

ИЛМИҲИ ОММАБОП МЕДИЦИНА АДАБИЯТИ

И. С. ВИНТОВКИНА

ҶСМИР ҚИЗГА

Винтовкина И. С.
В 62 Ўсмир қизга. Т., «Медицина», 1977.

39 б. расм.

Ушбу китобча ўсмир қизларга атаб ёзилган. Китобчада ўсмир қизларнинг шахсий гигиенаси, организмни чиниқтиришнинг асосий воситаларидан бири бўлган жисмоний тарбия юзасидан зарур маслаҳатлар берилди. Рисолада сиҳат-саломат бўлиш ва соғлиқни мустаҳкамлашнинг асосий шарт-шароитлари баён қилинади, тери ва сочи парварниш қилишнинг усуллари муфассал ёритилади.

Китобча ўрта ва юқори синфларда ўқийдиган қизларга мулжалланган.

Винтовкина И. С. Девочке-подростку.

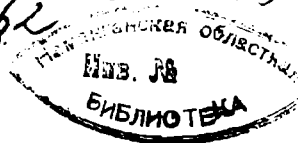
613.5

В $\frac{52400-46}{M.354(06)77}$ 58-77

© Издательство «Медицина», Москва, 1978.

© УзССР «Медицина» нашриёти 1977.

Ўзбекчага таржима.





Салом, қизгина!

Мана, сен ўн иккига, эҳтимол ўн тўртга тўлгандирсан. Сен энди кап-катта қиз бўлиб қолдинг. Бу даврда организмда чуқур ўзгаришлар юз беришига алоқадор янги давр бошланади.

Бу ўзгаришларни балки ўзинг ҳам пайқандирсан. Характерингнинг ўзгариб қолганини ўзинг ҳам сезгандирсан. Баъзан негадир кўнглинг ғаш бўлади, йиғлагинг келади, кеча

бўлса бекордан-бекорга бувингнинг дилини оғритдинг, бу қилмишингдан ҳозир ўзинг ҳам хижолат бўлсанг керак. Кейинги йилларда бўйнинг анча чўзилиб қолди, ўзингни сал-пал беўхшов сезасан. Қўлларинг уппа-узун бўлиб қолган, уларни қасрга қўйишингни билмай қоласан. Оёқларинг ҳам ўсиб кетди. Айрим дугоналарингнинг бурни хунук бўлиб қолган, ҳуснбузар тошган.

Организмингда ўзгаришлар шу қадар тез содир бўляптики, баъзан ҳатто ўзингни ҳам танимай қоласан. Бот-бот кўзгуга қараш одатини чиқардинг, сочингни бошқача турмаклашни хоҳлаб қолдинг, чиройли кўй-лаклар кийгинг келади, қани энди тезроқ катта бўла қолсанг ва кўҳлик, сарвқомат бўлсанг. Ҳойнаҳой, сен ўзингни бошқа қизларга солиштириб кўриб, ташқи кўринишинг тўғрисида кўпинча ўйлаб қоласан.

Хўш, сен нега бунчалик ўзгариб кетдинг? Фейл-атворинг, кўринишинг, қизиқишларингда рўй берган ўзгаришларнинг сабаби нимада?

«Ўтиш даври» деган иборани катталардан эшитгандирсан — бу ҳаётнинг шундай бир даврики, унда ҳақиқатан ҳам болаликдан ўсмирликка ўтилади. Ҳозир сен худди шу даврни бошингдан кечиряпсан. Энди сен бола эмассан, кап-катта қиз бўлиб қолгансан, лекин ҳали балоғатга етганинг йўқ. Бу давр ички секреция безлари фаолиятининг ўзгаришига боғлиқ, зеро, ана шу безлар ишлаб чиқарадиган моддалар «организм ичига, қонга» тушади.

Инсон жинсини (аёл ёки эркакни) белгилайдиган жинсий безлар ҳам ана шу ички секреция безларига киради. Бу безлар балоғатга етиш даврида ишга тушади, гормонлар ажрата бошлайди. Ана шу гормонларнинг организмда пайдо бўлишига қараб болалик, ёшлик ва ҳоказо даврларни аниқлаймиз. Ўсмирлик даврида суяклар, айниқса қўл ва оёқ суяклари тез ўсади, мускул кучи ортади.

Бироқ бу даврда ҳамма аъзоларнинг ўсиши ва ривожланиши бир текис кечади, деб бўлмайди. Юрак ва томирларнинг ривожланиши тананинг дуркунлашиб кетишидан орқада қолади, мускул кучининг кўпайиши билан айни чоғда уларнинг чидамлилиги ҳам ошади, деб тушунмаслик керак. Организмингиз фаолиятида уйғунлик ҳукмрон бўлгунга қадар, танангиз нисбатлари камолот даражасига етгунигача яна икки-уч йил сабр қилишга тўғри келади. Ўшандан кейин ҳар бирингиз ўзингизга хос ҳусну латофат соҳибаси бўласиз.

САРВҚОМАТ БЎЛ

Агар қиз бола сиҳат-саломат ўсса ва ҳар тарафлама уйғун ривожланса, танаси аёл зотига хос латофат касб этадики, бундай қизни чиройли, гўзал дейдилар. Тани соғ кишининг юзидан нур ёғилиб туради, сочи чиройли, териси ёқимли, кайфи чоғ бўлади, ўқиб, ишлаб чарчамайди, ҳузур қилади. Чиройли қадди-қомат ҳам кишига ҳусн беради. Кўчада кетаётганинда одамларга разм солгандирсан, албатта. Қадди-қомати келишган одамларга бир дақиқа тикилиб ҳам қолгандирсан балки. Кўпинча ҳарбийлар ва спорт билан шуғулланувчи кишиларнинг қомати ана шундай чиройли бўлади. Қадди-қоматнинг чиройлилиги гавдани тўғри тутишга — тананинг адл, соғлом одамга хос равишда чиройли туришига боғлиқ. Қоматни тўғри тутиш деганда нимани тушунмоқ керак? Қоматни адл тутиб юришга одатланиш учун нималар қилиш даркор?

Ҳа, қоматни қандай тутиб юришда гап кўп. Киши ўз гавдасини икки ҳолатда: тўғри ёки нотўғри тутиб юриши мумкин, бу эса ўзингга боғлиқ.

Киши гавдасини ва бошини тўғри тутиб, елкасини сал кериб ва кўкрагини бир оз олдинга чиқариб юрса, бу тўғри ҳолатда туриш ҳисобланади. Эринмай шундай туриб кўргин-чи, қоматингнинг чиройли кўринаётганига ўзинг ҳам иқрор бўласан. Ие, қачонгача бундай туриш мумкин, дерсан балки. Тўғри, аввалига қийналасан. Лекин агар сен гавдангни тўғри тутишни унутмай, қоматингни шу хилда тарбиялаб борсанг, гавдангни бундай ҳолатда тутиб юриш сенга одат бўлиб қолади.

Гавдани тўғри тутиш осон бўлсин учун бунга имкон берадиган мускулларни етарли даражада ривожлантириш лозим. Бунга эса танадаги барча мускулларни баб-баравар мустаҳкамлаш йўли билан эришилади. Бунинг учун сен аввало гимнастика қилишинг, спорт билан шуғулланишинг, парта ва стулда тўғри ўтиришга одатланишинг зарур. Айниқса эрталаб ўриндан турганда гавдани тўғри тутиш қийинроқ бўлади. Шу боисдан ҳам кунни эрталабки гимнастикадан бошлашниг хосияти кўп. Гимнастика мудроқ танадаги уйқу «қолдиқ» ларини дарҳол қувиб юбориб, организмга кун бўйи тетиклик бағишлайди. Гимнастикани ҳар донм яхшилаб шамоллатилган хона, яхшиси очиқ ҳавода бажариш мақсадга мувофиқ. Ҳар тонгда болалар учун радио орқали 10 минутлик гимнастика машқлари эшиттирилади. Ана шу машқлар комплекси билан шуғулланишни сенга жуда маслаҳат бераман. Агар бунга вақтинг бўлмаса, мана бу машқлар комплексини тавсия қиламан¹.

¹ СССР Медицина фанлари академиясининг ҳақиқий аъзоси Г. Н. Сперанскийнинг «Родителям о здоровье школьника» китобидан олинди.

Гимнастика узоғи билан 10—12 минутдан ошмаслиғи, шу вақт ичиде 10—12 та машқ бажариш лозим. Барча машқлар тўртгача санаш билан бажарилади (4—5-расм).

Аввал юришдан бошлаб, сўнг машқларни бажаришга кириш. Дастлабки ҳолат — тик туриш. Оёқларнингги бир оз кериб тур.

Биринчи машқ — чўзилиш. Шошилмай 6—8 марта такрорланади. Оёқларни бир оз кериб, «бир-икки» деганда қўллар юқори кўтарилади, оёқ учиде туриб кўтарилиб, нафас олинади. «Уч-тўрт» деганда ростланиб, қўллар туширилади — нафас чиқарилади.

Иккинчи машқ — қўлларнинг айланма ҳаракатлари. Қўллар олдинга — юқорига кўтарилади, гавдани ростлаб, оёқ учиде кўтарилади — нафас олинади. Қўллар ёнга — паства туширилади, нафас чиқарилади. Қўллар туширилиб, елка керилади, кураклар бир-бирига яқинлаштирилади. Машқ 4—8 марта такрорланади.

Учинчи машқ — қўллар ва оёқларни орқага узатиш. Қўлларни кўтариб, имкони борича орқага узатилади, бир оёқни учи билан орқага қўйилади ва бел букилади — нафас олинади. Дастлабки ҳолатга қайтилади — нафас чиқарилади. Иккинчи оёқни орқага қўйиб, шу машқ бажарилади. Белни букиб, кураклар бир-бирига яқинлаштирилади. Машқ 4—8 марта такрорланади.

Тўртинчи машқ — ўнгга ва чапга бурилиш. Дастлабки ҳолат — оёқлар елка кенглигиде қўйилади. Қўллар учини елкага қўйиб, гавда чапга бурилади — нафас олинади, дастлабки ҳолатга қайтилади — нафас чиқарилади. Гавдани ўнг томонга буриб, машқ такрорланади.

Гавда ва бошни тўғри тутиб, қўллар букилади, елкани орқага кериб, кураклар бир-бирига яқинлаштирилади. Товонлар қимирлатилмайди. машқ 4—6 марта такрорланади.

Бешинчи машқ — ён томонларга эгилиш. Дастлабки ҳолат — оёқлар керилади, қўллар гардонга қўйилади. Гавдани чапга эгиб, нафас чиқарилади, дастлабки ҳолатга қайтилади — нафас олинади, ўнг томонга эгилиб, машқ такрорланади. Машқни бажаришда бошни тўғри тутиб, тирсак орқага тортилади. Оёқлар ҳаммаша тўғри туриши керак. Машқ 4—6 марта такрорланади.

Олтинчи машқ — «ўтинчи». Дастлабки ҳолат — тик туриб, оёқлар керилади, қўлларни балаид кўтариб, бармоқлар чалиштирилади. Тез олдинга энгашиб, қўлларни бир-бириде айирмаган ҳолда оёқлар орасиде ўтказилади — нафас чиқарилади, ростланиб, дастлабки ҳолатга қайтилади — нафас олинади.

Энгашаётганда оёқлар тик тутилади, гавдани кескин эгилади. Машқ 4—6 марта такрорланади.

Еттинчи машқ — гавданинг айланма ҳаракатлари. Дастлабки ҳолат — тик туриб, оёқлар керилади, қўлларни юқорига кўтариб, бармоқлар чалиштирилади. Гавдани галма-галдан ўнгга, олдинга, чапга, орқага эгиб, айланма ҳаракатлар қилинади. Олдинга энгашганда нафас чиқарилади, орқага эгилганда нафас олинади. Ҳамма ҳаракатлар бетўх-

тов бажарилади, қад тик ҳолатда тутилади. Машқ шошмасдан бажарилади. Ҳар бир томонга эгилиб, машқ 3—4 марта такрорланади.

С а к к и з и н ч и м а ш қ — чўнқайиб ўтириш. Тизза ва қўлларни ён томонга иложи борича кериб, чўнқайиб ўтирилади. Гавда ва бош тик тутилади, елкани орқага тортиб, кураклар бир-бирига яқинлаштирилади. Машқ 3—5 марта такрорланади.

Т ў қ қ и з и н ч и м а ш қ — оёқни кўтариб, белни букниш. Гнламчага қўлларни ёзиб, кафт билан полга таянган ҳолда кўкракни қўйиб ётилади. Бош пастга эгилади.

Чап оёқни орқага — юқорига кўтариб, белни букниб, орқага ташланади, дастлабки ҳолатга қайтилади. Унг оёқни кўтариб, машқ такрорланади. Эркин нафас олинади.

У н и н ч и м а ш қ — «велосипедчи». Дастлабки ҳолат — чалқанча ётилади, қўллар гавда бўйлаб узатилади. Оёқларни юқори кўтариб, велосипед ҳайдаётган киши ҳаракатларига ўхшатиб навбатма-навбат букниб, ёзилади. Эркин нафас олинади. Машқни ҳар бир оёқ билан 5—7 мартадан такрорланади.

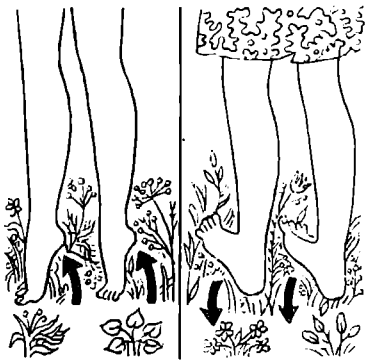
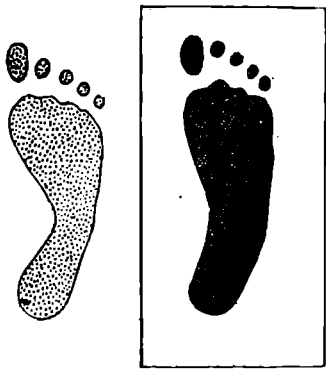
У н б и р и н ч и м а ш қ — «қайчи». Чалқанча ётиб, қўллар гавда бўйлаб узатилади, оёқлар чўзилади. Оёқни навбатма-навбат юқори кўтарилади. Эркин нафас олинади. Машқни ҳар бир оёқ билан 4—6 марта такрорланади.

У н и к к и н ч и м а ш қ — гавдани кўтариш. Чалқанча ётилади, қўллар гавда бўйлаб узатилади. Икки қўл билан полга таяниб ўтирилади. Қадни ростлаб, қўлларни орқага узатиб, жураклар бир-бирига яқинлаштирилади. Дастлабки ҳолатга қайтилади. Эркин нафас олинади. Оёқлар ҳамма вақт тўғри туради. Машқ 4—8 марта такрорланади.

Гимнастика машқларини бажараётганда албатта тўғри нафас олиш керак. Гавда тўғри турганида, қўлларни ён томонга ёзганда ёки юқорига кўтарганда нафас олиш лозим. Қўлларни пастга туширилганда эса нафас чиқариш керак, машқларни бажаришга киришшдан олдин дастлабки ҳолат, деб аталадиган вазиятда туриш керак — бу шундай ҳолатки, одатда машқлар шу вазиятдан бошланиб, шу вазиятда тугалланади. Машқлар бошланган дастлабки кунларда мускулларнинг зирқираб оғриша, бунга парво қилмай, гимнастикани давом эттиравер, чунки бу оғриқ тезда ўтиб кетади. Гимнастика машқларини бажариб бўлганингдан кейин душга туш, душда чўмиллишга улгурмаган кунларингда эса беллингача ечилиб албатта ювини, сўнг сочиқ билан яхшилаб ишқалаб арт.

Гавдангини қай ҳолатда эканини фақат юриб кетаётганингда эмас, балки стол ёнига ўтириб даре тайёрлаётганингда ҳам эсингдан чиқарма. Қандай ўтираётганингини назорат қил (1-расм). Агар сен букчайиб ўтирсанг, чап елканг пастга тушиб кетган, ўнг елканг юқори кўтарилган, бошинг эса столга тегай-тегай деб турадиган бўлса, у ҳолда келгусида сарвқомат бўлишингга сира ҳам ақл бовар қилмайди.

Агар сен бундан буён ҳам шундай ўтираверсанг, букри бўлиб қолишинг мумкин. Бунда кўкрак қафаси торайиб, деярли ясси бўлиб қолади, курак бурчаги дўплайиб, худди қанотга ўхшаб қолади, қорин ҳам қап-



паяди. Елканинг биттаси паст, биттаси баланд бўлади. Кейинроқ бориб умуртқа поғонаси қийшиқ ўсиши мумкин. Бу жуда зарарли, чунки умуртқа поғонаси қийшайганда юрак ва ўпка фаолияти бузилади, кишининг ҳолати жуда хунук бўлиб қолади.

Тўғри ўтиришга ўрган: қаддининг тик тут, бошинг бир оз эгилган ҳолатда бўлсин, белинг стол суянини, оёғинг ерга бемалол тегиб турсин. Иккала қўлинг стол устида бўлсин (2-расм). Кўкракнинг билан столга суянима. Кўзинг ва дафтар орасидаги масофа 35 сантиметрдан кам бўлмасин. Бу масофани аниқлаш эса оппа-осон; қўлингни буклиб, тирсагининг столга қўйганида бармоқларнинг учи кўзинг бурчагига тегиб туриши керак.

Ётадиган ўрин-бошинг ҳам кўнглидагидек бўлиши зарур. Тўшагинг қаттиқроқ, ёстининг эса настроқ бўлсин. Қаддиқомати бузила бошлаган қизлар тўшақларни остига тахта қўйиб ётганлари маъқул.

Спорт билан ҳам шугулланиб тур. Спорт секциялари, спорт мактабларида қатнашиш қандай яхши! Вақтим йўқ, деган баҳонани қўйинг. Ҳар бирингиз мактабдаги машгулотларга зарар етказмаган ҳолда ҳафтада 2—3 марта 1,5—2 соатдан спортга вақт ажратишингиз мумкин. Бадний гимнастика ва фигурали коньки стииш жуда фойдали, бу машқлар кишининг сарвқомат, латофатли бўлишга ёрдам беради, ҳаракатлар уйғун ва чиройли бўлади. Спорт ўйинлари ичида фойдалилари волейбол, баскетбол ва кичик теннисдир. Бу ўйинлар, хусусан баскетбол гавдангизнинг уйғун ривожланишини таъминлайди (3-расм).

Спорт машгулотлари ўқишингизга халақит бермайди, аксинча, сизларга янгидаи-янги куч ва гайрат бахш этади. Спорт туфайли сиз камроқ чарчайдиган бўласиз.

Баъзан оёқнинг оғриши, юрганда,

югурганда чарчаш ҳоллари қоматингизнинг уйғун ривожланишига халақит беради. Бунга кўпинча ясси оёқлик ривожланиши (оёқ тагнининг ясси бўлиб қолиши) сабаб бўлади. Агар сизда шундай ҳодисалар пайдо бўлса, ортопед-врачга боринг. Врач оёгингизнинг цега оғриётганини аниқлаб, шунга яраша даволайди.

Лекин бундай оғриқлар сен тенги ўсмирларда кўп учрайдиган ҳодисага — бойлам ашаратининг нимжонлигига ҳам боғлиқ бўлиши мумкин. Бунда оёқ кафтининг гумбази бир оз қалин тортади, буни тузатса бўлади.

Оёқ кафти гумбазини мустаҳкамлаш ва яссиоёқликнинг олдини олиш учун потекис жойларда яланг оёқ юриш, сувда сузиш жуда фойдали. Булардан ташқари, қуйидаги машқларни бажариш тавсия этилади: тиззани букмасдан оёқ учида юрилади, оёқ иложи борича юқори кўтарилади, сўнгра оёқ бармоқларини юқори кўтарган ҳолда товонда юрилади, оёқ учида туриш ҳолатидан аста-секин товонда туришга ўтилади. Золдир билан бажариладиган машқларнинг ҳам нафи катта. Золдирни чап оёқ бармоқлари билан қисиб олиб, ўнг оёқ орқасига думалатиб юборилади, ўнг оёқ билан ҳам худди шундай қилинади. Хуллас, оёқлар шу тариқа галма-гал машқ қилдирилади. Золдирлар билан бошқача машқ ҳам бажариш: уларни бармоқлар билан қисиб олиб, оёқ юзасининг ён томони билан ҳам юриш мумкин.

Бу машқларнинг ҳар бирини 4—5 мартадан такрорлаш керак.

Яссиоёқлик аломатлари бўлган қизлар сандал ва пошнасиэ спорт шинаклари киймасликлари керак. Уларга пошнасиэ пастроқ туфли кийиш тавсия этилади.

ТЕРИНГНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШГА ОДАТЛАН

Сиз, қизлар борган сари юзингизга эътибор берадиган бўлиб, қола-сиз. Юзида ҳуснбузар найдо бўлишига, терисининг қуруқ ёки, аксинча, ёгли бўлишига ҳеч бир қиз бифарқ қарамайди, албатта.

Теридаги ўзгаришларининг сабаби нимада? Хўш, нима учун энди тери аввалгидек эмас, бошқачароқ бўлиб қолди?

Кишининг қалбини кўзидаги биллиб олса бўлади, дейишади. Кишининг териси — унинг барча аъзолари ва системалари ҳолатини ақс эттирувчи бамисолли бир кўзгу. Ички аъзоларнинг кўпгина касалликлари, моддалар алмашинуви бузилиши терида турли ўзгаришлар содир бўлиши билан кечади. Сизларнинг ёшингиздаги қизларда ички секретция безлари фаолиятида рўй берадиган ўзгаришлар муносабати билан терининг хусусиятлари ҳам ўзгаради.

Тери мураккаб тузилган. Терининг вазифалари ҳам ниҳоятда хилма-хил. Тери оғриқ, босим, бирор нарсанинг тегиши, совуқ, иссиқ ва бошқаларни унда жойлашган нерв охирилари орқали сезади. Тери танада ҳароратни доимо бир меъёрида тутиб туради. Совуқ таъсирида томирлар тораяди ва иссиқлик ажралиши камаяди, иссиқ таъсирида томирлар кенгайди, тер ажралиши кучаяди, тер буғланганда иссиқлик ажралиши кучаяди, натижада бадан совийди. Оdamнинг териси зарарланмагани ва тоза бўлса, касаллик қўзғатувчи микроорганизмга кира олмайди. Олимлар шундай бир қизиқ тажриба ўтказишди. Чунинчн, улар касаллик қўзғатувчи микроблар (стрептококклар) ни бармоққа қўйишган. Шунда тоза терида уларнинг миқдори тезда камайиб кетган. Бармоққа туширилгандан кейин 3 минут ўтгач микробларнинг сони 30 миллион бўлса, икки соатдан сўнг улардан бор-йўғи 7 миңгачи қолган, холос. Ич терлама микроблари тоза терида 10 минут ичида ёқ ўлади.

Шунинг учун ҳам ёши катта кишилар сизга қўлни тозалаб ювиш кераклигини тез-тез уқтириб турадилар.

Терида кўплаб ёғ ва тер безлари бўлади. Ёғ безларидан ажралиб турадиган ёғ терини қайишқоқ ва майини қилади, уни қуриб қолиш ва ёрилишдан сақлайди. Усмирлик ёшида ёғ безларининг фаолияти кучаяди. Агар безлардан меъеридан кўп ёғ ажралса, юз ёгли бўлиб, ялтираб туради. Ёгли тери салга яллиғланади, ҳуснбузар тошини ва йирингли касалликлар найдо бўлиши мумкин. Сенинг ёшингдаги қизларда кўпинча ёғ безларининг яллиғланishi касаллиғи (ҳуснбузар) учраб туришининг боиси шунда.

Шунингдек, тер безлари, айниқса қўлтиқ ости безлари ҳам ишлай бошлайди, буни (сен чамаси илгари сезмагансан) терининг ўзига хос ҳидидан биллишинг мумкин.

«Етилиш» даврида терида ана шундай ўзгаришларнинг рўй бериши уни ҳафсала билан ва тўғри парварниш қилишни талаб этади. Ҳуснбузар ва йирингли майда ярачаларни, айниқса улар юзда бўлса, асло бармоқ билан ситмаслик керак. Агар шундай қилинса, ҳуснбузар баттар тошиб кетади. Натижада юзни яра-чақа босиб, ҳатто йирингли яра пайдо бўлади. Врач маслаҳатсиз юзга крем суртиш ҳам ярамайди. Ойнинг ёхуд дугонани ишлатадиган крем сенинг терингга ёқмаслиги мумкин. Сен бунга нарво қилмай, уни суртаверсанг, ўзингга жабр қиласан, холос. Агар юзингда йирингли ярачалар ёки ҳуснбузар пайдо бўлса, врачга бор. Врач қўлидан келган ёрдамни сендан аямайди.

Энди терини парварниш қилиш ҳақидаги баъзи бир маслаҳатларга қулоқ сол. Аввало шунинг эсида тут, ҳафтада бир марта мочалкани совунлаб иссиқ сувда ювинишга одатланиш керак. Бир олимнинг ҳисоб-китобига қараганда, соғлом одам ваннада яхшилаб бир марта чўмилганда 1212 миллион микробдан халос бўларкан.

Териси ёгли қизлар юзларини совунлаб ювишлари керак, агар «Детское» совуни ишлатилса, яна яхши. Ювинганда совун кўпинги 1—2 минутгача юзингизда турсин, шундан кейин юзни ҳам иссиқ, ҳам совуқ сув билан ювиб ташланг. Агар тери ёгли бўлиб, бот-бот ҳуснбузар тошиб турса, юзингизга 1—2 процентли салицил спирти (дорихоналарда сотилади) ёки чакамуг (календула) эритмасини (ярим стакан сувга бир чой қошиқ ҳисобида) ҳар кун 2—3 марта суртиб, сўнг артиб ташланг, бу жуда фойда қилади. Териси қуруқ қизлар яхшиси кечқурун ювиниб, юзларига ланолинли крем суртганлари маъқул.

Терини парварниш қилишда қўлланиладиган бу воситалар тўғри овқатлангандагина яхши самара бериши мумкин. Териси ёгли қизлар серёғ ва хамир (макарон, оқ нон) овқатларини ҳамда ширинликларни камроқ ейишлари, шўр ва аччиқ таомлардан иложи борича ўзларини тийишлари зарур. Бунда қора смородина ва наъматак (улар таркибида витамин С кўп), шунингдек, витамин В гуруҳисига бой бўлган гречиха ёрмасидан қилинган бўтқа, сут, жавдари нон еб юриш фойдали. Дорихоналарда сотиладиган қуруқ ачитқилардан ичиб туриш керак. Териси қуруқ қизларга таркибида витамин А сероб бўлган таомлар, чунончи: сарёғ, жигар, тухум сариги, сабзи фойдали.

Ичининг юришиб туриши ҳам гоаят муҳим. Ҳар кун албатта ичингиз келиб туриши керак. Қабзиятнинг чорасини топа олмаганингиз, врачга боришингиз лозим.

СОЧИНГНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШНИ ҲУСНИ

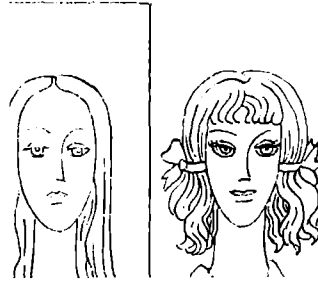
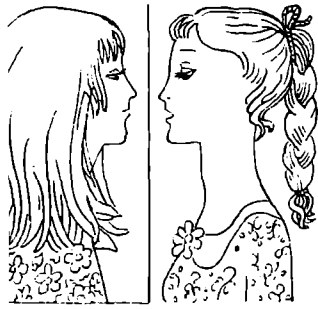
Чиройли, ярқираб турадиган қалин соч ҳар қандай кишига ярашади, айниқса бундай соч қиз боланинг ҳуснига ҳусни қўшади. Соч чиройли бўлиши учун тўғри парвариш қила билиш керак, бунинг учун эса сочининг қандай тузилганлигини билмоқ зарур.

Сочнинг ялтироқлиги ва майинлиги ёғ безларидан ажралиб чиқадиган ёғ миқдорига боғлиқ, ёғ безларининг йўли соч халтачасига очилган бўлади. Ёғ-соч халтачаси бевосита соч илдизлари юзасига очилади ва сочни ҳамда бош терисини мойлаб туради. Сочнинг қуруқ, ёғли бўлиши безлардан ажралиб чиқадиган ёғ миқдорига боғлиқ. Лекин сочининг қуруқ ёки ёғлилиги ўзгариб туриши, яъни гоҳ ортиқ, гоҳ камайиши ҳам мумкин. Киши ҳар хил дардларга чалинганда, масалан, камқонликда, ейиладиган овқатда витаминлар етишмаганда соч жуда қуруқ бўлиб кетиши мумкин. Бироқ кўпинча бунга сочни тез-тез ювиб туриш ҳам сабаб бўлади.

Ёғлилиги нормал бўлган сочни ҳар ҳафтада бир марта ювилса кифоя, қуруқ ёки ёғли сочни эса ойнага 2—3 мартадан ортиқ ювиш ярамайди.

Сочни қуруқ қизлар ҳар гал бошларини ювганларидан кейин сочлари тагин ҳам қуруқ, мўрт бўлиб қолганини, бошларида қазғоқ кўпайиб кетганини ҳойнаҳой пайқаган бўлсалар керак. Бунинг боиси шундаки, сув билан совун тери ва сочни яна ҳам ёғсиз қилиб қўяди. Ёғли соч бот-бот ювилганда эса ёғ безларининг тез-тез таъсирланиши оқибатида ёғ одатдагидан кўп ажралади.

Сочни совун кўпигида ювиб, илиқ сув билан чайиш керак. Бошга совун суртиб ювсангиз, соч мўрт бўлиб қолади. Қуруқ сочни ювганда яхшиси «Ланолиновое», «Детское» ёки «Спермацетовое» совунларини ишлатиш мақсадга мувофиқ. Лекин совун ўрнига тухум сариғидан фойдалансангиз яна ҳам яхши бўлади, чунки тухум сариғида витаминлар кўп. Тухум сариғида бўладиган витаминлар ҳамда лецитин моддаси бош терисига кириб, уни юмшатади ва соч ўсишига имкон яратади. Ювишдан олдин тухум сариғи илиқ сувда аралаштирилади. Сўнгра ана шу аралашма бош терисига ҳафсала билан суртилади. Орадан 3—5 минут ўтгач соч илиқ сувда яхшилаб ювилади, шундан кейин эса тухум қолдиқлари мутлақо қолмаслиги учун бошни сирка эритмаси (эссенцияси эмас!) билан (1 ош қошиққа 1 литр сув ҳисобида) чайиш лозим. Қуруқ сочни шампунда ёхуд суяқ атир совунда ювиш ҳам ярамайди, чунки улар спиртда тайёрланади, спирт эса сочни баттар қуритиб юборади. Бош ювишдан олдин сочга канақунжут мойи суртиш фойдали, чунки бу мой сочининг қалин бўлиши ва тез ўсишига ёрдам беради. Бу-



Аввало, сочингнни яшилаб тарашинг керак. Агар сочларинг тўзиб кетган бўлса, гарчи жуда яхши кийинган бўлсанг қам, одамлар сени «пала-партиш» дейишади.

Дугоналарингнинг сочини турмаклаши сенга ниҳоятда ёққан бўлса ҳам, сен унга тақлид қилма, чунки сочини бундай турмаклаш сенга ярашмаслиги мумкин. Бунда сен ўз услубингга эга бўлишинг, ўзингга ярашадиганини биллиб олишинг жуда муҳим. Акс ҳолда урф бўлган, бинобарин, энг чиройли турмак ҳам сени ҳатто хунук кўрсатиши мумкин. Агар юзи юмалоқ қизнинг сочи кокил қилиб ўрилган бўлса, уни бошга айлантириб ўраш ёки лентани каналак нусха қилиб боғлаш ярамайди, чунки бунинг натижасида юз янада катта бўлиб кўринади. Бундай қизлар сочларини юқорига кўтариб, сочининг ён томонларини таранг, силлиқ қилиб қўйишлари лозим. Сочини битта қилиб ўриб, тагидан энли лента боғлаш ҳам чиройли кўринади. Умуман, энли лента ва кўхлик бант сочини турмаклашда энг яхши безак ҳисобланади.

Юзи озгин ва чўзинчоқ қизларга сочини бошга айлантириб ўраш ёки «саватнусха» қилиб бантик боғлаш ярамайди. Агар сочинг яхши бўлса, уни кокил қилиб ўрганинг маъқул, энг чиройлиси шу. Лекин бунинг учун сочини чиройли қилиб, саришталик билан ва юзга ярашадиган тарзда ўришни биллиш керак. Агар сочинг калта бўлса, олдирганинг маъқул. Калта соч қайта олдирилганда тез ва қалин бўлиб ўсади. Сочини бежирим қилиб ва тўғри олдирсанг, уни эплашинг осон бўлади.

КЎЗ ГАВҲАРДАН ҚИММАТ

Кўз — табиатнинг сенга ато этган бебаҳо инъоминки, уни ниҳоятда авайлаб, асрашнинг керак.

Оламнинг чексизлигини, табиат фусункорлигини, ундаги ранглarning турли-туман жилваларини, бадший асарларнинг такрорланмас гўзаллигини кўзимиз билан кўриб биламиз. Шу боисдан ҳам доно халқ: «Кўз гавҳардан қиммат», дейди.

Сизлар кўзингизни авайлаб, асрайсизми? Ота-оналарингизнинг: «Ўтиб китоб ўқима, қоронғида ўқима, китоб-дафтарларинг устида мукка тушиб олма», деган маслаҳатларига қулоқ соласизми? Биламан, кўпинча қулоқ солмайсиз. Бу хилдаги маслаҳатларни сиз ота-оналарнинг «пижиқ»лигига йўясиз. Баъзи бировларингиз ўтиб олиб ўқишни яхши кўрасиз, бошқаларингиз гира-шира бўлиб қолса ҳам китобдан кўзни узгннгиз келмайди, учинчи бир топфа қизлар китоб ёки дафтар устига шунчалик энгашиб оладики, кўрган одам: «нима бало, бу қиз бурни билан ўқиб, бурни билан ёзипти шекилли» деб ўйлаши мумкин.

Одатда, шунақанги «антиқа» ўқиш тарафдорлари кўз доктори текширувидан ўтказилганда, аксарин, уларда узоқдан кўрмаслик касаллиги авж ола бошлаганлиги маълум бўлади.

Узоқдан кўрмаслик дегани нима ўзи? Унинг авж олишига нмалар сабаб бўлади? Узоқдан кўрмаслиكنинг олдини олиш мумкинми? Ушбу саволларга қуйроқда жавоб берилади. Лекин бунинг учун аввал кўзнинг қандай тузилганлигини ва қандай ишлашини билиб олишнинг керак.

Кўз мураккаб оптик системадан иборат. Машҳур немис физик олими ва врачни Герман Гельмгольц «инсоннинг барча сезги органлари ичида кўз... табиатнинг энг аъло эҳсонидир», унга «физиклар тенги йўқ ноёб оптик асбоб намунаси сифатида доим тақлид қилишга уринишган», деб ёзган эди.

Кўз юмалоқ шаклдаги тана бўлиб, сиртдан склера (юнонча «қаттиқ» деган маънони билдиради) деб аталадиган юпқа парда билан қопланган. Склерада олд томондан дарча бор, шу дарча тиниқ, ниҳоятда тоза, бетиним равишда кўз ёши билан ювилиб турадиган мугуз ром сифатида ўрнатилган ёй парда ва кўз қорачиғи шу ердан кўриниб туради.

Ёй парданинг ранги бўёвчи моддаларнинг миқдорига боғлиқ бўлади. Бўёвчи модда кўп бўлса, кўз қора ёки жигар ранг, кам бўлса кўк ёки зангори бўлади.

Кўз қорачиғи — ёй пардадаги тешик бўлиб, ўз ҳаракатига кўра фотоаппарат диафрагмасининг ишлашига ўхшайди. Ёруғ равшан бўлганда қорачиқ тораяди, ёруғ кам бўлганда эса кенгаяди. Кўзнинг бу хусусияти мослашиш (адаптация) дейилади.

Қорачиқ ортида икки томони бўртиқ липза шаклидаги жуда ажойиб хоссаларга эга бўлган кўз гавҳари жойлашган. Кўз гавҳари уни ёй пардада тутиб турадиган мускуллар ёрдамида ўз шаклини ўзгартириш, гоҳ қабариқ, гоҳ ясси шаклга кириш қобилиятига эга бўлади. Яқинда турган нарсаларни кўришда гавҳар анча бўртади, узоқда турган предметларга қараганда эса гавҳар яссироқ бўлиб қолади. Кўзнинг ана шу иккинчи ажойиб хусусияти, яъни яқиндан ҳам, узоқдан ҳам аниқ-равшан кўра билиш қобилияти аккомодация дейилади.

Лекин кўзнинг энг муҳим нурларни қабул қиладиган қисми хирасклеранинг ички қисмида жойлашган тўр пардадир. Тўр парда икки хил шаклдаги — таёқчалар ва колбачалар шаклидаги жуда беҳисоб нерв толаларидан иборат. Ана шу тузилмалар туфайли инсон гираширада ҳам кўра олади, хилма-хил рангларининг жиловларини ажрата олади.

Хўш, инсон қандай қилиб кўради? Нормал кўриш деганда нимани тушунмоқ керак? Яқиндан кўриш нима? Узоқдан кўриш нима?

Биз нарсаларни мана бундай кўраемиз. Предметлардан қайтган, мугуз пардада, кўз гавҳарида ва шпшасимон тавида синган нурлар кўз тўр пардасига тушиб, юқорида айтилган таёқча ва колбачаларни таъсирлайди. Қўзғалиш ана шу тузилмалардан нерв толалари орқали миянинг орқа қисмларига, кўришни бошқариб турадиган марказларга узатилади. Биз кўраётган нарсаларнинг образлари кўзда шу тарзда гавдаланади (6-расм).

Кўзнинг ўткирлиги аниқланадиган жадвалларни сеп билсанг керак, бундай жадвалларда ҳарфлар (ёки ҳалқалар) ҳар хил катталиқда ва шаклда қатор жойлаштирилган. Агар одамнинг кўзи нормал (кўзнинг ўткирлиги 1 га тенг) бўлса, у ҳолда бу одам охириги ва ундан олдинги қаторлардаги ҳарфларни 5 метр масофадан туриб аниқ кўра олади. Яқиндан кўриш даражасига қараб, кўзнинг ўткирлиги пасаяди, энди киши жадвалдаги майда ҳарфларни 5 метр масофадан туриб кўра олмайди. Яқиндан кўрадиган киши нима учун кўзи нормал кўрадиган одамдек яхши кўра олмайди?

Кўз муҳитининг нурларни синдириш қобилияти нормал бўлганда предметлардан қайтган нурлар тўр пардада кесишади, шу туфайли тасвир равшан кўрилади. Яқиндан кўрадиган одамда кўз олмаси сал чўзинчоқ бўлганлиги сабабли кўзнинг нурларни синдириш қобилияти бирмунча ортиқ бўлади, шунинг учун нурлар тўр пардага етиб бормасданоқ кесишади. Бунинг оқибатида узоқда турган нарсаларнинг тасвири тўр пардада аниқ ҳосил бўлмайди. Айни вақтда одамнинг яқиндан кўриш даражаси унча кучли бўлмаса, у яқин масофадан туриб бемалол ёза ва ўқий олади, чунки яқиндаги нарсалардан қайтган ёруғлик нурлари тўр пардада кесишади.

Схемада нурларнинг кесишиши схематик тарзда; а) нормал кўриш; б) яқиндан кўриш; в) узоқдан кўришда кесишиши тасвирланган.

Яқиндан кўриш -- айниқса болалар ўртасида тез-тез учраб турадиган нуқсон. Балоғатга етган ҳар 10 --12 та ўсмир яқиндан кўради.

Мазкур оптик камчилликни йўқотиб бўлмайди, лекин кўзга мос кўз-ойнак тақиб, киши ўзининг кўриш қобилиятини яхшилаши мумкин. Кўзга қандай кўзойнак мос келишини эса фақат врач аниқлаб бера олади.

Агар врач сенга кўзойнак тақишни тавсия этса, сира уялмасдан тақаверишинг керак. Кўпларга кўзойнак шубҳасиз ярашади. Гап ҳар бир киши ўзининг юз тузлишига узукка кўз қўйгандек ярашадиган кўзойнакни дид-фаросат билан топа билишида қолган, холос.

Баъзи болалар: модомики, менда яқиндан кўриш нуқсони бор экан, энди кўзойнак тақишдан нима фойда? — деб ўйлайдилар. Бу мутлақо нотўғри, чунки уялиб ёхуд ҳафсаласизлик қилиб кўзойнак тақмаган болаларда бу нуқсон баттар ривожланиши мумкин. Бунга эса йўл қўйиб бўлмайди, чунки яқиндан кўриш ҳаддан зиёд авж олиб кетса, бу нарса турли касб-корларни, хусусан кўзнинг ўткир бўлишини талаб қиладиган ҳунарларни эгаллашга халақит беради.

Менга бу гапларнинг нима кераги бор? Ахир, менинг кўриш қобилиятим жуда яхши-ку, дерсан балки.

Агар ҳақиқатан ҳам шундай бўлса, у ҳолда яқиндан кўрадиган бўлиб қолишининг олдин олишга ҳаракат қилишинг керак. Одатда ҳамма одамлар, баъзи бировларнинггина истисно қилганда, узоқдан кўрадиган бўлиб туғиладилар. Бола ўсгани сайин кўз олмаси асосан олд-орқа ўқишнинг чўзилиши ҳисобига катталашиб, узоқдан кўриш қобилияти маълум даражада сусаяди. Бола 6—7 ёшга кирганда кўз ўсишдан тўхтайдиган ва бу ёшдагиларнинг тахминан 30 процентидида кўз нормал кўради. Бироқ айрим болаларнинг кўзи 6—7 ёшдан кейин ҳам олд-орқа йўналишида ўсишда давом этади (бунга кўпинча ноқулай шарт-шароитлар ҳам сабаб бўлади), бу эса яқиндан кўришнинг ривожланишига олиб келади.

Иш пайтида майда нарсаларга қўп тикилиш ва аксари бошни қўйиб солиб ишлаш оқибатида кўзга зўр келадиغان кишилар (масалан, соатсозлар, тикувчилар) нинг яқиндан кўрадиган бўлиб қолиши врачларга кўндан маълум. Бундай ишда кўз мускулларига ниҳоятда зўр келади, бошни қўйиб солиб ўтирганда эса кўзга келадиغان қон оқими кучаяди. Ана шуларнинг ҳаммаси кўз олмасининг чўзилишига сабаб бўлади. Демак, бундан чиқадиган биринчи хулоса шуки, бошнингни энгаштириб ўтирма, «буришнинг билан ёзма». Китоб билан кўзнинг орасидаги масофа 35—40 сантиметрдан кам бўлмаслиги керак.

Хона етарлича ёритилмаган бўлса, кўзга жуда зўр келади ва кўз дарров чарчаб қолади. Столга қўйиладиган лампанинг 60—70 ватт қувватли ёруғлиги ўқиш-ёзиш учун энг қулай ҳисобланади. Иккинчи хулоса — қоронғида дарс тайёрлама.

Автобус ва троллейбусларда китоб ўқиб кетаётган болаларни кўп учратамиз. Бундай қилиш ҳам ярамайди.

Ҳарфларни аниқ-равшан кўриш учун кўз ўз мускулларининг таранглигини, гавҳарининг шаклини ўзгартириш йўли билан мослаши-

ши керак. Транспорт юриб кетаётган пайтда силкинши туфайли китоб қўлимизда ликиллаб туради, ўқиётган нарсамиз ва кўзимиз орасидаги масофа гоҳ узаяди, гоҳ қисқаради. Бунинг оқибатида эса бевосита мускул ва гавҳарга инҳоятда зўр келади — кўз тезда чарчаб қолади. Бундан чиқадиغان хулоса равшан: транспортда ўқимаслик керак.

Сен телевидение кўрсатувларини жуда яхши кўрсанг керак, албатта. Бунинг ажабланарли жойи йўқ. Телевидение орқали жуда кўп қизиқ ва фойдали нарсаларни билиб олишинг мумкин. Лекин баъзан телевизордан оқилона фойдалана билмаслик орқасида киши ўзига жабр қилиши мумкин. Масалан, телевидение кўрсатувларини ҳар кунни ёки бир неча кўрсатувни кетма-кет томоша қилиш ярамайди. Мактабда ўтказиладиган машгулотларда ва уйда дарс тайёрлаётганингда сенинг кўзинг жуда толиқади, шунинг учун ҳафтанинг ўртасидаги кунларда телевидение кўрсатувларини умуман томоша қилмаганинг маъқул. Яхшиси, телевизорни шанба ва якшанба кунлари кўргин. Лекин шунда ҳам телевизор олдида 2 соатдан ортиқ ўтирмаслик керак. Телевизор экранидаги тасвир қанчалик аниқ бўлса, кўз шунчалик кам толиқади. Телевизорни 2,5—3 метр масофадан кўриш лозим.

Кўзни гавҳардек асраш зарур. Бунинг учун бевосита кўзни тикиб бажариладиган ишларни актив дам олиш билан бирга оқилона олиб бориниш, гимнастика ва спорт билан шуғулланиш, сайр-саёҳат қилиб туриш, тўғри овқатланиш жуда муҳим. Кўзнинг нормал фаолияти учун витамин А жуда муҳим роль ўйнайди. Витамин А сариёғ, сут, балиқ мойи ҳамда сабзида кўп бўлади.

ҲАР НАРСАНИНГ ЎЗ ВАҚТИ БОР

Ҳаётнингнинг сермазмун бўлиши ва кўп нарсани билиб, кўп нарсани ўрганиб олишинг учун вақтнингни тўғри тақсимлай билишинг, ўзингга тўғри кун тартиби тузиб чиқишинг керак, бу нарса соғлиғинг учун ҳам зарур. Ахир сен мактабда ўқийсан: уйга келгач дарс тайёрлашга, бир оз ўйнаб, у-бу нарсани мутолаа қилишга, уй-рўзгор ишларида ойингга қарашишга улгуришинг керак. Бу ишларни аҳён-аҳёнда эмас, ҳар кун маълум бир вақтда бажаришга вақт топишинг лозим. Ҳар бир қизнинг уйда ўзига яраша қиладиган ишлари бўлади. Хўш, ҳамма нарсага қандай қилиб улгурса бўлади? Сен буни биласан. Мактаб остонасига биринчи бор қадам қўйганигдаёқ ўқитувчинг сенга буни айтган — ҳар бир қиз ўзига аниқ кун тартибини тузиб олиши керак. Одамлар қизиқ бир нарсани пайқашган: агар ўқувчи зиммасида вазифалар кўп бўлса (масалан, ўрта мактабдан ташқари музика мактабида ўқиса, спорт секцияси машғулотларига қатнашса), у ҳаммасига вақт топади, ҳатто қўшмача нагрукаси бўлмаган болалардан ҳам яхши улгуради. Бунинг босси нимада? Сабоби шундаки, бола вақтини бекорга сарф қилмайди, балки бештиёр аниқ тақсимлашга мажбур бўлади. Кун тартибини обдан пухта ўйлаш ва уни тузишда дарс тайёрлаш, ўйнаш, уй ишларига қарашиш, дам олиш ва ухлашга кетадиган вақтни ҳисобга олиш керак. Бунинг учун эса сен тенг қизларнинг қанча ухлаши, дам олиши ва очик ҳавода қанча вақт бўлиши зарурлигини билишинг шарт.

Мен сенга ҳар бир куннингни яхши ташкил қилиш юзасидан маслаҳат бермоқчиман. Гарчи уй вазифалари кўп берилган бўлса-да, мактабдан қайтгач камда 2—1,5 соат дам олиш керак. Дам олиш эса ўзинг учун мўлжалланган машғулотларни унумли ва тез бажаришинг учун зарур. Дам олиш вақтида сен овқатланиб олишинг, ўйнаб келишинг ёки рўзгор юмушларига қарашишинг мумкин (7-расм). Лекин бу вақтни ҳар ҳолда очик ҳавода ўтказганинг маъқул, чунки шунда сен яхшироқ дам оласан. Дарс тайёрлашга ҳеч қачон соат 16 дан кеч киришма. Дарс тайёрлашни кечқурунга қолдирма, чунки куннинг иккинчи ярмида иш қобилияти пасайиб кетади.

Иккинчи сменада ўқийдиган ўсмир қизларнинг кун тартиби эса бошқача бўлади. Мактабга соат 14—14.30 да борилса-да, бари бир эрталаб соат 7 да туришингиз керак. Мактабга боришга ҳали эрта, маза қилиб ухла олай, деб эрталаб соат 10 гача ўринда ўтманг. Эрталаб кеч турсангиз ҳақиқатан ҳам ҳеч нима қилишга улгурмайсиз. Иккинчи сменада ўқийдиган кўпчилик болалар спорт секцияларини ташлаб кетадилар. Улардан: «Нега бундай қилдинг?» деб сўралганда,

ўзларининг спортга бўлган ҳафсаласизликларини вақт етишмаслиги билан оқлайдилар. Агар шу болалар вақтларини тўғри тақсимласалар спорт секцияларида ҳам шуғулланишлари мумкин, чунки бундай ташкилотларда машғулотлар кечқурунлари ҳам, эрталабки соатларда ҳам ўтказилади. Мактабдаги дарс жадвалига қараб спорт машғулотлари билан қачон шуғулланишини ҳам белгилаб ол. Эрталаб соат 7 да ўрнидан тургин-да, дастлаб зарядка қил, сўнгра душга туш, кейин нонушта қилиб, соат 8—8.30 да дарс тайёрлашга ўтир. Соат 11,30—12 ларга бориб ҳамма дарсларини тайёрлаб бўласан (дарс қилиш вақтида ҳар 45 минутда 5—10 минутлик танаффус қилишни ёдиндан чиқарма). Мактабга кетиш олдида бир пас ўйнаб кел, онанг айтган ишларни бажар, сўнг овқатланиб, мактабингга борасан. Иккинчи сменада машғулотлар соат 19—20 ларда тугайди. Ҳалли ухлашингга 3 соат бор. Бу вақт ичида талайгина ишлар қилишга улгуришини мумкин — кўчага чиқиб, ўйнаб келасан, севган машғулотинг билан шуғулланасан, бирор нарса ўқийсан ва ҳоказо,

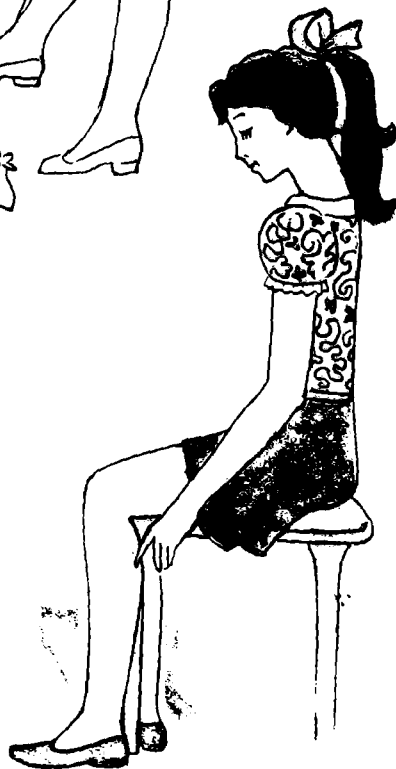
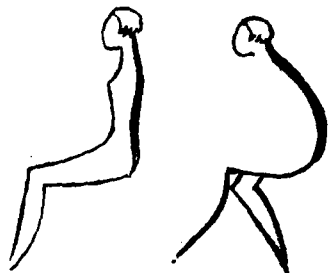
Дарсни доим бир вақтда тайёрлаш керак. Олимларнинг текширишлари шуни кўрсатадики, кўпчилик мактаб ўқувчилари дарсликни ўқишга киришганларида ўзлаштириш аввалига қийин бўлади, бу ишга «киришиб кетиш» учун эса маълум вақт талаб қилинади. Қайси бола ҳар кун иккинчи бир вақтда дарс тайёрлашга одатланган бўлса, унда ана шу «киришиб кетиш» муддати шунчалик қисқа бўлар экан. Дарс қилинадиган шароит ҳам, ҳатто стол ҳам ҳар кун иккинчи бир хил бўлгани маъқул. Маълумки, иккинчи бир шарт-шароит, иккинчи бир муҳит бўлиши кишининг ишга «киришиб кетиши»га ёрдам беради. Айниқса имтиҳонларга тайёрланиш вақтида бунини ҳисобга олиш лозим.

Стол устида машғулотдан диққатни чағиритилган ортиқча нарса бўлмаслиги керак. Дарс тайёрлайдиган хонада яхши ёритилган бўлиши даркор. Бу фақат кўзинг учун зарур бўлиб қолмай, балки иш қобилиятини ҳам оширади, унча чарчамайсан. Кундузги ёруғликда дарс тайёрлаганга нима етсин.

Сунъий равишда ёритилган хонада дарс тайёрлаганда сунг рангли лампочкалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ, чунки улар ялтирамайди ва кўзни қамаштирмайди. Фақат иш жойининггина эмас, бутун хона ҳам яхши ёритилиши керак.

Қузатишлардан маълум бўлишича, аввал ёзма дарсларни, кейин эса оғзаки дарсларни тайёрлаш зарур экан. Ҳар доим аввал қийин дарсларни тайёрлаб олиш керак. Даре тайёрланадиган хона тинч, сойишта бўлиши лозим. Шовқин-сурон одамни тез толиқтиради, нерв системасини ишдан чиқаради ҳамда меҳнат қобилиятини пасайтиради.

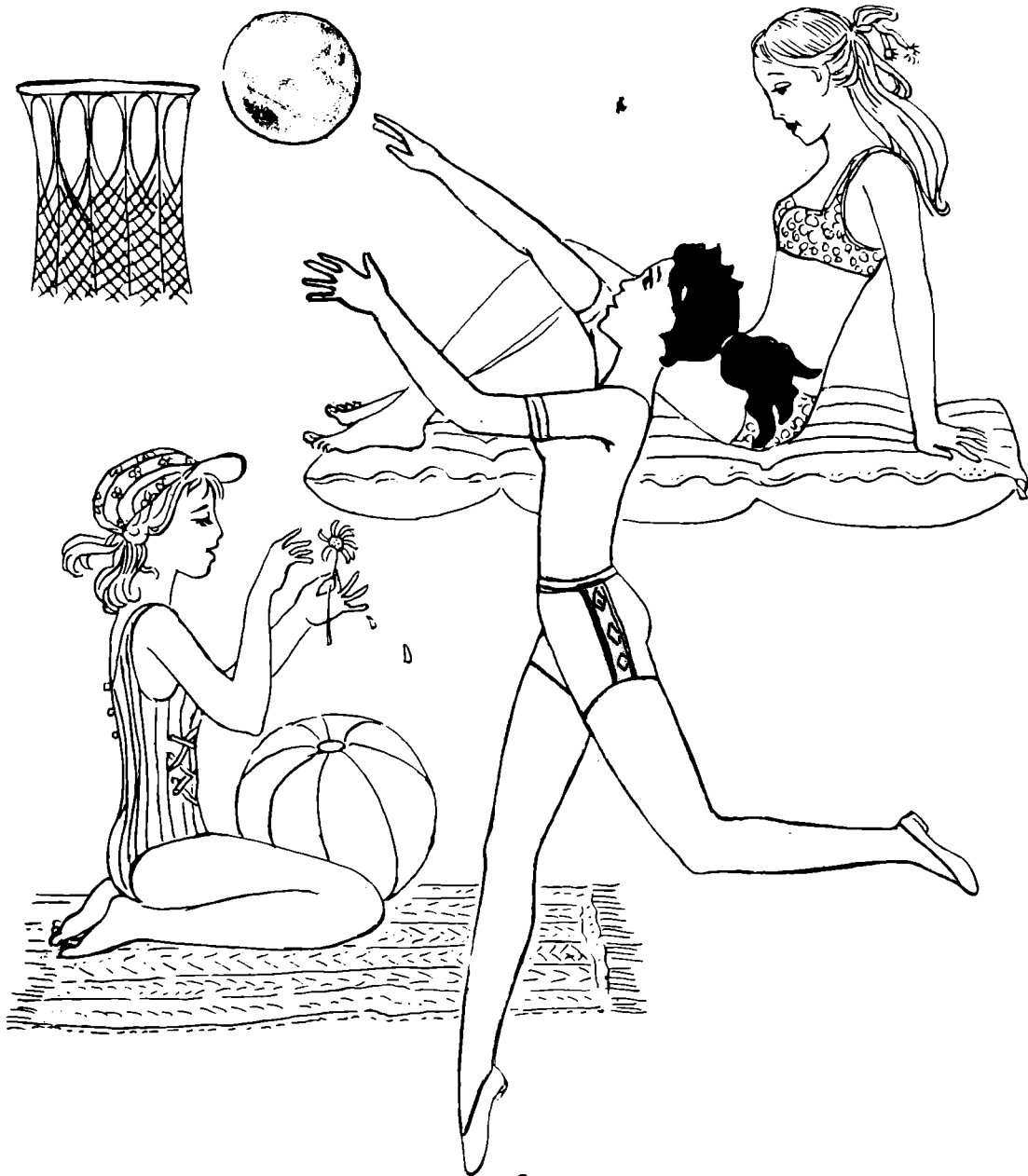
Дарс тайёрлаш пайтида танаффус қилиб турилади. Танаффус қилиш ишмалининг билмайдиган болалар фақат вақтдан ютқазадилар, чунки дарс тайёрлаш охирида қолганда боланинг идрок қилиш қобилияти пасайиб кетади, чунки у иккинчи бир нарсани тушуниб олмай так-



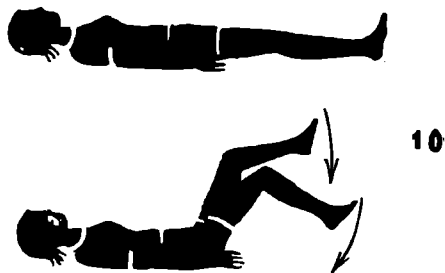
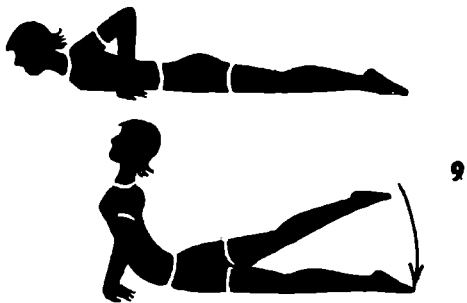
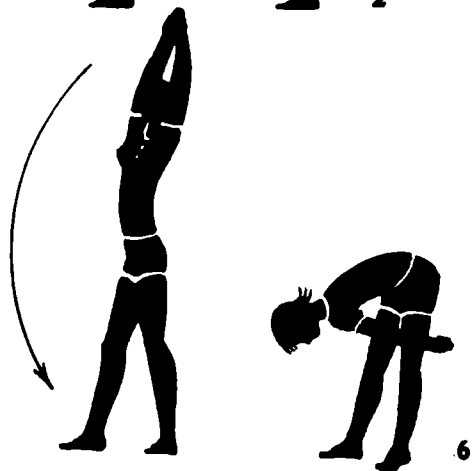
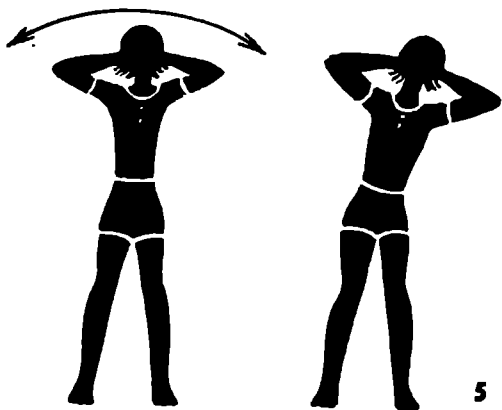
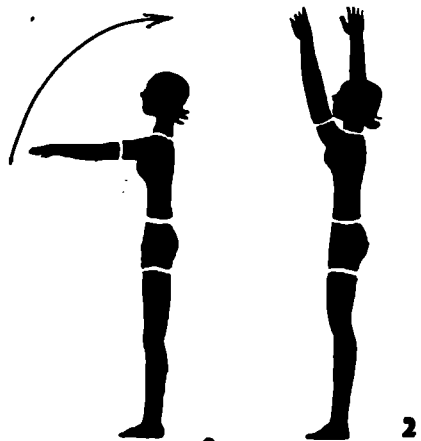
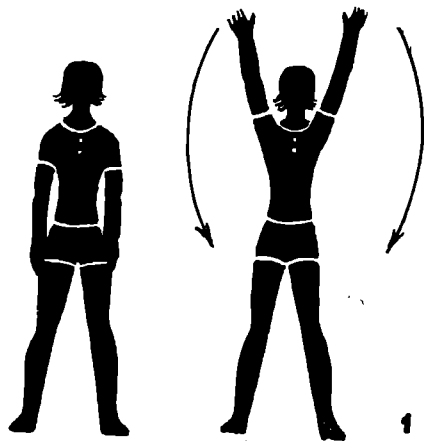
1-рaсм.



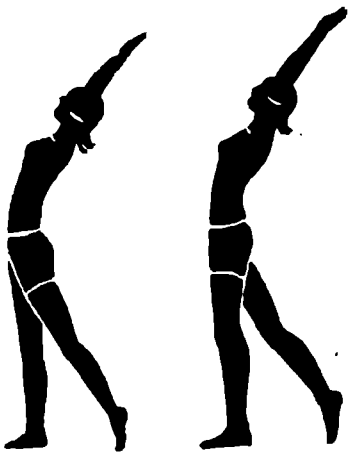
2-рdcm.



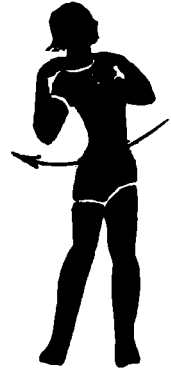
3-расм.



4-рaсм.



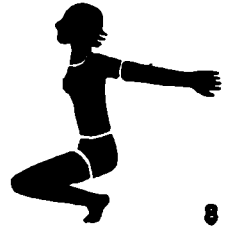
3.



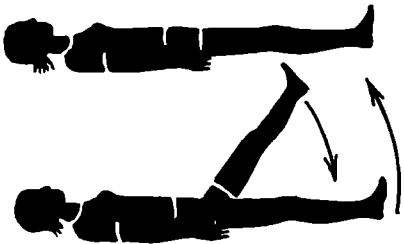
4



7.



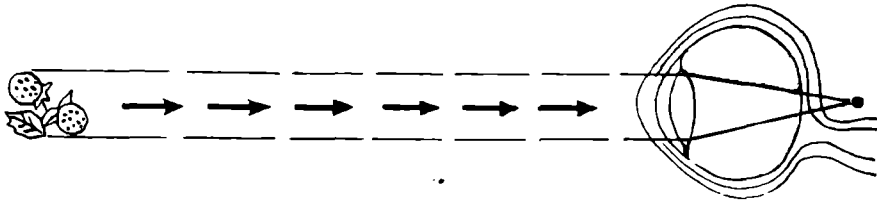
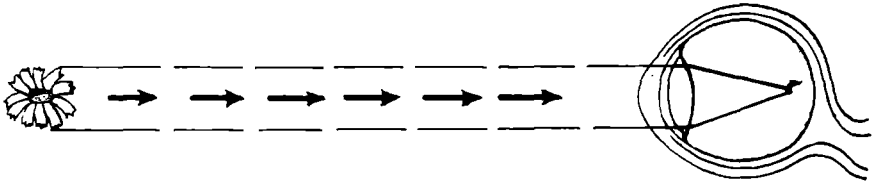
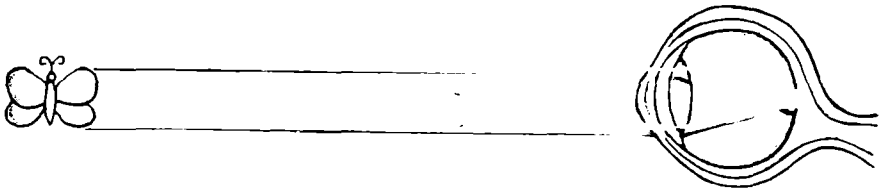
8



11



12



6-рассм.



7-1900.M.



8-пачм.

роп-такроп ўқийверади, ёзганда эса кўп хато қилади, бола қайта-қайта кўчириб ёзишга мажбур бўлади. Шунинг учун ҳам, худди мактабдагига ўхшаб, 45—50 минутдан шугулланиш, сўнгра 10 минут дам олиб, яна дарсга ўтириш зарур. Бундай танаффуслар вақтида хонани шамоллатиб, эрталабки гимнастика машқларидан бир нечтасини бажариш жуда фойдали.

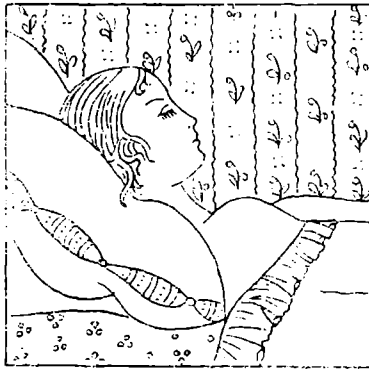
Машҳур рус физиолог И. М. Сеченов энг яхши ҳордиқ — фақат дам олиб ётиш эмас, балки актив дам олиш, яъни фаолиятни бошқа бир фаолият билан алмаштириш эканини аниқлаган эди. Киши ақлий меҳнат билан шугулланганда бош мия пўстлогини нерв ҳужайраларининг баъзи группаларида қўзғалиш процесси содир бўлади, айни шу пайтда эса бошқа ҳужайралар тормозланиш ҳолатида бўлади, улар дам олади. Иш тури алмаштирилганда (ақлий меҳнат, жисмоний иш, гимнастика машғулоти билан) олдин дам олган ҳужайраларда қўзғалиш, ишлаган ҳужайраларда эса тормозланиш процесси содир бўлади, бу пайтда ҳужайралар дам олиб, иш қобилиятини тиклаб олади.

Тунги дам олишнинг организмга таъсири беқисс. Фақат мириқиб ва тинч ухлаган одамгина жуда яхши дам олади. Олимлар уйқу пайтида инсон организмда рўй берадиган жараёнларни ўрганиб, уйқу организмнинг уйғоқлик пайтида сарфлаган куч-қуввати ўрнини тўлдирди, деган хулосага келдилар. Шунинг учун ҳам тинч ва тўйиб ухлаган киши эрталаб ўзини тетик сезади. Сенинг ёшингдагилар (13—15 яшар қизлар) 8,5—9 соат ухлашлари керак. Тўйиб ухлаш фақат соғлиқ учун эмас, ўқиш учун ҳам зарур. И. В. Антропова деган врач жуда қизиқ бир тажриба ўтказган. Нормадан 1,5—2 соат кам ухлаган олтинчи синф болалари эртаси кунни ўтказилган контроль ишда нормал ухлаган болаларга қараганда 4 дан 9 тагача кўн хатога йўл қўйганлар. Шунинг ҳам ёдингдан чиқармаганики, сен яхшилаб шамоллатилган хонада ухлаганингдагина мириқиб ухлайсан. Ёзда, агар имкони бўлса, деразани очиб ухлаш керак. Кам ухлаш саломатликка катта зарар. Одам кам ухласа тез чарчайди, боши оғрийди, ўзини ланж сезади.

Кечаси яхшироқ чидан тикилган енгил, кенг ички кўйлақ кийиб ётган маъқул. Унг томонга ёнбошлаб, қулай вазиятда ухлаш керак. Баланд ёстиқда ва кўрнага буркалиб ухлаш зарарли. Тезда уйқуга кетиш учун ҳар кунни бир вақтда ётишга одатланиш керак.

Кўриб турибсанки, режим ҳар бир киши ҳаётида гоят муҳим роль ўйнайди.

Хусусан имтиҳонлар пайтида режимга эмал қилиш жуда муҳим. Кўп тенгдошларнинг имтиҳон пайтида танаффус нималигини билмай, бир неча соатлаб дарс тайёрлашади. Бироқ одатда бундай қизлар тез чарчаб, ўқиган нарсаларини ўзлаштиришга қийиналишади. Ҳар қайси имтиҳонга тайёрланиш учун берилган вақтни шундай тақсимлашнинг лозимки, ҳар кунни ухлаш олдиндан кам деганда 1,5—2 соат дам олгин (яхшироқ, ўйнаб кел). Ухлаш ёки ўйнаб келиш ҳисобига кўн дарс тайёрлай-



олиш мақсадга мувофиқ. Бунда бир оз ётиб дам олиш (ҳатто ухлаб олиш), бирор нарса ўқиш, бичиб-тиқиш, тўқиш мумкин.

Уқув йили давомида сизлар дарслар билан бўлиб, кинога аҳён-аҳёнда боргансиз, китоб ўқишга ҳар доим ҳам вақтингиз бўлавермаган. Аммо каникулда бунинг ўринини дарҳол тўлғашишга ҳаракат қилманг. Баъзи болалар каникул пайтида биронта ҳам кинофильмин «ўтказиб юбормаслик»ка ҳаракат қиладилар, бунинг устига уззукун телевизор ёнидан жипмайдилар, айримлари эса диққинафас уйда ўтирволиб китоб мутолаа қилиб, ўзларича дам олган бўладилар. «Ия, ҳамма деразалар ланг очик-ку, нега бундай хонани диққинафас дейсиз?» — деб эътироз билдиришди баъзи бировлар. Аммо хонани ҳар қанча шамоллатганингиз билан у очик ҳавога чиқиб, бир айланиб келишнинг ўрнига ўтмайди. Уй ҳавосида доим чанг кўп, кислород кам бўлади, организм учун гоят зарур бўлган ультрабинафша нурлар эса мутлақо йўқ. Каникул кунларида кўпроқ вақтингизни иложи борича очик ҳавода ўтказишга ҳаракат қилинг, ҳаракат билан бажариладиган ўйинларни ўйнанг, спорт билан шуғулланнг.

Шаҳарда қоладиган қизлар: — Биз қандай дам олишимиз керак? — деб қолишлари мумкин.

Шаҳарларда қатъий кун тартибига амал қиладиган шаҳар пионер лагерлари ташкил этилади. Бу кун тартибига сайрлар, шаҳар ташқарисига қилинадиган походлар, спорт машғулотлари ва бошқалар назарда тутилади. Бу тadbирларни амалга ошириш асносида ҳам яхши дам олиш ва вақтни қизнқарли ўтказиш мумкин.

Агар бундай дам олиш имконига эга бўлмасанг, мен сенга ота-оналарнинг ва дўстларинг билан бирга сафар қилишга маслаҳат берардим. Қаерга боришингизни маслаҳатлашиб олиб, сафарга отланнг. Лекин шунинг унутмаслик керакки, узоқ сафарга тайёрликсиз жўнаб бўлмайди. Акс ҳолда оғирлик қилади. Бутун йил давомида тўғри режимга амал қилиш ҳамда спорт машғулотлари билан шуғулланиш узоқ сафарга тайёрланишнинг энг яхши йўлидир. Шу сабабли, ишни унча катта бўлмаган масофаларга бир ёки икки кунлик сафар уюштиришдан бошлаш керак. Бир кунлик сафар уюштирилганда қизларга (7—8 синф ўқувчиларига) кун давомида ҳаммаси бўлиб 16 километрдан ортиқ йўл босмаслик ва соатига 3—4 километрдан зиёд тезликда юрмаслик тавсия қилинади. Рюкзакка фақат энг зарур нарсаларни солиш керак ва унинг оғирлиги 3—4 килограммдан ошмасин.

Ёзда походга яхшишн эрталаб соат 6—7 ларда отланнг керак, шунда соат 9—10 ларга бориб дам олиш учун тўхташ мумкин. Дастлаб 15—20 минут юрилгандан сўнг тўхташ лозим. Бунда ортиқча кийим-бош ечиб олинади, рюкзакни тўғрилаб, тасма тортиб қўйилади ва ҳоказо. Шундан кейин ҳар соатда бир марта 10—15 минутдан дам олинади. Дам олиш пайтида ҳаракат қилмаслик ва ҳаракатчан ўйинлар ўйнамаслик, яхшиси, оёқни баландроқ қўйиб ётиш керак.

Шуни асло унутмангки, маршрут давомида, айниқса кун нисик пайтларда энгхор сув ичманг. Агар оғзингиз қуриб қолаверса, сув билан

оғзингизни чайинг. Поход пайтида фақат уч марта: походга чиқишдан бир соат олдин, узоқроқ дам оладиган пайтда ҳамда тунашдан олдин сув ичишга рухсат этилади. Йўлда дуч келган ариқ, қудуқ сувидаи ичманг, чунки сиз буидай сув тозами, йўқми, билмайёсиз.

Қайфиятингиз кийимингизнинг қулай-ноқулайлигига ҳам кўн жиҳатдан боғлиқ. Агар пойабзал қулай бўлиб, бадан қизиб кетмаса, одам енгилгича юради ва ҳузур қилади. Походга машқ қилинадиган кийимда чиққан маъқул: кўйлакнинг енгги калта бўлсин. Офтобдан бадан ҳали қораймаган дастлабки кунларда тери куймаслиги учун баданни очиқ қолдирмаслик керак. Алмаштириб туриш учун пайпоқ олишингиз зарур (кийиб олган пайпоғингиздан ташқари). Бошни қизиб кетишдан ёки офтоб уришидан сақлаш учун панама кийиш, ё бўлмаса бошга рўмол тангиб олиш керак. Такрор айтаманки, айниқса оёқ кийимига эътибор беринг: пойабзал янги бўлмаслиги (анча кийилган бўлиши), пошнаси наст бўлиши зарур. Яхшиси, жун пайпоқ кийинг, чунки у терни ўзига осон сингдиради. Яланг оёққа ботинка кия кўрманг, роса азобда қола-

ҚАНДАЙ ОВҚАТЛАНИШ КЕРАК

Турмушимиз, ўқишимиз ва меҳнат қилишимизда ейдиган озиқ-овқатларимизнинг роли катта.

Терн, соч, организмдаги органлар ва системалар фаолияти кўп жihatдан тўғри овқатланишга боғлиқ, тўғри овқатланиш деганда шуни тушуниш керакки, ейдиган овқатларимиз таркибида ҳужайраларнинг нормал фаолияти учун зарур барча моддалар маълум миқдорда бўлиши шарт. Турли ёшдаги, ҳар хил касбдаги ва турли иқлим шароитида яшайдиган одамларга таркибида турли миқдорда оқсиллар, ёғлар углеводлар, витаминлар, витаминлар тутган овқат зарур бўлади.

Кишининг бутун ҳаёти, унинг ривожланиши ва ўсиши, жисмоний ва ақлий фаолияти организмда муттасил рўй бериб турадиган ва жуда кўп миқдорда энергия талаб қиладиган моддалар алмашинувига боғлиқ. Ана шу энергияни ҳамда ҳужайралар учун зарур бўлган «қурилиш материали» ни овқат беради. Шунинг учун ҳам овқат ҳар қандай тирик организм ҳаётининг асосий манбаидир.

Оқсил ҳаётнинг асоси ҳисобланади. Барча тўқима ва аъзолар оқсилдан таркиб топган. Ёғлар ва углеводлар энергия, яъни куч-қувват берувчи материал ҳисобланади. Организм оқсил, ёғ ва углеводлардан ташқари минерал тузларга ва витаминларга ҳам муҳтож бўлади. Минерал тузлар таркибида организм учун жуда зарур бўлган микроэлементлар бор, улар тўқима ҳужайралари таркибига киради. Шунингдек, одамнинг сувсиз яшаши ҳам асло мумкин эмас.

Организмнинг нормал фаолияти учун бу моддалар овқатда тегишли нисбатда бўлиши зарурлигини олимлар аллақачон аниқлашган. Авжга ўсиб келаётган организмнинг эҳтиёжини қондириш учун ҳар кун ейиладиган овқат таркибида 100—114 грамм оқсил, 95—110 грамм ёғ ва 400—450 грамм углевод бўлиши керак. Агар бу нисбат ўзгарса, моддалар алмашинуви бузилади, бу эса организмга салбий таъсир кўрсатади.

Энди сенинг ёшингдаги қизларнинг қандай овқатланиши кераклиги хусусида икки оғиз сўз.

Ҳайвон маҳсулотларида бўладиган оқсил сизлар учун жуда зарур. Бундай оқсил гўштда ва сут маҳсулотларида кўп бўлади. Шунинг учун ҳар кун ейдиган овқатингизда гўшт (ёки балик), ҳар хил сут маҳсулотлари албатта бўлсин. Шу билан бирга гўшт, жигар, сут маҳсулотлари ва тухумда айниқса сенинг ёшингдагилар учун гоаят фойдали бўлган витаминлар В₂ ва РР, В₁₂ ҳам бор. Кўзнинг ўткир бўлиши учун витамин А қапчалик зарур бўлса, витамин В₂ ҳам шунчалик керакдир. Организмнинг ўсиши учун витамин В₂ нинг роли жуда катта. Организмда

витами́н РР етишмаганда нерв сис́темаси фаолияти бузилади, терида ўзгаришлар пайдо бўлади.

Сутдан олинadиган ҳар хил ёғлар (масалан, сариёғ) сиз тенги қизлар учун энг фойдали маҳсулотлардан ҳисобланади. Лекин ўсимлик мойидан ҳам қайтмаслик керак. Умуман ҳар суткада истеъмол қилнадиган ёғнинг 25—30 граммини ўсимлик мойи ташкил этса чакки бўлмайди. Ёғларда, соф «ёғ»нинг ўзидан ташқари, терн ва кўзининг нормал фаолияти учун жуда муҳим аҳамиятга эга бўлган витамин А бор. Агар ёғ кам ейиладиган бўлса, терн касаллиги пайдо бўлади, кўриш қобилияти пасая боради, айрим оғир ҳолларда эса киши шабкўрлик касаллигига йўлиқиши мумкин. Шабкўрликка йўлиққан одам ғира-шира пайтда ҳам ҳеч парсанг кўрмайдиган, кўрса ҳам фарқлай олмайдиган бўлиб қолади. Витамин А сариёғ ва сут маҳсулотларидан ташқари, тухум саригида, денгиз балиқлари ва ҳайвонлар жигарининг ёғида ҳам кўп бўлади. Киши ўзининг витамин А га бўлган эҳтиёжини ҳайвонлар ёғи ҳисобигагина эмас, балки мева ва сабзавотларда бўладиган каротин ҳисобига ҳам қондиради. Каротин моддаси организмда витамин А га айланади. Сабзи, пишган помидор, шафтоли, ўрик, исмалоқ каби ноз-неъматларда витамин А айниқса сероб.

Нон, хамир овқатлар, қанд, картошка каби ўсимлик маҳсулотлари углеводларнинг энг асосий манбаидир.

Витаминлар В₁, В₆ ва С нинг ҳам аҳамияти жуда катта. Витамин В₁ ва В₆ нерв системасининг нормал фаолияти учун зарур; витамин С эса организмнинг ҳимоя кучларини оширади, цинга деган хавfli касалликнинг олдини олади.

Витаминлар В₁ ва В₆ пиво ачитқиси ва хамиртурушда, гречиҳа ва сули унида, исмалоқда бўлади. Витамин С кўпгина ўсимлик маҳсулотларида бор, айниқса бу витамин наъматак ва қора смородина мевасида кўп бўлади. Ейдиган овқатларнинг таркибида витаминлар миқдори кечкин камайиб кетадиган кўклам пайтларида дорихоналарда сотиладиган наъматак настойкаси (ёки экстракти), ҳар хил ачитқилар ва поливита-минлардан истеъмол қилиб туриши керак.

Кўриб турибсизки, сизлар ейдиган овқат ниҳоятда хилма-хил бўлиши керак (8-расм). Ана шу нормаларга қатъий риоя қилинган тақдирдагина организм ўз фаолияти учун зарур бўлган барча моддаларни олади.

Лекин бу ҳам етарли эмас. Таом яхши ҳазм бўлиши ва киши доимо пштаҳа билан овқатга қўл чўзиши учун ҳаминша маълум бир вақтда овқатланишга одатланиши керак, ейдиган овқатининг миқдори ҳам иложи борича ўзгармагани маъқул. Сизлар бир кунда камида тўрт маҳал овқатланишингиз зарур; нонушта (мактабга кетишдан олдин), иккинчи нонушта (мактабда), тушлик (мактабдан келгач) ва кечки овқат. Суткалик овқат рационини тақсимлашда «Нонушани ўзинг егин, тушликни дўстларинг билан баҳам кўр, кечки овқатни эса душманингга бер» деган доно халқ мақолига амал қилган маъқул. Бунинг маъноси шуки, кечқурун ейиладиган овқат суткалик овқатнинг 15—20 процентини таш-

кйл этиниш керак, баъзи болалар эса, аксига олиб, ётиш олдидан эрталабдагидан ҳам кўп овқат ейдилар. Мактабда албатта иссиқ овқат, жуда бўлмаганда бутерброд еб, иссиқ чой ичиш керак. «Қуруқ» овқатнинг ўзидан фойда йўқ. Пешинда ойинг шўрва қилган бўлса, албатта ич. Шўрвада овқатнинг тўғри ҳазм бўлишига ва яхши сингишига ёрдам берадиган талайгина гоёт фойдали экстрактив моддалар бўлади.

Овқатнинг парчаланishi мураккаб жараён бўлиб, бу жараён оғиздан бошланади: овқат аввал оғизда майдаланади, унга сўлак ўз таъсирини кўрсатади. Меъда ва ичакларнинг шиллиқ қаватлари овқат ҳазм қилувчи шира ишлаб чиқаради. Ана шу шира овқатни сўнги маҳсулотларигача парчалаб, қонга сўрилади ҳамда турли тўқималар ҳужайраларига тарқалади. Агар ҳазм шираси етарли миқдорда ажралиб турса ва шира таркиби нормал даражада бўлса, у қолда овқат бутунлай парчаланган. Яхши иштаҳа овқат ҳазм қилиш системасининг жуда яхши, нормал ишлаётганлигидан далолат беради. Яхши иштаҳа овқат ҳазм қилиш органларининг фаолиятида катта аҳамиятга эга. Агар соғлом киши ҳамиша муайян бир вақтда овқатланса, таомни шошилмай, обдон чайнаб эса, одатда бундай одамнинг иштаҳаси яхши бўлади. Овқатланиш пайтида китоб ўқимаслик, дарс тайёрламаслик керак. Чунки бу парса овқатнинг ҳазм бўлишига ёмон таъсир қилади: овқат ҳазм қилиш йўли шиллиқ қаватининг шира ажратиш фаолиятини тормозлашиб, шира кам ажралади. Натижада ҳазм қилиш каналлида овқат одатдагидан узоқроқ тўхталиб қолиб, бижғий бошлайди. Бу эса ичаклар шиллиқ қаватини таъсирлаб, яллиглантиради.

Улуғ рус физиолог олими Иван Петрович Павловнинг: «овқатга ҳаддан зиёд ружу қилиш керак эмас, лекин унга тегишлича эътибор бериш зарур», деган сўзларини доим ёдингизда тутинг.

Ҳар бир кишининг овқат саяётганда ўзини қандай тутишига қараб унинг маданияти ҳақида ҳукм чиқариш мумкин. Шунинг учун бу хусусда ҳам икки оғиз сўзлашга тўғри келади.

Овқатланиш пайтида тирсакни столга тираб ўтириш, таомни чапиллатиб чайнаш, тишни ковлаш одобдан эмас. Батартиб овқатланишга одатлан. Овқатни сачратма, нонни синдириб оғзингга солма, балки тишлаб егин. Овқатни оғзингни юмиб чайна, то уни ютиб бўлмагунингча биров билан гаплашма.

ПОКЛИГИНГ—СОҒЛИҒИНГ

Энди сен тенги қизларнинг шахсий гигиенаси хусусида гаплашамиз. Эрталабки гимнастика машқларини бажаргач, ювинишга ўтар экансиз, тишингизни тозалашни ҳам асло унутманг. Тиш кишига ҳусн бахш этишдан ташқари, саломатликни сақлашини ҳам сиз биласиз. Агар кишининг бир нечта тиши бўлмаса, сўзларни аниқ талаффуз қила олмаслиги, юз тузилиши ўзгариши мумкин, тиш оғриғи эса пақ жоннинг азоби. Ҳатто тиш оғриғи оғир касалликларни келтириб чиқариши мумкин.

Тиш ҳамма вақт соғлом ва чиройли бўлиши учун уни муттасил парвариш қилиш, сал безовта қилгудай бўлса, албатта врачга бориш даркор. Тишни парвариш қилиш жуда осон. Тишни тозалаб, оғизни чайнишдан мақсад овқат қолдиқларини оғиздан чиқариб ташладир. Акс ҳолда овқат қолдиқлари оғиз бўшлиғида жуда кўп миқдорда бўладиган микроблар учун озқали муҳит бўлиб қолади.

Олимларнинг аниқлашича, агар тиш яхшилаб парвариш қилинмаса, 1 миллиграмм «тиш карашни» да тўпланадиган микроблар сони 800 миллионга етар, агар тиш тўғри парвариш қилинса, микроблар 5—7 миллиондан ошмас экан. Агар тиш тозалаб турилмаса, тиш орасида қолиб кетган овқат қолдиғи ана шу микроблар таъсирида парчаланиб, тишга зарар етказадиган моддалар ҳосил бўлади, оғиздан бадбўй ҳид келади. Тишда «тош» пайдо бўлиши ҳам мумкин. Бу «тош» қорамтир рангда бўлиб, овқат қолдиқлари, сўлакдан ажраладиган минерал тузлар ва микробларнинг ўзаро таъсири натижасида вужудга келади.

Ҳар гал овқатланиб бўлгандан сўнг оғизни чайниш керак. Тишни порошок ёки паста билан ҳар кuni бир марта, яхшиси кечқурун ётиш олдида тозаланса, тиш орасида қолиб кетган овқат қолдиқлари чиқиб кетади ва бу билан оғизда микроблар кўпаймайди. Эрталаб оғизни яхшилаб чайниш кифоя, агар тишда «кир» бўлса, порошок ва пастасиз, тиш чўтканинги ўзи билан тозалаш лозим. Тиш чўтка жуда қаттиқ ва қалин бўлмаслиги керак, чунки бундай чўтка қилларининг тиш орасига қириши қийин бўлади. Тишни яхшиси «Особий» порошогни билан тозалаш керак, чунки бу порошокда йирикроқ бўр зарралари, ичимлик сода ва куйдирилган магнезий бўлиб, улар тиш карашини тезроқ кетказди. Врачларнинг кузатишлари шунини кўрсатадики, бу порошокдан фойдаланганда тиш яхши тозаланишидан ташқари, микроблардан чиқадиган ва эмалга (эмаль — тишимизни қоплаган силлиқ оқ модда) катта зиён етказадиган кислотали моддаларни зарарсиз ҳолга келтиради.

Тишни фақат ташқи томондан эмас, ички томондан ҳам тозалаш керак. Овқат қолдиқларини кетказиш учун чўткани тиш қатори бўйлаб

фақат ёнламасига эмас, балки тишни-тишга қўйган ҳолда юқоридан настга ва настан юқорига қараб ҳам юргизинг.

Тиш чўткани тоза тутиш керак, акс ҳолда у оғиз бўшлиғининг захарланишига ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Тишни тозалаб бўлгандап кейин чўткани яхшилаб ювиш ва қури-тиш, сўнг тукли томонини юқорига қаратган ҳолда стаканга солиб қўйиш лозим. Чўткани гилофда сақламаслик керак, чунки чўтка то қуригунга қадар унда микроблар кўпайиб кетади. Узоқ масофаларга борганда, походларга чиққандагина гилофдан фойдаланиш мумкин. Қаттиқ овқатларни (айниқса янги сабзавот ва меваларни) чайнаб еганда тиш яхши тозаланади. Бундай таомларни чайнаганда тиш карашни кетади, тишда тош йиғилишининг олди олинади, милклар ўз-ўзидан массаж қилинади ва мустаҳкамланади. Шунинг учун маслиқ керакки, тиш эмали жуда қаттиқ бўлишига қарамасдан анча мўрт бўлади. Модомки шундай экан, оқибатини ўйламай, қалам, ручкасини тишлаб ўтирадиган, тиши билан скрепка тўғрилайдиган, данак, ёнғоқ чақадиган қизлар ўзларига қанчалик жабр қилаётганликларини хаёлларига ҳам келтирмайдилар. Асло бундай қилмаслик керак, акс ҳолда эмални ишдан чиқариш ёки умуман тишдан айрилиб қолиш ҳеч гап эмас. Эмалга шикаст етдими — тамом, кейин тиш оғриғи бошланади.

Тишингиз ҳамиша соппа-соғ бўлишини истасангиз, овқатни ҳар иккала жағингизда чайнашга одатланинг. Агар ҳамма вақт бир жағда чайнасангиз бошқа жағда тош пайдо бўлиши учун қулай шароит туғилади. Тишингиз соғлом бўлишини хоҳласангиз, касалликнинг дастлабки аломатлари пайдо бўлган заҳоти врачга боринг. Кейинги йилларда врачлар касалликларнинг олдини олиш мақсадида мактабларда ўқувчилар тишини текширувдан ўтказмоқдалар. Тишингизни кўрсатишдан қочманг. Агар врач тишингда касаллик борлигини аниқласа, у сенга вақтида ёрдам кўрсатиб, сени кейинчалик тиш оғриғи азобидан қутқаради, холос.

Тишингизни эҳтиёт қилинг. Тиш ҳуснингизга ҳусн қўшади, саломатлигингизни сақлайди.

Топ-тоза қўл катта аҳамиятга эга бўлишидан ташқари, кўзга чиройли кўринади ҳам. Қўли ифлос, тирноғининг остида кир тўпланиб қолган одамларни кўрганда кишининг кўнгли айнийди. Ифлос қўл хунук кўришидан ташқари, кўпгина оғир касалликларининг келиб чиқишига сабабчи бўлиши мумкин. Ҳатто «ифлос қўл» касалликлари деб аталувчи касалликлар бор, буларга дизентерия, ич терлама ва албатта, турли гижжа касалликлари киради. Шунинг учун ҳам қўлни ҳамиша тоза тутиш, тирноқларни ўз вақтида олиб туриш керак.

Қўл териси силлиқ ва юмшоқ бўлиши учун ювингандан кейин қўлни сочиқ билан яхшилаб қуригунча артиш керак. Агар шундай қилинмаса, қўлда қолган сув буғланиб, терини қуришиб юборади. Натижада тери қуруқшаб, қизариб, дағал бўлиб қолади, ҳатто ёрилиши мумкин. Қўлни айнақса қишда эҳтиёт қилиш керак, чунки совуқ қўлга ёмон таъсир кўрсатади. Ҳўл қўлқоп билан кўчада юрманг. Яхмалак отгани ёки чан-



ги учгани борсангиз ўзинга нам тортмай-
диган (чарм ёки плаш тикладиган газ-
ламадан қилинган) қўлқоп кийиб олинг.

Баъзи қизларнинг тирноқ милки тез-
тез қизариб, тирноқ атрофидаги тери то-
ла-тола бўлиб юлинади. Уларга сал нар-
са тегса ачишиб оғрийд, баъзан ярача-
лар йиринглаши ҳам мумкин. Тирноқ
милки ё қўлнинг тез-тез инфлослашидан
ёки қўлни ювгандан кейин яхшилаб арт-
масликдан қизариши мумкин. Сиз уни
асло юлиб ташламанг, чунки унинг ўрни-
да пайдо бўлган ярачага инфекция «ши
қуриши» мумкин. Тирноқ милкида эт
ўсганда уларни авайлаб кесиб ташлаб,
ўрнига бриллиант яшил ёки йод суртиб
қўйинг.

Тоза ва дид билан олинган тирноқ
қўлни чиройли кўрсатади. Баъзи қизлар-
нинг тишлаванериб, расвоси чиққан тир-
ноғини кўриб ачинасан киши. Тиш тега-
вериши натижасида тирноқ кемтик, юм-
шоқ, мўрт бўлиб қолади.

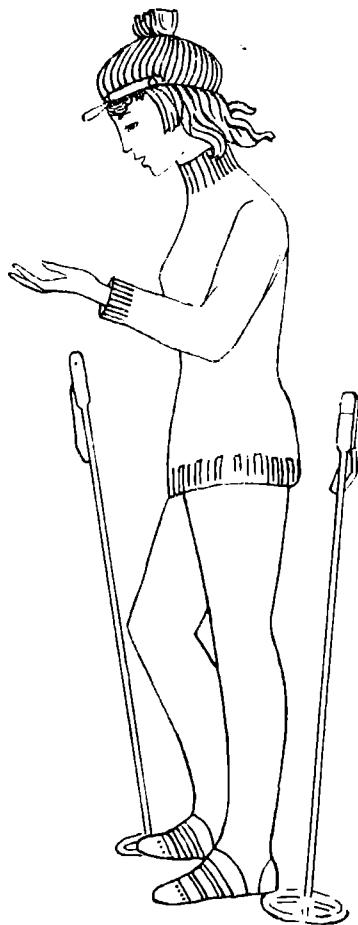
Ҳа, баъзи кишилар тирноғини кемириб
ўтиришга одатланган бўлади. Ташқари-
дан қараган одамга бу одат қанчалик ху-
нук кўринишини, афеуски, улар кўпинча
хаёсларига ҳам келтиришмайди. Бундай
одамлар билан қўл бериб кўришгингиз
ёки уларнинг қўлидан бирор нарса олгин-
гиз келмайди. Агар сенинг ҳам шундай
хунук одатинг бўлса, дарҳол ташла. Ма-
бодо бунинг учун продаиғ занфлик қил-
са ва ана шу одатдан қутулиб кетишга
кўзинг етмаса, тирноғингга 2—3 ҳафта
давомида пластырь ёпиштириб юр. Шун-
дай қилганингда тирноқни тишлашга им-
конинг бўлмайди ва бу ёмон одатингни
тарк этасан.

Оёқлар ҳам кун бўйи жуда кўп иш ба-
жаради. Аммо оёқни парвариш қилишга
аксари қизлар унча аҳамият беришмай-
ди. Ҳолбуки, оёқнинг парваришга эҳтиё-
жи қўлликдан кам эмас. Аввало, оёқни
ҳар кун ювиш керак. Бунинг фойдаси
катта, чунки оёқни совуқ сувда ювиш —

яхши чиниқтирадиган муолажа. Хусусан салга шамоллаб, бот-бот тумов бўлиб турадиган қизлар ҳар куни ётишдан олдин оёқларини илқ сувда совуллаб ювиб, сўнгра сал совуқроқ (оёқ ювилган сувдан кўра 2° совуқ) сувда чайсалар, бора-бора шамоллаш шмаллигини билмайдиган бўлиб кетадилар. Бундан ташқари, оёқни ҳар куни юганда кам терлайди, бадбўй ҳид кетади. Оёқ триноқларини вақтида олиб туриш керак. Триноқлар этга ўсиб кирмаслиги учун триноқнинг ён томонини унча чуқур олмаслик лозим.

Ҳамиша ўзингизга мос пойабзал кийинг. Агар пойабзал тор бўлса, оёқ шилланади, қадоқ пайдо бўлади, ҳатто бармоқлар қийнаиб қолади. Сизнинг ёшингиздаги қиз болалар пойабзалнинг пошпаси 1—2 сантиметрдан баланд бўлмаслиги керак. Бундай пошнада тананинг оғирлиги яхши тақсимланади (асосий оғирлик товоғга тушади), юриш қулай бўлади, оёқ унча чарчамайди. Қадам ташлаш эса енгил ва чиройли бўлади.

Ҳамма ҳам чиройли кийингисин келади. Бу жуда соз. Аммо кийим-бош организмга фойда келтириши мумкин бўлганидек, зиёнзаҳмат етказиши ҳам мумкинлигини биласизларми? Организмга зарар етказмайдиган кийим деганда, терини ва шсон баданидан ажраладиган ёгини ўзинга яхши сиғдирадиган, ҳавони яхши ўтказадиган, осон тозаланадиган газламалардан тикилган кийимларини назарда тутамиз. Сизларга айтадиган яна бир муҳим гапим шуки, кийимини мавсумга қараб кийинг. Биз буни яхши биламиз, дейишингиз мумкин. Аммо қаттиқ совуқда юпқа пайпоқ кийиб жетаётган қизларни кўп учратиш мумкин. Ота-оналар қизларини трико (жундан тўқилган узун лозим) ёки рейтуз (хотин-қизлар ва болалар киядиган трикотаж лозим) кийишга кўндиргунча баъзан жуда қийналиб кетадилар.



Қишда яхшиси жун газламадан тикилган кўйлақ кийиш зарур, чунки жун иссиқликни кам ўтказадн ва совуқдан яхши сақлайди. Ёзда эса, аксинча, иссиқликни яхши ўтказадиган ва намни ўзига тез сиғдирадиган газламалардан — сингрия газмоли ва ил газламалардан тикилган кўйлақ кийган маъқул. Капрон ва сейлон кўйлақлар, пайпоқларнинг кўриниши чиройли бўлса-да, уларни (айниқса бундай пч кийимни) босим кийиб юриш тавсия этилмайди. Чунки бундай кийим ёзда бадавнингизни қиздириб юборади, қишда эса совуқдан сақлай олмайди.

Баъзи қизлар узоқ вақт капрон пайпоқ кийиб юрганда оёқлари оғришидан нолийдилар. Шунинг учун капрон, капрон ва нейлон газламалардан тикилган кийимларни фақат аҳён-аҳёндагина, шунда ҳам унча иссиқ бўлмаган, шунингдек, қаттиқ совуқ ҳам бўлмаган оғришидан иссиқ бўлмаган, шунингдек, қаттиқ совуқ ҳам бўлмаган пайтларда кийиш мумкин.

Жумладан кийим-бошнинг, айнақса ички кийимнинг бичими эгасига мос бўлиши жуда муҳим аҳамиятга эга. Белбоғ белни қаттиқ сиқиб турмаслиги керак, сийнабанд тор бўлмасин. Акс ҳолда тўғри нафас олиш қийинлашади, баъзан ҳатто қадди-қомат ҳам ўзгаради. Пайпоқ кийганда оёқни қисиб турадиган юмалоқ резинка тақиш жуда зарарли. Резинка оёқ тўқималарини эзиб, қон айланишига халақат беради. Ҳатто сиз тенги қизлар ҳам бундай резинкани узоқ вақт тақиб юрса, вена томирлари кенгайиши касаллигининг аломатлари пайдо бўлиб, резинка ўрнида чуқур ва хунук из қолади.

Сизларнинг энгил-бошингиз ҳаминиша озода, яхшилаб дазмолланган бўлиши керак. Мактаб формаси доим яп-янгидай кўриниб тургани учун уйга келган заҳоти уни счиб қоқиб тозаланг-да, кийим осқичга илтиб қўйинг. Уй кийими енгил, қулай, осон ювиладиган бўлгани маъқул (фланель ёки ил газламадан тикилган бўлсин). Уйла кофтача билан шим кийиб юриш ҳам жуда қулай.

Қизлар, кийим-бошингизга эътиборсиз бўлманг, доимо покиза кийининг, ана шунда сиз ҳаммага суҳсурдай кўринасиз.

Сенинг ёшинг балоғатга етиш даври эканини, бу даврда жинсий безлар, яъни тухумдонлар фаолияти кучайишини боя айтиб ўтган эдик. Тухумдонлар кичкина, ранги сарғиш, шакли юмалоқ ва майда бўлади. Тухумдонларда жуда кўп миқдорда (100 мингга яқин) тухум ҳужайралар бўлиб, улар жинсий жиҳатдан балоғатга етиш даврида ривожлана бошлайди. Бу органнинг фаолияти бошқа ички секретия безлари билан ҳамбарчас боғлиқ, шу безлардан бирортасининг фаолияти бузилса, тухумдонлар ҳолатига ўз таъсирини ўтказиши мумкин.

Қизлар 12—13 ёшга етганда тухумдонлар фаолияти кучаяди. Бу даврга келиб қизлар тез ўсади, уларнинг вазни ортади, ташқи кўриниши ўзгаради, «кички жинсий белгилар» пайдо бўлади: қов супасида ва қўлтиқ остида жун пайдо бўлади, сўт безлари катталашади. Бачадон ҳам фаолиятини бошлайди. Бачадон нок шаклини эслатади ва унча катта бўлмайди (муштумдан сал кичикроқ). Аёл киши ҳомилани бачадонда кўтаради. Бачадон қорин бўшлигининг пастки қисмида (кичик тос-

да), қовуқ билан тўғри ичак оралиғида жойлашган бўлади. Бачадон девори силлиқ мускулдан иборат бўлиб, ич томондан шиллиқ қават билан қопланган.

Тухумдонлардан ажраладиган гормонлар таъсирида бачадонда даврий ўзгаришлар содир бўла бошлайди, бошқачасига айтганда, қиз бола ҳайз кўради. Ҳайз кўриш пайтида ташқи жинсий аъзолардан қон аралаш суюқлиқ ажралади. Бў нарса маълум муддат оралаб — ҳар ойда бир марта такрорланади ва бунда тухумдондан тухум ҳужайра чиқади. Ҳайз кўриш пайтида бачадон шишади, томирлар қонга тўлиб кенгайди, бачадон ички аъзосидаги шиллиқ қават 3—4 ҳисса қалинлашади. Шишган шиллиқ қаватдан қон келади, шиллиқ қават қисман кўчади — ҳайз кўриш пайтида бўладиган ҳамма ўзгариш шундан иборат. Ҳайз охирида қолганда бачадон яна дастлабки ҳолатига қайтади.

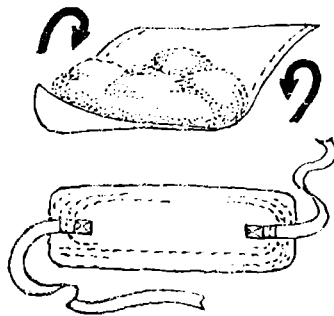
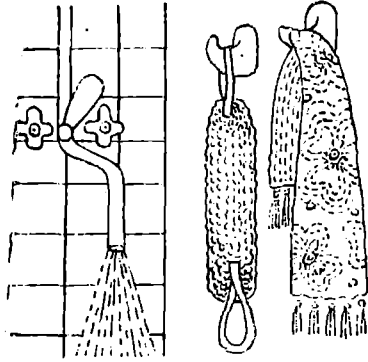
Қизлар кўпинча 12—13 яшарлиғидан бошлаб ҳайз кўра бошлайди, лекин бу нарса эртароқ ёки кечроқ бошланиши ҳам мумкин. Одатда бу давр ҳар 21—30 кунда мунтазам равишда такрорланиб туради, лекин ҳар бир қизда ҳайз циклининг муайян типини қарор топади, шу муайянлик кейинчалик ҳам сақланиб қолади. Ҳайз бошлангач, кейинчалик ҳар ойда давом этмаслиги ҳам мумкин: баъзан биринчи марта ҳайз кўрган-дан кейин бир неча ой тўхтаб қолиши мумкин, шундан кейин эса мунтазам келиб турадиган бўлади. Ҳайзнинг вақтинча тўхтаб қолишига қўйидагилар: қиз бола бошдан кечирган оғир касаллик ёки имтиҳон пайтида қаттиқ чарчаш; витамин кам овқатлар ейиш (айниқса баҳорда); турли органлар касалликлари (бодомча безларнинг хроник яллиғланиши, жигар, ўт пуфағи ва бошқа органлар касалликлари) сабаб бўлиши мумкин.

Ҳайзнинг неча кунгача келиши ва ажраладиган қон миқдори организмнинг қай аҳволда эканига боғлиқ бўлади. Одатда ҳайз 3—5 кун давом этади. Бу даврда баъзи қизлар ўзларини лоҳас сезаётганларидан, бошларининг бир оз оғриши, сал-нал сила қуриши, кайфиятнинг яхши бўлмаслиғидан шикоят қиладилар. Қорин пастки ва бел симиллаб оғриши мумкин. Лекин бу ҳодисаларнинг барчаси касаллик эмас, балки тухумдонлар циклик функцияси ва барча ички секреция безлари фаолиятига алоқадор бўлган бутун организмнинг жуда мураккаб қайта қурилиши аломатидан иборат.

Ҳайз ҳамма қизларда ҳам бир хил кечмаслиги, ҳайзнинг давом этиши ва қонли ажралмалар табиати маълум цикллар даврида турлича бўлиши мумкин. Ҳайз қандай кечаётгани ҳақида врачга ва онангга тўғри маълумот беришнинг учун жажжи календарь тузиб ол.

Бунинг учун катак чизиқли дафтар ёки миллиметровка (чертёж, план ва шу кабиларни чизиш учун бир миллиметрли қилиб катакларга бўлиб чиқилган махсус қоғоз) дан бир варақ олгин-да, уни графаларга ажратиб чиз. Энига ойларни ёзиб чиқ, ҳар бир ойга уч катак ажрат, бўйига эса ой кунларини (1 дан 31 гача) белгила.

Ҳар ой қонли ажралма қанча келганини календарга қайд қилиб



шин зарур, сочиқин ишлатиб бўлгандан кейин қуритиб, тоза целлофан пакетга солиб қўйиш керак.

Бу даврда фақат душда чўмилиш мумкин. Ваннада ҳам, дарёда ҳам зинҳор чўмила кўрманг. Айниқса совуқ сувда чўмилиш хавфли, чунки бунинг оқибатида қон кетиши чўзилиб, жинсий органлар яллиғлашиши мумкин.

Ҳайз пайтида қонли ажралма баданга ва ички кийимга тегмаслиги учун гигиеник белбоғдан фойдаланиш даркор. Бундай белбоғни дори-хонадан сотиб олсанг ҳам бўлади ёки ўзинг ясаб олишинг ҳам мумкин. Бунинг учун кичикроқ бир бўлак пахтани чўзинчоқ қилиб бинт ёки юпқа тоза латтага ўраш керак. Қуруқ пахтанинг ўзини қўйиш ярамайди, чунки пахта қўйилган жойига илашиб қолаверади. Уни булганишига қараб дам-бадам алмаштириб турилади. Бу даврда албатта иссиқроқ трико кийиш зарур.

Ҳайз даврида қиз ўзини бир оз лоҳас сезиб, боши оғривса ҳам, буни касаллик деб ҳисобламасдан одатдагича яшайвериши керак. Чунончи, эрталабки гимнастика машқларини бажаришни давом эттиравериш, уй-рўзгор ишларига қаралиш, мактабга қатнайвериш лозим. Фақат қон кетишни кучайтирадиган хатти-ҳаракатлардан: велосипед миниш, чангида юриш ва коньки учини, снарядларда жисмоний машқлар билан шуғулланиш, югуриниш ва сакрашдан вақтинча ўзингни тийишинг керак. Ичаклар ва қовуқнинг ўз вақтида бўшаб туришига алоҳида эътибор бериш зарур. Агар бу аъзолар тўлиб кетса, уларнинг орасида жойлашган бачадон шаклини ўзгартиради, буралиб қолади, натижада унда қон йиғилиб қолиши ҳамда оғриқ пайдо бўлиши мумкин.

Ҳайз кўришининг бошланиши қиз боланинг балогатга етганлигидан далолат беради, лекин инсон 20—21 ёшга тўлгандагина тўла баркамолликка етишади. Ҳозир эса сенинг организмнинг ўсишда давом этаётир, орган ва тўқималаринг ҳали беками-кўст ўсиб ва ривожланиб бўлганича йўқ.

Бу даврда қандай кийиниш кераклигини билиш ҳам жуда муҳим. Ёзда баданга ёпишиб турадиган трусик, қишда эса иссиқ трико, рејтуз (хотин-қизлар ва болалар киядиган трикотаж лозим) ва иссиқ ботинка кийиш зарур.

Совуқдан эҳтиёт бўлмасангиз, жинсий органларни шамоллатиб қўйишингиз мумкин.

Сен ўзингнинг ҳар тарафлама уйғун ривожланишинг тўғрисида ўйлашга ҳам вақт топа оласан.

Бу рисолада айтилган маслаҳатларга қулоқ сол. Маслаҳатларимиз оддий ва уларни бажариш осон.

ХУЛОСА

Қишнинг ўсмирлик палласини «балоғатга етиш даври», «етуклик даври» деб ҳам атайдилар. Ҳа, бу гапда жон бор: сен фақат жисмоний жиҳатдангина эмас, маънавий томондан ҳам анча етилиб қолдинг. Шунинг учун ҳам катталар сенга илгаридагига қараганда кўпроқ талабчан бўлаётирлар. Сен ҳам катталар ва дўстларинг билан бўладиган ўзаро муносабатларда ўзингга писбатан талабчанликни оширишнинг керак. Сенинг характеринг қандай бўлиши, дўстларинг, дугоналаринг, уйингдагилар билан муносабатларинг қанақа бўлиши энди кўп жиҳатдан ўзингга боғлиқ бўлиб қолди.

Сўнги пайтда кайфиятинг тез-тез ўзгариб турадиган бўлиб қолди, баъзан катталар ва дугоналаринг билан гаплашганингда қўрслик қиласан, ўзингни тута олмайсан, лекин сен бебошлик қилмаслигинг ва ўзингни тутиб олишинг керак. Сен энди ўзингни ҳар нарсадан тия оладиган даражада катта бўлиб қолдинг. Атрофдагиларга зинҳор қўполлик қилма, чунки ўзингни тутолмай қаттиқ гап айтиб юборганингдан кейин ўзинг хижолат бўлиб юрасан. Хушмуомала бўлсанг аксинча, одамлар билан мулоқотда бўлиш ҳам осон, ҳаёт ширин туюлади.

Сен ҳойнаҳой лайқагандирсан, ойнинг ишдан қайтганида, қанчалик чарчаган бўлмасин, ҳамма вақт сенинг ҳаётинг билан қизиқадилар: «Мақтабингда нима гаплар, ишларинг қалай, кайфиятинг яхшими?» деб сўрайди. Унинг сенга бўлган бу меҳрибончилигидан руҳинг енгил тортади, ўзингни тетик ҳис этасан, чунки биласанки, ойнинг ҳамма вақт сенга ёрдам беришга тайёр, агар бирор нарсадан қийналиб юрган бўлсанг, энг тўғри йўлни кўрсатиб берадиган ҳам ойнинг. Сен ҳам ойнингга шунчалик меҳрибонмисан? Унинг кайфияти, аҳволи-руҳияси қанақалиги билан тез-тез қизиқиб турасанми? Ойим бугун нега нохушлар, деб ич-этингни еганмисан? Сен бу саволларга «ҳа» деб жавоб беришинг мумкиндир-у, лекин ҳамма шундай бўлган эмас. Тўғрими? Шунга билгинки, у сенинг меҳрингга, шахсий ишларинг сенинг ҳам иштирок этишингга жуда муҳтож. Агар сен унга жиндай меҳрибонлик кўрсатсанг, у қувончларини ҳам, гам-тановишларини ҳам, хизмати билан боғлиқ ишларини ҳам сен билан баҳам кўришга тайёр.

«Ойингни яхши кўрасанми?» — деган саволга ҳар бир ўсмир «ҳа» деб жавоб беради. Лекин, агар «сен бунга нима билан исботлайсан?» дейилса, баъзи бировлар мум тишлаб қолиши турган гап. Эртақларнинг биринда ҳикоя қилинишича, учта аёл қудуқдан сув олаётиб, ўғиллари уларни қанчалик яхши кўриши хусусида гаплашиб қолишибди. Биринчи аёлнинг ўғли жуда шўх ва чапдаст экан. Бу бола аёллар олдида роса ўмба-лоқ ошиб, ўзининг қанчалик чаққонлигини намойиш қилибди. Иккинчи аёлнинг ўғли моҳир музикачи экан, у най чалиб онасини хурсанд қи-

либди. Аммо шўх бола ҳам, музикачи ҳам оналарнинг оғирини енгил қилдиган бирор иш қилишмабди. Учинчи аёлнинг ўғли эса сувга тўла челақ кўтариб кетаётган онасини кўриши биланоқ югурганича унинг олдига келибди-да, челақни қўлидан олиб, уйигача кўтариб борибди.

Сен ҳам ўз онагни учинчи аёлнинг ўғли сингари севгин, жамики уй-рўзғор ишларида унга қарашгин. Онагнинг телевизор кўриш, кинога тушиш, у-бу нарса ўқишга вақт топиш-топмаслиги кўп жиҳатдан сенга ҳам боғлиқ. Ахир буларнинг ҳаммасини онанг сендан кам севмайди, фақат вақти кам, холос.

Одамлар ўртасидаги энг бебаҳо туйғу — дўстлик туйғусидир. Сен «Дўстларни асранг» деган ажойиб қўшиқни эшитган бўлсанг керак. Тўғри, бу қўшиқ каттароқ ёшдаги кишиларга аталган, лекин бунинг фарқи йўқ. Одамнинг ҳар қандай ёшда ҳам дўстлари бўлиши зарур, дўстликни фақат катталар эмас, ёш болалар ҳам қадрлашлари лозим. Чунки ҳаётда дўстсиз яшаш жудаям қийин. Шуни билгинки, сенинг энг катта ва энг содиқ дўстинг бор, у ҳам бўлса — онанг. Баъзи қизларимизнинг онасининг гапига қулоқ солмасдан: «Йўқ, мен бундай қилмайман, чунки дугонам мана бундай қилсанг яхши бўлади, деди», деганга ўхшаш гапларни эшитганимда жуда хафа бўлиб кетасан киши. Сен дугонанг ва дўстларингнинг маслаҳатига қулоқ солар экансан, бунинг ёмон томони йўқ; шубҳасиз, улар билан ҳам ҳисоблашиш зарур. Лекин одоб юзасидан онангга терс гапирмаслигинг керак. Агар чуқурроқ ўйлаб кўрсанг, онагнинг маслаҳати аксари тўғрироқ бўлиб чиқади, чунки у катта ҳаёт тажрибасига эга, кўпни кўрган ва кўп нарсани билди.

Сенинг дугоналаринг кўп, дўстларинг ҳам. Сен улар билан бир уйда яшайсан ёки бир синфда ўқийсан. Сизлар биргалашиб кино ва театрга борасиз, бир-бирингизникида меҳмон бўласиз; ғам-ташвишларингиздан ҳам, хурсандчиликларингиздан ҳам бир-бирингизни воқиф қиласиз, қийин пайтларда бир-бирларингизга ёрдам берасиз. Сизлар бирга бўлганда ҳеч қачон зерикмайсиз. Лекин, фақат қизлар билан эмас, ўғил болалар билан ҳам дўстлаша билмоқ керак. Сизлар энди қап-катта бўлиб қолдингиз ва шу боисдан қулогингизда бўлсинки, ўғил болалар билан самимий дўстлик алоқаларини боғласангиз бундай дўстлик сизнинг кейинги оилавий ҳаётингизда жуда асқотади. Чунки оилада дўстлик ва ўртоқлик шу оила аъзоларининг бир-бирини тушунишига ва онларнинг мустаҳкамланишига ёрдам берувчи энг асосий кучдир.

Сўзимизнинг охирида яна ўша «гўзаллик» тушунчасига қайтишни лозим топардик.

Бир қиз менга қуйидагиларни сўзлаб берди: «Мен чиройли эмасман, шунинг учун синфимиздаги болалар менга унча эътибор бермай юрдилар... Ҳамманинг фикру зикри ичимизда энг чиройли бўлган Таняда эди. Буни кўриб хўрлигим келарди. Бир куни онам билан ёлғиз қолганда кўнглимдаги ҳамма гапларни тўжиб солдим. Шунда онам менга: инсон аввало маънавий жиҳатдан бой ва истараси иссиқ бўлиши керак, шуңдай одамнинг биз гўзал дея оламиз», деди. Онамнинг бу гаплари

менга қаттиқ таъсир қилиб, мен кўп ўқишни, кўрғазма ва музейларга бориб туришни одат қилдим. Мен қанчалик ўсганлигимни, синфимиздаги болаларга кўп нарсалар ҳақида гапириб бериб, улар билан ўртоқлашишим мумкинлигини ўзим ҳам тушуниб қолдим. Ҳозир болалар жон-жон деб мен билан дўст бўляптилар». Ҳар ким ўзини хушфезл ва одамшаванда қилиб тарбиялаши керак, кишининг ташқи кўриниши эса баъзи бировлар ўйлагандек, унча катта аҳамиятга эришмас. Ҳаётда хунук одам йўқ, лекин бадфезл одамлар эса, афсуски, бор.

Мундарижа

Сарвқомат бўл	5
Терингни парвариш қилишга одатлаш	10
Сочингни парвариш қилишни ўрган	12
Қўз гавҳардан қиммат	15
Ҳар нарсанинг ўз вақти бор	19
Қандай овқатланиш керак	25
Поклигинг — соғлигинг	28
Хулоса	36

На узбекском языке

ВИНТОВКИНА ИРИНА СЕРГЕЕВНА

ДЕВОЧКЕ — ПОДРОСТКУ

Издательство «Медицина» УзССР, Ташкент—700129,
Навои, 30.

Таржимон А. Муҳаммадқулов
Редактор М. Орифжонова
Бадний редактор Г. П. Бедарев
Рассом М. Я. Язидшан
Техредактор Л. Жихарская
Корректор М. Ҳайдарова

«Медицина» нашриётининг русча нашридан
таржима
Москва, 1973.

ИБ № 125

Теришга берилди 27/IV-1977 й. Босишга рухсат этилди.
1/VII-1977 й. Қоғоз формати 70×90¹/₁₆. Қоғоз № 1.
Босма л. 2,5+вкл. 0,5. Шартли босма л. 2,92+0,58 вкл.
Нашр ҳисоб л. 2,37+0,64 вкл. Нашр. № 283—76.
Тиражи 40 000. Баҳоси 25 т.

ЎзССР Министрлар Совети нашриётлар, полиграфия ва
китоб савдоси ишлари бўйича Давлат комитети 3-бос-
махонасининг I-цеҳида босилди. Тошкент, Радиал пр., 10.
Заказ № 683.