгир нерв охириларида мияга импульслар оқими етиб боради ва марказий нерв системасининг қўзғалувчанлигини тезда ошириб, уни актив фаолиятга тайёрлайди. Бошқача айтганда, уйқу пайтида содир бўлган ўзгаришлар эрталабки зарядка таъсирида бартараф этилади ва мускуллар тонуси ошади. Юрак-томирлар ва нафас системалари актив ишлай бошлайди, тўқималараро суюқлиқлар оқими тезлашади. Марказий давлат физкультура институтида қуйидаги тажриба ўтказилди. Бир группа студент-

лар юз териси остига бўёвчи модда юборилди. Сўнгра студентларнинг бир қисми гимнастика машғулотлари комплексини бажардилар, шундан кейин юздаги ўша модда тез сўрилиб кетди. Гимнастика машқларини бажармаган одамларда эса у бир неча соатдан кейингина йўқолди. Мана шунинг учун ҳам зарядка билан шуғуллангандан сўнг одам тетик, кайфияти яхши бўлиб қолади.

Баъзи одамлар агар сиз бирор нарсадан хафа бўлган бўлсангиз, ҳеч қандай зарядка кайфиятингизни кўтармайди, дейишади, ёки аксинча, агар ҳамма ишингиз жойида бўлса, ҳар қандай зарядкасииз ҳам димофингиз чоғ бўлаверади, дейишади. Бу гапга нима дейсиз? Агар зарядка қилсангиз, ёмон кайфият яхшиланади, агар кайфиятнинг ўзи яхши бўлса энди ундан ҳам аъло бўлади. Бу гап бир оз гўллик бўлса ҳам, аслини олганда тўғри. Бунга иккита далил келтирамиз. Биринчиси — объектив далил. Жисмонан ўзингизни яхши ҳис қилсангиз, кайфиятингиз ҳам яхши бўлади, бу мускулларингиз сизга итоат этиб, ўзингизни енгил ҳис қилишингизга боғлиқ. Маълум зўриқишни талаб қиладиган жисмоний таъсир эса сиз кутгандагидан енгилроқ бўлиб чиқади. Соғлом одамда зарядкадан сўнг шундай сезги пайдо бўлади. Агар сизда зарядкадан кейин ана шундай сезги пайдо бўлмаса сал бўшашасиз, ҳаракатларингиз уйғунлиги бузилади, мускуллар кучи камаяди. Агар одамнинг яхши кайфиятига бирор нарса сабаб бўлса, юқоридагиларни сезмаслиги мумкин. Агар бундай сабаб бўлмаса, одамнинг кайфияти шундай ёмон бўладики, у «бугун чап ёним билан турибман», дейди. Ҳеч қаерингиз сғримайди-ю, лекин шахтингиз паст бўлади, кун бўйи кўнглингиз ғаш бўлиб юраспз, кўчада, автобусда, ишхонада, магазинда, уйда арзимас нарсалар асабингизга тегади...

Эрталабки гимнастиканинг яна қандай афзалликлари бор? У саломатликни мустаҳкамлайди. Чунки у одамга жисмоний нагрузка берадики, бусиз организм вази-фасини нормал бажара олмайди.

Эрталабки гимнастиканинг афзалликлари беқиёс эканлиги шубҳасиз, у матбуотда, радио, телевидениеда зўр бериб пропаганда қилинади, шунга қарамай нега кўпчилик одамлар уни эрталабки гигиеник муолажа қатори одат қилмаганлар? Чунки, одамнинг табияти шунақа, унчалик зарур бўлмаган нарсага, унга кейинчалик албатта зарурият туғилишини билса ҳам, тезроқ ҳаракат қила қолмайди. Масалап, ўз таниш-билишларимиз-

нинг ҳаммаси ҳам кариеснинг биринчи белгиси пайдо бўлиши билан дарров тиш врачига бора қолмайди. Ахир барибир тиш врачига боришга тўғри келади, лекин қанчалик кеч борилса, у шунчалик кўп қатнайди. Тўғриси айтганда, одамнинг бундай табииати ҳаётда орттирилган нуқсон эмас, буни табиатнинг ўзи белгилаб берган: кучни бекорга сарфламаслик керак, у кейинроқ ҳар қандай вақтда ҳаётий зарур ҳаракат учун керак бўлиб қолиши мумкин, десмакдир. Бироқ миллион йиллар муқаддам бу қоида одамзодга наф келтирган бўлса, ҳозир у инсониятнинг ҳаётдаги интилишларига жиддий тўғаноқ бўлиб қоляпти. Замонавий нуқтаи назардан қараганда, табиий, бироқ сусткашликни енгиш учун бу ишга ундовчи ишончли сабаблар ёрдам беради. Булардан асосийсини биз айтиб ўтдик. Аммо, яна битта сабаб бор...

Одамзодга кучли ирода керак — ирода энг қимматли ва универсал хусусият бўлиб, ирода бўлмаса ҳар қандай ишда ҳам муваффақият қозониб бўлмайди. Ҳар кунни зарядка қилиш — иродани тарбиялашнинг энг яхши усулидир, бунинг ҳеч қандай хавfli томони йўқ, одам ҳеч қанақа ёмон сезгини ҳис қилмайди, соғлиққа фойдаси кўп. Ва, ниҳоят, шундай йўл билан юзага келтирилган ирода энди йўқолмайди, у ҳар кунги гимнастика машғулотлари билан «ўткирлашиб» боради, одамнинг янада муҳим бўлган янги ишларини бажариши учун зўрайиб, тайёр бўлиб боради. Бу ҳам ҳаёт синовидан ўтган. Зарядка эрталаб қилинади. Мускулга зарур бўлган нагрузкани одам куннинг бошқа вақтида олади. Нагрузкани ҳар кун олишга ҳожат йўқ. Бир ҳафталик нагрузка учун икки-уч кун ажратилса, кифоя қилади. Бундай машғулотлар ҳар кунгига қараганда узоқроқ бажарилиши лозим. Бу ҳам бизнинг кўпчилигимизга қийинлик қилади. Бу ерда ҳаётнинг ўзи физкультура учун бўш вақтни тўғри «режалаб» берди. Зарядка ҳар кун қилинар экан, унинг нагрузкасини оқилона меъёрига етказиш ва давомлилигини узайтириш (30—40 минутга қадар) мумкин, бунда организм қўшимча вазифани бажаради — жисмонан чиниқади. Бундай зарядка, биринчидан ҳафталик жисмоний нагрузкага сезиларли ҳиссасини қўшади, иккинчидан одамнинг кучини кўпайтиради, уни чаққон, чидамли қилади.

Эрталабки зарядка нагрузкасининг меъёри нима билан белгиланади? Аввало эрталабки гимнастиканинг асосий талаблари билан белгиланади: машғулотдан сўнг одам чарчоқлик ҳис қилмаслиги керак.

Республикамиз радиосидан бериладиган машқлар

комплексини бажариш мумкин. Тўғри нафас олишга, машқларни аниқ, тўғри бажаришга эътибор бериш лозим. Машқларни дастлабки пайтларда ойнага қараб бажаришни тавсия этамиз.

Эрталабки гимнастикани мураккаблаштириш ярамайди. Машқларни барча мускул группалари учун танлаб олиш керак. Улар сони 8—10 тадан ошмасин. Белгиланган машқ 5—6 марта, 10—15 минут, қувватга қараб 20 минут бажарилади. Зарядкани музика садолари остида бажарган маъқул. Шунда одам машқни жуда қизиқиб, завқланиб яхши бажаради.

Машқлар шундай танланадики, уларни бажариш натижасида организмнинг кўпгина мускул группалари ва системалари ишга тортилган бўлиши керак. Мускул группаларига нагрузка галма-гал тушиши керак: гавда олдинга энгашганда қайрилиш-ростланиш лозим. Қуйида ҳар қандай машқлар комплексининг асосийсини келтирамыз.

1. Турган жойда ҳаракатлар қилиб туриб юриш. Турган жойда сакраш. Югуриш (кўппинча турган жойда).

2. Чўзилиш: нафас олганда бўшашган қўлларни олдинга-ён томонларга олдинга-юқорига чўзиш. Нафас чиқарганда — қўлларни пастга-орқага тушириш.

3. Қўлларни турли текисликларда ҳаракатлантириш.

4. Қорин мускули учун машқлар. **Қўлларни турли** ҳолатда қўйиб, турлича эгилиш.

5. Чўнқайиб ўтириш.

6. Вертикал ўқ атрофида гавдани айлантириш.

7. Эгилишлар (олдинга, орқага, ён томонларга).

8. Ҳамла қилиш (олдинга, ён томонларга).

9. Нафас машқлари.

Ҳаракатларни аниқ, ғайрат билан, маълум тартибда, бирин-кетин бажаринг. Бурун орқали текис, хотиржам нафас олинг.

Болалар эрталабки гимнастикани ҳар куни мунтазам бажараяптиларми, йўқми, кузатиб бориш лозим, шунда яхши бўлади. Ўзингиз ўйлаб кўринг: эрталабки гимнастикани бола ҳар куни, масалан, бир йил мобайнида бажарар экан, у ҳар бир машқни ўрта ҳисобда 2 минг марта такрорлайди. Зарядка ҳаракатларининг умумий сони 15 мингтагача етади. Табиийки, шунча марта тўғри бажарилган ҳаракатлар организмга яхши хизмат қилади, юракка, ўлкага, қад-қоматга яхши таъсир этади. Бола янада бақувват, чаққон ва ишчан бўлиб қолади, бу ҳол ўқишига ҳам яхши наф қилади, бу гапни СССР Медицина фанлари академияси педнатрия инсти-

тути маълумотлари тасдиқлайди. Иккита группа болалари кузатувдан ўтказилди. Биринчи группадаги болалар эрталаб зарядка қилишарди, иккинчи группадагилар эса зарядка қилишмасди. Натижада биринчи группадаги ўқувчиларнинг қунти, диққат-этиборлилиги ва дарсларни ўзлаштириш томонлари иккинчи группа болаларига қараганда 30 процент яхши бўлиб чиқди.

Хонада ва очиқ ҳавода бажариш мумкин бўлган эрталабки машқлар комплексини тавсия этамиз.

1. Тезликни аста-секин ошира бориб, турган жойда 3—5 минут мобайнида юринг.

2. Д. ҳ. (дастлабки ҳолат) — дарахтга (столбага, деворга) орқангиз билан туриб, қўлларни белга қўйинг. Ўнг оёқни олдинга қўйиб, қўлларни олдинга — юқорига кўтаринг, чўзилинг, орқага яхшилаб эгилиб, қўл билан дарахтни ушланг; дастлабки ҳолатга қайтинг, нафас чиқаринг. Чап оёқ билан ҳам шундай қилинг. 4—5 марта такрорланг.

3. Д. ҳ. бирор таянч (тўнка, қулаган дарахт) дан бир қадам нарида туриб, ўнг оёқни таянчга қўйинг, қўлларни ён томонларга ёзинг. Ўнг оёқ тиззасини ушлаб, пружинасимон ҳаракатлар қилинг. Кетма-кет 4—5 марта нафас чиқаринг, дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Чап оёқ билан ҳам шундай қилинг. 3—4 марта такрорланг.

4. 5, 6-машқларни бажариш учун 5—6 килограммли тош керак бўлади (аёллар учун 3—4 килограмм).

4. Д. ҳ. — тик туринг, оёқлар елка кенглигида, тош ушлаган қўллар пастга туширилади. Қўлларни тирсакдан букиб, бош устида кўтаринг, дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. 6—10 марта такрорланг.

5. Д. ҳ. — ўша. Олдинга эгилинг, қўлни силтаб, тошни бош устига кўтаринг. Эркин нафас олинг. 8—10 марта такрорланг.

6. Д. ҳ. — ўша. Тошни ушлаб, чўққайиб ўтиринг, туринг, қўлларни туширинг. Эркин нафас олинг. 10—12 марта такрорланг.

7. Д. ҳ. — тик туринг, оёқлар елка кенглигида, қўллар олдинда туради. Қўлларни пастга — орқага тушириб, ўнг оёқни олдинга силтанг, бунда оёқ учини дарахт шохига, ғуддаларга теккизишга ҳаракат қилинг. Эркин нафас олинг. Ҳар бир оёқ билан 5—6 марта такрорланг.

8. Катта-катта қадам ташлаб, 1—1,5 минут юринг, қўллар актив ҳаракатда бўлсин.

9. Д. ҳ. — бирор тўнка (қулаган дарахт) да ўтириб, оёқлар учини бир-бирига жипслаб қўйинг, қўллар бош

орқасида турсин. Орқага эгилинг — нафас чиқаринг, дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 5—6 марта такрорланг.

10. Мускулларни бўшаштириб, 1—1,5 минут юринг.

11. Д. ҳ. — скамейка (қулаган дарахт) га ён томон билан туриб, қўлларни унга тиранг. Оёқларни силтаб, скамейканинг нариги томонига ўтиб олинг, сўнг яна қайта ўтинг. Эркин нафас олинг. Ҳар бир томонга 6—8 марта такрорланг.

12. Д. ҳ. — тик туринг, оёқлар елка кенглигида бўлсин, қўлларни орқага узатинг, гимнастика таёқчаси тирсак букимида турсин. Гавдани чапга буринг, олдинга эгилинг — нафас чиқаринг, дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Бошқа томонга ҳам шундай қилинг. Ҳар бир томонга 5—6 марта такрорланг.

13. Д. ҳ. — тик туринг, оёқларни елка кенглигида қўйиб, қўлларни туширинг. Қўлларни юқорига кўтариб, чўзилинг — чуқур нафас олинг, дастлабки ҳолатга қайтинг — чуқур нафас чиқаринг. 2—3 марта такрорланг.

14. Гоҳ юриб, гоҳ югуринг (30 секунд юринг, 30 секунд югуринг). Юришни аста камайтириб, кўпроқ югуринг.

Энди сув муолажаларига ўтинг, агар имконият бўлса, очиқ сув ҳавзасида чўмилинг.

Қуйидаги машқлар билан эрталабки гимнастика комплексини тўлдириш мумкин.

Қорин мускули прессиини мустаҳкамлайдиган машқлар.

1. Д. ҳ. — полда ўтириб, қўлларни орқага тиранг. Узатилган оёқларни кўтариб, туширинг. Букчайманг, эркин нафас олинг. 8—15 марта такрорланг.

2. Д. ҳ. — ўша. Велосипед мингандаги каби оёқни айланма ҳаракатлантиринг. 10—30 марта такрорланг.

3. Д. ҳ. — ўша. Узатилган оёқларни полдан кўтариб, икки томонга керинг, сўнг жуфтланг. Эркин нафас олинг. 8—20 марта такрорланг.

4. Д. ҳ. — чалқанча ётиб, қўлларни тана бўйлаб узатинг. Иккала оёқ билан айланма ҳаракатлар қилинг (чапга, юқорига, ўнгга, пастга). Оёқларни букинг, орасини кенгроқ очиб ҳаракатлантиринг. 4—10 марта такрорланг.

5. Д. ҳ. — ўша. Ётган жойдан ўтириб олинг ва аксинча. Эркин нафас олинг. 5—20 марта такрорланг.

Бўғимларнинг эгилувчанлигини ва ҳаракатини яхшилайдиган машқлар

1. Д. ҳ. — оёқларни жуфтланг, қўллар кўкракда тур-

син, бармоқларни бирлаштиринг. Бармоқларни ажратмасдан, қўлларни чап томонга ростланг (кафтлар ташқи томонга қараб туради). Эркин нафас олинг. 8—15 марта такрорланг.

2. Д. ҳ. — оёқларни елка кенглигида қўйинг, қўлларни ён томонларга ёзинг. Узатилган қўллар билан олдинга, кейин орқага айланма ҳаракатлар қилинг, аynи пайтда бармоқларни катта очиб, букинг. Эркин нафас олинг. 10—13 марта такрорланг.

3. Д. ҳ. — асосий туриш. Ўнг томонга пастроқ энгашинг, ўнг қўлни сон бўйлаб силаб узатинг, чап қўлни бош орқасига қўйинг. Бош томонга ҳам шундай қилинг. Эркин нафас олинг. 8—20 марта такрорланг.

4. Д. ҳ. — оёқларни жуфтланг, тиззаларни ушланг. Оёқларни букмай олдинга энгашинг, бошингизни тиззага теккизинг. Эркин нафас олинг. 8—15 марта такрорланг.

5. Д. ҳ. — тик туриб, стул суянчиғини ушланг. Чап оёқни, сўнг ўнг оёқни ён томонга каттароқ узатинг. Эркин нафас олинг. 10—20 марта такрорланг.

Организмда сув алмашинуви бузилганда бажариладиган машқлар

1. Д. ҳ. — оёқларни елка кенглигида қўйинг, қўлларни туширинг. Қўлларни ён томонларга кўтаринг, юқорига-пастга қаратиб, аynи пайтда бармоқларни очиб-ёзиб пастга туширинг. Эркин нафас олинг. 5—10 марта такрорланг.

2. Д. ҳ. — оёқларни елка кенглигида қўйинг, қўлларни туширинг. Олдинга энгашиб, қўлларни айланма ҳаракат қилдиринг, орқага энгашиб ҳам шундай қилинг. Эркин нафас олинг. 20—30 марта такрорланг.

3. Д. ҳ. — тик туриб, оёқларни елка кенглигида қўйинг, стул суянчиғини ушланг. Тос билан аввал бир томонга, кейин бошқа томонга айланма ҳаракат қилинг. Эркин нафас олинг. 20—40 марта такрорланг.

4. Д. ҳ. — чалқанча ётиб, оёқларни букинг, тиззаларни ушланг, даҳанни кўкракка тиранг. Орқага-олдинга тебранинг. Эркин нафас олинг. 10—20 марта такрорланг.

5. Д. ҳ. — қорин билан ётиб, бармоқлар елка тагида, кафтни пастга қаратинг. Қўлларга таяниб, эгилинг (сонни полдан узманг), товонда ўтириб, кўкракка тиззани теккизинг (бармоқларни қовуштирманг), бундай ҳолатда 5—10 секунд туринг ва дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. 8—12 марта такрорланг.

Қабзиятнинг олдини оладиган машқлар

1. Д. ҳ. — чалқанча ётинг, қўллар қоринда турсин. Диафрагма билан нафас олинг, нафас олганда қоринни дўппайтиринг, нафас чиқарганда ичга тортинг. Нафасни узоқроқ чиқаринг. Нафас чиқараётганингизда қоринни қўлингиз билан сал босиб туринг. 6—10 марта такрорланг.

2. Д. ҳ. — чалқанча ётинг, қўлларни тана бўйлаб чўзинг. Қўллар бош орқасида, чўзилинг — нафас олинг, оёқларни йиғиб, қўллар билан кўкракка тортинг — нафас чиқаринг. 8—12 марта такрорланг.

3. Д. ҳ. — чалқанча ётиб, оёқларни полдан узинг, тиззадан букиб ён томонларга чўзинг. Иккала оёқни аввал бир томонга, кейин иккинчи томонга туширинг. Эркин нафас олинг. 15—20 марта такрорланг.

4. Д. ҳ. — ўнг ёнбош билан ётинг, ўнг қўл бош остида, чап қўл олдинда полга таянган, оёқлар букилган ҳолда турсин. Чап оёқни чўзиб, иложи борича олдинга — орқага ҳаракатлантиринг. Бошқа ёнбошда ҳам шундай қилинг. Эркин нафас олинг. 10—15 марта такрорланг.

5. Д. ҳ. — тик туринг, қўллар тирсакдан 90 даражада букилган, кафтлар пастга қараган. Турган жойда 30—60 секунд юринг. Тиззалар кафтга тегиши керак. Эркин нафас олинг.

Қизлар қадди-қоматини чиройли қиладиган машқлар ичида қуйидагиларни бажариш мумкин: халтачадаги қумни бошга қўйиб юриш. Шарқ аёллари жуда чиройли юришади, сиз бу ҳақда балки эшитгансиз ёки ўқигансиз. Шарқ аёллари буюмни бошларига қўйиб кўтариш одати авлоддан-авлодга ўтиб келади, шунинг учун ҳам улар қоматни тик тутишга, оҳиста бир меъёрда юришга ўрганганлар.

Бел ингичка, орқа текисроқ кўриниши учун бир пайтлар корсет кийганлар. Бу азобнинг ўзи, фойдаси ҳам йўқ эди! Ўзимизда табиий мускул корсети бор, агар яхши машқ қилсак қадди-қоматимиз гўзал, чиройли бўлади. Бошни олдинга, орқага, ўнгга, чапга бурсак, бўйин мускулларимиз мустаҳкамланади. Эгилиш, гавда билан бурилиш одамни анча қайишқоқ қилади. Ётган ҳолатда оёқни ва тосни кўтаринг, шунда қорин мускулларингиз таранг бўлади, ёғи аста-секин камаяди. Туриб-ўтириш, тоvonни айлантериш, сакраш натижасида оёқлар тикка, чиройли бўлиб қолади.

Бундай машқларнинг анчагина вариантлари бор: сиз улар билан физкультура дарсларида танишасиз, ўқувчилар учун ҳар куни радио орқали бериладиган эрталабки зарядка комплексида бор. Эрталаб вақтлироқ туриб

музика остида гимнастика қилиш учун будильникни 15—20 минут олдинроқ жиринглайдиган қилиб қўйиш керак. Ўзингизга бир оз қарашни, кузатишни тавсия этамиз. Эрталаб ўриндан туришингиз билан кўзгуга қаранг. Кўзингизда ҳали уйқу бор, ҳатто қовоқлар салқиган (тунда лимфа бир оз димланганидан шундай бўлади), юзингиздан лоқайдлик, қанақади́р норозилик аломатлари кўриниб турибди. Қани, энди зарядкани бошланг! Зарядкани бажариб бўлганингиздан кейин душда чўмилинг ёки белгача ювиниб, яхшилаб артинг. Кўзгуга қаранг: ташқи қиёфангиз анча ўзгариб қолибди. Кўзингиз жонли, салқигани кетган, кайфиятингиз зўр. Ўз-ўзингиздан табассум қилгингиз келади.

Эрталабки зарядка — энг зарурий минимум. Агар сиз ҳафтада жилла қурса 2—3 марта физкультура ва спорт билан бир ярим-икки соатдан шуғуллансангиз, сезиларли натижаларга эришасиз. Қизларга бадний гимнастика билан шуғулланиш, конькида фнгурали учиш, волейбол, баскетбол ўйнаш жуда фойдали. Айниқса ўтиш ёшида, сизнинг ташқи қиёфангиз ҳали қарор топмаганда, сиз бола ҳам эмас, катта ҳам эмас вақтингизда физкультура билан шуғулланиш оқилона, тўғри тренировка ҳисобланади ва унинг аҳамияти катта бўлади; ёш 19—20 дан ошганда, жисмоний жиҳатдан ривожланиш даври тугалланганда қоматдаги пуқсонларни йўқотиш қийин бўлади.

Туққандан кейинги жисмоний машқлар комплекси

Агар қорин мускуллари жуда осилиб қолган, бўшашган, хунук бурмалар пайдо бўлган бўлса, махсус гимнастика машқлари билан кунига 2—3 марта шуғулланишни тавсия этамиз.

1. Тик туриб, нафас олинг, гавдани ўнг томонга 1—2 марта эгинг, чап қўл гавда бўйлаб пастга сирғанади, чап қўлни юқори кўтариб, қўлтиқ остига қўйинг — нафас чиқаринг, 3—4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Бошқа томонга ҳам шундай қилинг. Уртача тезликда бажаринг. 6—8 мартадан.

2. Оёқлар елка кенглигида, қўллар туширилган. Нафас олинг, 1—2 деганда гавдани узатинг (оёқлар қимирламасин) — нафас чиқаринг, 3—4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Бошқа томонга ҳам шундай қилинг. Уртача тезликда бажаринг. 6—8 мартадан.

3. Оёқлар товон кенглигида, товонлар параллел туради, қўлларни туширинг. Нафас олиб, 1—2—3 деганда пружинасимон чўққайиб ўтиринг, қўлларни олдинга узатинг, нафас чиқаринг, дастлабки ҳолатга қайтинг —

нафас олинг (чўққайиб ўтираётган вақтда оёқларни ердан узманг). Ўртача тезликда бажаринг. 5—7 марта.

4. Оёқлар елкадан кенг турсин, қўлларни томонларга узатинг. Нафас олинг, 1—2 деганда олдинга эгилинг, ўнг қўл учини чап оёқ товонига теккизинг, чап қўлни орқага узатинг — нафас олинг. Яна шундай қилинг, энди чап қўл учини ўнг оёқ учига теккизинг, ўнг қўлни орқага узатинг. Секин бажаринг. 6—8 мартадан.

5. Стул суянчиғидан бир қадам нарида оёқларни жуфтлаб, қўлларни белга қўйиб туринг. Нафас олинг, 1—2 деганда ўнг оёқни олдинга ростлаб кўтаринг ва товонни суянчиғига теккизинг — нафас чиқаринг, 3—4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Чап оёқ билан ҳам шундай қилинг. Секин бажаринг. 8—10 мартадан.

6. Асосий туриш, қўлларни мушт қилиб елкага қўйинг, 1—2 деганда ўнг оёқни чўзиб, орқага узатинг, эгилинг, қўлларни юқорига кўтаринг ва сал орқага чўзинг. 3—4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг. Чап оёқ билан ҳам шундай қилинг. Секин бажаринг. Бир текис, эркин нафас олинг. 8—10 мартадан.

7. Асосий туриш. Нафас олинг. 1—2—3 деганда олдинга кўпроқ эгилинг, қўл учлари билан полга таянинг. Оёқ учиди кўтарилиб, нафас чиқаринг, 4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Секин бажаринг. 6—8 марта.

8. Оёқларни елка кенглигида қўйинг, қўлларни туширинг. 1—2—3 деганда гавдани олдинга эгинг, қўлларни пастга туширинг — мускулларни бўшаштиринг, 4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг. Секин бажаринг. Бир текис эркин нафас олинг. 4—6 марта.

9. Чалқанча ётиб, оёқларни жуфтланг, қўлларни гавда бўйлаб узатинг. Нафас олинг, 1—2 деганда чап оёқни тиззадан тўғри бурчак остида букинг — нафас чиқаринг, 3—4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг. Ўнг оёқ билан ҳам шундай қилинг. Секин бажаринг. 8—10 мартадан.

10. Чалқанча ётиб, оёқларни жуфтланг, қўлларни гавда бўйлаб узатинг. Ҳар бир сонни санаганда оёқларни айланма ҳаракатлантиринг («велосипед миниш»): олдинга — 20—30 секунд, орқага — 20—30 секунд. Оёқларни ростланг, полни босинг ва 10—15 секунд дам олинг. Секин бажаринг. Бир текис, эркин нафас олинг. 3—4 мартадан.

11. Чалқанча ётиб, қўлларни гавда бўйлаб узатинг. Нафас олинг, 1—2 деганда оёқларни тиззадан букиб,

иложи борица қоринга тортинг — нафас чиқаринг, 3—4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ўртача тезликда бажаринг. 10—12 мартадан.

12. Чалқанча ётиб, қўллар панжасини бош орқасига қўйинг, тирсаклар полга тегиб турсин. Нафас олинг, 1—2—3 деганда тик оёқларни юқорига секин кўтаринг — нафас чиқаринг, 4—5—6 деганда секин дастлабки ҳолатга туширинг — нафас олинг. 4—6 марта.

13. Чалқанча ётиб, қўлларни гавда бўйлаб чўзинг, оёқларни кўтаринг. Ҳар бир саноқда оёқларни жуфтланг ва ёзинг. Ўртача тезликда бошлаб, секин тезлаштира бординг. Нафасни тутиб турманг. 15—20 секунддан сўнг оёқларни полга тушириб, 5—10 секунд дам олинг. 5—7 марта.

14. Чалқанча ётиб, оёқларни тиззадан букинг, тоvon полда турсин, тирсаклар полга тиралсин. Қўлларни муштанг. 1—2 деганда тосни ўнг томонга буринг, оёқларни ўнг томонга полга қўйинг, тиззалар жуфт бўлиб, тоvonлар полга тегиб турсин. 3—4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг. Бошқа томонга ҳам шундай қилинг. Бир текис, эркин нафас олинг. 8—10 мартадан.

15. Дастлабки ҳолат ўшанинг ўзи. 1—2 деганда тосни кўтаринг. Тирсак билан таянинг, 3—4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг. Бир текис эркин нафас олинг. Ўртача тезликда бажаринг. 10—12 марта.

16. Чалқанча ётинг, оёқларни чўзиб, жуфтланг, қўлларни тирсакдан букинг, қўлларни мушт қилинг. 1—2 деганда биллак ва тирсакка таяниб нафас олинг, гавдани кўтаринг, нафас чиқаринг, 3—4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Секин бажаринг. 10—12 марта.

Оғир нарсани кўтариб, машқ қилганда мускуллар кучли, чидамли бўлади. Нимжон, бемажол ўспирин тегишли мускул группаларига нагрузка тушириб, эспандер, гантел ва уйдаги штанга ёки тош билан машқ қилар экан, кўп ўтмай ўзининг қоматини яхшилаб олади, у кучлироқ бўлиб қолади.

Оғир нарса билан машқ қилганда одам ҳар томонлама ривожланади ва ташқи кўриниши яхши бўлиб қолади, спортнинг бу турини дозалаш осон. Агар секцияда шуғулланишга имкониятингиз бўлмаса, уйда ўзингизга стадион «қуриб» олинг.

Қизлар орасида ҳам бақувват бўлишни хоҳлайдиганлар кўп учрайди, қизлари гантель ёки эспандер олиб беринг деса, ота-оналар таажжубланадилар. Бундай машқ қизнинг соғлиғига зиён қилмасмикин? Оғир атле-

тика билан шуғулланиш аёллар организмнинг ўзига хос хусусиятлари туфайли уларга тўғри келмайди. Бироқ ҳар қандай ёшдаги қиз ёки ёш жувон кичикроқ гантель ёки эспандер билан ҳар куни шуғулланиб турса, фойда қилади. Бунда бўғимлар эгилувчан, ҳаракатчан, мускул корсети мустаҳкамроқ бўлиб қолади, у семириб кетмайди (аёллар эркакларга қараганда семириб кетишга мойилроқ бўладилар).

УЗОҚ ЮРСАНГ — УЗОҚ ЯШАЙСАН

Қўпчилик одамлар ишга пиёда кетадилар, юрганда ҳам тез-тез юрадилар. Пиёда юриш энг табиий, одатдаги ҳаракат бўлиб, бунинг устига у жисмоний нагрузканинг энг қулай туридир. Тез юрганда организм жуда яхши силкинади ва у бу билан яна жиддийроқ нагрузкаларга тайёрланиб боради. Пиёда юрганда мускулларимиз эволюция процессида ва умр бўйи мослашган ишинигина бажаради. Физиологларнинг маълумотига кўра, пиёда юрганда организмга катта нагрузка тушмайди ва организмнинг ҳар бир мускули ўзининг деярли одатдаги ишини бажаради.

Пиёда юрганда юрак машқ қилади. Мускулларнинг ишлаши, уларнинг вақт-вақтида қисқариши организмда қон ва лимфа айланишини маълум даражада осонлаштиради, моддалар алмашинувининг тезлашувига имкон беради. Пиёда юриш ақлий меҳнат билан шуғулланадиганлар учун жуда фойдали экани қадимдан маълум. Баъзи донишмандлар юрган йўлларида ўйлаб, фикрлаб, ижод қилиб юрганлар. Улуғ Аристотель ана шундай донишмандлардан эди.

Пиёда юрганда қон оқими тезлашиб, одам исиганини ва кайфияти яхшиланаётганини сезади. Одам ақлий фаолиятини ошириш сифатида пиёда юришдан фойдаланиши мумкин.

Пиёда юришни дозалаш ҳозирги замон медицинасидан мустаҳкам ўрин олди (жилла қурса кўпгина санаторийлар, дам олиш уйлари, пансионатлардаги яхшилаб ўлчаб қўйилган пиёда юриладиган йўллари айтиб ўтайлик). Оғир касалликни бошдан кечиргандан, операциядан кейин ва гипсда узоқ бўлгандан сўнг аҳволни тиклаш учун кўпроқ пиёда юриш керак бўлади. Пиёда юрганда оёқ мускуллари ва боғламлари мустаҳкамланади, бўғимлар ҳаракатчан бўлиб қолади, бу қадимдан маълум. Пиёда юриш организмга умумий таъсир қила-

ди, аввало юрак-томирлар системаси функционал ҳолатини яхшилайти.

Пиёда юришни бошлашдан олдин ўз имкониятларингизни чамалаб кўринг, зарурат бўлса, врач билан маслаҳатлашинг. Пиёда юриш организмга катта талаблар қўяди, ҳар ҳолда уни бошлашдан олдин айрим машқларни бажариш керак бўлади. Бир неча кунгача эрта-лаб чўққайиб ўтиринг, гоҳ-ўнг, гоҳ чап оёқ учида туриб, боғламларни мустаҳкамланг. Оддийгина профилактика баъзи шикастлардан сизни сақлайди. Айниқса мускуллари бўшашиб кетган семиз кишилар эҳтиёт бўлишлари керак. Нагрузка орттирилганда «мускулнинг қувватлаб туришидан» маҳрум бўлган оёқ суяклари ва суякчалари учун гўё таянч майдонини ошириш усулларини излаб, баъзан шакли ўзгаради, ўсади. Бунда кўпинча бўғимлар дард тортади, оғрийди.

Ҳар қандай об-ҳаво шароитида, сутканинг ҳар қандай пайтида одам бир ўзи ёки группа бўлиб пиёда юриши мумкин. Пиёда юришни овқатланишдан бир-бир ярим соат олдин ёки кейин бошлаш керак. Жуда семиз кишилар ёки ёшлар овқатланиб бўлган заҳоти пиёда юришлари мумкин. Бундай ҳолларда аввал секин юриш, ярим соатдан кейин тезроқ юриш ва югуришга ўтиш керак.

Сайр пайтида тўғри юришни ўрганинг. Бунинг учун аввало қулай пойабзал танланг. Кед, ярим кед, кроссовка, илгарги кийилган пойабзал, тизимчали эски пойабзаллар, пошнаси паст ёки пошнаси сал баланд юзи ёпиқ пойабзал кийиш мумкин. Агар кун совуқ бўлса, пойабзал ичига патак солинг, агар спорт пойабзали бўлса, патак солиш шарт.

Қадамни тез-тез ташлаб юрганингизда сайр фойдали бўлади. Агар сиз кўзиқорин, гул, мевалар термаётган бўлсангиз, бир жойда туравермаслик керак. Одам секин юрганда у деярли фойда қилмайди, чунки бунда организмга ҳеч қандай нагрузка тушмайди. Бунда юрак, томирлар иши, алмашинув процесслари ва бошқа функционал ўзгаришлар худди ором ҳолатидаги каби кечади. Калориялар жуда секин ёнади, алмашинувнинг асосий маҳсулотлари яхши сарflanмайди, ейилган овқатнинг ҳаммаси «ёғга» айланади. Шунинг учун озроқ пиёда юрсангиз ҳам, тез-тез юринг. Секин юриш тез юргандан кейинги дам олишдир.

Сайрни 5—10 минут тез юришдан бошланг, чарчагач тезликни 5 минутга камайтиринг, кейин яна тезлик-

ни оширинг. Шуни унутмаслик керакки, пиёда юрганингизда чарчаганингизни ҳис қилинг, ҳатто терлаб кетишингиз мумкин. Ана шундагина сизнинг организмнгизда овқат билан тушган калория сарфланади, унинг асосий функционал системаси — юрак-томирлар ва нафас системалари ортиб бораётган нагрузкага аста-секин мослашади ва тренировка қилади. Икки-уч ойнинг охирига бориб 40—60 минутгача тез юрадиган бўлинг! Уч-олти ой ўтгандан кейин эса 1,5—2 соатлаб тез юришга ўрганиш лозим. Бироқ тез юришга жуда берилиб кетманг! Юришни аста-секин тезлата бошлаш керак.

Секин юргандан кейин чарчаб қолсангиз, ўтириб дам олиш, кейин янада тезроқ юра бошлаш мумкин. Агар сайр қилишга вақтингиз бўлмаса, ишга боришда ва қайтишда йўлнинг бир қисмини пиёда босинг. Қадамни катта ташламанг, сонни олдинга чиқариб юришга ҳаракат қилинг. Оёқни оёқ-панжа орасидаги ўрта чизикқа яқинроқ қўйиш мақсадга мувофиқ бўлади, шунда чаноқсон бўғими ўз ўқида айланади. Ҳамма бўғимлар ҳаракатда актив қатнашиши учун оёқни ерга қуйидагича қўйинг: оёқ таги-оёқ учи: аниқроғи бармоқлар баланд кўтарилади, юрганда ерни оёқ тагининг ҳаммаси билан босинг, бунда оёқнинг ички гумбазини эҳтиёт қилинг.

Тез юраётганда қўллар оёқларга ёрдам бериши керак, бунинг учун уларни тирсакдан сал букиш лозим, бироқ панжа, бармоқлар зўриқмаслиги керак. Елкаларни туширинг, керинг, бўшаштиринг. Тез юраётганда курак ва тирсак ҳам бунга қатнашсин. Гоҳ-гоҳ бармоқ-панжа, бармоқ ва елкаларни бўшаштириб туришни унутманг.

Ўз-ўзингизни назорат қилиб боришни унутманг. Юрак-томирлар ва нафас системалари яхши тренировка қилади. Уларни юришдан олдин, нагрузка кўп тушган пайтда ва ундан кейин, асли ҳолига қайтиш пайтида томир уриши тезлиги ўзгаришини кузатиб текшириш мумкин. Агар сизнинг пульсингиз юришни бошлашдан олдин минутига 72—84 зарбга тенг бўлган бўлса, нагрузка айлани ортган пайтида бу 120—140 зарбдан ошмаслиги керак. Бунда тез юргандан сўнг 10 минут ўтгач, пульс минутига 99—110 зарбгача пасайиши керак, демак нагрузка сизнинг организмнгиз функционал имкониятларига мос келади. Агар бу рақам ортиқ бўлса, демак юриш тезлигини бир оз камайтириш лозим, агар тез юрганда пульс 120 зарбга етмаса, демак сизнинг нагрузкангиз кам, юриш тезлигини ошириш ва масофани узайтириш керак.

Орадан 2—3 ой ўтгач мускулларингизнинг яйраганини ҳис этасиз, соғлигингиз мустаҳкам, юрак иши яхши бўлиб қолади; қон босими аста нормаллашади, организмнинг иш қобилияти, касалликларга чидамли оради.

Ҳаракат, пиёда юриш ҳамма даврларда, ҳатто кам-ҳаракатликнинг зарари ҳақида ҳеч ким эшитмаган, билмаган замонларда ҳам унинг ихлосмандлари бўлган. А. С. Пушкин пиёда юришни ёқтирган, у кўпинча Царское селодан Петербургга қадар пиёда келган, бу масофа тахминан 30 километр келади. Энг яхши фикрлар пиёда юрганимда миямга келади, деб ёзган эди Гёте. Бу улуг истеъдод соҳибига шунчаки туюлган нарсас эмас, балки илмий қонуниятдир. Мўътадил тезликдаги жисмоний нагрузка — айнан пиёда юриш мия томирларининг ортиқча тонусини пасайтиради ва мияга қон оқиб келишини яхшилайти, ақлий меҳнат қобилиятини оширади. Пиёда юрсангиз соғлом бўласиз.

СОҒ БУЛАЙ ДЕСАНГ — ЮГУР

Лўкиллаб югурганда «энергия қарзи» ни бир соатда 1200 килокалория ҳисобида тўлаш имконини беради. Буни айниқса семириб кетган одамлар, семиришга мойил кишилар ва овқатдан нафсини тия олмайдиганлар ҳисобга олишлари керак. Бундай одамлар учун соғломлаштирувчи югуриш фақат фойдали бўлиб қолмай, балки атеросклероз эрта ривожланишининг олдини олишга ҳам ёрдам беради.

Пиёда юрганда ёки югургандаги жисмоний нагрузка пайтида сиз қанча энергия сарфлайсиз? Бу саволга электрон эргометр — «МИЭР-1» жавоб беради, у Белоруссия кардиология илмий-текшириш институтида яратилган. «МИЭР-1» одамнинг индивидуал маълумотларини ҳисобга олишга имкон берадиган эргометрик асбоблар серияларининг биринчиси ҳисобланади; индивидуал маълумотлар аввал махсус жадвалда аниқланиб, кейин шу асбобга қўйилади. Аппарат белдаги камерага маҳкамлаб қўйилади. Унинг ҳажми кичкина, енгил, ишлатишга қулай.

Биомеханика нуқтаи назаридан қараганда югуриш сакрашлар сериясидан иборатдир. Югуришда ички органлар, шунингдек қон томирлардаги қон ва тўқималардаги лимфалар силжийди. Учиш фазасида тортишув кучлари томирлардаги қон устунини пастга суради, ерга

қўниш фазасида силкинганда юқорига кўтаради. Узоқ муддат мобайнида гидродинамик массаж қилинганда организмимиздаги энг нозик звено — вена ва артериялар девори мустақкамланади. Маълумки томирлар фалокати — юрак мускули ёки мия артерияларининг ёрилиши ёхуд тикилиб қолиши бизнинг давримизда ўлим ҳолларининг асосий сабабларидан бири ҳисобланади.

Бироқ югуришнинг массаж қилиб, келтирадиган фойдаси бу билан тугамайди. Гавданинг, жумладан оёқ тўқималарининг узоқ вақтгача бир меъёрда силкиниши лимфа ва вена қон оқимини анча яхшилайти, уни вена клапанлари орқали кучли ва тўла отиб чиқаради, бу билан веналарнинг варикоз кенгайиши олди олинади.

Югураётган одамнинг чуқур ва тез-тез нафас олишичи? Мана бу ҳақиқатан ҳам ажойиб нафас гимнастикасидир, бу ҳеч нарса билан қиёслаб бўлмайдиган ўпка массаждир, зеро зотилжам, сил, плеврит билан оғриб ўтганларда кўпинча ўпка анча бужмайиб қолган бўлади. Ўпка тўла қонли ишлаганда унга қўшни орган ва тўқималар ҳам массаж олади. Масалан, кўкрак бўшлиғи пардаси кўпчилик катта ёшли одамларда шамоллаш касалликлари оқибатида чандиқланиб қолган бўлади. Ўпка ва плевранинг эластик бўлиб қолиши (тўкиллаб югуришни машқ қилишнинг фойдаси бу) ҳарсиллашни йўқотади.

Маълумки, югурганда нафас ҳажми ортади, натижада нафаснинг бошқа муҳим механизми — мускул диафрагмаси ривожланади. Унинг ором ҳолатдаги экскурсияси 3—4 см дан югурганда 8—12 см га етади. Диафрагманинг юқоридан пастга экскурсиясп ўз навбатида жигарни, талоқни, меъда ва ичакни массаж қилади. Айтганча, жигар ҳажми катта бўлганидан, мустақкам боғловларда «сакраб», ўзи ҳам гравитацион силжишларда қатнашади. Буларнинг ҳаммаси бизнинг «химиявий лаборатория» мизга жуда фойдалидир. Гап шундаки, ҳаётни камҳаракатлик билан ўтказиш, ёғли, аччиқ ва шўр овқатларни ейиш жигарда ва ўт пуфагида димланиш ҳодисаларига сабаб бўлади. Бунинг оқибатида кўпинча ўт-тош касаллиги, ўт пуфаги яллиғланиши (холецистит) пайдо бўлади, кейинчалик унинг атрофида чандиқлар ҳосил бўлади. Юқорида айтиб ўтилган массажди ўтнинг димланиши ва тош ҳосил бўлишга, шунингдек холецистит туфайли юзага келган чандиқларнинг қаттиқлашиб, бужмайиб қолишига йўл қўймайди.

Югуриш ичакни яхши массаж қилади ва ичак атофиясини, шунга алоқадор сурункали қабзиятни барта-

раф этади. Бу ҳолда айниқса сонни юқори кўтариб, югуриш фойдали. Бу машқ қорин прессини мустаҳкамлайди, белни хипча қилади, қориндаги ортиқча ёғни камайтиради.

Швециядаги Мальмё шаҳри медиклари қизиқ тажриба ўтказдилар. Тажрибанинг мақсади — жисмоний активликни кўпайтириш йўли билан ёшга алоқадор диабетнинг олдини олиш йўлини аниқлаш эди. «Хавф зонаси» даги юзта одам физкультура ўқитувчилари кузатуви остида мунтазам машқ қила бошладилар. Орадан уч ой ўтиши биланоқ мижозлар аҳволининг сезиларли даражада яхшиланганини, орадан ярим йил ўтгач улар «хавфли зона» ни тарк этганларини аниқладилар.

Ўқиллаб югуриш асримиз касалликлари бўлмиш томир неврози, эрта юзага келадиган атеросклероз, семириб кетиш, ичак атониясини йўқотишга ёрдам беради. У зотилжам, плеврит, холецистит оқибатларини бартараф этади. Бунда шуниси яхшики, югуриш қулай ва амалда хавфли эмас. Тромбофлебитда ва ўткир, бир оз ўткир кечадиган касалликларда, юрак етишмовчилигида ва ўткир тож томирлар етишмовчилигида, рўйроост аритмияда, артерияларнинг оғир склерозида, жигар ва буйракда тош бўлганда югуриш мутлақо мумкин эмас. Хуллас, сизни нима безовта қилаётган бўлса, ҳар қандай ҳолларда ҳам врачлар билан маслаҳатлашиб иш кўринг.

Ўрта ва катта ёшли одам гимнастика ҳамда югуриш ёрдамида юрагини шу даражада бақувват қила оладики, унга жисмоний, эмоционал шошилинч нагрузкалар хавфли бўлмайди. Шу нарса исботланганки, узоқ масофага шошмай югурганда, агар одам бир неча йил мобайнида югуриш билан мунтазам шуғулланган бўлса, фақат юрак мускулининг қисқариш қобилияти ошиб қолмай, балки анча бақувват бўлиб қолади.

Югуриш билан машқ қилишни бошлаган одамлар аввало юрак ва томир системасини мустаҳкамлаш, нафасни нормага келтириш, асабни тинчлантиришни ўйладилар. Бўғимлар ҳақида эса кечроқ, улар ўзлари ҳақида ғамхўрлик қилишни қатъий талаб қилганларидан кейингина эслаб қоладилар. Мавжуд маълумотларга кўра, югуриш ишқибозларининг 40 процентидан кўпи шу туфайли ҳам машғулоти тўхтатишга мажбур бўладилар. Аввало оёқ бўғимлари оғрийди. Фақат шугина эмас, умуртқа поғонаси бўғимлари, айниқса унинг бел қисми ҳам дард тортади. Нега шундай бўлади?

Биологларнинг айтишича, бўғим табиат мўъжизала-

рининг бири экан. Бироқ унинг имкониятлари беҳад эмас. Бунинг устига югуришни эндигина бошловчилар бўғимни эҳтиёт қилмайдилар. Ўзингиз ўйлаб кўринг, одам узоқ йиллар мобайнида ҳеч қанақа машқ қилмай юрадн-да, бир кун келиб ҳаракат режимини бутунлай ўзгартиришга қарор қилади, бир неча километрга югурмоқчи бўлади. Бунда жон-жаҳд билан югуриш, биринчи муваффақиятдан эсанкираб қолиш ярамайди, чунки кейинги сафар бу одамни хафа қилиб қўйиши мумкин. Юрак, томирлар, нафас системаси югуришдан роҳат қилади, бўғимлар эса, бўлди, югурмагин, дейди. Агар бир-икки қадамда бўғим оғрийдиган бўлса, ким ҳам югура олади.

Соғломлаштириш машқларининг асосий принципи — нагрузкани аста-секин ошириш қоидасини бузиш асло мумкин эмас. Ёши ўтиб қолган одамлар бўғими ички органларга нисбатан секинроқ мослашади. Шунинг учун айнан бўғимлар шифобахш юришдан фойдаланишда ўзига хос кўрсатма беради. Сизнинг ёшингиз қанчалик катта ва организмнгиз «қаровсиз» қолган бўлса, машқларни шунчалик узоқ вақтгача авайлаб, эҳтиёт қилиб бажаришингиз керак.

Пойабзални билиб танлаганда бўғимларга нагрузка кўп тушмайди. Афсуски, кўпчилик югуриш ҳаваскорлари эластик, сув ўтказмайдиган, таглиги юмшоқ, эгиладиган, оёққа мос келадиган пойабзални ҳануз орзу қиладилар.

Югуриш услуби, югуриш ҳаракатлари структураси катта аҳамиятга эга. Бу ҳақда муфассалроқ айтиб ўтиш керак. Бунда иккита масала бор. Баъзилар югуриш техникасини умуман тан олмайдилар. Улар энг асосийси нагрузкани кўпайтириш, юракни ишлашга мажбур этиш лозим, дейдилар.

Бошқа нуқтаи назарда эса югуриш — катта санъат дейилади. Аристотель эса югурувчининг қўли қандай тўғри ҳолатда туриши ҳақида трактат ёзган. Енгил, чиройли, нозик ҳаракатлар билан югурганда бўғимлар ҳам қийналмайди.

Югуриш техникасининг бўғимлар учун хавфли бўладиган асосий хатолари қуйидагилардан иборат: гавдани ҳаддан ташқари тикка тутиш. Бунда оёқ ва умуртқа поғонаси бўғимлари оғрийди, чунки улар ҳар бир қадамда қаттиқ зарб тўлқинини қайтаради. Югураётганда оёқни қаттиқ босганда ҳам шундай бўлади. Баъзи югурувчилар, айниқса чарчаган пайтда билимдонлик қилиб оёқни узатиб дам оладилар. Тизза бўғими — асосан зарб-

ларни қайтаради, бироқ ўз функциясини бажармай қўяди: оёқ яхши букилмайди. Лўкиллаб югуришда ҳам шундай ҳол рўй беради. Айтганча, лўкиллаб югуришда ҳаракат кўлами қанчалик кам бўлса, бўғимлар шунчалик кам ишлайди.

Иккинчи қўпол хато — ўз оёғига «тегиб» кетиш. Гавдани олдинга жуда эгиб югурганда шундай бўлади. Ана шундай хато туфайли товон, болдир-товон ва чаноқ-сон бўғимлари, айниқса тизза бўғими қаттиқ дард тортади. Унда яширин майда шикастланишлар кўпаяди. Массаж, иситиш ва бошқа физиотерапия муолажалари ёрдам бермайди. Горацийнинг машҳур бир сўзи бор: «Соғлиғингда югурмасанг, касал бўлганингда югурасан». Унга қуйидаги сўзларни қўшишга жазм қилайлик. «Ё тўғри югурасан, ёки ҳеч ҳам югурмайсан».

Югуришни юриш билан навбатлаштириб бошлаш керак. Аввал секин юринг, кейин қадамни тезлатинг (5—10 минут), шундан кейин 200—300 метр югуриш мумкин. Кейин — яна юриш... Масалан, югуришни юриш билан навбатлаштирар экансиз, югуриш масофасини аста-секин узайтиринг. Унинг тезлиги тахминан бир километрга 6 минут. Ниҳоятда аста-секинлик билан (бу тапни алоҳида таъкидлаймиз) югуриш масофасини 200 дан 1000 метрга етказинг ва узоқ вақт мобайнида (бир неча ой) масофани бошқа узайтирманг.

Кейинчалик бу масофа сизга енгил тўйнадиган бўлиб қолса, уни бирданига бир ярим, ҳатто икки барабар ошириш мумкин. Бундан кейин югуриш масофасини узайтириш юрак-томир системасининг чидамига боғлиқ бўлади.

Югуриш пайтида организмда ўзига хос енгиллик — иккинчи нафас пайдо бўлади. У қанчалик эрта бошланса, демак юракнинг аҳволи шунчалик яхши. Шуни айтиш керакки, ҳақиқий иккинчи нафас лўкиллаб югурувчиларда бўлмайди. Югуришда «ўлик нуқталар»: бўғилиш, қон босимининг кўтарилиши, томир зарбининг 200 га қадар чиқиши, кайфиятнинг тушиб кетиши кузатилмайди. Сўнгра одам бирданига секин нафасга ўтмайди.

Иккинчи нафаснинг пайдо бўлиши ва ривожланишини нерв системасининг кислород етишмовчилиги шароитига мослашуви деб тушунмоқ керак. Аслида кислород етишмовчилиги ва унинг оқибатида келиб чиққан ҳансирашдан қўрқмаслик керак. Озгина кислород етишмовчилиги юрак томирларининг кенгайишига олиб келади. Тоғ аҳолиси доимо тоғ йўлларида юриши ва кўтарилиши туфайли уларда юрак мускулларидаги биохимик про-

цесслар яхшиланади. Буни тажрибада профессор Ф. З. Меерсон ўрганган, бунинг учун у минг метр балаидликка тенг келадиган шароит яратилган барокамерага ҳайвонларни жойлаб, текширган.

Юракнинг резерв кучларини нима мустаҳкамлайди? Биринчидан, мунтазам машқ қилиш таъсирида юрак ритми аста секинлашади, қисқариш кучи эса ошади. Ҳар сафар қисқарганда аортага қон кўп миқдорда тушади. Натижада мускул система, тўқималар ва органлар қон билан кўпроқ таъминланади.

Югуриш пайтида юракнинг қон билан таъминланиши муҳим роль ўйнайди. Узоқ вақт нагрузка тушиши таъсирида қон оқими учун гўё айланма йўллар ҳосил бўлади. Бу коллотерал қон айланиши дейилади. Қон ана шу янги йўл орқали юрак томирлари склерози оқибатида торайиб қолган томирлардан ўтади. Айтганча, хирурглар қўшимча томир ўтқазиш йўли билан юракнинг қон билан таъминланишини яхшилайдилар. Бундай операциялар бизнинг мамлакатимизда ҳам, чет элларда ҳам қилинади.

Юракнинг қисқа вақт ичида яхшиланиб қолишини кутманг. Фақат нагрузкани аста ошира бориб, узоқ вақтгача машқ қилгандагина кўнгилдаги натижага эришиш мумкин.

Ўқиллаб югуришни бошловчиларга қандай маслаҳат бериш мумкин? Югуриш олдидан разминка қилиш шарт. 10 мартагача чуқур нафас олинг ва нафас чиқаринг, оёқ учида юринг, бир оёқлаб галма-гал сакранг, эрталабки гимнастикага ўхшаш машқлар қилинг. Разминка охирида массаж қилган маъқул: болдир ва сон мускулларини навбатма-навбат мушт билан уринг, сўнг-ра иккала кафт билан сал-пал уриб қўйинг, бунда қўллар пастдан юқорига ҳаракат қилиши лозим, бунда тавон тизза баробарлигида қўйилади. Разминка нафас гимнастикаси билан тугалланади.

Югураётганда гавдани вертикал тутинг. 10—15 метр олдинга ёки горизонт чизигига қаранг. Айниқса елка камари ва қўл мускуллари бўшаштирилган ҳолатда бўлиши лозим. Одам зўриқмасдан, хурсандчилик билан югуриши керак. Қадам унчалик катта ташланмайди. Оёқ тагини ерга бутунлай босиш керак. Оёқ учида югурманг.

Эркин нафас олинг, нафасни тутманг, бурун орқали ёки бир пайтда бурун ва сал очилган оғиздан нафас олинг. Югуриш тезлиги ва юрак қисқаришлари частотасининг йўл қўйса бўладиган дозалари: 20—30 ёшда —

минутига 195 зарб (180—200), 31—40 ёшда — 190 (175—200), 41—50 ёшда — 182 (170—190), 51—60 ёшда — 170 (160—180), 61—70 ёшда — 162 (150—170), 71—80 ёшда — 145 (135—150).

Югуриш олдидан овқатланиш, суюқлик ичиш мумкин эмас, озгина ширинлик билан очликни қондириш мумкин. Югуриб бўлгандан кейин орадан икки соат ўтгач нштаҳа яхши бўлишига қарамай, озроқ овқатланиш мумкин. Озгина сув ичганда нафс қисман қонади, овқат егандан сўнг орадан 30 минут ўтгандагина одам тўйганини ҳис қилади. Ўз вазнингизни торттириб туринг. Югуриш олдидан кофе ва аччиқ чой ичманг. Чекиш югуришдан олдин ҳам, кейин ҳам мумкин эмас. Юрак соҳаси оғриётганда, йўталда, тумов, гриппда, иситма чиққанда югуриш мумкин эмас.

Югураётганда жигар соҳаси оғриб қолса, юришга ўтнг, қоринни ўнг қўл кафти билан соат стрелкаси бўйлаб силанг, юраётиб чуқур нафас олинг ва нафас чиқаринг, оғриқ тўхтагандан кейин секин югуриб кетинг.

Далалар, пастликлар, стадион, катта ҳовли югуриш учун қулай жой ҳисобланади. Вақти-вақтида маршрут-ни ўзгартиришга тўғри келади, лекин доимо ҳавосида тутун, чанг, машина гази ҳидлари йўқ жойларни танланг.

Кийимни ва пойабзални билиб танланг. Кроссовка таги қалин бўлсин, шунда мускуллар ва оёқ бўғимлари яхши сақланади. Ёзда кун жуда иссиқ бўлганда югурманг. Офтобда бошга оқ бош кийим кийиб олишни унутманг.

Югуриб бўлгандан кейин нафасни тиклайдиган енгил машқлар қилинг, пиёда юринг, оёқни массаж қилинг. Суви илиқ душда чўмилинг, аста совуқроқ сувга ўтнг. Исиб, терлаб турган баданни бирдан совитиб юборманг, шу мақсадда қуруқ сочиқ билан бадандаги терни 2—3 марта артинг, хонада 15—20 минут майкасиз юринг. Фақат шундан кейингина баданни совуқ сувга ҳўлланган сочиқ билан артинг. Сўнггра баданни қуригунча ишқаб артинг.

СУЗИШ — ҲАММАГА ФОЙДАЛИ

Сузишнинг одамни соғломлаштиришдаги роли жуда катта. Чинқишнинг бу тури кичкинтой ҳали юришни ўрганмаган пайтидан бошлаб ҳамма ёшдаги кишиларга қулайдир. З. Башлаева ва В. Гутерман раҳбарлигидаги

москвалик педиатр-врачлар ҳали ёшига тўлмаган болалар сузиш билан мунтазам шуғуллансалар, улар ўрта-сида касалланиш 4—5 баробар камайишини исботладилар. СССР Медицина фанлари академияси болалар ва ўсмирлар физиологияси илмий-текшириш институти олимларининг маълумотига кўра, бассейнга қатнашган ўқувчилар фақат соғлиғи мустаҳкамланиб қолмай, балки улар сузгач, чарчоғи тез ёзилади ва дарсларни яхши ўзлаштирадиган бўлиб қоладилар. Ўрта ва кекса ёшдаги одамлар сузиш билан шуғулланса, тетик бўлиб юришади.

Барча республикаларда, кўпгина ўлкаларда, область ва шаҳарларда маҳаллий спорт комитетлари қошида аҳолини оммавий равишда сузишга ўргатиш бўйича муассасаларро жамоатчилик советлари ташкил этилган. Бу ерда машғулотлар методикаси ишлаб чиқилган, бу советлар кўпгина бассейнларда чўмилишни ўргангани янги келган одамлар билан активроқ ишлай бошладилар.

Бухоро областидаги Зарафшон қишлоғида барча болалар сузишни билади. Суви иситиладиган ажойиб сузиш бассейни қурилган, унда иккита ванна ва сунъий ҳовуз бор. Бассейн айниқса ёзнинг чидаб бўлмайдиган жазирама иссиғида кўпчиликнинг сеvimли дам оладиган жойига айланган. Бассейнга қатнашишни истайдиганлар жуда кўп, унга илиниш қийин, бироқ болаларга йўл очиқ. Ҳеч қандай муболағасиз айтиш мумкинки, зарафшонликлар ютуғига ҳамма болаларни бассейнга жалб қилиш, дастлабки пайтларда жила қурса сувда ўзини тутишга ўргатиш асосий сабаб бўлди. Маълум бўлишича, бу унчалик қийин иш эмас экан. Дастлабки йилларда ўқитувчилар 1—10 синф ўқувчилари билан шуғулланганларида анча қийин бўлди. Ҳозирги пайтда амалда фақат 1—3 синф билан чегараланади. Бунда асосий нагрузкани бассейн эмас, балки ёзги пионер лагери бассейнлари ўзига олади.

Совет Иттифоқида 2 мингдан ортиқ сузиш бассейнлари, 550 та сузиш бўйича болалар-ёшлар спорт мактаби, минглаб профессионал тренерлар ва инструкторлар бор. Кўпчилик болалар ота-оналар ёки ёши катта ўртоқлари ёрдамида сузишни ўрганиб олганлар. Бундай психологик тўсиқдан қандай қилиб босиб ўтиш ва янги ўртоққа ўз танасининг сузиб юра олиш қобилиятини ҳис қилишга қандай ёрдам бериш мумкин? Оддийгина «пўкак» машқи мавжуд, бунда сузишни янги ўрганаётган одам бошини эгиб, иккала тиззасини ўзига тортиб,

сுவга кўмилади, сўнгга орқаси юқори томонга қараган ҳолда сув юзасига чиқади. Бироқ ҳаво запаси кам бўлганидан бу машқда одам ўз танасининг сузиш қобилиятини ҳис қилишга улгура олмайди. Агар аквалангчи найндан фойдаланилса-чи? Унинг ёрдамида юзни тезда сувга тиқиш мумкин, бунинг учун машқ сувда тик туриб бажарилади, сўнгга «пўкак» машқи бажарилади. 15—20 минут ичида ҳар бир одам шундай усулда сувда туришни ўрганиб олади. Шундан сўнг бошни кўтармай брасс усулида эшиш ҳаракатлари қилиш, кейинги куни эса найчасиз сузишни ўрганиш лозим.

Ҳар биримизда сувда ўзни яхши тутиш қобилияти туғма бўлади. Актив равишда сузиш катта фойда келтиради. Масалан, сузувчилар ўпкасининг ҳаётий сифми энг катта: 7 литрга қадар, бу ўртача статистик нормадан икки баробар кўп. Ўпканинг ҳаётий сифми, унинг ҳажми инсон саломатлигининг асосий кўрсаткичи ҳисобланади. Сузиш яна шуниси билан яхшики, сув қаршилигини енгиш учун унда актив ҳаракат қилганда кўп қувват сарфланади. Бу хусусан гиподинамия — камҳаракатлик асрида, жисмоний нагрузка камайиб, мунтазам равишда асабга юк тушаётганда муҳимдир. Сузиш вақт бирлигида мускул зўриқишларини ва энергия сарфини ҳаво муҳитидаги ҳаракатга нисбатан кўпроқ талаб этади. Сузишда мускул зўриқиши ва энергия сарфи бир меъёрга тақсимланади. Шунинг учун ҳам сузувчининг мускуллари узун ва қайишқоқ бўлади, у классик қомат контурини эслатади.

Одам сузаётганда мускуллари яйрайди, сув баданга ажиб бир ёқимли таъсир этади: терини аста силайди, ҳар бир мускулни, тери ости капиллярларини ва нерв охирларини ишлайди. Бундай енгиш массажни одам унчалик сезмайди, бироқ сувда гавда сурилганда сувнинг илиқ тўлқинлари терини майин силаши табиийдир. Шунга ўхшаш массаж анча узоқ давом этса (ярим, бир соат сузганда), унинг фойдаси жуда билинади.

Бассейнга ёшидан қатъи назар мунтазам қатнайди-ган одам ташқи томондан қадди қомати ёш кўринади, желишган ва юришлари енгиш бўлади. Бу шубҳасиз сузишнинг таъсири, сузганда гавда горизонтал ҳолатда бўлиб, ҳар сафар сузиш учун қўлларни силтаганда гавда гўё олдинга чўзилади. Юзлаб қилинган машқлар, қўлни ўн минг марталаб силташлар натижасида умуртқа аста ёзилади, умуртқалараро дисклар бир оз чўзилади, шунда узоқ йиллар мобайнида уни босиб, шаклини ўзгартириб қўйган юк ташланади. Ўрта ёшли, ҳатто

кекса ёшдаги одамлар қомати тик, бўйи баландроқ бўлиб қолади, қорин кичраяди. Сузишни канда қилмайдиган болалар бўйи эса ўз тенгдошларига нисбатан анча баланд бўлади.

Сузишнинг организмга таъсири турли-туман. У одамнинг соғлом, кучли, чаққон, чидамли, жасур бўлишига ёрдам беради. Сузиш нафас системасига ҳам яхши таъсир этади. Сузувчи нафас олиш учун кўкрак қафасини босаётган сувнинг қаршилигини енгиши лозим. Ва аксинча, сув босими сузувчининг тўла нафас олиш учун ёрдам беради. Бундай ўзига хос нафас гимнастikasi нафас мускулатурасини ривожлантиради, бутун ўпка тўқимасини ишга жалб қилади, ўпкани мустаҳкамлайди. Натижада ҳаво билан ўпкага тушадиган касаллик қўзғатувчи микроблар ва вируслар таъсирига нисбатан организм қаршилиги ортади.

Сузиш туфайли организмда моддалар алмашинуви активлашади. Табиийки, озишни орзу қиладиган семиз кишилар, одатдаги нормада овқатланиб, сузиш билан шуғуллансалар, анча озадилар. Сувда бир маромда равон сузганда қон айланиши яхшиланади, юрак-томирлар системаси мустаҳкамланади.

Сузиш уйқусизликка ва у билан бирга кечаётган турли нерв касалликларига қарши яхши «дори» ҳисобланади. Бўшанг, лапашанг одамлар сузиш билан шуғулланса, тетик, қизиққон одамлар эса анча босиқ бўлиб қоладилар.

Бироқ сузиш одамнинг фақат соғлигини мустаҳкамлаб қолмай, балки меҳнат қobiliятини ҳам оширади. Мунтазам сузадиган одамлар кўп касал бўлмайди, ишдан ва ўқув машғулотларидан кўп қолмайди, уларда меҳнатнинг маҳсулдор бўлиши ана шундан ҳам кўринад.

Ўз-ўзидан маълумки, сузиш билан ҳаддан ташқари кўп шуғулланиш, кўп чўмилиш организмга фойда қилиш ўрнига зарар келтиради.

Ақллий меҳнат билан шуғулланадиган одамларга сузиш актив дам олиш сифатида катта аҳамиятга эга бўлади. Олимлар қисқа муддат — 5 минут сузиш сезги органларига, биринчи навбатда кўрув ва эшитув органларига яхши таъсир қилади, дейдилар! Сузидан кейин диққат-этибор кескин ортади. Мана шунинг учун ҳам улуғ ёзувчилар, олимлар чўмилишни ва сузишни яхши кўришар, булар бундай машғулотдан ўзларига қўшимча куч-қувват олар эдилар.

Сузиш ёрдамида организмда чидамлилик қандай

ишланиб чиқади? Сузишни ўрганиб олгач, одам мунтазам равишда сувда дастлаб 50—100 м, кейин тобора бундан узоқроққа сузадиган бўлади. Мунтазам равишда олиб борилган машқлар таъсирида марказий нерв системаси юрак фаолиятини япада мукамалроқ бошқара бошлайди. Бунинг натижасида юракнинг зарб ҳажми ортади, узоқ вақт сузганда эса юракнинг бир минутлик ҳажми 8—10 л қонни ташкил этади. Ором ҳолатида яхши машқ қилган сузувчининг юраги ўз кучини тежаб-тергаб ишлайди, сузаётган пайтда эса тезлиги минутига 150—180 зарб билан қисқариши мумкин. Машқ қилиш натижасида бошқа органларнинг ҳам иш қобилияти ортади, одам ишчан бўлиб қолади, у аввалгидек 50—100 м эмас, балки энди 1000 м ва бундан узоққа суза олади.

Шундай қилиб сузиш билан мунтазам шугулланиш таъсирида бутун организм қайта қурилади ва такомиллашади: одам ортиқча вазндан қутулади, мускуллар ҳажми ва кучи ортади, бойламлар мустаҳкамланади, ўпканинг ҳажми кенгаяди, юракнинг иш қобилияти ошади, асосийси марказий нерв системаси такомиллашади. Буларнинг ҳаммаси биргаликда соғлиқни мустаҳкамлайди, умумий меҳнат қобилиятини оширади, узоқ вақтгача самарали меҳнат қилиш имконини беради.

Юришдан олдин сузиш. Олимлар бир ойлик чақалоқни оёқларининг ҳаракати брасс усулида сузаётган одам ҳаракатларига ўхшашини сезиб қолдилар. Чақалоқлар сув ичида нафасларини тутиб туришни ҳам билар эканлар. Ҳар бир одамда сузиш қобилияти туғма экан! Демак, бу қобилиятни ҳар томонлама ривожлантириш керак.

Сув теридаги кўп сонли нерв охирлари рецепторларини таъсирлайди. Кучли сигналлар оқими бош мия қобиғига тушади. Бу организмни фақат жисмонан ривожлантириб қолмай, балки руҳий процессларни тасаввур қилишни ва фикрлаш каби жараёнларни ҳам такомиллаштиради. Бироқ, асосийси соғлиқни мустаҳкамлашдир. Мутахассисларнинг маълумотига кўра, сузишга қатнайдиган болалар сузмайдиган болаларга қараганда 3,5 баробар кам касал бўладилар. Агар касал бўлиб қолсалар ҳам, касаллик енгил кечади. Семириб кетган болалар сузиш натижасида озади, озғинлари эса тўлишади.

Кўпчилик ота-оналар, менинг болам сузишни ўргана олармикин, деб сўрайдилар. Биринчи марта сузишни бошлашда эҳтиёт бўлиш, яхшиси бу ишни болалар поликлиникаси врачлари назоратида бошлаш керак. Уйда бо-

лаларни сузишга 1,5—2 ойликдан ўргата бошлаш мумкин. Бунда хона ҳарорати 22°C дан паст бўлмаслиги, хонада елвизакка йўл қўймаслик керак.

Чақалоқ ҳаётининг дастлабки ойларида пластмасса тоғорачада сузади. Катта ванна ишлатса ҳам бўлади, лекин уни ҳар сафар сузишдан олдин яхшилаб ювиш, дезинфекциялаш ва шундан кейин қайноқ сув билан чайиш керак.

Дастлабки пайтларда сувнинг иссиқлиги 36—34°C бўлади, кейин уни ҳар ойда бир даражадан пасайтира бориб, йил охирида 24—26°C га туширилади. Машқни бошлашдан аввал стол устида кичкинтой ечинтирилади ва 5—7 минут массаж қилиб, сузиш гимнастикалари қилдирилади. Бу машқлар туфайли бола сувда қиладиган ҳаракатларга ўрганади. Болага машқ қилдирилаётганда унга гапириб туринг, уни сувга туширганингизда бу сўзларни қайтарасиз: «Товонинг билан итарил», «қўлларинг билан эш».

Сузиш машғулотлари учун иккинчи эмизишдан олдинги вақт қулайдир, лекин бошқа вақтда шуғулланса ҳам бўлаверади. Болани машғулотдан 40—60 минут аввал, сузиб бўлгандан 20—30 минут кейин эмизиш мумкин. Биринчи машғулот бир неча минут давом этади, аста-секин ярим соатгача етказилади. Агар бола безовта, йиғлаётган бўлса, шу куни у сузмасин.

Болага газлама қалпоқча кийдирилади. Ўзингиз бир нечта қалпоқча тикиб қўйинг, унинг ҳамма юзасига кичикроқ пенопласт қўйинг. Даҳани тагидан бошланадиган тасмаси бўлади. Кичкинтой чалқанча ётиб сузишга ўргатилаётганда, бундай қалпоқча бола бошини сувда тутиб туради, тасмасини ушлаб ҳаракат йўналишини ўзгартириш мумкин.

Биринчи машғулотларда бола чалқанча ётади. Она боланинг боши тагига қўлини қўйиб, танасини ваннада суради. Сув боланинг оғиз-бурнига кириб кетмаслигига қараб туриш лозим. Машғулотдан сўнг бола қулогини гигиёскопик пахта билан қуриштириш унутманг. Практиканинг кўрсатишича, сузадиган болалар қулогини камроқ оғрийди.

Чақалоқда ҳаракат активлиги ва сузиш рефлекслари сувга тушган заҳоти пайдо бўлмайди, орадан бирмунча вақт ўтгач, нерв системасининг индивидуал хусусиятларига кўра кейинроқ юзага келади.

Сузишга қанча эрта ўргатила бошланган бўлса, чақалоқ уни шунчалик тез эгаллаб олади. Аммо шундай ҳам бўладигани, тажрибали методист ёрдамида ҳам бо-

лалар сузишни ўргана олмайди. Бундай ҳолатда ҳам сувдаги ҳаракатлар фойда беради.

Машғулот охирида чиниқтирувчи муолажалар қилиш яхши наф қилади. Масалан, ванна охирида сувга озгина совуқ сув қуйиш мумкин. Совитилган бу сувда сузиш ва сувдан 1—4 марта чиқиш лозим, бундай сувда бўлиш муддати аста-секин узайтирилади. Гоҳ совуқроқ, гоҳ илиқ сув билан чиниқтириш шамоллаш касалликларининг олдини оладиган ажойиб воситадир. Боланинг аҳволни кузатиб боринг, унинг совқотишига йўл қўйманг.

Бола касал бўлиб қолди, дейлик. Врач сузишга рухсат бергунча орадан бир ҳафта, баъзан эса бир неча ҳафта ўтиб кетади. Бундай ҳолларда ҳаммасини бошидан бошлаш зарур. Боланинг териси нозик, салга жароҳатланади, шунинг учун уни чўмилтириб бўлгач, терисини ишқаб артиш ярамайди, унга юмшоқ сочиқни аста босиб-босиб қуритиш керак. Машғулотларда она билан бирга ота ҳам қатнашса, яхши бўлади, бу онлада яхши кайфият, қувонч келтиради.

Сузишни билиш ва одамнинг интеллектуал қобилиятлари ўртасида алоқадорлик борми? Қальендаги илмий-текшириш институтларидан бирининг ходимлари бу саволга нжобий жавоб берадилар. Улар ўзлари сузишга ўргатган иккита группа болаларини кўп йиллар мобайнида кузатдилар: биринчи группадаги болаларни уч ойликдан, иккинчи группадагиларни икки ярим ёшдан ошгандан кейин сузишга ўргатган эдилар. Болалар тўрт-беш ёшга етганларида шу нарса маълум бўлдики, уч ойликдан сузишга ўрганган болалар иккинчи группадаги болаларга нисбатан устун эдилар, улар ўқишда қобилиятли, мустақил фикр юритадиган бўлганлар.

ВЕЛОСИПЕД — БИЗНИНГ ДУСТИМИЗ

Оёқ билан ҳаракатга келтириладиган энг оддий велосипед ҳозирги кунда ҳам ҳар қандай шаҳар транспорти билан рақобат қила олади. Унинг яна битта катта афзаллиги борки, шаҳарликлар алоҳида вақт сарфламай, йўл-йўлакай интенсив тренировка қилишлари мумкин.

Статистиканинг кўрсатишича, қайси мамлакатда велосипед кўп бўлса, ўша ерда юрак касаллиги кам учрайди, машина кўп жойларда эса бу касаллик кўп тарқалган. Гап фақат шаҳар ҳавосининг ифлослангани-

да эмас. Цивилизация тобора кириб бораётган қишлоқларда ҳам юрак касалликлари кўпайиб қолди, чунки у ерларда ҳам техника бор, маиший қулайликлар қишлоқ аҳолисини жисмоний нагрузкадан тобора халос этяпти.

Велосипед ҳайдашнинг соғлиққа катта фойда келтиришини медицина фанлари академиясининг мухбир аъзоси Григорий Иванович Косицкий доимо пропаганда қилади. У ишхонасига шаҳарнинг нариги чеккасидан велосипедда келади.

Бундан чорак аср муқаддам академик Аксель Иванович Берг юз йил илгари одамлар ҳамма ишларнинг 96 процентини қўлда бажарганларини ҳисоблаб чиққан, одамлар аҳён-аҳёнда шамол ва сувдан, яъни шамол тегирмонидан ёрдам оларди. Ҳозирги пайтда Ер юзидagi жисмоний ишларнинг жуда кўп қисми механизмлар ва турли машиналар ёрдамида бажарилади. Бу эҳтиёткор бўлишни талаб этади. Замонавий техника ҳаётни тубдан ўзгартириб юборди.

XX аср арафасида жамоат транспорти ҳеч кимнинг хаёлида ҳам йўқ эди: отлар бўларди, от аравалардан фойдаланадиганлар кам эди. Одамлар ҳозиргидек метрога эмас, ўз оёқларига ишонишарди. Транспорт хилларнинг кўпайиб кетгани, шаҳарларнинг тараққий этиши туфайли одамлар ўз қувватларини кам сарфлайдиган бўлиб қолдилар. Биз деярли пиёда юрмай қўйдик: ҳисоб-китобларга қараганда ҳар бир шаҳарлик бир йилда транспортда ўрта ҳисобда минг мартага яқин юради.

Иш куни тугагандан кейин ярим соатгина велосипед ҳайдасангиз чарчоғингиз ёзилади. Эрталаб офтоб тушиб турган йўлдан велосипедда кетаётганингизда трамвай бекатларида асабийлашиб, уни кутаётган тўда-тўда одамларни ёки троллейбуснинг орқа деразаси ойпасига тиралиб, қисилиб кетаётган йўловчиларни кўрганда, раҳмингиз келади.

Велосипед ҳайдаш юрак-томир системасига яхши таъсир этади. У маълум маънода югуришнинг ўрнини босади. Циклик равишда ҳаракат қилиш (мускулларнинг навбатма-навбат қисқариб-бўшашиши) юрак ва томирларни жуда яхши машқ қилдиради: қисқариш пайтида мускуллар венадан қонни сиқиб чиқаради, бўшашганда эса вена қонга тўлади. Бошқача айтганда, мускуллар бир меъёردa қисқариб ва бўшашиб, гўё қўшимча томир ва вена сифатида ишлаб, уларни яхши озиқлантиради.

Велосипед орқа ва бел узунчоқ мускулларини, яъни умуртқа поғонасини мустаҳкамлайдиган табиий мускул

корсетини яхши ривожлантиради ва умуртқанинг қий-шайишига йўл қўймайди. Мускул тонуси ҳам ўзгаради: машқ қилган одамларда мускуллар мустаҳкам, бўйсу-надиган бўлиб қолади; машқ қилмаган одамларда эса мускуллар бўшанг, «инжиқ» бўлади. Орқа мускули бў-шашган болалар партада узоқ вақт қимирламай ўтирса, бир хил ўтириш туфайли орқаси оғриб, боши ва тана-сининг оғирлиги нозик умуртқага (суяклар, тоғайлар, бойламларга) тушади. Нозик умуртқа поғонаси новда каби қийшаяди, шакли ўзгаради. Бола велосипед миниб кетаётганда рулга қўллари билан тиранар экан, гавда ва боши оғирлигининг бир қисми қўлга тушади. Умурт-қа поғонасига юк тушмайди. Орқа мускуллари таранг-лашади.

Қўпчилик одамлар соғлиққа фойда қилганидан 60, 70, ҳатто 80 ёшда ҳам велосипед ҳайдашади. Лев Тол-стой велосипедга иштиёқмандлиги билан қўпчилкка намуна кўрсатган эди, у 87 ёшида бирипчи марта «икки ғилдиракли мўъжиза»ни кўриб қолади, қойил қолиб, уни ҳайдашни ўрганиб олади ва ҳудди «пўлат от»ни жиловлагандек, миниб юради. Л. Н. Толстой даврида махсус жетони йўқ одам Москвада велосипед ҳайдаб юришни мумкин эмас эди. Москвадаги велосипед ҳайдаш тўғарагининг аъзоси Л. Н. Толстой 21 февраль 1896 йили Москва шаҳри кўчаларида велосипед ҳайдаш ҳу-қуқини берадиган ҳужжат — билет олади. Ҳозир бу би-лет Л. Н. Толстой номли Давлат музейининг қўлёзма-лар бўлимида сақланади. Унинг 97011 номерли велоси-педини Лев Толстой кўчасидаги ёзувчининг музей-ҳов-лисидаги кабинетда кўриш мумкин.

Совет Иттифоқининг кўпгина катта шаҳарларида велосипед миниб ва уни соғлиқ учун ҳайдаш, велоту-ризм билан шуғулланиш ва оммавий мусобақаларда қатнашиш учун қулай шароит йўқ. Шаҳарларда мусоба-қалар ўтказиш учун махсус велосипед йўллари, вело-трассалар, кўп сонли дам олиш зоналарида ва мадани-ят боғларида прокат пунктлари ҳамда велосипед ремонт қилинадиган жойларнинг жуда камлиги ачинарли ҳол-дир. Бу жиҳатдан Литва ССР даги Шауляй шаҳрида эса ишлар яхши йўлга қўйилган, бу ерда велосипедда сайр қилиш болалар ва катта ёшлилар учун актив дам олишнинг энг оммавий тури бўлиб қолди.

Шауляйда кўп сонли велосипед сайри ишқибозлари учун махсус йўлчалар, завод ва фабрикалар, магазин-лар, кинотеатрлар, мактаб ва техникумлар олдида қу-лай стоянкалар қурилмоқда. Ҳар йили май ойида вело-

сипед спорти ойлиги ва кунлари, велосипед ярмаркаси ўтказилади. Шауляй шаҳрида кўпчилик одамлар велосипед миниб юришади, бу шаҳар асосан ана шуниси билан ажралиб туради. Бу ерда юзта эмас, мингта эмас, балки ўн минглаб одам велосипед ҳайдайди. Бу одамларнинг ҳаммасига кўчаларда жой етади. Велосипедлар кўплнги учун болалар ўртасида травматизм ва кўчадаги турли хил фалокатларни шаҳар аллақачон эсдан чиқарган.

Шауляйнинг кўпгина кўчалари йўловчилар ва велосипедчилар ихтиёрига бериб қўйилган. Махсус белгилар ҳар қандай марказдаги автомашина ҳайдовчисига бундан бир неча йил муқаддам йўлга қўйилган қондани бузишга йўл қўймайди. Дам олиш кунлари эса шаҳар ижроня комитети қарорига биноан яна ўн-ўн иккита кўча, асосан янги қурилаётган районларда бутунлай велотуристлар ва уч гилдиракли ҳамда икки гилдиракли велосипед минадиган болалар ихтиёрига топширилади.

Голландияда, Амстердамда, Гаагада ва Роттердамда ана шундай манзарани кўриш мумкин, бу ерларда велосипед минган одам — кўзга кўринган фигурадир. Велосипедчига автомобиль йўл беради, тартибни назорат қилувчилар унга жилмайиб қараб қўядилар.

Велосипед миниб ва шаҳар кўчасига ҳайдаб чиқишдан олдин «кўча кодекси» ни, йўл ҳаракати қондасини яхшилаб ўрганиб олинг. Сиз кўчадаги белгиларни, светофор сигналларини ёки кўча ҳаракатини тартибга солувчининг кўрсатмаларини, чорраҳадан ўтиш қоидаларини билишингиз зарур.

РИТМИК ГИМНАСТИКА

Ритмик гимнастика мамлакатимизда тобора оммавий тус олмоқда. Ритмик музыкаларнинг янги йўналишда ривожланиши, телевидение орқали спортнинг ажойиб тури бўлмиш бадий гимнастика, фигурали учиб, синхрон сузиш намойиш этилиб, оммавийлаштирилиши туфайли у кенг расм бўлмоқда. Ритмик гимнастикадаги оригинал костюмлар, уни замонавий музыкалар билан бошқариш, унинг мустақил шуғулланиш учун қулайлиги — буларнинг ҳаммаси кишилар диққатини жалб этди.

Медицина нуқтаи назаридан қараганда ритмик гимнастиканинг физиологик самараси нималардан иборат? Ритмик гимнастика билан шуғулланиш натижасида мод-

далар алмашинуви, юрак-томир иши, нафас системаси яхшиланади, турли касалликларга қарши организм чидами ортади. Бундай гимнастика одамни оздиради, қадди-қоматни кўркамлаштиради, одамнинг кайфияти, уйқуси яхши бўлиб қолади.

Ритмик гимнастика билан ҳар қандай ёшдаги аёллар ва эркеклар шуғулланишлари мумкин. Ёши 40 га қадар бўлган одамлар кўпи билан бир йил илгари врач текширувидан ўтган (санаторийда, диспансеризация пайтида ва ҳоказо) пайтда машғулот билан шуғулланишга йўл қўймайдиган касалликлар топилмаган бўлса, улар ритмик гимнастикага киришишлари мумкин. 40 дан 50 ёшгача бўлган кишилар машғулотни бошлашдан камида 3 ой олдин, 60 ёшдан ошган одамлар эса бевосита машғулот олдидан медицина текширувидан ўтишлари лозим.

Ритмик гимнастика билан шуғулланишга монелик қиладиган касалликлар рўйхати катта эмас, булар — келиб чиқиш сабаби турлича бўлган юрак ва ўпка етишмовчилиги, юрак ишемия касаллиги зўрайган даврида, беқарор артериал гипертония касаллиги, ўткир юқумли касалликлар, миокард инфаркти билан оғриган одамлар орадан уч ой ўтмасдан жисмоний машқлар билан шуғулланишлари мумкин эмас. Бунинг учун ҳам билиб қўйиш керакки, ритмик гимнастика машқлари жуда тез бажарилади, шундагина у фойда келтиради. Бироқ гимнастикани жуда тез бажаришга ҳаддан ташқари берилиб кетиш, чамаси яхшиликка олиб келмайди.

Одам машқ тезлигини ўзи қандай аниқласа бўлади?

Бунда юрак қисқаришлари частотаси ишончли мезон бўлади. Яхши машқ қилган одам юраги машғулот пайтида минутига 220 зарб уради. Сизнинг энг юқори (максимум) юрак қисқаришларингиз частотасини аниқлаш учун 220 дан ёшингизга тўғри келадиган рақамни олиб ташлаймиз. Ритмик гимнастика пайтида сизнинг пульсингиз юрак қисқаришлари частотаси максимумининг 70—75% ини ташкил этиши керак. Масалан, агар ёшингиз 40 да бўлса, максимал частота минутига 180 зарб бўлади. Бу ҳажмнинг 70% и — 126 зарб, 85% и — 153 зарбни ташкил этади. Демак, нагрузка сизнинг юрагингизнинг уришини минутига 126 дан 153 зарбгача ўзгартириши мумкин.

Агар бугун сизнинг ритмик гимнастикага унча рағбатингиз бўлмаса, ёки бир неча машғулотни ўтказиб юборган бўлсангиз, юрак қисқаришлари частотасининг қуйи чегарасига — 126 зарбга, агар ҳаммаси яхши бўлса, юқори чегара — 153 зарбга риоя қилинг.

Биз бу тавсияларни машғулотнинг энг асосий интенсив қисми учун келтиряпмиз. Ритмик машққа тайёргарлик пайтида ва якунловчи қисмида томир уриши бирмунча кам бўлиши керак.

Ритмик машқ машғулоти кенгроқ қилиб тикилган, гавдани сиқмайдиган спорт кийимида бажарилади. Аёллар бунда кўпинча чўмилганда кийиладиган гимнастика кийими ва қалин колготки ёки майка, футболка билан шорти кийишни афзал кўрадилар. Шунингдек, юмшоқ трикотаждан тикилган турли хил комбинезон кийиш ҳам мумкин. Бел қисми белбоғ билан ажралиб туради. Эркаклар асосан майка, трусида ёки комбинезонда шуғулланишлари мумкин.

Ритмик гимнастика машқлари комплексини аёллар ҳам, эркаклар ҳам уйда, ўзлари мустақил ўрганишлари мумкин. Бунинг учун қулай спорт кийимида кўзгу олдида шуғуллана бошланади. Бундай машқларни бажаришга сиз 15 дан 60 минутгача вақт сарфлашингиз мумкин, бу ҳар бир машқни неча мартадан такрорлашингизга боғлиқ бўлади (8 дан 32 мартагача ва бундан кўп).

Ритмик гимнастикани ҳафтасига ҳаммаси бўлиб кўпи билан 2 соат бажариш мумкин. Бўш пайтларда қисқа программани яхшиси эрталаб, дам олиш кунлари эса куннинг иккинчи ярмида узоқроқ бажариш мумкин.

Ҳар бир машқни дастлаб секинроқ, кейин ўзингизнинг аҳволингизга қараб тезроқ бажаринг. Нагрузка сизнинг имкониятларингизга мос келишига қараб боринг. Машқларни кўрсатиб ўтилган изчилликда бажаришга ҳаракат қилинг.

1. Д. ҳ. (дастлабки ҳолат) — оёқларни жуфтланг, қўллар белда. Қўллар ҳолатини ўзгартирмай, орқани олдинга эгиб, тирсакларни иложи борица яқинлаштиринг, сўнгра умуртқа поғонасини кўкрак қисмидан олдинга эгиб, тирсакларни орқа томондан бир-бирига теккизинг. Тирсакларни олдинги томондан бирлаштиринг, бошни олдинга эгинг, тирсакларни орқадан яқинлаштириб, бошни орқага ташланг.

2. Д. ҳ. — оёқлар жуфт, қўллар олдинда кўкракда букилган ҳолда турсин. Ярим чўққайиб ўтириб, аynи пайтда қўлларни олдинга узатинг ва бошни чап елкага қўйинг. Ростланиб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Бу машқ бошни гоҳ чап, гоҳ ўнг елкага қўйиш билан бажарилади.

3. Д. ҳ. — тик туринг, оёқларни елка кенглигида қўйиб, қўлларни юқорига кўтаринг, оёқлар сал букилган ҳолда турсин. Тосни чап томонга, қўлларни ўнг томонга

айлантириб, ҳаракатлантиринг. Тиззаларни бир хил даражада сақланг. Машқларни аввал бир томонда, кейин иккинчи томонда бажаринг.

4. Д. ҳ. — тик туринг, оёқлар елка кенглигидан сал каттароқ кенгликда, қўллар соннинг олдинги юзасида турсин. Гавдани олдинги томонга пружинасимон эгинг, бунда эгилиш амплитудасини аста-секин кенгайтиринг. Гавдани орқа мускулларини таранглаштириш ҳисобига эгилган ҳолда тутиб туринг.

Бу машқ одамни сарвқомат қилади.

5. Д. ҳ. — тик туринг, оёқларни елка кенглигида қўйинг, қўлларни оёқларга параллел таранг ҳолда чўзинг. Ярим чўққайиб ўтириб, оёқ учларини иложи бори-ча икки томонга қаратинг. Айни пайтда қўлларни икки ёндан юқорига кўтариб ва уларни бош устида бирлаштириб, чапак чалинг. Қўлларни икки ён томондан пастга туширинг ва оёқларни чўзиб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Ярим чўққайиб ўтирганда товонлар полга тираниб, тиззалар иложи бори-ча икки томонга қараб турсин, қоматингизга қаранг: елкалар тушган, орқа мускуллари таранглашган, орқа тикка. Эркаклар бу машқни оёқ мускулларини зўриқтириб бажаришлари лозим.

6. Д. ҳ. — тик туринг, оёқлар елка кенглигида қўйилади, қўллар белда туради. Қоринни ҳаракатлантиринг; қоринни ичингизга тортинг, бўшаштиринг ва ҳоказо.

7. Д. ҳ. — оёқларни жуфтланг, қўллар олдинда турсин. Чап оёқни букиб, олдинга силтанг, қўлларни орқага чўзинг, айни пайтда ўнг оёқни букинг. Ерга тиралган оёқни ростлаб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Машқ ҳар бир оёқда галма-гал бажарилади.

8. Турган жойингизда югуринг ёки хонада турли йўналишда бир оз юринг. Аввал бир минут югуринг, сўнг бир минутдан қўшиб боринг, икки ҳафтадан сўнг ўзингизни қандай сезаётганингизга қараб, нормани аста-секин 5 минутга етказинг.

9. Д. ҳ. — оёқларни елка кенглигида қўйинг, қўлларни ён томонларга чўзинг. Гавдани аста чап томонга эгинг, бунда чап қўл полга нисбатан параллел турсин, ўнг қўл эса томонлар орқали юқорига кўтарилиб, чап қўлга етгунча кўтарилади, сўнг дастлабки ҳолатга аста қайтилади. Машқ ҳар бир томонда галма-гал бажарилади.

10. Д. ҳ. — полда ўтириб, қўлларни орқадан тиранг. Оёқларни букиб, болдирни қўллар билан гавдага тортинг, оёқларни чўзиб, дастлабки ҳолатга қайтинг, бошини орқага ташланг, эгилинг.

11. Д. ҳ. — полда ўтириб, оёқларни жуфтланг, қўлларни юқорига қўтаринг. Айни пайтда болдир-товон бўғими ва кафт-панжа бўғимларини букиб, ёзинг. Қаддингизни кузатинг. Ҳаракатларни жуда кенг оралиқда зўр бериб, қўл-оёқларни ростлаб бажаринг.

12. Д. ҳ. — полда ўтириб, оёқларни букинг, қўлларни орқага чўзиб, тиранинг. Оёқ учларини полдан узмай, тиззаларни аввал ўнг томондаги полга, сўнгра чап томондаги полга қўйинг. Бунда тиззалар, оёқ учлари ва товонлар бирга турганига эътибор беринг.

13. Д. ҳ. — полда ўтиринг, оёқлар бирга бўлсин, қўл-ни орқага чўзиб ёки билакка тиранинг. Оёқни тиззадан галма-гал букинг. Орқани тик тутинг. Бу машқни осон бажараётган одамлар уни мураккаблаштиришлари мумкин, бунда оёқларни чўзиб, бир оз қўтариб туришлари мумкин.

14. Д. ҳ. — полда ўтириб, оёқларни жуфтланг, билаклар билан полга тиранинг. Оёқни олдинга аввал озроқ, кейин каттароқ силтанг. Аввал чап оёқда, сўнг ўнг оёқда бажаринг.

15. Д. ҳ. — қорин билан ётиб, билакка тиранинг. Оёқларни навбатма-навбат тиззадан чўзиб, айни пайтда оёқ учини чўзинг.

16. Д. ҳ. — тиззаларда туриб, товонларга ўтиринг, қўллар полга тегиб турсин. Полга гоҳ чап, гоҳ ўнг томондан ўтиринг. Қўл кафтларини полдан узмасликка ва тирсакни букмасликка ҳаракат қилинг.

17. Д. ҳ. — тиззаларда туриб, қўллар билан олдинга тиранинг. Оёқни орқага иложи борица узоққа силтанг. Ўнг ва чап оёқ билан галма-гал шундай қилинг.

18. Д. ҳ. — тиззаларда туриб, қўллар билан олдинга тиранинг. Ўмуртқа поғонасининг бел ва қўкрак қисмида гавдани изчилликда айлантинг ва эгинг. Қўлларни букманг, гавдани айлантирганда думба мускулларини жуда зўриқтиринг ва бошни тушинг.

19. Юқорига сакранг (жуда баланд бўлмасин), оёқларни жуфтланг.

20. Ҳар бир саноқда олдинга, орқага, ўнгга ва чапга озроқ юриб сакранг. Айни пайтда қўлларни букиб, худди арғамчидан сакраган каби айланма ҳаракатлар қилинг.

21. Д. ҳ. — тик туриб, оёқларни елка кенглигида қўйинг, қўлларни ён томонларга ёзинг. Қўлларни ёндан юқорига қўтариб, бош устида чалкаштиринг, шу ҳаракатни аксинча бажариб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Машқни секин бажаринг. Қўлларни юқори қўтаринг —

нафас олинг, бошни кўтаринг, қўлларни тушинг — нафас чиқаринг, бошни тушинг.

Ниҳоят, хулоса қилиб бир неча машқ бажаришни тавсия этамиз (уни ўзингиз ўйлаб топсангиз ҳам бўлади). Қорин билан ётиб, мускулларни навбатма-навбат бўшаштиринг ва таранглаштиринг.

Ритмик гимнастиканинг иккинчи комплекси 40—60 минутга мўлжалланган.

1. Д. ҳ. — оёқларни жуфтланг, қўлларни тушинг. Чўққайиб ўтириб, оёқни ростлаган ҳолда иккала елкани кўтаринг, дастлабки ҳолатга қайтинг. Машқ қоматни яхшилайди ва ҳаракатлар уйғунлигига ёрдам беради.

2. Д. ҳ. — оёқларни жуфтланг, қўллар белда турсин. Елкаларни айланма ҳаракат қилдириб, айна пайтда чўққайиб ўтиринг ва ростланинг. Аввал бир елка билан, кейин иккинчи елка билан айланма ҳаракат қилинади. Машқни бажаришда кураклар ва умуртқа поғонасининг юқори кўкрак бўлими қатнашишига эътибор беринг.

3. Д. ҳ. — тик туринг. Оёқларни елка кенглигида қўйинг, қўлларни мушглаб икки ёнга чўзинг. Оёқни навбатма-навбат тиззадан букиб, узатилган қўллар елка бўғимидан айланма ҳаракат қилдирилади (чап оёқни букканда ўнг қўл, ўнг оёқни букканда эса чап қўл айланма ҳаракат қилдирилади). Музиканинг тезлигига қараб ҳаракатлар турли кенгликда қилинади. Бу машқни қўлни тескари томонга айланма ҳаракат қилдириб, бажариб кўринг. Машқ диққат-эътиборни оширади ва ҳаракатларни уйғун қилади.

4. Д. ҳ. — оёқларни жуфтлаб, қўлларни юқорига кўтариб, чўққайиб ўтиринг. Гавдани гоҳ ўнг, гоҳ чап томонга эгинг, бунда оёқлар ҳолатини ўзгартирманг. Гавдани иложи борица кўпроқ эгинг. Машқни аввал секин, кейин тез бажаринг. Машқ умуртқа поғонаси бел қисмининг ҳаракатчанлигини яхшилайди.

5. Д. ҳ. — тик туринг, оёқларни елка кенглигида қўйинг, қўлларни ён томонларга ёзинг. Бошни гоҳ чап, гоҳ ўнг елкага эгиб, айна пайтда чўққайиб ўтириб, туринг. Бу машқни бажараётганда қўллар билан қўшимча ҳаракатлар қилиш мумкин.

6. Д. ҳ. — тик туринг, оёқларни елкадан сал кенгроқ қўйинг, қўлларни ёнга узатинг. Оёқ учиди кўтарилиб, чўққайиб ўтиринг. Оёқ учиди кўтарилаётганда қўлларни қуйидагича қўшимча ҳаракат қилдиринг: қўлларни кафт-панжа бўғимидан ёки тирсакдан галма-гал букинг. Оёқ учиди кўтарилаётганда товонни полдан баландроқ кўтаринг, орқа тик турсин.

7. Д. ҳ. — тик туринг, оёқларни елка кенглигида қўйинг, қўллар бош орқасида турсин. Гавданинг юқори қисми вазиятини ўзгартирмай, тос билан ҳаракат қилинг: чапга-олдинга — ўнгга-орқага, сўнгра аксинча. Ҳар бир томонга 4—8 мартадан. Машқларни бажаришда тосни ҳар бир томонга нарироқ силжитинг.

8. Д. ҳ. — оёқларни жуфтланг, қўлларни ён томонларга чўзинг. Чап оёқни букиб, силтанг ва шу оёқ тагида қарсак чалинг, аини пайтда ўнг оёққа тираниб ўтирасиз. Силташни тугатиб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Ўнг оёқ билан ҳам шундай машқ қилинг. Машқни ҳар бир оёқда 12 мартадан, хоҳласангиз бундан кўп бажаришингиз мумкин.

9. Д. ҳ. — оёқларни жуфтланг, қўллар хоҳлаганингизча турсин (ён томонларга чўзинг, бош орқасига, белга қўйинг ва ҳоказо). Оёқларни тиззадан букиб, тиззаларни гоҳ чап, гоҳ ўнг томонга айлантириб, машқ қилинг. Машқни тез, катта қўламда бажаринг.

10. Турган жойда югуриш ёки хонада озроқ юришни қўлларнинг қуйидаги ҳаракатлари билан навбатлаштирамиз:

а) д. ҳ. — қўлларни ён томонга чўзиб, тирсаклар галма-гал ёки бир пайтда букилади;

б) д. ҳ. — қўлларни юқори чўзиб, галма-гал тирсакдан букилади;

в) д. ҳ. — қўллар елкага қўйилади, галма-гал юқорида кўтариб, пастга туширилади;

г) д. ҳ. — қўллар ёнга чўзилади, бир пайтда ва галма-гал гоҳ букиб, гоҳ чўзиб, аввал бир томонга, кейин иккинчи томонга айланма ҳаракат қилдирилади;

д) д. ҳ. — қўллар белда, елка бўғими галма-гал ва бир пайтда ҳаракат қилдирилади;

е) д. ҳ. — қўллар ён томонларга чўзилади, уларни букмай, кўкрак олдинда ва орқада галма-гал қарсак чалинади;

ё) д. ҳ. — қўллар юқори кўтарилади, гавдани чапга ва ўнгга сал эгиб, аини пайтда қўллар ҳаракат қилдирилади;

ж) д. ҳ. — қўллар ёнга чўзилади, гавдани бурмай, қўллар билан гоҳ чапга, гоҳ орқага улоқтириш ҳаракатлари қилинади;

з) д. ҳ. — қўллар белда, гавданинг юқори қисми олдинга ва орқага эгилади.

11. Ўз атрофингизда 360° айланиб, турган жойда югуринг. Ҳаракатлар аввал бир томонга, сўнгра иккинчи томонга бўлсин.

12. Оёқларни букиб, сонни орқага чиқариб югуринг, бунда оёқ учи қўл бармоқларига тегсин (қўллар ёнга-орқага узатилади).

Машқларни тугатгач, мускулларни бўшаштирадиган бир неча машқларни бажаринг.

13. Д. ҳ. — тик туринг, оёқлар елка кенглигида, қўллар ёнга узатилади. Гавда эгилишини олдинга пружинасимон ҳаракатлантириш билан навбатлаштирамиз; қўллар вазиятини ўзгартирмай гавдани чапга буриб, аини пайтда олдинга эгилинг, бунда ўнг қўл учи полга тегсин; олдинга эгилиб иккала қўлни полга теккизинг, қўлларни ён томонларга чўзиб, гавдани ўнгга буринг, чап қўлни полга теккизинг ва ҳоказо. Бурилаётган пайтда ён томонларга чўзилган қўлга қараш лозим.

14. Д. ҳ. — тик туринг: оёқларни кенгроқ қўйинг, қўлларни ён томонларга чўзинг. Чап оёқни тиззадан букиб (ҳамла қилиш) гавдани чапга 90° га эгинг (оёқ букилган томонга) — қўллар билан чап тиззага таянинг. Аксинча ҳаракат қилиб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Гоҳ ўнг, гоҳ чап томонга ҳамла қилинг. Гавдани буриш пайтида орқа тик турсин, тосни иложи борица паст туширинг.

15. Д. ҳ. — тик туринг, оёқ орасини иложи борица кенгроқ қўйинг, қўлларни ён томонларга ёзинг. Чап оёқ тиззасини букиб (чап оёқда ҳамла қилиш), аини пайтда пастга учта пружинасимон ҳаракат қилинг, дастлабки ҳолатга қайтинг. Галма-гал ва чап оёқда ҳамла қилинг. Пастга томон пружинасимон ҳаракат қилар экансиз, қўллар ён томонда ёки букилган оёқ тиззасида туриши мумкин, орқа тик туради.

16. Д. ҳ. — тик туринг, оёқларни тиззадан букиб, қўллар билан олдинга таяниб ўтиринг. Қўлларни полдан узмай, оёқни узатинг — олдинга эгилинг; оёқни букиб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Ҳаракатларни аввал секин, кейин тез бажаринг.

17. Д. ҳ. — тик туринг: оёқларни тиззадан букиб, қўллар билан олдинга тиранинг. Қўлларни полдан узмай, сакраб (иккала оёқда итарилиб) оёқлар орасини очинг (оёқларни ростланг) сакраб дастлабки ҳолатга қайтинг.

18. Д. ҳ. — тик туринг, оёқларни елка кенглигида қўйинг, қўлларни пастга туширинг (бир-бирининг устига қўйиш). Қўлларни икки ёндан юқори кўтариб, ён томонга учта пружинасимон ҳаракат қилинг. Аксинча ҳаракат қилиб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Чапга ва ўнгга галма-гал эгилинг. Қўлларни тез пастга туширинг. Эгилаётган пайтда тана оғирлигини иккала оёққа бир текис

тақсимланг. Қўлларни туширганда бошни кўкракка эгинг.

19. Д. ҳ. — полда ўтиринг, оёқларни узатиб, қўлларни кўкрак бараварлигида чўзинг. Гавдани олдинга пружинасимон ҳаракат қилдириг ва дастлабки ҳолатга қайтинг. Эгилаётганда қўллар полга параллел, кафт пастга қараб турсин.

20. Д. ҳ. — ўтиринг, оёқларни жуфтланг, қўллар ён томонда турсин. Оёқларни тиззадан букиб, танага тортиг ва айна пайтда чўп қўлни юқорига кўтариб, орқадан иккинчи қўлга бирлаштириг: қулф (чап қўл тепада). Аксинча ҳаракат билан дастлабки ҳолатга қайтинг. Гоҳ чап, гоҳ ўнг қўлни кўтариб, ҳаракатларни навбатлаштириг. Қаддингиз ҳолатини кузатинг.

21. Д. ҳ. — ўтиринг, оёқлар орасини иложи борица кенгроқ очинг, қўллар бош орқасида турсин. Чап ва ўнг томонга 4—8 та пружинасимон эгилинг, бунда тирсак полга тегсин. Полга теккан тирсак тос билан бир чизиқда бўлишига ҳаракат қилиг (бунда тос полда бўлади).

22. Д. ҳ. — ўтиринг, оёқлар орасини иложи борица кенгроқ очиб, қўлларни ёнга узатинг. Гавдани навбатманавбат — чап оёққа, олдинга ўнг оёққа эгинг ва дастлабки ҳолатга қайтинг. Сўнгра аксинча йўналишда эгилинг — ўнгга-олдинга, чапга ва дастлабки ҳолатга қайтинг. Ҳаракатларни томонларга навбатлаштириб бажаринг.

23. Д. ҳ. — ўтиринг, оёқлар орасини очиб, чап қўлни олдинга, ўнг қўлни орқага чўзинг. Қўллар ҳолатини аввал секин, кейин тез алмаштиринг. Бу пайтда гавдани қўллар ҳаракат қилаётган томонга иложи борица кўпроқ буриг.

24. Д. ҳ. — туриг, тиззада туриб, қўлларни юқорига кўтариг. Қўлларни чап томонда айлантириб, айна пайтда чап сон билан полга ўтиринг; қўлларни аксинча ҳаракат қилдириб, оёқни чапга олиб, дастлабки ҳолатга қайтинг. Бу ҳаракатни ўз атрофингизга 360° га айлангунингизга қадар бажаринг. Машқларни айлана бўйлаб аввал чап томонда (ўнг сон билан ўтириб) бажаринг.

25. Д. ҳ. — тик туриг, тиззада ўтириб, қўлларни пастга туширинг. Чап оёқни узатиб, уни орқага узатинг, чап оёқ кафтига ўтиринг, айна пайтда гавдани ўнг сонга теккизинг, олдинга эгилинг, қўллар полда қулай ҳолатда туради. Аксинча ҳаракат билан дастлабки ҳолатга қайтинг. Чап ва ўнг оёқни галма-гал орқага узатиб, машқни бажаринг.

26. Д. ҳ. — полда ўтиринг, оёқларни тиззадан букиб,

қўллар билан елкага тиранинг, оёқ учини ўзингизга қаратиб, товонни полга тиранг. Оёқни болдир-товон бўғимидан букиб-ёзинг, оёқни гоҳ баравар, гоҳ галма-гал ҳаракатлантиринг (чап товон юқорига, ўнг товон пастга ва ҳоказо). Ҳаракатларни бажариш пайтида қаддингиз ҳолатини кузатинг ва оёқни иложи борича кенг кўламда букиб-ёзинг.

27. Д. ҳ. — ўтиринг, оёқларни тиззадан букиб, учини чўзинг, қўлларни ён томонларга узатинг. Гавда вазиятини ўзгартирмай, тиззани гоҳ чап, гоҳ ўнг томонда полга теккизинг. Бунда оёқ учи полдан узилмасин ва ҳолатини ўзгартмасин.

28. Д. ҳ. — қоринда ётиб букилган қўлларга тиранинг, оёқлар учини чўзинг. Полдан қўл билан силтаниб туриб (тирсакларни ёзиб) оёқ кафтига ўтиринг, танани сонга теккизинг (олдинга эгилинг); бунда қўллар полдан узилмасин. Аксинча ҳаракат билан дастлабки ҳолатга қайтинг.

Ритмик гимнастика ёрдамида ҳаракат активлигини ошириш ва саломатликни яхшилаш мумкин. Бундай гимнастика юрак-томирлар, нафас, мускул системаси ишини рағбатлантиради. Ритмик гимнастика эркакларни бақувват, чаққон бўлишга ёрдам беради.

Сиз ўзингизнинг жисмоний ва руҳий ҳолатингизни баҳолашни ўрганишингиз ва шунга қараб машқларни тузишингиз керак. Ритмик гимнастика ҳаракатларни енгил, эркин бажарадиган қилгунича шуғулланинг. Бирданга кўп машқ қилиб юборманг, олдингизга қўйилган мақсадга эришишга шошилманг.

Сизни баъзи қийинчиликлар кутиши мумкинлигини унутманг. Масалан, агар сиз жуда зўр бериб, машқ қилган бўлсангиз эртаси эрталаб қўл, оёқ мускулларингиз оғрийди. Кекса ёшли одамларда бундай машқлардан сўнг қон босими ошиши мумкин. Ҳеч шошилманг — оддийлик ва эҳтиёткорлик бу борада сизнинг шиорингиз бўлсин.

Тез муваффақият қозонаман деган одам янглишади. Қатъийлик ва сабр-тоқат муваффақиятнинг ишончли калитидир.

1984 йили ритмик гимнастиканинг биринчи группалари «Ёшлик» аренасига чиқди. Навбатни, нагрукани, музика оҳанглари берадиган ҳис-ҳаяжонлар таъсирини назарда тутадиган машқлар комплекси саломатлик, тетиклик бағишлайди, одамнинг организми чидамли, ҳаракатлари, қадди-қомати чиройли бўлиб қолади. Ҳақиқатан ҳам бу гимнастика билан ҳамма шуғулланиши

мумкин. 1984 йили ёзда «Ёшлик» да ритмик гимнастикага ихтисослаштирилган саккизта группа пайдо бўлгани бежиз эмас. Ана шундай бир неча группа шаҳарнинг бошқа чеккасида — «Теннис саройи» да ташкил этилган. Ритмик гимнастика қишлоқ хўжалик институтида ҳам ташкил этилган. 1984 йилда СССР Спорт комитети ритмик гимнастикани кенг қўлланиш ҳақида махсус қарор қабул қилди. Ритмик гимнастика машғулотларини ўтказишда совет композиторларининг асарларидан, СССР халқларининг қўшиқ ва рақс музыкаларидан фойдаланилади.

Ритмик гимнастика машқлари комплексини тузиш, музыкаларга жўр бўлиш, машғулотларни ташкил этиш ва ўтказишга доир грампластинкалар, магнитофон ва видеоёзувлар, китобчалар, буклетлар, ташкилий-методик қўлланмаларни оммавий равишда ишлаб чиқариш тадбирлари кўрилди.

ИШЛАБ ЧИҚАРИШ ГИМНАСТИКАСИ

Ишлаб чиқариш гимнастикаси — жисмоний тарбиянинг энг оммавий ва қулай воситаларидан бири. Одам кун бўйи ишхонада ишлаганда чарчайди, иш орасида гимнастика машқлари қилинса, чарчоқ ёзилади, касб касалликлари, омиллари таъсирини, масалан, камҳаракатлиكنи енгиш осон бўлади.

Ақлий жиҳатдан зўриқиш ҳам муҳим омиллардан бири ҳисобланади, бу олий нерв маркази ва руҳий процессларнинг ишга қай даражада жалб қилингани билан характерланади. Ақлий меҳнат жараёнида бош мия катта ярим шарлари олий бўлимларига қанчалик катта нагрузка тушса, бу ишдаги ходимлар диққатини фаолиятнинг бошқа турига тортиш шунчалик муҳим бўлади. Буни иш жараёнида ва иш тугаши биланоқ кучни тиклаш мақсадида ҳисобга олиш катта роль ўйнайди. Машғулотларнинг эмоционал омилларини ҳисобга олиш диққат-этиборни бошқа нарсага қаратишга ёрдам беради. Шу нарса исбот қилинганки, жисмоний машғулотларни зерикарли ўтказишнинг фойдаси унча бўлмайди. Шунинг учун жисмоний машқлар ва бошқа воситаларнинг мос келадиганини танлаш, машғулотларни ўтказишнинг баъзи методик усулларида фойдаланиш лозим.

Машқларни танлашда ишчи вазиятини ҳисобга олиш лозим. Зеро одам гавдаси турли вазиятда бўлиши мумкин. Агар одам тикка туриб меҳнат қиладиган бўлса,

куч-қувватни тиклаш ва профилактика тадбирларини ўтирган ҳолатда бажариш лозим. Агар одам ўтириб ишлайдиган бўлса, иш пайтида бир оз туриш ва ишдан кейин ҳам тик туриш билан актив дам олиш лозим. Одам гавдани ноқулай вазиятда тутиб ишлашга мажбур бўлса, машғулотларни тик туриб ёки ўтириб бажариш мумкин, бунда меҳнат травматизмининг олди олинди, одамнинг иш қобилияти, саломатлиги яхши бўлиб юради. «Қисқа муддатли зарядка узоқ умрни сақлайди» деб бежиз айтилмаган.

Ишлаб чиқариш гимнастikasi меҳнатнинг табиати-га қараб бажарилади, у бир қатор паллаларни ўз ичига олади. Улардан бири оғир жисмоний меҳнат, унда куч-қувват кўпроқ сарфланади. Иш мобайнида ва ишдан кейин куч-қувватни тиклаш мақсадида танланадиган машғулотларнинг умумий нагрузкаси меҳнат қанчалик оғир бўлса, шунчалик кам бўлиши керак. Бунга махсус воситаларни танлаш ёрдамида эришилади. Жисмонан зўриқиб меҳнат қиладиган одамлар учун ишлаб чиқариш гимнастikasига ва ишдан кейинги куч-қувватни тиклаш тадбирларига мускулларни бўшаштириш машқлари қўшилади. Бу машқлар организмга тушган жисмоний нагрузкани камайтиради, бу умумий иш қобилиятини тиклашга ёрдам беради. Жисмонан зўр бериб ишлаш талаб қилинмайдиган меҳнат фаолиятида, айниқса ақлий меҳнат билан шуғулланишда организмга тушадиган жисмоний нагрузкани ошириш мумкин. Бу мақсадда катта мускул группалари, нафас ва қон айланиш системасини актив фаолиятга жалб қиладиган махсус жисмоний машқлар танланади. Машқларни танлашда меҳнатнинг оғир-енгиллигини ҳисобга олиш умумий ва профессионал меҳнат қобилиятини тезроқ тиклайди, шунингдек меҳнатнинг ноқулай вазиятини тутиб туришга имкон берган мускуллар нагрузкасини йўқотиш ҳисобга олиниши лозим. Ноқулай ишчи вазияти кўпинча остеохондроз, оёқ вена томирларининг варикоз кенгайиши, яссиоёқлик, сколиоз каби касбга алоқадор касалликларга сабаб бўлиши мумкин. Буни профилактик йўналишдаги машқларни танлашда ҳисобга олиш лозим.

Ишлаб чиқариш гимнастikasининг турли шакллари-ни танлашда ишчилар ҳаракати бир хил ёки ҳар хиллиги, ишларни бажариш тезлиги, зўр бериб ишлаш табиати, масофаси ва бошқалар назарда тутилади. Бир хил ҳаракат қилишга алоқадор ишларда ишлаб чиқариш гимнастikasига турли-туман жисмоний машқлар танлаб олинади.

Одатда иш жараёнида жисмоний нагрузка турли мускулларга бир меъёрда тақсимланмайди. Бир мускул группасига иш пайтида асосий нагрузка тушади, бошқаси ишчи вазиятини тутиб боради, учинчиси бўшашган ҳолатда бўлади. Бунини ишлаб чиқариш гимнастикаси комплексини, ишдан кейинги пайтларда куч-қувватни тиклаш ва меҳнатнинг ноқулай омиллари таъсирининг олдини олиш мақсадида қўлланадиган жисмоний машқларни танлашда эътиборга олиш лозим.

Анчагина жисмоний куч сарфланадиган статик нагрузкада (иш тургун ҳолатда бажарилганда) ишлаб чиқариш гимнастикасига чуқур нафас олиб, мускулларни бўшаштирадиган машқлар, унчалик куч сарфланмайдиган статик нагрузкада — чуқур нафас олиб бажариладиган динамик машқлар киритилади. Турлича даражада куч сарфланадиган динамик нагрузкада мускулларни бўшаштирадиган динамик машқлардан фойдаланилади. Жисмоний зўриқиш табиати ишлаб чиқариш гимнастикасини ишдан кейинги куч-қувватни тиклашда ҳамда меҳнатнинг ноқулай омиллари олдини олишда, бирор касбга амалий тайёргарлик кўришда қўлланадиган машқларни танлашда инobatга олиниши зарур.

Меҳнат жараёнида одам ҳар хил чарчайди: бир хил одамлар лоқайд бўлиб қолади, уларни уйқу босади, ишнинг давом эттиргиси келмайди; бошқа бир киши бесаранжом, жаҳлдор бўлиб қолади. Биринчи ҳолда одам динамик машқларни кенг қўламдаги ҳаракатлар билан ўртача ва ўртачадан тезроқ мускулларни бўшаштирадиган машқлар билан бажарса, чарчоғи ёзилди. Одамнинг қўзғалувчан ҳолатида мускулларни бўшаштирадиган машқларни бажариш. ҳаддан ташқари қўзғалишда эса бир оз куч ишлатадиган машқларни бажарган маъқул, шунда одам анча енгил тортади.

Қўл мускуллари узоқ вақтгача бирмунча статик зўриқишни натижасида миозит, полиневрит каби касалликлар келиб чиқиши мумкин. Шу мускул группаларини бўшаштирадиган ва касалликларнинг олдини оладиган машқлар бор. Оёқ мускулларини бўшаштирадиган ва мустаҳкамлайдиган махсус машқларни бажариш, шунингдек бу мускулларни массаж қилиш, уқалаш веналарнинг варикоз кенгайишининг олдини олади. Меҳнат қилиш жараёнида ноқулай омилларнинг таъсирини бартараф қилиш учун фақат жисмоний машқлар билан шуғулланиб қолмай, балки физиотерапия ва гигиена муолажалари, массаж ва ўз-ўзини массаж қилиш, сув муолажаларини амалга ошириш лозим.

Ишлаб чиқариш гимнастикасини ўтказишда организм ривожининг физиологик хусусиятлари ва унинг қанчалик чарчаганини ҳисобга олиш лозим. Ҳафтанинг охириги кун и меҳнат қобилиятини тиклайдиган машқлар билан шуғулланиш керак, чунки иш ҳафтаси охирида одам анча чарчаган бўлади.

Машқларни танлашда шуғулланувчилар контингентини назарда тутиш лозим. Улар жисмоний жиҳатдан турлича ривожланган бўлишлари мумкин. Шунинг учун машқлар уларнинг ҳар бири бажара оладиган бўлмоғи керак. Меҳнаткашлар жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишлари туфайли анча тажрибали бўлиб қоладилар ва анча мураккаб машқларни ҳам қийналмай бажара оладиган бўладилар. Шунинг учун машғуллотларга аста-секин кенг кўламда бажариладиган машқларни киритиш, ҳаракатлар уйғунлигини мураккаблаштириш, жисмоний нагрукани ошириш керак ва ҳоказо. Бунда шуғулланувчиларнинг жисмоний имкониятларини, саломатлигини, жинсини ва ёшини ҳисобга олиб, машқларнинг жуда оғир ҳам, жуда енгил ҳам бўлмаслигига эътибор бериш лозим.

Машқларнинг тўғри танланганлиги ва уларнинг жисмоний нагрукаси томир уришига қараб текширилади. Шуғулланувчиларнинг машғуллотларга ва айрим машқларни бажаришга қандай муносабатда бўлаётганларига назар солинади. Бунинг учун бу ҳақда улардан сўралади ва умуман педагогик нуқтаи назардан кузатиб борилади. Машғуллотлар, айрим машқлар одамларга ёқаяптими, йўқми, буни протоколларни ўқиб, билиб олиш мумкин.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, иш кун и мобайнида доим бир хил ишни бажаришга ва кўп марта ҳаракат қилишга тўғри келади. Бунинг оқибатида бош мия ярим шарлари қобилиятининг доим айна и бир нерв марказини узок вақтгача қўзғатиб туради.

Меҳнат ҳаракатлари — бу маълум изчилликда такрорланадиган ва маълум натижага эришишга йўналтирилган мураккаб шартли рефлекслар системасидир. Кўп марталаб такрорлашлар ишчи динамик стереотипининг ҳосил бўлишига олиб келади. Агар меҳнат катта аниқлик ва ҳаракатларни тежаш, ишнинг ҳамма системаларини мувофиқлаштириш билан бажариладиган бўлса, бу меҳнат қобилиятининг жуда юқорилигидан далолат беради. Одам чарчаб, толиқиб қолганда организмдаги турли функционал системалар ўртасида келишмовчиликлар бошланади ва ишчи динамик стереотипи бузилади,

бу эса профессионал меҳнат қобилиятини пасайтиради. Одам толиқиб қолмаслиги ва меҳнат қобилиятини юқори даражада сақлаб туриш учун орадан маълум вақт ўтказиб, ишни тўхтатиши ва махсус танлаб олинган жисмоний машқларни бажариши лозим.

Бир хил, тез-тез такрорланадиган операцияларни мажбурий ҳолатда ўтириб бажарганда одам жуда тез чарчаб қолади, орқа ва елка мускуллари оғрийди, оёқлар оғрийди. Бу одатда меҳнат қобилиятининг пасайишига, диққатнинг сусайишига, тезликнинг камайишига ва ҳаракатларнинг ноаниқ бўлиб қолишига олиб келади. Организмнинг функционал ҳолатини тиклаш учун бу пайтда одам бир оз дам олиши зарур бўлади. Бунда ишлаб чиқариш гимнастикаси билан шуғулланиш қўл келади. Бундай категориядаги иш учун ишлаб чиқариш гимнастикаси меҳнат режимида ўтказиладиган тадбирларнинг бутун бир системасини ўз ичига олади.

Биз физкультура миноти ва физкультура микропаузасини тавсия қиламиз. Бу машқлар зарурат туғилганда бошқа машғулотлар уюшган ҳолда (кириш гимнастикаси, физкультура паузаси) ўтказиладими-йўқми, бундан қатъи назар, мустақил бажарилади. Физкультура миноти учта машқдан иборат қисқа комплекс бўлиб, у тананинг турли қисмларидаги чарчоқни ёзади. Упи пш жойида бажаринг.

1-машқ. Д. ҳ. (дастлабки ҳолат). Ўтириб бажарилади. 1—2 деганда орқани ростланг, елкаларни орқага керинг, эгилинг, бошни орқага ташланг. 3—4 деганда елкаларни бўшаштинг, бошни олдинга тушинг. Сегин, 3—4 марта такрорланг.

2-машқ. Д. ҳ. — ўтирган жойда ростланинг, қўлларни елкага қўйинг, 1—3 деганда гавдани пружинасимон ҳаракатлантириб, чап томонга бурилинг. 4 деганда дастлабки ҳолатга қайтинг. Унг томонда ҳам шундай қилинг. Машқни ҳар бир томонда 2—3 мартадан такрорланг.

3-машқ. Д. ҳ. — ўтирган жойда белдан эгилинг, қўллар билан столга тиранинг. 1 деганда имкон борича оёқларни олдинга чўзинг, 2 деганда оёқни стул ўриндиғи тагига тиқиб, олдинга тортинг-да, уларни оёқ учида қўйинг. Машқларни 10—12 марта бажаринг, бунда сонни ҳам кўтаришга ҳаракат қилинг. Машқни тугатгач, ҳар бир оёқни силкитинг ва мускулларни бўшаштинг. Бундай машқни бажаришга кўпи билан 1,5—2 минут кетади, кейин дарҳол ишингизни давом эттиришингиз мумкин. Машқ пайтида эркин нафас олинг.

Иш пайтида агар орқангиз оғриб, қотиб қолса, бармоқларни чалкаштиринг, кафтларни орқага қаратиб, қўлни узатинг, қаттиқ керишинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг, орқа мускулларни бўшаштиринг. Яна 3—4 марта такрорланг ва ишни давом эттиринг.

Агар кўзингиз чарчаса: кўзни қаттиқ юминг, очинг. 4—5 марта такрорланг. Сўнгра кўзни юмиб туриб кўз олмаси билан ўннга-чапга айланма ҳаракатлар қилинг. Кўзни юмиб мускулларни бўшаштириб, 10—15 секунд ўтиринг, кейин ишни давом эттиринг.

Агар оёқларингиз увишиб, жонсиз бўлиб қолса, ишлайдиган жойингизда бирор нарсага таяниб туринг. Оёқ учида 8—12 марта кўтарилинг ва мускулларни бўшаштириб, ҳар бир оёқни навбатма-навбат силкитинг. Биз тавсия қилаётган жисмоний машқларни мунтазам равишда, яхшиси ҳар соатда бажариб турсангиз унчалик чарчамайсиз, соғлиғингиз жойида бўлади, ўзингизни яхши ҳис қиласиз.

Зарядкага сафланинг! Бу команда Тошкент пойабзал ишлаб чиқариш бирлашмаси репродукторидан ҳар куни янграйди. Тикув машиналарининг овози беш минутга тинади, конвейерлар тўхтайди. Бирлашманинг план бўлими ходимлари иш сменасидан гўё «ўчирилган» шу беш минут ўрни юз ҳисса бўлиб тўлади. Экономистлар ва медиклар ҳисоб-китоб қилишиб, ишлаб чиқариш гимнастикаси билан шуғулланиш барчага мажбурий бўлгандан кейин меҳнат унумдорлиги 2,4% ошганини, касал бўлиб, бюллетенга чиқиш ҳоллари 13% га камайганини аниқладилар.

Дастлабки пайтларда ишлаб чиқариш гимнастикаси баъзилар фойдаси йўқ нарса деб ҳисоблаган эдилар. Ўша кунларни бирлашмадагилар эсга олганда кулиб қўядилар, уларда 2,5 мингдан ортиқ киши жисмоний зарядка билан шуғулланишини фахрланиб айтадилар. Буларнинг деярли ярми спорт секцияларига ҳам қатнашади. Қорхонада ишлаб чиқариш гимнастикаси ва оммавий соғломлаштириш ишлари бўйича методика совети ишлайди. Бу совет жисмоний зарядка комплексларини тайёрлар экан, пойабзалчиларнинг асосан конвейер олдида банд бўлишларини ва доим бир хил операцияни такрорлашларини, бу эса одамни чарчатиб қўйишини ҳисобга олади. Шундай қилиб, илмий жиҳатдан асосланган машқлар дарров чарчоқни ёзади.

Қорхона медиклари ишчилар сиҳат-саломатлигини диққат билан кузатиб борадилар, машғулотлар ўтказиш учун зарурий санитария-гигиена шароитларини ярата-

дилар, уларнинг соғломлаштириш таъсирини ўрганадилар. Цехларда ишлаб чиқариш гимнастикасини яхши йўлга қўйганликка доир кўрик-конкурсларнинг натижалари социалистик мусобақаларга яқун ясалганда албатта ҳисобга олинади.

САЛОМАТЛИК ГРУППАЛАРИ

Стадионда, залда, бассейнда, паркда саломатлик группалари бўлиши физкультура ҳаракати жадал ривожланаётганининг ёрқин намунасидир. Яқингинада, атиги йигирма йиллар илгари оммавий физкультура ишларининг бу янги шакли пайдо бўлди. Бироқ у шунчалик тез илдиз отиб кетдики, қисқа муддат ичида кўпгина меҳнаткашлар учун, айниқса ўрта ва кекса ёшдаги одамлар учун энг ёқимли машғулотлардан бирига айланди.

Саломатлик группалари — программаларнинг қулайлиги (ёшдан ва спорт тайёргарлиги даражасидан қатъи назар), аниқлиги ва мақсадга қаратилганлиги билан оммавийдир. Бу группалар амалда яхши натижалар беради — у неча минглаб одамларни меҳнат қучоғига қайтаради, касаллик туфайли ишдан қолиш ҳолларини камайтиради.

Соғломлаштириш группаларида ва клубларда катта ёшли аҳолининг деярли бешдан бир қисми шуғулланади. Саломатлик группаларини умумжисмоний тайёргарлик группалари қаторида физкультуранинг ишлаб чиқариш машғулотларининг асосий, истиқболли ва мажбурий шакли деб қараш керак.

Москвадаги «Битца» спорткомплексига бир йилда турли соғломлаштириш группаларида шуғулланувчилар сонин икки минг кишига етди. Саратовдаги шаҳар бассейнида болаларни сузишга 16 та группа ва катта ёшлилар учун 11 та абонемент группа қўшимча равишда яратилди. Мана, Ленинграддаги С. М. Киров номи марказий паркда саломатлик группаларининг ишлай бошлаганига 20 йилдан ошиб кетди. Бу группага мингдан ортиқ киши қатнайди. Москва шаҳридаги бошқа паркда «Электросила» бирлашмаси билан ҳамкорликда «Саломатлик» клуби очилган. Бу клубда болалар ва аёллар гимнастикаси, қишда чиниқиш, умумжисмоний тайёргарлик секциялари мавжуд. Физкультура-соғломлаштириш ишларини шаҳарда ва шаҳардан ташқарида тоза ҳавода йил бўйи олиб бориш мумкин.

Физкультура билан одамни жисмоний ва ақлий жиҳатдан тарбиялайдиган, инсонни ҳар томонлама уйғун ривожлантирадиган бундай спорт тури билан дўстлашишнинг асло эрта-кечи бўлмайди. Москвадаги В. И. Ленин номли Марказий стадионда болалар ҳам, пенсионерлар ҳам шуғулланадиган ва тренировка қиладиган бир неча секциялар ишлайди. Бундай секциялар мамлакатимизнинг бошқа шаҳар ва посёлкаларида ҳам ташкил этилмоқда ҳамда кенгайтирилмоқда. Кўпгина шаҳарлардаги стадионларда умумжисмоний тайёргарлик группалари ишлаб турибди.

Врачлар одамларга саломатлик группаларига қатнаш учун тавсия берадилар, шу билан бирга сизга қандай касаллик бўлса, ревматизмми ёки гипертониями, ушнинг босқичига қараб шахсан машқлар комплексини белгилайдилар. Саломатлик группалари билан ўзаро муносабатлар такомиллашиб бормоқда, энди фақат «зарядкага югуриш» билан чекланиб қолмай, балки психогигиена, медицина косметикаси, массаж ва ўз-ўзини массаж қилишнинг нозик томонлари жиддий ўрганилмоқда. Ростовдаги спорт саройининг бу тажрибаси ибратлидир.

«Саломатлик саройи» деб аталадиган медицина-соғломлаштириш комплекси Спорт саройи ёнида қад кўтарган. Спорт саройининг кўкаламзор қилиб қўйилган ажойиб кутиш хонаси (қишки боғ) жуда ажойиб, у ерда бир пас бўлган одамнинг баҳри-дили очилади. 400 ўринли катта конференция зали ва кафени айтмайсизми? Бирлашган регистратура. Сув билан даволаш, бассейнли сауна, психотерапия ва массаж кабинетлари. Буларнинг ҳаммаси Спорт саройидан жой олган.

Хўш, физкультура-соғломлаштириш комбинатлари қандай бўлади? Бу шундай иншоот комплексидан иборатки, унда спорт заллари ва бассейнлари, врачлик ва даволаш-профилактика кабинетлари, сауналар ва массаж кабинетлари, спорт ва турист инвентарлари прокат пункти, кутубхона ва ўқув-методика кабинети жойлашган. Бундай комбинатлар одатда сув ҳавзаси яқинидаги кўкаламзор, шунда ҳам у ерга йирик турар жой массивларидан қийналмай пиёда бориш мумкин бўлади-ган ерларда қурилади.

Тажрибанинг кўрсатишича, физкультура-соғломлаштириш комплекслари спорт жамиятлари совети билан яқиндан алоқа боғлаганда айниқса самарали натижаларга эришади, улар кадрларга, базага эга бўлади ва ниҳоят турар жойда ишни ташкил қилиш бўйича тажриба тўплаган бўлади.

Врач бўлажак физкультурачининг саломатлигини текшириб, унга махсус медицина карточкаси очади ва бу янги одамнинг қайси группада шуғулланиши кераклигини аниқлайди. Врачлар машғулотларда нагузкани қаттиқ туриб назорат қиладилар, ахир физкультура-соғломлаштириш комбинатига қатнайдиганларнинг ҳаммаси ўзига хос бўлади: булар асосан 14—15 ёшдаги ўсмирлар, уларни ДСО спорт секцияларига олишмайди ва ўрта ёшли семириб кетган одамлар бўлади. Шуғуллан-диган кишиларнинг ҳаммаси ўз-ўзини назорат қилиш методини ўрганадилар, медицина ва физкультура мавзуларидаги суҳбатларга мунтазам қатнашадилар, бундай суҳбатларни ҳам врачлар олиб борадилар.

Физкультура-соғломлаштириш комбинатининг ўзида врач бўлмаса, у самарали ишлай олмайди, албатта. Одатда врач бор жойда саломатлик группасида шуғулланишни хоҳловчи кишилар сони кўпроқ бўлади. Одамлар бу ерга ишдан кейин ёки ўқишдан чиқиб, чарчаб, ҳориб, кўпинча асабийлашиб келадилар. Улар учун қанақа дарс бўлиши мумкин? Дарс — дам олиш, дарс — байрам бўлиши керак. Улар бу ерда роҳат қилишлари лозим, бўлмаса бу ерга келишнинг нима ҳожати бор?

ҲОВЛИДАГИ СТАДИОН

Ҳар йили Совет Иттифоқининг турли бурчакларида янги стадионлар, бассейнлар, спорт саройлари, треклар, заллар, манежлар қурилади. Мана шундай жойларда кучни ва чаққонликни синаб кўриш, машқ қилиш, «Меҳнатга ва СССР Мудофаасига тайёр бўл» комплекси нормаларини топшириш мумкин.

Бироқ физкультура ва спортни турар жойларда ривожлантиришнинг ҳам аҳамияти катта. Ёз мавсуми бундай ишларни бажариш учун жуда қулай пайтдир. Спорт билан уй ёки ётоқхона яқинида шуғулланиш учун кўп нарса керак бўлмайди: гимнастика девори: тўсин (ёки турник), баландликка ва узунликка сакраш учун чуқурлик, тош ёки штанга кўтариб машқ қилишни хоҳловчилар учун кичикроқ тахтасупа, стол тенниси учун икки-учта ва волейболчилар, баскетболчилар, бадминтончилар бемалол сиғиб, ўйнай оладиган текис майдон бўлса кифоя. Бундай оддий спорт иншоотини катта ва ўрта шаҳарлардаги ҳар қандай ЖЭҚ инг қуришга қурби етади. Табиийки, бу иншоот жамоатчилик ёрдамида, маҳаллий спорт активи манфаатдорлигида, яхши-

си яқинроқ жойлашган бирор корхона физкультура коллективининг ёки ишчи-ходимлари шу микрорайонда яшайдиган фабрика, завод, шахта раҳбарлари оталиқ ёрдами билан қурилади.

Янги шаҳарлар кварталларида ўтган йилларда физкультуранинг оммавий равишда ривожланишини намунали мисол қилиб келтириш мумкин. Жилла қурса Бошқирдистондаги, Северодонецкда ва Новая Каховкада, Грузиядаги Руставида физкультуранинг оммавий равишда ривожланганини эслаб ўтайлик.

«Чарм тўп» ва «Олтин шайба» соврини учун «Ёшлик» ва «Саломатлик» спартакиадалари программалари бўйича ўтказиладиган оммавий мусобақалар йилдан-йилга оммавийлашиб бормоқда. Турар жойларда олиб бориладиган оммавий-спорт ишлари ишлаб чиқариш коллективлари, шаҳарлар ва районларнинг коллектив шартномаларида ва социалистик мусобақа, социал ривожланиш планларида ўз аксини топмоқда. Буларнинг ҳаммаси КПСС XXVII съездининг оммавий физкультура ва спортни совет кишиларининг кундалик турмушига янада кенгроқ татбиқ этиш ҳақидаги қарорини бажаришга ёрдам беради.

Физкультуранинг оммавий равишда ривожлангани сезиларли натижалар берди. Бироқ бунда энг муҳими фақат спорт натижалари эмас, албатта. Одамларнинг актив дам олишини ташкил этиш меҳнат коллективларига планни ва социалистик мажбуриятларни муваффақиятли бажаришга ёрдам берди.

БУТУН ОИЛА БИЛАН СТАРТГА!

Оналар ва оталар, бувилар ва бувалар, болалар ва неваралар — булар жамиятнинг социал ячейкасини ташкил этган бир бутун оилалар. Бу кичик коллектив бири-бирига меҳрибон, ғамхўр, бир-бирига мададкор. Опладан физкультура ва спорт ўз ўрнини олиши мумкин ва зарур. Оила аъзолари физкультура ва спорт билан биргаликда шуғуллансалар, машғулотлар кўнгилли, қувончли, қизиқарли ўтади. Физкультура ота-оналар ва болаларга, бувилар ва буваларга фақат саломатлик бахш этиб қолмайди, балки уларни бир-бирларига яна ҳам яқин, яқдил, меҳрибон қилади.

Одатда болалар турли ўйинлар ўйнашни, томошалар кўришни, физкультура билан шуғулланишни жуда яхши кўрадилар. Бироқ уларнинг спортга қизиқишларига ҳар

куни билимдонлик билан раҳбарлик қилиш лозим. Қизиқарли ном — «Дадам, ойим ва мен» деб аталадиган оммавий стартнинг кенг миқёсда тарқалганлиги бежиз эмас. Мамлакатимизнинг турли шаҳарларида қишда ва ёзда турли хилдаги мусобақалар кўтаринки руҳ билан ўтказиладики, уларда спортда ғолиб чиққан бутун бир оилаларга эсдалик мукофотлари топширилади.

«Дадам, ойим ва мен — спортчилар оиласимиз» мусобақалари Ленинград телевидениеси орқали бир неча йилдан бери ўтказиб келинади. Бундай стартлар марказий телевидение орқали ҳам ўтказилади. Турли ёшдаги миллионлаб кишилар «зангори экран» орқали стадиондаги, спорт залидаги, сузиш бассейнидаги ажойиб ва қувноқ мусобақаларни, чангичилар мусобақасини қизиқиб томоша қилдилар. Бу мусобақаларда қатнашувчилар асосан оилавий командалар эди, бу стартга алоҳида руҳ бахш этарди. Улар бор кучлари, жон-жаҳдлари билан курашиб, оиланинг, ўз хонадонларининг спорт шарафини ҳимоя қилар эдилар. «Дадам, ойим ва мен — спортчилар оиласимиз» программаси миллион-миллион телетомошабинларга ёқиб қолди. Шу туфайли бу мусобақа кўрсатуви ҳақида маъқуллаб ёзилган кўплаб хатлар келди, кўпроқ ўғил-қизлар бизнинг оиламизни ҳам мусобақаларга қабул қилинглари деб илтимос қилиб ёзишди.

Бироқ ажойиб воқеаларга тўлиб-тошган спорт йилида мусобақалар ўзига хос энг муҳим воқеа ҳисобланиши шубҳасиз. Мусобақалар анъанага кўра Бутуниттифоқ физкультура кунида ўтказилади. Улар Ленинград телевизион бирлашмаси «Горизонт» кўрсатувидаги каби «Дадам, ойим ва мен — спортчилар оиласимиз» деб аталади.

Кучлилиқ ва чаққонликни синаш программаси жуда оддий, булар эрталабки гимнастика машқларининг индивидуал комплексини бажариш, тўпни ҳалқага тушириш, ҳалқани нишонга итқитиш, комбинирланган эстафета ва куч ишлатиладиган машқлардан иборат. Мусобақалар энг муҳими болаларда (ота-оналар мисолида) спортга, физкультурага меҳр уйғотади, уларга олам-олам қувонч бахш этади.

Ҳар бир ота-она, А. С. Макаренко айтганидек, ўз фарзандларига бемалол спорт майдончалари қуриб беришлари мумкин.

Ота-оналар ўз ўғил-қизларига одамнинг функционал имкониятлари 25—30 ёшга қадар ривожланишини оддий қилиб тушунтиришлари лозим. 18—20 ёшда скелет деяр-

ли суякланиб бўлади, гавда энига ўсади, вазн ортади. Бу ёшда одам организмнинг биологик имкониятлари юксак иш қobiliятига эга бўлади, шунинг учун у спортнинг ҳар қандай тури билан шуғуллана олади.

Бундан кейинги ёш — 21—30 ёшга келиб, вегетатив функцияларнинг шаклланиши тугалланади ва уларнинг ўзaro таъсири юқори босқичга етади, барча жисмоний сифатларнинг ривожланиш имкониятлари бирмунча ортади, бинобарин тренировкаларда узоқ давом этадиган ва тез бажариладиган нагрузкаларни қўлланиш мумкин бўлади. Агар ёшлик пайтларида спортчилар тез бажариладиган машқларда, сузишда, шунингдек суғий ҳаракатларга асосланган спорт турларнда — конькида фигуралн учишда, бадний ва спорт гимнастикасида юксак натижаларга эришсалар, балоғат ёшида кучлилик ва чидамлилик синаладиган машқлар — оғир атлетика, кураш, чанги ва велосипед спорти, узоқ ва жуда узоқ масофаларга югуриш туфайли юқори натижаларга эришишлари мумкин.

Совет Иттифоқида ўн миллионлаб оила бор. Ҳар бир oilанинг ўзига хос микроклими, дунё-дунё қувончлари ва қайғулари бўлади. Айнан шу ердан, oilадан ҳаётнинг катта мустақил йўлига бошлаб борадиган сўқмоқлар бошланади. Бунинг учун бизнинг мамлакатимизда ҳамма шароитлар яратиб берилганки, у СССР Конституциясида гарантияланган.

Касаба союзларнинг спорт жамиятларига (улар мамлакатда 33 та) 115 та спорт клуби ва физкультура коллективлари бирлашган. 2733 стадион, 11200 спорт зали, 813 сузиш бассейни улар ихтиёрида. 10 мингта соғломлаштириш базаси, 280 мингта турли спорт майдонлари мавжуд. Буларнинг ҳаммаси спорт ҳаваскорларига бепул хизмат қилади. Оммавий спортнинг бундан кейинги ривожи учун касаба союзлар ҳар йили ярим миллиондан кўп пул ажратадилар.

Совет спортининг моддий-техника базаси ана шундай қилиб бетўхтов мустаҳкамланыпти, саломатлик плацдарми кенгайиб бoryпти. Ҳар бир оила ана шу эзгуликлардан тўла фойдаланса эди! Ана шунда болалар, келажакда ким бўлиб етишганларидан қатъи назар, туғилиб ўсган уйлари, ота-оналарининг эркалашларини, уларнинг меҳрибонликларинигина эмас, балки стадионга (ота ёки она билан), чанги учишга ёки очиқ сув ҳавзасида чўмилишга бирга борганларини, ўрмон ёқасидаги кўкаламзор майдонда қувноқ, қизиқарли ўйинлар ўйнаганларини, саёҳатларга чиқишларини бир умрга сақлаб

қоладилар, зеро физкультура ва спорт тетиклик, ишонч, саломатлик, ижодий меҳнат қилиб узоқ умр кўришнинг битмас-туганмас манбаидир.

УЙДАГИ СТАДИОН

Бизнинг ҳар биримиз фарзандларимизнинг сихат-саломат бўлиб ўсишини истаймиз. Бунинг учун биз нима қиламиз? Бола туғилиши билан уни ҳадеб ўраб-чирмаймиз, иссиқ кийинтирамиз, кичкинтойга ҳадеб овқат тикиштирамиз, ширинликлар берамиз, кейин эса нега болам нимжон бўлиб ўсяпти, деб ҳайрон бўламиз. Замонамиз тинч, турмушимиз фаровон, юртимизда тўқчилик, дастурхонимиз тўкин-сочин. Лекин фан-техника ривожланиб борган сари кам ҳаракат қиладиган бўлиб қоляпмиз. Болаларимиз кўп овқат ейишади, бироқ шунга яраша кўп ҳаракат қилишмайди. Натижада тана вазни мускуллар ҳисобига ортмайди. Маълум бўлишча, мускуллар қанчалик кучсиз бўлса, ички органлар шунчалик яхши ривожланмас экан. Мана шунинг учун ҳам қариганда пайдо бўладиган баъзи касалликлар энди анча илгарироқ содир бўлмоқда, бошқача айтганда, касалликлар «ёшармоқда». Бизнинг болаларимиз мактабда ўқиб юрган даврпдаёқ семириб кетишдан, букрилкдан, сколиоздан (умуртқа поғонасининг қийшайиб қолиши), яссиоёқликдан азоб чекмоқда. Уларда ички органлар касалликлари ҳам кўп учрамоқда.

Камҳаракатлик соғлиққа жуда зиён қилади. Болаларни чақалоқлигиданоқ жисмоний тарбия билан қандай шугуллантириш керак? Чақалоқларни икки кўлидан тортилмайди, балки катта одам бармоқларидан ушлади.

Одатда катта ёшлар нима қилишади, денг? Болани жуда авайлашади: ўриндан туриши билан кийинишига ёрдам беришади. Қўлидан етаклаб, умивальник ёнига олиб боришади. Жим тур, деб юз-қўлини ювиб қўйишади. Бола дастурхон ёнига ўтирганда ҳамма нарса унга тайёр туради, нонга сариеғ суртиб қўйилган бўлади. Бунинг устига бувиси болага оғзингни оч деб, овқатни қошиқда едириб қўяди. Бола учун фақат овқатни ютиш қолади, холос.

Болага аксинча муносабатда бўлинса, нима қиларкин: кичкинтой қийинчиликларни ўзи енгишга ўргансин, барча жисмоний нагрузкаларни ўзи удалайдиган бўлсин. Ана шунда бола чақалоқлигиданоқ ўз кучи ва им-

кониятларини аниқлашга ўрганади, эҳтиёткор, ҳаракатларини уйғун бўлади. Натижада бармоқлар, қўл, елка, орқа ва қорин пресси мускуллари бақувват бўлади, бола қайишқоқ, чаққон, пишиқ бўла боради. Мана шулар болалар ўртасида травматизмнинг олдини олишнинг ўзи эмасми? Бу бақувват ва чаққон қўллар келажақда турли-туман фаолият кўрсатиш имкониятларига эга бўлади: расм чизади, музика асбоблари чалишдан тортиб, позик конструкторлик ишларигача бажаради.

Мана шу мақсадда кўпгина квартираларда стадион пайдо бўлди (узун ёғоч, ҳалқа, тўсин, нарвонча ва бошқа спорт жиҳозлари). Хонанинг шифтига мустаҳкамлаб қўйилган гимнастика ҳалқалари, резина арқон, ярақлаб турган никел турник, бурчакда эса болалар учун тепалик, шу ернинг ўзида нарвонча ва резина арқондан камар. Булар нима? Стадион, лекин у одатдаги квартирада жойлашган. У кўп жойни олмайди ва уй жиҳозлари қаторидан ўрин олиб, одамга ҳалақит қилмайди.

Кўпинча ёш болани физкультура ва спорт билан шуғулланишга жалб қилиш қийин бўлади. Ҳолбуки кичкинтойлар бажонидил бажарадиган бир қатор машқлар мавжуд. Масалан, улар катта одамнинг қўлидан ушлаб, осиладилар, бир оёқлаб сакрайдилар, арғимчоқ учадилар ва ҳоказо. Баъзи болалар дарахтга чиқиб кетадилар (уларга қараб туринг, йиқилиб тушишмасин). Шунинг учун уйда стадион барпо этар экансиз, уни шундай қуриш ки, бола юқоридаги ҳамма ҳаракатларни бажара оладиган бўлсин. Ҳаракатлар ходада машқ қилишдан бошланади: бола кўтарилиб аввал резинка арқонга, кейин гимнастика ҳалқасига осилади. Шундан кейин у арғимчоқ учади, уйда ясаб қўйилган тепаликка ва махсус нарвончага чиқади. Нарвонча қуйидагича ясалган бўлади. Нарвончанинг пастки томони торроқ бўлади, юқори томони — шифтга тегиб турган жойига яқинлашганда кенгайди. Бола машқни бошлар экан, мувозанатни сақлашни ўрганади: нарвончанинг охиригина зинапояси жуда пастда, яхши тура олмасанг, йиқилиб тушасан, деб айтиб туринг. Шундай қилиб, болага эҳтиёт бўлиб йиқилишни ўргатиш лозим, шунда у шикастланиб қолмайди. Спорт комплексини бола шуғулланганда хавфсиз бўладиган қилиб қуриш лозим.

Бу машқларнинг фойдаси нималардан иборат? Бола резина арқонга осилиб сакрар экан, унинг оёқлари ривожланади, қорин мускуллари мустаҳкамланади, агар унда яссиоёқлик бўлса, яхши бўлиб кетади. Тўсинда, ҳалқада, арқон ёрдамида бажариладиган машқлар қўл

ва кўкрак қафаси мускулларини бақувват қилади. Бола турли-туман ҳаракатлар қилар экан, унинг нафас ва вестибуляр аппарати такомиллашади, чиниқади, жисмонан бақувват ва чидамли бўла боради.

Уйда ташкил этилган стадион катта ёшли одамларга ҳам ёрдам бериши мумкин. Уни энг замонавий квартираларда ҳам барпо қилишингиз мумкин. Бунинг учун эшик ўймасига ораси ўйиқ ёғоч дасталар қоқинг. Унга ходани олиб қўйиш осон, қўшимча мустаҳкамлашнинг ҳожати йўқ. Машқни бажараб бўлгандан кейин ходани олиб, бурчакка қўйиб қўясиз, ҳеч кимга ҳалақит қилмайди. Ходага гимнастика ҳалқаси, трапезия, боксчилар қўлқопини илиб қўйиш мумкин. Унинг ёнига гимнастика девори яшаш қийин эмас, бунинг учун оддий нарвонча ясалади, агар китоб жавонлари бор бўлса, нарвонча шу жавонга мустаҳкам ўрнатиб қўйилади.

Квартирада штанга, тош, гантель, резина амортизатор, эспандер, арғамчи, гимнастика ҳалқаси, гимнастика таёғи, велотренажер ва бошқа спорт асбоб-анжомлари учун жой топиш мумкин. Балконда турган жойда югуриш ва лўкиллаб югуриш, эрталабки гимнастика машқларини бажариш мумкин.

Ҳаммамиз фойдаланадиган одатдаги стул яхши ва қўлай гимнастика жиҳози бўла олади, унинг ёрдамида бажариладиган машқлар қўл, орқа, қорин пресси мускулларини жуда яхши ривожлантириб, мустаҳкамлайди. Агар сиз уйингизга лифтда эмас, балки зинадан кўтарилсангиз, оёқ мускуллари ва юрак-томир системасини машқ қилдирган бўласиз (агар сизда оғир касаллик бўлмаса, албатта). Катта уйлар кираверишидаги майдончалардан хоҳиш бўлганда спортзал ўрнига фойдаланиш мумкин: ҳар ҳолда бу ерда стол устида ўйналадиган теннисни йўлга қўйса бўлади. Фақат бундай жойларни доим озода, саранжом тутишни эсдан чиқармаслик керак.

«Уй стадионлари» ни жиҳозлаш учун бизнинг sanoатимиз спорт конструкцияларини ишлаб чиқара бошлади. Масалан, «Здоровье» тренажерини олайлик. Деворга мустаҳкамлаб қўйилган бу тренажер «Швед девори» ни эслатади. Швед девори, ҳалқалари, ходалари — илгаридан маълум бўлган спорт жиҳозларидир. Уларни ҳар қандай гимнастика залида учратиш мумкин. Уларни ўз квартирангизга жойлаштириб кўринг-чи... Спорт ва туристик маҳсулотлар бўйича Бутуниттифоқ лойиҳалаш-технология институти ходимлари «Тетиклик» («Бод-рость») деб аталадиган айнан шунақа «уй стадиони»

яратдилар. Митти спорт комплекси учун катта хона талаб этилмайди ва уни ўрнатиш ҳам қийин эмас. Бундай уй стадиони жиҳозлари яқинда магазинларда кўпаяди ва гимнастика ихлосмандларини хушнуд этади.

Маълумки, ҳар бир хонадонда турли ёшдаги одамлар яшайди, уларнинг имкониятлари, талаблари ҳам ҳар хил бўлади. Спорт комплекси эса шунга яраша уйдагиларнинг ҳаммасига тўғри келиши керак. Саломатлик бурчаги катта ёшли кишилар учун меҳнат қобилиятини, ҳаёт активлигини оширадиган бўлиши мумкин. Ходага осилиб чўзилишни 1—2 мартадан бошлаш ва бир неча ойдан кейин 10—12 мартагача етказиш мумкин. Кейинги машқда таянчга куч билан кўтарилиш мумкин. Бунда шундай кўтарилингки, даҳан хода устида тиралиб турсин, зарб билан ходани маҳкам ушлаб, гавда огирлигини унга ташланг, иккинчи елкапи ҳам кўтариб, биринчи қўл кабп унга елкани ташланг. Шундан кейин қўлларни ростлаб, ходага таянинг. Аввал энг кучли қўл билан, сўнгра иккинчи қўл билан ходага осилинг. Мускулларни яхши чиниқтириб олганингиздан кейин иккала қўл билан аини пайтда машқ қилинг.

Гимнастика ҳалқалари қўл учи етадиган қилиб ўрнатилади. Ҳалқаларни ушлаб, иккала оёқни полга параллел ҳолда тутиб, кўтарилиш керак бўлади. Шундай ҳолатда 5—10 секунд турилади. 10—15 марта такрорланади. Машқларни ўргана бошлаганингиздан сўнг янада мураккабларини эгаллаш хоҳиши пайдо бўлади. Ана шунда гимнастикага доир методик қўлланма топиш керак, бундай қўлланма сизнинг организмизни мустаҳкамлашда асқотади.

Яна бир неча маслаҳат. Спорт жиҳозларини квартада ўрнатиш жойи ўз ихтиёрингизда бўлса ҳам улар шундай жойлашсинки, бола биридан иккинчисига бемалол ўта олсин ва ўз машқлари билан катталарга ҳалақит қилмасин. Уйдаги бундай стадионда ота-оналар фарзандлари билан жуда қизиқиб биргаликда машқ қиладилар. Ҳатто ҳали жуда кичкина, нимжон кичкинтойлар ҳам катталар билан мусобақа қилишга интилади. Ота-оналар фарзандлари билан чақчақлашиб, ҳазил-хузул қилиб машқ қиладилар, бу шароит уларнинг кайфиятини кўтаради.

Мактаб ўқувчилари учун ажойиб спорт жиҳози — тепалик ясаб бериш мумкин. Бу жойда у ўзининг ўйинчоқларини, кийим-кечакларини, ҳатто ўрин-бошини сақлаши мумкин. Бундай «тепа» ликдан бола икки ёшли пайтиданоқ йиқилиш малакаларини мустақил равишда

ўрганади. Тепаликни постандарт мебель ясаладиган ҳар қандай ательеда буюриш мумкин, ёки уни ўзингиз ясаб олсангиз ҳам бўлади.

Тепаликнинг сирганиш юзаси полдан 20 см баландликда тугалланиши лозим. Бола дастлаб пастда ўтириб тушади, кейинчалик эса оёқни полга теккизиб, мувозанатни сақлашни ўрганади ва тепаликда оёқда турадиган бўлади. Мана шундай қилиб, унда барқарор мувозанатнинг дастлабки малакалари ишланиб чиқади.

Тепаликни рандаланган тахтадан ясаган маъқул. Унинг ўткир учлари яхшилаб рандалаб ташланади, шунда бола шикастланиб қолмайди. Дастлабки пайтларда тепаликдан тушиладиган полга юмшоқ гиламча тўшаб қўйилади. Тепаликда кичкинтойлар катталар билан қизиқарли, қувноқ ўйинлар ўйнашлари мумкин. Уй стадионида шуғулланар экансиз, ҳар кунги эрталабки гимнастика қилиш ва мунтазам равишда сайр этишни унутманг, яхшиси очиқ ҳавода югуриг.

Яна бир нарсани ёддан чиқарманг: уйда стадион «ясаш» дан олдин албатта врач билан маслаҳатлашинг.

КАШАНДА ЎЗИГА ЎЗИ ГҲР ҚАЗИЙДИ

XVI асрда Колумб кема сафарларини муваффақият-ли ўтказганидан сўнг Европада биринчи тамакизорлар пайдо бўла бошлаганда бу ўсимлик шунчалик кенг тарқалиб кетади, деб ким ўйлаганди, дейсиз. Португалиядаги Франция элчиси Жан Нико Америкадан келтирилган тамаки уруғини ўз боғини кўкаламзор, чиройли қилиш учун экканида бу нарса хаёлига ҳам келмаганди. Денгиз ортидан келтирилган заҳарли ўсимлик гўё шифобахш таъсир қилар экан, деган гапларни эшитган Жан Нико тамаки барги кукунини қиролича Екатерина Медичига тезда юборади, жаноби олийлари бош оғригидан азоб чекар эди. Екатерина бу янги «аччиқ» воситани жон деб ҳидлади. Бош оғриғи кўпга бўлмаса ҳам босилди, бундан хурсанд бўлган қиролича шифобахш порошокка «никотин» деб ном берди. Шунинг учун ордан 300 йил ўтгандан кейин тамакндан номаълум алколонд топилганда, унга ном ўйлаб топишга ҳожат қолмади. Шундай қилиб, француз дипломанти яхшилик қиламаи, деб ёмон отлиқ бўлиб қолди.

Бирлашган Миллатлар Ташкилоти берган статистика маълумотларига кўра, планетамиз аҳолиси ҳар йили бир триллиондан ортиқ сигарета чекади. Ер аҳолиси.

чекишга ҳар йили 100 миллиардга яқин доллар сарфлайди. 40—49 ёшдаги тамаки чекувчилар ўртасидаги ўлим шу ёш группаларидаги чекмайдиган кишиларга нисбатан уч ҳисса кўп учрайди.

Тамаки саломатликка қандай таъсир этади, у келтириб чиқарган қайси касалликлар одамни ҳаётдан эртароқ олиб кетади? Тамакини чекканда у қуруқ ҳайдалади, натижада унинг тутунида зарарли моддалар ҳосил бўлади. Тамаки ва тамаки тутуни таркибидаги 300 дан ортиқ модда зарарли хусусиятга эга экани аниқланган. Улар орасида никотин, водород сульфид, сирка, чумоли, синиль ва ёғ кислоталар, пиридин, этилен, изопирен, бензпирен, ис газы ва углерод оксид газы, турли смолалар, радиоактив полоний ва бошқа моддалар бор. Бу моддалар ўпкада чўкиб қолади, қонга тушади, томирларни торайтиради.

Сигаретада одатда бир неча миллиграмм никотин бўлади. Кашанда нафасига тортаётган сигарета тутунига бу модданинг атиги тўртдан бир қисми тушади. Шуниси қизиқки, сигаретада никотин кам бўлса, кашанда уни тез-тез, кўпроқ чекади. Кашандалар организмни маълум миқдордаги никотин билан гўё тўлдирмоқчи бўладилар. Олимларнинг фараз қилишларича, бундай одамлар чекканда гўё кучга тўлаётгандек, асаблари тинчланаётгандек бўлади.

Никотиннинг миёфаолиятига таъсир қилишининг сирини нимада? Никотин нерв импульслари ўтказувчанлигини енгиллаштириб, гўё миёахужайралари ўртасидаги алоқани яхшилади. Миёадаги процесслар никотин туфайли вақтинча қўзғолади, бироқ шундан кейин анчагача тормозланиб туради. Ахир миёадам олиши керакку! Чекиш туфайли кашандалар ақлий фаолиятида жиддий ўзгаришлар юзага келади, буни улар бора-бора аниқ ҳис қила бошлайдилар.

Аммо никотиннинг маккорлиги фақат шунда эмас. Унинг зарари узоқ йиллар муттасил чекиб келган одамларда рўй-рост пайдо бўлади. Миёа никотиннинг келиб туришига ўрганиб қолади, чунки никотин унинг фаолиятини бирмунча енгиллаштиради. Энди эса никотинни миёанинг ўзи талаб қила бошлайди. Биологик ялқовлик қонунини ишга тушади. Худди ичкиликбоз ўзини яхши ҳис қилиш учун миёани алкоголь билан «боқиши» зарур бўлгани сингари, кашанда ўз миёасини никотин билан «эркалайди». Акс ҳолда у безовталанади, кашанданинг жаҳли чиқади, асаби бузилади. Энди одам хоҳласин, хоҳламасин, яна чекади.

Никотин фақат мия ишига ёмон таъсир қилиб қолмайди, бу шубҳасиз. Масалан, у артериал босимни кўтарадиган физиологик ричагни босади. Бунга эҳтиёж бўлмаса ҳам юрак зўриқиб ишлашга мажбур бўлади. Кашанда ўзида юрак-томир касалликлари ривожланишига шароит яратади. Албатта кўпгина ёш йигитлар миокард инфарктининг қанчалик ёвузлигини билсалар ҳам бу касалликка ёши катталар йўлиқадилар, деб ўйлашади. Бошқа касалликларнинг пайдо бўлишида ҳам никотин роль ўйнашига шубҳа қилинади.

Сигаретага жуда ружу қиладиган одамлар сочи эртароқ тўқилиб, боши тақир бўлиб қолади. Одам чекканида қон томирлар тораяди, бундай томирлар орасида бош терисини озиқлантирадиганлари ҳам борлигини ҳисобга олсак, кашандаларда бошнинг тақир бўлиб қолганига ажабланмаса ҳам бўлади. Ана шу сабабга кўра ҳам чекадиган одамлар юзига тезроқ ажин тушади.

Кашанда битта сигарета билан қаноатланиб қолмайди, шу бир дона сигаретадаги никотиннинг керакли дозаси билан организмни таъминлаш мумкинку! Биз бу ҳақда ўйлаб ҳам кўрмаймиз. Нега бундай бўлади? Никотин бошқа барча ёт моддалар сингари организмда зарарленанади. Уни жигар қайта ишлайди. Никотин жигарда биологик ноактив бирнмаларга айланадики, уни буйраклар осонгина ажратади. Шу сабабли, одам яна чекади.

Усмирлар ва болаларнинг чекишга ўрганиши айниқса ташвиш туғдиради. Чет элдаги тадқиқотчиларнинг маълумотларига кўра, баъзи мамлакатларда ўн ёшга етмаган 35—40% болалар чекади. Агар бу офатнинг йўли тўсilmаса, ўсиб келаётган авлоднинг бир қисми касалликка чалиниши турган гап.

Чекиш респиратор касалликлар, рак, юрак-томир касалликлари ва бошқаларга сабаб бўлади. Одам тез-тез чекадиган бўлса, ёши қирқларга борганда 150 минг сигаретани чекиб бўлган бўлади. Энди бу ёшда сурункали бронхит чекадиганларнинг атиги 40—45% идагина пайдо бўлмайди, фақат 10% кашандада юрак мускули томирлари деворида ўзгаришлар кузатилмайди. 40—50 ёш инсон ҳаётининг энг гуллаган даври. Агар бу даврда «ўпка-юрак» системасининг самараси сезиларли даражада камая бошласа, демак кейинги ўн йилликда одамнинг иш қобилияти пасайиб кетади ва у тез қарийди.

Тамаки тутунида айниқса никотин кўп бўлади. Никотин жуда кучли заҳар бўлиб, тадқиқотчиларнинг кўрсатишича, нерв системасига таъсир этади. Папирос

тутунини нчга тортгандан кейин бир минут мобайнида тез таъсир этиб, томирларни торайтиради. Артерияларнинг торайиши оёқларга, юракка ва бошқа органларга қоннинг оқиб келишини қийинлаштиради, ҳолбуки қон кислородни ташиydi. Инфаркт кўп ҳолларда юрак мускули томирларининг торайиши оқибатида, камроқ ҳолларда эса қонда тромб (тиқин) лар ҳосил бўлиши натижасида содир бўлади. Чекиш оқибатида ўзгарган томирлар шакли орадан бир ярим соат ўтгандан кейингина асли ҳолига келади.

Сигарета тутунида бўладиган моддалар томирларга тегиб, организмга маҳаллий таъсир кўрсатади. Булар аввало азот оксид ва акреоленидир. Бу моддаларнинг пикалани ҳам ўпканинг функционал фаолиятига зарарли таъсир кўрсатади. Иккинчи заҳарли модда — бензпирен бўлиб, у канцероген (рак пайдо қиладиган) модда ҳисобланади. Сигарета таркибидagi бошқа моддалар организмга умумзаҳарловчи таъсир этади.

Углерод оксид ва синил кислота ҳам катта хавф тугдиради. Углерод оксид соғлиққа катта зиён қиладиган модда. У туфайли организм қондаги кислородни яхши юта олмайди, натижада организмнинг меҳнат қобилияти пасаяди. Организмга нагрузка тушганда одам ҳарсиллайди ва тез чарчаб қолади. Бундан ташқари, шу муносабат билан бошқа проблема келиб чиқади. Углерод оксид илгари тахмин қилинганига нисбатан инфарктга кўпроқ даражада олиб келади.

Углерод оксид организмга тушгач, қондаги эритроцитларда бўладиган гемоглобин билан бирикади ва барқарор бирикма — карбоксигемоглобин ҳосил қилади. Углерод оксид элимасига юкланган эритроцитларнинг тўқималарга кислород етказиб бериши ёмонлашади, оқибатда организм кислород етишмовчилигидан азоб чекади. Ашаддий кашандалар қонида карбоксигемоглобин концентрацияси 7—10 га етади, бу эса юрак мускулларига кислород етиб келиши имкониятини учдан бирга эмас, балки ярмига қисқартиради.

Кўпинча юракнинг ишемия касаллигидан азоб чекаётган одам, врач қанчалик тақиқламасин, сигарета чекаверади. Тож томирлар торайгани оқибатида юракка кислород етарлича тушмайди: сигарет чекканда эса қонда кислород миқдори камайгани туфайли кислород танқислиги янада кучаяди. Жисмоний ёки эмоционал нагрузка шароитларида чекиш айниқса хавфлидир. Одам пшда танаффус қилиш, дам олиш учун ёки ўзини тинчлантириш учун чекади, бироқ тамаки тутуни юракка

«уради», унда оғриқ туриши ёки тез уриб кетиши мумкин. Чекиш бирламчи инфаркт хавфини икки баробар оширади.

Никотин нафас органларига қандай таъсир этади? Сигарета тутуни нафас йўллари ички шиллиқ пардасини таъсирлайди, маҳаллий яллиғлантиради, шиллиқ пардани бузади. Беморни қаттиқ йўтал қийнайди, йўтал айниқса эрталаб зўраяди. Оқибатда чекувчиларда учрайдиган бронхит касаллиги ривожланади. Кейинчалик ўпка тўқимаси касалликка тортилади. Бемор ҳарсиллай бошлайди, юзи керкиб, оқариб кетади.

Пагологик анатомия мутахассислари чекадиган одамлар юрак артериясининг ички шиллиқ қавати чекмайдиган кишиларникига нисбатан атеросклероз билан 2—3 баробар кўп зарарланишига ишонч ҳосил қилдилар. Тамаки тутуни, шунингдек гипертония касаллигининг ривожланишига актив таъсир кўрсатади. Чекадиган одамларда кўкрак қисиши (стенокардия) касаллиги чекмайдиганларга нисбатан 12 баробар кўп учрайди. Бу касалликда юрак соҳасида вақти-вақтида оғриқ туради ва бу оғриқ одатда чап елка ва чап курак остига ўтади.

Қон босимнинг пасайиб кетиши ва томирлар тораёиши томирлар атеросклерозига, аввало бош мия ҳамда юрак қон томирлари атеросклерозига замин яратади.

Чекиш оқибатида соғлиққа келтирилган зарар устига кучли спиртли ичимликлар суиистеъмол қилинадиган бўлса, энди организмнинг шўри қурийди. Айтганча, ичкилик ичадиган шахсларнинг кўпчилиги чекади ҳам. Чекиш юрак-томир касалликларидан ташқари, меъда ва ўн икки бармоқ ичак ярасига, жинсий ожизликка сабаб бўлади. Қашандалар ўртасида чекмайдиган одамларга нисбатан меъда яраси касаллиги 10 баробар кўп учрайди.

Агар чекиш стенокардия, миокард инфаркти, гипертония, атеросклероз касалликларига олиб келадиган сабаблардан бири бўлса, кўп чекиш облитерацияловчи эндоартерийт каби хавфли иллатнинг ривожланишида етакчи роль ўйнайди. Бу касалликда томирлар тораёиб қолади. Табиийки, бунда томирларга қон оқиб келиши қийинлашади. Айниқса, қон етишмовчилигидан, аввало тананинг юракдан узоқда жойлашган қисмлари — оёқлар дард тортади.

Қасаллик бошланишида оёқ қичишади, худди чумоли юргандек бўлади, оёқ музлаб, гўё жонсизланади. Сўнгра болдир ва товонларда қаттиқ оғриқ туради, айниқса юганда оғриқ зўраяди, натижада одам оқсоқ-

ланиб юрадиган бўлиб қолади. Агар бемор врачнинг огоҳлантиришларига парво қилмай, чекаверадиган бўлса, оёқда гангрена — қорасон касаллиги ривожланиши мумкин. Статистика берган маълумотга кўра, кашанда ўз умрини ўрта ҳисобда 6—8 йилга қисқартиради. Биз инсон умрини узайтириш учун курашамиз, кўпчилик одамлар сигарета чекиб, ўз умрларига заволаб бўлишларига бепарво қараб бўладими, ахир?!

Швейцариялик врачлар никотиннинг инсон организмга таъсири масаласини ўрганиб, одатдан ташқари тажриба ўтказдилар. Улар Лозан шаҳридаги симфоник оркестрнинг 97 та музикачисининг эшитиш қобилиятини текшириб кўрдилар. Тажриба мобайнида ашаддий кашандаларда эшитиш қобилияти чекмайдиганларга нисбатан анча ёмон эканлиги маълум бўлди. Эдинбург университетида ўтказилган текширувлар эса, чекиш одамнинг хотирасига анча ёмон таъсир қилади, деган хулоса чиқаришга имкон берди.

Америкалик олим Дунн Иллинойс университетининг 3567 студентидан сўраб чиқиб, ўзининг олган натижаларини эълон қилган. Маълум бўлишича, фанларни жуда яхши ўзлаштирадиган студентлар ўртасида чекадиганлар 16,7% ни, ўртача ўзлаштирадиганлар ўртасида 45,2% ни, жуда ёмон ўзлаштирадиганлар ўртасида эса 59,1% ни ташкил этар экан.

Инглиз медиклари олиб борган текширишлар организмга юборилган кўпгина дорилар таъсири чекиш туфайли сусайиши ёки ўзгаришини кўрсатди. Масалан, бундай дорилар қаторига оғриқни қолдирадиган препаратлар ва вакциналар киради. Тажриба сифатида чекадиган кишиларга ва чекмайдиганларга бир хил миқдорда оғриқ қолдирадиган дори бериб кўришган, орадан бир неча соат ўтгандан кейин чекадиган одамлар қонида дорининг чекмайдиганларга нисбатан уч баробар камлиги аниқланган. Бунга сабаб шуки, тамаки тутунида бўладиган хушбўй углеводород таъсирида кашанда организмда моддалар алмашинуви тезлашади ва ферментлар парчаланиб кетади.

Чекиш туфайли баъзи безлардан гормонлар ажралиши тезлашади ва кўпгина препаратлар таъсири нейтралланади. Чекишдек ярамас одат овқат оксигилининг организмга сингишига тўсқинлик қилади, шунинг учун ҳам чекадиган ҳомиладор аёллардан вазни кам болалар туғилади.

Машина ҳайдаётганда сигарета чекиш кўпинча йўлда фалокатларга сабаб бўлади. Бунинг хавфли

томони фақат ҳайдовчӣ сигаретани тутатиш, кулини ташлаш учун чалғиганида эмас. Мавжуд маълумотлар шуни тасдиқлайдики, транспорт тиқилинч пайтда ёки машина ичи яхши шамоллатилмаганда бу жойда тамаки тутунидаги зарарли моддалар ишланган газ билан аралашиб, хавфли аралашмага айланиши ва организмни заҳарлаши мумкин, бунда одам мастга ўхшаб, боши айланади. Юрак-томир касалликлари бор автомобиль ҳайдовчилар учун бу айниқса зарарлидир. Машина ҳайдаётиб, сигарета чекканда одам баттар чарчайди ва уни уйқу босади, кўз олди хиралашади. Польша Халқ Республикасида рулда чекиш тақиқланади.

Чекиш ва рак. Ўпкани емирадиган воситалар орасида тамаки биринчи ўринда туради. Тамаки ёнганда ҳосил бўлган маҳсулотлар ўпканинг майда альвеолаларига киради, токсинлар эса инфекцияларга йўл очиб, бевосита рак пайдо қилади. Касаллик қўзгатувчи омиллар биргаликда таъсир этиши туфайли бошқа канцероген моддалар таъсирини кучайтиради.

Америкадаги ракка қарши жамият 187 минг кашандани текширди ва бунда шу нарсани аниқлади: улар ўртасида ўпка раки чекмайдиган кишиларга нисбатан йигирма баробар кўп учрайди. Бундай зарарли одатни узок йиллардан бери тарк этмай келаётганлар ва жуда кўп чекадиган одамлар ўртасида рак билан касалланиш 52 баробар кўп учрайди.

Ўпка ракига учраган 100 та бемордан 80 таси сигарета чекадиган кишилар бўлиб чиқади. Перу онкологи Эдуардо Касерес кўп йиллик текширувлар натижасида ана шундай хулосага келди. Агар одам кунига 20 дона сигарета чекадиган бўлса, ана шундай маккор касаллик пайдо бўлиш хавфи тегишлича 20 баробар ортади. Тамаки тутаганда ажраладиган смола моддаси ундаги асосий канцероген модда ҳисобланади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига кўра, ўпка ракидан ўлиш ҳоллари айниқса аёллар ўртасида кўпаймоқда. Бу аввало Америка Қўшма Штатларида ва Англияда, кейин бошқа мамлакатларда қайд қилинди. Олимлар ўпка ракининг сигарета чекишга алоқадорлигини, аёллар ўртасида чекиш тобора кўпайиб бораётганини таъкидламоқдалар. Аёллар ўпкаси тамаки тутунининг канцероген моддаларига анча сезгир бўлади. Ашаддий кашанда аёллар ўртасида ўпка раки чекмайдиган аёлларга нисбатан 16 баробар (эркакларда 10 баробар) кўп учрайди.

Англияда аёллар ўртасида ўпка раки тобора кўпа-

йиб бормоқда. Кўринишдан «заифа» бўлганлар бу жиҳатдан эркакларга деярли етиб олдилар, 1969—1978 йиллар мобайнида бундай даҳшатли касаллик қурбонлари сони 50% дан кўпга ошиб кетди, айти пайтда эркаклар ўртасида атиги 8% га ортди. Бу масала фақат Англияда эмас, балки бошқа мамлакатларда ҳам жуда муҳим бўлиб қолди, чунки аёллар, хусусан ёшлар кунига 20—25 тадан сигарета чекадиган бўлиб қолдилар.

Эри сигарета чекадиган аёллар ўртасида ўпка раки турмуш ўртоғи чекмайдиган аёлларга нисбатан икки баробар кўп учрайди. Япониялик тадқиқотчилар 14 йил мобайнида 91540 оилани кузатиб бориб, ана шундай хулосага келдилар. Сигарета чекмайдиган эркакларнинг хотинлари ўртасида ўпка ракидан ўлиш ҳоллари бир йилда ҳар 10 000 кишидан 8,7 тага, кунига 20 дан ва бундан кўп сигарета чекадиган эркаклар хотинлари ўртасида эса йилига ҳар 10 000 кишидан 18,1 тасига тўғри келади.

Япон олимлари ёшлик даврида чекиш айниқса хавфли деган хулосага келдилар: рак касалликлари 20 ёшга қадар чекишни бошлаганлар ўртасида чекмайдиганларга нисбатан олти баробар кўп учрайди. Бу зарарли одатда 20—22 ёшларда ўрганган одамлар ўртасида рак касаллиги хавфи чекмайдиган ўз тенгдошларига қараганда 3,5 баробар ортади.

Америка соғлиқни сақлаш органлари 1964 йилдан бошлаб мингта кузатув ўтказишди ва шу асосда тайёрланган докладларга кўра, чекишнинг хавфли эканига илгари етарли эътибор берилмагани таъкидланади. Ҳозирги вақтда инсон саломатлигига хавф соладиган бундай ярамас одат оқибатида ўпка, оғиз бўшлиғи, қизилўнғач, қовуқ раки кўп учрайдиган бўлиб қолди.

Аёллар ва болаларнинг сигарета чекиши фожиадир. Баъзи аёллар ҳозир мода бўлган деб сигарета чекадилар. Баъзилар ҳатто чекканда одам яхши фикрлайди, чекадиган одам семириб кетмайди, одам бирор нарсадан хафа бўлса, сигарета чекиб дил ғашлигини ёзади, деб ишонадилар ҳам. Сигарета чекиш одамни мустақил қилиб, ҳатто савлатли кўрсатади, дейдиган бўлиб қолишди. Бироқ сўнгги маълумотларга қараганда, АҚШ да аёлларнинг кўпчилиги кунига бир ярим-икки ярим пачкадан сигарета чекади. Миокард инфарктдан ўлиб кетаётган аёлларнинг проценти бу борада эркаклар учун характерли бўлган рақамларга тез яқинлашиб бормоқда. Қашандалар юрак-томир касалликларидан одатда кўпинча 48 ёшда, чекмайдиганлар эса 67 ёшда

оламдан ўтадилар. Кўриб турибсизки, кашандалар ўз умрларини 20 йилга қисқартирадилар.

Баъзи семириб кетган аёллар сигарета чексам озаман, деб ўйлайдилар. Ҳақиқатан ҳам сигарета тутунидаги заҳарли моддалар сўлак билан меъдага тушади ва у ердаги нерв охирларини босиб қўяди, натижада очлик ҳисси вақтинча сезилмай туради. Бироқ меъда никотин билан сурункали равишда таъсирланиб турадиган бўлса, яллиғланиш касалликларига, жумладан хавфли ўсмаларга сабаб бўлади. Бундан ташқари, «зангори илон» организмда моддалар алмашинувини бузади, баъзи аёллар чекиш оқибатида озиб кетади. Бироқ организмда моддалар алмашинувининг бузилиши — бу касаллик ҳолатининг ўзидир. Мана шунинг учун ҳам семириб кетмаслик учун онгли равишда ва самарали воситалардан фойдаланиш керак: меъёрида ва тўғри овқатланиш. Физкультура ва спорт билан мунтазам шуғулланиш керак.

Никотин таъсирида организмнинг инфекцияларга қаршилиқ кўрсатиш кучи кескин сусайиб кетади. Шунинг учун ҳам чекадиган одамлар шамоллаш касалликларига, гриппга ва бошқа инфекцияларга кўпроқ йўлиқади. Чекадиган жувон юзининг ранги заҳил тортиб кетади, эртароқ ажин тушади, кўз ости кўкиш бўлиб қолади, гапирганда товуши бўғиқ чиқади.

Қизларнинг сигарета чекиш одатиға эркаклар қандай муносабатда бўлишаркин? Бу қизларни қизиқтиради, албатта. «Работница» журнали ёш матрос йигитнинг мактубини босиб чиқарди. Бизнинг ҳуқуқларимиз тенг эканлигини жуда тушунаман, деб ёзади, у. Менга қизлардаги йигитларда бўлмайдиган хусусиятлар: аёллик латофати, нозик-ниҳоллик ёқади. Менинг энг юксак тилагим — лабига сигарета қистирган ва тамаки қурумнининг қўланса ҳиди келиб турадиган Ева эмас.

Йигитларнинг бундай фикри характерлидир. Чекадиган қиз-жувонлар жуда кўп йигитларга, эркакларга асло ёқмайди. Сигарета чекиш айниқса аёлларнинг фарзанд кўриш хусусиятларига, сут безларига ҳалокатли таъсир этиб, бачадон ва сут безлари ракига сабаб бўлади. Ахир аёлларга она бўлишдек буюк бахт берилган. Бу ерда гап фақат аёлнинг ўз соғлиғи устида эмас, балки унинг бўлажак фарзанди ҳақида боради. Ҳомиладорлик даврида сигарета чеккан аёллардан вазни кичик болалар тугилади, ҳозирги пайтда бундай «хавфли болалар» сони тобора ортиб бормоқда.

Ҳомиладорлик даврида сигарета чеккан аёллардан туғилган чақалоқлар ўртасида ўлим кўплиги бутун дунё врачларини ташвишга солмоқда. Кўп йиллик кузатувлар асосида улар шуни таъкидлайдиларки, агар аёл ҳомиладорлигининг сўнгги тўрт ойида сигарета чекадиган бўлса, бола ҳаётига солинадиган хавф деярли 30% га етади. Бола яшаган тақдирда ҳам оқибатда никотин бари бир ҳалокатли таъсир этади. Агар она туғруқ олдидан чекадиган бўлса, туғилган бола мактабда қолоқ бўлади, дарсларни ўзлаштиришда қийналади.

Кашанда аёллардан ҳомила кўпинча ой-куни етмай, чала туғилади, буни немис врачлари аниқлаганлар. Кунига беш донадан кўп сигарета чекадиган оналардан дунёга келган юзта чақалоқдан тўрттаси туғилгандан кейинги биринчи кунларда ўлиб қолади. Бу борада боланинг отаси ҳам четда қолмайди. Чекадиган оталардан туғилган болалар ўртасида ҳам юқоридаги ҳоллар учрайди. Она чекмаган тақдирда ҳам чекадиган оталардан туғилган юзта боладан тўрттаси нобуд бўлади. Бундай ташвишли статистика одамларга шунчалик таъсир қилдики, Англиядаги бир касалхона пештоқи-га, кўзга кўринадиган жойга пластикадан ясалган замонавий қўғирчоқни илиб қўйишди. Қўғирчоқ лабига сигарета қистирилган ва тагига: «Мен чекишни туғилмасимдан олдин бошлаганман», деб ёзиб қўйилган эди.

Буни қуйидаги тажриба ҳам тасдиқлайди. Тадқиқотчилар итлар тумшугига резина ниқоб кийдириб қўйдилар. Ниқобда иккита кичикроқ тешик бор эди. Битта тешикка тутаб турган сигаретани текиб қўйдилар, иккинчи тешикдан эса ҳаво бемалол кириб, айланар эди. Шундай усулда итлар кунига «Прима» дан 10—12 та сигарета «чекишди». Дастлаб итлар сигарета тутунига қаршилиқ кўрсатишди: олдиниға қовоқларининг шиллиқ пардаси қизарди, қусишди, жуда безовталана бошлашди. Бироқ орадан бир—икки ҳафта ўтгач, улар тинчланиб қолишди ва энди сигаретага ўзлари ташланишди ва шу тариқа «чекиш» га ўрганиб қолган эдилар.

Чекаётган ўн еттита итдан биттаси тажриба бошланмасдан олдин бўғоз эди, орадан бир ой ўтмасданоқ у учта чала кучукча туғди. Учала кучукча атиги икки кун яшади. Бошқа ит орадан қирқ кун ўтгач иккита чала кучукча туғди. Бешта ит туққан кучукчалар 2,4, 6-кунлари ўлиб қолди. Шундан кейин икки йилгача тажрибадаги биронта ит бўғоз бўлмади.

Кўриб турибсизки, ўтказилган бундай тажриба чекишнинг айниқса ҳомиладорликда зарарли эканини

тасдиқлаб берди. Ҳомиладор аёл тамакн тутуни билан зарарланган ҳаводан нафас олганда заҳарли моддалар йўлдошдан ўтиб, ҳомилага ёмон таъсир этади. Чекиш туфайли эмбрион яхши ўсмайди, кўпинча бола ой-куни етмай, чала туғилади.

Чекиш ирсият омилини ўзгартиради. Швециядаги Лундский университетининг профессори Матс Берлин кўп йиллик текширувлар натижасида ана шундай хулосага келди. У чекадиган одамлар хромосомалари чекмайдиган кишиларникига қараганда иккн баробар кўп ўзгаришга учрашини исботлаб берди. М. Берлиннинг фикрига кўра, хромосома ўзгаришлари ҳақидаги илгари ўтказилган барча тадқиқот маълумотларини чекадиган ва чекмайдиганларга бўлишни эътиборга олмай туриб ишончли деб ҳисоблаб бўлмайди.

Сигарета чекадиган оналарнинг ёш болалари чекмайдиган аёлларнинг фарзандларига қараганда кўп касал бўладилар, бундай болаларнинг айниқса нафас йўллари касалланади, уларнинг касалликка қанчалик кўн учраши оналарнинг ҳомиладорлик даврида қанча сигарета чекканларига боғлиқ бўлади. Бунн София медицина академияси (Болгария) олимлари аниқлаганлар.

Болалар ва ўсмирларнинг тобора кўпчилиги чекишга ўрганиб қоляпти, бу мутахассисларни жуда ташвишга солмоқда. АҚШ да 13 дан 19 ёшгача бўлган олти миллион ўсмир чекади.

Ўсмирларни чекишга нима мажбур қилади? Аввало ўсмирлар катталарга тақлид қилиб, чекишга ўрганади. Ёки у бирор ўртоқлари даврасида ўзини ёқимтой қилиб кўрсатиш учун чекади. Ё бўлмаса, ўсмир ота-онасига тақлид қилиб, ёхуд ўзига ёқадиған одамга яхши кўриниш учун чека бошлайди. Шунингдек, ўсмир ўзини катта бўлиб қолганини, мустақиллигини кўрсатиш учун ҳам чекади.

Чекишни бошлаган бола унинг зарарини ҳали билмайди, ёшларга чекишнинг зарари, у келтириб чиқарадиган касалликлар ҳақида гапириб, тушунтирсангиз бундан кўрқишмайди ҳам. Баъзилар, ҳақиқатан келажакда чекадиган одам касалликка чалиниб қолиши мумкин, бироқ сигаретани ҳозир чекиб қолиш керак, деб ўйлайди.

Чекишга ўрганган ўсмирнинг соғлиғи қандай бўлади? Чекадиган ўсмирларнинг кўкрак қафаси ҳажми ва ўпканинг ривожланиши чекмайдиганларга нисбатан ўрта ҳисобда 25% орқада қолади. Улар шамоллаш

касалликларига тез-тез чалиниб туради. Упкалар яхши вентилация қилинмагани туфайли нафас олганда улар организми кислородни 10—15% кам ўзлаштиради.

Пассив чекувчилар. Медиклар чекмайдиган, бироқ чекаётган одам ёнида тамаки тутунини ютишга мажбур бўлган одамлар соғлиғи ҳақида яқин орадан бери ташвишлиниб гапирадиган бўлиб қолдилар. Уларни пассив чекувчилар деб тўғри атайдилар. Бу ерда аввало болалар, ҳомиладор аёллар, юқори нафас йўллариининг баъзи касалликларига учраган беморлар соғлиғини ўйлайсан.

Ҳомиладор аёлнинг сигарета чекилган дим хонада бўлиши ҳали туғилмаган болага ёмон таъсир этади. Тамаки тутунига болалар, айниқса бир ёшгача бўлган болалар жуда сезгир бўладилар. Агар она ўзи чекмаса ҳам бошқа одамлар сигарета чекадиган хонада доим бўлсалар, уларнинг ёш болалари тез-тез касал бўлиб туради.

Тамаки тутунининг ҳиди атрофдаги чекмайдиганларга ёқмайди, астмаси, аллергияси бор одамларда касалликни зўрайтириб юборади. Пассив чекувчи баъзан чекадиган одамдан баттар азоб чекади. Агар шамоллатиб туриладиган хонада сигарета чекилса ҳам бу жой ҳавосида углерод оксид вази миқдори анча кўпаяди. Айниқса шамоллатилмайдиган хоналарда, салонда, автомобилда чекиш атрофдагиларга ҳам ёмон таъсир этади. Бундай хонада бир соат бўлиш, тўрт дона сигарета чекишга тўғри келади.

Сигарета чекилган хонада бўлиш соғлиққа зарарли эканини Калифорния университети кардиологлари баён этдилар, бу фикрни исботланган дейиш мумкин. Лонг-Бичдаги ветеранлар госпиталида улар текширув ўтказиб, кўкрак қисинининг оғир тури билан оғриётган ўнта эркакка пассив чекишнинг қандай таъсир қилаётганини ўргандилар. Уларнинг ҳар бири хонада чекаётган учта эркак билан ўтирар эдилар, бу уч эркак ҳар икки соатда беш донадан сигарета чекар эди. Одатда, бундай беморлар велотренажерда тўрт минут ишлаганларидан кейин кўкракларидида оғриқ пайдо бўлганини сезадилар. Улар сигарета тутунига бўлиб кетган хонада бўлганларидан кейин велотренажерга ўтириб машқни бошлаганларидида икки ярим ёки уч минутдан кейин ишни тўхтатишга мажбур бўлганлар, уларнинг томир уриши тезлашган ва қон босимлари кўтарилган.

АҚШ да ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, чекаётган одамга яқин ўтирган кишилар, айниқса юра-

ги касал одамлар соғлиғи жиддий хавф остида қолади. Юрак етишмовчилиги ва сигарета тутуни бундай кишиларни кўкрак қисшига олиб келади. Атеросклероз касаллигидан азоб чекаётган одамда оғриқ аломатлари фақат ўзи чекканида эмас, балки ёнида ўтирган одам чекканида ҳам пайдо бўлади.

Нос чекиш ҳам зарарли одатлардан бири ҳисобланади. Носнинг таркиби махорка тамакиси, кул, оҳак, бўр, пахта мойи, ёхуд кунжут мойидан иборат бўлади. Нос чекиш Ўрта Осиё республикалари аҳолиси ўртасида тарқалган зарарли одатдир. Ўрта Осиёдаги бир қатор районларда оғиз бўшлиғи раки кўп учраши сабабларидан бири маҳаллий аҳолининг нос чекишидир. Нос чекиш одати ҳозирги даврда анча кам учраса-да, унинг саломатликка зарарли эканига бепарволик қилиб бўлмайди.

Ўрта Осиёда носнинг 12 дан ортиқ навн мавжуд. Носнинг Чоржўй, Марн, Тошкент, Самарқанд, Бухоро, Памир, Рушан ва бошқа навлари бўлади. Оғиз бўшлиғи шиллиқ пардаси тубининг ва тилнинг рак касаллиги анализ қилинганда, носга кўп оҳак қўшиладиган жойда бу хасталик кўп учраши маълум бўлди. Таркибига оҳак умуман қўшилмайдиган нос ҳам бўлади. Бухоро, Чоржўй ва Самарқанд нослари таркибида оҳак кўплигидан улар жуда ўткир бўлади. Небит-Доғ районларида носга юқоридагилардан ташқари цемент ҳам қўшишар экан. Бундай нос жуда ўткир ҳисобланади.

Кузги тамаки ўткир бўлади. Шунинг учун носга кузгисидан қўшишади. Кеидирь, тут, тол кулидан ишла-тишади.

Тожикистонда носни Туркменистон ва Ўзбекистонга қараганда бошқачароқ қилиб тайёрлашади. Бу ерда тамакининг баҳорги ва ёзги навларини қўлланади, тамакини қуриштирмайди, янги узилганин ишлатишади, узум новдаси кулини қўшишади. Тамаки баргларини ишқалаб эзиб, сўнгра ток кулини қўшишади, оҳак ва мой қўшплмайди. Агар кулга қараганда тамаки кўп солинса нос чекканда тил остида оғриқ пайдо бўлади. Сўнги пайтларда Памирда ҳам, Ўрта Осиёдаги итти-фоқдош республикаларнинг районларида ёшлар носни тобора кам чекадиган бўлиб қолдилар, улар энди па-пирос чекишга ўтдилар. Маҳаллий аҳолининг фикрига кўра, носга оҳак қўшиш соғлиққа ёмон таъсир этади.

Нос чекадиган кўпчилик одамларнинг оғиз бўшлиғи шиллиқ қавати ёрилади, бу жойларда оқиш доғлар пай-

до бўлади, булар лейкоплакия ва папилломалар деб аталади, улар кейинчалик хавфли ўсмаларга айланади. Бундай касалликлар кўпинча Бухоро, Самарқанд, Чоржўйда ва Ўрта Осиёнинг бошқа республикаларида, Афғонистонда, Ироқда кўпроқ учрайди.

Нос чекиш оқибатида юзага келадиган оғиз бўшлиғи раки илмий жиҳатдан катта қизиқиш уйғотади, одамлар онгсиз равишда шундай зарарли нарсани чекиб, ўзларига-ўзлари хавфли касаллик орттириб оладилар. Ахир раkning олдини олиш мумкин-ку! Нос чекишдек ярамас одатдан воз кечиш керак, шунда рак каби хавфли касалликнинг олди олинади.

Бурнаки тамаки фабрикаларида ишлаб чиқарилади. У тамаки чиқиндиси — увоғидан, тамакининг қуритилган баргини қирққанда ҳосил бўлган увоғидан тайёрланади. Увоқни кукунга айлантириб, турли хушбўй мой қўшилади. Бурнакини ҳидлаганда у бурун шиллиқ пардасига чўкиб, унга аллергия таъсир кўрсатади. Ана шу туфайли аллергия ринит ривожланиб, аввал бурун ҳидни яхши билмай қолади, оқибат-натижада эса бутунлай ҳид билиш қобилияти йўқолади.

Бурнакини ҳидлашни ёқтирадиган одамларнинг бурун-ҳалқум шиллиқ пардаси доим яллиғланиб туради. Бу полипларга, ҳатто хавфли ўсмага олиб келиши мумкин. Бурнакини ҳидлаганда унинг заррачалари фақат бурун шиллиқ пардасига, нафас йўлларига эмас, балки қизилўнгачга, меъдага, ичакка тушади. Шунинг учун бурнаки ҳидлаш одати гастрит, дуоденит, энтерит пайдо қила олиши учун ҳам хавфлидир.

Бир қадаҳ оғу

Спиртли ичимликларни суниестеъмол қилиш жаҳондаги жуда кўп мамлакатларда зўрайиб бораётган проблемадир. Илгари ичкиликни фақат эркаклар ичган бўлса, кейинги пайтларда аёллар ва ўсмирлар ҳам ичишга ўргандилар, бу ҳалокатли одатнинг оқибати тобора фожиа билан тугайдиган бўлиб қолди. Масалан, махсус маълумотларга қараганда АҚШ да ҳар йили ичкиликдан 200 минг киши ўлади, бунинг ярмига йўлдаги барча транспорт фалокатлари сабаб бўлган. Ичкилик болаларнинг нуқсонли туғилишига олиб келадиган сабаблардан биридир. Бу мамлакат экономикаси ичкиликбозлик туфайли ҳар йили 43 миллиард доллар йўқотади.

Ичкиликбозлар жамиятга ва ўзига шунчалик кўп за-

рар етказадик, буни қиёслаб бўлмайди. Ҳатто ҳар замонда ва баъзи ҳолларда озгина ичганда ҳам киши организми танг аҳволга тушиб қолади ва охиروқибати ёмон бўлиши мумкин. Алкоголь организмни ҳеч қандай сўзсиз емиради. Замонавий биохимик методлар қуйидагиларни аниқ белгилаб берган: алкогольнинг салкам 10% и ўпка, буйраклар ва тери орқали ажралади, қолган 90%и эса махсус ферментлар ёрдамида оксидланади. Кўриниб турибдики, қанча кўп ичилса, оксидланиш учун шунча фермент талаб этилади. Алкоголнинг озроқ қисми меъда шиллиқ пардаларига шимилади ва тезда қон оқимига ўтади. Алкоголнинг қолган қисми ингичка ва йўғон ичакка тушади ва уларнинг деворидан ўтиб, салкам 30 минутда қонга тушади. Спирт бунда ҳар қандай ҳолда ҳам парчаланмайди, чунки унинг молекулалари майда бўлганидан у тўқималардан осонгина ўтади. Баъзилар спирт фақат қонга ўтади, дейдилар, лекин у сув тутадиган барча тўқималарга ўтади. Орадан ярим соат ўтгандан кейин организмга тушган алкогольнинг ўндан бир қисми парчаланади, қолгани эса организмда туради.

Ичкилик ичгандан кейин одам нега ташна бўлади?

Нормал шароитларда организмдаги сувнинг учдан бир қисми тўқималарда йиғилган бўлади, қолган қисми эса ҳужайраларо бўшлиқларда йиғилади. Ичкилик ичганда сув аввалгидек организмда бўлади-ю, бироқ ўзининг жойида бўлмайди, шунинг учун ҳам ичкилик ичган одам чанқайди. Чанқов кўп сув ичган билан анча вақтгача босилмаслиги мумкин.

Спирт организмда ушбу одамга хос бўлган доимий тезликда айланар экан, парчаланади ва сирка альдегидга айланади. Одам жигари 1 кг тана вазнига олганда ўрта ҳисобда бир соатда 0,1 г спиртни парчалайди (бу тезлик фруктоза ва баъзи аминокислоталар бўлганда ортади). Агар организмга кўп миқдорда спирт тушса, у фақат жигарда эмас, балки бошқа тўқималарда ҳам парчаланади. Бироқ бундай «шошилиш» парчаланиш организм учун зарур бўлган турли моддаларни емириб, ҳужайраларни шикастлайди.

Спиртнинг озгина қисми — салкам 2,5% и организмдан ўпка орқали (буғланиш йўли билан) ва тахминан шунчаки буйраклар орқали чиқиб кетади. Одам терлаганда спиртнинг бундан ҳам кам миқдори ажралади. Шундай қилиб, ичкилик ичгандан кейин организмга анча-мунча нагрузка тушса, спирт ундан тезроқ чиқиб кетади, деган кенг тарқалган фикр нотўғри.

Сирка альдегидига айланадиган сирка кислота тананинг барча ҳужайраларида жуда мураккаб йўл билан сув ва углевод оксидга секин парчаланади. Бу жараён анча кун давом этади, баъзан икки ҳафтагача чўзилади. Спирт оксидланганда энергия озод бўлади, унинг бир қисми ҳаётий муҳим процессларда фойдаланилиши мумкин, бу эса организмдаги ёғлар ва углеводларни «тежайди». Бироқ спирт калориялари қанд калорияси каби «соф» калорияни беради. Бу демак спирт озиқ-овқат маҳсулотларида бўладиган ҳаётий муҳим минерал тузлар, оқсиллар ва витаминларга алоқадор бўлмайди, ичкилик ана шу моддалардан организмнинг фойдаланишига тўсқинлик қилади.

Миянинг ичкиликка чидами ҳаммада ҳар хил бўлади. Баъзи одамлар 1 л қонида алкоголь концентрацияси 0,5 г (0,05%) бўлганда жуда маст бўлиб қолади, қонда спирт миқдори 8 баробар (0,4%) бўлган бошқа одамлар эса маст бўлмаслиги, жилла қурса кўринишдан ичмаганга ўхшаши мумкин. ўртача миқдордаги ичкиликка организми чидамли бўлган одам ичкиликни доим кўп ичишга эҳтиёж сезадиган бўлиб қолиши мумкин. Алкоголизм ана шундай бошланади.

Алкоголь мияда ўзгаришлар пайдо қилади, бу ўзгаришларнинг баъзилари ҳали яхши аниқланмаган. У адреналин ва норадреналинга, катехоламин (қон босимини тартибга соладиган аминлар) га таъсир кўрсатади. Бунинг устига катехоламин мия метаболизмида анча-мунча роль ўйнайди.

Алкоголнинг қонга таъсир этгани дарров мияда билинади. Алкоголь қизил қон таначаларига билвосита таъсир этиб, қонни ёпишқоқ қилиб қўяди, бу эса тўқималарнинг кислород билан таъминланишига тўсқинлик қилади. Алкоголь туфайли пайдо бўлган кислород танқислигини жуда баландликка кўтарилганда рўй берадиган кислород етишмовчилигига тенглаштириш мумкин.

Қон тўқималарининг пайдо бўлиши, қизил қон таначалари ёпишқоқлиги ва уларнинг қаттиқлиги даражаси шубҳасиз алкоголь таъсирида ортади. Шундай қилиб, қизил қон таначалари унча эластик бўлмай қолганда капиллярларга қон оқиб келиши секинлашади, баъзан айрим соҳаларга қон қуйилади. Мия айниқса кислород етишмовчилигига сезгир бўлади (у бошқа ҳар қандай органга нисбатан кислородни кўп ютади) ва унинг танқислигидан биринчи бўлиб таъсирланади.

Иккинчи таъсир шуки, бунда алкоголь мияда оқсиллар ва рибонуклеин кислотанинг синтезланишини бузади. Маълумки, РНК мияда информацияни эсда олиб қолиш ва сақлашда муҳим роль ўйнайди. Ҳар куни наҳорга ичилган икки ёки уч қадаҳ ичкилик мия тўқимаси ҳужайраларида аслига қайтмас ўзгаришлар пайдо қилиши ва уларнинг емирилиши учун етарли бўладики, бунинг оқибати 20 ёки 30 йилдан сўнг билинади.

Агар алкогольнинг мияга таъсири турларини аниқлаш керак бўлса, унинг одам хулқ-атвorigа, ўзини тутишига қандай таъсир қилиши ҳаммага маълум. Тўғри, спиртли ичимликнинг қайси дозаси маълум бир одамга қандай таъсир қилишини айтиш қийин. Бу одамнинг жинсига, ёшига, вазнига, моддалар алмашинуви ва асабининг хусусиятларига боғлиқ бўлади.

Организмда алкоголь миқдори 0,04 ёки 0,05% га етганда бош миянинг юқори зоналари тормозлана бошлайди, бунда одам ўзини назорат қилолмайди, сергал, беҳаё, гаплари пойинтар-сойинтар бўлиб қолади. Ичган одам «мард» бўлиб кетади, атрофдагилар у менинг ҳақимда нима деб ўйлашаркин, деган гапни ҳаёлига келтирмайди. Бу аломатлар организмда алкоголь миқдори ортган сари кўпаяди. У 0,1% га етганда миянинг анча чуқур қатламлари, жумладан ҳаракатга алоқадор қатламлари жабрланади. Бу енгил маст бўлганда рўй беради. Ичган одам сал гандираклайди, одатдагига нисбатан ҳаракатлари унчалик ишончли бўлмайди, бироқ у автомобилни юргизиш учун калит солинадиган тешикни тез топади (шунинг учун кўпинча кўчада автомобиль фалокатлари ичкилик ичган одам машина ҳайдагани туфайли рўй беради).

Организмнинг индивидуал хусусиятларига кўра ичган одам ё кайфи чоғ, хурсанд бўлиб ўзини тут олмайди, енгилтаклик қилади, ё бўлмаса, руҳи тушиб кетиб, уни уйқу босади. Организмда ичкилик миқдори кўпайганда одамнинг кўрув ва эшитув қобилияти сусаяди, мотор реакция тезлиги пасаяди. Шунга қарамай, ичадиганларнинг кўпчилиги ичкилик аксинча реакцияни ва идрок этиш қобилиятини яхшилайти, деб ўйлайдилар.

Қондаги алкоголь концентрацияси 0,2% га етганда миянинг ўрта соҳаси тормозланади. Миянинг бу бўлими одамнинг эмоционал хатти-ҳаракатларини маълум даражада назорат қилади. Қисқаси, бу одам бутунлай маст бўлиб қолади. Идрок, ҳаракатлар ва мувозанат бузилишларига яна бошқа бўлмағур нарсалар қўшила-

ди; маст киши тўсатдан тажовуз қилади, жинсий жиноятга мойил бўлади ва ҳоказо. Бундай одам гандираклаб қолади, нарсалар кўзига қўшалоқ бўлиб кўринади.

Қонда алкоголь миқдори 0,3% дан ортиб кетганда миянинг анча чуқур ва «примитив» соҳалари зарарланади. Маст одам шундай аҳволга тушиб қоладики, эҳсуши жойида бўлса ҳам нимани кўриб, нимани эшитаётганини билмайди, гангиб қолади.

Қонда алкоголь миқдори 0,4 ва 0,5% га етганда кўпчилик одамлар ҳеч нарсани идрок қилолмайди. Одам алкоголь туфайли коматоз ҳолатга тушиб қолади. «Ўлгудек ичган» киши уйқуга кетади, унинг нафаси қисқа ва потекис бўлади. Рефлекслар секинлашади, сфинктерлар бўшашади. Маст шунчалик ҳеч нарсани сезмайдики, уни хирургик операция қилсангиз ҳам уйғонмайди. Сезгирликнинг бунчалик йўқолиши одам ўзини сақлаб қолишига ҳалақит қилади. Масалан, маст киши ҳавода совқотиб, ўлиб қолиши мумкин.

Бундай одам мияга қон қуйилиши ёки бўғилиб қолиш қурбони бўлиши мумкин. Агар у ҳушини йўқотмасидан олдин ичкиликни кўп ичган бўлса, қонда унинг миқдори 0,6—0,7% га етиши мумкин. Бундай ҳолда нафас ва юрак фаолиятини назорат қиладиган мия марказлари бутунлай ишламай қолиши мумкин, бунда одам ўлиб қолади.

Алкоголь одам организмидаги кўпгина реакцияларни ўзгартиради, бу кўнчилиikka маълум. Ҳатто озгина ичган одам ҳам ҳаракат қилаётган предметлар ва гуллар рангини фарқлашда қийналади. Америкалик тадқиқотчилар бу ўзгаришлар сонини ҳисоблаб чиқишга уриниб кўрдилар. Маълум бўлишича, бир қадаҳ вино ичгандан сўнг одам предметлар фарқини ичмаган пайтдагига нисбатан 10—12% ёмон фарқлайдилар. Бунинг устига кўз орадан олти соат ўтгандан кейингига асли ҳолига келади. Айни пайтда ичмаган одам машина ҳайдаётганида кўзига қаршидан чироқ тушганда кўзи 20 секунд, ичган одамники 30 секунд қамашади.

Алкоголь ҳирсни кучайтириб, эркакларда жинсий қувватни сусайтиришини В. Шекспир ўша пайтдаёқ ёзган эди. Бироқ бу қандай қилиб рўй бериши ҳозирги кунгача аниқланмаган эди. Америкалик тадқиқотчилар организмда гормонлар мувозанати ва жигардаги ўзгаришлар орасида алоқадорлик борлигини аниқладилар.

Маълумки, жигар аёллар жинсий гормонлари учун ўзига хос нишон ҳисобланади. Бироқ аксинча самара

ҳам мавжуд, яъни жигар ўз навбатида ана шу гормонларга таъсир этади ва уларнинг организмдаги таъсири-ни ўзгартириши мумкин.

Ичкиликбоз эркакларда гормонлар миқдори ўлчаб кўрилганда тестостерон (эркаклар жинсий гормони) нормага нисбатан анча-мунча камайгани ва айни пайтда аёлларга хос хусусият — гинекомастия (кўкрак безларининг катталашуви) пайдо бўлгани, бундан ташқари жинсий етишмовчилик рўй бергани маълум бўлди. Ичкиликбоз аёллар текширилганда улар бачадони ва фаллопий найларининг кичрайиб қолгани аниқланди.

Алкоголь тестостерон ишланиб чиқишини бузиб, эркаклар мойига бевосита таъсир этади: озми-кўми ичганда одам қаттиқ маст бўлиб қолганда тестостерон миқдори камайиб қолади. Тўғри, дастлабки пайтда аломатлар вақтинчалик бўлади, бир кундан кейин ҳаммаси нормага келади. Бироқ одам ичкилик ичаверадиган бўлса, унда аслига қайтмас ўзгаришлар юзага келади.

Ичкиликбоз эркакларда жинсий сферада катта ўзгаришлар юз беради, бунда жинсий ожизлик рўй беради, сперма камаяди ва ҳатто мойк (уруғдон) атрофияга учрайди. Агар ичадиган одам бунинг устига чекадиган бўлса, жинсий безлардаги ўзгаришлар зўраяди. Никотин мойк артерияларига таъсир этиб, унинг қон билан таъминланиши ва ҳужайраларнинг кислород билан тўйинишини ёмонлаштиради, кислород етишмовчилигида улар вазифаси қийинлашади.

Ичкиликнинг фақат кишилар соғлиғига эмас, балки уларнинг болаларига ҳам ҳалокатли таъсир этишини одамлар жуда қадим замондаёқ билганлар. Қадимги юнон афсоналарида Зевс ва Геранинг ўғли олов худоси Гефест чўлоқ қилиб тасвирланган, чунки у отаси маст пайтида она қорнида бунёд бўлган эди. Қўҳна Спартада келин-куёвларнинг никоҳ куни ичкилик ичишни ман қиладиган қонун чиқарилган эди. А. С. Пушкин ўзининг «Русалка» асарида қадимги рус тўйи маросимларини баён этиб, янги келин-куёвларга тўй куни спиртли ичимлик ичишни тақиқлаган.

Алкоголь заҳари йўлини эрта тўсиш керак, яъни жуда ёшлиқдан, бўлажак ота ва бўлажак она шаклланаётганда ва етилаётганда жинсий ҳаёт бошланиб, давом этаётганда, она қорнида бола бунёд бўлиб, ривожланаётганда, хали бола гўдаклигида, она кўкрагидан ажралмаганида ичкилик йўлига ғов бўлиш керак. Буни ҳамма — ўсмирлар, мактаб ўқувчилари, келин ва куёвлар,

ҳамма-ҳамма яхши билиши зарур. Ичкиликнинг хавфни билишимиз ва тушунишимиз, уни ҳаётимиздан ва турмушимиздан иложи борица чиқариб ташлашимиз лозим, ана шунда минглаб фалокатларнинг олдини олган бўламиз.

Гап шундаки, алкогольни узоқ вақт мобайнида суиистеъмол қилиб юриш жинсий органларни зарарлайди, натижада уларнинг функцияси бузилади. Сўнгги йилларда ўтказилган текширувлар шуни кўрсатдики, одам қанчалик ёшлигидан ичкиликка берилган бўлса, айниқса унинг организми жисмоний жиҳатдан шакллангунга қадар ича бошлаган бўлса, бундай бузилишлар кўпроқ намоён бўлади. Шунинг учун ўсмирлар, 18 ёшга етмаган ёшлар спиртли ичимлик таъми қандай эканини билмасликлари керак.

Юқорида айтилган гаплар фақат ёш келин-куёвларга тегишли эмас, албатта. Ҳар бир эр-хотин бу гапларни доимо эсда сақлашлари шарт. Отанинг кайфи бориде хотиннинг бўйида бўлиб қолиши жуда хавфли, бу бўлажак фарзанднинг нуқсонли туғилишига сабаб бўлиши мумкин.

Агар аёл спиртли ичимлик ичса, бу хавф яна ҳам ортади. Ичкиликнинг озгина дозаси 10 — 15 г дан ошмаган алкоголь, масалан, бир қадаҳ шампань виноси қонда камроқ концентрацияни — юздан бир процентни ҳосил қилади, яъни алкоголь қонда бир ярим-икки соатдан ортиқ вақт турмайди. Бироқ спиртли ичимликнинг озгина дозаси ҳам зародиш ривожланишига ёмон таъсир этмай қўймайди. Агар аёл турмушга чиқмасдан аввал ичкиликни суиистеъмол қилиб, 100 — 150 мл дан ичиб юришга ўрганиб қолган бўлса-ю, эрга текканидан кейин бўйида бўлганини билмай, ўзи ўрганган «доза» ни ичишда давом этса, аҳвол жуда чатоқ бўлади. Бундай ҳолда зародиш шунчалик зарарланадими, энди жисмонан ва психик жиҳатдан нуқсонли бола туғилиши аниқ бўлиб қолади.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, соғлом фарзанд кўриш орзусидаги аёллар бўлажак зурриёт саломатлигини сақлаш учун спиртли ичимликлардан бутунлай воз кечишлари зарур. Демак, ҳомиладор аёл ичкиликни асло оғзига олмаслиги керак. Хусусан ҳомиладорликнинг кечки даврларида алкоголь ҳомила пардаси орқали ўтиб, болага ёмон таъсир этади. Ҳомила қонидаги алкоголь концентрацияси она қонидаги концентрациядан салгина оз бўлади, холос. Шунинг

учун бу даврда алкоголь жуда ёмён хавф солади. Масалан, бир англиз врач ҳомиладорлик даврида ичкилик ичган 386 аёлни кузатган, шунда улардан 272 аёлда бола тушган, чала туққан, болалар ўлик туғилган ёки туғилган куниёқ нобуд бўлган. Тирик қолган 114 та боладан 8 ёшга етмаган болаларнинг 91 таси тутқаноқ, эсипастлик ва бошқа психик касалликлар туфайли етимхонага тушган.

Алкоголни озгина ичганда ҳам зарар қилади. Афсуски, пиво ёки ароқни озгинадан иштаҳа учун мунтазам равишда ичиб турганда зарар қилмайди, балки аксинча фойда қилади, деб ҳисоблайдиган одамлар ҳам учрайди. Аслини олганда, бу фикр нотўғри. Одам дастлаб ҳар замонда ичади, кейин тез-тез ичадиган бўлиб қолади, уни суиистеъмол қилади. Овқат олдидан ичишга ўрганиш — ярамас одатдир, бу нотўғри тарбия ҳосили, ахлоқсизлик, интизомсизлик оқибатидир.

Ичимликларни илмий, иқтисодий ва социал текшириш институти (Англия) алкогольли ичимликларни ичиш ва уларни суиистеъмол қилиш ҳақидаги мавзуда конференция ўтказди. Спиртли ичимлик «нормал» ичган одамларга ҳам, жамиятга ҳам зарар қилмайди, деб ҳисобланар эди. Конференцияда бу ғоя нотўғри деб топилди; жиддий текширишлар шундан далолат берадики, энг кам ичиш ҳам организмга зарар қилади.

Мунтазам равишда кунига 20 граммдан спирт ичиб юрадиган одамларга (бу атиги чорак литр кучсиз винога тўғри келади) жигар циррози хавф солади. Маълумки алкоголь фақат жигарга таъсир кўрсатиб қолмайди. Алкоголь сурункали панкреатит ва қизилўнгач ракиннинг асосий сабабчиси ҳисобланади, ичкиликбоз бунинг устига чекадиган ҳам бўлса, бу касалликлар хавфи яна ортади.

Бундан ташқари, Англияда ёш алкоголикларда ақлий қобилиятнинг пасайишига алоқадор текширувлар ўтказилди. 35 ёшга етмаган, уч йил мобайнида кунига 100 г дан ортиқ спирт ичиб юрадиган одамлар текшириб кўрилди. Бу одамларнинг ярмидан кўпида ақлий қобилиятнинг пасайгани маълум бўлди, айниқса уларнинг тўртдан бир қисмида бу касаллик анча жиддий эди. Бу натижалар алкогольнинг миёга жуда тез таъсир қиладиган заҳар эканини кўрсатиб турибди. Тадқиқотчилар ақлий қобилиятнинг пасайиши сурункали алкоголизмнинг эрта бошланганидан дарак беради, деган хулосага келдилар.

Канадалик тадқиқотчилар қон босимининг кўтарилиши билан (бу ўз-ўзидан жиддий томир касаллигига олиб келади) ичкилик ичиш ўртасидаги алоқадорликни текшириб кўрдилар. Сурункали ичкиликбозларда гипертония касаллиги ичмайдиган одамлардагига нисбатан бир неча марта кўп учрар экан. Эпидемиологик текширувлар ҳар куни 50 г дан спирт ичиб юрганда артериал гипертония пайдо бўлиши хавфи туғилишини кўрсатиб берди.

Шуниси қизиқки, бундай гипертония агар ичкилик ичилмай қўйса, тузалиб кетар экан. Тўғри, агар одам кўп йиллар мобайнида ичкилик ичадиган бўлса, томир касалликлари пайдо бўлиши хавфи анча ортади. Баъзилар ичкилик ичганда одамнинг бирмунча вақтга чарчоғи ёзилади, деб янглишадилар. Бироқ бу вақтинчалик ўткинчи таъсирдир. Алкоголли ичимликлар таркибидagi этил спирти кучсиз суюлтирилганда ҳам ҳудди наркотикка ўхшаб таъсир этади — дастлаб одамни бирмунча қўзғатади, бунда киши сал тетиклашади, кейин бу «сароб» тезда йўқолади. Шу билан бирга чарчаган пайтда ичилган вино ёки ароқ кун бўйи организмда йиғилиб қолган зарарли моддаларнинг чиқиб кетишига йўл қўймайди.

Бирор меҳнат қилар эканмиз, эртами, кечми, чарчаганимизни ҳис этамиз. Чарчаган одам бўшашади, парижохотир, эътиборсиз бўлиб қолади, ҳаракатлар уйғунлиги бузилади, томир уриши ва нафас тезлашади, иштаҳа пасаяди. Биз кўзимиз билан кўрмайдиган нарсалар рўй беради — бош мия нерв ҳужайраларининг, айниқса қобиғининг активлиги пасаяди. Бироқ бундай бузилишлар одатда физиологик чегарадан нари ўтмайди ва одатда яхши дам олгандан кейин йўқолиб кетади. Кўриб турибсизки, бу ерда алкогольнинг асло ҳожати йўқ.

Чарчаган пайтда организмда моддалар алмашинувининг кераксиз ва зарарли маҳсулотлари тўпланади. Меъда, жигар, буйрак нормал ишлагани туфайли бу чиқиндилар одатда организмда тутилиб қолмай, чиқиб кетади. Бироқ спиртли ичимлик тез-тез ичиб туриладиган бўлса, бу органлар фаолияти шубҳасиз бузилади. Шундай қилиб, бу ерда ичкилик ёмон таъсир этади, нерв системасини ҳолдан тойдиради. Демак, чарчоғимни ёзаман, деб ичган одам янглишади, бунинг фойдаси йўқ.

Пиво ҳам бошқа алкогольли ичимликлар сингари

психик функциялар кечишини ёмонлаштиради. Ичкиликни ҳатто бир марта ичиш ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Бу гап айниқса диққат-эътиборни, но-зик ҳаракатларни, тез ва аниқ реакция кўрсатишни талаб қиладиган касбдагилар (ҳайдовчилар, механизаторлар, йиғувчи-слесарлар, йўнувчи токарлар) га тегишли. Агар пиво ичиб олиб ишлаётган одам ишининг уddасидан чиқётган бўлса, бу организмнинг компенсатор кучлари ҳисобига бажарилади. Бу эса катта зўриқишни талаб этади, оқибат-натижада соғлиққа ёмон таъсир этади.

Пиво айниқса ўсмирларга зарарли, улар ичкиликка тез ўрганиб қоладилар ва ўткир спиртли ичимликка ўтиб олишлари мумкин.

Бир қадаҳ шароб сурури бир жом қайғу келтиради. Пиянисталик кўпгина қонунбузарлик ва жиноятларнинг асосий сабабларидан бири эканини статистика тасдиқлайди. Сўнгги йилларда ўтказилган текширувлар безорилик қилиб одам ўлдиришларнинг 100 дан 96 таси мастликда содир бўлганини кўрсатди. Спиртли ичимликлар кўп ичилган кунлар — шанба, якшанба, байрам кунлари безорилик ҳаракатлари 33% ни, танага жароҳат етказиш 48% ни, одам ўлдириш ҳодисалари 50% ни ташкил этган.

Мамлакатимиздаги мавжуд қарорга кўра, ҳайдовчиларга озгина миқдорда бўлса ҳам ичкилик ичиш ман қилинади. Бироқ шунга қарамай, баъзи ҳайдовчилар бу қонунни бузишади. Оқибатда йўл ҳодисалари, авариялар, фалокатлар юз беради.

Ичкилик ичган ҳайдовчи ўз кучига ва имкониятига ортиқча баҳо беради, айти пайтда атрофдагиларга яхши эътибор бермайди. Махсус текширувлар шуни кўрсатдики, спиртли ичимлик ичгунга қадар ҳайдовчида жавоб реакцияси 0,18—0,2 секунддан сўнг, 25 грамм алкоголь ичгандан кейин эса фақат 0,3 секунддан кейин юзага келади. Агар ҳозирги ҳаракат тезлигини, айниқса енгил автомашиналар тезлигини, шунингдек мамлакатимиз йўлларида тобора кўпайиб бораётган автомашиналар сонини ҳисобга олсак, секунднинг ўн-дан бири машъум ҳалокатга сабаб бўлиши мумкин.

Сўнгги маълумотларга қараганда, Америка Қўшма Штатларида автомобиль йўлларида ҳар йили 55 минг киши ҳалок бўлади ва миллионга яқин одам танаси оғир жароҳатланади. Бахтсиз ҳодисаларнинг ярмига ҳайдовчининг ичиб олиб, кайф қилиб «хурсанд» бўлиб

кетаётгани сабаб бўлади. Англияда автомобиль фалокатларининг энг кўпи рождество байрами кунларига тўғри келади.

Ичкиликбоз аёл жамиятга қанчадан-қанча қайғу, ташвиш келтиради, бир стакан ичиб олиб, ишини, уйини, болаларини унутади.

Аёл оилада катта роль ўйнайди, оилада қандай ша-роит бўлмасин, у босиқ, ҳушёр, юксак ахлоқли бўлиши керак. Аёл ҳали ўз бурчини унутмас экан, ер юзида эзгулик ва ишонч, батартиблик ва севги-муҳаббат қарор топади. У ҳатто ёлғиз қолганида ҳам фарзандларини оёққа турғизади, уларга ҳаётнинг кўп қиррали қувончларини бахш этади, уларни яхшиликка ишонч руҳида тарбиялайди. Бироқ, агар аёл ичкиликка берилиб, унинг туманида ғойиб бўлса, бола ҳаётининг муҳим томонлари барбод бўлади. Бу кичкина одамнинг яхшиликка, эзгуликка ишониши нақадар қийин бўлади энди.

Социологлар кўпгина оилаларда даромаднинг ароққа сарфланишини назарда тутишни таъкидлаганлар. Ичкилик ичадиган ўсмирларни даволайдиган медицина ходимлари, нотинч оилаларга куч-қувватларини сарфлаётган ўқитувчилар ва милиция ходимлари болалар винони аввало уйда кўрадилар, ота-оналарига тақлид қилиб, байрам тантаналарида ичаётганларни кўриб, улар ҳам ича бошлайди, деб ўқтирадилар. Бундан кейин ўсмирнинг ичишига оиладаги умумий муҳит, атрофдаги одамлар таъсир қилади, сўнгра унинг учун ҳар якшанба кuni ёки ҳар кuni ишдан кейин спиртли ичимлик ичиш нормал ҳодиса бўлиб қолади, бу номаъқулчиликка бепарво қарайди.

ХАВФЛИ ИЛЛАТНИ ЕНГИШ

Партия ва ҳукуматимиз спиртли ичимликларни ичиш каби ярамас одатга қарши қатъий чоралар кўрди. КПСС Марказий Комитетининг «Ичкиликбозлик ва алкоголизмни бартараф этиш тадбирлари ҳақида» ги қарорида (1985) бу социал офатга қарши курашни кучайтиришга доир ташкилий, маъмурий-ҳуқуқий ва тарбиявий тадбирларнинг бутун бир комплекси маъқулланади ҳамда ичкиликбозликни жамиятимиз ҳаётидан бутунлай чиқариб ташлаш зарурлиги таъкидланади.

Ичкиликбозликни бутунлай йўқотишда меҳнат коллективлари, касаба союз ташкилотлари, касаба союз советлари ва комитетларининг роли ортмоқда.

Спиртли ичимликка берилиб кетиб, ўзининг хулқ-атвори билан нормал ишлаб чиқариш ва жамоат ҳаётини бузган, атрофдагилар учун оилада ва ёки турмушда чидаб бўлмайдиган шароит яратган, ичкиликбозларга ва безориларга эътибор бермаган барча одамларга нисбатан қонун билан қаттиқ ва оператив жазо берилади. Масаланинг бундай қатъий қўйилиши жуда тўғридир. Чунки замонавий юқори унумли асбоблар, станоклар ва программали бошқариш марказлари, микро-ЭВМ, аниқ ўлчаб берадиган инструментлар хизмат қиладиган одамдан ниҳоятда диққат-эътибор беришни, ишончли реакцияни, мураккаб математик масалаларни тез ечиш қобилиятини талаб этади. Албатта, жисмонан ва ақлий жиҳатдан соғлом одамгина бу ишларни бажаришга қодир бўлади.

Юқорида айтиб ўтилган қарорда меҳнаткашларнинг, айниқса ёшларнинг бўш вақтларини яхши ўтказиш зарурлиги кўрсатиб берилган. Касаба союзларнинг моддий базасидан маданий-оқартув, туристик-экскурсия ишлари, бадий ҳаваскорлик ва ижодий илмий-техника ишлари учун кўпроқ фойдаланиш, коллектив богдорчилик ва деҳқончилик ишларини рағбатлантириш зарур.

Бўш вақтдан самарали фойдаланиш программасининг жуда кўп томонлари бор. Бўш вақтни қизиқарли ташкил этишнинг намуналари кўп.

Навоий — химиклар, энергетиклар, қурувчилар шахри, унинг архитектураси гўзал, чиройли. Ленинградлик меъморлар бу воҳани Қизилқум марказида яратдилар ва ана шу ишлари учун СССР Давлат мукофотиغا сазовор бўлдилар. Навоийда унумли меҳнат қилиш ва яхши дам олиш учун яхши шароит бор. Суви илитиб бериладиган ажойиб сузиш бассейни («Дельфин»), югуриш йўлчалари ва секторлари бўлган стадион, турар-жой массивларида ўнлаб спорт майдонлари, болаларнинг спорт клублари шахарликлар хизматида. Бу ерда қиш пайтида секция ишларини ўтказиш учун шахар спорт зали йўқ эди. Мана, ленинградликлар яна ёрдамга келишди. Уларнинг лойиҳаси бўйича Навоий марказида «Фарҳод» маданият уйи ёнида универсал спорт зали барпо этилди. Унда кураш ва бокс, оғир атлетика ва гимнастика, баскетбол ва волейбол, стол тенниси, шахмат ва шашка заллари бор.

Ўзбекистонда сўнгги пайтларда клуб муассасалари ва спорт иншоотлари тармоғи кенгайди, уларнинг моддий-техника базаси мустаҳкамланди. Оммавий-агитация

активи аттестацияси тугалланди. Бу категориядаги активистларни партия мажлисларида тасдиқлаш ва уларнинг ҳисоботини тинглаш ишлари кенгайтирилди ва мустаҳкамланди. Маданий-спорт комплекси кенг миқёсда ривожланди. Бироқ кишиларни коммунистик руҳда тарбиялаш ишида ҳали қийинчиликлар, ечилмаган масалалар кўп.

Эскилик сарқитларига, ичкиликбозликка, безориликка, беодобликка қарши меҳнаткашларни ахлоқий тарбиялашни, жамоатчилик фикрини шакллантиришни мунтазам равишда такомиллаштириш талаб этилади.

Корхоналарнинг шаҳардан ташқаридаги зоналари ва дам олиш базаларидан бўш вақтда яхшироқ фойдаланишни ташкил этиш лозим. Бу жойдан фақат табиат кучоғида дам олиш учун фойдаланмасдан, балки ундан соғломлаштириш спорти ўтказиш, ГТО комплекси нормаларини топшириш маркази сифатида фойдаланиш керак.

Турар жойларда айниқса болалар ва ўсмирлар ўртасида ишлар олиб боришда оддий спорт иншоотлари қуришга катта аҳамият берилади. Ҳозирги пайтда барча ЖЭУ ларда иккита лавозим — спорт инструктори ва организатор педагог белгиланган. Уларнинг ойлик маоши учун ҳар йили ярим миллионга яқин пул сарфланади. 1981 йили республика ҳукумати Ўзбекистон ССР коммунал хўжалик министрлигида ва Қорақалпоғистон АССР да, барча область бошқармаларида оммавий-физкультура ва спорт-соғломлаштириш ишлари бўйича бўлимлар ташкил этилди. Булар аҳолининг бўш вақтини мазмунли ўтказишга ёрдам беради.

Турар жой массивлари маданий-оммавий ва спорт иншоотлари билан бирга топширилса, яхши бўлади. Турар жойлар қурилишининг барча лойиҳаси шундай ҳисоб билан тузилиши керакки, ҳар ўн минг аҳолига сузиш бассейни, 50 минг кишига стадион тўғри келсин.

Кадрлар масаласини такомиллаштирмай туриб маданият ва спорт муассасалари ишини келажақда янада самарали қилиб бўлмайди. Бу муассасаларнинг раҳбарлари республикада тегишли партия комитетлари номенклатурасига киритилган.

Бугунги кунда клубда ва стадионда нима ишлар қилиняпти? Ана шу савол партия, совет, касаба союз, комсомол ташкилотларини доимо ҳаяжонга солиб туриши керак. Идеология, маданий-оқартув ва спорт муассасаларида бизнинг бўш вақтимиз қизиқарли ўтиши

учун яхши ўйлаб топилган, мазмуни ва шакли жиҳатидан ижодий бўлган тадбирлар юксак руҳда ўтказилиши керак.

Баъзилар зерикишдан, бўш вақтнинг доимо бир хил ўтишидан шикоят қиладилар, бунга кўпинча ўзлари сабаб бўладилар. Ялқовлик, дангасалик одамни зериктиради. Ишдан бўш вақтимда қиладиган ишимнинг тайини йўқ, бунга қобилиятим ҳам йўқ дейиш — бу дангасанинг гапи. Атрофингизга бир назар солинг, хилма-хил қизиқарли ва фойдали машғулотларни, бу машғулотларга боши билан шўнғиб кетган кишиларни кўрасиз. Бироқ айни пайтда ижтимоий муҳим бўлган бу ишда фақат шахсий «ҳаваскорликка» ва «дам олишни» кашф қилишга умид қилиб бўлмайди.

Жуда бўлмаса, ўсмирларни, ёшларни олайлик. Уларнинг бошига ҳали рўзгор ташишлари тушмаган, оилага ўралиб қолишмаган, дам олиш кунлари, кечқурун ишдан кейин улар вақтни қандай ўтказишлари керак, бу долзарб масала. Бундай бўш вақтда ёшлар кўчада ким билади, нималар қилиб, айланиб юришади, ёки айтайлик, илгаридан маълум бўлган спорт залига боради. Агар шу яқин орада клуб, спорт базаси бўлиб, у ердаги ҳаваскорлик тўғраклари, спорт секциялари мавжуд бўлса, у ерда тенгдошлари чақириғи билан тадбирлар жуда қизиқарли олиб борилса, албатта йигит-қизлар саҳнага, спорт майдонига, моделлар яшаш, бичиш ва тикиш тўғрақларига жон-жон деб келадилар.

Бўш вақтнинг актив ва оқилона ўтказиш бир қарашда ҳар бир одамнинг ўз шахсий ишига ўхшайди, аслини олганда эса у катта давлат аҳамиятига эга бўлган социал масаладир.

Дунёнинг гўзаллигини, унинг ранг-баранглигини — меҳнат ва ижод, билим ва маданият дунёсини тўла ва чуқурроқ ҳис қилиш инсон фаолиятининг ҳамма жиҳатларига жуда яхши таъсир этади. Одамларнинг бундан кўнгли шод бўлади. Улар биринчи муваффақиятлардан ва умуман камтарин ютуқлардан қаноат ҳосил қилмай, бошланган ишни жанговар кайфият билан охирига етказишади. Партиямиз мўлжалланган курсдан орқага қайтмасликка, катта социал масалаларни ҳал қилиш учун ҳамма нарсани бажаришга қатъий қарор қилган.

Ичкиликка қарши кураш йўлида жиддий муҳолифлар бўлиши мумкин. Ўзимизни соддаликка солмайлик: ҳушёрликка қаршилиқ қиладиган одамлар анча-мунча бор. Булар «бошқаларга ўхшаб» яшашга ҳаракат

қилувчи, ўз ҳузур-ҳаловатини ўйлайдиган кишилар, яъни ими-жимида озгинадан ичиб юрадиган одамлардир. Булар — эртами-кечми, ҳамма нарса яна аввалгидек бўлади, деб кутиб юрган айрим савдо ходимлари. Шунингдек, ичкилик ҳақида анъана бўлиб қолган тасаввурлар кучи ва ниҳоят, ичкиликка қарши кураш пасаяди, деб умид қилаётган ичкиликбозлар бор. Ичкиликбозлик кенг тарқалишининг асосий сабаби санокли ойлар мобайнида бартараф этилди — уни энди аввалгидек исталган жойдан топа олмайсиз. Алкоголь қонунлаштирилган наркотик бўлиб, спиртли ичимликларни савдо тармоқларида кўплаб сотишга ва уларни турмушда ишлатишга йўл қўйилган эди, эндиликда эса спиртли ичимликларни сотиш қатъий назоратга олинди.

Фақат маъмурий-ҳуқуқ тадбирларига суяниб қолиш ярамайди: ҳушёрлик — шунчаки спиртли ичимликдан воз кечиш эмас, балки кундалик турмушимизда соғломлаштириш асосининг қарор топишидир. Ичкиликбозликка қарши курашнинг ижодий программаси ҳаётнинг кўпгина муҳим томонларини ўз ичига олади, бу ерда ишнинг бошқа яхши йўлга қўйилмаган томонлари билинади.

Ичкиликдан воз кечган миллионлаб кишилар ўзларининг қимматбаҳо бойликлари — бўш вақтларини қандай ўтказишни билмай қолдилар. Тўғри, улар маданий эҳтиёжнинг қолақлигидан шикоят қилишлари, ишқибозликнинг етишмаслигидан таъна қилишлари мумкин, бироқ бўш вақтни ўтказиш учун мўлжалланган жамоат моддий базаси одамлар талабидан орқада қолмоқда.

«Ҳушёрлик — бизнинг ҳаёт нормамиз» деган гап ортида катта машаққатли ишлар туради, бу ишлар ичида ҳеч қанақа майда-чуйда арзимас нарса, формализм, «хўжа кўрсин» га иш тутиш йўқ. Бу шундай жўшқин меҳнатки, унга партия ва ҳукуматимиз ҳаётимиздан ичкиликбозлик ва алкоголизмни улоқтириб ташлаш бўйича белгилаб берган тадбирларни бугунги кунда амалда қўллай оладиган одамларни жалб қилиш керак.

Бўш вақтдан фойдаланиш маданиятини тарбиялаш уни қизиқарли, тўғри ташкил этиш жамият аҳамиятига эга бўлган вазифадир. Бу вазифани муваффақиятли бажариш — совет жамоатчилиги ижодий кучларини ривожлантиришнинг зарур шартларидан биридир.

СССР Олий Совети Президиумининг 1985 йил 16 майда чиқарган «Ичкиликбозликка қарши курашни кучайтириш тўғрисида»ги қарори инсон қадр-қимматини ва жамоат ахлоқини оёқ ости қилиб, жамоат жойларида маст ҳолда пайдо бўлган одамларга огоҳлантириш сифатида маъмурий жазо бериш ёки 20 сўмдан 30 сўмгача жарима солишни назарда тутди. Агар бу аҳвол йил мобайнида яна такрорланадиган бўлса, жарима сифатида 30 сўмдан 50 сўмгача маъмурий жазо берилади.

Жамоат жойларида ўртача ёки жуда маст бўлиб қолган одамлар, агар улар юролмай қолсалар, ёхуд атрофдагиларга, ё бўлмаса, ўзига зарар келтирадиган бўлсалар, медицина ҳушёрхонасига жўнатилади.

Мамлакатда ичкиликбозлик ва алкоголизмга қарши қаттиқ кураш олиб борилар экан, спиртли ичимликлар ишлаб чиқаришни кескин камайитишга аҳд қилинди. 1985 йил июль ойида КПСС Марказий Комитети мажлисида вино, ароқ маҳсулотлари ишлаб чиқариш камайитрилиши муносабати билан мевалар, узумдан тўғри фойдаланиш тадбирлари кўриб чиқилди. Вино ва спиртли ичимликлар ишлаб чиқарадиган бир қатор корхоналарни аҳоли кўп талаб қиладиган маҳсулотлар ишлаб чиқарадиган корхоналарга айлантириш, аҳолига янги узиб олинган резавор меваларни, узумни кўпроқ сотишни ташкил этиш белгилаб олинди.

СССР узумзор майдонларининг кўплиги жиҳатидан дунёда иккинчи ўринда туради. Ватанимизнинг ўн битта республикасида узум плантациялари ястаниб ётади. Мамлакатимизда ичкиликбоз ва алкоголизмга қарши умумхалқ кураши олиб борилаётган пайтда узумчилик соҳаси олдига олдинги қондани тубдан ўзгартириб, узумдан алкогольсиз маҳсулотлар ишлаб чиқаришда фойдаланиш вазифаси қўйилган. Давр шуни тақозо этади.

Ёйиладиган узум навлари етиштириладиган жойларда, масалан, Ўрта Осиёда сўнгги йилларда осон фойда олиш кетидан қувиб, узум вино тайёрлашга топшириларди. Узумнинг ёйиладиган машҳур навларидан ўз ўрнида фойдаланилмасди. Агар узумнинг ёйиладиган навларидан ўз ўрнида фойдаланилса, шунинг ўзи янги узумни икки баробар кўп етказиб бериш имконини яратади. Агар бунга узумнинг универсал ва техник навларини ҳам қўшадиган бўлсак, у яна кўпаяди. Тўғри, узумнинг кўпгина техник навларини транспортда ташиш қийин, уларнинг кўриниши тез

ўзгариб қолади. Бироқ уларни узоқ вақтгача сақлаб қўйиш, алкогольсиз ичимликлар тайёрлаш мумкин.

Узум ҳосилини сақлаш ва тарқатиш учун шароит яратиш бериш жуда муҳимдир. Бундай шароитларни яратиш — бир кунда бўладиган иш эмас. Бунинг учун қўшимча тармоқларни ривожлантириш, омборхона қуриш, етарлича транспорт воситаларига эга бўлиш зарур. Масалан, ҳозир қўпгина виночилик цехлари алкогольсиз маҳсулотлар ишлаб чиқарадиган цехларга айлантирилмоқда. Бундай цехларда шарбатлар, жемлар, мураббolar тайёрланади. Бироқ керакли асбоблар етишмайди, шарбат ишлаб чиқаришнинг вино тайёрлашдан бошқачарoқ ўзига хос технологияси бор.

Аҳолини қишин-ёзин узум билан таъминлашга ҳаракат қилиш лозим. Август ойдан то ноябргача узум токнинг ўзидан узиб, тўғри савдо тармоғига ташиб келтирилади. Узумни узоқ вақтгача истеъмол қилиш мумкин бўлсин учун эрта пишар навларининг етилиши учун сунъий шароит яратиш керак. Токка полиэтилен плёнка ёпилади, шунда узум одатдагидан икки ҳафта олдин пишади. Демак, биринчи узум июлдаёқ пишиб етилади. Плёнкани кейинроқ ёпиб, узумнинг кечроқ етилишига эришиш ҳам мумкин. Узумни токда узоқроқ сақласа ҳам бўлади, уни шундай сақлаш учун алоҳида шароит зарур бўлмайди.

Узумчилик ривожланган республикаларда узум ҳосили байрамида албатта янги вино бўларди, бу қадимдан одат эди. 1985 йили эса грузин соҳибкорлари бу байрамни биринчи марта бошқачарoқ нишонладилар. Аввалги байрамдаги каби ҳамма ҳушчақчақ, одамлар қўшиқ айтиб, рақсга тушишяпти. Илгаригидек узун-узун столлар худди кўчанинг ўзида безатилган, дастурхонда хилма-хил узум навлари сероб, фақат бу ерда бир томчи ҳам вино йўқ эди. Ҳамма хурсанд эди, ҳосил байрами ичкиликсиз ҳам жуда чиройли ўтди.

Ичкиликсиз ўтказиладиган янги маросимларнинг пайдо бўлиши — муқаррар процессдир. Анъаналар сунъий равишда ташкил этилмайди. Одамлар анъаналарнинг бошқача эмас, худди шундай ўтишини иштади. Ичкилик билан ўтадиган маросимлар илгарида-ноқ кўпчиликка ёқмас эди. Халқнинг ўзи янгилик яратяпти: тўйлар ичкиликсиз ўтяпти, наслимиз, бўлажак фарзандларимиз соғлом бўлсин, деяпти.

Совет давлати халқнинг хоҳиш-иродасини ифода-лаб, ичкиликбозлик ва алкогольизмни бартараф этиш,

самогон тайёрлашни тамоман тугатишга доир бир қанча қарорлар қабул қилди. Ҷамоат жойларида, айниқса ишлаб чиқаришда спиртли ичимлик ичганлик ёки маст ҳолда пайдо бўлганлик учун янада қаттиқ жавобгарлик белгиланди. Бунда жумладан, қонунни бузганлик табнати ва қонунбузариинг шахсиятини ҳисобга олган ҳолда, агар унга жамоат таъсирини ўтказиш тадбирларини қўллаш мақсадга мувофиқ бўлса, бу кишини маъмурий жавобгарликдан озод этиш, қонунни бузганлиги ҳақидаги материаллар ўртоқлик судига, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, жамоат ташкилотлари ёки меҳнат коллективларидаги ичкиликбозликка қарши кураш комиссиясига кўриб чиқиш учун топширилиши мумкин. Бундай ҳолда ўртоқлик суди ёки ичкиликбозликка қарши комиссия айбдор шахсга 50 сўмга қадар пул жаримаси белгилаши мумкин.

Ичкиликка қарши кураш — бу аввало одамларни тарбиялаш ва қайта тарбиялашдир. Бундай тарбиявий ишни жуда уддабуронлик, зийраклик билан олиб бориш керак, зеро гап одамни психологик жиҳатдан қайта қуриш ҳақида кетяпти, одам психологиясини ўзгартириш эса осон эмас.

Тартибни фақат станоклар олдида эмас, балки кишилар қалбида йўлга қўйиш керак. Киши қайғу-ташвишга тушганида шишадаги оғуға эътиқод қилиши ярамайди. Коллективда агар бир киши ичкиликбоз бўлса, у бошқаларни ташвишга қўяди, коллектив аъзолари ичкиликбоз ҳаётининг барбод бўлишига, ичкилик ботқоғига ботишига йўл қўймаслиги, уни бу йўлдан қайтариши керак. Бунда вақтимиз етишмайди, эътибор бермабмиз, деган баҳоналар қилиш яхши эмас. Ҳар бир цехда фақат станоклар тилини биладиганлар эмас, балки одамлар қалбини тушунадиган, улар тақдирини ўйлайдиган кишилар бўлиши лозим.

Ҳушёрлик йўлидаги тадбирлар албатта коллектив аъзолари ўртасида пухта олиб борилиши лозим. Жамиятнинг ҳар бир ячейкасида, бу оилами, қишлоқ ёки цехми, бу ерда ҳушёрлик йўлида барқарор психологик кайфият бўлиши, сўз билан ишнинг бир бўлишини қатъий талаб этиш ва бу борада сабр-тоқат билан ишлаш зарур. Фақат шундагина ҳушёрлик кўлами янада кенгаяди. В. Маяковский ёзганидек, коммуна ҳушёр ақл билан кучлидир.

1986 йил январь ойида КПСС Марказий Комитети

сиёсий бюроси партия ва ҳукуматнинг меҳнат интизомини мустаҳкамлаш, ичкиликбозлик ва алкоголизмни бартараф этиш ҳақидаги қарорларни қандай бажарилаётганини муҳокама қилди. КПСС Марказий Комитети партия, совет, хўжалик ҳуқуқини ҳимоя қилиш органлари, жамоат ташкилотлари жойларда бу борада актив ишлар олиб бораётганларини қайд қилди.

Партия комитетлари, совет, касаба союз, комсомол органлари, халқ контроли органларининг камчиликларни тугатиш, ҳушёр ҳаёт тарзини ўрнатиш учун жавобгарлигини ошириш зарур. Бу масалаларни ҳал қилишда ҳар бир коммунистнинг, ҳар бир бошланғич ва цех партия ташкилоти, партия группаси, хўжалик раҳбарлари, аввало мастерлар ва бригадирлар ролини ошириш, меҳнат коллективлари ҳақидаги Қонундан самаралироқ фойдаланиш лозим. Ичкиликбозликка йўл қўядиган ва бу ҳодисанинг олдини олиш чораларини кўрмайдиган партия аъзоларига, айниқса раҳбарларга нисбатан лоқайд муносабатда бўлмаслик керак.

Кенг истеъмол моллари ишлаб чиқаришни кўпайтириш резервларидан тўлароқ фойдаланиш ва хизмат доирасини ривожлантириш лозим. Наркологик муассасалар моддий базасини мустаҳкамлаш, уларни тайёргарликдан ўтган кадрлар билан таъминлаш керак.

Алкоголга қарши қонунчиликнинг бузилишига қарши курашда ҳуқуқни ҳимоя қилиш органлари олиб бораётган иш устидан назоратни кучайтириш лозим.

1985 йил охири алкогольга қарши ҳаракатнинг муҳим воқеалари билан нишонланди. Ҳушёрлик учун курашнинг Бутуниттифоқ кўнгилли жамияти ташкил этилди, марказда ва жойларда унинг таъсис конференциялари ўтказилди, меҳнат коллективларида, ўқув юртларида ва турар жойларда бошланғич ташкилотлари асосан шаклланиб бўлди. Шундай қилиб, ичкиликка ва алкоголизмга қарши кураш майдонида яна битта кучли жамоат кучи пайдо бўлдики, бу касаба союз ва комсомол билан, хўжалик ва ҳуқуқни ҳимоя қилиш органлари билан, илмий ва медицина муассасалари билан, барча жамоат ташкилотлари билан биргаликда партиямизга ҳамма жойда ҳушёр ҳаёт тарзини қарор топтиришдек муҳим соиал вазифани ҳал қилишда ёрдам беради.

Ҳушёрлик клублари. Соғлом турмушда ва бўш вақтни оқилана ўтказишда ҳушёрлик клубларига дадилроқ таяниш керак, бундай клублар халқ ташаббуси билан

пайдо бўлди. Клублар спиртли ичимликлар ичмайдиган, алкогольнинг зарарли эканига ишонган одамларнинггина эмас, балки ичкиликка қарши актив кураш олиб боришни ўзларининг маънавий бурчлари деб ҳисоблайдиган кишиларни ҳам бирлаштирди. Бундай ташкил этилган клублар янги кўнгилли жамиятнинг фойдали тажрибалар тўплаган ячейкасидир.

Болалар ва ўсмирларни ичкиликка қарши нафрат руҳида тарбиялаш. Ичкиликнинг олдини олишдаги жиддий вазифалардан бири — ўқувчилар тарбиясидир. Юқори синф ўқувчиларининг баъзилари вино ичишни «ғўзал ҳаёт» аломати деб ҳисоблайдилар. Улар ёшликда соғлиққа унча эътибор беришмайди, ичкилик-бозликнинг зарари ҳақида ўн йил ичида болалар билан очиқ-ойдин гаплаша олмайсан, дейишади баъзи одамлар. Бу гап тўғрими? Нотўғри, албатта. «Ўқувчи ичкилик ичибди», «ўсмир маст бўлиб қолибди» — бундай гапларнинг қулоққа чалиниши нақадар оғир. Афсуски, бундай воқеалар ҳаётда учраб туради. Шунинг учун ҳам ўқувчиларни ичкиликка қарши нафрат руҳида тарбиялаш лозим. Бу ерда врач ва педагоглар, ота-оналар ва меҳнат коллективлари мураббийлари биргаликда мунтазам иш олиб боришлари керак. Бу масалани ҳал қилишга ўз ҳиссасини қўшиш ҳар бир катта ёшли одамнинг бурчидир, зеро болаларни ичкиликка қарши нафрат руҳида тарбиялаш ўз моҳиятига кўра социал, медицина ва педагогика масаласи ҳисобланади.

14—16 ёшли ўсмирлар ўзларига жуда ишонган бўладилар, ўзларини катталардек тутишга ҳаракат қиладилар ва ҳар томонлама уларга тақлид қиладилар. Ўсмирлар кампанияси бўш вақтини «кайф» билан ўтказди, бу ҳақда ёшлар матбуоти ташвишланиб ёзган эди. Улар бир неча соатлаб ичкилик ичишади, музикани баланд қилиб қўйишади, кечаги ва эртанги «кайф-сафо» ҳақида ўйлашади. Натижада баъзи қизлар 15—16 ёшида ичкиликка берилиб кетишади.

Баъзи одамлар ўртасида киши ўз обрўсини сақлаб ичиши мумкин, ҳатто бу зарур деган фикр ўрнашиб қолган. Қиз бола ўсиб борар экан, унда компот ичишдан пивога, винога, кейинчалик анча ўткир спиртли ичимликка ўтиш фикри осонгина пайдо бўлади. Бу кўпинча катталар ёрдамисиз рўй беради. Статистика берган маълумотга кўра, аёлларнинг 65—85% и спиртли ичимлик таъмини биринчи марта ота-онасининг уйида, оилада татиб кўрган.

Оиладаги тантана кунда қиз бола ичган бир қадах вино унчалик ташвиш келтирмаслиги ҳам мумкин. Агар бу одатга айланиб қолса, ичишга баҳона кўпаяверади, бу эса жуда катта ташвиш келтиради. Қиз бола бўлар-бўлмас баҳона билан — таниши билан учрашиб қолганда, стипендия ёки маош олганда, ёмғир ёғиб, совқотганида, дугонасида сал ортиқча пул бўлганида ичишни ўрганишни одат қилади. Мана шундан кейин бир қадах ичиб олиш одат бўлиб қолади, энди у ичишдан ўзини тия олмайди, нега ичяпсан, десангиз, «шунчаки ичгим келяпти», дейди.

Мутахассислар қизларнинг ичкилик билан дўстлашишларида этик ва эстетик тарбиядаги нуқсонлар роль ўйнайди деб ҳисоблайдилар. 50% аёлларда бу 20 ёшгача бўлган даврга тўғри келади. Агар оилада ва мактабда ичкилик билан ўтадиган анъаналарга танқидий муносабатда бўлишмаган бўлса, бундай ярамас одатга ёшлар тез ўрганиб қолишлари мумкин. Ўсмирнинг бўш вақти турли-туман, унинг ёшига мос равишда қизиқарли ўтиши, романтика ва ҳақиқий иш руҳи билан ўралган бўлиши ҳақида ҳамма жойда ҳам ғамхўрлик қилинавермайди, бу гап сир эмас. Биз ўсмирлар билан муносабатда бўлар эканмиз, баъзан уларнинг ўзларига хос хусусиятларини унутиб қўямиз.

Шуни унутмаслик керакки, қизлар ҳис-туйғуларга тўла, қўзғалувчан, таъсирчан бўлишади. Улар орасида индамас, сезгир, шаддот, ҳар нарсадан шубҳалана-верадиганлари бўлади. Мана, айтайлик, тортинчоқ, салга хафа бўладиган, бирор нарсани ҳал қилишга журъати етмайдиган қиз ичкиликдан ўзига таскин топмоқчи бўлади. Унинг фикрича, ичиб олса унча тортинмайдиган бўлади, ўртоқлари даражасигача етиб олади. Мағрур, ўзига ишонган, индамас қизлар ёки аксинча, ўзининг гапини маъқуллайдиган қизлар ичкиликдан нажот қидириб, янглишадилар.

Кўп сонли кузатувларнинг кўрсатишича, тез ҳаяжонланадиган аёллар кўпинча бирор муваффақиятсизликка учраганида турмушда, оилада келишмовчиликлар, можаролар рўй берганида спиртли ичимликни суиистеъмол қилади. Айни пайтда энг оғир ташвишлар ва ҳатто бахтсизликлар аёлни чидамли, ақлли, бардошли қилиб қўйганини кўрсатадиган юзлаб мисолларни келтириш мумкин.

Касбига кўра ичкиликни топишнинг осон бўлиши аёлларнинг ичкиликка берилишида муҳим роль ўйнайди.

Сўнгги йилларда маълумотли, кўп ишлайдиган аёллар ўртасида ичкилик ичиб, асабий-эмоционал зўриқишни босишга интилиш ҳоллари кузатилмоқда. Бу ҳол оқибат-натижада вақт ўтиши билан уларда алкоголизм ривожланишига олиб келиши мумкин. Алкоголизм одам ўзининг қанча ичишини назорат қилолмай қолади, унда тобора кўпроқ ичиш зарурати туғилади, яъни ичкиликка касаллик сифатида берилиш шаклланади. Бу сурункали алкоголизмнинг биринчи аломати бўлиб, у бош оғриғига ичиш симптоми қўшилмасидан ҳамда психикада ўзгаришлар юзага келмасдан олдин пайдо бўлади.

Ичадиган аёллар ўзи билан ўзи курашишга ҳаракат қилади, васвасадан қўрқади, ичкиликнинг зарарини тушунади, ўзининг тақдирдан хавфсирайди. Бундай аҳволда аёл кўпинча врачдан нажот излайди. Бу касалликни тўхтатиш ҳали мумкин бўлган чегарадир. Агар аёл даволанмаса, касаллик авж олади ва аёл ўзини тўхтата олмай, ичкиликка асир тушиб қолади. Ана энди у «ичишга ҳаққим бор» деган гапида туриб олади, атрофдаги одамларнинг ичмагин деган гапига қулоқ солмайди, даволанишга кўнмайди. Бундай аёллар вазиятни тўғри баҳолай олмайдилар, ўз хулқларини ўзгартира олмайдилар, уйда жанжал-тўполон кўтардилар. дўстларидан, ишдан айриладилар. Уларда аёллик латофати қолмайди, ўзларини бошқаларга кўрсатишга, ўз ҳаётларидаги таъсирли ҳикояларни айтиб, одамлар раҳмини келтиришга уринадилар, лекин уларнинг гаплари фирт ёлғон бўлади.

Спиртли ичимликни суистеъмол қилиш одамни турли касалликларга мубтало қилади, одамни эрта қаритади. Ичкиликбоз аёл она бўлиш бахтидан бутунлай маҳрум бўлади ёки яна фожиаи томони шундаки, агар туғса ҳам нимжон, ногирон бола дунёга келади. Унда оналик меҳри қолмайди. Алкоголизм касаллигига дучор бўлган аёллар болаларини ташлаб кетадилар ёки улар ҳақида ғамхўрлик қилмай қўядилар.

Ичкиликбоз аёлнинг кўринишидан одам жирканади: кийимлари, бадани кир, исқирт, сочлари тўзиган, озиб кетган, кўзининг ости салқиган, юзи кўпчиган бўлади, қўллари қалтирайди, овози бўғиқ чиқади, кўзлари бежо бўлади.

Ичкиликбозлик балоси ва алкоголизмдай даҳшатли офатнинг йўлини қандай тўсиш мумкин? Аввало болаларни жуда ёшликдан соғлом ҳаётда, ҳушёрлик ша-

роитида тарбиялаш зарур, ичкиликбозлик одамнинг фақат соғлиғига тажовуз қилмай, балки уни гўзалликдан маҳрум қилишини, унинг кўринишини тасқара, бадбашара қилиб қўйишини тушунтириш керак.

Болалар ёмон одатларнинг айниқса оилада гувоҳи бўлмасликлари керак. Болаларни умумий дастурхонга ўтқизмаслик, ўтқизганда ҳам хатто компот солинган қадаҳни улар қўлига бермаслик керак. Меҳмонлар дастурхон атрофида ўтирганида болаларга бирор киши нарироқда қизиқарли ўйинлар ўйнатиб тургани маъқул бўлади.

Ичкилик ичадиган қизларга, аёлларга уларнинг дўстлари, ишхонадаги касбдошлари ичишни ташлаш мумкинлигини, даволаниш учун ҳеч қачон кеч бўлмаслигини, даволанишдан уялмаслик кераклигини тушунтиришлари керак. Бутун умрни, ҳаётни ичкиликбозликка совириш фақат уят эмас, балки жиноят ҳамдир.

Асримиз бошида немис врач Крeпелин алкогoлизм oқибати унчалик хавфли эмас, инсониятнинг ярми — аёллар деярли ичкилик ичмайди, агар алкогoлизм аёллар ўртасида ҳам тарқалса, бизнинг зурриётимиз ҳалокат хавфида қолади, деб ёзган эди. Ҳа, бу башорат қилиб айтилган гап ҳеч қачон амалга oшмасин. Аёллар асрлар оша шоирлар тавсифида бўлаверсинлар, улар гўзаллик тимсоли, мукаммаллик намунаси бўлиб қолаверсинлар.

Ичкиликка қарши курашда бирорта ҳаммабoп вoсита йўқ. Бу ерда ҳамма: медиكلар ва милиция ходимлари, қариндош-уруғлар ва ишхонадаги ўртоқлар кураш олиб бoришлари керак. Шунини айтиб ўтиш керакки, ичадиган oдамнинг хунук қиёфаси ва oғир тақдири ҳақида гапирaмиз, бироқ ижобий мисoллар кам роль ўйнайдими? Биз гоҳо бу ҳақда унутиб қўямиз.

Байрам кечаларида, шoн-шухрат санaларида, бутун коллектив аъзоларининг муваффақиятларини таъкидлар экaнмиз, биз ажойиб оналар ва рафиқaлар ҳақида эслаб ўтамизки, уларнинг шахсий сифатларини айтиб ўтамизми? Кўпинча, ҳатто 8 Мартда биз ўз коллективимизда ўз дугоналаримизнинг ишлаб чиқаришдаги ютуқлари ҳақидагина гапирaмиз. Ахир улар уйда ажойиб бека, болаларни одобли қилиб тарбиялаганлар, кексаларни, дўст-ёрларини иззат-ҳурмат қиладилар, бу фазилатлари баъзан ўзларига аён.

Аёлларнинг бундай ажойиб фазилатларини ҳамма билиб қўйса, ёмон бўлмайди. Бундай аёлларнинг тур-

муш ўртоғи, ўғил-қизлари умумий мажлисга чақирилса қандай яхши бўларди, ўз ҳаётларида рафиқа ва онанинг ролини, уларнинг қайноқ меҳрини, ақл-заковат билан иш тутишларини оила учун қанчадан-қанча куч-қувват сарфлашларини, сабрли, қаноатли эканликларини гапириб берар эдилар. Мактабларда касб танлаш ҳақида ғамхўрлик қилинар экан, биз қизларимизга оила ўчоғини қўриқловчи, ўз фарзандларининг биринчи мураббийси бўлиш қанчалик буюк бахт эканини ва бу қанчалик катта меҳнат талаб қилишини айтиб берадиган вақт келмадимиз?

Аёлларни ўзининг камтаринлиги ва содиқлиги, босиқлиги ва оқиллиги, албатта ичкилик ичишни ҳаёлига келтирмаслиги ва бошқа яхши фазилатлари учун муносиб равишда юқори поғонага кўтариш (булар халқимизда қадимдан эъзозланади), ҳақиқий аёллик латофати ва назокати билан кучли эканини ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш — булар ҳам ичкилик балосининг олдини олиш демакдир. Ичкиликка қарши ҳамма одамлар, барча воситалар билан курашмоқлари керак. Бу ишга ҳамма ўз ҳиссасини қўшиши лозим.

Озгинадан вино ичиб юриш оғир оқибатларга мубтало қилади. Хушёрлик ҳаётимиз нормаси. Озгина ичиш, ичиш маданиятини билишга даъват қиладиган кишиларнинг ўзи алкоголь асири бўлиб қоладилар. Ичкиликбозлик ва маданият озгинадан ичганда ҳам ҳеч қачон мос кела олмайди.

Баъзилар пивони ароққа қарши қўйиб, ичадиганлар учун пиво яхши деб тушунтиришга уринадилар. Пивонинг маккорлиги шундаки, у кучсиз ичимлик, бинобарин, унга одам тез ўрганиб қолади. Айниқса ёшлар тез ўрганади. Ёшлар ароқни ҳали унча хуш кўришмайди. Пиво ташқи томондан қараганда безарар ва чиройли, кўкларга кўтариб мақталган қаҳрабога ўхшайди, оппоқ кўпигини айтмайсизми? Бироқ пиво ҳам одамга худди ароқ каби шафқатсизлик билан жабр-жафо келтиради.

Чехословакиялик тадқиқотчилар пиво ичган ҳайдовчиларни текшириб кўрганлар. Маълум бўлишича, ҳайдовчи йўлга чиқиш олдидан бир кружка пиво ичса, йўл фалокатлари эҳтимоли етти баробар ортар экан. Чехословакия аҳоли жон бошига пиво ичиш бўйича жаҳонда биринчи ўринда туради, шунинг учун спиртли ичимлик ичадиганларга бу ерда жуда жиддий чоралар кўрилади. Агар ҳайдовчи бош оғриғига ичиб олган

бўлса, агар у авария қилмаган бўлса ҳам бир йилга озодликдан маҳрум этилиши мумкин.

Ичган одамга жуда қаттиқ чора кўрилади, бироқ шундай қилиш зарур. Бошқа жойни қўяверинг-у, одам ишхонада ичмаган, ҳушёр бўлиши керак. Пиво ичавериб, алкоголик бўлиб қолган одамни юзининг кўкиш бўлиб, кўпчиб кетганидан, ҳаддан ташқари семизлигидан, ҳарсиллашидан билиб олиш мумкин. Бунга сабаб пиво ичавериб, алкоголик бўлиб қолган одам юраги суюқлик нагрузкасига чидашга мажбур бўлади, ҳажми катталашиб кетади. Шунинг учун ҳам бунақа юракни «ҳўкиз юраги» деб аташади. Жигар, буйраклар жуда зўр бериб ишлай бошлайди. Ана шунда гипертония, стенокардия, асцит, диабет касалликлари пайдо бўлади, қўл-оёқлар шишади ва ҳоказо. Фан нуқтаи назаридан қараганда, бундай одамлар кўпинча ўлгунича ичади: азоб тортиб вақтидан илгари ўлиб кетади, ўзининг яқинларини ҳам азобда қолдиради. Улар турли касалликлар оқибатида оламдан ўтади, бу хасталикларнинг ҳаммасига битта нарса — пиво алкоголизи сабаб бўлади.

Нега бўлмаса соф узум виносида ва пивода одам учун фойдали моддалар, витаминлар, микроэлементлар, бўлади, дейишади. Бу ҳақда биздан жуда кўп одамлар сўрашади. Тўғри, пивода организм учун қимматли бўлган витаминлар, айниқса витамин В группаси бор. Ҳақиқатан ҳам яхши узум виноси Менделеев элементларининг учдан бирини ташкил этади. Бироқ бундан винони тез-тез ва кўп-кўп ичиш керак, деган хулоса чиқармаслик керак. Ўзингиз ўйлаб кўринг: одам бирор дорининг фойдаси ҳақида эшитиб қолса, уни роса кўп ича бошлайди, бундан шифо топадими?

Алкоголли ичимликлар хусусида ҳам шундай дейиш мумкин. Аввал озгинадан бошлаб, кейин дам олиш кунларидан ташқари иш кунларида ҳам қўлга олинадиган стаканча салкам челакка айланиб қолган мисолларни келтириш мумкин. Ана шу стаканча «тормоз» ни қўйиб юбориши назоратни сусайтириши билан хавфлидир. Биринчи стакандан иккинчи ва учинчиларидан кўра олдинроқ бош тортиш осонроқ бўлади. Бир қадаҳ вино, бир стакан пиводан сўнг «нуқта» қўйиш қобилиятига эга одамлар (шуни унутмангки, гап байрам дастурхони ҳақида кетяпти, бошқа пайтларда ичкиликни асло ичмаслик керак) камчиликни ташкил этади. Еши катта бўлиб кексайиб қолган одамлар ичкиликни асло

оғизга олмасликлари керак. Пиво бошқа ҳар қандай спиртли ичимлик каби одамни ичкиликбоз қилиб қўйиши мумкин.

Пиво ва винонинг «фойдаси» ҳақида шунини айтиш керакки, унинг ўрнига бошқа маҳсулотлардан хавф-хатарсиз фойда олиш мумкин. Айтайлик, вино ўрнига узум суви ва бошқа мева шарбатлари, пиво ўрнига анъанавий, жуда фойдали нон кваси ичиш мумкин. Чанқовни босадиган, одамни тетик қиладиган бошқа фойдали ҳар хил ичимликларни саноатимиз ишлаб чиқаряпти.

Шуниси ёмонки, пиво ва винони ташналикни қондириш учун ичмагандай, ароқни ҳам «исиб» олиш учун ичишмайди. Булар шунчаки гап. Оддий сув ташналикни қондиради, иссиқ чой, иссиқ шўрва ичганда ёки юз метр масофага югурганда танани иситиб олиш мумкин. Алкоголли ичимликлар эса — одамни «тетиклаштирадими» ёки «қиздирадими» — уни кайф бўлиш, димоғчоғлик қилиш учун, одам ўз-ўзидан хурсанд бўлиб қолиш, нимжон ва қўрқоқ одам ўзини кучли ва жасур сезиш, уятчан ва дудуқ одам — гапга чечан бўлиб кетиш учун ичади. Бирор нарсадан жуда сиқилган пайтда ичиб олиб, ташвишни бир оз унутгандай бўлади.

Алкоголь бирор масалани ечишда одамни хомхаёл қилиб қўяди, заиф, ожиз одам ўз проблемаларини зўр бериб ва ҳаққоний ечиш, камчиликларни тўғрилаш, ҳурматга сазовор бўлиш ўрнига, ўзига осон йўл танлайди, хомхаёллик билан ўзини юпантиради. Бундай одамни ана шундай йўлдан иложи борица эртароқ тўхтатиш керак.

Алкоголсиз пиво саноати илмий ишлаб чиқариш бирлашмасида кучсиз пиво — «Жигулевское» пивосидан бир неча баробар кучсиз пиво яратилди. Олимлар алкогольсиз пивонинг таъмини одатдаги пивоникидек қилиб сақлаб қолиш вазифасини ўз олдларига қўйдилар. Улар бу масалани ҳал қилишга эришдилар.

Янги пивога мутахассислар катта баҳо бердилар. Марказий дегустация комиссияси унинг таъм сифатларини 100 тадан 96 баллга баҳолади. Социологлар одамлардан пиво мазаси қандай, деб сўраганларида, яхши жавоб олдилар. Пивонинг янги сорти «Столовое» деб номланиши ҳам бежиз эмас. Бу пивони оилада дас-турхон атрофида овқатланаётганда ичиш мумкин.

Маълумки, озгина пиво ичганда меҳнат қобиляти 20—30 % камаяди. «Столовое» пивосида эса фақат бир ярим процент алкоголь бўлади (квас ёки қимизда ҳам шунча бўлади).

Алкоголизмни даволаш. Спиртли ичимликни суиистеъмол қиладиган одам медицина ёрдамига қанчалик эрта мурожаат қилса, шунчалик тез шифо топади. Ва аксинча, касаллик қанчалик ўтказиб юборилган бўлса, натижаси шунчалик ёмон бўлади. Мана шунинг учун беморларни ҳам касалликнинг илк босқичларида аниқлаш жуда муҳимдир. Бу ҳақда фақат наркологик хизмат ходимлари эмас, балки биринчи навбатда беморнинг қариндош-уруғлари, яқинлари, у ишлайдиган коллектив ҳамхўрлик қилиши зарур. Касалликни ўз вақтида аниқлаш, узоққа чўзмай давони бошлаш лозим, ана шунда одам нормал, тўлақонли ҳаёт кучоғига қайтади.

Кўп асрлар мобайнида ичкилик туфайли одамзод тақдири поймол бўлиб келади, эрта қарийди, жиноятга қўл уради, ҳозирги даврда эса транспорт фожиаларига йўлиқади.

Одамлар спиртли ичимликка берилиб кетмаслиги учун нима қилиш керак? Бунинг иложи жуда қадим пайтлардан бери излаб келинади. Бироқ ҳозирга қадар бу борада тўла муваффақият қозониб бўлмади. Бунга аввало сабаб шуки — кураш кўр-кўрона олиб борилди: медицина нуқтаи назаридан тўғри даволаш йўлини топишга эриша олинмаган эди. Ахир алкоголь одамнинг барча органларига осонгина кириб боради. Бу органларнинг қайси бири ичкиликка кўпроқ «ташна» бўлади?

Ҳозирги пайтда В. Сербский номидаги умумий ва суд психиатрияси Бутуниттифоқ илмий-текшириш институтида алкогольизм ва миёдаги моддалар алмашинуви ўртасида алоқадорлик борлиги аниқланди. Бизнинг эмоцияларимиз шаклланишида бошқалар қатори дофамин деган модда ҳам қатнашади, бу модда организмда аминокислоталардан синтезланади. Алкоголь таъсирида бу модда зўр бериб қонга тушади ва одамни кайф қилади. Бироқ организмда дофамин баланси бўлади ёки, бошқача айтганда, маълум муддатга бу модданинг маълум миқдори ишлаб чиқарилади. Равшанки, у спиртли ичимлик таъсирида қандайдир пайтда кўп сарф бўлиб кетса, кейин етишмай қолиши мумкин. Мана шунинг учун ҳам одам кайф қилгандан кейин бўшашади, организмнинг умумий тонуси сусаяди. Одам шунчалик яна ичгиси келадики, ўзини тўхтата олмайди ва бу билан дофамин яна кўплаб ажрала бошлайди. Бош оғриғига ичганда одамнинг сохта енгил тортиши сири ҳам ана шунда. Одам қанчалик тез-тез

ичадиган бўлса, унда дофамин етишмовчилиги туфайли янада оғирроқ нохуш сезгилар пайдо бўлади. Дофамин запасини сунъий йўл билан кўпроқ тўлдириш керак бўлади. Мана ичкиликбозлик иллати, у одамни гирдоб каби ўраб олиб, домига тортади.

Ана шулар оқибатида оғир физиологик ўзгаришлар, сурункали алкоголизм келиб чиқади. Жумладан, дофамин зўр бериб синтезлана бошлайди, организм ҳимоя реакциясининг кучи етмайди. Ичкиликбоз одамда организмга мунтазам равишда спиртли ичимлик тушиб тургани туфайли дофамин моддаси парчаланаяди. Агар беморга ичкилик бермай қўйсангиз, дофамин организмда ортиқча миқдорда тўпланиб қолади. Бу сўнгги депрессия оқибатидир. Энди киши дофамин баланси тикланиши ва соғлиғи яхшиланиши учун узоқ вақт даволаниши зарур бўлади.

Алкоголизм касаллигига мубтало бўлган беморларда миёдаги бузилган моддалар алмашинуви мувозанатини тиклайдиган ва уларни ичкиликка ружу қилишдан халос этадиган тегишли дорилар келажакда пайдо бўлади. Бу дори бутунлай даволаб юборади, деб бўлмайди. Битта таблетка ичиш билан алкоголизм гўё бутунлай йўқ бўлиб кетармиш. Бу масала ўйлаганимиздан ҳам мураккаброқ, Медиклар алкоголизм занжирининг битта звеносигагина жавоб берадилар. Иккинчи звено — жамоатчилик таъсиридир. Бироқ ҳар ҳолда, бу ерда ичкиликка майл қўйган одамнинг ўзи соғлиқни поймол қиладиган, шахсни таназзулга тортадиган, оилани бузадиган ва бошқа ғам-ташвишларга сабаб бўладиган ана шу балога қарши сабр-тоқат билан кураш олиб бориши катта роль ўйнайди.

Беморларнинг вақтида врачга ёрдам сўраб бормасликлари аҳволни оғирлаштириб қўяди. Врачлар уларнинг кўпчилигида алкоголизм иккинчи босқичга ўтиб кетганини топадилар. Одатда бу пайтга келиб, ичкиликбозлар организмда, психикасида жиддий патологик ўзгаришлар юзага келади. Ичкиликни суиистеъмол қилиш туфайли пайдо бўлган жисмоний ва социал оқибатлар беморнинг ўзини, атрофидаги одамларни безовта қила бошлайди: улар беморни врачга боришга кўндирадилар. Кўпинча беморнинг ўзида ирода етишмайди. Хуллас, узоқ даволанишга, кўпинча касалхонада ётишга тўғри келади.

Касалликни қайси муддатда аниқлаш ва давони қачон бошлаш керак? Алкоголизмнинг биринчи босқичи

аломатлари аниқланганда давони бошлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Бу аломатларнинг энг асосийси — ичкиликка берилиб кетишдир. Ичишга шароит туғилдими, бундай одамларнинг дарров ичгиси келиб туради. Улар дастурхон атрофига ўтирганларида ҳозир ичишни ўйлаб, кайфиятлари чоғ бўлиб кетади. Агар бирор кимса ичишга қаршилиқ қилса, уларнинг қовоқлари тушиб, дарров жаҳллари чиқади.

Алкоголизм касаллигининг биринчи босқичида одам ўзининг қанча ичаётганини назорат қилолмай қолади. Биринчи қадаҳни ичганидан сўнг дарров уни давом эттиришга шошилади. Қачон қадаҳ кўтаринглар, дейишаркин, деб шошқалоқлик қилади, қадаҳдаги ичимликни бир томчи қолдирмай охиригача ютади, яна тезроқ қадаҳ тўлдириш учун ёнидаги меҳмонларга гапириб, баҳона қидиради. Касалликнинг бу даврида бемор ичиш миқдорини ҳали билади, десак янглишамиз. Кўнгилдагидек маст бўлиш учун у ичкилик дозасини икки-уч ҳисса оширади. Қанча кўп ичса ҳам, қайт қилмайди.

Алкоголизмнинг илк босқичларида одам кайф бўлиб, хотираси бузилади. Анча-мунча ичганида кеча меҳмондорчиликдаги воқеаларни тобора эслай олмайдиган бўлиб қолади. Касалликнинг бошқа аломатлари бу даврда эндигина шаклланаётган бўлади, организмда рўйирист ўзгаришлар юзага келмаган бўлиши мумкин. Ичкилик ичавериш оқибатида оилада можаролар бошланади, одамнинг ижодий қобилияти пасаяди. Бироқ у гоҳо интизомни бузиши, ҳушёрхонага онда-сонда тушиб қолиши мумкин.

Юқорида айтиб ўтилган аломатлар турмушда ичкиликбозлик қилганда ҳам учрайди. Бу шундайку-я, лекин улар алкоголизмнинг биринчи босқичи ривожланаётганидан дарак беради. Демак, тезда мутахассис врачга бориб, маслаҳат олиш керак. Касаллик қанчалик эрта тўхтатилса, бемор шунчалик яхши шифо топади.

Касалликнинг бу босқичида социал таъсир тадбирлари фойдали бўлади. Касалликнинг бошланишида ичкилик туфайли интизомни бузганлиги учун жазолаш худди совуқ душ одамни тетиклаштиргани каби таъсир этади, одамнинг ўз қилмишларини қайта ўйлаб чиқишига туртки бўлади. Агар бу даврда ичкиликбозга раҳм-шафқат қилишса, уни кечиришса, бунинг натижаси яхши бўлмайди. Ичкилик туфайли биринчи мар-

та интизомни бузган одамга чора кўриш алкоголизмнинг кечки босқичларидагига қараганда яхшироқ таъсир этиши билан ўзини оқлаган, чунки бемор бу даврда ҳали ўз хулқини ўзгартиришга кучи етади.

Медицина ёрдамига ўз вақтида мурожаат қилишга эришиш осон иш эмаслиги шубҳасиз. Ичкиликбозлар ҳамма эшитиб қолишидан чўчишади, наркологик учётга олиб қўядилар, деб қўрқишади. Баъзилар эса жуда аҳволи оғирлашиб қолмагунча врачга бормайди. Жамият бу масалани ҳал этиш учун жуда кўп ҳаракат қилади. Беморларга хўжалик ҳисобидаги поликлиникаларда ёки шунақа наркологик кабинетларда яширинча даво курсини олишлари учун имконият яратиб берилади.

КПСС Марказий Комитети ва давлатнинг олий органлари ичкиликбозликка қарши амалий тадбирларни белгилаб, бу мураккаб ишга комплекс равишда ёндошиш зарурлигига эътибор бердилар. Бу ерда биргина жазо чораси қўллаш, тақиқлаш ва тушунтириш билан иш битмайди. Одамларда соғлом маънавий қизиқишларни шакллантириш ва ривожлантиришга эътибор бериш, уларнинг мазмунли дам олишларини, бўш вақтини оқилонга ўтказишларини ташкил этиш лозим.

Социализм энг прогрессив ва инсонпарвар жамиятдир. Бизнинг экономикамиз бетўхтов ўсиб, ривожланади, у инсоннинг соғлом эҳтиёжларини тобора мукамал қондириш қобилиятига эга. Бизнинг мамлакатимизда жамият социал адолат ва юксак ғоявий сиёсий, маънавий бойлик асосида тузилган.

Биз коммунистик идеология ва ахлоққа ёт бўлган ҳар қандай нотўғри ҳолларни, зарарли одатларни ва эскилик қолдиқларини бартараф этишга қодирмиз. Ичкиликбозлик ва алкоголизм бизнинг жамиятимиздаги чидаб бўлмайдиган нуқсонли ҳодисадир. Биз унга қарши қатъий курашамиз. Жамиятнинг барча соғлом кучлари — ичкиликка қарши курашга, чинакам коммунистик ахлоқни мустаҳкамлашга қаратилиши керак.

Совет кишилари умумий маданиятини оширишда ва уларнинг маънавий юксалишида мамлакатда ичкиликбозлик ва алкоголизмга қарши олиб борилаётган кураш катта роль ўйнайди. Шунинг айтиш керакки, ҳаммамиз бизнинг бу соҳадаги умумдавлат ишларимиз натижалари ишончли эканининг биринчи гувоҳларимиз. Бутун мамлакатимиз бўйича ичкиликбозлик ту-

файли травматизм, йўл, транспорт ҳодисалари ва бошқа салбий ҳодисалар сезиларли даражада камайди. Автозавод раҳбарларидан бу соҳада аҳволнинг яхшилангани ҳақида эшитганимиз бизни хурсанд қилди. Бу ерда муваффақият мавжуд, энг асосийси эса бундан кейин ҳам ютуқларга эришиш мумкин. Бу соҳада нима яхши нарсага эришилган бўлса, уни бошқа корхонага ҳам ёйишга ҳаракат қилиш лозим.

Айни пайтда, шуни таъкидлаш лозимки, ичкиликбозликка қарши кураш — бу вақтинчалик кампания эмас, бу партия социал йўлининг амалга оширилишидир.

Халқимиз ичкиликбозликка қарши қаттиқ туриб «Йўқ!» дейди, бунинг амалга оширилиши, жамиятда, меҳнат коллективларида ва оилаларда маънавий иқлимни соғломлаштиришга, интизомни ва уюшқоқликни оширишга, меҳнат унумдорлигини кўтаришга ижобий таъсир этмоқда. Ичкиликбозлик ва алкоголизмга қарши кураш — давлат аҳамиятига эга вазифадир, бу умумхалқ ишидир, бу ҳақда партия ва ҳукуматимиз қарорларида таъкидлаб ўтилади.

СССРни иқтисодий ва социал ривожлантиришнинг 1986—1990 йилларга ҳамда 2000 йилгача бўлган даврга мўлжалланган асосий йўналишларида ичкиликбозлик ва алкоголизмга, шунингдек одамлар соғлиғига зарар қиладиган одатларга қарши курашиш зарурлиги кўрсатиб берилган.

ЮРАК ВА «ХАВФ-ХАТАР» ОМИЛЛАРИ

Ҳозирги замон кишисининг ҳаётига хос турли-туман омилларни муҳокама қилар эканмиз, жисмоний ҳаракат активлигининг анча-мунча камайганлиги ва ёғли, углеводли овқатларни жуда кўп тановул қилинаётганини назарда тутиш керак. Семириб кетиш проблемаси пайдо бўлди. Ичкилик ичиш ва чекишнинг анча тарқалиб кетганлигини ҳам айтиб ўтиш керак. Мана шу зарарли нарсаларнинг ҳаммаси юрак мускулида ва томирлар деворида биохимик жараёнларни бузишга олиб келади ва уларнинг касалланишига имкон яратади.

Эволюция мобайнида бизнинг организмимизда мукамал жисмоний ва биохимик структуралар таркиб топган, улар атроф муҳит билан ўзаро алоқани таъминлайди. Бу процесс қанчалик мураккаб эканлигини ҳатто тасаввур қилиш қийин. Масалан, юракнинг турли бўлимлари ва томирлар системасининг ниҳоятда синхрон

ишлаши жуда ажабланарлидир, бу ерда ҳисоб секундлар улушида боради. Одамлар ташқи муҳитдаги ўзгаришлардан, улар атрофида пайдо бўлган бирор вазиятдан ўша заҳоти таъсирланадилар. Бу процессларга бош миянинг миллионлаб нерв ҳужайралари, уни юрак-томирлар системаси билан боғлаб турадиган мураккаб структуралар, юзлаб ферментлар, ўнлаб гормонлар жалб қилинишини ҳамма ҳам билавермайди.

Юрак организмдаги энг такомиллашган орган. Бу фақат ўзига хос мотор эмас. У бетўхтов, ҳормай-толмай ишлаб, айни пайтда ўзини ҳар бир қисқариши учун зарур бўладиган энергия ва электр импульслар билан таъминлайди.

Одамнинг биологик эволюция жараёнида шаклланган юрак-томирлар системаси ўзгараётган социал шароитларга мослашиши учун узоқ йиллар керак бўлди. Дастлаб унинг бошқарувчи механизмлари унчалик зўриқмасдан қайта қурилишга улгурди. Бироқ тезкор XX асрда нерв системасининг ўта зўриқиши техника прогресси тобора ривожланиб бораётган, информациялар оқими қуйилиб келаётган шароитларнинг ўзига хос хусусиятларидан бири бўлиб қолди.

И. П. Павлов иккинчи сигнал системасига бағишланган ўзининг ишларида сўз ҳар қандай ташқи омил сингари қўзғатувчидир, деб кўрсатган эди. Юрак-томир системаси айтилган сўздан, об-ҳавонинг ўзгаришидан, жисмоний нагрузкадан таъсирлангани каби таъсирланади. Одамлар билан муносабатда бўлганда ишхонада айтилган бир оғиз ёмон сўз касалликка сабаб бўлиши, организмда гормонлар, биохимик ва патофизиологик ўзгаришларга олиб келиши мумкин.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ)нинг берган маълумотиға кўра, экономикаси ривожланган мамлакатларда ўлим ҳолларининг 46,2% ига юрак-томир касалликлари сабаб бўлади. Бундан бир аср муқаддам—юракнинг ишемия касаллиги нисбатан кам учрар эди. Миокард инфарктининг дастлабки клиник аломатларидан бири Россияда XX аср бошларида баён қилинган эди. Эндilikда томир касалликлари «лидерлар» қаторига чиқиб олди. Томир касалликлари кўпайганига одам умрининг узайтирилаётгани сабаб бўлаяпти, деган гап ишонарли эмас.

Урбанизация, ҳаётнинг барча соҳалари ва ишлаб чиқаришнинг автоматлаштирилиши, информация оқимининг кўпайиб бораётгани нерв системасининг кескин

зўриқишига олиб келди. Образли қилиб айтганда, одам бугунги кунда шунчалик кўп нарсa яратяптики, уни ўзи ўзлаштириш ва умумлаштириш ҳолатида эмас. Одам эволюция жараёнида ҳозирги замон ҳаёт суръатларига етарлича тайёрланган эмас. Бу — процесс орқага қайтади, деган гапни билдирадими? Ахир илмий-техника прогрессини тўхтатиш мумкин эмас-ку.

Бунда аввало медицина фани, унинг қийинчиликлари мутлақо тушунарли бўлса ҳам бу фан одамлар олдида қарздор: одам ўзининг ички тузилиши билан буюкдир. Юқорида айтганимиздек, юракнинг турли бўлимлари ва томирлар системаси шунчалик синхрон ишлайдики, бунда ҳисоб секундлар улушида боради. Баъзан ўйлаб қоламиз, одам ташқи муҳит ўзгаришларидан қандай қилиб ниҳоятда тез таъсирланади, таъсирланганда ҳам бир қатор системалари ва органлари қайта қурилади.

Вақт ўтиши билан фан аниқ инфекцияларни: тоун, чечак, тиф, безгак, сил, полиомиелитни бартараф қилишни ўрганди, энди бу касалликларнинг ҳамма ёққа тарқалиши олди олинди. Энди олимлар «умуман касалликлар»нинг механизми ҳақида ўйлаб қолдилар.

Одам мунтазам ўзгариб турадиган омилларга — ҳаво ҳароратига ва қуёшдаги магнит бўронига, шаҳар транспорт шовқинига ва ҳис-туйгуларнинг зўриқишига доим мослашиб боради. Марказий нерв системаси, худди ишончли диспетчер каби, бу табиий қўзғатувчиларни босишга, организмнинг тўлақонли ҳаёти учун қулай физиологик статусни сақлашга интилади.

Организмнинг умумий қаршилигини нима оширади, турли ноқулай таъсирларга унинг мослашувига нима ёрдам беради? Бунинг сирини биринчи бўлиб канадалик олим Ганс Селье топди. У ҳайвонга ва одамга ҳар қандай ноқулай таъсирдан ҳимояланишга ёрдам берадиган универсал механизмни кашф қилди. Бу ҳимоя реакциясини Селье «стресс» деб атади, стресс турли-туман вазиятларда юзага келади. Ҳайвонга овқат бермай қўйиш, унинг организмга заҳар киритиш ёки уни доим қўрқув таъсирида сақлаш — ҳар қандай кўнгилсизлик таъсирида организмда ҳимоя ўзгаришлари юз беради.

Нима учун шундай бўлади? Аввало шунинг учунки, буйрак усти безлари қобиғи гормонларни жадал ишлаб чиқара бошлайди, улар критик вазиятда организм учун ҳаётий зарур бўлган энергияни кўп «бера» бошлайди. Дастлаб углеводлар запаси сарфланади, кейин ёғлар ва

оқсиллар ёнади. Ресурсларнинг тез сафарбар этилиши организмга ноҳуш таъсиротларни енгилга ёрдам беради.

Бироқ булар стресс ҳолати қисқа муддатли бўлгандагина ёрдам беради. Агар стресс узоққа чўзиладиган бўлса, организмга анча қийин бўлади. Энергетик хомашё запаслари тез тугаб қолади, тўқималарнинг зўр бериб парчаланиши ҳалокатли равишда ҳолдан тойдиради, муҳим системалар ҳаёт фаолияти бузилади.

Гипертония касаллигининг пайдо бўлиши ва ривожланишида эмоционал стресслар катта роль ўйнайди.

Ҳар бир одам организми эмоцияга — ҳис-туйғуларга ўзига хос таъсир кўрсатади. Ҳатто медицина муассасасида оддий текшириш ўтказиш шунинг кўрсатадики, гипертонияси бор баъзи беморларда, ҳали текшириш бошланмасдан олдин қон босими кўтарилади, томир тез ура бошлайди, юрак гупиллаб уриб кетади. Бошқа одамларда медицина текшируви жараёнида қон босими секин кўтарилади ва текширув тугаллангандан сўнг нормага тушади. Хуллас, ҳамма ҳар хил реакция кўрсатади.

Гипертониянинг ривожланишида кишининг шахсий фазилатлари, психологик хусусиятлари катта роль ўйнайди. Айниқса жанжалкаш, уришқоқ, тажанг одамлар гипертонияга тезроқ йўлиқади. Мана шунинг учун ҳам болани ёшлигидан одобли, хушхулқ қилиб тарбиялаш, унинг бошқаларга меҳрибон, одамлар билан чиқишиб кетадиган қилиб вояга етказиш муҳимдир. Шунинг доимо унутмаслик керак: ўзингизнинг соғлигингиз ҳам, аτροφдагиларнинг соғлиги ҳам сизнинг улар билан қилаётган муносабатингизга боғлиқ бўлади.

Кейинги йилларда гипертония касаллиги ёшарди, яъни у ёшларда ҳам учрайдиган бўлиб қолди. Бу ерда ҳозирги замон ҳаётининг кўпгина омиллари катта роль ўйнайди. Аввало асабнинг зўриқиши, эмоционал нагруканинг эртароқ бошга туриши, урбанизация, турли-туман информациялар оқими бунга сабаб бўлмоқда. Айниқса қулоққа ёқимсиз товушларнинг эшитилиб туриши ёмон таъсир этади. Маълумки, телефонисткалар, телеграфчиларга товуш доим таъсир этиб туради, шунинг учун улар бошқаларга қараганда гипертонияга тезроқ дучор бўладилар.

Артериал гипертония хавфли касаллик, у юракнинг бошқа бир қатор касалликлари ривожланишида «база» бўлади. Қон босими турғун ошиб турадиган бўлса, ате-

росклероз, юракнинг ишемия касаллиги, шунингдек даҳшатли касаллик — миокард инфаркти ривожланишига олиб келади. Мана шунинг учун ҳам гипертония проблемаси барча мамлакат олимлари ва врачларини ташвишга солиб қўйди.

Гипертония касаллигининг бошланғич турлари бор одамларнинг ҳаммаси ҳам ўз касалликларига етарлича жиддий ва масъулият билан қарамайдилар. Касаллик ўз-ўзидан тузалиб кетади, деб ўйлайдиган одамлар ҳали кўп учрайди. Касаллик айниқса бошланишида ҳеч қандай аломатларсиз кечади, одамлар шунинг учун ҳам организмда хавфли дард авж олаётганини билмай, соғлиқларига бепарво бўладилар. Ҳатто энг замонавий диагностика методлари ҳам касалликнинг дастлабки, зўрға «милтиллаб» турган аломатларини аниқлашда сезгирликнинг етишмаслиги гипертонияга қарши кураш ишини мураккаблаштиради. Бизнинг ўзимиз ҳам соғлиғимизга эътибор беришимиз, сал тобимиз қочса, тезда врачга боришимиз керак.

Гипертония кўпинча иши бошидан ошиб-тошиб ётган, айти куч-қувватга тўлган одамларга тажовуз қилади. Бунинг устига ижтимоий ҳолатига кўра ўзини босиб туришга мажбур бўладиган кишиларда ҳам қон босими ошади. Бундай одамларнинг дам олишга, врачга боришга доимо вақтлари бўлмайди. Гипертониянинг маккорлиги шундаки, у илк босқичларда умуман сезилмай, зимдан кечади. Ва, ҳатто унга хос аломатлар — азон-баданининг қақшаб оғриши, уйқудан тургандан кейин бошнинг ғувиллаб, оғирлашиши, энса соҳаси, чакка, пешона, бош тепасининг оғришини биз кўпинча чарчаганимиздан, яхши ухлай олмаганимиздан, яқинда грипп билан оғирганимиздан бўлса керак, деб ўйлаймиз.

Аслини олганда соғлом одамнинг қон босими ҳаяжонланганда, жисмоний зўриққанда ёки совуқда қолганда анча кўтарилиши мумкин. Бундан ташқари, баъзи одамлар ҳали олдинда турган мураккаб ва масъулиятли ишнинг ўзидан, ҳис-ҳаяжонлар бошланмасдан ва жисмоний нагрузка тушмасдан олдиноқ таъсирланадилар. Агар бу кишилар соғлом бўлсалар, уларда қон босимининг ўзгариши вақтинча бўлади ва у тезда нормага тушади — 110/60—135/85 мм симоб устун аτροφиди бўлади.

Касалликда эса бошқача бўлади: тегишли нерв импульслари таъсирида майда артериялар қисқаради, улар ёриги тораяди ва артериялар деворида қон босими кўтарилади. Бу ўзгаришлар таъсирини биринчи бўлиб биз-

нинг юрагимиз сезади, артерияларда босимнинг ошиши юракни қон билан тўла таъминланишига «халақит» қилади. Бу қаршилиқни енгиш учун юрак жуда зўриқиб ишлашга мажбур бўлади. Бунда унинг ҳажми катталашади, юрак мускулларининг гипертрофияси ривожланади. Бунинг оқибатида юракда бошқа касалликлар юзага келади. Томирлар девори оралигидаги ёриқнинг камайиши бошқа кўнгилсизликларга сабаб бўлади: турли органларнинг қон билан таъминланиши ёмонлашади, уларда кислород ва озик моддалар етишмаслиги туфайли нохуш ўзгаришлар юз беради.

Нега бундай аҳвол рўй беради? Бу саволга ҳозирга қадар бир хил жавоб топилгани йўқ. Бугунги кунда гипертониянинг келиб чиқишида невроген назария энг ишончли ва ишлаб чиқилган назариядир, бу назария қон босими асабнинг зўриқиши оқибатида келиб чиқади, деб тушунтиради. Айниқса ҳолдан тойган одам жуда асабийлашадиган бўлса, гипертония касаллигига тезроқ йўлиқади. Уруш пайтида Ленинград қамалда қолганида гипертония оммавий равишда тарқалган эди, бу ерда очарчиликда қолган одамлар асаби ҳаддан ташқари тарафган эди.

Бироқ гипертония касаллигининг пайдо бўлиши ва ривожланиши учун одам албатта «зарбдор» эмоционал нагрузкани бошидан кечириши — қамални, ёнғин, зилзила, сув тошқинини бошидан кечириши, ишда муваффақиятсизликка учраши ёки яқин одамидан жудо бўлиши шарт эмас. Касалликка ташқи томондан кундалик сабабдек бўлиб кўринган коллективдаги оғир вазият, қўполлик, қўрслик, ишхонада касбдошлар орасида киши обрўсининг йўқлиги, одамнинг ўзига доимо ишонмай юриши, оиладаги доимий можаролар, кўчадаги ва ишхонадаги ортиқча шовқин ва ҳоказолар сабаб бўла олади. Гипертониянинг ривожланишида яшаш режимига риоя қилмаслик, доим чарчаб, толиқиб юриш, камҳаракатлик ҳам қулай замин ҳисобланади.

Бироқ гипертония пайдо бўлишига фақат биргина нерв омиллари сабаб бўлмайди. Сўнгги йилларда олимлар қон босимининг ошиши бу хасталикнинг аломатларидан бири, симптомидир, деган хулосага келдилар. Бундай гипертонияни симптоматик гипертония деб атай бошладилар. Ҳозирги пайтда гипертониянинг бир неча турлари маълум, улардан аортанинг торайиши, буйрак усти безлари ёки буйрак томирлари касалланиши билан юзага келадиган гипертония турлари яхши ўрганилган.

Биринчи ҳолда, яъни аортанинг торайиши билан рўй

берадиган гипертония касаллиги туғма бўлиши мумкин. Торайиб қолган аорта операцияси юзлаб ўтказилган клиникаларда шундай ҳодисалар учраганки, ҳаётининг биринчи кунидан шундай нуқсони бўлган спортчиларни даволашга тўғри келган. Гап шундаки, кичкинтойлар қон босимининг ошишига нисбатан осон ўрганадилар. Уларда бу касаллик узоқ вақтгача билинмаслиги мумкин. Улар ўз тенгдошлари каби қувноқ, серҳаракат бўлиб юраверадилар. Ота-оналар навбатдаги медицина текширувидан сўнг боладаги бу касалликни билиб қолганларида, ҳеч қанақа даво керакмас, балки ўзи тузалиб кетар, дейдилар. Афсуски, ҳаётда мўъжиза рўй бермайди. Бизнинг юрагимиз бир минутда аортага 4—5 литр, суткада эса 7 тоннага яқин қон ҳайдаб чиқаради. Агар аорта торайган бўлса, порок бўлса — (кўпинча 60—70% га) у кўп ўтмай бундай катта нагрузкага чидаш беролмайди. Мана шунда аҳвол чатоқ бўлиб қолиши мумкин. Фалокатнинг олдини иложи борица эртароқ олиш керак.

Бошқа касалликларда бўлганидек, гипертонияга қарши курашда ҳам уни ўз вақтида аниқлай билиш асосий воситалардан бири ҳисобланади. Ҳаёт тарзини актив ўтказадиган одам амалда сутка мобайнида ўз қон босimini кузатиб тура олмайди. Шунинг учун ўзини ёмон ҳис қила бошласа, боши оғриса, чарчайверса, юрак соҳасида нохуш сезгилар пайдо бўлса, бу қон босими ошганини билдириши мумкин. Агар одамда жисмоний ва психик нагрузка туфайли қон босими кўтарилса, хавотирланишга ўрин қолмайди. Ва аксинча, нагрузка кам бўлса ҳам, қон босими анча-мунча ошса, демак организмдаги касалликни топиш керак.

Тўғри, бу ерда ҳаддан ташқари шошиш ярамайди: гипертония касаллигининг салгина аломати пайдо бўлиши билан ҳамма вақт ҳам дарров кучли дори қўлланилмайди. Касаллик энди бошланган вақтда оддий воситалар билан кифояланиш мумкин, бунда меҳнат қилиш, дам олиш ва овқатланиш режимини тартибга солиш, чекишдан воз кечиш, ҳаддан ташқари ҳаяжонланмаслик лозим. Айтайлик, гипертония касаллиги бор беморлар баъзи томошаларга кўп бормасликлари керак. Масалан, футбол матчи пайтида кўпчилик ишқибозлар қон босими 240 симоб устунига қадар сакраб чиқиши мумкин, бунда гипертония кризиси хавфини ошириши аниқ бўлиб қолади.

Семириб кетиш ёмонлигини кўпчилик билади, гипертония касаллигида эса семизлик хавфни ўн баробар

орттиради. Одам ўз нормасини ҳисоблаб чиқиши учун оддий формулага рия қилиши кифоя: бўйингиз баландлигидан юз рақамини олиб ташласангиз, қолгани сизнинг вазнингизга тенг бўлиши керак. Масалан, сизнинг бўйингиз 170 см дейлик, демак нормал вазнингиз 70 кг бўлмоғи керак. Ортиқча «юк» дан қандай қутулиш мумкин? Аввало парҳезга рия қилинг, қанд, нон ва гарнир еманг. Оз-оздан, тез-тез овқатланиб турсангиз, семириб кетмайсиз.

Гипертония касаллигига мойил одамлар шуни унутмасликлари керак: овқат тузини баланд қилиб ейдиган одамларга касаллик тезроқ асорат беради. Туз организмдан сувнинг чиқиб кетишига тўсқинлик қилади ва бу билан томирларда айланиб юрган суюқлик ҳажминини ортиради, демак босим ошишидан қийналган юрак ва томирларга ортиқча нагрузка туширади.

Бизнинг мамлакатимизда гипертония касаллиги профилактикасининг кўп тармоқли системаси яратилган, тули-туман дори препаратлари, хирургиянинг такомиллашган методлари ва воситалари, даво муассасаларининг кенг шахобчалари мавжуд. Беморлар врачга ўз вақтида ва мунтазам қатнаб туриш зарурлигини билишлари керак.

Юрак-томир касалликлари ўсмирлик пайтида ва ёшликда, одамнинг хулқ-атвори, одатлари, меҳнати ва атрофдагиларга муносабати шаклланаётган даврда куртак отади. Бундай касалликлар профилактикасига 35—40 ёшдан ошган одамларнигина жалб қилиш керак, деган узоқ вақтдан бери мавжуд бўлган фикр нотўғри. Бу ёшда, одатда кўпгина ҳолларда юрак ва томирларда яширинча, патологик ўзгаришлар топилади. Соғлиқ учун курашни анча эрта, ҳали бола мактаб ёшида эканидаёқ бошлаш керак.

СССР Медицина фанлари академияси педиатрия институтининг маълумотига кўра, текширувдан ўтказилган ўн минг ўқувчи орасида 670 тасининг қон босими ошиқ бўлиб чиққан. Албатта кўпчилик болаларда бу вақтинчалик, ёшга хос томир реакцияси эди. Бироқ бир қатор совет ва чет эл тадқиқотчиларининг фикрига кўра, болалигида ва ёшлигида гипертония касаллиги бўлганларнинг деярли 30%и ёши катта бўлганида уларда бу хасталик сурункали турга ўтиб кетиши мумкин.

Ўсмирларда юрак-томир касалликларининг дастлабки аломатлари, чамаси, руҳий-эмоционал зўриқиш ва асаб зўриқишига боғлиқ бўлса керак, бунга ҳошия за-

монга хос бўлган информация оқимининг ортиб бораётгани сабаб бўлади. Афсуски, педагоглар ва врачлар таълим-тарбия ишларини қулайлаштириш устида етарлича актив иш олиб бормаяптилар. Болаларни маданиятли, билимли қилиб тарбиялашимиз керак, албатта. Фақат бу эмас, болалар бунинг учун аввало соғлом бўлишлари керак. Ўқувчиларга тушадиган ўқув нагрузкасининг салбий таъсирини йўқотиш лозим.

Энг қийин ва айни пайтда масъулиятли вазифалардан бири шуки, турмушда ва ишхонада стрессли шароитларни бартараф этиш ёки жила қурса бундай салбий ҳолатларни камайтириш зарур. Рухий-эмоционал зўриқишни чеклаб қўядиган шароит яратилганда нейрорегулятор процессларнинг бузилишини бартараф этиш имкони юзага келади.

Ҳар бир коллективда одамлар ўзаро аҳил, бир-бирига меҳрибон бўлса, уларнинг асаби ҳам жойида бўлади, бундай шароит яратиш муҳим социал вазифадир. Бу масалалар кўп жиҳатдан тарбияга боғлиқ.

ҲИС-ТУЙҒУЛАР ВА САЛОМАТЛИК

Яхши ҳис туйғулар, шодлик, хурсандчилик, инсон ҳаётини гулларга ўрайди, тафаккур ва ҳаракат активлиги даражасини аниқлайди. Бизнинг одамларга, воқеаларга, ҳаёт олдинга сураётган вазифаларга муносабатимиз, ўз ҳаракатларимизни ва қилаётган ишларимизни баҳолашимиз ана шунга боғлиқ бўлади. Эмоциялар орган ва тўқималарнинг функционал ҳолатига таъсир этади, бинобарин саломатликка ҳам кор қилади.

Хурсандчилик, қўрқув, ғам-ташвиш, тантана, аччиқланиш ва таажжубланиш — буларнинг ҳаммаси эмоциялар, ёки бошқача сўз билан айтганда, одамнинг ўз атрофидаги дунёга ва ўз-ўзига муносабатидир. Эмоцияларни илгаридан ижобий ва салбий ҳис-туйғуларга бўлиш қабул қилинган. Масала шундаки, чамаси ижобий ҳис-туйғуларнинг пайдо бўлишига шароит яратиш ва салбий ҳис-туйғу сабабларини йўқотишга эришиш керак. Аслини олганда инсон ўз ҳаётида турли ҳис-туйғуларни бошидан кечиради. Айтайлик, одам жуда хурсанд бўлиб, севиниб кетганида ишхонада икки баробар кўп хатога йўл қўйиши мумкин. Бошқа томондан олганда одам бошига ташвиш тушганда маълум даражада фойда қилади ҳам — атрофдагилар диққатини тартади, одамларни бир-бирига

яқин бўлиб қолишга, бир-бирини кўпроқ қадрлашга ва авайлашга мажбур этади.

Ижобий ҳис-туйғуларда ҳам, салбий ҳис-туйғуларда ҳам қон босими тегишлича ошади, томирлар ёриғи тораяди, адреналин кўп ажралиб чиқади, қонда қанд кўпаяди, юрак ва ҳазм органларининг нормал фаолияти бузилади. Яхшилик, хурсандчилик тез ўтиб кетади.

Салбий ҳис-туйғулар хавфлилиги шундаки, уларнинг пайдо бўлиши осон-у, лекин кетиши қийин бўлади. Агар одам тез-тез салбий ҳис-туйғулар таъсирида бўлиб турса, унинг таъсири юзага чиқади. Бундан ташқари, кўнгилсизликлар, можароли вазиятлар ҳадеб давом этаверса, одамда эмоционал қўзғалиш ўзига хос «сурункали тур»га ўтиб кетиши мумкин.

Шу нарса аниқ-равшанки, салбий ҳис-туйғулардан қочиб, қутулиб бўлмайди. Бусиз, ҳаётнинг қизиғи ҳам қолмаган бўларди: айтайлик, одам доим хурсандчиликда бўлса у атроф дунёнинг мураккаб томонларидан кераклика таъсирланиш қобилиятини йўқотиб қўйган бўларди. Бинобарин, гап организмга зарар қиладиган салбий ҳис-туйғуларни қандай қилиб камайтириш ҳақида бўлиши мумкин.

Маълумки, ҳар қандай салбий ҳис-туйғу пайдо бўлганда организм қонга гормонлар, жумладан адреналин ажратади, бу моддалар томирларни торайтиради, қон босимини оширади, энергетик процессларни активлаштиради.

Агар ҳис-туйғулар жуда кучли бўлса (масалан, оғир изтироб чекиш) организмнинг ҳимоя кучлари ёрдам беролмай қолиши мумкин, бунда организм реакциялар алангасида «ёнади», бошқача айтганда «ўз ёғида» ўзи қовурилади. Оғир изтиробдан «ёрилиб» кетмаслик учун нима бўлганда ҳам ортиқча гормонларни сарфлаш мақсадида одам ўзини-ўзи «ичини бўшатиши» керак. Ахир юрак томирлари (тож-томирлар) сиқиладиган бўлса, соғлиқ катта хавф остида қолади. Образли қилиб айтганда, одам кўз ёши қилиб «юрагини бўшатса», унинг организмга ғам-ташвиш унчалик таъсир қилмайди. Виктор Гюго кўз ёши доимо ниманидир ювади ва одам бундан кейин юпаниб қолади, деб ёзган эди.

Физиологларнинг айтишича, ҳис-туйғуларнинг ўта таъсир қилишига организм «бир типдаги умумий процесс» билан жавоб беради. Стресс ҳам ижобий, ҳам салбий ҳис-туйғуларга нисбатан реакция сифатида пайдо бўлиши мумкин. Унда ҳам, бунда ҳам қонга тегишли гормон-

лар — АКТГ, адреналин, кортикостероидлар ажралади.

Одатда стресс ҳолатларида организм ўзини ҳимоя қила бошлайди. Бош мия катта ярим шарлар қобиғи қобиқ ости элементлари орқали гипоталамусга — вегетатив ва эндокрин системаларнинг тартибга солиб турувчи «асбоблари» жойлашган миянинг бўлимига хавф-хатар тўғрисида хабар беради. Гипоталамус ташвишли хабарни олгач, бутун кучини қаршилик кўрсатишга сафарбар этади. Асосий реактив системалардан (ички секреция безларидан) қонга зудлик билан гормонлар ажрала бошлайди. Моддалар алмашинуви активлашади, резервлардаги ёғ ва қанд сафарбар этилади. Жадал оқиб келаётган қон оқими эритроцитлар армияси ташланади, уларда гемоглобин борлиги туфайли тўқималар кислород билан тез тўйина олади. Ҳазм фаолияти тўхтайти ва меъда-ичак йўлидан бўшаган қон ташвишни акс эттириш учун жадал ишлаётган мускуллар ва мияга томон йўналади.

Одам жуда қўрққанда ва қаттиқ ҳаяжонланганда ҳатто сўлак чиқмай қўяди. Бунини қадимги Ҳиндистонда билишган экан, у ерда жиноятда шубҳа қилинган одамга қуруқ гуруч бериш одат бўлган. Маълумки, одам сўлаги бўлмаса, гуручнинг юта олмайди-да ахир. Улар шундай йўл билан жиноятни фош қилишга уринар эдилар.

Агар стресс тез-тез ҳужум қилса ва у кучли бўлса, организмнинг бунга қарши энергетик ресурслари етмаслиги мумкин, бунда мослашув механизмлари издан чиқади. Ҳолдан тойиш, гормонлар етишмовчилиги ва улар муеозанатининг бузилиши туфайли организмдаги сўниб бораётган функцияларни рағбатлантириш тобора қийин бўлади ва охир-оқибатда инсон ҳаётдан кўз юмади. Бу ташвиш устига ташвиш тушганда, яъни одам олдинги гам-ташвишдан қутулмасидан устига-устак бошқасига дучор бўлганида рўй беради.

Одам психикаси организмнинг иммун системаси билан ҳам боғланган, бу система касалликларга қарши асосий ҳимоя тўсигидир. Селье шу нарсани аниқлаган эди: психологик стресслар вилкасимон безни—иммун системанинг асосий безини зарарлаши мумкин. Гипоталамус ва иммун система ўртасида ҳам алоқадорлик бор. Учувчилар клиник текширувдан ўтказилганда депрессия ҳолати билан иммун система активлигининг пасайиши ўртасида боғлиқлик борлиги маълум бўлди.

Одам ўз ҳис-туйғуларини ўзи бошқариши мумкин, уларни худди мускулларга ўхшаб машқ қилдирса бўла-

ди. Ёмон оқибатларга қарши курашиш усуллари ҳам бор. Аёлларнинг кўпчилиги бирор нарсадан хафа бўлганларида, юраклари сиқилиб, кўзларига ёш келмаса ҳам, бу аҳволдан қутулиш йўлини яхши биладилар — улар бундай пайтда уй ишларини қиладилар, хонани бошдан-оёқ йиғиштирадилар. Бошқача айтганда, жисмоний иш, ҳаракат қилиш, ҳаммомда чўмилиш кўнгилни ёзади, оғир ҳис-туйғуларни енгиллаштиради.

Яна бошқа бир восита борки, биз бунинг кўпинча қадрига етмаймиз. Бу ҳар хил фойдали нарсалар билан шугулланишдир. Спорт, музика, балиқ ови билан шугулланиш, марка йиғиш ёки боғда, томорқада ишлаш кабилар миямизнинг бошқа иш фаолиятига ўтишига ёрдам беради.

Одам яхши ҳис-туйғулар оғушида бўлганида организм ўз ресурсларини сафарбар этади, киши ҳеч бир чарчоқни билмай, анча-мунча ишларни бажариб қўяди.

СССР Медицина фанлари академиясининг академиги А. Л. Мясников санъат ва одоб-ахлоқ таассуротлари ҳозирги замон кишисига қадимги замон одамларининг қичқириқларига ва қўл кучи билан олишувларига нисбатан катта завқ беради, деган эди. Шунини таъкидлаш керакки, кишида ҳис-туйғулар бўлмаса, ғам-ташвишни ҳам, шодликни ҳам, ўз меҳнатидан қаноат ҳосил қилишни ҳам, яхшиликка, эзгуликка интилишни ҳам билмайдиган робот одамга айланиб қолган бўларди.

«Ҳис-туйғулардан маҳрум бўлган кишилар ҳаётини бир лаҳза тасаввур қилсангиз, — деб ёзган эди академик П. К. Анохин, — ўзаро бир-бирини тушунмаслик ва ҳақиқий инсоний муносабатларни тиклашнинг ҳеч иложи йўқлиги кўз олдимизда худди ҳозиргидек намоён бўлади. Бундай кишилар дунёси инсонларнинг турли-туман кечинмаларидан маҳрум ва ташқи дунёда рўй бераётган воқеаларнинг субъектив оқибатларини тушунмайдиган, ўз қилмишларининг атрофдагилар учун аҳамиятини билмайдиган бепарво роботлар дунёси бўлиб қолган бўлур эди. Қандай даҳшатли ва мудҳиш манзара бу!». Инсонларга ҳис-туйғулар зарур, ҳис-туйғуларсиз шахсият сўнади, киши ҳаёти ўз гўзаллигини йўқотади, актив фаолиятга бўлган кўпгина стимуллар йўқолади. Ҳис-туйғуларнинг бузилиши одатда бирор нохушлик ёки касаллик аломати бўлади.

Ҳис-туйғулари йўқ одамнинг ўзи бўлмайди. Фақат руҳий беморлардагина ҳис-туйғуларнинг касалликка ҳос айланиши, ўзига ва атрофдагиларга, содир бўлаётган воқе-

аларга, ҳатто ҳаётий муҳим ҳодисаларга мутлақо бепарволик ривожланиши мумкин. Бироқ соғлом кишилар ўртасида ҳам ҳис-туйғулари жўшқин ва ўз табиатига кўра ҳис-туйғулардан йироқ одамлар ҳам учрайди.

Афсуски, бетакаллуфлик, қўполлик, безорилик, бюрократизм каби соғлиққа зиён келтирадиган, ҳаётни захарлайдиган нарсалар ҳали бутунлай йўқотилгани йўқ. Биз уйда, ишхонада, кўча-кўйда бир-биримизга етарлича эътиборли бўлмаймиз, баъзан атрофдагиларнинг руҳий ҳолатини тушунмаймиз ёки тушунишни хоҳламаймиз. Ҳозирги кунгача ноҳақ айблаш, адолатсизлик, тошбағирлик ва инсон ҳис-туйғуларини поймол қилиш ҳодисалари учраб туради. Булар коллективларда «психологик муҳит»га ёмон таъсир этади, можароли вазиятларга олиб келади, салбий ҳис-туйғулар пайдо қилади.

Бизнинг кайфиятимиз атрофдаги одамлар кайфиятига, уларнинг эмоционал реакцияларига, уларнинг бизга бўлган муносабатига, мимикаларига, муомаласига боғлиқ бўлади. «Дўстингнинг кулиб туриши — сенинг бахтинг» деган япон мақоли бор.

Маиший корхоналарнинг кўнгилдагидек хизмат қилмаслиги, турмушдаги, савдо тармоқлари, транспортдаги камчиликлар ҳис-туйғуларга ёмон таъсир этади. Магазинларда, ательеда, устахоналарда навбат кутиб вақт ўтказиш зарурлиги, бирор буюртмани бажаришдаги муддатга аниқ риоя қилмаслик бизнинг кайфиятимизни бузади.

Доимий ва барқарор ҳис-туйғуларни шакллантиришда оила катта роль ўйнайди, зеро оила инсоният жамиятининг муҳим ячейкасидир. Одамнинг кайфияти оилага ҳам таъсир этади. Оила аъзолари бу кайфиятини ишлаб чиқаришга, муассасага, институтга, бирга бўлишга тўғри келадиган ҳар қандай коллективга олиб келади. Одамнинг тетик, бардам, қувноқ, хотиржам юриши унинг оиласи бахтли эканини кўрсатиб туради, бахтсиз оиладагиларнинг эса кайфияти паст, ғамгин, руҳи тушган бўлади.

Агар одам эрталаб уйдан ёмон кайфият билан чиқиб кетса, ишхонада ўзининг хафалигини яшнра олмаса, у атрофдаги одамларга қўполлик қилиши, қаттиқ гапириши, уларни ҳам кўнглини оғритиб қўйиши мумкин. Бундай одам кўпинча «аламини» бошқалардан олади, натижада янги келишмовчиликлар пайдо қилади.

Бироқ бир одам иккинчи бир кишининг ёки кўпчиликнинг кайфиятини бузишга унинг авзойи бузуқлиги доимо

сабаб бўлавермайди. Кўпинча андишасизлик, маданият-сизлик, қасддан қўполлик қилиш атрофдаги одамларнинг кайфиятини бузади, уларнинг дилини оғритади. Бу одамнинг нотўғри тарбия олганини билдиради. Худбинлик — нотўғри тарбия оқибатидир. Болаликдан одамларнинг диққат марказида бўлишга, унга доим ғамхўрлик қилишларига, оғзидан чиққан гапни қайтармасликларига, бунга жавобан ҳеч бир яхшилик қайтармасликка ўрганган одамлар ҳаётда камдан-кам ҳолларда бахтли бўлади. Улар одамларга ҳаддан ташқари қаттиқ талаб қўяди, улардан олса-ю, лекин ўзи ҳеч нарса бермаса, бу одат унинг учун қонун бўлиб қолади. Бундай одамлар кўп нарсага эга бўлишни хоҳлашади, лекин ўзларидан нарса чиқиши қийин бўлади. Ички келишмовчилик, норозилик, кўра олмаслик, жиззакилик каби бир қатор салбий ҳис-туйғулар пайдо бўлади. Бундай ҳис-туйғулар узок вақтгача давом этадиган бўлса, оқибат натижада стресс ҳолати барқарор бўлиб қолиши ва бир қатор касалликлар юзага келиши мумкин.

Одамларнинг ўзаро муносабатлари ҳақида икки ғоиз айтиб ўтайлик: одамлар бир-бирлари билан самимий, мулоим муносабатда бўлишлари керак. Фақат қўпол муомала қиладиган, бақириб-чақирадиган кишилар эмас, балки «индамас, қовоғи солиқ сурбетлар» ҳам одамлар асабига тегади. Бири гапирмай юришга, лекин «сўкинишга» ўрганган бўлади, бошқа бири эса одамларга тепадан қарайди, «мен ҳаммадан юқориман» деб ўйлайди. Бунақа одамлар озчиликни ташкил этади, лекин кўпчиликнинг дилини оғритади. Улар дилозор кишилардир. Уларнинг ўзларини тутишлари, хатти-ҳаракатлари атрофдагиларнинг миясини қайрайди, асабини қўзғатади.

Ҳар бир коллективда агар хоҳиш бўлса, қўполлик, беадаблик, сурбетлик бартараф этилиб, яхши психологик муҳит яратиш мумкин. Агар одамлар болаликдан ўзни тутта билишга ва хушмуомалаликка ўргатилган бўлса, яна яхши. Агар сиз одамларга нисбатан хушмуомала бўлсангиз, улар ҳам сизни ҳурмат қилишади.

Мулоим, хушмуомала одам ҳамма нарсани ўзига олавермайди, ғам-ташвишни орқага ташлайди. Одамнинг ўзини доим бир хил тутиши (бу албатта яхши тарбия натижаси) ташқи нохуш таъсирлар «зарбини» гўё юмшатади. Афсуски, ташқи нохуш таъсирлар ҳаётда учраши муқаррар.

Агар одамни ёмон ҳис-туйғулар қамраб олса, бошга оғир ғам-ташвиш тушса, нима қилиш керак? Кўпгина

мутахассислар бундай пайтда одамлар учун ижобий эмоционал ҳолат яратиш мақсадида салбий ҳис-туйғуларни пайдо қиладиган вазиятни йўқотиш, ёки ақл-идрок, мантикий фикр ёрдамида ёмон эмоцияларни бар-тараф этиш лозим, дейдилар.

Бу масалани янада кенгроқ планда кўриб чиқамиз. Ҳайвон ва одам эволюцияси процессида ҳаракат активлиги (кураш тушиш ёки югуриш) дан кейин доим ҳис-туйғуларнинг жўш ургани маълум. Бундай ҳаракат активлиги қонда айланиб юрадиган липидлар ва углеводлар концентрациясининг камайишига олиб келади, бу эса ўз навбатида артериялар деворида липидлар йиғилиб қолиши эҳтимолини камайтиради. Бундай ҳолларда иложи бўлса, эмоционал қўзғалишни бош миyanинг ҳаракат зонасига ўтказиш лозим. Бу билан ҳаракат кўпгина юрак-томирлар касаллигига ва бошқа хасталикларга ғов бўлади.

Ҳали чарчамаган пайтингизда ҳам сайр қилсангиз, кайфиятингиз яхшиланади, кўнгил ғашлиги кетади (кўпинча бўлар-бўлмасга аччиқланиб юрамиз), шу билан бирга организмдаги қон ортиқча липидлардан тозаланади, чунки бунда липидлар ишлаётган мускулларга сарфланади. Статистика берган маълумотларга кўра, иш-хонага пиёда бориб, у ердан пиёда қайтадиган одамлар жамоат транспортида ёки ўз шахсий машинасида юрадиган одамларга нисбатан узоқ умр кўрадилар.

И. П. Павлов ишда танаффусда ва ишдан сўнг городки ўйнашни ёқтирарди. Бундай городки ўйини берадиган нагрузка катта ҳам эмас, одам кўнгилдагидек ҳордиқ ҳам чиқаради, булар нерв ҳужайраларига бемалол етади.

Ҳис-туйғулар жуда зўриқиб кетмаслиги учун меҳнат фаолиятини тўғри ташкил этиш биринчи аҳамиятга эга бўлади — ишга аста-секин киришиш, ишда изчиликка, мунтазамликка риоя қилиш, меҳнат ва дам олишни тўғри навбатлаштириб туриш керак.

Тўсатдан бошига ғам-ташвиш тушган «эмоционал шок» ҳолатида қолган одамга миyanинг кислород билан таъминланишини яхшилаш учун глюкоза, ўрнини алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар ва витаминлар (В ва С группаси) қабул қилиш лозим. Унинг ҳоли кетиб, жуда мадори қуриб қолган бўлса, врач кўрсатмасига биноан замонавий психофармакологик препаратлар қўланади.

Жуда қадим замонлардан бери врачлар беморни да-

волашда сўзга катта аҳамият берган эдилар, врачнинг ширин сўзини даво омили деб ҳисоблаганлар. «Сўз — деган эди И. П. Павлов, — одам учун ҳам миқдор, ҳам сифат жиҳатидан бошқа қўзғатувчиларга тенг келолмайдиган шартли қўзғатгичдир».

Ҳар бир врач беморни кўрар экан, у билан ўтказилган ҳар қандай суҳбат фойдали психотерапевтик таъсир қилишига ҳаракат қилиши, врачнинг ҳар бир сўзи беморни тетиклаштириши, кайфиятини кўтариши керак. Одам сўзни қандай оҳангда айтиши ҳам катта аҳамиятга эга бўлади. Машҳур инглиз драматурги Б. Шоу кунлардан бирида шундай деб ёзган эди: «Ҳа ва йўқ» сўзини 50 хил усулда айтиш мумкин ва атиги битта усул бу сўзни ёзишдир. Ҳақиқатан ҳам гапириш оҳангига қараб битта сўзнинг ўзи одамга қаттиқ ботиши ёки кишини эркалаши, руҳини кўтариши ёхуд ер билан яксон қилиб юбориши мумкин. Битта жумланинг ўзини ҳушмуомалалик билан ҳам, қаҳр-ғазаб билан ҳам айтиш мумкин.

Музыка кишининг кайфиятини кўтарадиган, ҳис-туйғуларини жўш урдирадиган муҳим омиллардан биридир. Мана бир мисол келтирамиз. Пермь телефон заводида функционал музыка техник эстетика элементлари комплексига киритилди. Бундай музыка ишлашни енгиллаштиради, меҳнат қобилиятини оширади. Меҳнат сменасидан олдин, шунингдек тушликдан кейин берилган музыкали эшиттиришлар меҳнат ритмига «киришиш»ни 1,5—2 баробар қисқартиради. Смена тугашига беш-етти минут қолганида бериладиган музыкали программа (шодийёна музыка асарлари, қувноқ қўшиқлар) ишчилар чарчоғини ёзади.

Маълумки, одам ўз ишидан қониқса, ютуқларидан қувонса, бардам, тетик бўлиб юради, ўз кучига ишонади, янада активроқ, яхшироқ ишлайди. Шу нуқтаи назардан қараганда, ҳар қандай катта ишда биринчи муваффақият, у кичик бўлса ҳам, айниқса муҳим бўлади. Ишбилармон раҳбарлар бунини ҳеч қачон унутмайдилар ва ишни муваффақиятли бошланадиган қилиб планлаштиришга тайёргарлик кўрадилар.

ХАФАГАРЧИЛИК ДАВОСИ

Ҳаётимизда турли нохушликлар, хафагарчиликлар бўлиб туради. Бизни ҳамкасбимиз, гоҳи бирор танишимиз, ҳатто яқин кишимиз хафа қилиб қўяди. Узимиз-

нинг қандай муомала қилишимизга ҳамма вақт ҳам эътибор беравермаймиз: гоҳо қўполлик қиламиз, қаттиқ гапирамиз ҳам.

Бу ҳақда гапирадиган бўлсак гап кўп. Асабингизни эҳтиёт қилинг. Бу гапни доимо эсда тутинг, ўз асабингизни ва бошқалар асабини ҳам эҳтиёт қилинг. Ҳар қандай жиддий танбеҳни, маслаҳатни киши қадр-қимматини ерга урмасдан, ҳақорат қилмасдан тушунтириш мумкин. Одамлар билан жуда эҳтиёт бўлиб, дилига озор бермасдан, кўнгил шишасини синдирмасдан гаплашиш керак. Одамлар шахсиятига тегмасликни ҳамма ўрганиши керак. Биз бир-биримизни авайлашимиз лозим. Ана шунда атрофимиздаги одамларнинг кўпчилиги қувноқ ва бахтли ҳаёт кечиради.

Бизни ҳатто тасодифан йўлиқиб қолган одам ранжитса ҳам қаттиқ хафа бўлиб қоламиз. Бунда улар бизни ўйламай-нетмай хафа қилиб қўйишади. Мана, кимдир қўпол муомала қилади, бошқа биров эса бундан анча вақтгача эзилиб юради.

Киши дилига озгина бўлса ҳам озор бериш, асабини қўзғатадиган луқма ташлаш ёки бекордан-бекорга ҳақорат қилиш юракка қаттиқ тегади. Агар шундай «арзимас» нарсалар катта нарсага айланиб кетса, юракка зарар қилиши, кишини ҳалокат ёқасига келтириб қўйиши мумкин.

Одам онадан муомаласи қўпол бўлиб туғилмайди. Баъзан атрофдаги одамлар қўрсликка, беадабликка сабаб бўладилар. Айтайлик, она бир пайтлар боланинг ёмон қилиқларига чидаб келган, энди бу бола катта бўлиб, оилали бўлганида опаси, кеннойиси, хотини унинг беадабликларига тоқат қилиб келадилар. Ахир жаҳл ҳаммада ҳам бор. Беадаблик, қўполлик, беҳурматлик одамга одат бўлиб қолади, бу баъзи кишиларнинг феъли-атвори хусусиятига айланади. Агар вақтида бу ярамас одатларнинг олди олинмаса, бу одам умр бўйи қўполлигича қолиши мумкин. Бундай одамлар ўзининг хатти-ҳаракатидан ҳатто «назария» ясайди, агар гапни «қаттиқроқ» гапирсангиз, гўё сизни яхшироқ тушунишар эмиш.

Қайси муассасада бошлиқ қўполлик қилиш жиҳатидан «намуна» кўрсатса, шу коллективдаги одамлар кўрс бўлиб қолади, бунини дарров сезиш мумкин. Афсуски, қўпол муомала юқумлидир. Бунда, ҳаётнинг кўрсатишича, ўзидан юқори мансабдаги бошлиққа лаганбардорлик қиладиган одамлар қўл остидаги хизматчилари-

га қўрслик қиладилар. Бошқа одамнинг қадр-қимматини ҳурмат қилмайдиган одамнинг ўзи ҳурматга арзимайди.

Баъзи кишилар кўпинча қўполлик, қўрслик қилишлари жонимга тегди, бунақа муомалага чидаб бўлмайди, одам эзилиб кетади, деб шикоят қилишади. Лекин уларнинг ўзлари бошқаларга нисбатан қўпол муомалада бўлишади. Шунинг учун одам аввало ўзини тарбиялаши керак. Айтайлик, сизнинг кайфиятингиз ёмон, сиз шошилиб кетяпсиз, бироқ сиздан бир нарсани сўраб қолишди, бу савол беҳуда, ноўрин бўлиши мумкин. Лекин сизнинг бирдан жаҳлингиз чиқиб кетмасин, қандай жавоб беришни ўйлаб кўринг, бу одам ўрнига ўзингизни қўйиб кўринг, тасаввур қилинг, унда ўзингизни қандай ҳис қилган бўлардингиз. Агар сурбет одамга ҳам мулоимлик билан жавоб қайтарсангиз, агар икковингизни ҳам камситадиган гапга бориб қолмасангиз сизнинг ахлоқли, одобли, тарбия кўрган, ақлли, маданиятли киши эканингиз шундоққина билиниб туради.

Коллективда баъзан бир-бирларини яхши билган, узоқ йиллардан бери бирга ишлаб келаётган, ишлари ўзаро алоқадор кишилар ўртасидаги келишмовчилик кийинроқ бўлади. Бунинг устига ўша раҳбар, «майли, баъзи томонларингизни кечирамиз» деб писанда қиладди, бундай дейиш ҳам яхши эмас. Йўқ, одам хизмат пиллапоясида қанчалик юқори кўтарилар экан, унга шунчалик кўп масъулият юкланади, ундаги камчиликлар янада билиниб қолади, унинг хатти-ҳаракатларини янада жиддийроқ муҳокама қила бошлайдилар. Иш учун жавобгар бўлган раҳбар унинг ижодкорлари бўлмиш одамларга ҳам эътиборли, меҳрибон бўлмоғи керак. Раҳбарлик услуби одамларнинг иш қобилиятига, кайфиятига таъсир этади.

Ниҳоят бошлиқнинг хатти-ҳаракати қўл остидаги ходимнинг жисмоний ҳолатига таъсир этади. Қўрқув ёки беҳудага танбеҳ эшитиш каби қўзғатгичлар нерв системасини зўриқтиради, руҳий-эмоционал стрессга олиб келади. Мабодо бундай ҳолат тез-тез такрорланиб турадиган бўлса, касаллик келиб чиқиши мумкин. Мана, носоғлом шароит келтириб чиқарган жиддий оқибатлар.

Гердайдан бошлиқ кабинетига ходим бир марта яқинлашгандаёқ худди узоқ жойдан югуриб келган одам каби юраги гупиллаб уриб кетади, бу ҳол аста-секин унинг юрак фаолиятини бузиши мумкин. Бир

марта, икки, уч мартада ҳам шундай аҳвол юз беради. Оқибат натижада стенокардия, гипертония, инфаркт пайдо бўлиши мумкин. Бошлиқнинг қўрслигига, қўполлигига ўрганиш мумкин, деб ўйлайсизми? Йўқ, салбий қўзғатувчининг таъсир кучи одам уни идрок этишга тайёрланганига нисбатан ҳалокатлироқ бўлади. Ишхонадаги арзимаган асаб бузилишидан қаттиқ сиқилмаслик керак, акс ҳолда одам иши унумли бўлмайди.

Одамлар бир-бирлари билан самимий муносабатда бўлишлари керак. Кишининг яхши кайфияти катта аҳамиятга эга. Одоб-ахлоқ, маданият, ҳурмат, меҳрибонлик ва ҳушёрлик одамлар ўртасида қанчалик юксак қадрланишини ҳаммамиз биламиз. Муболаға қилмай шундай дейиш мумкин: ҳар биримизнинг узоқ умр кўриб, бахтли ҳаёт кечиришимиз ана шуларга боғлиқ бўлади.

КУЛГИ — ДОРИДАН ЯХШИ

Ҳаммага маълумки, руҳнинг тетиклиги, оптимизм, яхши кайфият, бунинг натижасида ҳазил қилиш ва кулиш соғлиғимизга яхши таъсир этади. Текширишлар натижаси шуни кўрсатадики, кулги, ҳазил-ҳузил қилиб кулиш одамнинг руҳан ва жисмонан соғлом эканини билдирувчи белги бўлиши мумкин.

Кулгининг одамларга таъсирини ўрганадиган олимлар, унинг фақат ўпкага эмас, бошқа муҳим органларга ҳам сезиларли ижобий таъсир этишини маълум қиладилар. Одам кулганида тани яйраб кетади, кулги тўқималарни бўшаштиради ва ҳаётий муҳим органларни ишлашга мажбур этади. Кулги бизга руҳий жиҳатдан ҳам, жисмоний жиҳатдан ҳам яхши таъсир этади.

Кулги — бу организм функцияси бўлиб, у деярли фақат одамларга хос хусусиятдир. Бироқ антропологлар бошқа ҳайвонларнинг ҳам физиологик жиҳатдан шунга ўхшаш кулишларини аниқлаганлар. Масалан, приматларда кулиш хусусиятлари борлигини антрополог Жейн Гудолл шимпанзеларни кузатганда исботлаган.

Самимий кулги организмнинг физиологик ва руҳий эҳтиёжини қондиради.

Кулги қуйидаги вазифаларни бажаради: ўпкага яхши таъсир этади, нафас йўлларини тозалайди, асабни тинчлантиради, ортиқча энергияни сарфлаш имконини беради, кўнгилни яйратади, сиқилган одам-

нинг дили ёзилади, кулги орқали тортинчоқ, ўзини ноқулай сезадиган одам кўпчиликка тез қўшилиб кета оладиган бўлади. Кулги туфайли ҳаётдаги баъзи қийинчиликларни одам унутади. Кулги кишининг руҳан соғлом эканини яққол кўрсатади.

Одам ноқулай аҳволда қолганда, агар бунга биров сабабчи бўлса ҳам, уни кулги билан енгиб кетиш мумкин. Бундай аҳволда қолган одамнинг ҳазил-ҳузил қилиши ҳам қийин. Бунинг учун қанча журъат керак. Одам ўзи ҳақида ҳазил-мutoйиба қилиши — юморнинг юксак намоён бўлишидир. Ҳазил-мutoйиба ҳаётдаги қийинчиликларни эсдан чиқаришга ёрдам беради, киши руҳини тетик қилади. Бунга болаликдан ўргатиш керак. Ота-оналар болада қувноқлиқ ва оптимизмни, атрофдаги қизиқарли нарсаларни билиб олишни ва кўнгилсизликларга ҳазил билан муносабат қилишни тарбиялар эканлар, бу билан улар болани чиниқтирган ва ҳаётдаги ҳар қандай синовлардан қўрқмайдиган қилиб ўстираётган бўладилар.

Келишмовчиликларда, жанжалли вазиятларда ҳазил-мutoйиба қилишнинг катта аҳамияти борлигини ким билмайди, дейсиз. Ўз вақтида айтилган ҳазил-мutoйиба баъзан жанжалли аҳволни яхши томонга айлантиради, келиша олмаётган томонларнинг аста-секин бир-бирларини тушуниб, ҳафа қилмасдан муросага келишларига ёрдам беради. Бунинг машҳур сайёҳ Тур Хейердал «Кон-Тики» плоти экипажига одам олаётганида ҳисобга олган эди, унда еттита жасур киши Тинч океанни кесиб ўтган эдилар. «Момақалдиरोқли булутлар; паст босим ва ёмон об-ҳаво келтирадиган хавфхатарга қараганда силжиб бораётган плотда ойлаб бирга бўладиган олти кишининг характери келишолмай, тўқнашиб қолиши хавфлидир. Бундай ҳолда яхшигина ҳазил-мutoйиба қилиш кўпинча қутқарув белбоғи каби фойдали бўлади», деб ёзган эди у.

Агар баъзи одам алам қилганидан, ҳасаддан, жаҳли чиққанидан кулгили вазиятда ҳатто жилмаймаса, у киши кулишни ҳам билмайди, деб бўлмайди. Бундай пайтда кимдир секин, одоб билан аҳволнинг кулгили томонини унга айтиб қўйиши керак.

Русда одамлар вақтини хуш қиладиган, улар руҳини кўтарадиган, қўллаб-қувватлайдиган, кўнглини кўтарадиган кишилар жуда қадрланган. Василий Теркиннинг машҳур бўлганини ким билмайди, дейсиз!

Таниқли ёзувчи, қизиқчи Карел Чапек фақат ўзининг

китобларида эмас, балки ҳаётда ҳам ҳазил-мutoйбанинг аҳамиятини кўрсатиб ўтган эди: «Одамлар бахтли кунларидан кўра кўпроқ қийин аҳволда қолганларида, бошга ғам-ташвиш тушганида ҳазиллашадилар. Юмор — бу кишини қисматдан бир оз ҳимоя қилади». Ёзувчининг фикри ана шундай. «Кулинг дўстлар! Умрингиз узоқ бўлади», — деган эди машҳур қизиқчи Юсуфжон қизик Шакаржонов.

«Бадан ва руҳни ҳаракатга келтирувчи барча омиллардан энг яхшиси соғлом кулгидир. Кулги овқат ҳазм бўлишига, қон айланишининг яхшиланишига ёрдам беради, барча органларда ҳаётий кучни тетиклаштиради» деб ёзган эди машҳур немис клиницисти Х. Гуфеланд ўзининг «Инсон умрини узайтириш санъати ёки макробиотика» асарида.

XVII асрнинг англиялик Гиппократи Т. Сиденгамнинг қуйидаги гапини эшитинг. «Шаҳарга одамлар саломатлиги учун дори-дармонлар ортилган ўнлаб хачирлар келганидан кўра, масхарабознинг келгани яхши».

Кулгининг шифобахш кучи буюқдир. Ҳа, кулги организмга тушган ортиқча нагрукани енгиллашга ёрдам берадиган кучли омил ҳисобланади. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, стресснинг оғир-енгиллиги фақат шу ёмон воқеанинг ўзи билан эмас, балки бунга одамнинг қандай муносабатда бўлганига алоқадор бўлади. Маълумки, бадқовоқ, кўпчиликка аралаша олмайдиган, ҳамма нарсадан ёмонлик қидирадиган одам ҳар кунги арзимас кўнгилсизликлардан ҳам қаттиқ таъсирланиб, тоби қочиб қолиши мумкин. Кундалик ташвишларни ҳазил-ҳузил билан енгадиган одам доим ютиб чиқади.

Ўзининг ҳис-туйғуларини бошқаришни билганда, ташвишни орқага ташлаганда одамнинг кайфияти яхши бўлибгина қолмай, балки у ўзини яхши ҳис қилади.

ЎЗИНГИЗНИ ҚЎЛГА ОЛИШНИ БИЛАСИЗМИ?

Бизнинг ҳаётимизда — меҳнатда, одамлар орасида, оилада киши кайфиятининг яхши бўлиши қанчалик катта аҳамиятга эга эканини такрорлашнинг ҳожати бўлмаса керак. Яхши кайфият ижодий активликни рағбатлантиради, одамни тадбиркор ва билагон қилади, соғлом ҳордиқ чиқариш ва куч-қувватни тиклаш учун энг яхши шароит яратади, у болаларни тўғри тарбиялаш учун энг яхши муҳит ҳисобланади. Яхши кайфият

пайдо қиладиган фазилатлар сон-саноқсиз. Бу турмуш нуқтаи назаридан қараганда шундай.

Бу масалага медицина, психика ҳақидаги таълимот, олий нерв системаси нуқтаи назаридан қараганда экспериментал ва назарий томондан биринчи бўлиб И. П. Павлов жавоб берди. У шуни аниқладики, бош мия катта ярим шарларида қўзғалишнинг хўжайинлик қилувчи ўчоқлари бўлади. А. А. Ухтомский кейинроқ буни доминанта деб атади.

Бунинг моҳияти нимада? Доминанта бизнинг фикримиз, психологик кайфиятимиз йўналишини белгилайди. Нерв энергияси мияга тушиб, қўзғалиш ўчоғини кучайтиради. Шуниси муҳимки, доминантада инерция қобилияти мавжуд, қўзғалиш пайдо қиладиган сабаб — импульс йўқолганда ҳам доминанта сақланади, фикрлаш маълум йўналишда давом этаверади.

Асаби қўзиб кетди, ранги ўчиб кетди — бу гапларни биз кундалик ҳаётимизда кўп эшитамиз, лекин булар тез ўтиб кетадиган ҳолатлар эмаслигини ҳамма ҳам тасаввур қилолмайди. Бундай ҳолатлардан кейин бир қатор оғир оқибатлар келиб чиқади (ўзимиз учун ҳам, бошқалар учун ҳам).

Одамнинг нерв системаси циклик равишда ишлайди. Ундаги электр импульслари ҳам ритмик равишда пайдо бўлади (бир секундда саккизтадан йигирматагача). Улар танамиздаги барча органлар ишига — энг майда томирлардан тортиб, мураккаб механизм — юраккача таъсир этади. Масалан, асабнинг қўзиб кетиши мияда маълум қўзғалиш ўчоғи (бу ҳодисада салбий қўзғалиш ўчоғи) пайдо қилиб, биринчидан электр импульсларини тормозлайди, иккинчидан инерция қонунига кўра кайфият яхшиланган бўлса ҳам организмдаги барча физиологик процессларга зарарли таъсирини давом эттиради. Натижа қандай бўлади? Юрак-томир касалликлари, жумладан гипертония, атеросклероз, моддалар алмашинуви бузилиши, яра касаллиги. Бу бўлмагур рўйхатни давом эттириш мумкин.

Диагноз — стенокардиянинг оғир тури. Врач биринчи ёрдам бериш ва даволаш билан чегараланиб қолмайди, касалликнинг нима сабабдан келиб чиққанини ўрганади. Маълум бўлишича, касалликнинг сабаби оддий нарса — қўполлик, ҳақорат, у заводда ўзидан юқорироқ лавозимда ишлайдиган ўртоғидан шунча оғир гапни эшитишга мажбур бўлган эди.

Одам доим яхши ҳис-туйғулар билан юрадиган бў-

лиши учун нима қилиши керак? Бу ерда одам психикасининг бир хусусияти ҳақида қисқароқ тўхтаб ўтиш зарур бўлади.

Миянинг, марказий нерв системасининг иши гўё икки соҳадан — онгли (яъни бизнинг эътиборимиз назоратидаги) ва онгсиз соҳадан таркиб топган бўлади. Бу шартли равишда бўлиш, албатта, чунки иккала соҳа ҳам яқин алоқадорликда ишлайди. Масалага мукамал ёндошмай, иккала соҳа бизнинг организмни бошқаришини айтиб қўя қолайлик. Биз мунтазам равишда, ҳар секундда онгли равишда эмас, балки «номаълум», яъни бизнинг онгимизни назорат қилмайдиган импульслар — миянинг ўзига хос назорат ости соҳаларининг «буйруғи» билан қанақадир ҳаракатлар қиламиз, турли ҳис-туйғуларни бошдан кечирамиз.

Бироқ ҳақиқатан ҳам бу кучлар шунчалик назоратсизми, биз уларга таъсир этиш ҳолатида эмасмизми? Маълум бўлишича, биз бу кучларни назоратга олишимиз мумкин экан, биз уларга оқилонга таъсир қилишимиз, агар хоҳласак, уларни бизга фойдали, соғлиғимизга фойда келтирадиган зарур йўналишга солишимиз мумкин.

Руҳи тушиб, юраги сиқилиб кетган, асаби бузилган одамларга қуйидагича маслаҳат беришди: «Сиз ишлаётган пайтингизда, дам олаётганингизда, сайрга чиққанингизда доим қуйидаги сўзларни ўйлаб, уларни ичингизда такрорланг: мен соппа-соғман, асабим жойида, ўзимни жуда яхши ҳис қиляпман!» Баъзи одамлар бу тавсияни бажонидил қабул қилдилар, бироқ бунга ишонмаган одамлар ҳам бўлди... Бу ишонмаганлар бекор қилишди. Мия иккала соҳасининг ўзаро таъсири ўз-ўзини ишонтириш сингари онгнинг ғайри-ихтиёрий онгга «команда» беришининг ўзидир. Ва у, ғайри-ихтиёрий онг бу командани «тушунади», қабул қилади... Шунинг ҳисобга олиш керакки, айнан мия соҳасидаги ғайри-ихтиёрий онг нерв системасини ва бутун организм ҳаёт фаолиятини бошқаришда катта ишни бажаради.

Аутоген машқлар (ўз-ўзини ишонтириш машқлари) сеанси қуйидагилардан иборат бўлади:

Мен хотиржамман, мутлақо хотиржамман.

Менинг танам бўшашган. Мен қўлимнинг ёқимли оғирлашаётганини ҳис қиляпман...

Аутоген машқлар сеанси ана шундай бошланади. Группа ўн—ўн икки кишидан иборат бўлади. Улар крес-

доларга яхшилаб ўтириб оладилар. Психотерапевт айтган сўзларнинг махсус формуласини улар товуш чиқармай такрорлайдилар ва фақат ана шу одатдан ташқари ибораларнинг мазмунини ўйлашга ҳаракат қиладилар. Менинг юрагим бақувват, яхши ва бир текис уряпти. Мен хотиржам ва эркин нафас оляпман. Менинг пешонам ёқимли, муздеккина... Сеанс тахминан 15—20 минут давом этади. Шуғулланувчи эса гўё бир неча соат дам олгандек сезади ўзини. У ўзини фикри бир жойга йиғилган, ўз кучига ишонгандек ҳис қилади.

Аутоген машқлар системаси ярим асрдан илгарироқ маълум эди. Уша пайтларда олимлар гипноз сеапсларини ўтказиб, шундай ҳолатлар гувоҳи бўлган эдилар: тажриба ўтказилаётган одамлар гипнотик ҳолатга ўтишларидан олдин албатта сезги органларида оғирлик ва иссиқликни ҳис қиладилар. Маълум бўлишича, бу сезгиларга онгли равишда эришиб, уйқусиз ҳам гипноз самарасини юзага келтириш мумкин экан. Курсни ўрганиб бўлгандан сўнг врачнинг бу ерда бўлиши шарт эмас экан. Асосий формулаларни эсда сақлаб, одам ўзи мустақил равишда зарур ҳолатга тушиши мумкин. Бундай аутоген машқнинг фойдаси, ёки, бошқача айтганда, «концентрланган ҳолда ўз-ўзини бўшаштириш» соғлиқ учун жуда фойдали.

Бу системани эгаллаш учун, мутахассисларнинг фикрига қўра, иккита омил зарур. Булар — психотерапевтик консультация олиш ва машқни ўрганмоқчи бўлган одамнинг сабр-тоқатидир. Бу атиги бир неча ўзига хос «ўз-ўзига буйруқ беришни» эслаб қолиб, бажаришни ўрганишдир.

Аутоген тренировканинг олти асосий машқлари комплекси мускулларни тўла бўшаштиришга, периферик қон томирларни кенгайтиришга, юракнинг аниқроқ ишлашига, кайфиятнинг яхшиланишига қаратилган.

Биз тавсия қиладиган машқлар фақат мускулларни чуқур бўшаштириб, одамни тинчлантириб қолмай, балки ички органлар функцияларига ҳам таъсир кўрсатади.

Аутоген машқларни такрорлаш натижасида одам ўзини-ўзи кўп марталаб ишонтириши вегетатив нерв системаси функциясига сезиларли даражада таъсир этиши, у ёки бу орган ишини ўзгартириши, мумкин. Масалан, машқни бажараётганлар хотиржам ҳолатда, томир уриш зарби минутига 66—70 бўлганда томир уришини 16—20 тага камайтириши ва минутига 40 зарбга тезлаштириши мумкин.

«Юрак» машқи нафасни тартибга солгач, бажарилади. Утган машқда эмоционал ҳолат билан нафас ўрта-сида алоқадорлик борлиги қайд қилинган эди. Юрак фаолияти ҳам ҳис-туйғулар билан, нафас ритми билан яқиндан боғлиқ бўлади. Секин, чуқур нафас олиш юрак-ни тинчлантиради ва аксинча. Буни ором ҳолатида, на-фас ҳаракатларини тезлаштиришдан олдин ва кейин томир уришини санаб, билиб олиш мумкин.

Юрак айниқса ҳис-туйғулардан дарров таъсирлана-ди. Салбий ҳис-туйғулар — зўриқиш, қўрқув, ғазаб юрак-ни тез урдириб юборади, тож томирларнинг қисқариши-га олиб келади. Яхши ҳис-туйғулар юракнинг бир меъёр-да ишлашига ёрдам беради.

Шундай қилиб, сиз яхши ҳис-туйғулар кайфияти, на-фасни тартибга солиш билан юрак ишини бир маромга солиб олдингиз. Шундан кейин ўз-ўзини ишонтириш йўли билан юрак фаолиятига таъсирни кучайтиришингиз мумкин. Бу амалда қуйидагича бажарилади: аутоген машқлар оғушида аввалги машқлар туфайли рўй бер-ган энгиллик, илиқлик ва оромни сезиш билан бирга бутун фикр-эътибор юрак соҳасига қаратилади. Ўз-ўзи-ни ишонтиришнинг қуйидаги формуласи айтилади.

1. Мен хотиржамман.
2. Мен мутлақо хотиржамман.
3. Менинг юрагим хотиржам, бир меъёрда ишляп-ти.
4. Юрагим соҳасида илиқлик ва хотиржамликни сез-япман.
5. Томирим уриши камаймоқда.
6. Юрагим хотиржам ва бир меъёрда ишламоқда.
7. Мен хотиржамман.

Агар бунда сергак бўлиб қолсангиз, ҳаяжонлансан-гиз, бу машқнинг бошланишида юрагингизга узоқ вақт фикрингизни қаратманг. Тинчланиш формуласидан ке-йин умумий хотиржам бўлишга диққатни кўпроқ қара-тишга ҳаракат қилинг. Юрак ритмларини қанчалик ўзингизга бўйсундириб олганингизни ўз-ўзини ишони-ришдан олдин ва кейин томир уришини санаб, текшири-шингиз мумкин.

Юрак соҳасидаги нохуш сезгини йўқотиш учун чап қўлда, кейин кўкрак қафасининг чап томони ярмида ва бевосита юрак соҳасида илиқликни сезишга ўзни ишон-тириш усули қўлланади. Бунда тож томирлар рефлектор тарзда кенгаяди ва юрак мускулларининг озиқланиши яхшиланади. «Юрак» машқини ишлаб чиққандан кейин

қорин бўшлиғи органлари машқига ўтиш мумкин. Бу ерда ўз-ўзни ишонтириш формуласи қоринда илиқликни ҳис қилишга қаратилган, бу ички органларга қон оқиб келишини яхшилайти. Бундай туйғуни олиш учун ўз-ўзини ишонтиришда қоринни иситадиган грелка ёки қуёш нурини тасаввур қилинг. Бу машқни ишлаб чиқишда қўл кафти қоринга қўйилади, бу эса иссиқлик ҳиссини аниқроқ олишга ёрдам беради.

Машқни бажаришда бутун диққат-эътибор қорин бўшлиғи ичига қаратилади:

1. Менинг қорним исиб борапти.
2. Менинг қорним илияпти, исияпти.
3. Иссиқлик қорнимга тарқалди.
4. Мен қорнимнинг исиганини сезяпман.
5. Иссиқлик қорним ичига борапти.
6. Иссиқлик ички органларимни ўраб олди.
7. Менинг қорним иссиққина, иссиқлиги ёқяпти.
8. Мен хотиржамман, мутлақо хотиржамман.

«Бош машқининг мақсади пешона соҳасида совуқлик ҳиссини пайдо қилишдир. Қўпчилик одамлар, бошга совуқ компресс қилиб, унинг оғриғини йўқотганлар. «Оёқни иссиқ, бошни совуқ тут» деб бежиз айтилмаган.

Бу машқда ўз-ўзни ишонтириш формуласи билан совуқ образли тарзда тасаввур қилинади. Машқдан кейин умумий иссиқлик сезгиси кучайиши орасида иссиқ-совуқ ҳароратдан қўшимча равишда фойдаланилса, машқ янада самаралироқ бўлади. Нафас олаётганда бурун-ҳалқумда ёқимли совуқни сезишга ҳаракат қилиш, нафаснинг енгил олинаётганига ва юзнинг тиниқлигига эътибор бериш лозим.

Формулалар қуйидаги изчилликда айтилади:

1. Шамолнинг эсаётганини сезяпман.
2. Бурун-ҳалқумим муздеккина бўляпти.
3. Енгил ва эркин нафас оляпман.
4. Юзимнинг тиниқлашаётганини сезяпман.
5. Менинг пешонам муздеккина, роҳатланяпман.
6. Бошим енгил, осойишта.
7. Мен хотиржамман.
8. Мен мутлақо хотиржамман.

Агар машқ очиқ дераза олдида туриб ёки кўчада юзни шамол томонга қаратиб туриб, кўзларни юмиб ва пешонанинг совиётганини ҳис қилиб бажарилса, керакли сезгилар тезроқ пайдо бўлади. Ва яна бир маслаҳат: машқ пайтида пешонани сув билан сал

ҳўллаб қўйинг, шунда унинг совиётганини яхшироқ сезасиз.

Аутоген машқлар билан қаерда шуғулланиш мумкин? Бундай машқлар врачлик-физкультура диспансерлари базасида даволаш муассасалари, психоневрологик диспансерлар, баъзи касалхоналардаги даво физкультураси кабинетларида ўтказилади. Стадионларда ўтказиладиган саломатлик группалари машғулоти программасига аутоген машқларнинг элементлари киритилган.

УМРИНГИЗ УЗОҚ БЎЛСИН

Қадим-қадим замонлардан бери инсоният иложи борица узоқ яшашга, бунда саломатлиқни ва меҳнат қобилиятини сақлашга ҳаракат қилади. Меҳнатдан қаноат ҳосил қилиш, жисмоний ҳаракат, тоза ҳавода бўлиш, меъёрида овқатланиш ва бошқалар одамнинг узоқ умр кўриб, тетик бўлиб юришига имкон беришини ҳамма билади.

Табиат одамзодга қанча умр берган? Олимларнинг фикрига кўра, одам 90—100 йил яшаши мумкин. Бироқ ўртача умр 70 ёш-ку? Узоқ умр кўриш учун одамга нима халақит қилади, организмдаги мавжуд узоқ яшаш имкониятлари намоён бўлиши учун қандай шароитлар керак бўлади?

Этнографик омилларни ўрганиш — жамият ва оиланинг ташкил топиши, ҳўжалик фаолияти, кун тартиби, овқат спецификаси ва овқатланиш режимини ўрганиш натижасида олимлар узоқ умр кўриш ҳақида бир неча гипотезаларни баён этдилар: «меҳнат» (узоқ умр кўриш ҳўжаликда маълум иш билан шуғулланиш ва меҳнат режимига риоя этишга боғлиқ) ва «овқат» (узоқ умр кўриш овқатланиш спецификасига ҳам боғлиқ) гипотезалари.

Даволаш ва касалликларнинг олдини олишдаги муваффақиятлар одамнинг 85—95 йилдан ортиқ умр кўришга ёрдам берармикин? Бироқ ғарбдаги бир қатор геронтологларнинг фикрига кўра, «қариш программаси» инсон организмнинг генетик кодида белгиланган, масалан, кўзининг ранги ва ҳар бир одамнинг қанча яшаши «қариш генлари»га боғлиқ бўлади, унинг мавжудлигини кўпгина олимлар ҳануз эътиборга олмайдилар.

Агар одамдаги касалликлар бартараф этилса ҳам, қариш процесси тўхтамайди, чунки у йиллар ўтган

сари стрессларга мослашиш қобилиятининг тобора кўп сарфланишига боғлиқ бўлади, зеро стресслар «ички мувозанат ва психологик барқарорлик»ни бузади.

Оиланинг тинч-тотувлиги, серфарзандлик, тоғли районларда яшаш. булоқ ва қудуқ сувидан истеъмол қилиш, одамлар билан актив муносабатда бўлиш узоқ умр кўришга ёрдам беради. Кўнгилга ёққан жисмоний меҳнат билан шуғулланиш (иложи бўлса тоза ҳавода) муҳим аҳамиятга эга бўлади. Америкалик олимлар статистика маълумотларига таяниб, шу нарсани исботладиларки, бўйдоқ юргандан кўра, уйланган маъқул экан. Уйланган эркеклар (катта ёшдагилар)нинг ўртача умри «ўртача норма»дан ортиқ ёшдаги бўйдоқлардан 2,5 баробар ортиқ экан. Турмушга чиққан аёллар ўртасида бу рақам ҳатто 4,5 га етади. Бундан ташқари, уйланган эркеклар грипп ва зотилжам билан кам оғрийдилар ҳамда улар орасида бўйдоқларга қараганда бу касалликлардан ўлиш ҳоллари 6 марта кам учрайди.

Меҳнат — эрта қаришнинг олдини оладиган бебаҳо воситадир. Одам кексайиб қолганда кам ҳаракат қилиши ва ҳеч нима билан шуғулланмай юриши зарарлидир, бу даврда айниқса кўп ҳаракат қилиш зарур. Ҳаётга бўлган муносабатнинг ўзи белгиловчи омиллардан бири ҳисобланади. Узоқ умр кўриб яшаётган одамларнинг ўз ҳаётидан, турмушидан мамнун экани кўриниб туради. Улар ўз қўшниларига, бошқаларга бахиллик, ҳасадгўйлик қилмайдилар. Уларнинг ҳаётга бўлган муносабатларини мана шундай изоҳлаш мумкин: «Мен бирор нарсага эга бўлсам, бу жуда яхши, агар унга эга бўлмасам, бунинг ҳеч қанақа аҳамияти йўқ».

Узоқ умр кўрган озарбайжонлик Шерали Муслимов ўзини текшираётган олимларга шундай деди: «Мен ҳеч қачон шошилмайман, шунинг учун ҳам ўз умримни яшаб бўлишга, ўлимга ҳам шошилмайман. Бундан ташқари, одам, албатта ҳар куни ўзи қанақа ишларга ўрганган бўлса, ўша юмушлар билан шуғулланиши керак. Мен жисмоний меҳнат билан салкам 150 йилдан бери машғулман».

Чекмаган ва ичмаган одам қариганида ҳам соғлом, тетик бўлади. Жисмоний ҳаракат муҳим роль ўйнайди. Одам тахминан 40 ёшга чиққанда суяклар ҳолатининг ёмонлашуви тезлашади. Бунинг оқибатида инсон организмнинг қобилияти пасаяди, шунинг учун гавда эгилувчанлигини қўллаб-қувватлаш мақсадида жисмоний машқлар билан шуғулланиш лозим.

СССР Медицина фанлари академияси геронтология институти маълумотига кўра, кекса кишилар учун жисмоний машқлар программасини бажаришда қатнашаётганлар текширилганда, улар кам касал бўладиган бўлиб қолганлари, улар ўртасида сурункали касалликлар камайгани маълум бўлди.

Жамоатнинг қариши — объектив ҳақиқат, бу перспектив планлаштиришда, давлат демографик ва социал сиёсат масалаларини ҳал қилишда ҳисобга олинади. Инсоннинг қобилиятларини кенгайтиришга, илмий-техника революцияси даври талабларига ўрганишга имкон берадиган йўللарни қидириб топиш керак.

Инсонни қариликка олиб келадиган масалаларни ўрганиш социал масаладир. Катта ва кекса ёшли одамлар сонининг нисбатан ортишини демографлар жамиятнинг қариши деб белгилайдилар. Ҳақиқатан ҳам 1950 йилда Ерда 60 ёшли ва ундан катта ёшли кишилар 188 миллионни ташкил этган. 1970 йилда улар 290 миллионга етди. 2000 йилга келиб 60 ёшдан ошганлар 585 миллион кишига етади. Ғарбдаги демографлар бу «хавф»дан жуда ташвишланмоқдалар, жамиятнинг кекса кишиларни моддий жиҳатдан таъминлашга кеткизадиган сарфини ҳисоблаб чиқмоқдалар.

Нима, узоқ умр кўриш мусибат келтирадими? Буржуа демографларининг фикри бир хил: ҳа, узоқ умр кўриш яхшилик эмас, балки ёмонлик келтиради, дейишади улар. Буржуа жамиятида одамларнинг асрий орзуси бўлмиш узоқ умр кўришга шароит йўқ. Агар ГФР да қирқ беш ёшли киши ишдан бўшатишга бўлса, у энди бошқа иш тополмайди, деяверинг. Францияда одамларга 40 ёшда, Бельгияда — 35 ёшдаёқ ишсизлик хавф солади. Қариялар ўртасида ўз-ўзини ўлдириш ҳоллари кўнаиб кетганини айтмайсизми? Қамбағаллик оқибатида қийналиб, ўлиб кетаётганлар озмунча дейсизми?

Буюк Британия аҳолисининг 14%и (7 млн киши) 65 ва бундан ошган қариларни ташкил этади. Уларга берилаётган медицина ёрдами ва социал таъминотлар қониқарли эмас. 65 ёшдан ошганларнинг 13—44%и бирмунча руҳий касалликдан азоб чекади, 8%ида руҳий хасталик анча-мунча намоён бўлган, бироқ бундай одамларнинг олтитадан биттасигина мунтазам медицина ёрдами олади. Қарияларнинг 28%и ёлғиз, 41% қария эр-хотин бирга яшайди, 12%и болалари билан яшайди. Бироқ уларнинг 6%игина соғлиқни сақлашнинг маҳаллий органлари томонидан таъминланади.

Бизда партия ва ҳукуматимизнинг кексалар ҳақида ғамхўрлик қилишини ҳамма билади. Гражданларимизнинг узоқ ва актив ҳаёт кечиришлари учун илмий ишлар олиб бориш зарурлиги СССР Конституциясида таъкидланган. Асосий вазифа — киши жуда кексайиб қолганида ҳам унинг ҳаётини тўлақонли қилишга эришишдан иборат.

Бизнинг мамлакатимизда кишиларнинг ўртача умри 70 ёш. Бироқ ана шу ўртача умр ёши ҳаммада ҳар хил. Мамлакатимиз аҳолиси ўртасида 20 мингга яқин киши 100 ёшдан ошган, салкам 400 киши 120 ёшдан катта. Кўпчилик одамларнинг ёши 80—90 дан ортиб кетди. Кишиларнинг ўртача умри анча ортди, зеро гражданлар соғлиғини сақлаш давлат ишига айланди. Революцияга қадар кишиларнинг ўртача умри Европа давлатларида ва Осиёнинг бир қатор мамлакатларида кам эди (эркаклар учун 31 ёш, аёллар учун 33 ёш). 1970 йилда бу кўрсаткич эркеклар учун 65 ёш, аёллар учун 74 ёшга тенг бўлди.

Шуниси қизиқки, аёлларнинг ўртача умри эркекларникидан ортиб борапти. Асримиз бошида улар ўртача умри ўртасидаги тафовут икки ёш эди, ҳозир эса тўққиз ёш. Эркаклар ва аёллар умри ўртасидаги тафовутни белгилайдиган муҳим биологик механизмларни замонавий фанимиз аниқлаб берди. Аёл организмидаги ўзига хос ҳимоя функциялари ўзларига фақат ирсий аппаратни эмас, балки баъзи гормонларни олдиларки, улар организмда моддалар алмашинуви бузилишининг олдини олади. Атеросклерознинг хусусиятларидан бири қон томирларининг торайишидир. Эркаклар қон томирларни торайтирадиган адреналин ва бошқа моддаларга жуда сезгир бўладилар.

Адреналин — «стресс гормони» киши хавф остида қолганида кўплаб ишлаб чиқарила бошлайди. У қон томирлар системаси ва турли органларни «сафарбар» этиб, организмни курашга ёки қочишга тайёрлайди.

Жинсларнинг адреналинга бўлган турича реакцияси эволюцияси нуқтаи назаридан келиб чиқади, ҳайвонот оламида ёки ибтидоий жамоада эркекка кўпинча фақат ўзини эмас, балки урғочини ҳимоя қилишга ва унинг учун курашишга тўғри келган. Бироқ ҳозирги жамиятда бунақа реакция керак эмас, албатта. Аммо бундай реакция мавжуд, бу реакция эркекларни жуда кўпайиб кетган юрак-томир касалликлари билан жазоламоқда.

Ҳозирги пайтда геронтологлар аҳолининг ёш груп-

паси жадвалини ишлаб чиқдилар: 45 ёшга қадар бўлганлар — ёшлар, 45 — 59 ёшдагилар — ўрта ёш, 60 — 74 ёшдагилар — катта ёшдагилар, 75 ёшдан ошганлар — қария ҳисобланадилар.

СССР Медицина фанлари академиясининг геронтологлари мамлакатимизда узоқ умр кўраётган 40 миң кишини текширувдан ўтказдилар. Улар узоқ умр кўришининг сири оддий — қариялар орасидан бирорта ҳам дангаса, ишёқмас киши топилмади. 128 ёшли киши — колхоз дурадгори, 131 ёшли қария — чўпон, 124 ёшли киши — боғбон (узумкор). Узоқ умр кўраётганлар об-ҳавоси яхши Кавказда ҳам, қиш қаттиқ бўладиган Сибирда ҳам бор.

Серҳаракат бўлиш узоқ умр кўришда катта аҳамиятга эга. Шундай тажриба ўтказиб кўрилса, натижаси қуйидагича бўларди: агар 50 — 60 ёшли одамни икки ҳафтагача ўринга қимирлатмай ётқизиб қўйилса, унинг кардиограммаси гўё инфарктни кечагина бошидан кечирган, ёки инфаркт бўлиш арафасида турганга ўхшаб чиқади. Кўриб турибсизки ҳаракатсизлик организмда шу қадар кескин ўзгаришларга олиб келар экан. Врачлар физкультура билан шуғулланишни мода бўлди деб эмас, балки одамлар камҳаракат бўлиб қолаётганидан пайдо бўлган ҳозирги мураккаб масалани ҳал қилишга интилиш туфайли даъват этадилар.

Жисмоний машқларнинг саломатлик учун фойдаси катта экани ҳаммага маълум. Жисмоний машқлар ёрдамида, жумладан кўпчилик одамлар қариш процессини орқага «суриш» лари мумкин. Бу гап айниқса ақлий меҳнат билан шуғулланувчиларга тегишли, уларда доим ҳаракат активлиги етишмайди, камҳаракат бўладилар.

Ибн Сино ўзининг машҳур «Қонун» асарида соғлиқни сақлашда бадан тарбия машқлари билан шуғулланиш асосий ўринни эгаллайди, деб ёзган эди. Чамаси, узоқ умр кўрганлар бутуи умр бўйи меҳнатсевар ва серҳаракат бўлганлари билан ажралиб туришлари бежиз эмас.

Ҳозирги пайтда камҳаракатликка олиб келадиган «объектив сабаблар» мавжуд. Энг ёмон томони шундаки, биз камҳаракатликни худди шунақа бўлиши керакдай, нормал ҳодиса деб ўйлай бошлаймиз. Бунинг устига болаларни ҳам жуда ёшлигидан бошлаб камҳаракат қилиб қўямиз. Баъзи ота-оналар ўзи бемалол юра оладиган кичкинтой фарзандини аравачага ўтқизиб олиб юришганини кўриб ҳайрон қоласиз, бундай болаларда юрак-томир системаси бир ёшлик пайтиданоқ умумий

жисмоний ривожланишдан орқада қолишини улар билишмайди.

Жисмоний машқлар билан ҳар қандай ёшда, ҳатто жуда қариб қолганда ҳам шуғулланиш мумкин, бироқ уни эртароқ бошлаган яхши, албатта. Бироқ жисмоний машқларни кексалар врач маслаҳати билан ва унинг қатъий назоратида бажаришлари керак.

Ёши катта одам қадди-қомати ўзгариб, семириб кетган пайтида гавдани ва бўғимларни мустаҳкамлаб турадиган мускуллар нимжон бўлиб қолади. Орқа мускулининг нимжон бўлиб қолиши оқибатида одам букур бўлиб қолади, бунинг натижасида киши ўзи қурби етадиган жисмоний ишни яхши бажара олмайди. Тегишлича машқлар ёрдамида бунинг бартараф қилиш мумкин. Агар бундай ўзгаришлар рўй беришга улгурган бўлса, қиёфани ва бўшашган организмнинг бошқа функцияларини узоқ вақт мобайнида врач назоратида махсус жисмоний машқларни бажариш орқали яхшилаш мумкин.

Жисмоний нагрузкалар — қариб қолганда ҳам тетик бўлиб юришнинг зарур шартидир. Бу зарурият ҳар бир киши учун эҳтиёжга айланиши керак.

Бизни ҳамма нарсадан кўра ялқовлик тезроқ қарилади. «Мен яхшиси бирпас чўзилиб олай» — бу гапни айтмаган одам бўлмаса керак, бунда биз пасив дам олган бўламиз, «яхшиси» сўзини айтиб ўзимизни тинчлантирамиз, бу сўзнинг оқибатини ўйламаймиз. Бунда кимга, нимага «яхши» бўлади? Бунда организмга ўзимиз яхшилиқ эмас, ёмонлик қилган бўламиз.

Жисмоний машқлар сабр-тоқатни, қаноатни талаб этади. Бироқ бу узоқ умр кўриб, тетик бўлиб юришнинг асосий шартидир. Бизнинг вазифамиз заруриятни эҳтиёжга айлантириш — қариб қолишга қарши бутун кучимиз билан қарши туришдир.

Эракакларнинг 60 ёшдан, аёлларнинг 55 ёшдан пенсияга чиқиши бизнинг тузумимиз ютуғидир, албатта. Айни пайтда биз пенсионерлар имкониятларига қараб ишлайверсинлар, деймиз, Одам ўрганиб қолган ишини бирдан тўхтатганида организм тезроқ бўшашиб қолади. Пенсионерларнинг меҳнат қилиши — узоқ умр кўриш шартларидан бири ҳисобланади. Еттига иттифоқдош республикадан қирқ мингдан кўп аҳоли текшириб кўрилганда шу нарса маълум бўлдики, узоқ умр кўраётганларнинг деярли ҳаммаси жуда қариб қолганига қарамай меҳнат қилганлар. Бу меҳнат — эрта қариб

қолишнинг олдини оладиган бебаҳо дори эканини яна бир бор ишончли равишда тасдиқлайди. Пенсия ва инвалидларни қурбига яраша жамоат ишларига янада кенгроқ жалб қилиш керак. Бу имкониятлардан фойдаланиш ёши катта одамлар сони ортиб бораётгани учун ҳам аҳамиятли.

Пенсионерлар меҳнатидан фойдаланиш туфайли моддий ишлаб чиқаришнинг етакчи шаҳобчаларида ишчи кучи етарли бўлади ва ёши катта одамлар пенсияни расмийлаштирганларидан сўнг актив меҳнат фаолиятини давом эттириш имконига эга бўладилар.

Мамлакатимизда ҳар йили миллионлаб пенсионерлар соғлиқлари ҳолатига, оиладаги шароитлар ва бошқа сабабларга кўра ишламай қўядилар. Бироқ ишламайдиган пенсионерлар бўш вақтдан соғлиқлари учун фойда келтирадиган даражада фойдаланишни билмайдилар. Шунинг учун ҳам кексайиб бораётган кишиларга ҳаётнинг ҳамма турларини оширишга қаратилган тўғри ҳаёт тарзига амал қилишни ўргатиш лозим (жамоат ишлари соҳасида, бўш вақтни коллектив бўлиб ўтказиш, ҳаракат активлиги ва ҳоказо).

Шунақаси ҳам бўлади: баъзи одамлар ёши элликдан ошгандан кейин ҳаёт тарзини кескин ўзгартиришга ҳаракат қиладилар, енгилроқ иш қидирадилар. Одатда бундай қилиш керак эмас. Одамлар, бош мия томирлари атеросклерози бор одамлар ҳам ўзи ўрганган ишда меҳнат қила олади. Бу пайтда янги ишга ўрганиш қийин бўлади. Албатта врач билан маслаҳатлашиш, унинг касалликларнинг олдини олишга қаратилган тавсияларини бажариш керак.

50 ёш одамнинг айни юксак ижодий фаолият кўрсатадиган давридир, бу гап ҳеч кимда шубҳа пайдо қилмайди. Бу ёшда одамда катта ҳаёт тажрибаси, билим муҳассамлашган бўлади, у ҳали самарали ишлай олади. Бироқ бу ерда савол тугилиши мумкин: катта нагрукчалар юракка ва бутун юрак-томирлар системасига ёмон таъсир этмасмикан? Ахир 50 ёшдаги одам ёш эмас, лекин унинг қариб қолишига анча вақт бор, аммо бу ўттиз ёки қирқ ёш эмас, албатта.

50 ёшдан ўтган одамга нагрукча зарарли эмас, балки ҳатто зарурдир. Эҳтиётлик қилиб, организмни чарчатиб қўйишдан қўрқиб ҳаёт маромини кескин камайтирган одамлар жуда катта хатога йўл қўядилар. Натижа кўпинча қарама-қарши бўлиб чиқади. Организм ўзи ўрганган маромдан чиқиб, гўё мувозанатни йўқотади ва юрак касалликлари олдида нажотсиз бўлиб қолади.

Масалан, соғлом одам бирданига жисмоний активликни тўхтатиб қўйса, томирлар қандай аҳволга тушади? Томирлар деворига тушадиган нагрузка бирданига камайиб кетади. Бу гўё яхши, одам ўз соғлиғини эҳтиёт қилаётганга ўхшайди. Бироқ аслини олганда у ўз соғлиғига хавф солади. Узоқ йиллардан бери жадал ишлашга ўрганган томирлар бир неча ҳафта мобайнида юрак мускулларини қон билан илгаригидек таъминлай олмай қолади.

Шундай қилиб, одам ўзининг соғлиғини йўқотаётганига шубҳаланмайди. У сал зўриқса, масалан, зинадап кўтарилса, юрак етишмовчилиги пайдо бўлади, юрак огрийди. Ҳатто инфаркт рўй бериши мумкин. Мана шунинг учун ҳам одам 50 ёшга тўлгандан кейин ҳаёт маромини пасайтирмаслиги, нагрузкани камайтирмаслиги керак. Айниқса даволовчи врач маслаҳатларини пухта бажариши шарт.

Қарилик одамни ҳар доим ҳам касалликларга дучор қилмайди, бунинг статистика маълумотлари тасдиқлайди. Ёш ўтиб қолган даврда янги мослашиш механизмлари пайдо бўладики, улар меҳнат қилишни давом эттиришга имкон беради, ўрганиб қолган ишдан бирданига ҳаёт тарзини ўтириб ўтказишга ўтиш, жисмоний ва ақлий меҳнат активлигини пасайтириш оқибатида юзага келадиган «пенсия давридаги касалликларни» бартараф этади. Шунинг учун олимлар кексаларнинг янги шароитларга мослашиш механизмлари ишини ўрганиб, 60 ва 70 ёшли кишиларнинг меҳнат қобилияти ҳолатига эътиборни қаратдилар. Олимлар бу текширувдан шундай хулосага келдиларки, пенсионерлар тетик бўлиб, янада узоқ умр кўришлари учун улар ижтимоий фойдали меҳнат билан шуғулланишлари зарур экан.

Қарилик — умр ўтди деган гап эмас, қарилик даврида ҳам одам бекорчи бўлмаслиги, фаолиятни давом эттириши лозим, бу умрнинг актив дақиқаларини узайтириш учун жаҳон геронтологлари берган ишончли маслаҳатлардан бири.

Ёши катта одамнинг саломатлигини сақлашда тўғри овқатланиш муҳим роль ўйнайди. Тўғри овқатланишни ташкил этишда киши ўзи ёқтирган таомларни, ўзининг иқтисодий ҳолатини, маданият даражасини ва соғлиғини ҳисобга олмай бўлмайди.

Кузатувлардан маълум бўлишича, овқатни жуда тўйиб емаслик ҳайвонлар умрини узайтиради ва қариш процессини секинлаштиради. Бошқа томондан олганда, жуда тўйиб овқатланиш эса умрни қисқартиради. Одам

қариганида еган овқатидан кўпроқ лаззат олади. Мана энди бундай пайтда одам ўзини назорат қилиши ва овқатдан тийиши қийин бўлади. Бироқ киши ўзини овқатдан тийиши ва вазнини торттириб туриши зарур. Вазнингиз 25—30 ёшлардаги пайтингизда тўғри келса, яхши бўлади. Албатта, ўша ёшингизда вазн нормал бўлган бўлиши керак.

Атеросклерозга учрамаслик учун бир томондан овқат калориясини пасайтириш, иккинчи томондан ҳайвон ёғига нисбатан ўсимлик мойини кўпроқ ишлатиш керак (2:1 нисбатда). Дастурхонда ҳар кун асосий олти группа маҳсулотлари: гўшт ва балиқ, ёғлар, мева-сабзавотлар, сут-қатиқ маҳсулотлари ва углеводга бой маҳсулотлар бўлмоғи лозим. Шунинг унутмаслик керакки, углеводлар организмда осонгина ёғга айланади, шунинг учун улар суткалик рацион калориясининг ярмидан ошмаслиги лозим. Қисқаси, суткада 35 г дан кўп қанд емаслик керак.

Ёши катта одамларга айрим маҳсулотлар ва овқатларни қатъий белгилаб бериш мақсадга мувофиқ бўлармикин. Улар ёқтирадиган овқатларни, миллий таомларни ва одатларни ҳисобга олиш лозим. Ҳаддан ташқари катта талаб қўйиш ҳам зарар қилади, албатта. Фан ишлаб чиққан умумий принципларга таяниш ва одам ўзини кузатиб бориши керак. Қадимда донишмандлар айтиб ўтган қоидага риоя қилиш зарур. Овқат ейиш учун эмас, балки яшаш учун овқат ейиш керак.

Ҳавони ёшлик ва узоқ умр кўриш шарбати, дейдилар. Тоғ ҳавоси узоқ умр кўришга ва ёшлик даврини узайтиришга ёрдам беради. Баъзи беморлар нафас гимнастикаси билан тоза ҳавода шуғуллана бошлаганларидан кейин соғайиб қолганлари врачларга маълум.

Эквадорнинг жанубидаги баланд тоққа жойлашган Вилькабамба водийсида яшовчи узоқ умр кўраётган аҳоли сирларини очишга япон олимлари уриниб кўрдилар. Бу водий юз ёшдан ошган қариялари кўплиги билан машҳурдир. Уларнинг энг каттаси 137 ёшда. Эквадорда ўртача умр 50 ёш. Тоғли Вилькабамба водийси аҳолисининг узоқ умр кўришига қон айланиш системаси жуда яхши ишлаши сабаб бўлади, деган хулосага келдилар япон олимлари. Тоғли районларда атмосфера босими паст, ҳавода кислород кўп бўлади, шунинг учун ҳам бу ердаги аҳоли узоқ яшайди.

Кечкурун ишдан уйга келганингиздан сўнг чарчаганингизни сезасиз. Бу пайтда «мудроқ» босгунга қадар

Ўзингизни зўриқтирманг. Агар сиз қизиқарли фильм кўраётган ёки ажойиб китоб ўқиётган бўлсангиз, ўзингизни бунга жуда зўрлаб, қийнаманг. Телевизорни ўчиринг, китобни ёпиб қўйинг. Ўйқу организмга куч беради. Тунда дам олган мия эрталаб яхши ишлайди, деб бежиз айтмайди халқимиз.

Албатта тоза ҳаво ва актив жисмоний ҳаракатнинг аҳамияти кўп. Хўш, буларнинг умрни узайтиришдаги аҳамияти беқийс экан, нега бўлмаса қадимда одамларнинг ўртача умри бунчалик паст эди? Масалан, қадимги Римда қирқ ёшли одамни чол дейишган, олтмиш ёшли кишини — допонтанус, яъни фақат қурбон қилишга яроқли деб ҳисоблашган. Ахир улар доимо табиат қучоғида бўлишган-ку.

Эслатиб қўяйлик, цивилизация «бузиб» қўйган инсоннинг ўртача умри етмиш ёшдан ортиқ. Ҳамма гап шундаки, жисмоний мавжудлик — инсон ҳаётининг бир томони. Унинг руҳий фаолляти ҳам жуда муҳим. Қизиқ бир савол: ақлий меҳнат қиладиган одамларнинг ижодий активлиги қанча давом этади? Ёш ўтиши билан ижодий активлик пасаяди, деган фикр бор.

Бу фикр нотўғри. Одам ўзини яхши тутса, оддий гигиена қоидаларига риоя этса, қариганида тетик бўлади, унинг бошқаларга ҳам оғирлиги тушмайди, ўзини-ўзи бемалол эплайди, қарилик гаштини суради. Бунга кўп-лаб қарияларни мисол қилиб келтириш мумкин. Келинг, қариб қолганларида ҳам юксак меҳнат қобилиятларини сақлаб қолган, тўла қонли ижод қилган кўпгина олимлар, адабиётчилар, рассомларни эслайлик. Булар — Л. Н. Толстой, И. П. Павлов, В. И. Вернадский ва ҳоказо. Софокл ўзининг «Эдип Колонда» деган асарини 89 ёшда ёзганини биласизми? Тициан «Лепантода жанг» асарини 95 ёшда, Верди «Фальстаф» ни 80 ёшда ёзганини эшитганмисиз? Бернард Шоу умрининг охиригача (у 94 йил яшаган) ўзининг ўлмас афоризмларини яратган, ҳайкалтарош С. Коненков умрининг сўнгги кунигача (97 ёшда вафот этган) ўз устахонасида ишлаган, ажойиб актриса А. Я. Яблочкина 90 ёшида ҳам Малий театр сахнасида ўйнаган эди.

Булар ибрат олса арзийдиган ажойиб мисоллардир! Бунда кўп нарса ўзингизга боғлиқ, ўзингизнинг ҳатти-ҳаракатларингизга, соғлигингизга қандай муносабатда бўлаётганингизга боғлиқ. Хуллас, азиз китобхонлар, соғлигимиз ўз қўлимизда! Бунинг асло унутманг!

МУНДАРИЖА

Кириш (А. О. Обидов)	3
Меҳнат — соғлом турмуш манбаи (А. О. Обидов)	8
Дам олиш ҳуқуқи (Ю. В. Новиков)	11
Уйқунинг қадрига етинг (Ю. В. Новиков)	21
Тўғри овқатланиш — саломатлик гарови (Ю. В. Новиков)	31
Сув ичиш тартиби (Ю. В. Новиков)	54
Уй-жой гигиенаси (Ю. В. Новиков)	62
Шахсий гигиена (Ю. В. Новиков)	69
Чиниқиш алифбеси (Ю. В. Новиков)	74
Шифобахш буғ (Ю. В. Новиков)	89
Серҳаракат бўлинг (А. О. Обидов)	98
Ҳаракат — умр баракати (Ю. В. Новиков)	104
Қунингиз бадан тарбия билан бошлансин (Ю. В. Новиков)	119
Узоқ юрсанг — узоқ яшайсан (Ю. В. Новиков)	130
Соғ бўлай десанг — югур (Ю. В. Новиков)	133
Сузиш — ҳаммага фойдали (А. О. Обидов)	139
Велосипед — бизнинг дўстимиз (Ю. В. Новиков)	145
Ритмик гимнастика (Ю. В. Новиков)	148
Ишлаб чиқариш гимнастикаси (А. О. Обидов)	158
Саломатлик группалари (А. О. Обидов)	164
Ҳовлидаги стадион (А. О. Обидов)	166
Бутун оила билан стартга (А. О. Обидов)	167
Уйдаги стадион (А. О. Обидов)	170
Қашанда ўзига ўзи гўр қазийди (А. О. Обидов)	174
Бир қадаҳ оғу (А. О. Обидов)	187
Хавфли иллатни енгиш (Ю. В. Новиков)	197
Юрак ва «хавф-хатар» омиллари (А. О. Обидов)	217
Ҳис-туйғулар ва саломатлик (А. О. Обидов)	225
Хафагарчилик давоси (А. О. Обидов)	232
Қулги — доридан яхши (А. О. Обидов)	235
Ўзингизни қўлга олишни биласизми (А. О. Обидов)	237
Ўрингиз узоқ бўлсин (Ю. В. Новиков)	243

Спортивное издание

На узбекском языке

АБДУРАХИМ АБИДОВИЧ АБИДОВ,

доктор медицинских наук, профессор,
член-корреспондент АМН СССР

ЮРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ НОВИКОВ,

доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент АМН
СССР

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В НАШИХ РУКАХ

Редакция мудир *М. Муслимов*

Таржимон *М. Орифжонова*

Редактор *Р. Сапоев*

Рассом *В. Елизаров*

Бадий редактор *Л. Дабижа*

Техредактор *Л. Жихарская*

Корректорлар *С. Каримова, М. Хайдарова*

ИБ № 1504

Теришга берилди 08.02.89. Босишга рухсат этилди 16.06.89 Р—10644.
Формати 84×108¹/₃₂. Қоғоз № 2. Юқори босма. Адабий гарнитура. Шартли
босма л. 13.44. Шартли бўёқ-отт. 13.86. Нашр. ҳисоб л. 14.73. Нашр.
№ 61—87. Тиражи 15000 нусха. Заказ № 370. Баҳоси 65 т.

Издательство «Медицина» УЗССР, 700129, Ташкент, Навои, 30.

Ўзбекистон ССР Нашриётлар, полиграфия ва китоб савдоси ишлари Давлат
комитети Тошкент «Матбуот» полиграфия ишлаб чиқариш бирлашмасининг
3-босмахонаси. Тошкент, Юнусобод массиви, Муродов кўчаси, 1.

ЎзССР. «МЕДИЦИНА» НАШРИЕТИ
ЯҚИНДА ҚЎЙИДАГИ КИТОБЛАРНИ
БОСМАДАН ЧИҚАРАДИ:

В. Г. Денисов, В. Ф. Онишченко,
А. В. Скрипец. Чекиш, саломатлик, меҳ-
нат қобилияти. Ўзбек тилида. Баҳоси
25 т.

Китобда совет кишиларн саломатлигини мус-
таҳкамлаш ва қариган чоғида ҳам бардам-бақув-
ват бўлиш каби муҳим вазифалардан келиб
чиқиб, чекишнинг организм турли системаларига
зарарли таъсири кўриб чиқилади. Чекишнинг меҳ-
нат қобилиятига ва меҳнат унумдорлигига, жа-
мийат ишлаб чиқаришнинг баъзи экономик кате-
горияларига, коллективга, оилага ёмон таъсир
этиши баён этиладн.

Чекишнинг олдини олиш ва бу ярамас одат-
га қарши курашга доир тавсиялар келтирилган.
Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.

Г. М. Блинов. Армон. Ўзбек тилида.
Баҳоси 35 т.

Китоб ичкиликка қарши суҳбатлар тарзида
ёзилган бўлиб, унда ичкилик ичиш ҳақида халқ
ўртасида юрадиган нотўғри тушунчалар, ички-
ликни оз-оздан ичиб туриш зарарли эмас, деган
фикрлар фoш эгилади. Муаллиф ичкиликни мут-
лақо оғизга олмасликка даъват этади.

Китоб оммабop тарзда ёзилган, бироқ илмий
жиҳатдан асосланган.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланади.

М. И. Буянов. Боламни психиатр кўрариш... *Ўзбек тилида*. Баҳоси 30 т.

Китобда неврозлар, неврозсимон бузилишлар, шунингдек болалар ва ўсмирлар шахсининг бузилиши масалалари баён этилади. Невропатолог практикасида учраган кўпгина ҳодисалар келтирилади. Болаларни тўғри тарбиялаш ва уларга тўғри муносабатда бўлиш, онлада тинч-тотувлик яратишга ота-оналар диққати тортилади.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланади.

М. Алиев. Экологик тарбия ва экологик маданият. *Ўзбек тилида*. Баҳоси 25 т.

Китобда муаллиф ёшларни экологик жиҳатдан тарбиялаш масалалари, аҳоли соғлиғини, хусусан ўсиб келаётган ёш авлод соғлиғини сақлашда табиятнинг роли, ўсимликлар дунёсининг аҳамияти кўриб чиқилади. Ёввойи ўсимликларни сақлаш ва асраб-авайлаш кераклиги ўқтирилади.

Тупроқнинг ифлосланишига йўл қўймаслик зарурлиги ва табиятнинг беқиёс гўзаллигини сақлаш ҳар бир кишининг бурчи экани баён этилади.

Кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган.