پەن ۋە تۇرمۇش

4

1986

جوڭگو پەن-تېخنىكا جەمئىيىتىنىڭ مەملىكەتلىك 3-قۇرۇلتىيى 1986-يىلى 6-ئاينىڭ 23-كۈنىدىن 27-كۈنىگىچە بېيجىڭ خەلق سارىيىدا تەنتەنىلىك ئۆتكۈزۈلدى. بۇنىڭغا شىنجاڭدىن 33 نەپەر ۋەكىل قاتناشتى. بۇنىڭ ئىچىدە ئاز سانلىق مىللەتلەر ۋەكىللىرى 11 نەپەر. بۇ ئېلىمىزنىڭ پەن-تېخنىكا ساھەسى بويىچە بىر قېتىملىق كاتتا قۇرۇلتاي بولدى. سۈرەتلەردە:

1) جۇڭگو پەن-تېخنىكا جەمئىيىتىنىڭ دائىمىي ھەيئەت ئەزاسى، شىنجاڭ پەن-تېخنىكا جەمئىيىتىنىڭ رەئىسى ئابباس بۇرھان قۇرۇلتايدىن كېيىن، جەنۇبىي شىنجاڭ يېزىلىرىغا بېرىپ، ئىلىم-پەنگە تايىنىپ بېيىش توغرىسىدا دېھقانلار بىلەن سۆھبەتلەشمەكتە.

2) جۇڭگو پەن-تېخنىكا جەمئىيىتىنىڭ مەملىكەتلىك 3-قۇرۇلتىيىغا قاتناشقان شىنجاڭ ۋەكىللىرى.

1986-يىل دېكابىر
4-سان
(پەسىللىك ژۇرنال)
(ئومۇمىي 9-سان)

مۇندەرىجە

◁ سالامەت بولۇڭ ▷

ئۇلار نېمە ئۈچۈن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ .... مۇنەۋۋەر تەرجىمىسى (1)
جىمەرنىڭ زارى .... يۈسۈپ مامۇت تەرجىمىسى (3)
خەپىرۈككە قاراپ كېسەل تەكشۈرۈش .... قەيسەر ئابدۇللا تەرجىمىسى (6)
ئەقلىي ئەمگەكچىلەرنىڭ ئۆمرى قىسقا كېلەمدۇ؟ .... كېرەم توختى تەرجىمىسى (9)
جۇڭگىچە دورىلار بىلەن غەربچە دورىلارنى بىرلا ۋاقىتتا ئىشلىتىشكە بولامدۇ؟ ......
.... مامۇت بەكرى تەرجىمىسى (10)

◁ تۇرمۇش بىلىملىرى ▷

نېمە ئۈچۈن كىشىلەرنىڭ بەزىلىرى يۇۋاش، بەزىلىرى ناھايىتى خۇشچاقچاق كېلىدۇ...
.... يۈسۈپ سەئىدى (11)
تەييار چۆپ ۋە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش .... باقى ھاجى تەرجىمىسى (14)
سىز كىشىلەر بىلەن مۇئامىلە قىلىشقا ماھىرمۇ.......... تۇرسۇن ھېيت تەرجىمىسى (15)
مەتبە مىخچە ھەرپلىرىنى سۈپەتلىك قويۇپ ئىشلىتىش توغرىسىدا ... پەتتار تۇرسۇن (18)
ئېلېكترونلۇق قول سائىتىنىڭ باتارېيىسى قانداق ئالماشتۇرۇلىدۇ......پەرھات تەرجىمىسى (23)
كىيىم تىككەندە يەڭ قوندۇرۇش.............. زۆھرە ئابلىز تەرجىمىسى (25)

◁ ئەتراپىمىزدا ▷

خۇشرۇي گۈلى ....ئەسقەر تۇردى (20)
ناۋات ھەققىدە قىسقىچە بايان..........................خانىز (23)
پوچتا تامغىلىرى توغرىسىدا چۈشەنچە..........رىشىت راخمان تەرجىمىسى (24)
ئاسپىرىن ۋە شاۋقۇن ....مامۇتجان تەرجىمىسى (26)

◁ بىلىۋالىڭ ▷

قايسىسى ئەڭ تاتلىق .... ئابدۇكۇرەش ئېلى تەرجىمىسى (27)
بەل ۋە كۆكرەكنى بوغۇشنىڭ زىيىنى كۆپ .... كېرەم توختى تەرجىمىسى (29)
ئادەتتىكى يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇقلاردىن ئەڭ..ئابدۇكېرىم ۋاھىت تەرجىمىسى (29)
قىش كىرگەن مەزگىلدىكى ئىسسىق ۋە سوغۇق...... قەيسەر ئابدۇللا تەرجىمىسى (30)
كىيىم - كېچەكلەرنى پات - پات يۇيۇپ تۇرغاننىڭ پايدىسى كۆپ ....
.... خاسىيەت ئابدۇۋايىت تەرجىمىسى (32)
ۋېلسىپىتنىڭ كەينى چىرىغىنىڭ رولى .... پەرھاد مۇھەممەت تەرجىمىسى (62)

◁ مۇھىت ۋە ئېكولوگىيە ▷

دۇنيادىكى نوپۇس مەسىلىسىگە بىر نەزەر .... سەجەك ۋەزىرى (34)

◁ ئالىملار توغرىسىدا ▷

نوبېل مۇكاپاتىنى مەھرۇم قالغاندا .... (40)

◁ بالىلار تەربىيىسى ▷

ئۆسمۈر بالىلاردىكى سىنىك كەمچىللىكى .... ئابلىمىت ماھۇت تەرجىمىسى (42)

كىچىك بالىلارغا دورا ئىشلەتكەندە تۆت پەرھىزنى ئەستە چىڭ تۇتۇش كېرەك......

.... باقى ھاجى تەرجىمىسى (43)

◁ ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرى ▷

ئۇنئالغۇدىكى تىترەشنىڭ سەۋەبلىرى ....غەيرەت ئابلايۇپ تەرجىمىسى (44)

◁ يېزا ئىگىلىك تېخنىكىسى ▷

پىستە ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى .... ناسىر نىياز (45)

قوغۇننىڭ ئىقتىسادىي قىممىتى، شىپالىق رولى ۋە ئۇنى پىششىقلاپ ئىشلەش ......

.... راخمانجان رۇسۇل (48)

◁ پەن-تېخنىكا يېڭىلىقلىرى ▷

كۆمۈر گازلىق توڭلاتقۇ .... ئىسمايىل قادىر تەرجىمىسى (51)

كۆز يېشى يارىنى ساقايتالايدۇ .... مۇنەۋۋەر خوجا تەرجىمىسى (52)

◁ شىنجاڭدا ▷

شىنجاڭدىن خروملۇق دىمانتويىد تېپىلدى...................... تۇخان ئىسمايىل (53)

شوتا ئارىشاڭى .... ئورالبېك (54)

◁ ئىلمىي ھېكايە ▷

كېچىدىكى خىزمەتكار .... (56)

◁ مۇشتەرى، مۇئەللىپ، مۇھەررىر ▷

«پەن ۋە تۇرمۇش» تېخىمۇ راۋاج تاپسۇن .... رەھىم يۈسۈپ (60)

نېمە ئۈچۈن بەزىلەر توي قىلىپ، بىر مەزگىلدىن كېيىن ئاغرىپ قالىدۇ؟......... (61)

مۇقاۋىنىڭ 1-بېتىدە: دېپايان يېزا-قىشلاقلار ئىلىم-پەنگە مۇھتاج

ئاخىرقى بېتىدە: ھەسەل ھەرىسىدەك يىغىش

科学与生活

(维吾尔文)

季刊 1986第四期

新疆科普创作协会《科学与生活》

编辑部编辑出版

(乌鲁木齐市胜利路166号) 电话：27608

新疆交通厅印刷厂印刷

乌鲁木齐市邮局发行，各地邮局预订

新疆维吾尔自治区报刊登记证号344

邮局代号58—87

单价：0.35元

شىنجاڭ پەن ئومۇملاشتۇرۇش ئىجادىيەت

جەمئىيىتى «پەن ۋە تۇرمۇش» تەھرىر بۆلۈمى

تۈزۈپ نەشر قىلدى (ئۈرۈمچى غالىبىيەت

يولى 166 نومۇر). تېلېفون نومۇرى: 27608.

شىنجاڭ قاتناش نازارىتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى.

ئۈرۈمچى شەھەرلىك پوچتا ئىدارىسى تارقىتىدۇ.

جايلاردىكى پوچتىخانىلار مۇشتەرى قوبۇل قىلىدۇ.

ى گو گا ر گېزىت-ژۇرناللارنى تىزىملاش

كىنىشكا نومۇرى: 344، پوچتا ۋەكالەت

نومۇرى: 87—58

باھاسى: 0.35 يۈەن

شىنجاڭدا ياشانغانلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ سىرى ھەققىدە مۇھاكىمە

باڭ رېنمىن

شىنجاڭ ۋەتىنىمىزنىڭ غەربىي-شىمال قىسمىغا جايلاشقان، 1 مىليون 600 مىڭ كۋادرات كىلومېتىر كېلىدىغان بۇ زېمىندا ياشاپ كېلىۋاتقان 12 مىليون 830 مىڭ ئاھالە ئىچىدە 100 ياشتىن ئاشقانلار 865 كىشىگە يەتكەن. بۇ جەھەتتە مەملىكەت بويىچە بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ.

شىنجاڭدىكى ياشانغانلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىدىكى سىر زادى نەدە؟ مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللار ۋە ئەمەلىي تەكشۈرۈشتىن مەلۇمكى، شىنجاڭدىكى ياشانغانلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىدە ئالاھىدە ئوبيېكتىپ ئامىل ۋە سۇبيېكتىپ ئامىل مەۋجۇت.

1. شىنجاڭ 13 مىللەت ئارىلاش ئولتۇراقلاشقان رايون بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەرنىڭ 90% تىدىن كۆپرەكى تاغ ئالدى، سۇ بويى رايونلىرىدا ئولتۇراقلاشقان دېھقان-چارۋىچىلاردۇر. بۇنىڭ ئىچىدە، ئاز سانلىق مىللەتلەر (ئۇيغۇر، قازاق، قىرغىز، خۇيزۇ قاتارلىقلار) كۆپ سانىنى ئىگىلەيدۇ.

2. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن دېھقان-چارۋىچىلارنىڭ كۆپ قىسمى 1949-يىلى پارتىيە، ھۆكۈمەت تەرىپىدىن فېئوداللىق تۈزۈمنىڭ ئاسارىتىدىن ئازاد قىلىنغان دېھقان-چارۋىچىلار ياكى كەمبەغەل دېھقانلار بولۇپ، سىياسىي ۋە ئىقتىسادىي جەھەتتە ئازادلىققا ئېرىشكەن. شۇڭا، ئۇلار كۆڭلى خۇش، خۇشال-خۇرام ۋە غەم-ئەندىشىسىز ياشىغان.

3. بۇ ئۆمۈر يۇلتۇزلىرى ئۇزۇندىن بېرى تاغلىق رايون، يايلاق ۋە دېھقانچىلىق رايونلىرىدا ئولتۇراقلاشقانلىقتىن تەڭرىتاغ، كۇئېنلۇن تېغى ۋە ئالتاي تاغلىرىدىن ئېرىپ چۈشكەن تەبىئىي قار سۈيى ۋە بۇلاق سۈيىنى ئىستېمال قىلىپ كەلگەن. سۇ مەنبەسى ساپ، بۇلغىنىشى ئاساسىي جەھەتتىن يوق، راكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ماددىلار تېخىمۇ يوق. بۇنىڭدىن باشقا، سۇ تەركىبىدە ئادەمنە ئېھتىياجلىق فوسفور، كالتسىي، تۆمۈر ۋە سىنىك قاتارلىق ماددىلار ناھايىتى مول.

4. تاغلىق رايون ۋە دېھقانچىلىق رايونلىرىدا بۈك-باراقسان دەرەخزارلىقلار بار، ھاۋاسى ساپ، مۇھىت بۇلغىنىشى يوق. ئادەمنىڭ نېرۋىسىغا تەسىر قىلىدىغان شاۋقۇن تېخىمۇ يوق. بولۇپمۇ، ئۇيغۇر دېھقانلىرىدا تۇ-

رار جاي ئەتراپلىرىغا ۋە ھويلا ئاراملارغا ئۈزۈم، ئۆرۈك، نەشپۈت، ئالما، شاپتۇل، چىلان، ئانار ۋە ئەنجۈر قاتارلىق مېۋىلىك دەرەخلەرنى تىكىپ ئۆستۈرىدىغان ئەنئەنىۋى ئادەتلەر بار. كەنتلەردىكى يول ياقىلىرىغا چىلان، ئۈژمە، جىگدە، ياڭاق، ئاق تېرەك، سۆگەت، قارىياغاچ قاتارلىق دەل-دەرەخلەر ۋە ئىقتىسادىي ئورمانلار ئۆستۈرۈلگەنلىكتىن، قۇمدىن مۇداپىئەلىنىش ۋە ھاۋا كىلىماتىنى تەڭشەشتە زور رول ئوينىغان.

5. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر سۈت چاي، تالقان، قېتىق، ئېرىمچىك، سۈيۇقئاش، ئاق قۇناق ياكى كۆممە قوناق قاتارلىق يېمەكلىكلەر ۋە قارا ئاشلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرگەن. ياز پەسىللىرىدە تاماقتىن كېيىن، ئۇششاق-چۈشەك نەرسىلەرنى يېمىگەن. ئۇلار خولىسترىن تەركىبى يۇقىرى ھايۋاناتلار مېيىنى ئاز ئىستېمال قىلغانلىقى، يېرىك تەركىبى كۆپ بولغان كۆكتات، قوغۇن-تاۋۇز ۋە قارا ئاشنى كۆپرەك يېمەكلىك قىلغانلىقتىن، ئۇلارنىڭ يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر ۋە ئاشقازىنى ساغلام بولغان.

6. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەردە تازىلىقنى تەكىتلەيدىغان ئادەت بار. بولۇپمۇ ناماز ئۆتەشتىن ئىلگىرى يۈز-قوللىرىنى پاكىز يۇيۇدۇ، ئېغىزىنى چايقايدۇ ھەمدە تاماقتىن بۇرۇن ۋە تاماقتىن كېيىن قولىنى پاكىز يۇيۇدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدى ئېلىنغان.

7. ئەتىياز، ياز، كۈز پەسىللىرىدىمۇ بۇلاق سۈيى، ئۆستەڭ سۈيى ۋە كۆل سۈيىدە يۇيۇنىدۇ ياكى بولمىسا، ئارىشاڭغا چۈشىدۇ. قىش كۈنلىرىدە ئۆيىدە ئىلمان سۇدا يۇيۇنغاندىن باشقا، قالغان پەسىللەرنىڭ ھەممىسىدە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشنى ئاساس قىلىدۇ.

8. ئۇلار ئادەتتە تاماكا چەكمەيدۇ، ھەددىدىن ئارتۇق ھاراق ئىچمەيدۇ. كۆپ سا-

دەكىللىرى پەقەت ھېيت-بايرام كۈنلىرى ياكى ئۇرۇق-تۇغقان، دوست-ئاغىنىلىرى بىلەن جەم بولغاندا ئاندىن ئۆزى ئىشلەپچىقارغان ئىچىملىكلەر ياكى ئىسپىرت تەركىبى ئاز، تۆۋەن گرادۇسلۇق ئاق ھاراقلارنى ئىچىدۇ.

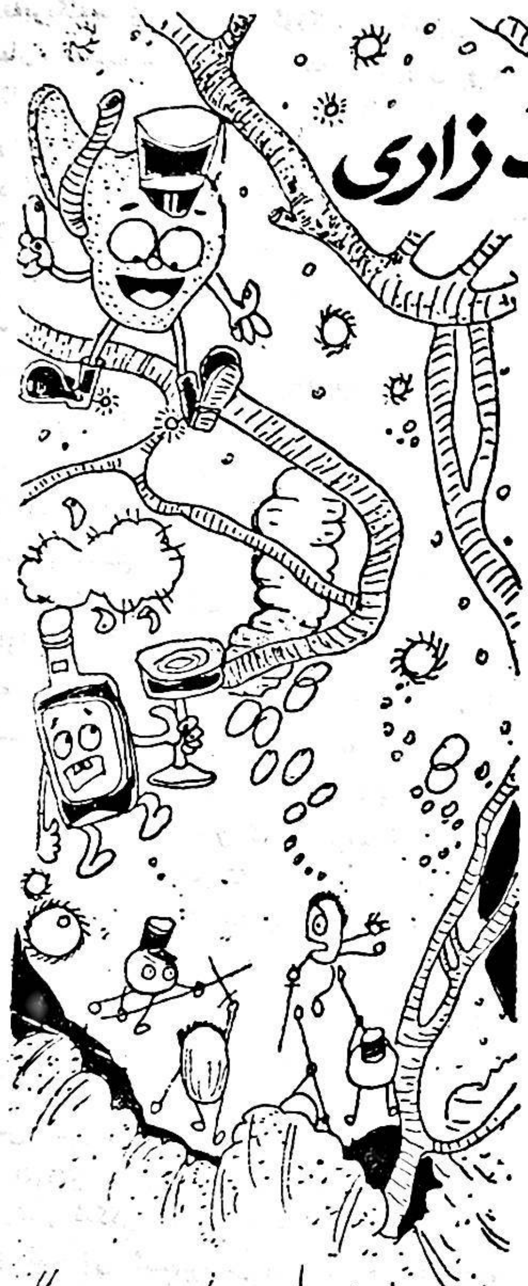
9. ئۇلارنىڭ تەبىئىي نەسلىگە تارتىش خۇسۇسىيىتى ياخشى. ھەر بىر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىنىڭ 3-5 ئەۋلادقىچە بولغان ئەجدادلىرى ئىچىدە نۇرغۇنلىرى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ ئورگانىزمىدا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئامىللىرى ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرالايدىغان، ئاجىزلىشىپ كېتىشكە قارشى تۇرالايدىغان ئىممۇنىت كۈچى بار. شۇڭا ئۇلارنىڭ جىسمانىي سۈپىتى ناھايىتى ياخشى.

10. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ ئائىلىلىرىدە، كۆپ ھاللاردا تۆت ياكى بەش ئەۋلاد بىرگە جەم بولۇپ ياشايدۇ. تۇرمۇش مۇھىتى ياخشى، «كىچىكلەرنىڭ يۆلەنچۈكى، چوڭلارنىڭ تىرەنچۈكى بار». ئائىلە ئەزالىرى ئىناق-ئىتتىپاق ئۆتۈشكەن.

11. ياشانغان بۇ كىشىلەر ئادەتتە 70 ياشتىن ئاشاندىمۇ يېنىك جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغان. بۇنىڭ بىلەن ئورگانىزمىنىڭ ھاياتىي كۈچى ئېشىپ، قېرىش ۋاقتى ئۇزۇراپ، ھۈجەيرە قۇرۇلمىسىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارى نىسپىي ھالدا ساقلىنىپ قالغان.

12. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر مىجەزى ئوبدان، مۇلايىم كەلگەن، قوپاللىق قىلمىغان، ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش ئىقتىدارى ئۈستۈن بولۇپ، باشقىلار بىلەن زادى كەپ تالاشمىغان ۋە ئۇرۇشمىغان. ئادەتتە بىر ئىشلارغا يولۇققاندا، ھەددىدىن زىيادە خۇشاللىنىپ كېتىش، غەزەپلىنىش، غەمكە پېتىپ كېتىش ئالامەتلىرى ئاز كۆرۈلگەن.

مۇنەۋۋەر تەرجىمىسى



جىگەرنىڭ زارى

مېنى جىگەر دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئىسىم ھەممە كىشىگە تونۇشلۇق. قوي جىگىرى، كالا جىگىرىنى ئىستېمال قىلىپ باقمىغان كىشىلەر بولمىسا كېرەك. بۈگۈن مېنىڭ «ئەرز قىلىشىم» بەلكىم بىر يېڭىلىق تۇيۇلار، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا ئەگەر چىشىڭىز ئازراق كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ قالسا ئاغرىقتىن جىنىڭىز قاقشايدۇ، ئېغىزىڭىزغا كىچىككىنە چاقا چىقىپ قالسىمۇ سىزنى شۇنچە ئازابلايدۇ، ئۈچەي ۋە ئاشقازان تېخىمۇ نازۇك، تويغىندەك غىزالانمىسىڭىز ئالاق زادە قىلىۋېتىدۇ، كۆپرەك غىزالانسىڭىز تاماقنى سىڭدۈرەلمەيدۇ. پاكىز بولمىغان نەرسىلەرنى يەپ قالسىڭىزغۇ، قورسىقىڭىزنى ئاغرىتىپ، كۆڭلىڭىزنى ئېلىشتۇرۇپ، قۇستۇرىدۇ ۋە ئىچىڭىزنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. مەقەتنى ئالساق، كىچىككىنە يارا چىقىپ قالسىمۇ سىزنى كېچە - كۈندۈز بىئارام قىلىدۇ، بىراق مەن ئۇلارنىڭ ئەكسىچە ئەزەلدىن «كەڭ قورساق بولۇپ، لام - جىم دېمەي» كەلدىم. گەرچە شۇنداق قىلسامۇ بەزى كىشىلەر مېنى تېخىچە چۈشەنمىدى، مېنى ئاسرىمىدى. بۇنداق بولۇۋەرسە سىزگىمۇ، ماڭىمۇ ئوبدان بولمايدۇ، مەن قايتا - قايتا ئويلىنىپ، بۇنداق جىملىقنى بۇزۇپ بىر قانچە ئېغىز كاسىلداپ قويۇش قارارىغا كەلدىم.

سۆزۈمنى ئالدى بىلەن ھاراق ئىچىشتىن باشلاي. ئىسىل ھاراقلارنى ياساش مۆلچەرلىشىچە نەچچە مىڭ يىللىق تارىخقا ئىگە. ھېيت ۋە بايرام كۈنلىرىنى خۇشال - خۇرام

تەبرىكلەپ زىياپەت ئۆتكۈزگەندە، ئۇرۇق-تۇققان، دوست-ئاغىنىلەر بىلەن ئۇزاق ۋاقىت ئايرىلىپ قايتا كۆرۈشكەندە رومكا سوقۇشتۇرۇپ، ئۆز ئارا تەبرىكلىشىپ شاراپ ئىچىش دائىم بولۇپ تۇرىدىغان ئىش. بۇنىڭغا قارشى ئەمەسمەن. بىراق ئۇزاق ۋاقىتقىچە هاراقكەشلىك قىلىپ، هاراقنى باهانە قىلىپ ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىش ياخشى ئەمەس، بۇنداق قىلىش سىزگە خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

هاراقنىڭ تۈرلىرى ناهايىتى كۆپ. هەر قايسىسىنىڭ ئۆزگىچە تەمى بار. بىراق ئۇنىڭ ئاساسىي تەركىبى ئىسپىرت، ئۇنىڭ خىمىيىلىك ئىسمى ئېتىل ئالكوهول دەپ ئاتىلىدۇ. سىز هاراق ئىچكەندە ئىسپىرتنىڭ 80% تى ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي ۋە كىچىك ئۈچەي ئارقىلىق بەدەنگە قوبۇل قىلىنىدۇ. بەدەنگە قوبۇل قىلىنغان ئىسپىرتنىڭ 90% تىنى دېگىدەك مەن بىر تەرەپ قىلىمەن، مېنىڭ ئىقتىدارىم چەكلىك. تەن ئېغىرلىقى 60 — 70 كىلوگرام كېلىدىغان ساغلام ئادەمدە مەن هەر سائەتتە 7.5 گرام ئىسپىرتنى، 24 سائەتتە تەخمىنەن 180 گرام ئىسپىرتنى بىر تەرەپ قىلالايمەن. بىراق مەن كۈن بويى ئىسپىرتنى بىر تەرەپ قىلىش بىلەنلا بەنت بولۇپ كېتەلمەيمەن-دە، (بۇ مېنىڭ هورۇنلۇق، قۇۋلۇق قىلىۋاتقانلىقىم ئەمەس، سىزنىڭ سالامەتلىكىڭىز ئۈچۈن مەن يەنە نۇرغۇن ئىشلارنى قىلىمەن). ئەگەر مەن ئۈچەن ئىككى قېتىم ۋاقتىمنى سەرپ قىلىپ سىز ئۈچۈن ئىسپىرتنى بىر تەرەپ قىلسام، سەككىز سائەتتە 60 گرام ئىسپىرتنى بىر تەرەپ قىلالايمەن. بۇ ئىككى رومكا ژىڭكىي هاراق ياكى ئىككى پىۋا بوتۇلكىسىدىكى پىۋىغا باراۋەر كېلىدۇ. ناۋادا سىز بۇنىڭدىن كۆپ ئىچىۋەتسىڭىز، مەن هەقىقەتەن چىداشلىق بېرەلمەيمەن.

هاراق تەركىبىدىكى ئىسپىرت ئىززۇقلۇق ماددا ئەمەس، بەلكى زەهەرلىك ماددا.

سىز ئىچكەن ئىسپىرت قانغا قوبۇل قىلىنىپ ئاندىن مېنىڭ ئالدىمغا كېلىدۇ، جىگەر هۈجەيرىلىرىمگە تايىنىپ ئۇنى زەهەرسىزلەندۈرىمەن. بۇنىڭدىكى سەۋەب شۇكى، جىگەر هۈجەيرىسىدە، ئىسپىرتنى پارچىلىيالايدىغان ئىككى خىل فېرمېنت بار: بۇلار ADH هەم MEOS، بۇلارنىڭ هەممىسى ئالكوهول دېگىدروگېنازا. ئادەتتە مۆلچەرلىنىشچە 70% تىن كۆپرەك ئىسپىرت ADH غا تايىنىپ پارچىلىنىدۇ، قالغىنىنى MEOS پارچىلاپ ئاتسېتالدېهىدقا ئايلاندۇرىدۇ. ئاتسېتالدېهىد يەنە هۈجەيرە ئىچىدىكى يېسىمان تەنچىلەر ئارقىلىق سىركە كىسلاتاسىغا ئايلىنىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن يەنە پۈتۈن بەدەندىكى توقۇلما ۋە هۈجەيرىلەر ئىچىدە پارچىلىنىپ كاربون (IV) ئوكسىدىغا ۋە سۇغا ئايلىنىدۇ. مەسىلەن، ADH پەقەت يېرىمىدىن كۆپرەكىنى بىر تەرەپ قىلالايدۇ (تەخمىنەن 70% تىنى بىر تەرەپ قىلىدۇ). سىز ئەگەر هاراقنى كۆپ ئىچسىڭىز MEOS نىڭ يۈكى ئېشىپ كېتىدۇ. MEOS نىڭ پارچىلىنىشى ئارقىلىق پەيدا بولغان ئاتسېتالدېهىدنىڭ زەهىرى ADH پەيدا قىلغانغا قارىغاندا چوڭ بولىدۇ، يەنە ئۇنىڭ پارچىلىنىپ سىركە كىسلاتاسىغا ئايلىنىش ۋاقتىمۇ ئىككى هەسسە ئۇزۇن بولىدۇ. بۇ مېنى ئېغىر زىيانلاندۇرىدۇ، جىگەر هۈجەيرىلىرى شۇ سەۋەبتىن زەخىملىنىدۇ.

كىشىلەرنىڭ هاراق كۆتۈرۈشى ئوخشاشمايدۇ،

هاراق كۆتۈرەلمەيدىغان كىشىلەر ناۋادا دائىملىق هاراق ئىچسە، تېنىدىكى ئىسپىرت پارچىلىغۇچ فېرمېنت مۇناسىپ هالدا ئازراق كۆپىيىدۇ، ئادەتتە، 20 — 30 پىرسەنتتە كۆپىيەلەيدۇ، ئەمما 50 پىرسەنتتىن ئارتۇق كۆپەيمەيدۇ. شۇڭا سىز دائىم هاراق ئىچىپ مېنى رىغبەتلەندۈرۈپ ۋە چېنىقتۇرۇپ ماڭا تېخىمۇ ئېغىر يۈك كۆتەرگۈزۈشنى ئارزۇ قىل-

ماسلىقىڭىز كېرەك. تەكسىنچە مېنىڭ يۈكۈنمىسى بىر ئاز يەڭگىللىتىشىڭىز لازىم. ناھايىتى كۆپ هاراق كۆتۈرىدىغان بىر كىشى كېسەل بولۇپ بالنىستا يېتىپ قېلىپ هاراق ئىچمەيدىغان بولغان ئىدى. ئۇ بالنىستىن چىققاندىن كېيىن هاراق كۆتۈرەلمەيدىغان بولۇپ قالدى، بۇ، هاراقنى بىر مەزگىل تاشلىغاندىن كېيىن ئۇ كىشىنىڭ تېنىدىكى ئىسپىرت پارچىلايدىغان فېرمېنتنىڭ ئازىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولغان.

مەن ئىسپىرت، ئۇزۇقلۇق ماددا ئەمەس دېسەم بەزى كىشىلەر قوشۇلماسلىقى، قۇلاق سالماسلىقى مۇمكىن. «ئىسپىرت ئىسسىقلىق پەيدا قىلىدىغۇ.» «هاراق ئىچىپ تاماقنى ئاز يېسەمۇ قورساق ئاچمايدىغۇ» دېيىشىدۇ. مەن ئىسپىرتنىڭ كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ئىكەنلىكىنى، پارچىلىنىش ئارقىلىق ئىسسىقلىق پەيدا قىلىپ ئادەمنىڭ تەن پائالىيىتىنىڭ ئېھتىياجىنى قامدايدىغانلىقىنى ئىنكار قىلمايمەن، ئەمما سىز ئىسپىرتنىڭ جىگەر هۈجەيرىلىرىنى زەخىملەندۈرىدىغانلىقىنى ئۇنتۇلۇپ قالماسلىقىڭىز كېرەك. ئەگەر ئىسپىرتتا تايىنىپ ئىسسىقلىق قوبۇل قىلسىڭىز، ئۇ چاغدا تېنىڭىزنى زەخىملەندۈرۈپ ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىسىز، خالاس.

ئەگەر سىز مۇشۇ يولدا مېڭىشتا ئاللاقاچان ئادەتلىنىپ قالغان بولسىڭىز مېنىڭ سىزگە نەسىھىتىم شۇكى، تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىغا دىققەت قىلىڭ.

ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ قانچىلىك هاراق كۆتۈرەلەيدىغانلىقىڭىزنى بىلىشىڭىز، ئەھۋالغا قاراپ ئىش قىلىشىڭىز، مۇۋاپىق بولغاندا، ئىچىشنى توختىتىشىڭىز لازىم. ئۇنىڭدىن قالسا قانچىلىك هاراق ئىچىشىڭىز شۇ كۈندىكى تېنىڭىزنىڭ ئەھۋالغا ئۇيغۇنلىشىشى لازىم. ئۈچىنچىسى، ئادەتتىكى چاغلاردا يېمەك-ئىچمەكلىككە دىققەت قىلىشىڭىز، جىگەرنى ئاسرىشىڭىز لازىم.

هاراق ئىچىدىغان كىشىلەر تاماقتىن ئاقسىل ماددىسى، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ماي ۋە كۆكتات قاتارلىقلارنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىغا دىققەت قىلىشى كېرەك، بولۇپمۇ ئاقسىلنىڭ قوبۇل قىلىنىشىغا دىققەت قىلىش كېرەك. بىر دوختۇر كىچىك ئاق چاشقاننى سىناق قىلغان، ئۇدا 30 كۈن ئۇنىڭغا سۇ بەرمەي، هاراقنى سۇ ئورنىدا ئىچۈرگەن، چاشقانلارنى ئىككى گۇرۇپپىغا ئايرىغان. بىر گۇرۇپپىدىكىلەرنى يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر بىلەن باقان. يەنە بىر گۇرۇپپىدىكىلەرگە ئاقسىل ماددىسى بەرمىگەن، 30 كۈندىن كېيىن، يۇقىرى ئاقسىللىق يەم-خەشەكلەر بىلەن باققان چاشقانلارنىڭ جىگىرىدىكى ئىسپىرت پارچىلىغۇچ فېرمېنت (MEOS ۋە ADH) ئاقسىل بەرمەي باققان چاشقانلارنىڭكىگە قارىغاندا يۇقىرى بولغانلىقىنى بايقىغان. يەنە ئىسپىرت بەرگەن چاغدا يۇقىرى ئاقسىللىق يەم-خەشەكلەر بىلەن بېقىلغان گۇرۇپپىدىكىلەرنىڭ ADH كۆپەيگەن، ئاقسىل بېرىلمىگەن گۇرۇپپىدىكىلەرنىڭ ئەكسىنچە ئازىيىپ كەتكەن. هاراقتىن كېيىن تەكشۈرگەندە قان تەركىبىدىكى ئىسپىرتنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىمۇ ئىككى گۇرۇپپىنىڭ ئوخشاشمىغان. يۇقىرى ئاقسىل گۇرۇپپىنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى بەلگىلىك دەرىجىگە ئۆرلىگەندىن كېيىن يەنە ئۆرلىمىگەن، بەلكى ئۇنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىمۇ تېز بولغان، ئاقسىل بېرىلمىگەن گۇرۇپپىنىڭ ئۆرلىشى تېخىمۇ تېز بولغان، تۆۋەنلىشى ئاستا بولغان. سىز ئېھتىمال فېرمېنتنىڭ ئۆزى ئاقسىل ئىكەنلىكىنى بىلىشىڭىز مۇمكىن. سىز ئاقسىلنى خام ئەشيا قىلىپ بەرمىسىڭىز، مەن گويا ئايال هەر قانچە چەبدەس بولغان تەقدىردىمۇ، گۈرۈچ بولمىسا پولو ئېتەلمىگەندەك بولۇپ قالىمەن-دە، فېرمېنت ئاز بولسا جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش ئىق-

(ئاخىرى 8-بەتتە)

خەپرۈككە قاراپ كېسەل تەكشۈرۈش

خەپرۈكنى ئۆپكە ئىچىدىكى ئىنچىكە كانايچە پەيدا قىلىدۇ. نورمال ئادەم ئادەتتە ئانچە تۈكۈرمەيدۇ. تۈكۈرۈش ئادەتتە نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى ھېسابلىنىدۇ. يۆتەلنى پەيدا قىلىدىغان دائىم كۆرۈلىدىغان سەۋەب — ياللۇغلىنىش. مەسىلەن، كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. دائىم تاماكا چېكىدىغان كىشىنىڭ كۆپ يۆتىلىدىغان ۋە تۈكۈرىدىغان ئىللىتى بېرىلىدۇ. بۇ كانايچىدا ياللۇغلىنىش بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. يەنە بەزى فىزىكىلىق ۋە خىمىيىلىك ئامىللارمۇ كىشىنى ئوڭايلا يۆتەلدۈرىدۇ.

خەپرۈك تەركىبىدە ئۆلۈپ تۆكۈلگەن ياللۇغلانغان ھۈجەيرىلىرى، غەيرىي ماددىلار ۋە كېسەل قوزغاتقۇچى مىكرو ئورگانىزملار بولىدۇ. خەپرۈكنىڭ ھالىتى كېسەل سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ پەرقلىنىپ تۇرىدۇ. ھەر خىل - ھەر رەڭدىكى خەپرۈكلەر كۆپىنچە ھاللاردا مەلۇم بىر خىل كېسەللىكنىڭ ئالاھىدە ئالامىتى، ھەتتا بەزىدە بىمارلارنىڭ خەۋپلىك ئەھۋالدا قالغانلىقىنىڭ سىگنالى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن خەپرۈكنىڭ رەڭگىنى ئېنىقلاش بەزى كېسەللىكلەرگە دەسلەپكى مەزگىلدىلا دىياگنوز قويۇش، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا پايدىلىق بولىدۇ.

ئوچۇق قىزىل رەڭلىك خەپرۈك: ئۆپكە ۋە كانايچە ئىچىدە ناھايىتى كۆپ قان تومۇرلار تارقالغان بولۇپ، بۇ خىل قان تومۇرلار بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىشى (مەسىلەن، قاتتىق يۆتىلىش) بىلەنلا، ئېغىزدىن قان ئېتىلىپ چىقىدۇ. قاتتىق يۆتىلىشتىن چىققان قان، قان تۈكۈرۈك دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئۆپكە سىلى ۋە كانايچە كېڭىيىش كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلاردا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدۇ. قان تۈكۈرۈش بىر خىل خەۋپلىك سىگنال بولۇپ، ئۇ داۋالاش خادىملىرىنىڭ جىددىي قۇتقۇزۇش ئېلىپ بېرىشى ئۈچۈن كۆرسەتمە ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا جىددىي قۇتقۇزۇلمىسا، قاننىڭ زىيادە كۆپ كېتىشى ياكى نەپەس يولىغا قان تىقىلىپ قېلىشى سەۋەبىدىن ھوشسىزلىنىش ياكى تۇنجۇقۇپ قېلىش كېلىپ چىقىپ، بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

ئەگەر خەپرۈكتە ئۇچۇق قىزىل رەڭلىك قان يىپچىلىرى بولسا، بۇ خىل قان تۈكۈرۈك كۆپ خىل نەپەس يولى كېسەللىكلىرىدە ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە راكى، يىرىڭلىق ئۆپكە ئىششىقى، ئۆپكىگە چاڭ - توزان يىغىلىپ قېلىش، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى كانايچىلەرنىڭ كېڭىيىشى قاتارلىقلار. بۇ خىل كېسەللىكلەردە بەزىدە قان تۈكۈرۈش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ھالبۇكى قان تۈكۈرۈش، كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇڭا قان تۈكۈرۈشكە سەل قارىماسلىق كېرەك.

تۆمۈر داتى رەڭگىدىكى خەپرۈك: تۆمۈر داتى رەڭلىك خەپرۈك گويا چوڭ بۆلەك ئۆپكە ياللۇغىنىڭ «پولاتتەك دەلىلى» ھېسابلىنىدۇ. چوڭ بۆلەك ئۆپكە ياللۇغى ئۆپكە ئىچىدىكى ئەڭ ئېغىر بىر خىلى بولۇپ، بەزىلەر زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك ھوشسىزلىنىش تۈپەيلىدىن ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتە، زور مىقداردىكى قىزىل قان ھۈجەيرىلىرى قان تومۇرلاردىن سىرغىپ چىقىپ ئۆپكە پۇۋەكچىسىگە كىرگەندىن كېيىن، ئۆپكە ئىچىدە

يېرىلىپ تۆمۈر تەركىبلىك كىسلاتاماتىن (قان سېرىق پىگمېنتى) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ماددىنى قويۇۋېتىدۇ. يۆتەلگەندە بۇ ماددا بەلغەم بىلەن ئارىلىشىپ چىقىپ، تۇكرۇكنى تۆمۈر دېتى رەڭگىگە كىرگۈزىدۇ. شۇڭا ئۇ تۆمۈر دېتى رەڭلىك خەپرۇك دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بىمارلاردا قىزىتىش، كۆكرەك ئاغرىش، يۆتىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، يەنە خەپرۇكى تۆمۈر دېتى رەڭگىدە بولسا، ئۇنىڭغا چوڭ بۆلەك ئۆپكە ياللۇغى دەپ دىئاگنوز قويۇلسا خاتا بولمايدۇ.

ئاچ قىزىل خەپرۇك: ئاچ قىزىل خەپرۇك ئادەتتە كۆپۈكسىمان بولىدۇ. بۇمۇ خەتەرلىك ئېغىر كېسەللىكنىڭ جىددىي بېشارىتى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ كۆپىنچە ئۆتكۈر ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقىدا ئۇچرايدۇ. ئۆپكە كونىنى چىقىرىۋېتىپ يېڭىنى قوبۇل قىلىدىغان بىر نەپەس ئەزاسى بولۇپ، ئۇ ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوكسىگېننى شۈمۈرۈۋېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئادەم بەدىنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدىكى كېرەكسىز كاربون (IV) ئوكسىدىنى چىقىرىۋېتىدۇ. ئەگەر ئۆپكە ئىچىدە سۇ كۆپ بولۇپ كەتسىلا، ئوكسىگېن بىلەن كاربون (IV) ئوكسىدىنىڭ ئالمىشىشىغا تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى تېزدىن داۋالانمىسا بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ. ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن، بىمارلارنىڭ كۆك قان تومۇرىغا ئوكۇل بەك تېز ئۇرۇلۇپ كەتسە، زور مىقداردىكى سۇيۇقلۇق ئۆپكىگە كىرىپ كېتىپ ئۆتكۈر ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا بىمارلارنىڭ خەپرۇكى كۆپ ھەم ئاچ قىزىل كۆپۈك ھالىتىدە بولىدۇ. ئېغىزلىرىنىڭ ھەتتا بۇرنىدىنمۇ ئاقىدۇ. بۇ ئىنتايىن خەتەرلىك ئەھۋال بولۇپ، مىنۇت-سېكۇنتمۇ توختىتماي جىددىي قۇتقۇزۇلمىسا، ھايات قىل ئۇستىدە قالىدۇ.

شاكىلات رەڭگىدىكى خەپرۇك: بىر تۈرلۈك ناھايىتى كىچىك پارازىت بولۇپ، ئۇ ئامېبا پروتوزوئا دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئۈچەي يوللىرىغا كىرگەندە، ئادەمنى تولغاق قىلىپ قويىدۇ. بۇ خىل تولغاق ئامېبادىزېنتېرىيىسى دېيىلىدۇ. ئامېبا پرتوزوئا يەنە ئۆت يوللىرى ئارقىلىق جىگەرگە كىرىپ، جىگەردە زور مىقداردا كۆپىيىدۇ ھەمدە جىگەر توقۇلمىلىرىنى بۇزۇپ جىگەر ئىششىقىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئامېبا برتوزوئا پەيدا قىلغان جىگەر ئىششىقىدىكى يىرىڭ رەڭگى شاكىلاتنىڭ رەڭگىگە ناھايىتى ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەگەر ئامېبا پروتوزوئا جىگەردىن قايتا ئۆپكىگە كىرىشى بىلەن، ئۆپكىدىكى كانايچىلار يېرىلىپ، چىققان خەپرۇكنىڭ رەڭگىمۇ شاكىلات رەڭگىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. شۇڭا شاكىلات رەڭگىدىكى خەپرۇكنىڭ پەيدا بولۇشى ئامېبالىق كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇشنى پايدىلىق يىپ ئۇچى بىلەن تەمىنلەيدۇ.

ساغۇچ يېشىل خەپرۇك: ئۆپكە ئىششىسا سېرىق يىرىڭلىق خەپرۇك چىقىدۇ. بەزىدە ئۆپكە ئىششىقىدا كۆپ خىل باكتېرىيىلەر پەيدا قىلغان يۇقۇملىنىش ئارىلاشقان بولۇپ، تۇكرۇكنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ، سېرىق رەڭدىن ساغۇچ يېشىل رەڭگە ئايلىنىدۇ. كۆپ خىل باكتېرىيىلەر پەيدا قىلغان يۇقۇملىنىشنى داۋالاش بىر خىل باكتېرىيە پەيدا قىلغان يۇقۇملىنىشقا قارىغاندا تېخىمۇ قىيىن بولىدۇ. شۇڭا خەپرۇكنىڭ رەڭگى

دوختۇرلارنىڭ ئانتىبىئوتىكلار (باكتېرىيىگە قارشى دورىلار) نى تاللىشى ئۈچۈن بەلگىلىك يىپ ئۇچى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. ئۆپكە ئىششىقىدىن باشقا، يەنە بىر خىل ئاسپېر خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىدىمۇ بەزىدە ساغۇچ يېشىل يىرىڭلىق خەپرۇك چىقىدۇ.

سۈت رەڭلىك خەپرۇك: ئاق رەڭلىك تەسۋىسىمان باكتېرىيە دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل باكتېرىيە بولۇپ، ئۇ ئادەتتە نورمال ئادەمنىڭ نەپەس يولى بىلەن ھەزىم قىلىش يولىدا باشقا بىر قىسىم باكتېرىيەلەر بىلەن بىرلىكتە پارازىتلارچە ياشايدۇ، ئۇ ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا كېسەل پەيدا قىلمايدۇ. بەدەن ئاجىزلاشقاندا ياكى ئانتىبىئوتىكلار ئىشلىتىلسە، باشقا باكتېرىيەلەر تىزگىنلەنسىمۇ، ئاق رەڭلىك تەسۋىسىمان باكتېرىيە ئۇنىڭ ئەكسىچە ئادەتتىكىگە قارىغاندا تېخىمۇ كۆپ ئوزۇقلۇققا ئېرىشىپ، پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ زور مىقداردا كۆپىيىدۇ. بۇ چاغدا ئۇ ئەسلىدىكى كېسەل پەيدا قىلمايدىغان باكتېرىيىدىن كېسەل پەيدا قىلغۇچى باكتېرىيىگە ئايلىنىدۇ. ئۆپكە ئىچىدىكى ئاق رەڭلىك تەسۋىسىمان باكتېرىيە كانايچە ياللۇغى ياكى ئۆپكە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ چاغدا چىققان خەپرۇك سۈت رەڭدە بولىدۇ. شۇڭا كەڭ قوللىنىلىدىغان ئانتىبىئوتىكلارنى ئىشلەتكەندە، ئەگەر بىمارنىڭ تۈكۈرۈكى سۈت رەڭلىك بولسا، ئاق رەڭلىك تەسۋىسىمان باكتېرىيىنىڭ بۇزغۇنچىلىقى بار - يوقلۇقىنى ئويلىشىش كېرەك.

قەيسەر ئابدۇللا تەرجىمىسى

(بېشى 5 - بەتتە)

ئىمدارى ناچار بولىدۇ، بۇنىڭدىكى قائىدىنى سۆزلىمىسەممۇ ئۆز ئۆزىدىن ئېنىق تۇرۇپتۇ. ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلىش، جىگەرنى مۇھاپىزەت قىلىش، سىزدىكى ئىسپىرتنى پارچىلاشقا ياردەم قىلىشنى كۆزلەپلا قالماي، يەنە مېنىڭ كۆپ تۈرلۈك مەسئۇلىيىتىمنى تېخىمۇ ئوبدان ئورۇنلاپ، سالامەتلىكىمىزنى قوغداشنى مەقسەت قىلىدۇ.

مېنى «لام - جىم دېمەيدى»، «يول قويىدى» دەيسىز، ئەمەلىيەتتە بۇنىڭمۇ بىر چېكى بار. جىگەر ھۈجەيرىلىرى زور مىقداردا زەخىملەنگەندە مەسىلەن، ئىسپىرتتىن زەھەرلەنگەن، ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغان چاغدا، تۈرلۈك كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ راۋانلىشىش يولىغا تەسىر كۆرسەتكەندە، ئۆت قىزىل بويىقى (بىلىرۇبىن) قانغا كىرىپ، سېرىقلىق پەيدا بولىدۇ؛ دوستۇم جىگىرىڭىزنى ئاسراڭ، پەرۋاسىزلىق قىلىپ، كىچىكنى دەپ چوڭىدىن قۇرۇق قالماڭ. مەن سىزنىڭ زەخىملەندۈرۈپ بولۇپ، ئاندىن مۇھاپىزەت قىلغىنىڭىزدىن كۆرە، ياخشىسى ئىشتىن ئاۋۋال ئاسرىشىڭىزنى سورايمەن.

يۈسۈپ مامۇت تەرجىمىسى

ئەقلىي ئەمگەكچىلەرنىڭ ئۆمرى قىسقا كېلەمدۇ؟

كىشىلەر ئەزەلدىنلا زىيالىيلار كاللا ئىشلەتكەنلىكتىن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى ناتايىن دېگەن بىر تەرەپلىمىلىك قاراشتا بولۇپ كەلمەكتە. راستىنلا شۇنداقمۇ؟

بەزىلەر 16 - ئەسىردە ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدا قىتئەسىدە ئۆتكەن 400 نەپەر ئاتاقلىق ئالىم، 400 نەپەر ئادەتتىكى ئوقۇمۇشلۇق ئادەم ۋە ئاددىي كىشىنىڭ ئۆمرى ئۈستىدە تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، ئاتاقلىق ئالىملارنىڭ ئوتتۇرىچە يېشى 66 ياشتا يەتكەنلىكىنى، بۇلارنىڭ ئىچىدىكى كەشپىياتچىلار ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 97 ياشتا، ماتېماتىكا ئالىملىرى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 76 ياشقا كىرگەنلىكىنى، ئادەتتىكى ئوقۇمۇشلۇق كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 66.7 ياشقا يەتكەنلىكىنى، ئاددىي كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئۇنىڭكىدىنمۇ قىسقا بولغانلىقىنى بايقىغان.

زىيالىيلارنىڭ ئۆمرى نېمە ئۈچۈن ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭكىدىن ئۇزۇن بولىدۇ، بىرىنچىدىكى سەۋەب ئۇلارنىڭ تۇرمۇش ۋە خىزمەت شارائىتىنىڭ نىسبەتەن ياخشى بولۇشى قاتارلىق ئامىللاردىن تاشقىرى، تېخىمۇ مۇھىمى ئۇلارنىڭ ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغانلىقىدىن ئىبارەت. تىببىي ئىلىم تەتقىقاتى ئادەمنىڭ بارلىق ھاياتى پائالىيەتلىرى نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كونتروللۇقىدا بولىدىغانلىقىنى، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىشى ۋە ئۆلۈشىنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى، ھالبۇكى، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىشى ۋە ئۆلۈشى ياغ قوڭۇر رەڭلىك پىگمېنت بىلەن زىچ ئالاقىدار ئىكەنلىكىنى كۆرسەتتى.

ياغ قوڭۇر رەڭلىك پىگمېنتى يەنە قېرىلىق پىگمېنتى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ مايسىمان ئېرىتمىلەردە ئاسانلىقچە ئېرىمەيدىغان ماددا بولغانلىقتىن، ئۇنى ھۈجەيرە پەردىسى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىشمۇ ناھايىتى تەس. شۇڭلاشقا ئۇ، ھۈجەيرە ئىچىدىكى «ئەخلەت» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قېرىلىق پىگمېنتىنى يوقىتىش مۇمكىن بولسىلا، قېرىغان نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ «ياشلىق باھارى»ھاياتى كۈچىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مۇمكىن بولغان بولاتتى.

قېرىلىق پىگمېنتىنى يوقىتىشنىڭ شىپالىق دورىسى بارمۇ - يوق؟ بار. بۇ دورا ۋىتامىن E ۋە مېكلوفېنوكساندىن، ئۇندىن قالسا، ئەقلىي پائالىيەتنى كۈچەيتىشتىن ئىبارەت. بىزگە ئايانكى، ئادەم بەدىنىدىكى نېرۋا ھۈجەيرىلىرى ئەڭ ھەرىكەتچان بولۇپ، ئۇنىڭغا كېتەرلىك قان ئەڭ كۆپ، ئوكسىگېن سەرپىياتىمۇ ئەڭ كۆپ بولىدۇ. دائىم ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىپ تۇرغاندا قان ئايلىنىشنىڭ تېزلىشىشىگە ئەگىشىپ ماددا ئالمىشىش كۈچەيگەنلىكتىن بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدىغان قېرىلىق پىگمېنتىمۇ كۆپىيىدۇ - دە، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىشىدىن ئۈنۈملۈك تۈردە ساقلىنىپ، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ.

ئۇندىن باشقا قېتىرقىنىپ ئۆگىنىش، مول بىلىم ئىگىلەش كىشىنى كۆكسى - قارنىنى كەڭ تۇتۇپ، ئۈمىتۋارلىق بىلەن ئالغا باسىدىغان قىلىدۇ. بۇنىڭ روھىي جەھەتتىكى مەيۈسلۈك قاتارلىق ساغلام بولمىغان پىسخولوگىيىلىك تەسىرلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا پايدىسى چوڭ.

كېرىم توختى تەرجىمىسى

جۇڭگـوچـە دورىلار بىلـەن غەربچە دورىلارنى بىرلا ۋاقـىتتا ئىچىشكە بولامدۇ؟

دۆلىتىمىزدە مۇنداق بىر ئالاھىدە ئەھۋال
بار، دوختۇرلار جـۇڭگوچە ۋە غەربچە داۋالاش
دوختۇرى دەپ ئايرىلغان. شـۇڭلاشقا دورىلارمۇ
تەبىئىي ھالدا جۇڭگوچە ۋە غـەربچە دورىلار
دەپ ئىككىگە ئايرىلغان. دورىدىن ئىبارەت بۇ
چوڭ ئائىلىدە بـۇ ئىككى خىل دورا خۇددى
ئاكا - ئۇكىلارغا ئوخشايدۇ، داۋالاش مەقسىتى-
دىن ئېيتقاندا، ئـۇلار خـۇددى پـۈت بىلەن
قولدەك، ئۆز - ئارا مـاسلاشقانلىقى ئۈچۈن دا-
ۋالاشتا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بەرمەكتە. لې-
كىن، ئەگەر بىز جۇڭگوچە دورىلارنىڭ خۇسۇ-
سىيىتىنى ۋە غـەربچە دورىلارنىڭ خىمىيىلىك
تەركىبىنى چۈشەنمەي تۇرۇپ ھـەممىنى بىرلا
ۋاقىتتا ئىچىشكە بولىدۇ دەپ قارايدىغان بول-
ساق، ئۇ چاغدا ئـۇلارنىڭ ئىچىدىكى بـەزى
دورىلار ئوتتۇرىسىدا ئۆز ئارا رېئاكسىيىلىنىش
يۈز بېرىش تۈپەيلىدىن كىشىلەرگە نىسبەتـەن
ئېغىر خەۋپ كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ھـازىر ئىشلىتىۋاتقان غـەربچە دورىلارنىڭ
كۆپ قىسمى جۇڭگوچە دورا - تەبىئىي ئۆسۈم-
لۈكلەردىن ئېلىنغان ئـۈنۈملۈك تـەركىبلەرنى
سۈنئىي ئۇسۇلدا بىرىكتۈرۈش ئارقىلىق ئىش-
لەپچىقىرىلغان. ئادەتتە، جۇڭگوچە دورا بىلەن
غـەربچە دورىلارنى بىرلا ۋاقىتتا ئىچىشكە بو-
لىدۇ. بىرلا ۋاقىتتا ئىچىشكە بـولىدۇ دېگەن-
لىك، بەزى دورىلارنى بىرلا ۋاقىتتا ئىچىشكە
بولىدۇ، بەزىلىرىنى ۋاقىت ئـارىلاپ ئىچىشكە
بولىدۇ دېگەنلىكتۇر. جۇڭگوچە دورىلارنى ئە-
تىگەن ۋە كەچقۇرۇندا بىر قېتىمدىن ئىچىشكە
ئادەتلەنگەنگە ئـوخشاش، غـەربچە دورىلارنى
بىر كۈندە 3 — 4 قېتىمغىچە ئىچىش ئۇسۇلى
ئادەتكە ئايلانغان بولۇشى كېرەك.

بۇنداق بولغاندا رېئاكسىيە يۈز بېرىش پۇر-
سىتى بىر قەدەر ئازلايدۇ. پىششىقلاپ ئىشلەن-
گەن بەزى دورىلار، مەسىلەن، زۇكام دورىسى،
تېز ئۈنۈم بېرىدىغان كاپسۇللۇق زۇكـام دو-
رىسى ۋە بەزى قۇۋۋەت دورىسى قـاتـارلىقلار
جۇڭگوچە ۋە غـەربچە دورىلارنىڭ بىرىكمىسى
بولۇپ ھەممىسىنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى،
لېكىن بەزى بىمارلار جـۇڭگوچە دورا بىلـەن
غەربچە دورىـلارنى بىرلا ۋاقىتتا ئىچكەندىن
كېيىن شىپالىق ئۈنۈمى تۆۋەنلەپلا قالماستىن
بەلكى ئۇلارغا بەزى ئەكس تەسىرلەرنى بەر-
گەن. بۇ، بەزى دورىلارنى بىرلا ۋاقىتتا ئى-
چىشكە بولمايدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.
مەسىلەن، غەربچە دورىلار تەركىبىدىكى تېترات-
سىلىن ئاساسەن يـالۇغلىنىش، كېسـەللىكلىرىگە
ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ كالتسىي، مـاگنىي، تـۆمـۈر
نىئورگانىك ماددىلار بىلەن ئاسانلا بىرىكىپ
تەستە قوبۇل قىلىنىدىغان بىرىككەن مـاددى-
لارنى شەكىللەندۈرۈپ شىپالىق ئۈنۈمىنى تـۆ-
ۋەنلەشتۈرۈۋېتىدۇ. بـەزى دوختـۇرلار بىمارلار
تېتراتسىلىن بىلەن بىرلا ۋاقىتتا زەھەر قـاي-
تۇرغۇچى دىگمىزىيا كومۇلىچى يېزىپ بەرگەندە،
ياللۇغنى قايتۇرۇش ئـۈنۈمىنى كـۈچەيتىۋەت-
كەن. ئەمەلىيەتتە بۇنداق قىلىش توغرا ئـە-
مەس، چـۈنكى زەھـەر قـايتۇرغۇچى دىگمىزىيا
كومۇلىچىنىڭ مۇھىم ماتېرىيالى پـۈشـۈرۈلگان
گەج بولۇپ، گەجنىڭ مۇھىم تەركىبى كالتسى-
ـيي سولفاتتىن ئىبارەت. شـۇڭا تېتراتسىلىن
تۇرىدىكى دورىلارنى تـەركىبىدە گـەج، قىزىل
گـەج بـولغان دورىـلار بىلـەن بىرلا ۋاقىتتا
ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. جۇڭگوچە دورا ئىچىدى-

(ئاخىرى 13 - بەتتە)

تۇرمۇش بىلىملىرى

نېمە ئۈچۈن كىشىلەرنىڭ بەزىلىرى يۇۋاش، بەزىلىرى ناھايىتى خۇشچاقچاق كېلىدۇ

يۇسۇپ سەئىدى

كۈندىلىك تۇرمۇشتا بىز ھەر خىل مىجەز - خۇلقلۇق ئادەملەرنى ئۇچرىتىمىز — بەزىلەر سالماقلىق، ئېغىر - بېسىق، بەزىلەر شوخ، خۇشخۇي، بەزىلەر چۈس، ئاچچىقى يامان بولىدۇ. بەزى ئادەملەر ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا، سالماقلىق بولۇپ ئۆزىنى تۇتىۋالالايدۇ. بەزى ئادەملەر ئۆزى يالغۇز خالىغان ئىشلارنى قىلىپ، ئارامخۇدا كۆڭۈللۈك ئۆتۈشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۆزىگە تەمەننا قويىدۇ. بەزى ئادەملەر يىراق - يېقىندىن ئاغىنە تۇتۇپ، مەمەدانىلىق قىلىپ، باشقىلارنى ئۆزىگە جەلپ قىلىۋالغانلىقىدىن مەمنۇن بولىدۇ. ئۇنداقتا كىشىلەر نېمە ئۈچۈن ئوخشاش ئادەم تۇرۇپ، مىجەز - خۇلق، ئىستىل، تۇرمۇش ئادەتلىرى جەھەتتە كۆرۈنەرلىك پەرقلەر بولىدۇ؟ دەپ سورىماي قالمايدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، بىر ئادەمنىڭ ئاۋازى، چىراي - كۆلكىسى، يۈرۈش-تۇرۇشى، گەپ-سۆزلىرى ۋە ئىچكى دۇنياسى، پىكىر قىلىش ئۇسۇلى قاتارلىقلارغا تەسىر قىلىدىغان ئاساسىي ئامىللار ئۈچ خىل، يەنى ئىرسىيەت، كەچۈرمىشلەر، ۋە تەربىيىدىن ئىبارەت.

ئادەملەردىكى ئىرسىيەتلىك ئالاھىدىلىك ئومۇمەن ئامالىنىڭ بارىچە ئىپادىلىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەشۇ ئىرسىيەتلىك ئالاھىدىلىكلەر تۇرمۇش كەچۈرمىشلىرىنىڭ چېنىقتۇرۇشى بىلەن ئۆزگىرىدۇ. ئۇندىن باشقا ئادەملەر كىچىكىدىن باشلاپلا تەربىيىنى قوبۇل قىلىدۇ. بۇمۇ كىشىلەر ئۆز ئۆستىگە ئالماقچى بولۇۋاتقان تۇرمۇش كەچۈرمىشلىرىنى خېلىلا دەرىجىدە بەلگىلەيدۇ. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ ئۈچ

ئامىل ئادەم ھاياتىنىڭ ھەر قايسى باسقۇچلىرىدا ئۆزئارا تەسىر قىلىپ، ئۆزئارا رول ئويناپ ئىنسانىيەتنىڭ ھەر بىر ئەزاسىدا ئەتراپ مۇھىتقا ماسلىشالايدىغان ھەر خىل مىجەز- خۇلۇقلارنى پەيدا قىلىدۇ. تۆۋەندە بىز ئايرىم- ئايرىم ھالدا بۇ ئۈچ خىل ئامىلنىڭ ئىنسانلار مىجەز - خۇلقىغا قانداق تەسىر قىلىدىغانلىقىنى كۆرۈپ باقايلى.

ئىرسىيەت:

ئاتا - ئانىلار ئۆزلىرىنىڭ مەلۇم بىئولوگىيىلىك ئالاھىدىلىكلىرىنى كېيىنكى ئەۋلادلىرىغا ئۆتكۈزۈپ بېرىدىغان بىر خىل ھادىسە - ئىرسىيەت دەپ ئاتىلىدۇ. ھەممىمىزگە مەلۇمكى، ئورگانىزىمنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى ۋارىسلىق قىلىش ئارقىلىق كەلگەن. مەسىلەن، كۆپچىلىك كىشىلەرنىڭ ھەممىسى مەلۇم جەھەتلەردە ئاتا - ئانىسىغا بەكمۇ ئوخشايدۇ. شۇنداقتىمۇ بىر ئادەمنىڭ مىجەز - خۇلقىنىڭ ئاتا - ئانىسىنىڭ قايسى يېرىگە ۋارىسلىق قىلىشتىن كەلگەنلىكىنى كونكرېتنىي قىلىپ سۆزلەپ بېرىش بىر قەدەر قىيىن، چۈنكى ئائىلە تەربىيىسى، مەكتەپ تەربىيىسى ۋە ئىجتىمائىي ئۆرپ - ئادەت قاتارلىق ئەتراپ مۇھىت بىر ئادەمنىڭ مىجەز - خۇلقىنىڭ شەكىللىنىشىدە خېلىلا چوڭ رول ئوينايدۇ، شۇڭا مەخسۇس ئىرسىيەتتىن كەلگەن مىجەز - خۇلق ئالاھىدىلىكلىرىنى پەرق ئېتىش ناھايىتى مۈرەككەپتۇر.

شۇنداق بولسىمۇ كەڭ كۆلەملىك تەتقىقاتلار ئارقىلىق ئادەملەر ئاتا - ئانىسىنىڭ مەلۇم خاسلىق ۋە يوشۇرۇن ئالاھىدىلىكلىرىگە ھەققە-

تەنمۇ ۋارىسلىق قىلىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، بوۋاقلار تۇغۇلغاندىن باشلاپلا ئوخشاش بولمىغان خاراكتېرلەرنى ئىپادىلەيدۇ، بالىلارنىڭ ئەقلىي سەۋىيىسى ئاتا-ئانىلىرىنىڭ ئەقلىي سەۋىيىسى بىلەن ناھايىتىمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كىشىلەر يەنە تۇغۇلۇش شارائىتى ئوخشاش بولغان بىر جۈپ قوش كېزەكلەر ئارىسىدىمۇ كۆپلىگەن ئوخشاش مىجەز-خۇلق ئالاھىدىلىكلىرىنىڭ بارلىقىنى بايقىغان، بۇ مەلۇم روھىي چېچىلىش كېسەللىك ئالامەتلىرىدىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ھەتتا تۇغۇلغاندىن كېيىن پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمىغان مۇھىتتا ياشىغان قوش كېزەكلەر ئۈستىدە ئىز قوغلاپ تەتقىق قىلغاندا، ئۇلارنىڭمۇ ئەقلىي جەھەتتە، ھېسسىيات جەھەتتە، پسىخولوگىيە جەھەتتە كۆپلىگەن ئوخشاشلىقلىرى بارلىقى بايقالغان. ئىرسىيەت كىشىلەر دائىم قىيىندا ئېرىشەلەيدىغان سەنئەت، ماتېماتىكا، تىل قابىلىيىتى قاتارلىقلارنىڭ تەرەققىياتىغىمۇ تەسىر قىلىدۇ، ئەمما كېيىنكى مۇھىت ئىنتايىن چوڭ رول ئوينايدۇ.

كەچۈرمىشلەر:

بالىلار ئېھتىمال مەلۇم مىجەز-خۇلق ئالاھىدىلىكلىرىگە ۋارىسلىق قىلىشى مۇمكىن. مەسىلەن، «سىرلىق مىجەز»، «ئوچۇق مىجەز»، ئادەتتىن تاشقىرى ئەقلىي قابىلىيەت، ئادەتتىكىچە ئەقلىي قابىلىيەت ۋەھاكازالار. ئەمما بۇ مىجەز-خۇلق ئالاھىدىلىكلىرىنىڭ تەرەققىياتى خېلىلا چوڭ دەرىجىدە ئەتراپ مۇھىتقا باغلىق بولىدۇ. باشقىچە ئېيتقاندا، تۇرمۇش كەچۈرمىشلىرى يوشۇرۇن ئىرسىيەت ئالاھىدىلىكلىرىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ.

مەسىلەن، بىر جانلىق دوستانە ئائىلىدە بالىلار تېخىمۇ ئوچۇق مىجەزلىك بولۇپ يېتىشىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە بالدۇرلا ھېسسىياتتىن مەھرۇم قىلىپ، بوغۇپ قويىدىغان مۇھىت بالىلارنىڭ مۇشۇ جەھەتتىكى تەرەققىياتىنى چەكلەپ قويىدۇ. دارىلئىتامدا تۇغۇلغان بالىلار تېخىمۇ غېرىبانىلىقنى ئىپادىلەيدۇ، مېھرى-شەپقەتلىك، خاتىرجەم ئائىلە شارائىتىدا چوڭ بولغان بالىلارغا سېلىشتۇرغاندا ھېسسىياتى كەم بولىدۇ. ئەقلىي قابىلىيىتىمۇ تۆۋەن بولىدۇ.

كىشىلەرنىڭ پۈتكۈل ھاياتىدىكى كەچۈرمىشلىرىمۇ ئۇلارنىڭ مىجەز-خۇلق ئالاھىدىلىكلىرىگە تەسىر قىلىدۇ. ئادەم ھاياتلا بولىدىكەن، ھاياتلىق مەۋجۇت بولىدۇ. مىجەز-خۇلقنىڭ شۇنىڭغا ئەگىشىپ ئۆزگىرىش ئېھتىماللىقىمۇ مەۋجۇت بولىدۇ، يا ياخشىغا ئۆزگىرىدۇ، يا يامانغا ئۆزگىرىدۇ. ئومۇمەن ئېيتقاندا مەلۇم ئالاھىدە كەچۈرمىشلەرنىڭ خاراكتېرى، تەسىر قوزغاش كۈچى ۋە داۋاملىشىش ۋاقتى شۇ كەچۈرمىشلەرنىڭ تەسىر قىلىش ئۈنۈمىنى بەلگىلەيدۇ. قىسقا ۋاقىتلىق، ئازاب-ئوقۇبەت كەلتۈرمەيدىغان كەچۈرمىشلەر كۆپ ھاللاردا بىر ئادەمنىڭ نورمال تەرەققىياتىغا ئانچە چوڭ تەسىر قىلالمايدۇ، ئەمما ئۇزۇن ۋاقىتلىق، كۈچلۈك تەسىر قوزغايدىغان كەچۈرمىشلەر ئېھتىمال بىر ئادەمنىڭ ئىچكى ئىقتىدارىنىڭ جارى قىلىنىشىنى توسۇپ قويۇشى مۇمكىن. ئەكسىچە بولغاندا، ئۇ تېخىمۇ ئۇرغۇپ، ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇشى مۇمكىن.

تەربىيە:

بىر ئادەمنىڭ تەربىيىگە تۇتقان پوزىتسىيىسى ۋە ئۇنىڭ تەربىيىلىنىش سەۋىيىسى مىجەز-خۇلقىنىڭ شەكىللىنىشىگە تەسىر قىلىدىغان يەنە بىر مۇھىم ئامىلدۇر. ئەتراپتىكىلەرنىڭ سۆز-ھەرىكەتلىرىنى دوراش ۋە بۇ خىل دوراشنى كۈچەيتىش، رىغبەتلەندۈرۈش ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ ئۆزىنىڭ ۋەتىنى، جەمئىيىتى ۋە ئۆزى ياشاۋاتقان ئىقتىسادىي قاتلامغا قارىتا كۆز قارىشى، تەسىراتىنى ئۆز مىجەز-خۇلقىغا بىرلەشتۈرىدۇ.

ھەممە ئادەم دېگەندەك بالا دۇنياغا كەلگەن كۈندىن ئېتىبارەن، ئاتا-ئانا «مەدەنىيەتكە ماسلاشتۇرۇش»، «جەمئىيەتكە ماسلاشتۇرۇش» تەربىيە جەريانىنى باشلايدۇ. ئەڭ دەسلەپكى تەربىيە، ئادەتتە بالىلارنى ئۆز جىنسى بويىچە تەرەققىي قىلدۇرۇشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. مەسىلەن، بىر ئوغۇل بالىنىڭ جاسارەتلىك، يۈرەكلىك روھىي ماختىلىدۇ. ئەمما بىر قىز بالىنىڭ مۇشۇنداق روھىيدىن ئاتا-ئانىلار ئۈمىدسىزلىنىدۇ. تەتقىقاتلار، ئەسلىدە ئىرسىيەتنىڭ مەھسۇلى دەپ تونۇلۇپ كەلگەن كۆپلىگەن جىنسى مىجەز-خۇلقلارنىڭ ئەمەلىيەتتە جەمئىيەت تەربىيىسى ۋە تەسىرىنىڭ مەھسۇلى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. ئاتا-ئانىلار ھەتتا ئۆزلىرى سۆز قىلغاندىكى ئاۋازى، سالاپىتى، پوزىتسىيىسى ۋە جەمئىيەتكە بولغان قاراشلىرىنى ھېچ قانداق قالدۇرماي بالىلىرىغا ئۆتكۈزۈپ بېرىدۇ. بالىلارمۇ ئاتا-ئانىسىنى ئاڭسىزلا پۈتۈنلەي قوبۇل قىلىدۇ ھەمدە مۇشۇ تەسىرلەرنى ئۆز مىجەز-خۇلقىنىڭ بىر قىسمىغا ئايلاندۇرىدۇ.

كەڭ ئېتىراپ قىلىنىشقا ئېرىشكەن كۆپلىگەن ئاساسىي جەمئىيەت پوزىتسىيىسى ئەمەلىيەتتە بىز تۇرۇۋاتقان زامان ۋە مۇھىتنىڭ مەھسۇلىدۇر. دۈشمەنلىك ياكى دوستلۇق، ئىدراك ياكى ساراڭلىق، ئېتىقات روھى ياكى مۇستەقىل ئىرادە قاتارلىق ئادەم ھاياتىدىكى ئاساسىي پوزىتسىيىلەر ۋە باشقا پوزىتسىيىلەرنىڭ ھەممىسى تەربىيە ئارقىلىق ئۆتىدۇ. ھەمدە بىر ئادەمنىڭ سۆز-ھەرىكىتىنىڭ گۈزەل ياكى ئوسال بولۇشىغا ئاساس تىكلەيدۇ.

(بېشى 10 - بەتتە)

كى ئىنتىياتاق گۈلى دورىسى بىلەن غەربچە دورا ئاتروپىننى بىرلا ۋاقىتتا ئىشلەتمىسە بولمايدۇ. چۈنكى ئىنتىياتاق گۈلى دورىسىنىڭ ئىچىدە ئاتروپىن تەركىبى بولىدۇ. شۇڭا ئەگەر بىرلا ۋاقىتتا ئىچىلسە ئاتروپىننىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىدۇ. ئەگەر غەربچە دورا ئاسپىرىن بىلەن بۇغا مۈڭگۈزى، چۈچۈك بۇيا ۋە باشقا مۇرەككەپ دورا ياسالمىلىرىنى بىرلا ۋاقىتتا ئىچكەندە ھەزىم قىلىش يوللىرى يارىلانغان بىمارلارنى قاتتىق ئازابلاپ ئاشقازان شىللىق پەردىسىنى غىدىقلاش رولىنى ئوينايدۇ ھەمدە ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇ بىمارلار ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىسىز. غەربچە دورىلاردىن باكتېرىيىگە قارشى دورىلار مىكرو ئورگانىزم ۋە فېرمېنت (ئورگانىزم مۆجىزىلىرى پەيدا قىلىدىغان دورىلار)نى چەكلەش رولىنى ئوينايدۇ، ئەگەر باكتېرىيىگە قارشى دورىلارنى ئىشلەتكەندە بىرلا ۋاقىتتا تەركىبىدە ھەزىم ئېچىتقۇسى، دولانە قاتارلىقلار بولغان جۇڭگوچە دورىلارنى ئىشلەتمىسە بولمايدۇ. جۇڭگوچە دورىلاردىن ئانار پوستى، موزا، توشقان ئوتى قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە نۇرغۇنلىغان يۇمشاق ماددىلار بار، بۇ يۇمشاق ماددىلار ۋىتامىن B_1 نىڭ ئۈنۈملۈك تەسىرىنى يوقىتىدۇ، بۇنى بىرلا ۋاقىتتا ئىچىشكە بولمايلا قالماستىن، بەلكى تەركىبى يۇمشاق، سۈپىتى يۇقىرىراق بولغان دورىلارنى بىر مەزگىل ئىشلەتكەندىن كېيىن ۋىتامىن B_1 نى يېتەرلىك تولۇقلاپ بەدەندە ۋىتامىن B_1 يېتىشمەسلىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن جۇڭگوچە دورا بىلەن غەربچە دورىلارنى بىرلا ۋاقىتتا ئىچكەندە يۇقىرىقى ئەھۋاللارغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ئەگەر زەھەرلىنىپ قېلىش ئەھۋاللىرى سېزىلسە، ئۆز ۋاقتىدا دورا ئىچىشنى توختىتىش كېرەك. ئەگەر ئىچىش ئۇسۇلى جەھەتتە ئالاھىدە چەكلىمە بولمىسا، ئىچىش ۋاقتىنى ئايرىۋەتكەن ياخشىراق.

مامۇت بەكرى تەرجىمىسى

تەييار چۆپ ۋە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش

تەييار چۆپنى ئىستېمال قىلىش ئوڭاي بولۇش، ۋاقىتنى تېجەش قاتارلىق ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە، شۇڭا ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئالقىشىغا مۇيەسسەر بولۇپ كەلمەكتە. لېكىن بەزى يولداشلار خىزمەت ئالدىراش، ۋاقىت چىڭ بولغانلىقتىن، دائىم بىر - ئىككى باغلام تەييار چۆپنى قايناقسۇ بىلەن چايقىۋېتىپلا بىر ۋاقلىق تاماق قىلىدۇ. بۇ ئىش كۈندە دېگۈدەك تەكرارلىنىدۇ. ئەگەر مۇشۇنداق كېتىۋېرىدىغان بولسا، بەدەندە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئالامىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. چۈنكى، تەييار چۆپ تەركىبىدىكى ئاقسىل ماددىسىنىڭ مىقدارى چەكلىك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇنىڭ سۈپىتى ئانچە يۇقىرى ئەمەس، ئۇنىڭدا لىزىن قاتارلىقلارغا ئوخشاش كىشىلەر تېنىگە زۆرۈر بولغان بەزى ئامىنو كىسلاتالىرى كەمچىل بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۇنىڭدا ھەر خىل ۋىتامىنلارنىڭ مىقدارىمۇ ناھايىتى چەكلىك بولغاچقا، تەييار چۆپنى يېگەن ۋاقىتتا، ھايۋانات ئاقسىلىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بىر قىسىم يېمەكلىكلەرنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. مەسىلەن، كالباسا، پىشىشىق گۆشتىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر، تۇخۇم قاتارلىقلار. يېتەرلىك دەرىجىدە ۋىتامىنلارغا ئىگە بولۇش ئۈچۈن، تەييار چۆپنى يېگەن ۋاقىتتا، يەنە بەزى سەي - كۆكتاتلارنى تولۇقلاش كېرەك. مەسىلەن، بەسەي، شوخلا، پالەك قاتارلىقلار ھەمدە يېمەكلىك ئىشلەپچىقارغۇچى ئورۇنلارنىڭ، تەييار چۆپنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنى ئاشۇرۇش جەريانىدا، تېخىمۇ تۈجۈپلەپ ئىشلەپ، ئۇنىڭغا بىر قىسىم زۆرۈر بولغان ئامىنو كىسلاتاسى، ۋىتامىنلارنى قوشۇشنى، سۈيىگە سېلىنىدىغان دەرمەكلەرگە بىر قىسىم سۇسىزلانغان سەي - كۆكتاتلارنى قوشۇشنى ئۈمىد قىلىمىز. مۇشۇنداق بولغاندا، كەڭ ئىستېمال قىلغۇچىلارنى ھەم ئوڭاي، تېز غىزالىنىش، ھەم مول ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە بولغان تەييار كەسمە چۆپنى ئىستېمال قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ.

باقى ھاجى تەرجىمىسى

(بېشى 22-بەتتە)

نىڭ يىلتىزىنى زەخمىلەندۈرۈپ قويماسلىق لازىم. ناۋادا زەخمىلەنسە ئۇنىڭ ئۆسۈشىگە تەسىر يېتىدۇ. بۇلاردىن باشقا يەنە ھەر ئون كۈندە بىر قېتىم كېسىپ تاشلانغان ھايۋان تۇياقلىرىنى چىلاپ ياسالغان سۇيۇق ئوغۇت ياكى سۇغا چىلاپ چىرىتىلگەن بېلىقنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ سۈيىنى سۇيۇقلاشتۇرۇپ قويسىمۇ بولىدۇ. پۇرچاق كۈنجۈرسى ياكى قورۇتقان قوينىڭ قىغىنى تەشتەك ئاستىغا ئازراقتىن كۆمۈپ ئوغۇتلىغاندىمۇ ناھايىتى تېز كۆركەم ۋە چوڭ ئۆسىدۇ.

سىز كىشىلەر بىلەن مۇئامىلە قىلىشقا ماھىرمۇ؟

چېن دوڭگەن، دۇفاڭزې

كىشىلەر ھەر خىل ۋە ئۆزگىرىشچان خىزمەتلەر بىلەن مەشغۇل بولغاندا، ئومۇمىي ۋەزىيەتكە ئېتىبار بېرىش، پەرقلەرنى ساقلاپ قېلىپ، ئوخشاشلىقلاردا بىرلىككە كېلىش، كەسكىن ھەم سەۋرچان بولۇش، سالماق ھەم جانلىق بولۇش، شۇنداقلا باشقىلار بىلەن مۇۋاپىق دەرىجىدە باردى - كەلدى قىلىپ تونۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. سىز تۆۋەندىكى 16 سوئالغا بىر - بىرلەپ «شۇنداق»، «ياق»، «بەزىدە مۇشۇنداق» دەپ جاۋاب بېرىپ، ئاندىن ئۇلارغا نومۇر قويۇپ، ئۆزىڭىزنىڭ بۇ تەلەپلەرگە ئاساسەن ئۇيغۇن كېلىدىغان ياكى ئۇيغۇن كەلمەيدىغانلىقىڭىزغا، يەنى تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە كىشىلەر بىلەن مۇئامىلە قىلىشقا ماھىر ياكى ماھىر ئەمەسلىكىڭىزگە ھۆكۈم قىلىڭ.

1 . ئومۇمىي ئىشى بىلەن ئادەتتىكى بىر ئۇچرىشىشقا توغرا كەلگەندە ياكى خىزمەت ئۈستىدە سۆزلىشىشتىن بۇرۇن كۆرۈشۈشنى كۈتۈپ تۇرغان چېغىڭىزدا، تەمتىرەپ جىددىيلىشىپ كېتەمسىز؟

2 . ئاغرىپ قالسىڭىز، ئاغرىقىڭىزنى زادى دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرسەتمىسە بولمايدىغان دەرىجىگە يەتكەندە، ئاندىن بېرىپ كۆرۈنەمسىز؟

3 . تەكلىپكە بىنائەن مەلۇم يىغىندا ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا سورۇنلاردا دوكلات بەرگەن ياكى ئەھۋال تونۇشتۇرغان چېغىڭىزدا، تەمتىرەپ، ھودۇقۇپ ئالاقزادىلىككە چۈشۈپ، دەككە - دۈككىدە قالامسىز؟

4 . سىزنى بېرىپ باقمىغان بىر جايغا ئىش بېجىرىپ كېلىشكە ئەۋەتسە، باھانە - سەۋەب كۆرسىتىپ بېرىشتىن باش تارتامسىز؟

5 . سىز سورۇن تاللىماي، ئوبيېكتقا قارىماي، ئۆزئارا تەسىرات ئالماشتۇرۇشنى ياخشى كۆرەمسىز؟

6 . سىز «ھازىر قىزلار بىلەن ياشلار، دادا بىلەن بالا ئوتتۇرىسىدا بىر چوڭقۇر ھاڭ، قاتمۇ قات زىددىيەت بار، يېڭى - كونا بىر قانچە ئەۋلاد كىشىلەرنىڭ بىر - بىرىنى چۈشىنىشى ناھايىتى تەس» دەيدىغان گەپكە ئىشىنەمسىز؟

7 . سىز بىلەن يېقىندا تونۇشىدىغان بىر كىشى بىر قانچە ئاي ئىلگىرى سىزدىن ئون يۈەن ئۆتنە ئېلىپ قايتۇرۇپ بېرىشنى ئۇنتۇپ قالسا، ئۇ كىشىگە پۇلنى قايتۇرۇپ بەر دېيىشكە ئاغزىڭىز بارمايدۇ، شۇنداقمۇ؟

8 . ئەگەر ئاممىۋى سورۇن (چوڭ كوچا ۋە باغچا) لاردا ناتونۇش بىر كىشى سىزدىن بىر نەرسە (يول، ۋاقىت ياكى سوئال) سورىسا، بىزار بولامسىز؟

9 . ئاشخانىغا تاماق يېگىلى كىرگىنىڭىزدە، كۈتكۈچى ئالدىڭىزغا سۈپەتسىز، ئوخشىمىغان تاماقلارنى ئېلىپ چىقسا، ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋېلىپ، ئاچچىقىڭىزنى ئىچىڭىزگە يۇتۇۋېتىپ، بەك خاپا بولسىڭىز تەخسىنى نېرىراق ئىتتىرىۋېتىپلا بولدى قىلامسىز؟

10 . سىز ناتونۇش بىر كىشى بىلەن ئۆزىڭىز يالغۇز ئۇچرىشىپ قالسىڭىز، قارشى تەرەپ ئالدى بىلەن سىزگە گەپ قىلمىسا، سىز ھەرگىز ئالدى بىلەن تەشەببۇسكار ھالدا ئۇ كىشىگە گەپ قىلمايسىز، شۇنداقمۇ؟

11 . سىز ئانچە زۆرۈرىيىتى بولمىغان

ئۇزۇن ئۇچۇرەتتە تۇرۇشتىن بىزار بولامسىز؟ سىز ئارقىدا ئۇچۇرەتتە تۇرۇپ ۋاقىتنى ئۆتكۈزگەندىن كۆرە، پىلاننى ئۆزگەرتكەن ياخشىراق دەپ ھېسابلامسىز؟

12. سىز زىددىيەتلەرنى مۇرەسسەلەشتۈرۈپ، توقۇنۇشلارنى تۈگىتىدىغان، قارىمۇ-قارشىلىق كەيپىياتنى يوقىتىدىغان ھەر قانداق بىر ھەيئەتكە قاتنىشىشتىن قورقامسىز؟

13. سىزنىڭ «مەدەنىيەت، سەنئەت»، تەنتەربىيە ئەسەرلىرى ۋە ئويۇنلىرىغا قارىتا مۇستەقىل قارىشىڭىز، ئۇنىڭغا ھۆكۈم قىلىش ئۆلچىمىڭىز بار، باشقىلارنىڭ ھەر قانداق پىكرىنى بىردەك قوبۇل قىلالمايسىز، شۇنداقمۇ؟

14. مەلۇم سورۇندا خاتا ئىكەنلىكى ئېنىق بولغان نۇقتىئىنەزەر ۋە پىكىرنى ئاڭلىغاندا، ھەقىقىي ئەھۋالنى ئېنىق بىلىپ تۇرسىڭىزمۇ، جىم تۇرۇۋېلىپ، زىددىيەتتىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇپ، بەس-مۇنازىرە قىلماي، ھەقىقىي ئەھۋالنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ بېرىشنى خالىمايسىز، شۇنداقمۇ؟

15. باشقىلار سىزدىن خىزمەتتىكى مەلۇم ھەق-ناھەق چىگىشنى يېشىپ بېرىشكە ياردەم بېرىشنى ياكى خىزمەت ۋە ئۆگىنىش ئۈستىدە ياردەم بېرىشنى تەلەپ قىلسا، سىز ئاۋارىچىلىق ھېس قىلامسىز؟ بىزار بولامسىز؟

16. سىز ئۆزىڭىزنىڭ پىكرىڭىز، كۆز قارىشىڭىز ۋە باھايىڭىزنى ئاغزاكى بىلدۈرگەنگە قارىغاندا، كۆپرەك يېزىقچە ئىپادىلەشنى ياخشى كۆرىسىز، شۇنداقمۇ؟

يۇقىرىدىكى 16 سوئالغا جاۋاب بېرىپ بولغاندىن كېيىن «شۇنداق»قا ئىككى نومۇر، «بەزىدە شۇنداق»قا بىر نومۇر، «ياق»قا نۆل نومۇر بېرىش ئۆلچىمى بويىچە نومۇر قويۇپ، ئالغان نومۇرلىرىڭىزنى قوشۇپ، قانچىلىك نومۇر ئالغانلىقىڭىزنى ھېسابلاپ كۆرۈڭ. ئەگەر ئالغان ئومۇمىي نومۇرىڭىز:

30 - 32 نومۇر بولسا، روشەنكى، سىز كىشىلەر بىلەن مۇئامىلە قىلىشقا ماھىر ئەمەس، سىز خىزمەت ۋە تۇرمۇشتا ھەمىشە ئاسانلا ئالدىنىپ زىيان تارتىسىز. بەزىدە ھەتتا سىزگە ناھايىتى يېقىن كىشىلەرمۇ ئاسانلىقچە سىز بىلەن مۇئامىلە قىلمايدۇ، كۆپچىلىكنىڭ كۈچىنى جارى قىلدۇرغاندىلا ئاندىن ياخشى ئىشلىگىلى بولىدىغان خىزمەت بولسىمۇ كۆپىنچە سىزنى ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرمايدۇ. سىز تىرىشىپ كىشىلەر بىلەن مۇئامىلە قىلىشقا، ھېسسىياتىڭىزنى بېسىۋېلىشقا ماھىر بولۇشىڭىز، سۆز-ھەرىكىتىڭىزنى دائىم تەكشۈرۈپ تۇرۇشىڭىز لازىم.

25 - 29 نومۇر بولسا، سىز جىمغۇر، تۇزكۆڭۈك كۆپ كىشىلەر بىلەن ئارىلىشىپ ئۆتۈشنى ياقتۇرمايدىغان ئادەم بولۇشىڭىز مۇمكىن، شۇڭا سىزنىڭ دوست-بۇرادەرلىرىڭىز كۆپ بولماسلىقى مۇمكىن؛ يېڭى خىزمەت مۇھىتى ۋە كەم بولسا بولمايدىغان باردى-كەلدى مۇناسىۋەتلەر كۆڭلىڭىزنى پاراكەندە قىلمىغان تەقدىردىمۇ، سىزنى خېلى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە تازا ماسلىشىپ كېتەلمەيۋاتقاندەك ھېس قىلدۇرۇشى مۇمكىن. سىز ئۆزىڭىزنىڭ بۇنداق مىجەز-خۇسۇسىيىتىڭىزنى ئىمكانقەدەر ئۆزگەرتىشىڭىز كېرەك، ئالاھىدە زۆرۈر بولغان مەلۇم ئەھۋالدا «ئۆزگىرىش» ھاسىل قىلىپ، ئۇچۇق-يورۇق، ئۆزىڭىزگە ئۆزىڭىز ئىشىنىدىغان بولالامسىزمۇ؟ بۇنىڭدىكى ئاچقۇچ — ئۆزىڭىزنىڭ روھىنى ئۇرغۇتۇپ، كۆتۈرەڭگۈ، تېتىك بولۇشىڭىزدا.

19 - 24 نومۇر بولسا، سىز باردى-كەلدى قىلىشقا، تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشكە ماھىر، ناتونۇش قىيىن شارائىتتىمۇ ئۆزىڭىزگە تولۇق ئىشەنچە باغلىيالايسىز. يېڭى مەسىلىلەر، يېڭى قىيىنچىلىقلار سىزنى قورقىتالمايدۇ. يېڭى يولداشلار بىلەن ئاسانلىقچە چىقىشىپ كېتەلەيسىز. ئۆزىڭىزگە مۇناسىۋەتلىك بولمىغان ھەر قانداق

تالاش - تارتىش ۋە مۇنازىرىگە قاتنىشىشنى خالىمايسىز. لېكىن گەپ - سۆزلىرىڭىزگە بەزىدە ئارتۇقچە مەسخىرە سۆزلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ قويىسىز، بۇ كەمچىلىكىڭىزنى تۈگىتىشكە جەزمەن دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك.

14 - 18 نومۇر بولسا، سىز نورمال باردى - كەلدى قىلىشتا ماھىر، قىزغىن، مېھماندوست، ئەھمىيەتلىك سۆھبەتلەرنى ئاڭلاشنى ياخشى كۆرىسىز. باشقىلار بىلەن باردى - كەلدى قىلغاندا، ناھايىتى سەۋرچان بولىسىز، ئۆزىڭىزنىڭ كۆز قارىشىدا چىڭ تۇرالايسىز، چېكىدىن ئاشۇرۇۋەتمەيسىز، كىشىلەرنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتمەيسىز. بىر توپ ئادەملەر بىرلىشىۋېلىپ ئۇرۇش - تالاش قىلىشنى ياقتۇرمايسىز، يولدىن چەتنەپ كەتكەن قىلىقلار ۋە قۇرۇق گەپ قىلىدىغانلار بىلەن پەقەت چىقىشالمايسىز.

9 — 13 نومۇر بولسا، سىز كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىشتا ئىنتايىن ماھىر، لېكىن بەزىدە سەل ئاشۇرۇۋېتىشىڭىز، ھەتتا چېكىدىن ئاشۇرۇۋېتىشىڭىز مۇمكىن، ھەممىگە قىزىقىسىز، گەپنى كۆپ قىلىسىز، ھەر خىل مەسىلىلەرگە پىكىر قىلىشقا ئامراق، شۇڭا بەزىدە ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەرنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتىپ قويۇشىڭىز مۇمكىن. يېڭى دوست تۇتۇشقا ئامراق، ئۆزىڭىزنى كىشىلەر دىققەت قىلىدىغان كىشىگە ئايلاندۇرۇپ قويىسىز، مۇبادا ئىشقا ئاشۇرغىلى بولمايدىغان بولسىمۇ، باشقىلارنىڭ تەلىپىنى رەت قىلالمايسىز. يېتەرسىزلىكىڭىز: مۇشكۈل مەسىلىلەرگە يولۇققاندا، قەيسەر، ئېگىلمەس - سۇنماس، باتۇرلۇق بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان روھىڭىز كەمچىل. لېكىن، قەتئىي نىيەتكە كەلسىڭىزلا، چوقۇم ئالغا بېسىش زۆرۈر بولغاندا ھەرگىز چېكىنمەيسىز.

4 — 8 نومۇر بولسا، سىز «تۈز كۆڭۈل يىگىت» ياكى «ئوچۇق، خۇش كۆڭۈل قىز» بولۇشىڭىز مۇمكىن. سىزنىڭ ئالاقە قىلىش ئىقتىدارىڭىز ئالاھىدە بولۇپ، كىشىلەر بىلەن باردى - كەلدى قىلىشتا ئىنتايىن ماھىرسىز. ئەتراپىڭىزدا يۈز بەرگەن ھەممە ئەھۋاللارنى دائىم بىلىپ تۇرىسىز. گەرچە نۇرغۇن قىيىن مەسىلىلەر سىزنىڭ بېشىڭىزنى قاتۇرغان بولسىمۇ، يەنىلا ھەر خىل تالاش - تارتىشلارغا قاتنىشىشنى ياخشى كۆرىسىز. ھەر قانداق مەسىلىگە پىكىر قىلىشقا ئامراق، ھەر قانداق ئىشتا كۆڭۈل ئازادىلىك ھېس قىلىسىز، گەرچە بىرەر ئىشنى بىر باشقا ئېلىپ چىقالمىسىڭىزمۇ، چوڭ - كىچىك ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى ئۆز ئۈستىڭىزگە ئېلىۋالىسىز. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن رەھبەرلەر ۋە خىزمەتداشلىرىڭىز ھەمىشە سىزدىن خاتىرجەم بولالمايدۇ ۋە گۇمانلىنىدۇ، سىز بۇ پاكىتنى ئوبدانراق ئويلىنىپ بېقىڭ.

3 نومۇردىن تۆۋەن بولسا، سىزنىڭ كىشىلەر بىلەن مۇئامىلە قىلىشتىكى مىجەزىڭىزدە نورمالسىزلىق بار، سىز سۆز - چۆچەك قىلىشقا ئامراق، يوقىلاڭ ئىشلارغا ئارىلىشىۋالىسىز، ئۆزىڭىز بىلەن قىلچە مۇناسىۋىتى يوق بەزى مەسىلىلەر ئۈستىدە ھۆكۈم چىقىرىشقا دائىم ئارىلىشىۋالىسىز. ھەمىشە ئاڭلىق ياكى ئاڭسىز ھالدا ئەتراپىڭىزدىكى ھەق - ناھەق ئۈستىدىكى زىددىيەتلىك توقۇنۇشلارنىڭ سەۋەبچىسى بولۇپ قالىسىز. سىز تەربىيىلىنىشكە دىققەت قىلىپ مىجەزىڭىزنى ئۆزگەرتىشىڭىز، ئۆزىڭىزنى تونۇۋېلىپ، باشقىلارغا ھۆرمەت قىلىشىڭىز كېرەك.

ئاخىرىدا، شۇنى قوشۇمچە قىلىپ قوياي، ئەگەر سىز يۇقىرىدىكى تەھلىل ۋە مۇلاھىزىگە قوشۇلمىسىڭىز، ئۇنى پۈتۈنلەي نەزىرىڭىزگە ئالمىسىڭىزمۇ بولىدۇ. چۈنكى يۇقىرىدىكىلەر ئۇزاق ۋاقىت ئىلمىي تەتقىقات ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق قولغا كەلتۈرۈلگەن قانۇنىيەت ۋە پرىنسىپ ئەمەس، پەقەت ئومۇمىي خاراكتېرلىك، مەلۇم پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە مۇلاھىزىلەردىن ئىبارەت.

تۇرسۇن ھېيىت تەرجىمىسى

مەتبەئە مىخچە ھەرپلىرىنى سۈپەتلىك قۇيۇپ ئىشلىتىش توغرىسىدا

پەتتار تۇرسۇن

كىتاب، گېزىت - ژۇرنال، دەرسلىكلەر، ئاخبارات ماتېرىياللىرى، رەسىملەر توپلىمى، خەرىتە، تەشۋىقات رەسىملىرى، ھېيت - ئايەم رەسىملىرى، دەپتەر، پۇل، تالون، ھۆججەت، ئوراش، قاچىلاش، بېزەش بۇيۇملىرى مەتبەئە ئارقىلىق ئىشلىنىپ چىققان بۇيۇملاردىن بارلىققا كەلگەن.

مەتبەئە ئىنسانلارنىڭ مەدەنىيەت تۇرمۇشىنى بېيىتىدۇ. چۈنكى مەدەنىي تۇرمۇشنىڭ ناھايىتى زور بىر قىسمى مەتبەدىن ئايرىلالمايدۇ. مەتبەئە ئىنسانلار تارىخىنى دەللىلەپ بەرگەن. چۈنكى كېيىنكى ئەۋلادلارنىڭ بۇرۇنلى بولۇپ ئۆتكەن ئىشلار، ئەجداتلىرىمىز قالدۇرۇپ كەتكەن قىممەتلىك بايلىقلىرى قاتارلىق ئىشلاردىن خەۋەردار بولۇشىدىكى مۇھىم ۋاستىسى ھامان تارىخىي كىتاب - ژۇرناللارنى ئوقۇپ بىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ كەلگەن.

مەتبەئە ئىشلەپچىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرگەن، تۇرمۇشقا قولايلىق كەلتۈرگەن، شۇنداقلا ئىنسانلار مەدەنىيىتىگە تۈرتكە بولغان ئىدى.

بۈگۈنكى مەتبەئە سانائىتى پەن - تەرەققىياتقا ئەگىشىپ تەرەققىي قىلىۋاتىدۇ. تاش مەتبەئەنىڭ ئورنىنى سىنكىگراف ئىگىلىدى، تەرەققىياتىمۇ يېرىم ئاپتوماتىك ھەم ئاپتوماتىك ھالدا خەت شەكلىنى سۈرەتكە ئېلىپ ھەرپ تىزىش، لازېر نۇرى بىلەن ھەرپ تىزىش قاتارلىق. ھەرپ تىزىش ماشىنىلىرىغا يۈزلەنمەكتە. باسما ماشىنىلىرى بىر خىل رەڭلىك باسما ماشىنىسىدىن ئىككى خىل رەڭلىك ۋە بىر قانچە خىل رەڭلىك بېسىش ماشىنىسىغا، ئاستا سۈرئەتلىك باسما ماشىنىسىدىن يۇقىرى سۈرئەتلىك باسما ماشىنىلىرىغا يۈزلەندى. دېمەك، ھەرپ تىزىش ماشىنىلىرى 1 - ئەۋلاد ماشىنىدىن 2 -، 3 - ھەتتا 4 - ئەۋلاد ماشىنىغا يۈزلەنمەكتە.

ھازىر ئاپتونوم رايونىمىزغا چەتئەلدىن تۆتىنچى ئەۋلاد ھەرپ تىزىش ماشىنىلىرى ئىككى تۈركۈم ئېلىپ كىرىلدى. بۇ ماشىنىلار بىرىكمە قوغۇشۇندىن ئىشلەنگەن مىخچە ھەرپلەرنىڭ ئورنىنى بېسىپ ئىپتىدائىي ئۇسۇلدىكى مەتبەئە ئۇسۇلىغا خاتىمە بەرمەكچى. ھازىرقى مەتبەئە تەرەققىياتىدىن قارىغاندا، ئاپتونوم رايونىمىزدىكى مەتبەئە كارخانىلىرى ئاز، سۈرئىتى ئاستا، ماشىنا ئۈسكۈنىلەر بىر قەدەر كونا؛ خەلقىمىزنىڭ كىتاب - گېزىت - ژۇرناللارغا بولغان ئېھتىياجىغا سېلىشتۇرغاندا، كىتاب - ژۇرنال خىللىرى ئاز، سۈپىتى ناچار، بېسىلىپ چىقىش سۈرئىتى ئاستا بولماقتا. بولۇپمۇ بىر قىسىم مەتبەئە كارخانىلىرىدا ھەرپلەرنىڭ سۈپىتىگە ئەھمىيەت بەرمەسلىك، بېسىش سۈپىتىگە سەل قاراش، توپلەش قائىدىسىگە ئەمەل قىلماسلىقتەك مەسىلىلەر كۆرۈلمەكتە. «ئېقى قەغەز، قارىسى سىيا» بولسىلا بولىدى دەپ بۇنداق سەل قاراشقا زادىلا بولمايدۇ.

ئىشنى باشتىن تۇتقاندا ئالدى بىلەن مىخ مەتبەئە ھەرپىنىڭ ئاساسى — بىرىكمە قوغۇشۇندىن باشلاشقا توغرا كېلىدۇ.

مىخچە ھەرپلەر قوغۇشۇن، قەلەي (بابىت)، قەللە (سۈرمە) قاتارلىق ماددىلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، قوغۇشۇن تەركىبى 70 پىرسەنت قەلەي 25 — 23 پىرسەنت قەللە 7 — 5 پىر-

سەنت ئەتراپىدا بولىدۇ. ئېرىش تېمپېراتۇرىسى 350 گرادۇس ئەتراپىدا بولىدۇ. قوغۇشۇن ئېرىگەندىن كېيىن خلور بىلەن يۇيۇلىدۇ. بۇ خىلدىكى دورا بولمىغاندا يەرلىك ئۇسۇلدا يۇيۇش ئۈچۈنشام مېيى، كالا مېيى، سۈيى قاچۇرۇلغان سەۋزە، ياڭيۇ ياكى قارىغاي پوستى قاتارلىقلار بىلەن يۇيۇلۇپ بىرىكمە قوغۇشۇن تەركىبىگە كىرىپ قالغان قۇم-توپا، تاش-تۆمۈر پارچىلىرى پاكىز تازىلىنىدۇ. بۇ مىخچە هەرپلەرنىڭ سۈپەتلىك قۇيۇلۇشىدىكى بىر سەۋەب. يەنە بىر سەۋەب شۇكى، هەرپ قۇيۇش ماشىنىسىدا هەرپ قۇيۇشتىن ئاۋۋال ئانا مىس قېلىپىنىڭ هەرپ يۈزىنى تەكشۈرۈۋېتىپ ئاندىن هەرپ قۇيۇشقا باشلاش، هەرپ قۇيۇلغاندىن كېيىن هەرپ ئۆلچىگۈچ بىلەن ئېگىز-پەسلىكىنى ئۆلچەش. ئاساسەن مەركىزىي نۇقتا سىزىقىغا توغرىلاپ كۆرۈش، ئۇنىڭدىن كېيىن مېكرومېتر بىلەن ئۆلچەپ كۆرۈپ هەرپىنىڭ قېلىن يۇپقىلىق پەرقى، هەرپ مودىسى. هەرپ بىلەن هەرپ ئوتتۇرىسىدىكى ئۆلاشما جايىنى بايقاپ كۆرۈش هەم مىخچە هەرپلەرنىڭ قۇيۇلۇشىدا قوغۇشۇننىڭ ئېرىش تېمپېراتۇرىسىنى ئۆلچەپ كۆرۈش قاتارلىق ئىش رەسمىيەتلىرىنى بېجىرىش لازىم. مانا مۇشۇ سۆزلەنگەن رەسمىيەتلەر توغرا ئىشلەنسىلا مىخچە هەرپلەرنىڭ سۈپەتلىك قۇيۇلۇشىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

هەرپ قۇيۇشتا ئۇيغۇرچە، قازاقچە، قىرغىزچە هەرپلەر بىر سىستېمىدا بولۇپ، هەرپ قۇيۇش تەرتىپى ئوخشاش. موڭغۇلچە، مانجۇچە، شىبەچە هەرپلەر بىر سىستېمىدا بولۇپ، هەرپ قۇيۇلۇشى ئوخشاپ كېتىدۇ. لاتىن، رۇس، گرېك هەرپلىرى بىر سىستېمىدا بولۇپ، هەرپ قۇيۇش تەرتىپى ئوخشاش. بۇ يېزىقلارنى هەرپ قېلىپ قۇيغاندا ئۇيغۇر، قازاق، قىرغىزچە هەرپلەرنى «ـ»، «ش» ياكى «ـىـ» سىزىقىغا توغرىلاپ قويۇلىدۇ. مىخچە هەرپلەرنى يېڭىدىن قۇيۇش توغرا كەلسە ئالدى بىلەن «ا» بىلەن «م» هەرپلىرىنىڭ ئۈستى گىرۋىكى بىلەن ئاستى گىرۋىكىگە توغرىلاپ ئاندىن باشقا هەرپلەرنى مەركىزىي سىزىققا توغرىلاپ قۇيىمىز. موڭغۇل، مانجۇ، شىبەچە هەرپلەرنى قۇيغاندا بىر خىل هەرپنى «ـ‹»، «›ـ» ئۆڭ-تەتۈر قىلىپ بىرلەشتۈرۈپ مەركىزىي نۇقتىنى توغرىلىغاندىن كېيىن ئاندىن باشقا هەرپلەر مۇشۇنى ئاساس قىلىپ قۇيۇپ چىقىلىدۇ.

ئىنگلىزچە، رۇسچە، گرېكچە هەرپلەر ئۆلچەملىك قۇيۇش ئۈچۈن چوڭ هەرپلەر «M» هەرپىگە، كىچىك هەرپلەر «m» هەرپىگە توغرىلىنىدۇ.

ئىش سۈپىتىنىڭ ئاچقۇچى — بىرىكمە قوغۇشۇن تەركىبىنى ياخشىلاش، سۈپەتلىك هەرپ قۇيۇشتا بىرىكمە قوغۇشۇندا قەلەي (بابىت) نىسبىتى كۆپ بولسا هەرپلەرنىڭ چىڭلىقى، پەشلىرى ئاسانلا سۇنۇپ كېتىدۇ. هەرپلەر سۈپەتسىز قۇيۇلۇپ قالىدۇ، قەلەي نىسبىتى كۆپ بولۇپ قالسا قۇيۇلغان هەرپلەر يۇمشاق بولۇپ قېلىپ، ماشىنىدا باسقاندا هەرپلەر ئاسانلا يانجىلىپ كېتىش ئەهۋالى كۆرۈلىدۇ. ياكى بولمىسا كۆپ تىراژلىق بەتلەرنى بېسىشقا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بىز كەڭ هەر مىللەت كىتابخانلارنىڭ كىتابلارغا بولغان ئېهتىياجىنى، تەلىپىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن هەرپلەر تۈرىنى كۆپەيتىش، خەت شەكلىنى تولۇقلاش، سۈپەتلىك قۇيۇپ، تېز سۈرئەت بىلەن مەهسۇلات چىقىرىش ئۈچۈن، هەر ساهادىكى هەر مىللەت مەتبەئە ئىشچىلىرى ئورتاق تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ مەتبەئە هەرپلىرىنى سۈپەتلىك قۇيۇپ، توغرا ئىشلىتىپ، سوتسىيالىستىك ماددىي مەدەنىيەت ۋە مەنىۋى مەدەنىيەت قۇرۇلۇشى ئۈچۈن هەسسە قوشۇشىمىز لازىم.

خۇشرۇي گۈلى

ئەسقەر تۇردى

خۇشرۇي گۈلى (جۈنزىلەن) ھازىر خەلقئارا گۈلچىلىك بازارلىرىدا ياكى مەملىكىتىمىز ئىچكى بازارلىرىدا بولمىسۇن ئىقتىسادى قىممىتى جەھەتتىن، باشقا گۈللەرگە قارىغاندا ئالاھىدە يۇقىرى ئورۇننى ئىگەللەپ كەلمەكتە. بۇ خىل گۈلنىڭ ئالىي دەرىجىلىك يېتىلگەن سورتلىرىنىڭ باھاسى گۈلچىلىك بازارلىرىدا 5000 يۈەندىن يۇقىرى، ئوتتۇرا دەرىجىلىك سورتلىرى 3000 يۈەندىن 1000 يۈەنگىچە باھالىنىپ سېتىلىدۇ. تۆۋەن دەرىجىدىكى سورتلىرىمۇ بىر قانچە يۈز يۈەندىن 50 يۈەنگىچە باھالىنىپ سېتىلىدۇ. يېڭىدىن ئۈنۈپ چىققان بىر ياپراقلىق مايسىلىرى سۈپىتى ۋە سورتىغا قاراپ 50 يۈەندىن بىر نەچچە يۈەنگىچە بولغان باھالاردا سېتىلىۋاتىدۇ. ئەگەر خۇشرۇي گۈلىنىڭ ياخشى سورتلىرىنى چېكىندۇرمەي ئىلمىي ئۇسۇلدا كۆڭۈل قويۇپ ئۆستۈرگەندە، چوقۇم يۇقىرى ئىقتىسادى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

خۇشرۇي گۈلىنىڭ لاتىنچە نامى Clivia nobilis Liandl دەپ يېزىلىدۇ. بۇنىڭدىكى Cliria ئەنگلىيىنىڭ ئەڭ شىمالىدىكى ئارال بولغان نورتۇمبېرلاندىكى كلىۋىيا دېگەن مەلىكىنىڭ خاتىرىسى ئۈچۈن بېرىلگەن نام بولۇپ، بۇ ئىسىمدىكى nobilia تۈر ئىسمى بولۇپ، «ئالىي جاناب»، «نازاكەت»، «ئۇلۇغۋار» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. كىشىلەرمۇ بۇ گۈلنىڭ ئېچىلىشىنى ئەزەلدىن بايلىق ۋە ئالىي جانابلىقنىڭ بەلگىسى دەپ قاراپ كەلگەن. خۇشرۇي گۈلى ئەسلىدە جەنۇبىي ئافرىقىنىڭ (ئازانديا) شەرقىي - جەنۇب دېڭىز ياقىسىدىكى تاغ ئورمانلىقىدىن چىققان بولۇپ، 1823 - يىلى ئەنگلىيىلىكلەر ئۇنى ياۋروپا زېمىنىغا ئېلىپ كىرىپ مەخسۇس يۇقىرى تەبىقىدىكى ئاقسۆڭەكلەرنىڭ مۈلكى قىلىپ ئالغان. شۇندىن كېيىن ئۇزۇن ئۆتمەي خۇشرۇي گۈلى ياپونىيە زېمىنىگە ئېلىپ كىرىلىپ، 1933 - يىلدىن باشلاپ پادىشاھ سارىيى ۋە ئۇنىڭ باغچىسىدا ئۆستۈرۈلۈشكە باشلىغان بولۇپ، ئۇنى پەقەت خان سارىيىدىكى ئاز سانلىق «ئەسىل زات» ئاقسۆڭەكلەرلا تاماشا قىلاتتى. 1945 - يىلىغا يەتكەندە ياپونىيە تەسلىم بولغىنىدىن كېيىنلا خۇشرۇي گۈلىمۇ ئازادلىققا چىقىپ خان ئوردىسىدىن خەلق ئارىسىغا يۈزلەندى. شۇندىن تارتىپ، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ ئۇنى كۆڭۈل قويۇپ تېرىپ ئۆستۈرۈشى ئارقىلىق شەرقىي شىمالنىڭ چاڭچۈن شەھىرىدىن مەملىكىتىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىغا كەڭ تارقىلىپ راۋاجلانماقتا.

گۈللۈك باغچىلار، پارىك ۋە ئۆيلەردە ئۆستۈرۈلىدىغان داڭلىق گۈللەر پەقەت ئۆزىنىڭ ھەر خىل رەڭدار چىرايلىق گۈل دەستىلىرىنىڭ يېقىملىقلىقى بىلەن كىشىنى ئۆزىگە جەلپ قىلغان بولسا، خۇشرۇي گۈلى يوپۇرمىقىنىڭ كۆركەملىكى ۋە گۈلى، مېۋىسى، يوپۇرمىقى بىلەن غولىنىڭ بىردەك ماسلىشىپ كەلگەن گۈزەل تۈرقى بىلەن كىشىگە ھوزۇر بېغىشلايدۇ. خۇشرۇي گۈلى چوڭ گۈللۈك خۇشرۇي گۈلى، كىچىك

گۈللۈك خۇشرۇي گۈلى دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ. چوڭ گۈللۈك خۇشرۇي گۈلىنىڭ گۈلى چوڭ ھەم يۇقىرىغا قاراپ ئېچىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى قىسقا ۋە كەڭ كېلىدۇ. كىچىك گۈللۈك خۇشرۇي گۈلىنىڭ ياپ-يېشىل پارقىراپ تۇرغان قېلىن يوپۇرماقلىرى بىسمىز بەس تۇرغان «خەنجەر» لەرگە ئوخشاش ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ تۇتاشقان غولى خۇددى دەستىلەپ تىزىپ قويۇلغان «يامبۇ» لارنىڭ شەكلىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. خۇشرۇي گۈلىنىڭ ئون نەچچە تال ساغۇچ قىزىل گۈلى ئەتراپقا تەكشى يېيىلىپ كۈنلۈك شەكلىدە ئېچىلغانلىقى ئۈچۈن، ئۇ چىرايلىق بېزەلگەن «خان تاجىسى»غا ئوخشاش كىشىنى ئۆزىگە جەلپ قىلىدۇ.

خۇشرۇي گۈلى ئالدار باش ئائىلىسى (Amanillidaceae) گە مەنسۇپ كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ھەر بىر تۈپىنىڭ ئۆمرى 20 يىلدىن ئاشىدۇ. ئۇ سوغۇققا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئەگەر خۇشرۇي گۈلىنى ئۆستۈرۈش ئۇسۇلى توغرا بولغان ئەھۋال ئاستىدا ئۆستۈرۈلگەندىن تارتىپ ئۈچ يىلدىن تۆت يىلغىچە ئارىلىقتا گۈل ئېچىلىپ ئۇرۇق بېرىدۇ، ئۇنىڭ گۈللىرى 30 كۈندىن 40 كۈنگىچە ئېچىلىپ تۇرىدۇ. گۈلى توزۇغاندىن كېيىن بىر تۈپ يېشىل مارجاندەك مېۋە ئۇنۇپ ئاستا-ئاستا چوڭلاپ 290 كۈندە قاقتەك چوڭلۇققا يوغىنايدۇ، پىشقاندا قىزىرىدۇ. بۇ خىل گۈل بىلەن چوڭ يىغىن زاللىرىنى ۋە مېھمانخانىلارنى بېزىگەندە كىشىلەرگە خۇشخۇي، ئازادە ۋە ئارامبەخشلىك ھېس قىلدۇرىدۇ.

كىشىلەرنىڭ خۇشرۇي گۈلىنى شۇنچە ياخشى كۆرۈشىدىكى يەنە بىر مۇھىم سەۋەب، ئۇنىڭ مۇھىتنى تازىلايدىغانلىقىدۇر. خۇشرۇي گۈلىنىڭ يوپۇرمىقى قېلىن بولۇپ، ئۇ ھاۋادىكى كاربون IV ئوكسىدىنى شۈمۈرۈپ ئېلىپ كۆپلەپ ساپ ئوكسىگېننى سىرتقا چىقىرىپ تۇرىدۇ. تونۇشتۇرۇشلارغا ئاساسلانغاندا، ئون كۋادرات مېتىرغا توشمىغان كىچىكرەك ئۆي ئىچىگە بىر قاتار چوڭ خۇشرۇي گۈلىنى تىزىپ قويۇپ تۇرۇپ، بەش ئادەم بىرلا ۋاقىتتا تاماكا چەكسە، ئۆي ئىچىنى ئىس-تۈتەك قاپلاپ كېتەلمەيدىكەن، دېمەك بۇنىڭدىن خۇشرۇي گۈلىنىڭ كاربون (قۇرۇم) نى سۈمۈرۈپ ئېلىش كۈچىنىڭ قانچە يۇقىرى ئىكەنلىكىنى كۆرۈپ ئېلىشقا بولىدۇ. ئۆي ئىچىنىھەم تۇرغاندا خۇشرۇي گۈلى ئۆي ئىچى ھاۋاسىنى تەڭشەپ داۋاملىق ھاۋانىڭ ساپلىقىنى ئۈزلۈكسىز ساقلايدۇ. بۇ يەردە خۇشرۇي گۈلى «مۇھىت تەڭشىگۈچى» لىك رولىنى ئويناپلا قالماستىن، بەلكى چاڭ-توزان ۋە زەھەرلىك گازلارنى شۈمۈرۈپ ئالغۇچى-«شۈمۈرۈش ماشىنىسى» لىقمۇ رولىنى ئوينايدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ يۈزىدە نۇرغۇنلىغان ئۇششاق تۆشۈكچىلىرى ۋە تۈكچىلىرى بولۇپ، سىرتقا سۇيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىش بىلەن ئۆي ئىچىدىكى نۇرغۇنلىغان چاڭ-توزانلارنى ئۆزىنىڭ سۇيۇقلۇقىغا يېپىشتۇرۇپ شۈمۈرۈپ ئالىدۇ.

خۇشرۇي گۈلى ئالىي، ئوتتۇرا، تۆۋەن دەرىجىلەرگە ئايرىلىدۇ. يېتىلگەن خۇشرۇي گۈلىنىڭ ئالىي سورتلىرىنى ئايرىپ ئېلىشتا ئۇنىڭ ئون تۈرلۈك شەرتكە توشقان، ياكى توشمىغانلىقىغا قارىلىدۇ. بۇنىڭدا: ① پۈتۈن كەۋدىدىكى شاخلار رەتلىك بولۇشى؛ ② شاخ، يوپۇرماقلىرى قارىمۇ قارشى ھالدا تەڭ ھەم ماس ئۆسكەن بولۇشى؛ ③ يوپۇرماقلىرىنىڭ يۈزى كەڭ بولۇشى (قانچە كەڭ بولغانسېرى، شۇنچە ياخشى)؛ ④ غول ۋە شاخ يوپۇرماقلىرىنىڭ رەڭگى ئوچۇق، قېنىق بولۇشى؛ ⑤ يوپۇرماق شېخى كۈچلۈك، ئۆرە ھالەتتە ئۆسۈشى؛ ⑥ يوپۇرماق يۈزىدىكى تومۇرلىرى ئې-

...نىق چىققان بولۇشى؛ ⑦ ئاسانلا غولىنىڭ يوغان ۋە كۆركەم بولۇشى؛ ⑧ گۈل بەرگىسى زور بولۇشى؛ ⑨ گۈلىنىڭ رەڭگى توق بولۇشى؛ ⑩ ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن بولۇشى قاتارلىقلار شەرت قىلىنىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى ئون خىل شەرتلەرنىڭ ھەممىسى ھازىرلانغان بولسا، بۇنداق خۇشرۇي گۈللىرىنى كەم ئۇچرايدىغان ئالىي سورت دېيىشكە بولىدۇ. ئەگەردە يۇقىرىقى شەرتلەرنىڭ سەككىزى ھازىرلانغان بولسا ئۇنى ئەلا سورت دېيىشكە بولىدۇ. يۇقىرىدىكى شەرتلەردىن بەشتىن ئارتۇق شەرت ھازىرلانسا ئۇنى ياخشى سورتلاردىن دەپ قاراشقا بولۇپ، پەقەتلا تۆتتىن تۆۋەن شەرت ھازىرلانغىنىدا ئۇنى ئوتتۇرا ۋە تۆۋەن سورتلاردىن دەپ قاراشقا بولىدۇ.

خۇشرۇي گۈلى ھازىر تېز كېڭىيىپ كىشىلەرگە تونۇلىۋاتىدۇ. ئۆزەمنىڭ 4 — 5 يىللىق گۈل ئۆستۈرۈش تەجرىبەمگە ئاساسلانغىنىمدا، خۇشرۇي گۈلىنىڭ شىنجاڭ كىلىماتىغا ماسلىشىشچانلىقى ياخشى، يېقىنقى يىللاردىن بۇيان خۇشرۇي گۈلىنىڭ ئەلا سورتلىرىمۇ شىنجاڭغا كىرگۈزۈلۈپ ياخشى راۋاج تېپىۋاتىدۇ. خۇشرۇي گۈلىنى كۆپەيتىپ ئۆستۈرۈش ئادەتتە تۈپ ئايرىپ كۆچۈرۈش ۋە ئۇرۇقىنى تېرىپ ئۆستۈرۈشتىن ئىبارەت ئىككى خىل ئۇسۇل بار. يۇمران شېخىنى ئايرىپ كۆچۈرۈش - ئۆستۈرۈشنىڭ ئالاھىدىلىكى، ئۇنىڭدا ئەجدادىنىڭ خۇسۇسىيىتىنى ساقلاپ قېلىش مۇقىم بولۇپ، بالدۇر گۈل ئېچىلىدۇ. لېكىن ياندىن شاخلىشى ئاز بولىدۇ، ئەلا سورتلاردا بۇنداق ياندىن شاخلاش كۆرۈلمەيدۇ.

خۇشرۇي گۈلى باشقا تۈپلەر بىلەن چاڭلىشىپ ئۇرۇق بېرىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، گۈل ئېچىلغان مەزگىلدە يىراق سورتلار ئارا-ۇنىمۇ چاڭلاشتۇرۇلغاندا ياخشى سورت يېتىلـدۈرگىلى بولىدۇ. ئۇرۇقى پىشقاندىن كېيىن ئۇرۇقى، ئايرىپ ئېلىنىپ، تەشتەككە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. ئۇرۇقىنى تەشتەككە تېرىشتىن بۇرۇن ئۇنى بىر كېچە ئىللىمان سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن تەشتەككە چىرىگەن قارا تاغ تۇپرىقىغا مۇۋاپىق يىرىك قۇم ۋە ئات قىغى ئارىلاشتۇرۇلغان تۇپنى سېلىپ، ئۇنىڭغا ئۇرۇق تېرىلىدۇ. 15 - 20℃ تېمپېراتۇرا ئاستىدا تۇپىسىنىڭ نەملىكى مۇۋاپىق ساقلانسا، 25 — 30 كۈندە ئۈنۈپ چىقىدۇ. خۇشرۇي گۈلى بىر قەدەر يۇقىرى بولغان 15 — 20℃ لۇق نەمرەك ھاۋانى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن ئۇنى 7 -، 8 - ئايلاردىكى تومۇز ئىسسىقتا بىۋاسىتە كۈن نۇرىغا قاقلاپ قويماستىن، سايىراق يەردە ئۆستۈرۈش كېرەك. قىش كۈنلىرى ئۇ 8 ~ 12℃ لۇق شارائىتتا كۈن نۇرى چۈشىدىغان ئورۇندا بېقىلىدۇ. خۇشرۇي گۈلى چوڭلىغانسېرى ئۇنىڭ سۇ، تۇپىغا ۋە ئوغۇتقا بولغان تەلىپى شۇنچە كۈچىيىپ بارىدۇ. شۇڭا ئادەتتە 3 — 4 يىلدىن ئاشقان خۇشرۇي گۈلىنى ياز كۈنلىرى ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم بۇلاق سۈيى ياكى ئاپتاپتا بىر كۈن تۇرغۇزۇلغان تۇرۇبا سۈيى بىلەن سۇغىرىپ تۇرۇش لازىم، سۇغارغاندا ئەڭ ياخشىسى تەشتەككە سۇ يىغىلىپ قالمايدىغان ياكى سۇ تۇپراققا سىڭىپ تەشتەك بەكمۇ قۇرۇپ كەتمەيدىغان بولۇشى لازىم. ئۇنداق بولماستىن ئەگەردە ھەددىدىن ئارتۇق سۇ قويۇلۇپلا تۇرغاندا خۇشرۇي گۈلىنىڭ يىلتىزى ئاسان چىرىپ كېتىدۇ. خۇشرۇي گۈلىنىڭ تۇپىسىنى ھەر 2 — 3 يىلدا بىر نۆۋەت يۆتكەپ ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. يېڭى تەشتەككە چوقۇم ئوزۇقلۇق تەركىبى مول پىشىشىق قارا تاغ تۇپىسىنى ئالماشتۇرۇش كېرەك. تەشتەك ئالماشتۇرۇشتا ھەرگىز خۇشرۇي گۈلىنـ

(داۋامى 14 - بەتتە)

ئېلېكترونلۇق قول سائىتىنىڭ باتارېيەسى قانداق ئالماشتۇرۇلىدۇ

ئېلېكترونلۇق قول سائىتىنىڭ سۈيۈق كرىستاللىق كۆرسەتكۈچ رەقەملىرى گەرچە ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىنى نورمالنى ئىپادىلەپ كۆرسىتەلىگەن بولسىمۇ، لېكىن بارلىق رەقەملەرنىڭ ھەممىسى لىپىلداپ يانىدىغان بولۇپ قالسا، ئۇ چاغدا يېڭى باتارېيە ئالماشتۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. ئالماشتۇرۇش ئۇسۇلى مۇنداق: كىچىك ئاتۇۋېرتكا ئارقىلىق قول سائىتىنىڭ ئارقا قاپقىقىنى ئېچىپ، تېخىمۇ كىچىك بولغان كۆرسەتكۈچ ئەسۋابلارغا ئىشلىتىلىدىغان ئاتۇۋېرتكا بىلەن باتارېيە قىستۇرغۇچنىڭ ۋىنتىلىرىنى بوشىتىپ باتارېيە قىسقۇچىنى سىرتقا سۈرۈش ئارقىلىق باتارېيىنى بوشىتىۋېلىپ، ئاندىن قومۇچ ياكى سولياۋدىن ياسالغان قىستۇچ ئارقىلىق باتارېيىنى قىسىپ ئالىمىز، قىسقا تۇتىشىش ھادىسىنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن باتارېيىنى مېتالدىن ياسالغان نەرسىلەر بىلەن قىسىپ تۇتۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

باتارېيىنى چىقارغاندا ئۇنىڭ مەنپىي ۋە مۇسبەت ئۇچلىرىنىڭ ئورنىنى ۋە يۆنىلىشىنى ياخشى كۆرۈۋېلىش كېرەك. يېڭى باتارېيىنى سېلىشتىن بۇرۇن باتارېيە قىسقۇچى ئۈستىدىكى باتارېيىنىڭ مەنپىي ۋە مۇسبەت ئۇچلىرى ئۇلىنىدىغان جايلاردا پاسكىنا نەرسىلەر بار-يوقلۇقىنى ياخشى تەكشۈرۈش، ئەگەر پاسكىنا نەرسىلەر بار بولسا ئىسپىرت ياكى بېنزىن بىلەن تازىلاش لازىم. لېكىن توك يولى تاختىسىغا ئىسپىرت تېگىپ كەتمەسلىكىگە، باتارېيىنى سالغاندا مەنپىي ۋە مۇسبەت قۇتۇبلىرىنىڭ ئالمىشىپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر يېڭى باتارېيىدە كىر داغلىرىنىڭ بارلىقى سېزىلسە ئۇنى بېنزىن بىلەن تازىلىماي تىۋىت رەخت بىلەن سۈرتۈش كېرەك. چۈنكى باتارېيىنىڭ سىرتقى قەۋىتىدە سىنىك يالىتىلغان بولۇپ بېنزىن بىلەن سۈرتۈلسە، ئۇنى چىرىتىش رولىنى ئوينايدۇ. سۈيۈقلۇق ئېقىش ۋە ئاقىرىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەن باتارېيىلەرنى ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. سەۋەبى باتارېيىدىن ئېقىپ چىققان سۈيۈق بەسىم سائەت مېخانىزىملىرىنى چىرىتىپ بۇزۇپ تاشلايدۇ.

پەرھات غوپۇر تەرجىمىسى

ناۋات ھەققىدە قىسقىچە بايان

ناۋات ئۇيغۇرلارنىڭ ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئالىي دەرىجىلىك ھەر خىل ئىسسىق ۋە سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ياساشقا بولىدۇ.

ناۋات ساپ ئاق شېكەرنى ئاساسىي خام ماتېرىيال قىلىپ ياسىلىدۇ. ئۇنىڭ قەنت تەركىبى يۇقىرى، ساپ قەنت نىسبىتى 99% دىن ئارتۇق بولۇپ، ھەر بىر كىلوگرام ناۋات كىشىنىڭ تېنىنى 4 مىڭ كىلو كالورىيە ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەيدۇ. ناۋاتتا كىسلاتا تەركىبى يوق، باشقا ئادەتتىكى قەنتلەردەك كىشىلەرنىڭ چىشلىرىنى چىرىتمەيدۇ ۋە چىشقا تەسىر قىلمايدۇ. ناۋات ئادەمنىڭ گېلىغا پايدىلىق بولۇپ، گالنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ناۋاتنىڭ يەنە بىر ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇنى ئۇدا ئىككى يىل ساقلىغان تەقدىردىمۇ بۇزۇلمايدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، ناۋاتنىڭ شىپالىق رولى تېخىمۇ مۇھىم. ناۋاتنى نەشپۈت بىلەن بىللە سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بەلغەمنى يوقىتىش رولىنى ئوينايدۇ، نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بولۇپمۇ يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، كىشىلەر ناۋاتنى قىزىل ئالما ياكى ياۋا ئالما بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىش ئارقىلىق يۇقىرى قان بېسىم، قىزىل قان تومۇرىنىڭ قېتىپ كېتىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىماقتا.

خانقىز

پوچتا تامغىلىرى توغرىسىدا چۈشەنچە

تامغىنىڭ رولى دۆلەت ھۆكۈمىتى، پارتىيە-گۇرۇھ، تەشكىلاتلار، ئىدارە-ئورگانلار ئۆز ئارا مۇناسىۋەت قىلغاندا ئالاقە قەغىزى ئۈستىگە بېسىلىپ تارىخىي گۇۋاھلىق رول ئويناشتىن ئىبارەت. ئەمما، پوچتا تامغىسى بولسا، يۇقىرىدىكى مەنانى ئۆز ئىچىگە ئالغاندىن باشقا، مۇھىمى: ئۇ، پوچتا خەۋەرلىشىش ئىشلەپچىقىرىشىنىڭ بىر خىل مۇھىم قورالى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، پوچتا تامغىسى بۈگۈنكى دۇنيا ۋە مەملىكىتىمىز مىقياسىدا پوچتا ماركىسى توپلىغۇچى ھەۋەسكارلارنىڭ كۆڭۈل قويۇپ توپلايدىغان مەخسۇس بىر تۈرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

پوچتا تامغىسى ئومۇمەن، ئادەتتىكى تامغا، خاتىرە تامغىسى، مەخسۇس تامغا، تارقىتىلغان ۋاقىت تامغىسى، مەنزىرە تامغىسى، تەشۋىقات تامغىسى قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

ئەگەر سىز پوچتا ماركىسى توپلاش ھەۋەسكارى بولسىڭىز، ھەر خىل پوچتا تامغا نۇسخىلىرىنى توپلاشنىمۇ ئۆز پىلانىڭىزغا كىرگۈزۈشىڭىز لازىم. پوچتا تامغىسى توغرىسىدىكى تارىخىي ماتېرىياللاردىن قارىغاندا، تامغىنىڭ ئىشلىتىلىشى پوچتا ماركىسىنىڭ ئىشلىتىلىشىدىن خېلى بۇرۇن بولۇپ، پوچتا تارماقلىرى، پوچتا ماركىسى ئىشلىتىشتىن بۇرۇنمۇ، خەت-چەكلەر ئۈستىگە يەر نامى بىلەن چېسلا چۈشۈرۈلگەن يۇمىلاق تامغا باساتتى. بۇ ئەڭ بۇرۇن 1661-يىلى ئەنگلىيەدە مەيدانغا كەلگەن. دۆلىتىمىزدە بولسا، ئۇنىڭدىن 200 يىلچە كېيىن، يەنى 1872-يىلىدىن باشلاپ ئىشلىتىلىشكە باشلىغان. ئۇ چاغدا ئىشلىتىلگەن تامغا «تاموژنا يۇمىلاق تامغىسى» دەپ ئاتالغان. جۇڭگو خەلق پوچتىسى بولسا، 1946-يىلى 4-ئايدا دالىيەن شەھەر رايونىدا پوچتا خاتىرە تامغىسى ئىشلەتكەن. 1957-يىلى 1-ئاينىڭ 1-كۈنىدىن، پوچتا-تېلېگراف مىنىستىرلىقى ھازىر ئىشلىتىۋاتقان پوچتا تامغىسىنى پۈتۈن مەملىكەت دائىرىسىدە بىرلىككە كەلگەن چېسلالىق تامغا قىلىپ ئىشلىتىشنى تەستىقلاپ تارقاتقان.

پوچتا تامغىسى ئۈستىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان ئالامەتلەردىن ئەڭ قىزىقارلىق بولغىنى، شىنخەي ئىنقىلابىنىڭ ئون يىللىق مۇناسىۋىتى بىلەن شاڭخەيدىن سۇجۇغا ئەۋەتىلگەن بىر پارچە خەت ئۈستىگە بېسىلغان چېسلالىق تامغا ئۈستىگە، «10-يىل، 10-ئاي، 10-كۈن، 10-سائەت، شاڭخەي 10-شۆبە پوچتىخانا» دېگەن خەتلەر قىسقارتىلىپ، بەش دانە ئون (+) رەقىمى چۈشۈرۈلگەن. بۇ خەتنى ئەۋەتكەن كىشى ئۆزىگە ئالاھىدە ماركا ۋە ئالاھىدە كونۋېرت تەييارلىغان، ئادەتتە مۇنداق ئەھۋال ئاز ئۇچرايدۇ.

پوچتا تامغىسىدا يەنە نەچچە ئون مىڭلىغان «يېشىل كىيىملىكلەر» نىڭ جاپالىق ئەجرى سىڭدۈرۈلگەن بولىدۇ. بىر قېتىم سىچۈەن ئۆلكىسىنىڭ باشەن ناھىيىسىدىن سېلىنغان، ئادرېسى ئېنىق يېزىلمىغان بىر پارچە خەت ئۈستىگە، مەزكۇر خەتنى ئىگىسىگە يەتكۈزۈش ئۈچۈن، ئادرېس ئىزدەش جەريانىدا 28 پوچتا ئىدارىسىنىڭ تامغىسى بېسىلىپ، 30 نەچچە نەپەر پوچتا تارقىتىش خادىمىنىڭ ئىمزاسى قويۇلغان. ئاخىر بۇ خەت تارقىتىشقا مۇمكىنچىلىك بولمىغانلىقى ئۈچۈن، ئۆز ئىگىسىگە قايتۇرۇلغان. مانا بۇنداق ئەھۋال ئاستى-

كىيىم تىككەندە يەڭ قوندۇرۇش

كىيىم تىككەندە يەڭنى قوندۇرۇش بىر قەدەر تەسرەك بولىدۇ. كىيىم پىچىتاندا چېرتيوژغا قاتتىق ئەمەل قىلىنغان ھالەتتىمۇ، يەنىلا يەڭ قوندۇرۇش تەس تۇيۇلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، مۈرە بېشى بىلەن يەڭ ئۈيۈلمىسى ئارىلىقىنىڭ كۆپ قىسمى قىيپاش كەلگەنلىكىدە بولۇپ، ئازىراق دىققەت قىلىنمىسىلا، يەڭ ئۈيۈلمىسى ئۇزۇن چىقىپ قالىدۇ.

مۈرىگە قات قويۇپ تىكىشكە توغرا كەلگەندە، يەڭ ئورنىتىشتا، مۈرە بېشى قىسقىرايدۇ، كىيىمنى كەيگەندە مۈرىسى كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ. يېڭىمدىن ئۆگەنگۈچىلەر بۇ نۇقتىنى ئاسانلىقچە ئىگىلەپ كېتەلمەيدۇ. شۇڭا، يەڭ ئورنىتىش جەريانىدا كىيىمنىڭ پوسۇنىغا تەسىر يەتكۈزۈدۇ. قانداق قىلغاندا بۇنىداق ئەھۋاللاردىن ساقلانغىلى بولىدۇ؟ يەڭنىڭ دائىرە سىزىقىنى سىزىپ بولۇپ، كېسىشنى باشلاشتىن بۇرۇن، يۇمشاق مېتىر ياكى يىپ بىلەن يەڭ ئېغىزىنىڭ ياي ئۇزۇنلۇقى بىلەن كىيىمنىڭ يەڭگە تۇتاشتۇرۇلىدىغان جايىنىڭ ياي ئۇزۇنلۇقىنى سېلىشتۇرۇپ چىقىش كېرەك. ئادەتتىكى جۇڭسەنگۇ پوسۇنىدىكى كىيىملەردە يەڭنىڭ كىيىمگە ئۇلىنىدىغان ئېغىزىنىڭ ياي ئۇزۇنلۇقى، كىيىمنىڭ يەڭگە ئۇلىنىدىغان ئېغىزىنىڭ ياي ئۇزۇنلۇقىدىن بىر سۇڭ ئەتراپىدا ئۇزۇن بولىدۇ.

ئەگەر بۇنىڭدىن باشقىچە بوپ قالغان بولسا، ئۇنى مۇۋاپىق تۈزىتىش لازىم. ئاسىدىن قالسا، ئىلگىرى تىپتىكى يۇمشاق كىيىم رەختلىرىنىڭ يەڭ ئۈيۈلمىسى بىلەن مۈرە ئارىلىقىنى تىككەندە، تىكىلىش ئورنى ئوڭايلا ئۇزۇن چىقىپ قالىدۇ. شۇڭا، يەڭلەرگە شىلەم ياكى يېلىم سۈركەپ، دەزماللاپ قۇرۇتسا ياكى بىر پارچە تەكشى رەختنى چاپلاپ قۇرۇتسىمۇ بولىدۇ (تەكشى رەختنىڭ كەڭلىكى 3·6 سۇڭ كەڭلىكتە بولۇپ، رەختنى چاپلاپ بولغاندىن كېيىن ئېلىۋەتمەسلىك كېرەك). بۇنداق قىلغاندا ئۇزۇنلۇقى مۇقىم بولۇپ، پۈتۈپ چىققان يەڭ كىيىمگە ئورنىتىلسا كىيىم كۆركەم بولىدۇ.

زۆھرە ئابلىز تەرجىمىسى

دا، خەت ئەۋەتكۈچى كىشى، ئۆز خېتى ئۈستىگە بېسىلغان ھەر بىر تامغا ۋە شەخسىي ئىمزا تامغىلىرىنى كۆرۈپ، ئۆز خېتىنىڭ قانچىلىك كۆپ ئورۇنلارنى ئايلىنىپ، قانچىلىغان پوچتا خادىملىرىنىڭ قولىدىن ئۆتكەنلىكىنى ئوڭايلا چۈشىنىپ ئالالايدۇ.

پوچتا تامغىسى يەنە سىياسىي قانۇن ئورگانلىرىنىڭ ئەنزە پاش قىلىش ئىشلىرىغىمۇ ياردەم بېرەلەيدۇ. خاتىرە پوچتا تامغىسىنىڭ مەزمۇنى كۆپ خىل بولۇپ، پوچتا ئورگانلىرى ھەر قېتىم يېڭى پوچتا ماركىسى تارقاتقاندا خاتىرە كونۋېرت تارقىتىپ، خاتىرە تامغا ئويدۇرىدۇ. پوچتا ماركىسى توپلىغۇچى ھەۋەسكارلار، ماناشۇنداق خاتىرە تامغىلىرىنى ئۆزلىرىنىڭ پوچتا ماركىلىرى ۋە خاتىرە بويۇملىرى ئۈستىگە باستۇرۇپ ئېلىپ خاتىرە قىلىشىدۇ.

پوچتا تامغىسى يەنە، جۇغراپىيە، يەر نامىلىرى، ئەڭ چوڭ سىياسىي ئىشلار، تارىخىي ئىشلار ھەققىدىكى بىلىملەرنى ئەكس ئەتتۈرگەن بولىدۇ. مەسىلەن، ئاپتونوم رايونلۇق پوچتا ـ تېلېگراف باشقۇرۇش ئىدارىسى، ماركا شىركىتى 1985 ـ يىلى 10 ـ ئاينىڭ 1 ـ كۈنى ئاپتونوم رايون قۇرۇلغانلىقىنىڭ 30 يىللىقى مۇناسىۋىتى بىلەن بىر يۈرۈش خاتىرە بويۇملىرى تارقاتتى. شۇ مۇناسىۋەت بىلەن مەخسۇس خاتىرە تامغا ئىشلەتتى. شەھىرىمىزدىكى پوچتا ماركىسى توپلىغۇچى نۇرغۇنلىغان ھەۋەسكارلار ئۇلارنى قىزغىن سېتىۋېلىپ، خاتىرە تامغىسىنى ئۆزلىرىنىڭ بويۇملىرى ئۈستىگە تۇرغۇزۇپ ئېلىشتى. ئەگەر سىز پوچتا ماركىسى ھەۋەسكارى بولسىڭىز ھەر خىل پوچتىمىنىڭ نۇسخىلىرىنى يىغىشقا سەل قارىماسلىقىڭىز كېرەك.

رىشات راخمان رەتلەپ تەرجىمە قىلغان

ئاسپىرىن ۋە شاۋقۇن

نۆۋەتتە شاۋقۇن ئاۋاز چوڭ شەھەرلەردىكى ئورتاق ئىللەتلەردىن بىرى بولۇپ قالدى. ھازىر چوڭ شەھەرلەردە شاۋقۇننىڭ ئىنسانىيەتكە بولغان تەسىرى خەۋپىنى ئۈنۈملۈك ھەل قىلالايدىغان بىرەر دۆلەتمۇ يوق دېيىشكە بولىدۇ.

دوختۇرلار، بەك كۈچلۈك بولغان ئاۋازنىڭ كىشىلەرنىڭ ئاڭلاش سېزىمىنى زىيانغا ئۇچرىتالايدىغانلىقىنى، ھەتتا ئۇنى يوقىتالايدىغانلىقىنى بۇرۇنلا بايقىغان. رېئاكتىپ ئايروپىلاننىڭ ئاۋازى، ماشىنىلار ئايلانغان ۋاقىتتىكى ئاۋاز، شاۋقۇنلۇق مۇزىكىلار ۋە يۇقىرى ئاۋازلىق رادىئو كانايلىرىنىڭ ئاۋازى شۇنداقلا ئاپتوموبىللارنى ھەرىكەتلەندۈرگەن چاغدىكى ئاۋاز قاتارلىقلارغا ئوخشاشلارنىڭ ھەممىسى شاۋقۇن ھېسابلىنىدۇ. تەجرىبىلەر كۆرسىتىپ بەردىكى، بىر كىشى كۈچلۈكرەك بولغان شاۋقۇننى پەقەت بىر سېكۇنتتىن كۆپرەك ئاڭلىسا زىيانلىق تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئەگەر ئۇزۇن مۇددەت شاۋقۇننىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا، نېرۋىنىڭ ئاجىزلىشىشى ۋە ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولىدۇ.

ئامېرىكىنىڭ تېكساس ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى دوكتور مېيكنادىن ئۆتكەن يىلى شاۋقۇننىڭ دورا ئىشلىتىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان. ئۇ كۆپ قېتىم سىناق قىلىش ئارقىلىق ئاسپىرىن ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ چوڭراق شاۋقۇننى ئاڭلىغاندا ئاڭلاش سېزىمىنىڭ زىيانغا ئۇچرىشى ئېغىرراق بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇ، ئاڭلاش سېزىمى نورمال بولغان ئوغۇل ئوقۇغۇچىلارنى ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلۈپ سېلىشتۇرۇش سىنىقى ئېلىپ بارغان. نەتىجىدە ھەر كۈنى تۆت گرامدىن ئۇدا ئىككى كۈن ئاسپىرىن ئىستېمال قىلغان ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئاڭلاش سېزىمى ئىقتىدارىنىڭ، ئاۋۇ ئوخشاش مۇھىتتا تۇرۇپ ئاسپىرىن ئىستېمال قىلمىغان ئوقۇغۇچىلارغا قارىغاندا ئىككى ھەسسىگە يېقىن ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنى بايقىغان. مانا بۇ سان ھەقىقەتەن كىشىنى چۆچۈتىدۇ.

ئاسپىرىننىڭ ئاستا خاراكتېرلىك بوغۇم ياكى نېرۋا ئاغرىش ۋە قان نوكچىسى شەكىللىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا بىر قەدەر ياخشى ئۈنۈمى بولغانلىقى ئۈچۈن، كۆپلىگەن دوختۇرلار كېسەللەرنى ھەر كۈنلۈكى 8 ~ 12g ئاسپىرىن ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇيدۇ. داۋاملىق ئاسپىرىن ئىستېمال قىلىدىغان كېسەللەر، ئەگەر شاۋقۇنلۇق ناچار مۇھىتتا ياشىسا، ئاڭلاش سېزىمىنى بارا - بارا يوقىتىپ قويۇش خەۋپىگە دۇچ كېلىدۇ. سىناقلارنىڭ سانلىق مەلۇماتلىرى يەنە شۇنى كۆرسىتىپ بېرىدۇكى: ئاز ساندىكى بىر قىسىم كىشىلەر ئاز مىقداردا ئاسپىرىن ئىستېمال قىلسىمۇ ئاڭلاش سېزىمىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ ياكى قۇلاق غۇڭۇلداش ھالىتىنى پەيدا قىلىدۇ؛ سىناقلار يەنە كۆپ ئاسپىرىن ئىستېمال قىلىپ قىسمەن ئاڭلاش سېزىمىنى يوقاتقۇچىلارنىڭ، دورىنى ئىستېمال قىلىشتىن توختاپ، 1 — 3 كۈن ئىچىدىلا ئاڭلاش سېزىمىنىڭ ئەسلىگە كەلگەنلىكىنى بايقىغان.

نۆۋەتتە، تېببىي ئىلىمدە نېمە ئۈچۈن ئاسپىرىن ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئاڭلاش سېزىمىدىن مەسىلە چىقىدىغانلىقى توغرىسىدا تېخى ئىلمىي جاۋاب تېپىلغىنى يوق. ئىزدىنىش جەريانىدا بەزى ئالىملار شاۋقۇن بىلەن ئاسپىرىننى ئىستېمال قىلىشنىڭ بىرلا ۋاقىتتا تەسىر قىلىشى، مېڭە قىسمىدىكى نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنى قالايمىقانلاشتۇرغانلىقى تۈپەيلىدىن، ئاڭلاش سېزىمىنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئېھتىمال دەپ قارىماقتا. شۇڭلاشقا دوكتور مېيكفادىن كۆرسىتىدۇكى: ئاسپىرىننى ئىستېمال قىلىش زۆرۈر بولغان كېسەللەر، ئاڭلاش سېزىمىنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئامالىنىڭ بارىچە شاۋقۇن بار ئورۇندىن ئۆزىنى قاچۇرۇشى كېرەك. ئەگەر مۇمكىن بولمىسا، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە تاللىغان قۇلاق ئاسرىغۇچنى تاقىۋېلىشى كېرەك ياكى بولمىسا ئۈنۈمى ئوخشاش بولغان باشقا دورىلارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

مامۇتجان تەرجىمىسى

قايسىسى ئەڭ تاتلىق؟

ساخارىن — قىلچىمۇ ئوزۇقلۇق قىممىتى بولمىغان سۈنئىي قەنت بولۇپ، ئۇنىڭ سۈرئىتى ۋە تاتلىقلىقى جەھەتتە كەسكىن مۇسابىقىلەر ئېلىپ بېرىلماقتا. تېز سۈرئەت بىلەن راۋاجلىنىۋاتقان پەن - تېخنىكىنىڭ ئىلگىرى سۈرۈشى ئارقىسىدا، ساخارىننىڭ يېڭى سورتلىرى ئۈزلۈكسىز مەيدانغا كەلمەكتە. تاتلىقلىقى جەھەتتە، ئۇلارنىڭ بىر خىلى يەنە بىر خىلىنى بېسىپ چۈشۈپ، كىشىلەرنىڭ تەسەۋۋۇرىدىكىدىن كۆپ دەرىجىدە ئېشىپ كەتتى. «قايسىسى ئەڭ تاتلىق» دېگەن بىر مەيدان مۇسابىقىدا، ئادەتتىكى قومۇش شېكىرى تولىمۇ ئارقىدا تاشلىنىپ قالدى.

سۈنئىي تاتلىق تەم خۇرۇچىنىڭ يۈز يىلغا يېقىن تەرەققىيات تارىخى بار. بۇ جەرياندا دۇنياغا داڭلىق ئىككىنچى خىل سۈنئىي قەنت — سىكرام نامىلىق ساخارىن مەيدانغا كەلگەن. ئالىملار 1950 - يىلى بۇ خىل ساخارىننى دوۋەپپەقىيەتلىك سىنتېزلاپ سەككىز يىلدىن كېيىن، باشقىلار تەرىپىدىن ئادەم بەدىنىگە قارىتا بىخەتەر بولغان تاتلىق تەم خۇرۇچى دەپ ئېتىراپ قىلىنىپ، 1958 - يىلدىن كېيىن كەڭ دائىرىدە ئىشلىتىلىشكە باشلىغان ئىدى. بىراق، 1969 - يىلى ئالىملارنىڭ ھايۋانات ئۈستىدە ئېلىپ بارغان سىنىقى، بۇ خىل ساخارىننى داۋاملىق كۆپ مىقداردا يېگەن چاشقاننىڭ دوۋساق راكىغا گىرىپتار بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. 1970 - يىلى ئامېرىكىدىكى مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلار سىكرام نامىلىق ساخارىننى ئىشلىتىشنى مەنئىي قىلدى. بىراق، ئۇنىڭ راك پەيدا قىلىشى توغرىسىدا ھازىرغىچە مۇنازىرە بولماقتا. بەزى ئالىملار سۇنداق ساخارىن راك پەيدا قىلىش روللىغا ئىگە ئەمەس، پەقەت راك پەيدا قىلغۇچى باشقا ماددىلار بىلەن ئۆز ئارا تەسىر كۆرسىتىپ، راكنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە تېزلىتىدۇ دەپ قارىماقتا. نۆۋەتتە دۇنيادىكى 40 نەچچە دۆلەتتىكى خەلق يەنىلا سىكرام نامىلىق ساخارىننى كەڭ تۈردە ئىستېمال قىلماقتا.

تۆت يىل ئىلگىرى، ئالىملار پېپتىد ھورمۇننى تەتقىق قىلىش جەريانىدا، ئويلىمىغان يەردىن دى-پېپتىدلىق مېتىل ماي كىرىستاللىنىڭ پەۋقۇلئاددە تاتلىق ئىكەنلىكىنى بايقايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يېڭى بىر خىل سۈنئىي تاتلىق تەم خۇرۇچى — ئاسپارد نامىلىق ساخارىن مەيدانغا كېلىدۇ. ئۇ ئادەتتىكى قومۇش شېكىرىدىن 200 ھەسسە تاتلىق. ئۇنىڭدا ئادەتتىكى ساخارىنلاردا بولىدىغان ئاچچىق تەم بولمىغانلىقى، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىشلەپچىقارغۇچى زاۋۇت ۋە سودىگەرلەرنىڭ ئېلان تەشۋىقاتىنىڭ كارامىتىدىن، ئۇ، ئەڭ ئاخىرى بىر مەزگىل نام قازانغان ساكارىن ۋە سىكرام قاتارلىق سۈنئىي تاتلىق تەم خۇرۇچلىرىنى بېسىپ چۈشۈپ، 80 - يىللاردىكى ئەڭ نەتىجىلىك يېڭى مەھسۇلات بولۇپ قالدى.

داڭلىق ئاسپارد نامىلىق ساخارىن 1965 - يىلىلا تېپىلغان ۋە سىنتېزلانغان بولسىمۇ، ئەمما سىنتېزلاشتىن ئىستېمال قىلىنغىچە 16 يىلغا سوزۇلغان سىناقنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن، ئاندىن لاياقەتلىك قوشۇمچە يېمەكلىك دەپ ئېتىراپ قىلىنغان ئىدى. بىراق، ساخارىنلارنىڭ كەسكىن رىقابىتىدە ئۇنىڭ ئورنىمۇ تەۋرىنىشكە باشلىدى. كىشىلەر، قومۇش شېكىرىنىڭ ئورغۇنلىغان سەپلىمە بۇيۇملىرىنىڭكىدەك ئاسپارد نامىلىق ساخارىندىمۇ بەزى قوشۇمچە

تەسىرلەر ساقلىنىپ قالغان، دېيىشمەكتە. بەزى تەتقىقاتچىلار ئاسپارد ناملىق ساخارىننى ئىستېمال قىلغان بەزى كىشىلەردە باش ئاغرىش ۋە قېيىش، كەيپىياتى تۇراقسىزلىنىش، ئاشقازان، ئۈچەي بىئارام بولۇش، تېرىگە ئەسۋە چىقىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقىنى بايقاشقان. بىر نەپەر ئىچكى ئاجراتما شۇناس تەتقىق قىلىپ، ئادەم تېنىنىڭ فۇنكتسىيەسى تۆۋەنلەش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە كۆرۈش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش ئاسپارد ناملىق ساخارىننى ئىستېمال قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارىغان.

مەيلى سېكرام، ساكسارىن ياكى ئاسپارد ناملىق ساخارىنلارنىڭ نۆۋەتتىكى ئورنى قانداق پولۇشىدىن قەتئىي نەزەر، كۈچلۈك يېڭى رىقابەتچىلەر ئۈزلۈكسىز مەيدانغا كەلمەكتە. بولۇپمۇ تاتلىقلىق جەھەتتىن، ئۇلارمۇ قوشۇش شېكىرى بىلەن ئوخشاش تەقدىرگە دۇچ كەلمەكتە.

تۆۋەن ئىسسىقلىق چىقىرىدىغان ئۇرۇقلاتقۇچى ماددىنى تېپىش تەتقىقاتى جەريانىدا، ئالىملار بىر خىل ماددىنى تاپتى. بۇ ماددا قومۇش شېكىرىدىن 600 ھەسسە تاتلىق.

ئالىملار يەنە، كۆپ خىل ئامىنو - ئىندولىپروپىئونىك كىسلاتالىرىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ھاسىل بولىدىغان ماددىلارنى سىنتېزلاش جەريانىدا 60 — تىرى فتور مېتىلىنى سىنتېزلىدى. بۇ خىل خىمىيەۋى بىرىكمىمۇ ئاسپاردقا ئوخشاشلا ئاچچىق تەمى يوق بولۇپ قالماستىن، بەلكى ئۇنىڭدىن تېخىمۇ تاتلىق بولۇپ، قومۇش شېكىرىدىن 1000 ھەسسە تاتلىق.

6D — تىرى فتور مېتىللىق ساخارىن ھەقىقەتەن بەكمۇ تاتلىق. ئەمما، ئۇلترا ئاسپارد ناملىق ساخارىننىڭ تاتلىقلىقى سىزنى تېخىمۇ ھەيران قالدۇرىدۇ. فرانسىيە ئالىملىرى سىنتېزلىغان بۇ خىل ئاجايىپ خىمىيەۋى بىرىكمە قومۇش شېكىرىدىن 5500 ھەسسە تاتلىق بولۇپ، ئاسپارد ناملىق ساخارىن بۇنىڭدىن بەكمۇ ئارقىدا تۇرىدۇ!

يەنە ئۇلترا ئاسپارد ناملىق ساخارىندىنمۇ ئېشىپ چۈشىدىغان، تېخىمۇ تاتلىق ماددا بارمۇ؟ بار. ئامېرىكا كالىفورنىيە ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى بىر پروفېسسور «سو مايەن» دەپ ئاتالغان بىر خىل ماددىنىڭ مولېكۇلا قۇرۇلمىسىنى ئانالىز قىلغان ۋە ئىگىلىگەن. بۇ خىل ماددا ھازىرغىچە تەبىئەت دۇنياسىدا مەلۇم بولغان ئەڭ تاتلىق ماددا ئىكەن. ئۇنىڭ تاتلىقلىق دەرىجىسىنى كىشىلەر ئوڭايلىقچە ئويلاپ يېتەلمەسلىكى مۇمكىن. ئۇ قومۇش شېكىرىدىن 100 مىڭ ھەسسە تاتلىق!

ئېھتىمال، مانا بۇ، ماددىلار تاتلىقلىق دەرىجىسىنىڭ يۇقىرى چېكى بولۇشى مۇمكىن. «سو مايەن» دېگەن بۇ ماددا «قايسىسى ئەڭ تاتلىق» مۇسابىقىسىدە چېمپىيون بولۇشى كېرەك ئىدى. بىراق، ئالىملار مۇسابىقىنىڭ ئاخىرلاشقانلىقىنى، كىمنىڭ ئالدىغا ئۆزۈپ چىققانلىقىنى، كىمنىڭ ئارقىدا قالغانلىقىنى قارار قىلىشنى خالىمايۋاتىدۇ. ئۇلار «سو مايەن» دىنمۇ تاتلىق ماددىنى تېپىش يولىدا ئىزلىنىۋاتىدۇ. بەزى ئالىملار، بۇ يىلنىڭ ئاخىرىغىچە، تاتلىق تەمگە ئىگە ماتېرىياللاردىكى ھالقىلىق خىمىيەۋى بىرىكمىلەرنىڭ تۈزۈلۈش سىفىرى (مەخپىي بەلگىسى) يېشىپ چىقىلىپ، «تاتلىق» نىڭ سىرى تولۇق ئىگىلىنىشى، شۇنىڭ بىلەن بىئولوگىيە ياكى باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق تېخىمۇ يېڭى ۋە تېخىمۇ تاتلىق تەم خۇرۇچلىرى سىنتېزلاپ چىقىلىدىغانلىقىنى مۆلچەرلىمەكتە.

ئابدۇكۈرەش ئېلى تەرجىمىسى

بەل ۋە كۆكرەكنى بوغۇشنىڭ زىيىنى كۆپ

بەزى ياش قىزلار كۆكسىنىڭ تەرەققىي قىلىپ، چوڭىيىشىدىن خودۇكسىنىپ، لىپتىك تارتىپ كۆكرىكىنى بېسىپ تېڭىۋالىدۇ. بۇنداق قىلىش ئىنتايىن خاتا. كۆكرەكنى چۈشەپ قويغاندا، كۆكرەك قەپىزىنىڭ كېڭىيىشىگە ۋە ئۆپكىنىڭ ھاۋا سىغىمچانلىقىنىڭ ئېشىشىغا تەسىر يېتىپ، ئەمچەكنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، كۆپ ھاللاردا، ئەمچەك تۈپىسى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، سۈت بېزىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ياخشى بولماسلىق ھادىسىلىرى كېلىپ چىقىدۇ ـ دە، تۇرمۇش قۇرغاندىن كېيىن، بالا ئېمىتىشكە تەسىر يېتىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئەمچەكنىڭ چوڭىيىشى نورمالنى فىزئولوگىيىلىك ھادىسە بولۇپ، ئەندىشە قىلىش ھاجەتسىز. 17 — 18 ياشقا كىرگەن چاغدا، مۇۋاپىق لىپتىك تاقىۋالسىلا بولىدۇ.

يەنە بەزى قىزلار يىگىرمىسىنىڭ چىرايلىق بولۇشىغىلا بېرىلىپ كېتىپ، كەڭ بەلباغ بىلەن بېلىنى چىڭ بوغۇۋالىدۇ، بۇنداق قىلىشمۇ سالامەتلىككە زىيانلىق بىر خىل قىلىقتۇر. بۇنداق قىلغاندا، ئۈچەي قاتارلىق ئىچكى ئەزالارنى خۇددى ئاغامچا بىلەن باغلاپ قويغاندەك بولىدۇ ـ دە، ھەم ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەپ ھەرىكەتلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئاشقازاننىڭ بوشىشىغا تەسىر يېتىپ، ھەزىم قىلىش يوللىرىنىڭ ھەزىم قىلىش ۋە ئوزۇقلۇق شۈمۈرۈش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ ھەم قورساق قىسمىدىكى جىگەر، تال ۋە ئاشقازان يۇقىرىسىغا قىستىلىپ، ئۆپكىنىڭ نەپەس ئالغان چاغدىكى كېڭىيىپ ھەرىكەتلىنىش ئورنى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. شۇنداقلا، ئۆپكىنىڭ نەپەس ئېلىش ھەرىكىتىگە تەسىر يېتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى كۆپ قان تومۇرلىرىدىكى قاننىڭ يۈرەككە قاراپ ئېقىشى ئازىيىپ، داس بوشلۇقىغا قان ئۇيۇپ قېلىش، ھەيز كۆرۈش نورمالسىزلىنىش، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش، بەل ـ مۇسكۇللىرى بېسىمغا ئۇچراپ، قان ئايلىنىش يېتەرلىك بولماسلىق، جاراھەتلىنىش ۋە بەل ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

كېرىم توختى تەرجىمىسى

ئادەتتىكى يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇقلاردىن ئەڭ

تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسى ئەڭ كۆپ دانلىق زىرائەت سېرىق پۇرچاق (36·3 گرام).

تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسى ئەڭ كۆپ ھايۋانات يېمەكلىكى توخۇ گۆشى (23·3 گرام).

تەركىبىدە ۋىتامىن A ئەڭ كۆپ بولىدىغىنى توخۇ جىگىرى (50 مىڭ خەلقئارا بىرلىكى).

تەركىبىدە ۋىتامىن B_1 ئەڭ كۆپ بولىدىغىنى خاسىڭ مېغىزى (1·03 مىللىگرام).

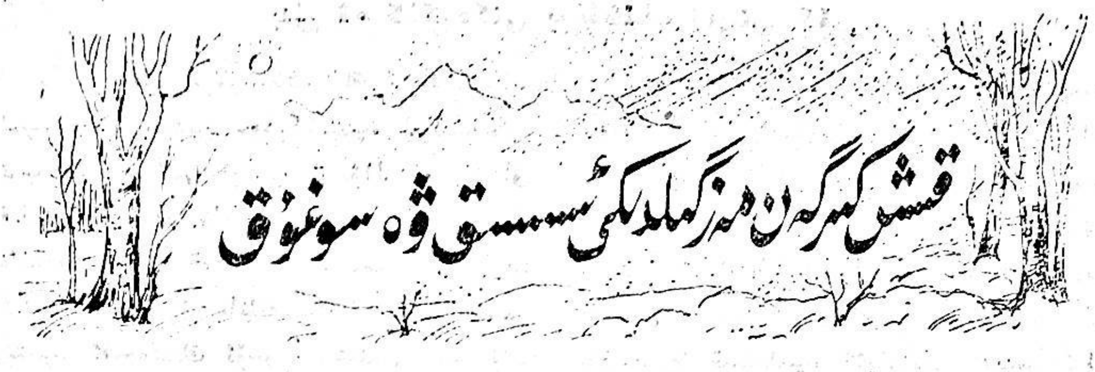
تەركىبىدە ۋىتامىن B_2 ئەڭ كۆپ بولىدىغىنى قوي جىگىرى (3·57 مىللىگرام).

تەركىبىدە ۋىتامىن C ئەڭ كۆپ بولىدىغىنى يېڭى چىلان (380 مىللىگرام).

تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى ئەڭ كۆپ بولىدىغىنى قارامۇر (0·185 گرام).

(تىرناق ئىچىدىكى سانلار ھەر 100 گرام ئىچىدە ئىگىلىگەن مىقدارى).

ئابدۇكېرىم ۋاھىت تەرجىمىسى



قىش كىرگەن مەزگىلدىكى ئىسسىق ۋە سوغۇق

ۋەن گوڭجيەن

«قىش كىردى» دېگەن سۆز ئاساسىي جەھەتتىن قىش كۈنلىرىنىڭ كېلىپ قالغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. قىش پەسلى ئادەتتە باش قىش ۋە زىمىستان قىشتىن ئىبارەت ئىككى باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ. ئومۇمەن بەش كۈنلۈك ئوتتۇرىچە تېمپېراتۇرىنىڭ مۇقىم ھالدا 10℃ دىن 0℃ ىچە تۆۋەنلەش باسقۇچى باش قىش، ئوتتۇرىچە تېمپېراتۇرىنىڭ 0℃ تىن تۆۋەنلىشى زىمىستان قىش دەپ ئاتىلىدۇ. دەرەخ يوپۇرماقلىرىنىڭ چۈشۈشكە باشلىشى باش قىش كىرگەنلىكىنىڭ مۇھىم ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. «ساغىرىپ تۆكۈلسە دەرەخ ياپرىقى، بېرىدۇ جاھانغا كۈزدىن بېشارەت». بۇيەردە ئېيتىلغان «كۈز» كەچ كۈزنى، يەنى كۈزنىڭ ئاخىرى قىشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىنى كۆرسىتىدۇ. يوپۇرمىقى چۈشۈدىغان دەرەخلەرنىڭ ئىچىدە يوپۇرمىقى ئەڭ بۇرۇن چۈشۈدىغىنى چۈلۈك دەرىخى بولۇپ، ئادەتتە ئۆكتەبىرنىڭ ئاخىرىدىلا يوپۇرماقلىرى شىلدىرلاپ تۆكۈلۈشكە باشلايدۇ. يوپۇرمىقى كېيىنرەك چۈشۈدىغىنى مەجنۇنتال بولۇپ، ئۇ ئەڭ ئاخىرىغىچە چىداشلىق بېرىپ دېكابىرنىڭ باشلىرىدا ئاندىن يوپۇرماق چۈشۈرىدۇ. بۇ چاغدا دۆلىتىمىزنىڭ كۆپ قىسىم رايونلىرى ئاللىقاچان زىمىستان قىش پەسلىگە كىرگەن بولىدۇ.

باش قىشتىن زىمىستان قىشقىچە بولغان ۋاقىت جەريانى ئادەتتە بىر ئاي ئەتراپىدا بولىدۇ. ئەمما ھەر يىلى سوغۇق ھاۋانىڭ جەنۇبقا كىرىشىنىڭ بالدۇر - كېيىنلىكى ئوخشاش بولمىغاچقا، بۇ جەريانىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىمۇ ئوخشىمايدۇ. تېمپېراتۇرىنىڭ تېز ۋە زور دەرىجىدە تۆۋەنلىشى كۆپىنچە ھاللاردا كىشىلەرنى گاڭگىرىتىپ قويۇپ، بۇغداينى بىخەتەر قىشتىن ئۆتكۈزۈش ۋە بەسەيلەرنى يىغىۋېلىش - ساقلاش ئىشلىرىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

شىمال تەرەپلەرگە سوغۇق ھاۋانىڭ ئۇسۇپ كىرىش ۋاقتىنىڭ بالدۇر - كېيىنلىكى، سۈرئىتىنىڭ تېز - ئاستىلىقى، قىش پەسلىنىڭ ئۇزۇن- قىسقىلىقى ۋە زىمىستان قىشنىڭ باشلىنىش ۋاقتى قاتارلىقلارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەلبەتتە. لېكىن، پۈتكۈل قىش كۈنلىرىنىڭ كىلىماتىغا قارىتا ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدىغان ئامىل يەنىلا شامال كۈچىنىڭ كۈچلۈك ياكى ئاجىزلىقىدىن ئىبارەت. كىشىلەرنىڭ ھەممىسىدە مۇنداق بىر تۇيغۇ بولۇشى مۇمكىن. بەزى يىللاردىكى قىش كۈنلىرىدە شامال ئاجىزراق، تېمپېراتۇرا يۇقىرىراق بولۇپ، كىشى ئانچە سوغۇق ھېس قىلمايدۇ. ھالبۇكى بەزى قىش كۈنلىرىدە شىمالدىن ئىزغىرىن سوغۇق شامال چىقىپ، تېمپېراتۇرا تۆۋەنلەپ ئادەتتىن تاشقىرى سوغۇق بىلىنىدۇ. بۇ خىل پەرقنى دەل

سوغۇق ھاۋا ماسسىسىنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىق دەرىجىسىنىڭ ئوخشاشماسلىقى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن تېخىمۇ دۇرۇسراق قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ ئاتموسفېرانىڭ ئايلانما ئېقىمى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ھەممىگە ئايانكى، ھاۋامۇ خۇددى دېڭىز سۈيىگە ئوخشاش توختاۋسىز ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ. يەرشارى ئاتموسفېراسىنىڭ قارىمۇ قارشى ئېقىمى قاتلىمىدا زور كۆلەمدىكى تەكشى يۆنىلىشلىك ھاۋا تۇراقسىز ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ. بۇ، ھاۋا رايىدا ئاتموسفېرانىڭ ئايلانما ئېقىمى دېيىلىدۇ. ئاتموسفېرانىڭ ئايلانما ئېقىمى بولسا ھاۋا كىلىماتىنى شەكىللەندۈرىدىغان «ئاساسلىق رولچى» دىن بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ھالىتى يەرشارىدىكى تېمپېراتۇرا ۋە ھۆل - يېغىن مىقدارى قاتارلىقلارنىڭ تارقىلىشىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر يىللارنىڭ قىش پەسلىدىكى ئاتموسفېرا ئايلانما ئېقىمىنىڭ ئومۇمىي ئالاھىدىلىكى مېرىدىئان بويلاپ كەڭ تارقالغان ئايلانما ئېقىم (يەنى يەرشارىنىڭ مېرىدىئان سىزىقىنى بويلاپ شىمالدىن جەنۇبقا قاراپ ھەرىكەت قىلىدىغان ھاۋا ئېقىمى بولسا، شىمالنىڭ سوغۇق ھاۋا ماسسىسى ئاسانلا يېتەكلىنىپ ئارقا ـ ئارقىدىن جەنۇبقا ئاقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۈچلۈك سوغۇق ئېقىم پەيدا قىلغان ھاۋارايى جەريانى كۆپىيىپ، قىش پەسلى پەۋقۇلئاددە سوغۇق بولىدۇ. ئەكسىچە، ئەگەر پاراللېل بويلاپ كەڭ تارقالغان ئايلانما ئېقىم (يەنى يەرشارىنىڭ پاراللېل سىزىقىنى بويلاپ غەربتىن شەرققە قاراپ ھەرىكەت قىلىدىغان ھاۋا ئېقىمى) بولسا، شىمالنىڭ سوغۇق ھاۋا ماسسىسى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، پەقەت كىچىك تۈركۈمدىكى سوغۇق ھاۋالار جەنۇبقا قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇ چاغدا كىشىلەر قىش پەسلىنىڭ ئىللىق كەلگەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ.

يەنە بىر قەدەر چوڭقۇرلىغان ھالدا مۇلاھىزە قىلساق، ئاتموسفېرا ئايلانما ئېقىمىنىڭ ھالىتى ـ ئۇنىڭ ئاساسلىق ئېنېرگىيىسى قۇياشتىن كېلىدۇ، ئۇمۇ ھەر قايسى يىللاردا پەرقلىق بولىدۇ. ئۇ قۇياشنىڭ ئۆزىدىكى بىر قاتار فىزىكىلىق تەسىرلەرگە ئۇچراپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن، قۇياشتىكى قارا داغنىڭ ھەرىكىتى ئاتموسفېرا ئايلانما ئېقىمىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئادەتتە، قۇياشنىڭ قارا دېغى كۆپ بولغان يىللاردا، ئۇنىڭ سەۋەبىدىن ياۋروپا، ئاسىيا قىتئەلىرىنىڭ ھاۋا بوشلۇقىدا ھەمىشە مېرىدىئان بويلىغان ئايلانما ئېقىم بارلىققا كېلىپ، سوغۇق ھاۋا بىر قەدەر كۈچلۈك بولغانلىقتىن، قەھرىتان سوغۇق ياكى يازنىڭ سۆرۈن بولۇش پۇرسىتى كۆپرەك بولىدۇ.

تەبىئىكى، ھاۋانىڭ سوغۇق ياكى ئىسسىق بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان يەنە باشقا ئامىللارمۇ بار. مەسىلەن، يېقىنقى يىللاردىن بۇيان قىش پەسلىنىڭ كېلىشى ئاستا، ئىللىق بولۇش يۈزلىنىشى كۆرۈلۈۋاتىدۇ. بولۇپمۇ شەھەرلەر قىشىنىڭ ئىللىقلىق نىسبىتى ئاشۇرۇلماقتا. بۇ، ئېھتىمال شەھەر قۇرۇلۇشىنىڭ تەرەققىياتى ۋە ئېنېرگىيە سەرپىياتىنىڭ كۆپىيىشى ھاۋادىكى CO_2 نىڭ قويۇقلۇقىنى چوڭايتىۋەتكەنلىكتىن بارلىققا كەلگەن پارنىك تەسىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

مەيلى ئىللىق قىش ياكى قەھرىتان قىش بولسۇن، قىش كۈنى ئومۇمەن سوغۇق بولىدۇ. شىمالدىن مۇز ئوكياندىن كۆكۈرەپ كەلگەن سوغۇق ھاۋا ماسسىسى مەيلى ئۇدۇللا كىرسۇن ياكى قاتمۇ قات توسالغۇلارغا يولۇقسۇن بەرىبىر يېتىپ كېلىدۇ. شۇڭا، ھاۋانىڭ ئۆزگىرىش قانۇنىيىتىنى ياخشى ئىگىلەش قەھرىتان سوغۇقتىن مۇداپىئەلىنىپ، ھارارەتنى ساقلاش، كېسەل-

(ئاخىرى 39 - بەتتە)

كىيىم - كېچەكلەرنى پات - پات يۇيۇپ تۇرغانىنىڭ پايدىسى كۆپ

بەزى كىشىلەر كىيىم - كېچەكلەرنى خېلى ۋاقىتقىچە كىيىپ، بەكرەك كىرلەشكەندە ئاندىن يۇيۇلسا، ئۇنى ئاسرىغىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئىلمىي - پەن تەتقىقاتى كىيىم - كېچەكلەرنى پات - پات يۇيۇپ، ئالماشتۇرۇپ تۇرغاندا، چىدامسىق بولۇپ، ئۇزۇن ۋاقىتقىچە كىيگىلى بولىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. نېمە ئۈچۈن شۇنداق بولىدۇ؟ بۇ مەسىلىنى ئېنىقلىۋېلىش ئۈچۈن، گەپنى توقۇلما بۇيۇملارنى تەشكىل قىلغۇچى ئاساسىي بىرلىك تالالارنىڭ خۇسۇسىيىتىدىن باشلاشقا توغرا كېلىدۇ. تالا بولسا، يۇقىرى مولېكۇلىلىق ماتېرىيال بولۇپ، ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. تالالار سىرتقى كۈچنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا، ئۇلاردا جىددىي ئېلاستىكلىق شەكىل ئۆزگىرىش، ئاستا ئېلاستىكلىق شەكىل ئۆزگىرىش ۋە مەڭگۈلۈك شەكىل ئۆزگىرىشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل شەكىل ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. جىددىي ئېلاستىكلىق شەكىل ئۆزگىرىش سىرتقى كۈچنىڭ تەسىرى توختىغان پەيتتە تولۇق ئەسلىگە قايتىدۇ، تالالارغا نىسبەتەن دەخلىسى بولمايدۇ. تالالاردا بۇزۇلۇش پەيدا قىلالايدىغىنى ئاستا ئېلاستىكلىق شەكىل ئۆزگىرىش بىلەن مەڭگۈلۈك شەكىل ئۆزگىرىشتىن ئىبارەت. مەڭگۈلۈك شەكىل ئۆزگىرىش ھەر قانداق شارائىت ئاستىدا ئەسلىگە كەلمەيدىغان شەكىل ئۆزگىرىش بولۇپ، بۇ ئەمەلىيەتتە تالالارنىڭ بۇزۇلۇشىدۇر. ئەمما ئاستا ئېلاستىكلىق شەكىل ئۆزگىرىش بولسا بۇنىڭغا ئوخشىمايدۇ، ئۇ ئەسلىگە قايتالايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، كۈچ تەسىر قىلغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئۈچۈن يېتەرلىك ۋاقىت بولسىلا، بۇزۇلغان توقۇلمىلار قىسمەن ھالدا ئىلگىرىكى ھالىتىگە كېلەلەيدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا كىيىم - كېچەكلەرنى ئىشلەتكەندە، ئادەم بەدىنى ئۈزلۈكسىز ھەرىكەت قىلىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، توقۇلما بۇيۇملاردىكى تالالار ئۈزلۈكسىز كۈچ تەسىرىگە ئۇچراپ، ئەڭ ئاخىرى تالالار كونىراپ، توقۇلمىلار بۇزۇلىدۇ. بۇ، كىيىم - كېچەكلەرنى ئۇزۇن ۋاقىت كەيگەندىن كېيىن جەينەك، ساغرا، تىز قاتارلىق قىسىملارنىڭ شەكلىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبىدۇر. كىشىلەر بۇ خىل ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە ئادەتتە كىيىم - كېچەكلەرنى بىر مەزگىل سېلىۋېتىپ كەيمەي قويۇپ قويسىلا، شەكلىي ئۆزلۈكىدىن ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ جەريان — ئادەملەرنىڭ كىيىم - كېچەكلىرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئۈچۈن ئاستا ئېلاستىكلىق شەكىل ئۆزگىرىش مۇھلىتى يارىتىپ بەرگەنلىكتىن ئىبارەت. ئەگەر، بۇ چاغدا نەملىك ياكى ئىسسىقلىق تەسىرى قوشۇلسا، يەنى كىيىملەر يۇيۇلسا، بولۇپمۇ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلسا، ئەسلىگە كېلىشى تېخىمۇ تېز، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. مانا بۇ، كىيىم - كېچەكلەرنى پات - پات ئالماشتۇرۇپ، پات - پات يۇيۇپ تۇرغاندا ئۇزۇن ۋاقىت چىدايدىغانلىقىنىڭ سەۋەبىدۇر.

ئۇنىڭدىن باشقا، نەم ھالەتتە، پاختا، كەندىر، دىلون قاتارلىقلاردىن باشقا نۇرغۇن

تاللارنىڭ كۈچلۈكلۈكى تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇيۇلىۋاتقان چاغدىكى كىيىم-كېچەكلەر ھەقىقەتەنمۇ قۇرۇق ۋاقىتىدىكىدەك پىششىق بولمايدۇ. لېكىن ئۇنىڭ كۈچلۈكلۈكى ئادەتتىكى يۇيۇشقا نىسبەتەن ئېيتقاندا، يېتىپ ئاشىدۇ. پات-پات يۇيۇپ، ئالماشتۇرۇلۇپ تۇرغان كىيىملەر پەقەت سەل-پەل ئۆزۈلۈپ يۇيۇلسىلا پاكىزلىنىدىغان بولىدۇ، بۇ ۋاقىتتا كىيىم-كېچەكلەرنىڭ يىرتىلىشىپ كېتىشىدىن ئەنسىرەشمۇ ھاجەتسىز. لېكىن كىيىمنى بەك ئۇزۇن ۋاقىت كىيىپ بەكمۇ كىرلەشتۈرۈۋەتكەندە، كىيىملەردىكى كىرلەرنى چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن، كۆپ كۈچ سەرپ قىلىپ ئۇۋۇلاپ، سىقىشقا توغرا كېلىدۇ-دە، كىيىملەرنىڭ يىرتىلىشى ئادەتتە دائىم كىيىۋاتقان كىيىملەرگە قارىغاندا كۆپرەك بولىدۇ.

ساقلىقنى ساقلاش نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، كىيىملەرنى پات-پات يۇيۇپ، پات-پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشنىڭ سالامەتلىككىمۇ پايدىسى بولىدۇ. تاشقى كىيىم ئادەتتە كىيىپ يۈرۈش جەريانىدا تىنىچ زەرەتلىنىپ قالغانلىقتىن سىرت يەنە ئۇرغۇنلىغان چاڭ-توزان، مىكرو ئورگانىزم، باكتېرىيە قاتارلىق ماددىلارنى يۇقتۇرۇۋالىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ناچار تەسىر پەيدا قىلىدۇ. كىيىملەرنى دائىم يۇيۇپ، ئۇلارنى ئۆز ۋاقتىدا پاكىزلەپ تۇرغاندا، ئۇنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان زىيىنىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. بۇ نۇقتا بولۇپمۇ ئىچ كىيىملەرگە نىسبەتەن تېخىمۇ مۇھىم. ئادەم بەدىنى كۈندىلىك ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا، ئۇرغۇنلىغان تەر ۋە مايلارنى چىقىرىپ تۇرىدۇ. ئۇلار بەدەن تېرە سىرتقى يۈزىدىن ئاجرىلىپ چىققان كېپەكلەر بىرلىكتە ئىچ كىيىملەرگە چاپلىشىۋېلىپ، ئادەمگە بىئاراملىق ھېس قىلدۇرۇپلا قالماستىن، يەنە ئېغىر پۇراق تارقىتىدۇ. تېخىمۇ چاتاق يېرى شۇكى، ئۇ مىكرو ئورگانىزم ۋە باكتېرىيەنىڭ كۆپىيىشى ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سەل قارالسا، تېرە كېسەللىكلىرى ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن، يازنىڭ ئىسسىق مەزگىللىرىدە كىيىملەرنى پات-پات يۇيۇپ، ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشقا تېخىمۇ دىققەت قىلىش لازىم.

كىيىم-كېچەكلەرنى پات-پات يۇيۇپ، ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشنىڭ كىيىملەرنىڭ پاكىزلىقى ۋە كۆركەملىكىگىمۇ پايدىسى كۆپ. تەتقىقاتلار كىيىم-كېچەكلەرنى كىيىش جەريانىدا، ئۇنىڭغا ئاسانلىقچە چاڭ-توزان، ماي ۋە تەر قاتارلىق بۇلغىغۇچى ماددىلارنىڭ يېپىشىۋالىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. كىيىملەر ئەمدىلا كىرلىشىشكە باشلىغان چاغدا، ئۇلار مېخانىكىلىق كۈچ تەسىرىدە كۆپىنچە كىيىم-كېچەكلەرنىڭ سىرتقى يۈزىگە يېپىشىۋالىدۇ، ئۇنى يۇيۇپ چىقىرىۋېتىش ئوڭاي، بۇلغىغۇچى ماددىلارنىڭ كىيىم-كېچەكلەرگە سىڭىپ كېتىشىگە ئەگىشىپ، ئۇلار تەدرىجى تالالارنىڭ ئىچكى قىسمىغا كىرىپ كېتىشى مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا ئۇلارنى يۇيۇپ چىقارماق تەس بولىدۇ.

خاسىيەت ۋايىت تەرجىمىسى

بىلىۋېلىڭ

دۇنيادىكى نوپۇس مەسىلىسىگە بىر نەزەر

سىجەك ۋەزىرى

يېقىنقى ئون نەچچە يىلدىن بۇيان، دۇنيا ئاھالىسىنىڭ يۇقىرى سۈرئەتتە تېز كۆپىيىشى دۇنيادىكى ھەر قايسى دۆلەتلەر ۋە دۇنيا جامائەتچىلىكىنىڭ ئومۇميۈزلۈك دىققەت ئېتىبارىنى قوزغاپ، چوڭ تەسىر پەيدا قىلدى. ئىنسانلار تارىخىي مىليونلىغان يىللارنى بېشىدىن ئۆتكۈزدى. مۆلچەرلىنىشچە، مىلادى باشلانغان يىلى 270 مىليون ئاھالە بولغان بولسا، ھازىر 20 گە يېقىن قاتلىنىپ، 4 مىللىياردتىن ئېشىپ كەتتى. ھازىر دۇنيا ئاھالىسى 4 مىللىياردتىن ئارتىدۇ. نوپۇس ھەر كۈنى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 190 مىڭدىن كۆپىيىپ، دۇنيا نوپۇسىغا ھەر يىلى 70 مىليونغا يېقىن ئادەم قوشۇلۇۋاتىدۇ. دۇنيا ئاھالىسىنىڭ يىللىق ئوتتۇرىچە كۆپىيىش نىسبىتى تەخمىنەن 1.81% بولۇپ كەلمەكتە. يىغىپ ئېيتقاندا، سېكۇنتىغا 2.3 بوۋاق، مىنۇتىغا 140 تىن ئارتۇق بوۋاق دۇنياغا كېلىدۇ. ھازىرقى كۆپىيىش نىسبىتى بويىچە كۆپەيسە، 2000-يىلغا بارغاندا 6 مىللىيارد 300 مىللىيونغا يېتىدىغانلىقى مۆلچەرلەنمەكتە.

جۇڭگو — دۇنيادىكى نوپۇسى ئەڭ كۆپ تەرەققىي قىلىۋاتقان سوتسىيالىستىك دۆلەت. مۆلچەرلىنىشچە، مۇشۇ ئەسىرنىڭ ئاخىرىغا قەدەر ئېلىمىز نوپۇسى 1 مىليارد 200 مىللىيونغا يېتىدىكەن. 1949-يىلى يېڭى جۇڭگو قۇرۇلغانىدىن تارتىپ 1970-يىللارغىچە ئىگىلىك ۋە جەمئىيەتنىڭ تېز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلىشى، خەلق تۇرمۇش سەۋىيەسىنىڭ ئۆسۈشى، داۋالاش-سەھىيە ئىشلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، تارىختىن قېلىپ قالغان تۇغۇت ھەققىدىكى كونا قاراشلارنىڭ تەسىرى، ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئۇنۇملۇك تەدبىر قوللىنىپ نوپۇسنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالالمىغانلىقىمىز قاتارلىق ئامىللار تۈپەيلىدىن، ئېلىمىزنىڭ نوپۇس تەرەققىياتى خېلى ئۇزۇن بىر مەزگىل تۇغۇت نىسبىتى يۇقىرى، ئۆلۈش نىسبىتى تۆۋەن، تەبىئىي كۆپىيىش نىسبىتى يۇقىرى بولۇشتەك ھالەتتە تۇردى. 70-يىللاردىن بۇرۇن، ھەر يىللىق تەبىئىي كۆپىيىش نىسبىتى ئوتتۇرىچە 20% دىن يۇقىرى بولدى. ئۇنىڭدىن كېيىن، نوپۇسنىڭ كۆپىيىشىنى تىزگىنلەش تەدبىرى قوللىنىلغان بولسىمۇ، لېكىن ھازىرقى نوپۇس تۈپ سانىدا، ياش قۇرۇلمىسى كىچىك، كۆپىيىش تېز بولۇشتەك ئالاھىدىلىكنى شەكىللەندۈردى. ھازىردىن باشلاپ، 2000-يىلغىچە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ھەر يىلى 11 مىللىيون جۈپ ئوغۇل-قىز توي قىلىش يېشىغا ۋە تۇغۇت دەۋرىگە قەدەم قويىدۇ. بۇ كىچىك سان ئەمەس. مەملىكىتىمىزنىڭ نوپۇس ئەھۋالىدىن قارىغاندا، نوپۇسنىڭ تېز كۆپىيىشىنى تىزگىنلىمىگەندە، بىر مۇنچە ئېغىر مەسىلىلەرنىڭ كېلىپ چىقىدىغانلىقىنى پەرەز قىلماي بولمايدۇ. مۇناسىۋەتلىك

تەتقىقات ماتېرىياللىرى ۋە ئەمەلىي مەسىلىلەرنى كۆزىتىشتىن قارىغاندا، تۆۋەندىكىدەك ئون چوڭ مەسىلىگە يىغىنچاقلاپ چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ.

1. نوپۇسنىڭ كۆپىيىشى يېشىغا يەتكەن ئەمگەك كۈچلىرى (ياشلار) گە ئېغىر يۈك پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۆسمۈرلەرنىڭ نوپۇستا ئىگىلىگەن نىسبىتىنىڭ تېز كۆپىيىشى — ئەمگەك كۈچىگە نىسبەتەن ئېغىر بىر يۈك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇلارنى بېقىشتىن سىرت، يەنە مائارىپ، تۇرار جاي، داۋالاش قاتارلىق بارلىق ئىجتىمائىي جامائەت ئەسلىھەلىرى بىلەن تەمىنلەشكە توغرا كېلىدۇ. ھازىرقى بەزى ئىقتىسادشۇناس ۋە نوپۇسشۇناسلارنىڭ مۆلچەرلىشىگە قارىغاندا، بىر دۆلەتنىڭ نوپۇسىنىڭ كۆپىيىش نىسبىتى 1% بولسا، ئۇ چاغدا شۇ دۆلەتنىڭ خەلق ئىگىلىكى ئىشلەپچىقىرىشىنىڭ ئومۇمىي قىممىتىنىڭ 4% نى سەرپ قىلغاندىلا، كۆپەيگەن نوپۇسنى ئارانلا بېقىپ، تەربىيىلەپ، ئورۇنلاشتۇرغىلى بولىدۇ. بۇ نېمە دېگەن ئېغىر يۈك - ھە!

2. نوپۇسنىڭ كۆپىيىشى ئاشلىق بىلەن تەمىنلەشتە زور قىيىنچىلىق پەيدا قىلىدۇ. ھازىر دۇنيادا ئاشلىق تەمىناتى مۇقىم بولمىغان، نوپۇس تېز ئۆسىدىغان شەھەر ۋە يېزىلار ناھايىتى كۆپ. بولۇپمۇ تەرەققىي قىلىۋاتقان دۆلەتلەردە ئاشلىق مەسىلىسىدە ئېغىر قىيىنچىلىقلار يۈز بەرمەكتە. نوپۇسنىڭ كۆپىيىشى ۋە باشقا تەبىئىي شارائىت، ئىجتىمائىي تۈزۈم قاتارلىق ئامىللار تۈپەيلىدىن، ئاشلىق ۋە باشقا يېمەكلىكلەرنىڭ ئۆسۈش سۈرئىتى بوغۇلۇپ، نوپۇس ئۆسۈش سۈرئىتىنىڭ تەلەپ ئېھتىياجىنى قاندۇرالمايۋاتىدۇ. دۇنيا نوپۇسىنىڭ تېز ئۆسۈشى كىشى بېشىغا توغرا كېلىدىغان تېرىلغۇ يەر مەيدانىنى مۇقەررەر ھالدا ئازايتىۋېتىدۇ. گەرچە بوز يەر ئېچىپ، تېرىلغۇ يەر مەيدانىنى كېڭەيتكەن تەقدىردىمۇ، ئۇنىڭ تەرەققىياتى يەنىلا نوپۇس تەرەققىياتىغا يېتىشەلمەيدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، نۇرغۇن دۆلەتلەرنىڭ زېمىنى چەكلىك ۋە ئاز بولغانلىقتىن، كىشى بېشىغا توغرا كېلىدىغان ئاشلىق مىقدارىمۇ ئازىيىپ بارىدۇ. ئەكسىچە ئاشلىق سەرپىياتى كۈنسايىن ئېشىپ بارىدۇ. ھازىر دۇنيادا زاپاس ئاشلىق مىقدارى ئازىيىپ ئايرىم دۆلەتلەردە ئاچارچىلىق يۈز بەرمەكتە. ئېنىق ماتېرىياللارغا قارىغاندا، ھازىر دۇنيادا 500 مىليون كىشى ئاچارچىلىقتا تۇرمۇش كۆچۈرمەكتە.

ھازىر ئافرىقا، لاتىن ئامېرىكىسىدىلا ھەر ھەپتىدە 10 مىڭغا يېقىن كىشى ئۆلۈۋاتىدۇ. دۇنيادا ئاشلىق بىلەن تەمىنلەش ناھايىتى جىددىي بولماقتا. ئۇنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، 21 - ئەسىردىن ئىلگىرى ئاشلىق مەھسۇلاتىنى 120% ھەسسە ئاشۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

3. نوپۇسنىڭ تېز كۆپىيىشى ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش قىيىنچىلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نوپۇس قۇرۇلمىسىدىكى ياشلارنىڭ كۆپىيىشى ئەمگەك ۋە ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇشتا تېخىمۇ ئېغىر يۈك پەيدا قىلىدۇ. نۆۋەتتە دۇنيا ئەھۋالىدىن قارىغاندا، ئىشسىزلىق خېلى نۇرغۇن دۆلەتلەرنىڭ ئېغىر مەسىلىلىرىدىن بىرى بولۇپ قالدى.

ب د ت ئىشچىلار تەشكىلاتىنىڭ مۆلچەرىگە قارىغاندا، ئەمگەك كۈچى ھەر يىلى 50 مىليونغا يېقىن كۆپىيىدىكەن. تەرەققىي قىلىۋاتقان دۆلەتلەردە يېرىم ئىشسىزلار قالغان پۈتۈن ئەمگەك كۈچى سانىنىڭ 20% نى ئىگىلەيدىكەن.

لاتىن ئامېرىكىسى ۋە كاراييپ دېڭىز رايونلىرىدا ئەمگەك كۈچىنىڭ ئېشىپ قېلىش

دەرىجىسى ھەر تۆت ئادەمگە بىر ئادەم ئىشسىز قېلىش دەرىجىسىگە يەتكەن. تەرەققىي قىلدۇرۇلۇۋاتقان دۆلەتلەرنىڭ بەزىلىرىدە ئالىي مەكتەپنى پۈتتۈرگەن ئوقۇغۇچىلارنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى بىر مەزگىل مۇقىم ئىش تاپالماي، ياللىنىپ ئىشلەپ جان باقىدىكەن. گەرچە ئىشسىز قېلىشنىڭ سەۋەبلىرى ھەر خىل ۋە مۇرەككەپ بولسىمۇ، نوپۇسنىڭ كۆپىيىشىدىن ئىبارەت بۇ ئىجتىمائىي ئامىلنى ھېسابقا ئالماي بولمايدۇ.

4. نوپۇسنىڭ تېز كۆپىيىشى مائارىپ سۈپىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىگە ۋە ھەقسىز مائارىپنى يولغا قويالماسلىقتا سەۋەبچى بولىدۇ. مائارىپنى راۋاجلاندۇرۇش — بىر قەدەر كۆپرەك مەبلەغ ئاجرىتىشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئوقۇتۇش سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، بولۇپمۇ ھالدا ئىقتىسادىي مەسىلە بىلەن مۇناسىۋەتلىك. نۇرغۇن دۆلەتلەر مائارىپقا كۆپرەك مەبلەغ ئاجرىتىشقا ئامالسىز قېلىپ، خىراجەتنى چىقىرالمايۋاتىدۇ. شۇڭا لاياقەتلىك ئوقۇغۇچىلارمۇ كەمچىل بولۇۋاتىدۇ. دۇنيادىكى ئاز بولمىغان دۆلەتلەردە تۈمەن مىڭلىغان ئۆسمۈرلەر ئوقۇشتىن مەھرۇم قالماقتا.

ب د ت نىڭ ستاتىستىكىسىغا قارىغاندا، 3 - دۇنيا ئەللىرىدىكى ئۆسمۈرلەرنىڭ 86% تى باشلانغۇچ مەكتەپتە، 10% تى ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇيالايدىكەن. لاتىن ئامېرىكىسىدا ساۋاتسىزلار 42 مىليونغا، ئافرىقا، ئەرەب رايونلىرىدا چوڭلارنىڭ 74% تىدىن كۆپرەكى ساۋاتسىز ئىكەن. ئاھالىنىڭ كۆپىيىشى بەك تېز بولۇپ كەتكەندە، نۇرغۇن ئىقتىسادىي مەبلەغ، يېڭىدىن قوشۇلغان ئاھالىنىڭ ئاساسىي تۇرمۇش ئېھتىياجى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىپ، مائارىپ ئىشلىرىنى راۋاجلاندۇرۇش ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپرەك مەبلەغ ئاجرىتىشقا مۇمكىن بولماي قالىدۇ، مائارىپمۇ تەرەققىي قىلالمايدۇ.

5. نوپۇسنىڭ كۆپىيىشى ئېنېرگىيە سەرپىياتىنى ئاشۇرۇپ، ئېنېرگىيە قىيىنچىلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېنېرگىيە بايلىقىنىڭ ئېچىلىشى تېخى چەكلىمىگە ئۇچراپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، ئېنېرگىيە تەمىناتى نوپۇسنىڭ ئۆسۈش ئېھتىياجىنى مەڭگۈ قامدىيالمايدۇ. ماتېرىياللاردىن قارىغاندا، ھازىر دۇنيانىڭ ئېنېرگىيە سەرپىياتى تارىختىكى ھەر قانداق مەزگىلدىكىدىن ناھايىتى يۇقىرى بولماقتا. ئەگەر ئىنسانلارنىڭ بىر يىل ئىچىدە سەرپ قىلغان ئېنېرگىيىسىنى سېلىشتۇرساق، 21 - ئەسىرگە كىرگەندىن كېيىن بىر يىلدا سەرپ قىلغان ئېنېرگىيە مىقدارى بۇرۇنقى سەرپىياتنىڭ ئون نەچچە ھەتتا يۈز يىلىنىڭ يىغىندىسىغا توغرا كېلىدۇ. ئۇندىن باشقا، ئېنېرگىيە مەنبەسى تېخىمۇ چەكلىك، ئۇ، چەكسىز تۈگىمەس نەرسە ئەمەس. ئۇمۇ تەدرىجىي ئازىيىپ بارىدۇ. ئېنېرگىيە مەنبەسىنى قوغداپ، تېجەپ ئىشلەتمىگەندە ئاخىرى جىددىيلىك ۋە قالايمىقانچىلىق پەيدا قىلىدۇ.

6. نوپۇس ئۆسۈشنىڭ يەنە بىر ئېغىر ئاقىۋىتى — شەھەر نوپۇسىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. ھازىرقى دۇنيانىڭ يۈزلىنىشىدىن قارىغاندا، نوپۇس شەھەرگە مەركەزلەشمەكتە. شەھەر نوپۇسى بارغانسېرى زىچلىشىپ، كۆپىيىمەكتە، يېزا نوپۇسى شەھەرگە تەدرىجىي ھالدا ئېقىپ كىرسە، شەھەر نوپۇسى زىيادە كۆپ بولىدۇ. مۇشۇ ئەسىرنىڭ ئاخىرىغا بارغاندا، نوپۇس كۆپىيىش سانىنىڭ 70% تى شەھەرگە ئېقىپ كىرىدۇ. ئۇ چاغدا، دۇنيا نوپۇسىنىڭ 51% تى شەھەر ئاھالىسى بولىدۇ. ھازىر ئەمەلدە 30% ئاھالە شەھەردە تۇرمۇش كۆچۈرمەكتە. شەھەر نوپۇسىنىڭ تېز كۆ-

بېيىشى، يەنىلا ئۆي ـ جايى، ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش، يېمەك-ئىچمەك تەمىناتى، داۋالاش، مائارىپ تەرتىپىنى ساقلاش قاتارلىق ئىشلاردا بىر قاتار مەسىلىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. شەھەر نوپۇسى قانچە كۆپ بولسا، ھەر جەھەتتىكى تەمىنلەش مەسىلىسىمۇ شۇنچە ئېغىر يۈكنى پەيدا قىلىدۇ.

7. نوپۇسنىڭ تېز كۆپىيىشى ۋە نوپۇس زىچلىقى قاتناش قىيىنچىلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپىنچە ئەللەردە قاتناشنىڭ تەرەققىي قىلىشى بىلەن زامانىۋى تۆمۈر يول، يۇقىرى سۈرئەتلىك ئاسفالت ۋە ھاۋا قاتناش يوللىرى ئىنتايىن تەرەققىي قىلغان بولسىمۇ، قاتناش ۋەقەلىرى، ئادەملەرنىڭ زىيان-زەخمەتكە ئۇچرىشىمۇ مۇناسىپ ھالدا يۈز بېرىۋاتىدۇ. قاتناش ۋەقەسى بىلەن ئۆلگەن ئادەممۇ ئاز ئەمەس. ئۇنىڭدىن باشقا نوپۇسنىڭ زىچلىقى قاتناش قىيىنچىلىقىنى پەيدا قىلىدۇ. ماشىنىغا ئولتۇرۇش، ئايروپىلانغا ئولتۇرۇش تەس بولىدۇ. بەزى تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەردە گەرچە قاتناش قوراللىرى ھەر بىر ئائىلە، ھەتتا ھەر بىر كىشىنىڭ ئايرىم - ئايرىم بولسىمۇ، يول يېتىشمەسلىك، ۋەقە چىقىش ئىشلىرى ئۈزلۈكسىز كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. ياپونىيىنىڭ توكيو شەھىرىدە قاتناش ۋەقەسىدىن ئۆلگەنلەر پۈتۈن ئادەملەر ئۆلۈم نىسبىتىنىڭ $\frac{1}{3}$ قىسمىغا توغرا كېلىدىكەن.

8. نوپۇسنىڭ كۆپىيىشى مۇھىت بۇلغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىنسان تاماق يەيدۇ، نەپەس ئالىدۇ، تازىلىق قىلىدۇ. ھەر خىل ئىجتىمائىي ئىشلەپچىقىرىش بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. بۇ پائالىيەتلەرنىڭ ھەممىسىدە كېرەكسىز نەرسىلەرنى ئۈزلۈكسىز توختىماي مۇھىتقا چىقىرىپ تۇرىدۇ. ئۇ، مۇقەررەر ھالدا مۇھىتنى بۇلغايدۇ. پاسكىنلاشتۇرىدۇ. ھازىرقى دۇنيادا مۇھىت بۇلغىنىشى بىر ئېغىر مەسىلە بولۇپ تۇرۇۋاتىدۇ. گەرچە نۇرغۇن دۆلەتلەر مۇھىت بۇلغىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش جەھەتلەردە نۇرغۇن ئاكتىپ زامانىۋى تەدبىرلەرنى قوللانغان بولسىمۇ، بىراق، مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى ئېغىر بولماقتا. نوپۇس زىچ ۋە كۆپ بولغان دۆلەتلەر ۋە چوڭ شەھەرلەردە مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى تېخىمۇ ئېغىر بولماقتا. چوڭ سانائەت شەھەرلىرىدە زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك كەسپىي كېسەللەر ۋە راك كېسىلى بارغانسېرى كۆپىيىپ، ئالدىنى ئېلىش قىيىن بولغان مەسىلە بولۇپ قالدى. بەزى ئالىملار بۇلغىنىش ئېغىر بولغان لوندون، قاھىرە، مېكسىكا ۋە دۆلىتىمىزنىڭ ئۈرۈمچى شەھىرىدە ئىس - تۈتەك كۆپ بولۇپ، كۈن بويى شەھەر ئىچىدە يۈرگەندە، ئۇ، ئون تال تاماكا چەككەن بىلەن باراۋەر، دەپ قارىغان. بەزى چوڭ دەريا سۇلىرىدا زەھەرلىك خىمىيىۋى ماددىلا كېسەللىك مىكروبلىرى كۆپىيىپ قالغان. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئىنسانلار ئۈچۈن تولىمۇ زىيانلىق. يېشىل ئۆسۈملۈك يېپىنچىلىرى ۋە ئورمانلارنىڭ ۋەيران قىلىنىشى، ئۇنىڭ ئۈستىگە مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى، ھاۋا تەركىبىدە زىيانلىق گازلارنىڭ كۆپىيىشى ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. نوپۇسنىڭ كۆپلۈكى مۇھىت بۇلغىنىشىدا گەرچە ئاساسىي سەۋەبچى بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ زور تەسىرىنى ئېتىراپ قىلماي بولمايدۇ.

9. نوپۇسنىڭ ئېكولوگىيە بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى.

نوپۇس ئېكولوگىيىسى نوپۇسنىڭ قانچىلىك بولۇشى بىلەن تۇرمۇش، مۇھىتنىڭ مۇناسىۋىتىنى تەتقىق قىلىدىغان قىزىقارلىق بىر ئىلىم. ئىنسانىيەت تەبىئەتنىڭ خوجايىنى،

ئادەمنىڭ تەبىئەتكە بولغان بارلىق ئارىلىشىشلىرى مۇقەررەر تۈردە دۇنيانىڭ ئۆزگىرىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ، نوپۇسنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشى بۇ تەسىرنى تېخىمۇ كۆپەيتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىنسانىيەت تەبىئەتنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى قوغدىشى كېرەك. ئەگەر ئىنسانىيەت ئۆزىنىڭ كۆز ئالدىدىكى ۋاقىتلىق مەنپەئەتىنى دەپ، كەلگۈسى ئەۋلادلارنىڭ مەنپەئەتىنى نەزەردە تۇتماي، ئېكولوگىيە قانۇنىيىتى بويىچە ئىش قىلماي، نوپۇسنى چەكسىز كۆپەيتىۋېتىدىغان بولسا، ئېكولوگىيىلىك تەڭپۇڭلۇقنى بۇزغۇنچىلىق قىلىدۇ-دە، ئۇ چاغدا ئىنسانىيەتنىڭ ئۆزىمۇ تەبىئەتنىڭ جازاسىغا ئۇچرىماي قالمايدۇ. مەسىلەن، قۇرۇت-ھاشاراتلارنى يوقىتىش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتمەي، يەنىلا زور مىقداردىكى خىمىيىۋى دورىلارنى ئىشلىتىۋەرسە، ئاشلىقنى بۇلغاپلا قالماستىن، بەلكى تۇپراق ۋە سۇ مەنبەسىنى بۇلغاپ قويىدۇ. ئەگەر بوز يەر ئېچىشتا ئورمان، ئوتلاقلارنى بۇزۇپ، ئېتىز ئەھيا قىلساق، كۆللەرنى توسۇپ، دېڭىزلارنى تىندۇرۇۋەتسەك، گەرچە كۆز ئالدىمىزدا ئاشلىق چىققان بىلەن، ئاخىرى بېرىپ پايدا-زىيىنىنى تولدۇرالماي قالىدۇ. ئوكسىگېن چىقىرىدىغان دەل-دەرەخ، ئوت-چۆپنىڭ كېمىيىشى، ئادەملەرنىڭ ساپ ھاۋادىن بەھرىمەن بولۇشىنى مۇقەررەر كېمەيتىۋېتىدۇ.

10. نوپۇسنىڭ تېز كۆپىيىشى، كىشى بېشىغا توغرا كېلىدىغان خەلق ئىگىلىكى ئىشلەپچىقىرىش قىممىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ، خەلق تۇرمۇشىنى ياخشىلاشقا ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ماددىي ئىشلەپچىقىرىش تەرەققىياتى، ئەمگەك كۈچ سانىنىڭ كۆپىيىشىدىن ئەمەس، بەلكى ئىشلەپچىقىرىش ئۈنۈمدارلىقىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىگە تايىنىپ ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ. ئىشلەپچىقىرىش ئۈنۈمدارلىقى ئاشقاندىلا، خەلق ئىگىلىكى تەرەققىي قىلالايدۇ ۋە ئىشلەپچىقىرىش قىممىتىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. غەربىي ياۋروپا، شىمالىي ئامېرىكىدا، كىشى بېشىغا توغرا كېلىدىغان خەلق ئىگىلىكى ئومۇمىي ئىشلەپچىقىرىش قىممىتى 10 مىڭ ئامېرىكا دوللىرىدىن ئاشىدۇ. ئايرىم مەملىكەتلەردە، ئۇنىڭدىنمۇ يۇقىرى. مەسىلەن، شىۋىتسىيە، ليۇكسىمبورگتا 15 مىڭ ئامېرىكا دوللىرىدىن يۇقىرى بولۇپ، ئاسىيا-ئافرىقىدىكى ئەڭ تەرەققىي قىلمىغان دۆلەتلەرنىڭ كىشى بېشىغا توغرا كېلىدىغان خەلق ئىگىلىك ئىشلەپچىقىرىش ئومۇمىي قىممىتىنىڭ 100 ھەسسىسىگە تەڭ. ئەلۋەتتە، كەمبەغەل دۆلەتلەرنىڭ كەمبەغەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەب قالاق ئىجتىمائىي تۈزۈم، مۇستەملىكە، ئېكسپلاتاتسىيە ۋە تالان-تاراج قىلىش بولسىمۇ، نوپۇسنىڭ تېز تەرەققىي قىلىشى كەلتۈرۈپ چىقارغان پاسسىپ ئامىللارنىڭ تەسىرىنى تۆۋەن چاغلىغىلى بولمايدۇ. مىللىي دارامەتنىڭ كۆپۈنچىسى يېڭى كۆپەيگەن نوپۇسنى بېقىشقا كەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئىشلەپچىقىرىشنى تەرەققىي قىلدۇرىدىغان مەبلەغنىڭ ئازىيىشى سەۋەبىدىن خەلقنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسى تېز كۆتۈرۈلەلمەسلىكى تۇرغان گەپ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە نوپۇس كۆپ بولغاندا، ئىستېمالمۇ كۆپ بولىدۇ. مەبلەغ توپلاپ ۋە مەبلەغ سېلىش تەكرار ئىشلەپچىقىرىشنى كۆپلەپ كېڭەيتكىلى، ئاساسىي قۇرۇلۇشنى داۋاملىق ئېلىپ بارغىلى بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، ئىنسانلار ئوتتۇرىچە ئۆمرىنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ، قېرىلارنىڭ مۇتلەق سانى ۋە نىسبىتى ئۈزلۈكسىز ئۆرلەيدۇ. لېكىن ئۇمۇ ئىجتىمائىي ئىگىلىك تەرەققىياتىغا بەزى پاسسىپ ئامىللارنى ئېلىپ كېلىدۇ. مەسىلەن، قېرىلار نوپۇسىنىڭ كۆپىيىشى جەمئىيەت ئىقتىسادىي يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. قېرىلار جەمئىيەتنىڭ ئېتىبار بېرىشىگە تايىنىدۇ. 60-يىلىدىن 70-يىلىغىچە، ئامېرىكىدا ھەر يىلى قېرىلار نوپۇسىنىڭ پېنسىيىگە چىققانلار ئۈچۈن بېرىلىدىغان راسخوت پاراۋانلىق چىقىمى، مالىيە خام چوتىنىڭ $\frac{1}{4}$ نى ئىگىلىگەن. غەربىي گېرمانىيىدە بولسا، 23% نى، شىۋىتسىيىدە 32% نى ئىگىلىگەن. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، تارىخىي ماتېرىيالىزملىق كۆز قاراش بويىچە نوپۇس ئەھ-

ۋالى گەرچە ئىجتىمائىي تەرەققىياتنى بەلگىلەيدىغان ئاساسىي ئامىل بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئىقتىساد تەرەققىياتىغا نىسبەتەن سەل قارىغىلى بولمايدىغان تەسىرگە ئىگە ئىكەنلىكىنى كۆرۈشىمىز ۋە ئېتىراپ قىلىشىمىز لازىم.

ئىجتىمائىي ئىگىلىكنىڭ تەرەققىياتىغا ماس كېلىدىغان نوپۇس سانى ۋە كۆپىيىش سۈرئىتى ئىقتىسادىي تەرەققىياتنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، ئىقتىسادىي تەرەققىياتنى ئاستىلىتىپ قويىدۇ، ياكى توختىتىپ قويىدۇ. نوپۇس مەسىلىسى ھەقىقەتەنمۇ ئىنتايىن مۇرەككەپ مەسىلە، ئۇ نوپۇسنىڭ مەركەزلىشىشى بىلەن يۇقىرى يەر باھاسى، ئازادە ئۆيلەرنىڭ كەمچىللىكى، پويىز - تاشيوللارنىڭ قىسلىقى، ئىشقا چىقىش ۋە ماشىنىدا ماڭىدىغان ۋاقىتنىڭ ئۇزىرىشى، ھاۋا بۇلغىنىش، باغچا ۋە ئامىۋى ئەسلىھەلەر سەۋىيىسىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى قاتارلىق نۇرغۇنلىغان مەسىلىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نوپۇس مەسىلىسىنى بىر تەرەپ قىلىش ئۈچۈن، ئىقتىسادىي ۋە ئىجتىمائىي تۈزۈم بىلەن ئىسلاھات (ئىنقىلاب) مەسىلىسىنى ئالدى بىلەن ھەل قىلىش لازىم. بۇ مەسىلىلەرنى ھەل قىلغاندىلا، ئاندىن جەمئىيەت ئىقتىسادىينى راۋاجلاندۇرۇش پەن-مەدەنىيەت، نوپۇسنى تىزگىنلەش مەسىلىلىرىنى ھەل قىلغىلى، ئىنسانىيەتنىڭ ھايات - ماماتىغا تەھدىت سېلىپ تۇرغان خەۋپىنى يوقاتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاچقۇچلۇق ئامىل — ھۆكۈمەتنىڭ پىلانلىق تۇغۇت پائالىيىتىنى قانات يايدۇرۇش، مائارىپنى ئومۇملاشتۇرۇش، پىلانلىق تۇغۇت ئۈچۈن خىزمەت قىلىش دائىرىسىنى كېڭەيتىش ۋە تۇغۇتتىن ساقلىنىش دورا - ئۈسكۈنىلىرىنى ئىشلىتىشكە ئوڭايلىق يارىتىشلاردىن ئىبارەت. بۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىكى، ئىككى قانۇننى تەشۋىق قىلىش، كېچىكىپ توي قىلىش، كېچىكىپ پەرزەنت كۆرۈشنىمۇ تەشۋىق قىلىش كېرەك. ھازىرقى دۇنيادا، كىشىلەر مائارىپ، سەھىيە، ئىشلەپچىقىرىش، تېخنىكا قاتارلىق سىياسەتلەرنىڭ نوپۇس ئىلمىي ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتمەكتە. كىشىلەرنىڭ نوپۇس مەسىلىسىگە بولغان ئىلمىي توغرا قارىشى تىكلەنگەنسېرى، نوپۇسنى تىزگىنلەپ، خەلق ئىگىلىك ئىقتىسادىي ئىشلەپچىقىرىشنى راۋاجلاندۇرغىلى ۋە ئىنسانلارنى بەختلىك تۇرمۇشقا ئىگە قىلغىلى بولىدۇ.

(بېشى 31-بەتتە)

لىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىقلارنى ياخشى ئىشلەشكە پايدىلىق بولىدۇ.

كۈچلۈك سوغۇق ھاۋا جەنۇبقا ئېقىپ تېمپېراتۇرىنىڭ زور دائىرىدە ۋە زور كۆلەمدە تۆۋەنلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ھاۋارايىدا «سوغۇق ھاۋا ئېقىمى جەريانى» دەپ ئاتىلىدۇ. سوغۇق ئېقىم يېتىپ كېلىشنىڭ ئالدى - كەينىدىكى ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى ناھايىتى قانۇنىيەتلىك بولىدۇ. يەنە تيەنجىننى مىسال قىلساق، سوغۇق ھاۋا يېتىپ كېلىشتىن ئىلگىرى، ھەمىشە ئاجىز جەنۇب شامىلى چىقىپ، ئاسمان بوشلۇقىدا بۇلۇت كۆپىيىدۇ. تېمپېراتۇرىمۇ كۆرۈنەرلىك ئىسسىيدۇ. سوغۇق ھاۋانىڭ ئالدىنقى ھۇجۇمى — سوغۇق ھۇجۇمى چېگرىدىن ئۆتكەندە، غەربىي شىمال بورىنى چىقىدۇ ۋە تېمپېراتۇرا شىددەت بىلەن تۆۋەنلەيدۇ. بوران توختىغاندىن كېيىن، ھاۋا ئېچىلىپ قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، تېمپېراتۇرا تەدرىجىي ئۆرلەيدۇ. شامالنىڭ يۆنىلىشى شىمالدىن جەنۇبقا بۇرالغاندا، ئاسمان بوشلۇقىدىكى بۇلۇت يەنە كۆپىيىدۇ. تېمپېراتۇرا ئۆرلىگەندە يەنە كېلەر قېتىملىق ھاۋارايى جەريانى تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئارىلىقى تەخمىنەن يەتتە كۈن ئەتراپىدا بولۇپ، بۇ ھاۋارايىنى دەۋرىي خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشكە ئىگە قىلىدۇ.

تەبىئىيكى، بۇ قانۇنىيەت دۆلىتىمىزدىكى باشقا رايونلارغا ئوخشاش كېلىشى ناتايىن. لېكىن بىر مەزگىللىك كۈزىتىش ۋە ماتېرىيال توپلاش ئارقىلىق، ئۆزىمىز تۇرۇۋاتقان رايوننىڭ ھاۋا كىلىماتى ئەھۋالىنى، جۈملىدىن قىش پەسلىدىكى ھاۋا كىلىماتىنىڭ ئۆزگىرىش قانۇنىيىتىنى بىلىۋالالايمىز ۋە ئىگىلىيەلەيمىز.

قەيسەر ئابدۇللا تەرجىمىسى

نوبېل مۇھەببەتتىن مەھرۇم قالغاندا

ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە تەنھا ئۆتكەن شۋېتسىيىلىك ئالىم ئالفرېد نوبېل كىشىلىك دۇنياسىنىڭ ھوزۇر ھالاۋەتلىرىنى تەرك ئەتكۈچى ئەمەس ئىدى. ئۇنىڭ مال-مۈلۈكلىرىنى ئىنسانىيەتنىڭ ئىلىم-پەن ئىجادىيەت ئىشلىرى مۇكاپات تەسىس قىلىش ئۈچۈن تەقدىم قىلىشىمۇ ھەرگىز ئۇنىڭ ۋارىسلىق قىلغۇچىسىنىڭ يوقلۇقىدىن بولغان ئەمەس. پەقەت ئۇنىڭ ئۆزىگە ئاتاپ يازغان تۆۋەندىكى شېئىرىنى ئوقۇپ باقساقلا، بەختسىز بالىلىق، تىرىشچان ياشلىقنى باشتىن كەچۈرۈپ، مەغلۇبىيەت ۋە ئوڭۇشسىزلىقلار ئىچىدىن ئىلىم-پەننىڭ يۈكسەك چوققىسىغا باتۇرلۇق بىلەن يۈرۈش قىلغان بىر ئالىمنىڭ ئۇلۇغ ۋە ئالىجاناپ قەلبىنى كۆرۈپ **ئالالايمىز:**

ئۇ ئوتلۇق كۆزلىرىنى تىككەندە ماڭا.
بىغۇبارپاك قەلبى تولغان ئىشەققا.
ئۇ ئىدى ئەزەلدىن سۆيگۈگە ئاشنا.
بولغاندەك خۇشپۇراق رەيھانغا ھەمراھ.

چۆللەردە قۇمغا پاتقان جىنىمنى،
قىلغان ھەم مۇيەسسەر بەخت-ئىقبالغا.
مەن كۈتەتتىم سۆيۈملۈك يارنى.
قەلبىمدە مۇقەددەس تىلەك-ئارزۇلار:

ياشىساق ئايرىلماي بەخت ئىچىدە،
يەتكۈزسەم ئەبەدى ئۇنى ئارمانغا.
جانىجان قەلبىداش مەڭگۈ جۈپ بولۇپ،
قول تۇتۇشۇپ تەڭ چىقساق ئەرشى-ئالاغا.

بىراق، ھايات سەپىرىدە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغان نوبېل، ئەسلى ئۆزىگە مەنسۇپ بولغان بەختنى رەھىمسىز تەقدىرگە تارتتۇرۇپ قويىدۇ. ئۇ ۋۇجۇدىدىن كۆيگەن، ئۇنىڭغا «بەخت ئۇمىدى» بەرگۈچى قىز بەختكە قارشى ئالەمدىن ئۆتىدۇ. نوبېل ئازاب ۋە قايغۇ ئىچىدە مۇنداق دەپ يازىدۇ.

بىر يىگىت غالىپ كەلدى كۆز ئاتىلىق،
قىز ئاخىر ئاڭا قىلىندى ياتلىق.

كۆڭلىدىن سۆيگەن قىزدىن مەھرۇم قېلىش — نوبېلنىڭ يۈرەك-باغرىنى پارە-پارە قىلىدۇ. كىرپىك قاقماي ئۆتكەن ئۇيقۇسىز كېچىلەردە ئۇ ئازاپ ئىچىدە تولغىنىپ. خىياللار دېڭىزىغا پاتىدۇ:

كەڭ ئاسمانغا-يۇلتۇزلارغا باقسام كەچتە.
ھەسرەت دەردىم كىچىك ئىكەن گويا خەسچە.
ئەمدى قوغلاپ قايغۇلارنى دىل بېغىدىن،
شۇ ئۆمرۈمدە ئاشاي پەننىڭ تىك تېغىدىن.
بەس. بەزمىلەر راھىتىدىن خالى قالاي،
ئەمدى قىزلار بەختىدىنمۇ بەھرى ئالماي.
شۇ «تەبىئەت» ئىلمىنىلا تەھسىل قىلىپ،
ھەربىتى، ھەر قۇرلىرىدىن گۆھەر قازاي.

شۇنداق قىلىپ، نوبېل قول تۇتۇشۇپ، ئۆمۈرلۈك جۈپ بولالماي قالغان مەھبۇبىگە بولغان ساداقىتىنى ساقلىغان پېتى ئۆمۈر ۋايەت تەنھا ئالەمدىن ئۆتكەن. ئەمما ئۇنىڭ ھاياتى ھەرگىزمۇ «چۆللەردە قۇمغا پاتقان» ئەمەس، ئۇ مەھبۇبىگە بولغان مۇھەببىتىنى «تەبىئەت» ئىلمىنى تەھسىل قىلىش مەپتۇنلىقىغا يۆتكەپ كەلگەن. ئۇنىڭ ئىنسانىيەت ئۈچۈن تەقدىم قىلغان 300 خىلدىن كۆپرەك ئىجادىيەت — كەشپىياتلىرىغا ئەنە شۇ يۈكسەك، ئالىجاناپ مۇھەببەتنىڭ كۈچى مۇجەسسەم بولغان ئەمەسمۇ.

نوبېل شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆزمۈلكىنى كەلگۈسىدىكى ئىلمىي ئىجادىيەت-كەشپىياتقا بەخش

ئەتكەنكى، ئۇ ئۆزىنىڭ بىر ئۆمۈر شۇغۇللانغان پەن - تەتقىقات كەچۈرمىشلىرىدىن، ئاساسىي پەنلەر تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللانغۇچىلارنىڭ كۆپۈنچە ئۆزلىرىنىڭ مۇھىم كەشپىياتلىرىدىن تېگىشلىك ئىقتىسادىي مەنپەئەتكە ئېرىشەلمەيدىغانلىقىنى ھېس قىلىپ يەتكەن. شۇڭا ئۇ ئۆزىنىڭ غايەت زور مەبلىغىنى كېيىنكى ئەۋلاد ئالىملىرىغا تەقدىم قىلىپ، ئۇلارنىڭ ئەجرىگە يارىشا بەھىر ئېلىپ، تېخىمۇ زور مۇۋەپپەقىيەتلەرنى قولغا كەلتۈرۈشى ئۈچۈن ئەمەلىي ياردەمدە بولۇشنى ئويلىغان. شۇنداقلا ئۇ يەنە: «زور مىقداردىكى مىراس، كۆپ سانلىق كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بىر خىل بالا - قازا، زور بايلىققا ئىگە بولغان ياشلارنىڭ ئىستىقبالى جەزمەن ھالاكەتلىك بولىدۇ» دەپ قارىغان. شۇڭا بەزىلەر نوبېلنى «ئىلىم - پەننىڭ ئېنىكتانىسى» دەپ ماختىغان.

نوبېلنىڭ ۋاپاتىغا 90 يىل بوپقالدى. ھازىر نوبېل مۇكاپاتى ئىلىم - پەن ساھەسىدىكىلەرنىڭ تەڭداشسىز شان - شەرىپى بولۇپ قالدى. نوبېلنىڭ نامىمۇ بارغانسېرى كۆپلىگەن كىشىلەرگە تونۇلۇپ، ئۇلارنىڭ ھۆرمىتىنى قوزغىدى. بىراق نوبېل نامىنى خاتىرە تاشقا ئويدۇرۇپ، مەڭگۈ ساقلاپ قالماقچى بولغان تاڭ سۇلالىسىنىڭ كىشىلىرىگە ئوخشىمايتتى. ئۇنىڭ ئاكىسى لۇدۋىگ ئۆلگەندىن كېيىن ئۆز تەرجىمىھالىنى يېزىشنى سورىغاندا، ئۇ دەسلەپ ئۇنىمايدۇ. كېيىن ئىلاجسىز ھالدا قىزىقچىلىق بىلەن: «ئەلفرېد نوبېل، ئۆزىنىڭ مىسكىن ھاياتى، ئەسلى ئۇ «ئىڭگە!» لەپ يەرگە چۈشكەن چاغدىلا، شەپقەتلىك دوختۇرنىڭ قولىدا تۈگەشكەن بولسا بولاتتى. ئۇنىڭ مۇھىم گۈزەل ئەخلاقى: تىرناقلىرىنى پاكىز ساقلاش، كىشىلەرگە زىيان يەتكۈزمەسلىك. مۇھىم كەمچىلىكى: ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە ئۆيلەنمىگەن. مىجەزى ئەسكى، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىز بولۇش؛ بىردىن بىر ئارزۇسى — كىشىلەر تەرىپىدىن تىرىك كۆمۈلمەسلىك؛ ئەڭ زور جىنايىتى — بايلىق ئىلاھىغا چوقۇنماسلىق؛ ھاياتىدىكى مۇھىم ئىش ئىزلىرى — يوقلۇقتىن ئىبارەت» دەپ يازغان. ئۇنىڭ ماتەم مۇراسىمىدا ياش مۇناستىر سودبورو تەزىيە نۇتۇقى سۆزلەپ: «ئۇنىڭ تەبىئىتى، ھەم نام - مەنپەئەتكە بېرىلمەسلىك، ھەم يالغۇزلۇقتىن زارلانماسلىقتىن ئىبارەت. تاكى ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغا قەدەر ئۇ قىزغىن، مېھرىبان بولغان...» دېگەن ئىدى.

نوبېل مەھبۇبىدىن مەھرۇم قېلىش ئازابىغا ئۇچرىغانلىقى تۈپەيلىدىن پۈتۈن ھاياتى زېھنى كۈچىنى ئۇلۇغ ئىلىم - پەن ئىشلىرىغا بېغىشلاش، باشقىلارغا قىزغىن ياردەم بېرىش، ئەمما بۇنىڭدىن ۋاپا تاما قىلماسلىقتەك ئەخلاقى، كېيىنكى ئەۋلادلارنىڭ چەكسىز سېغىنىش ۋە ھۆرمىتىنى قوزغىدى. ئۇلار بۇنىڭدىن ئىنسانىيەت ئۈچۈن بەخت يارىتىدىغان غايەت زور كۈچ - قۇۋۋەتكە ئىگە بولدى.

(بېشى 44 - بەتتە)

بېسىپ تۇرغۇچى چاق بىلەن ئاساسىي ئوق پاراللېلمۇ، يوق؟ لېنتىنى بېسىپ تۇرىدىغان چاقنىڭ سىرتقى گىرۋەكلىرىدىكى كاۋچۇك ئۇپراپ كەتكەنمۇ ياكى زەخىملىنىپ شەكلى ئۆزگىرىپ كەتكەنمۇ؟ سان خاتىرىلىگۈچنىڭ قارشىلىق كۈچى نورمالمۇ، يوق، ئايلاندۇرغۇچ تاسما ئۈپرىغانمۇ يوق، ماتورنىڭ ئايلىنىشى مۇۋاپىقمۇ يوق؛ ئاساسىي ئوق، لېنتىنى بېسىپ تۇرغۇچى چاق ۋە ئايلىنىۋاتقان ماگنىتلىق لېنتىنىڭ ئارىسىدا بوشلۇق بەك چوڭمۇ قانداق؟ دېگەنگە ئوخشاش مەسىلىلەرنى تەكشۈرۈش كېرەك. پەقەت قايتا - قايتا كۆزىتىپ، ئەستايىدىللىق بىلەن ئىزدەنگەندىلا بولسا، رېمونت قىلىش ئەسۋابلىرى بولمىغان شارائىتتىمۇ، ئۈنئالغۇدىن كېلىپ چىققان تىترەش كاشىلىلىرىنى بىر تەرەپ قىلىپ كەتكىلى بولىدۇ.

غەيرەت ئابلايوپ تەرجىمىسى

ئۆسمۈر بالىلاردىكى سىنىك كەمچىللىكى

دۆلىتىمىزدىكى ئوقۇش يېشىغا توشمىغان ئۆسمۈر بالىلارنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكىدە سىنىك كەمچىللىكى بار. بۇنىڭ مۇھىم سەۋەبى: ئانا سۈتىدە بېقىش نىسبىتى تۆۋەن، تاماق تاللاش بىلەن ئىنچىكە پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىك يېيىش كۆپ بولۇپ كەتكەن.

دۆلىتىمىزدىكى مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ بىر قېتىملىق ئېلىپ بارغان تەتقىقات نەتىجىسىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، پۈتۈن مەملىكەتتىكى تەخمىنەن 60% ئوقۇش يېشىغا توشمىغان ئۆسمۈر بالىلارنىڭ بەدىنىدىكى سىنىك تەركىبى نورمال كۆرسەتكۈچتىن تۆۋەنلەپ كەتكەن. بۇنى ئاساسەن، ئانا سۈتى بىلەن بېقىش نىسبىتى تۆۋەن بولۇش ۋە ياسالغان تاماق ئىچىدە ئىنچىكە پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر كۆپ بولۇپ كېتىش بىلەن گۆش، تۇخۇم، بېلىق قاتارلىقلارنى يېمەسلىكتەك تاماق تاللاش ئادىتى كەلتۈرۈپ چىقارغان.

سىنىك كەمچىل بولۇش، دۇنيا مىقياسىدىكى بىر خىل ئوزۇقلۇق يېتەرسىزلىك كېسەللىكى بولۇپ، دانلىق زىرائەتلەرنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلىدىغان دۆلەتلەردە كۆپ پەيدا بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ. ئوقۇش يېشىدىن بۇرۇنقى ئۆسمۈر بالىلار، دەل ئۆسۈپ يېتىلىش باسقۇچىدا تۇرغانلىقتىن ئۇلارغا ئېھتىياجلىق بولىدىغان ھەر تۈرلۈك ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ مىقدارى چوڭ كىشىلەرنىڭكىدىنمۇ يۇقىرى بولىدۇ. ئەگەر بالىلاردا سىنىك كەمچىل بولسا، ئۆسۈپ يېتىلىشى كېچىكىپ، قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. تاماقتىن بىزار بولۇش، يات نەرسىلەرنى يېيىشكە خۇمار بولۇش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ؛ ھامىلدار ئاياللاردا سىنىك كەمچىل بولسا، بالىسىنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتىنىڭ تۆۋەنلىشىشىگە سەۋەب بولۇپ، بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن سىنىك تولۇقلانسىمۇ، پايدىسىز بولىدۇ. مەملىكىتىمىز دانلىق زىرائەت يېمەكلىكىنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلىدىغان دۆلەت. 1982 - يىلىدىكى پۈتۈن مەملىكەت بويىچە ئوزۇقلۇق ئەھۋالىنى تەكشۈرۈشكە قارىغاندا، ئومۇمىي قوبۇل قىلىنىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە مىقدارىنىڭ 92% تىنى دانلىق زىرائەت قاتارلىق ئۆسۈملۈك خاراكتېرلىك يېمەكلىك ئىگىلىگەن. شۇنىڭ ئۈچۈن، دۆلىتىمىزدە ئوقۇش يېشىغا يەتمىگەن بالىلاردىكى سىنىك ئوزۇقلۇقى مەسىلىسىنى تەتقىق قىلىپ، ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى تۈزۈپ چىقىش — بالىلارنىڭ سالامەت ئۆسۈپ يېتىلىشىگە كاپالەتلىك قىلىشتا، ناھايىتى زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

بۇ خىل تەتقىقاتنى جۇڭگو تېببىي - پروفىلاكتىكا پەنلەر ئاكادېمىيىسىنىڭ ئوزۇقلۇق ۋە يېمەكلىكلەر تازىلىقى تەتقىقات ئورنى بىلەن بېيجىڭ شەرقىي شەھەر رايونى بالىلار ساقلىقىنى ساقلاش تەتقىقات ئورنى بىرلىكتە ئىشقا ئاشۇردى. ئۇلار 1981 - يىلىدىن باشلاپ، ئىشەنچلىك ۋە سەزگۈر تەجرىبە ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ جەمئىي 50 مىڭ نۇسخا چاچ، قان شەرىسى، سۈيدۈك ۋە تىرناقتىكى سىنىك مىقدارىنى ئېنىقلاپ، 20 مىڭ خىلدىن ئارتۇق بىر قەدەر مۇكەممەل ماتېرىياللارنى جۇغلاپ چىقتى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، مەملىكەت بويىچە 21 ئۆلكە، شەھەردىن 2700 نەپەردىن ئارتۇق ئوقۇش يېشىدىن بۇرۇنقى بالى-

كىچىك بالىلارغا دورا ئىشلەتكەندە تۆت پەرھىزنى ئەستە چىڭ تۇتۇش كېرەك

1. ۋىتامىننى قالايمىقان ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ۋىتامىننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورا دەپ قاراپ، كىچىك بالىلار كۆپرەك يەپ قويسا، زەھەرلىنىش يۈز بېرىدۇ.

2. باكتېرىيىگە قارشى دورىلارنى قالايمىقان ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بالىلار كېسەل بولۇپ قالغاندا، ئائىلە باشلىقلىرىدىن ئاق - قارىسىنى سورىمايلا Steoptomycin (لىيەنمېيسۇ)، Cintamycin (چىڭدامېيسۇ) Kanamycin (كانامېيسۇ)، Nomycin (شىنمېيسۇ) قاتارلىقلارنى ئىشلىتىدۇ. نەتىجىدە بۇ خىل دورىلارنىڭ ھەممىسى ئاڭلاش نېرۋىسىغا تەسىر قىلىپ، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش ھەتتا گاس بولۇپ قېلىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. قىزىتما قايتۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىش دورىلىرىنى قالايمىقان ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. كىچىك بالىلارنىڭ قىزىپ قېلىش سەۋەبلىرى ناھايىتى مۇرەككەپ بولىدۇ. كېسەل بولۇش سەۋەبلىرىنى تەكشۈرتمەستىن بۇرۇنلا، قىزىتما قايتۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىش دورىلىرىنى قالايمىقان ئىشلىتىدۇ. نەتىجىدە، ئادەتتىكى يوشۇرۇن كېسەللىكلەر. توغرا دىئاگنوز قويۇشقا توسالغۇ بولۇپ، داۋالاشقا دەخلى يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

4. Placental globulin (بالا ھەمراھى شار ئاقسىلى) دورىسىنى قالايمىقان ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

كۆپلىگەن ئائىلە باشلىقلىرى بالا ھەمراھى شار ئاقسىلى دورىسىنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورا ئورنىدا ئىشلىتىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنىڭ ئاساسلىق ئىشلىتىلىشى بولسا، بەزى ۋىرۇس خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش بولۇپ، باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە ئۇنۇمىگە نىسبەتەن ئانچە ئېنىق ئەمەس. بەزى ۋاقىتلاردا، قالايمىقان ئىشلىتىلگەندىن قوشۇمچە تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭلاشقا، ئۇنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورا ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

باقى ھاجى تەرجىمىسى

لارنىڭ چېچىدىكى سىنىك مىقدارىنى ئۆلچەپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق، يۇقىرىقىدەك خۇلاسىنى چىقاردى.

بۇ تەتقىقات نەتىجىسى يېقىندا باھالاشتىن ئۆتتى. مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەر بالىلار باغچا - يەسلى تارماقلىرى بىلەن كەڭ ئاتا - ئانىلارغا قارىتا، تەركىبىدە سىنىك مول بولغان دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، ئورۇق گۆش ۋە پۇرچاق تۈرلىرى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى تونۇشتۇردى. سىنىك كەمچىللىكى ئالامەتلىرى روشەن كۆرۈلگەن بالىلارغا. دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى ئاستىدا سىنىك سۇلفات، «جيەنباۋ» سىنىك تولۇقلاش ئىچىملىكلىرىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ دەپ كۆرسەتتى.

ئابلىمىت مامۇت تەرجىمىسى

ئۈنئالغۇدىكى تىترەشنىڭ سەۋەبلىرى

ئادەملەرنىڭ قۇلىقى 8 — 1 گېرتسىچە بولغان تىترەشكە نىسبەتەن ئالاھىدە سەزگۈر بولىدۇ. تىترەش ئون گېرتستىن يۇقىرى بولغاندا، ئۇنىڭ ئاڭلاش سەزگۈلىرىگە بېرىدىغان تەسىرى ئېنىق بولمايدۇ. تىترەش ئون گېرتستىن تۆۋەن بولغاندا، ئۇنىڭ ئاڭلاش سەزگۈمىزگە بېرىدىغان تەسىرى ئېگىز - پەس بولىدۇ. تىترەش بولسا ئۈنئالغۇنىڭ قابىلىيىتىنى كۆرسىتىدىغان بىر خىل ئاساسىي كۆرسەتكۈچ بولۇپ، ئۈنئالغۇ ئىشلەۋاتقاندا، ئايلىنىش قۇرۇلمىسىنىڭ ماسلىشىشى مۇۋاپىق بولماسلىق، ئايلىنىش جەريانىدا كېرىلىش كۈچى، سۈركىلىش ۋە تەۋرىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن لېنتىنىڭ ئايلىنىش سۈرئىتى تەكشى بولماسلىق ئەھۋالىنى سادىر قىلىپ، ئۈنئالغۇنى قويغاندا ئاھاڭدا دەۋرىي خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈرئىتىنىڭ بۇ خىل ئۆزگىرىشى 200 — 0.2 گېرتس ئارىلىقىدا بولسا، ئۇنىڭ تەسىرى بىر قەدەر زور بولىدۇ. دۆلىتىمىزدە ئۈنئالغۇنىڭ تىترەش دەرىجىسى: بىرىنچى دەرىجىلىك ئۈنئالغۇدا 0.15% ± تىن ناچار بولماسلىق؛ ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۈنئالغۇدا 0.3% تىن ناچار بولماسلىق؛ ئۈچىنچى دەرىجىلىك ئۈنئالغۇدا 0.5% تىن ناچار بولماسلىق، ئومۇملاشتۇرۇش تىپىدىكى ئۈنئالغۇنىڭ ئەمەلىي تىترەش دەرىجىسى ئاساسەن 0.4% — 0.2 (ئەڭ چوڭ قىممەت) ئەتراپىدا بولۇشى كېرەك، دەپ بەلگىلەنگەن.

تىترەش كۆپىنچە ئۈنئالغۇنىڭ لېنتىنى داڭدۇرۇش قىسمىنىڭ تارتىش سۈرئىتى نورمال بولمىغانلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل كاشىلا بولۇپ، ئۇ، ئۈنئالغۇنىڭ ئاۋاز ئېلىش ۋە قويۇشى نورمال، لېكىن ئاۋازى غىژىلداـ شىدا كۆرۈلىدۇ، لېنتىنىڭ نورمال ئايلانمىغانـ لىقى چاستوتىنىڭ ئاستا، دائىرىنىڭ چوڭ ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. تىترەش بولسا چاستوتىنىڭ تېز، دائىرىسىنىڭ كىچىكلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئالدىنقىسىغا سېلىشتۇرغاندا، كېيىنكىسى بوش نۇقسان بولۇپ، سەۋەب كۆپىنچە زاپچاسـ لارنىڭ ئۇپراپ كەتكەن، ئەمما تېخى ئىشلەـ تىشكە بولىدىغان غالتەك بىلەن غالتەكلەر ئارىسىدا تۇغۇلىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كاشىلىنى بىر تەرەپ قىلىش بىر قەدەر تەسرەك.

ئۈنئالغۇنىڭ تىترىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى كۆپ بولسىمۇ، لېكىن ئۇنى ئىككى جەھەتتىن تەكشۈرۈپ كۆرۈشكە بولىدۇ. ئالدى بىلەن لېنتىنىڭ تەـ تۈر كېرىلىش كۈچىنىڭ بەك چوڭ بولغانلىقىدىن ئايلىنىشى نورمال بولماي قالغانمۇ - يوق، بۇنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، سۈپىتى ياخشى بولغان بىر دانە لېنتىنى سىناق قىلىپ كۆرسە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۈنئالغۇنى قويغاندا ئاـ ۋازنىڭ تىترەپ چىقىشى لېنتىنىڭ باش قىسمىدىمۇ ياكى ئاياق قىسمىدىمۇ ياكى بولـ مىسا باشتىن-ئاياق شۇنداقمۇ؟ بۇنى تەكشۈـ رۈپ كۆرۈش كېرەك. ئەگەر باش، ئايىقىدا تىترىگەن ئاۋاز بولسا، سۈپەتسىز ئىكەنلىـ كىدىن، بېشىدىن تارتىپ ئاخىرىغىچە ھەممىلا جايدا باشتىن ئاياقىچە سىستېمىلىق تىترىگەن بولسا، ئۇ، زاپچاسلارنىڭ ناچارلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. لېنتا جەھەتتىكى كاشىلىنى ئوڭشىغانـ دىن كېيىن، ئۈنئالغۇنىڭ ئاساسىي ئوقىنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ كەتكەنمۇ - يوق؟ لېنتىنى

(داۋامى 41 - بەتتە)

پىستە ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى

پىستىنىڭ شارائىتقا نىسبەتەن ماسلىشىشچانلىقى كۈچلۈك ئۆسۈملۈك بولغاچقا، يىللىق ھۆل-يېغىن مىقدارى 80 مىللىمېتىر بولغان قۇرغاق شارائىتتىمۇ ئۆسەلەيدۇ. يىللىق ھۆل-يېغىن مىقدارى 200 — 400 مىللىمېتىر بولغان شارائىتتا نىسبەتەن ياخشى ئۆسىدۇ. ئەمما تولىمۇ ئالا-كۆلەڭگە، سۇ يىغىلىپ قالىدىغان جايلاردا ياخشى ئۆسەلمەيدۇ. ئۇ تۇپراقنى بەكمۇ تاللاپ كەتمەيدۇ. ئادەتتە قۇرغاق شېغىل قاتلىمى بولغان تۇپا قاتلىمى قېلىن، سۇ چىقىرىشى ياخشى، شورى يېنىك، ھاكلىق تۇپراقتا ياخشى ئۆسەلەيدۇ.

پىستە يورۇقلۇققا ناھايىتى خۇشتار بولغانلىقى ئۈچۈن، كۈن نۇرى ياخشى چۈشىدىغان تۈزلەڭ، تاغ ئېتەكلىرى ئېدىرلىق ۋە بىنالاردا ياخشى ئۆسىدۇ. ئادەتتە 43.8°C لىق يۇقىرى تېمپېراتۇرا ۋە قىشلىقى -32.8°C لىق سوغۇققىمۇ بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. كۆپ يىللىق تەجرىبىلەر ئارقىلىق پىستە ئۆستۈرۈشتە تۆۋەندىكىدەك تېخنىكىلىق تەدبىرلەر تەلەپ قىلىنىدىغانلىقى يەكۈنلەپ چىقىلدى:

1. تېرىش:

پىستە ئۆستۈرۈشتە، ئۇلاش، نوتا باستۇرۇش ئۇسۇللىرىنى قوللانغاندىن سىرت، ئۇرۇقىنى تېرىش ئارقىلىقمۇ كۆچەت يېتىشتۈرۈشكە بولىدۇ. پىستە ئۇرۇقىنى تېرىشتىن ئاۋۋال يەر ئاساسىي ئوغۇت بىلەن تولۇق ئوغۇتلىنىپ رەتلەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. رەتلىگەن چاغدا، ئۇزۇنلۇقى بەش مېتىر، كەڭلىكى 0.6 مېتىر ئېرىق قېزىلىپ، ئاندىن 1 × 1 ئۆلچەم بويىچە كاتەكچىلەپ ئارىلىقىنى بەش مېتىر قىلدۇرۇپ، تۆشۈك (ئورەك) ئېچىپ تېرىلىدۇ. ھەر بىر كاتەككە ئۈچتىن تېرىش نۇقتىسى ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ، ھەر بىر تۆشۈك (ئورەك) كە ئۈچ تالدىن ئۇرۇق سېلىنىدۇ. ئۇرۇقنىڭ كۆمۈلۈش قېلىنلىقى تۇپراق ۋە ھاۋا شارائىتىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. قۇرغاق جايلاردا 3 — 5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا كۆمۈلىدۇ. ئوتتۇرىدىن ئارتۇق كۆمۈلگەندە ئۈنۈش نىسبىتى 25 — 50 پىرسەنت تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

پىستە ئۇرۇقىنى تېرىش، ئەتىياز ۋە كۈز ئىككى پەسىلدە ئېلىپ بېرىلىپ، كۈز پەسلىدە يەر توڭلاشتىن بۇرۇن ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەتىياز پەسلىدە 3-ئاينىڭ ئاخىرىدىن 4-ئاينىڭ باشلىرىغىچە تېرىلىپ بولىدۇ.

ئۇرۇق تېرىلىشتىن بىر ئاي بۇرۇن 40°C ئەتراپىدىكى ئىللىق سۇغا بىر كۈن چىلىنىپ، سۇ ئۈستىگە لەيلەپ چىققانلىرى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، سوزۇك سۇغا 3 — 5 كۈنگىچە چىلىنىدۇ، ھەر كۈندە بىر قېتىم سۈيى ئالماشتۇرۇلىدۇ (ئۇرۇقچىسى يېرىلغانلىرى سوغۇق سۇغا چىلانمايدۇ). ئۇرۇقى سۈزۈپ ئېلىنغاندىن كېيىن، يېرىك قۇمغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ (قۇمنىڭ مىقدارى ئۇرۇقنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە تەڭ كېلىشى كېرەك). ئارىلاشتۇرۇش بىلەن بىللە قۇم نەملىشىپ تۇنەكلەشكىچە سۇ سېپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ياغاچ ساندۇققا سېلىپ ئۆيگە ئەكىرىپ قويۇلۇشى ياكى سىرتتا ئات قىغىنىڭ

ئاستىغا كۆمۈپ بەخلاندۇرۇلۇشى، تېمپېراتۇرىسى 15°C نەلقىيۇقۇر سىدا تېز گىنىلىنىشى كېرەك، بۇ جەريانىدا هەر 3 — 5 كۈندە بىر قېتىم سۇ چېچىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. شۇنداق قىلغاندا، تەخمىنەن 20 — 30 كۈندە ئۇرۇقنىڭ ئاز قىسمى بەخلانغاندا تېرىلىدۇ. ئۇرۇقنى بىر ياقلىق قىلىشنىڭ يەنە بىر خىل ئۇسۇلى، پاكىز يۇيۇلغان نەم قۇمغا 45 كۈن ئەتراپىدا كۆمۈپ تېرىلىدۇ. نەم قۇمغا كۆمگەندە تەكشۈرۈپ تۇرۇلۇشى لازىم. قۇم بەك نەم بولۇپ كەتكەندە، هاۋا ئۆتۈشۈش ياخشى بولمىغىنى ئۈچۈن ئۇرۇق ئوگايلا بەخلىنىش ئىقتىدارىدىن قېلىپ، نابۇت بولىدۇ.

پىستە ئۇرۇقىدا خۇشپۇراق بولغاچقا، ئاسانلا زىيانداش هاشاراتلارنىڭ زىيىنىغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا پىستە ئۇرۇقىنى تېرىشتىن بۇرۇن، 60% لىك «666» پاراشوكى بىلەن تېرىلغان بەرنىڭ توپرىقى دېزىنفېكسىيە قىلىنىدۇ. هەر مو يەرگە 1.5 كىلوگرامدىن چېچىلىدۇ، نەملەنگەن «666» پاراشوكى ياكى فېنول ئېرىتمىسى ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلىنىپ زىيانداش هاشاراتلارنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

ئەتىياز پەسلىدە پىستە ئۇرۇقىنى تېرىپ بولغاندىن كېيىن، سۇغىرىشقا بولمايدۇ، توپراقنىڭ بوشلۇقىنى ساقلاپ، يەرنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، بالدۇر ئۈنۈپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش لازىم. ياش كۆچەتنى 4 — 5 تال يوپۇرماق چىقارغاندا بىر قېتىم سۇ قۇيۇلىدۇ، لېكىن ياش كۆچەتلەر (مايسىلار) سۇغا چۆكۈپ كەتمەسلىكى كېرەك. سۇ قۇيغاندىن كېيىن توپىسى ۋاقتىدا بوشىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن هەر يېرىم ئايدا بىر قېتىم سۇ قۇيۇلىدۇ. سۇغىرىشقا بىرلەشتۈرۈپ، 1 — 2 قېتىم قوشۇمچە ئوغۇت بېرىلىدۇ.

2. كۆچەت تىكىپ ئورمان بەرپا قىلىش:

ياش كۆچەتنىڭ ئاساسىي يىلتىزى تېز ئۆسىدۇ، ئۇنىڭ ئوزۇنلۇقى بىر ئۆستى قىسىمىنىڭ 5 — 8 هەسسىسىگە توغرا كېلىدۇ. بۇ هالدا، ياش كۆچەتنى قومۇرۇش قىيىن بولىدۇ-دە، كۆچەت تىككەندە ئوڭاي تۇتمايدۇ. شۇڭا مايسا مەزگىلىدە تەدبىر قوللىنىپ، ئاساسىي يىلتىزى (ئوق يىلتىزى) نىڭ ئۆسۈپ كېتىشى چەكلىنىدۇ. ياش كۆچەت يېتىشتۈرۈلگەن يىلى 7-ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن 8-ئاينىڭ باشلىرىغىچە ياش كۆچەتنىڭ ئۆسۈش نۇقتىسى ئۆسۈشتىن توختىغاندا، بەسى ئۆتكۈر كەتمەن بىلەن كۆچەت تۈۋىنىڭ نېرىراقىدىن يانتۇسىغا چېپىپ، ئاساسىي يىلتىزدىن تەخمىنەن 20 سانتىمېتىر كېسىۋېتىپ، سۇ قۇيۇپ پەرۋىش كۈچەيتىلىدۇ. يىلتىزى كېسىۋېتىلگەندىن كېيىنكى يەر ئۈستى قىسمى ئۆسۈشتىن توختايدۇ-دە، يەر ئاستى يان يىلتىزلىرى تېز ئۆسىدۇ. ئىككىنچى يىلى كۆچەتلەرنى قومۇرۇپ ئېلىپ، ئورمان بەرپا قىلىشقا بولىدۇ.

پىستە ئۆستۈرۈپ ئورمان بەرپا قىلىشتىكى كەۋدىلىك بىر مەسىلە، ئۇنىڭ تۇتۇش نىسبىتىنىڭ يۇقىرى بولماسلىقىدۇر. قەشقەرنىڭ بەشكېرەم يېزىسىدىكى كۆچەت تىكىپ، ئورمان بەرپا قىلىش تەجرىبىسىگە ئاساسلانغاندا، كۆچەت تىكىلىدىغان ئورەككە ئالدى بىلەن مۇنبەت توپراق ۋە ئوغۇت سېلىپ، ئاندىن كۆچەتنى 40 سانتىمېتىر چوڭقۇرلۇقتا ئۆز توپىسى بىلەن قومۇرۇپ ئېلىپ، كولانغان ئورەككە تىكىپ، ئۈستىدىن چىڭ دەسسەپ، ئارقىدىنلا سۇ قۇيغاندا تۇتۇش نىسبىتى 90% كە يېتىدىكەن. كۆچەتلەر تۇتقاندىن كېيىن، باشقۇرۇش كۈچەيتىلىپ يىلتىز سىستېمىسىنىڭ ئۆسۈشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭدا پىستە كۆچەتلىرىنى تىكىپ، ئورمان بەرپا قىلغاندىن كېيىن، ئارىسىغا دېھقانچىلىق زىرائەتلىرى تېرىلمايدۇ.

چۈنكى، زىرائەتلەرگە سۇ كۆپ قۇيۇلىدىغانلىقى ئۈچۈن، پىستىنىڭ يىلتىزى سېسىپ، ئۆلۈپ كېتىش خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىنا قىلىنغان كەڭ ئورمانلارغا توك ياتقۇزۇش ئاساس قىلىنىپ، مۇۋاپىق ھالدا سۇ قۇيۇلىدۇ. تومۇز ئىسسىق مەزگىلىدە كۆپ مىقداردا سۇ قۇيۇش ۋە سۇنىڭ يىغىلىپ قېلىشى قەتئىي مەنئى قىلىنىدۇ.

پىستىنىڭ ئاتا - ئانىلىقى باشقا تۈپلىك بولۇپ، ئۇ شامالدىن چاڭلىشىدۇ. ئانىلىقىنىڭ تاقابىل تۇرۇشچانلىقى تۆۋەنرەك بولغىنى ئۈچۈن، كۆپرەك ئۆلۈپ كېتىدۇ. شۇڭا كۆچۈرۈپ تىككەندە، قەشقەر باغۋەنچىلىك مەيدانىنىڭ ئۇزۇن يىللىق كۆزىتىشىگە ئاساسەن، ئاتىلىق - ئانىلىق تۈپلىرىنى 1:3 نىسبەت بويىچە سەپلەپ تىكىش ئارقىلىق چاڭلىنىش ئۈنۈمىنى ئۆستۈرۈپ، مېۋىلەش ئەھۋالىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۈپ قۇر ئارىلىقى 2 × 3 مېتىر ياكى 3 × 4 مېتىر قىلىپ بېكىتىلىدۇ، ئۇلاش ئارقىلىق ئانىلىق تۈپلىرى ياخشىلىنىشى لازىم. پىستىنىڭ قوۋزىقى تەركىبىدە تاننىن بىر قەدەر كۆپ بولغىنى ئۈچۈن، ئۇ، ئۇلاق ئېغىزىنىڭ پۈتۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلىغان چاغدا پىچاقنىڭ ئۆتكۈر بولۇشى، قول ھەرىكىتىنىڭ تېز بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۇلاقنىڭ چىڭ باغلىنىشىغا ۋە ئۇلاق ئېغىزىدا نەملىكنىڭ بولۇشىغا دىققەت قىلىش لازىم. ئۇلانغاندىن كېيىن 15 كۈن ئەتراپىدا ئۇلاق ئېغىزى پۈتىدۇ، بۇ چاغدا تېڭىق يېشىۋېتىلىدۇ.

3. پەرۋىش قىلىش:

كۆچۈرۈش ئارقىلىق بىنا قىلىنغان ئورمانلارغا قارىتا پەرۋىش كۈچەيتىلىشى لازىم. ئومۇمەن، بىر يىلدا بەش قېتىم پەرۋىش قىلىنىدۇ، كېيىنكى يىللىرىدا تەدرىجى ھالدا بىر قېتىمدىن ئازايتىلىپ تۇرىدۇ. ئۇدا بەش يىل پەرۋىش قىلىنىدۇ. غوللۇق مېۋىلىك دەرەخلەرنى باشقۇرۇشتا شاخلىرىنى ۋاقتىدا رەتلەپ، ئۇنى تاپ تۇرۇش لازىم. يۇقىرىقى بىخلىرى ۋە تۆۋەن تەرەپتىكى يان بىخلىرىنىڭ كۆكلەش ۋە شاخقا ئايلىنىش كۈچى نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ. مېۋىلەيدىغان شېخى دەرىخىنىڭ ئۈچ تەرىپىدە بولغاچقا، يان بىخلىرى شەكىللىنىدۇ. دەرەخ تاجىسىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ مېۋىلىگۈچى شاخلىرى سىرتقى تەرەپكە قاراپ ئېگىلىشكە باشلايدۇ. شۇڭا شاخلىرىنى رەتلەپ، پۈتاشقا توغرا كېلىدۇ. رەتلەش كۆپىنچە كۈز پەسلىدە يوپۇرماقلىرى غازاڭ بولغاندىن كېيىن، شالاڭ كېسىش بىلەن ئاز كېسىشنى ئاساس قىلغان ھالدا، 3—5 ئاساس غولى قالدۇرۇلىدۇ. قىشتا ئۈششۈك تەگمەسلىكى ئۈچۈن 1—4 يىللىق كۆچەتلىرى ئوت - چۆپلەر بىلەن ئوراپ قىشتىن چىقىرىلىدۇ. چوڭ دەرەخلەرگە بۇنداق تەدبىر كۆرۈلمىسىمۇ بولىدۇ.

پىستىدە كېسەللىك، ھاشارەتلەرنىڭ زىيانداشلىقى نىسبەتەن ئازراق. بەزى جايلاردا 5-، 6-ئايلاردا ئالا قوڭغۇزنىڭ لىچىنكىلىرى توپلىشىۋېلىپ يوپۇرماق ۋە بىخلىرىنى يەپ، ياش مايسىنىڭ ئۆسۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەنە بەزى جايلاردا 6-، 7-ئايلاردا كۆك پىت زىيان سالىدۇ. بۇ خىل زىيانداشلارنى تېگىشلىك دورىلارنى پۈركۈش ئارقىلىق ئالدىنى ئېلىش ۋە يوقىتىشتا دىققەت قىلىش لازىم. پىستىدە كۆرۈلىدىغان ھادىسىلەرنىڭ ئېغىرراقى — يىلتىز چىرىش كېسىلىدۇر. چوڭ - كىچىك پىستە دەرەخلىرىنىڭ ياز ۋە كۈز پەسلىدە يىلتىزى چىرىپ، پىستىنىڭ تەرەققىياتىغا ئېغىر زىيان يەتكۈزۈپ ئۆلۈپ كېتىشكە ئېلىپ بارىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، سۇنى تىزگىنلەشتىن باشقا، ئېغىر ھالدا ئىلمىي مۇھاكىمە ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق، ئۈنۈملۈك چارە - تەدبىرلەرنى تېپىشقا توغرا كېلىدۇ.

قوغۇننىڭ ئىقتىسادىي قىممىتى، شىپالىق رولى ۋە ئۇنى پىششىقلاپ ئىشلەش

راخمانجان روسۇل

قوغۇن — خۇشپۇراق، سۇلۇق، چۈرۈك، شېرىنلىك تەركىبىدە شېكەر، ئاقسىل، تۆمۈر، فوسفور، كالتسىي ۋە باشقا ھەر خىل ۋىتامىنلار كۆپ، مېۋىسى چوڭ، مەھسۇلاتى يۇقىرى، ئىقتىسادىي قىممىتى ئۈستۈن، توشۇشقا، ئۇزاق مۇددەت ساقلاشقا چىدامىلىق مېۋە بولۇپ، ھۆل پېتى ئىستېمال قىلىشقىمۇ، بىر قانچە ئاي ساقلاشقىمۇ، ھەر خىل قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى پىششىقلاپ ئىشلەشكىمۇ بولىدۇ. قوغۇن — يالغۇز ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇشقىلا ئىستېمال قىلىنماستىن، ھەر خىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدىغىنى ئۈچۈن ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ياخشى كۆرۈپ ئىستېمال قىلىدىغان مېۋىسى بولۇپ قالغان.

قوغۇن تەركىبىدىكى شېكەر مىقدارى 10—19% غىچە بولۇپ، بىر قانچە ئون مو قوغۇن تېرىغان بىر دېھقان، كىچىك تىپتىكى بىر شېكەر زاۋۇتى قۇرغان بىلەن باراۋەردۇر.

1. قوغۇننىڭ ئىقتىسادىي قىممىتى: قوغۇننىڭ مېۋىسى چوڭ، ئۆزى تاتلىق، پۇراقلىق، شېرىنلىك، توشۇشقا، ساقلاشقا چىدامىلىق بولغاچقا، ھەمدە بىر يىلنىڭ ھەممە پەسلىدە ئىستېمال قىلغىلى بولغاندىن تاشقىرى، ئۇرۇقىدىن ياغ تارتىپ پايدىلىنىشقا، شاپىقىدا چارۋا بېقىشقا ۋە ھەر خىل دورا ئورنىدا تۈرلۈك كېسەللەرنى داۋالاشقا بولىدۇ. شۇڭا ئۇ ئىقتىسادىي قىممىتى ۋە خەلق ئىگىلىكىدە تۇتقان ئورنى يۇقىرى بولغان مېۋە ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە يەرنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ھەر مو يەردىكى يازلىق قوغۇندىن 3000—4000 جىڭ، قىشلىق قوغۇندىن 4000—6000 جىڭغىچە مەھسۇلات ئالغىلى، قوغۇننىڭ سورتى، بازارغا كىرىش ۋاقتى ۋە پەسىل خاراكتېرىگە قاراپ ھەر مو يەردىن 600—1000 يۈەنگىچە كىرىم قىلغىلى، ھەر مو يەردىن ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 30—50 ئۇرۇق ئېلىپ بۇنىڭدىنمۇ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 200 يۈەن ئەتراپىدا كىرىم قىلغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قوغۇن تۇپراقنىڭ خىمىيىلىك، فىزىكىلىق خۇسۇسىيىتىنى ياخشىلاپ، يەرنى مۇنبەتلەشتۈرىدۇ. يازلىق قوغۇنلارنىڭ ئورنىغا سەي-كۆكتات تېرىپ كىرىمنى تېخىمۇ كۆپەيتكىلى بولىدۇ. چىلگە شال ۋە چىلگە بۇغدايلارنىڭ ئورنىغا قوغۇن-تاۋۇز تېرىغىلى، قىشلىق قوغۇنلارنىڭ ئورنىغا بۇغداي تېرىپ مەھسۇلاتنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. ئومۇمەن ئالغاندا قوغۇن بىباھا گۆھەر بولۇپ، ئىقتىسادىي ئۈنۈمى ھەر قانداق ئىقتىسادىي زىرائەتتىن يۇقىرى بولۇپلا قالماي، ئۇ ئارقىلىق تاشقى پروۋوتنى كۆپەيتىپ زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىغا تېخىمۇ زور تۆھپە قوشقىلى بولىدۇ.

ئادەتتە بەش مىڭ جىڭ قوغۇن ئېلىنغان بىر مو يەردىكى قوغۇننىڭ تەركىبىدىكى شېكەرنى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 15% ھېسابلىغاندىمۇ 750 جىڭ شېكەر ئىشلەپچىقارغانغا باراۋەر بولىدۇ.

2. قوغۇننىڭ شىپالىق رولى: قوغۇن — ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش رولىنى ئويناپلا قالماستىن، تەركىبىدە 10—19% گىچە شېكەردىن

باشقا، ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق مەلۇم مىقداردا ئاقسىل، كالتسىي، فوسفور ۋە ھەر خىل ۋىتامىنلار بولۇپ، جۇڭگو پەنلەر ئاكادېمىيەسى سەھىيە تەتقىقات ئورنىنىڭ ئانالىز قىلىشىچە: ھەر 100g قوغۇن ئىچىدە 89 — 90g سۇ، 8.8 — 9.5g كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 0.4 — 0.5g ئاقسىل، 0.3g ماي، 0.1-0.2g يېرىك تالا، 0.4 — 0.5g كۈل، 9 — 14mg كالتسىي، 10 — 13mg فوسفور، 0.4 — 1mg تۆمۈر، 0.08 — 0.09mg ۋىتامىن B_1، 0.01mg ۋىتامىن B_2، 0.3mg نىكوتىن كىسلاتاسى، 13mg ۋىتامىن C لار بار ئىكەن.

قوغۇننىڭ ئوبدان پىشقىنى ئىسسىق - سوغۇقتا مۆتىدىل، ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى — ئىچىنى يۇمشىتىش، بۆرەك، دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەنگە تېز تارقاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى: قوغۇننى مۇۋاپىق ھالدا يەپ بەرسە، يۇقىرىدىكى خۇسۇسىيەتلەردىن باشقا، بەدەننى سەمرىتىدۇ، سۈيدۈكنى، تەرنى ۋە سۈتنى راۋان قىلىدۇ. ئېتىنى كۆزگە چاپسا كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزدىكى ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. توغرىغا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا تېرىدىكى ئىز ۋە قارا داغلارنى يوقىتىدۇ. قۇرۇتۇلغان شاپىقىنى سوقۇپ 6 گرام مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بۆرەك ۋە دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقى — (تۇخۇمى بىتتىخ) SEMEMAMELD بۇنىڭ تەبىئىتى، بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى — جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، بۆرەكنى، دوۋسۇننى، ئۈچەيلەرنى تازىلاش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى: بۇنى پوستىدىن ئاجرىتىپ، ئېزىپ مۇۋاپىق ھالدا يېسە يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقى، تىنىقىش، كالىنىڭ يىرىڭلىكى، سۈيدۈكنىڭ كۆيدۈرۈپ، ئېچىشتۇرۇپ كېلىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ يۈزگە ۋە بەدەنگە چاپسا يۈز ۋە بەدەننى پارقىرىتىدۇ. قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى يەنە بەلغەمنى يۇمشىتىش توسالغۇلارنى ئېچىش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئۆپكىنى ياشارتىش، ئۈچەيتى ھۆللەندۈرۈش ئۈچۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىچكەندىن كېيىن ئۈچەيدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۈچەيدىكى جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ، يۆتەل ھەم ئېغىز قۇرۇشلارنى داۋالايدۇ، ھەتتا سوقۇر ئۈچەي ئۆسۈكچىسىنىڭ ۋاسپالىنىيىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوغۇننىڭ ئېتى: (گۆشى) دا شېكەر كۆپ ھەم تەركىبىدە گالاكتان گلۇكوزا ۋە مەلۇم مىقداردا ئاقسىل بولغاچقا، جۇڭگوچە داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى توختىتىدۇ، ئىسسىقنى ئالىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، ئېغىز - بۇرۇندىكى جاراھەتنى داۋالايدۇ، داۋاملىق يەپ بەرسە ئاپتاپ ياكى يۇقىرى ھارارەت ئۆتۈپ ھوشسىزلىنىشتىن ساقلاپ قالىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا ئىسسىقتىن بولغان قان - يىرىڭلىق تولغاق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش ئاغرىغاندا مەلۇم مىقداردا قوغۇن شاپىقىنى سۇغا چىلاپ قويۇپ سۈيى بىلەن ئېغىز چايقىسا ئۈنۈمى بولىدۇ. بەل ۋە پۇت ئاغرىغاندا قوغۇن ئۇرۇقى ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

قوغۇننىڭ ئۇرۇق مېغىزىدا يەنە 27% ئەتراپىدا ياغلىق ماي، 5.18% ئەتراپىدا كرىستال، ئاقسىل، گلوبولىن ۋە گلۇتىمىن، ياغ كىسلاتالىرىدىن ستېئادىن ۋە باشقا ماي كىسلاتالىرى تۇتىدۇ.

3 . پىششىقلاپ ئىشلەش: دېمەك قوغۇننىڭ ئىشلىتىلىش ئورنى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنىنى ھېچقانداق مېۋە ئىگىلىيەلمەيدۇ. قوغۇننى يۇقىرىدىكىدەك ئىستېمال قىلغاندىن باشقا، قوغۇن قېقى

قۇرۇتۇش، قوغۇن يېمىشى سېلىش، قوغۇن ھالۋىسى ئېتىش، قوغۇن شەربىتى ياساش، قوغۇن سۈيى قىلىش ۋە قوغۇن مۇراببىاسى ياساش قاتارلىق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلىغىلى بولىدۇ.

1) قوغۇن قېقى قۇرۇتۇش:

قوغۇننى تىلىپ شاپىقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، قوغۇن ئېتى 1cm قېلىنلىقتا تىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆزى خالىغان ئۆلچەم بويىچە پارچىلاپ بورىغا يايىدۇ ياكى يىپقا ئۆتكۈزۈپ ئالاكۆلەڭگە ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان يەردە قۇرۇتۇلىدۇ. بۇنداق قۇرۇتۇلغان قاقنى شۇ پېتى يېيىشكىمۇ، پولوغا بېسىپ بېھى ئورنىدا ئىشلىتىلىشكىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئەتىياز پەسلىدە سەي-كۆكتات كەمچىل بولىدىغان جايلاردا سەي-كۆكتات ئورنىدا ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. ساقلاشقا، توشۇشقا، ئېلىپ يۈرۈشكە قولايلىق.

2) قوغۇن يېمىشى قۇرۇتۇش: قوغۇن قېقى قۇرۇتۇش بىلەن ئاساسەن ئوخشاش بولۇپ، كۆپ ھاللاردا بورىغا يېيىپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئايرىم كىشىلەر مېغىزدا تېزىق ئەتكەنگە ئوخشاش يىپقا ئۆتكۈزۈپمۇ قۇرۇتىدۇ. قوغۇن يېمىشىنىڭ تەممۇ ناھايىتى ياخشى بولۇپ، بىر قانچە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلسىمۇ قوغۇننىڭ ئۆز پۇرىقى، ئۆز تەمىنى ساقلاپ تۇرىدۇ.

قوغۇن قېقى ۋە قوغۇن يېمىشى قۇرۇتۇشتا دىققەت قىلىنىدىغان ئىشلار:

① بەك سايە ياكى بەك ئاپتاپتا قۇرۇتماسلىق لازىم. ئەگەر قۇرۇتۇلغان جاي بەك سايە بولۇپ قالسا سۈپىتى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ ياكى سېسىپ كېتىدۇ. بەك ئاپتاپ بولۇپ كەتسە، ئاق پىشماق قۇرۇپ قېلىپ تەمى ياخشى بولمايدۇ ھەمدە قوغۇننىڭ ئەسلى ئەت رەڭگىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

② قوغۇن قېقى قۇرۇتىدىغان، قوغۇن يېمىشى سالىدىغان قوغۇنلار بەك پىشىپ كەتمىگەن ھەم بەك توڭ قالمىغان قوغۇن بولۇشى لازىم. بەك پىشىپ كەتكەن قوغۇنلار خەشەكلىشىپ قۇرۇپ قالىدۇ. بەك توڭ قوغۇندىن قۇرۇتۇلغان قاقنىڭ تەمى بولمايدۇ.

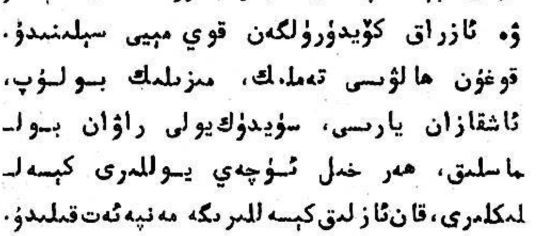
3) قوغۇن ھالۋىسى ئېتىش:

قوغۇن ھالۋىسى ئۇيغۇر دېھقانلىرىنىڭ ئەنئەنىۋى تاماق تۈرى بولۇپ، تەمى ياخشى، پۇرىقى مەزىلىك، ئىشتەينى ئاچىدۇ، ھەر خىل كېسەللەرگە دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى ياساش ئۇسۇلى مۇنداق: ياخشى پىشقان قوغۇننى ئىككى كاسا قىلىپ تىلغاندىن كېيىن، ئېتىنى پىچاق بىلەن قىرىپ ئېلىپ، قازاندا بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ. قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن سۈيى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئەلگەكتىن ئۆتكەن قوغۇن سۈيىگە بۇغداي ئۇنى چېلىنىپ قايتا بىر نۆۋەت قاينىتىلىدۇ ۋە ئازراق كۆيدۈرۈلگەن قوي مېيى سېلىنىدۇ. قوغۇن ھالۋىسى تەملىك، مەزىلىك بولۇپ، ئاشقازان يارىسى، سۈيدۈك يولى راۋان بولماسلىق، ھەر خىل ئۈچەي يوللىرى كېسەللىكلىرى، قان ئازلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4) قوغۇن شەربىتى ياساش:

قوغۇن ئېتى قىرىپ ئېلىنىپ بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ، سۈزۈۋالغاندىن كېيىن ئەلگەك بىلەن تىلىپى سۈزۈۋېتىلىپ، ئاغزى چوڭ بوتۇلكىلارغا قاچىلىنىدۇ. بۇنى ئۇزاق مۇددەت ساق-

(داۋامى 55 - بەتتە)



كۆمۈر گازلىق توكلاتقۇ

ئائىلە ئاياللىرى ھەمىشە ئاغرىنىشقان ھالدا: «ئېلېكتىرلىك توكلاتقۇنى سېتىۋالغىلى بولغان بىلەن، توك ھەققى بەك قىممەت بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنى ئىشلىتىپ چىداشقىلى بولمايدۇ»، ناۋادا بۇنىڭ ئورنىغا توك ئىشلەتمەيدىغان توكلاتقۇ بولغان بولسا، نېمە دېگەن ياخشى بولاتتى - ھە! دېيىشىدۇ. بۇ خىل خىيالدىكىدەك توكلاتقۇمۇ بارمىدۇ؟ بار. ئۇ بولسىمۇ كۆمۈر گازلىق توكلاتقۇدىن ئىبارەت.

كۆمۈر گازلىق توكلاتقۇنى ئېلېكتىرلىك توكلاتقۇ بىلەن سېلىشتۇرغاندا، ئۇنىڭ نۇرغۇن ئۆزىگە خاس ئارتۇقچىلىقلىرى بار. ئېنېرگىيەنى تېجەش ۋە خىراجەتنى ئىقتىساد قىلىش — بۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ چوڭ ئارتۇقچىلىق. كۆمۈر گازلىق توكلاتقۇغا 24 سائەت ئىچىدە پەقەت 0.8 m^3 كۆمۈر گازى كېتىدۇ. ھەر 1 m^3 كۆمۈر گازىنىڭ باھاسىنى يەتتە پۇڭدىن ھېسابلىغاندا، بەش پۇڭ ئالتە لى بولىدۇ. كېچە - كۈندۈز بىر ئاي ئىشلەتسە، 1 يۈەن 6 مو 8 پۇڭدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. روشەنكى كۆمۈر گازلىق توكلاتقۇ ئىشلىتىش، ئېلېكتىرلىك توكلاتقۇ ئىشلىتىشكە قارىغاندا كۆپ ئەرزان تۇختايدۇ. كۆمۈر گازلىق توكلاتقۇغا توك ئىشلىتىش ھاجەتسىز. ئۇنىڭدا مېخانىكىلىق ئايلىنىدىغان ئۈسكۈنىلەر، ئاۋاز چىقىرىدىغان ئېلېكتىر ماتور بولمايدىغانلىقى ئۈچۈن، شاۋقۇن ئاۋاز بولمايدۇ. شۇنداقلا تېلېۋىزور، رادىئوقوبۇللىغۇچ، نەي لامپا قاتارلىقلارغىمۇ تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

كۆمۈر گازلىق توكلاتقۇ ساقلىقنى ساقلاش شەرتلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئادەتتە قۇرغاق سوغۇق ھاۋانى نۆلدىن تۆۋەن سېلسىيە گرادۇستا ساقلاپ، چىرىتكۈچى مىكرو ئورگانىزملار ۋە باكتېرىيىلەرنىڭ كۆپىيىشىنى توختىتىش ئۈچۈن شارائىت يارىتالايدۇ.

كۆمۈر گازلىق توكلاتقۇ بولسا، شۈمۈرۈش شەكلىدىكى سوغۇقلۇق چىقىرىش ئەسۋابى بولۇپ، ئۇنىڭغا كۆمۈر گازى ئوتى ئىسسىقلىق مەنبەسى، ئاممىياك سوۋۇتقۇچى ماتېرىيال قىلىنىدۇ. ئۇ ئاساسلىقى كۆيدۈرگۈچ، قىزدۇرغۇچ، پارلاندۇرغۇچ، شۈمۈرگۈچ قاتارلىق قىسىملاردىن تۈزۈلگەن.

كۆمۈر گازلىق توكلاتقۇ چەتئەللەردە خېلى بۇرۇنلا ئائىلىلەردە ئىشلىتىلىدىغان كۈندىلىك تۇرمۇش بۇيۇمىغا ئايلىنىپ قالدى. ئۇ، ئۇزۇندىن بۇيان ئېلېكتىرلىك توكلاتقۇنىڭ رىقابەتچى رەقىبى بولۇپ كەلمەكتە. مەملىكىتىمىزدە كۆمۈر گازى بىلەن تەمىنلەش تەلەپنى قاندۇرالمىغانلىقى ئۈچۈن، كۆمۈر گازلىق توكلاتقۇ تا ھازىرغا قەدەر راۋاج تېپىپ كېتەلمىدى. 1984 - يىلى ئېچىلغان مەملىكەتلىك شەھەرلەر كۆمۈر گازى خىزمىتى يىغىنىدا، 1990 - يىلىغا بارغاندا شەھەر ئاھالىسىنىڭ 40% نى گازلاشتۇرۇش، 50 نۇقتىلىق شەھەر ئاھالىسىنىڭ 60% تىندىن كۆپرەكىنى گازلاشتۇرۇش ئوتتۇرىغا قويۇلدى. كۆمۈر گازى سانائىتىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، كۆمۈر گازلىق توكلاتقۇنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشى ۋە ئىشلىتىلىشى تېخىمۇ كۆپ ئېتىبارغا ئىگە بولىدۇ.

ئىسمايىل قادىر تەرجىمىسى

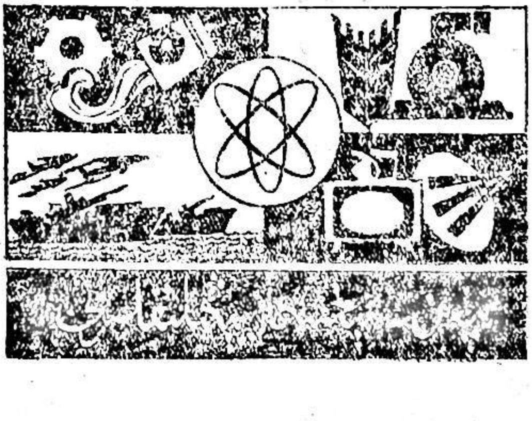
كۆز يېشى يارىنى ساقايتالايدۇ

كۆز يېشىنىڭ كىشىلەرنىڭ ئىدىيەۋى ھېسسىياتىنى ئىپادىلەشتىن سىرت، باشقا پايدىسى يوق دېيەرلىك.

قىزىقارلىقى شۇكى، يېقىندا سوۋېت ئىتتىپاقىدىكى سەھىيە پەن - تېخنىكا خادىملىرى كۆز يېشى، كىشىلەرنى بوشىتىپ ۋە يېنىكلىتىپلا قالماستىن بەلكى، بەزى كېسەللەرنى داۋالاش رولىغا ئىگە ئىكەنلىكىنى تېپىپ چىققان. ئەسلىدە ئۇلار، ياش بېزىنىڭ ئىچكى ئاجراتما ئىقتىدارىنى تەتقىق قىلغىنىدا، ياش چىقارغان كىچىك ئاق چاشقان بىلەن ياش چىقارمىغان كىچىك ئاق چاشقاننىڭ يارا ئېغىزىنىڭ ساقىيىش ئەھۋالى زور دەرىجىدە ئوخشىمايدىغانلىقىنى سەزگەن. تەجرىبىنىڭ ئىسپاتلىشىچە: ئوخشاش يارىلانغان كىچىك ئاق چاشقاننى ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلۈپ، بىر گۇرۇپپىدىكى كىچىك ئاق چاشقاننىڭ كۆزىگە ئەتەي قوم كىرگۈزۈپ، ياش چىقارغان. نەتىجىدە ياش قانچىكى كۆپ ئاققان كىچىك ئاق چاشقاننىڭ يارا ئېغىزى شۇنچە تېز پۈتۈپ، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ياش ئاققان كىچىك ئاق چاشقاننىڭ يارا ئېغىزىنىڭ تۇتىشىشىغا قارىغاندا 20 كۈن بۇرۇن بولغان. كىچىك ئاق چاشقاننىڭ ياش بېزى كېسىۋېتىلگەندە، ئادەمنى ئەجەبلەندۈرىدىغان بىر ھادىسە يۈز بەرگەن يەنى، يارا ئېغىزىنىڭ چۆرىسى يىرىڭلىشقا باشلاپ، پۈتۈشى قىيىنلىشىپ، 24 سائەت ئىچىدە تېرە ئېلاستىكلىقىنى يوقىتىپ، بوشاپ قورۇلۇپ، خۇددى كۆپ قېرىپ كەتكەندەك ھالەتكە كېلىپ قالغان. ئەگەر كېسىۋېتىلگەن ياش بېزى قايتىدىن ئۇلانسا، ئۇنىڭ ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىپ، كۆز يېشى يېڭىباشتىن ئاجرىلىپ چىقىشقا باشلىغان. تېرىمۇ ئەسلىدىكى ياشلىق ھاياتىي كۈچىگە قايتىپ، يارا ئېغىزىنىڭ پۈتۈشى تېزلەشكەن. ناھايىتى روشەنكى، بۇ، ياش بېزى كۆز يېشىنى ئاجرىتىپ چىقارغان ۋاقىتتا ياش تەركىبىدىكى، بەزى تېرىگە پايدىلىق بولغان بىر قىسىم ماددىلارنىڭ قانغا قوشۇلۇپ، تېرىنى ئاسراش ۋە يارىلانغان جاينى ئەسلىگە كەلتۈرۈش رولىنى ئوينىغانلىقىدىن بولغان.

مېدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ كۆرسىتىشىچە: بىر ئادەم كۈنىگە، ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان كۆز يېشى گەرچە پەقەت 0·7 — 1mL ئۆپچۆرىسىدە بولسىمۇ، بۇ ئىنتايىن ئاز كۆز يېشىنى ھەرگىز كىچىك كۆرمەسلىك ۋە ئۇنىڭ يارا داۋالاشتىكى رولىغا نىسبەتەن بارىغا شۈكرى قىلىپ ئولتۇرماسلىق كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، بىئولوگىيە ئالىملىرى مۇنداق ھېسابلايدۇ: ئەگەر كۆز يېشىنى تەشكىل قىلغان ئۈنۈملۈك تەركىبلەرگە ئاساسلىنىپ سۈنئىي بىرىكتۈرۈپ كۆز يېشى ياسىلىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا يارىلارنى داۋالاپ ساقايتىشقا زور تۆھپە قوشالايدۇ.

مۇنەۋۋەر خوجا تەرجىمىسى



شىنجاڭدىن خروملۇق دېمانتوئىد تېپىلدى

تۇخان ئىسمايىل

گۆھەر تىلغا ئېلىنسىلا كىشىلەر ئىختىيارسىز ھالدا «گۆھەرلەر پادىشاھى» ۋە «قاتتىقلىق پادىشاھى» دەپ نام ئالغان ئالماسنى ئەسلەيدۇ. ئالماس مىنېرالىنىڭ ئىچىدىكى گۆھەر دەرىجىلىكلىرىدىن ساقلاپ پەششىقلاپ ئىشلەنگەن بىلىيارتنىڭ نۇر سۇندۇرۇش كۆرسەتكۈچى ۋە رەڭنىڭ تارقىلىشى ئىنتايىن يۇقىرى بولغاچقا، ئۇ جىلۋىلىنىپ، چاقناپ، كۆزنى قاماشتۇرۇپ، ئۆزىنىڭ رەڭدارلىقى بىلەن كىشىلەرنى ئۆزىگە مەپتۇن قىلىدۇ. لېكىن ئالماستىنمۇ قىممەتلىك بولغان مىنېرال — دېمانتوئىد بولسا تېخى نۇرغۇن كىشىلەرگە ناتونۇش بولسا كېرەك. دېمانتوئىد — ئاندىرادىتنىڭ ($Ca_3Fe_2[SiO_4]_3$ — ئانار تاش گۇرۇپپىسىنىڭ) بىر ئەزاسى بولۇپ، ئۇ بىر خىل سۈزۈك، يېشىل رەڭلىك تۈر ئۆزگەرمىسىدۇر. دېمانتوئىد يەر شارىدا ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدىغان قىممەتلىك گۆھەر مىنېرالى. دۇنيادا پەقەت سوۋېت ئىتتىپاقىدىكى بوبىرووۋسكى دېگەن جايدا بىردىنبىر دېمانتوئىد كانى بار بولۇپ، بۇنىڭدىكى دېمانتوئىد زاپاسلىرىمۇ ئاللىقاچان قېزىپ تۈگىگەن. 60 - يىللاردىن كېيىن ئىتالىيە، ئاۋستىرىيە، چاۋشيەن قاتارلىق دۆلەتلەردىن ئىلگىرى كېيىن بولۇپ بىر قانچە ئورۇندىن دېمانتوئىد تېپىلغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇلار پەقەت مىنېرالوگىيىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئېچىپ قېزىش قىممىتى يوق ئىدى. يېقىندا رايونىمىز شىنجاڭنىڭ جۇڭغار ئويمانلىقىدىن بۇ خىل قىممەتلىك مىنېرال تېپىلدى. خىمىيىلىك ئوپتىكىلىق ئانالىزلار ئارقىلىق بۇ مىنېرالنىڭ ھەقىقەتەنمۇ دېمانتوئىد ئىكەنلىكىنى ئالاقىدار ئورۇنلار ۋە ئەربابلار تەرىپىدىن ئومۇميۈزلۈك ئېتىراپ قىلىندى. بۇ مەملىكىتىمىز بويىچە تۇنجى تېپىلغان خروملۇق دېمانتوئىد بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە 90%—$Ca_3Fe_2[SiO_4]_3$ دىن ئارتۇق بولۇپ، ئۇنىڭ زۇمرەتتەك يېشىل رەڭگى — ئۇنىڭ تەركىبىدىكى Fe^{3+} ۋە ئىنتايىن ئاز مىقداردىكى Cv^{3+} بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك. نۇر سۇندۇرۇش كۆرسەتكۈچى 1.89 ۋە رەڭنىڭ تارقىلىشى 0.057 (ئالماستىن 0.044 يۇقىرى). ئەگەر سىلىقلىنىپ ئىشلەنسە بىلىيارتتىنمۇ ئارتۇق جىلۋىلىنىپ چاقناپ كۆزنى قاماشتۇرىدۇ. جۇڭغار ۋادىسىدىن تېپىلغان بۇ دېمانتوئىدنىڭ رەڭگى ۋە سۈزۈكلۈكى ئىنتايىن ئالىي سۈپەتلىك گۆھەرلەرگە خاس بولۇپ، چەتئەل ئۆلچەملىرى بويىچە ئۆلچىگەندە بەزىبىر دانىچىلىرى گۆھەرلەر دەرىجىسىگە ئۇيغۇن كېلىدۇ. بۇ خىل دېمانتوئىدنىڭ تېپىلىشى — مەملىكىتىمىزدىكى گۆھەرلەر قاتارىدىكى بوشلۇقنى تولدۇرۇپلا قالماستىن، دۇنيادا ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدىغان بۇ خىل قىممەت باھالىق مىنېرالنىڭ يېڭى مەنبەسىنى ئېچىپ بەردى.

جۇڭغاردىكى داربۇت چوڭ يېرىلمىسىنى بويلاپ جايلاشقان ئۇلترا مافىيلىق تاغ جىنسلىرىنىڭ ئارىسىدا نۇرغۇنلىغان تاش پاختا تومۇرلىرى بولۇپ، دېمانتوئىد مانا شۇ تاش پاختا تومۇرلىرىنىڭ ئىچىگە جايلاشقان. شىنجاڭدىن تېپىلغان دېمانتوئىدنىڭ شەكىللىنىشى ھەققىدە بۇ ساھەدىكى خادىملار تۆۋەندىكىدەك خۇلاسىغا

شوتا ئارىشىڭى

نۇرالبېك مۇتەللىپ

«شوتا» مۇڭغۇلكۆرە ناھىيىسى تيانشان تېغىنىڭ شىمالىي باغرىدىكى يەر نامى. بۇ يەردە دېيىلىۋاتقان شوتىنىڭ مەنىسى، ئۆي ئۈستىگە چىقىدىغان شوتىنى كۆرسىتىدۇ. چۈنكى شوتا مەھەللىسىدىن يولغا چىقىپ، جەنۇبقا سوزۇلۇپ ياتقان تيانشان تېغىنىڭ ئىچىدىكى چوڭ ساي بىلەن «مۇز داۋان» غا چىققىلى بولىدۇ. ئەشۇ چوڭ سايىمۇ — شوتا ساي، ئىچىدە ئېقىۋاتقان دەريانىمۇ شوتا دەرياسى دەپ ئاتايدۇ.

شوتا مەھەللىسىدىن 37km يىراقلىقتا، شوتا دەپ ئاتىلىدىغان چوڭ سايىنىڭ ئىچىدە شوتا ئارىشىڭى جايلاشقان. ئارىشاڭ — شوتا چوڭ سېيى بىلەن قوتانبۇلاق سېيىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ھەم ئېگىز، ھەم ياپىلاق چوڭ دۆڭنىڭ غەربىي باغرىغا ئورۇنلاشقان. بۇنىڭدا ئارىشاڭنىڭ ئالتە كۆزى بار. كۆزى دېگىنىمىز — ئىسسىق سۇ يەر ئۈستىگە ئۇخچۇپ چىقىدىغان نۇقتىلارنى كۆرسىتىدۇ. ئالتە كۆزدىن بەشى ئارىشاڭ بولۇپ، بىر كۆزى ئوچۇقچىلىقتا تۇرىدۇ. ئاشۇ بىر كۆز سۈيىنىڭ ئىسسىقلىقى 30℃ ئەتراپىدا بولۇپ، ئۇنى ئارىشاڭغا چۈشۈپ چىققانلار ئىچىدۇ. ئۇنىڭ رولى — ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدىكى باغلانغان ئىسسىقنى گويا ئاتىنىڭ مېيىدەك ئىچىنى سۈرۈپ، ھەيدەپ چۈشىدۇ. بەزىلەر ئىچسە، ئىچىشى ھامان قۇستۇرۇپ، ئاشقازاننى تازىلايدۇ. بەزى ئادەملەرگە قانچىلىك ئىچسە يېقىپ، ھەزىم بولۇپ كېتىدۇ ۋە بەدەن ئارقىلىق تەرگە ئايلىنىدۇ. قىسقىسى، مەزكۇر كۆزدىن چىقىۋاتقان سۇ دورا ئورنىدا ئىچىلىدۇ. باشقا بەش كۆز شىمالدىن جەنۇبقا قاراپ كۈكۈگۈرت، كۆكتاش، ئالماز، سېھاب (بىرسى ئېنىقلانمىغان) ئارىشاڭلىرىغا بۆلۈنىدۇ. مەزكۇر ئارىشاڭ تېرە كېسەللىكى، رېۋماتىزم، پالەچ، تۇبېركۇليوز ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. ھەر بىر ئارىشاڭ ئۈچۈن ئىككى ئېغىزلىق ياغاچ ئۆي ياسالغان، سىرتقى ئۆي كىيىم سالىدىغان، ئىچكىرى ئۆي ئارىشاڭ ئۆيى بولۇپ، بىر مېتىر چوڭقۇرلۇقتىكى كۆلچەك ئىسسىق سۇغا لىق توشۇپ تۇرىدۇ. ھەر نۆۋەت تۆت ئادەم، ھەتتا سەككىز ئادەممۇ (ئىسسىق ئارىشاڭغا تۆتلا ئادەم) چۈشىدۇ. ھەر بىر ئارىشاڭنىڭ ئىسسىقلىق دەرىجىسى ئوخشىمايدۇ. سۇ تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئەڭ تۆۋىنى 30℃، ئەڭ يۇقىرىسى 55℃ ئەتراپىدا بولىدۇ. بەزى يىلى ئالماز ئارىشاڭنىڭ ئىسسىقلىقى بۇنىڭدىنمۇ يۇقىرى بولىدۇ، ئىچىگە ئادەم چۈشەلمەيدۇ، پەقەت قاچا بىلەن

كەلگەن ئاۋتوماتومورفىزم تۇپەيلىدىن ئەسلىدە بار بولغان پەرىدوتىت تىپىدىكى جىسىملار سېرپېنتىنغا ئايلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن كېيىنكى ماگمىنىڭ گىدرو تېرمال ئېرىتمىسى جىنس يېرىقلىرىنى بويلاپ سېرپېنتىن بىلەن مولېكۇلا ئالماشتۇرۇپ ۋە سېرپېنتىنىنىڭ ئىچىگە سىڭىپ كىرىپ خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەرگە كىرىشىپ دېمانتوئىد ھاسىل بولىدۇ. يەنە بىر قېتىملىق يېرىلىش، سوزۇلۇشى تۇپەيلىدىن ھاسىل بولغان دېمونتوئىد — سېرپېنتىن ئارقىلىق سېمونتلىنىدۇ. دېمەك ئۇلاردا ماپىلىق جىنسلار بولغان بىلەن كېيىنكى گىدرو تېرماللىق ئېرىتمىلەرنىڭ رېئاكسىيىسى بولمىسا دېمانتوئىد ھاسىل بولمايدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

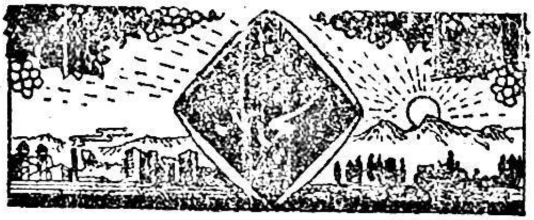
سۇيىنى ئېلىپ ئۇستىگە قۇيىدۇ. ئارىشاڭنىڭ ھەرىيىلى چىقىش ۋاقتى — 25 - ئىيولدىن 25 - سېنتەبىرگىچە بولىدۇ.

شوتا ئارىشاڭنىڭ قايسى يىلى تېپىلغىنى ئېنىق ئەمەس. ئەمما، بۇنىڭدىن 80 يىل ئاۋۋال يەرلىك كىشىلەرنىڭ ئارىشاڭنىڭ سىرتىنى تال بىلەن قورشاپ، ئارىشاڭغا چۈشۈپ كەلگەنلىكى ئېنىق.

شوتا ئارىشاڭنى 1944 - يىلى ئۈچ ۋىلايەت ئىنقىلابىنىڭ ماۋلانوۋ باشچىلىقىدىكى تېكەس 1 - ئاتلىق پولكى ياغاچ ئۆي ئىچىگە ئېلىپ ئەتراپىغا مەسچىت، مۇنچىلار سالغان. ئارىشاڭ دېڭىز يۈزىدىن 3000 مېتر ئېگىزلىكتە تۇرىدۇ. ئارىشاڭنىڭ ئەتراپى (دائىرىسى) 15 مىڭ مو ھالڭ تاش، قېلىن ئورمانلىق بىلەن قورشالغان. ھازىر، مەزكۇر ئارىشاڭغا شوتا مال فېرمىسى ئىگىدارچىلىق قىلىدۇ. ئارىشاڭنى مەخسۇس باشقۇرىدىغان ئادەم بولۇپ، ئۇ ئىللىق چىراي، كىچىك پېئىل، ئاقكۆڭۈللۈك بىلەن يىراق- يېقىندىن كەلگەن مېھمانلارنى (كېسەللەرنى) سەممىي كۈتۈپ ئالىدۇ. يەنە بىر نەپەر ئادەم دوختۇرىمۇ بار.

ئارىشاڭدا 26 ئېغىزلىق ياتاق، بىر مەسچىت بار بولۇپ، ئوتۇن - سۇيى ئۆز يېنىدا، ئارىشاڭغا چۈشكۈچىلەرگە ھەقسىز بېرىلىدۇ. ئارىشاڭغا ئۇلاغ مىنىپ بارغانلارنىڭ ئۇلاغلىرى بېقىپ بېرىلىدۇ، قوي - قوزا سويۇپ يېمەكچى بولغانلارمۇ خالىغانچە تەمىنلىنىدۇ. ئارىشاڭغا بېرىشتا بۇرۇن پەقەت ئات - ئۇلاغ ئىشلىتەتتى 1983 - يىلدىن بۇيان، يەرلىك ھۆكۈمەت بىلەن دۆلەت تەرىپىدىن 150 مىڭ يۈەن پۇل چىقىرىپ، يېڭىدىن يول ياسالدى. ئۆتكەن يىلدىن باشلاپ، ماشىنا (ھەر خىل كىچىك ماشىنىلار، ئاپتوموبىل، بولكىۋاي، تراكتورلار) قاتنايدىغان بولدى.

شوتا ئارىشاڭى ھەم كېسەلگە ھەم تۇرمۇش ئورۇنلاشتۇرۇشقا، بولۇپمۇ دەم ئېلىشقا بەكمۇ قولايلىق جايدۇر.



(بېشى 50 - بەتتە)

لاپ ئىستېمال قىلىشىمۇ بولىدۇ. قاچاندا ئىستېمال قىلمىسۇن، قوغۇن پوستى، قوغۇن تەمىنى ساقلاپ تۇرىدۇ.

5) قوغۇن سۈيى ياساش: قوغۇن سۈيى ئاساسەن سوغۇق ئىچىملىك ئورنىدا ئىشلىتىلىدىغان، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدىغان ۋە بىر قانچە خىل كېسەلگە شىپا ئىچىملىك بولۇپ، ياساش ئۇسۇلى مۇنداق: قوغۇننى تىلغاندىن كېيىن ئېتى پىچاق بىلەن قىرىلىپ قازاندا بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ. قاينىتىلغان قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئەلگەك بىلەن تىلىپى سۈزۈۋېلىنىپ، قوغۇن سۈيى ئاغزى مەھكەم بوتۇلكىلارغا قاچىلىنىدۇ. بۇنى ئۇزاق ۋاقىت ساقلاشقا. باشقا جايلارغا توشۇشقا قولايلىق بولۇپ، سۈپىتى ئاسان ئۆزگىرىپ قالمايدۇ. بۇنى شۇ پېتى ئىستېمال قىلسا بەك قۇۋۋەتلىك بولۇپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6) قوغۇن مۇراببەسى ياساش:

قوغۇننى تىلىپ شاپىقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئۇششاق توغرىلىدۇ. ئاندىن قازاندا بىر قېتىم قاينىتاندىن كېيىن مۇراببا قاچىلىرىغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ. قوغۇن مۇراببەسىمۇ ئۇزاق مۇددەت ساقلاشقا، توشۇشقا چىداملىق. ئومۇمەن، قوغۇندا پىششىقلاپ ئىشلەيدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ تۈرى كۆپ، پىششىقلاپ ئىشلەش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ھەر قانداق ئائىلىدە ئىشلىگىلى بولىدۇ.

كېچىدىكى خىزمەتكار

شىلىڭ شىنىي (ياپونىيە)

«جىرىڭ، جىرىڭ!» سائەت قوڭغۇرىقى جى- رىڭلاپ كەتتى. كېچە سائەت 11 بولۇپ قالغانىدى. N ئەپەندى ئادەت بويىچە كار- ۋاتقا چىقىپ ئۇخلاشقا تەييارلاندى. N خانىم بۇرناكۈن كېسەل بولۇپ بالىنىتسىدا يېتىپ قالغانىدى. N ئەپەندى ئۆزى يالغۇز تېلېۋى- زور نومۇرلىرىنى كۆرۈپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنى ئۆچۈرۈپ ئاشخانىغا كىلىپ، بىر ستاكان قايناقسۇ قۇيغاندىن كېيىن، يەنە ياتاقخانىسى- غا قايتىپ كەلدى.

«قېنى، سىناپ كۆرۈپ باقايچۇ» N ئەپەن- دى ئۆز - ئۆزىگە سۆزلەۋېتىپ، جوزىدىن بىر دانە شىشە قۇتىنى ئالدى. قۇتا ئىچىدە نۇر- غۇن سېرىق رەڭلىك دورا تابلېتكىلىرى بار بولۇپ، ئۇ ئۇنىڭدىن بىر تال ئېلىپ ئاغزىغا سېلىش بىلەن قايناقسۇغا قوشۇپ يۇتۇۋەتتى. ئۇ ئەتراپقا بىر كۆز سېلىۋېتىپ، خۇددى بىر- سى تۇرغاندەكلا قەتئىيلىك بىلەن بۇيرۇق قى- لىشقا باشلىدى. «ھەي خىزمەتكار، مەن ساڭا ئىش تاپىلايمەن، ئاڭلاپ تۇر. مۇنۇ قاچا - قۇچا، كويزا - تەخسىلەرنىڭ ھەممىسىنى پاك- پاكىز يۇيۇپ رەتلىك قىلىپ جوزىغا تىزىپ قوي. مەن ئەتە ئورنۇمدىن تۇرغاندىن كېيىن ئىشلىتىمەن، ئۇخرىلاپ كەتمە! ھەم ھويلىدىكى قاشاسى بۇزۇلۇپ كېتىپتۇ، تېزرەك ياساۋەت- كىن. سىم، سىرلار ئاۋۇ تارتمىنىڭ ئىچىدە.»

ئەتراپتا ھېچقانداق ئادەم يوق ئىدى. ئەمما N ئەپەندىنىڭ راستىنلا ناھايىتى ئەس- تايىدىللىق بىلەن قوللىرىنى شىلتىپ كۆرسى- تىپ بۇيرۇق چۈشۈرۈشى ھەقىقەتەن كىشى- گە بەھۇدە، كۈلكىلىك كۆرۈنەتتى. ئەگەر كى- شىلەر كۆرۈپ قالىدىغان بولسا، ئۇنى ساراڭ- مىكىن دەپ قېلىشى تۇرغان گەپ ئىدى. ئۇ بۇيرۇقنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن، كۈلۈمسى- رىگىنىچە چىراقنى ئۆچۈرۈپ كارۋىتىغا چىقىپ ياتتى. «بەلكىم، كارامەت بىر پەن - تېخنىكا مۇۋەپپەقىيىتى بولسا كېرەك. بىراق بۇنىڭغا ھەقىقەتەن ئادەمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيدۇ. ئەجەبا مۇشۇنداق دورىنىمۇ ياساپ چىققىلى بولارمۇ؟».

N ئەپەندى ئۆز - ئۆزىگە سۆزلىگىنىچە، كەينى - كەينىدىن ئۈچنى ئەسنىۋەتكەندىن كې- يىن، خورەك تارتقىنىچە ئۇيقۇغا كەتتى.

ساپسېرىق دورا. بۇنى N ئەپەندى تېخى بۈگۈن كەچقۇرۇن سېتىۋالغان. «مەن R ھەم- مىباب مۇلازىمەت شىركىتىدىن بولىمەن. بىز، ھېلىلا سىزنىڭ تېلېفونىڭىزنى تاپشۇرۇۋالدۇق. نېمە تاپشۇرۇقىڭىز بار ئىكەن؟» بىر ياش يە- گىت ئەدەب - ھۆرمەت بىلەن ئىشىكتە تۇرۇپ سورىغانىدى.

— ھە، كېلىڭ، مەن R ھەممىباب شىر- كىتىگە تولىمۇ ئىشىنىمەن. ھەمدە بىر ئىش توغرىسىدا شىركىتىڭىزلەرنى ئاۋارە قىلماقچى- مەن. شۇ ۋەجىدىن شىركىتىڭىزلەرگە تېلېفون بەرگەنىدىم، ئۆيگە كىرىڭ.

N ئەپەندى بۇ يىگىتنى ئۆيگە باشلاپ كىرىپ، ئولتۇرۇشقا تەكلىپ قىلدى. مۇلازىمەت شىركىتىنىڭ خىزمەتچىسى سومكىسىنى يانىدىكى جوزىغا قويۇپ، گەپ باشلىدى:

— «شۇنداق قىلىپ مۇبالىغە قىلماستىن ئېيتالايمەنكى، شىركىتىمىز مۇتلەق كۆپچىلىك ھاجەتمەنلەرنىڭ تەلىپىنى بىجا كەلتۈرەلەيدۇ.

سىزنىڭ شىركىتىمىزگە قىلدۇرماقچى بولغىنىڭىز...

— راستىنى ئېيتسام رەپىقەم كېسەل بولۇپ دوختۇرخانىدا يېتىپ قالدى. ئۈچ ھەپتە ئەتراپىدا ئاندىن ساقىيىپ دوختۇردىن چىقالايدۇ.

— ئۇنداقتا ناھايىتى زېرىكىپ قاپسىز-دە.

— ھەئە، زېرىكىشقۇ تۇرغانلا گەپ، بۇنىڭمۇ كارى چاغلىق. ئاۋارە قىلىدىغىنى كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى قولايسىزلىقلار. ئۈچ ۋاقلىق تاماقنى ئېلىپ ئېيتسام ئاپتوماتىك تاماق پىشۇرۇش ماشىنىسىغا تايىنىپ ئۇنى بىر نېمە قىلىپ كەتكىلى بولىدۇ. ئەمما ماشىنا قىلىپ كېتەلمەيدىغان يەنە نۇرغۇن ئىشلار تۇرىدۇ. رەپىقەمنىڭ ئادىتى بويىچە، ئۆيدىكى قاچا-قۇچا، چىنە-قوشۇقلار ئالاھىدە مېخۇا گۈلى شەكلىدە تىزىپ قويۇلاتتى. شۇڭا ئاپتوماتىك يۇيۇش ماشىنىسى ئۇنىڭغا يارىمىدى. ئۇنىڭدىن باشقا ھويلىدىكى گۈل-گىيالارغا سۇ قۇيۇش، كاتەكتىكى چۈجىلەرگە دان، سۇ بېرىش، تازلىق ماشىنىسىنى ئىشلەتكىلى بولمايدىغان ئەشۇ ھەيكەل-قوچاقلارنى تازىلاش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ئۆزۈم قىلمىسام تېخى تۇرىدۇ. ھەقىقەتەنمۇ ئېيتقۇسىز مۈشكۈلچىلىكتە قالدىم.

— شۇنداقمۇ؟ بىراق، بار-يوقى ئۈچ ھەپتىلا ۋاقىت ئىكەنغۇ، ئۆزىڭىز قول سېلىپ قىلىۋەتسىڭىزمۇ، ئۇنچىلا قورقۇپ كەتكۈدەك ئىش يوق ئىكەن.

— ئەگەر ئۆزۈم قىلىشنى خالىغان بولسام، قىممەتلىك شىركىتىڭىزلەرنى ئاۋارە قىلمايتتىم. ماڭا مۇشۇ ئۇششاق-چۈششەك ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىپ بېرىدىغان بىر دانە خىزمەتكار بەرسىڭىزلا بولغىنى.

بۇ، بولمايدۇ. خەۋىرىڭىز باردۇر، ھازىر ھۆكۈمەتنىڭ رۇخسەتنامىسى بولغاندىلا ئاندىن خىزمەتكار ياللاشقا بولىدۇ. ئەگەر ھەركەت قىلىشى قىيىن بولغان مەجرۇھ بولسىڭىز ئاندىن بۇ خىل رۇخسەتنامىنى ئالالايسىز. پەقەت ئاۋارىچىلىقتىن قېچىپلا خىزمەتكار تەلەپ قىلسىڭىز ئۇ ھالدا ھەرگىزمۇ ئىجازەت ئالالمايسىز. شۇڭا بۇ ئاقمايدىغان نىيىتىڭىزدىن بۇرۇنراق ۋاز كەچكىنىڭىز ياخشى.

N ئەپەندى چىرايىدىن خاپىلىق يېغىپ تۇرغان ھالدا «بۇ R ھەممىباب مۇلازىمەت شىركىتى دېگىنىڭىزنى ھەر قانداق ئىشنى ئورۇنلىيالايدۇ دەپ ئاڭلىۋىدىم. ئەمدى مۇشۇنچىلىك كىچىككىنە ئەرزىمەس بىر مۇلازىمەتنىمۇ قىلىپ بېرەلمىسىڭىز چامىسى يەتمەيدىغان بولسا، ياخشىسى بۇنداق ۋىۋىسكىنى بۇرۇنراق ئېلىپ تاشلىسا بولغىدەك.

بۇ شىركەت خىزمەتچىسى ناھايىتى ئوڭايسىزلاندى. ئۇ بىردەم ئويلانغاندىن كېيىن: «بۇ ئىشنى ئورۇنلىماق ھەقىقەتەن تەس» ئەمما سىز مۇنداق دېگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ شىركىتىمىزنىڭ ئىناۋىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىنلىكىنى ئويلاپ قالدىم. ھېممىتىڭىزگە رەھمەت، ھەر قانداق قىلىپ بولسىمۇ سىزگە بىر ئامال قىلىپ بېرەيلى» دېدى.

N ئەپەندى بۇنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، چىرايى ئېچىلدى. ئەمما ئۇ تېخىچىلا تەئەججۈپلىنىپ تۇراتتى. ئاخىرى خاتىرجەمسىزلىك بىلەن سورىدى:

«ناھايىتى ياخشى بولدى. ئەمما بۇ ھۆكۈمەتنىڭ ئالاقىدار تارماقلىرىنىڭ چەكلىشىگە ئۇچرىماسمۇ؟»

توغرا، ھازىر ئۆزى خالىغانچە خىزمەتكار ياللاپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەمما شىركىتىمىز بىر نەپەر پەرىزاتنى ئەۋەتىپ سىزنىڭ خىزمىتىڭىزگە قويىدۇ.

N ئەپەندى ئۆزىنى تۇتالماي كۈلۈپ تاشلىدى ھەمدە بېشىنى چايقاپ: «چاقچاق قىلماڭ، ھازىرقى مۇشۇنداق زامانىۋى جەمئىيەتتىمۇ بالىلار ھېكايىلىرىنى كۆتۈرۈپ چىقىپ ئادەم ئالدىماڭلار...» دېدى.

— ياق، چاقچاق قىلىۋاتقىنىم يوق. شىركىتىمىز پەرزاتنى چاقىرىپ كېلەلەيدىغان بىر خىل دورىنى تەتقىق قىلىپ ياساشتا مۇۋەپپەقىيەت قازاندى. بۇ خىل دورا ئادەتتە سىرتقا سېتىلمايدۇ. ئەمما سىزنىڭ بايىقى تەلىپىڭىزنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، شىركىتىمىز قائىدىنى بىر قېتىم بۇزۇپ بولسىمۇ، سىزگە خىزمەتتە بولۇشنى خالايدۇ.

شىركەت خىزمەتچىسى سۆزلەۋېتىپ، سومكىسىدىن ساپسېرىق دورا تابلېتكىلىرى قاچىلانغان بىر شىشە قۇتىنى چىقاردى.

— ئەپەندىم، ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر تالنى يەۋېتىپ، ئاندىن قىلدۇرماقچى بولغان ئىشلىرىڭىزنى يىپىدىن-يىڭنىسىغىچە ئېيتىپ قويۇڭ. شۇنىڭ بىلەن ئېيتقانلىرىڭىزنىڭ ھەممىسى ئىككىنچى كۈنى تاڭ ئېتىشتىن بۇرۇن يىغىشتۇرۇلۇپ تەخمۇ تەخ قىلىپ قويۇلىدۇ.

— راستمۇ، ئۇنداقتا، ئۆيگە كېلىدىغان پەرزاتنىڭ تەقى-تۇرقى قانداقراق؟

تولىمۇ ئەپسۇس، سىز ئۇنى ھەر قانداق قىلىپمۇ كۆزىڭىز بىلەن كۆرەلمەيسىز. ئەمما سىز بۇيرۇق قىلسىڭىزلا ھەممە ئىش قىلچە نۇقسانسىز بەجا كەلتۈرۈلىدۇ.

كارامەت ئىش ئىكەندە!

— ھە! توغرا، سىز بۇيرۇق بەرگەن ۋاقتىڭىزدا ئېنىقراق ئېيتىڭ. مەسىلەن، «ئاۋۇ لاتا بىلەن مۇنۇ كۆمۈش ھەيكەلنى سۈرتۈپ تازىلاپ، ئاندىن ماۋۇ يەرگە قويۇپ قويۇڭ» دېگەنگە ئوخشاش. چۈنكى بۇ پەرزات قىزنىڭ تېخى تۇنجى قېتىم ئۆي ئىشىنى قىلىشى. ئەھۋال بىلەن ئانچە تونۇشلۇق ئەمەس. ما قول ئەمسە، ئۈچ ھەپتىدىن كېيىن ھوزۇرىڭىزغا كېلىپ، ياللاش راسخوتىنى ئېلىپ كېتىمەن.

— شۇنداق بولسۇن، ۋاقتى كەلگەندە چوقۇم دېيىشكىنىمىز بويىچە تولۇق تۆلەيمەن. ئەمما، راستىنلا مۇشۇنداق ئىشمۇ بولارمۇ!

ئادەمنىڭ پەقەت ئىشەنگۈسى كەلمەي تۇرىدۇ.

N ئەپەندى بىر ئىشىنىپ، بىر ئىشەنمىگەن ھالدا بۇ ساپسېرىق دورىنى سېتىپ ئالدى. ئاندىن، ئۇخلاش ئالدىدىن ھېلىقى خىزمەتچى خادىمنىڭ ئېيتقىنى بويىچە سىناپ كۆردى.

ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە، N ئەپەندى بۇ ئىشنى پاك-پاكىز ئۇنتۇپ كەتكەنىدى. ئۇ يەنىلا چىرايىنى پۈرۈشتۈرگەن ھالدا كۆزىنى ئاچتى. مانا، بۈگۈن يەنە ئۆزى قول سېلىپ، جانغا تەككەن ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىش كېرەك. ئەمما، ئۇ بۇرۇلۇپ ئۈستەل تەرەپكە بىر قاراپلا ئىختىيارسىز ھالدا ۋارقىراپ سالدى:

«ئوھو! بۇ راستىنلا شۇنداقمۇ؟» قاچا-قۇچا، چۆكا-تەخسىلەر پاك-پاكىز يۇيۇلۇپ، رەتلىك ھالدا ئۈستەلگە تىزىپ قويۇلغانىدى. قارىغاندا بۇ يىگىت يالغان سۆزلىمەپتۇ — دەم دېگەندەك بىر پەرى ماڭا خىزمەتكار بوپتۇ. ھە! توغرا، ھويلىغا چىقىپ قاشانىڭ قانداق بولغانلىقىغا قاراپ بېقىش كېرەك.

ئۇ ئالدىراپ ھويلىغا چىقىپ، ئەتراپقا سەپ سېلىپ قاراپ چىقتى. قاشامۇ خۇددى ئۇخلاش ئالدىدىن بۇيرۇق قىلغىنىغا ئوخشاش، يېپ-يېڭى تۈسكە كىرگەنىدى. N ئەپەندى خۇددى گەجگىسىدىن ئېغىر تاشنى ئېلىپ تاشلىغاندەك، كۆڭلىدىكى غەم-ئەندىشىلىرى تېزلا تارقاپ كەتتى.

— ناھايىتى ياخشى بولدى. خوش، بۈگۈن ئاخشامدىن باشلاپ ھەر خىل ئۆي ئىشلىرىنىڭ ھەممىسىنى ئەشۇ خىزمەتكارغا تاپشۇراي.

شۇ كۈنى ئاخشامدىن تارتىپ N ئەپەندى يەنە كىچىك قۇشلارنى بېقىش، چىمەنلىكنى قىرقىش، ئۆي جاھازلىرىنى يۆتكەشكە ئوخشاش نۇرغۇن ئۆي ئىشلىرىنى قوشتى. ئەمما بۇ ئىشچان خىزمەتكار بۇيرۇقنى شەرتسىز بەجا كەلتۈرۈپ، يارىمدەك ئورۇنلايتتى. N ئەپەندى چىداپ تۇرالماستىن بۇ پەرىنى

كۆرۈپ بېقىشنى ئويلايتتى. ئەمما بۇ پەقەت مۇمكىن بولمايدىغان ئىشتەك قىلاتتى. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۆيىنىڭ ئىشىكىگە كەچتە قۇلۇپ سېلىنىدىغان تۇرسا، بۇ پەرىزات قايسى ۋاقىتتا، قايسى جايدىن كىرىپ چىقىدىغاندۇر؟ N ئەپەندى مېھمىنى ئۇزىتىپ، قايتتىق ئويلانسىمۇ، ئەمما ھەر قانداق قىلىپمۇ بۇنىڭ تېگىگە يېتەلمەيتتى.

— نېمە چاتىقىم، ئىشقىلىپ ماڭا ئىشىنىپ بەرسىلا بولغىنى. N ئەپەندى پايدىسىنى كۆرۈپ قالغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئاخشىمى خاتىرجەملىك بىلەن بۇ كۆزگە كۆرۈنمەس خىزمەتكارغا ئىش تاپىلايتتى. بىر ھەپتە، ئىككى ھەپتە ئۆتتى. ھەممە ئىش ئۆز جايىدا بولدى. شۇنداق قىلىپ، ئۈچىنچى ھەپتىمۇ ئۆتۈپ كەتتى. N خانىم دوختۇردىن چىقىشتا بىر كۈن قالغاندا، R ھەممىباب مۇلازىمەت شىركىتىنىڭ ھېلىقى خىزمەتچىسى ئىزدەپ كەلدى.

N ئەپەندىم، ھېلىقى خىزمەتچىمىز قانداقراق ئىشلەيدىكەن؟

— قالتىس ئىكەن. مۇشۇنداق بولمىغان بولسا، مەن بويتاق ئۆتسەممۇ ھېچگەپ بولمىغىدەك.

ئۇنداق قىلىشقا بولماس. ئىشلىتىش ۋاقتى بەك ئۇزىراپ كەتسە يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. ئەمما ھېلىقى ئېشىپ قالغان دورىلار بىلەن، خىزمەتكارنىڭ ئىش ھەققىنى ماڭا بېرىۋېتىڭ.

شىركەت خىزمەتچىسى قېپقالغان دورا بىلەن خىزمەتكار ياللاش ھەققىنى تاپشۇرۇۋېلىپ، يەنە بىر ساناپ چىقتى. N ئەپەندى چىداپ تۇرالماستىن «بۇ ھەقىقەتەن كارامەت دورا ئىكەنغۇ، زادى قانداق خىمىيىۋى تەركىبلەردىن ياسالغان؟» دەپ سورىدى.

— كەچۈرسىڭىز، بۇ شىركىتىمىزنىڭ مەخپىيەتلىكى، ئېيتىپ بېرەلمەيمەن.

سىزنىڭ ئەتىدىن تارتىپ قىممەتلىك خانىمىڭىز بىلەن كۆڭۈللۈك تۇرمۇش كەچۈرۈشىڭىزگە تىلەكداشمەن. خەير - خوش.

— شىركەت خىزمەتچىسى N ئەپەندىنىڭ ئۆيىدىن چىقىپ ئۇزۇن ماڭمايلا كۈلۈمسىرىگەن پېتى ئۆز - ئۆزىگە سۆزلىدى. «ئەگەر N ئەپەندى بۇ دورىنىڭ رولىنى بىلگەن بولسا چوقۇم پۇشايمان يېگەن بولاتتى. بۇ كىشىنى چۈشىدە ساياھەت قىلدۇرىدىغان يېڭى دورا بولۇپ، ئادەمنى ئۇخلىتىپ مەس قىلىش رولىغا ئىگە. يەنى ئۇ كىشىنى ئاخشىمى ئۆزى چۈشۈرگەن بۇيرۇققا بىنائەن كېچىدە تۇرغۇزۇپ، ئۆزىنى ئەستايىدىللىق بىلەن ئىشلەتكۈزىدۇ، ھەممە ئىش ئورۇنلىنىپ بولغاندىن كېيىن، يەنە كارىۋىتىغا قايتىپ ئۇخلىتىدۇ. بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسى چۈش ھالىتىدە ئېلىپ بېرىلغانلىقتىن، ئادەم ئۆزى بىلىپ ئالالمايدۇ. شۇنداق بولسىمۇ، N ئەپەندىنىڭ ئەمەلىيەتتە ھېچقاچان بولۇپ باقمىغان بۇ خىزمەتكار ئۈچۈن بەدەل تۆلىگەنلىكىگە ئادەمنىڭ ئىچى ئاغرىيدۇ. چۈنكى، ھەر نېمە دېگەن بىلەنمۇ ھەقىقىي ئەھۋالنى ئۇنىڭغا ئېيتىش مۇمكىن ئەمەستە! ئەلۋەتتە، بۇنداق دورىنى ئاسانلىقچە چىقىرىپ سېتىشقا ئەسلا بولمايدۇ...»

ئامىي ھېكايە

مۇشتەرى، مۇئەللىپ، مۇھەررىر

«پەن ۋە تۇرمۇش» تېخىمۇ راۋاج تاپسۇن

مۇھەررىر يولداشلار:

«پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلى نەشر قىلىنغاندىن بۇيان، تەھرىر ۋە تەرجىمان يولداشلارنىڭ جاپالىق ئەمگەك سىڭدۈرۈشى، جەمئىيەتتىكى ئاممىنىڭ يېقىندىن قوللاپ قۇۋۋەتلىشى نەتىجىسىدە، كەڭ ئاممىغا ئاز بولمىغان بىلىم جەۋھەرلىرىنى تەقدىم قىلىپ، پەن - تېخنىكا بىلىملىرىنى ئومۇملاشتۇرۇش جەھەتتە ئۆزىنىڭ ئۆتەشكە تېگىشلىك بۇرچىنى سادىقلىق بىلەن ياخشى ئاتقۇرۇپ كەلمەكتە. شۇنداقلا، ئۆزىنىڭ ھەر خىل سەھىپىلىرى ئارقىلىق ئوخشىمىغان نۇقتىلاردىن كەڭ ئاممىنىڭ تۇرمۇشىغا ياخشى مەسلىھەتلەرنى بېرىپ، تېخىمۇ كۆپ جامائەتچىلىكنى ئۆزىگە جەلپ قىلماقتا. جۈملىدىن مەنمۇ بېيجىڭدا تۇرۇپ بۇ ژۇرنالنى دائىم دېگۈدەك قىزىقىش بىلەن كۆرۈپ تۇرىمەن. «پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلىدىن ئىبارەت بۇ بىلىم گۈلزارىنى ئاممىنىڭ تېخىمۇ يېقىن دوستىغا ئايلاندۇرۇش، ژۇرنال مەزمۇنىنى تېخىمۇ جانلىق، تېخىمۇ قىزىقارلىق، تېخىمۇ جەلپ قىلارلىق، تېخىمۇ باي قىلىشتا ئاز - تولا پايدىسى بولار، دېگەن مەقسەتتە ئىككى تۈرلۈك پىشمىغان مەسلىھەتىمنى بەرمەكچى. ئويلاپ كۆرەرسىزلەر:

1) ئىلىم - پەن ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىۋاتقان، پەن - تېخنىكا يېڭىلىقلىرى ھەر كۈنى، ھەر سائەت مەيدانغا كېلىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە، «پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلىنىڭ پەسىلدە بىر سان چىقىشى — يېنىكچە كەڭ ئاممىنىڭ ئىلىم - پەنگە بولغان تەشنالىقىنى قاندۇرالمايدۇ. شۇڭا مالىيە ۋە تەھرىر - تەرجىمە كۈچى يار بەرگەن تەقدىردە، 1987 - يىلىدىن باشلاپ ئايدا بىر سان چىقىرىشقا مۇمكىن بولمىغاندا، ئىككى ئايدا بىر سان چىقىرىش مەسىلىسىنى ئويلىشىپ كۆرۈشۈڭلارنى ئۈمىد قىلىمەن. بۇنداق بولغاندا، پەن - تېخنىكا بىلىملىرى ژۇرنال ئارقىلىق ئاممىنىڭ قولىغا تېزراق يېتىپ بارىدۇ.

2) ھازىرقى دۇنيانىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا، جۈملىدىن ئىچكىرى ئۆلكىلەردە پەن - تېخنىكا بىلىملىرىنى ئومۇملاشتۇرۇشنى كۆزدە تۇتۇپ، پەن - تېخنىكىغا ئائىت ئەدەبىي ئەسەرلەرنىڭ رولىدىن ئاكتىپ پايدىلىنىپ، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشمەكتە. شۇڭا، «پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلىدا «پەن - تېخنىكا ئەدەبىياتى» دېگەن بىر سەھىپىنى ئېچىش مەسىلىسىنى ئويلىشىپ كۆرسەڭلەر: بۇ سەھىپىدە، پەن - تېخنىكا بىلىملىرىنى ئومۇملاشتۇرۇش، تەشۋىق قىلىش خاراكتېرىدىكى پەننىي لەتىپە، پەننىي مەسەل، پەننىي ئويۇن، پەننىي شياڭشېڭ، پەننىي تېپىشماق، پەنگە دائىر ئەقلىيە سۆز قاتارلىق تۈرلەر بويىچە ماقالىلەر بېرىلسە، ئۇنىڭ بىلەن ژۇرنال تېخىمۇ ئۇنىۋېرسال، تېخىمۇ قىزىقارلىق ۋە جەلپ قىلارلىق چىققان بولاتتى.

بېيجىڭ مەركىزىي مىللەتلەر شۆيۈەنى كادىرلارنى تەربىيىلەش بۆلۈمىدىن:

ۋەھىم يۈسۈپ

نېمە ئۈچۈن بەزىلەر توي قىلىپ بىر مەزگىلدىن كېيىن ئاغرىپ قالىدۇ؟

يولداش مۇھەررىر:

جەمئىيىتىمىزدە بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ توي قىلىپ، ئۇزۇن ئۆتمەيلا ئاغرىپ قېلىشىدەك غەيرى نورمال ھادىسىلەر خېلى كۆپ ئۇچراپ تۇرىدۇ. بولۇپمۇ يېڭىدىن توي قىلغان بىر جۈپ ياشقا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەختلىك قوشۇلۇشتىن كېيىن ئۇلىشىپلا كېلىدىغان كېسەللىك، ئۇلارنىڭ ئائىلىسىگە كۈتۈلمىگەن كۆڭۈلسىزلىك، خىزمەت ۋە تۇرمۇشىغا قولايسىزلىق ئېلىپ كېلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نېمىدە؟ ئۇنىڭدىن ساقلانغىلى بولامدۇ-يوق؟ بىز پەنگە ئىشىنىمىز. لېكىن ئۆزىمىز بىلىدىغان پەننىي بىلىملەردىن ئۇنىڭغا قانائەتلىنەرلىك جاۋاب ئالالمايمىز. بۇنداقتا بىر قىسىم كىشىلەردە خۇراپىي چۈشەنچىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى مۇقەررەر. كەڭ ئاممىنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن بۇ ھەقتە چۈشەنچە بېرىشىڭىزلارنى سورايمەن.

توقسۇ (شىنخې) دىن
قۇربان كېۋىر

يولداش قۇربان كېۋىر:

«پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلى تەھرىر بۆلۈمى ئارقىلىق يازغان خېتىڭىزدىن خەۋەر تاپتىم. خېتىڭىزدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان مەسىلىلەر ھەقىقەتەنمۇ رېئال تۇرمۇشتا ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئەمما بۇنىڭ سەۋەبلىرى خىلمۇ خىل، كۆپ تەرەپلىمە بولغانلىقتىن، بىرلا ۋاقىتتا بىرلا نۇقتىدىن مەسىلىنى چۈشەندۈرۈپ كېتىش قىيىن. بىر تىببىي پەن خادىمى بولۇش سۈپىتىم بىلەن، مەن ئۆز چۈشەنچەم ۋە مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللارغا ئاساسەن، سوئاللىرىڭىزغا قارىتا ئۆز پىكرىمنى ئوتتۇرىغا قويىدۇم. تېگىشلىك جايلىرىدىن مۇۋاپىق پايدىلىنىشىڭىزلارنى سورايمەن.

قىز-يىگىتلەر ۋايىغا يەتكەندىن كېيىن، بىر-بىرى بىلەن توي قىلىدۇ. بۇ ئىنسانلار ھاياتىدىكى نورمال ئەھۋال. ئىنسانلارنىڭ زور كۆپچىلىكى توي قىلغاندىن كېيىن ئۆگىنىش، تۇرمۇش، خىزمەتلەردە بىر-بىرىگە ئىلھام بېرىپ، ئۆز ئارا كۆيۈنۈپ، كېيىنكى ئەۋلادلىرىنى ياخشى تەربىيىلەپ ئۆمۈر بويى بىر ئائىلە بولۇپ ئۆتىدۇ.

ئەپسۇسكى، ياخشى كۆرۈشۈشنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى بولغان توي-نامايىتى ئاز ساندىكى قىز-يىگىتلەرگە بەخت ئېلىپ كەلمەي، بەزى كېسەللىكلەرنى بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىق ئېلىپ كېلىدىغان ئەھۋاللارمۇ جەمئىيەتتە ئانچە-مۇنچە ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى ھەققىدە جەمئىيەتتە ئاساسەن ئىككى خىل كۆز قاراش مەۋجۇت. ئۇنىڭ بىر خىلى خۇراپاتلارچە كۆز قاراش، يەنى تويدىن كېيىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا ئەر ياكى ئايال تەرەپ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالسا، «ئىسسىقلىق قىلدۇرۇپتۇ، سوقۇپتۇ» ياكى «دۇئايى بەند قىلدۇرغان نەرسىنى يېگۈزۈپ ئوغلىمىز ياكى قىزىمىزغا زىيانكەشلىك قىپتۇ، شۇڭا ئوغلىمىز ياكى قىزىمىز كېسەلگە مۇپتىلا بولدى» دەپ ئەر ياكى ئايال تەرەپنى «گۇناھكار» ھېسابلاپ، ھەتتا بىر ياخشى ئائىلىنى بۇزۇپ ئاجرىشىپ كېتىدىغان ئىشلارمۇ بار. بۇ، پۈتۈنلەي ئىلمىي بولمىغان كۆز قاراش بولۇپ، بۇنداق كۆز قاراشتىكى كىشىلەرگە تىببىي پەن بىلىملىرىنى ياخشى چۈشەندۈرۈش لازىم.

ئىككىنچى خىل كۆز قاراش. يەنى ئىلمىي كۆز قاراش، بۇ كۆز قاراش بويىچە تويىدىن كېيىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا ئەر ياكى ئايالنىڭ ئاغرىپ قېلىشىنى تۆۋەندىكى سەۋەبلەر پەيدا قىلىدۇ.

1. توي قىلىش يېشى، مۇۋاپىق بولماسلىق، ئىككىلا تەرەپنىڭ يېشى بەك كىچىك بولسا ياكى ئەر-ئايالنىڭ ياش پەرقى بەك چوڭ بولسا، ئاسانلا ھەر خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ.

2. توي قىلىش ۋاقتىنى مۇۋاپىق تاللىماسلىق، بەزى ئادەملەر توي قىلىش ۋاقتىنى كىچىك ئىش دەپ ئۇنىڭغا سەل قارايدۇ.

توي قىلغۇچى يىگىت-قىزلارغا ئۇقتۇرمايلا ئاتا-ئانىلار توي كۈنىنى كېلىشىدۇ. توي كۈنىنى ئەڭ ياخشىسى قىز تەرەپ بېكىتكەن ياخشى. ئەگەر توي قىزلارنىڭ ھەيز كۆرۈۋاتقان مەزگىلىگە توغرا كەلسە، تويىدىن كېيىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا جىنسىي ئەزالارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرى ۋە پۈتۈن بەدەننىڭ كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

3. قىسمەن ئادەملەرنىڭ توي قىلىش ۋاقتى، ئۈچەي كىزىكى، بەزگەك، زۇكام، تولغاق، بۆرەك ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، رېماتىزم قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ يوشۇرۇن دەۋرىگە توغرا كېلىدۇ. تويىدىن كېيىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا بۇ كېسەللىكلەرنىڭ يوشۇرۇن دەۋرى ئاخىرلىشىپ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەلنى «توي» كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا تويىدىن بۇرۇنقى دوختۇر تەكشۈرۈشنى قائىدە بويىچە قىلدۇرۇش لازىم.

4. جىگەر قېتىش، ئېغىر يۈرەك كېسەللىكلىرى، ئەر-ئايالاردىكى سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، ئەرلەردىكى ئۇرۇق بېزى ياللۇغى ياكى ئۇرۇق بېزى سىلى، بولۇپمۇ سىل، زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولغۇچىلار ئەڭ ياخشىسى مەزكۇر كېسەللىكلەر پۈتۈنلەي ساقايغاندىن كېيىن توي قىلىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا تويىدىن كېيىن بۇ كېسەللىكلەر قوزغىلىدۇ ۋە قايتىلىنىدۇ.

5. ئېغىر دەرىجىدىكى توغما يۈرەك كېسەللىكلىرى، كۆپىيىش ئەزالىرىدىكى توغما غەيرىيلىكلەرمۇ تويىدىن كېيىنكى كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ.

يۇسۇپ سەئىدى.

ۋېلسىپىتنىڭ كەينى چىرىغىنىڭ رولى

ئادەتتە كىشىلەر ۋېلسىپىتنىڭ كەينىگە ئورنىتىلغان چىراغنى پەرقەت زىننەت ئۈچۈنلا دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ چىراغنىڭ نۇرغۇن رولى بار. سىز ئاددىي تەجرىبە قىلىپ باقسىڭىزلا، ئۇنىڭ سىرىنى بىلىۋالالايسىز. قول چىرىغىنى ئۇنىڭغا تۇتسىڭىز، ئۇمۇ «نۇر چاچالايدۇ» ھەتتا چۈشكەن نۇر مەيلى قايسى تەرەپتىن كەلمىسۇن، بۇ چىراغ ئەسلىدىكى يۆنىلىش بويىچە ئۇنى قايتۇرىدۇ. ۋېلسىپىتنىڭ كەينىگە چىراغ ئورنىتىپ قويۇلسا، ئارقا تەرەپتىن كەلگەن ئاپتوموبىل چىرىغىنىڭ نۇرى ئۇنىڭغا چۈشۈپ، شوپۇر ئۇنىڭغا قارىغاندا كۆزىنى چاقنىتىدۇ-دە، دىققىتىنى قوزغايدۇ.

ۋېلسىپىتنىڭ كەينى چىرىغى نېمە ئۈچۈن بۇنداق سىرلىق ئىقتىدارغا ئىگە؟ بىز يەنە بىر تەجرىبە ئىشلەپ باقساق ئارتۇقچە بولماس.

ئىككى تەرىپىدىن كۆرگىلى بولىدىغان ئەينەكنىڭ ئارقىسىغا بىرلا تەرىپى كۆرۈنىدىغان ئەينەكنى قىستۇرساق، ئۇ ھەر قانداق يۆنىلىشتىن كەلگەن نۇرنى ئەسلىدىكى يۆنىلىش بويىچە قايتۇرالايدۇ. ۋېلسىپىتنىڭ ئارقا چىرىغىمۇ مۇشۇ قائىدىگە ئاساسەن ياسالغان. ۋېلسىپىتنىڭ ئارقا چىرىغى، كېچىدە ۋېلسىپىت مىنىشتىكى ئەڭ ياخشى بىخەتەرلىك ئۈسكۈنىسىدۇر. ئەگەر ئۇ چېقىلىپ كەتسە، دەرھال يېڭىسىنى بېكىتىۋالغىنىڭىز ياخشى.

پەرھاد مۇھەممەت تەرجىمىسى

1) جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش نەشرىياتىنىڭ باشلىقى يۈجياجۇن
شىنجاڭ ئۇيغۇر، قازاق شۆبىسىگە كېلىپ خىزمەتلەرنى كۆزدىن كۆچۈرۈپ، بۇ
يەردىكى يولداشلار بىلەن خىزمەت ئۈستىدە پىكىرلەشمەكتە.

2) قۇرۇلتايغا شىنجاڭدىن قاتناشقان ئاز سانلىق مىللەت ۋەكىللىرى.