شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى بويىچە 9-نۆۋەتلىك «ژۇرنال مۇكاپاتى»غا ئېرىشكەن ژۇرنال

2017 يانۋار
科学与生活
SCIENCE AND LIFE
1-سان

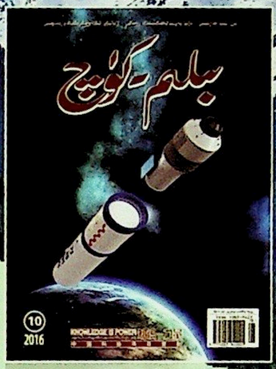
پەن ۋە تۇرمۇش

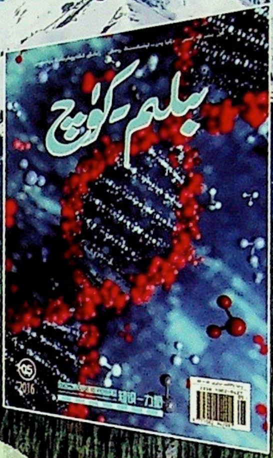
بىلىم تەشنالىرىنىڭ سىرداشى ● مەدەنىي تۇرمۇشنىڭ مەسلىھەتچىسى ● ئىلمىي ئىشلەپچىقىرىشنىڭ يېتەكچىسى

پوچتا ۋاكالەت نومۇرى: 87-58
ISSN 1004-0846
01 >
9 771004 084051

www.uyghurkitap.com

باي - قۇدرەتلىك دېموكراتىك مەدەنىي ئىناق بولۇش
ئەركىن باراۋەر ئادىل قانۇن بويىچە ئىدارە قىلىش
ۋەتەننى سۆيۈش كەسپىنى قەدىرلەش سەممىي بولۇش دوستانە ئۆتۈش





2017

يېڭى يىلىڭىزغا مۇبارەك بولسۇن !

壹月 قەھرىتان

一	二	三	四	五	六	日
						1 元旦
2 初五	3 初六	4 初七	5 小寒	6 初九	7 初十	8 十一
9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八
16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 大寒	21 廿四	22 廿五
23 廿六 / 30 初三	24 廿七 / 31 初四	25 廿八	26 廿九	27 除夕	28 春节	29 初二

贰月 ھۇت

一	二	三	四	五	六	日
		1 初五	2 初六	3 立春	4 初八	5 初九
6 初十	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 元宵节	12 十六
13 十七	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 雨水	19 廿三
20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 二月
27 初二	28 初三					

叁月 نەۋرۇز

一	二	三	四	五	六	日
		1 初四	2 初五	3 初六	4 初七	5 惊蛰
6 初九	7 初十	8 妇女节	9 十二	10 十三	11 十四	12 植树节
13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二
20 春分	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九
27 三十	28 三月	29 初二	30 初三	31 初四		

肆月 ئۇمد

一	二	三	四	五	六	日
					1 初五	2 初六
3 初七	4 清明	5 初九	6 初十	7 十一	8 十二	9 十三
10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	14 十八	15 十九	16 二十
17 廿一	18 廿二	19 廿三	20 谷雨	21 廿五	22 廿六	23 廿七
24 廿八	25 廿九	26 四月	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五

伍月 باھار

一	二	三	四	五	六	日
1 劳动节	2 初七	3 初八	4 青年节	5 立夏	6 十一	7 十二
8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 护士节	13 十八	14 十九
15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 小满
22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 三十	26 五月	27 初二	28 初三
29 初四	30 端午节	31 初六				

陆月 سەپەر

一	二	三	四	五	六	日
			1 儿童节	2 初八	3 初九	4 初十
5 芒种	6 十二	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六	11 十七
12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四
19 廿五	20 廿六	21 夏至	22 廿八	23 廿九	24 六月	25 初二
26 初三	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七		

柒月 تومۇز

一	二	三	四	五	六	日
					1 建党节	2 初九
3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 小暑	8 十五	9 十六
10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三
17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 大暑	23 闰六月
24 初二 / 31 初九	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七	30 初八

捌月 چىللە

一	二	三	四	五	六	日
	1 建军节	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四	6 十五
7 立秋	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十	22 七月	23 处暑	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六
28 七夕节	29 初八	30 初九	31 初十			

玖月 مىزان

一	二	三	四	五	六	日
				1 十一	2 十二	3 十三
4 十四	5 十五	6 十六	7 白露	8 十八	9 十九	10 教师节
11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七
18 廿八	19 廿九	20 八月	21 初二	22 初三	23 秋分	24 初五
25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	

拾月 ئوغۇز

一	二	三	四	五	六	日
						1 国庆节
2 十三	3 十四	4 中秋节	5 十六	6 十七	7 十八	8 寒露
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 九月	21 初二	22 初三
23 霜降 / 30 十一	24 初五 / 31 十二	25 初六	26 初七	27 初八	28 重阳节	29 初十

拾壹月 ئوغلاق

一	二	三	四	五	六	日
		1 十三	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七
6 十八	7 立冬	8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四
13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 十月	19 初二
20 初三	21 初四	22 小雪	23 初六	24 初七	25 初八	26 初九
27 初十	28 十一	29 十二	30 十三			

拾贰月 كۆنەك

一	二	三	四	五	六	日
				1 十四	2 十五	3 十六
4 十七	5 十八	6 十九	7 大雪	8 廿一	9 廿二	10 廿三
11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 三十
18 十一月	19 初二	20 初三	21 初四	22 冬至	23 初六	24 初七
25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三	31 十四

ئالاھىدە مەنزىرىلىك كوچىلار

پورتوگالىيەنىڭ ئاگۋدا بازىرىدا ھەر يىلى سەنئەت بايرىمى ئۆتكۈزۈلگەندە، بۇ يەردىكى «لەيلىمە كۈنلۈك كوچىسى» كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى ئالاھىدە جەلپ قىلىدۇ. بۇ قەدىمكى ياۋروپا بازىرىنىڭ كوچا ئاسمىنىدا لەيلەپ تۇرغان ھەرخىل رەڭدىكى كۈنلۈكلەر رەڭگارەڭ دۇنيانى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ چاغدا ئۆزىڭىزنى سىرلىق بىر ماكاندا تۇرۇۋاتقاندەك ھېس قىلىسىز.

ماراكەشتىكى چېفچاۋئېن بازىرى يەنە «كۆك رەڭلىك كوچا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ لىف تېغىدىكى كەڭرى كەتكەن تاغ جىلغىسىغا جايلاشقان. ئىسپانىيە ئۇسلۇبىدىكى قىزىل كاھىش قويۇلغان، سۇس كۆك رەڭدە سىرلانغان تاملارنى بويلاپ ماڭسىڭىز، خۇددى چۆچەكلەردىكى سىرلىق ماكانغا كىرىپ قالغاندەك تۇيغۇغا كېلىسىز.

كانارى تاقىم ئارىلى تېنېرىف ئارىلىدىكى لا ئوروتاۋا قەدىمكى شەھىرى ھەر يىلى 6 ـ ئايدا ئۆتكۈزىلىدىغان دىنىي بايرىمدا بارلىق كوچىلار ئەتىرگۈل ۋە قوغۇنگۈل ياپراقلىرى بىلەن ئورۇلىدۇ. بۇ ئالاھىدە «گىلەم» بىلەن پۈتكۈل شەھەر بەرق ئېچىلىپ تۇرغان گۈل ماكانىغا ئايلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يېڭى يىللىق سالام

ئەسسالامۇ ئەلەيكۇم تەڭرىتېغىنىڭ جەنۇبى ۋە شىمالىدىكى ئىخلاسمەن ئوقۇرمەنلەر ۋە مېھنەتكەش قەلەمكەشلەر، يېڭى يىلىڭلارغا مۇبارەك بولسۇن! تەھرىراتىمىزدىكى بارلىق ئىشچى - خىزمەتچىلەر يېڭى يىل مۇناسىۋىتى بىلەن ھەر قايسىڭلارغا ئالىي سالام يوللاش بىلەن بىرگە، تېنىڭلارغا سالامەتلىك، تۇرمۇشىڭلارغا بەخت ۋە خاتىرجەملىك تىلەيمىز.

ئۇتۇق - نەتىجە ۋە قىممەتلىك ساۋاق - يەكۇنلەر بىلەن تولغان كونا بىر يىلنى ئۇزىتىپ، ئۈمىد - ئارزۇ ۋە ئىشەنچكە تولغان يېڭى بىر يىلغا قەدەم قويماقتىمىز. ئىلىم - پەنگە تەشنا كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش مەقسىتىدە، ژۇرنىلىمىز يېڭى يىلدىن باشلاپ تېخىمۇ ئاممىباب ۋە جەلپ قىلارلىق سەھىپىلەر ئارقىلىق كەڭ مۇشتەرىلىرىمىز بىلەن يېڭىچە قىياپەتتە يۈز كۆرۈشمەكچى.

يېڭى بىر يىلغا قەدەم قويۇش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان مۇشۇ دەقىقىلەردە، تەھرىراتىمىزدىكى بارلىق مۇھەررىرلەر خىزمىتىمىزنى ھەردائىم قوللاپ، ژۇرنىلىمىزنى چىن دىلىدىن سۆيۈپ ئوقۇۋاتقان ئىخلاسمەن مۇشتەرىلىرىمىز ۋە سەرخىل ئەسەرلىرى بىلەن بىزنى تەمىن ئېتىۋاتقان مېھنەتكەش قەلەمكەشلىرىمىزنىڭ بۇندىن كېيىنمۇ بىزنى داۋاملىق قوللاپ - قۇۋۋەتلىشىنى، بىزدىن ھەرۋاقىت قىممەتلىك تەكلىپ - پىكىرلىرىنى ئايىماسلىقىنى چىن دىلىمىزدىن ئۈمىد قىلىمىز. ئىشىنىمىزكى، يېڭى بىر يىلدىكى ئۆزگىچە سەھىپىلىرىمىز ئەلۋەتتە سىلەرنىڭ قوللاپ - قۇۋۋەتلىشىڭلار، مەدەت ۋە ياردىمىڭلار بىلەن تېخىمۇ رەڭدارلىققا يۈزلىنىگۈسى......

«پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلى تەھرىر بۆلۈمى

مۇندەرىجە

مەدەنىيەت كارىدورى

01 ئۇيغۇرلاردا ئەنئەنىۋى ئەنجۈمچىلىك مەدەنىيىتى.....ئابدۇخېلىل مىرخېلىل

11 دولان ئۇيغۇرلىرىنىڭ تۇرالغۇ ئۆي سېلىش ئادەتلىرى توغرىسىدا...........
..........................تۇرغۇن مىجىت

14 ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى سوغۇق ئىچىملىك ئامبىرى — مۇزخانا...........
..........................مۇھەممەتجان ئىسمايىل پۇناقى

16 ئۇيغۇرلاردا «ئۆپكە - ھېسىپ قۇيۇش» مەدەنىيىتى.......... يۇسۇپ ئەھمىدى

18 قىزىلگۈل ۋە ئۇيغۇرلاردا قىزىلگۈل مەدەنىيىتى.... مۇھەممەتتۇرسۇن ھەسەن

ئىلمىي تۇرمۇش ئەتراپىمىزدا

23 جاھالەت دۇنياسىغا ئېتىلغان ئوق — پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئەسەرلىرى..
..........................ئەركىن ئەمەت

26 تۇرمۇشتىكى ئالاھىدە زىيانلىق پۇراقلاردىن يىراق تۇرۇڭ...ساتتار غوپۇر(ت)

28 بىر كۆرۈپ ئاشىق بولۇپ قېلىشنىڭ سىرى............ئەكبەر مۇھەممەت(ت)

يېزا ئىگىلىك تورى

30 شىنجاڭدا كۆپ ئۆستۈرۈلىدىغان بىر يىللىق سامان غوللۇق زىننەت گۈل-
لىرى..........................قۇربانجان نىزامىدىن

2017 - يىل، يانۋار

(قوش ئايلىق ژۇرنال)

1984 - يىلى نەشر قىلىندى

ھەر تاق ئاينىڭ 1 - كۈنى نەشردىن چىقىدۇ

(ئومۇمىي 152 - سان)

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق پەننى
ئومۇملاشتۇرۇش ژۇرناللىرى نەشرىياتى

تەھرىر ھەيئەتلىرى

مۇدىر: لى چۈنياڭ

مۇئاۋىن مۇدىر:

تاۋپېڭ ئابدۇغېنى ئىگەمبەردى چالقار قىزىر
شيې گوجېڭ مى نىڭ ئىمىنجان زارى
ئەي چۈنگىن بەي شاۋخۇڭ

ھەيئەت ئەزالىرى:

ۋەن شياڭگۈي دىلشات مەتروزى
تاشقىن جاپپار ليۇ يىڭ جەن چياڭ
شيې شۈيەن جۈرئەت ھەببۇل لوجيەن يې

نەشرىيات باشلىقى، باش مۇھەررىر:

دىلشات مەتروزى
(كاندىدات ئالىي مۇھەررىر)

مۇئاۋىن نەشرىيات باشلىقى،
مۇئاۋىن باش مۇھەررىر:

جۈرئەت ھەببۇل
(كاندىدات ئالىي مۇھەررىر)
لوجيەن يې

تەھرىر بۆلۈم مۇدىرى:

مۇيەسسەر ئابدۇللا

نۆۋەتچى مۇھەررىر:

مەھفۇزە ئەخمەت

كوررېكتور:

ئاسىيە ھۇسىين

نازارەت قىلىش تېلېفونى:

0991-6386550

تەھرىر بۆلۈمىنىڭ تېلېفونى:

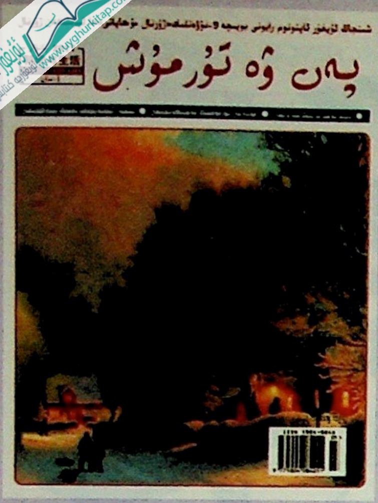
0991-6386546

ئېلان-تارقىتىش مۇلازىمەت تېلېفونى:

0991-6386551

خەت ساندۇقى :

Turmush@163.com



مۇقاۋىنىڭ بىرىنچى بېتىدە :
قىش كارتىنىلىرى
باشقۇرغۇچى :
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق
پەن-تېخنىكا جەمئىيىتى
نەشر قىلغۇچى :
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق پەننى
ئومۇملاشتۇرۇش ژۇرناللىرى نەشرىياتى
تۈزگۈچى :
«پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلى
تەھرىر بۆلۈمى
پوچتا نومۇرى :
830054
ئادرېسى :
ئۈرۈمچى شەھىرى تېببىي ئۇنىۋېرسىتېت
يولى 686-قورۇ
(پەن-تېخنىكا سارىيى ئىچىدە)
تەھرىرلەپ تەييارلىغۇچى :
«قوشنا» ژۇرنىلى
باسقۇچى :
شىنخۇا باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى :
ئۈرۈمچى شەھەرلىك پوچتا ئىدارىسى
مۇشتەرى قوبۇل قىلغۇچى :
مەملىكەتنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى
پوچتا تارماقلىرى
مەملىكەت بويىچە بىرلىككە كەلگەن قەرەللىك
نەشر بۇيۇملىرى نومۇرى :
CN65 - 1086/Z
خەلقئارا ئۆلچەمدىكى قەرەللىك نەشر
بۇيۇملىرى نومۇرى :
ISSN1004 - 0846
ئېلان تىجارەت گۇۋاھنامە نومۇرى :
6501004000010
پوچتا ۋاكالەت نومۇرى :
58 — 87
باھاسى : 9.00 يۈەن

تۇرمۇشىڭىزغا مەسلىھەت

32 ئېكران سىيرىلۋاتقان جۇڭگولۇقلار ۋە گېزىت كۆرۈۋاتقان ياۋروپالىقلار........ ئابدۇغوپۇر راخمان(ت)
33 توكنى تېجەپ ئېنېرگىيە سەرپىياتىنى ئازايتايلى............دىلنۇر ئېزىز(ت)
35 نىشاندىن ئاداشماڭ.............ئابدۇرەھمجان يۇسۇپ ئۇمىد

ئاتا - ئانىلار سەمىگە

38 بىر ياش ئەتراپىدىكى بالىلارغا ئالدى بىلەن تاماق بېرىش توغرىمۇ ياكى سۈت ئىچكۈزۈشمۇ..........راھىلە ئابدۇللا

ساغلاملىق ساۋاتلىرى

39 تاماكىنىڭ بايانى.......... دۆلەت ئاقنىياز
45 دورا ئىچكەندە قانچىلىك سۇ ئىچىش كېرەكلىكىنى بىلەمسىز.......... مېھراي ياسىن(ت)
47 ئۆسمۈرلۈك ياغلىرىنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.........رىزۋانەم نامەت(ت)
49 ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار سالامەتلىكىنى قايسى جەھەتلەردىن تەكشۈرتۈشى كېرەك..........ساتتار غوپۇر(ت)

تەرمىلەر

51 ئۇنتۇلغان بەخت.......... روزىمۇھەممەت تۇردى ئارتۇچ
53 بىزدىكى كىتابلار، كىتابخانلار ۋە ئوقۇرمەنلەر............ ئادىلە ئابدۇللا
55 خۇالوگېڭنىڭ مېھمان چاقىرىشى.......... قۇربانجان يۇسۇپ(ت)
57 تۇرمۇش سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە ئائىت ئۈچ يازما...........تۇرسۇنمۇھەممەت توختى
70 «بەخت يولى» دىكى بەخت مەنزىلى.......... ئابلەت ئابلىكىم

ئۇنىڭدىن - بۇنىڭدىن

74 سۇنى قانداق ئىچسە سالامەتلىككە پايدىلىق.......... پولات ئامانيار(ت)
75 تەبىئىي ۋە سۈنئىي تېرىدىن ئىشلەنگەن كىيىم - كېچەكلەرنى تازىلاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى.......... ئابلەت مەھەممەت
76 چىش — يېمەكلىكلەرنى ئەزگۈچى ئەزا.......... دىلنۇر ئېزىز(ت)

ئۇيغۇرلاردا ئەنئەنىۋى ئەنجۇمچىلىك مەدەنىيىتى

ئابدۇخېلىل مىرخېلىل
(توققۇزتارا ناھىيە دۆڭمەھەللە بازىرى مويۇنگۈزەر مەكتەپ)

ئۇيغۇرلاردا ئات، ئېگەر ۋە ھارۋا جابدۇقلىرىنى ياساش، بېزەپ كۆركەملەشتۈرۈش ئىشى ياكى كەسپى ئەنجۇمچىلىك دەپ ئاتىلىدۇ. ئەنجۇمچىلىك ئۇيغۇرلاردا ئۇزۇن تارىختا، كەڭ دائىرىلىك سەنئەت تۇسىگە، مۇكەممەل ۋە تەرتىپلىك ئىش ھالقىلىرىغا ئىگە بولغان سەرراچلىق مەدەنىيىتى ئىچىدىكى يەنە بىر خىل قول ھۇنەر - سەنئىتى ھېسابلىنىدۇ.

ئەنجۇمچىلىكتىن ئىبارەت قول ھۇنەر - سەنئىتىنىڭ ئۆزىگە خاس سايمان - جابدۇق ۋە بېزەك ماتېرىياللىرى بولۇپ، سايمان - جابدۇقلىرىدىن ئامبۇر، كەسمە ئامبۇر، گۈل قايچىسى، سەندەل، تىرناق سەندەل، كۆپتۈرمە سەندەل، باغ سەندەل، سۇمبە، بولقا، قەلەم، ئويما قەلەم، سىزىق قەلەم، تۈز قەلەم، گۈل قەلەم، ئاي قەلەم، يۇلتۇز قەلەم، غىچ قەلەم، چېچەك قەلەمنى، بېزەك ماتېرىياللىرىدىن ئەنجۇمە، تاقىلىق، تارالغا، ناپىرما، كۆپتۈرمە ئەنجۇمە، ئالقانلىق، بالچۇق، سالپۇنچاق قاتارلىقلارنى كۆرسىتىشكە بولىدۇ.

ئامبۇر — مېتاللارنى قىسىش، خاتا قېقىلغان مىخلارنى سۇغۇرۇپ چىقىرىش، سۇندۇرۇش، ئېگىش ۋە ئاجرىتىش قاتارلىق ئىشلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ئەسۋاب بولۇپ، ئەنجۇمچىلىك قول ھۇنەر - سەنئىتىدە ئىشلىتىلىدىغان ئامبۇر كىچىك پاقا باش ئامبۇر بىلەن كىچىك قوش تۇمشۇق ئامبۇردىن ئىبارەت.

پاقا باش ئامبۇر — ئامبۇرنىڭ قىسىش قىسمى پاقا بېشىغا ئوخشاش شەكىلدە ياسالغان ئامبۇر تۈرىنى كۆرسىتىدۇ.

قوش تۇمشۇق ئامبۇر — ئامبۇرنىڭ قىسىش قىسمى قوش تۇمشۇقى شەكلىدە ياسالغان ئامبۇر تۈرىنى كۆرسىتىدۇ.

كەسمە ئامبۇر — ئەنجۇمە ماتېرىياللىرىنى كېسىپ توغرىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان پاقا باش ئامبۇر نۇسخىسىدىكى مۇئەييەن كېسىش تىغى چە-

قىرىلىپ ياسالغان ئامبۇر تۈرىنى كۆرسىتىدۇ.

گۈل قايچىسى — ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىنى كېسىپ تۈرلۈك گۈل شەكىللىرىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان تىغلىرى قىسقا، تۇتقۇچى يۇمىلاق شەكىلگە مايىل قىلىپ ياسالغان قايچىدىن ئىبارەت.

سەندەل — زەرگەر، تۆمۈرچى ۋە مىسكەرلەرنىڭ ئالتۇن، تۆمۈر ۋە مىس قاتارلىق مېتاللارنى ئۈستىگە قويۇپ، بولقا ياكى بازغان بىلەن ئۇرۇپ، تۈرلۈك زىبۇ - زىننەت ۋە تۇرمۇش، ئىشلەپچىقىرىش بۇيۇملىرىنى ياسايدىغان قۇيما سايماندىن ئىبارەت بولۇپ، ئىشلىتىلىش ئەھۋالىغا قاراپ مىخ سەندەل (دوكپايە)، كەتمەن سەندەل دەپ ئىككى تۈرگە؛ ياسىلىش شەكلىگە قاراپ سولداتچە سەندەل، كۆپتۈرمە سەندەل دەپ ئىككى تۈرگە؛ ياسالغان ماتېرىيالىغا قاراپ تۆمۈر سەندەل، چويۈن سەندەل دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ. ئۇيغۇر ئەنجۈمىچىلىك قول ھۈنەر - سەنئىتىدە ئىشلىتىلىدىغان سەندەللەر ئاساسەن تىرناق سەندەل، كۆپتۈرمە سەندەل ۋە باغ سەندەلدىن ئىبارەت.

تىرناق سەندەل — شەكلى تىرناققا ئوخشاپ كېتىدىغان، ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىنىڭ نازۇك ئىش ھالقىلىرىنى تەلەپكە لايىق كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان كىچىك سەندەلنى كۆرسىتىدۇ.

كۆپتۈرمە سەندەل — ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىنىڭ ھەرقايسى بۆلەكلىرىدىن ئىش بۇيرۇتمىلىرى بويىچە كۆپتۈرمە شەكىل چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سەندەل تۈرىدىن ئىبارەت.

باغ سەندەل — ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىنىڭ ئۆز ئارا تۇتۇشىدىغان ئورۇنلىرىدىكى باغلىرىنى ياساش ۋە ھەرقايسى بۆلەكلەرنىڭ تۇتۇشۇش ئورۇنلىرىنى سىپتا تۇتاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سەندەل تۈرىدىن ئىبارەت.

سۇمبە — تۆمۈر، تاش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قاتتىق نەرسىلەرنى تېشىش، بەلگە سېلىش قاتارلىق ئىشلار ئۈچۈن تۆمۈرگە قارىغاندا چىدامچانلىقى كۈچلۈك بولغان مەخسۇس پولاتتىن يۇقىرى تېخنىكا بىلەن سۇغىرىش ۋە قاتتىقلاشتۇرۇش ئارقىلىق تەركىبىنى تەڭشەپ، خۇسۇسىيىتىنى ئوتقا، چىرىتىشكە ۋە سۇركىلىشكە چىداملىق قىلىپ ياسالغان جابدۇق تۈرىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئەنجۈمىچىلىكتە ئىشلىتىلىدىغان سۇمبىلەر ئادەتتىكى سۇمبىلەرگە قارىغاندا كىچىك ۋە سىپتا بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە.

پور سۇمبە — ئۇچى كاۋاك سۇمبىنى كۆرسىتىدۇ.

بولقا — مىخ قېقىش، سۇمبە ئۈستىدىن ئۇرۇش، تۆمۈر ماتېرىياللىرىنىڭ ئۈستىنى تەكشىلەش، سوزۇش ۋە ئېگىشكە ئوخشاش ئىشلاردا ئىشلىتىلىدىغان كەسپ جابدۇقلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ياسالغان ماتېرىيالىغا قاراپ، ياغاچ بولقا، پولات بولقا، تۆمۈر بولغا، چويۈن بولقا، مىس بولقا دېگەن تۈرلەرگە؛ ياسىلىش شەكلىگە قاراپ، تاق باشلىق بولقا، جۈپ باشلىق بولقا، قوش باشلىق بولقا، تۈز باشلىق بولقا، كۆپتۈرمە باشلىق بولقا، تۈز ۋە ئاچا باشلىق بولقا، توم بولقا، ئۇزۇن باشلىق بولقا، قىسقا باشلىق بولقا دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇيغۇر ئەنجۈمىچىلىك قول ھۈنەر - سەنئىتىدە تولاراق ئىشلىتىلىدىغان بولقا تۈرى بولسا تاق باشلىق كۆپتۈرمە بولقىدىن ئىبارەت.

قەلەم — تۆمۈر، تاش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قاتتىق نەرسىلەرنى ئويۇش، كېسىش، تەكشىلەش ۋە نەقىش چىقىرىش قاتارلىق ئىشلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان تۆمۈرگە قارىغاندا چىدامچانلىقى كۈچلۈك بولغان، مەخسۇس پولاتتىن يۇقىرى تېخنىكا بىلەن سۇغىرىش، يىسسىلاش ئارقىلىق تەركىبىنى تەڭشەپ، خۇسۇسىيىتىنى ئوتقا، چىرىتىشكە ۋە سۇركىلىشكە چىداملىق قىلىپ ياسالغان كەسپ جابدۇقى بولۇپ، ئۇيغۇر ئەنجۈمىچىلىك قول ھۈنەر - سەنئىتىدە ئىشلىتىلىدىغان قەلەملەر ئويما قەلەم، سىزىق قەلەم، تۈز قەلەم، گۈل قەلەم، ئاي قەلەم، يۇلتۇز قەلەم، غىچ قەلەم، چېچەك قەلەم قاتارلىقلار-

دىن ئىبارەت.

ئويما قەلەم —— ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىدىن ئويما نەقىش چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قەلەم تۈرىدىن ئىبارەت.

سىزىق قەلەم —— ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىغا ئۇششاق سىزىق ۋە نەقىشلەرنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قەلەم تۈرىدىن ئىبارەت.

تۈز قەلەم —— ھېچقانداق نەقىش چىقىرىش رولى بولمىغان، پەقەت ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىنى تۈزلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قەلەم تۈرىدىن ئىبارەت.

گۈل قەلەم —— ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىغا تۈرلۈك گۈل نەقىشلىرىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قەلەم تۈرىدىن ئىبارەت.

ئاي قەلەم —— ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىغا ھىلال ئاي نەقىشىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قەلەم تۈرىدىن ئىبارەت.

يۇلتۇز قەلەم —— ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىغا چاقناپ تۇرغان يۇلتۇزنىڭ نەقىشىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قەلەم تۈرىدىن ئىبارەت.

غىنچ قەلەم —— ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىغا غىنچ يەنى بوپ شەكىللىك نەقىش چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قەلەم تۈرىدىن ئىبارەت.

چېچەك قەلەم —— ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىغا تۈرلۈك شەكىلدىكى چېچەكلەرنىڭ نەقىشىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قەلەم تۈرىدىن ئىبارەت.

خەلقىمىز ئەنجۈمىچىلىك قول ھۈنەر - سەنئىتىدە ئىشلىتىلىدىغان سايمان - جابدۇقلارنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈش بىلەن بىرگە يەنە، تۆۋەندىكىدەك بىرقاتار ئەنجۈمە ماتېرىياللىرىنىمۇ ۋۇجۇدقا كەلتۈرگەن.

ئەنجۈمە —— ئات جابدۇقلىرىنىڭ تۇتقۇشۇش ئورۇنلىرىنى تۇتاشتۇرۇش ئۈچۈن ياسالغان موچەن شەكىللىك بېزەكنى كۆرسىتىدۇ.

تاقىلىق —— باستۇرما تارتمىنىڭ ئېگەرگە سېلىنغان كۆرپە ۋە خورجۇنلارنى تاڭىدىغان دەۋر تاسمىسىنى جىرىم ۋە تارتمىغا تۇتاشتۇرۇش شۇنداقلا كۆرپە باستۇرغۇچنىڭ تاسما تىلىكچىلىرىنى بىر - بىرگە تۇتاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ئىلمەك شەكىللىك ئەنجۈمە بېزەكتىن ئىبارەت.

تارالغا —— يەنە بىر ئاتىلىشى تۇقا بولۇپ، ئات ۋە ھارۋىلارنىڭ جابدۇق تاسمىلىرىنىڭ بىر ئۈچىنى ئۆتكۈزۈپ، زۆرۈر تېپىلغان ئورۇندا توختىتىش رولىغا ئىگە تىللىق، يۇمىلاق ياكى تۆت بۇرجەك ھالقا شەكىللىك ئەنجۈمە بېزەكتىن ئىبارەت.

ناپىرما —— نوختا ۋە يۈگەننىڭ تۇمشۇقلۇق قىسمى، قوشقۇن، كەمەلدۇرۇكلەرنىڭ باغلىق ۋە قوشما ئارىلىقلىرىغا زىننەت ئۈچۈن قېقىلىدىغان، دۈگىلەك ياپىلاق شەكىللىك مىس يارماق چوڭلۇقىدىكى ئەنجۈمە بېزەكتىن ئىبارەت.

كۆپتۈرمە ئەنجۈمە —— كەمەلدۇرۇك ۋە قوشقۇن قاتارلىقلارنىڭ قوشمىسىغا زىننەت ئۈچۈن قويۇلىدىغان سىرتىغا كۆپتۈرۈلۈپ ياسالغان دۈگىلەك شەكىللىك مىس يارماق چوڭلۇقىدىكى ئەنجۈمە بېزەكتىن ئىبارەت.

ئالقانلىق —— باستۇرما تارتمىنىڭ دەۋر تاسمىسىنى جىرىم ۋە تارتمىغا تۇتاشتۇرۇش شۇنداقلا كۆرپە باسقۇچنىڭ تاسما تىلىكچىلىرىنى بىر - بىرگە تۇتاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان، تۆت تەرىپىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىن كىچىك چاسا تۆشۈكچىلەر ئېچىلىپ ياسىلىدىغان ئالقان شەكىللىك ئەنجۈمە بېزەكتىن ئىبارەت.

بالچۇق —— نوختا ۋە يۈگەننىڭ تۇمشۇقلۇق قىسمى، قوشقۇن، كەمەلدۇرۇكلەرنىڭ باغلىق ۋە قوشما ئارىلىقلىرىغا زىننەت ئۈچۈن قېقىلىدىغان، ناپىرمىنى گەۋدىلەندۈرۈش ئۈچۈن ناپىرپا تېگىگە زاپاس قويۇلىدىغان، ئىككى بېشى ياي شەكىلدە قىتىلىنىپ سىلىقلاشتۇرۇلغان ئەنجۈمە بېزەكنى كۆرسىتىدۇ.

سالپۇنچاق —— كۆپىنچە كەمەلدۇرۇك قوشمىسى ۋە قوشقۇن قوشمىلىرىنىڭ ئىككى يېنىغا ئىككى ياكى ئۈچ تالدىن كۆرۈنۈش ئۈچۈن ئېسىپ قويۇلۇپ، ئات جابدۇقلىرىنىڭ كۆركەملىكىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قاپاق نەشپۈت شەكلىدىكى ئەنجۈمە بېزەكتىن ئىبارەت.

قوڭغۇراق —— سىلكىنگەندە ئىچىدىكى تىلى يازلىرىغا تېگىپ ئاۋاز چىقىرىدىغان، مىس ۋە تۈچتىن بەلگىلىك قانۇنىيەت بويىچە ھەرخىل شەكىلدە قۇيۇلۇپ ياسىلىدىغان مېتال بۇيۇمدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ بوم قوڭغۇراق ۋە زىل قوڭغۇراق دېگەن تۈرلىرى بار. زىل قوڭغۇراقلار خادىك، پوۋىسكا، پىرىشكا قاتارلىق ھارۋىلارغا قېتىلغان ئاتلارنىڭ بويۇن ۋە لەندازىلىرىغا ئېسىلىدۇ. بوم قوڭغۇراق تۆت ئاتلىق ياكى ئىككى ئاتلىق ھارۋىلارنىڭ لەندازا ئۈستىگە ئېسىلىدۇ. زىل قوڭغۇراقنىڭ شاپتۇل ئۈچكىسى چوڭلۇقىدىكىلىرى بولۇپ، تولاراق بۆشۈك پوزىسى، قوشنىڭ پۇت چاتمىسىغا، يېڭى تۇغۇلغان قوزا، ئوغلاقلارنىڭ بويۇنلىرىغا ئېسىپ قويۇش ئادەتلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. قوڭغۇراق ئاساسەن مىس ۋە مىس ئارىلاشقان تۆمۈر، ئاليۇمىن قاتارلىق مەدەنلەردىن ياسىلىدۇ. مىستىن ياسالغان قوڭغۇراقلارنىڭ ئاۋازى يۇقىرى، جاراڭلىق بولىدۇ. باشقا مەدەنلەردىن ياسالغان قوڭغۇراقلارنىڭ ئاۋازى تۆۋەن بولىدۇ. قوڭغۇراق شەكلىگە قاراپ قوش بوغۇملۇق قوڭغۇراق، تاق بوغۇملۇق قوڭغۇراق، قۇببە شەكىللىك قوڭغۇراق، سىلىندىر شەكىللىك قوڭغۇراق، كونۇس شەكىللىك قوڭغۇراق، يۇمىلاق قوڭغۇراق، گۈللۈك قوڭغۇراق دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. ئىشلىتىلىشىگە قاراپ شىرىڭ قوڭغۇراق، چىلدىڭ قوڭغۇراق، سولۇڭ قوڭغۇراق، يوغان قوڭغۇراق دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. دېمەك قوڭغۇراقلار ئىشلىتىلىش ئورنىغا قاراپ چوڭ - كىچىك ياسىلىدۇ.

قوشما بوغۇملۇق قوڭغۇراق، تاق بوغۇملۇق قوڭغۇراقلار توخۇ ياكى غاز تۇخۇمىچىلىك كېلىدۇ. ئادەتتە دۈمبىلىك ئۈستىگە چاتقۇ ئىلمەك بىلەن ئېسىپ قويۇلىدۇ. ئاۋازى يۇقىرى جاراڭلىق كېلىدۇ. شىرىڭ، سولۇڭ، چىلدىڭ قوڭغۇراقلارنىڭ چوڭلۇقى كەپتەر تۇخۇمىدەك كېلىدۇ. بۇ خىل قوڭغۇراقلار نوختا، لىڭگىڭچاق قاتارلىق ھارۋا جابدۇقلىرىنىڭ مۇۋاپىق ئورۇنلىرىغا چاتما ئىلمەك ئارقىلىق ئېسىلىدۇ. سانى ئاز - كۆپ بولىدۇ. قۇببە شەكىللىك قوڭغۇراق، سىلىندىر شەكىللىك قوڭغۇراق، كونۇس شەكىللىك قوڭغۇراقلار كۆپرەك ئات، تۆگە، ئېشەك، ئۆچكە قاتارلىقلارنىڭ بوينىغا، ھارۋىنىڭ ئاستىغا ئېسىلىدۇ. ھايۋان بوينىغا ئېسىلىدىغانلىرى كىچىكرەك، ھارۋا تېگىگە ئېسىلىدىغانلىرى چوڭ بولىدۇ. ھارۋا تېگىگە ئېسىلىدىغان قوڭغۇراقلارنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئادەتتە 10 - 30 سانتىمېتىر ئەتراپىدا، دىيامېتىرى 5 - 10 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولۇپ، بوم، يۇقىرى ئاۋاز چىقىرىدۇ. كارۋان تۆپى ۋە ئېشەكچىلەر كۆپرەك ئىشلىتىدۇ. بۇ خىل قوڭغۇراقلارنىڭ ئاۋاز ئۈنۈمىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، ئۈستى تەرىپىنىڭ مەركىزىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ، ئۇزۇن تاياقچىسىمان تۆمۈر دېگەندەك مېتاللار ئېسىپ قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قوڭغۇراق چايقىلىشى ھامان ئاۋاز چىقىرىدۇ. يۇمىلاق، كىچىك قوڭغۇراقلىرىنىڭ ئۈنۈمىگە كاپالەتلىك قىلىش شۇنداقلا ئۇيغۇر چالغۇلىرىنىڭ ئاۋازىنىڭ ياڭراق بولۇشى ئۈچۈن ئوخشاش بولمىغان سوزۇنچاق تۆشۈكچىلەر قويۇلغانغا ئوخشاش، قوڭغۇراقنىڭ ئاستى تەرىپىگە يېرىم چەمبەر شەكلىگە ئوخشاش كەڭلىكى 0.5 سانتىمېتىر تۆشۈكچە قويۇلىدۇ. قوڭغۇراق ئىچىگە بىر ياكى ئىككى تال تاشسىمان مېتال سېلىپ قويۇلىدۇ. قوڭغۇراق ھەرىكەت ھالىتىگە ئۆتكەندە قوڭغۇراق تاشلىرى چايقىلىپ، ئاۋاز چىقىرىدۇ. قوڭغۇراق ھارۋا جابدۇقلىرى بېزىكى ئىچىدىكى ئۆزگىچە بىر تۈر بولۇپ، ئۇنى نوقۇل ھارۋا جابدۇقى ياكى بېزىكى دېيىشكە بولمايدۇ. قوڭغۇراقنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئاۋازى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتارلىق تەرەپلەردىن نۇرغۇن ئۆزگىچە مەزمۇنلار چىقىپ تۇرىدۇ. يەنى خەلقىمىز ياشىغان قەدىمكى زېمىنلارنىڭ جۇغراپىيەلىك ئالاھىدىلىكى، ناخشا - مۇزىكىغا ھېرىسمەن خاراكتېرى، سودا - سېتىق، كۆچۈش ئىشلىرى، قىزىقىش - ھەۋەسلىرى، روھىي مەردانىلىقى قاتارلىق تەرەپلەردىكى پىسخىك ئالاھىدىلىكى، بىخەتەرلىك تۇيغۇسى، خەتەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش جەھەتلەردىكى تەدبىرلىرى قاتارلىق كۆپ تەرەپلىمە مەزمۇنلار قوڭغۇراقتىن ئىبارەت بۇ ئالاھىدە ھارۋا، ئات - ئۇلاغ بېزىكىگە مۇجەسسەملەنگەن.

پۆپۈك — ئات ۋە هارۋا جابدۇقلىرىنى بېزەش ئۈچۈن قادىلىدىغان رەڭدار بېزەك بولۇپ، ئات ۋە هارۋىنىڭ ئومۇمىي هەرىكىتى بىلەن قىلچە مۇناسىۋىتى بولمىغان ئىككىلەمچى جابدۇق هېسابلانسىمۇ، ئات ۋە هارۋا جابدۇقلىرىنىڭ كۆركەملىكىنى ئاشۇرۇشتا كەم بولسا بولمايدۇ. مەلۇمكى، تارىخىمىزدا پۆپۈك ناهايىتى مۇهىم رول ئوينىغان بولۇپ، خان- خانىش، شاهزادە- مەلىكە، بەگ- تۆرىلەرنىڭ تاجى، باش كىيىملىرىدە، مىنگەن ئات ۋە هەيدىگەن هارۋىلىرىنىڭ جابدۇقلىرىدا شۇنداقلا ئارتىس- سەنئەتكارلارنىڭ كىيىملىرىدە پۆپۈك ئالاهىدە كۆزگە تاشلىنىپ تۇرىدۇ. بۈگۈنكى كۈندىمۇ سەهنە- ئېكرانلاردا ئارتىسلىرىمىزنىڭ ئومۇمىي كىيىنىشىدە پۆپۈك مۇهىم بىر تەركىبىي قىسىم هېسابلىنىپ كەلمەكتە. بۇنىڭدىن كۆرۈشكە بولىدۇكى، پۆپۈك گەرچە ئاددىي بولسىمۇ، پۆپۈكنىڭ بېزەش ۋە كۆركەملەشتۈرۈش جەهەتتىكى ئالاهىدىلىكى خەلقىمىزنىڭ گۈزەللىكنى سۆيۈش ئېڭىنى نامايەن قىلىپ بېرىدۇ. پۆپۈك شەكىل جەهەتتىن تەپكۈچ شەكىللىك پۆپۈك ۋە جالا شەكىللىك پۆپۈك دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ. تەپكۈچ شەكىللىك پۆپۈك هارۋا جابدۇقلىرى بولغان بوغا، ئىنگىلچاق، دۈمبىلىك، شاڭتۇ ئاتلارنىڭ يۈگەن- نوختا، بوغا، دۈمبىلىكلىرىگە قادىلىدۇ. جالا شەكىللىك پۆپۈك بولسا مەخسۇس ئىچ ئاتلارنىڭ يۈگەن- نوختىلىرىنىڭ چېكىلىك قىسمىغا، هارۋا قامچىسىنىڭ قامچا بېغى يېنىغا ئېسىلىدۇ. پۆپۈكنىڭ ئاساسلىق ماتېرىيالى ئات يايلى، قۇيرۇق قىلى، ئۆچكە چۈپۈرى ۋە پاختا يىپى بولۇپ، هەرخىل رەڭلەردە بويىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تۆۋەندە نامى ئۇنتۇلۇشقا يۈزلەنگەن ئات، ئېگەر، هارۋا ۋە تۆگە جابدۇقلىرى هەم شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك مەزمۇنلارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

گىجىم — يەنە بىر ئاتىلىشى كىچىم بولۇپ، ئورۇش مەزگىللىرىدە ئاتقا ئوق تېگىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئاتقا كىيدۈرۈلىدىغانغا مەخسۇس تەييارلانغان يوپۇقنى كۆرسىتىدۇ.

گۈلمە — يەنە بىر ئاتىلىشى جەزلىك بولۇپ، ئېگەر قاپتىلىنىڭ ئاستىغا سالىدىغان كۆلىمى قاپتالدىن سەل چوڭراق كىگىز توقۇمنى كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇرلاردا «ئات ئۈستىنى ئاسرىغان، ئىشكىلىك بىلەن گۈلمە. سەن مېنى يايرىم دېسەڭ، مەندىن باشقىغا كۆلمە» دېگەن قوشاق بار.

باستۇرۇق — ئېگەر- توقۇم، ئۈچۈلۈقنىڭ ئۈستىدىن تارتىلغان تاسما ياكى توقۇلغان كاشا بەلباغتىن ئىبارەت.

قاش — ئېگەرنىڭ ئادەمنىڭ ئالدى تەرىپىگە توغرا كېلىدىغان يايسىمان قىسمىنى كۆرسىتىدۇ.

قوڭقا — ئېگەرنىڭ ئادەم ئولتۇرىدىغان ئويمان جايىنى كۆرسىتىدۇ.

دەۋر — ئاتنىڭ ئۈستىگە يېپىلىدىغان بېزەكلىك يىپەك ياكى يۇڭ يوپۇقتىن ئىبارەت.

دەۋر تاسمىسى — ئېگەرگە سېلىنغان كۆرپە ۋە خۇرجۇنلارنى تاڭىدىغان تاسمىدىن ئىبارەت.

پۇشتاڭ — ئات توقۇغاندا كۆرپىنىڭ ئۈستىدىن تارتىدىغان تۆشلۈكتىن ئىبارەت.

چۇشەك — يەنە بىر ئاتىلىشى چېدەر بولۇپ، ئات، ئېشەك قاتارلىق ئۇلاغلارنىڭ ئايىغىنى چېتىپ قويۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مۇئەييەن كەڭلىك ۋە ئۇزۇنلۇقتىكى سايماندىن ئىبارەت. ئۇيغۇرلاردا «خىزمىتى چىققان بولسا، كېلەر ئىدى بىز ياققا. شەيتان دېگەن بىۋاپا، ئەجەپ سالدى بۇ ئوتقا. ساياقلىق قىلما يارىم، چۇشەك سالاي پۇتۇڭغا» دېگەن قوشاق بار.

تاسما چېدەر — ئات- ئۇلاغلارنى چۇشەپ قويىدىغان تاسمىدىن ئىبارەت.

هالقىلىق چېدەر — هالقىغا بېكىتىلگەن چېدەرنى كۆرسىتىدۇ.

يوپۇق — ئاتلارنى سوغۇقتىن مۇداپىئە قىلىش ئۈچۈن ئۇچىسىغا يېپىپ قويۇلىدىغان يېپىنچىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇرلاردا «ئاتلارنى توقۇپ قويدۇق، يوپۇق يېپىمىز ئەمدى. ياخشى ياردىن ئايرىلدۇق، يالغۇز ياتىمىز ئەمدى» دېگەن قوشاق كەڭ تارقالغان.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇزۇنيان — يوگەننىڭ ئېغىزدۇرۇقتىن تەڭ يۇقىرىغا چىقىپ، سول ئىگەك بىلەن قولاق تۈۋىدىن ئاشۇرۇپ ئورنىتىلغان قىسمىنى كۆرسىتىدۇ.

قىسقىيان — يوگەننىڭ ئېغىزدۇرۇقتىن ئات ئېڭىكىنىڭ ئوڭ تەرىپىنى بويلاپ تارتىلغان قىسمىنى كۆرسىتىدۇ.

تاماقباغ — يوگەن ۋە نوختىلارنىڭ تاماق بويلاپ باغلانغان بېغىدىن ئىبارەت.

چىشلىق — باشقۇرۇشقا كۆنمىگەن ئاتنىڭ چىشى ئۈستىگە تارتىپ قويۇلىدىغان قوشۇمچە بوغقۇچ، سىم ياكى تانا يىپتىن ئىبارەت.

ئېغىزدۇرۇق — يوگەننىڭ ئات ئېغىزىغا سېلىنىدىغان ياي شەكىللىك، ئىككى پارچە تۆمۈر چوكىسى بىر - بىرىگە ھالقىلىنىپ تۇتاشتۇرۇلۇپ ئېغىزدۇرۇق ھالقىسىغا ئىلىنىپ تەييارلىنىدىغان بۆلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

چۇلۇك — يولغۇن، ئۆرۈك ياغىچى ياكى تۆمۈردىن بىر تەرىپى توم قالپاقلىق، يەنە بىر تەرىپى ئىنچىكە قىلىنىپ، ئىنچىكە قىسمىدىن بەلدەمچە چىقىرىلىپ تەييارلىنىدىغان ئون سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتىكى ئاددىي قورۇلما. كالا چۇلۇكىنى بۇرۇنلۇق دەپمۇ ئاتايدىغان ئادەت بار. كالا چۇلۇكى ئادەتتە تېۋىلغا، ئىرغاي، قارىغاي، قارا سۆگەتنىڭ تېلىدىن سالپا ھالقا شەكلىدە ئەگىپ تەييارلىنىدۇ. ئۇيغۇرلاردا «نان پىشارمۇ - پىشماسمۇ، كاۋا كۆمگەن تونۇردا. يېتىلەككە ماڭمايمەن، چۇلۇكۇم يوق بۇرنۇمدا» دېگەن قوشاق ئۇچرايدۇ.

ھالقىلىق چۆجەي — ئېغىزدۇرۇق ھالقىسى ئۇزۇن - قىسقا يان تاسمىلار بىلەن بىۋاسىتە ئۇلىنىدىغان چۆجەيدىن ئىبارەت.

پورلۇق چۆجەي — ھالقىلىرىغا پور قويۇلغان ياكى پور قويۇپ ئىشلەنگەن چۆجەيدىن ئىبارەت.

پورلۇق يوگەن — پور قويۇپ زىننەتلىنىپ تەييارلانغان يوگەندىن ئىبارەت.

يوگەنچە — بوغىنىڭ باش قىسمىغا يۆگىلىدىغان ئىنچىكە تاسما تىلىكچىسىنى كۆرسىتىدۇ.

جىيىن — ئېگەرنىڭ ئىككى قېشىنىڭ قىرىغا مىخلانغان تۆمۈر ياكى مىس بېزىكنى كۆرسىتىدۇ.

چىچىرغا — ئېگەر قاپتىلىغا بېكىتىلگەن ھالقا شەكىللىك تاسما تىلىكچىسىدىن ئىبارەت.

قۇر — يىپسى ۋە ياپىلاق قىلىپ ئېشىلگەن يوڭ ئارغامچىنى كۆرسىتىدۇ.

غانجۇغا — يەنە بىر ئاتىلىشى بۆكتۈرمە بولۇپ، ئېگەر قاپتىلىنىڭ ئارقىسىدىن ئېچىلغان، ئىككىدىن تۆت تۆشۈككىچە ئۆتكۈزۈلۈپ قويۇلىدىغان بىر سانتىمېتىر كەڭلىكتىكى ئىككى بويىدىن تۆت بوي ئەن تاسما تىلىكچىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئاتلىق سەپەرگە چىققۇچىلارنىڭ نەرسە - كېرەكلىرىنى تېڭىش ۋە ئوۋ ئولجىلىرىنى تېڭىۋېلىش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئۇيغۇرلاردا «توشقان باللىرىنى تۇغۇپ بولۇپلا، غانجۇغىدا كۆرۈشەيلى دەپ تاشلاپ كېتىدىكەن» دېگەن ئىبارە بار.

قارنىباغ — ئېگەرنىڭ ئات قارنىدىن ئايلاندۇرۇپ باغلاپ قويۇلىدىغان تاسمىسىنى كۆرسىتىدۇ.

دەپسە — ئېگەرنىڭ بېلى ئۈستىگە سېلىنىدىغان يۇمشاق كۆن ياكى قىرمىدىن ئىشلەنگەن كۆرپىدىن ئىبارەت.

قىرىم — ئۆچكە تېرىسىدىن يەرلىك ئۇسۇلدا ئىشلەنگەن خورۇمنى كۆرسىتىدۇ.

ئوغرى باغ تاسما — قوشقۇن بىلەن ئېگەرنى ئۇلاش ئۈچۈن دۇمبىلىكنىڭ ئۇچىغا بېكىتىلگەن تاسما ياكى ئىنچىكە زەنجىرنى كۆرسىتىدۇ.

چۇلۇۋۇر — يەنە بىر نامى بويلا بولۇپ، ئات، ئۇلاغلارنىڭ نوختىسىنىڭ ئېڭەكلىكىدىكى شىلدىردىن باغلىنىدىغان، ئۇزۇنلۇقى ئىككى يېرىم مېتىردىن ئۈچ يېرىم مېتىرغىچە، كەڭلىكى تۆت سانتىمېتىر ئەتراپىدىكى ئەن تاسما تىلىكچىسى، يوڭ يىپىدىن توقۇلغان ياپىلاق كاشا ياكى كەندىر تالاسىدىن ئېشىلگەن بارماق توملۇقىدىكى ئارقاندىن تەييارلىنىدۇ. چۇلۇۋۇر يەنى بويلا تۆگە، كالا، قوتاز قاتارلىق كۆلۈكلەرنى باشقۇرۇش، باغلاشتا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ بىر ئۇچى تۆگە، كالا، قوتاز قاتارلىق كۆلۈكلەرنىڭ بۇرۇن يۇمشاقلىقىدىن تېشىلىپ،

ئۆتكۈزۈلگەن چۇلۇككىمۇ باغلىنىدۇ.

شاڭتۇ — هارۋىنىڭ شوتىسى ئىچىگە قوشۇلغان ئاتنىڭ ئالدىغا يەنە بىر ئات قوشۇش ئۈچۈن، شوتىنىڭ ئالدى تەرىپىگە ئۇزۇن قىلىپ ئورۇنلاشتۇرۇلغان، بىر ئۇچىغا خاۋەن بېكىتىلىدىغان، يەنە بىر ئۇچى بولسا هارۋا ئوقى ياكى شوتىنىڭ ئاستى قىسمىغا تۇتاشتۇرۇلىدىغان ئىككى يانلىق ئارغامچىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر شوتا ئاتنىڭ ئالدىغا ئۈچ ئات قوشۇش توغرا كەلسە، شاڭتۇ يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە بېكىتىلىدۇ. ئالدىدىكى ئۈچ ئاتنىڭ سول تەرەپتىكىسى لىڭشىڭ ئات، ئوڭ تەرەپتىكىسى گەنسۇ ئات، ئارىلىقىدىكى ئوتتۇرا ئات دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

تىزگىن — ئىككى يېرىم مېتىر ئۇزۇنلۇق، ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتىكى ئەن تاسما تىلىكچىسى ۋە يۇڭ، پاختا تانىسىدىن يۇگەننىڭ ئىككى تەرەپ تۆڭكىسىگە باغلىنىدىغان هالقا شەكىللىك تەركىب بولۇپ، ئادەتتە ئات، ئېشەك، خېچىرلارنى باشقۇرۇش، قاڭتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئۇيغۇرلاردا «كۆڭۈلنى مەيلىگە قويما، تۇتۇپ پۇرسەتنى تىزگىن سال. تۆكۈلگەن تامچە تەرىڭدىن، قىزىل چوغلۇق ئۇنەر بىلسەڭ» دېگەن قوشاق بار.

تىزگىن سىيرىش — ئاتنىڭ بېشىنى ئالدىغا سىلكىپ، ئېغىزدۇرۇقنى چىشلەپ، تىزگىننى تارتىپ چېپىش هالىتىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇرلاردا «تىزگىن سىيرىپ چاپىدۇ، قىزنىڭ ئېتى ئاستىدا. بۇركۇت ئوخشاش قونۇپتۇ، يىگىتمۇ ئاق قاشقىغا» دېگەن قوشاق بار.

قامچا — ئات ۋە هارۋا، تۇلۇق، سوقا - سۆرەمىگە قېتىلغان ئۇلاغلارنى ئۇرۇش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ مېڭىش سۈرئىتىنى تېزلىتىپ، مەنزىلنى يېقىنلاشتۇرۇش ياكى ئىش ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش رولىغا ئىگە بولغان جابدۇقتۇر. ئۇيغۇرلاردا قامچىغا مۇناسىۋەتلىك «ئېتىڭنى قامچا بىلەن هەيدىمەي، يەم بىلەن هەيدە»، «ئېتىڭ تۇلپار بولسىمۇ، قامچاڭنى تاشلىما»، «ئېتىڭ ياخشى بولسا قامچاڭ بىھاجەت»، «يامان گەپ سەكسەن قامچىدىن ئارتۇق»، «قامچا ئۇزۇن بولسا جايىغا تەگمەس»، «قامچا تېرىگە ئۆتەر، هەق سۆز سۆڭەككە ئۆتەر»، «قامچىلىغانغا ئېشەك ئات بولماس»، «قامچىغا كۆچمەي، يەمگە كۆچە»، «قېتىۋالغانغا قامچا ئۆتمەس»، «ئات مىنىپ سەھراغا چىقساڭ، قامچا دەستىڭ مەن بولاي. بارچە ئەلنىڭ كۆزى سەندە، تىل تۇمارىڭ مەن بولاي»، «يامغۇرلار تولا ياغسا، ئۆيدىن ئۆتىدۇ تامچا. مەن يارنى سېغىنغاندا پۇتۇم ئات قولۇم قامچا»، «قامچام تەگسۇن چاچ باغىڭغە، ئوتلار كەتسۇن ئىچ - باغرىڭغە» دېگەن ماقال - تەمسىل ۋە قوشاقلار كەڭ ئومۇملاشقان. قامچا ئادەتتە ئات قامچىسى، هارۋا قامچىسى ۋە سوقا قامچىسى دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئات قامچىسى ئالتە تاسمىلىق ئۆرۈم قامچا، قىرغىز ئۆرۈملۈك قامچا ۋە تۆت تاسمىلىق ئۆرۈم قامچا دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئات قامچىسى ئاساسەن تېۋىلغا بىلەن كىيىكنىڭ ئالدى پۇتىغا مۇئەييەن ئۆلچەمدە مەكەرلىك تېخنىكىسى بويىچە پىستانلىنىپ بېكىتىلىدۇ. قامچا سېپىنىڭ تۇتىدىغان قىسمى بەمەلدىرەك دەپ ئاتىلىدۇ. دەستىنىڭ بەمەلدىرەك تەرىپىنىڭ ئاياغ تەرىپىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىلىپ، ئىنچىكە تاسما تىلىكچىسى هالقا شەكلىدە ئۆتكۈزۈپ قويۇلىدۇ. بۇ بۆلدۈرمە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇيغۇرلاردا «بۆلۈگەندىن بۆلدۈرگە ئالما» دېگەن ماقال بار. هارۋا قامچىسى ئاساسەن ئالتە تاسمىدىن يۇمىلاق هالەتتە ئەھۋالغا قاراپ ئۇزۇن - قىسقا ئۆرۈلىدۇ. هارۋا قامچىسى قامچا، قامچاباغ، داسۋۇس ۋە قامچا دەستىسىدىن تەركىبلىنىدۇ. هارۋا قامچىسىنىڭ دەستىسى ئاساسەن تېۋىلغىدىن هارۋا ئەھۋالغا قاراپ ئۇزۇن - قىسقا بولىدۇ. سوقا قامچىسىنىڭ تۇزۇلۇشى هارۋا قامچىسى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، پەقەت سوقا قامچىسىنىڭ ئۆزىمۇ، دەستىسىمۇ نىسبەتەن ئۇزۇن بولىدۇ.

شالدىرما — ئات ۋە ئېشەك قاتارلىق هايۋانلارنى مىنىپ ماڭغاندا، ئۇلارنىڭ هەيۋىسىنى ئاشۇرۇش شۇنداقلا ئات - ئېشەك جابدۇقلىرىنى كۆركەملەشتۈرۈش ئۈچۈن، نوختا ۋە ئېگەرنىڭ مۇۋاپىق ئورۇن-

لىرىغا ئېسىپ قويۇلىدىغان كىچىك مېتال ھالقىلاردىن ئىبارەت.

شىلدىرباغ — جاۋەن يەنى جەگىنىڭ ئۈستىنى بىر - بىرىگە چېتىپ تۇرىدىغان تانا يىپتىن ئىبارەت.

قوزۇقباغ — يىپ، تانا ۋە ئارغامچا قاتارلىقلارنى يۇمىلاق ھالقا شەكلىدە قىلىپ، ئىككى ئۇچىدىن تارتىپ چىگىتىدىغان بىر خىل باغلاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

قۇلاقباغ — ھارۋىنىڭ قۇلىقىنى بويۇنتۇرۇققا چاتىدىغان باغ يەنى تاسما ئارقان، تۆمۈر زەنجىر قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

قىيىش — ئات، كالا قاتارلىقلارنىڭ تېرىسىدىن قىلىنغان بىر خىل تاسمىدىن ئىبارەت. ئۇيغۇرلاردا «تاغدا قۇلان تېرىسى، قىيىش بولار كۆن بولماس. ياخشى ئاتا بالىسى، غېرىپ بولار قۇل بولماس» دېگەن قوشاق بار.

شىش — ئارغامچا تۈگۈچلىرىنى يېشىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مۈڭگۈز ياكى ياغاچ زىختىن ئىبارەت.

چىۋە ئۇلاڭ — ئاتقا توقۇلغان ئېگەرنى چىڭىتىش ئۈچۈن، ئاتنىڭ چىۋىسىدىن تارتىلىدىغان تارتمىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇرلاردا «ئېتىمنى توقۇپ قويدۇم، چىۋە ئۇلاڭىنى تارتماي. بۇ دەردلەرنى كىم تارتسۇن، سېنىڭ بىلەن مەن تارتماي» دېگەن قوشاق بار.

قاڭتۇرۇق — ئات - ئېشەك ۋە قېچىرلارنى بىر يەردىن تەرلەپ كەلگەندە سوۋۇتۇش ئۈچۈن ئۇلارنىڭ بېشىنى ئېگىز قىلىپ ئېسىپ باغلايدىغان موما ياغاچتىن ئىبارەت.

ئۇلاغ سوۋۇتۇش — يىراق سەپەردىن تەرلەپ كەلگەن ئۇلاغلارنى ئوت، بوغۇز ۋە سۇغا قويماي بىرەر سائەت قاڭتۇرۇپ قويۇش ئىشىنى كۆرسىتىدۇ.

غىنچىباغ — چانا ياغىچىنى ئاتقا باغلايدىغان ئارغامچىنى كۆرسىتىدۇ.

قاشلىغۇچ — ئات - ئۇلاغلارنىڭ بويىنى قاشلاش، تۈكىنى تاراش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان، تۆمۈر ياكى ياغاچتىن ياسالغان ئالاھىدە تۇتقۇچلۇق تارغاقسىمان ئەسۋابتىن ئىبارەت.

توۋرا — ئات، ئېشەك ۋە قېچىرلارنىڭ تۇمشۇقىنى كىرگۈزۈپ، بېشىغا ئېسىپ يەم - بوغۇز بېرىدىغان باغلىق خالتا. ئۇيغۇرلاردا «قالماق ئېتى بوغۇز يېمەيدۇ، بوغۇز يېسە توۋرا تېشىدۇ»، «ئات ئوقۇردىنمۇ يەر، توۋرىدىنمۇ يەر» دېگەن ماقال - تەمسىل بار.

لىڭگىلچاق — ھارۋىغا قېتىلغان ئات ۋە ئۇلاغلارنىڭ دۈمبىسىنى بەلباغنىڭ بېسىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن تالىسى چىڭ، چىدامچانلىقى كۈچلۈك ياغاچتىن ياغاچچىلىق تېخنىكىسى بويىچە ياسىلىدىغان، قاپتال، چوقلۇق، ئالدى ئارقا قاشلىقتىن تۈزۈلىدىغان، ئالدى - ئارقا قاشلىقى ئۆزئارا قايچىلاشتۇرۇلۇپ قوراشتۇرۇلىدىغان، ئارقا قېشىنىڭ سىرتىغا لەندازا يىپچىسىنى ئىلىپ قويۇش ئۈچۈن كىچىكرەك تۆڭگە بېكىتىلىپ ئىشلىتىلىدىغان ھارۋا جابدۇقىدۇر. ئۇيغۇرلاردا «لىڭگىلچاقنىڭ قەيىرىگە دەسسىسەڭ يىقىلىسەن» دېگەن ماقال بار.

جۇل — ئات ۋە ئېشەكلەرگە توقۇلىدىغان باشلىقى يوق مۆلە ياكى ئۈچۈلۈقنى كۆرسىتىدۇ.

ئوقۇر پالاس — كاناپتىن ئوقۇر شەكلىدە ئوتتۇرى پەس، تۆت ئەتراپى ئېگىزرەك قىلىپ توقۇلغان پالاسنى كۆرسىتىدۇ. ئادەتتە ئۇلاغچىلار سەپەردىن توختاپ ئارام ئالغان چاغلاردا يېيىپ ئۇلاغلارغا يەم - بوغۇز بېرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تۆگە چومى — يەنە بىر ئاتىلىشى تۆگە قومى بولۇپ، ئاساسەن تۆگىنىڭ ئۈچىسىغا توقۇلىدىغان چوم بولۇپ، كالا، ئېشەك چوملىرىنىڭكىدەك قۇشقۇنى بولمايدۇ.

جەزلىك — تۆگە چومىنىڭ قاپتىلىغا قويۇلىدىغان يۇمشاق كۆرپىدىن ئىبارەت.

جازپۇش — تۆگە قومىنىڭ ئۈستىگە سالىدىغان

ئۇزۇن كىگىزدىن ئىبارەت.

جەزە — تۆگىنىڭ ئۈستىگە باغلانغان ياغاچ قۇرۇلمىدىن ئىبارەت.

تۆگە نوختىسى — ئات نوختىلىرىغا ئوخشاش يانلىق، يەلكىلىك، تومشۇقلۇق ۋە ساقالدۇرۇقتىن تەركىبلىنىدۇ. كۆپ ھاللاردا بويلىسى تۆمۈر زەنجىردىن قىلىنىپ، زەنجىر بويلا ئۇچىغا ئىككى غېرىچ ئەتراپىدا ئەن تاسما ياكى كاشا ئۇلىنىدۇ. بۇ «ھەلىيە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تۆگە پايپىقى — ئۇزۇن سەپەرلەردە تۆگىنىڭ پۇتى يېرىلىپ كاردىن چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، مەخسۇس كالا ياكى تۆگە تېرىسىدىن تىكىپ تەييارلانغان چورۇقسىمان پايپاقنى كۆرسىتىدۇ.

تۆگە يوپۇقى — تۆگە چومىنىڭ ئاستىغا سالىدىغان چوڭ كىگىزدىن ئىبارەت.

بويۇنچە — تۆگە كارۋىنىنىڭ ئەڭ ئالدىدىكى تۆگىنىڭ بوينىغا ئېسىلىدىغان پۆپۈكتىن ئىبارەت.

كولدۇرما — تۆگە، ئات ۋە ئېشەك قاتارلىقلارنىڭ بوينىغا ئاسىدىغان تۈچ ھەم مىستىن بەلگىلىك قانۇنىيەت بويىچە قۇيۇلۇپ ياسىلىدىغان قوڭغۇراقتىن ئىبارەت. كارۋانلار سەپەرگە چىققاندا تۆگىلەرنى بىر - بىرىگە چېتىپ ئالدىدىكى تۆگىگە كولدۇرما ئېسىپ قويۇش ئارقىلىق چەكسىز كەتكەن تىلسىماتلىق چۆل سەپەرلىرىدە تۇغۇلۇشى مۇمكىن بولغان تورلۇك ئاۋارىچىلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

باستۇرغا — تۆگىگە ئارتىلغان يۈكلەرنى تۆگە ئۈستىدە مەھكەم تۇرغۇزۇش ئۈچۈن، ئارتىلغان يۈكلەرنى ئۈستىدىن ئاستىغا قارىتىپ چىڭ بېسىپ باغلاشقا ئىشلىتىلىدىغان تاسمىدىن ئىبارەت.

تېگىرمەك — تۆگىگە توقۇلغان ئۈستى تۈز، چومغا گۈمبەز شەكلىدە ئورۇنلاشتۇرۇلغان پەردىلىك كاجۇۋادىن ئىبارەت.

رىچە — بوغرىسىغا كىرگەن تۆگىنىڭ ئادەم چىشلىۋالماسلىقى ئۈچۈن ئاغزىغا تارتىپ قويىدىغان بىر خىل توردىن ئىبارەت.

كاجۇۋا — ئۇلاغلارغا ئارتىشقا مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ خورجۇنغا ئوخشاش توقۇلغان سېۋەتتىن ئىبارەت.

بويچاپ — تۆگە ئۇچۇلىقىنىڭ ئاستىغا قويۇلىدىغان شال يەنى تاختايچىنى تېرەپ تۇرىدىغان ياغاچتىن ئىبارەت.

گودۇڭ — تۆت ياكى بەش ئات قوشۇلىدىغان چوڭ تېپتىكى تۆمۈر ھارۋىلارنىڭ ئاستىغا ئېسىلىدىغان بوش ھەم بوم ئاۋاز چىقىرىدىغان يوغان قوڭغۇراقنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداق قوڭغۇراق ئېسىلغان ھارۋا گودۇڭ ھارۋا دەپ ئاتىلىدۇ.

توقۇر — گەدەنباغ ئېسىلغان تۆگىنىڭ ئالدىدىكى تۆگىگە ئېسىلىدىغان ئارا قوڭغۇراقتىن سەل كىچىكرەك قوڭغۇراقنى كۆرسىتىدۇ.

گەدەنباغ — كارۋاننىڭ ئەڭ ئاخىرىدىكى تۆگىسىنىڭ ئالدىدىكى تۆگىنىڭ كۆكسىگە ئېسىلىدىغان ئارا قوڭغۇراقتىن ئىبارەت.

شىرازا — تۆگىچىلىكتە دوم بىلەن گەدەنباغنى تۆگىنىڭ بوينىغا ئاسىدىغان بىر غېرىچ كەڭلىكتىكى كاشادىن ئىبارەت.

گۆرۋەن — قول تۆگىسىنىڭ ئالدى كۆكسىگە ئېسىلىدىغان گول چەمبىرەك شەكلىدىكى كارۋان بەلگىسىدىن ئىبارەت.

جۇۋۇشكا — بىر قاتار تۆگىنىڭ ئالدىدىكىسىنىڭ ئىككى قولىقىغا ئېسىلىدىغان كىچىك قوڭغۇراقنى كۆرسىتىدۇ.

دەلىل خالتىسى — كارۋان يېتىلەپ ماڭىدىغان ئەڭ ئالدىدىكى تۆگىنىڭ ئوڭ تەرىپىدىكى چوم ياغىچىغا ئېسىپ قويىدىغان تۇۋرىنى كۆرسىتىدۇ.

پوم — قوناق ياكى بۇغداي ئۇنىدىن تۆگىگە بې-

رىش ئۈچۈن يۇغۇرۇپ راسلانغان كومىلاچتىن ئىبارەت بولۇپ، يەرلىك خەلق ئارىسىدا نوغلا دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

قول تۆگىسى — كارۋان يېتىلەپ ماڭىدىغان ئەڭ ئالدىدىكى تۆگىنى كۆرسىتىدۇ.

قوش تۆگىسى — كارۋانلار يول يۈرگەندە مەخسۇس قوشنى ئارتىپ ماڭىدىغان تۆگىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ تۆگە ئادەتتە كارۋان تۆگىسىنىڭ ئارقىسىدا ماڭىدۇ.

قوش — كارۋانلار سەپەر جەريانىدا كەچلىرى يېتىپ - قوپۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان كۆچمە ئۆينى كۆرسىتىدۇ.

زاھىت كۆمۈچى — ئۇلاغچىلارنىڭ چۈشكۈن قىلغان قونالغۇلىرىدا ياققان گۈلخانلىرىنىڭ قوقاسلىرىغا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يەيدىغان بىر كۆمەچ يېمەكلىكى بولۇپ، بۇ ھەقتە «زاھىت كۆمۈچى يېمەسمەن، ئەمدى مەيدەم دېمەسمەن»، «زاھىت كۆمۈچى كۆمدۈم، ئېچىگە ئېلىپ تاشنى. يارىم سىلىسا بولدى، بۇ مىسكىن، غېرىب باشنى» دېگەن ماقال ۋە قوشاق بار.

تۆۋەندە تاسمىدىن ياسىلىدىغان ئات، ئىگەر، ھارۋا ۋە تۆگە جابدۇقلىرىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ئەسۋابلاردىن بەكە، سىدىرغا، زىخ، ئەدرەمكەش ۋە كاجۇپ قاتارلىقلارنى تونۇشتۇرىمىز.

بەكە — يەنە بىر ئاتىلىشى قەلەمتىراش بولۇپ، تىغ ۋە دەستىسى نىسبەتەن قىسقا، تىغىنى دەستە ئىچىگە كىرگۈزگىلى بولىدىغان بىر خىل پىچاق تۈرى بولۇپ، ئات، ئىگەر، ھارۋا، سوقا - سۆرەم ۋە تۇلۇق جابدۇقلىرىنى ياسايدىغان تاسمىنى تىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇيغۇرلاردا «ئالتۇن بەكە گۈل كېسەر، كۆمۈش بەكە گۈل كېسەر. يارىم يۈرگەن يەرلەرگە، يەتمىش تۈرلۈك گۈل ئۈسەر» دېگەن قوشاق بار.

سىدىرغا — ئون سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتىكى باش بارماق توملۇقىدىكى ياغاچنىڭ دەل ئوتتۇرىسىنىڭ بىر تەرىپى تىك، بىر تەرىپى سەل ياي شەكلىدە يونۇپ ياسىلىدىغان، ئات، ئىگەر، ھارۋا، سوقا - سۆرەم ۋە تۇلۇق جابدۇقلىرىنى ياسايدىغان تاسمىنىڭ تۈز تىلىنىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدىغان قېلىپلىق رولىغا ئىگە ئاددىي قۇرۇلمىلىق سايماندىن ئىبارەت.

زىخ — بوغا ياساشتا بوغىنىڭ ئىچىگە پاخال تىقىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ئۇچى ئاچا كەلگەن چوكا توملۇقىدىكى تۆمۈر ئەسۋابتىن ئىبارەت.

ئەدرەمكەش — دىراشىنىڭ چوڭى بولۇپ، توقۇم تىكىشتە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ يىگىرمە سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتىكى ئۇچىدا تۆشۈكى بار بىگىزسىمان ئەسۋابتىن ئىبارەت.

كاجۇپ — كەڭلىكى ئۈچ سانتىمېتىر، ئۇزۇنلۇقى 30 سانتىمېتىر قىلىپ راسلانغان ئىككى تال ياغاچنىڭ ئىچ قىسىملىرىنى مۇئەييەن ئارىلىق ۋە كەڭلىكتە، ئۈچ - تۆت ئورۇندىن تۆت بۇلۇڭ شەكىلدە ئەركەك - چىشى كىرتىك ئويۇلۇپ تەييارلىنىدىغان، يەنە بىر بېشى خام تاسما بىلەن مىخلىنىپ مۇقىملاشتۇرۇلغان، بىر بېشى ئوچۇق ھالەتتە بولىدىغان، ئات، ئىگەر، ھارۋا، سوقا - سۆرەم ۋە تۇلۇق جابدۇقلىرىنى تىكىشتە، تىكىلىدىغان تاسمىدىن سىزىق چىقىرىش رولىغا ئىگە بولغان سايماندۇر.

يۇقىرىدا ئۇيغۇر قول ھۈنەر - سەنئىتىنىڭ يەنە بىر نامايەندىسى بولغان ئەنجۈمچىلىك ھەققىدىكى ئىزدەنمىلىرىمنى ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتتۈم. يازمامدا كەمتۈكلۈك يوق دېيەلمەيمەن، ئەلۋەتتە. كەڭ ئىلىم ئەھلىلىرىنىڭ شۇنداقلا كەسىپداشلارنىڭ تەنقىدىي پىكرىنى سەمىمىيلىك بىلەن قوبۇل قىلىمەن.

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

دولان ئۇيغۇرلىرىنىڭ تۇرالغۇ ئۆي سېلىش ئادەتلىرى توغرىسىدا

تۇرغۇن مىجىت
(ئاۋات ناھىيەلىك 3 - ئوتتۇرا مەكتەپ)

ئۇزاق تارىخقا ئىگە دولان ئۇيغۇرلىرىنىڭ مەدەنىيىتى، ئۆرپ - ئادىتى، تۇرمۇش ئۇسۇلى كۆپ خىل، رەڭگارەڭ ۋە مول بولۇپ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئۇزاق تارىخىي دەۋرلەردىن بۇيان شەكىللەندۇرگەن قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلىرىنى تاكى بۈگۈنگىچە بېيىتىپ ۋە مۇكەممەللەشتۇرۇپ كەلگەن.

دولان ئۇيغۇرلىرى ئۆزلىرىنىڭ تەكلىماكان گىرۋەكلىرىدە، تارىم ئويمانلىقىنىڭ بىپايان ئېتەكلىرىدە ياشاشتەك گۈزەل جۇغراپىيەلىك شارائىتىغا ئاساسەن، ئىپتىدائىي ئوۋچىلىق، چارۋىچىلىق ۋە قوشۇمچە دېھقانچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىپ، بۇ بىپايان گۈزەل مۇنبەت تۇپراقتا دۇنيا مەدەنىيەت غەزىنىسىدە جۇلالىنىپ تۇرغۇدەك قىممەتلىك مەدەنىيەت غەزىنىلىرىنى قالدۇرۇپ ئۆتكەن. بولۇپمۇ ئۇلار ياشىغان ئورخۇن دەريا ۋادىسى ئەتراپىدىكى قەدىمىي شەھەر خارابە ئىزلىرى، تۇرپان ئاستانە قەدىمىي شەھەر ئىزى، قەشقەر خانئۆي ئىزناسى، كىروران، بۈگۈر، كۇچا قاتارلىق جايلاردىكى قەدىمىي شەھەر ئورىدا ئىزنالىرىغا نەزىرىمىزنى ئاغدۇرىدىغان بولساق، ئۇزاق تارىختىن بۇيان ئۆزلىرىنىڭ جۇغراپىيەلىك يەر شەكلىگە ماس قەدەمدە ئولتۇراق ئۆي سېلىپ تۇرمۇش كەچۈرۈپ كەلگەن. مەن بۇ يەردە ئاقسۇ ۋىلايىتىنىڭ ئاۋات ناھىيەسىدىكى دولان ئۇيغۇرلىرىنىڭ ئۆي سېلىشى ھەققىدىكى چۈشەنچەمنى كەڭ ئوقۇرمەنلەر بىلەن ئورتاقلاشماقچى.

1. گەمە ئۆي بۇ ئاساسەن قۇرغاق، تۇپرىقى قاتتىق، يەر يۈزىدىن ئېگىزرەك كەلگەن جايلارغا سېلىنىدۇ. ئادەتتە يەرلەرنى بىر يېرىم مېتىردىن ئىككى مېتىرغىچە كولاپ سېلىنىدىغان بولغاچقا، يەر ئاستى سۈيى چىقىپ قېلىشتىن، يۇمشاق تۇپىلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن قۇرغاق، قاتتىق، ئېگىزرەك جايلار تاللىنىدۇ. ئادەتتە يەرنى بىر يېرىم مېتىردىن ئىككى مېتىرغىچە تۆت چاسا ياكى يۇملاق كولاپ، كولانغان يەرنىڭ گىرۋىكىدىكى يەر يۈزىگە كېسەكنى يېرىم مېتىر ئۆپچۆرىسىدە قوپۇرۇپ، ئۆينىڭ ئوتتۇرىسىغا توغرىلاپ بىر تال تۈۋرۈك قويۇلۇپ ئاندىن بادرا، شاخ - شۇمبىلارنى ئارتىپ ئۈستىگە توپا كۆمۈپ ياسىلىدۇ. بۇ ئۆيلەر قىش كۈنلىرى ئىسسىق، ياز كۈنلىرى سالقىن بولىدۇ. بۇنداق ئۆيلەر ھازىر جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ تەرەققىي قىلىپ، يەر ئاستىدىن يەر ئۈستىگىچە پىششىق خىش ياكى بېتوندىن قوپۇرۇلۇپ، سەي - كۆكتات ساقلايدىغان سەي گەمىسىگە ئايلىنىپ كەتتى.

2. قاشا (قوشام) تام قاشا تام يۇلغۇن چىۋىقلىرى، توغراق، سۆگەت، تېرەك بادىرلىرى ۋە شاخلىرىنى قوشام قىلىپ، تەكلىماكان ئەتراپلىرىدىكى كەڭ بوستانلىقلارنىڭ بىر قىسىم جايلىرىدىكى قۇملۇق ۋە قۇرغاق جايلارغا سېلىنىدۇ. قاشا تاملىق ئۆيلەرنىڭ ئېگىزلىكى ئىككى يېرىم مېتىردىن ئۈچ مېتىرغىچە ياسىلىدۇ. بىرقانچە ئۆي بىر - بىرىگە ئۇلاپ ياسىلىدۇ. ئالدى بىلەن ئۆينىڭ ئۇلىغا دەرەخلەرنىڭ (توغراق، جىگدە، سۆگەت) كۆتەكلىرىدىن زەگۇندە قويۇلىدۇ. تۆت تام ھاسىل قىلغۇچى ئۈستى -

www.uyghurkitap.com

ئاستى تەرەپ تۆشۈك ئېچىلغان چېتىق ياغاچلىرىغا، ئارىلىق تاشلاپ تىكلەپ چېتىلدىغان قاشا تامنى تۇتۇپ تۇرىدىغان توم بادرىلارنى چېتىپ تۆت تام ھاسىل قىلىنىدۇ. ئارقىدىن ئۇنىڭغا بىر قەۋەت قېلىنلىقتا تەكشى چېتىلغان چىۋىقنىڭ ئىككى تەرىپىگە لاي سۇۋۇلىدۇ. ئۈستى گەمە تامدەك يېپىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قاشا تام ھاسىل بولىدۇ.

3. قوپۇرما تام بۇنداق ئۆيلەر يىكەن، شال، زىغىر پاخلى قاتارلىقلارنى تەييارلاپ، تەكشى يېيىتىپ، تۆپىسىگە سېغىز توپىنى نەمدەپ، ئىككى تەرىپىگە ياغاچ ۋە شالنى قويۇپ، ئوتتۇرىسىغا نەمدەلگەن سېغىز توپىنى ئېلىپ چىڭداپ قوپۇرىدۇ. بۇ ئۆيلەرمۇ قۇرغاق، قۇمساڭغۇ يەرلەرگە سېلىنىدۇ. يەنە بەزىلەر سېغىز توپىدىن لاي ئېتىپ، لاي قاتقاندا كەتمەن بىلەن قومۇرۇپ ئېلىپ، ئىككى يانىنى تەكشىلەپ سالىدۇ، بۇنىڭغا كۆپ چىقىم كەتمەيدۇ. شۇڭا قورۇلارغا، باغلارغا قورۇق تام ياساش، ئېغىل قوتان سېلىشتا كۆپ ئىشلىتىلگەن. بۇ ھازىر ناھىيەمىزدىكى كۆپلىگەن يېزا، بازار مەيدانلىرىدا كۆزگە چېلىقىدۇ. بۇ ئۆينىڭ ئالاھىدىلىكى ياز كۈنلىرى سالقىن، قىش كۈنلىرى ھەم ھەم ئىسسىق بولىدۇ.

4. قۇرما تام بۇ ئۆيلەر ئاۋات ئۇيغۇر دولانلىرىدا بىرقەدەر ئومۇملاشقان ئۆي بولۇپ، ئېگىزلىكى 2.50 ـ 3.30 مېتىرغىچە بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئۆي سالىدىغان يەرنى تەكشىلەپ، ئۆينىڭ ئۇلىنى (زەگۇندە كېلىدىغان يەرلەرنى) قاڭداپ (چىڭداپ)، يىكەن، شال، زىغىر پاخلى ۋە ياكى ئاق تىكەن، قوغۇر تىكەن قاتارلىقلارنى تەييارلاپ، تەكشى يېيىتىپ، ئۆينىڭ ئۇلىغا دەرەخلەرنىڭ (توغراق، جىگدە، سۆگەت) كۆتەكلىرىدىن زەگۇندە قويۇلىدۇ. زەگۇندىنىڭ ئۈستىگە تۈۋرۈك، ئاراچ تۈۋرۈك، ئاراچ تۈۋرۈك ئارىلىقىغا چېتىق (تۈۋرۈكلەرنى بىر ـ بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ تامنىڭ مۇقىملىقىنى ئاشۇرىدۇ)، قىيپاش چېتىق (تۆۋەن تەرىپى زەگۇندىگە، يۇقىرى تەرىپى تۈۋرۈككە تۇتاشتۇرۇلغان) ئورنىتىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تۆت تام ھاسىل قىلغۇچى ئۈستى ـ ئاستى تەرەپلەر يەرنى زەگۇندە، چوڭ تۈۋرۈك، تارتما ۋە ئارىلىق تاشلاپ تىكلەپ چېتىلدىغان ئاراچ تۈۋرۈك (كىچىك تۈۋرۈك)لەر تۆشۈك ئېچىلىپ چېتىلىپ تۆت تەرەپ تام ھاسىل قىلىنىدۇ، يېتىم تۈۋرۈكلەر ئارىلىقى كەڭرەك بولىدۇ. يېتىم تۈۋرۈكلەر كۆزنەك شەكلىدە چېتىق ـ بالداق ياغاچلار بىلەن چېتىلىدۇ. ھەر ئۈچ قەۋەت بالداق ياغاچنىڭ ئارىلىقى يۇلغۇن چىۋىقى، ئاساسلىقى سۆگەت بادرىلىرىدىن يېرىپ تەييارلانغان قۇرما ـ چىۋىقسىمان يېرىندا ياغاچ (قۇرۇق بولسا نەچچە كۈن سۇغا چىلىنىپ لىزىم ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ، بۇنداق بولمىغاندا، قۇرۇق يېرىندىلار قۇرما قۇرۇش جەريانىدا سۇنۇپ كېتىپ، ئىش ئۈنۈمىگە ۋە سۈپىتىگە تەسىر يېتىدۇ) لار بىلەن گىرەلەشتۈرلۈپ تەييارلىنىدۇ. توقۇلغان قۇرما ـ چىۋىقلار ئۆي ئېگىز بولسا ئۈچ قۇر، ئۆي سەل پاكار بولسا ئىككى قۇر بولىدۇ. ئارقىدىن بىر قەۋەت قېلىنلىقتا تەكشى چېتىلغان (توقۇلغان) چىۋىق ـ يېرىندىنىڭ ئىككى تەرىپى ئاۋۋال قارا چاپلاق بېرىلىپ، قۇرىغاندىن كېيىن سامانلىق كاكىل لاي ئىنچىكە سۇۋاق قىلىنىدۇ. تامنىڭ تەكشىلىنىشىنى ئاساس قىلىپ، نېپىزلىرى 10 سانتىمېتىر، قېلىنلىرى 15 ـ 20 سانتىمېتىرغىچە سۇۋاق قىلىنىدۇ ۋە ئىچى ـ تېشى ئاقارتىلىدۇ. بۇ ئۆينىڭ ئالاھىدىلىكى ياز كۈنلىرى سالقىن قىش كۈنلىرى ھەم ھەم ئىسسىق بولىدۇ.

5. قىستۇرما (ئەنجان) تام ئۆينىڭ ئۇلى، زەگۇندە قويۇش، تۈۋرۈك قويۇش، چېتىق، قىيپاش چېتىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قۇرما تام بىلەن ئوخشاش ياسىلىپ، ئاراچ تۈۋرۈك ئارىلىقى تار بولىدۇ، ئاراچ تۈۋرۈك ئارىلىقىغا كېسەك قويۇلۇپ، كېسەك ئارىلىرىغا قارا چاپلاق لاي ئۇرۇلىدۇ. ئاندىن قارا چاپلاق بېرىلىپ، قۇرۇغاندىن كېيىن سامانلىق كاكىل لاي ئىنچىكە سۇۋاق قىلىنىدۇ. تامنىڭ تەكشىلىنىشىنى ئاساس قىلىپ، نېپىزلىرىنى 10 سانتىمېتىر، قېلىنلىرىنى 15 ـ 20 سانتىمېتىرغىچە سۇۋاق قىلى-

نىدۇ ۋە ئىچى - تېشى ئاقارتىلىدۇ. بۇ ئۆينىڭ ئالاھىدىلىكى ياز كۈنلىرى سالقىن، قىش كۈنلىرى ھەم ھەم ئىسسىق بولىدۇ.

6. كېسەك تام ئۆينىڭ ئۇلى تەرەپ قۇرما تامغا ئوخشاش تەييارلىنىدۇ، ئاندىن قاڭداپ (چىڭداپ)، يىكەن، شال، زىغىر پاخىلى ۋە ياكى ئاق تىكەن، قوڭۇرغا تىكەن قاتارلىقلارنى تەييارلاپ (تاپالىغانلىرى ئاستىغا پىششىق خىشتىن چۆرگىلىتىپ بەش قۇردىن 10 قۇرغىچە، يەنە بەزىلەر چوڭ - چوڭ تاشلارنى تېپىپ تىزىپ ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە كېسەك تىزىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆيلەرنىڭ زەيلەپ ئۆرۈلۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ)، تەكشى يېيىتىپ، ئاندىن جېپسىلاپ (ئاستىنقى كېسەكنىڭ قىرغىقىنى ئۈستۈنكى كېسەكنىڭ ئوتتۇرىغا كەلتۈرۈپ)، ئېگىزلىكىنى يېرىم مېتىردىن بىر مېتىرغىچە ئېگىزلىكتە بىر كېسەكتىن بىر يېرىم كېسەككىچە قېلىنلىقتا قوپۇرۇلۇپ ياسىلىدۇ. كېسەك ئارىسىغا سېغىز، سۇيۇقراق لاي ئۇرۇلىدۇ، ئۆينىڭ تۆت بولۇڭىغا يۇلغۇن، سۆگەت ياكى تېرەكنىڭ ئۇزۇن تاللىرىنى جەينەك شەكلىدە ئېگىپ، 4 - 5 قۇر كېسەك قوپۇرۇلغاندا يەنە پۈتۈن تامغا ئايلاندۇرۇپ بىر قۇردىن باستۇرۇلىدۇ، بۇ ئۆيلەرنىڭ يېرىلىپ، ئۆرۈلۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇنىڭغىمۇ يەنە قۇرما تام قىستۇرما تاملاردەك قارا چاپلاق بېرىلىپ، قۇرۇغاندىن كېيىن سامانلىق كاكىل لاي ئىنچىكە سۇۋاق قىلىنىدۇ. تامنىڭ تەكشىلىنىشىنى ئاساس قىلىپ، نېپىزلىرى 10 سانتىمېتىر، قېلىنلىرى 15 - 20 سانتىمېتىرغىچە سۇۋاق قىلىنىدۇ ۋە ئىچى - تېشى ئاقارتىلىدۇ. بۇ ئۆينىڭ ئالاھىدىلىكى ياز كۈنلىرى سالقىن، قىش كۈنلىرى ھەم ھەم ئىسسىق بولىدۇ.

7. خىش تام بۇ ئۆيلەر ئاۋات ئۇيغۇر دولانلىرىدا ئالدىنقى ئەسىرنىڭ 80 - يىللىرىنىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن باشلاپ ئومۇملاشقان بولۇپ، پارتىيە ھۆكۈمەتنىڭ كۆپ مىقداردا مەبلەغ سېلىشى بىلەن يەر تەۋرەشكە چىداملىق ئۆيلەرنى سېلىپ، خەلقنى مۇقىم بولغان ئولتۇراق ئۆيلەرگە ئېرىشتۈردى. بۇ ئۆي ئورنىنى تەكشىلەپ ياكى يەر يۈزىدىن ئۆي ئورنىنى كۆتۈرۈپ تەكشىلىگەندىن كېيىن ئۆينىڭ ئۇلى كېلىدىغان ئورۇنلارنى 80 سانتىمېتىردىن بىر مېتىرغىچە چوڭقۇرلۇقتا، 60 سانتىمېتىر كەڭلىكتە كولاپ، قۇم تولدۇرۇپ، سۇ قۇيۇپ چىڭىتىپ 50 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بېتون قويۇپ، ئاندىن تۆت چۆرىسىگە پولات چىۋىق ئورنىتىپ بېتون قۇيۇپ، مەخسۇس زاۋۇتلارنىڭ خىشلىرى بىلەن سېمونت لاي ئارىلاشتۇرۇلۇپ قوپۇرۇلىدۇ. ئۆي سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن سېمونت سۇۋاق ياكى چاقچۇقلار بىلەن ئۆينىڭ تېشى زىننەتلىنىدۇ، ئۆينىڭ تۆپە چۆرىسىگە چۆرۈلدۈرۈپ پولات چىۋىق بىلەن بېتون قۇيۇلىدۇ.

بۇندىن باشقا يەنە ئاۋات ئۇيغۇر دولانلىرىنىڭ كەپە، ساتما دەيدىغان بىر قاتار ئۆيلىرى بولۇپ، ئۇلار تەكلىماكان بويلىرىدىكى بۇ مۇنبەت تىندۇرما تۇپراقتا ۋە كەڭ يايلاقتا، باغ - ئورمان بەرپا قىلىش، قوغۇن - تاۋۇز تېرىش، چارۋا - مال بېقىشتەك ئەۋزەل شارائىتقا ئىگە بولغاچقا، ئۆيدىن يىراقراق بولغان يايلاقلاردا ۋاقىتلىق يېتىپ - قوپۇش ئۈچۈن، باغ - ئورمانلىرىنى، قوغۇن - تاۋۇزلىرىنى ساقلاش ئۈچۈن كەپە، ساتمىلارنى سالغان، لېكىن جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتى، كىشىلەرنىڭ ئىقتىسادىي شارائىتىنىڭ كۈندىن - كۈنگە ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ بۇ ئۆيلەرنىڭ ئورنىنى تەييار چېدىرلار ئىگىلەپ كەتتى.

نۆۋەتتە جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، جۇملىدىن كىشىلىرىمىزنىڭ ئىقتىسادىي تۇرمۇش شارائىتىنىڭ ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ، ۋاسا جۈپ ئۆيلەر، لاي لەمپىلىك ئۆيلەر ۋە بېتون بىلەن قوپۇرۇلۇپ ياسالغان ئۆيلەر ئاساسلىق ئورۇننى ئىگىلىمەكتە.

مۇھەررىر: مەھفۇزە ئەخمەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى سوغۇق ئىچىملىك ئامبىرى — مۇزخانا

مۇھەممەتجان ئىسمايىل پۈناقى
(چىرا ناھىيەلىك سودا - سانائەت مەمۇرىي باشقۇرۇش ئىدارىسى)

ئۇيغۇرلار ئۇزاق تارىخىي دەۋرلەردىن بۇيان، ئۆزىنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش ئەمەلىيىتى داۋامىدا، ئۆز تۇرمۇشىغا كېرەكلىك بولغان تۈرلۈك قۇرال - سايمان ھەم لازىمەتلىكلەرنى ئىجاد قىلىش، ياساش، ئىشلىتىش ئارقىلىق تىرىكچىلىك قىلىشقا ئادەتلەنگەن بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدىكى مۇزخانىمۇ ئۇزاق زامانلاردىن تاكى يېقىنقى يىللارغىچە داۋاملىشىپ كەلگەن بىر خىل ئەنئەنىۋى «كەشپىيات» ھېسابلىنىدۇ.

مۇزخانا قىش كۈنلىرى ئىچىگە مۇز قاچىلاپ، يازنىڭ تومۇز كۈنلىرى گۆش، مېۋە-چېۋە، سەي-كۆكتات قاتارلىق ئاسان بۇزۇلۇپ كېتىدىغان نەرسىلەرنى ساقلاپ ئىشلىتىش مەقسىتىدە ياسىلىدىغان قۇرۇلما بولۇپ، ئۇيغۇرلار ئۆز رايونىنىڭ قىشتا سوغۇق، يازدا ئىسسىق بولۇشتەك تەبىئىي ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، بۇ خىل قۇرۇلمىنى ياساپ، ئۇنىڭدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىشقا ئادەتلەنگەن. مۇزخانىنىڭ شەكلى ۋە ياسىلىش ئۇسۇلى يەرلىك قۇدۇققا ئوخشاپ كېتىدۇ. مۇزخانا ياساشتا ئالدى بىلەن 5 - 6 كىۋادرات مېتىر كۆلەمدە ۋە 5 - 6 مېتىر چوڭقۇرلۇقتا تۆت چاسا ئورەك كولانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ تۆت بۇرجىكىگە تۆت دانە تۈۋرۈك بېكىتىلىپ، ئۆزئارا مەھكەم چېتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، چېتىلغان ياغاچلار بىلەن مۇزخانا تېمى ئارىلىقىغا يەكەن، شاخ - شۇمبا، شال پاخلى، قۇمۇش قاتارلىقلار بېسىلىپ، مۇزخانا ئىچىگە ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر بۇنى «چىدەرلەش»دەپ ئاتايدۇ. مۇزخانا پۈتكەندىن كېيىن، 1 - ئاينىڭ ئاخىرلىرىدا كۆل ۋە ئۆستەڭلەردە توڭلىغان قاتتىق ھەم پاكىز مۇزلار يۆتكەپ كېلىنىپ مۇزخانىغا قاچىلىنىدۇ ۋە مەلۇم ۋاقىتقىچە ئوچۇق تۇرغۇزۇلۇپ، ھاۋانىڭ ئىللىشىدىن بۇرۇن مۇز ئۈستى يەكەن، شال پاخلى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن قېلىن يۆگەلگەندىن سىرت، مۇزخانا ئۈستى ياغاچ، شاخ-شۇمبا ئارقىلىق ئۆينىڭ ئۆگزىسىگە ئوخشاش يېپىلىپ تاكى تومۇز ئايلىرىغىچە ئېچىلمايدۇ.

مۇزنىڭ سوغۇق ئىچىملىك ياساپ ئىچىش جەھەتتىكى خورۇچلۇق رولى چوڭ بولۇپ، ئۇنىڭدىن

پايدىلىنىپ، دوغاپ، قاردا سوغۇق شەربەت، سوغۇق چىلانىما قاتارلىق ئىچىملىكلەر ياسىلىدۇ. دوغاپ ئۈششاق چېقىلغان مۇز پارچىلىرىغا مەلۇم نىسبەتتە سۇ ۋە قېتىق ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق قاردا چوڭ مۇزلارنى قىرغۇ بىلەن قىرىپ چېقىرىلغان كىرىستال مۇزغا بەلگىلىك نىسبەتتە سۇ ۋە قېتىق، شىرنە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوغۇق ئۈزۈم شىرنىسى، جىگدە شەربىتى، ئالقات شەربىتى، زىرىق شەربىتى قاتارلىقلارغا ئايرىم-ئايرىم ھالدا بەلگىلىك نىسبەتتە سۇ ۋە ئۈششاق مۇز پارچىلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرۇق ئۈزۈم، قارا ئۆرۈك قېقى، ئەينۇلا قېقى، ئەنجۈر قېقى، گۈلە، چىلان، شاپتۇل قېقى قاتارلىقلارنى پاكىز يۇيۇپ، ئايرىم - ئايرىم ھالدا مەلۇم مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، تىنىقى (تارتۇقى) چىققاندىن كېيىن مۇز پارچىلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق ياسىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى تەشنالىقنى قاندۇرۇش، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ. ئادەتتە بۇ خىل كەسىپنىڭ نامى «راخاپچىلىق»، ئۇنىڭ مەھسۇلاتلىرى « راخاپ» دەپ ئاتىلىدۇ. راخاپ - «رەخت» (ئاق) ۋە « ئاب» (سۇ) دېگەنلىك بولىدۇ. بۇ « قېتىق ئارىلاشتۇرۇلغان ئاق رەڭلىك ئىچىملىك » دېگەن مەنىگە ئىگە.

بۇرۇنقى چاغلاردا راخاپچىلىق مەھسۇلاتلىرى بىردىنبىر سوغۇق ئىچىملىك بولۇپ، شەھەر بازارلاردا تىجارەت قىلىدىغان نۇرغۇن راخاپچىلار مەۋجۇت ئىدى. ھازىر بازارلاردا سوغۇق ئىچىملىكلەرنىڭ تۈرلىرى كۆپىيىپ كەتكەن بولسىمۇ، راخاپچىلىق يەنىلا خېرىدارلىق كەسىپ بولۇپ تۇرماقتا. ئۇيغۇر تېبابىتىدە مۇز ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. تومۇز ئىسسىق چاغلاردا جىددىي يول يۈرگەن، ئۇزاق ئەمگەك قىلغاندا ۋە بەدەنگە ۋاقتىدا سۇ تولۇقلانمىغان ئەھۋالدا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭدا ھۇ بولۇش، قەي قىلىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ئېغىر بولغاندا ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا مۇز پارچىلىرى لۆڭگە ياكى رەختكە ئورىلىپ بىمارنىڭ پېشانىسىگە قويۇلىدۇ. مۇز سۈيىگە چىلاپ ئېلىنغان لۆڭگە ئارقىلىق پۈتۈن بەدەن قايتا - قايتا سۈرتۈلىدۇ. شۇنىڭدەك مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن سۇ ئىچكۈزۈلۈپ، بەدەنگە سۇ تولۇقلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تومۇز ياز پەسلىدە قازا قىلغان مېيىتنى ئۇزىتىشقا توغرا كەلگەندە مېيىت ياتقۇزۇلغان كارىۋاتنىڭ تېگىگە چوڭ - چوڭ مۇز پارچىلىرى، كۆك كەرەپشە ۋە ئازراق سۇ قويۇلغان ئىككى كاسا قويۇلىدۇ. كاسىدىكى مۇزنىڭ ئاستا - ئاستا ئېرىشىگە ئەگىشىپ يۇقىرى ئۆرلىگەن سوغۇق ھاۋا مېيىتنىڭ بەدىنى ۋە ئۇ ياتقۇزۇلغان ئۆينى سوۋۇتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مېيىتنىڭ دەپنە قىلىش ئالدىدا پۇراپ قېلىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىپ، مېيىت ئۇزىتىشقا زۆرۈر بولغان ۋاقىت قولغا كەلتۈرۈلىدۇ.

بۇرۇنقى چاغلاردا مۇزخانىلار يەنە ھاۋا ئىسسىق ۋاقىتلاردا گۆش، سەۋزە قاتارلىق بىر قىسىم كۆكتاتلارنى ساقلاشقىمۇ ئىشلىتىلگەن بولۇپ، بۇنىڭدا كىشىلەر دەرھال ئىشلىتىپ بولالمىغان گۆشلەرنى مۇزخانىغا ئېسىپ قوياتتى. بۇ ئۇسۇلدا گۆشلەرنى بىر نەچچە كۈن، كۆكتاتلارنى ئۇدا بىر نەچچە ئايغىچە ساقلىغىلى بولاتتى. ئەمما ھازىر زاماننىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، ئائىلىلەرگە زامانىۋى توڭلىتىش ئۈسكۈنىلىرى كىرگەندىن كېيىن يۇقارىقىدەك ئەنئەنىۋى مۇزخانىلار ئۆز رولىنى يوقاتتى.

مۇھەررىر: مەھفۇزە ئەخمەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇرلاردا «ئۆپكە - ھېسىپ قۇيۇش» مەدەنىيىتى

يۇسۇپ ئەھمىدى
(قومۇل ۋىلايەتلىك سەنئەت ئۆمىكىنىڭ پېنسىيونېرى)

ئۇيغۇرلار قەدىمدىن بۇيان مال بوغۇزلىغاندىن كېيىن ئۇلارنىڭ باش - پاقالچاق، ئۆپكە، قېرىن - ئۈچەيلىرىنى ناھايىتى پەم بىلەن ئېلىپ، ئەستايىدىل، ئىنچىكە تازىلايدۇ ۋە بۇلار بىلەن ناھايىتى يېيىشلىك تائاملارنى تەييارلاپ كەلگەن.

باش - پاقالچاقنى چوغلۇق ئوتتا پاكىز ئۇدلەپ، قىرىپ تازىلاپ، بىرقانچە قېتىم يۇيۇپ قازانغا سېلىپ، تۇز تەمىنى تېتىپ يۇمشاق پىشۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ تەمى مېزىلىك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ.

كېيىنكى قېتىمدا ئۈچەي - قېرىننى پىشۇرۇشقا تەييارلىق قىلغاندا ئۇلارنى يەنىمۇ ئىنچىكىلەپ پاكىزلايدۇ. يەنى، قېرىننىڭ سىرتىنى پاكىز يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن تەتۈر ئۆرۈپ، پىچاق بىلەن ئىچكى تىرىپلىرى پاكىز قىرىلىدۇ، بىرقانچە قېتىم يۇيۇلىدۇ، چۈنكى مۇنداق ئىنچىكە تازىلىمىغاندا ژىن تېتىپ قېلىش، غەيرىي پۇراق پۇراش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. چوڭ ئۈچەي، كىچىك ياغلىق ئۈچەيلەرنىڭ سىرتىنى بىرقانچە قېتىم پاكىزە يۇيغاندىن كېيىن چوكا بىلەن تەتۈر ئۆرۈلىدۇ. ياغلىق تەرىپى ئىچىگە كىرگۈزۈلگەن بولىدۇ، تەتۈر ئۆرۈلگەندىن كېيىن يەنە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ. ئاخىرىدا بىر داس ئىلمان سۇغا يېرىم سائەت چىلانغان گۈرۈچ 50%، شاللىغۇچ بىلەن شاللاپ تەييارلانغان سەۋزە 50%، تېتىغۇدەك مۇۋاپىق تۇز، ئاز مىقداردا ئاقمۇچ، قارىمۇچ ۋە زىرە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلىنىدۇ. ئۈچەينىڭ ئۈچىنى چىڭ باغلاپ، تەييارلانغان قىيمىنى سۇيۇقراق ھالەتكە كەلتۈرۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭ - كىچىك ئۈچەيلەرنىڭ ئىچىگە توشقىچە قۇيۇلىدۇ. ئۈچەينىڭ يەنە بىر ئۈچىنى مەھكەم باغلاپ، قازانغا قېرىن بىلەن بىللە ئاۋايلاپ سېلىنىدۇ. ئۈچەينىڭ قاينىغاندا ئېتىلىپ، يېرىلىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىغان چاغدا چوڭ ئۈچەينىڭ بىرقانچە يېرىگە يىڭنە سانجىۋېتىلىدۇ. يېرىم سائەت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشقاندا قازاندىن ئېلىپ سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششاقلاپ توغراپ قاچىلارغا بۆلۈپ يېيىشكە بولىدۇ.

تۆۋەندە بۇ نۇقتىغا ئاساسەن ئۆپكە قۇيۇش ئۇسۇلىنى تەپسىلىي تونۇشتۇرىمىز. ئالدى بىلەن ئۆپكە-

نى پاكىز يۇيغاندىن كېيىن ساق ياكى ساق ئەمەسلىكىنى بىلىش ئۈچۈن ئاغزىدىن تۇتۇپ پۈۋلەپ ئىچىنى ھاۋا بىلەن توشقۇزىمىز، ئاندىن بىرئاز تەخىر قىلىپ، ھاۋانىڭ چىقىپ بوشاپ كېتىۋاتقان ياكى بىرخىل ھالەتتە ساق تۇرغانلىقىنى سىنايمىز. ھاۋا پەقەت چىقمىغان بولسا، دېمەك ئۆپكە ساق بولغان بولىدۇ. ئەگەردە بىرەر جايىغا پىچاق تەگكەن بولسا، ھاۋا چىقىپ بوشاپ كېتىدۇ. بۇنداق ئۆپكىنى قۇيغىلى بولمايدۇ، پەقەت قارائۆپكە قىلىپ پىشۇرۇشقىلا بولىدۇ. ساق ئۆپكىنىڭ كانىيى ئاغزىغا قوينىڭ كىچىك قېرىنىنى يىپ بىلەن تىكىپ تەييارلىق قىلىمىز. ئاندىن مەلۇم مىقداردا بۇغداي ئۇنىنى يېرىم كىلوگىرام ئەتراپىدا ئىلمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇق ئوماچ ھالىتىگە ئەكىلىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا

بىر سەر ئەتراپىدا كۆيدۈرۈلگەن ئەبجەش ماي ۋە تېتىغۇدەك تۇز قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇقلۇق تەييارلىۋالىمىز. سۇيۇقلۇق بەك قويۇق بولۇپ قالماسلىقى لازىم، بولمىسا ئۇنى ئۆپكە ئىچىگە قۇيۇپ ماڭدۇرماق قىيىن بولىدۇ. ئاخىرىدا ئۆپكىنى چوڭ داسقا چىلاشقۇدەك قويۇلغان ئىلمان سۇغا سالىمىز. ئاندىن ھېلىقى تەييارلىۋالغان ئۇن سۇيۇقلۇقىنى ئاستا - ئاستا ئۆپكە ئېغىزىدىن قۇيۇشقا باشلايمىز، ئۆپكە بارا - بارا چوڭىيىپ ئىچى توشۇشقا باشلىغاندا سۇيۇقلۇق ئاسان ماڭمايدىغان بولۇۋالىدۇ، بۇ چاغدا بولدى قىلماي، سۇيۇقلۇقنى يەنە بىرقانچە قېتىم ئىككى قول بىلەن سىقىپ مەجبۇرىي كىرگۈزۈمىز. بىرقانچە قېتىم كىرگۈزگەندىن كېيىن ئۆپكە پارقىراپ، سۇزۇلۇشكە باشلايدۇ - دە، بۇ چاغدا سۇيۇقلۇقنى قۇيۇشنى توختىتىمىز. ئاندىن ئۆپكىنى كاناي بېغىدىن چىڭ بوغۇپ، ئۆپكە چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، قاينىتىلغان قازانغا سېلىپ قاينىتىشقا تۇتۇش قىلىمىز. ئۆپكىنىڭ سۈيى سىرغىپ بوشاپ قالغان بولسا ئازراق قاينىغاندا، يەنە بىرقانچە قېتىم قالغان سۇيۇقلۇقنى قۇيۇپ ئاستا - ئاستا سىقىپ كىرگۈزىمىز. ئاندىن ئۆپكە كاناي ئاغزىنى چىڭ بوغۇپ بولۇپ ئىشنى تۈگىتىمىز. ئاستا ئوت بىلەن يېرىم سائەت قايناتساق ئۆپكە پىشىدۇ. قازاندىن ئېلىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا سوۋۇغاندىن كېيىن ئاندىن پارچىلاپ توغراپ، يېسە بولىدۇ. ئۆپكە - ھېسسىپ يۇمشاق، تەملىك، يېيىشلىك ۋە سىڭىشلىك بولىدۇ. ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى. ئۆپكە ئەھۋالغا قاراپ خورۇچ قوشۇلۇپ سېرىق ئۆپكە، مايسىرەڭ ئۆپكە، ئاق ئۆپكە قاتارلىق بىرقانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

مۇھەررىر: مەھفۇزە ئەخمەت

قىزىلگۈل ۋە ئۇيغۇرلاردا قىزىلگۈل مەدەنىيىتى

مۇھەممەتتۇرسۇن ھەسەن
(چىرا ناھىيەلىك 1 ـ ئوتتۇرا مەكتەپ)

قىزىلگۈل ئەتىرگۈل ئائىلىسىگە تەۋە بولغان رەڭگى چىرايلىق، ھىدى خۇشپۇراق، دورىلىق خۇسۇسىيىتى يۇقىرى، ئۆستۈرۈلۈش تارىخى ئۇزۇن، قاتتىق سامان غوللۇق گۈل تۈرلىرىنىڭ بىرى، شۇنداقلا تەبىئەت دۇنياسىدا ئىنسانلار ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان، ئىنسانىيەتكە گۈزەللىكنى ھېس قىلدۇرىدىغان، گۈزەللىكنى سۆيدۈرىدىغان، گۈزەللىك يارىتىشقا ئۈندەيدىغان مەنزىرە ئۆسۈملۈكى. ئىنسانلار كۈندىلىك تۇرمۇشتا گۈلدىن ئايرىلالمايدۇ. گۈل تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئىنسانلارغا ئاتا قىلغان ئەڭ زور بايلىقى. تاغلاردا، باغلاردا، چۆل- جەزىرىلەردە، دەريا ـ كۆل، ئېتىز ـ ئېرىق بويلىرىدا، ھويلا ـ ئاراملاردا، ئىشقىلىپ ئىنسانلار ئاياغ باسقان، باسمىغان جايلارنىڭ ھەممىسىدىن تۈرلۈك- تۈمەن خىل گۈللەرنى ئۇچراتقىلى بولىدۇ. بىر قىسىم گۈللەرنى كىشىلەر ئۆزلىرى تېرىپ ئۆستۈرسە، بىر قىسىم گۈللەرنى تەبىئەت بىزگە سوۋغا قىلىدۇ.

سانلىق مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، دۇنيادا خاس ئەتىرگۈلنىڭلا ئون مىڭ خىلدىن ئارتۇق تۈرى بار ئىكەن. قىزىلگۈل ئەنە شۇلارنىڭ ئىچىدىكى خەلقىمىز ئەڭ ياخشى كۆرۈپ ئۆستۈرۈپ كەلگەن گۈللەرنىڭ بىرى. يازما ماتېرىياللارغا ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇرلارنىڭ قىزىلگۈل ئۆستۈرۈپ كېلىۋاتقىنىغا 2000 يىلدىن ئارتۇقراق بولغانلىقى مەلۇم. چۈنكى ئۇيغۇرلارنىڭ يازما ئەدەبىياتقا كىرىشتىن بۇرۇنقى ئەپسانە ـ رىۋايەت، چۆچەكلىرىدىمۇ قىزىلگۈل تەسۋىرىگە ئائىت تېمىلار ئۇچرايدۇ. ئۇيغۇرلارنىڭ قىزىلگۈلگە بولغان چۈشەنچىسى باشقا ھەرقانداق شەيئى ۋە ھادىسىلەرگە بولغان چۈشەنچىسىدىن خېلىلا چوڭقۇر. ئۇيغۇر قىزلىرىنىڭ ئىسمى گۈل بىلەن بىرىكىپ كېلىدۇ. قىز ـ يىگىتلەرنىڭ مۇھەببىتى، گۈزەللىككە بولغان ئىنتىلىشى، ئىستېتىك ھەۋىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قىزىلگۈل بىلەن چەمبەرچاس باغلىنىپ كەتكەن. ئۇيغۇرلار قىزىلگۈلسىز ئۆز سۆيگىنىنى، بەخت ـ سائادىتىنى، كۈندىلىك تۇرمۇشىنى، ھاياتىنى تەسەۋۋۇر قىلالمايدۇ. قىزىلگۈل ئۇيغۇرلارنىڭ تۇرمۇشىدا ئالاھىدە بىر خىل مەدەنىيەت ھادىسىسىنى شەكىللەندۈرگەن. ئۇيغۇرلار-

نىڭ ئىستېتىك ئېڭىدا، كېيىم - كېچەك، يېمەك - ئىچمەك، ئۆي - ئىمارەتلىرىدە، تۇرمۇش بۇيۇملىرىدا، ئىشلەپچىقىرىش ۋاستىلىرىدە قىزىلگۈلنىڭ سىماسى بار. ئۇيغۇرلارنىڭ پۈتكۈل تۇرمۇشىغا قىزىلگۈل سىڭىپ كەتكەن. قىسقىسى ئۇيغۇرلار بار يەردە قىزىلگۈل بار، قىزىلگۈل بار يەردە ئۇيغۇرلار بار.

قىزىلگۈلنىڭ مورفولوگىيەلىك خۇسۇسىيىتى

قىزىلگۈل ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يىلتىزىدىن كۆچەت يېتىشتۈرۈش ئۇسۇلى ئارقىلىق كۆپەيتىلىدۇ. ئېگىزلىكى بىر مېتىر ئەتراپىدا ئۆسىدۇ. مۇنبەت تۇپراقتا ياخشى ئاينىيدۇ. ئانچە كۆپ شاخلىمايدۇ، ئەمما ھەربىر شېخىدا قويۇق غۇنچە بولىدۇ. غول شېخىدا قويۇق تىكەن بولىدۇ. ھەريىلى 5 - ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن 6 - ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرىغا قەدەر ئېچىلىدۇ. گۈلنىڭ رەڭگى ئاساسەن قىزىل بولىدۇ. تاڭ سەھەردە، شەبنەم چۈشكەن ۋاقىتتا ئېچىلىدۇ. قىزىل گۈلنى ئۈزگەنلەرمۇ سەھەردە ئۈزىدۇ. قىزىلگۈلنىڭ رەڭگى چىرايلىق، ھىدى خۇشپۇراق، دورىلىق قىممىتى يۇقىرى بولغاچقا، مۇھىم ئىقتىسادىي قىممەتكە ئىگە گۈل تۈرلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

قىزىلگۈل ئۆستۈرۈشنىڭ ئەھمىيىتى

ئۇيغۇرلاردا قىزىلگۈل ئۆستۈرۈش ئەنئەنىۋى ئادەتلەرنىڭ بىرى. قىزىلگۈل ئۆستۈرگەندە مۇھىتنى گۈزەللەشتۈرگىلى، ئىقتىسادىي قىممەت ياراتقىلى بولۇپلا قالماي ئۇنىڭدىن زوقلانغىلى، ھويلا - ئارامنى گۈزەللەشتۈرگىلى، كەيپىياتنى تەڭشەپ ھوزۇرلانغىلى بولىدۇ.

قىزىلگۈل چىرايلىق، كۆركەم، خۇشبۇي ئېچىلىش بىلەن بىرگە كۆپەيتىش ئاسان، ماسلىشىشچانلىقى يۇقىرى، كۆپ پەرۋىش تەلەپ قىلمايدىغان، كۆزدە كۆمۈپ ئەتىياز كۈنلىرى ئېچىپ قويسىلا قۇياش نۇرىنىڭ ئىللىشىغا ئەگىشىپ باراقسانلاپ تۇرىدىغان ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە گۈل تۈرلىرىنىڭ بىرى. شۇڭا قىزىلگۈلنى ئۇيغۇر قىز - ئاياللىرى ھەتتا مومايلاردىن تارتىپ، يىگىتلەر، بوۋايلارغىچە ھەممىسى ياخشى كۆرىدۇ. ئۇيغۇرلارنىڭ ئۆي - ئىمارەتلىرى، گىلەم، ئەتلەسلىرى، كەشتە بۇيۇملىرى، زىبۇ- زىننەتلىرى، ئويمىچىلىق، نەققاشچىلىق، قۇرۇلۇش بىناكارلىق، قىرمىچىلىق قول ھۈنەر - سەنئىتىنىڭ ھەممىسىدە گۈلنى ئاساس قىلىدۇ. قىزىلگۈلدىن ھەرخىل خۇشپۇراقلىق بۇيۇملارنى ئىشلەپچىقارغىلى، دورا ئورنىدا ئىشلەتكىلى، يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى ياسىغىلى بولىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇرلار ھويلا - ئاراملاردا بولسۇن ياكى ئېتىز، قىر، ئېرىق-ئۆستەڭ بويلىرىدا بولسۇن، قىزىلگۈل ئۆستۈرۈشكە ئادەتلەنگەن. بەزى ئائىلىلەردە نەچچە ئەۋلاد قىزىلگۈل ئۆستۈرۈپ كەلگەن گۈللۈك باغلىرى بولىدۇ. قوشنىلىرىغا قىزىلگۈل ئۆستۈرۈشۈپ بېرىدۇ. قىزىلگۈل ئۆستۈرىدىغان يېرى يوق ئائىلىلەرگە قىزىلگۈل ئېچىلغان ۋاقىتتا گۈل سوۋغا قىلىپ، ئۇلارنىڭ گۈلقەنت سېلىۋېلىشىغا ياردەم قىلىدۇ. ئۇيغۇرلار كۆپلىگەن ئائىلىلەردە ئۆزلىرى گۈلقەنت تەييارلايدۇ. ئاش - تائام، داستىخانلىرىدا گۈلقەنتنى كەم قىلمايدۇ. چوڭلارمۇ، بالىلارمۇ گۈلقەنت يېيىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرغان.

قىزىلگۈل ئۆستۈرۈش ئۇسۇلى

قىزىلگۈلنىڭ ئۇرۇقى بولىدۇ. ئەمما قىزىلگۈل ئۆستۈرىدىغانلار شېخىنى قەلەمچە قىلىش ياكى يىلتىزىدىن كۆچەت يېتىشتۈرۈش ئۇسۇلى ئارقىلىق كۆپەيتىدۇ. قىزىلگۈل چاڭگىسىمان يىلتىزلايدۇ. ئانچە تۇپراق تاللاپ كەتمەيدۇ، شورلۇق، زەيكەش تۇپراقتىمۇ ئۆسۈۋېرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ غولى ئىنچىكە، قوۋزىقى نېپىز بولغاچقا، سوغۇققا بەرداشلىق بېرىش كۈچى ئاجىز بولىدۇ. شۇڭا قىزىلگۈلنى 11 - ئاينىڭ باشلىرىدا نەم توپا بىلەن كۆمۈپ، ئەتىيازدا 3 - ئاينىڭ ئاخىرلىرىدا ئاچسا مۇۋاپىق بولىدۇ. قىزىلگۈلنىڭ ئېچىلىش مەزگىلى 20 كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ. بۇرۇن ئېچىلغانلىرى چوڭ، چىرايلىق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

قىزىلگۈلنى پىششىقلاپ ئىشلەش

قىزىلگۈل بۇرۇن ئائىلىلەردە ئەنئەنىۋى ئۇسۇلدا پىششىقلاپ ئىشلىنەتتى. گۈلقەنت ياساپ ئىستېمال قىلغاندىن سىرت مەخسۇس قىزىلگۈل چېيى تەييارلاپ ئىچىلەتتى. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان زامانىۋىلاشقان زاۋۇتلار قۇرۇلۇپ قىزىلگۈلنى خام ئەشيا قىلىپ، قىزىلگۈل هارىقى، قىزىلگۈل چېيى، قىزىلگۈل مېيى، تۈرلۈك قىممەت باهالىق گىرىم بۇيۇملارنى ئىشلەپچىقىرىپ بازارغا سالدى. بۇ خىل مەھسۇلاتلار خۇشپۇراق بولغاچقا، ئىستېمالچىلارنىڭمۇ قىزغىن قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتى.

قىزىلگۈلدە گۈلقەنت ياساش ئۇسۇلى

قىزىلگۈل ئېچىلغاندا سەھەردە غۇنچىسى بىلەن ئۈزۈۋېلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنى كۈن نۇرى چۈشمەيدىغان ئورۇندا ئولتۇرۇپ، گۈل غۇنچىسىدىن بىر-بىرلەپ ئۈزۈۋېلىنىدۇ. پاكىزلانغان قىزىلگۈل ياغاچ كاسا دېگەندەك چوڭ قاچىغا سېلىنىدۇ. بىر كىلوگرام قىزىلگۈلگە تۆت كىلوگرام ئەتراپىدا ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ قول بىلەن مۇجۇپ ياكى پاكىز تاشتا ئېزىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە خېمىر هالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن يۇيۇپ پاكىزلاپ قۇرۇتۇلغان قاچا ياكى ساپال كوزىغا ئېلىپ، قاچىنىڭ ئېغىزىنى قەغەز بىلەن مەھكەم ئوراپ، قۇياش نۇرى ياخشى چۈشىدىغان ئورۇندا ئىككى ئاي ئەتراپىدا قويۇپ قويسا، قۇياش نۇرىدا شېكەر ئېرىپ سۇيۇق هالەتكە كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا گۈلقەنت پىشقان بولىدۇ. گۈلقەنت تەييارلىغاندا سۇ يېقىن كەلتۈرۈلمەيدۇ. ھۆل قاچا، ھۆل قوشۇق دېگەندەك ئازراق نەم ئارىلىشىپ قالغان نەرسىلەرنى سالسا، گۈلقەنت پىشماي تۇرۇپ بۇزۇلۇپ قالىدۇ. شۇڭا سۇ ئارىلىشىپ قالماسلىقى كېرەك. بۇنداق ئەنئەنىۋى ئۇسۇلدا ياسالغان گۈلقەنتنى ئۇزۇن مەزگىل ساقلىسىمۇ ئاسان بۇزۇلۇپ قالمايدۇ. ئۇيغۇرلار ئادەتتە ئەتىگەنلىك ناشتىدا گۈلقەنت بىلەن نان يېيىشكە ئادەتلەنگەن. بۇ تەبىئىي

يېمەكلىك بولغاچقا، بەدەنگە كۈچ - قۇۋۋەت بېغىشلاش بىلەن بىرگە چىرايغا گۈزەللىك ئاتا قىلىدۇ.

قىزىلگۈل چېيى

قىزىلگۈل سەھەردە ئۈزۈۋېلىنىدۇ ۋە ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتىلىدۇ. ئاندىن يېرىك سوقۇپ باشقا دورا ئۆسۈملۈكلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاي تەييارلىنىدۇ. قىزىلگۈلنىڭ خەمىكمۇ ياخشى چايلىق ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىمۇ باشقا چاي دورىلىرى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ چاي دەملەپ ئىچىشكە بولىدۇ. دائىم قىزىلگۈل چېيى ئىچىپ بەرگەندە، ئادەمنىڭ چىرايىنى پارقىراق، سۈزۈك، چىرايلىق قىلىدۇ. قىزىلگۈل چېيى ئىچىش ئۇيغۇرلاردا ئۇدۇم - ئادەتكە ئايلىنىپ كەتكەن.

قىزىلگۈل مېيى

ئادەتتە مۇئەييەن ماي تەركىبى بار زىرائەت ئۇرۇقلىرىدىن ماي چىقىدۇ. لېكىن ھەرقانداق زىرائەتنىڭ ياپرىقىدىن ياكى شاخ - شۇمبىلىرىدىن ماي چىقمايدۇ، ئەمما قىزىلگۈلدىن ماي چىقىدۇ. هازىرچە قانچىلىك قىزىلگۈلدىن بىر كىلوگرام ماي چىقىدىغانلىقى ئېنىق ئەمەس. ئەمما يازما ماتېرىياللارغا

ئاساسلانغاندا، ھازىر خەلقئارادا بىر كىلوگرام قىزىلگۈل مېيىنىڭ باھاسى جۇڭگو خەلق پۇلى بويىچە 600 مىڭ يۈەن ئەتراپىدا ئىكەن. ئادەتتىكى ئۇسۇل بىلەن قىزىلگۈلدىن ماي ئايرىپ ئالغىلى بولمايدىكەن. ئۇنىڭغا زامانىۋى ئۇسكۇنىلەرنىڭ بولۇشى زۆرۈر ئىكەن. شۇڭا قىزىلگۈلدىن ماي چىقىسمۇ لېكىن ئەنئەنىۋى ئۇسۇلدا ساپ قىزىلگۈل مېيى ئايرىپ ئېلىنغانلىقى توغرىسىدا مەلۇمات يوق. قىزىلگۈل مېيىنىڭ شۇنچە قىممەت ئىكەنلىكىدىن قارىغاندا، ئۇنىڭ سانائەت ياكى تېبىبي ئىلىمدە ئالاھىدە رولى بولسا كېرەك.

قىزىلگۈلنىڭ شىپالىق رولى

قىزىلگۈلنىڭ تەبىئىتى سوغۇق، ئۇنىڭ كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، رەئىس ئەزالارنى، ئاشقازان - ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، چىراينى گۈزەللەشتۈرۈش قاتارلىق كۆپ خىل شىپالىق رولى بار. ھازىر كۆپ قىسىم ئائىلىلەردە ئۆزلىرى گۈلقەنت تەييارلايدۇ ھەم گۈلقەنت بىلەن ناشتا قىلىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراشنى ئادەت قىلغان. قىزىلگۈلدە تەييارلانغان گۈلقەنت، قىزىلگۈل چېيى، قىزىلگۈل سۈيى قاتارلىقلار ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئوخشاش بولمىغان كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

قىزىلگۈلنىڭ ئېستېتىك قىممىتى

گۈللەرنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولسىمۇ، لېكىن خەلقىمىز ئەزەلدىن ھويلا - ئارام، باغلىرىدا قىزىلگۈل ئۆستۈرۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ كەلگەن. قىزىلگۈلنىڭ پۇرىقى ناھايىتى خۇشپۇراق بولغاچقا، قىزىلگۈل ئېچىلىش مەزگىلىگە كىرگەندە ئەتراپ خۇشپۇراققا تولىدۇ. بولۇپمۇ سەھەرنىڭ ساپ ھاۋاسى بىلەن قىزىلگۈلنىڭ خۇشپۇراق ھىدى قوشۇلۇپ كىشىگە ئالاھىدە زوق ئاتا قىلىدۇ. بوۋاي - مومايلار گۈللەرنى ئارىلاپ قىزىلگۈلنىڭ رەڭگىدىن، خۇشپۇرىقىدىن ھوزۇرلانسا، قىزلار قىزىلگۈلنى غۇنچىسى بىلەن ئۈزۈۋېلىپ چېكىسىگە قىستۇرۇپ ئۆزلىرىنىڭ گۈزەللىكىدىن شادلىنىدۇ. جىسمانىي ئەمگەكتىن ھېرىپ چارچىغان، بىرەر ئىشتىن كۆڭلى يېرىم بولغان، تۇرمۇشنىڭ ئېغىرچىلىقىدىن روھى چۈشكۈنلەشكەن كىشىلەر قىزىلگۈللەرنى ئارىلاپ ھاردۇقىنى چىقىرىدۇ، ئۈمىد - ئىشەنچكە ئىگە بولىدۇ. شۇڭا قەدىمكى زامانلاردىن تارتىپ شائىرلار، ئەدىبلەر، رەسساملار قىزىلگۈلنى ئۆز ئىجادىيىتىنىڭ ئىلھام بۇلىقى قىلىپ كەلگەن.

ئەمەلىيەتتە روھى ئازار يېگەن، ئۈمىدسىزلىك، چۈشكۈنلۈك پاتقىقىغا پاتقان بىرەر كىشى ھۆپپىدە ئېچىلغان، ئەتراپقا خۇشپۇراق چاچقان گۈللەرنىڭ ئەتراپىغا كەلگەندە، ئۇنىڭ روھىي ھالىتىدە ئۆزگىرىش بولماي قالمايدۇ. تەبىئەتنىڭ گۈزەللىكى ئىنسانىنىڭ قەلب گۈزەللىكى بىلەن بىرلەشكەندە ئۇنىڭ قەلبى ھاياجانغا چۆمۈلىدۇ. بۇ جەھەتتە خەلقىمىز خېلى بۇرۇنلا قىزىلگۈلنىڭ ئېستېتىك قىممىتىنى بىلىپ يەتكەن. شۇڭا ھويلا - ئارام، باغلىرىغا قىزىلگۈل كۆچىتىنى تىكىپ قويۇش ئۇدۇم - ئادەتكە ئايلىنىپ كەتكەن. ھازىرقى قىزىلگۈللۈك ھويلا - ئارام، باغلار ئەنە شۇ ئۇدۇم - ئادەتنىڭ نامايەندىسى.

قىزىلگۈلنىڭ سىمۋوللۇق مەنىسى

قىزىلگۈل ئادەتتە تەبىئەتتىكى سانسىزلىغان گۈللەر ئىچىدىكى گۈل تۈرلىرىنىڭ بىرى بولسىمۇ، لېكىن خەلقىمىز ئۇنى خاس گۈل مەنىسىدىلا ئەمەس، بەلكى سىمۋوللۇق مەنىدىمۇ ئىستېمال قىلىپ كەلگەن. قىزىلگۈل ئۇيغۇرلارنىڭ ئېڭىدا بەختنىڭ، خۇشاللىقنىڭ، گۈزەللىكنىڭ، مېھىر - مۇھەببەتنىڭ، شېرىن ئارزۇ - تىلەكلەرنىڭ سىمۋولى. شۇڭا خەلقىمىز ئۆي سالغاندا، ئۆي بېزىگەندە، ئۆينىڭ تام - تورۇسلىرىدىن تارتىپ ھەممە يېرىنى ھەرخىل گۈل نۇسخىلىرى بىلەن تولدۇرۇۋېتىدۇ. گىلەم - كىگىزلەرگە گۈل نۇسخىلىرى چىقىرىدۇ. گۈللۈك رەختلەردە كىيىم كىيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. قىز - يىگىتلەر ئۆز مۇھەببىتىنى قىزىلگۈل سوۋغا قىلىش

ئارقىلىق ئىزھار قىلىدۇ ھەتتا يەيدىغان نانلارغىمۇ ھەرخىل گۈل شەكىللىرىنى چېكىدۇ. توي - تۆكۈن، ھېيت - بايرام قاتارلىق خۇشاللىق كۈنلەردە ئۆيلىرىنى گۈللەر بىلەن بېزەيدۇ. ئۆزلىرىنىڭ شېرىن ئارزۇ - تىلەكلىرىنى گۈلنى ۋاستە قىلىپ تۇرۇپ ئىپادىلەيدۇ. قىزلىرىنىڭ گۈزەل، بەختلىك بولۇشنى ئارزۇ قىلىپ، قىزلىرىنىڭ ئىسمىغا گۈلنى قوشۇپ «ئانارگۈل»، «باھارگۈل»، «چىمەنگۈل»، «رەيھانگۈل»... دېگەندەك ئىسىملارنى قويىدۇ. قىزىلگۈلنىڭ سىمۋوللۇق مەنىسى ئۇيغۇرلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىغا، ئىش - ھەرىكىتىگە، گەپ - سۆزلىرىگە، ئىجتىمائىي ئالاقە ئىشلىرىغا چوڭقۇر سىڭىپ كەتكەن. قىزىلگۈل تىلغا ئېلىنسا، ئۇيغۇرلار تەبىئىي ھالدا بەختنى، خۇشاللىقنى، گۈزەللىكنى، مۇھەببەتنى كۆز ئالدىغا كەلتۈرىدۇ، ئۇنىڭدىن سۆيۈنىدۇ، ھاياجانغا چۆمىدۇ.

كلاسسىكلىرىمىزنىڭ نەزىرىدىكى قىزىلگۈل

مەيلى ھازىر بولسۇن ياكى قەدىمكى زاماندىكى كلاسسىكلىرىمىز بولسۇن، قىزىلگۈل ھەققىدە شېئىر يازمىغان، قىزىلگۈلنى ۋاستە قىلىپ تۇرۇپ ئۆزلىرىنىڭ ئارزۇ - ئارمانلىرىنى ئىپادىلىمىگەن شائىرلار بولمىسا كېرەك. بولۇپمۇ كلاسسىكلىرىمىز قىزىلگۈلنى ۋايىغا يەتكۈزۈپ تەسۋىرلىگەن. موللا ئەلەم شەھيارىنىڭ «گۈل ۋە بۇلبۇل»، مۇھەممەد ئىمىن خىرقىتىنىڭ «مۇھەببەتنامە - مېھنەتكام» قاتارلىق چوڭ ھەجىمدىكى داستانلىرى، لۇتفى، نەۋائىي، ئاتايى، سەككاكى، نىزارى، نازىمى... قاتارلىقلارنىڭ قىزىلگۈلنى ۋاستە قىلىپ تۇرۇپ يازغان ئاجايىپ پاساھەتلىك غەزەللىرى بۇنىڭ تىپىك دەلىلى. ئۇيغۇر كلاسسىك مۇزىكىسى «ئون ئىككى مۇقام» نىڭ تېكىستلىرىگە قارايدىغان بولساق، كلاسسىكلىرىمىزنىڭ قىزىلگۈلنى نەقەدەر سۆيۈنۈپ تۇرۇپ مەدھىيىلىگەنلىكىنى كۆرۈۋالالايمىز.

دېمەك، قىزىلگۈل ئۇيغۇرلارنىڭ تۇرمۇشىغا، مەدەنىيىتىگە، پىسخىك ئېڭىغا، ئۆرپ - ئادىتىگە ئىنتايىن چوڭقۇر تەسىر كۆرسەتكەن. ئۇيغۇرلارنىڭ قىزىلگۈلنى ياخشى كۆرۈشى ھەرگىزمۇ ئادەتتىكى ياخشى كۆرۈش ئەمەس. ئۇنىڭغا ئۇيغۇرلارنىڭ ئىنتايىن كەڭ مەنىدىكى گۈزەللىك قارىشى، ئىستېتىك ئېڭى، مەدەنىيەت ئاڭ قاتلىمى، تارىخىي ئەنئەنە جەھەتتىكى چۈشەنچىلىرى سىڭىپ كەتكەن. قىزىلگۈل ئۇيغۇرلارنىڭ تۇرمۇشىدا مۇكەممەل مەدەنىيەت ئەندىزىسىنى شەكىللەندۈرگەن. قىزىلگۈل ھەققىدىكى داستان، شېئىر، قوشاق، ماقال - تەمسىل، ئەپسانە - رىۋايەت، چۆچەك، خەلق ناخشىلىرى، ئوبرازلىق سۆز - جۈملىلەر بىرلىشىپ مۇكەممەل مەدەنىيەت چەمبىرىكىنى ھاسىل قىلغان. ئەدەبىياتىمىزدا قىزىلگۈل تېمىسى مەڭگۈ ئۆلمەيدىغان تېما بولۇپ شەكىللەنگەن. بۇ تېمىدا كلاسسىكلىرىمىزمۇ يازغان، بىزمۇ يېزىۋاتىمىز، كەلگۈسىدىمۇ يېزىلىدۇ. قىزىلگۈل تېمىسى بىزدە ناھايىتى چوڭقۇر يىلتىز تارتقان، تۇرمۇشىمىزنىڭ ھەممە تەرىپىگە چېتىلىدىغان، ئەڭ چىرايلىق، ئەڭ پاكىز تېما.

قىزىلگۈل ئۆستۈرۈش جەھەتتە مەخسۇس كىتابلار يېزىلغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇيغۇرلارنىڭ قىزىلگۈل ھەققىدىكى چۈشەنچىسى، مەدەنىيەت قاتلىمى، ئېڭى بولسا بۇ كىتابلاردىكى مەزمۇنلاردىن زور دەرىجىدە ھالقىپ كەتكەن. شۇڭا بۇ ھەقتىكى تەتقىقاتلارنى تېخىمۇ چوڭقۇرلاشتۇرۇپ قىزىلگۈل ئۆستۈرۈشنىڭ ئىستىقبالىغا نىسبەتەن ئۈمىدۋار بولۇش، كۆلەملەشتۈرۈپ ئۆستۈرۈش، كۆپلەپ مەبلەغ سېلىش تەتقىقاتچىلىرىمىز، كارخانىچىلىرىمىز ئويلىنىپ بېقىشقا تېگىشلىك مۇھىم مەسىلىلەرنىڭ بىرى. ناۋادا كارخانىچىلىرىمىز قىزىلگۈلنى كۆلەملەشتۈرۈپ ئۆستۈرۈشتىن ئىبارەت بۇ تۈرگە مەبلەغ سالسا، كەڭ ئامما ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان يېڭى مەھسۇلاتلارنى ئىشلەپچىقىرىش ئۈستىدە ئىزدەنسە، ئۇلارنىڭ كەلگۈسى تېخىمۇ پارلاق بولىدۇ.

مۇھەررىر: مەھفۇزە ئەخمەت

جاھالەت دۇنياسىغا ئېتىلغان ئوق — پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئەسەرلىرى

ئەركىن ئەمەت
(شىنجاڭ ئېلېكتىر قۇرۇلۇش شىركىتى)

20 - ئەسىرنىڭ باشلىرىدىكى مۇتەپەككۇر ئابدۇقادىر داموللا «ھەرقانداق قەۋم ۋە مىللەتنىڭ خارلىق ۋە قۇللۇقتا چۈشۈپ قېلىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب نادانلىق ۋە ئۆز - ئارا ئىناقسىزلىقتۇر» دەپ ئېيتقانىدى. بۇ يەردىكى نادانلىق ئاساسلىقى ئىلغار پەن - تېخنىكا بىلىملىرىنى ئىگىلەپ، ئەل - يۇرتنى قۇدرەت تاپقۇزۇشقا ئىنتىلمەسلىكتىكى نادانلىقنى كۆرسىتىدۇ. يېقىنقى ئەسىرنىڭ بوسۇغىسىدىن ئاتلىغىلى ئون نەچچە يىل بولغان بۈگۈنكى كۈندىمۇ ئالىم، ئىنژېنېرلارنىڭ نوپۇسىمىزدىكى نىسبىتىنىڭ ئازلىقى كىشىنى ئەپسۇسلاندۇرىدۇ. دۆلەتنى قۇدرەت تاپقۇزىدىغان تېخنىلوگىيە پەنلىرى ھازىرمۇ بەزى ياشلارنىڭ سوغۇق مۇئامىلىسىگە ئۇچرىماقتا. بۈگۈنكى كۈندىمۇ يەنە نۇرغۇن ياشلاردا تەبىئىي پەنگە ئىنتىلىش، تەبىئىي پەنلەرنى ئۆگىنىش قىزغىنلىقى سۇس بولماقتا.

ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا ياشلىرىمىزدا تەبىئىي پەن قىزغىنلىقىنى قايتا قوزغاپ، ئۇلارنى ئالغا يېتەكلىگىلى بولىدۇ؟ بۇنىڭدا بىزدىكى تەشۋىقات تەربىيە جەھەتلەردىكى يېتەكلەشتىن باشقا ئەڭ ئاممىۋىلىقتا ئىگە، ئۈنۈمىمۇ ئەڭ ياخشى بولغان ئۇسۇل پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئەدەبىياتىنى گۈللەندۈرۈشتۇر. بىراق ھازىر ئۆتكەن ئەسىرنىڭ 80 - يىللىرىدىن تارتىپ شەكىللەنگەن پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئەسەرلەر نەشر سىستېمىسى باللار ۋە چوڭلارنىڭ كۆڭۈل ئېچىش تۈرىدىكى ئوقۇشلۇقلىرى قايىنىمىدا ئۆز جۇلاسىنى يوقىتىپ قويۇشقا يۈزلەندى، بىزدە بۇ جەھەتتىكى سېلىنما ئازلاپ دۇنيا ئىلىم - پەن تەرەققىياتىنىڭ ئۇچقاندەك سۈرئىتىدىن تولىمۇ يىراقتا قالدى. بىر تەبىئىي پەن ئومۇملاشتۇرۇش ئەسىرى ئاخىرقى ھېسابتا جاھالەت دۇنياسىغا ئېتىلغان بىر پاي ئوق ئىكەنلىكىنى بىزنىڭ زىيالىيلىرىمىز تېخى تولۇق ھېس قىلىپ يېتەلمەيۋاتىدۇ. تەبىئىي پەن بىلىملىرى بىر ئادەمنىڭ ئاساسلىق ساپاسىنى بەلگىلەپلا قالماستىن بەلكى ئۇ ھازىرقى زامان مائارىپىنىڭ يادرولۇق مەزمۇنىنى تەشكىل قىلىدۇ. بىر پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ماقالىسى ئۆز نۆۋىتىدە جەمئىيەتتىكى بىر نادانلىقنى، بىر قارىغۇلارچە ئىش كۆرۈشنى ئازايتىپ، خەلقىمىزنىڭ بىلىم قۇرۇلمىسىنى بېيىتىپ، ياشلىرىمىزنىڭ ئومۇمىي ساپاسىنى ئۆستۈرۈپ، تەبىئىي پەن ساھەسىدە ئىجاد - ئىختىرالار بىلەن شۇغۇللىنىشقا يېتەكلەشتە مۆلچەرلىگۈسىز رولى بولىدۇ.

ئۇنداقتا قېرىنداش مىللەتلەرنىڭ پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ماقالىلىرىنى كۆپلەپ تەرجىمىگە ئۇيۇشتۇرۇپ، خەلقىمىزنىڭ بۇ جەھەتتىكى ئېھتىياجىغا ياندىشقىلى بولامدۇ؟ دېگەن مەسىلە كېلىپ چىقىدۇ. دۇرۇس، تەرجىمىنىڭ ھەقىقەتەن رولى بولىدۇ، بىراق مۇرەككەپ تەبىئىي پەن بىلىملىرىنى قاراتمىلىقى بولغان ھالدا ئوقۇرمەنلەرنىڭ قوبۇل قىلىشىنىڭ چوڭقۇر - تېيىزلىقىغا قارىتا چۈشەندۈرۈش ئۇچۇن چوقۇم ئۆزىمىزنىڭ مىللىي تەبىئىي پەن بىلىملىرىنى ئومۇملاشتۇرۇش يازغۇچىلىرىغا ئېھتىياجلىق بولىمىز. ئەلۋەتتە، بىزدىمۇ پەننى

www.uyghurkitap.com

ئومۇملاشتۇرۇشقا ئائىت بىرمۇنچە ياخشى ماقالىلار يېزىلدى. مەقسەت پەقەتلا ياشلىرىمىزدا تەبىئىي پەنگە بولغان ھەۋەس - ئىشتىياقنى قوزغاپ، تەبىئىي پەن دۇنياسىنىڭ كىشى ئەقلىنى لال قىلغۇدەك سېھرىي - كارامەتلىرىنى، قىزىقارلىق بايقاش، ئىجاد - ئىختىرالارنى چوڭقۇرلۇق بىلەن ئاممىباپلىق بىرلەشتۈرۈلگەن شەكىلدە تونۇشتۇرۇپ، ئۇلارنى بەزىدە زېرىكىشلىك ۋە مەۋھۇم بىلىنگەن ئىلىم - پەن بىلىملىرى دۇنياسىغا تۇيدۇرماي باشلاپ كىرىش، ئۇلاردا ئىلىم - پەن روھىنى ئۇرغۇتۇپ، ئىلىم - پەننىڭ كۈچ قۇدرىتىگە بولغان چوڭقۇر ئىشەنچ تۇرغۇزۇش ئۈچۈندۇر. ئۇنداقتا، قانداق قىلغاندا ياخشى بىر پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ماقالىسى يېزىپ ئەلگە نەپ يەتكۈزگىلى بولىدۇ؟ بۇنىڭدا تۆۋەندىكى بىر نەچچە نۇقتىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

بىرىنچىدىن، پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ماقالىلىرى ئېغىر تەبىئىي پەن تېرمىنلىرى، پرىنسىپ - قانۇنىيەتلىرى بىلەن ئەدەبىياتنىڭ بىرىكمىسىدىن شەكىللەنگەن يەڭگىل بىر ئەدەبىي ژانىر ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا تەبىئىي پەن قائىدە - قانۇنىيەتلىرى ئاساس، ئەدەبىي سۈپەتلەش، ئوبرازلىق شەرھلەشلەر قوشۇمچە ئورۇندا تۇرۇپ، تەبىئىي پەن بىلىملىرىنى ئاۋامغا چۈشەندۈرۈش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

ئىككىنچىدىن، پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ماقالىلىرىنىڭ مۇھىم خاسلىقى ئۇنىڭ ئوبرازچانلىقىدا كۆرۈلىدۇ. چۈشىنىش تەس بولغان مۇرەككەپ تەبىئىي پەن تېرمىنلىرىنى جانلىق، ئوبرازلىق، ئىخچام بولغان ئوخشىتىش، سۈپەتلەشلەر ياكى كىشىلەرگە تونۇشلۇق كىچىك ھېكايىلەر ئارقىلىق چۈشەندۈرىدۇ. شۇڭا ئىپادىلەشتە جانلىق تىل ئاساسىي ئورۇندا تۇرۇپ، ئىلمىي ئەسەرلەردىكى ئابستراكىت سۆز - ئىبارىلەر ۋە ئېنىق مەنتىقىلىق تەتقىقات يولى بىلەن روشەن پەرق بولىدۇ. ئوقۇغۇچىلارنى زېرىكتۈرۈپ قويماسلىق ئۈچۈن پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ماقالىلىرى قىزىقارلىق، جانلىقلىق ۋە ئوبرازچانلىقتا ئىگە بولۇشنى مۇھىم ئورۇنغا قويىدۇ. ئەينى يىللىرى نۇرغۇن كىشىلەر ئېينىشتېيندىن نىسپىيلىك نەزەرىيەسىنى چۈشەندۈرۈپ قويۇشنى ئۆتۈنۈشكەندە، ئېينىشتېين: « سىز ئەگەر بىر چىرايلىق قىز بىلەن ئىككى سائەت پاراڭلاشسىڭىز بۇ ۋاقىت سىزگە خۇددى ئىككى مىنۇتتەك بىلىنىدۇ، ئەگەر سىز بىر قىزىق مەشنىڭ ئۈستىدە ئىككى مىنۇت ئولتۇرۇپ قالسىڭىز بۇ ۋاقىت سىزگە گويا ئىككى سائەتتەك بىلىنىدۇ، نىسپىيلىك نەزەرىيەسى دېگىنىمىزنىڭ ئۆزى دەل مۇشۇ » دەپ چۈشەندۈرگەن ئىكەن. ئېينىشتېيننىڭ بۇ مۇرەككەپ، ناھايىتى ئاز ساندىكى كىشىلەرلا چۈشىنەلەيدىغان نەزەرىيەسىنى جانلىق، ئوبرازلىق چۈشەندۈرۈشىنىڭ ئۆزىنىلا بىر مۇكەممەل ئوبرازلىق مىكرو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئەسىرى دېيىشكە بولىدۇ. ئاددىيسى رايونىمىزدا ئەسلىھەلىك يېزا ئىگىلىك ئەمدىلەتىن باشلانغان ئۆتكەن ئەسىرنىڭ 90 - يىللىرىنىڭ ئاخىرلىرى بەزىلەر ئارىمىزدىكى بىر پەننى ئومۇملاشتۇرۇش يازغۇچىسىدىن «تېمىتىپ سۇغۇرۇش» دېگەننىڭ زادى قانداق تېخنىكا ئىكەنلىكىنى سوراشقان. پەننى ئومۇملاشتۇرۇش يازغۇچىسى ئۇلارغا «تېمىتىپ سۇغۇرۇش - سۈنئىي ئىنچىكە شىلانكا ئارقىلىق نەق تېرىلىدىغان زىرائەتنىڭ يىلتىزىغا قۇيۇش» دەپ چۈشەندۈرگەندە، كۆپچىلىك تازا چۈشىنىشمىگەن، شۇنىڭ بىلەن ئۇ كۆپچىلىككە « بىزدە، بۇغداينىڭ بانىسىدا قارىمۇق سۇ ئىچىپتۇ، دېگەن بىر ماقال - تەمسىل بار، ئەمما بۇ تېمىتىپ سۇغۇرۇش تېخنىكىسىدا سۇ پەقەت بۇغداي مايسىسىنىڭ تۈۋىگىلا تېمىتىلىپ، بۇغدايلا سۇ ئىچىپ قارىمۇق سۇ ئىچەلمەيدۇ، باشقا ئوت - چۆپلەرمۇ سۇ ئىچەلمەيدۇ» دېگىنىدىلا ھەممە كىشى تېمىتىپ سۇغۇرۇشنىڭ نېمىلىكىنى ئاندىن تولۇق چۈشەنگەن. بۇ يازغۇچىمىز يەنە بىرەيلەنگە ئاينىڭ كۆك قەھرىدىكى بىر بېزەك ئەمەس بەلكى بىر يوقىرى سۈرئەتتە يەر شارىنى ئاي-

لىنىپ تۇرىۋاتقان ئايرىم بىر پلانېتا ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرمەكچى بولۇپ قايتا-قايتا مەغلۇب بولۇپ ئاخىرى « ئەگەر سىز ئاسمان بوشلۇقىغا، يەر شارىنىڭ سىرتقى قەۋىتىگە چىقسىڭىز، يەر شارى بىلەن ئاي ئايرىلىپ كۆرۈنىدۇ، شۇ چاغدا سىز ئاينىڭ يەر شارىنىڭ ئاتموسفېرا قەۋىتىدە ئەمەسلىكىنى بايقايسىز» دەپ، «ئايرىلىپ كۆرۈنۈش» دېگەن بىر جانلىق سۆزنى ئىشلىتىش ئارقىلىق بۇ ئاددىي مەسىلىنى ئېنىق چۈشەندۈرگەن. پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ماقالىلىرىدا مۇشۇنداق ئۆزى چۈشەندۈرمەكچى بولغان مۇرەككەپ قائىدە - پرىنسىپلارنى شۇ مەسىلىنىڭ ماھىيەتلىك ئالاھىدىلىك - قانۇنىيەتلىرىنى چىڭ تۇتۇپ، ئوبرازلىق، جانلىق، تەسەۋۋۇرغا باي ئەدەبىي ۋاستىلەر ئارقىلىق ئېنىق چۈشەندۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۈچىنچىدىن، گەرچە پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ماقالىلىرى كىشىلەرنىڭ مەنىۋى تۇرمۇشىدا قاراڭغۇلۇق دۇنياسىغا ئېچىلغان رۇجەك بولۇشتەك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولسىمۇ، بىراق بۇ خىل ئەسەرلەر يەنىلا ئەمەلىي تەتقىقاتنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ماقالىلىرىدىن پايدىلىنىپ تەتقىقات بىلەن شۇغۇللىنىشقا، بەزى نەزەرىيىۋى پرىنسىپ - قائىدىلەرنى ئوتتۇرىغا چىقىرىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ماقالىلىرى تەبىئىي پەندىكى بەزى مۇرەككەپ قائىدە - پرىنسىپلارنى شەرھلەش جەريانىدا كۆپىنچە مۇرەككەپ بولغان ماتېماتىكىلىق ئىسپاتلاش جەريانلىرىنى، چۈشەندۈرۈش تەس بولغان چوڭقۇر فىزىكىلىق قائىدە - قانۇنىيەتلەرنى ۋە ئاددىي ئاۋام چۈشىنەلمەيدۇ، دەپ قارىغان كەسپچانلىقى كۈچلۈك بەزى تېرمىنلارنى قىسقارتىپ، ئاددىيلاشتۇرۇپ ئاتلاپ ئۆتۈپ كېتىدۇ. شۇڭا بىز پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئەسەرلىرىنى ئوقۇپلا شۇ مەسىلىلەرنى تولۇق ئىگىلەپ كەتتىم، دەپ قارىساق بولمايدۇ. بىلىشىمىز كېرەككى، پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئەسەرلىرى ئىلىم - پەننىڭ نەق ئۆزى ياكى بارلىقى ئەمەس، مۇتەخەسسىسلەر ئۈچۈن يېزىلىدىغان كەسپىي تەتقىقات ئەسىرىمۇ ئەمەس، بەلكى ئۇ بىزنى ئىلىم - پەن دۇنياسىنىڭ بوسۇغىسىغا باشلاپ كىرىدىغان ماياكلىق رول ئوينايدۇ، خالاس. مەسىلەن، خوۋكىڭنىڭ «ۋاقىت ئۇقۇمىنىڭ قىسقىچە تارىخى»، كارل سارگېننىڭ «ئېرەمباغدىكى دىنازاۋۇر» قاتارلىق ئەسەرلەرگە ئوخشاش دۇنيانىڭ ئالدىنقى قاتاردىكى ئالىملارنىڭ پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ھەم تەتقىقات قىممىتى زور بولغان ئەسەرلىرىدە نەزەرىيە ۋە بايانلار بىلەن ئاممىباپلىق ئەڭ زور دەرىجىدە يېقىنلاشقان بولسىمۇ، بىراق بۇلارمۇ يەنىلا تەتقىقاتنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. پەقەت تەتقىقات جەريانىدا پايدىلىنىش قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ، خالاس. شۇڭا «ۋاقىت ئۇقۇمىنىڭ قىسقىچە تارىخى» نىڭ ئاپتورى خاۋكىڭ بۇ كىتابى ھەققىدە توختالغاندا، ئۆزىنىڭ كىتابىدىكى ماتېماتىكىلىق ۋە فىزىكىلىق تېرمىنلارنى ئىمكانقەدەر بىرىنى قويماي چىقىرىۋېتىشكە تىرىشىدىغانلىقىنى، چۈنكى كىتاب سودىگەرلىرىنىڭ ئۇنىڭغا بۇ كىتابتىكى بىر فورمۇلا ئازايسا، كىتابنىڭ سېتىلىشىنىڭ بىر ھەسسە كۆپىيىدىغانلىقىنى، ئەكسىچە كىتابتا بىر فورمۇلا كۆپەيسە، كىتابنىڭ سېتىلىشىنىڭ بىر ھەسسە ئازىيىپ كېتىدىغانلىقىنى ئېيتقانلىقىنى قىزىقارلىق قىلىپ سۆزلەپ بېرىدۇ.

قىسقىسى، تەبىئىي پەن بىلىملىرىگە بولغان قىزغىنلىقنى ئاشۇرۇش، بىلىم قۇرۇلمىسىنى كېڭەيتىش، تەبىئىي پەنلەرگە بولغان ئىشتىياقنى قوزغاش ئۈچۈن، پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئەسەرلىرىگە ۋە يازغۇچىلىرىغا كۆپرەك مۇراجىئەت قىلىمىز. پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئەسەرلىرىنىڭ كۆپرەك تەرجىمە قىلىنىشى، كۆپرەك يېزىلىشى، ياشلىرىمىز ۋە كېيىنكى ئەۋلادلار ئۈچۈن باش تارتىپ بولمايدىغان مەجبۇرىيەت ۋە مەسئۇلىيەتتۇر.

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

www.uyghurkitap.com

تۇرمۇشتىكى ئالاھىدە زىيانلىق پۇراقلاردىن يىراق تۇرۇڭ

بىز كۆپ ھاللاردا پۇراقنىڭ بەدىنىمىزگە بولغان زىيىنىغا سەل قارايمىز. ئەمەلىيەتتە، بىز ياقتۇرىدىغان نۇرغۇن پۇراقلار (مەسىلەن، گۇل پۇرىقى، ئەتىر پۇرىقى قاتارلىقلار) نىڭ سالامەتلىكىمىزگە بولغان زىيىنى ناھايىتى زور. تۆۋەندە ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق بولغان ھەرخىل پۇراقلار ھەققىدە توختىلىمىز:

ئەتىر پۇرىقى بىرقىسىم سۈنئىي پۇراقلار (مەسىلەن، ئەتىر ۋە ساقال ئېلىش سۇيۇقلۇقى) ئادەمنى تېخىمۇ جەلپ قىلىدۇ. بىراق ئۇلارنىڭ «نازۇك ئادەملەر» (ھامىلدار ئاياللار ۋە بالىلار) گە زىيان يەتكۈزىدىغانلىقىنى نۇرغۇن كىشى بىلمەسلىكى مۇمكىن. ئەتىر مەھسۇلاتلىرى زىيادە سەزگۈرلۈك، زىققا، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تاماكا پۇرىقى تاماكا پۇرىقى كۆپ قىسىم كىشىلەرنى بىزار قىلىدۇ، بىراق تاماكا چەككۈچىلەر ئۇنىڭدىن بىزارلىق ھېس قىلمايدۇ. ئامېرىكا تېببىي تەتقىقاتچىلىرىنىڭ دوكلاتىدا ئېيتىلىشىچە، تاماكا چەككۈچىلەر بىللە تۇرمۇش كەچۈرىدىغان ئاياللارنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئادەتتىكى ئاياللارغا قارىغاندا ئالتە ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىسلىنىشنىڭ زىيىنىغا دائىم ئۇچرايدىغىنى بالىلار بولۇپ، ئۇلاردا زىققا، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

ئۆي بېزەشتىن كېيىنكى پۇراق ئۆيىنى بېزەپ بولۇپلا كۆچۈپ كىرىشكە بولمايدىغانلىقىنى نۇرغۇن ئادەم بىلىسىمۇ، بۇنىڭ «نېمە ئۈچۈن» لىكىنى خېلى كۆپ قىسىم كىشىلەر چۈشەنمەيدۇ. ئۆي بېزەشتىن ھاسىل بولغان زىيانلىق گازلاردىن فورمالدېھىد ۋە بېنزول قاتارلىقلار بار بولۇپ، ئۇلارنىڭ زىيىنى ئاساسلىقى ھامىلدار ئاياللاردا بويىدىن ئاجراش، ھامىلە غەيرىي يېتىلىش ۋە تېرە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت ئۇچراشقاندا ھەرخىل راك كېسەللىكى ۋە قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، ئۆي بېزەپ بولغاندىن كېيىن ئالدى بىلەن زەھەرلىك پۇراقلارنى يوقىتىپ، ئاندىن كۆچۈپ كىرىش كېرەك.

بېنزىن پۇرىقى نۇرغۇن كىشىلەر بېنزىن پۇرىقىنى پۇرىسىلا بېشى قايغاندەك ھېس قىلىدۇ، بىراق يەنە بەزى ئادەملەر بېنزىن پۇرىقىنى ياخشى كۆرىدۇ. بېنزىن پۇرىقى بولسا بېنزىن پارلانغاندا چىقىدىغان پۇراق بولۇپ، نەپەس يولىغا كىرگەندىن كېيىن ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىدىكى قان بىلەن بىرىكىپ، قىزىل قان ھۈجەيرىلىرى بىلەن ئوكسىگېن «تالىشىپ»، نەپەس قىيىنلىشىش، باش قېيىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

گۈل پۇرىقى گۈلنىڭ ھىدى كىشىنى مەستخۇش قىلىدۇ. بۇ گەپ مەلۇم خىل گۈل، مەلۇم خىل ئادەملەرگىلا قارىتىلغان. پۇرىقى كۈچلۈك گۈللەر ئەمەلىيەتتە ھامىلدار ئاياللارغا نىسبەتەن بىر خىل ئاپەت ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى، گۈلنىڭ پۇرىقى ھامىلدار ئايالنىڭ نېرۋىسىنى غىدىقلاپ، باش ئاغرىش، ئىچى ئېلىشىش، قۇسۇش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئېغىر بولغاندا بويىدىن ئاجراپ كېتىدۇ. تۆۋەندىكى گۈللەرنىڭ پۇرىقى ئادەمدە بىئارامسىزلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن: ئەتىرگۈل، كەترەن

(兰花)، تۈنپىراق (夜来香)، سۆگەتگۈل (夹竹桃)، قارىغاي تۈرىدىكى گۈل - گىياھ ۋە دەل - دەرەخ قاتارلىقلار.

پۇراقلىق يېزىش - سىزىش قوراللىرى نۇرغۇن ئۆچۈرگۈچ ۋە قەلەمگە پۇراق ماتېرىيالى ئارىلاشتۇرۇپ، بالىلارنى سېتىۋېلىشقا جەلپ قىلىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، بەزى پۇراقلىق يېزىش - سىزىش قوراللىرى بولۇپمۇ بىرقىسىم «ئۈچ يوق» سۈپەتسىز مەھسۇلاتلارنىڭ ھەممىسىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بېنزوفېنول، فورمالدېھىد، سىماب، ئالكان قاتارلىق زىيانلىق خىمىيەۋى ماددىلار بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتكەندە ئاسانلا باش ئاغرىش، ئىچى ئېلىشىش، كۆز، بۇرۇن، كېكىردەك ياللۇغلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. شۇڭا، ئاتا - ئانىلار بالىلارغا يېزىش - سىزىش قوراللىرىنى ئېلىپ بەرگەندە دىققەت قىلىشى لازىم.

بۇلاردىن باشقا يەنە بىرقىسىم غەيرىي پۇراقلار بار. مەسىلەن، گېزىت پۇرىقىنى ئۇزۇن مۇددەت پۇرىغاندا قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش كۆرۈلىدۇ؛ تىرناق لاكنىڭ پۇرىقى ئاسانلا نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ يەنە بىرقىسىم سۈنئىي بىرىكتۈرۈلگەن كامفورا كومىلچىنىڭ (كۈيە دورىسى) تەركىبىدە دى خلوروفېنول بولۇپ، بۇ ماددا ھارغىنلىق، باش قېيىش، باش ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەرجىمە قىلغۇچى: ساتتار غوپۇر

مۇھەررىر: مەھفۇزە ئەخمەت

ئاپتورلار سەمىگە

ژۇرنىلىمىزنىڭ كەلگۈسى تەرەققىياتى ئۈچۈن ئۈزلۈكسىز قەلەم تەۋرىتىپ كېلىۋاتقان كەڭ ئاپتورلىرىمىز بىلەن ئالاقىلىشىشقا ۋە قەلەم ھەققىنى تارقىتىشقا قولايلىق بولۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرنى سەمىمىيلىك بىلەن ئەسكەرتىمىز.

1. ئەسەر ئەۋەتكەندە ئېنىق ئادرېسىڭىز، ئىسىم-فامىلىڭىز قاتارلىقلارنىڭ ئۇيغۇرچە ۋە خەنزۇچە يېزىلىشىنى كىملىكتىكى يېزىلىشى بويىچە تولۇق يېزىپ ئەۋەتىڭ. پوچتا نومۇرى ۋە يانفون نومۇرىڭىزنى ئەسكەرتىشنى ئۇنتۇماڭ.

2. خېتىڭىز ئېنىق، قۇر تاشلاپ يېزىلغان ياكى شارائىت يار بەرگەن ئەھۋالدا كومپيۇتېر ئارقىلىق بېسىلغان بولسۇن.

3. ئەۋەتكەن ئەسىرىڭىزنىڭ توغرا ۋە ئۆلچەملىك تەرجىمە قىلىنغان خەنزۇچە ماۋزۇسىنىمۇ يېزىپ ئەۋەتىڭ.

4. باشقا مەتبۇئاتلاردا ئېلان قىلىنغان ئەسەرلەرنى ئەۋەتىشكە بولمايدۇ، ئەگەر شۇنداق ئەھۋاللار بايقالسا مەسئۇلىيەت سۈرۈشتە قىلىنىدۇ ۋە كېلىپ چىققان ئاقىۋەتكە ئۆزىڭىز ئىگە بولىسىز.

5. ئەسەر ئەۋەتكەندە ئۆزىڭىزدە چوقۇم بىر نۇسخا قالدۇرۇپ قويۇڭ، ئەۋەتىلگەن ھەرقانداق ئەسەر قايتۇرۇلمايدۇ.

6. ژۇرنىلىمىزدا ئېلان قىلىنغان ئەسەرلەرنىڭ تارقىتىش ھوقۇقى بىزدە، باشقا جايلاردا كۆچۈرۈپ ئېلان قىلىشقا بولمايدۇ.

7. تور ئارقىلىق تەرجىمە ئەسەر ئەۋەتكەندە خەنزۇچە ئارگىنالىنى قوشۇپ ئەۋەتىڭ.

بىر كۆرۈپ ئاشىق بولۇپ قېلىشنىڭ سىرى

بىيولوگلار مۇھەببەتنى تېگى - تەكتىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا بىيولوگىيەلىك ئۇقۇم، مەدەنىيەت ئۇقۇمى ئەمەس، دەپ قارايدۇ. بۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب، كىشىلەر مۇھەببەتنىڭ ئىنسانلار ئارىسىدىلا مەۋجۇت بولۇپ قالماستىن، ئېتىز چاشقىنى قاتارلىق ھايۋانلاردىمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش ھەرىكەتلەرنىڭ بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئىنسانلارنىڭ بارلىق ئىنتىلىش - تەلەپلىرى، تەلۋىلىكلىرى، ئارزۇ - ئارمانلىرىنىڭ مەقستى پۈتۈن كۈچى بىلەن ئەۋلادلارنى بېقىش. ئەر - ئايال ئوتتۇرىسىدىكى مۇھەببەت ئىككى تەرەپ ئۆز ئىختىيارى بىلەن مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئالغانلىقىنىڭ بەلگىسى، شۇنداقلا بۇ خىل مەسئۇلىيەت پەرزەنت قۇرامىغا يېتىپ مۇستەقىل تۇرمۇش كەچۈرگىچە داۋاملىشىشى مۇمكىن. ئۇنداقتا ئىلىم - پەن نۇقتىسىدىن بىر كۆرۈپ ئاشىق بولۇپ قېلىشنى قانداق چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ؟

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، كىشىلەر چوڭ مېڭىنىڭ ھەرىكىتىنى ئەتراپلىق كۆزىتىپ، مۇھەببەتكە ئائىت نۇرغۇن ئېنىق قانۇنىيەتلەرگە ئېرىشتى. تەتقىقاتچىلار كىشىلەر مۇھەببەتلەشكەندە چوڭ مېڭىنىڭ ئون نەچچە رايونى تەڭ ھەرىكەت قىلىپ، خۇشاللىق پەيدا قىلىدىغان، رىشتە باغلايدىغان ۋە ھېسسىياتنى ئۆزگەرتىدىغان خىمىيەلىك ماددا (دوپامىن، كۆپىيىشنى تېزلەتكۈچى ماددا، بۆرەك ئۈستى بېزى ماددىسى ۋە سۈيدۈك كۆپىيىشكە قارشى ھورمون قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) نى ھاسىل قىلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. تەتقىقاتتا يەنە ئانا بىلەن بالا ئوتتۇرىسىدىكى شەرتسىز مېھىر - مۇھەببەت بىلەن ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى جىنسىي مۇھەببەتنىڭ چوڭ مېڭىنىڭ ئوخشىمىغان بۆلەكلىرىنىڭ ھەرىكىتىگە ماس كېلىدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن.

قايناق ھېسسىياتقا تولغان مۇھەببەت قوزغاتقۇچىنىڭ يىلتىزى چوڭ مېڭىدىكى «ئاكتىپ ئالاقىلىنىيەسى» دە، شۇنداقلا كىشىلەر كوكايىن چېكىپ روھلانغاندا جانلىنىش ھالىتىدە تۇرىدىغان بۆلەكتە بولىدۇ. مۇھەببەتلەشكەن ۋاقىتتىكى بىر - بىرىگە ئىنتىلىش ۋە زەھەرگە خۇمار بولۇشنىڭ نۇرغۇن ئوخشاش تەرەپلىرى بولىدۇ. مۇھەببەتلەشكەنلەرنىڭ ئايرىلىپ كېتىشى خۇددى زەھەرلىك چېكىملىكنى تاشلىغاندەك بىر ئىش. مۇھەببەت كىشىلەر مۇھەببەتلەشكەن دەسلەپكى مەزگىلدە ئەڭ قىزغىن بولىدۇ. كېيىن قىزغىنلىقلار پەسىيىسىمۇ ئىككى تەرەپ ئۇزۇن مۇددەت ھەمراھ بولۇش جەريانىدا بىر - بىرىدىن مېھرىنى ئۈزەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ باسقۇچتا خىمىيەلىك مېخانىزم ئىلگىرىكىگە سەل ئوخشىمايدۇ. ئەمما ئۇ يەنىلا چوڭ مېڭىنىڭ ئاكتىپ ئىنكاس قايتۇرىدىغان دائىرىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

بۇلارنىڭ ھەممىسى بىر ئالاھىدە ئادەمنىڭ يەنە بىر ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسىدە خىمىيەلىك ئاكتىپ ئۆزگىرىش ھاسىل قىلغىلى بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بىر ئادەمدە ئۇزۇن مۇددەت رىشتە باغلايدىغان چوڭ مېڭە ھەرىكەت مېخانىزمى تېز قوزغالسا، ئاندىن بىر كۆرۈپ ئاشىق بولۇش ھادىسىسى يۈز بېرىدۇ. بىر كۆرۈپ ئاشىق بولۇپ قېلىشنىڭ بىرىنچى ئىسپاتى، كىشىلەر بىر سېكۇنتقا يەتمىگەن ۋاقىتتا يەنە بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە بولغان جەلپ قىلىش كۈچىگە ھۆكۈم قىلالايدۇ. بۇ ھۆكۈم چىراي قىياپىتىنىڭ سېھرىي كۈچى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئەمما ئاياللارنىڭ تەن ئېغىرلىقى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بەل بىلەن ساغرىنىڭ نىسبىتى 0.7 بولغان ئاياللارنى (بەل بىلەن ساغرىنىڭ نىسبىتىنىڭ قانداق بولۇشى ئاياللارنىڭ كۆپىيىش ئىقتىدارىنى ئىپادىلەيدۇ) ئەرلەر كۆپرەك ياخشى كۆرىدۇ.

بىر كۆرۈپ ئاشىق بولۇپ قېلىشنىڭ ئىككىنچى ئىسپاتى، ئىسرائىلىيەلىك بىن - گوربون ئۇنىۋېرسىتېتى پىسخولوگىيە پەنلىرى پروفېسسورى ئايالا مالاك پايىنسىنىڭ تەكشۈرۈش دوكلاتىدا كۆرسىتىلىشىچە، ئۇزۇن مەزگىل مۇھەببەتلەشكەنلەر ئىچىدە ئاز بىر قىسىملىرى ئۆزلىرىنىڭ مۇناسىۋىتىنىڭ بىر كۆرۈپ ئاشىق بولۇپ قالغانلىقىدىن باشلانغانلىقىنى بىلدۈرگەن. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، بەزى ھەمراھلاردا ئەڭ دەسلەپكى ياخشى تەسىر ئۇزۇن مۇددەت مۇھەببەتلىشىشكە تۈرتكە بولغان.

شۇنى بىلىشىمىز كېرەككى، ئەگەر بىر ئادەم ھېسداشلىق تۇيغۇسى، ئەقىل - پاراسەت ۋە يۇمۇرىستىك تۇيغۇ قاتارلىقلارنى ئۆزىگە ھەمراھ تېپىشنىڭ شەرتى قىلسا، ئۇنداقتا بىر كۆرۈپ ئاشىق بولۇپ قېلىش ئاساسىدىكى مۇناسىۋەتنى ئورنىتىش ناھايىتى قىيىنغا توختايدۇ. بىر كۆرۈپ ئاشىق بولۇش تاشقى قىياپەتكە بەكرەك ئەھمىيەت بېرىدىغانلاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

تەرجىمە قىلغۇچى: ئەكبەر مۇھەممەت
مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

www.uyghurkitap.com

شىنجاڭدا كۆپ ئۆستۈرۈلىدىغان بىر يىللىق سامان غوللۇق زىننەت گۈللىرى

قۇربانجان نىزامىدىن
(شىنجاڭ يېزا ئىگىلىك ئۇنىۋېرسىتېتى ئوتلاقچىلىق ئىنستىتۇتى)

گۈلىيەسمەن (千日红)

1. ئۆسۈملۈك ئالاھىدىلىكى: تاجگۈل ئائىلىسى (苋科)، گۈلىيەسمەن ئۇرۇقدىشى (千日红属) غا تەۋە بىر يىللىق سامان غوللۇق زىننەت ئۆسۈملۈكى. تۈپ ئېگىزلىكى 35～60 سانتىمېتىر كېلىدۇ، غول ۋە يوپۇرماقىنىڭ ئىككى يۈزىدە يىرىك تۈكى بار. گۈللىرى شاخ چوققىسىدىكى گۈل تۈپى ئۇقىغا زىچ تىزىلىپ، شارسىمان گۈل رېتىنى ھاسىل قىلغان. رەڭگى سۆسۈن قىزىل، ھالرەڭ ئېچىلىدۇ. گۈلى پارقىراق، شوخ بولۇپ، ئۇزاق ۋاقىت ئېچىلىپ تۇرغاچقا يول ۋە باغچىلاردا مەنزىرە ئۆسۈملۈكى قىلىنىدۇ.

2. ئۆسۈپ يېتىلىش ئالاھىدىلىكى: ئۈرۈمچىدە 6 – ئاينىڭ ئاخىرىدا گۈل ئېچىلىشقا باشلاپ تاكى 9 – ئايغىچە ئېچىلىپ تۇرىدۇ. ئاپتاپنى، نەملىكنى خالايدۇ، سەل نەمخۇش ئىسسىققا ئامراق كېلىدۇ، سوغۇققا چىدىمايدۇ. ھاۋانىڭ قۇرغاقراق، تۇپراقنىڭ نەمخۇش تۇرۇشىنى خالايدۇ. ئۇزاق ۋاقىت سۇدا قېلىشقا چىدىمايدۇ.

3. ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى: گۈلىيەسمەننىڭ ئۇرۇقىنى ئېتىزغا بىۋاستە تېرىپ ئۆستۈرۈشكىمۇ، ئۇرۇقىنى پارنىكتا تېرىپ مايسا يېتىشتۈرۈپ سىرتقا كۆچۈرۈپ ئۆستۈرۈشكىمۇ، بالكونلاردا تەشتەكتە ئۆستۈرۈشكىمۇ بولىدۇ. باغچىلاردا، ھويلىلاردا ئۇرۇقى ئېتىزغا بىۋاستە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

تاجگۈلنى تېرىش ئىشى تېخنىكا تەلەپ قىلىدىغان پەسىلچانلىقى كۈچلۈك مەشغۇلات. سىرتتا تېرىش مەزگىلى جەنۇبىي شىنجاڭدا 4 – ئاينىڭ ئاخىرىدا، شىمالىي شىنجاڭ ۋە ئۈرۈمچى شەھىرىدە 5 – ئاينىڭ بېشىدىن باشلاپ تېرىلىدۇ. بالدۇر تېرىلىسىمۇ ئۈنمەيدۇ. ئادەتتە قۇرلاپ ياكى قول بىلەن تىكىپ تېرىلىدۇ. قۇر ئارىلىقى 30～60 سانتىمېتىر بولىدۇ. ئەتىيازدا تېمپېراتۇرا ئۆرلىگەندە، ئاغدۇرۇپ بوشىتىپ تۈزلەنگەن ئېتىزغا بەش سانتىمېتىر چوڭقۇرلۇقتا قۇر ئېچىپ، ئۇرۇقنى قول بىلەن سېلىپ بولۇپ، نېپىز كۆمۈپ دەسسەپ، ئۇرۇقنى تۇپراققا چاپلاشتۇرۇپ قانغۇچە سۇغىرىلىدۇ. ئۇرۇق سېلىش مىقدارى ئىككى سانتىمېتىر ئارىلىققا بىردىن ئۇرۇق چۈشسە بولىدۇ، تېرىش چوڭقۇرلۇقى 1 – 2 سانتىمېتىر بولىدۇ.

[illegible]

نامازشامگۈل (紫茉莉)

1. ئۆسۈش ئالاھىدىلىكى: نامازشامگۈل ئائىلىسى (紫茉莉科) نامازشامگۈل تۈرىدىكى (紫茉莉属) [illegible] تۈز ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈكى، گۈللىرى [illegible] شەكىللىك بولۇپ، [illegible] گۈل ئاجىسى قىزغۇچ [illegible] ئاق ياكى ئارىلاش رەڭدە بولۇپ، كۈن [illegible] ئېچىلىپ، [illegible] تۈكۈلۈپ بولىدۇ. مېۋىسى قارا، قاتتىق بولغاچقا، بەزىلەر ئۇنى ئۇرۇقى دەپ خاتا چۈشىنىدۇ.

2. ئۆسۈپ يېتىلىش ئالاھىدىلىكى: نامازشامگۈل كۆپىنچە ھويلا - ئارامگاھلاردا ئۆستۈرۈلىدۇ. ئۇرۇقىدىن 6 - ئاينىڭ بېشىدا گۈلى ئېچىلىشقا باشلاپ تاكى 9 - ئايغىچە ئېچىلىپ تۇرىدۇ. ئىسسىقنى خالايدۇ، سەل نەمخۇش ئىسسىققا ئامراق بولۇپ، تۇپراقنىڭ نەم تۇرۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. سوغۇققا چىدىمايدۇ، يېنىك قۇرغاقچىلىققا چىدايدۇ.

3. ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى: نامازشامگۈلنى جەنۇبىي ئۆلكىلەردە بىر قېتىم تېرىپ، كۆپ يىل پەرۋىش قىلىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. شىنجاڭدا قىشتىن ئۆتەلمىگەنلىكى ئۈچۈن ھەر يىلى ئەتىيازدا تېرىلىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭدا 4 - ئاينىڭ بېشىدا، شىمالىي

شىنجاڭدا ئۇرۇقىنى ئەتىيازدا 4 - ئاينىڭ ئاخىرىدىن باشلاپ تېرىلىدۇ. ئالدىن تېرىلسە ئۈنمىدار [illegible] تېرىلىدۇ. قۇر ئارىلىقى 60~100 سانتىمېتىر بولىدۇ. ئەتىيازدا تېرىلىپ ئۆزلىكىدىن ئۈنۈپ چىقىپ، ئاغدۇرۇپ يۇمشىتىپ تۈزلىگەن ئېتىزغا ئۈچ سانتىمېتىر چوڭقۇرلۇقتا قۇر ئېچىپ، ئۇرۇقنى قول بىلەن سېلىپ بولۇپ، نېپىز كۆمۈپ دەسسەپ، ئۇرۇقنى تۇپراققا چاپلاشتۇرۇپ قانغۇچە سۇغىرىلىدۇ. ئۇرۇق سېلىش مىقدارى بەش سانتىمېتىر ئارىلىققا بىردىن ئۇرۇق چۈشسە بولىدۇ. تېرىش چوڭقۇرلۇقى 2~3 سانتىمېتىر بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

4. كېيىنكى پەرۋىش: نامازشامگۈلنىڭ گۈلىنى پەقەت ھوزۇرلىنىپ، شاخ - يوپۇرمىقىدىن ھوسۇل ئېلىنمىغانلىقى ئۈچۈن پەرۋىش قىلىش بىرقەدەر ئاسان. كۆپ ئوغۇت تەلەپ قىلمايدۇ. تەشتەكتىكى ئوزۇقلۇق تۇپرىسىنىڭ قۇۋۋىتى كۆزگىچە يېتىدۇ. ئاپتاپ كۈچلۈك بولغان 6 -، 7 - ئايلاردا پۈركۈپ سۇغىرىپ، نەملىكنى ئاشۇرۇپ، تېمپېراتۇرا تۆۋەنلىتىلىدۇ. ئادەتتە پات - پات پۈركۈپ سۇغىرىپ بەرسىلا بولىدۇ. باشقا ئالاھىدە پەرۋىش تەلەپ قىلمايدۇ.

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

www.uyghurkitap.com

ئېكران سىيرىۋاتقان جۇڭگولۇقلار ۋە گېزىت كۆرۈۋاتقان ياۋروپالىقلار

ھازىر جۇڭگودىكى ياشلارنىڭ كۆپىنچىسى «ئېكران سىيرىيدىغان» بىر تۈركۈمگە تەۋە، لېكىن ياۋروپادىكى يېڭى بىر ئەۋلاد ياشلارنىڭ يەنىلا مۇقىم ۋاقىت ئاجرىتىپ، گېزىت ئوقۇيدىغان «كونا ئادىتى» بار.

يېقىندىن بۇيان ئارقا - ئارقىدىن مەملىكىتىمىزدە ۋە ياۋروپادا ساياھەت قىلىپ، ئايروپىلان كۈتۈش ۋە ئايروپىلانغا ئولتۇرۇش جەريانىدا، مۇنداق بىر قىزىقارلىق ھادىسىنى بايقىدىم. يەنى، جۇڭگولۇقلار بوش ۋاقىتلىرىدا يان تېلېفون، ipad دېگەندەك نەرسىلەرگە كۆپرەك قارايدىكەن، ھالبۇكى ياۋروپالىقلار بولسا كىتاب، گېزىت - ژۇرنال دېگەندەكلەرگە قارايدىكەن.

مەسىلەن، جۇڭگو ئايرودرومىدىكى ئەزىز مېھمانلارنى كۈتۈش زالىغا گەرچە كىتاب جازىسى قويۇلۇپ، ئەڭ يېڭى گېزىت - ژۇرناللار شۇ قاتاردىن ئورۇن ئالغان بولسىمۇ، ئەمما كىتاب ئېلىپ ئوقۇيدىغانلار يوقنىڭ ئورنىدا ئىكەن.

ئەلۋەتتە، بۇ گېزىت - ژۇرناللار بەلكىم ئۇلار ياقتۇرىدىغان تۈردىكى گېزىت - ژۇرناللار بولماسلىقى مۇمكىن، لېكىن ھەممىدىن مۇھىمى جۇڭگولۇق ساياھەتچىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىكى ناھايىتى ئالدىراش بولۇپ، قاچانلا قارىسا ئۇياقتىن - بۇياققا يۈرۈپ، كۈتۈش زالىدا تىنچ ئولتۇرمايدۇ ياكى توختىماي تېلېفون سۆزلىشىدۇ، ياكى يان تېلېفون ئېكرانىنى سىيرىپ ئولتۇرىدۇ. «جىمجىت» ئولتۇرۇپ كىتاب كۆرىدىغانلار، گېزىت ئوقۇيدىغانلار يوقنىڭ ئورنىدا.

ئايروپىلان كۈتۈش زالىغا شۇنداقلا بىر قارىسىڭىز، غىچلا تېلېفون ياكى ipad ئېكرانىنى سىيرىپ، شۇنىڭ بىلەن مەشغۇل بولۇۋاتقانلارنى كۆرىسىز.

ياۋروپادىكى ئايرودروملار بۇنىڭ ئەكسىچە، ئىنتايىن جىمجىت كۆرۈنىدۇ. ئايروپىلان ساقلىغاچ، كىتاب كۆرۈۋاتقان، قەھۋە ئىچىۋاتقانلار ماگدامدا بىر ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئۇلارنىڭ يېنىدىن ئۆتكىنىڭىزدە ئىختىيارسىز قەدەملىرىڭىزنى يېنىك ئالغىڭىز كېلىدۇ.

ياش بىر ئەۋلادلارنىڭ كىتاب ئوقۇشى توغرىسىدا بۇرۇن: «مېترودا ياپونلار ھەجۋىي رەسىم، فرانسۇزلار رومانتىك كىتاب، گېرمانلار پەلسەپىۋى كىتابلارنى كۆرسە، جۇڭگولۇقلار ئەكسىچە تېلېفون ئوينايدۇ» دېگەن بىر يۇمۇر تارقالغان.

بۇ بىر يۇمۇر، ئەلۋەتتە. مېنىڭ ھېس قىلغىنىم شۇكى، جۇڭگودىكى ياشلارنىڭ كۆپىنچىسى قىزىق نۇقتىلار، چولپانلار ھەققىدىكى خەۋەرلەر ۋە مودا MTV لارغا مەستانە بولۇۋاتقان «ئېكران سىيرىغۇچىلار» دۇر. ياۋروپادىكى ياش بىر ئەۋلادلارمۇ يان تېلېفون ۋە باشقا ئالاقە ۋاستىلىرىنى ئىشلىتىشكە ئامراق، لېكىن نۇرغۇن ياشلارنىڭ بۇنىڭدىن سىرت يەنە، مۇقىم ۋاقىت چىقىرىپ، گېزىت ئوقۇيدىغان «كونا ئادىتى» مۇ بار. ئۇلار سەۋرچانلىق بىلەن جىمجىت ئولتۇرۇپ، چوڭ ھەجىمدىكى كىتابلارنىمۇ ئوقۇيدۇ.

مېنىڭ بىر پسىخولوگ دوستۇم ماڭا بۇنىڭ جۇڭگودىكى ياشلارنىڭ يېڭىلىقنى قوبۇل قىلىشقا بەكرەك ئىنتىلىدىغانلىقى، مودا ئېقىمغا بەكرەك كۆڭۈل بۆلىدىغانلىقى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە سەۋرچانلىقى كەمچىل بولۇپ، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەيدىغانلىقىدىن بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈردى.

مەن بۇرۇن توردىن 2014 - يىلى جۇڭگودىكى بىرقانچە ئەڭ چوڭ تور بەتلەرنىڭ بىرلىكتە جۇڭگولۇقلارنىڭ ئوقۇش ئادىتى توغرىسىدا ئېلىپ بارغان تەكشۈرۈشنى ئوقۇغانىدىم. ئۇنىڭدا كۆرسىتىلىشىچە، جۇڭگولۇقلارنىڭ بوش ۋاقىتلىرىدا كىتاب ئو-

4. كېيىنكى پەرۋىش: گۈلىيەسمەننى پەرۋىش قىلىش بىرقەدەر ئاسان. شاخ ۋە يوپۇرمىقىدىن ھوسۇل ئېلىنمىغانلىقى ئۈچۈن كۆپ ئوغۇت تەلەپ قىلمايدۇ. مايسا قويۇق بولۇپ كەتسە تاقلاپ شالاڭلىتىلىدۇ. شاخ ئۈچى ئۈزۈلسە يانغا شاخلاپ كۆپ گۈل ئېچىلىدۇ. ئاپتاپ كۈچلۈك بولغان 7 ـ ئايلاردا پات ـ پات سۇغىرىپ، نەملىكنى ئاشۇرۇپ تېمپېراتۇرا تۆۋەنلىتىلىدۇ. كۆپ ئوغۇتلاپ كۆپ سۇغىرىلسا، بەك ئۆسۈپ ئاسان يېتىۋېلىپ گۈللۈكنى سەتلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

نامازشامگۈل (ھەپىرەڭ) (紫茉莉)

1. ئۆسۈملۈك ئالاھىدىلىكى: نامازشامگۈل ئائىلىسى (紫茉莉科)، نامازشامگۈل ئۇرۇقدىشى (紫茉莉属) غا تەۋە، بىر يىللىق سامان غوللۇق زىننەت ئۆسۈملۈكى. گۈللىرى ۋارونكا شەكىللىك بولۇپ، بىر نەچچىدىن توپلىشىپ ئۆسىدۇ. گۈل تاجىسى قىزغۇچ سۆسۈن، سېرىق، ئاق ياكى ئارىلاش رەڭدە بولۇپ، كۈن پاتقاندا ئېچىلىپ، ئەتىسى تۆكۈلۈپ بولىدۇ. مېۋىسى قارا، قاتتىق بولغاچقا، بەزىلەر ئۇنى ئۇرۇقى دەپ خاتا چۈشىنىدۇ.

2. ئۆسۈپ يېتىلىش ئالاھىدىلىكى: نامازشامگۈل كۆپىنچە ھويلا ـ ئارامlاردا ئۆستۈرۈلىدۇ. ئۇرۇمچىدە 6 ـ ئاينىڭ بېشىدا گۈلى ئېچىلىشقا باشلاپ تاكى 9 ـ ئايغىچە ئېچىلىپ تۇرىدۇ. ئاپتاپنى خالايدۇ. سەل نەمخۇش ئىسسىققا ئامراق بولۇپ، تۇپراقنىڭ نەم تۇرۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. سوغۇققا چىدىمايدۇ، يېنىك قۇرغاقچىلىققا چىدايدۇ.

3. ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى: نامازشامگۈلنى جەنۇبىي ئۆلكىلەردە بىر قېتىم تېرىپ، كۆپ يىل پەرۋىش قىلىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. شىنجاڭدا قىشتىن ئۆتەلمىگەنلىكى ئۈچۈن ھەر يىلى ئەتىيازدا تېرىلىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭدا 4 ـ ئاينىڭ بېشىدا، شىمالىي

شىنجاڭ ۋە ئۇرۇمچى شەھىرىدە 4 ـ ئاينىڭ ئاخىرىدىن باشلاپ تېرىلىدۇ. بالدۇر تېرىلسىمۇ ئۈنمەيدۇ. ئادەتتە قۇرلاپ ياكى تىكىپ تېرىلىدۇ، قۇر ئارىلىقى 60～100 سانتىمېتىر بولىدۇ. ئەتىيازدا تېمپېراتۇرا ئۆرلىگەندە ئوغۇت چېچىپ، ئاغدۇرۇپ بوشىتىپ تۈزلەنگەن ئېتىزغا ئۈچ سانتىمېتىر چوڭقۇرلۇقتا قۇر ئېچىپ، ئۇرۇقىنى قول بىلەن سېلىپ بولۇپ، نېپىز كۆمۈپ دەسسەپ، ئۇرۇقنى تۇپراققا چاپلاشتۇرۇپ قانغۇچە سۇغىرىلىدۇ. ئۇرۇق سېلىش مىقدارى بەش سانتىمېتىر ئارىلىققا بىردىن ئۇرۇق چۈشسە بولىدۇ، تېرىش چوڭقۇرلۇقى 2～3 سانتىمېتىر بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

4. كېيىنكى پەرۋىش: نامازشامگۈلنىڭ گۈلىدىن پەقەت ھوزۇرلىنىپ، شاخ ـ يوپۇرمىقىدىن ھوسۇل ئېلىنمىغانلىقى ئۈچۈن پەرۋىش قىلىش بىرقەدەر ئاسان. كۆپ ئوغۇت تەلەپ قىلمايدۇ. تەشتەكتىكى ئوزۇقلۇق تۇپرىقىنىڭ قۇۋۋىتى كۈزگىچە يېتىدۇ. ئاپتاپ كۈچلۈك بولغان 6 ـ، 7 ـ ئايلاردا پۈركۈپ سۇغىرىپ، نەملىكنى ئاشۇرۇپ، تېمپېراتۇرا تۆۋەنلىتىلىدۇ. ئادەتتە پات ـ پات پۈركۈپ سۇغىرىپ بەرسىلا بولىدۇ. باشقا ئالاھىدە پەرۋىش تەلەپ قىلمايدۇ.

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

www.uyghurkitap.com

ئېكران سىيرىۋاتقان جۇڭگولۇقلار ۋە گېزىت كۆرۈۋاتقان ياۋروپالىقلار

ھازىر جۇڭگودىكى ياشلارنىڭ كۆپىنچىسى «ئېكران سىيرىيدىغان» بىر تۈركۈمگە تەۋە، لېكىن ياۋروپادىكى يېڭى بىر ئەۋلاد ياشلارنىڭ يەنىلا مۇقىم ۋاقىت ئاجرىتىپ، گېزىت ئوقۇيدىغان «كونا ئادىتى» بار.

يېقىندىن بۇيان ئارقا - ئارقىدىن مەملىكىتىمىزدە ۋە ياۋروپادا ساياھەت قىلىپ، ئايروپىلان كۈتۈش ۋە ئايروپىلانغا ئولتۇرۇش جەريانىدا، مۇنداق بىر قىزىقارلىق ھادىسىنى بايقىدىم. يەنى، جۇڭگولۇقلار بوش ۋاقىتلىرىدا يان تېلېفون، ipad دېگەندەك نەرسىلەرگە كۆپرەك قارايدىكەن، ھالبۇكى ياۋروپالىقلار بولسا كىتاب، گېزىت - ژۇرنال دېگەندەكلەرگە قارايدىكەن.

مەسىلەن، جۇڭگو ئايرودرومىدىكى ئەزىز مېھمانلارنى كۈتۈش زالىغا گەرچە كىتاب جازىسى قويۇلۇپ، ئەڭ يېڭى گېزىت - ژۇرناللار شۇ قاتاردىن ئورۇن ئالغان بولسىمۇ، ئەمما كىتاب ئېلىپ ئوقۇيدىغانلار يوقنىڭ ئورنىدا ئىكەن.

ئەلۋەتتە، بۇ گېزىت - ژۇرناللار بەلكىم ئۇلار ياقتۇرىدىغان تۈردىكى گېزىت - ژۇرناللار بولماسلىقى مۇمكىن، لېكىن ھەممىدىن مۇھىمى جۇڭگولۇق ساياھەتچىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىكى ناھايىتى ئالدىراش بولۇپ، قاچانلا قارىسا ئۇياقتىن - بۇياققا يۈرۈپ، كۈتۈش زالىدا تىنچ ئولتۇرمايدۇ ياكى توختىماي تېلېفون سۆزلىشىدۇ، ياكى يان تېلېفون ئېكرانىنى سىيرىپ ئولتۇرىدۇ. «جىمجىت» ئولتۇرۇپ كىتاب كۆرىدىغانلار، گېزىت ئوقۇيدىغانلار يوقنىڭ ئورنىدا.

ئايروپىلان كۈتۈش زالىغا شۇنداقلا بىر قارىسىڭىز، غىچلا تېلېفون ياكى ipad ئېكرانىنى سىيرىپ، شۇنىڭ بىلەن مەشغۇل بولۇۋاتقانلارنى كۆرىسىز.

ياۋروپادىكى ئايرودروملار بۇنىڭ ئەكسىچە، ئىنتايىن جىمجىت كۆرۈنىدۇ. ئايروپىلان ساقلىغاچ، كىتاب كۆرۈۋاتقان، قەھۋە ئىچىۋاتقانلار ماڭدامدا بىر ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئۇلارنىڭ يېنىدىن ئۆتكىنىڭىزدە ئىختىيارسىز قەدەملىرىڭىزنى يېنىك ئالغۇڭىز كېلىدۇ.

ياش بىر ئەۋلادلارنىڭ كىتاب ئوقۇشى توغرىسىدا بۇرۇن: «مېترودا ياپونلار ھەجۋىي رەسىم، فىرانسۇزلار رومانتىك كىتاب، گېرمانلار پەلسەپىۋى كىتابلارنى كۆرسە، جۇڭگولۇقلار ئەكسىچە تېلېفون ئوينايدۇ» دېگەن بىر يۇمۇر تارقالغان.

بۇ بىر يۇمۇر، ئەلۋەتتە. مېنىڭ ھېس قىلغىنىم شۇكى، جۇڭگودىكى ياشلارنىڭ كۆپىنچىسى قىزىق نۇقتىلار، چولپانلار ھەققىدىكى خەۋەرلەر ۋە مودا MTV لارغا مەستانە بولۇۋاتقان «ئېكران سىيرىغۇچىلار» دۇر. ياۋروپادىكى ياش بىر ئەۋلادلارمۇ يان تېلېفون ۋە باشقا ئالاقە ۋاستىلىرىنى ئىشلىتىشكە ئامراق، لېكىن نۇرغۇن ياشلارنىڭ بۇنىڭدىن سىرت يەنە، مۇقىم ۋاقىت چىقىرىپ، گېزىت ئوقۇيدىغان «كونا ئادىتى» مۇ بار. ئۇلار سەۋرچانلىق بىلەن جىمجىت ئولتۇرۇپ، چوڭ ھەجىمدىكى كىتابلارنىمۇ ئوقۇيدۇ.

مېنىڭ بىر پسىخولوگ دوستۇم ماڭا بۇنىڭ جۇڭگودىكى ياشلارنىڭ يېڭىلىقنى قوبۇل قىلىشقا بەكرەك ئىنتىلىدىغانلىقى، مودا ئېقىمغا بەكرەك كۆڭۈل بۆلىدىغانلىقى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە سەۋرچانلىقى كەمچىل بولۇپ، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەيدىغانلىقىدىن بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈردى.

مەن بۇرۇن توردىن 2014 - يىلى جۇڭگودىكى بىرقانچە ئەڭ چوڭ تور بەتلىرىنىڭ بىرلىكتە جۇڭگولۇقلارنىڭ ئوقۇش ئادىتى توغرىسىدا ئېلىپ بارغان تەكشۈرۈشىنى ئوقۇغانىدىم. ئۇنىڭدا كۆرسىتىلىشىچە، جۇڭگولۇقلارنىڭ بوش ۋاقىتلىرىدا كىتاب ئو-

توكنى تېجەپ ئېنېرگىيە سەرپىياتىنى ئازايتايلى

ئۆيدىكى چاغلىرىمىزدا ئەگەر توك ئىشلەتمەيدىغان بولساق، چىراغ، تېلېۋىزور، ئاۋاز ياڭراتقۇ، كومپيۇتېر قاتارلىقلارنى ئۆچۈرىۋېتىشىمىز كېرەك، بۇ ئارقىلىق بىز توك پۇلىنى تېجەپ قالالايمىز، ئېلېكتىر ئېنېرگىيەسى تارماقلىرىنىڭمۇ كۆمۈر، سۇ قاتارلىق توك تارقىتىشقا كېتىدىغان ئېنېرگىيەلەرنى ئىشلىتىشى ئازىيىدۇ. توكنى تېجەش ياخشى ئادەت، بۇنداق ياخشى ئادەتنى ھەممىمىز يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك.

توكنى تېجەشنىڭ ئەھمىيىتى

1831 - يىلى، ئەنگلىيەلىك ئالىم فارادى توك تارقىتىش پىرىنسىپىنى بايقىغاندىن تارتىپ 200 يىلغا يەتمىگەن ۋاقىت ئىچىدە، توك ئىنسانلارغا نىسبەتەن كەم بولسا بولمايدىغان ئېنېرگىيەگە ئايلاندى. بىلەمسىز، بىزنى توك مەنبەسى بىلەن ئۈزۈلدۈرمەي تەمىنلەش ئۈچۈن، ھەر بىر ئوتتۇراھال كۆلەملىك ئېلېكتىر ئىستانسىسى قۇرۇشقا دۆلىتىمىز نەچچە يۈز مىليون يۈەن مەبلەغ سالىدۇ. ئېلىمىزدە 80% توك ئوت ئېلېكتىر ئىستانسىسىدىن كېلىدۇ، بۇنىڭغا زور مىقداردىكى قايتا ھاسىل قىلغىلى بولمايدىغان كۆمۈر بايلىقى سەرپ بولىدۇ، يەنە كېلىپ كۆمۈر كۆيگەندىن كېيىن قويۇپ بېرىدىغان گۈڭگۈرت (Ⅳ) ئوكسىدى، كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى قاتارلىق كېرەكسىز گازلار ھاۋانى بۇلغايدۇ، «پارنىك ئېففېكتى» گە ئېغىر دەرىجىدە زىيان سالىدۇ. ئىقتىساد ۋە جەمئىيەتنىڭ ئۈزلۈكسىز تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، مەملىكەتنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا توك ئىشلىتىش مىقدارى بارغانسېرى ئاشماقتا، توكنىڭ قىس بولۇشى دۆلەتنىڭ تەرەققىياتىغا ئېغىر توسالغۇ بولماقتا. ۋەتەننىڭ كەلگۈسى قۇرغۇچىلىرى بولۇش

***　***　***

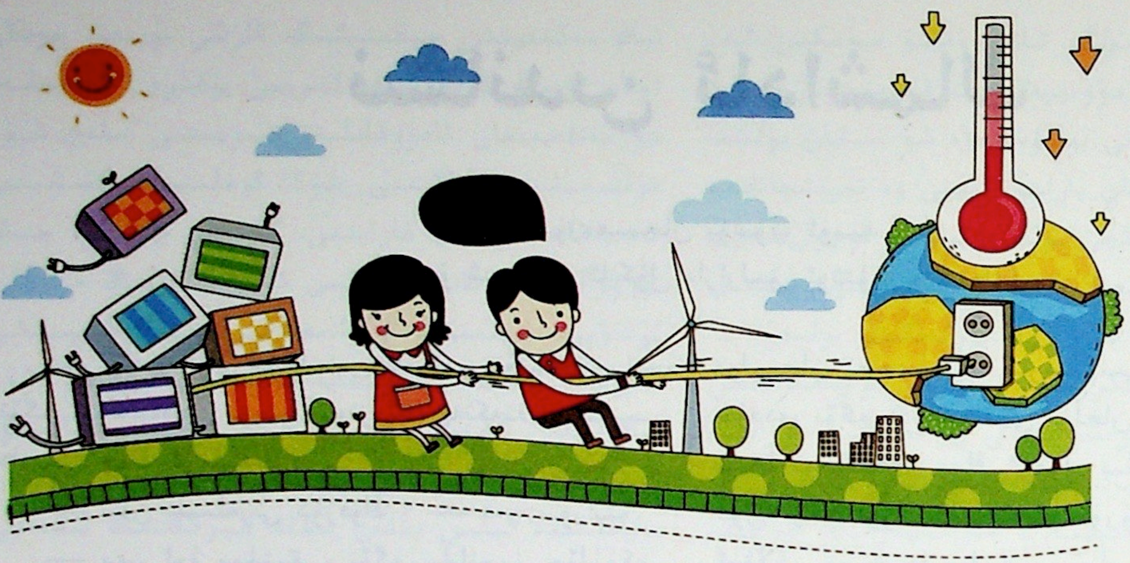
قۇشى كۆرۈنەرلىك ئاشقان بولسىمۇ، ئەمما ئۇلار «پايدا ئېلىشنى ئاساس قىلىش» ئالاھىدىلىكى بەكرەك گەۋدىلەنگەن كىتابلارنى كۆپرەك ئوقۇيدىكەن. 70 -، 80 - يىللاردىن كېيىن تۇغۇلغانلارنىڭ كۆپىنچىسى «مۇۋەپپەقىيەت» قازىنىشقا دائىر ۋە «ئەمەلىي قوللىنىشچان» كىتابلارنى قولدىن چۈشۈرمەي ئوقۇيدىكەن، 90 - يىلدىن كېيىن تۇغۇلغانلارنىڭ كۆپچىلىكى ھېلىھەم دەرسلىك كىتابلار ۋە ياندىشما كىتابلارنى ئوقۇش باسقۇچىدا ئىكەن.

ئويلايمەن، كەلگۈسىدىكى ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلۈش مەسىلىسىدە ئېكران سىيرىش بىلەن گېزىت - كىتاب ئوقۇشنىڭ قايسىسىنىڭ بەكرەك مۇھىملىقىغا باھا بېرىش مۇھىم ئەمەس، مۇھىمى ياشلاردا ساغلام، توغرا بولغان كىتاب ئوقۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە ياردەم قىلىش.

يان تېلېفون، كومپيۇتېر ئارقىلىق ئەڭ يېڭى ئۇچۇرلارغا ئېرىشىش ھازىرقى دەۋردە كەم بولسا بولمايدىغان ئىشقا ئايلاندى، بۇنى تەرىپلەشكە ئەرزىيدۇ. بىراق بۇنىڭدىن باشقا، قارىماققا «ئارتۇقچە»دەك تۇيۇلىدىغان، ياشلاردا كىتاب ئوقۇيدىغان، تىنچ ئولتۇرۇپ تەپەككۇر قىلىدىغان ياخشى ئادەت يېتىلدۈرۈشمۇ ئوخشاشلا مۇھىم.

تەرجىمە قىلغۇچى: ئابدۇغوپۇر راخمان
مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى



سۇپىتىمىز بىلەن، كىچىكىمىزدىن تارتىپ ئېنېرگىيە تېجەش، مۇھىت ئاسراش ئېڭىنى يېتىلدۈرۈپ، توكنى تېجەيدىغان ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك.

كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى توك تېجەش تەدبىرلىرى

ئېلېكتىر ئېنېرگىيىسى كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كەم بولسا بولمايدىغان ئېنېرگىيە. بۈگۈنكى كۈندە پەن - تېخنىكىنىڭ كۈنسېرى راۋاجلىنىشىغا ئەگىشىپ، ئېلېكترونلۇق مەھسۇلاتلار كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا بارغانسېرى كۆپەيدى، بۇ بىر جەھەتتىن كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەۋىيەسىنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق بولسىمۇ، ئەمما يەنە بىر تەرەپتىن ئېلېكتىر ئېنېرگىيە سەرپىياتى بارغانچە ئېشىپ كېتىۋاتىدۇ. شۇڭا، كۈندىلىك تۇرمۇشتا توكنى تېجەشنىڭ ئەھمىيىتى ئىنتايىن زور، بىز ئىشنى تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تەرەپتىن باشلىشىمىز كېرەك. ئاۋۋال ھەر بىر ئادەمدە توك تېجەش ئېڭى بولۇشى، توك تېجەشنى كىچىك ئىشلاردىن باشلىشى كېرەك. يورۇتۇش ئۈسكۈنىلىرىدە، چوغلانما لامپىنىڭ ئورنىغا كۈن نۇرلۇق لامپا ئىشلىتىش كېرەك، چۈنكى كۈن نۇرلۇق لامپا توك سەرپىياتىنى زور مىقداردا تۆۋەنلىتىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا، تېلېۋىزور كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كەم بولسا بولمايدىغان ئائىلە ئېلېكتىر سايمىنى بولۇپ، ئىشلىتىلىش ۋاقتى ئەڭ ئۇزاق، شۇڭا تېلېۋىزورنىڭ ئاۋازىنى ۋە يورۇقلۇق دەرىجىسىنى ئەڭ ياخشى ھالەتكە تەڭشەپ قويۇشىمىز لازىم؛ ئاۋاز قانچە چوڭ، يورۇقلۇق دەرىجىسى قانچە يۇقىرى بولسا، توك شۇنچە كۆپ سەرپ بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا تېلېۋىزور ئۇزاق ۋاقىت توك مەنبەسىدىن ئايرىۋېتىلمىگەن ھالەتتە تۇرماسلىقى كېرەك، بۇنىڭدا توك سەرپىياتى ئېشىپ كېتىپلا قالماي يەنە تېلېۋىزورنىڭ ئۆمرى قىسقىراپ كېتىدۇ. توڭلاتقۇنى سالقىن، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايغا قويۇش، ئىسسىقلىق مەنبەلىرىگە ھەرگىزمۇ يېقىن قويماسلىق كېرەك، بۇ ئارقىلىق توڭلاتقۇنىڭ ئىسسىقلىق تارقىتىش ئۆزىكىنىڭ ئىسسىقلىق تارقىتالىشىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. ئىشلەتكەندە ئىمكانقەدەر ئىشىكنى ئېچىش قېتىم سانى ۋە ۋاقتىنى ئازايتىش كېرەك. سۇ ئىسسىتقۇچنى ئىشلەتكەندە، ئادەتتە تېمپېراتۇرىنى 60 گرادۇستىن 80 گرادۇسقىچە تەڭشەپ قويۇش، ئىسسىق سۇ ئىشلەتمىگەندە ۋاقتىدا ئۆچۈرۈۋېتىش، سۇنى قايتا - قايتا ئىسسىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر ئائىلىدە ھەر كۈنى ئىسسىق سۇ ئىشلىتىلىدىغان بولسا، ئۇنداقتا سۇ ئىسسىتقۇچنى توكتىن ئۈزۈۋەتمەسلىك ھەمدە ئىسسىقلىق ساقلاش ھالىتىدە تۇرغۇزۇش كېرەك. يۇقارقىلار ئادەتتە ئىشلىتىلىدىغان ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرىغا قارىتا توك تېجەش تەدبىرلىرىدۇر.

تەرجىمە قىلغۇچى: دىلنۇر ئېزىز
مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

نىشاندىن ئاداشماڭ

ئابدۇرەھمجان يۇسۇپ ئۇمىد
(ئاقسۇ شەھىرى ئايكۆل بازارلىق ئوتتۇرا مەكتەپ)

بىر ئادەم ئۈچ ئوغلىنى باشلاپ چۆلگە بېرىپ تۆگە ئوۋلىماقچى بوپتۇ. مەنزىلگە يەتكەندىن كېيىن دادىسى چوڭ ئوغلىدىن:

— سەن نېمىلەرنى كۆردۈڭ ؟ — دەپ سوراپتۇ.

— مەن ئوۋ مىلتىقى، تۆگە، پايانسىز چۆللۈكنى كۆردۈم، — دەپ جاۋاب بېرىپتۇ چوڭ ئوغلى.

— توغرا بولمىدى، — دەپ بېشىنى چايقاپتۇ دادىسى ۋە ئىككىنچى ئوغلىدىن سوراپتۇ. ئۇ:

— مەن دادامنى، چوڭ ئاكامنى، ئىنىمنى، ئوۋ مىلتىقىنى ۋە چۆللۈكنى كۆردۈم، — دەپ جاۋاپ بېرىپتۇ.

— يەنە توغرا بولمىدى، — دەپتۇ دادىسى ۋە كەنجى ئوغلىدىن سوراپتۇ. ئۇ:

— مەن پەقەت تۆگىنىلا كۆردۈم، — دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

— ئەمدى توغرا بولدى، — دەپتۇ دادىسى رازىمەنلىك بىلەن بېشىنى لىڭشىتىپ.

ھاياتتا مەلۇم نەرسىلەرگە ئېرىشىش ئۈچۈن تېگىشلىك بەدەل تۆلەشكە توغرا كېلىدۇ. ئەمەلگە ئاشۇرماقچى بولغان ئىشلىرىمىز قانچە چوڭ، نىشانىمىز قانچە يۈكسەك بولغانسېرى ئۈستىمىزگە يۈكلەنگەن مەسئۇلىيەت ۋە تۆلەيدىغان بەدىلىمىزمۇ شۇنىڭغا يارىشا بولىدۇ. ئەمما كۆپىنچە كىشىلەر ھەدېگەندە تىرىشچانلىق كۆرسەتكەن تەقدىردىمۇ نىشانغا يېتەلمەيدۇ. ئۇنداقتا نىشان بار ۋە تىرىشقان تۇرۇقلۇق نېمىشقا نىشانغا يېتەلمەيدۇ ؟ بۇنىڭدىكى سەۋەب، گەرچە مۇۋەپپەقىيەت ئۈچۈن ئېنىق نىشان تۇرغۇزۇلغان بولسىمۇ ئەمما تىرىشچانلىقنىڭ شۇ نىشانغا ئىزچىل قارىتىلماستىن، نىشانغا باغلىق بولمىغان نەرسىلەرگە قارىتىلىپ زايا بولۇشىدۇر. بۇ خۇددى تۆگە ئوۋلىماقچى بولغان ئۈچ ئوغۇلنىڭ ئىشىغا ئوخشايدۇ. چوڭ ئوغۇل بىلەن ئوتتۇرانچى ئوغۇل تۆگە ئوۋلاشقا چىققان تۇرۇقلۇق يولبويى تۆگە ئوۋلاش خىيالىدا بولماي، مۇناسىۋەتسىز نەرسىلەرگە مەپتۇن بولغان. كىچىك ئوغۇل بولسا باشتىن - ئاخىر تۆگە ئوۋلاشنى، تۆگىنى يادىدىن چىقارمىغان. ئەل ئارىسىدا دائىم ئېيتىلىپ تۇرىدىغان «قاساپقا پۇل بېرىپ ناۋايغا قاراپتۇ» ، «بېشى قىچىشسا تاپىنىنى تاتىلاپتۇ» دېگەندەك گەپلەر دەل مۇشۇ مەنىدىكى ئىبرەتلىك سۆزلەردۇر .

ھەرقانداق نىشان ئەقىل بىلەن ئىرادىنى ئالدىنقى شەرت قىلىدۇ. دۇنيادا ئاسانلا قولغا كېلىدىغان ياكى تەييار بىرمۇ نەرسە يوق. بىز ئېرىشمەكچى بولغان قىممەت ۋە مۇۋەپپەقىيەتلەرنىڭ ھەممىسى بىزدىن تېگىشلىك بەدەل - مېھنەت تەلەپ قىلىدۇ. ئەگەر بىلىپ - بىلمەي ئۆز نىشانىمىزدىن چەتنەپ كېتىدىغان بولساق، سەرپ بولغان ماددىي ۋە مەنىۋى كۈچىمىز ئىسراپ بولغاندىن باشقا ھېچنېمىگە ئېرىشەلمەيمىز. مۇۋەپپەقىيەت مەنزىلىدە كېتىۋاتقىنىمىزدا ھەممىمىزنىڭ ئەتراپى ۋە ئالدى - كەينى ئاجايىپ مەنزىرىلەر، ئادەملەر ۋە ئادەمنى جەلپ قىلىدىغان تۈرلۈك يېڭىلىقلار بىلەن تولغان بولىدۇ. ئەگەر دىققەت نەزىرىمىزنى ئۇلارغا ئاغدۇرۇۋەرسەك مۇقەررەر ھالدا نىشانىمىزدىن ئادىشىپ نېمە قىلارىمىزنى بىلمەيدىغان، ھەتتا گېزى كەلگەندە نىشاننى يۆتكەپ مۇساپىنى تېخىمۇ قىيىنلاشتۇرىدىغان ئاقىۋەتكە قالىمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر ئادەم يېتىدىغان نىشان بىرلا بولماسلىقى مۇمكىن. ئەمما

www.uyghurkitap.com

ھەممىنى بىراقلا ئەمەلگە ئاشۇرۇشىمۇ مۇمكىن ئە-
مەس. ئادەم «چوقۇم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەن» دەي-
دىكەن، ئېنىق نىشانى بولۇشى ۋە شۇ نىشان يولىدا
باشقا خىياللاردا بولماي بارلىق زېھنى ۋە تىرىشچانلى-
قىنى ئۆزىنىڭ يەتمەكچى بولغان نىشانى ئۈچۈن سەرپ
ئېتىشى كېرەك. شۇندىلا مەنزىلگە ئوڭۇشلۇق يېتىپ
بېرىپ، ئاندىن يېڭى نىشانلارغا يۈزلەنگىلى بولىدۇ.

دۇنياۋى باي، مىكروسوفتنىڭ قۇرغۇچىلىرىدىن
بىرى، ئۆمۈرلۈك تىرىشچانلىقى ۋە ئەقىل - پاراسى-
تىگە تايىنىپ، ئىنسانىيەتنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە
تەپەككۇرىغا قارىتا ئىنقىلاب خاراكتېرلىك ئۆزگە-
رىش ئېلىپ كەلگەن بىل گايتىسنىڭ ھاياتى بۇ جە-
ھەتتە ناھايىتى ياخشى ئۆرنەك بولالايدۇ. ئۇ كىچى-
كىدىنلا ئۆزىگە خاس خاراكتېر يېتىلدۈرگەن بولۇپ،
ئىشتىكى قەتئىيلىكى، قىلغاندا چوقۇم ۋايىغا يەتكۈ-
زۈپ قىلىدىغانلىقى، باشقىلارغا بېقىنىپ قالمايدىغان-
لىقى، رىقابەت - مۇسابىقىلەردە ئۆزگىچىلىكىنى
ئىپادىلەيدىغانلىقى، باشقىلارنىڭ نېمە دېيىشىگە پەر-
ۋا قىلمايدىغانلىقى بىلەن باشقىلاردىن پەرقلىنەتتى.
ھەتتا تەڭتۇش باللار بىلەن ھېكايە ئاڭلاپ رەسىم
كۆرمەيتتى، ئويۇن ئوينىمايتتى. دادىسىنىڭ كۇتۇپ-
خانىسىدا چوڭلار ئوقۇيدىغان كىتابلارنى ئىشتىياق
بىلەن ئوقۇيتتى. ئۇ مەكتەپكە كىرگەندىن كېيىنمۇ
شۇ خاراكتېرى بىلەن پەۋقۇلئاددە تىرىشچانلىقىنى
بىرلەشتۈرگەن ئىدى. ئالىي مەكتەپكە چىققاندىن
كېيىن ئۇنىڭ بۇ خىل ئۆزگىچە جاھىل خاراكتېرى
تېخىمۇ كۆچىيىپ روشەن ئىپادىلىنىشكە باشلايدۇ.
بولۇپمۇ ئۇنىڭدا كومپيۇتېر ئىشلىرى بىلەن شۇغۇل-
لىنىش ئىستىكى پەيدا بولغاندىن كېيىن، ئۇ بىر-
نەچچە قېتىم ئۆزىنىڭ ئۇنىۋېرسىتېتتىن چېكىنىپ
چىقىپ شۇ ئىش بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلىقى توغرى-
لىق ئاتا - ئانىسىغا ئېيتىدۇ. ئۇ دوستى ئېلىن بى-
لەن باشقىلارنىڭ نەزىرىدە قۇم - توپا ئۈچۈپ تۇرى-
دىغان چۆللۈك دەپ قارىلىدىغان ئالبوكۋېركىغا بې-
رىپ شىركەت قۇرماقچى بولىدۇ. ئاتا - ئانىسى ئۇ-
نىڭ مەكتەپتىن چېكىنىشىگە قارشى تۇرىدۇ. چۈنكى
ئۇلار ئۇنىڭ كەلگۈسىدە كىرىمى يۇقىرى، كىشىلەر
ھۆرمەتلەيدىغان ئادۋوكاتلىق خىزمىتى بىلەن شۇ-
غۇللىنىشىنى خالايتتى. شۇڭا ئوغلىنىڭ تاللىشىنى
ئەخمىقانىلىق دەپ قارايتتى. گايتىس پىكرىدە چىڭ
تۇرۇۋالغاچقا، ئاتا - ئانىسى ئاخىرى ئۇنىڭ خارۋارد
ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئۇنىۋانىغا ئېرىشىسىلا كېيىنكى
خىزمەت ئىشىغا ئارىلاشمايدىغانلىقىنى ئېيتىدۇ. شۇ-
نىڭ بىلەن گايتىس بۇ نىيىتىدىن ۋاقىتىنچە يانىدۇ،
ئەمما ئۇ بۇ غايىسىدىن ۋاز كەچمەيدۇ. بەلكى ئوقۇش
مەزگىلىدە ئېلىن بىلەن بىللە شىركەتنىڭ ئىشىنى
تەڭ ئېلىپ ماڭىدۇ ھەم ئۆزى تاللىغان كەسىپ بى-
لەن ئوقۇۋاتقان كەسىپ ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتنى
قايتا - قايتا ئويلىنىش ئارقىلىق كەسكىن قارار
چىقىرىدۇ - دە، ئاخىرى ئوقۇشتىن قېلىشنى تاللاپ
ئۆز شىركىتىنى رەسمىي تۈردە قۇرىدۇ. كېيىن بار-
لىق زېھني كۈچىنى يۇمشاق دېتال كەسپىگە قارى-
تىپ غايەت زور مۇۋەپپەقىيەتلەرگە ئېرىشىدۇ. شۇن-
داقلا بايلىقى دۇنيادىكى بىرنەچچە نامرات دۆلەتنىڭ
بايلىقىدىنمۇ كۆپ كاتتا باي ۋە دۇنيادىكى ئەڭ چوڭ
خەير - ساخاۋەتچىگە ئايلىنىدۇ.

دۇنيادا داغدام ۋە توسالغۇسىز بىرمۇ يول يوق.
ئەگەر سىز مەلۇم نىشان ئۈچۈن نۇرغۇن ئوڭۇشسىز-
لىق ۋە توسالغۇنى يېڭىپ ئاز بولمىغان بەدەللەرنى
بېرىپ كېتىۋېتىپ، توساتتىن يۆنىلىشىڭىزنى ئۆز-
گەرتسىڭىز، تارتىدىغان جاپالىرىڭىز يەنە بىر ھەسسە
كۆپىيىدۇ. مۇبادا نەتىجىگە ئېرىشىپ نىشانىڭىزغا
يېتەلىسىڭىزغۇ مەيلى، بىراق مەغلۇب بولسىڭىز
كۆتۈرۈپ بولغۇسىز دەرد - ئەلەمگە قالىسىز. ئەمما
كېيىنكى پۇشايمان ھېچكىمگە پايدا بەرگىنى يوق.
چۈنكى ھايات ناھايىتى قىسقا ھەم ناھايىتى تېزلا
ئۆتۈپ كېتىدۇ . شۇنداق ئىكەن، ئەقىل ئىگىسى
ئۈچۈن ئوبيېكتىپ ئەھۋالغا ئۇيغۇن كېلىدىغان
توغرا بىر نىشاننى ئۇدۇللاپ بارلىق ئىمكانىيەتنى
ئىشقا سېلىپ نەتىجىگە ئېرىشىش ئىنتايىن مۇھىم.

ئەگەر تاللىغان نىشانىڭىز سىزنىڭ ھەر تەپلىمە ئەھۋالىڭىز ۋە تۈرلۈك ئوبيېكتىپ ئامىللارغا ئۇيغۇن كەلسىلا ئۇنىڭدىن ۋاز كېچىشىڭىزنىڭ قىلچە ھاجىتى يوق، بەلكى ئۇنىڭدا ئاخىرىغىچە چىڭ تۇرۇپ ئۆز ئارزۇيىڭىزنى ئىرىشىپ ئەمەلگە ئاشۇرۇشىڭىز كېرەك. نىشاندىن ئادىششىنىڭ زىيىنى ھاياتنىڭ ئىسراپ بولۇشىدىن باشقا نەرسە ئەمەس. ھالبۇكى، بۇ ئورنىنى تولدۇرۇۋالغىلى بولمايدىغان ئىسراپچىلىقتۇر.

ئەگەر بىل گايتىس كومپيۇتېر شىركىتى قۇرۇش نىشانىدىن ۋاز كېچىپ خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى ئوقۇشىنى داۋام قىلىۋەرگەن بولسا، بەلكىم ئاشۇ ئۆزگىچە خاراكتېرى بىلەن لاياقەتلىك ئادۋوكات بولالايتتى. بىراق ئۇ ھالدا ھەرگىزمۇ بۈگۈنكىدەك زور ۋە پارلاق نەتىجىلەرگە ئېرىشەلمىگەن بولاتتى. گايتىسنىڭ تاللىغان نىشانى كومپيۇتېر يۇمشاق دېتالىنىڭ بازار ۋە سوبيېكتىنىڭ ئىقتىدارى تەرىپىدىن مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەن تەخىرسىزلىكىدىن كېلىپ چىققان مۇقەررەر ئوبيېكتىپ زۆرۈرىيەتتۇر. ئەگەر ئۇ بىرنەچچە يىل ساقلاپ مەكتەپ پۈتتۈرگەندىن كېيىن ئىش باشلىسا، بەلكىم بالدۇر تۇتۇش قىلغان رىقابەتچىلىرى تەرىپىدىن ئاللىبۇرۇن شاللىۋېتىلگەن بولاتتى. ئۆزىنىڭ ئىقتىدارى ۋە پۇرسەتنىڭ قىستىشى بىلەن ئۇ مەكتەپتىن چېكىنىشنى تاللىغان ۋە بۇ نىشان يولىدا ئۈزلۈكسىز ئىرىشىش ئارقىلىق دۇنيانىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشتى.

گەرچە ئۇنىڭغا ئوخشىمىسىمۇ ھەممىمىزنىڭ تۇرمۇشىدا ئەنە شۇنداق قىيىن تاللاش دائىم دېگۈدەك بولۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئىنساننىڭ تاللىشى بولمىغان بولسا، مەغلۇبىيەت ياكى نىشان دېگەنلەردىن سۆز ئېچىشمۇ بىھاجەت بولاتتى. بىز تاللىيالايدىغىمىز ئۈچۈنلا مۇۋەپپەقىيەت ياكى مەغلۇبىيەتكە يۈزلىنەلەيمىز، شۇنداقلا بۇ ھەقتە بەلگىلىك مەسئۇلىيەتنى ئۈستىمىزگە ئالالايمىز. شۇنداق ئىكەن، ھەر قېتىم ھاياتنىڭ ئاچا يول ئېغىزلىرىغا يېتىپ بارغىنىمىزدا ئەقىل - پاراستىمىزنى تولۇق ئىشقا سېلىپ توغرا تاللاش ئېلىپ بېرىشىمىز كېرەك . ئەگەر «بارسا كەلمەس يول» نى تاللىساق، بەلكىم ھاياتىمىز شۇنىڭ بىلەن يوقلۇق ئەۋجىدە تامام بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا «بارسا كېلەر يول» نى تاللاپ مەنزىللەر ئاشقاندا نىشانىمىزدىن ئادىششىتىن ھەزەر ئەيلىشىمىز زۆرۈر. ئەقىل ئىگىسى ئۈچۈن ھە دېسە نىشاندىن ئادىشىپ يۈرۈش پاجىئەدىن باشقا نەرسە ئەمەس. ھاياتلىق نىشانىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنى ئىزدەيدىغانلار ئاشۇ كەنجى ئوغۇلغا ئوخشاش، باشتىن - ئاخىر ئۆزىنىڭ نىشانىنى كۆزلىشى، نىشانىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇپ بېرىشى كېرەك. ئەگەر تاللىغىنىڭىز توغرا نىشانلا بولىدىكەن، ھامان يېتەلەيسىز.

«يېڭى كوزىنىڭ سۈيى سوغۇق» دەپ ئېھتىمال بىر كۈنلەردە تۇرمۇش يولىدا تاسادىپيي ھالدا دىققىتىڭىزنى تارتىدىغان نامەلۇم «كوزا» — نىشانغا يۈزلىنىپ قەدەم بېسىشىڭىز مۇمكىن. ئەمما قەدىمىڭىز ئېغىۋاتقان شۇ مىنۇتتا ھاياتنىڭ ۋاقىت، مېھنەت، زېھىن ۋە قىممەت مۇناسىۋىتىدىكى ئاقىلانىلىك ياكى قارىغۇلۇق ھەققىدە ئويلىنىشنى، يەنە كېلىپ رېئاللىق نۇقتىسىدىن يېتەرلىك ئويلىنىشنى ھەرگىز ئۇنتۇماڭ. ئەگەر يول ئۆزگەرتىش يولدىن ئادىشىش بولۇپ چىقسا، ھەر جەھەتتىن زور زىيانغا ئۇچرىشىڭىز تۇرغانلا گەپ.

شۇنداق، بىزنىڭ ياشاش پۇرسىتىمىز تولىمۇ چەكلىك. شۇڭا بارلىق كۈچ - قۇۋۋىتىمىزنى سەرپ قىلىپ ئۆز نىشانلىرىمىزغا يېتىش ئىنتايىن مۇھىم. ئىرىشچانلىق بىلەن نەتىجە، ۋاقىت بىلەن سۈرئەت، مېھنەت بىلەن قىممەتنىڭ نىسبىتىنى ئەڭ مۇۋاپىق چەككە چۈشۈرگەندىلا ياشاشنىڭ ھەقىقىي تۈردە ئەھمىيىتى بولغان بولىدۇ. دۇنيادىن ئارمانسىز كېتىشنىڭ بىردىنبىر يولى ئۆزىمىزنىڭ توغرا يولىنى تېپىپ ئاخىرىغىچە ئاداشماي مېڭىشتۇر.

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

بىر ياش ئەتراپىدىكى باللارغا ئالدى بىلەن تاماق بېرىش توغرىمۇ ياكى سۈت ئىچكۈزۈشمۇ

راھىلە ئابدۇللا
(ئۈرۈمچى شەھەرلىك باللار دوختۇرخانىسى)

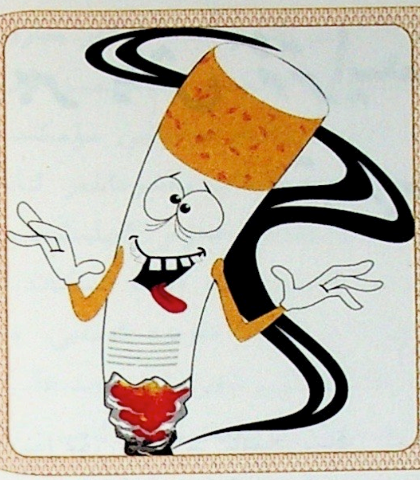
نۇرغۇن ئاتا ـ ئانىلارنىڭ ئىنكاس قىلىشىچە، ئۇلار بىر ياش ئەتراپىدىكى باللارغا ئالدى بىلەن تاماق بېرىش ياكى سۈت ئىچكۈزۈش مەسىلىسىدە كۆپ ھاللاردا تېڭىرقاپ قالىدىكەن. ئەگەر باللارغا ئالدى بىلەن سۈت ئىچكۈزۈپ ئاندىن تاماق بەرگەندە، بالا سۈت بىلەن تويۇنۇۋېلىپ تاماق يېگىلى ئۇنىمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن باللارنىڭ ئاچ قېلىشىدىن ئەنسىرەپ تاماقنى زورلاپ يېگۈزۈشكە توغرا كېلىدۇ. بىراق تاماقنى زورلاپ يېگۈزگەندە تاماق ئاسانلا ئۆپكىگە كېتىدىغان خەتەرلىك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ ۋە ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بىر ياش ئەتراپىدىكى باللارغا قارىتا ئېيتقاندا، سۈت مىقدارىنى تەدرىجىي ئازايتىپ تاماق مىقدارىنى تەدرىجىي ئاشۇرۇش كېرەك. بۇ ياشتىكى باللارغا تاماق بېرىشتىن بۇرۇن سۈت بېرىپ كۆندۈرۈپ قويغاندا سۈت بىلەن تويۇنۇۋېلىپ، تاماق يېيىشنى خالىمايدۇ. شۇڭا ئالدى بىلەن تاماقنى ئۆز قەرەلىدە بېرىش، ئاندىن سۈت بېرىشكە ئادەتلەندۈرۈش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا نۇرغۇن ئانىلار سۈت بىلەن باللارنى ئۇخلىتىشنى كۆزدە تۇتۇپ، ئۇخلاش ئالدىدا باللارغا سۈت بېرىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، باللارغا ئۇخلاش ئالدىدا سۈت ئىچكۈزگەندە، باللارنىڭ چىشىغا قۇرت چۈشۈش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدىكەن. چۈنكى يېمەكلىكنىڭ چىشنى چىرىتىش شەكلى ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرى كىسلاتالىق چىرىتىش بولۇپ، ئېغىز بوشلۇقىنىڭ pH لىق كۆرسەتكۈچى 5.5 بولغاندا چىشنىڭ ئىماللىق قەۋىتى يۇمشاپ ئاسان زەخىملىنىدۇ. گەرچە شۆلگەي ئېغىز بوشلۇقىدىكى pH لىق كۆرسەتكۈچىنى تۇراقلاشتۇرۇپ تۇرسىمۇ، ئۇزاققىچە ھۆل مېۋە، مېۋە شەربىتى ۋە قۇرۇق ئۈزۈمگە ئوخشاش كىسلاتالىق يېمەكلىكلەر بىلەن ئۇچراشقاندا چىشنىڭ چىرىشىنى تېزلىتىدۇ. يەنە بىرى قەنت، ھەسەل، سۈت ۋە كىراخمال مىقدارى يۇقىرى بولغان بولكا، پېچىنە قاتارلىقلار مىكرو ئورگانىزملار ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەر بولۇپ، باللارغا ئۇخلاش ئالدىدا سۈت ياكى سۈت پاراشوكىنى ئىچكۈزگەندە، ئۇخلىغاندىن كېيىن شۆلگەي ئاجرىتىپ چىقىرىش مىقدارى ئازلايدۇ، ئېغىز بوشلۇقىدىكى مىكرو ئورگانىزملار سۈتتىكى لاكتوزىنى پارچىلاپ چىشنىڭ چىرىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇڭا باللارغا ئۇخلاش ئالدىدا سۈت ئىچكۈزۈشكە توغرا كەلگەندە، سۈتنى نەيچە بىلەن ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سۈتنىڭ چىش بىلەن بىۋاسىتە ئۇچرىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك ياكى سۈتنى ئۇخلاشتىن بىر سائەت بۇرۇن ئىچكۈزۈپ، سۈت ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقىۋېتىش كېرەك.

يەنە بەزى ئانىلار باللار يېرىم كېچىدە يىغلىغاندا، بالىنىڭ قورسىقى ئېچىپتۇ دەپ قاراپ سۈت ياكى سۈت پاراشوكى ئىچكۈزىدۇ. بۇمۇ چىشنىڭ چىرىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇڭا ئاتا ـ ئانىلار باللارغا تاماق، سۈت بېرىش ۋاقتىنى مۇۋاپىق تەڭشەپ تۇرۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا باللارنىڭ ساغلام يېتىلىشىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

مۇھەررىر: مەھفۇزە ئەخمەت



تاماكىنىڭ بايانى

دۆلەت ئاقنىياز
(ئاۋات ناھىيەلىك 3 – ئوتتۇرا مەكتەپ پېنسىيونېرى)

مېنىڭ نامىم كۆك تاماكا، ئۇنىۋېرسال ئاتىلىشىم تاماكا. كېلىپ چىقىشىم پاكار غوللۇق، كەڭ يوپۇرماقلىق ئۆسۈملۈك ئائىلىسىدىن، ئۇرۇقۇم قىزغۇچ قارا، چامغۇر ئۇرۇقىدىنمۇ ئۇششاق، بىر تۈپنىڭ ئۇرۇقىدىن مىڭ تۈپ ئۈنۈپ چىقىمەن، ھەر يىلى ئەتىيازدا ئۈنۈپ كۆزدە ھوسۇل بېرىمەن، ئېگىزلىكىم 50 سانتىمېتىر ئەتراپىدا، دۇنيانىڭ ھەممە يېرىدە ئۆستۇرۇشكە ماس كېلىمەن، «تەبىئىتىم 3 – دەرىجىلىك قۇرۇق ئىسسىق، تەركىبىمدە نىكوتىن، تىكوتىمىن، نىكوتېلىن، تىكوتئېىن، رۇتىن قاتارلىقلاردىن باشقا كۆپ مىقداردا كاليۇم، نىترىكۇم ھەم ئاز مىقداردا قەھرىۋا كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى بار». تەمىم ئاچچىق، زەھەرلىك، يېيىشكە بولمايدۇ.

خۇسۇسىيىتىم: «ئادەملەرنىڭ بەدىنىنى قۇرۇتۇش، چۈشكۈرتۈش، يۆتەلدۇرۇش، نېرۋىسىنى تورمۇزلاش».

ئىشلىتىلىشىم: «يوپۇرمىقىمنى قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيىدە قۇرت – ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرگىلى ھەم ئادەم ۋە ھايۋانلاردىكى تەمرەتكە كېسەللىكلىرىنى سىرتتىن مۇۋاپىق ئىشلىتىپ داۋالىغىلى بولىدۇ».

مەن ئەسلىدە ھەر يىلى ئەتىيازدا ئۆزۈم ئۈنۈپ كۆزدە ئۆزۈم ۋەيران بولۇپ تۈگەيدىغان، ئىنسانلارنىڭ ئىتائەتمەنلىرى بولغان ھايۋانلارمۇ ھەرگىز يېمەيدىغان، باشقىلارغا زىيان يەتكۈزمەيدىغان ياۋا ئۆسۈملۈك ئىدىم. قاچاندىن باشلانغانلىقى ئېسىمدە يوق، ئىنسانلار مېنى بايقىغاندىن كېيىن ئۆزلىرى مېنى تېرىپ ئۆستۇرىدىغان ئەتىۋارلىق ئۆسۈملۈككە ئايلاندىم. ئۇلار ئوغۇتنى ئايىماي ئىشلىتىپ، سۇنى يېتەرلىك قۇيۇپ، ھارام شاخلىرىمنى پۇتاپ، غوللىرىمنى توم، يوپۇرماقلىرىمنى چوڭ، رەڭگىمنى ئىستەك قارا قىلىپ، مول – ھوسۇل ئېلىش ئۈچۈن زېرىكمەي ئەجىر سىڭدۇرۇپ كەلدى، ھەتتا ئۇرۇقۇمنى ئېلىش ئۈچۈن ئوخشىغان بىرنەچچە تۈپنى قالدۇرغاندىن باشقا قالغانلىرىمىزنىڭ ئۇرۇق بولىدىغان ئۈچىنى ئۈزۈپ تاشلىدى. كەچ كۈزدە ئۇششۇكتىن بۇرۇن يىلتىزلىرىمىز بىلەن قوشۇپ يىغىۋېلىپ، بەزىلەر ئاپتاپقا قاقلاپ قۇرۇتسا، بەزىلەر سايە جايغا ئېسىپ قۇرۇتتى، ئاپتاپتا قۇرۇتقانلىرىمىزنىڭ رەڭگى سېرىق قوڭۇرغا ئۆزگىرىپ، ئاچچىقىمىزمۇ ئاجىزلاپ كەتتى، سايىدە قۇرۇغانلىرىمىز سۇس مايسىرەڭ ھالەتكە ئۆزگىرىپ ئاچچىقىمىز ئاساسەن ساقلىنىپ قالدى. ئىنسانلارنىڭ نېمە قىلماقچى ئىكەنلىكىنى كېيىن بىلدىم، ئۇلار مېنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرىمنى ئىشلىتىشنى بىلمىدى. بىر قىسىم بىكار تەلەپ بىغەم بايۋەچچىلەر قاپاق نوگويدىن چىلىم دېگەن بىر نەرسىنى ياساپ ماڭا ئوت يېقىپ، ئىسىمنى نوگوينىڭ قۇيرۇقىدىن غەلىتە ئاۋاز چىقىرىپ شوراپ ھوزۇرلاندى. ھېلىقى نوگوينىڭ ئە-

www.uyghurkitap.com

چىدە سۇ بولغاچقا، تەركىبىمدىكى زەھەرلەرنىڭ كۆپ
قىسمى سۇ تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈپ كېتەتتى، يەنە
بەزىلەر سېغىز چالما ياكى ھېجىرنىڭ سۇنۇقلىرىدىن
كۆرۈمسىز غاڭزىلارنى ياساپ ماڭا ئوت يېقىپ ئە-
سىمنى شوراپ ھوزۇرلاندى، كېيىنچە ھۈنەرۋەنلەر
ياكى زاۋۇتلار مېتال ۋە سۇلياۋدىن ياسىغان ھەرخىل
شەكىلدىكى مەدەنىي غاڭزىلارمۇ پەيدا بولدى. يەنە
بەزىلەر تېرەك ياكى سۆگەتنىڭ قوۋزىقىنى كۆيدۈر-
گەن كۇلگە مېنىڭ يوپۇرمىقىمنى ئېزىپ، سۇ بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ، قاتتىقراق خېمىر قىلىپ ئاندىن ئۇ-
نى چاشقان مايىقى چوڭلۇقىدا ئۇششاق دانچىلارغا
ئايلاندۇرۇپ ناسۋال دېگەن بىر نەرسىنى ياساپ چىق-
تى، بۇنى كىشىلەر ئاستىنقى كالپۇك بىلەن چىش-
نىڭ ئارىلىقىغا ياكى تىلنىڭ ئاستىغا بىر چىمدىم
سېلىپ شۇ ئارقىلىق ئۆزىنىڭ خۇمارىنى باستى.

بۈگۈنكى كۈندە چىلىم دېگەن نەرسىمۇ يوقالدى،
غاڭزىدا تاماكا چېكىشمۇ مودىدىن قالدى. ناسۋال
چېكىدىغانلار خۇددى كۈرۈك توخۇ چىچقاندەك تۈكۈ-
رىدىغان بولغاچقا، كىشىلەردىن نومۇس قىلغان بول-
سا كېرەك، ئۆزلىكىدىن غايىپ بولدى. بۇرۇن تاماكا
ۋە ناسۋال چەككۈچىلەر جامائەتنىڭ ئەيىبلىشىگە
ئۇچرىغاچقا، تاماكا تېرىغۇچىلارمۇ ئۆز ئېھتىياجىغا
يارىشا تېرىپ، بازارغا ئاپىرىپ ساتىدىغانلارمۇ يوق
دېيەرلىك ئىدى، شۇڭا مېنىڭ ئانچە ئەتىۋارىم قال-
مىدى دەپ يۈرگەن كۈنلەردە يەنە مېنىڭ بازىرىم
چىقىشقا باشلىدى. ئىنسانلار ئىچىدىكى بەزى قاق-
باشلارنىڭ ئەقىل ئىشلىتىشى بىلەن زاۋۇتلاردا
پىششىقلاپ ئىشلىنىپ، قەغەزلەرگە يۆگىلىپ، تەييار
تاماكا بولۇپ چىقتىم، لېكىن باھايىم قىممەترەك
بولغاچقا، بىر قىسىم دانىشمەنلەر مېنىڭ غول ۋە
يىلتىزلىرىمنى مەخسۇس پىچاقتا توغراپ، كۈنجۈت-
تىن چوڭراق چاقما تەييارلاپ، غەلۋىر، ئەلگەكلەردىن
ئۆتكۈزۈپ، قازاندا قورۇپ سارغايتىپ، ئۇنىڭغا يو-
پۇرماقلىرىمنى ئۇۋۇلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ھەرخىل رەڭ،
ھەرخىل تەمدە تەڭشەپ موخوركا دېگەن نەرسىنى يا-
ساپ، ئۇنى گېزىت قەغەزلىرىگە زاۋۇتتىن چىققانغا
ئوخشىتىپ يۆگەپ، تۇمشۇقۇمغا ئوت يېقىپ ئاغزىنى
ئوچاق، بۇرنىنى مورا قىلىپ ئىشتىھا بىلەن چې-
كىشنى باشلىدى. ئۇلار گېزىت قەغىزىدىكى خەتلەر-
نىڭ تەركىبىدىكى قوغۇشۇن قاتارلىق زەھەرلىك
ماددىلارنىڭمۇ تاماكا بىلەن قوشۇلۇپ نەپەس يولىغا
كىرىپ كەتكەنلىكىنى زادىلا بىلمەيدۇ، بەزى ئەخمەق
مەنمەنچىلەرنىڭ مېنى قەغەزگە يۆگەپ بارمىقىنىڭ
ئارىسىغا قىستۇرۇپ، ئاغزىنىڭ بىر بۇرجىكىدە شو-
راپ، ئىسلىرىمنى ھالقا شەكلىدە چىقىرىۋاتقانلىقىنى
كۆرگەن گۆدەك، نادان دورامچىلار بۇ خاسىيەتلىك
ھۈنەرنى ئۆگىنىشكە ھەۋەس قىلىپ شاگىرتقا كىر-
مەيلا ئۆزلۈكىدىن ئۆگىنىۋالدى، شۇنىڭ بىلەن يەنە
بازار تېپىشقا باشلىدىم. كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سە-
ۋىيەسىنىڭ ئۆسۈشى بىلەن قەغەزگە موخوركا يۆگەپ
چېكىش پىخسىقلىق ۋە بىر خىل مەدەنىيەتسىزلىك
دەپ قارىلىپ، ھازىر تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ كۆپ
قىسمى دېگۈدەك زاۋۇتتىن چىققان تەييار تاماكىغا
ئۆگىنىپ كەتتى، زاۋۇت خوجايىنلىرىمۇ بەس -
بەستە ھەرخىل ماركىدىكى رەڭدار قاپلىق تاماكىلار-
نى ئىشلەپ، خېرىدارلىرىمنىڭ كۆزلىرىنى ئالا
چەكمەن قىلماقتا. ھازىر ئۇلار تاپقاننى چەكمەستىن
تاللاپ چېكىدىغان بولدى، بەزىلەر ئاغىنىدارچىلىق،
كۆڭلى يېقىنلىقنى بىلدۈرۈش ئۈچۈن، بەزىلەر خۇ-
شامەت يۈزىسىدىن مېنى بىر - بىرىگە تۇتۇشۇپ
ھۆرمىتىمنى تېخىمۇ ئاشۇرماقتا، مېھماندارچىلىق،
زىياپەت سورۇنلىرىدىمۇ ئېسىل نازۇ - نېمەتلەر قا-
تارىدا كەم بولسام بولمايدىغان ئەتىۋارلىق ئىستېمال
بۇيۇمىغا ئايلاندىم. خېرىدارلىرىم بىر قوينىڭ گۆ-
شىنى پۈتۈن پىشۇرۇپ يېيىشمۇ مېنىڭدىن ئىس چە-
قىرىپ ھوزۇرلانمىغۇچە بولدى قىلمايدۇ. مەن ئۇلار-
نىڭ يېنىدىن ئايرىلمايدىغان ئاشىق ھەمراھى بولۇپ
قالدىم. مەن بەزىدە ئېسىل سوۋغا - سالاملار قاتارى-

دا بىرقىسىم پارىخور ئەمەلدارلارنىڭ ھەشەمەتلىك سارايلىرىدا ئۆزۈمنى كۆرستىشكە نائىل بولغانلىقىمغا قاراپ ئابرويۇمنىڭ تۆۋەن ئەمەسلىكىدىن پەخىرلىنىمەن. مانا بۇ مېنىڭ ھېچقانداق ھايۋان يېمەيدىغان ياۋا ئۆسۈملۈكتىن بۈگۈنكى كۈندە گېزىت - ژۇرنال، رادىيو - تېلېۋىزورلاردا ئېلان قىلىنىشقا سازاۋەر بولالمىساممۇ خەلقئارادا بازار تاپقان ئالاھىدە تاۋارغا ئايلىنىش تارىخىمدۇر. شۇڭا مەن ئىنسانلار تەرىپىدىن بايقالغاندىن بېرى گەرچە ئاپتاپقا قاقلىنىپ قاغجىراپ، ناسۋالچىنىڭ توخۇنىڭ پۇتىدەك قاسماق قوللىرىدا كۈلگە مىلىنىپ، موخوركا ياسىغۇچىلارنىڭ جادۇغا ئوخشاش يوغان پىچاقلىرىدا توغرىلىپ، يىل بويى يۇيمايدىغان مەينەت قازانلىرىدا قورۇلۇپ، زاۋۇتلارنىڭ قۇرۇتۇش ئۆيلىرىدە تەرلەپ - پىشىپ قەغەزلەرگە مەجبۇري زاكىلىنىپ، تال - تال قىلىپ قاپلارغا بۇرۇقتۇم قىلىپ قاچىلىنىپ، ھاماقەت خېرىدارلىرىمنىڭ تىترەپ تۇرغان قوللىرىدا ئوت بولۇپ كۆيۈپ جىسمىم كۈلگە ئايلانغۇچە كۆرمىڭ ئازاب - ئوقۇبەتلەرنى تارتساممۇ قىلچە ئۆكۈنمەيمەن. زاۋۇت خوجايىنلىرى تۈرلۈك تېخنىكىلىق ۋاستىلار بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىش ۋە ئىس سۈزگۈچلەرنى بېكىتىش ئارقىلىق زەھىرىمنى ئاجىزلاشتۇرۇۋەتكەن بولسىمۇ، ئەمما ئۇزۇل - كېسىل تازىلىيالمايدۇ، قالدۇق زەھەرلىرىم ئامراق خېرىدارلىرىمنىڭ ئەزالىرىدىكى ساياھىتىنى بەھوزۇر داۋاملاشتۇرۇۋېرىدۇ.

«تاماكا دېگەننى پۇل خەجلەشتىن قورقمايدىغان ئوغۇل بالا چېكىدىغان نەرسە» دەيدىغان مەرد خېرىدارلىرىممۇ ئاز ئەمەس. ئەپسۇسكى، مېنىڭ خېرىدارلىرىمنىڭ ئارىسىدا، ئۆمرىدە ئىككى موچەنلىك موخوركا ياكى بىر قاپ تاماكا سېتىۋېلىشقا كۆزى قىيمايدىغان، ئەمما تاماكا چېكىۋاتقانلارنى كۆرسە شۇ ھامان خۇمارى تۇتۇپ تۇرالمايدىغان، «كۆرمىسە كارى يوق، كۆرسە ھالى يوق» پىخسىق نامەرد بەڭگىلەرمۇ بار. ئۇلار بەزىدە ئۇيالماستىن تىلەپ چەكسە، بەزىدە خىجىل بولماستىن ئىككى بارمىقىنى لاخشىگىردەك ئۇزارتىپ، باشقىلار چېكىۋاتقاندا مېنى تارتىۋالىدۇ. ئۇلار مېنىڭدىن مېھرىنى ئۈزەلمىگەچكە، ئەتراپىغا سەپسېلىپ ماڭغاچ، كىشى كۆرمەستە مېنىڭ چالا تاشلانغان بۇرادەرلىرىمنى پەم بىلەن تېرىۋېلىپ، ئىشتەي بىلەن خۇمارىنى چىقىرىدۇ، تۇتقۇدەك يېرى قالمىغان بىچارىلەرنى ئۇ يەر - بۇ يەردىن تېرىۋېلىپ، ئىچ - قارنىنى چۇۋۇپ ئاللىقانداق قەغەزلەرگە قايتا ئوراپ مەمنۇنلۇق بىلەن ھوزۇرلىنىدۇ. ئۇلار مېنىڭ يەرگە تاشلىنىپ خارلىنىشىمنى خالىماي ئەڭ قەدىرلەيدىغان ساداقەتمەن خېرىدارلىرىمدۇر.

مېنى بۇ دۇنياغا ئاپىرىدە قىلىپ ئەۋلادمۇئەۋلاد ئەتىۋارلاپ ھەرخىل ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلىپ كەلگەن ئىنسانلار ئىچىدىكى سۆيۈملۈك ھاماقەت خېرىدارلىرىمغا رەھمەت ئېيتىش يۈزىسىدىن ئۇلارغا بېرىدىغان ئاجايىپ كاتتا سوۋغاتلىرىم بار. خېرىدارلىرىم مەن بىلەن دوست بولغان كۈندىن باشلاپ ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئۆپكىلىرى غىژىلداپ، كانايلىرى گىژىلداپ يۆتەلگە كۈچى يەتمىگىدەك ھالغا كېلىپ قالغاندا ئاندىن مەندىن ئاغرىنىشقا باشلايدۇ. بۇ چاغدا ئاللىقاچان زەھەرلىرىمنى قانغا سىڭدۈرۈپ بولغاچقا، مېنىڭدىن ۋاز كېچىشنى ئويلىسىمۇ، «ئىت پوق يېمىسە بېشى ئاغرىپتۇ» دېگەندەك، مېنىڭدىن مېھرىنى ئۈزەلمەيدىغان، مېنى چەكمىسە زادى تۇرالمايدىغان دەرىجىگە يېتىپ، مېنىڭدىن ئاسانلىقچە قۇتۇلالمايدۇ، ئاخىرىدا كاناي ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇليوز، نېرۋا ئاجىزلىق، ئاشقازان كېسىلى، راك كېسىلى، يۈرەك كېسىلى قاتارلىقلارنىڭ ئۇلارنىڭ مۇبارەك تەنلىرىدە ماكانلىششىغا شارائىت ھازىرلاپ بېرىمەن. مەن يەنە ئۇلارنىڭ پۇللىرىنىڭ ئوبوروتىنى تېزلىتىمەن، ئەگەر خېرىدارلىرىم بىر كۈندە ئەڭ ئەرزان بەش يۈەنلىك تاماكىدىن بىر قاپتىن چەكسە، 30 يىلدا 54 مىڭ يۈەن ئاقچىسىنىڭ تاماكا سودىگەرلىرىنىڭ چۆنتىكىگە

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چۈشۈپ كەتكەنلىكىنى، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 15 كىلومېتىر، ئېغىرلىقى تەخمىنەن 50 كىلوگىرام تاماكا ئىسىنى ئۆپكىسىگە سۈمۈرۈپ چىقىرىۋەتكەنلىكىنى ئويلاپمۇ باقمايدۇ، ئۇنىڭ بەدىلىگە مەن ئۇلارنى پات - پات دورىخانا، دوختۇرخانىلارغا يۈگۈرتۈپ، يېمەي - ئىچمەي يىغقان پۇللىرىنى دورا سېتىۋېلىشقا دەسمايە سالدۇرىمەن، شۇنداقتىمۇ ئۇلار ماڭا داۋاملىق خۇمار بولۇپ يۈرۈۋېرىدۇ. مېنىڭ تەركىبىمدىكى نىكوتىن قاتارلىقلار ئىس ئارقىلىق ئۇلارنىڭ قېنىغا ئۆتۈپ بولغاچقا، فىزىيولوگىيەلىك پائالىيەت جەريانىدا نىكوتىن قاتارلىق زەھەرلىرىم خوراپ تۆۋەن چەككە چۈشكەندە، چوڭ مېڭىدىن دەرھال ئۇنى تولۇقلاش توغرىسىدا بۇيرۇق كېلىپ، خۇمارى تۇتۇپ يەنە تاماكا چېكىشكە مەجبۇر بولىدۇ. ئەگەر مەن خېرىدارلىرىمنىڭ يېنىدا يوق بولۇپ قالسام، گاللىرىنى قىچىشقاق، ئۆپكىلىرىنى ئېچىشقاق، ئەقىللىقلەرنى ئۇنتۇلغاق، ئېغىر - بېسىقلارنى چېچىلغاق، جىلپەزلەرنى ئۇرۇشقاق، مۇلايىملارنى سوقۇشقاق قىلىپ، مېنىڭ بىلەن يىغلاپ كۆرۈشكۈدەك ھالغا يەتكۈزىمەن. مېنىڭدىن ئادا - جۇدا بولۇشنى نىيەت قىلغانلارنىمۇ مېنىڭدىن مېھرىنى ئۈزەلمەس، چۆرگىلەپ كېتەلمەس قىلىپ ئۆمۈرلۈك پۇشايماننى ھەمراھ قىلدۇرىمەن.

مېنىڭ ھاراق ناملىق بىر قەدىناس قوشنام بولۇپ، مەن ئۇنىڭ بىلەن يېقىنقى زامانلاردا تونۇشقان. ئىككىمىزنىڭ كېلىپ چىقىشىمىز، تەركىبىمىز ئوخشاش بولمىسىمۇ، مەن ئۇنىڭ بىلەن ناھايىتى ئوبدان ماسلىشىمەن. تاللا بازارلىرىنىڭ ۋېۋىسكىلىرىدا داڭلىق ھاراق، داڭلىق تاماكا دېگەن خەتلەر يانداش ھالدا كۆز چاقنىتىپ تۇرىدۇ، مال جاھازلىرىدىمۇ ئىككىمىز كۆرۈنەرلىك جايدا بىللە تۇرىمىز، ھاراق بار سورۇندا مەنمۇ بار، زورلامچىلار ئىچمىگەنلەرگە ئىچكۈزىدۇ، دورامچىلارغا چەككۈزىدۇ، ئۈستەلدە يېمەك - ئىچمەك شۇنچە مول تۇرسىمۇ بىرقىسىم ھاراقكەشلەرنىڭ خۇمارى تۇتقاندا مېنى زاكوسكا ئورنىدا چېكىشىدۇ، مېنىڭدىن سەسكىنىپ ئادا - جۇدا بولۇشقا ئاللىقاچان قەسەم قىلغان ئىرادىسىز كونا بەڭگىلەرمۇ بىرنەچچە رومكا ئىچكەندىن كېيىن ئۆزىنى تۇتالماي قەسەملىرىنى ئۇنتۇپ مەن بىلەن قايتىدىن ئەسرا بولىدۇ. ئۇ چاغدا مەن ھاراقنىڭ كەيپى بىلەن مايمۇنغا ئايلىنىش ئالدىدا تۇرغان خېرىدارلىرىمنى ئۆزۈمنىڭ زەھەرلىك تەسىرىم ئارقىلىق تېزراق مەست بولۇشقا ئالدىرىتىمەن، بەزىدە يېگەنلىرىنى قۇستۇرىمەن، بەزىلىرىنى يىقىلدۇرۇپ يەرلەرگە ئۇستۇرىمەن، ئەتىسى باشلىرىنى قاپاق قىلىپ ئاغرىتىپ چۈشكىچە قوپالماس قىلىپ ياتقۇزىمەن، ھاراق بىلەن تاماكىنىڭ دەردىنى يەتكۈچە تاتقۇزىمەن، بۇنداق دەردلەرنى تالاي تارتىپ كۆرگەن ئاشۇ نادان بەندىلەر «يىقىلغان چېلىشقا تويماپتۇ» دېگەندەك سەل ئوڭشالسىلا خۇددى مۇھىم بىر نەرسىسىنى يىتتۈرۈپ قويغاندەك يەنە مېنى ئىزدەپ تاپمىسا تۇرالمايدىغان قىلىپ قويىمەن.

مېنىڭ ئەپيۇن ناملىق بىر ئۇرۇقدىشىم بولىدىغان، بىراق ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان ئۇنى ھېچ يەردە ئۇچراتمىدىم. نەشە دېگەن بۇرادىرىمنىمۇ كىشىلەر «نەشە چەككەن كىشىنى، ئۇرۇپ چېقىڭ چىشىنى» دەپ ئەيىبلەپ كۆزدىن يوقاتتى. ئۇلارنىڭ بولمىغىنى مېنىڭ بازار تېپىشىمغا ياخشى پۇرسەت يارىتىپ بەردى، ئەمما مەن راسا بازار تېپىۋاتقاندا خىروئىن، كوكايىن، مۇزسىمان زەھەر دېگەندەك جانغا زامىن چېكىملىكلەر پەيدا بولۇپ، مېنىڭ ئىشىمغا توپا سالماقچى بولۇۋاتىدۇ. مەن بىر تەرەپتىن ئۇلارغا ھەسەت قىلسام، يەنە بىر تەرەپتىن ھاماقەت خېرىدارلىرىم مېنىڭدىن ۋاز كېچىپ، بار بىساتىنى ئاشۇ جانغا زامىن زەھەرلەرگە دو تىكىپ، ئەزرائىلنىڭ ئوردىسىغا ئۆچرەت تالىشىپ كېتىپ بارغانلىقىدىن ئەپسۇسلىنىپ كۈلۈپ كېتىمەن.

ئىنسانلار مېنىڭ ئاستا خاراكتېرلىك زەھەر ئىكەنلىكىمنى خېلى بۇرۇن بىلىپ يەتكەن بولسىمۇ، ئەيىبىنى ئۆزىدىن كۆرمەي مېنىڭدىن كۆرىدۇ. زە-

ھەرلىرىم قان - قېنىغا سىڭىپ، خۇددى پاتقاققا
كىرىپ قېلىپ چىقالمايۋاتقان ئادەمدەك مېنىڭدىن
قۇتۇلۇشقا ئامالسىز قالغان ئىرادىسىز خېرىدارلىرىم
ھەسرەت - نادامەت بىلەن مېنى شوراپ ئۆلتۈرۈپ
ئەيىبلىرىمنى سۆزلەپ غەيۋەت - شىكايەت قىلىشىد-
دۇ، ماقالىلارنى يېزىپ گېزىت - ژۇرنال، رادىيو -
تېلېۋىزورلاردا ئېلان قىلىپ، مېنى جامائەتكە يامان
كۆرسىتىدۇ.

بۇرۇن كىنوخانا، ئاپتوبۇسلاردا ھەتتا چوڭ يى-
غىنلاردىمۇ ئامراق خېرىدارلىرىم مېنى قولىدىن
چۈشۈرمەي بەس - بەستە بىر - بىرىگە كۆز - كۆز
قىلىپ چېكىشەتتى، ئەمدىلىكتە ھەممە يەردە چەك-
لىنىپ بۇرۇنقىدەك ئۆزۈمنى كۆرسىتەلمەس بولۇپ
قالدىم. پېشقەدەم خېرىدارلىرىم بۇرۇنقىدىن ئازلاپ
كېتىشكە باشلىدى، لېكىن مەن بەزىدە ھاقارەتلىنىپ
خورلانساممۇ ئانچە پىسەنت قىلمايمەن، چۈنكى كونا
چۈپقەتلەردىن ئايرىلساممۇ يېڭى چۈپقەتلەر قوشۇلۇپ
تۇرۇۋاتىدۇ. چۈپقەتلىرىمنىڭ دۆلەت، مىللەت ئايرى-
مىسى يوق، جىنسىي ئايرىمىسى يوق، ياش چەكلى-
مىسى يوق. تالاي جاپا - مۇشەققەتلەرگە بەرداشلىق
بەرگەن، ۋاقتى كەلگەندە ئۆلۈم ئالدىدىمۇ تىز پۈك-
مىگەن، بوگۆنكى كۈندە ئۆز دانىشمەنلىرى ياراتقان
ئىلىم - پەن نەتىجىلىرى ئارقىلىق ئۆز جەمئىيە-
تىنى جەننەتكە ئايلاندۇرۇش ئۈچۈن تەبىئەتنى بوي-
سۇندۇرۇپ ئالەمگە يۈرۈش قىلىۋاتقان قەيسەر، ئە-
قىللىق ئىنسان ئەۋلادلىرى ئىچىدىكى بىر قىسىم
روھى گادايلارنىڭ ئەجدادلىرىنىڭ ئېسىل ئەنئەنىلى-
رىنى ئۇنتۇپ، مېنىڭ بىردەملىك خۇمار قىلىشىمغا
بەرداشلىق بېرەلمەي دەسمايىسىنى مەن ئۈچۈن دوغا
تىكىۋاتقىنىغا ئاپىرىن ئوقۇيمەن.

ئىنسانلار ئىس - تۈتەكسىز دۇنيا بەرپا قىلىش،
مۇھىت ئاسراش ئۈچۈن نۇرغۇن تۈرخۇنلارنى بىتچىت
قىلىۋەتكەن بولسىمۇ، ئەمما چۈپقەتلىرىمنىڭ ئاغزى-
دىن ئىبارەت ئوچاق بىلەن بۇرنىدىن ئىبارەت تۈر-
خۇننى پىچەتلىيەلمەيۋاتىدۇ، شۇڭا خېلى بىر مەز-
گىلگىچە مېنىڭ بازىرىم كاساتلاشمايدىغاندەك قىلى-
دۇ. مەن سودىگەرلەر بىلەن ھاماقەت چۈپقەت خېرى-
دارلىرىم ئوتتۇرىسىدا قولدىن قولغا ئۆتۈش جەريا-
نىدا ئىنسانلار بىر - بىرىنى قىرغىن قىلىدىغان
ئۇرۇش قوراللىرىنى ئۆزلىرى ياساپ چىققانغا ئوخ-
شاش قورساقى ئېچىپ ئۆلەي دېسىمۇ ھېچقانداق
ھايۋان يېمەيدىغان مېنىڭدەك بىر زەھەرلىك ئۇسۇم-
لۈكنى زامانىۋى تېخنىكا بىلەن تۈركۈملەپ ئىشلەپ-
چىقىرىپ بىرى بىرىنى زەھەرلەۋاتقانلىقىنى؛ ئۇسساپ
چاڭقاپ كەتسىمۇ ھېچقانداق ھايۋان ئىچمەيدىغان ھا-
راقتىن ئىبارەت ئىچىملىكنى مەن بىلەن قوشۇپ
«سالامەتلىك ئۈچۈن ھۇررا!» دەپ تۇۋلاپ بەسلىشىپ
ئىچىپ ئۆزىنىڭ چەكلىك ئۆمرىگە ئېكەك سېلىۋات-
قانلىقىنى؛ ئۇنى ئاز دەپ نەشە، خىروئىن قاتارلىق
مېنىڭدىنمۇ يامان زەھەرلەرگە خۇمار بولۇپ، ئەزرا-
ئىلنىڭ ئالدىغا بېرىش ئۈچۈن ئۈچرەت تالىشىۋاتقان-
لىقىنى؛ ئۆزلىرىنى ئەقىللىق ھايۋان دەۋالغان ئىن-
سانلار ئىچىدە زەھەردىن يىراق تۇرۇشتا ھايۋانغىمۇ
يەتمەيدىغان ھاماقەتلەرنىڭ ئاز ئەمەسلىكىنى كۆردۈم.

مەن ئاستا خاراكتېرلىك زەھەر بولغاچقا، دەرھال
جانغا زامىن بولمايمەن، لېكىن مېنى ھەمراھ قىلى-
ۋالغانلارنى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىلى قويمايمەن. ئىن-
سانلار بۇنى بىلىپ تۇرۇپ، يەنە مەندىن ۋاز كېچەل-
مەيدۇ. ئۇلار نېمىدېگەن ئىرادىسىز! ئۇلار مېنىڭ
زىيىنىمنى ماڭا دۆڭگەپ قويۇشىدۇ، يەنە تېخى مې-
نىڭ قالدۇقلىرىمنى ئۈچۈرمەستىن قالايمىقان تاشلاپ
ھەرخىل ئوت ئاپىتى پەيدا قىلىپمۇ، بۇ جىنايەتنى
ماڭا ئارتىپ قويىدۇ. ئەمەلىيەتتە، مېنى ئىزدەپ تې-
پىپ تۇرلۇك خاسىيەتلەرگە ئىگە قىلغىنى ۋە تۈر-
لۈك جىنايەتلەرگە سەۋەبچى قىلغىنى دەل ئىنسانلار-
نىڭ ئۆزىدۇر. خالايىق گۇۋاھكى، كىشىلەر ئارىسى-
دىكى ماڭا ئاشىق ھاماقەت خېرىدارلىرىمنى مەن ئىز-
دىمەيمەن، ئۇلار مېنى ئىزدەپ تاپىدۇ، شۇڭا تېگى -
تەكتىدىن ئېيتقاندا مەن گۇناھسىز.

مەن ئۆزۈمنىڭ نام - ئەمەللىرىم، كېلىپ چى-

www.uyghurkitap.com

قىشىم، تەركىبىم، خاسىيەتلىرىم، كەچمىش - كەچۈرمىشلىرىمنى، ئاتالمىش جىنايەتلىرىمنىمۇ كۆپچىلىكتىن يوشۇرمىدىم، ئەگەر مېنىڭ ئۈستۈمدىن شىكايەت قىلىپ، ھەقىقەتەن مەندىن ئادا - جۇدا بولماقچى بولغان نوچى ئەزىمەتلەر بولسا ئۆز ئىرادىسى ئارقىلىق مەن بىلەن كۈچ سىنىشىپ باقسۇن! ئۇتۇپ چىققانلارغا سالامەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر يار بولغۇسى.

خاتىمە

تارىختىن مەلۇمكى، ئەپيۇن جۇڭگو خەلقىنى ئالتۇن - كۈمۈشلىرىدىن ئايرىپ جىسمانىي جەھەتتىن زەئىپلەشتۈرۈۋەتكەنلىكتىن لىن زېشۇ باشچىلىقىدا ئەپيۇن ئۇرۇشى پارتلاپ، ئەپيۇندىن ئىبارەت زەھەرنى چەكلەش يولىدا نى - نى ئەزىمەتلەر ئۆز ھاياتىنى تەقدىم قىلدى. يەرلىكتىن مىسالغا ئالساق، ئىلگىرى بىرقىسىم نەشخورلار قىش كۈنلىرى ئوچاق ئالدىدا نەشە چېكىپ ئوت ئۈستىگە يىقىلىپ چۈشۈپ ھاياتىدىن ئايرىلدى، بەزىلىرى ئۆمۈرلۈك مېيىپ بولدى، شۇ جەرياندا بەزىلىرى ئوت ئاپىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئۆزىنى ۋە ئائىلىسىنى ۋەيران قىلدى، بەزىلىرى نەشە ئېلىشقا پۇلى قالمىغاندا ئوغرىلىق، بۇلاڭچىلىق، قىمار ئويناش قاتارلىق جىنايەتلەرنى ئۆتكۈزۈپ قانۇننىڭ جازاسىغا تارتىلدى. يېقىنقى دەۋردە خىروئىن قاتارلىق ھەرخىل زەھەرلىك چېكىملىكلەر جايلىرىمىزغا ئېقىپ كىرگەندىن كېيىن بىرقىسىم نادان يىگىت - قىزلىرىمىز ئاشۇ زەھەر ئۈچۈن ئائىلىسىنى، ئاتا - ئانىسىنى ئىقتىسادىي جەھەتتىن ۋەيران قىلىپلا قالماي ئۆزىنىڭ ھاياتىنىمۇ نابۇت قىلدى. «ئاستا - ئاستا مېلىڭنى ئالار، تۈيدۈرماستىن جېنىڭنى ئالار» دېگەن مانا شۇ.

زەھەرنىڭ چوڭىمۇ زەھەر، كىچىكىمۇ زەھەر. ئەپيۇن، نەشە، خىروئىن قاتارلىق زەھەرلىك چېكىملىكلەر خەلقئارادا قانۇن ئارقىلىق ئومۇميۈزلۈك چەكلەنگەن بولسىمۇ، ھوشنى تاپماستىن ئوغرىلىقچە چېكىۋاتقانلار ھېلىمۇ بار. تاماكا مەلۇم ئاممىۋى ئاساسقا ئىگە بولغاچقا، قانۇن ئارقىلىق چەكلەنمىسىمۇ ئۇنىڭ ئاستا خاراكتېرلىك زەھەر ئىكەنلىكى ھەممىگە مەلۇم. تاماكا قېپىنىڭ ئۈستىگىمۇ «تاماكا چېكىش سالامەتلىككە زىيانلىق» دەپ ئېنىق يېزىلغان. تاماكا چەككۈچىلەر ئۆزىنى زەھەرلەپلا قالماستىن ئەتراپىدىكىلەرنىمۇ زەھەرلەيدۇ، كاربون (Ⅳ) ئوكسىدنى كۆپەيتىپ ھاۋانى بۇلغايدۇ، ئۇنىڭ قالدۇقلىرى مۇھىتنى بۇلغايدۇ. تاماكا چېكىش بىر خىل كەيىپ، «كەيپىنىڭ ئۆزى ئەيىب»، ئەيىبى بار كىشىنى ھەممە ئادەم ئەيىبلەيدۇ. كەلگۈسىنىڭ ئۈمىد يۇلتۇزلىرى بولغان ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرگە شۇنى تەۋسىيە قىلىمىزكى، تەبىئەتكە، جەمئىيەتكە، ئۆزۈڭلارغا زىيانلىق بولغان تاماكا چېكىشتىن ئىبارەت بۇ ئەيىبنى يوقتۇرۇۋالمىغايسىلەر.

ئىنسان ئۈچۈن ھايات ئەڭ قىممەتلىك، چۈنكى ئۇ بىرلا قېتىم كېلىدۇ. دۇنيادا ئەڭ باي، ئەڭ بەختلىك ئادەم — تېنى ساغلام ئادەمدۇر. ھەرخىل زەھەردىن يىراق تۇرۇپ تەن ساغلام بولغاندىلا، ئۆزىمىز ئۈچۈن، خەلقىمىز ئۈچۈن، ۋەتىنىمىز ئۈچۈن ئاجايىپ خەيرلىك ئىشلارنى قىلغىلى بولىدۇ.

مۇھەررىر: مەھفۇزە ئەخمەت

دورا ئىچكەندە قانچىلىك سۇ ئىچىش كېرەكلىكىنى بىلەمسىز

دورا ئىچكەندە ئىچىلىدىغان سۇنىڭ مىقدارىنى ئوخشاش بىر مىزان بىلەن ئۆلچىگىلى بولمايدۇ، سۇنى ھەددىدىن زىيادە ئاز ئىچكەندە، دورىنىڭ ئۈنۈمدارلىقى تۆۋەنلەيدۇ ياكى قىزىلئۆڭگەچنى زەخىملەندۈرىدۇ. سۇنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىچكەندە، دورا زىيادە سۇيۇلۇپ كېتىپ، داۋالاش رولى ئاجىزلايدۇ. دەملىگەن چايدا دورا ئىچكەندە كۆپ مىقداردىكى تاننىن بىيولوگىيەلىك ئىشقار، ئاقسىل، مېتال ئىيونى قاتارلىقلار بىلەن ئۆزئارا تەسىر قىلىشى مۇمكىن. ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا، كاپ ئېتىدىغان دورىلارنى ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچىش، ئاۋۋال بىر يۇتۇم ئىچىپ كېكىردەك بىلەن قىزىلئۆڭگەچنى نەمدىۋېلىپ، ئاندىن دورىنى 100-200 مىللىلىتىر سۇ بىلەن ئىچسە ھەممىدىن مۇۋاپىق.

كۆپ مىقداردىكى سۇ ئىچىشنى تەلەپ قىلىدىغان دورىلار

1. قىزىلئۆڭگەچ شىللىق پەردىسىگە زىيىنى روشەن بولغان دورىلار، مەسىلەن، كالىي خلور، ئاسپىرىن، تېتراسىكلىن، ئامىنوفىللىن، ئىندومېتاسىن، پىرېنىزون قاتارلىقلارنى ئىچكەندە 200 مىللىلىتىردىن كۆپ سۇ ئىچىش كېرەك.

2. كاربوسترىل تۈرىدىكى نوفوشاشىڭ (诺氟沙星)، زوياڭفوشاشىڭ (左氧氟沙星) قاتارلىق دورىلار ۋە سۇلفانامىد تۈرىدىكى دورىلارنىڭ مېتابولىزم ھاسىلاتلىرىنىڭ سۈيدۈكتە ئاسانلا كىرىستاللىشانلىقىنى ئانالىز قىلغىلى بولىدۇ. بۇلار كىرىستاللىق سىيىش، قان ئارىلاش سىيىش ۋە سىيگەندە ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. ۋىرۇسقا قارشى تۈرىدىكى دورىلار، مەسىلەن، ئاسلوۋىرنى ئىچكەندە كۆپ مىقداردا سۇ ئىچىش كېرەك.

4. تۈز تۈرىدىكى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدىغان ماگنىي سۇلفات قاتارلىق دورىلار ۋە قىزىتمىنى قايتۇرۇپ ئاغرىقنى توختىتىدىغان، تەركىبىدە ئاتسىتامىنوفىن بولغان زۇكام دورىلىرىنى ئىچكەندە كۆپ تەرلەيدۇ. شۇڭا، كۆپرەك سۇ ئىچىپ بەدەننىڭ سۇسىزلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

5. ئىچكەندە ئېغىز قۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاتروپىن تابلېتى، ئىشقارلىق تاغ مىگدىۋانىسى، بىللادوننا بىرىكمىسى قاتارلىقلارنى ئىچكەندىمۇ كۆپ سۇ ئىچىش كېرەك.

ئاز سۇ بىلەن ئىچىلىدىغان دورىلار

1. ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغانلىرى كىسلاتاغا چىداملىق، ئاشقازان شىللىق پەردىسىنى قوغدايدىغان دورىلاردۇر. مەسىلەن، داشى (达喜)، لىدىۋي (乐得胃)، مەيزىلىن دانچە دورىسى (麦滋林颗粒) قاتارلىقلارنى

ئازراق سۇ بىلەن ئىچسىلا كۇپايە، بۇ دورىنى يەپ يېرىم سائەتكىچە سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ.

2. كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ھەزىم يوللىرى شىلىملىق پەردىسىنى ئاسرىغۇچى سىمىدا (思密达) قاتارلىق دورىلارنىڭ ئاساسلىق تەركىبى مونتمورىللونىت بولۇپ، كۈچلۈك بولغان سۈمۈرۈشچانلىققا ئىگە. بۇ خىل دورىلار تەكشى ھالدا ئۈچەي بوشلۇقىنى قاپلاپ، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى مىكرو جانلىقلارنى ئۆزىگە سۈمۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى پەقەت 50 مىللىلىتىر سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكىلا بولىدۇ.

دورا ئىچىپ بولغاندىن كېيىن سۇ ئىچىشكە بولمايدىغان دورىلار

يۆتەلنى توختىتىدىغان دورىلار، مەسىلەن، يۆتەل توختىتىش قىيامى ۋە مۇرەككەپ چۇچۇكبۇيا قوشۇلغان دورىلار بىرقەدەر يېپىشقاق بولۇپ، كانايغا چاپلىشىپ بىۋاستە يارا ئورنىغا تەسىر قىلغاچقا، ياللۇغ قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ چاغدا سۇنى كۆپرەك ئىچىۋەتسە، بۇ خىل دورىلار سۇيۇلۇپ كېتىدۇ. شۇڭا، ئادەتتە يۆتەل توختىتىش شەربىتىنى ئىچىپ 5 ـ 10 مىنۇتقىچە سۇ ئىچمەسلىك كېرەك.

ئوخشىمىغان دورىلارنىڭ سۇغا بولغان ئېھتىياجىدىكى پەرقلەر

دورىلارنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن، ئىچىدىغان سۇنىڭ مىقدارىدىمۇ پەرق بولىدۇ. مەسىلەن، كاپسۇللۇق دورىلاردا سۇنى ئاز ئىچسە قىزىلئۆڭگەچكە چاپلىشىپ قالىدۇ، شۇڭا ئادەتتە 100 ـ 300 مىللىلىتىرغىچە سۇ ئىچكەندە ئاشقازانغا تېز كىرىپ كېتىدۇ. چايناپ يەيدىغان، ئېغىزغا كىرسە پارىسلايدىغان تابلېتلارنى سۇ ئىچمەي ئىستېمال قىلىش كېرەك.

تەرجىمە قىلغۇچى: مېھراي ياسىن

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

چامغۇرنىڭ شىپالىق رولى

1. ئۆپكىنى ياخشىلايدۇ.
2. بەدەن ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
3. كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.
4. نەپەس سىقىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
5. قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ.
6. سۈيدۈك ئاز كېلىشنى داۋالايدۇ.
7. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ.
8. ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
9. جىگەر، تال قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.
10. ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلىغۇچى: ئوبۇلھاشىم ئەخمەت ئېقىن

مۇھەررىر: مەھفۇزە ئەخمەت

ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلىش كېرەك

سېرىق پۇرچاق (دادۇر)

يېغى: سېرىق پۇرچاق مېيى بەدەننى ئومېگا 3 تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى (زىغىر كىسلاتاسى) بىلەن تەمىنلەيدۇ. زىغىر كىسلاتاسى ئادەم بەدىنىگە ئېھتىياجلىق بولغان ئۈچ خىل ياغ كىسلاتاسى ئىچىدىكى بىردىنبىر ئومېگا 3 تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى بولۇپ، قان يېغىنى تۆۋەنلىتىش، قان قويۇقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىقتىدارىغا ئىگە. سېرىق پۇرچاق مېيى تەركىبىدە يەنە لېتسىتىن مول بولۇپ، قان يېغىنى تۆۋەنلىتىدۇ. شۇڭا ئۇ ھەر قانداق كىشىنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ماس كېلىدۇ. ئۇ تەركىبىدە زىغىر كىسلاتاسى ئەڭ كۆپ بولغان ئۆسۈملۈك مايلىرىنىڭ بىرى.

خاسىڭ يېغى: خاسىڭ يېغى تەركىبىدە سىنىك تەركىبى ئەڭ كۆپ بولغان ئۆسۈملۈك يېغى. سىنىك ئادەم بەدىنىدە كەم بولسا بولمايدىغان ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتى بولۇپ، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، مېڭە ھۈجەيرىسى ۋە بەدەن ئورگانىزملىرىنىڭ چېكىنىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىدۇ.

خاسىڭ يېغى دىيابېت بىمارلىرى، قاناشقا مايىللىق كېسەللى بارلار، ياشلار، ئەقلىي ئەمگەكچىلەر، ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئىستېمال قىلىشىغا ماس كېلىدۇ.

خولېستېرىن مىقدارى يۇقىرى، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرى كېسەلى بىمارلىرى، تېرە ماي ئاجراتمىسى ئاجرىلىپ چىقىرىلىشى يۇقىرىلار، دائىم يۈزىگە دانىخورەك ئۆرلەيدىغانلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ماس كەلمەيدۇ.

قىچا يېغى: بارلىق ئۆسۈملۈك يېغى ئىچىدە، قىچا يېغىدىلا تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى ئەڭ ئاز بولىدۇ. قىچا مېيىنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى ئەڭ يۇقىرى بولۇپ، سۈمۈرۈلۈش نىسبىتى 99% كە يېتىدۇ. قىچا يېغى تەركىبىدە ئۇزۇن زەنجىرلىك ياغ كىسلاتاسى بولۇپ، ئۇ تويۇنغان ياغ كىسلاتاسىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. تەركىبىدە بىنزول كىسلاتاسى كۆپ بولغان ياغنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلسا، قان تومۇر دىۋارى ئاسانلا قېلىنلاپ، يۈرەك مۇسكۇلى ھۈجەيرىسىدىكى ماينى كۆپەيتىۋېتىدۇ. يۈرەك ئىقتىدارى ناچارلاردا ئاسانلا قان نوكچىسى ۋە يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى بىنزول كىسلاتاسى مىقدارىنىڭ 5% تىن ئېشىپ كەتمەسلىكىنى تەلەپ قىلىدۇ.

قىچا يېغى ئۆت نەيچىسى، خولېستېرىن ، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدا مەسىلە بارلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ماس كېلىدۇ. يۈرەك، قان ـ تومۇر، يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرىنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ماس كەلمەيدۇ.

گازىر يېغى: تەركىبىدىكى تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى 90% دىن ئاشىدۇ. لىنول كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى 60% ـ 70% بولۇپ، تەركىبىدە يەنە كاروتېن ۋە كالىي مىقدارى ناھايىتى مول.

گازىر يېغى يۈرەك، قان ـ تومۇر بىمارلىرى، خولېستېرىن مىقدارى يۇقىرىلار، دائىم ھاراق ئىچىدىغان، تاتلىق ـ تۈرۈمنى كۆپ يەيدىغان، قەھۋەنى كۆپ ئىچىدىغانلار، خامۇشلۇق كېسەلى بىمارلىرى، ئۇخلىيالمايدىغانلار ۋە نېرۋىسى ئاجىز كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ماس كېلىدۇ.

جىگەر ياللۇغى بىمارلىرى ۋە جىگەر ئىقتىدارى ئاجىزلار، ئەرلەردىكى ED بىمارلىرىنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ماس كەلمەيدۇ. چۈنكى گازىر يېغى تەركىبىدە ئۇرۇقدانىنى چەكلەيدىغان تەركىب بولۇپ، پەرزەنتلىك بولۇشنى ئويلىشىۋاتقان ئەرلەرگە ماس كەلمەيدۇ.

زەيتۇن يېغى: تەركىبىدىكى تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى، ئومېگا 6 ياغ كىسلاتاسى (لىنول كىسلاتاسى) ۋە ئومېگا 3 ياغ كىسلاتاسىنىڭ (زىغىر كىسلاتاسى) نىسبىتى دەل ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان نىسبەتتە بولۇپ، بارلىق ئۆسۈملۈك ياغلىرى ئىچىدە زەيتۇن يېغى يۈرەككە ئەڭ پايدىلىق.

زەيتۇن يېغى يۈرەك، قان ـ تومۇر كېسەللىكلىرى، دىيابىت بىمارلىرى، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى بىمارلىرى، ئاياللار، ھامىلىدارلار ۋە بالا ئېمىتىۋاتقانلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ماس كېلىدۇ.

كۆممىقوناق يېغى: تەركىبىدە لېتسىتىن بولۇپ، ئۇدا تۆت ئاي ئىستېمال قىلىنسا خولېستېرىن مىقدارى 16% تۆۋەنلەيدۇ، بۇ ئۈزۈلدۈرمەي بىر يىل قاندىكى ماي مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش دورىسىنى يېيىشكە باراۋەر كېلىدۇ. كۆممىقوناق يېغى تەركىبىدە ۋىتامىن E، ۋىتامىن B ۋە ستېرول قاتارلىق ماددىلار مول بولۇپ، ساغلاملىققا پايدىلىق. كۆممىقوناق يېغىنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى 97% تىن ئاشىدۇ.

كۆممىقوناق يېغى يۈرەك، قان ـ تومۇر كېسەلى بىمارلىرى، كۆپ ساندىكى ياشانغانلار ۋە ئاياللارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ماس كېلىدۇ.

تەرجىمە قىلغۇچى: رىزۋانەم نامەت

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار سالامەتلىكنى قايسى جەھەتلەردىن تەكشۈرتۈشى كېرەك

ھازىر كىشىلەرنىڭ ساغلاملىق ئېڭى بارغانسېرى يۇقىرى كۆتۈرۈلمەكتە، نۇرغۇن كىشىلەر سالامەتلىك تەكشۈرتۈشنىڭ مۇھىملىقىنى تونۇپ يەتتى. سالامەتلىك تەكشۈرتكەندە دائىملىق تۈرلەر بويىچە تەكشۈرتكەندىن سىرت، سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ئايرىم تەكشۈرتۈشلەرنىمۇ قىلدۇرۇشى كېرەك.

1. يۈرەك، مېڭە قان تومۇرىنى تەكشۈرتۈش: ئاساسلىقى قان بېسىم، قاندىكى ماي قاتارلىق بىيوخىمىيەلىك، ئىممۇنولوگىيەلىك كۆرسەتكۈچلەرنى تەكشۈرتۈشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. يۇقىرى قان بېسىمى، ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىش قاتارلىق سوزۇلما كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان ياشانغانلار ئەھۋالغا قاراپ يۈرەكنى ئېلېكترو كاردىيوگراممىدا تەكشۈرتۈش، يۈرەك، بويۇن ئارتېرىيەسىنى ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنىدا تەكشۈرتۈش، باشنى دۆپلېر ئاپپاراتىدا تەكشۈرتۈش كېرەك.

2. ئىچكى ئاجراتمىلارنى تەكشۈرتۈش: يېقىنقى يىللاردىن بۇيان دىيابېت بىمارلىرى بارغانسېرى كۆپەيمەكتە. ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلار سالامەتلىك تەكشۈرتكەندە قان قەنتى (ئاچ قورساق چاغدىكى قان قەنتى ۋە تاماقتىن كېيىنكى قان قەنتى) نى تەكشۈرتۈشتىن باشقا، يەنە قەنتلەشكەن قىزىل قان ئاقسىلى، ئاشقازان ئاستى بېزى ئاقسىل ئېنزىمى قاتارلىق كۆرسەتكۈچلەرنى تەكشۈرتۈشكىمۇ ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. تارقىلىشچان كېسەللىكلەر ئىلمىگە دائىر سانلىق مەلۇماتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، ياشانغانلاردا قالقانسىمان بەز ئىقتىدارى ئاجىزلاش ئەھۋالىمۇ بارغانسېرى كۆپەيگەن، شۇڭا ئادرېنالىن ۋە قالقانسىمان بەزنى B تىپلىق ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنلۇق ئاپپاراتتا تەكشۈرتۈش كېرەك.

3. نەپەسلىنىش سىستېمىسىنى تەكشۈرتۈش: تاماكا چەككەن ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار ئۆپكىسىنى CT دا تەكشۈرتۈش ۋە ئۆپكە ئىقتىدارىنى تەكشۈرتۈش ئارقىلىق ئۆپكىسىدە تۈگۈن بار - يوقلۇقى ۋە ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولغان - بولمىغانلىقىنى تەكشۈرتۈشى كېرەك.

4. سۆڭەك زىچلىقىنى تەكشۈرتۈش: ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلاردا ئاسانلا سۆڭەك شالاڭلىشىش يۈز بېرىدۇ، بولۇپمۇ ئاياللاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. سالامەتلىك تەكشۈرتكەن چاغدا سۆڭەك زىچلىقى، ئومۇرتقا سۆڭىكىدىكى ماددا ئالمىشىش قاتارلىق تۈرلەرنى تەكشۈرتۈش كېرەك.

5. كۆز تېگىنى تەكشۈرتۈش: نۇرغۇن كىشىلەر كۆزنى تەكشۈرتۈشكە سەل قاراپ، كۆز كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدىكى تەكشۈرتۈشنى ئادەتتىكى كۆرۈش ئىقتىدارىنى تەكشۈرتۈش دەپ ئويلايدۇ. بىرقىسىم ياشانغانلار ھەتتا ئادەم قېرىسا كۆزى تورلىشىدىغان بولۇپ قالىدۇ، دەپ تەكشۈرتمەيدۇ. بىلىشىمىز كېرەككى، كۆز كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدىكى تەكشۈرتۈشمۇ ئىنتايىن مۇھىم، بۇ ئارقىلىق ياشانغانلارنىڭ كۆز گۆھىرىگە ئاق چۈشۈش، بىرلەمچى گىلاۋكوما قاتارلىقلارنى بالدۇر بايقىغىلى بولىدۇ. تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش، دىيابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلارنىڭ كۆز تېگىنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئارتېرىيەنىڭ قاتتىق - قاتمىغانلىقى ۋە قېتىش دەرىجىسىگە ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

6. ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنى تەكشۈرتۈش: جىگەر، ئۆت، ئاشقازان ئاستى بېزىنى B تىپلىق ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنلۇق ئاپپاراتتا تەكشۈرتكەندە ۋە كۆكرەكنى رېنتېگىن ئاپپاراتىدا تەكشۈرتكەندە، جىگەر ۋە ئۆتتىكى كېسەللىكلەرنى بايقاشقا ياردىمى بولىدۇ. ئاشقازان ـ ئۈچەي ئەينىكىدىمۇ راكتىن بۇرۇنقى بىر قىسىم ئۆزگىرىشلەرنى بايقىغىلى بولىدۇ. چوڭ تەرەتتىكى يوشۇرۇن قاننى تەكشۈرۈش ئارقىلىق ھەزىم قىلىش يولىدىكى دەسلەپكى باسقۇچتىكى كېسەللىكلەرنى بايقىغىلى بولىدۇ. شارائىتى بار كىشىلەرنىڭ 55 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن يىلدا بىر قېتىم ئۈچەي ئەينىكىدە تەكشۈرتۈپ، ئۈچەي راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەكلىپىنى بېرىمىز.

7. ئاياللار كېسەللىكلىرى، ئەرلەر كېسەللىكلىرى بۆلۈمدە تەكشۈرتۈش: ياشانغان ئاياللار ھەيز كېسىلگەن تەقدىردىمۇ ئاياللار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدە تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى ھەمدە بالىياتقۇ بوينى سۇۋالما پىرېپاراتىنى تەكشۈرتۈشى كېرەك؛ ياشانغان ئەرلەر مەزى بېزى يالللۇغى، مەزى بېزى يوغىناشنىڭ بار ـ يوقلۇقىنى تەكشۈرتۈشى كېرەك.

8. ئۇزۇقلىنىش ئىقتىدارىنى تەكشۈرتۈش: ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاشقان ھەمدە چايناش، يۇتۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدىغان بولغاچقا، ئاسانلا ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا ئالاقىدار تۇراقلىق مىقدارلىق، مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار (مەسىلەن، كالتسىي، ماگنىي، تۆمۈر) ۋە ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى تەكشۈرتكەندە، ئورگانىزملارنىڭ ئۇزۇقلۇق ئەھۋالىغا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ.

9. ئۆسمىنىڭ ئالامەتلىرىنى تەكشۈرتۈش: راك كېسىلى يۇز بېرىش نىسبىتىنىڭ بارغانسېرى ئېشىشى نۇرغۇن ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنى ئەندىشىگە سېلىپ قويىدى. سالامەتلىك تەكشۈرتۈش بىر قىسىم ئۆسمىلەرنى دەسلەپكى مەزگىلدە بايقاشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەڭ قولايلىق، يارا قىلمايدىغان تەكشۈرۈش ئۇسۇلى بولسا قاندىكى ئۆسمىنىڭ ئالامەتلىرىنى تەكشۈرۈش بولۇپ، بۇنىڭغا يەنە تېببىي تەسۋىر ئىلمى بويىچە تەكشۈرتۈشنى، يەنى، B تىپلىق ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنلۇق ئاپپارات، كۆكرەكنى رېنتېگىندە تەكشۈرۈش ياكى ئۆتنى CT دا تەكشۈرتۈشنى قوشۇمچە قىلىش كېرەك. PET/CT دا تەكشۈرۈشتىن مەلۇم خىل ئۆسمىنى دەسلەپكى مەزگىلدە بايقىغىلى بولسىمۇ، بىراق تەكشۈرۈش ھەققى قىممەت، رادىياتسىيەسى كۈچلۈك، ئۆسمىنى دەسلەپكى مەزگىلدە بايقاشنىڭ ئۈنۈملۈكلۈكى ھەققىدە ھازىرمۇ تالاش ـ تارتىش مەۋجۇت بولغاچقا، ئادەتتە بۇنىڭدا تەكشۈرتۈش تەۋسىيە قىلىنمايدۇ.

تەرجىمە قىلغۇچى: ساتتار غوپۇر

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

ئۇنتۇلغان بەخت

روزىمۇھەممەت تۇردى ئارتۇچ
(يوپۇرغا ناھىيە 3 - ئوتتۇرا مەكتەپ)

خورازنىڭ چىللىشىنى ئاڭلاپ ئويغانمىغىلى ئۇزاق يىللار بولۇپ كېتىپتۇ ... ھازىر بولسا ئىشقا كېچىكىپ قالماسلىق ئۈچۈن مەجبۇرىي توغرىلاپ سايرىتىدىغان سائەتنىڭ كىشىنى بىزار قىلىدىغان چىرقىراق ئاۋازىدىن چۆچۈپ ئويغىنىپ، خۇددى بىرسى پېشىمدىن باغلىۋالغاندەك ئورنۇمدىن تۇرغىنىمدا خوراز چىللاپ ئويغاتقان چاغدىكى روھىي - ھالىتىمنى ئەسلەپ قالىمەن. خوراز ئويغاتقان چاغلاردا «بۈگۈن ساق - سالامەت ئورنۇڭدىن تۇرۇپسەن، چاپسان بول، يېڭى بىر كۈن سېنى كۈتۈپ تۇرىدۇ» دېگەن ئۈندەك بىلەن ئويغانسام، ھەرخىل زامانىۋىي ئويغىتىش ئۈسكۈنىلىرىگە تولغان شەھەر مۇھىتىدا «بۈگۈن سەن سالامەت، ئەمما قىلىدىغان بەك كۆپ ئىشىڭ بار، ئەمدى ئورنۇڭدىن تۇرمىساڭ بولمايدۇ!» دېگەن مەجبۇرىي تۇيغۇ ۋە ئىككىلەمچى روھىي - ھالەتتە ئويغىنىمەن. بەزىدە خوراز چىللاپ ئويغاتقان كۈنلىرىمنىڭ نېمىشقا قەدرىگە يەتمىگەن بولغىيتتىم، ئەجەبمۇ بەختلىك چاغلار ئىدى - ھە! دەپ پۇشايمان قىلىپمۇ قالىمەن. تۇرمۇشنىڭ ئالدىراش رىتىمى مېنى نۇرغۇن نەرسىلەردىن مەھرۇم قىپتۇ، نۇرغۇن نەرسىلەر مەقسەتسىز ئۇنتۇلۇپ كېتىپتۇ، خىزمەتكە چىقىپ توي قىلدىم، گەرچە ئۇ يىللاردا ئۆيىمىزدە توخۇ باقمىغان بولساقمۇ ئەمما ھاياتىمغا مېنى بەختلىك ھېس قىلدۇرىدىغان يەنە بىر ئۆزگىچە تۇيغۇ قوشۇلدى. ئۇ بولسىمۇ ئايالىمنىڭ ھەر كۈنى سەھەردە شارت - شارت قىلىپ ھويلا - ئاراملارنى سۈپۈرگەندىكى يېقىشلىق ئاۋاز ئىدى. بۇ ئاۋازنى ئاڭلىسام ئۆزۈمنى شۇنداق بەختلىك ھېس قىلاتتىم. چۈنكى ھەر كۈنى ئايالىم ھويلا سۈپۈرگەندە چىقىدىغان ئاۋاز بىر تەرەپتىن مېنىڭ ساق - سالامەت يېڭى بىر كۈننى كۈتۈۋالغىنىمدىن دېرەك بەرسە، يەنە بىر تەرەپتىن مېنى ئويغىتىدىغان، ماڭا ئىللىق ئائىلە مېھرىنى ھېس قىلدۇرىدىغان، تۇرمۇشۇمغا ئۆزگىچە مەنا ئاتا قىلىدىغان ھەمراھىمنىڭ ۋە ئىككىمىز ھەمكارلىشىپ قۇرغان ئىللىق ئۇۋىمىزنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرەتتى. گەرچە خورازنىڭ ئويغىتىدىغان ئاۋازى يوق ئۇمىدسىزلەنگەن بولسامۇ، ئەمما ئايالىم سۈپۈرگە ئاۋازى ئارقىلىق ماڭا ئېلىپ كېلىۋاتقان بەخت تۇيغۇسى يەنە مېنى ئەللەيلەشكە باشلىدى. دەل مۇشۇ خىل سېزىم ھەر كۈنى سەھەردە روھلۇق، شادىمان ئورنۇمدىن تۇرۇشۇمغا تۈرتكە بولاتتى. ئەپسۇس خىزمەت ئېھتىياجى بىلەن باشقىلارغا ئوخشاشلا شەھەرلىشىپ كەتتۇق. بۇ يەردە مېنى ئىللىق سېزىم ئىلكىدە ئويغىتىدىغان نە خورازنىڭ ئاۋازى، نە ئايالىم سۈپۈرىدىغان ھويلا بولسۇن. قىسقا ئەمما بەختىيارلىق داۋام قىلغان ئاشۇ كۈنلىرىمنىڭ قەدرىگە يېتىپ، بەخت ئىچىدە ھاياتىمغا ئاز - تولا مەنا ۋە نەتىجە ئاتا قىلالمىغىنىمدىن ئەپسۇسلىنىمەن. شۇڭا ئارام كۈنلىرىدە ماڭا زور خۇشاللىقلارنى بەخشەندە قىلغان ئۇلۇغ ئىنسان ئاتا - ئانامنى يوقلىغاچ يېزامغا بېرىپ خورازنىڭ چىللاپ ئويغىتىشى، ئايالىمنىڭ شارت - شارت قىلىپ ھويلا سۈپۈرۈشىنىڭ لەززىتىنى تېتىپ ئويغىنىپ كېلىمەن. شۇنى ئېتىراپ قىلىمەنكى، تۇرمۇشنىڭ جىددىيچىلىكى پېقىرنى ئىلگىرىكى بەخت تۇيغۇمنى ئۇنتۇلدۇرۇپ، يېڭىچە بەخت تۇيغۇسى تېپىۋېلىشقا قىستىدى. گەرچە تۇرمۇش رىتىمى، تۇرمۇش سۈپىتىگە ئەگىشىپ بەخت ئۆلچىمى ۋە بەخت تۇيغۇسى ئۆزگىرىپ بارسىمۇ ئەمما قەلبىمىزنىڭ ئەڭ پىنھان جايلىرىدا ساقلىنىپ قالىدىغىنى يەنىلا بىزگە ئىلگىرى بەخت ئاتا قىلغان، ئۇنتۇلۇشقا باشلىغان، تەبىئەتنىڭ ئىنئامى بولغان بەخت تۇيغۇسى ئىكەن. ئەپسۇس ماڭا بەخت ئاتا قىلغان ئۇ تۇيغۇلار ئاللىقاچان تۇرمۇشۇمدىن يىراقلاپ كەتكەن ئىدى ...

ئىنسان ئۆز تۇرمۇشىدا نۇرغۇن نەرسىلەردىن ئايرىلغاندىن كېيىن ئاندىن ئۇنىڭ ئۆزىگە بەخت ئېلىپ كەلگەن دەقىقىلىرىنى يادلايدۇ. شۇڭلاشقا بارىنى بار چاغدا قەدىرلەپ ئۆتۈش بەكمۇ ئۇلۇغ ئىش. مۇنداق مىسال يۇقارقى جۈملىمىزنى تېخىمۇ سۈزۈكرەك تەققاسلىشى مۇمكىن، يەنى ئاتا ـ ئانىمىزنىڭ بارىدا ئۆزىمىزنى تولىمۇ بەختلىك ھېس قىلىمىز، چۈنكى يېنىمىزدا تاغ ۋە باغ كەبى يۆلەنچۈكىمىز بىزنى يۆلەپ تۇرىدۇ. بىراق ئۇلاردىن ئايرىلغاندىن كېيىنكى ھايات تامامان باشقىچە تۈس ئالىدۇ ... شۇنىسى مۇقەررەركى بەخت ياشلىقىمىزدا كېلەچەككە مۆكۈنۈۋېلىپ بىزنى ئىزدەتسە، ئۇنى قولدىن چىقىرىپ قويغىنىمىزدا ئەسلىمىلىرىمىز قوينىدىن ئىزدەشكە مەجبۇر قىلىدۇ.

جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتى، تۇرمۇش سۈپىتىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى سەۋەبلىك قىسمەن كىشىلەر سائەت ـ سائەتلەپ تېلېفوندا پاراڭلىشىش، ئۈندىدارغا كانىدەك چاپلىشىۋېلىش، ھاراق ئىچىش، كېچىلەپ تور كېزىش، ھېسسىياتسىز نەرسىلەردىن ھېسسىيات ئىزدەپ، قېرىنداشلاردىن ياتلىشىش ئارقىلىق ئۆزىنى بەختلىك ساناشقا ئۇرۇنۇۋاتىدۇ. بىزگە ھەقىقىي خۇشاللىق ئاتا قىلىدىغان بەخت مەزمۇنلىرى ئۇنتۇلۇپ، ئۇنىڭ ئورنىغا روھىمىزنى ئېكەكلەيدىغان تارچۇققا سىغدىلىۋالدۇق. قىسمەن كىشىلىرىمىز ھەقىقىي بەخت تۇيغۇسىنى ئۇنتۇپ، تۇرمۇشىنى چاكىنا ئارزۇ ـ ھەۋەسكە، بىباھا ۋاقتىنى ئىسراپ قىلىش بەدىلىگە ئادەمگە قىلچىمۇ پايدا ـ مەنپەئەت يەتمەيدىغان ئويۇنلار ئارقىلىق بېزەشكە، رەڭدارلاشتۇرۇشقا يۈزلەندى، ئۇلار ئۆزىنى شۇ قىسقا ۋاقىت جەمبىرىكى دائىرىسىدىلا خۇشال ھېس قىلالىدى. بىزنىڭ قەدىرلەشكە ۋە ھەرىكەتكە ئايلاندۇرۇشقا موھتاج تۇيغۇلىرىمىز، ئىرادە ـ ئارمانلىرىمىز قەدىرسىز قېلىۋاتقاچقا، يالتىراق كەبى نەرسىلەر، ماددىي چاڭقاقلىق بىلەن تۇرمۇش بوشلۇقىمىزنى تولدۇرۇشقا تىرىشىۋاتىمىز. ھەقىقىي بەختنى بىز ئەمەلىي ھەرىكەت بىلەن ئەمەس، خىيالىي تۇيغۇ بىلەن كۈتۈۋېلىۋاتقاچقا ۋە ئۇنى ئۇنتۇپ قېلىۋاتقاچقا، ئۇنىڭ بىزگە بەرگەن ھوزۇرى بىر مەزگىل بولۇۋاتىدۇ ...

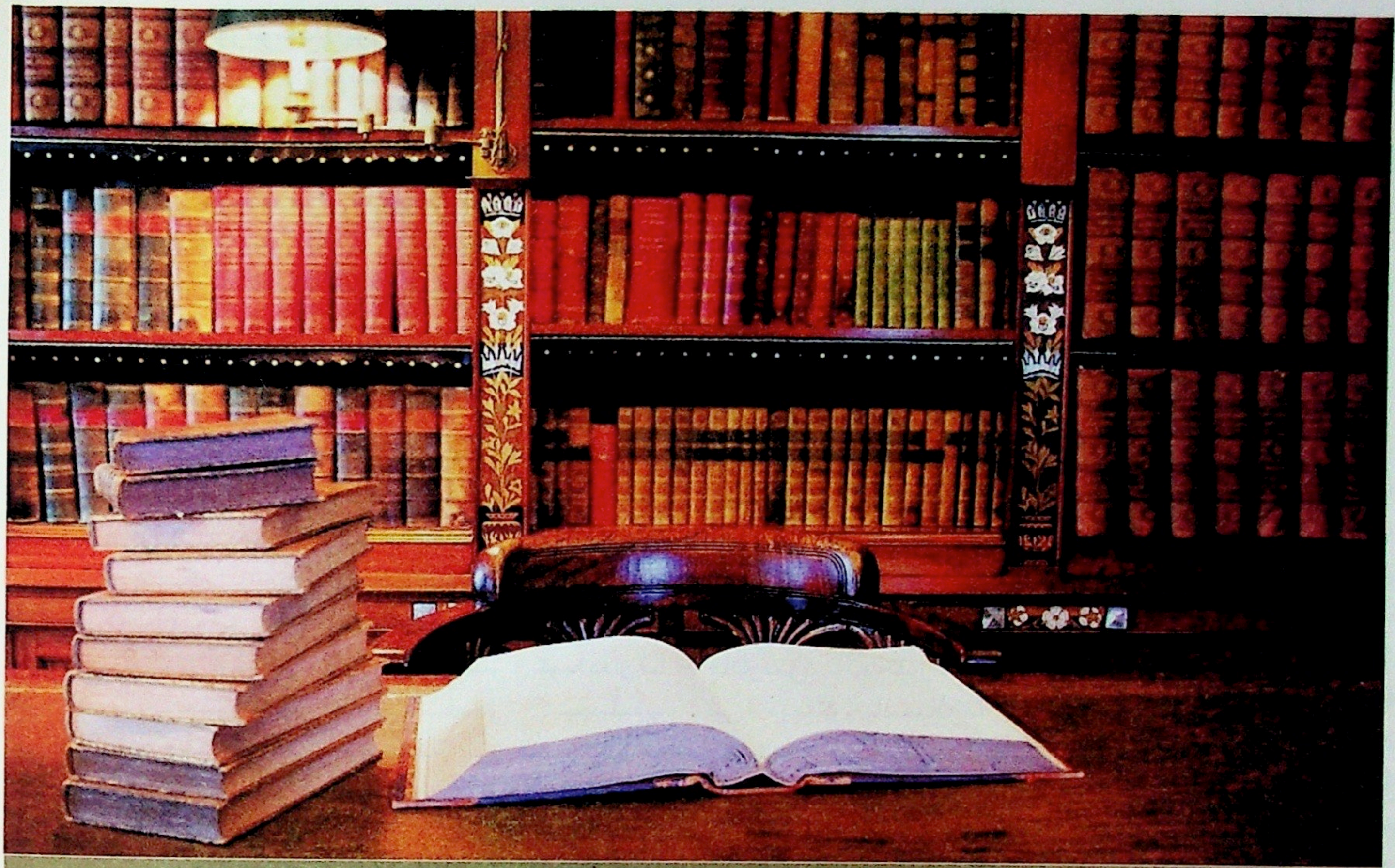
مۇقەررەركى، ئىنسان ھاياتىدىكى بەختنىڭ مەنزىلى ئۇزاق ئەمەس. گەپ ئاشۇ قىسقا بەخت پۇرسىتىنى قانداق قىلىپ ئۇزارتىشتا، بەختكە بولغان چۈشەنچىمىزنى ھەددىدىن زىيادە مۇبالىغە قىلىۋالماسلىقتا. پەقەت سىز تۇرمۇشقا ئۈمىد بىلەن قاراپ، ئىلگىرى سىزگە بەخت ئاتا قىلغان گۈزەل مەزمۇنلارنى داۋاملىق قەدىرلىيەلىسىڭىزلا ۋە ئۇنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ قىلىپ، بولمىغۇر ھەرىكەتلەردىن ئۆزىڭىزنى يىراقلاشتۇرالىسىڭىزلا، بەخت دېگەن ئەنە شۇ. گەپ سىزنىڭ ئۇنى قانداق چۈشىنىشىڭىز ۋە بايقىۋېلىشىڭىزدا. قانداق قىلىپ ھاياتىي كۈچىڭىزنى ئۇرغۇتىشىڭىزدا. شۇڭلاشقا ۋۇجۇدىڭىزدىكى ھەقىقىي بەخت ئاتا قىلغان ئەمما سىز ئۇنتۇپ قېلىۋاتقان بەخت كىملىكىڭىزنى قايتىدىن قېزىڭ. ئۈرۈمچىدىن زۇلھايات ئىسىملىك قېرىندىشىمىز مەن قۇرغان «يېتىم باللار كىتاب فوندى» مىزغا نەچچە يۈز پارچە كىتاب ئىئانە قىلغاندىن كېيىن ئۆزىدە كۆرۈلۈۋاتقان بۇرۇقتۇرما بولۇش، ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش، كۈنلىرىنى مەنىسىز ھېس قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەرنىڭ ئوڭشىلىپ قالغانلىقىنى ئېيتتى. دېمەك، باشقىلارغا ئاز ـ تولا خەيرى ـ ساخاۋەت قىلىشمۇ سىزنى ئويلىمىغان خۇشاللىقلارغا ئېرىشتۈرىدۇ.

ھەر دائىم پېقىرنى تالاي تاڭلاردا غەپلەتتىن ئويغاتقان، سەھەردە تەبىئىي ئويغىنىشىمغا تۈرتكە بولغان خورازنىڭ قىچقىرىشى، ئايالىم ھويلا سۈپۈرگەندە ئاڭلانغان رىتىملىق، ئىللىق ئاۋازنى ئەسلىسەملا پۈتكۈل ۋۇجۇدۇم راھەتكە تولۇپ بەكلا روھلىنىپ كېتىمەن. پەقەت مۇشۇ ئەسلىمەمنىڭ ئۆزىلا نەچچە سائەتلەپ تور ئالدىدا، ئۈندىداردا پاراڭلىشىشتەك مېھرىسىز نەرسىلەردىن مېھىر ئىزدەپ ياشاشتىن نەچچە ھەسسە راھەتلىك ۋە ئارامبەخش تۇيۇلىدۇ.

شۇ تاپتا قۇلاق تۈۋۈمدە سىزگە بەخت ھەققىدە تېرەن پىكىرلەرنى سوۋغا قىلىدىغان «بەخت ناخشىسى» نىڭ يېقىملىق مىسرالىرى بىلەن شۇنداقلا سىزنىڭمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بەخت ناخشىڭىزنى تۈۋلاشقا نېسىپ قىلىشىنى تىلەپ بۇ يازمامنى ئاخىرلاشتۇرماقچىمەن .

«بەخت كېلىدۇ نەدىن، مېھنىتىڭدىن ئەجرىڭدىن،
بەخت گۈلى ئېچىلار ئەلگە بەرگەن بەھرىڭدىن ...»

مۇھەررىر: مەھفۇزە ئەخمەت



بىزدىكى كىتابلار، كىتابخانىلار ۋە ئوقۇرمەنلەر

ئادىلە ئابدۇللا
(تۇرپان شەھەر ئىدىقۇت رايونى گۇاڭخۇي ئولتۇراق رايونى)

تۇرمۇش ھەلەكچىلىكىدە تىرىكچىلىك سازىغا مەپتۇن بولۇپ، كىتابخانىغا بارىدىغان ۋاقىتلىرىم ناھايىتىمۇ ئازلاپ كەتكىلى خېلى زامانلار بولۇپ قالغان ئىدى، يېقىنقى يىللاردىن بېرى، مەن ئېلېكترونلۇق كىتاب سېتىۋېلىپ كۆرۈشكە بەكرەك خۇشتار بولۇپ قالغان ئىدىم، چۈنكى بۇنداق قىلسىمىز ۋاقىتتىن ئۇتقىلى بولاتتى. بولۇپمۇ يېقىنقى يىللاردىن بېرى يانكىتاب تورى، يانبازار قاتارلىق قولايلىق بولغان ئۆز تاراتقۇ ۋە ئۆز بازارلاردىن خالىغان ۋاقىتتا خالىغان كىتابنى سېتىۋالالايتتىڭىز، كىرا ھەققى تۆلەشنىڭمۇ ھاجىتى يوق ئىدى.

ئاپامنىڭ ئېيتىپ بېرىشىچە، كىچىكىمدە تېخى يېڭى تىلىم چىققان ۋاقىتلاردىلا، ئاتام كونا دالان ئۆيلىرىمىزنىڭ پەلەمپىيىدە ئولتۇرغاچ گېزىت ئوقۇيدىكەن، مەنمۇ چۈچۈك تىللىرىم بىلەن ئۇنىڭغا ئەگىشىپ گۇڭۇرلايدىكەنمەن، بەلكىم كىتاب ئوقۇش كىچىكىمدىن پەيدا بولغان بىر خۇمار بولسا كېرەك، كىتابتىن ئايرىلالمايتتىم.

ئالدىراش يۈرۈيدىغان مەن ئۈچۈن، ئېلېكترونلۇق كىتاب سېتىۋېلىپ ئوقۇش ناھايىتى قولايلىق ئىدى. كىتابنى سېتىۋالغاندىن كېيىن يانفونۇمدا تورغا چىققىلى بولسىلا، يانكىتاب ئەزالىق مەركىزىگە كىرىپ خالىغان ۋاقىتتا ئوقۇيالايتتىم. ئاپتوبۇستا كېتىۋاتقاندا، 5 ـ 10 مىنۇتلۇق دەم ئېلىش

ۋاقىتلىرىدا ... دېگەندەك. بىراق، مەنچە كىتاب ئوقۇغاندا، كىتابنىڭ پۇرىقى، كىتابنىڭ شەكلى بولسا، ئاندىن پۇخادىن چىققاندەك بولاتتىم. ئۇلۇشكۈن شەھىرىمىزدىكى ئەڭ چوڭ ۋە نوپۇزلۇق بولغان شىنخۇا كىتابخانىسىغا كىردىم. مەن كىرگەن ۋاقىت چۈشتىن كېيىنلىك ۋاقىت ئىدى. كىتابخانىدا پەقەت سانىۋالغۇدەكلا ئادەم بار ئىدى، شۇئان ئېسىمگە شەرقىي قوۋۇقتىكى قاتار - قاتار رېستوران ۋە تاماقخانىلار ئالدىدا توختاپ كەتكەن ماشىنىلار، تۇكسىكلىتلار كەلدى. بەلكىم بىزنىڭ ئادەملىرىمىز تۈگمەس توي - تۆكۈن، نەزىر - چىراغ، ھەرخىل چايلار بىلەن ئالدىراش بولۇپ كەتكەن بولسا كېرەك دەپ ئۆز - ئۆزۈمگە تەسەللىي بەردىم.

كىتابخانىدا كىتاب كۆرۈۋاتقانلار ئىچىدە ئەرلەر كۆپ سانىنى ئىگىلەيتتى، ئاياللاردىن پەقەت نەچچىمىزلا بار ئىدۇق. بۇمۇ مېنى قاتتىق ئويغا سالدى. ھازىر پۈتۈن تاراتقۇلاردا ئومۇمىي خەلق ئوقۇشىنى تەرغىپ قىلىۋاتىدۇ، لېكىن بىزنىڭ كىتابخانىلىرىمىز ۋە ئوقۇرمەنلىرىمىزنىڭ سانى چەكلىك بولۇپ قېلىۋاتىدۇ.

مەن بۇ ئېزگۇ خىياللار بىلەن بەند بولۇپ، ئۆزۈم ئىزلىگەن چەت ئەل ئەدەبىياتى كىتابلار جازىسىغا يېقىنلىشىپ قاپتىمەن، ئەمما مەن بۇ يەردە بىرمۇ چەت ئەل يېزىقىدىكى كىتابنى تاپالمىدىم، ھەممىسى چەت ئەل تىلىدىن ئۆز تىلىمىزغا ياكى خەنزۇ تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان كىتابلار ئىدى. كىتاب تۈرلىرى ھەرخىل، مەن ئۆز تىلىمىزدىكى ئەسەرلەرنى چەتكە قاقمايمەن، بەلكى تېخىمۇ سۆيۈپ ئوقۇيمەن، لېكىن بىزنىڭ ئوقۇرمەنلىرىمىز ئۆزىنىڭ چەت تىل سەۋىيەسىنى ئاشۇرىدىغان ۋە چەت ئەل مەدەنىيىتىنى شۇ تىلدىكى كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى بويىچە چۈشىنەلەيدىغان چەت ئەل ئەسلى يېزىقىدىكى كىتابلارنى بۇ يەردىن قەتئىي تاپقىلى بولمايتتى. بۇنىڭدىن بەك ئەپسۇسلاندىم. ئاخىرى، مەن يەنىلا يانكىتابقا ئىلتىماس قىلىشقا مەجبۇر بولدۇم. شۇنداق بولسىمۇ، بۇ يەردىن قۇرۇق كەتمەسلىكىم كېرەك دەپ، ئابدۇقادىر جالالىدىن ئۇستازنىڭ ماقالىلەر كىتابىدىن بىرنى ۋە ئۆز يېزىقىمىزدىكى ئىككى پارچە ژۇرنالنى سېتىۋالدىم.

ھازىر كىتاب ئوقۇشنىڭ ئالتۇن پەيتىگە قەدەم قويدۇق، ئۈرۈمچى قاتارلىق چوڭ شەھەرلەردىكى كىتابخانىلارنىڭ كۆپلۈكى ۋە كىتاب تۈرلىرى خىللىرىنىڭ مولۇلۇقى كىشىنى سۆيۈندۈرىدۇ. لېكىن يۇرتىمىزدىكى كىتابخانىنىڭ، كىتابلارنىڭ ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئازلىقى كىشىنى ئويلاندۇرىدۇ. ئەنە، ئاۋۇ قىزى بىلەن كىرگەن ئايالنىڭ قىزى ئىككىنچى قەۋەتكە چىقىپ كەتتى، ئۇ بولسا كىتابخانىدىكى كىتاب ئوقۇيدىغانلار ئولتۇرىدىغان ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ، بېشىنى دېرىزە تەكچىسىگە قويۇپ ياتماقتا، بەلكىم ئۇ ئۇخلاۋاتقاندۇ ياكى بىر نېمىلەرنى ئويلاۋاتقاندۇ؟ ئابدۇقادىر جالالىدىن ئۇستازنىڭ «ئۆزلۈك گىرۋەكلىرىدە» ۋە «مەۋجۇتلۇق تەشنالىقى» دېگەن كىتابلىرىدا، ئۇ ياپونىيە ۋە ئەنگلىيەگە بارغان چاغدىكى كۆرگەن ياپونلار ۋە ئەنگلىيەلىكلەرنىڭ بوش ۋاقتى بولسىلا كىتاب ئوقۇيدىغانلىقى، ھەتتا مېترو ساقلىغان، ئۇچرىشىشقا كېلىشىپ، كۈتكەن ئادىمى كەلگىچىلىك بولغان قىسقا ۋاقىتلارنىمۇ قولدىن بەرمەيدىغانلىقىنى كۆرگەنلىكىنى يازغان ئىدى. بىزنىڭ مىللىتىمىزنىڭ كەلگۈسى ئىگىلىرىنى تەربىيەلەيدىغان ئانىلىرىمىز بولسا، كىتابخانىدا ئۇخلىماقتا ئىدى. بۇ زور پەرقلەردىن ئىچىم قاتتىق سىقىلدى، بېرىپ: «ھەي، ئويغان!» دەپ ۋارقىرىغۇم كەلدى خۇددى ئوت يۈرەك شائىر ئابدۇخالىق ئۇيغۇرىدەك. لېكىن ئۇنداق قىلمىدىم، بەلكىم يۈرىكىم ئاللىقاچان مۇزلاپ كەتكەن بولسا كېرەك...

ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە تۇرغىنىمدا باللار كىتابلىرى رايونىنىڭ قېشىدا ئۈچ - تۆت كىچىك بالىنىڭ ئۆرە تۇرۇپ كىتاب ئوقۇپ تۇرغىنىنى كۆردۈم. ئۇلار ئەتراپىدىكىلەرنى سەزمەيتتى، پۈتۈن زېھنى بىلەن كىتابقا بېرىلگەن، كىتاب بىلەن مۇڭدىشىۋاتقان ئىدى. بۇ سەبىيلەرنىڭ كىتابقا بولغان ئىشقىدىن سۆيۈندۈم، ئۇلارنى كۆرۈپ كىتابخانىلىرىمىزنىڭ كەلگۈسىنى كۆرگەندەك بولدۇم.

مۇھەررىر : مەھفۇزە ئەخمەت

خۇا لوگېڭنىڭ مېھمان چاقىرىشى

خۇا لوگېڭ ئەپەندى جۇڭگو پەنلەر ئاكادېمىيەسى ماتېماتىكا تەتقىقات ئورنىنىڭ مۇدىرى بولۇپ ئىشلىگەن مەزگىلدە، مەخسۇس بىر قېتىم مېھمان چاقىرغان بولۇپ، بۇ قېتىملىق مېھمان چاقىرىشنىڭ ئەھمىيىتى ناھايىتى زور بولغان.

شۇ چاغلاردا، جەمئىيەتتىكى ئومۇمنىڭ پۇلىغا يەپ - ئىچىش خاھىشى «پاك جاي» دەپ ئاتالغان جۇڭگو پەنلەر ئاكادېمىيەسىگىمۇ يامراپ كېتىدۇ، بۇ چاغدا ماتېماتىكا تەتقىقات ئورنىنىڭ مۇدىرى بولۇپ ئىشلەۋاتقان خۇا لوگېڭ ئۆزىنىڭ يولىدا مېڭىپ، باشقىلار بىلەن كارى بولماسلىقنى ئويلىغان بولسىمۇ، بىراق بۇ خىل خاھىشنىڭ ماتېماتىكا تەتقىقات ئورنىغىمۇ يامرىغانلىقى ئۇنى ئەندىشىگە سالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئامال قىلىپ بۇ خىل ناچار خاھىشنى توسۇش قارارىغا كېلىدۇ.

خۇا لوگېڭ قاتتىق باش قاتۇرۇش ئارقىلىق ئاخىرى مۇنداق بىر ئامالنى ئويلاپ چىقىدۇ.

بىر كۈنى چۈشتە ئۇ ھەرقايسى تەتقىقات ئىشخانىلىرىنىڭ باشلىقلىرىغا باغاق تارقىتىدۇ. باغاقتا: «چۈشتە سائەت 12 دە مەلۇم ئاشخانىدا كۆپچىلىكنى تاماققا تەكلىپ قىلىمەن» دېگەن خەتلەر يېزىلغان ئىدى.

خۇا لوگېڭنىڭ تەكلىپىگە مۇيەسسەر بولۇش نېمىدېگەن شەرەپلىك - ھە! خۇا لوگېڭ ئۇلارغا نىسبەتەن پېشقەدەم ۋە بىلىم سەۋىيەسىمۇ ئۇلاردىن يۇقىرى بولغاچقا، باغاقنى تاپشۇرۇپ ئالغانلارنىڭ بەزىلىرى كۆڭلىدە: «ئەجىبا مەنمۇ بۇ ھۆرمەت ئىگىسى بىلەن بىرگە تاماق يېگۈدەك شەرەپكە ئېرىشەلىگەندىمەنمۇ؟» دەپ ئويلايدۇ.

يەنە بەزىلىرى «خۇا لوگېڭنىڭ ئادەتتە مېھمان چاقىرغىنىنى كۆرگىلىمۇ بولمايتتى، راستىنلا چاقىرىشقا توغرا كەلسىمۇ ئالدى بىلەن چوقۇم چيەن شۆسىن، ۋۇ يۇۋشۇن قاتارلىق ماتېماتىكا، فىزىكا، خىمىيە بۆلۈمىدىكى بىرنەچچە ئابرويلۇق پېشقەدەملەرنى چاقىرىشى كېرەك ئىدىغۇ» دەپ ئويلايدۇ. چۈنكى بۇ بۆلۈمدىكىلەرنىڭ بىر ئەنئەنىسى بولۇپ، ئۇلار مەلۇم ۋاقىتتا بىر يىغىلىش قىلىپ بىللە غىزالانغاچ، مەسىلىلەرنى مۇزاكىرە قىلىشاتتى، بۇ «ئىلىم - پەن ساھەسىدىكىلەرنىڭ دەرىجىدىن تاشقىرى سالونى» دەپ قارىلىپ، بۇنىڭدا ئادەتتە كۆپچىلىك نۆۋەتلىشىپ باش بولۇشاتتى، تاماق پۇلىنى يىغىلىشقا قاتناشقانلار ئۆزلىرى تۆلىشەتتى. شۇڭا خۇا لوگېڭنىڭ نېمە ئۈچۈن بۇ سورۇننى ئورۇنلاشتۇرغىنىنى بەزىلەر بىلەلمەيدۇ.

مەيلى قانداقلا بولمىسۇن، تەكلىپ قىلىنغانلارنىڭ ھەممىسى ۋاقتىدا سورۇنغا تەق بولىدۇ. خۇا لوگېڭ مەردلىك بىلەن خېلى كۆپ داڭلىق قورۇمىلارنى بۇيرۇيدۇ، كۆپچىلىك ئېغىز تەگكەچ ھەرخىل تېمىلاردا پاراڭلىشىدۇ.

ھېسابات قىلىدىغان چاغدا، خۇا لوگېڭ مۇلازىمنىڭ قولىدىكى ھېسابات تالونىنى قولغا ئېلىپ كۆپچىلىككە مۇنداق دەيدۇ:

— مەن بىر ماتېماتىكا سوئالى چىقىرىمەن، سىلەر ھېسابلاپ بېقىڭلار! بۈگۈن يېگەن - ئىچكىنىمىزنى ئادەم بېشىغا چاچقاندا، ھەربىر ئادەمگە قانچە پۇلدىن توغرا كېلىدىغاندۇ؟

ھەر كۈنى سان بىلەنلا ھەپىلىشىدىغان مېھمانلار خۇا لوگېڭنىڭ بۇ سۇئالىنى ئاڭلاپ غەلىتىلىك ھېس قىلىدۇ. ئەمما يەنە قىزىقارلىق تۇيۇلۇپ، تەڭلىمە، دىففېرېنسىئاللارنى ۋە يەنە قانداقتۇر باشقا يېڭى ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، چاخچاق تەرىقىسىدە ئۇيان ھېسابلاپ، بۇيان ھېسابلاپ، ئاخىرى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ھەر بىر ئادەمگە 13 يۈەن ئىككى مودىن توغرا كېلىدۇ، دېگەن نەتىجىنى چىقىرىدۇ.

خۇا لوگېڭ كۆرۈپ يانچۇقىدىن 13 يۈەن ئىككى مو پۇلنى چىقىرىپ ھېسابات تالونىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ قويۇپلا سورۇندىن چىقىپ كېتىدۇ.

ھەممەيلەن خۇا لوگېڭنىڭ ئارقىسىدىن قاراپ قالىدۇ. ئۇلار يا نېمە قىلىشىنى، يا نېمە دېيىشىنى بىلمەي داڭقېتىپ تۇرۇپ قالىدۇ. بىرئازدىن كېيىن بىرسى بىر نېمىنى چۈشەنگەندەك بولىدۇ - دە، يانچۇقىدىن 13 يۈەن ئىككى مو پۇلنى چىقىرىپ، ھېسابات تالونىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، قەدەملىرىنى تەسلىكتە يۆتكىگىنىچە چىقىپ كېتىدۇ.

ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئىككىيلەن كېلىدىغان چاغدا يېنىغا پۇل سېلىۋالمىغاچقا، قاتتىق ئوسال ئەھۋالدا قالىدۇ ۋە باشقا مۇئەللىملەردىن پۇل سوراپ ئېلىپ بۇ سەتچىلىكتىن قۇتۇلىدۇ.

خۇا لوگېڭنىڭ شۇ قېتىملىق مېھمان چاقىردشىدىن كېيىن ماتېماتىكا تەتقىقات ئورنىدا ئومۇمنىڭ پۇلىغا يەپ - ئىچىش خاھىشى زور دەرىجىدە ياخشىلىنىدۇ. بەزىدە خىزمەت بىلەن سىرتقا چىقىپ تاماق يېيىشكە توغرا كەلگەندىمۇ، كۆپچىلىك ئاڭلىق ھالدا AA تۈزۈمىنى قوللىنىدىغان بولىدۇ.

«مەدەنىيەت ئىنقىلابى» مەزگىلىدە بەزىلەر مۇشۇ ئىشنى باھانە قىلىپ چوڭ خەتلىك گېزىت چاپلاپ خۇا لوگېڭنى ئۇششاق بۇرژۇئازىيەنىڭ مال ساتقۇچىسى، بېخىل دەپ تەنقىد قىلىدۇ. خۇا لوگېڭ بۇنىڭغا جاۋابەن: «دۆلەت ئۈچۈن بېخىل بولغاننىڭ نەرى خاتا ؟ ئەجەبا دۆلەتنىڭ پۇلىغا يەپ - ئىچىپ دۆلەتنى قۇرۇقداپ قويسا، ئاندىن پىرولتارىياتچى بولغان ھېسابلىنامدۇ؟ خەق نېمە دېسە دېسۇن، مەن ھەرگىز يەرگە قاراپ قالىدىغان ئىشنى قىلمىدىم» دەيدۇ.

تەرجىمە قىلغۇچى: قۇربانجان يۈسۈپ
مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ مۇھىم مەزگىل —— ياشلىق دەۋرى.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ زور بايلىق —— سالامەتلىك.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ چوڭ ياخشى ئىش —— باشقىلارغا ياردەم بېرىش.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ چوڭ ھۆرمەت —— سەمىمىيەت.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ ئېسىل خىسلەت —— ئەخلاق ۋە راستچىللىق.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ كاتتا ھۈنەر - كەسىپ —— بىلىم ئىگىلەش.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ چوڭ خاتىرجەملىك —— ئائىلە ئىناقلىقى.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ مۇھىم ئىش —— كىشىلىك مۇناسىۋەت.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ ئۇزۇن مۇساپە —— ھايات مۇساپىسى.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ قىيىن ئىش —— ئۆزىنى چۈشىنىش.

كىشىلىك ھاياتتىكى ئەڭ ئاسان ئىش —— باشقىلارغا خاتا باھا بېرىش.

تەييارلىغۇچى: ئىمام مامۇت
مۇھەررىر: مەھفۇزە ئەخمەت

تۇرمۇش سۆپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە ئائىت ئۈچ يازما

تۇرسۇنمۇھەممەت توختى
(قورغاس ناھىيەلىك تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپ)

سۆيەتلىك پەرزەنت كۆرۈش — بەختلىك تۇرمۇشنىڭ ئاساسى

جاھاندا مۇكەممەل ئادەم بولمىغاچقا، ھەرقانداق بىر ئادەمنىڭ تۇرمۇش كەچۈرۈش جەريانىدا مەيلى كىچىك ياكى چوڭ بولسۇن پۇشايمان قىلىدىغان ئىشلىرى بولىدۇ. بىز ئادەتتە بۇ خىل پۇشايماننى «خام سۈت ئەمگەن بەندە» لىكىمىزگە ئارتىپ كۆڭلىمىزنى ئەمىن تاپقۇزۇشقا ئادەتلەنگەن. پۇشايمان شۇ كىشىنىڭ ئەقىلسىزلىق قىلمىشلىرىغا يەنى خاتا بېسىلغان قەدەم ياكى خاتا قىلغان ئىشىغا نىسبەتەن ئۆكۈنۈش ھېسسىياتىدىن ئىبارەت. مەن بەزىدە بىرقىسىم كىشىلەرنىڭ بۇ خىل ئۆكۈنۈش ھېسسىياتىغا ھەمنەپەس بولۇپ قالىمەن، ئۇلار كۆپىنچە كېچىكىپ ئەقىل تاپقانلىقىغا پۇشايمان قىلىشىدۇ. مەن بۇ يازمامدا توي قىلماقچى بولۇۋاتقان ياكى يېڭى توي قىلىپ پەرزەنت يۈزى كۆرمەكچى بولۇۋاتقانلارنىڭ كېيىنكى پۇشمانىغا ئورۇن قالدۇرماسلىقى ئۈچۈن، سۆپەتلىك پەرزەنت كۆرۈش مەسىلىسى ھەققىدە ئىككى كەلىمە توختىلىشنى لايىق تاپتىم.

بىر ئائىلىگە نىسبەتەن ئەڭ پۇشايمانلىق ئىش نېمە؟ مەن بۇ مەسىلە ئۈستىدە بىرقىسىم ئوقۇمۇشلۇق كىشىلەر بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇش جەريانىدا، بىر بۇرادىرىمنىڭ بۇ ھەقتىكى ئۆزگىچە قارىشى دىققىتىمنى تارتتى. ئۇ كەچمىش ۋە ساۋاقلىرىغا بىرلەشتۈرۈپ سەمىمىيلىك بىلەن پىكىر بايان قىلىپ: «كۆڭلۈمدىكى گەپنى قىلسام، كېيىنكى ھاياتقا ئۇل سالىدىغان قىرانلىق چاغلىرىمىز ئۆيۈن - تاماشا بىلەن ئۆتۈپتۇ، ئۇ چاغلاردا ھەر كۈنى دېگۈدەك

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

دوستلار بىلەن بىر يەرگە جەم بولۇپ هاراق ئىچىپ كۆڭلىمىزنى خۇش قىلاتتۇق، هاراق دوستلارنىڭ بېشىنى بىر يەرگە جەم قىلىدىغان، بىر - بىرىمىزنى باغلاپ تۇرىدىغان يار يېلىم ئىدى. بەزىدە سورۇنلىرىمىز تاڭغا ئۇلىنىپ كېتەتتى، ئەتىسى شۇنداق بىئارام بولۇپ تۇرۇقلۇق يەنە شۇ كۆڭۈلنى دەپ جېنىمىزنى تەتۈر قىينايتتۇق، باشقىچە يول تۇتۇپ دوستلار تويپىدىن ئايرىلىپ قېلىشنى هېچكىم خالىمايتتى، كۈنلەر شۇنداق تەكرارلىناتتى. ياشلارغا نىسبەتەن هەتتا يېشى بىر يەرگە بېرىپ قالغان بىر قىسىم ئوتتۇرا ياشتىن هالقىغانلارغا نىسبەتەنمۇ بۇ خىل ياشاش شەكلى ئومۇمىي هادىسە ئىدى. مەن شۇ چاغلاردا هاياتنى تولىمۇ ئاددىي مەنىدە چۈشەنگەن ئىكەنمەن، ئىلمىي تۇرمۇشنىڭ نېمىلىكى هەققىدە ئويلىنىپ كۆرۈش خىيالىمغىمۇ كەلمەپتۇ. شۇ چاغلاردا نۇرغۇن بالىلارنىڭ مەستچىلىكتە تېپىلغانلىقىغا گەپ كەتمەيدۇ. ئۆزۈمنىمۇ بۇنىڭ سىرتىدا دەپ ئېيتالمايمەن. چۈنكى بىز توي قىلغان مەزگىللەردە توي كۈنى يىگىتنىڭ يېقىن بىر دوستى ئوغۇل ئولتۇرۇشى قىلىپ بېرەتتى. ئولتۇرۇشتا هاراق ئىچىلەتتى، تويى بولۇۋاتقان يىگىتمۇ ئىچىشتە قاتاردىن قالمايتتى، هەتتا ئۇ - بۇ زورلاپ باشقىلارغا قارىغاندا كۆپرەك ئىچەتتى، هاراق بىلەن قاننى قىزىتىۋالسا توي كېچىسىنى ياخشى ئۆتكۈزگىلى بولىدۇ، دەپ قارىلاتتى. ئىككى بالام ئاشۇنداق هاراق ئىچىپ يۈرگەن مەزگىللىرىمدە دۇنياغا كۆز ئاچتى. گەرچە ئۇلارنىڭ يەتتە ئەزاسى ساق تۇغۇلغان، نورمال ئىنسان سۈپىتىدە ياشاۋاتقان بولسىمۇ، شۇ كۈنلەردە ئۆزۈمنى ئېغىر گۇناهكاردەك، هەقىقىي ئاتىلىق بۇرچۇمنى ئادا قىلالمىغاندەك، ئىككى بالامغا يۈز كېلەلمەيدىغاندەك هېس قىلىدىغان بولۇپ قالدىم. چۈنكى مەن بىر ئاتا بولۇش سۈپىتىم بىلەن ساغلام هالەتتە بالا تېپىشقا چورتلا ئەهمىيەت بەرمەپتىمەن، ئەگەر بۇ ئىشقا ئەهمىيەت بەرگەن بولسام ئىككى بالامنىڭ هازىرقىدىن ساغلام ۋە ئەقىللىق بولۇشى ئېنىق ئىدى، هېچ بولمىغاندا ئۆزۈمگە، ئاشۇ بالىلىرىمغا يۈز كېلەلەيتتىم. مانا بۇ مېنىڭ تۇرمۇشتىكى ئەڭ چوڭ پۇشايمىنىم. كېيىن مەن ئەقىل تېپىش ۋە پەرزەنت تەربىيەسىگە ئائىت كىتابلارنى كۆرۈش جەريانىدا، نۆۋەتتىكى بالا تەربىيەلەشنىڭ تەخىرسىزلىكىنى چوڭقۇر هېس قىلىپ، ئۆزۈمنىڭ هەم قېرىنداشلىرىمنىڭ نەقەدەر نادانلىقىغا، نەقەدەر ئەخمەق ۋە ساددا هالەتتە ياشاۋاتقانلىقىمىزغا تولىمۇ ئېچىنىدىم. مەدەنىي مىللەتلەر بىلەن ئۆزىمىزنى سېلىشتۇرۇپ بىز راستلا ئادەم بولماپتۇق دەپ ئويلاپ قالدىم. هازىرغۇ نۇرغۇن كىشىلەر هاراقنى تاشلىدى، جەمئىيەتتە كۆپ تۈزۈلۈشلەر، تۇرمۇشتا يېڭى ئۆزگىرىشلەر بولدى، شۇنداقتىمۇ مەسىلە يەنىلا ئاز ئەمەس، بۇ هەقتە بىر نەرسە يازساڭ ياشلار ساۋاق ئېلىپ قالسا ئەجەپ ئەمەس» دېدى.

دەرۋەقە بىر ئائىلىگە نىسبەتەن ئەڭ پۇشايمانلىق ئىش بالىنى ساغلام هالەتتە تاپماسلىق ۋە بالىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئېهتىياجىنى قانائەتلەندۈرمەسلىكتۇر. بىر بالىنى دۇنياغا ئاپىرىدە قىلىش هەرگىز چاقچاق قىلىدىغان ئىش ئەمەس. نۇرغۇن ياشلار توي قىلغاندىن كېيىن بالىنى قانداق تېپىش، قانداق تەربىيەلەش، بېقىش ۋە تەربىيەلەش شارائىتى دېگەندەك مەسىلىلەر ئۈستىدە ئەتراپلىق ئويلانمايلا، بالا تېپىشقا نىسبەتەن ئالدىن تەييارلىق كۆرمەيلا هېسسىياتقا بېرىلىپ ئىش كۆرىدۇ. بالىسىنىڭ يەتتە ئەزاسى ساق تۇغۇلغىنىغا خوش بولۇپ، باشقا نېرى - بېرى ئىشلار بىلەن هېسابلىشىپ ئولتۇرمايدۇ. بالىنى قانداق تېپىشنىڭ بىر جەمەت ياكى بىر قوۋمنىڭ ساپاسىغا قانداق تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى خىيالىغا كىرگۈزمەيدۇ. بۇ ئاڭنىڭ تۆۋەنلىكىدىن، ئىلمىي ياشاش ئىدىيەسىنىڭ شەكىللەنمىگەنلىكىدىن بولىدۇ. سۈپەتلىك بالا تېپىشقا ئەهمىيەت بەرمىگەندە بىر مىللەت ياكى بىر پۈتۈن خەلقنىڭ ساپاسى چېكىنىپ كېتىدۇ. بالىنىڭ ساغلام هەم سۈپەتلىك تۇغۇلۇشى بالىنىڭ تەرەققىياتىدىكى زۆرۈر ئالدىنقى شەرت هېسابلىنىدۇ. بۇ شەرت ياخشى هازىرلانماي

تۇرۇپ كېيىنكى تەربىيەگە ھەرقانچە كۆچىگەن تەق-
دىردىمۇ ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ، بالىنىڭ
ئۆمۈرلۈك تەرەققىياتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇ
خۇددى ئەسلى ماتېرىيال ياخشى بولمىسا سۈپەتلىك
مەھسۇلات ئىشلەپچىقارغىلى بولمايدىغانلىقىغا؛ ئۇ-
رۇق، تۇپراق ۋە ھاۋا كىلىماتى دېگەندەك زۆرۈر
شەرتلەر ياخشى ھازىرلانمىسا زىرائەت ئوخشىمايدى-
غانلىقىغا ئوخشايدۇ. ياپونلار ياپون مىللىتىنىڭ
نەسلىنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئۇزۇن يىل تىرىشچان-
لىقلارنى كۆرسىتىۋېدى، بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە
ئۇلارنىڭ بەدەن ساپاسى ۋە ئەقىل بۆلۈنمىسى يۇقىرى
كۆتۈرۈلۈپ، دۇنيادىكى ئەڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغان
ھەم ئەڭ ئەقىللىق بىر مىللەتكە ئايلاندى. ئىلگىرى
بەدەن ساپاسى جەھەتتە باشقىلارنىڭ ھەۋىسىنى كەل-
تۈرىدىغان بىر قىسىم مىللەتلەر ماددىي ۋە مەنىۋى
جەھەتتە چېكىنىش تۈپەيلىدىن، سۈپەتلىك پەرزەنت
كۆرۈشكە ئەھمىيەت بەرمىگەنلىكتىن ياكى شارائىتى
يار بەرمىگەنلىكتىن، بۈگۈنكى كۈندە تەن ساپا جە-
ھەتتە چېكىنىپلا قالماي، ئەقلىي ساپا جەھەتتىمۇ
چېكىنىپ دۇنيانىڭ نەزىرىدىن چۈشۈپ قالماقتا. بۇ
مەنىدىن ئېيتقاندا، نەسلىنى ياخشىلىماي تۇرۇپ يەنى
ئالدى بىلەن زۆرۈر شەرتنى ھازىرلىماي تۇرۇپ باشقا
تەرەپلەرگە كۈچەپ كېتىش شورلۇق يەرگە شۇنچە
تەر تۆكۈپمۇ كۆڭۈلدىكىدەك ھوسۇل ئالالمىغاندەك
بىر ئىشتۇر. مەيلى بالا قانداق تۇغۇلۇشىدىن قەت-
ئىينەزەر، ئاتا - ئانا بولغۇچى ئۆتەشكە تېگىشلىك
مەجبۇرىيىتى ۋە مەسئۇلىيىتىنى ئادا قىلىشى لازىم.
ئۆز نەسلىنىڭ سۈپىتىنى ياخشىلاشقا ئېتىبارسىز قا-
رىغان ئادەم دادا ياكى ئانا بولۇش سالاھىيىتىنى ھا-
زىرلىمىغان بولىدۇ.

سۈپەتلىك پەرزەنت كۆرۈش ئۈچۈن ئالدى بىلەن
ئىلگىرىكى تەييارلىق خىزمەتلەرنى پۇختا ئىشلەشكە
توغرا كېلىدۇ، مانا بۇ نۇرغۇن كىشىلەر ئەڭ ئېتى-
بارسىز قاراۋاتقان بىر نۇقتا. ئېگىلىشىمچە، تەرەق-
قىي تاپقان ئەللەردە توي قىلماقچى بولۇۋاتقان ياشلار
لاياقەتلىك ئەر ياكى ئايال بولۇش، ئىلمىي ئائىلە
بەرپا قىلىش ئۈچۈن ئائىلىق ھالدا تۈرلۈك تەربىيە-
لىنىش كۇرسلىرىغا قاتنىشىپ، بۇ ھەقتىكى زۆرۈر
بىلىم ۋە ماھارەتلەرنى ئۆگىنىدىكەن. تويدىن ئىلگى-
رىكى سالامەتلىك تەكشۈرتۈشكە ئالاھىدە ئېتىبار
بىلەن قارايدىكەن. توي قىلىپ بالا تېپىشتىن بۇ-
رۇن، بالىنى تەربىيەلەش شارائىتىم پىشىپ يېتىل-
دىمۇ - يوق؟ دېگەن مەسىلە ئۈستىدە باش قاتۇرىدى-
كەن. بالا ئېلىشنى مۇقىملاشتۇرغاندىن كېيىن مەي-
لى ئەر ياكى ئايال بولسۇن تەييارلىق كۆرۈش مەز-
گىلىدە ئىچىملىك - چېكىملىكنى تاشلاپ، زىيانلىق
يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن پەرھىز تۇتۇپ، ئىلمىي
ئوزۇقلىنىش ۋە چېنىقىشقا ئالاھىدە ئېتىبار بىلەن
قارايدىكەن. بىر مەھەل روھى ۋە جىسمىنى پاكلى-
غاندىن كېيىن تېنى ساغلام، كەيپىياتى روھلۇق
قۇتلۇق بىر كۈننى تاللاپ ئەر - ئايال بىرگە بولى-
دىكەن. پەرزەنت تەربىيەلەش كۇرسلىرىغا قاتنىشىپ
ئىلمىي بالا تەربىيەلەش بىلىملىرىنى ئۆگىنىدىكەن.
ئانا بولغۇچى ھامىلە پەيدا بولۇپ بالا تۇغۇلغانغا قە-
دەر كۈتۈنۈش، ھامىلىنى تەربىيەلەش مەسىلىسىگە
نىسبەتەن ئىلمىي يول تۇتىدىكەن، روھىي كەيپىياتقا
ئالاھىدە ئېتىبار بىلەن قارايدىكەن، بۇ مەزگىلدە
قالايمىقان دورا يېيىشتىن ساقلىنىدىكەن. ئەر بول-
غۇچىمۇ ئايالىغا تېخىمۇ كۆيۈمچان بولۇپ، ئايالىنىڭ
ماددىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىكى ئېھتىياجىنى قاندۇ-
رۇشقا تىرىشىدىكەن، بولۇپمۇ ئىككى قات ئايالىنىڭ
ئوزۇقلىنىش ۋە كۈتۈنۈش مەسىلىسىگە زىيادە ئەھ-
مىيەت بىلەن قارايدىكەن. ئۇلار دەسلەپكى تەربىيەنىڭ
2 - باسقۇچى ھېسابلىنىدىغان 1 - 3 ياشقىچە بول-
غان مەزگىلدە، بالىنى بوۋا - مومىلىرىغا ياكى بالا
باققۇچىلارغا باقتۇرۇش بالىنىڭ ساغلام خاراكتېر
يېتىلدۈرۈشىگە پايدىسىز دەپ قارىغاچقا، ھەتتا دوك-
تورلۇق ئىلمىي ئۇنۋانىغا ئىگە، جەمئىيەتتىكى مەر-
تىۋىلىك ئاياللارمۇ بالىلىق بولغاندىن كېيىن بىر
مەھەل خىزمەتتىن ئايرىلىپ، مەخسۇس پەرزەنتىنى
تەربىيەلەش ئىشلىرى بىلەن مەشغۇل بولىدىكەن.
بالا بىر ياش ھەتتا ئىككى ياشقا كىرگەنگە قەدەر با-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لىنى ئېمىتىشنى داۋاملاشتۇرىدىكەن. بۇنداق قىلىش ئىلمىيلىكىنىڭ ئىپادىسى بولۇپلا قالماستىن، ئۆز پەرزەنتىگە مەسئۇل بولغانلىق ھېسابلىنىدۇ.

تەن ساغلام بولماي تۇرۇپ ھەرقانداق ماددىي ۋە مەنىۋى بايلىق قىممىتى ۋە ئەھمىيىتىنى يوقىتىدۇ. شۇڭا ئالدى بىلەن بالىنى ساغلام ئاپىرىدە قىلىش تۇرمۇشتىكى ئەڭ مۇھىم قەدەم ھېسابلىنىدۇ. نۆۋەتتە مۇھىتنىڭ زور دەرىجىدە بۇلغىنىشى سەۋەبىدىن يېمەك - ئىچمەكلىرىمىزنىڭ سۈپىتىدە ئېغىر مەسىلىلەر كۆرۈلمەكتە. ئەخلەت يېمەكلىكلەرنىڭ تۆكمىگە ئايلىنىشى، ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرى ۋە ئىستېمال ئادەتلىرى سەۋەبلىك كىشىلەرنىڭ تەن ساپاسىدا نۇرغۇن مەسىلىلەر كۆرۈلمەكتە. بۈگۈنكى كۈندە بىز «زەھەر» ئىستېمال قىلىۋاتقانلىقىمىزنى ئېتىراپ قىلماي تۇرالمايمىز. بەدەن «زەھەر» قوبۇل قىلىۋاتقان، بەدەنىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلاپ كېتىۋاتقان شارائىتتا زەھەرلىك ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەرگە بېرىلىپ مەس - ئەلەس ھالەتتە بالا تېپىش، روھىي كەيپىيات ناچار، تەن ساغلام بولمىغان ھالەتتە بالا ئېلىش ياخشى ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. ھامىلە پەيدا بولغاندىن كېيىن ياخشى كۈتۈنمەسلىك، ئىلمىي ئوزۇقلىنىشقا ئېتىبار بەرمەسلىك، روھىي كەيپىياتنىڭ ناچار بولۇشى قاتارلىق ئامىللار بالىدا بىرقاتار كەمتۈكلۈك ۋە بىنورماللىقلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھازىر بىرقىسىم ياشلار بەدەن ساپاسىنىڭ يېتىلىشىگە ئەھمىيەت بەرمىگەچكە، ئەخلەت يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاچقا، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچكەچكە، پەرزەنتلىك بولۇشمۇ بىر مەسىلىگە ئايلانماقتا. ئۆزىگە مەسئۇل بولالمايۋاتقان ئادەم پەرزەنتىگە قانداقمۇ مەسئۇل بولالىسۇن؟!

ئىلمىي ئوزۇقلىنىش مەسىلىسىگە كەلسەك، خېلى كۆپ ساندىكى ئاتا - ئانىلار ئىلمىي ئوزۇقلىنىشنى قۇۋۋەتلىك نەرسىلەرنى يېيىش، دەپ قارايدۇ. ئۇلار بەدىنىنىڭ قانداق ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلارغا موھتاج بولۇۋاتقانلىقىنى، بۇنى نېمىلەر بىلەن تولۇقلىغىلى بولىدىغانلىقىنى ئانچە بىلىپ كەتمەيدۇ. ئۇنىڭسىزمۇ بىزنىڭ ئەمەلىي ئىستېمال قىلىۋاتقان يېمەكلىكلىرىمىزنىڭ تۈرلىرى ئانچە كۆپ ئەمەس، بىر قىسىم ئائىلىلەر نەچچە خىل كۆكتات، بىرخىللا گۆش، بىرنەچچە خىل تاماق تۈرلىرى بىلەن چەكلىنىپ قالغان ھەم بىر خىل ئوزۇقلىنىش ئادىتىگە كۆنۈپ قالغان. شۇڭا ئاتا - ئانىلار ئازدۇر - كۆپتۇر بولسىمۇ ئىلمىي ئوزۇقلىنىشقا ئائىت بىلىملەردىن خەۋەردار بولۇپ، بالىنى ئىلمىي ئوزۇقلاندۇرۇشى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بالىدا توغرا بولغان چېنىقىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، بالىنىڭ تەن ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشى لازىم. چۈنكى «ھاياتلىق —— ھەرىكەتتە»، ھەرىكەت دېمەك بەرىكەت دېمەكتۇر. بۇ نۇقتىدا روھىي ساغلاملىقنى نەزەردىن ساقىت قىلىشقا بولمايدۇ، ئەلۋەتتە. ئاتا - ئانا بولغۇچى تەن ساپانىڭ ياخشى بولماسلىقى ئەقلىي تەرەققىياتنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدىغان مۇھىم ئامىل ئىكەنلىكىنى ھەر ۋاقىت ئېسىدىن چىقىرىپ قويماسلىقى لازىم. يوقسۇللار قولىنىڭ قىسقىلىقىدىن ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيەلمەيدۇ، نامرات ئائىلىدىكى ھامىلدار ئاياللار ئادەتتىكى يېمەكلىك بىلەن قورسىقى تويسىلا شۇنىڭغا كۇپايە قىلىدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىنمۇ بوۋاقنىڭ ئوزۇقلۇقىغا ئانچە ئېتىبار بېرىپ كەتمەيدۇ. بۇمۇ تەن ساپانىڭ چېكىنىشىدىكى مۇھىم بىر ئوبيېكتىپ سەۋەب ھېسابلىنىدۇ. نادانلىق، ئاڭسىزلىق، مائارىپ ۋە پەرزەنت تەربىيەسىگە كۆڭۈل بۆلمەسلىك نامراتلىقنى ھەسسىلەپ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. 1988 - يىلى دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ساغلاملىققا «جىسمانىي ساغلاملىق، پىسخىك ساغلاملىق ۋە جەمئىيەتكە ياخشى ماسلىشىشتىن باشقا يەنە ئەخلاقىي ساغلاملىقنى قوشۇش كېرەك. بۇ تۆت تەرەپ تولۇق بولغاندىلا ئاندىن مۇكەممەل ساغلام ھېسابلىنىدۇ» دەپ تەبىر بەرگەن. ساغلاملىق ئۆلچىمى ئېشىۋاتقان شارائىتتا بىزنىڭ ساغلاملىق ئەگرى سىزىقىمىزنىڭ تۆۋەنلەپ بېرىشى دىققىتىمىزنى قوزغايدىغان مەسىلىگە

ئايلانماقتا.

توي قىلماقچى بولۇۋاتقان ياكى يېڭى توي قىلغان ياشلارغا دەيدىغىنىم شۇكى، بالا ئېلىشقا ئالدىراپ كەتمەي، ئالدى بىلەن بالا ئېلىشتىكى ئالدىن تەييارلىق ئىشلىرىنى پۇختا قىلىڭ. بالىڭىزنىڭ ساغلاملىقىغا ھەقىقىي كۆڭۈل بۆلمەكچى بولسىڭىز بەدىنىڭىزدىكى زەھەرلىك ماددا ۋە كېسەللىك ۋىرۇسلىرىنى پەرزەنتىڭىزنىڭ تېنىدە قالدۇرىدىغان ئىشلاردىن قەتئىي ھەزەر ئەيلەڭ. ئەگەر بالا تېپىشنى بىلىپ ئۇنىڭغا مەسئۇل بولۇشقا كۆزىڭىز يەتمىسە، ئەڭ ياخشىسى پەرزەنتلىك بولۇشنى ۋاقىتىنچە ئويلاشماڭ. بىرقىسىم ئاتا - ئانىلارنىڭ مەسئۇلىيەتسىزلىكى تۈپەيلى قېقىلىپ - سوقۇلۇپ ئازاب ئىچىدە چوڭ بولۇۋاتقان بالىلارنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرسىڭىزلا بۇنىڭغا جاۋاب تاپالايسىز. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، خېلى كۆپ ساندىكى ئائىلە باشلىقلىرىنىڭ بالىلىرىدىن داتلىشى ماھىيەتتىن ئېيتقاندا بالا كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەب بولماستىن ئاتا - ئانا كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبتۇر. بىز ئۆزىمىز ئىشنى توغرا قىلماي، قەدەمنى توغرا باسماي بالىلىرىمىزدىن رەنجىسەك مەنتىقىگە ئۇيغۇن كېلەمدۇ؟ شۇڭا، پەرزەنت تەربىيەسىدە سەۋەنلىكنى ھە دېسىلا بالىلارغا ئارتماي ئالدى بىلەن ئۆزىمىزدىن ئىزدەپ كۆرەيلى.

بىر كۈندە نۇرغۇن ئىشلارنى قىلغىلى بولىدۇ

بىر سوتكا 24 سائەت 1440 مىنۇت. تەڭرى بۇ ۋاقىتنى ھەممە ئادەملەرگە ئوخشاش ئاتا قىلغان. بىراق ئادەملەرنىڭ ۋاقىت ئېڭى ۋە ۋاقىتقا تۇتقان پوزىتسىيەسى ئوخشاش بولمىغاچقا، ھەربىر ئادەمنىڭ ۋاقىت قىممىتى ۋە ئېرىشىدىغان ھاسىلاتلىرىمۇ پەرقلىق بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ۋاقىتتىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش دىت ۋە ئىقتىدارغا باغلىق بولۇپ، بەزىلەر ئوخشاش بىر ئىشقا نىسبەتەن كۆپ ۋاقىت سەرپ قىلىپ ئاز ئۈنۈمگە ئېرىشسە، يەنە بەزىلەر ئاز ۋاقىت سەرپ قىلىپ كۆپ ئۈنۈمگە ئېرىشىدۇ. بەزىلەر ۋاقىتقا ئېتىبار بىلەن قارىسا، بەزىلەر ۋاقىت بىلەن ئانچە ھېسابلىشىپ كەتمەيدۇ. بىر ئادەمنىڭ ھاياتقا تۇتقان پوزىتسىيەسى ۋاقىتقا قانداق مۇئامىلە قىلىشتا مەركەزلىك ئىپادىلىنىدۇ. بىر كۈن بەزىلەر ئۈچۈن ناھايىتى ئۇزۇندا ئۆتكەندەك، يەنە بەزىلەر ئۈچۈن ھەش - پەش دېگۈچە ئۆتۈپ كەتكەندەك بىلىنىدۇ، بۇ دۇنيادا بەزىلەر ۋاقىتنى يېتىشتۈرۈپ بولالماي، يەنە بەزىلەر كۈننى كەچ قىلىپ بولالماي ئاۋارە. ئەمەلىيەتتە ئىنسانغا نىسبەتەن ۋاقىتتىن قىممەتلىك بايلىق يوق.

مەن ھەربىر كۈنۈمنىڭ قىممىتىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش مەقسىتىدە، 10 كۈنلۈك ئىشىمدىن خاتىرە قالدۇرۇپ تەھلىل قىلىپ كۆردۈم. تۆۋەندە مەلۇم بىر كۈنۈمنىڭ قانداق ئۆتكەنلىكى ھەققىدىكى خاتىرەمگە نەزەر ئاغدۇرۇپ كۆرەيلى:

سەھەر سائەت بەش يېرىمدا ئورنۇمدىن تۇردۇم. تازىلىق قىلىش، پاكىزلىنىش، چېنىقىش دېگەندەك ئىشلارغا 40 مىنۇت ئەتراپىدا ۋاقىت كەتتى. ئالتە يېرىمغا قەدەر ئارىلىقتىكى ئازراق بوش ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ، 5 - 6 بەت ئەتراپىدا ماتېرىيال كۆرۈۋالدىم. يەتتىگىچە ناشتىلىق قىلىپ، يەتتە يېرىمغا ئۈلگۈرۈپ ئىش ئورنۇمغا كېلىپ بولدۇم. خىزمەت باشلىنىپلا بىر سائەت ۋاقتىم «جىددىي ئورۇنلاشتۇرۇش» مەقسىتىدە ئېچىلغان يىغىنغا قاتنىشىش بىلەن ئۆتۈپ كەتتى. ئەمەلىيەتتە يۇقىرىدىن ئورۇنلاشتۇرۇش تەلەپ قىلىنغان ئىش ۋاقىت جەھەتتە «جىددىي» بولغىنى بىلەن، مەكتەپكە نىسبەتەن ئانچە مۇناسىۋىتى يوق، مۇھىم دەپ كەتكىلى بولمايدىغان ئىش ئىدى. يىغىننى تۈگىتىپ ئەمدىلا ئىشخانامغا كىرىشىمگە مائارىپ ئىدارىسىدىن تېلېفون كەلدى، شۇنىڭ بىلەن بىر سائەتتەك ۋاقتىم مائارىپ ئىدارىسىغا بېرىپ كېلىش ئىشلىرىغا سەرپ بولۇپ كەتتى. ئىشخانامغا كېلىپ ئىشىكنى ئىچىدىن تاقىدىم - دە، بىر سائەت ئەتراپىدا ئۆتمەكچى بولغان يېڭى دەرسىمگە تەييارلىق قىلىۋېلىپ، 4 - سائەتلىك دەرسنى غەلىبىلىك ئۆتۈۋالدىم. چۈشلۈك دەم ئېلىشتىكى ئىككى سائەت ۋاقتىمنىڭ يېرىم سائىتى

www.uyghurkitap.com

ئۆيگە قايتىش ۋە ئىشقا كېلىشكە، يېرىم سائەتنى قورساق تويغۇزۇش ۋە ئائىلە ئەزالىرى بىلەن پىكىر ۋە ھېسسىيات ئالماشتۇرۇشقا، يېرىم سائەتنى ژۇرنال ئوقۇشقا، يېرىم سائەتنى ئارام ئېلىشقا سەرپ قىلىندى. چۈشتىن كېيىن ئىشقا كەلسەم، ئىككى ئائىلە باشلىقى مېنى ساقلاپ تۇرغان ئىكەن. بىرى ئائىلە قىيىنچىلىقى تۈپەيلى بالىسىنىڭ تاماق پۇلىنى تۆلەشكە ئامالسىز قېلىۋاتقانلىقى ھەققىدە دەرد ئېيتىپ؛ يەنە بىرى، بالىسىنىڭ تۇغدۇرغان مەسىلىسىنى بىرتەرەپ قىلىش ئۈچۈن كەلگەن ئىكەن. ئۇلار بىلەن سۆزلىشىشكە يېرىم سائەت ۋاقتىم كەتتى. ئۇندىن باشقا، ئالدى - كەينى بولۇپ ئىش بېجىرىش ئۈچۈن كىرگەن ئوقۇتقۇچىلارنىڭ ئىشىنى بىر تەرەپ قىلىش، بىرنەچچە پارچە ھۆججەتنى كۆرۈپ چىقىش ئۈچۈن 40 مىنۇت ئەتراپىدا ۋاقىت سەرپ قىلدىم. ئارىلىقتا بېرىشقا تېگىشلىك بىر ئۆلۈمگە مەكتەپتىن بىرنەچچىمىز بېرىپ كەلدۇق. بۇ ئىش بىلەن بىر سائەت دەرس ئاڭلاش ئىشىم ئەتىگە قالدى. پەيشەنبە كۈنى مەكتەپتىكى بارلىق ئىشچى - خىزمەتچىلەرگە بىر سائەت چوڭ يىغىن ئېچىلاتتى. يىغىندا بىر ھەپتىلىك خىزمەتلەردىن خۇلاسە چىقىرىش بىلەن بىرگە نۆۋەتتىكى ئىشلارغا قارىتا ئورۇنلاشتۇرۇشلار ئېلىپ بېرىلىپ ئارقىدىن سىياسىي ئۆگىنىش باشلىناتتى. ئۆلۈمدىن كېلىپ يىغىنغا ئاران ئۈلگۈردۇم. ئەتىگەندىن كەچكىچە 8 - 10 قېتىم تېلېفون قوبۇل قىلدىم، ئۆزۈم باشقىلارغا بەش قېتىم تېلېفون ئۇردۇم، بۇنىڭ ئۈچۈنمۇ خېلى ۋاقتىم كەتتى. چۈشتىن كېيىن سائەت ئالتىلەر بىلەن ئۆيگە قايتتىم. ئەمدىكى ۋاقىت پىرىنسىپ جەھەتتىن ئېيتقاندا ئۆزۈمگە تەۋە بولۇپ، باشقا بىرەر زۆرۈر ئىش چىقمىسىلا ۋاقتىنى ئۆز خاھىشىم بويىچە بەھوزۇر ئورۇنلاشتۇرۇشقا ھەقلىق ئىدىم. بۇ مېنىڭ بىر كۈنگە نىسبەتەن بىرقەدەر بىخەتەر ۋاقتىم بولۇپ، ئۆز ئىختىيارىمغا مەمنۇن ئىدى. شۇنداقتىمۇ مەن ئۈچۈن تولىمۇ قىممەتلىك ھېسابلىنىدىغان بۇ ۋاقىت پات - پات باشقىلار تەرىپىدىن ئىگىلىۋېلىنىدۇ. مەن يېزىقچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىدىغان بولغاچقا، مۇشۇنداق بوش ۋاقىتلاردىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىشقا توغرا كېلەتتى. بۈگۈن سىرتتا بېجىرىدىغان باشقا ئىشىمۇ چىقمىدى، بىرلىرىمۇ ئاۋارە قىلمىدى. شۇڭا سائەت يەتتىگىچە بولغان ۋاقتىمنى قورساق تويغۇزۇش ۋە ئائىلە ئىشلىرىغا سەرپ قىلدىم. بىر سائەت ئەتراپىدا تېلېۋىزور كۆرۈپ دۇنيانىڭ يېڭىلىقلىرىدىن ئانچە - مۇنچە خەۋەر تاپقاندىن كېيىن، كەچ سائەت 10 يېرىمغا قەدەر «مەنىۋى كاپىتال» ناملىق كىتابنى ئوقۇدۇم. (ئىلھامىم كەلگەن چاغلاردا يېتىشتىن ئىلگىرىكى 2 - 3 سائەت ۋاقتىمنى يېزىقچىلىق قىلىش، خاتىرە يېزىش، يازغانلىرىمنى تۈزىتىش، باشقىلارنىڭ يازمىلىرىنى كۆرۈپ تۈزىتىش دېگەندەك ئىشلارغا سەرپ قىلىمەن. بولمىسا ئاساسەن گېزىت - ژۇرنال ياكى كىتاب ئوقۇيمەن ياكى ئۆزۈمنى تەرەققىي قىلدۇرۇشقا پايدىلىق بولغان ئىش - ئەمەللەر بىلەن شۇغۇللىنىمەن.) سائەت 10 يېرىمدا يېتىپ بەش مىنۇت ئەتراپىدا ئەتە قىلىدىغان ئىشلىرىم ھەققىدە ئويلىنىۋالغاندىن كېيىن، بۈگۈن كاللامدا پەيدا بولغان بەزى مەسىلىلەر ھەققىدە ئويلانغاچ ئۇيقۇغا كەتتىم.

دەم ئېلىشتىكى بىر كۈنۈمنىڭ خاتىرىسىدىن مەلۇمكى، ئۇششاق ئىشلارنى ھېساب قىلمىغاندا بىر كۈنۈمنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى ناھىيەمىزگە قاراشلىق چىڭسىخوزا ۋە لوسۇگۇڭ بازىرىدىكى ئىككى ئۆلۈمگە قاتنىشىش، مىيىت ئۇزىتىش ئىشلىرى بىلەن ئۆتۈپتۇ. ئۇلاردىن بىرى مېنىڭ تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپتىكى ئۇستازىم، يەنە بىرى ئىلگىرى بىر مەكتەپتە ئۇزۇن يىل بىرگە ئىشلىگەن خىزمەتدىشىم ئىدى. بۇ ئىككى ئۆلۈم ئىچىمنى ئاچچىق قىلىپ كەيپىياتىمنى ناچارلاشتۇرغاچقا، قولۇم ھېچ ئىشقا بارمىدى. چۈشتىن كېيىن دىلكەش بىر دوستۇمنىڭ ماشىنىسىدا غۇلجا ناھىيەسىگە بېرىپ، ئۇ يەردىكى قەلەمكەشلەر يىغىلىشىغا قاتناشتىم. چۈنكى ئۇلار بۇ يىغىلىشتا شائىر مۇھەممەتجان راشىدىنغا تون كىيدۈرمەكچى بولۇشقان بولۇپ، مېنىمۇ قاتنىشىشقا

ئالاھىدە تەكلىپ قىلىنغان ئىدى. مەن ئادەتتە يول
يۈرگەندە، ئانچە ئەھمىيىتى بولمىغان يىغىن ۋە يىـ
غىلىشلارغا قاتناشقاندا مەلۇم تېمىلار ئۈستىدە پىـ
كىر يۈرگۈزۈشكە ئادەتلەنگەن بولغاچقا، بۈگۈن 200
كىلومېتىردىن ئارتۇق مۇساپىنى بېسىش جەريانىدا
ھايات ۋە ئۆلۈمگە ئائىت مەسىلىلەر ھەققىدە ئويلىـ
نىپ بۇ تېمىدا بىر نەرسە يېزىشنى كۆڭلۈمگە پۈكـ
تۇم. ئۆيگە كەلگىنىمدە ياتىدىغان چاغ بولغان ئىدى.
بۇ بىر كۈندە بارغان يەرلىرىمنى، ئۇچراشقان ئادەمـ
لىرىمنى، قىلغان ھەربىر ئىشلىرىمنى ئويلىسام بۇ
بىر كۈن ئىككى كۈندەك تۇيۇلۇپ كەتتى. دېمەك،
قىلىشنى نىيەت قىلغان ئادەمگە نىسبەتەن بىر كۈنـ
دە نۇرغۇن ئىشلارنى قىلغىلى بولىدۇ، شارائىت يار
بەرسە بىر كۈندە چەت بىر دۆلەتكىمۇ چىقىپ كىرـ
گىلى بولىدۇ. بىر كۈندە جاھاندا ساناپ تۈگەتكۈسىز
ئىشلار، يېڭىلىقلار ۋە ئۆزگىرىشلەر بولۇپ تۇرىدۇ.

تۇرمۇشتا بىرەر نىشاننى كۆزلەپ پىلان بويىچە
ھەرىكەت قىلغاننىڭ ئۈنۈمى ھەققەتەن چوڭ بولىـ
دۇ، بۇنىڭغا كۆز يۇمۇشقا بولمايدۇ. بىراق تۇرمۇشـ
تىكى نۇرغۇن ئىشلار ئاڭنىڭ سىرتىدا يۈز بېرىدىغان
بولغاچقا، تۈزگەن پىلانىمىز دائىم دېگۈدەك تۈرلۈك
ئىشلارنىڭ دەخلى ـ تەرۇزىغا ئۇچراپ تۇرىدۇ. 10
كۈنلۈك خىزمەت خاتىرەمنى ۋاراقلاپ شۇنى ھېس
قىلدىمكى، ھەر كۈنى تەخمىنەن 30% ـ 40% ئەتـ
راپىدا قىلغان ئىشىمنىڭ مەزمۇنى يېڭىلىنىپ تۇرـ
غان بولسا، 60% ـ 70% ئىشىمنىڭ مەزمۇنى تەكـ
رارلىنىپ تۇرىدىكەن. دېمەك، ئۆتۈۋاتقان كۈنلىرىمـ
گە نىسبەتەن ئېيتقاندا، خىزمىتىمنىڭ مەزمۇنىدا
تەكرارلىق بىرقەدەر كۆپ. بىر ئوقۇتقۇچىنىڭ كۈنى
ئاساسەن دەرس تەييارلاش، دەرس ئۆتۈش، دەرس
ئاڭلاش، تاپشۇرۇق تەكشۈرۈش، ئوقۇغۇچىلارغا تەربىـ
يە بېرىش، كەسپىي ئۆگىنىش، سىياسىي ئۆگىنىش
دېگەندەك ئوخشاش تۈرلۈك يىغىنلارغا قاتنىشىش،
تۈرلۈك مەزمۇندىكى يازمىلارنى يېزىش دېگەندەك ئوخـ
شاش ئىشلار بىلەن ئۆتىدۇ. ئوقۇتقۇچىلىق خىزمىتى
بىر قارىماققا تەكرار خىزمەتتەك تۇيغۇ بېرىدۇ، بىـ
راق ھەر كۈنى يېڭى بىلىملەر بىلەن ئۇچرىشىۋاتقان
ئوقۇغۇچىلارغا نىسبەتەن ئۆتۈۋاتقان كۈنلەرنى تەكـ
رارلىق دەپ قاراشقا بولمايدۇ. تەكرار تۇرمۇش ئادەمـ
نى ئادەتتىكى ئادەملەردەك تۇرمۇش كەچۈرۈشكە
قىستايدۇ. ھاياتنىڭ مەزمۇنىنى يېڭىلاپ ئۆز قىممىـ
تىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنى نىيەت قىلغان ئادەم ئاشۇ
خىل تەكرارلىقتىن مەنا تېپىشقا، ئۆزىنى يېڭىلاش
ئارقىلىق تەكرار تۇرمۇشقا جەڭ ئېلان قىلىشقا توغـ
را كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر كۈنلۈك ئىشلارغا قاـ
رىتا ئەڭ مۇھىم ئىش قايسى، ئەڭ زۆرۈر ئىش قايـ
سى؟ قىلىسىمۇ قىلمىسىمۇ بولىدىغان ئىش قايسى،
شەرتنى ئادا قىلىش يۈزىسىدىن زېھنىنى كۆپ ئۇپرىـ
تىپ كەتمەي قىلىپ قويىدىغان ئىشلار قايسى؟ مانا
بۇلارنىڭ چەك ـ چېگرىسىنى ئېنىق ئايرىشقا توغرا
كېلىدۇ.

بىر سوتكىدا ئالتە يېرىم سائەتتىن يەتتە سائەتـ
كە قەدەر ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلىش قورساق
توقلاشقا ئوخشاشلا مۇھىم ئىش. ياخشى ئۇخلاش،
ياخشى ئارام ئېلىشنىڭ ئۆزى ئەتىگە نىسبەتەن ئېـ
نېرگىيە توپلاش بولۇپ، ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلمىـ
غاندا شۇ بىر كۈنلۈك ئىشلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى
بولمايدۇ، بۇ خىل ئەھۋال داۋاملىشىۋەرسە سالامەتـ
لىكتە مەسىلە كۆرۈلىدۇ. مېنىڭ يۇقارقى بىر كۈـ
نۈمگە نىسبەتەن يۇقارقى ئىككى ئىشتىن باشقا
دەرسنى كۆڭۈلدىكىدەك ئۆتۈۋېلىشنى مۇھىم ئىش
قاتارىغا كىرگۈزۈشكە بولىدۇ. چۈنكى ئوقۇتقۇچىنىڭ
ئەمگىكى ۋە ئەقىدىسى مۇنبەردە ئىپادىسىنى تاپىدۇ،
ئوقۇتقۇچى مۇنبەردىن ئىبارەت بۇ خاسىيەتلىك
سەھنە ئارقىلىق ئوقۇغۇچىلارنىڭ روھىي دۇنياسىنى
يارىتىدۇ. ئوقۇغۇچىلارغا پىكىر ۋە تەپەككۇر قىلىشـ
نى، ئادەم بولۇشنى ئۆگىتىدۇ. ئۇندىن باشقا كىتاب
ماتېرىيال كۆرۈش ۋە ئۆگىنىش قىلىش ئارقىلىق
مەنىۋىيىتىنى بېيىتىش ۋە بىلىمىنى يېڭىلاپ توـ
رۇشنىمۇ مۇھىم ئىشلار قاتارىغا تىزىشقا بولىدۇ.
چۈنكى بىر ئادەم ماددىي ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش
بىلەن بىرگە مەنىۋى ئېھتىياجىنىمۇ قاندۇرۇپ تۇرـ

مىسا ئۆزىنى تەرەققىي قىلدۇرالماي قەدىر - قىممىتى تۆۋەن ئادەمگە ئايلىنىپ قالىدۇ. بىلىم ۋە ماھارەت ئىگىلەش ھاياتىي كۈچىنى ئۇرغىتىپ، مەزكۇر ئادەمنىڭ ئۆزىدىن ھالقىشىغا تۈرتكە بولىدۇ. ئۆلۈم - يېتىم، توي - تۆكۈن، نەزىر - چىراغ، تۈرلۈك مۇراسىم ۋە يىغىلىشلارغا قاتنىشىش دېگەنگە ئوخشاش ئىشلار قىلىسىمۇ قىلمىسىمۇ بولىدىغان ئىشلار دائىرىسىگە كىرىدۇ. يېقىن - يورۇقلىرىڭىز تۈگەپ كەتسە ئەلۋەتتە بارمىسىڭىز بولمايدۇ، يېقىن تۇغقانلىرىڭىز توي قىلسا قاتناشمىسىڭىز رەنجىش كېلىپ چىقىدۇ. بىراق چاقىرغان ھەرقانداق يەرگە بارىمەن دېسىڭىز، ئايىغى چىقماس باردى - كەلدى مۇناسىۋەت چەمبىرىكى ئىچىگە كىرىپ قېلىپ كۆپ ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلىۋېتىسىز. بىرەر مۇۋەپپەقىيەتنى كۆڭلىگە پۈككەن ئادەم ئەلۋەتتە بۇ جەھەتتە قۇربانلىق بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. بىز بۈگۈنكىدەك ئۇچۇر دەۋرىدە ھەر كۈنى نۇرغۇن ئۇچۇرلار بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىمىز. بولۇپمۇ تور دۇنياسى ۋە تارقىتىش ۋاستىلىرى بىزگە ئۇچۇرنى تۆكمە قىلىپ بېرىدۇ. خىزمەت، ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت ۋە جەمئىيەتتىن ئېرىشىدىغان ئۇچۇرلىرىمىزمۇ ئاز ئەمەس. بۇ ئۇچۇرلارنىڭ بەزىلىرى پايدىلىق بولسا بەزىلىرى زىيادلىق، بەزىلىرى جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە بولۇپ ئىختىيارسىز ھالدا ئادەمنى رام قىلىدۇ، بەزىلىرى پايدىسىز ھەرىكەتكە سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا ئۇچۇرنى تاللاش ۋە شاللاش ئېنىق بولمىسا ۋاقىت ۋە زېھنىمىز بىھۇدە زايە بولۇپ كېتىدۇ. بىز بەزى ئۇچۇرلارنى ئاڭلىمىساق، بىلمىسەك بىئاراملىق كەيپىياتىدا بولىمىز، بىراق ئەخلەت ئۇچۇرلار ھاياتنىڭ قىممىتىنى ئاشۇرۇشقا پايدىسىز. ئادەم قوبۇل قىلغۇچىغا ئايلىنىپ قالغاندا ئىجاد قىلىشتىن تەبىئىي ھالدا يىراقلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر مەن بىر كۈنۈمگە نىسبەتەن مۇھىم ئىشنى تۇتقا قىلالىسام، زۆرۈر ئىشقا ئەھمىيەت بەرسەم، ئىشنى مۇھىملىق تەرتىپى بويىچە قىلسام ۋاقىتتىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپلا قالماي ئىشلىرىمنىڭ ئۈنۈمىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. ۋاقىت بانكامغا كىرگەن بىر سوتكىدىكى 24 سائەتتىن ئىبارەت بۇ «پۇل» نى ئورنىغا خەجلىيەلىگەن بولىمەن.

مەن يېزىقچىلىقىم ئارقىلىق ھاياتىمدىن مەنا ئىزدەيمەن. بىر تەرەپتىن يېزىقچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىش مېنىڭ تۇرمۇشتىكى ھەۋىسىم ۋە ئەرمىكىم. يەنە بىر تەرەپتىن ئاكتىۋال تېمىلاردا ماقالە يېزىش ماڭا نىسبەتەن ئىجتىمائىي مەسئۇلىيىتىمنى ئادا قىلىۋاتقاندەك تۇيغۇ ئاتا قىلىدۇ. كاللامدا پەيدا بولغان تېمىلارنى قەغەز يۈزىدە كۆڭۈلدىكىدەك ئىپادىلىۋالغاندا، ھەربىر پارچە ماقالىنى يېزىپ بولغاندا ئىچىم بوشاپ قالغاندەك بىردىنلا روھلىنىپ قالىمەن. ئەلگە نەپ يەتكۈزىدىغان ئەسەرلەرنى يېزىشنىڭ ئەھمىيىتى ھەققىدە توختالمىساممۇ بۇ نۇقتا ئوقۇرمەنلەرگە ئايان. رىچارد ھاياتتا مۇنداق ئىككى خىل ئادەم بولۇشنى ئوتتۇرىغا قويغان ئىكەن. يەنى يا باشقىلار كىتاب قىلىپ يازغۇدەك ئادەم بولۇش ياكى كىتاب يېزىش. ئادەمگە نىسبەتەن شۇنداق ياشاش ھەقىقەتەن ئەھمىيەتلىك. يېزىقچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئادەمنىڭ مۇھىم بىر ئالاھىدىلىكى، مەسىلىلەر ئۈستىدە توختىماي پىكىر يۈرگۈزۈپ تۇرىدۇ، شەيئى ۋە ھادىسىلەرنى كۆزىتىشكە ماھىر كېلىدۇ. پىكىر قىلىپ ياشاشنىڭ ئۆزىلا ھاياتنى ھەقىقىي مەناغا، ھەقىقىي ئەھمىيەتكە ئىگە قىلىدۇ. يېزىقچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئادەم كىتاب ئوقۇشنى ئادىتىگە ئايلاندۇرغان بولىدۇ، ئۆمۈرلۈك ئۆگەنگۈچىگە ئايلىنالايدۇ. شۇڭا مەن كۈندە ئازراق بولسىمۇ بىر نەرسە يېزىۋالالىسام، كىتاب ماتېرىيال كۆرۈپ ئازراق بولسىمۇ مەنىۋىيىتىمنى يېڭىلىيالىسام شۇ كۈنۈم تېگىشلىك مەناغا ئىگە بولدى، دەپ قارايمەن.

كىتاب ئوقۇش مېنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش ئادىتىم. مەن ناھىيەمىزگە نىسبەتەن ئەڭ كۆپ گېزىت - ژۇرنالغا مۇشتەرى بولغۇچى. مەكتەپتىكى گېزىت - ژۇرنال تارقىتىشقا مەسئۇل خادىم مېنىڭ كىتاب ئوقۇشقا ھېرىسمەنلىكىمنى بىلگەچكە، ھەر سان ژۇرنال ياكى گېزىتلەرنى ۋاقتى - ۋاقتىدا قولۇمغا يەتكۈزۈپ تۇرىدۇ. يېڭى سان ژۇرنالنىڭ قولۇمغا تې-

گىشى شۇ كۈنلۈك تۇرمۇشۇمغا بۆلەكچە مەنا ئاتا قىلىدۇ. ئىشلىرىم ھەرقانچە ئالدىراش بولسىمۇ ۋاقىتنىڭ ئىچىدىن ۋاقىت چىقىرىپ مۇھىم دەپ بىلگەن ماقالە - ئەسەرلەرنى ھوزۇر بىلەن ئوقۇپ چىقىمەن، پىكىر يېڭىلىقلىرى بىلەن ئۇچرىشىپ تەپەككۇر ۋە تەسەۋۋۇر دۇنياسىدا قانات قېقىشقا باشلايمەن. كىتاب ئوقۇش ماڭا يېڭىچە ئىلھاملارنى ئاتا قىلىپ تۇرىدۇ، بەزىدە شۇ خىل ئىلھامنىڭ تۈرتكىسىدە قولۇمغا قەلەم ئېلىپ قالىمەن. كىتاب ئوقۇش مېنى يېڭى بىلىشكە ئىگە قىلىدۇ، شۇ ئارقىلىق نەزەر دائىرەمنى كېڭەيتىپ، ئاڭ ۋە ئىدىيەرىمنى كۈچەيتىپ بارىمەن. كىتابتىن يېڭى بىلىم، يېڭى قاراش ۋە يېڭىچە ئەقىل -پاراسەتكە ئېرىشكەندە ۋۇجۇدۇم مەنىۋى كۈچ - قۇدرەتكە تولغاندەك كۆتۈرەڭگۈ ۋە ئۈمىدۋار كەيپىياتتا بولىمەن. كىتاب ئوقۇش تۇرمۇشنى مەزمۇندارلىققا ئىگە قىلىدۇ، ئۇ ئارقىلىق ئەقىدە - ئېتىقادنى كۈچەيتكىلى، كىشىلىك تۇرمۇشىدىكى توسالغۇلارنى يەڭگىلى، قايغۇ - ئازابلارغا قارىتا تەسەللىيگە ئېرىشكىلى، چۈشكۈنلۈككە نىسبەتەن شىپا تاپقىلى بولىدۇ. كىتاب، ژۇرنالنىڭ كىشىگە ئاتا قىلىدىغان ماددىي ۋە مەنىۋى قىممىتىنى بىرنەچچە جۈملە سۆز بىلەن ئىپادىلەپ بولغىلى بولمايدۇ. ئەگەر سىز بىر سوتكىدىكى 24 سائەتنىڭ بىر سائىتىنى ئوقۇش ۋە ئۆگىنىشكە سەرپ قىلسىڭىز، بىر ھەپتىدە يەتتە سائەت، بىر يىلدا 365 سائەت ئوقۇش ۋە ئۆگىنىش بىلەن شۇغۇللىنالايسىز. بۇ ئىش ئۈچۈن سەرپ قىلغان ۋاقتىڭىز ھەقىقىي قىممەت يارىتىدىغان ئەڭ ئەھمىيەتلىك ۋاقىت بولۇپ، ئادىمىيلىك قىممىتىڭىزنى ھەسسىلەپ ئاشۇرىدۇ. 1994 - يىلى يېزىمىزدىكى ئىلغار ئىدىيەلىك پىكىرداش دوستلارنى ئاساس قىلىپ بىر ئىلىم چېيى تەشكىللىگەن ئىدىم. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى يېزىقچىلىققا ھەۋەس قىلسا، بەزىلىرى بىر نەرسە يازمىغىنى بىلەن كىتاب ئوقۇشنى ئادىتىگە ئايلاندۇرغانلار ئىدى، يەنە بەزىلىرى ئانچە كىتاب ئوقۇمىسىمۇ قاراشلىرى جانلىق ئىدى. بىز بىر ئايدا بىر قېتىم يىغىلىش قىلاتتۇق، يېزىقچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار كەم دېگەندە بىر پارچە يېڭى ئەسىرىنى ئېلىپ كېلىشى، يازمايدىغانلار بىر پارچە كىتاب ئوقۇپ تەسىراتىنى سۆزلىشى شەرت ئىدى. بۇ ئىشنىڭ مەنپەئەتى ناھايىتى ياخشى بولغان ئىدى. خىزمىتىم ناھىيەگە يۆتكىلىش سەۋەبلىك بۇ ئىش بىرقانچە يىل داۋام قىلىپ توختاپ قالدى. لېكىن مەن ئوقۇش ۋە يېزىشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپ كەلدىم. كىتاب ئوقۇش ۋە ئىزدىنىش روھى مېنى ئادەتتىكى بىر ئادەمدىن بۈگۈنكى كۈندە بىر قەلەم ئىگىسىگە ئايلاندۇردى، شۇنداقلا قىممىتىمنى تونۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلدى. كىتابتىن ئېرىشكەنلىرىمنىڭ ئاز ئەمەسلىكى ئۆزۈمگە بەش قولدەك ئايان. دېمەكچىمەنكى، كىتاب ئوقۇش ۋە يېزىقچىلىق قىلىش ماڭا ھاياتنىڭ ھوزۇرىنى، ياشاشنىڭ ئەھمىيىتىنى ھېس قىلدۇردى. شۇڭا مەن بىر كۈنۈمدىكى بەلگىلىك ۋاقتىمنى شۇ ئىشلارغا سەرپ قىلىمەن. مېنىڭچە ئۆگىنىش ۋە ئىزدىنىشكە خەجلەنگەن ۋاقىت ئۆزىنى يارىتىش ئۈچۈن تۆلىگەن بەدەلدۇر.

ماتېرىياللاردا كۆرسىتىلىشىچە، كىشىلەر ئادەتتە ھەر سەككىز مىنۇتتا بىر قېتىم، بىر كۈندە تەخمىنەن تۆت سائەت ئەتراپىدا ئاۋارىچىلىققا يولۇقىدىكەن. بۇ خىل ئاۋارىچىلىقلارغا ئادەتتە مەنىسىز ياكى قىممىتى يوق ئىشلار سەۋەب بولىدىكەن. خىزمەت ئۈستىلى قالايمىقان ئادەمنىڭ بىر سائەت ئەتراپىدىكى ۋاقتى نەرسە ئىزدەش بىلەن ئۆتۈپ كېتىدىكەن. دېمەك، ئىشلارنى ئىدىتلىق ئورۇنلاشتۇرسىڭىز، خىزمەت ۋاقتىدىنمۇ ئۆزىڭىزگە تېگىشلىك نۇرغۇن ۋاقىتقا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر نېمە ئۈچۈن ئۆز ئالاھىدىلىكىنى جارى قىلدۇرۇشنى بىلمەيدۇ، ئالدىراشلىقنى باھانە قىلىپ بىرەر ئىشنى قىلىشتىن ئۆزىنى ئەپقاچىدۇ؟ بۇنىڭ مۇنداق ئىككى ئاساسلىق سەۋەبى بولۇشى مۇمكىن. بىرى، مەلۇم تۇرمۇش نىشانى ياكى غايىسى يوق، يەنە بىرى، بىر كۈندىكى ئىشلارنى مۇھىملىق تەرتىپى بويىچە قىلىشنى بىلمەيدۇ. ئەمەلى-

يەتتە، بىر كۈندىكى 24 سائەت ۋاقىت ئاز ۋاقىت ئەمەس، ئالدىراشلىقنى شىپە كەلتۈرۈش بىر باھانە، ئىشنى مۇھىملىق تەرتىپى بويىچە قىلغاندىلا بىر كۈندىكى ئىشلارنىڭ ئۈنۈمىنى ئالاھىدە يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. مېنىڭ بىر كۈنلۈك قىلغان ئىشلىرىمنىڭ خاتىرىسىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، شۇ بىر كۈنۈمنى خېلى ئالدىراش ئۆتكەن كۈن دېيىشكە بولىدۇ. ئەگەر مەن چۈشتىن كېيىن ئىشتىن چۈشكەندىكى ۋاقىتىمنى دەم ئېلىش ۋە تېلېۋىزور كۆرۈش دېگەندەك ئىشلارغا سەرپ قىلىۋەتسەم ئۆز قىممىتىمنى ئاشۇرىدىغان پۇرسەتتىن مەھرۇم قالغان بولىمەن. دېمەكچىمەنكى بىر ئادەمگە نىسبەتەن خىزمەتتىن سىرتقى بوش ۋاقىتلاردىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش ئۆز ئالاھىدىلىكىنى نامايەن قىلىش، بىرەر ئىشتا نەتىجە قازىنىشنىڭ ياخشى پۇرسىتى ھېسابلىنىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر ئاشۇ ۋاقىتلاردىن پايدىلىنىشنى بىلمىگەچكە نەتىجە قازىنالمايدۇ. شۇڭا ھاياتنىڭ قىممىتىنى ئاشۇرىدىغان ئىشلارنى مۇھىم ئىشلار كۈنتەرتىپىگە قويۇپ، ئۆزىگە تەۋە ۋاقىتلارنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپەيتىشكە توغرا كېلىدۇ. شۇ چاغدىلا ئۆزىڭىزنىڭ ۋاقىت قىممىتىنى ئاشۇرالايسىز.

يېڭى بىر تاڭغا، يېڭى بىر كۈنلۈك ھاياتقا تەييارلىقى بولمىغان ئادەمنىڭ شۇ بىر كۈنلۈك ئىشى كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ. يېڭى بىر تاڭغا ئاكتىپ پوزىتسىيە بىلەن يۈزلىنەلمىگەن ئادەم تەشەببۇسكارلىقنى يوقىتىپ ئاكتىپ ھەرىكەتكە ئۆتەلمەيدۇ. ئەگەر بىز بىر كۈننىڭ قىممىتىنى تونۇپ يېتىپ ئاكتىپ ھەرىكەتكە ئۆتسەكلا، ھەر بىر تاڭنى يېڭى مەنالارغا ئىگە قىلالايمىز.

بېسىمدىن قۇتۇلاي دېسىڭىز

ياشاش رىقابىتىنىڭ كەسكىنلىشىشى، تۇرمۇش رىتىمىنىڭ تېزلىشىشىگە ئەگىشىپ كىشىلەرنىڭ تۈرلۈك بېسىملىرى ئېغىرلىشىپ بارماقتا. بېسىم بولسا ئادەمنىڭ نورمال پسىخىكىلىق ھالىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان بىر خىل روھىي كۈچ، بەدەندىكى بىر خىل ئىنكاستىن ئىبارەت. بېسىمنىڭ شەكىللىنىشىگە سەۋەب بولىدىغان ئامىللار ناھايىتى كەڭ تەرەپلەرگە چېتىلىدۇ. ئالايلى، ئەگەر سىز ئىشتىن ھېرىپ ئۆيگە قايتىپ ئەمدىلا تاماق يەي دەپ تۇرۇشىڭىزغا، ئىدارىڭىزدىن تېلېفون كېلىپ كېچىدە نۆۋەتچىلىك قىلىدىغانلىقىڭىز ئۇقتۇرۇلسا، ياكى ئۆزىڭىز خالىمايدىغان بىر ئىشنى قىلىشقا مەجبۇر بولسىڭىز، شۇ ھامان كاللىڭىزدا يېڭى بىر بېسىم شەكىللىنىدۇ. بىر قولىڭىزنى ئىككى قىلىپ بولالمايۋاتقان ئەھۋالدا قاتنىشىشىڭىزنىڭ ئانچە زۆرۈرىيىتى يوق، لېكىن بارمىسىڭىز بولمايدىغان بىر تەكلىپنامىنى تاپشۇرىۋالسىڭىز، ياكى بىرىنىڭ ۋاقىت ئالىدىغان بىرەر ئىشنى قېلىپ بېرىشىڭىزگە توغرا كەلسە تەبىئىي ھالدا بېسىم ھېس قىلىسىز. ئۆزىڭىز ياخشى كۆرمەيدىغان ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشمۇ بېسىمنى شەكىللەندۈرىدۇ. كۆپچىلىك ئالدىدا سۆزلەپ باقمىغان ئادەمگە نىسبەتەن شۇنداق بىرەر ۋەزىپىنىڭ تاپشۇرۇلۇشى، ئاپپارات ئالدىدا سۆز قىلىش، نامى بار ئادەملەرنى كۈتۈۋېلىش، خاتالىق سادىر قىلىش، مۇھەببەتتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچراش، بالىڭىزنىڭ مەكتەپتە بىرەر مەسىلىنى سادىر قىلىپ قويۇشى، كىچىك شاۋقۇن - سۈرەن ۋە ناچار ھاۋارايى، قاتناش قىستاڭچىلىقى، گۇمانخورلۇق قاتارلىقلارمۇ بېسىمنى شەكىللەندۈرىدۇ.

ئىقتىسادىي جەھەتتە قىيىنچىلىقىڭىز قانچە ئېغىر بولسا، تۇرمۇش بېسىمىڭىز شۇنچە ئېشىپ بارىدۇ. ئەگەر كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالسىڭىز ئاغرىق ئازابىنى تارتىش بىلەن بىرگە، دوختۇرخانىغا بېرىپ دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە تۈرلۈك تەكشۈرۈشلەرنى قوبۇل قىلىشىڭىزغا توغرا كېلىدۇ. بەزى تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى قورقۇنچ پەيدا قىلسا، بەزى تەكشۈرۈشلەر جېنىڭىزنى قىينايدۇ، بەزى بۆلۈملەرگە كىرىپ تەكشۈرتۈش سۈر پەيدا قىلىدۇ. داۋالىنىش ئۈچۈن خىراجەت سەرپ قىلىدىغان بولغاچقا، ئىقتىسادىي بېسىممۇ بىرگە شەكىللىنىدۇ. مۇبادا ئۆلۈم ۋەھىمىسى پەيدا قىلىدىغان بىرەر كېسەل-

مىگەن ئىشلار ئاسانلا بېسىم پەيدا قىلىدۇ. مەجبۇرلانغان ئىشلارغا نىسبەتەن قارشىڭىزنى ئۆزگەرتىپ رېئاللىققا مايىللىشالىسىڭىز ياكى بۇ ئىشنى باشقىچە بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇلىنى تاپالىسىڭىز بېسىمىڭىزنى يېنىكلىتەلەيسىز. ئادەتتە نۇرغۇن بېسىملارنى ئاڭ ۋە ئىدىيەدىكى مەسىلىلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا بېسىمنى يېنىكلىتىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئاڭ ۋە قاراشتىكى مەسىلىلەرنى توغرا بىر تەرەپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

بىراۋنىڭ سىزگە ھاجىتى چۈشكەندە نورمال خىزمەت تەرتىپى بويىچە پۈتىدىغان، قولىڭىزدىن كېلىدىغان ئىشلار ئانچە بېسىم پەيدا قىلمايدۇ، ئۆزىڭىزنىڭ قولىدىن كەلمەيدىغان، باشقىلارغا يېلىنىشقا توغرا كېلىدىغان ئىشلار بېسىم پەيدا قىلىدۇ. مەيلى چوڭ ياكى كىچىك بولۇشىدىن قەتئىينەزەر باشقىلار بۇيرىغان ياكى ھاجىتى چۈشكەن ئىشلارغا نىسبەتەن ۋاقتىنى كەينىگە سوزماي بولىدىغاننى بولىدىغانچە، بولمايدىغاننى بولمايدىغانچە ۋاقتىدا بىرتەرەپ قىلىۋەتمىسىڭىز، بۇ خىل يۈكنى كۆتۈرۈپ يۈرۈشىڭىزگە توغرا كېلىدۇ. كىچىك يۈكلەر قېتىلىۋەرسە چوڭ يۈككە ئايلىنىدۇ - دە، ئاخىرى كۆتۈرۈپ بولالماي ھالسىراشقا باشلايسىز. ئەگەر سىز بىر كۈنلۈك ئىشلىرىڭىزنى پاكىز تۈگىتىپ ئىشتىن چۈشسىڭىز يېنىكلەپ قالغاندەك ھېس قىلىسىز. ئەكسىچە سۆرەلمىلىك قىلىپ ئىشنى كەينىگە سۈرسىڭىز، شۇ ۋەجىدىن قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلىرىڭىز دۆۋىلىنىپ قالسا بىر خىل ئېغىرچىلىقنى ھېس قىلىسىز. ھەرقانداق ئىشنى ۋاقتى - ۋاقتىدا سان ۋە سۈپەتتە كاپالەتلىك قىلغان ئاساستا بىر تەرەپ قىلىپ ماڭغاندا، ئىشخانىنى پاكىز ۋە رەتلىك تۇتقاندا، ئىش ئۈستىلىدە ماتېرىياللار قالايمىقان چېچىلىپ تۇرمىغاندا، تۇرمۇشتا رەتلىك بولغاندا بېسىمنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئادەمگە نىسبەتەن سالامەتلىكنىڭ ئالدىغا ئۆتىدىغان بايلىق يوق. كېسەللىك ئادەملەرگە نىسبەتەن ئەڭ چوڭ ۋەھىمە پەيدا قىلغان ئىكەن، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئىلمىي ئوزۇقلىنىش، چېنىقىش، ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلىش ھەممىدىن مۇھىم. شۇنداق قىلىش ئەڭ چوڭ بېسىمنىڭ ئالدىنى ئالغىلىق ھېسابلىنىدۇ. پەرزەنتلەرنىڭ تەربىيەلىنىشىگە كۆڭۈل بۆلمىگەندە، سۈپەتلىك مائارىپ تەربىيەسىگە ئىگە قىلمىغاندا، بالىلار بىلىمسىز ۋە نادان يېتىلىدۇ. ئاتا - ئانا بولغۇچىغا نىسبەتەن پەرزەنت تەربىيەسى ئەڭ چوڭ مەسئۇلىيەت ۋە مەجبۇرىيەت ھېسابلىنىدۇ.

مەسىلىلەرگە نىسبەتەن توغرا پوزىتسىيە شەكىللەندۈرۈش، تۇرمۇشقا نىسبەتەن ئاكتىپ ۋە تەشەببۇسكار بولۇش، ئاكتىپ روھىي ھالەت يېتىلدۈرۈش، ئۈمىدۋار بولۇش، تۇرمۇشتا بىرەر ھەۋەسى بولۇش، چېنىقىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇش، ساياھەت قىلىش، تەبىئەتنىڭ گۈزەل مەنزىرىسىدىن ھوزۇرلىنىش، ساپ ھاۋادىن نەپەسلىنىش، ئىشلارنى ئارتۇقچە ئويلىۋالماسلىق دېگەنگە ئوخشاش ئۇسۇللار ئارقىلىقمۇ بېسىمنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ. قىسقىسى، بېسىمنى يېنىكلىتىشتە ئالدى بىلەن بېسىمنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبىنى توغرا ئانالىز قىلىش ۋە خاراكتېرىنى توغرا ئايرىشقا، شۇنىڭغا قارىتا ھەل قىلىش تەدبىرلىرىنى بەلگىلەشكە توغرا كېلىدۇ.

بېسىمنى سەلبىي مەنىدە چۈشىنىش بىر تەرەپلىمىلىك بولۇپ قالىدۇ، ئۇنىڭ ئىجابىي تەرەپلىرىنىمۇ كۆرۈشىمىز ۋە ئۇنىڭدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىشنى بىلىشىمىز لازىم. ئاڭلىقلىق پەيدا قىلىدىغان ھەرىكەتنىڭ ئۈنۈمىگە گەپ كەتمەيدۇ. بىر قىسىم ئىشلاردا مۇۋاپىق بېسىمنىڭ رولىغىمۇ سەل قاراشقا بولمايدۇ، بەزىدە بېسىمنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ئايلاندۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بېسىمنى ئىجابىي بېسىم ۋە سەلبىي بېسىمدىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە ئايرىشقا بولىدۇ. ئىجابىي بېسىم ئادەمنىڭ تەرەققىياتىدا تۈرتكىلىك رول ئوينىسا، سەلبىي بېسىم قارشىلىشىش كەيپىياتىنى پەيدا قىلىدۇ. بېسىم ئالدىدا ئاسانلا بەل قويۇۋېتىدىغانلار ھەرگىز نەتىجە قازىنالمايدۇ، بېسىمغا توغرا قارايدىغان ھەم ئۇنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچكە ئايلاندۇرۇشنى بىلىدىغانلارلا مۇۋەپپەقىيەت ئىگىسىگە ئايلىنالايدۇ.

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

«بەخت يولى» دىكى بەخت مەنزىلى

ئابلەت ئابلىكىم
(غۇلجا ناھىيە ئۈچئۈن خۇيزۇ يېزا ئوتتۇرا مەكتەپ)

2013 - يىلى شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىنغان، «شەرق شامىلى قۇرۇلۇشى» كىتاب تۈرىگە كىرگۈزۈلگەن «بەخت يولى» ناملىق كىتاب غەربلىكلەرنىڭ بەخت تەتقىقاتىغا ئائىت ئەڭ كاتتا ئەسەرلىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ. كىتابنىڭ ئاپتورى تال بېن شاخار ئامېرىكا خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئوقۇتقۇچىسى بولۇپ، ئۇ تۈزگەن «بەخت يولى» ناملىق كىتاب خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ بىرىنچى قاتاردىكى دەرسلىك كىتابى قىلىپ بېكىتىلگەن.

كىتاب «بەخت دېگەن نېمە؟»، «قانداق قىلغاندا بەختكە ئېرىشكىلى بولىدۇ؟»، «بەخت تەسەۋۋۇرى» قاتارلىق ئۈچ قىسىم، 15 بابتىن تۈزۈلگەن. بىرىنچى قىسىمدا بەخت ۋە بەختلىك تۇرمۇشنىڭ مۇھىم تەرەپلىرى تونۇشتۇرۇلغان، ئىككىنچى قىسىمدا بۇ قاراشلارنى مائارىپ، خىزمەت ۋە ئائىلە تۇرمۇشىغا قانداق تەدبىقلاش مۇلاھىزە قىلىنغان. كىتابنىڭ ئۈچىنچى قىسمى يەتتە تەپەككۇر مەشىقىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، بەختنىڭ ماھىيىتى ۋە ئۇنىڭ تۇرمۇشىمىزدىكى ئورنى توغرىسىدىكى مەزمۇنلار سۆزلىنىدۇ.

ئاپتور كىتابنىڭ مۇقەددىمە قىسمىدا بۇ كىتابنى نېمە ئۈچۈن يازغانلىقى توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە بېرىدۇ: «بۇ كىتابنى يېزىشتىكى مەقسەت، بەختنىڭ ماھىيىتىنى چۈشىنىش، شۇنداقلا تېخىمۇ بەختلىك ياشىشىڭىزغا ياردەم بېرىش. كۆزىتىش ۋە مۇلاھىزىلەردىن كېيىنمۇ مەن بەختنىڭ ئاجايىپ رېتسېپىنى تاپالمىدىم، دۇنيادا قانداقتۇر ‹بەختكە ئېرىشىشنىڭ بەش باسقۇچى› دېگەن نەرسە مەۋجۇت ئەمەس، مەن كۆپچىلىكنىڭ بەخت ۋە مۇكەممەل تۇرمۇش ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان ئاساسىي پرىنسىپلار ھەققىدە تېخىمۇ كۆپرەك چۈشەنچىگە ئېرىشىشىگە ياردىمى تېگىپ قالار، دېگەن ئۈمىدتە بۇ كىتابنى يازدىم.»

ئاپتور كۆز ئالدىدىكى تۆت خىل ھامبۇرگ بولكىسىغا قاراپ ئولتۇرۇپ، ئۇنى تۆت خىل ھاياتلىق پوزىتسىيەسى ۋە ھەرىكەت ئەندىزىسىگە ئوخشىتىدۇ. بىرىنچى خىلدىكى ھامبۇرگ بولكىسىنىڭ تەمى ياخشى، ئەمما ئۇ سېپى ئۆزىدىن «ئەخلەت يېمەكلىك.» ئۇنى يېيىش كۆز ئالدىدىكى خۇشاللىقتىن ھوزۇرلىنىپ، كەلگۈسىدىكى ئازابنىڭ ئۇرۇقىنى تېرىپ قويغان بىلەن باراۋەر. ئاپتور كۆز ئالدىدىكى شۇ مىنۇتتا ھوزۇرلىنىپ، كەلگۈسىدىكى بەختنى قولدىن بېرىپ قويغان كىشىلەرنى «راھەتپەرەسلىك تىپىدىكىلەر» دەپ ئاتايدۇ.

«بۇلار بەختنى قوغلىشىپ ئازابتىن قاچىدۇ، ئارزۇسىنى قارىغۇلارچە قاندۇرىدۇ، ئىشنىڭ ئاقىۋىتىنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئويلىمايدۇ. ئۇلار مۇكەممەل تۇرمۇش ئىنساننىڭ تۈرلۈك - تۈمەن ئارزۇلىرىنىڭ قېنىشى دەپ قارايدۇ. بۇ خىل تىپتىكىلەر بۇرنىنىڭ ئۇچىنىلا كۆرىدىغان بولغاچقا، بىردەملىك خۇشاللىقتىن بەزىدە خۇدىنى يوقىتىپ قويىدۇ، ئۇلارنىڭ ئەجەللىك خاتالىقى تىرىشچانلىق بىلەن ئازابنى،

خۇشاللىق بىلەن بەختنى تەڭداش بىلىۋالغانلىقىدا.» ئاپتور بىرقانچە ئەمەلىي مىسال ۋە «ئادەم مەلۇم بىر نىشان ئۈچۈن كۈرەش قىلىۋاتقان، ئۆز ئىقتىدارىنى تەلتۆكۈس جارى قىلدۇرغان چاغدا كەيپىياتى ئەڭ ياخشى ھالەتتە بولىدۇ» دېگەن ئەقلىيەنى نەقىل قىلىش ئارقىلىق ھاياتتا مەقسەت ۋە جەڭ ئېلان قىلىپ ياشاش بولمىسا تۇرمۇش ئۆز مەنىسىنى يوقىتىدۇ، دېگەن يەكۈننى ئوتتۇرىغا قويىدۇ.

ئىككىنچى خىلدىكى ھامبۇرگ بولكىسىنىڭ تەمى ناچار بولۇپ، ئارىسىغا كۆكتات بىلەن ئورگانىك يېمەكلىكلەر ئېلىنغان. بۇنى يېگەندە كېيىنكى ساغلاملىقىقا ھەقىقەتەن كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ، ئەمما يېيىش جەريانىدا قىيىنىلىدىغان گەپ. ئاپتور كەلگۈسىدىكى نىشانغا يېتىش ئۈچۈن كۆز ئالدىدىكى بەختنى قۇربان قىلىدىغان كىشىلەرنى «تىنىم تاپماس تىپىدىكىلەر» دەپ ئاتايدۇ.

ئۇلار قىلىۋاتقان ئىشىدىن ھوزۇرلىنىشنى بىلمەيدىغانلاردۇر، ئۇلار «نىشانىمىز ئەمەلگە ئاشسىلا چوقۇم خۇشال بولالايمىز» دېگەن خاتا قاراشتا چىڭ تۇرۇۋالىدۇ. «بىز ھەمىشە نىشانغا يەتكەن چاغدىكى ئازادىلىك كەيپىياتىنى بەخت دەپ چۈشىنىۋالىمىز، بۇ خىل بەختنى ‹بەختنىڭ ساختا كۆرۈلۈشى› دەپ ئاتىسا مۇۋاپىق بولىدۇ، بۇ خۇددى ئۇزاق مەزگىل بېشى ئاغرىغان ئادەمنىڭ باش ئاغرىقىدىن قۇتۇلغاندىن كېيىنكى خۇشاللىق تۇيغۇسىغا ئوخشايدۇ، بۇ خىل خۇشاللىق ئاغرىق سەۋەبىدىن بولغاچقا، ئاغرىق توختىغاندىن كېيىن تېزلا ئەسلى ھالىتىمىزگە قايتىپ، ئىلگىرىكى خۇشاللىقتىن ئەسەرمۇ قالمايدۇ.» ئاپتور بۇ ئارقىلىق مۇۋەپپەقىيەتنىڭ بەختكە تەڭ ئەمەسلىكىنى، نىشان ئەمەلگە ئاشقاندىن كېيىنكى ئازادىلىك ۋە يېنىكلىك تۇيغۇسىنىڭ بەخت ئەمەسلىكىنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ.

ئۈچىنچى خىلدىكى ھامبۇرگ بولكىسى ئەڭ ناچار بولۇپ، ھەم تەمسىز، ھەم زىيانلىق. بۇنى يېگەندە دەماللىققا تەمدىن ھوزۇرلانغىلى بولمايلا قالماي، بەلكى كېيىنكى كۈنلەردە ساغلاملىقىقا تەسىر يېتىدۇ. ئاپتور كۆز ئالدىدىكى شەيئىدىن ھوزۇرلىنىشنى بىلمەيدىغان شۇنداقلا كەلگۈسىگە نىسبەتەنمۇ ھېچقانداق ئارزۇسى يوق كىشىلەرنى «ئىنكارچىلار تىپىدىكىلەر» دەپ ئاتايدۇ.

بۇلار ئىلگىرىكى تەجرىبىسى سەۋەبىدىن قورقۇنچاق بولۇپ كەتكەن، بەختنى قوغلىشىشتىن ۋاز كەچكەن، تۇرمۇشنىڭ مەنىلىك ئىكەنلىكىگە ئىشەنمەيدىغان، ئۆتمۈشنىڭ قايىنىمىغا چۆكۈپ، ھازىر ۋە كەلگۈسىدىن ۋاز كەچكەن كىشىلەر توپىدۇر. ئۇلار ئەڭ بىچارە كىشىلەر بولۇپ، «ئادەم نېمىلا قىلغان بىلەن بەختكە ئېرىشەلمەيدۇ» دەپ قارايدۇ.

تۆتىنچى خىلدىكى ھامبۇرگ بولكىسى ھەم تەملىك ھەم پايدىلىق بولۇپ، ئاپتور ئۇنىڭغا «بەخت تىپىدىكى ھامبۇرگ بولكىسى» دەپ نام بېرىدۇ. ئۆزى قىلىۋاتقان ئىشتىن ھوزۇرلىنىشنى بىلىدىغان، ھازىرقى ھەرىكەت ئارقىلىق ئۆزى تېخىمۇ رازى بولىدىغان كەلگۈسىنى يارىتىدىغان كىشىلەرنى ئاپتور «بەخت تىپىدىكىلەر» دەپ ئاتايدۇ.

ئاپتور كىتابتا تۆت خىل تىپتىكى كىشىلەر ھەققىدە ئەمەلىي مىساللار ئارقىلىق ئەتراپلىق مۇھاكىمە يۈرگۈزىدۇ ۋە مۇنداق خۇلاسە چىقىرىدۇ: «تىنىم تاپماس تىپىدىكىلەر» نىڭ خاتا قارىشى شۇكى، ئۇلار مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئۆزى بەخت ئېلىپ كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ. جەرياننىڭ مۇھىملىقىنى بولسا ھېس قىلالمايدۇ. «بەخت تىپىدىكىلەر» پەقەت خاتا ھالدا جەرياننىلا مۇھىم، دەپ قارايدۇ. «ئىنكارچىلار» بولسا جەريان بىلەن نەتىجىدىن ۋاز كەچكەن، ئۇلار تۇرمۇشقا نىسبەتەن سېزىمىنى يوقاتقان. «تىنىم تاپماس تىپىدىكىلەر» كەلگۈسىنىڭ قۇلى، «بەخت تىپىدىكىلەر» ھازىرنىڭ قۇلى، «ئىنكارچىلار» بولسا ئۆتمۈشنىڭ قۇلى. ئاپتورنىڭ قارىشىچە ھەقىقىي، ئۇزاق داۋاملىشىدىغان بەخت تۇيغۇسى بىزنىڭ بىرەر ئەھمىيەتلىك نىشان ئۈچۈن خۇشال - خورام تىرىشىشىمىز ۋە كۈرەش قىلىشىمىزنى تەلەپ قىلىدۇ. بەخت جان - جەھلى بىلەن تاغ چوققىسىغا يامىشىش

ئەمەس، تاغ ئېتىكىدە مەقسەت نىشانسىز سەيلە قىلىپ يۈرۈشمۇ ئەمەس، بەلكى تاغ چوققىسىغا يامىشىپ چىقىش جەريانىدىكى تۇرلۇك - تۈمەن كەچۈرمىش ۋە تەسىراتتۇر.

ئاپتور كىتابىنىڭ ئۈچىنچى بابى «بەختىنىڭ شەرھى» قىسمىدا «بىز نېمىشقا بەختكە ئىنتىلىمىز؟» دېگەن سوئال ئۈستىدە مۇھاكىمە ئېلىپ بارىدۇ. «نېمىشقا بەختكە ئىنتىلىدىغانلىقىمىزنىڭ جاۋابى تولىمۇ ئاددىي ۋە مۇقىم. بىزنىڭ بەختكە ئىنتىلىشىمىزدىكى سەۋەب بەختىنىڭ ھاياتتىكى ئەڭ ئەقەللىي ئېھتىياج بولغانلىقىدىندۇر. بەخت جىمى نىشانلاردىن ئۈستۈن تۇرىدىغان نىشان، باشقا بارلىق نىشانلارنىڭ ئاخىرقى نۇقتىسى بەختىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى خالاس.»

ئاپتور داۋىت خيۇمىسنىڭ «ئىنسانلارنىڭ جاپالىق تىرىشىشىنىڭ ئاخىرقى مەقسىتى بەختكە ئېرىشىش، شۇنداق بولغاچقا سەنئەت ئىجادىيىتى، ئىلىم - پەن كەشپىياتى، قانۇن - تۈزۈم ۋە ئىجتىمائىي ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كەلگەن» دېگەن سۆزى بىلەن «بەخت تۇيغۇسى» تەتقىقاتچىلىرىدىن لاۋراكىڭ قاتارلىقلارنىڭ «بەختلىك كىشىلەر توپى تۇرمۇشنىڭ نىكاھ، دوستلۇق، ئىقتىسادىي كىرىم، خىزمەت ئىپادىسى ۋە ساغلاملىق قاتارلىق ھەرقايسى ساھەلىرىنىڭ ھەممىسىدىلا مۇۋەپپەقىيەت قازانغۇچىلاردۇر» دېگەن سۆزىنى نەقىل قىلىش ئارقىلىق بايلىق، نام - شۆھرەت ۋە باشقا ھەرقانداق نىشاننىڭ ھېچقايسىسىنى بەخت بىلەن سېلىشتۇرغىلى بولمايدىغانلىقىنى، مەيلى ماددىي جەھەتتىكى، مەيلى نام - شۆھرەت جەھەتتىكى ئىنتىلىش بولسۇن، تېگى - تەكتىدىن ئېيتقاندا ھەممىسىلا بەختكە ئېرىشىشتىكى ۋاستىدىن باشقا نەرسە ئەمەسلىكىدىن ئىبارەت ئىنتايىن قىممەتلىك پىكىرنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ.

ئاپتورنىڭ بۇ قاراشلىرى بىزنى مائارىپىمىز ھەققىدە قايتا ئويلىنىشقا دالالەت قىلىدۇ، مائارىپنىڭ ئالىي نىشانى نېمە بولۇشى كېرەك؟ بۇ ھەقتە كۆپلىگەن ئوقۇتقۇچىلىرىمىز ئىلمىي نۇقتىدىن ئويلىنىپ كۆرگىنى يوق. مېنىڭچە بەخت تۇيغۇسىغا، ساغلاملىققا (پسىخىكا ساغلاملىقىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) ئەھمىيەت بەرمىگەن مائارىپنى مۇكەممەل مائارىپ دېگىلى بولمايدۇ. بىر ئادەم ئالىي مائارىپتىن بەھرىمەن بولۇپ تۇرۇقلۇق، بەختلىك ياشىيالمىسا، ساغلام بولالمىسا، بۇنداق ئادەمنى قانداقمۇ مەدەنىي، ساپالىق ئادەم دېگىلى بولسۇن.

ئاپتور بەختكە «خۇشاللىق بىلەن مەنىنىڭ يىغىندىسى» دەپ تەبىر بېرىدۇ. مۇئەللىپنىڭ قارىشىچە، ھەقىقىي خۇشال ئادەم ئۆزى «مەنىلىك» دەپ قارىغان تۇرمۇش شەكلىدىن ھوزۇرلىنىشنى بىلىدۇ. بۇ تەبىر ھاياتلىقتىكى مەلۇم پەيت بىلەن چەكلىنىپ قالمايدۇ، بەلكى ھاياتلىقنىڭ پۈتۈن جەريانىنى كۆرسىتىدۇ. ھېسسىيات - مەقسەتلىرىمىزنىڭ مەنبەسى، ئۇ بىزنىڭ بەختكە ئېرىشىش جەريانىمىزدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. بەختلىك ئادەمنىڭمۇ كەيپىياتى تۇراقسىز بولىدىغان چاغلىرى بولىدۇ، بىراق ئۇلار ئومۇمىي جەھەتتە بىر خىل ئاكتىپ تۇرمۇش پوزىتسىيەسىنى ساقلاپ قالغان بولىدۇ. ئۇلار ھەمىشە خۇشاللىق ۋە مۇھەببەت دېگەندەك ئاكتىپ كەيپىياتنىڭ ھەيدەكچىلىكىدە بولىدۇ. ئەھمىيەتلىك تۇرمۇش نىشان بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئەھمىيەتلىك تۇرمۇش كەچۈرمەن دەيدىكەنمىز، نىشانىمىز چوقۇم قەلبىمىزنىڭ چوڭقۇر قېتىدىن ئۇرغۇپ چىققان بولۇشى، بۇ نىشان ئۆز مەۋجۇتلىقىمىزنىڭ قىممىتىنى ھېس قىلدۇرىدىغان بولۇشى كېرەككى، ھەرگىزمۇ جەمئىيەتنىڭ ئۆلچەملىرىنى قوغلىشىش ياكى باشقىلارنىڭ ئارزۇسى بو-

يەنە ئىش كۆرۈش بولماسلىقى كېرەك. ئىنسانلاردىكى ئەڭ چوڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچ ھاياتنىڭ ئەھمىيىتىگە بولغان ئىنتىلىشتىن كېلىدۇ. مۇكەممەل ۋە بەختلىك تۇرمۇشقا ئېرىشمەن دەيدىكەنمىز، چوقۇم خۇشاللىق ۋە ئەھمىيەتتىن ئىبارەت ئىككى قىممەتنىڭ ھەر ئىككىلىسىنى قولغا كەلتۈرۈشىمىز كېرەك.

كىتابتا يەنە «بەختنى ھەممە نەرسىنى ئۆلچەيدىغان ئۆلچەم قىلىش كېرەك» دەيدىغان ئۆزگىچە قاراش ئوتتۇرىغا قويۇلغان. سودىدىكى مۇۋەپپەقىيەتنى پۇل بىلەن ئۆلچەيمىز، كىشىلىك تۇرمۇش مۇۋەپپەقىيىتىنى نېمە ئارقىلىق ئۆلچەيمىز؟ ماددىي بايلىق بىلەن بەختنىڭ مۇناسىۋىتى پۈتكۈل ئىنسانىيەت كۆڭۈل بۆلىدىغان نازۇك مەسىلە. بايلىق بىلەن بەختنى تەڭ ئورۇنغا قويۇۋالىدىغان ئىدىيە ئۇزۇن تارىختا ئىگە بولۇپ، نامرات ئەل خەلقلىرىنىڭ ئاساسىي قىممەت قارىشىغا ئايلانغان. ئاپتور كىشىلىك تۇرمۇش مۇۋەپپەقىيىتىنى ئۆلچەيدىغان ئۆلچەم پۇل، نام - ئابروي، تەقدىر، ھوقۇق ئەمەس، بەخت بولۇشى كېرەك، پۇل بىلەن نام - شۆھرەتنىڭ بەختنىڭ ئالدىدا قىلچىلىكمۇ قىممىتى يوق، ئۇ پەقەت بەختكە ئېرىشىشتىكى ۋاستىدىن ئىبارەت، دەپ قارايدۇ.

ئاپتور كىتابنىڭ ئاخىرىدا كىشىلەرنىڭ بەختكە كۆڭۈل بۆلۈشىنى تەۋسىيە قىلىدۇ، ئۇ ئىمىرسوننىڭ «ئادەملەرنىڭ كاللىسى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئوخشاش بىر دۇنيا بەزىلەرگە دوزاخ تۇيۇلسا، بەزىلەرگە جەننەت ھوزۇرىنى بېرىدۇ»، دېگەن سۆزى بىلەن، خاملېتنىڭ «ئىشنىڭ ياخشى - يامىنى يوق، بۇ سىزنىڭ ئىشلارغا تۇتقان پوزىتسىيەڭىزگە باغلىق» دېگەن سۆزىنى نەقىل قىلىپ، بەخت بىزنىڭ نېمىگە ئېرىشكەنلىكىمىز ياكى قانداق ئەھۋالدا تۇرۇۋاتقانلىقىمىزغا باغلىق بولماستىن، بەلكى بىزنىڭ تۇرمۇشقا قانداق نەزەردە قارىغانلىقىمىزغا باغلىق، دېگەن قاراشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر ئۆزىنى بەختسىز ھېسابلايدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ راستىنلا بەختسىز ئىكەنلىكىدىن ئەمەس، بەختكە نىسبەتەن خاتا قارىۋالغانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئاپتورنىڭ بەخت ھەققىدىكى ئىجادىي قاراشلىرىنى بەخت كىرزىسىغا دۇچ كېلىۋاتقان كىشىلەر ئۈچۈن ئاكتىپ يېتەكلەش رولىغا ئىگە، دەپ قاراشقا بولىدۇ.

ئاپتور كىتابىدا بەختنىڭ بايلىق بىلەن، مۇۋەپپەقىيەت بىلەن، نىشان بىلەن، ھېسسىيات بىلەن، مۇھەببەت بىلەن، يوشۇرۇن ئىقتىدار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى ئەمەلىي مىسال ۋە نەزەرىيەۋى پاكىتلار بىلەن قايىل قىلارلىق ھالدا ئىسپاتلايدۇ. ئۇنىڭ «ئىنسان روھىدىكى ئەڭ ئاساسىي قىممەت روھىمىزنىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى چىن ئالاھىدىلىكلەردۇر»، «بەخت ئالدىدا ھەممە ئادەم باراۋەر»، «قىلمىسا بولمايدىغان ئىشلار بىلەن خالاپ قىلىدىغان ئىشلارنىڭ نىسبىتى بىزنىڭ بەخت تۇيغۇمىزنى بەلگىلەيدۇ»، «مۇھەببەتنى ئىزدىمەيسىز، يېتىلدۈرىسىز» قاتارلىق بىر قىسىم قاراشلىرى ئاكتىۋال قىممەتكە ئىگە بولۇپ، ياش ئەۋلادلارنى تەربىيەلەشتە مۇھىم رول ئوينايدۇ.

ئاپتور كىتابنىڭ ئاخىرىدا پۈتكۈل جەمئىيەتنى بىر مەيدان «بەخت ئىنقىلابى» ئېلىپ بېرىشقا دالالەت قىلىدۇ. «بەخت ئىنقىلابى» ئۈچۈن تاشقى جەھەتتىكى ئۆزگىرىشنىڭ ھاجىتى يوق، ئۇ پۈتۈنلەي ئادەمنىڭ ئىچكى دۇنياسىدىكى ئىنقىلابتۇر. بۇ ئىنقىلاب ئۈچۈن نەچچە يۈز مىڭلىغان ئادەمنىڭ جېنىنى پىدا قىلىشى، ئىسسىق قانلىرىنى تۆكۈشىنىڭ ھاجىتى يوق، بۇ چۈشىنىش ئۇقتىسىدىكى بىر قېتىملىق ئىنقىلاب بولۇپ، ماددىنىڭ ئېزىقتۇرۇشىدىن قۇتۇلۇش، ھەقىقىي بىباھا بايلىققا ئېرىشىشنى مەقسەت قىلىدۇ، دەپ يازىدۇ.

ئومۇمەن، بۇ كىتاب تەتقىقات قىممىتىنىڭ يۇقىرىلىقى، پىكىر - قاراشلىرىنىڭ ئىجادىيلىقى، يېڭىلىقى، ئەمەلىي مىسال ۋە نەقىللىرىنىڭ جانلىقلىقى، ئىدىيەسىنىڭ ئىلغارلىقى، تەربىيەۋى ئەھمىيىتىنىڭ زورلۇقى بىلەن ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئوقۇپ كۆرۈشىگە ئەرزىيدۇ.

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

www.uyghurkitap.com

سۇنى قانداق ئىچسە سالامەتلىككە پايدىلىق

سەھەردە ئورنىڭىزدىن تۇرۇپلا ئىللىمان سۇ ئىچىڭ سەھەردە سۇ ئىچكەندە قاننى سۇيۇلدۇرۇپ، زەھەرنى تازىلاپ، ئۈچەي يولىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سەھەردە ئادەمنىڭ تېنى سۇغا ئەڭ ئېھتىياجلىق بولىدۇ. سەھەردە ئورنىڭىزدىن تۇرۇپلا بىر ئىستاكان سۇ ئىچكەندە يەنە جىگەر - بۆرەكنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىغا ياردەم بېرىپ، كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، تاماقتىن ئىلگىرى سۇ ئىچىڭ تاماقتىن ئىلگىرى سۇ ئىچسىڭىز، تويغاندەك ھېس قىلىپ تاماقنى كۆپ يەۋېلىشتىن ساقلىنىسىز.

ھەزىم قىلىشنى ئىلگىرى سۈرەي دېسىڭىز، تاماقتىن كېيىن سۇ ئىچىڭ تاماق يەپ بولۇپ يېرىم سائەت ئۆتكەندىن كېيىن سۇ ئىچكەندە، بەدەننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ياغنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىغا ياردىمى بولىدۇ.

تاماقنى بەك تويۇنۇپ يەۋالغاندا، دولانا سۈيى ياكى لىمون سۈيى ئىچىڭ تاماقنى بەك كۆپ يەۋالغاندا ياكى ياغلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يەۋالغاندا، دولانا سۈيى ياكى لىمون سۈيى ئىچسە، روھنى ئۇرغۇتىدۇ ھەم ئورۇقلىتىدۇ.

تۇزلۇق تاماق يەۋالغاندا، پۇرچاق سۈتى ياكى لىمون سۈيى ئىچىڭ تۇزلۇق قورۇمىلارنى يەپ قالغاندا، ئەڭ ياخشىسى مىنېرال سۇ ياكى لىمون سۈيى ئىچىڭ، تەركىبىدە قەنت مىقدارى بولغان ئىچىملىك ۋە قېتىقنى ئىچمەڭ. پۇرچاق سۈتىنىڭ تەركىبىدە كالىي مىقدارى مول بولۇپ، بەدەندىكى ناترىينىڭ چىقىرىپ تاشلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولى بار.

قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا، ھەسەل سۈيى ياكى مېۋە، كۆكتات شەربىتى ئىچىڭ بۇلارنىڭ تەركىبىدە فروكتوزا (مېۋە قەنتى) مول بولۇپ، مېۋە، كۆكتات شەربىتىدىكى يېمەكلىك تالالىرىنىڭ ئۈچەي يولىنى راۋانلاشتۇرۇش رولىمۇ بار.

زۇكامداپ قالغاندا، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىڭ زۇكامداش، قىزىش قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەل ياكى سۈيدۈك يولى ياللۇغى شۇنىڭدەك قاندا سۈيدۈك كىسلاتاسى كۆپىيىش كېسىلى بىمارلىرى چوقۇم كۆپ مىقداردا سۇ ئىچىشى كېرەك. ئادەم جىددىيلەشكەندە، بىئارام بولغاندا، سىمپاتىك نېرۋا غىدىقلىنىپ، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش جانلىنىپ، ئادەم قىزىيدۇ. بۇ ۋاقىتتىمۇ كۆپرەك سۇ ئىچىپ بېرىش كېرەك.

ئىچىڭىز سۈرۈپ قالغاندا، تۇزلۇقراق سۇ ئىچىڭ بۇنداق قىلغاندا ئۈچەي يولىدىكى يوقاپ كەتكەن سۇ تەركىبى ۋە تۇز تولۇقلىنىپ، ئېلېكترولىزلىغۇچى ماددىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. ئەمما يۈرەك ۋە بۆرەك ئىقتىدارى ناچار شۇنداقلا يۇقىرى قان بېسىمى بار كىشىلەر تۇز سۈيىنى ئىچىشكە بولمايدۇ.

ئاشقازاننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كەتكەندە، قىزىل چاي ياكى زەنجىۋىل شېكەر سۈيى ئىچىڭ ئاشقازاننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەر يېشىل چاي، سوغۇق چاي، مېۋە شەربىتى قاتارلىقلارنى ئاز ئىچىشى، ئاشقازاننى ئىسسىتىدىغان قىزىل چاي، زەنجىۋىل شېكەر سۈيى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىچىشى كېرەك.

ھەرىكەت قىلغاندا، ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم سۇ ئىچىڭ ھەرىكەت قىلىشنىڭ ئالدىدا، ھەرىكەت قىلىۋاتقاندا ۋە ھەرىكەتتىن كېيىن پات - پات سۇ تولۇقلاپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا بىر قېتىمدىلا كۆپ مىقداردا سۇ تولۇقلاپ، ئاشقازان - ئۈچەي يولى ۋە يۈرەك قان - تومۇر سىستېمىسىغا زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ھەرىكەت قىلىش ۋاقتى بىر سائەتتىن ئېشىپ كەتكەن ئەھۋالدا، مىنېرال سۇ ئىچىشكە بولىدۇ؛ [illegible] تىن ئاشقاندا، تەنھەرىكەت ئىچىملىكى (ھەرىكەت قىلغاندا بەدەندە يۈز بەرگەن فىزىئولوگىيەلىك خورىش كۈچىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن تەڭشەپ ياسالغان ئوزۇقلۇق ئىچىملىكىنى كۆرسىتىدۇ) ئىچىش كېرەك.

تەرجىمە قىلغۇچى: پولات ئامانىيار

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

تەبىئىي ۋە سۈنئىي تېرىدىن ئىشلەنگەن كىيىم - كېچەكلەرنى تازىلاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

ئابلەت مەھەممەت
(شىنجاڭ رادىيو - تېلېۋىزىيە ئۇنىۋېرسىتېتى)

تەبىئىي، سۈنئىي تېرە قاتارلىقلاردىن ئىشلەنگەن كىيىملەر كۆركەم، سۈپەتلىك بولغىنى ئۈچۈن، ئۇنى كىشىلەر ياقتۇرۇپ كىيىشىدۇ، تازىلاش ئۇسۇلىنى بىلمىگەچكە، ئاساسەن قۇرۇق يۇيۇش دۇكانلىرىغا ئاپىرىپ بېرىدۇ. ئەمما بۇنداق قىلغاندا ئىشلىتىلگەن ماتېرىياللارنىڭ ياخشى بولماسلىقى ياكى يۇيۇش تېخنىكىسىنىڭ سۈپەتلىك بولماسلىقى ۋە ياكى كۆپلىگەن كىيىملەر بىلەن بىرگە قوشۇپ يۇيۇش سەۋەبلىك، كىيىملەرنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

تۆۋەندە مەن تېرىدىن ئىشلەنگەن كىيىم-كېچەكلەرنى يۇيۇپ تازىلاشنىڭ ئاددىي لېكىن ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى ھەققىدە توختىلىپ ئۆتىمەن.

تېرىدىن ئىشلەنگەن چاپان، پەلتۇ، باش كىيىم، پەلەي قاتارلىقلارنى يۇيۇپ تازىلىغاندا ئالدى بىلەن ئۇنى شىرە ياكى گىلەم ئۈستىگە تەكشى يېيىپ، ئۈستىگە ئازراق سۇ پۈركۈپ نەملەش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن ئازراق بۇغداي ئۇنىنىڭ كېپىكىنى قازانغا سېلىپ، پەس ئوتتا قورۇپ، نەملەنگەن كىيىمنىڭ ئۈستىگە تەكشى سېپىپ قول بىلەن سۈركەپ بەرگەندە، قىزىغان كېپەك كىرنى ئالىدۇ. ئەگەر تېرە كىيىم ئاق رەڭدە بولسا، ئاۋۋال ئىسسىق سۇ بىلەن ئازراق نەملىگەندىن كېيىن، كېپەك تەكشى سۈركەلسە كىرلار كېپەككە يېپىشىپ چىقىپ كېتىدۇ.

يۇڭلىرى سىرتىدا تۇرىدىغان كىيىملەرنى تازىلىغاندا ئۇنىڭغا ئىلمان سۇنى ئازراق پۈركۈپ يېپىشتۇرغاندىن كېيىن، ئۈستىگە قىزىغان قوناق ئۇنىنى تەكشى يېيىتىپ قول بىلەن تەكشى سۈركەش كېرەك ۋە بۇ خىل مەشغۇلاتنى كىرنىڭ ئاز - كۆپلىكىگە قاراپ بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. ئاندىن كىر كىيىمنى ئاپتاپ چۈشىدىغان جايغا ئېسىپ، ئازراق سۇ پۈركۈپ چوتكىلاپ بەرسە ئەسلىگە كېلىدۇ، يىرىكرەك قوناق ئۇنى بولمىغاندا كېپەك ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

تېرە كىيىملەر زىيادە كىرلىشىپ كەتكەن بولسا، يۇقارقى ئۇسۇل بىلەن پاكىزلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ. بۇنداق كىيىملەرنى يۇيۇپ تازىلاش ئۈچۈن، ئادەتتە دوختۇرخانىلار ياكى تەجرىبىخانىلاردا ئىشلىتىلىدىغان ئىسپىرتتىن ياكى گرادۇسى يۇقىرى بولغان ئاق هاراقتىن 50 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 50 گرام ئاممىياك، 50 گرام ئاش تۇزى ئېرىتمىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى چوتكا بىلەن تېرىدىن ئىشلەنگەن كىيىملەرنىڭ ئۈستىگە تەكشى سۈركەپ بەرگەندە كىر ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ. كىر چىقىپ كەتكەندىن كېيىن سۇ بىلەن چوتكىلاپ بەرسە، كىيىملەر پۈتۈنلەي چىقىپ ئەسلى ھالىتىگە كېلىدۇ.

ئاق رەڭلىك تېرىدىن، يۇڭدىن ئىشلەنگەن كىيىم - كېچەكلەر كىرلىشىپ سارغىيىپ قالغاندا، ئىككى پىيالە سۇغا بىر - ئىككى قوشۇق ھىدروپېروكسىدنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى تېرە ياكى يۇڭغا چوتكا بىلەن بىر قانچە قېتىم تەكشى سۈركەپ، ئاندىن كىيىمنى بىر قېتىم ساپ سۇ بىلەن تازىلىغاندا، كىر پاكىز چىقىپ كېتىدۇ.

مۇھەررىر: مۇيەسسەر ئابدۇللا

چىش — يېمەكلىكلەرنى ئەزگۈچى ئەزا

چىش ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ بىرىنچى ئۆتكىلى بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە كەم بولسا بولمايدىغان ئەزا. مەيلى كۆكتات، مېۋىلەر ياكى گۆش تۈرىدىكىلەر بولسۇن، ئالدى بىلەن ئۇلارنى چىش ئارقىلىق چايناپ ئېزىش، ئاندىن شۆلگەي بىلەن ئارىلىشىش ئارقىلىق، ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار تولۇق ھەزىم قىلىنىپ سۈمۈرۈلىدۇ. چىشمۇ جانلىق بولۇپ، ھەر بىر چىشنىڭ مەركىزىدىكى چىش يىلىكىدە قان تومۇر ۋە نېرۋىلار بولىدۇ، بۇلار ئارقىلىق چىش ئوزۇقلۇققا ئېرىشىدۇ ھەمدە ئىسسىق، سوغۇق، بېسىم ۋە ئاغرىقنى سېزەلەيدۇ.

چىشنىڭ قۇرۇلمىسى

چىش ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ قاتتىق ئەزا، ھەر بىر تال چىش چىش تاجى، چىش بوينى ۋە چىش يىلتىزىدىن تەركىب تاپىدۇ. چىش تاجى ئېغىز بوشلۇقىدا كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ، شەكلى ھەر خىل بولىدۇ. چىش بوينى چىش مىلىكىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. چىش يىلتىزى بولسا چىش ئوقۇرى سۆڭىكىنىڭ ئارىسىغا چوڭقۇر يىلتىز تارتقان بولۇپ، چىشنى تىرەپ تۇرىدىغان قىسمىدۇر. ئۇنىڭ شەكلى ۋە سانى چىش ئىقتىدارىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئوخشىمايدۇ.

چىشنىڭ ئىقتىدارى

ئادەمگە ئۆمرىدە ئىككى قېتىم چىش چىقىدۇ، تۇنجى قېتىم چىققان چىش «سۈت چىشى» دەپ ئاتىلىدۇ، ئىككى ياش ئەتراپىدا تولۇق چىقىپ بولىدۇ، جەمئىي 20 تال بولىدۇ. تەخمىنەن ئالتە ياشتا ، سۈت چىشى تەدرىجىي چۈشۈپ، «ئۆمۈرلۈك چىش» ئۆسۈپ چىقىدۇ، جەمئىي 32 تال بولىدۇ. شەكلىگە ئاساسەن ئۇدۇل چىش، قوزۇق چىش ۋە ئېزىق چىشقا ئايرىلىدۇ. ئۇدۇل چىشنىڭ رولى يېمەكلىكنى چىشلەپ ئۈزۈش، قوزۇق چىشنىڭ رولى يېمەكلىكلەرنى پارچىلاش، ئېزىق چىشنىڭ رولى يېمەكلىكلەرنى ئېزىشتىن ئىبارەت. چىشنىڭ يېمەكلىكلەرنى چايناش، تاۋۇش چىقىرىشقا ياردەم بېرىش رولى بولۇپلا قالماي يەنە چىراي گۈزەللىكىگىمۇ ئىنتايىن چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. چىش ۋە چىش ئوقۇر سۆڭىكىنىڭ تىرەكلىك رولى ھەم چىشنىڭ ياپىسمان شەكلى بىلەن چايناش مۇناسىۋىتى نورمال بولغاندىلا، ئادەمنىڭ يۈز قىسمى ۋە كالپۇك، مەڭىزلىرى تولغان ھالەتتە بولىدۇ. كىشىلەر گەپ قىلغان ياكى كۈلۈمسىرىگەندە، رەتلىك تىزىلغان ئاپئاق چىشلار ساغلاملىق ۋە گۈزەللىكنى نامايەن قىلىدۇ.

چىشنىڭ شەكلى

چىشنىڭ ياپىلاق، ئۇچلۇق دېگەندەك ھەر خىل شەكىللىرى بولىدۇ. ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ئەڭ ئالدىدىكى چىشلار ياپىلاق، تۈز ھەم كەڭ بولۇپ، كۈرەك چىش ياكى ئۇدۇل چىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇلارنىڭ شەكلى ئىسكىنىگە ئوخشايدۇ، يېمەكلىكنى ئۈششاق پارچىلاپ، ئېغىز بوشلۇقىغا كىرگۈزۈش رولىنى ئوينايدۇ. كۈرەك چىشنىڭ ئارقىسىدىكى بىر جۈپ قوزۇق چىش ئىت چىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇ يېمەكلىكنى چىشلەپ ئۈزەلەيدۇ. ئۇنىڭ ئارقىسىدىكى ئالدى ئېزىق چىش ۋە ئېزىق چىش بولۇپ، يېمەكلىكلەرنى ئېزىپ يۇتۇشقا ئاسانلىق يارىتىپ بېرىدۇ.

تەرجىمە قىلغۇچى: دىلنۇر ئېزىز

مۇھەررىر : مۇيەسسەر ئابدۇللا

2017年第1期（总第152期）（双月刊）1984年创刊 单月1日出版

目录

文化走廊

01 维吾尔族传统马具制作业……阿不都黑力力·米热黑力力
11 刀郎人自建住宅的风俗……吐尔洪·米吉提
14 关于维吾尔族传统冰镇饮料库……买买提江·斯马依
16 维吾尔族美味：羊杂碎……玉素甫·艾合买提
18 玫瑰与玫瑰文化……穆罕买提吐尔逊·艾山

科学生活 走进你我

23 科普文章向愚昧宣战……艾尔肯·艾买提
26 远离生活中的有害气味……沙塔尔·吾甫尔（译）
28 一见钟情的科学奥秘……艾克拜尔·买买提（译）

农网

30 适合新疆种植的草本一年生花卉……库尔班·尼扎米丁

智慧生活

32 看屏的中国人，看纸的欧洲人……阿不都吾甫尔·热合曼（译）
33 节约用电降低能源消耗……迪丽努尔·艾则孜（译）
35 别迷失了方向……阿不都热依木·玉苏甫

父母必读

38 一周岁左右的孩子应先吃饭还是先吃奶……热依拉·阿不都拉

健康随行

39 一根烟的自述……都来提·阿克尼亚孜
45 服药需要喝多少水你知道吗……美合日阿依·亚生（译）
47 健康吃油有讲究……热孜万·纳买提（译）
49 中老年体检勿忘“个性化”……沙塔尔·吾甫尔（译）

心灵驿站

51 被遗忘的幸福……肉孜买买提·吐尔地
53 书，书店和读者……阿迪拉·阿不都拉
55 华罗庚请客……库尔班·玉素甫（译）
57 如何提高我们的生活质量……吐尔逊买买提·托乎提
70 《幸福的方法》读后感……阿布来提·阿布力克木

快读

74 怎么喝水才健康……甫拉提·阿曼亚尔（译）
75 真皮和仿皮衣服的清洗方法……阿不来提·买买提
76 牙齿是食物粉碎机……迪丽努尔·艾则孜（译）

新疆维吾尔自治区科普杂志社

主　任：李春阳

副主任：陶鹏 阿布都艾尼·依干拜尔迪 恰汗·合孜尔 谢国政 米宁 依明江·扎日 艾春根 摆晓宏

编　委：（按姓氏笔画排序）
万祥贵 地力夏提·买提肉孜 塔世根·加帕尔 刘瑛 战强 谢树燕 举来提·艾比不拉 罗建业

社长、总编：地力夏提·买提肉孜（副编审）

副社长、副总编：举来提·艾比不拉（副编审） 罗建业

编辑部主任：米叶沙·阿布都拉
本期编辑：买合布孜木·艾合买提
校对：阿斯亚·玉苏音
编辑制作：《友邻》杂志社

监督电话：(0991)6386550

编辑部电话：(0991)6386546
广告发行部电话：(0991)6386551

主办：新疆维吾尔自治区科学技术协会

出版：新疆维吾尔自治区科普杂志社

地址：乌鲁木齐新医路686号

邮政编码：830054

电子邮件：Turmush@163.com

印刷：新疆新华印刷厂

发行：乌鲁木齐市邮局

订阅：全国各地邮政（支）局

国内统一连续出版物号：
CN65-1086/Z

国际标准连续出版物号：
ISSN1004-0846

邮发代号：58-87

广告经营许可证：6501004000010

定价：9.00元

www.uyghurkitap.com

ئىسپانىيە بارسېلونا شەھىرىدىكى گراتسىيە رايونى ھەر يىلى «ئەڭ كۆركەم كوچا پائالىيىتى»نى ئۆتكۈزىدۇ. بۇ جايدىكى ئاھالىلەر كونا گېزىت ۋە ئورالما قاتارلىق تاشلىۋېتىلگەن بۇيۇملار بىلەن كوچىلارنى ئۆزگىچە تۈستە لايىھىلەيدۇ.

ھەر يىلى يازدا شۋېتسارىيەنىڭ قار تېيىلىش ماكانى بولغان ۋېركورىن شەھىرى داڭلىق سەنئەتكارلارنى تەكلىپ قىلىپ، بۇ جاينى باشقىچە تۈسكە كىرگۈزىدۇ. سەنئەتكارلار مەيداننى باشلىنىش نۇقتىسى قىلىپ تۇرۇپ، بۇ قەدىمىي بازارنىڭ تاشقى قىياپىتى بىلەن روشەن سېلىشتۇرما قىلغان ھالدا تۆت ئەتراپقا كەتكەن يوللارنى ناھايىتى ئوچۇق رەڭلەردە بوياپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ قەدىمىي جاي غايەت زور سەنئەت بۇيۇمىغا ئايلىنىدۇ.

پورتۇگالىيەنىڭ لىسبوئا شەھىرىدىكى بىر پىيادىلەر كوچىسى ھال رەڭ بويىلىپ، كوچا تاملىرىغا نۇرغۇن كۆرگەزمە تاختىلىرى ئېسىلىپ، پۈتۈن كوچا چوڭ بىر كۆرگەزمىخانىغا ئايلانغان.

يېڭى
يىل
مۇبارەك