Балаларны зарарлы гадәтләрдән саклау

СИҢА КЕМ ХУҖА?

«...Кызым укый торган мәктәпкә йомыш белән барган идем. Ишек төбендә өч малай, ике кыз рәхәтләнеп тәмәке тартып тора. Укытучылары да утеп-сүтеп йөри. Нәрсә, дөнья шулайга китте микәнни инде?» «...Күрше малаен тагын «Скорый» белән алып киттеләр. Передозировка. Балаларымны ничек саклап калырга шул наркомания дигән афәттән?!» «...Беркөн безнекеләрнең иптәшләре белән сыра эчеп торганнарын күргәннәр. Кайткач тавыш чыгарган идем, аракы түгел бит ул, гап-гади эчемлек, дип акланалар. Нәрсә, унөч-ундүрт яшьлекләр өчен дә гаҗәп нәрсә түгел мени инде ул хәзер?!» Үсмер улы яисә кызы булган әти-әни менә шулай бочыла. Замана чирләреннән аралап каласы, нормаль кешеләр итеп үстерәселәре килә аларның газизләрен. Моның өчен нишләргә? Алдан ук нинди чаралар күрергә? Балаңны ялгыш адым ясаудан ничек кисәтергә? Инде соңга калынган икән, ничек ярдәм итәргә, бу афәттән ничек йолып алырга? Аны үзенә-үзе хуҗа булып яшәргә ничек өйрәтергә?

1. АФӘТ НИЧЕК БАШЛАНА?

Балаларыгыздан эчкечелекнең ни икәнлеген сорап караганыгыз бармы? Билгеле, алар бертавыштан: «Ул — начар гадәт», — дип җавап бирәчәкләр. Шулай булгач, үсмерләр арасында спиртлы эчемлекне татып карау теләге каян килә икән соң? Димәк, алар аның начар нәрсә икәнлеген үзләре ныклап ышанганга түгел, ишетүләре буенча гына әйтәләр, һәм, белә торып, үзләре дә сизмәстән, шул «начар гадәт» кармагына килеп эләгәләр.

...Бала тәртипле, бәхетле гаиләдә үсә. Тышкы яктан караганда, бозыклыкка бернинди дә сәбәп булмаска тиеш кебек. Әмма анда бу хактагы мәгълүмат җитәрлек түгел, шуңа күрә аның белән бөтенләй чит кешеләр җиңел генә идарә итә, алдау юлы белән үз кануннарына буйсындыра ала». Мин эчәм бит, бер ни дә булмый, син дә татып кара,» — дип, кызыксыну уята ул моңа кадәр «алкоголь — начар нәрсә дип уйлап яшәгән үсмердә.

Димәк, балага икенче бер мәгълүмат та кирәк: үзеңне башкалар белән тиңләргә ярамый, һәр кешенең организмы үзенчә корылган. Кемдер спиртлы эчемлекне еллар дәвамында кулланса да, эчкече булып китмәскә мөмкин, икенче берәүне кешелектән чыгару өчен аны бер-ике тапкыр татып карау да җитә. Аерым бер кеше генә түгел, дәүләт үзе дә реклама ярдәмендә үсмерне бозыклык упкынына тартып китерә. Телевизор экраннарында сыра эчеп бәхетле булган тук чырайлы ир-егетне генә күрегез сез! Телевизордан да күрсәткәч, начар нәрсә булмаска тиеш, дип уйлаячак бала.

Әмма аңа тагын бер мәгълүмат та бирергә кирәк: ул рекламаны эшләүчеләр синең сәламәтлегеңнән бигрәк үзләренә зур акча эшләү турында кайгырталар. Шуның хакына сине тайгак юлга этәрергә дә әзер торалар.

Хәзер Казанның Бауман урамы үсмерләрнең төркем-төркем булып сыра эчеп йөрү урынына әйләнде. Иң куркынычы — алар аны гади эчемлек итеп кабул итәләр. Дөрес, ләкин ул бит спитрлы эчемлек! Эчеп кайтканын сизсәгез, икенче көнне үз-үзен тотышына игътибар итегез сез балагызның: аны нәрсәдер газаплый, шомландыра, ул нинди дә булса эшкә тотына алмый бимазалана икән, бу хәл сезне сискәндерергә тиеш инде. Рухи бушлыктан котылу өчен кабат сырага тотына икән, димәк, анда спиртлы эчемлеккә бәйлелек бар дигән сүз; димәк, инде сезнең чаң сугарга соңга калган булуыгыз да мөмкин! Ишек төпләрендә, юл кырыйларында аунап ятучы исерекләрне генә эчкече дип атамыйбыз без, төшенке кәефләрен сыра ярдәмендә күтәрүчеләрдә шуңа керә. Дөрес, бу әле аның башлангычы гына. Әмма кешене нәкъ менә шул чорда саклап калырга кирәк тә инде.

Казан мәктәпләренең берсендә укучы үсмерләр үз гомерләрендә беренче тапкыр класслары белән урманга походка чыкканнар. Укытучы күрә: кайсылары бер нидән дә кызык тапмый, палаткаларына кергәннәр дә сузылып ятканнар. Күпмедер вакыттан кинәт кенә хәл үзгәргән: үсмерләр уйный-шаяра башлаганнар. Соңыннан шул ачыкланган: болар якындагы авылга барып бер әрҗә сыра алып килгән, шуны эчкәч кенә кәефләре күтәрелгән икән. Моңарчы шәһәрдән читкә чыкканнары булмагач, сырасыз күңел ачуның ни икәнлеген күз алдына китерә алмаган булганнар.

Бәхеткә, әлеге үсмерләр укытучылары ярдәмендә үзләренә нинди куркыныч янаганлыгын вакытында аңлый алдылар. Күбесе безнең клиникада дәвалану курсы үтте.

Ни өчен бу класс укучыларының яртысы әлеге бәлагә тарган, яртысы,бер үк шартларда укыса һәм яшәсә дә, моңа каршы торырлык көч тапкан?

1. КЕМ КЕМНЕ?

Бер үк шартларда яшәгән һәм укыган, бер үк төрле тәрбия алган үсмерләрнең кайберләре зарарлы гадәтләргә бик тиз күнегә; икенчеләре моңа озак еллар дәвамында килә; өченче берәүләр исә үзләрен бу афәттән бөтенләйгә саклап кала алалар.

Ни өчен? Моның җавабы бер генә — нәселдәнлек, дияр кай берәүләр. Баш миендә алкогольгә тартылуны көйли торган нокта бар, дип ышандырырлар. Юк андый нокта, аның каравы, теләгәнеңә артык көч сарыф итми генә ирешүне көйли торган бердәм система бар. Мәсәлән, малай көннәр буе өйдә компьютер

артында утыра. «Бераз йөреп кер», — ди әнисе. «Мин компьютерда йөрим», — ди малай. «Бераз кеше белән аралаш», — ди әнисе. «Мин компьютерда аралашам», — ди малай. Ул инде кнопкаларга басып утырып кына теләгәненә ирешергә гадәтләнгән — аны моңа компьютер өйрәткән. Спиртлы эчемлек тә шундый ук рольне уйный. «Ни өчен азапланырга? — дип уйлый үсмер. — Менә бер рюмка эчеп куям да, кәефем күтәреләчәк». Әлеге дә баягы көч сарыф итмичә генә яхшы кәефкә ирешәчәк. Ягъни әлеге ике мисал икесе дә бер нәрсәгә кайтып кала — бердәм психология үз ролен башкара. Әгәр кешедә нәрсәгә дә булса җиңел генә, артык көч куймыйча гына ирешергә омтылыш тәрбияләнгән икән /ягъни ул әле аңа ирешмәгән, аның турында уйлап ләззәтләнә, хыяллана гына/, анда инде эчкечелеккә бирелү куркынычы да бар дигән сүз. Әле ул спиртлы эчемлек кулланып карамаган, әмма аның рәхәт нәрсә икәнлеген җаны белән тоя. Ә хезмәт итеп табарга өйрәнгән кеше ул рәхәтлеккә ансат итеп түгел, ә нинди дә булса кыенлыкны җиңгәннән соң ирешергә күнеккән. Андый-лар эчкечелеккә дә сирәк очракта гына бирелүчән була. Дөрес, авыр физик хезмәт белән шөгыльләнүче авыл кешесе арасында да эчкечеләр бар, шулай да бу эшсез селкенеп йөрүчеләр белән чагыштырып караганда күпкә азрак.
Элек кешеләр кечкенә генә сөенечкә дә шатланып яши белгәннәр. Ул сөенечне аракыда түгел, нинди дә булса кыенлыкны җиңүдә күргәннәр. Бүген исә яшьләр сыраны җитмешенче еллардагыга караганда ун тапкырга күбрәк эчәләр. Ул чорда яшьләр сыра ларекларына якын килергә дә ояла торган булганнар. Бүген исә сырага гади эчемлек итеп кенә карыйлар, шуның белән яшьләр күпләп эчкечелеккә чыга бара; иң аянычы — аларның бик күбесе үзен авыру дип исәпләми. «Мин бит кырык градуслы аракы эчмим,сыра гына. —дип аклана, — кәефне күтәрер өчен шул да җитә», — ди. Ә сырада 9-10 градуслы алкоголь бар, эчкечелеккә чыгу өчен аның 3-4 градусы да җитә.
Шунысы сөендерә: соңгы вакытта тәмәкене һәм спиртлы эчемлекләрне, шул исәптән — сыраны да рекламалауны тыю турында киң масштабта сөйләшүләр бара. Бу җәмгыятьне сафландыруда, ниһаять, бер адым булачак.
Төптән уйлап карасак, кәефне дөрестән дә спиртлы эчемлек күтәрә микән соң?

1. ЮГАРЫДАН ТҮБӘНГӘ

Спиртлы эчемлек, кайберәүләр уйлаганча, дөрестән дә кәефне күтәрәме?
Бүгенге көндә халыкның 70 проценты сыраны күпләп куллану аркасында була торган кәефсезлектән интегә. Аларның күпчелеге кәеф алкоголь хисабына күтәрелә дип ышана һәм бик нык ялгыша. Алкоголь исертә, диләр. Дөрес түгел. Безне организмның үзендә эшләп чыгарыла торган матдәләр /төрле төрдәге нейромедиаторлар/ исертә. Организмга спиртлы эчемлек кергәч, ул аларны күпләп сыгып чыгара, шуның хисабына кәеф кинәт күтәрелеп китә. Ләкин ул матдәләр бик аз күләмдә, шуңа күрә иртәнге якта кәеф, киресенчә, кискен төстә начарлана.
Кешедә күңел төшенкелеге башлана. Үсмер бу халәтне аеруча авыр кичерә. Беренче тапкыр үзендә коточкыч бушлык, сәбәпсез шөбһәләнү барлыкка килүен тоя. Юкка да кызып китә, сабырсызлана, үз эченә бикләнә, кеше белән исәпләшми. «Үзеңне тәртипкә китерү өчен бер шешә сыра җитә сиңа», — дип өйрәтә аны «тәҗрибәле» дусты. Үсмер шулай эшли. Үзендә күңел күтәренкелеге тоя. Чынлыкта ул кәефен ясалма рәвештә күтәрә. Күпмедер шулай кабатлангач, теге «бер шешә» генә көткән нәтиҗәне бирми башлый. Аңа инде күбрәк кирәк. Шул рәвешчә, һәр яңа туган көн аны түбәнгә алып төшә. «Син ник сыра эчеп интегәсең, ярты стакан аракы эчеп җибәрсәң, тизрәк хәлләнерсең», — дип киңәш бирә теге «дусты». Үсмер инде аракыга тотына, чөнки, дөрестән дә, күңел төшенкелегеннән сыра ярдәмендә генә чыга алмый башлый. Аннары — наркотиклар. «Бер кадау җитә, бөтенләй икенче кеше булырсың», — дип өйрәтә «дусты». Чыннан да, статистика буенча наркотик бәйлелеккә күпчелек кеше сыра аша килә. Сыра эчәргә өйрәнгән үсмернең тәртибенә игътибар итегез сез. Ул гел күңелсез кыяфәттә йөри, сөйләшкәндә фәлсәфә саткан булып кыланырга ярата, үзенең бер ни дә эшлисе килми. Эчкечелек үсмерне вакытыннан алда өлкәнәйтә. Ни гаҗәп, кызларны нәкъ менә шундыйлар үзләренә күбрәк җәлеп итә. Юкса, уттан курыккандай качарга кирәк бит андый-лардан.
Наркоманнарның 30 проценты исә бу афәткә спиртлы эчемлекне уратып үтеп, турыдан-туры килеп юлыга. Мәсәлән, класста үзе турында бик түбән фикердә яшәгән бер малай укый.Иптәшләре аны чит итә, укуда да әллә ни алдыра алмый, һәм үзеннән өлкәнрәк, көчлерәк берәү аны үз канаты астына ала. Аның белән дуслаша, аралаша. Теге малайның күңеле күтәрелеп китә, классташлары алдында да абруе үсүен тоя. Бактың исә, аның яңа «дусты» наркоман икән. Теләктәшлек йөзеннән аның тәкъдиме белән малай беренче тапкыр наркотик татып карый. Каршы килергә ярамый, күптән көтелгән дус бит! Һәм менә шул «беренче мәртәбә» бөтенесен хәл итә дә инде. Наркоманнар төркемендә малай «мин» төшенчәсе барлыгын оныта, һәммәсе бердәм булып акча табу өстендә эшли башлый. Чөнки, билгеле булганча, наркотикны бер тапкыр татып караганнан соң организм аны кабат таләп итә. Ә «икенче тапкыр» ул инде бушлай бирелми, түләргә кирәк. Шул рәвешле, малай өеннән ташый, үз якыннарының байлыгын урлый

башлый, һәм инде үзе дә авыруга, җинаятьчегә әйләнә. Иң беренче дуслык кулы сузганчы, теге «тәҗрибәле» наркоман һәммәсен өйрәнгән була шул: аның хәлле кеше баласы икәнлеген дә, классташлары читләштергәнен дә, акча табачагын да алдан белеп тора.
Әйе, болар һәммәсе дә — фаҗига. Әмма балаң бәлагә тарыган икән, аңа ярдәм итәр өчен башта аның алкогольгә яки наркотикка ни дәрәҗәдә бәйле икәнлеген ачыкларга кирәк.

1. АЛКОГОГОЛЬГӘ БӘЙЛЕЛЕК ДӘРӘҖӘСЕ ЯКИ ҮЗЕҢНЕҢ КЕШЕЛЕК ДӘРӘҖӘҢ

Балаң зарарлы гадәтләргә ияләшкән икән, бу — фаҗига. Аңа ярдәм итәр өчен башта аның алкогольгә яки наркотикка бәйлелек дәрәҗәсен билгеләргә кирәк.
Сез кинофильмнар карарга яратасызмы? Юк, юк, без моны һич тә зарарлы гадәтләр исәбенә кертергә җыенмыйбыз. Әмма һәммә нәрсәнең чамасы булырга тиеш. Шуны үтемлерәк аңлату өчен беренче карашка сәеррәк тоелган чагыштыру китерергә булдык.
...Син кинотеатрда ярыйсы ук кызыклы фильм карап чыктың. Никадәр әйбәт булса да, синең инде аны кабат карарга теләгең юк.
...Син кичтән аз гына сыра эчкән идең. Шулай да иртән бу хакта оныттың, билгелә бер шартлар килеп чыкканчыга кадәр кабат аңа тотынасың килми. Бу — эчкечелекнең беренче дәрәҗәсе.
...Кинофильм сиңа бик ошады. Кабат барып карар идем, дип, син инде икенче ял көнеңне түземсезләнеп көтәсең.
...Кичтән эчкән сыра тәэсирендә иртән кәефсез уяндың. Кабат тотынырга уйламыйсың үзе, шулай да шундый мөмкинчелек тууны түземсезләнеп көтәсең. Бу — эчкечелекнең икенче дәрәҗәсе.
...Кинотеатрга эшкә барган кебек йөрисең, ул синең көндәлек шөгылеңә әйләнде. Әмма фильмның әле берсе ошамый, әле икенчесе... Канәгатьлек хисе алырга теләп, син тагын, тагын чыгып китәсең.
...Сыра синең «якын дустыңа» әйләнде. Сиңа инде бернинди киңәшче, иптәш кирәкми. Нәрсәдәндер канәгатьсезлек хисен сыра белән икәүдән-икәү генә утырып алырга телисең. Бу — эчкечелекнең өченче дәрәҗәсе.
...Кинотеатрга иртән кереп киткән идең, инде иң соңгы сеанс төгәлләнеп килә, ә синең аннан чыгу исәбеңдә дә юк. Хәер, сине фильмның эчтәлеге дә кызыксындырмый, театрдан чыккач ни булачагын да уйламыйсың.
... *Син инде реаль тормыштан бөтенләй читләштең. Алкогольсез үткән бер генә көнең дә юк. Акрынлап тормышның төбенә төшеп барасың. Бу—эчкечелекнең дүртенче дәрәҗәсе.*
Сезнең алда коточкыч картина ачылды, шулай бит?
Әмма бу - - чынбарлык. Моннан үзеңне ничек саклап калырга? Балаларыбызны бу афәттән саклана белергә ничек өйрәтергә?

5. НИЧЕК САКЛАНЫРГА?

Коточкыч чынбарлыктан үзеңне ничек аралап калырга? Балаларыбызны наркомания һәм эчкечелек кебек куркыныч чирләрдән саклана белергә ничек өйрәтергә?
Наркоман яки эчкече булып китүнең ике төрле — эчке һәм тышкы сәбәпләре бар.
Бу чирләрнең корбаны булган кайберәүләр белән сөйләшкәндә, шундый фикер ишетәсең: бу — гаҗәеп халәт, эйфория, шуңа күрә аннан котылып булмый, диләр. Ә бит ул гаҗәеп халәт балачактан килә, без инде аны күптән татып караганыбыз бар. Ягъни бала һәр нәрсәдән рәхәтлек таба, мондый күтәренкелек аңа табигать тарафыннан бирелгән. Юк кына нәрсәгә дә мөкиббән китә ул, ә без, өлкәннәр: «Шуннан ни кызык таба икән?» — дип гаҗәпләнәбез. /Исерек кеше кыланмышына да шулай аптырыйбыз, әйеме?/ Мәҗлес өстәле артына балаларын да утыртып, аларга спиртлы эчемлек татып карарга рөхсәт иткән тәрбиясез әти-әнине сезнең дә күргәнегез бардыр. Андый очракта бала исерми, шунда ук йоклап китә, чөнки аңа үзенең кәефен аракы ярдәмендә күтәрергә кирәкми, ул аннан башка да бәхетле! Үсә барган саен бу халәт төрлечә үзгәрә. Әгәр балага тумыштан ук хөр табигать, киң күңеллелек бирелгән икән, үскәчрәк тә аңа кәефен күтәрер өчен өстәмә «чаралар» кирәкмәячәк, аның зарарлы гадәтләргә бирелү куркынычы азрак була. Ан-дыйлар беренче мәртәбә спиртлы эчемлек татып караганда да үзләре өчен әллә ни зур ачыш ясамыйлар, аның кызыгын тапмыйлар. Тумышыннан төшенке күңелле бала исә, гадәттә гомергә шундый булып кала. Спиртлы эчемлектән ул үзенең кәефе күтәрелгәнен сизә, моңа чаклы ничек күңелсез яшәгәнмен икән, дип уйлый. Менә мондыйларның инде тормышы, киләчәге куркыныч астында. Кыз балаларның исә күпчелеге тормышка оптитмистлар-ча карый, аларда үз кәефләрен үзләре күтәрү сәләте бар. Бәлки бу хатын-кызларның киләчәктә әни, гаилә учагын саклаучы булырга тиешлекләрен аңлаудан киләдер?

«Эчке сәбәпләрдән ничек сакланырга?» дигән сорауга җавап табу өчен, иң әүвәл бер кагыйдәне үзләштерергә кирәк: кәеф нинди дә булса каршылыкны җиңгәннән соң, тормыштагы уңай үзгәрешләрдән соң күтәрелә. Мәсәлән, озак көткәннән соң фатир алу бәхетенә ирешкән кеше өч ай тирәсе генә күтәренке рухта яши, аннары моңа күнегә; тормышында яңа уңай үзгәрешләр килеп чыкса /ремонт эшләре, җиһаз алу мәшәкатьләре..., бу халәт тагын кабатлана. Озак вакытка сәфәргә китеп, уңайлыклары булмаган шыксыз кунакханәләрдә яшәгәннән соң кабат үз өеңә кайтып кергәндә дә шундый ук хис кичерәсең. Бала белән дә шул ук хәл: өлкәннәр ягыннан бер нинди дә каршылык сизмичә, көне буе уйный икән, уенның кызыклыгы шул дәрәҗәдә генә була. «Дәресеңне әзерләгәч кенә уйнарсың», — дисәләр, авырлыкны җиңгәннән соң рәхәт булачагын аңлау балада алдан ук күңел күтәренкелеге тудырып куя.
Димәк, бала алдында нинди дә булса ул җиңеп чыгардай каршылыклар тудырып торырга кирәк, аның тормышы уңай үзгәрешләрдән торырга тиеш. Каршылыксыз, авырлыксыз яшәүдән, бертөрлелектән туеп, ул ясалма рәвештә үзенең кәефен күтәрү юлына баса, бу үзгәрешне спиртлы эчемлектән, наркотиклардан таба. Бай атаның җылы канаты астында үсеп, шуның тырышлыгы белән каршылыксыз гына югары уку йортында укып, тук, рәхәт тормыш кичерә торган яшьләрнең бозыклыкка ансатрак тартылуы — моның ачык мисалы. Акчаның авырлык белән табылуын аңлап үскән үсмер тормышка аеграк күз белән карый, каршылыкларны җиңеп яшәүдән ләззәт ала.
Ә тышкы сәбәпләрдән ничек сакланырга?
...Төзек, җитенке тормышлы гаиләдә бәхетле малай үсә. Заралы гадәтләргә иярү өчен аңа бернинди дә эчке сәбәпләр юк. Ата-ана балага дөрес тәрбия бирә, холкы белән дә ул аралашучан, күңеле дә һәрчак күтәренке. Әмма аның тирәсендә наркоман яши, акчалы гаиләдәге бу малайны ул булачак корбаны итеп күрә. Үзеннән өлкән һәм акыллы кыяфәтле наркоманның дуслыгын малай дәрәҗә итеп кабул итә, аңа бөтен нәрсәсен бирергә әзер тора башлый. Наркоманның үзе белән яшертен идарә итүен /манипуляция ясавын/ аңламаган малай үзен мөстәкыйль фикер йөртәм дип уйлый, шул рәвешле тегенең кармагына килеп капканын сизми кала.
Гадәттә, тәҗрибәле наркоман корбаннарын болай сайлый: башта акчалы гаиләдә яшәүче балаларны таба, аларның тормышын һәм холкын өйрәнә. Аннары аларны төрлечә үзенә каратып, ышанычларын яулый, дуслык мөнәсәбәтләрен урнаштыра. Соңыннан инде наркотик татып карарга тәкъдим итә, тегеләре теләктәшлек йөзеннән ризалашырга мәҗбүр булсалар да, соңыннан вөҗдан газабы кичерәләр. Ә наркоманга шул гына кирәк тә: мә сиңа күбрәк доза, ди ул, куркуларыңны да, газапларыңны да онытырсың, ди. Тегеләр, дөрестән дә, наркотиктан кәефләре күтәрелүен тоялар, аннары инде үзләрен дә, наркоман «дуслар»ын да тәэмин итәр өчен күбрәк акча табу җаен эзли башлыйлар. Чөнки тәҗрибәле наркоман аларны наркобәйлелеккә килеп эләккәнче генә бушлай тәэмин итә, максатына ирешкәч, «җитте, һәммә нәрсәгә түләргә кирәк, өеңнән ташы, яисә җинаять юлына бергәләп басабыз», ди. Ягъни, аның акча таләп итә башлавы белән хәйләләве, алдашуы, яшертен эшләве туктала, ул ачыктан-ачык мәҗбүр итү юлына баса: «Тегендә бар, моны алып кил, шулай эшлә...» Яшь наркоманнар зур механизмның кечкенә бер шөребе рәвешендә эш итә башлыйлар. Фатир каракларына әйләнәләр, бу кәсепләренә гадәти эшкә барган кебек йөриләр. Казанда гына да андыйларның саны бүген алты йөзгә тула.
Үсмерләрне шушы рәвешле җинаять юлына этәрүчеләр арасында үзләре наркотик кулланмаучылар да бар. Мәскәүдә, мәсәлән, шундый берәү булганлыгы ачыкланды. Ул үзенең фәлсәфәсе белән балаларны үз тирәсенә туплый, укытучы кебек ышанычларын казана, үзенә күрә бер секта оештыра. Аннары акрынлап наркоманиягә тартып кертә, алар кулы белән җинаятьчел төстә акча эшләү кәсебенә керешә.
Шуңа күрә ата-аналар колагына шул фикерне дә җиткерәсе килә: балаларыгызны никадәр акыллы, мөстәкыйль дип исәпләсәгез дә, кем белән аралашулары, дуслары белән аларны нинди уртак шөгыль берләштерүе, остазларының алар тормышында нинди роль уйнавы белән кызыксынып торырга, ягъни зарарлы гадәтләргә ияләнүнең тышкы сәбәпләрен булдырмау чараларын күрергә кирәк. Чөнки алда сөйләнгән наркома-нипуляторлар «дилбегә»не сездән алда үз кулларына алып өлгерүләре бар.

6.ФОКУСЧЫЛАРГА ЫШАНМАГЫЗ!

Наркоманипуляторларның куркыныч «уен»ын тирәнрәк төшендерү өчен мин, гадәттә, «иллюзионизм законы»н мисал итеп китерәм. Моны ничек аңларга?
Фокусчы-иллюзионистлар тамашачы алдында уңышка ирешү, аларны хәйлә юлы белән үзләренә карату, алдау өчен билгеле бер кагыйдәләргә таянып эш итәләр:
1. Пальмировка /әзерлек өлеше/. Фокусчы тамашачыны өйрәнә: залда күбрәк җиңел алдана торган кешеләр утырамы, әллә җитди кешеләрме? Яшереләсе әйбер кайда торырга тиеш? «Ярдәм»гә залдан берәрсен дәшеп алырга кирәк булса, кайсысын сайларга?
2. Пассировка /ышандыру өлеше/. «Миңа карагыз, - ди фокусчы, — кулларымда бер ни дә юк, алдашмыйм», — ди, тамашачыны шуңа ышандыра, аның ышанычын казана.

3. Шанжировка /алдау өлеше/. Фокус барып чыга, тамашачы алдана, әмма ни рәвешле алданганлыгын үзе дә аңламый кала.
Наркоманнар яки наркобизнес белән шөгыльләнүчеләр үзләренең «корбан»нарын билгеле бер дәрәҗәдә фокусчы-иллюзионистларның әлеге кагыйдәләре ярдәмендә эзләп табалар һәм үзләренә буйсындыралар:
1. Пальмировка. Наркоманипулятор әйләнә-тирә-дәгеләрне өйрәнә. Шулар арасыннан үз фикере булмаган, тотрыксыз, һәр нәрсәгә тиз ышанучан, ни кушсаң, шуны үтәргә риза булган кешеләрне эзләп таба. Андый-лар кемнеңдер күрсәтмәсе буенча эш итсәләр дә, бу фикергә мөстәкыйль рәвештә килдек дип уйлыйлар. Манипуляторга шул гына кирәк тә. Аны курчакларны җепләреннән тартып.төймәләренә басып уйнаткан артист белән дә чагыштырырга мөмкин.»Курчак» ролена, гадәттә, ихтыяр көче булмаган, үзе турында түбән фикердә торган малайлар килеп эләгә.
2. Пассировка. Наркоманипулятор корбанының ышанычын казана. «Син миңа ошыйсың, чөнки безнең тормышка карашларыбыз, идеалларыбыз уртак», —ди ул. Хәтта яңа «дусты» хакына нинди дә булса батырлык эшләп куярга да мөмкин.
3. Шанжировка. Наркоманипулятор үз дигәненә ирешә, яңа корбаны инде аның теләктәш дустына әйләнә. «Дусты» аның тәкъдиме белән беренче тапкыр наркотик татып карый. Тегесе серне вакытын белеп кенә чишә: аның нәрсәгәдер нык борчылган чагын туры китерә. «Тынычланырсың, ял итәрсең», — ди. Моннан соң нәрсә булачагын инде кабат аңлатып торасы юк. Наркотик коллыгына эләккән бала, билгеле, кабат «дусты» янына килә: «Дуслык хакына ярдәм ит», — ди. Ә тегесе инде теләгенә ирешкән, хәзер аңа «карталарны ачып салса» да була: «Нинди дус ди мин сиңа, — ди ул. — Башта түлә, аннан соң бирермен», — ди. Наркоманипулятор, шул рәвешле, хәйләләвеннән, алдалавыннан туктый, аның тарафыннан чын мәгънәсендә ачыктан-ачык эксплуатация башлана. «Акчаң юк икән, әти-әниеңнән сора, бирмәсәләр, урлап, талап ал, синең башка чараң юк», — ди. Яисә, үзенә ияртеп, фатир-фәлән басарга йөртә башлый, ул-бу була калса, аны калкан итеп файдалана. «Мин сине мәҗбүр итмәдем, үзең шул юлны сайладың», — дип ышандыра. Тегесе ышана /аның үз фикере булмаган зәгыйфь ихтыярлы кеше икәнлеген искәрткән идек инде/. Эчпошыргыч ямьсез тормышында наркотик кына күңелен күтәрә ала икәнлегенә дә ышана ул, бу афәтне «шатлыклы халәтнең тоткасы» дип уйлый.
Әмма, дөреслектә, ул «шатлыклы халәт» табигать тарафыннан һәркемгә күпмедер дәрәҗәдә бирелгән инде, аны бөтен тормышыңа җитәрлек итеп файдалана белергә генә кирәк, югыйсә.

7.ТАБИГАТЬНЕ АЛДАП БУЛМЫЙ

Һәрбер кешегә табигать тарафыннан билгеле бер микъдарда күтәренке рух бирелгән, карап тотса, ул аңа бөтен гомеренә җитәрлек. Шул «шатлыклы халәт»не бер савытка тутырылган итеп күз алдына китерик әле. Образлы итеп әйтсәк, наркоманнар, алкоголиклар, табигатьне алдамакчы булып, шул «савыт»ны күңелләренә бер юлы бушатып куймакчы булалар. Чынлыкта ул «савыт» бушаткан саен үзеннән-үзе тулып тормый, көннән-көн саега бара. Сәламәт яшәү рәвеше алып баручылар аны спорт белән шөгыльләнеп, кино-театрга йөреп, концерт-спектакльләр карап, дуслары, туганнары белән аралашып «тутыралар». Ә наркоманнарда, алкоголикларда табигать тарафыннан бирелгән күтәренкелек беткәч, төшенкелек, күңел бушлыгы башлана, ул бушлыкны алар кабат наркотик яисә аракы белән тутырып куялар, ясалма рәвештә кәефләрен күтәрәләр.
Әмма табигый күтәренкелеккә ирешү өчен даими төстә нинди дә булса каршылыкны җиңеп торырга, ихтыяр көчеңне туплап, нәрсәгәдер ирешә барырга кирәк.
Ансат юл белән /наркотик кулланып, яисә сыра, аракы эчеп/ эйфориягә ирешкән наркоман яки алкоголик кибеткә арткы ишектән генә кереп яхшы товар алып чыккан, шуның белән күпмедер мизгелгә үзен бәхетле санаган кешене хәтерләтә. Андыйларга табигать үзенең җәзасын бирми калмый. Ни рәвешлеме? Бу сорауга җавап бирү өчен наркоманнарның физик халәтен күз алдына китерергә тырышыйк.
Нормаль кеше авыртуны сизә, шуңа күрә вакытында дәвалана ала. Наркотик исә авыртуны блокадалый, аның сиземләү сәләтен киметә, нервны параличлый. Наркоман үзендә нинди авыру барлыгын белмәгәч, дәваланырга кирәклеген дә аңламый. Ул үзенең ачмы-тукмы икәнлеген дә чамалый алмый, чөнки ашказаны буш булса да, бу хакта баш миенә сигнал килми. Шуңа күрә, гадәттә, наркоманнар күзгә күренеп ябыгалар. Үпкәсенә дә һава җитми аның, аңа карап, сулыш алуы ешаймый, әлеге дә баягы, нерв бу хакта «хәбәр» бирми. Шуңа күрә наркоманның чырае ак була, теләсә ни вакытта наркоман аңын җуеп егылырга мөмкин. Нормаль кеше салкын тигәндә йөткерә, наркоманның исә бөтен пычрак үпкәсенә китә. «Передозировка»дан үлгән наркоманнар белән дә шул ук хәл: алар үзләренең куркыныч халәткә килеп җитүләрен сизми калган булалар.
Табигатьне алдап булмый. Ул биргәнгә канәгать булмыйча, ялган рәхәтлеккә ирешергә омтылучыларны әнә шундый язмыш көтә.

Алай гына да түгел, без табигать белән, гомумән, теләктәш булырга тиешбез. Ул безгә тормыш бүләк иткән, яшәргә көч, куәт биргән. Без аларны вакламыйча, хисләребез белән дөрес идарә итеп, дөрес яши белергә тиешбез.

8. ЯШӘРГӘ ИКӘН, ЯШӘРГӘ!

Табигать белән без һәрвакытта да теләктәш булырга тиешбез. Ул безгә тормыш бүләк иткән, яшәргә көч, куәт биргән. Аларны вакламыйча, хисләребез белән дөрес идарә итеп, дөрес яши белергә генә тиешбез.

Бу кагыйдә белән күпләребез килешсә дә, чынлыкта, кызганыч, алай гына булып бетми шул.

Әйе, тормышта төрле хәлләр була: мәхәббәт, дуслык, хыянәт, югалту ачысы... Кайберәүләр күңел бушлыгы, төшенкелек гомергә дәвам итәчәк дип уйлап ялгышалар. Үз эчләренә бикләнәләр, «бу дөньяда миңа урын юк» дип нәтиҗә ясыйлар, зарарлы гадәтләр коллыгына биреләләр, кайчакта үз-үзләренә кул салуга кадәр барып җитәләр. Аз гына сабыр итәргә кирәк, югыйсә; дөньяда һәр нәрсәнең үзгәреп торганлыгын, мондый халәтнең дә вакытлы күренеш икәнлеген аңлау кирәк. Шул киртәне җиңеп чыга алсаң, тормышта сөенечле мизгелләр күбрәк икәнлегенә ышанасың, яшәү мәгънәсен югалта язганлыгыңны аңлыйсың.

Ә нәрсә соң ул яшәү мәгънәсе? Әгәр кеше аны тормышка бәйләп тора торган кыйммәтләргә ия икән, аның тормышы кызыклырак, мавыктыргычрак була икән, димәк, бу — аның яшәвенең мәгънәсе.

Наркоманнарның, эчкечеләрнең дә үзләренең кыйммәтләре бар — наркотиктан яисә аракыдан исерү. Алар әле бөтенләй үк беткән кешеләр түгел, алар әле нәрсәдер телиләр. Әмма билгеле бер вакыттан соң андыйларга наркотик, аракы бернинди дә сөенеч бирми башлый, һәм алар, яшәү мәгънәсен югалтып, үз-үзләренә кул салу юлына басалар. Гомумән, әгәр кеше яшәү мәгънәсе хакында уйлана, фикер уртаклаша башлый икән, димәк, аның рухи яктан проблемалары бар дигән сүз.

Миңа эш дәверендә бәхетсез мәхәббәтләре аркасында үз-үзләренә кул салырга маташкан үсмерләр белән дә очрашырга туры килде. «Сине ничек яратканымны үлемем белән раслыйм!» — дип язып калдырган егеткә карата яраткан кызында кире мөнәсәбәт кенә туган иде: «Мин аны яратып йөргән булдым, баксаң, ул юләр икән!» - диде ул.

Теге яки бу сәбәпләр аркасында яшәү мәгънәсен югалткан кешеләргә ничек ярдәм итәргә? Иң әүвәл, үзе шикелле үк фаҗига кичергән яисә күңелсезлекләргә тап булган, соңыннан үз-үзләрен саклап кала алган башка берәүләр белән аралашырга. Икенчедән, дарулар ярдәмендә баш миен тукландырырга, күңел төшенкелегенә каршы көрәшергә. Дөрес, андый даруларны даими кулланырга ярамый, көчсезрәк булсалар да, алар наркотик исәбендә йөриләр, моңа күнегеп китүдән дә сакланырга кирәк. Йокысызлыктан да, аз гына борчылганнан да дару эчә башласаң, аларга бәйлелек туарга мөмкин.

Кеше үзен тормышка бәйләп тора торган кыйммәтләргә ия булырга тиеш, дидек. Сәламәт кеше өчен бу бер кисәк туңдырма гына дигән сүз түгел: бу якын кешеләрең белән аралашу, табигать кочагында ял итү һ.б. Кайвакыт якын кешең читтә яшәгәндә дә ул кыйммәтләр югалмый — аны уйлап, аның турында борчылып яшәү аларны тулыландырып тора. Тормыш кыйммәтләрен ике өлешкә бүлеп карарга мөмкин: 1) кичереш белән яшәү /төп кыйммәт/; 2) аңлап /акыл белән/ яшәү.

Мәсәлән, кыз, күңеле теләмәсә дә, кияүгә чыгарга җыена, чөнки вакыты җиткән /бу хакта аңа әнисе дә, дуслары да тукып тора/. Кияүгә чыгу — аның өчен тормыш кыйммәте, әмма бу адымга ул хисләре, кичерешләре белән түгел, шулай кирәклеген аңлап, акыл белән бара. Ә икенче бер кыз башы-аягы белән гашыйк булган, егеткә туган-тумачасы кире мөнәсәбәттә, әмма кыз аларны тыңларга уйламый да. Тормыш кыйммәтенә ул кичерешләре аша килә.

Яисә икенче бер мисал.

Өеңдә инде сине күптән шатландырмый, шулай да «кирәге чыгар әле» дип чыгарып ташланмый торган әйберләр бар, шулай бит? Алар инде сиңа берни бирми, гадәтләнгәнгә күрә генә яныңда тотасың. Болар — аңлы рәвештә саклана торган кыйммәтләр. Күңелсез дәрес барышында да шул ук хәл. «Бу сезгә киләчәктә кирәк булачак, аңлап калыгыз», —ди укытучы. Балалар акыллары белән дәресне үзләштерергә кирәклеген аңлыйлар, әмма — кичерешсез, хиссез генә. Аларның һәр нәрсәгә киләчәктә түгел, бүген шатланасылары килә; күңелсез дәрес үзләштерү күпләргә җиңел бирелми, чөнки бу очракта төп кыйммәт /кичереш/ булмый.

Әгәр наркоманнан аның тормыш кыйммәте турында сорасаң, ул машина, гаилә, эш турында әйтәчәк. Ә үзенең йөзендә битарафлык булачак. Чөнки аңлы рәвештә кешене менә шулар шатландырырга тиешлеген белә ул, ә дөреслектә аның өчен төп кыйммәт — наркотик, ул гына аны чын-чынлап сөендерә ала.

Үз-үзенә кул салган кайберәүләргә гаҗәпләнәбез без: һәммә нәрсәсе җитеш иде бит, дибез, байлыгы да, даны да җитәрлек иде, ни булган соң, дип аптырыйбыз. Нәкъ менә шундыйлар төп тормыш кыйммәтен /кичереш белән яшәүне/ югалткан булалар шул, акыл белән табылган кыйммәтләр инде аларны сөендерми башлаган була. Мондый кешеләрнең икенче бер чиккә барып җитү - зарарлы гадәтләргә ияләнеп китү мөмкинлекләре дә зур. Андыйлар яңа кыйммәтләргә ия булдым дип ялгышалар, ялган кичерешләр белән яши башлыйлар.

Кызганыч ки, шушы ук халәт балаларда, үсмерләрдә дә күзәтелә. Наркоманиянең иң төп билгеләре нинди була соң, ата-аналарга, өлкәннәргә балалардагы нинди үзгәрешләргә игътибар итәргә кирәк?

9. ЭЛЕГӘ СОҢ ТҮГЕЛ!

Наркоманиянең төп билгеләре нинди, ата-аналарга, өлкәннәргә баладагы нинди үзгәрешләргә игътибар итәргә кирәк?
Үз-үзен тотышында:

СИҢА КЕМ ХУҖА?
I. Кәефе кисәктән үзгәрүчәнгә әйләнә: ул әле бик тиз кызып китә, әле кинәт боегып, сүрелеп кала.
2.Үзенекен итү өчен ярсый, таләп итә.
3. Үз эченә бикләнә, өлкәннәр белән ачылып сөйләшүдән баш тарта.
4.Әти-әнисенең үзенең дуслары белән очрашуын теләми.
5. Элеккеге дуслары белән аралашмый.
6. Яңа танышлары пәйда була.
7. Укуга, спорт белән шөгыльләнүгә битараф карый.
8. Наркотикларның зарары турындагы әңгәмәләргә катнашмый.
9. Дәресләргә даими төстә соңга кала.
10. Вакыт төшенчәсен югалта.
II. Тиешсез хәрәкәтләр ясый.
12. Кирәксә-кирәкмәсә дә ялганлый. 13.Гаилә бәйрәмнәре белән исәпләшми. 14. Кинәттән күп ашый башлый, яисә, киресенчә, аппетиты югала.
15.Урлашырга өйрәнә.
16. Татлы ризык ярата башлый.
17. Йокысызлыктан интегә.
18. Янап, куркытып, яисә «теләнеп» акча таба башлый.
19. Яңа жаргоннар кушып сөйләшә.
20. Туктаусыз бүлмәне җилләтә.
21. Начар укый башлый.
22. Аңын җуеп егылу очраклары күзәтелә.

Тышкы кыяфәтендә:
1. Күзләре пыялалана, шешемсери, хәрәкәтсезләнә.
2. Ябыга.
3. Йөзе талчыга.
4. Хәлсезләнә.
5. Бик еш ютәлли.
6. Беләгендәге укол эзләрен күрсәтмәс өчен эссе көндә дә озын җиңле күлмәктән йөри.
1'. Кирәксә-кирәкмәсә дә кара күзлек кия.
8. Бик еш тирли.
9. Шәхси гигиена таләпләрен үтәми.
Баланың Йокысызлыктан интегә башлавына аеруча игътибар итәргә кирәк. Йокы бит ул — табигый наркотик, йоклаганда кешенең баш миендә наркотик матдәләр хасил була, шуңа күрә ул шатлыклы халәт кичерә. Баланың йоклаган вакытта елмаюы нәкъ менә шуны аңлата да. Ә Йокысызлыктан интегүче кеше һәрчак кәефсез була, кжка-барга кабынып китә, күңел төшенкелегенә дучар ителә. Наркоман исә татлы йокы турында хыяллана гына ала, наркотик йоклаганда була торган ләззәтле халәтне аңа барыбер бирә алмый. Йокылары начар булган кешеләр алкоголизмга һәм наркоманиягә дә тизрәк би-решүчән. Йокы тәмле булсын өчен эшләргә, арырга, авырлыкны җиңәргә кирәк. Әмма кешедә эчке киеренкелек, даими тынычсызлык яши икән, физик авырлыклар гына аның йокысын җайга сала алмый.
Менә болар һәммәсе дә бер-берсенә бәйләнгән, һәм ата-ана баласының тышкы кыяфәтендәге, үз-үзен тотышындагы үзгәрешләргә игътибар итә алмаса, аның төзәтеп булмаслык хәлләргә дучар ителүе бар.

10. СӘЛАМӘТ БУЛЫГЫЗ!

Ата-ана наркотик куллана башлаган баласының үз-үзен тотышындагы үзгәрешләргә игътибар итәргә өлгерми калса, аның төзәтеп булмаслык хәлләргә дучар ителүе бар. Шуларның үзе өчен иң аянычлысы - наркотик матдәнең организмның тормыш өчен мөһим булган бик күп төрле функцияләренә кире тәэсир итүе.

Мәгълүм булганча, наркотикны медицинада бик көчле авырту булганда аны басар өчен, инфаркт яки яман шеш авырулары вакытында кулланалар. Рәхәт булмаса да, авырту хисе организм өчен кирәк.чөнки ул кешегә аның авыруы хакында хәбәр итә, шул рәвешчә аны бу авыру белән көрәшергә мәҗбүр итә. Авырту - тәнебезнең «күзләре» һәм «колаклары». Авырту хисе булмаса, кеше бер көн дә яши алмас иде: мәсәлән, пешкәнне сизмәгәч, кайнар чәй эчеп тамагын яндырыр, яисә, балык кылчыкларының тамагына кадалып авырттырганын тоймагач, бөтен аш кайнату органнары ялкынсыныр иде, һ.б.

Авырту тойгысын басуны сак хезмәтен алып ташлау белән чагыштырырга мөмкин. Шуңа күрә авыртуны баса торган таблеткаларны кирәксә-кирәкмәсә дә кулланырга ярамый. Алар дөрес диагноз куярга комачаулыйлар, ә бу исә бик аяныч тәгәлләнергә мөмкин.

Организмда авырту тудыра торган махсус нерв структуралары бар, аларны авырту рецепторлары дип атыйлар. Алар ярсынганда гына кеше авыртуны сизә. Ә наркотиклар шул рецепторларны бастырып тора.

Берничә мисал китереп китик.

Сулау - яшәүнең төп шартларыннан берсе. Сулыш алуның тирәнлеге һәм ешлыгы организмның кислородка һәм углекислый газга булган ихтыяҗлары белән көйләнә. Бу көйләү механизмнарында углекислый газ белән ярсына торган хеморецепторлар катнаша. Наркотиклар ул хеморецепторларның сизүен бастыралар. Шуңа күрә наркоман бервакытта да иркен сулыш ала алмый. Ул инде үзен акрынлап буылып үлүгә дучар итә.

Ютәл - саклану реакциясе. Ул сулыш юлында һава йөрү өчен тоткарлыклар туганда барлыкка килә. Ютәллэгәндә ул тоткарлыклар белән бергә организмнан микроблар да куып чыгарыла. Ә наркотик ютәлнең саклану механизмына зыян сала. Наркоман хәтта салкын тигәндә дә йөткерә алмый. Шуңа күрә үпкәсендә эрен, лайла, төтен, тузан кисәкчекләре җыела, шул рәвешчә, организмында микроблар үрчи.

Наркотиклар ашкайнату органнарын көйләү механизмнарына да зыян салалар. Наркоманнарның тәм һәм ис сизүчәнлекләре кими, алар инде ашаудан чын-чын-лап канәгатьләнү ала алмыйлар. Ризык җитәрлек дәрәҗәдә эшкәртелми һәм үзләштерелми. Шулай итеп, наркоманнар үзләрен хроник ачлыкка дучар итә.

Наркоманиянең тамыр җәюе психик авыруларның артуына да китерә, бу исә бөтен җәмгыятебезгә куркыныч яный дигән сүз. Моннан ничек котылырга? Җәмгыятьтә психологик имилекне ничек тәэмин итәргә?

11. ИМИН БУЛСЫН ДӨНЬЯГЫЗ!

Эчкечеләрнең, наркоманнарның күбәя баруы, шуның аркасында килеп чыккан психик авыруларның артуы җәмгыятебезне гарипләндерә, андагы психологик иминлекне какшата.

Бүген бездә халыкның 50-60 проценты — эчкече, бу инде һәр ике кешенең берсе дигән сүз; психик авырудан интегүчеләр саны да югары; наркоманнарның 3-4 миллион кешедән торган гигант армиясе барлыкка килде. Алар нигездә зәгыйфь ихтыярлы кешеләр, андыйлар урларга, таларга, үтерергә тиз өйрәнәләр. Гомумән, җинаятьләрнең күбесе эчкечеләр яисә наркоманнар тарафыннан кылына. Моны «гражданнар сугышы» дип тә атарга мөмкин —психикалары бозылган кешеләрнең сәламәт гражданнарга каршы сугышы. Бу инде тоташ җәмгыятьнең авыру икәнлеген раслый торган факт.

Соңгы елларда илебез тормышына тирән үтеп кергән рухи пычраклыкны без нигездә көнбатышка сылтыйбыз. Мин моны кире кагарга җыенмыйм, шулай да көнбатышта бүген тәгәл, көчле идеология хөкем сөргәнлеген дә әйтергә кирәктер. АКШта, мәсәлән, эчкечелек, наркомания кимүгә таба бара; телевидение каналлары төрле бозыклыкка өнди торган тапшырулардан арынды-рыла; тиешсез урында тәмәке тарту, урамда ачыктан-ачык сыра шешәсе күтәреп йөрү дә мөмкин түгел — ан-дыйлар шунда ук штрафка тартылалар. Ә безнең илдә хәзергә бу хакта хыялланырга гына мөмкин. Авыру җәмгыять көннән-көн үзе өчен куркыныч була бара. Аның начарлануы нигездә ике юнәлештә күзәтелә:

1. Интеллектуаль юнәлеш.

Интеллект дәрәҗәсенең елдан-ел түбәнәюен студентлар тормышыннан алынган мисаллар белән раслап була. Студентларның иң зур күпчелеге гап-гади нәрсәләрдә дә югалып кала, фикерләрен үзара бәйләп аңлата алмый, хәтере юклыктан зарлана. Шуңа бәйле рәвештә вузга кабул итү таләпләре дә түбәнәйде. Дөрес, бу дәрәҗәгә төшүдә югары укуйортларының түләүлегә әйләнүе дә гаепле. Акчалы, әмма түбән интеллектлы яшьләрнең студентлар сафын тулыландыруы чарасызлыктан, вузларның хәерчелегеннән килеп чыга. Түбән интеллектлылык, бер яктан, алкоголь һәм наркотик йогынтысы аркасында булса, икенче яктан, массакүләм информация чараларындагы зәвыксызлык кешенең рухи үсешенә тоткарлык ясый. Студент кызлар арасында фәхишәлек белән шөгыльләнүчеләрнең көннән-көн арта баруы да интеллект дәрәҗәсенең түбән булуыннан килә.

2.Эмоциональ юнәлеш.

Элек яшьләрнең күпчелеге спорт белән шөгыльләнә, кинотеатрларга йөри, шулардай күңел күтәренкелеге, шатлык тойгысы кичерә белә иде. Бүген Казанның Бауман урамына чыксаң, сыра шешәсе тоткан, алкогольдән яисә наркотиктан мәлҗерәгән яшьләрнең әледән-әле мәгънәсез хихылдаган, сәбәпсез

шаркылдап көлгән тавышлары ишетелә. Алар башка нәрсәгә шатлана, сөенә белмиләр, башларын хиссез, уйсыз, кичерешсез яшәүгә салганнар. Бу инде эмоциональлек дәрәҗәсенең түбәнәюе дигән сүз.

Җәмгыятьнең әлеге ике юнәлештә начарлана баруы, әйткәнебезчә, психологик иминлекне какшата. Моны хәтта шизофрения авыруы белән чагыштырып карарга була.

Шизофреник — дөрес фикерләү сәләтен югалткан, башында буталчыклык хөкем сөргән, тормышында барыр юлыннан адашкан кеше. Ул үз эченә бикләнә, нинди дә булса ситуациядән дөрес чыгу юлын белми; гүя ике — эчке һәм тышкы дөньяда яши, шул ике дөньяны бергә бәйли алмый.

Шизофрения элементлары авыру җәмгыятьтә дә чагыла. Анда мантыйкка сыймый торган карарлар кабул итү, чуалчыклык, аңлашылмаучылык хөкем сөрә; телеэкраннардагы, газета битләрендәге кайбер нәрсәләрне караганда, укыганда күзләр саташа; мәхәббәт турындамы бу, әллә порнографияме; акыллы әсәрме, әллә, киресенчә, мәгънәсезме? Яшьләр, балалар, әгәр алар тормышта дөрес юнәлеш алырга өлгермәгән икән, шушы сораулар арасында югалып, адашып кала. Чынбарлыкта да шундыйрак хәл: «базар» булып уйныйбыз, ә күңелебез искелектән арына, яңалыкны кабул итә алмый. Нәрсәдәндер канәгать булмасак та, аны яхшырту өчен үзебез бер ни эшләмибез, активлык күрсәтмибез, читтән карап торып кына зарланабыз. Элек акча булса һәммә нәрсәне уңай хәл итеп була кебек тоела иде. Бүген күпчелек халык ач түгел, әмма бөтен нәрсәсе җитеш кеше дә үзен бәхетле итеп сизә белми.

Алай гына түгел, хәзер бик күпләр чынбарлыктан читтә яши, гүя ясалма дөньяга кереп бикләнә. Кем өчендер ул наркотиклар, спиртлы эчемлекләр дөньясы, кем өчендер — телевизор, компьютер, интернет. Андыйлар бернинди ихтыяр көче сарыф итми генә рәхәт мизгелләр кичерергә өйрәнә. Алар өчен үзара җанлы аралашу дигән нәрсә, гомумән, юк. Авыл җирләрендә бу «афәт»тән әле котылып була — балалар хуҗалык эшләренә, гомуми хезмәткә тартылалар. Ягъни аларны шәхес буларак рухи яктан саклап калып була, дип сөенергә кирәк.

12. НӘРСӘ ЯЛГАН, НӘРСӘ ЧЫН?

Җәмгыятьтә билгеле бер идеологиянең, төгәл юнәлешнең юклыгы төрле җинаятьчел берләшмәләр барлыкка китерде.

Элегрәк, Коммунистлар партиясе идеолоиясе хөкем сөргәндә, яшәешебезнең төгәл юнәлеше бар иде. Аны кичергән буын бүген дә юлдан тайпылмаска тырыша. Ә балалар һәм үсмерләр еш кына очракта югалып кала, нәрсә яхшы, нәрсә начар икәнлегенә тиз генә төшенә алмый. Шуңа бәйле рәвештә җәмгыятьтә әлеге юнәлешне алыштыра торган оешмалар пәйда булды. Болар — үз идеологияләре/дини, фашистик, экстримистик.../булган секталар, берләшмәләр. Мондый оешмага килеп эләккән үсмернең тормышы тулыланып киткәндәй була, «анда һәммә нәрсә төгәл уйланылган, сине аңлыйлар, тиешле киңәшләрен бирәләр» дип фикер йөртә ул. Хәзер бездә бернинди эше, шөгыле, алга куйган максаты булмаган яшьләрнең гигант армиясе барлыкка килде, алар-га тиз арада дөрес юнәлеш бирергә өлгермәсәк, җәмгыятьтә яшерен көч белән идарә ителә торган тагын бер хәтәр катлам барлыкка киләчәк. /Шундыйлардан футбол фанатларының 2002 елның җәендә Мәскәү урамнарында нинди гарасат оештыруларын искә төшерү дә җитә./ Ул яшерен көч шул дәрәҗәдә зур, аны вакытында авыз-лыкламасаң, бөтенләй соң булуы да мөмкин. Безнең Казан — студентлар шәһәре, яшьләргә укырга, шөгыль табарга мөмкинлекләр зуррак әле. Ә менә Мәскәү тирәсендәге районнарда яшәүчеләр гаять зур каршылыкларны күреп үсәләр. «Мәскәүдә акчалы, тук кешеләр яши, ә без...» —дип усалланалар алар, һәм алда әйтелгән берләшмәләрнең лидерлары андыйларның агрессиясен үз файдасына юнәлтә. Бу берләшмәләр нигездә рухи ялган белән шөгыльләнә, шуның ярдәмендә зур акчалар эшләүне кәсеп иткән. Яшьләрнең эчке дөньясына үтеп кереп, аларны үзенә ышандыра, зомбилаштыра, акрынлап энәгә утырта, шул рәвешчә, үзенә тулысынча буйсындыра. Җәмгыятьтә булырга тиешле идеологияне, юнәлешне, идеалларны, кумирларны әлеге зарарлы берләшмәләр әнә шулай алмаштыра. Ә яшь кеше ку-мирларга һәрвакыт мохтаҗ. Ялган кумир, шулай итеп, аны дөньяви проблемалардан читкә алып китә.

Менә монда инде патриотик хис тәрбияләүнең әһәмияте турында искә төшерергә кирәк. Кеше үзе яшәгән җәмгыять, ил белән горурлана, аның өчен көрәшә белергә тиеш. Совет идеологиясе заманында бу мәсьәлә җиңелрәк хәл ителә иде. Патриотик темага төшерелгән фильмнар җитәрлек булды, телевидение дә шул юнәлештә эшләде; без ил батырларына сокланып, алар үрнәгендә тәрбияләнеп үстек. Дөрес, без СССР тудырган гипноз астында яшәдек, әмма патриотизм рухы белән сугарылган булуыбыз безне ялган кумирлардан, алар-ның куркыныч идеологияләреннән саклап кала алды.

Гипноз дигәннән, ул бит кеше өчен башка төр информация агымы туктатылган вакытта тудырыла. Бездә ул чорда көнбатыш илләре турында бер ни дә белмәдек, безнекеннән дә бәхетлерәк ил юктыр дип яшәдек. Хәзер без бик күп нәрсәдән хәбәрдар, мәгълүмат агымы төрле яктан төрле чаралар белән керә. Шул агымда югалып калган яшьләрне алда телгә алынган берләшмә лидерлары эләктереп ала, үз гипнозлары коллыгына кертә.

Бу хәл булмас өчен илдә билгеле бер идеология торгызылырга тиеш. Иң беренче чиратта, массакүләм мәгълүмат чараларын пычраклыктан, порнографиядән арындырырга. /Дөрес, моны җитәкчеләребез яхшы аңлый, әмма ансат кына хәл итә алмыйлар — акчага корылган бу заманда матбугат та бизнес-планнан башка яши алмый. Мәсәлән, телевидениедә сыра рекламасын тыярга кирәк дигән сүзләр күптәннән йөри, әмма аннан баш тарту телевидениене финанс ягыннан какшату булыр иде. Базар шартларында без бу өлкәдә көчсез. Әлеге проблеманы вакыт кына хәл итә алачак./ Икенчедән, әүвәл без сокланып, аларга охшарга тырышып үскән киногe-ройлар кебек үрнәк геройлар тудырырга. Өченчедән, җәмгыятебезне Көнбатыштан килгән чүп-чардан арындырырга. 2002 елның җәендә Казанда сыра бәйрәме үткәрүне тыюга ирешүебез зур вакыйга булды. Кайберәүләр: «Сыра заводы салымны күп түли, бәйрәм үткәрүне тыймаска кирәк», — дип сөйләделәр. Әмма яшьләрне шул үрнәктә тәрбияләп, аларны юлдан яздыру ил өчен ул салымнан бик күпкә кыйммәткәрәк төшәчәк иде — без җитәкчеләргә менә шуны ышандыра алдык.

Алда әйтелгән җинаятьчел берләшмәләр һәм алар-ның барлыкка килүе өчен булган уңайлы шартлар — җәмгыятьтәге әлеге дә баягы психологик иминлекне какшата торган күренешләр.

13. КЕМ БУЛЫРГА? НИНДИ БУЛЫРГА?

Җәмгыятебездәге психологик иминлекне тәэмин итү өчен, аның киләчәге ышанычлы кулларда булсын өчен, мәктәп тәмамлаган яшьләрнең «Кем булырга? Нинди булырга?» дигән сорауга дөрес җавап табулары мөһим.

Бервакыт «Аргументы и факты» газетасы яшьләргә: «Кем булырга телисез, нинди профессияне иң кирәклесе дип исәплисез?» дигән сорау белән мөрәҗәгать итте. Җавап бирүчеләрнең 60 проценты киләчәк тормышларын акча белән бәйләргә теләвен белдерде /моңа банк, экономика өлкәсендәге хезмәтләр керә, кайберәүләр хәтта «мафиозник» дигән сүз дә кулланган иде/. Әүвәлгечә «очучы, укытучы, врач, галим, завод эшчесе» дигән җаваплар юк дәрәҗәсендә. Элек профессияне йөрәк кушуы буенча сайласалар, хәзер — акча буенча. Яшьләрнең хәерчелеге, мохтаҗлыгы дип аңларгамы моны? Әллә акчага табынуы, рухи ярлылыгы дипме? Хурларгамы, яисә хупларгамы бу күренешне?

Ни генә булса да, фәннең, мәгарифнең дәрәҗәсе көннән-көн төшә баруы шөбһәләндерә. Моңа күпмедер күләмдә вузларның коммерцияләнүе дә «гаепле». Бөтен нәрсә сатыла һәм сатып алына башлагач, ялган галимнәр, хәтта академиклар барлыкка килде. Аларның «фәнни» китаплары чын классик хезмәтләрне кысрыклап чыгара башлады. Лицензияләнмәгән, тиешле таләпләргә җавап бирми торган югары уку йортларының булуы да аңлашылмый. Астрономия урынына бүген күпләрнең астрология белән шөгыльләнә башлавы да шулай ук фәннең, чын фән эшлеклеләренең кыйммәте төшүен күрсәтә. Астрология — борынгы заман фәне, бу инде кемнәрнеңдер кесәсен калынайту хисабына кире артталыкка кайту дигән сүз. Ә чын галимнәр, фән эшлеклеләре хәерчелектә яши, аларның кыйммәтле хезмәтләренең бәясе төште. Яшәү хисабына алар кешелек дәрәҗәләрен түбәнсетә торган эшләр белән шөгыльләнергә мәҗбүр - кайберләре дәрес вакытында студентларга нинди дә булса товарны рекламалап, акча эшләү кәсебенә керește. Вак-төяк хәер акчасы хисабына аларның исемнәре белән сәүдә итәләр. Шуңа күрә кулында дипломы булып та, башында җилләр уйный торган белгечләрнең каян килүләре турында баш ватарга кирәк түгел. Еш кына җитәкчеләр профессиональлек дәрәҗәләре гаять түбән булган шундый «белгечләр» белән ни эшләргә белми аптырыйлар. Ә киләчәктә зур предприятиеләр, оешмалар кем кулында калыр?

Тормышта үз юлларын дөрес билгели алмаулары, өстәвенә, җәмгыятьтә җинаятьчел идеологиянең тамыр җәюе яшьләрне соңыннан төзәтүе авыр булган аяныч хәлләр кочагында калдырырга мөмкин.

14. СУКМАГЫҢ КАЙДАН ҮТӘ?

Соңгы елларда җәмгыятебездә җинаятьчел идеологиянең тамыр җәюе күзәтелә, һәм тормышта үз юлларын билгели алмаган яшьләр еш кына шуның тозагына килеп эләгә.

Мисалга яшертен рәвештә дә, ачыктан-ачык та яшьләр дөньясына үтеп кергән фәхишәлек күренешен алыйк. Ул нигездә массакүләм информация чаралары аша, мәсәлән, реклама агентлыгы тарафыннан оештырыла торган гүзәллек конкурслары ярдәмендә формалаша. Күз алдына китерегез: телевизор экранында — 14-15 яшьлек үсмер кыз. Аңа карап сокланалар, кул чабалар, бүләкләргә күмәләр. Телевизор каршында утыручы икенче бер кыз бала — әлеге гүзәлкәйнең яшьтәше — түбәндәгечә фикер йөртә: ул да бит бер дә тегеннән ким түгел, ни өчен ул чибәр — акчалы, ә мин — юк? Ул да белемсез, аның каравы, боргаланып йөри белә. Ә мин моны булдыра алмыйммени? Кыз баланың аңына менә шундыйрак күрсәтмә салына. Телевизорда да күрсәтәләр икән, димәк, шулай тиеш, дип уйлый ул. Бу теләк аны матур атлап йөрергә, хәрәкәтләнә, бизәнә белергә, кеше белән аралашырга өйрәтә торган махсус клубка алып килә. Супермодельләр әзерлибез дигән булып, чынлыкта биредә профессиональ фәхишәләр тәрбияләп чыгаралар; акча эшләргә тәкъдим иткән булып, Көнбатышка сатып җибәрәләр; ә

анда алар хокуксыз, бернинди документсыз тормышның төбенә төшеп утыралар. Илдә калганнарын да шундыйрак язмыш көтә. «Супермодельлә-р»не бай абзыйлар кулына тапшыралар, фәхешханәләрдә эшләргә мәҗбүр итәләр. Шушындый формада акча табарга мөмкин икәнлеген аңлаган кызлар/чөнки тормышта аларның кулларыннан инде бер ни дә килми/ язмышлары белән килешергә мәҗбүр булалар.
Фәхишәлеккә гаиләдә дә яшерен «күрсәтмә» бирелергә мөмкин. Кыз бала әнисенең әтисен яратмавын, нәрсә хакынадыр /акча, байлык, фатир.../ түзеп яшәвен күреп үсә, ди. Нормаль гаиләнең нигезендә исәп-хисапсыз мәхәббәт булырга тиеш. Ә биредә фәхишәлек чаткысы сизелә, ягъни ни беләндер түләү алу хакына яратмаган кешең белән төрле мөнәсәбәтләргә керергә була, дип уйлый ул.
Җинаятьчел идеологияләрнең тагын берсе — дини инанулардан акча ясау идеологиясе. Мәңгелек сорауларга мәчеттә, чиркәүдә үзен канәгатьләндерерлек җавап таба алмаган яшьләр альтернатив оешмалар кармагына килеп каба. Бу — традицион булмаган яңа дини берләшмәләр, секталар. Аларның күбесе чит илләрдә барлыкка килгән /Ананда Марга, Агни Йога дәвамчылары берләшмәләре, Белое братство, Брахма Кумарис һ.б./ Бу оешмаларның /секталарның/ чынлыкта дин белән бернинди дә уртаклыклары юк, алар мәкерле юл белән байлык туплауны кәсеп иткәннәр. Соңгы вакытларда яңа дини культлар мәктәпләргә, югары уку йортларына үтеп керде. Мондый секталарга тартылган балаларның ата-аналары, укытучылар, тәрбиячеләр чаң суга башладылар. Ул балалар арасында җинаять юлына басканнары, гомерләре фаҗигале өзелгәннәре дә байтак. Гадәттә, мондый секталарга зәгыйфь психикалы, ата-аналары, дуслары белән уртак тел таба алмаган үсмерләр килеп эләгә.
Бу традицион булмаган дини берләшмәләрнең типик билгеләре бар. Болар белән ата-ана да, балалар да таныш булырга, тиешсез адымнан саклана белергә тиеш.
1. Төпле, ачык дини тәгълиматның, билгеле бер системаның юклыгы, дин белән фәнне буташтыру.
2. Хаклыкка дәгъва кылу, традицион динне бозык, ялган дип кире кагу.
3. Лидерга табыну, аны «дөньяны үзгәртүче», «коткаручы», «бердәнбер» дип атау.
4. Кешелек дәрәҗәсен түбәнсетә торган таләпләр куелу / «Теләсә нинди боерыкны үтәргә әзер бул!» «Беркем белән дә аралашма!» «Җитәкченең рөхсәтеннән башка никахка кермә!» һ.б./
5. Биредә нәрсә белән шөгыльләнү хакында кем белән дә булса /бигрәк тә әти-әниләр белән/ фикерләшүне тыю.
Җәмгыятьтәге психологик иминлекне какшата торган мондый күренешләрдән балаларыбызны ничек сакларга? Моның өчен, билгеле, иң әүвәл тормыш тәҗрибәсе кирәк. Ә ул тормышның үзендә формалаша, һәм бу процесс педагоглар, ата-аналар күзәтчелеге астында барганда активрак, максатчанрак тормышка ашырыла.

15. КҮБРӘК АРАЛАШЫГЫЗ!

Бервакыт Казан мәктәпләрендә укучы 12 яшькә кадәр булган малайлардан, кызлардан анкета сорауларына җавап язуларын үтендек. Сораулар бик күп төрле, бер-берсенә һич тә ошамаган иде. Нәтиҗәләр һич көтелмәгәнчә булды. Соңыннан әлеге мәктәпләрдә ата-аналар җыелышлары үткәрелеп, балаларының психологик халәтләрен анализларга мәҗбүр булдык.
Уйлап кына карагыз: «Спиртлы эчемлек кабып караганың бармы?» дигән сорауга аларның 66 проценты уңай җавап язган, 2 проценты наркотик татып караган, «Әдәпсез фильмнар караганың бармы?» дигән сорауга балаларның 75 проценты «әйе» дип җавап биргән. «Тормышта кумирың кем?» дигән сорауга 19 проценты җавап бирә алмаган, калганнары Шварцнегтерны /7 процент/, Титомирны, Ван-Даммны /5 процент/, Брюс Лины /4 процент/, Цойны *12* процент/ атаган. Шулай да бер нәрсә куандырды — балаларның 10 проценты кумирла-ры итеп үзләренең әти-әниләрен атаган. Алай гына да түгел, «Әти-әниегезне хөрмәт итәсезме?» дигән сорауга 87 проценты бертавыштан «Әйе!» дип җавап биргән. Малайларның һәм кызларның нәкъ яртысы Аллага ышануын белдергән — бусы да игътибарга лаек. «Ничек уйлыйсың, синең әти-әниең бер-берләрен яраталармы?» дигән сорауга 56 проценты уңай җавап биргән. Ә «Сине әти-әниең акча эшләргә мәҗбүр итәме?» дигән сорауга нибары 6 проценты кына «әйе» дип җавап биргән. 8 проценты үзләрен әти-әнисенә кирәкми дип исәпли икән.
Без балаларыбыз турында, аларның тормышта нинди юл сайларга җыенулары турында белеп торырга, язмышларына дөрес юнәлеш бирергә тиешбез.
Балаларыгыз белән күбрәк аралашыгыз — юкса, соңыннан була торган аңлашылмаучылык күпкә кыйммәтрәк төшәргә мөмкин.

16. УКЫТУЧЫ — ПСИХОТЕРАПЕВТ

Бала күңелендә нәрсә бар икәнлеген без һәрдаим белеп торырга, шуңа күрә аның белән ешрак аралашырга тиешбез. Бала күп вакытын мәктәптә, укытучысы янәшәсендә үткәрә, шуңа күрә педагог үзенә күрә психотерапевт ролен үти ала. Психотерапия белән педагогика арасында уртаклык зур. Барлык

педагогик алымнар да психотерапиягә керә, бүтән төрле атала гына. Ә психотерапевт, педагог кебек үк, еллар буе үзенең пациентлары белән шөгыльләнә, аларны тәрбияли.
Кызганыч ки, күп кенә педагоглар укучының тәртибен уңай якка үзгәртү белән генә шөгыльләнәләр, ә аның эчке кичерешләренә әллә ни игътибар бирмиләр. Баланың шатлык-борчуларын күрә белгәндә генә педагогика психотерапия белән бергә үрелә. Ягъни укытучыны Габдулланың бүген ни эшләгәне генә түгел, аның ни өчен кәефе шәп түгел икәнлеге дә кызыксындырырга тиеш.
Еш кына укытучылар авызыннан наркомания — медицина проблемасы, моның белән табиблар гына шөгыльләнә ала, дигән фикерләр ишетергә туры килә. Әйе, дәвалау — табиблар эше, ә менә профилактика — һәркемнеке. Ә моңа иң беренче чиратта укытучылар, тәрбиячеләр, ата-аналар, аннары — сәясәтчеләр, икътисадчылар, хокук саклаучылар, галимнәр, гомумән, бөтен халык җаваплы.
Укыту процессында алкоголизм һәм наркоманиягә каршы профилактик чараларны барлык уку предметларында да файдаланырга була. Иң мөһиме — теманы психологик яисә философик проблемалар (эчке кичерешләр, тормыш мәгънәсе, үлем, җәмгыятьтә үз-үзеңне тоту, тормыш кыйммәтләре һ.б.) белән бәйли белергә, алкоголь һәм наркотик кулланганда бу проблемаларны хәл итүнең ни дәрәҗәдә кыен икәнлеген төшендерергә кирәк. Мәсәлән, теге яки бу әсәрдә эчкече образы чагылып китә икән, моны бүгенге көн проблемасы белән бәйләп китәргә мөмкин. Музыка дәресендә музыканың исерткеч тәэсир итү үзенчәлегенә бәйләп тә бу теманы кузгатырга була. Күп кенә атаклы композиторлар спиртлы эчемлекләргә һәм наркотикларга бәйлелекләре аркасында харап булганнар, аларның күпме язылмаган әсәрләре калган — бу фаҗигане дә баланың аңына сеңдерү зыян итми. Математика дәресендә наркоманның бер елга күпме акча туздыруын, аның тагын ничә ел яшисе калганлынын исәпләтергә мөмкин. Химиядә нинди дә булса агулы матдә турында сөйләгәндә наркотикның да организмны нәкъ шуның шикелле үк таркатуы турында сөйләргә була. Ләкин мондый сөйләшүләрне тупас итеп, яисә артык еш кабатлап түгел, ә тема белән сак кына бәйли, яшертен рәвештә профилактика алып бара белергә кирәк. Балалар каршына басып: «Наркотик кулланмагыз, ул зарарлы», —дип әйткәнне берәү дә ишетмәячәк. Минем кайбер мәктәпләрдә балаларның үзләреннән көндәлекләренә классны чүпләмәскә, көнбагыш ярмаска, үзең белән тарак алып йөрергә һәм... наркотик кулланмаска дигән өндәмәләр яздырулары турында ишеткәнем бар. Ә бит арада наркотикның ни икәнлеген белмәгән балалар да була, моннан соң, киресенчә, кызыксынулары артачак кына. Төп темага читләтеп кагылганда гына балага тәэсир итү көче күбрәк була. Анда акрынлап беркайчан да наркотик кулланырга ярамый, дигән ышану формалаша. Дөрес, һәр балага индивидуаль якын килү кирәклеген педагог яхшы белә. Иҗади мөмкинчелекләре зур булган, юк кына нәрсәдән дә кәефе күтәрелә торган, әти-әнисе белән аңлашып, бер-бер-сен яратып яшәгән малай яки кызның наркоман булып китүе (әгәр ялган юл белән яки мәҗбүр итеп аны бу афәткә тартып кертмәсәләр) бик сирәк күренеш.
Дөрес, укучыларына тәэсир итә алу мөмкинлеге педагогның үз тормышында ул зарарлы гадәтләрнең нинди урын алып торуына да бәйле. Бу өлкәдә ул алдаша икән, балалар бу турыда бик тиз сизеп алачаклар, һәм эффектлы профилактикага юл шунда ук ябылачак.