XINJIANG WOMEN

- تەلەپچان ئۇستاز، قاۋۇل ئانا
- يېرىم دۇنيالىق - بىر خىل مەسئۇلىيەت
- ساغلام كىشىلەرمۇ دوختۇرغا كۆرۈنۈپ تۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك

- ئاياللار نېمىگە مۇھتاج
- راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ئېلىش ئۇسۇلى

شىنجاڭ ئاياللىرى

10

1997

新疆妇女

ئانا تەربىيىسىدە چېچەكلىگەن مېۋىلەر

1. دىلناھار. بېيجىڭ چىڭخۇا داشۆسىنىڭ خىمىيە سانائىتى فاكۇلتېتىنى پۈتتۈرگەن ھەم ئاسپىرانتلىققا ئوقۇغان.

2. زىرۋانگۈل. بېيجىڭ تىببىي يەن داشۆسىدە ئوقۇغان.

3. دىلنۇر. شاڭخەي تىببىي يەن داشۆسىنى پۈتتۈرگەن.

4. بۈۋەجەر. شاڭخەي قاتناش داشۆسىنى پۈتتۈرۈپ، ئاسپىرانتلىققا ئوقۇغان.

5. ماھىنۇر. جۇڭگو خەلق جامائەت خەۋپسىزلىك داشۆسىنى پۈتتۈرگەن.

6. دىلشات. بېيجىڭ چىڭخۇا داشۆدە ئوقۇۋاتىدۇ.

شنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ نەشر ئەپكارى

باش مۇھەررىر:
خەلچەم ئىسلام

رېداكسىيە باشلىقى: جەمىلە ھەسەن
مۇئاۋىن باش مۇھەررىر: غالىبە مۇھەممەد

مۇندەرىجە

مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى چېن موخۇا مەملىكەت بويىچە ئىچىلگەن ئۆلكە، ئاپتونوم رايون، شەھەرلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى رەئىسلىرى خىزمەت يىغىنىدا نۆۋەتتىكى ۋەزىپىلەرنى ئوتتۇرىغا قويدى 3
بىرىم دۇنيالىق ـ بىر خىل مەسئۇلىيەت 7
ئاياللارنىڭ ئىختىساسلىق بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان روھىي ئامىللار 9
نۆۋەتتە ئاياللارنىڭ ھوقۇق ـ مەنپەئىتىگە دەخلى ـ تەرۇز قىلىنىۋاتقان ھادىسىلەر توغرىسىدا 11
تەلەپچان ئۇستاز، قاۋۇل ئانا 13
قول ھەرىكىتىنى كۆپ قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك 18
دائىم تېلېۋىزور كۆرىدىغان بالىلارنىڭ بويى ئۆسمەيدۇ 19
ياشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 20
شېئىرلار 22
ئاياللار خىزمىتىدىن ئۇچقۇرلار 24
ئۇ بىر قېتىم كىلىنتونغىمۇ دەرس بەرگەن 26
دۇڭ جيەنخۇانىڭ خانىمى جاۋ خۇكېيڭ 29
چەت ئەل خانىم ـ قىزلىرىنىڭ نەزىرىدىكى ياخشى ئەر 30
ئەر ـ خوتۇنلار بىر ـ بىرىنىڭ مىجەزىگە ھۆرمەت قىلىشى كېرەك 31
قىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئەڭ ياخشى ئۇسۇل ـ شورپا ئىچىشتۇر 32
ئايالار نېمىگە موھتاج 33
راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى بېمەكلىكلەر ئارقىلىق ئېلىش ئۇسۇلى 35
ساغلام كىشىلەرمۇ دوختۇرغا كۆرۈنۈپ تۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك 39
ئايالار ئۆزىنىڭ توغرا دېگەن قاراشتا چىڭ تۇرىدۇ 41
كىيىم ـ كېچەكنىڭ پۇرلىشىشنى يوقىتىشتىكى ئەپچىل ئۇسۇللار 43
كىچىك يارا ئېغىزىدىن قان چىققاندا تېڭىۋېلىشنىڭ ھاجىتى يوق 43
ياشانغانلار گازىرنى كۆپ چاقسا سالامەتلىككە پايدىلىق 43
سۈتكە قارا شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بولمايدۇ 43
لامپۇچكىدىكى كىر داغلىرىنى چىقىرىۋېتىشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇللىرى 43
سۈت بېزى راكىنىڭ 70 پىرسەنتى مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك 44
سىز توي قىلىپ قانچىنچى بىلغا كەلدىڭىز 44
ھىندىستان تۇغۇت ئانىلىرىنىڭ شەپقەتسىز «ئىككىنچى كەسپى» 45
ئېلان ۋە ئۇچۇر 47

بۇ سانىنىڭ مەسئۇل مۇھەررىرى ۋە تېخنىكا ئېكتورى: ئارزۇگۇل رىشىت

مۇقاۋىدا: تەلەپچان ئۇستاز، قاۋۇل ئانا ـ سارە سابىت
مۇقاۋىنىڭ 4 ـ بېتىدە: ئېلان

«شىنجاڭ ئاياللىرى» ژۇرنىلىغا مۇشتىرى بولۇشىڭىزنى قارشى ئالىمىز

ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن:

سىز بىلەن 1998 ـ يىللىق دوستلۇقىمىزنى ئورنىتىدىغان ۋاقىت يېتىپ كەلدى. 1997 ـ يىلى سىزنىڭ ئالدىڭىزدىكى دوستلۇق بۇرچىمىزنى ئادا قىلالىغان ياكى قىلالمىغانلىقىمىزنى بىلمەيمىز. لېكىن شۇنىڭغا ئىشىنىڭكى، بۇنى ئادا قىلىش يولىدا ھەر قاچان تىرىشىمىز. بىزنىڭ دوستلۇقىمىز ھەقىقىي، سەمىمىي ۋە ئىشەنچلىك دوستلۇق.

بىز ئوتتۇرىغا قويغان بەزى گەپ ۋە مەسىلىلەر كۆڭلىڭىزنى رەنجىتتىمۇ؟ بىراق كونىلاردا: «دوست ئاغرىتىپ ئېيتىدۇ، دۈشمەن كۇلدۇرۇپ» دېگەن گەپ بار. بىزنىڭ مەقسىتىمىز قىز ـ ئاياللاردىن ئىبارەت يېرىم دۇنيانى تەربىيىلەش، ئۆزگەرتىش ۋە گۈللەندۈرۈش ئارقىلىق پۈتۈن دۇنيانى گۈزەللىككە، بەختكە، مۇھەببەتكە تولدۇرۇش.

بىز سىز ئۈچۈنمۇ، ئاتا ـ ئانىڭىز ئۈچۈنمۇ، جورىڭىز ياكى يۇرگىنىڭىز ئۈچۈنمۇ، ھەتتا پەرزەنتىڭىز ئۈچۈنمۇ خىزمەت قىلىشنى ئۆزىمىزنىڭ يۈكسەك ئابىلىق، ھەدىلىك، بالىلىق بۇرچىمىز دەپ تونۇيمىز. بىز سىز ئۈچۈن سىياسىي ـ ئىدىيىۋى جەھەتتە يېتەكچى؛ زامانىۋى ئاڭ ـ قاراش جەھەتتە سىگنالچى؛ نىكاھ ـ مۇھەببەت مەسىلىسىدە مەسلىھەتچى؛ سالامەتلىك مەسىلىسىدە دوختۇر؛ پەرزەنتلەر تەربىيىسىدە ئوقۇتقۇچى؛ جۇڭگو ۋە دۇنيا ئاياللىرى مەسىلىسىدە ئوقۇشلۇق؛ قانۇن جەھەتتە ئاگاھلاندۇرغۇچى؛ ئۇلۇغ ئانىلار، تىرىشچان ئىلىم ـ پەن خادىملىرى مەسىلىسىدە تونۇشتۇرغۇچى؛ ھەر خىل يېڭىلىقلار مەسىلىسىدە ئۇچۇرچى؛ قولىڭىزغا ئالسىڭىزلا تۆت بۇرجەك، سەككىز قىرغاقنى كۆرگىلى بولىدىغان كۆزنەك بولۇشنى خالايمىز.

ھەقىقىي، سەمىمىي ۋە ئىشەنچلىك دوستلۇق مەڭگۈ قوغداشقا، قەدىرلەشكە ئەرزىيدۇ. 1998 ـ يىلنىڭ يېڭى سانلىرىدا كۆرۈشەيلى.

ئېسىڭىزدە بولسۇن: ژۇرنىلىمىزنىڭ ۋەكالەت نومۇرى 8 ـ 58. ژۇرنالنىڭ يېرىم يىللىق باھاسى 10.80 يۈەن، بىر يىللىق باھاسى 21.60 يۈەن بولىدۇ. 11 ـ ئاينىڭ 1 ـ كۈنىدىن 15 ـ كۈنىگىچە بولغان ئارىلىق 1998 ـ يىللىق «شىنجاڭ ئاياللىرى» ژۇرنىلىغا مۇشتىرى بولۇشتا چىڭ تۇتۇشقا تېگىشلىك 15 كۈن. پۇرسەتنى قولدىن بېرىپ قويماسسىز. مۇۋەپپەقىيەت ۋە خۇشاللىق سىزگە يار بولغاي.

ھۆرمەت بىلەن:

«شىنجاڭ ئاياللىرى» ژۇرنىلى رېداكسىيىسى

مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى چېن موخۇا مەملىكەت بويىچە ئىچىلگەن ئۆلكە، ئاپتونوم رايون، شەھەرلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى رەئىسلىرى خىزمەت يىغىنىدا نۆۋەتتىكى ۋەزىپىلەرنى ئوتتۇرىغا قويدى

خەلچەم ئىسلام

(بېشى ئۆتكەن ساندا)

3. ئىپلارنى تەشۋىق قىلىشتىن قول سېلىش

بىر تۈركۈم ئىپىك ئائىلىلەر، مىڭلىغان، ئونمىڭلىغان ئائىلىلەرنىڭ ئالغا بېسىشىغا تۈرتكە بولۇپ، مەنىۋى مەدەنىيەت جەھەتتە ئىلگىرىلىتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، تەشۋىقات جەھەتتە، قايىل قىلىش كۈچىگە ئىگە تەسىرلىك ئىپلارنى تۇتۇش كېرەك. بۇ يىل كۈزدە، مەملىكەت ۋە ھەر قايسى ئۆلكە، ئاپتونوم رايون، شەھەرلەردە «بەشتە ياخشى مەدەنىيەتلىك ئائىلە» بەرپا قىلىش پائالىيىتى ماسلاشتۇرۇش گۇرۇپپىسى «بەشتە ياخشى مەدەنىيەتلىك ئائىلە» لەرنى مۇكاپاتلاش پائالىيىتى ئېلىپ بارىدۇ. مۇشۇ پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ، كەڭ دائىرىدە تەشۋىق قىلىپ، غۇلغۇلا پەيدا قىلىش كېرەك. ئائىلە ئەخلاقىنى يوقاتقان، ئەكس تەسىر بېرىدىغان ئىپلارنى جەمئىيەتكە ئاشكارىلاپ، جامائەتچىلىكنىڭ بەس ـ مۇنازىرىسىگە قويۇش، يامانلىرىدىن نەپرەتلىنىپ، ياخشىلىرىدىن ئۆگىنىش لازىم. بۇمۇ بىر خىل تەشۋىقىي تەربىيە.

4. ئائىلە بىلەن جەمئىيەتنى بىرلەشتۈرۈشتىن قول سېلىش. ئائىلە گۈزەل ئەخلاقىنى قانات يايدۇرۇشنى پۈتۈن جەمئىيەتنىڭ مەنىۋى مەدەنىيەت قۇرۇلۇشى بىلەن ئورگانىك ھالدا بىرلەشتۈرۈش كېرەك. شاڭخەي شەھەرلىك ئاياللار بىرلەشمىسى بەزى ئۈنۈملۈك ئىزدىنىشلەرنى ئېلىپ بارغان. ئۇلار «ھەپتىنىڭ 6 ـ كۈنى (شەنبە) ئائىلە پىدائىيلىرى» پائالىيىتىنى قانات يايدۇرۇش ئارقىلىق، كىشىلەرنى ئۆز ئائىلىسىگە كۆڭۈل بۆلىدىغان، كۆپچىلىككە كۆڭۈل بۆلىدىغان، دۆلەتكە كۆڭۈل بۆلىدىغان يولغا باشلىغان.

شاڭخەينىڭ تەجرىبىسىنىڭ ئەھمىيىتى شۇكى، ئۇلار ئائىلە گۈزەل ئەخلاق قۇرۇلۇشىنىڭ ئىجتىمائىي ئىقتىدارى بىلەن جەمئىيەتتىكى رولىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئائىلە گۈزەل ئەخلاق قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىپ ۋە داۋاملىق ئىزدىنىپ، ئۈنۈملۈك يولنى ئاچالىغان. ئائىلە گۈزەل ئەخلاق قۇرۇلۇشى بىلەن كەسپىي ئەخلاق، جەمئىيەت ئەخلاقى قۇرۇلۇشى ئورگانىك ھالدا بىر-بىرىگە باغلانغان. مەدەنىيەتلىك مەھەللە، يېزا ـ بازار، كەنت، مەدەنىيەتلىك رايون، مەدەنىيەتلىك كەسىپ بىرلەشتۈرۈلگەن. شاڭخەي تەجرىبىسىنى ئۆگىنىش ئارقىلىق ئائىلە گۈزەل ئەخلاق قۇرۇلۇشىنى تېخىمۇ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈپ، ئۇنى تېخىمۇ كۈچلۈك ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىش لازىم.

تەكىتلەشكە تېگىشلىك بىر مەسىلە بار. ئائىلە گۈزەل ئەخلاق قۇرۇلۇشى ئەمەلىيىتىدە، ئەنئەنىۋى بىلەن زامانىۋىنىڭ مۇناسىۋىتىنى ياخشى بىر تەرەپ قىلىش كېرەك. ئەنئەنىۋى گۈزەل ئەخلاقتا ۋارىسلىق قىلىش، جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا قالدۇرۇپ كەلگەن ياشانغانلارنى ھۆرمەتلەش، كىچىكلەرنى ئاسراش، تىرىشچانلىق، ئىقتىسادچىلىق بىلەن ئائىلە باشقۇرۇش، قوشنىلار ئارا ئىناق ـ ئىتتىپاق بولۇش ئەنئەنىسىنى داۋاملىق جارى

قىلدۇرۇشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ھەر قانداق «جىنسىي ئەركىنلىك» كە قەتئىي قارشى تۇرۇش ۋە چەكلەش لازىم. ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ۋە زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىدىكى، زامانىۋى تەرەققىيات نىشانىنىڭ روھىنى ۋە ئىدىيىۋى نۇقتىئىنەزىرىنى تەكىتلەش، چەت ئەللەرنىڭ بۇ جەھەتتىكى مەدەنىيەتلىك، ئالغا باسقان تەرەپلىرىنى ۋە تۇرمۇش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىش لازىم. مەسىلەن: تەبىئىي بايلىقلارنى تېجەش، مۇھىتنى ئاسراش قاتارلىقلار بىزنىڭ قوبۇل قىلىشىمىزغا، پايدىلىنىشىمىزغا تېگىشلىك تەرەپلەردۇر.

ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ ئۆز قۇرۇلۇشى ياخشىلىنىۋاتىدۇ. ئۇيۇشۇش كۈچى، جەلپ قىلىش كۈچى، ئەمەلىي كۈچى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە كۈچەيدى. بىر تۈركۈم يۇقىرى ساپالىق ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلار قوشۇنىنى يېتىشتۈرۈش ئۈچۈن داۋاملىق تىرىشىش كېرەك

كېلەر يىلى جۇڭگو ئاياللىرىنىڭ «8 - قۇرۇلتىيى» نىڭ چاقىرىلىشىنى كۈتۈۋېلىش ئۈچۈن، ئەسىر ھالقىيدىغان ئايال كادىرلار قوشۇنىنى تەربىيىلەش، يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن تەييارلىق قىلىش، ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ ئۆز قۇرۇلۇشىنى يەنىمۇ بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ھالدا كۈچەيتىش لازىم. ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ تەشكىلىي قۇرۇلۇشى — تەشكىلىي رەھبەرلىك گۇرۇپپىسى، قوشۇنى ۋە بازىلىرى قۇرۇلۇشلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئاساسىي قاتلام تەشكىلىي قۇرۇلۇشى كۈچەيتىلدى. 1994 - يىلى مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسى «ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ ئاساسىي قاتلام تەشكىلىي قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىش توغرىسىدىكى قارارى» نى ئېلان قىلغان ۋە ئۆتكەن يىلى تيەنجىندە شەھەر خىزمىتى يىغىنى ئېچىلغاندىن بېرى، ئاياللار بىرلەشمىلىرى ئۆز قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىش جەھەتتە چوڭ قەدەم تاشلىدى. زور كۆپچىلىك ئۆلكە، ئاپتونوم رايون، شەھەرلەردىن بازار، ئاھالە ئاياللار كومىتېتى ۋە يېزا مەھەللە ئاياللار كومىتېتلىرىغىچە قۇرۇلۇش نىسبىتى 98 پىرسەنتتىن ئاشتى. بىر تۈركۈم شەھەر، يېزا - بازارلاردا، يېزا- بازار كارخانىلىرىدا، «ئۈچ تەرەپ مەبلەغ سالغان كارخانىلار» دا ئاياللار كومىتېتلىرى قۇرۇلدى. پارتىيە مەركىزىي كومىتېتىنىڭ رەھبەرلىكى ۋە قوللىشى ئارقىلىق، پارتىيە، ھۆكۈمەت ئاممىۋى تەشكىلاتلىرى، ئورگانلىرى، پەن - تېخنىكا، مەدەنىيەت، سەھىيە ئىشلىرى ئورۇنلىرىدىمۇ ئاياللار كومىتېتلىرى قۇرۇلۇپ، خىزمەتلەر يېڭى تەرەققىياتلارغا ئېرىشتى.

ئۆلكە دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ رەھبەرلىك گۇرۇپپىلىرى قۇرۇلمىسى ياخشىلاندى. ئۆزگىرىشلەرمۇ بولدى. يېقىنقى بىر قانچە يىللاردىن بۇيان، ئۆلكە دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ رەھبەرلىك گۇرۇپپىسىنىڭ ياش قۇرۇلمىسى، بىلىم قۇرۇلمىسى ياخشىلاندى. نۇرغۇنلىغان ئۆلكە دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ رەھبەرلىك گۇرۇپپىسى ئىتتىپاق، تىرىشچان، يول ئېچىپ ئىلگىرىلەيدىغان، كەسپچانلىقى كۈچلۈك، ئەمەلىيەتچىل بولغاچقا، يىل ئاخىرىدىكى باھالاشتا، ئۆلكە، ئاپتونوم رايونلۇق، شەھەرلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى ۋە قاراشلىق ئورگانلىرى ياخشى باھاغا ئېرىشتى.

كادىرلار قوشۇنىنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك ساپاسى بارغانسېرى ئۆستى. مەملىكەت بويىچە يېزا - بازارلاردىن يۇقىرى مەخسۇس ئاياللار بىرلەشمىسى خىزمىتىنى ئىشلەيدىغان دۆلەت شتاتىدىكى كادىرلار 86 مىڭ نەپەر. بۇنىڭ ئىچىدە ھازىرغىچە ئالىي تېخنىكومدىن يۇقىرى مەدەنىيەت سەۋىيىسىگە ئىگە بولغانلار 36.33 پىرسەنتنى ئىگىلەيدۇ. مەملىكەت بويىچە 30% - 20% يېزا، ئاھالە ئاياللار كومىتېت مۇدىرلىرى پەن - تېخنىكىغا تايىنىپ باي بولغان ئايال ماھىرلار ۋە دېھقان تېخنىكلاردۇر.

ئاياللار - بالىلار پائالىيەت سورۇنلىرى، ئىقتىسادىي گەۋدە قۇرۇلۇشىمۇ تەرەققىي قىلدى. مەملىكەت بويىچە ئايال كادىرلار مەكتىپى ۋە ئىنستىتۇتلاردىن 35 ى قۇرۇلدى. قىزلار كەسپىي ئىنستىتۇتى ۋە مەكتەپلىرىدىن 32 سى بار. ئاياللار - بالىلار پائالىيەت مەركىزى 3240، ناھىيىدىن يۇقىرى ئاياللار بىرلەشمىلىرى قۇرغان ئىقتىسادىي گەۋدە 2754، بۇ

پائالىيەت بازىرى ۋە ئىقتىسادىي گەۋدىلەر، ئاياللارنى تەربىيىلەش، يېتىشتۈرۈش، ئىقتىسادىي كىرىمنى ئاشۇرۇش، مۇلازىمەت پائالىيەتلىرى ئارقىلىق ھەر مىللەت ئاياللىرى ۋە ئاياللار بىرلەشمىلىرى ئۈچۈن خىزمەت قىلىۋاتىدۇ.

ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ ئۆز قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىشتە ھالقىلىق مەسىلە ـ بىر تۈركۈم يۇقىرى ساپالىق ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلار قوشۇنىنى يېتىشتۈرۈپ چىقىشتىن ئىبارەت. ئاياللار خىزمىتى جانلىق، ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان جايلارنىڭ ھەممىسىدە، كادىرلار قوشۇنىنىڭ ساپاسى بەلگىلىك دەرىجىدە ياخشى. يېقىندا گوۋۇيۈەن نامراتلارنى يۆلەش رەھبەرلىك گۇرۇپپىسى سەنشىدە «ئاياللارنىڭ نامراتلارنى يۆلەش ھەرىكىتى» خىزمەت يىغىنى ۋە «قوش ئۆگىنىش، قوش بەسلىشىش» پائالىيىتى بويىچە موھاكىمە يىغىنى ئاچتى. يولداشلار تەجرىبە ئۆگىنىشتىن سىرت، سەنشى ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرىنىڭ ئەمەلىي ئىشلەش روھىدىن تەسىرلەندى. ئۇلار ياخشى رەھبەرلىك گۇرۇپپىسى بولغانلىقى ئۈچۈن، ياخشى قوشۇن بولغانلىقى ئۈچۈن، جاپالىق شارائىتتىمۇ خىزمەتلەردە يول ئېچىپ يۈكسىلىپ، نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگەن. بىر تۈركۈم يۇقىرى ساپالىق ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرى قوشۇنىنى قۇرۇشتا، بىرىنچىدىن، ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى رەھبەرلىك گۇرۇپپىسى قۇرۇلۇشىنى چىڭ تۇتۇش كېرەك. ئىككىنچىدىن، ئايال كادىرلار قوشۇن قۇرۇلۇشىنى چىڭ تۇتۇش لازىم.

ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى بەنزە قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىشتە، ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى بەنزىلىرى پارتىيىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىسى، ئاساسىي لۇشيەنى ۋە ئەر ـ ئايال باراۋەرلىكىدىن ئىبارەت تۈپ دۆلەت سىياستىنى تىرىشىپ ئۆگىنىپ، پۈتۈن ۋۇجۇدى، پۈتۈن نىيىتى بىلەن ئاياللار ئاممىسى ئۈچۈن خىزمەت قىلىش، ئىتتىپاقلىشىپ، ھەمكارلىشىپ، جاپا ـ مۇشەققەتكە چىداپ كۈرەش قىلىپ، يول ئېچىپ ئالغا ئىلگىرىلەپ، پاك ـ دىيانەتلىك رەھبەرلىك يادروسىنى قۇرۇش لازىم. ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەھبىرىي كادىرلىرى، سىياسىي جەھەتتە كۈچلۈك، ئىستىلى دۇرۇس، ئىدىيە، ئەخلاق پەزىلىتى ئالىيجاناب، ئىگىلىك تىكلەش روھى كۈچلۈك، ئۆز خىزمىتىگە لايىق، ماسلاشقان نەزەرىيە، سىياسەت سەۋىيىسى ۋە كەسپىي قابىلىيىتى بولۇش كېرەك. ئۆتكەن يىلى تيەنجىندە ئېچىلغان خىزمەت يىغىنىدا نەزەرىيە ئۆگىنىش، كەسىپ ئۆگىنىش، خىزمەت ئۇسۇلىنى ئۆگىنىش ـ بۇندىن كېيىنمۇ ئاياللار بىرلەشمىسى رەھبەرلىك گۇرۇپپىسىنىڭ ساپاسىنى ئۆستۈرۈشتىكى مۇھىم مەزمۇن، دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان. بىز بەزى كونكرېتنى نىشانلارنىمۇ بېكىتتۇق. مەسىلەن، مۇندىن كېيىنكى بىر قانچە يىل ئىچىدە ۋىلايەت، ئوبلاست، شەھەرلىك ئاياللار بىرلەشمىسى رەھبەرلىك گۇرۇپپا ئەزالىرى پارتىيە مەكتەپلىرىگە كىرىپ، ماركسىزم، لېنىنىزم، ماۋزېدۇڭ ئىدىيىسى ۋە دېڭ شياۋپىڭنىڭ نەزەرىيىسى ئارقىلىق تەربىيىلىنىشتىن سىرت يەنە تولۇق كۇرس مەدەنىيەت سەۋىيىسىگە يېتىشى كېرەك. يېزا مەھەللە ئاياللار كومىتېت مۇدىرلىرى دېھقان تېخنىك سەۋىيىسىگە يېتىشى كېرەك. ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى بەنزىلىرى مۇۋاپىق ياش پەرق قۇرۇلمىسىغا ئىگە بولۇپ، تەدرىجىي ياشلىشىشى، ياشلاشتۇرۇلۇشى لازىم.

ئاياللار بىرلەشمىلىرى كادىرلار قوشۇنى قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىشتە، مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسى ئوتتۇرىغا قويغان «9 ـ بەش يىللىق» پىلان مەزگىلىدىكى كادىرلارنى تەربىيىلەش پىلانى، تەدرىجىي قېلىپلاشقان خىزمەت ئۇستىدىكى تەربىيىلىنىش ۋەزىپىسىنى ئورۇنداپ بولۇش كېرەك. ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرىنىڭ ئوقۇش تارىخىي تەربىيىسىنى داۋاملىق كۈچەيتىش لازىم. بۇندىن كېيىن ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرىنى تەكلىپ قىلىپ، تاللاپ ئىشلەتكەندە، «قابىلىيەتلىكلەرنى ئىشقا قويۇش» پرىنسىپىدا چىڭ تۇرۇپ، ياش قۇرۇلمىسى، مەدەنىيەت قۇرۇلمىسىنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش؛ ۋىلايەت، شەھەردىن يۇقىرى دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرى «كىرىش

ئېغىزى» كادىر تاللاشتا ئادەتتە، تولۇق كۆرستىن يۇقىرى مەدەنىيەت سەۋىيىسىگە ئىگە بولۇش، ياشلاشتۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

كادىرلارنىڭ مەدەنىيەت سەۋىيىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش بىلەن تەڭ، ئۇنىۋېرسال بىلىم ۋە قابىلىيىتىنىمۇ ئۆستۈرۈش كېرەك. ھازىر، تەشكىلىي تۈزۈلمىمىز ھەر ساھە ئاياللىرىغىچە كېڭەيدى. مول بىلىم بولمىسا، ھەر قايسى ساھە ئاياللىرى ئالاقىلىشىشقا ئامالسىز قالىمىز. بىز «قوش ئۆگىنىش، قوش بەسلىشىش»، «ئاياللار تۆھپە يارىتىش» بىلەن ئائىلە گۈزەل ئەخلاق قۇرۇلۇشى قاتارلىق پائالىيەتلەرنى قانات يايدۇردۇق. بۇ، ئىنككى مەدەنىيەت قۇرۇلۇشىنىڭ نۇرغۇن ساھەلىرىگىچە .سىڭدۈرۈلدى. كۆپ تەرەپلىمىلىك كەسپىي بىلىم بولمىسا، 1/2 ئومۇمىيلىقنى ئىگىلىگىلى بولمايدۇ. مەركىزىي خىزمەتنى چۆرىدەپ، خەلق ئاممىسى ئۈچۈن خىزمەت قىلىپ، ئاياللارخىزمىتىنى ياخشى ئىشلىگىلى بولمايدۇ.

بولۇپمۇ دۆلىتىمىز سوتسىيالىستىك بازار ئىقتىسادىي تۈزۈلمىسىگە ئايلىنىش جەريانىدا، كەڭ ئاياللار ئاممىسى نۇرغۇن يېڭى مەسىلىلەر، يېڭى ئەھۋاللارغا دۇچ كېلىدۇ. ئاياللار بىرلەشمىلىرى، پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ خەلق ئاممىسى بىلەن ئالاقىلىشىدىغان ياخشى ۋاستىسى ۋە كۆۋرۈكى بولۇش ئۈچۈن، ئاممىنىڭ ئىدىيە تومۇرلىرىدىكى ئەھۋاللارنى توغرا ئىگىلەش ۋە تەھلىل قىلىش، پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتكە ئۆز ئەينى بويىچە ئىنكاس قىلىش، تەكلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرىنىڭ بىلىم دائىرىسى تار بولسا، ئومۇملۇقنى ئىگىلىيەلمىسە، تېخىمۇ ئېغىر يۈكنى ئۈستىگە ئېلىش قىيىن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرى «كەسپچىلىكتىن»، «تەجرىبىچىلىكتىن»، «ئومۇملاشقان، ھەممىگە ماسلاشقان» كادىر بولۇشى لازىم. بۇ بۇرۇلۇشنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن، ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرىغا ئومۇملۇققا كۆڭۈل بۆلۈش، قېتىرقىنىپ ئۆگىنىش، بېرىلىپ ئىشلەش، ئۇنىۋېرسال قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈشنى تەشەببۇس قىلىش لازىم. ئوخشاشلا، كادىرلارنى ئالماشتۇرۇش خىزمىتىنى كۈچەيتىش، ئىچكى جەھەتتە ئورگانلار، بۆلۈملەر ئارا ئالماشۇرۇش، ئاساسىي قاتلامغا ۋەزىپە ئۆتەشكە ئەۋەتىش، سىرتتىكى ئورۇنلارغا ئالمىشىشنىمۇ ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك.

بەزى ئۆلكە، ئاپتونوم رايون، شەھەرلەردە، ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ ئۆز ئىچكى قۇرۇلۇشىدا ئاشكارا بولۇش، ئادىل بولۇش، ھەقىقەت ئۆلچىمىدە چىڭ تۇرۇش پرىنسىپى بىلەن كادىرلارنى تەكلىپ قىلىپ ئىشلىتىش، نىشانلىق باشقۇرۇشنى يولغا قويۇش، ئىچكى جەھەتتە ئالماشتۇرۇش ئۇسۇلى بويىچە ئۈنۈملۈك ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، داۋاملىق ئىزدىنىپ، ئىلگىرى سۈرۈشكە بولىدىغانلىكى چارە - تەدبىرلەرنىڭ ھەممىسنى قوللىنىش كېرەك. ئومۇمەن، ئۆز تەشكىلىي قۇرۇلۇشىنى تۇتۇش ئارقىلىق، ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرىدە بىر ياخشى بەنزە، بىر تۈركۈم ياخشى قوشۇن، بىر خىل ياخشى ئىستىل، خىسلەت، بىر يۈرۈش ئاممىۋى تەشكىلات خىزمىتىگە مۇۋاپىقلاشقان ياخشى خىزمەت مېخانىزمىنى تەدرىجىي ئورنىتىش كېرەك.

ھەر مىللەت خەلقى پارتىيە مەركىزىي كومىتېتىنىڭ رەھبەرلىكىدە، ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ۋە زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىنى ئومۇمىيۈزلۈك ياخشى ئېلىپ بېرىپ، يېڭى ئەسىرگە قەدەم قويۇشىمىز لازىم. مۇشۇنداق تارىخىي شارائىتتا، بىر نىيەت، بىر مەقسەتتە بولۇپ، يول ئېچىپ ئالغا ئىلگىرىلەپ، ئاياللار خىزمىتىنى تىرىشىپ ياخشى ئىشلەپ، ھەر مىللەت، ھەر ساھە ئاياللىرىنى ئىتتىپاقلاشتۇرۇپ، ئىقتىسادىي قۇرۇلۇش ۋە جەمئىيەت تەرەققىياتىغا ئاكتىپ قاتناشتۇرۇپ، پارتىيىنىڭ 15 - قۇرۇلتىيىنىڭ غەلىبىلىك چاقىرىلىشىنى، «9 - بەش يىللىق» پىلانىنىڭ ۋە دۆلىتىمىزنىڭ ئەسىر ھالقىغاندىن كېيىنكى ئۇلۇغۋار پىلانلىرىنىڭ ئەمەلگە ئېشىشى ئۈچۈن يېڭى تۆھپىلەرنى قوشايلى.

مۇھەررىرى: غەلىبە مۇھەممەد

يېرىم دۇنيالىق - بىر خىل مەسئۇلىيەت

ئادىل ئابدۇرېھىم

ئەر - ئاياللار باراۋەرلىكى تەكىتلىنىپ، ئاياللارنىڭ قانۇنىي ھوقۇق - مەنپەئەتىنى قوغداشقا مۇناسىۋەتلىك قانۇن - تۈزۈملەرنىڭ مۇكەممەللىشىشىگە ئەگىشىپ، ئاياللارنىڭ ھەقىقىي يېرىم دۇنيالىق ئورنى بارغانسېرى ئېتىراپ قىلىنماقتا ۋە بۇ ھەقتىكى چۈشەنچىلەر ئۈزلۈكسىز چوڭقۇرلاشماقتا. بۇ ئەلۋەتتە، ئەر - ئاياللار باراۋەر ئورۇندا تۇرۇپ، ئۆز روللىرىنى ياخشى جارى قىلدۇرۇپ، ئورتاق كۈچ چىقىرىپ، ۋەتەن ۋە خەلقنى قۇدرەت تاپقۇزۇشنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بېسىلغان قەدىمى، شۇنداقلا ياخشى باشلىنىشى. ئەمما تەرەققىيات سەۋىيىسىنىڭ ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى، ئىستېمال قايىنىمىنىڭ چوڭقۇرلىشىشى، تۇرمۇشتىكى تەلەپ، ئېھتىياجلارنىڭ كۆپ خىللىششى ۋە بىر قىسىم ئادەملەردىكى ھەر خىل بىر تەرەپلىملىك قاراشلار تۈپەيلىدىن ئاياللاردا ئاياللار ئازادلىقى، ئەر- ئاياللار باراۋەرلىكى ۋە ئاياللارنىڭ يېرىم دۇنيالىق ئورنىغا بولغان تونۇش يەنىلا بىردەك ئەمەس. يەنە كېلىپ تۈرلۈك بىر تەرەپلىملىك قاراشلار كۆپرەك سالماقنى ئىگىلەپ كەتكەنلىكتىن، ئاياللارنىڭ ئۆز- ئۆزىنى تونۇشى يېتەرلىك بولمايۋاتقان ئەھۋاللار مەۋجۇت. ئاياللار ئازادلىقى ھەققىدىكى بەزى خاتا قاراشلار، بىر قىسىم ئاياللاردا چىرىكلىششنى، ئاڭ سەۋىيىسىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى، ھەممە ئىشتا تەييارغا ھەييار تۇرىدىغان يامان ئىدىيىنى كەلتۈرۈپ چىقاردى. پۇزۇر كىيىنىش، قىممەت باھالىق زىبۇ - زىننەتلەر بىلەن ئۆزىنى بېزەپ يۈرۈش - بەزى ئاياللاردىكى مەدەنىيەتنىڭ ئۆلچىمى بولۇپ قالدى. بىرەر كەسىپكە ئۆزىنى بېغىشلاپ تۆھپە يارىتىشنى، شۇ ئارقىلىق ۋەتەن، خەلق ئالدىدىكى بۇرچىنى ئادا قىلىشنى، پەرزەنتلىرىنى ۋەتەن، خەلق ئۈچۈن يارامىلىق قىلىپ تەربىيىلەشنى ھەممىدىن مۇھىم ئورۇنغا قويۇپ، ئىجتىھات بىلەن تىرىشىدىغان جاسارەت ئىگىلىرى ئاياللار ئارىسىدا يەنىلا ئانچە كۆپ ئەمەس. ئەر - ئاياللار باراۋەرلىكى تەكىتلەنگەنسېرى ئەۋج ئېلىپ كېتىۋاتقان ناچار ئىللەتلەر ئەكسىچە ئاز ئەمەس.

باراۋەرلىك ۋە ئۈستۈنلۈكنى قولغا كەلتۈرۈشتە ئاياللارمۇ ئەرلەر بىلەن تەڭ مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىپ، ئۆز رولى ۋە قابىلىيىتىنى ئەرلەرگە ئوخشاش جارى قىلدۇرۇپ، ئۈزلۈكسىز تىرىشىش ئارقىلىق جەمئىيەتنىڭ تەرەققىي قىلىشى، ۋەتەن، خەلقنىڭ قۇدرەت تېپىشى ئۈچۈن تېگىشلىك تۆھپە قوشۇشى كېرەك. ئەر - ئاياللار باراۋەرلىكىنىڭ كىشىنى سۆيۈندۈرىدىغان ۋە تەلەپ قىلىدىغان ئەسلى مەزمۇنىمۇ ئەنە شۇ.

سۆيۈملۈك ئانىلىرىمىز، ئاياللىرىمىز ۋە ھەدە - سىڭىللىرىمىز پۈتكۈل ئىنسانىيەت دۇنياسىنىڭ يېرىمىنى تەشكىل قىلىدۇ. دەل شۇ سەۋەبتىن ئاياللار يېرىم دۇنيا دەپ ئاتالدى. ئالدى بىلەن شۇنى مۇئەييەنلەشتۈرۈش كېرەككى، ئۇ بىر خىل مۇقەددەس ۋە دەخلىسىز ھوقۇق يەنى ئاياللارنىڭ ئۆزلىرى تەشكىل قىلغان ۋە ياشاۋاتقان دۇنيانى تەرەققىي قىلدۇرۇش، يۈكسەلدۈرۈش ۋە گۈللەندۈرۈش ھوقۇقى؛ ھەر قايسى كەسپلەرگە ئۆزىنى بېغىشلاپ، زور نەتىجىلەرنى يارىتىش ئارقىلىق ئىنسانىيەتنىڭ مەدەنىيەت خەزىنىسىنى بېيىتىش، مىللەتنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش شارائىتىنى ياخشىلاش ۋە تەرەققىيات قەدىمىنى تېزلىتىش ھوقۇقى؛ ئۆزلىرىدىكى بارلىق ئاشكارا ۋە يوشۇرۇن قابىلىيەت، ئىقتىدارلارنى ئىشقا سېلىپ، ئەرلەر قىلغان ياكى قىلالمىغان ئىشلارنى قىلىش ھوقۇقى. مۇشۇ مەنىدىن ئالغاندا، يېرىم دۇنيالىق ھوقۇقلا ئەمەس، بەلكى تېخىمۇ مۇھىمى بىر خىل يۈكسەك مەسئۇلىيەتتۇر. يېرىم دۇنيالىق - ئاسان ھۆددىسىدىن چىققىلى بولمايدىغان ئەمما ھۆددىسىدىن چىقمىسا بولمايدىغان، ھازىرقىدەك سەل قاراشنىڭ ئاقىۋىتى تولىمۇ خەتەرلىك بولغان مەسئۇلىيەت. چۈنكى ئاياللار دۇنيانىڭ يېرىمىنى تەشكىل قىلغىنى بىلەن ئەمەلىيەتتە پۈتكۈل دۇنيا ئاشۇ ئاياللارنىڭ ۋۇجۇدىدا يېتىلىدۇ. شۇڭا ئاياللار ئۆزلىرىنىلا نەزەردە تۇتماستىن، پۈتكۈل دۇنيانى، پۈتكۈل ئىنسانىيەتنى نەزەردە تۇتقاندا مەسئۇلىيىتى تېخىمۇ يۈكسەكلىشىدۇ، تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ ۋە تېخىمۇ تەخىرسىزلىشىدۇ.

ئاياللارنىڭ - ئانىلارنىڭ ساپاسى قانچە يۇقىرى بولسا، مىللەتنىڭ ساپاسى شۇنچە يۇقىرى،

تەرەققىياتى شۇنچە تېز، كەلگۈسى شۇنچە پارلاق بولىدۇ. چۈنكى، كەلگۈسى دۇنيانىڭ ئىگىلىرى هازىرقى «يېرىم دۇنيا»نىڭ پەرزەنتلىرىدۇر. پەرزەنتنىڭ قانداق يېتىلىشى يېرىم دۇنيانىڭ تەربىيىسىگە ۋە ساپاسىغا باغلىق. ئاياللاردا ئۆزلىرىنىڭ ئورنىغا نىسبەتەن توغرا تونۇش هاسىل قىلماي تۇرۇپ، ئۇلاردىكى شۇنداقلا پۈتكۈل مىللەتتىكى قاتماللىقنى تۈگىتىش مۇمكىن ئەمەس. مەيلى قايسى جەهەتتە بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئاياللار ئۆزلىرى ئۈستىگە ئېلىشقا تېگىشلىك مەسئۇلىيەتنىڭ قانچىلىك مۇهىم ۋە ئېغىر ئىكەنلىكىنى شۇنداقلا بۇنىڭغا سەل قاراشنىڭ پۈتكۈل مىللەتنىڭ كەلگۈسىگە، تەقدىرىگە سەل قارىغانلىق بولىدىغانلىقىنى، بۇنىڭ يالغۇز مەسئۇلىيەتسىزلىكلا ئەمەس، بەلكى پۈتكۈل مىللەتنىڭ كېلەچىكىنى نابۇت قىلىشتەك ئېغىر جىنايەت ئىكەنلىكىنى تونۇشى، شۇنداقلا بۇ جەهەتلەردە كۆرسىتىشكە تېگىشلىك تىرىشچانلىقلار ۋە تۆلەشكە تېگىشلىك بەدەللەردىن ئۆزلىرىنى قاچۇرماسلىقى هەمدە شۇ ئارقىلىق پۈتكۈل مىللەتنى ئۆز ۋۇجۇدىدا يېتىلدۈرۈپ ۋە تەربىيىلەپ قاتارغا قوشىدىغان ئۇلۇغ ئانىنىڭ ئوبرازىنى هەر ۋاقىت خۇنۇكلەشتۈرۈپ قويماسلىقى كېرەك.

هازىرقى هاكاۋۇرلۇق، مەنمەنچىلىك، شۆهرەتپەرەسلىك، هەشەمەتچىلىك، تاشقى گۈزەللىككىلا بېرىلىپ ئەقلىي قابىلىيەت بىلەن كارى بولماسلىق قاتارلىق ئىللەتلەرنىڭ هەممىسى دەل ئاياللاردىكى ئۆز مەسئۇلىيىتىنى چۈشەنمەسلىكنىڭ ئىپادىسى. بۇلار بىزنى هەرگىزمۇ ياخشى ئاقىۋەتكە ئېلىپ بارمايدۇ.

باشقىلار بىزنىڭ مەۋجۇتلۇقىمىزنى ئېتىراپ قىلسۇن دەيدىكەنمىز، يېڭى ئەسىرگە، هازىرقى ئىلىم-پەن دۇنياسىغا ماس كېلىدىغان قابىلىيەت ۋە نەتىجىلەر بىلەن ئاتلىنىشىمىز، قەيسەرلىك بىلەن تىرىشىپ، هەر بىر ئىشىمىزدا باشقىلارنى قايىل قىلغۇدەك نەتىجىلەرنى يارىتىشىمىز كېرەك. دۇنيانىڭ يېرىمىنى تەشكىل قىلىپ تۇرۇش، باشقۇرۇش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇش مەسئۇلىيىتىنى ئۈستىگە ئالغان ئاياللار ئىچىدىكى ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ تۇتقان ئورنىغا، مەدەنىيەت ۋە پەن - تېخنىكا ساپاسىغا، ئۆزىنى بىلىش ۋە ئۆز مەسئۇلىيىتىنى ئادا قىلىش روهىغا، مىللىتىمىزنىڭ ساپاسى ۋە ئورنىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش جەهەتتە ئويناۋاتقان رولىغا، هاكىمىيەت ئىشلىرىغا قاتنىشىش نىسبىتى هەم سالمىقىغىمۇ ئەلۋەتتە سەل قاراشقا بولمايدۇ. بۇ جەهەتلەردە ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ قوشۇۋاتقان تۆهپىسى زادى قانچىلىك؟ ئۇلار هەقىقىي يېرىم دۇنيالىق ئورنىنى تاپالىدىمۇ؟ يېرىم دۇنيالىق رولىنى جارى قىلدۇرالىدىمۇ؟ دېگەنگە ئوخشاش سوئاللار ئىلگىدە ئويلىنىشقا ۋە بۇ سوئاللارغا جاۋاب بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. شۇڭا ئائىلىرىمىز بولغان ئاياللار ئالدى بىلەن ئۆزلىرىدە يېڭى ئەسىردىكى كەسكىن رىقابەت دولقۇنلىرىغا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان، بەلكى تاللىنىپ ئالدىنقى قاتاردا ماڭالايدىغان رىقابەت ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشى، ئۆز مەسئۇلىيىتىنى چوڭقۇر تونۇپ، پەرزەنتلىرىنى هەر جەهەتتىن سۈپەتلىك تەربىيىلەش ئارقىلىق، گۈزەل يېڭى دۇنيا قۇرۇش ئۈچۈن كۈرەش قىلىشى كېرەك. شۇنداق بولغاندىلا خەلقىمىزنىڭ كېلەچىكى هەقىقىي گۈللىنىش كاپالىتىگە ئىگە بولىدۇ. ناۋادا ئۇيغۇر ئاياللىرى هازىرقى بىپەرۋالىقى، بوشاڭلىقى بىلەن ئاخىرى چىقماس مېهماندارچىلىق هەمدە هەر خىل تويلارنىڭ ئىسكەنجىسىدە ياشاۋېرىدىغان بولسا، ئۆزىنىڭ يېرىم دۇنيالىق هوقۇقىنى ئۆزلىرى دەپسەندە قىلغان بولىدۇ. ئەگەر ئاياللارنىڭ سۈپىتى هەر جەهەتتىن تۆۋەن بولسا دۇنيانىڭ يېرىمىلا ئەمەس، پۈتكۈل ئىنسانىيەت سۈپەتسىزلىشىپ كېتىدۇ. شۇنداقكەن، ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ بۇ خىل مۇهىم ئورنى ۋە مەسئۇلىيىتىگە هەرگىز سەل قارىماسلىقى، ئىچكى گۈزەللىك ۋە ئەمەلىي قابىلىيەتكە ئەهمىيەت بېرىشى كېرەك.

قىسقىسى، ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ يېرىم دۇنيالىق ئورنىنى چەكلىمىسىز ئىكەنلىكىنىڭ دەستىكى قىلىۋالماي، ئۇنى مىللەتنىڭ روناق تېپىشىنى تېزلىتىشتە ئۈستىگە ئېلىشقا تېگىشلىك مەسئۇلىيەتنىڭ نامى، سالمىقى، زۆرۈرىيىتى ۋە تەخىرسىزلىكى دەپ تونۇشى، شۇنداقلا ئۆزلىرىنى كۈچلۈك رىقابەت ئېڭى، كۈچى ۋە قابىلىيىتى بىلەن قوراللاندۇرۇپ، مىللەتنىڭ ئانىسى، تۈۋرۈكى بولۇشتىن ئىبارەت يېرىم دۇنيالىق رولىنى هەقىقىي جارى قىلدۇرۇشى كېرەك.

مۇهەررىرى: گۈلباهار ناسىر

ئاياللارنىڭ ئىختىساسلىق بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان روھىي ئامىللار

ئەقىل ـ ئىدراك ئادەتتە جىنس پەرقىگە قاراپ بولمايدۇ. ئەر ـ ئاياللارنىڭ ئەقلىي كۈچى ئومۇمىي جەھەتتىن ئوخشاش بولۇپ، پەقەت مەلۇم ئالاھىدە ئىقتىدار جەھەتتىلا پەرقلىنىدۇ. لېكىن رېئال تۇرمۇشتا ئىختىساسلىقلار ئىچىدە ئاياللار ئەرلەردىن ئاز بولىدۇ.

ئاياللارنىڭ ئىختىساس ئىگىلىرىدىن بولۇپ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار كۆپ تەرەپلىمىلىك بولۇپ، ئادەتتە فىزىئولوگىيە، پسىخىكا ۋە ئىجكى ـ تاشقى ئامىللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. لېكىن ئومۇملاشتۇرغاندا ئاساسلىقى ئىجتىمائىي مۇھىت ئامىلى بىلەن ئاياللارنىڭ ئۆز پسىخىكا ئامىلىدىن ئىبارەت ئىككى ئامىلغا باغلىق بولىدۇ. شۇنى ئېتىراپ قىلىشىمىز كېرەككى، نۆۋەتتە بەزى تارماق ۋە ساھەلەردە ئاياللارغا ئېتىبارسىز قاراش ئەھۋاللىرى ساقلىنىۋاتىدۇ. بۇنىڭدا فىزىئولوگىيىلىك ئالاھىدىلىك ۋە جەمئىيەتنىڭ بىر تەرەپلىمە قارىشى مەۋجۇت. بۇلار ئاياللارنىڭ ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان ئىجتىمائىي ئامىل بولۇپ، تاشقى ئامىل ھېسابلىنىدۇ. ئەڭ مۇھىمى يەنىلا ئاياللارنىڭ ئۆزىدە مەلۇم روھىي توسالغۇنىڭ بولغانلىقىدا. ئۇنداقتا ئاياللارنىڭ ئىختىساسلىق بولۇپ يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللار قايسىلار؟

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئارزۇسى كۈچلۈك بولماسلىق

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئىرادىسى ـ بىر ئادەمنىڭ كەسىپ جەھەتتە نەتىجە قازىنىشىدىكى ئىچكى ئامىل: ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئاياللاردا مەلۇم ياشقا بارغاندا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش، ئىناۋەت تېپىش ئارزۇسى بىر قەدەر كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما رىقابەت شارائىتىدا ئاياللارنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئېھتىمالى ئەرلەردىن تۆۋەن بولىدۇ. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن ئاياللارنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئارزۇسى تۇراقسىز بولۇپ، ئادەتتە ياش، مۇھەببەت ـ نىكاھ، ئائىلە، تۇرمۇش قاتارلىقلارنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرايدۇ. بەزى ئاياللارنىڭ توي قىلىشتىن ئىلگىرى كۈچ ـ قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ. ئۆگىنىش، كەسىپكە بېرىلىپ، ھارماي ـ تالماي ئىزدىنىدۇ. ئەمما توي قىلغاندىن كېيىن كەسىپتە ئىلگىرىكىگە ئوخشاش ئىزدەنمەيدۇ.

تالانتتا كامالەتكە يەتكەن ئاياللارنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئارزۇسى كۈچلۈك بولىدۇ. كەسىپتە مەلۇم نەتىجە قازىنىش ئۈچۈن تىرىشىدۇ. لېكىن كۆڭۈلدىكىدەك جورىگە ئېرىشكەندىن كېيىن، جورىسى ۋاپادار ئايال، مېھرىبان ئانا بولۇشنى تەلەپ قىلسا، جورىسىنىڭ ئارزۇسى بىلەن ئىش قىلماي، دەپ ئۆزىنىڭ ئارزۇسىنى بىر چەتكە قايرىپ قويىدۇ. ۋاپادار ئايال، كۆيۈمچان ئانىلىق بۇرچىنى ئادا قىلىپ بولغاندىن كېيىن بولسا ئوتتۇرا ياشلارغا بېرىپ قالىدۇ. بۇرۇنقى ئارزۇلىرىنى ئەمەلگە ئاشۇراي دېسە سەل كېچىككەن بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئاياللاردا مەنپەئەت ئىشەنچى ئاجىز بولىدۇ. ئاياللار كەسپىي جەھەتتىكى نەتىجە بىلەن ئانچە ھېسابلىشىپ كەتمەيدىغان بولغاچقا، جەمئىيەتنىڭ مۇنازىرىسىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئاياللار يەنە سىرتقى بېسىم بىلەن ئۆز ھېسسىياتىنى تىزگىنلەشكە ئاجىز بولغاچقا، غايە ۋە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئارزۇسىدىن ئوڭايلا ۋاز كېچىدۇ. ئەنئەنىۋى قاراشلاردا ئاياللارنىڭ ئىنائەتچان، ۋاپادار، مۇلايىم بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. مانا مۇشۇنداق قاراشلار ئاياللاردىكى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا بولغان ئىنتىلىشنىڭ تۆۋەن بولۇشىنى كەلتۈرۈپ

چىقىرىدىغان ئامىللاردۇر. ئاياللار يەنە باشقىلارنىڭ ماختىشىغا ئېرىشىش ئۈچۈن باش چۆكۈرۈپ ئىشلەپ، بارلىقىنى تەقدىم قىلىش خىسلىتىنى نامايان قىلىسىمۇ، لېكىن كەسىپ جەھەتتىكى نەتىجىلىرى بىلەن ئانچە ھېسابلىشىپ كەتمەيدۇ.

ئۆزىنى كەمسىتىش ھېسسىياتى كۈچلۈك بولۇش

نۇرغۇن ئاياللارنىڭ ئۆز ـ ئۆزىگە بولغان باھاسى تۆۋەن بولۇپ، ئەقىل ـ پاراسەت جەھەتتە ئەر خىزمەتداشلىرىغا يەتمەيمەن دەپ قاراپ، خىزمەتتىكى رىقابەتتىن ئۆزلۈكىدىن ۋاز كېچىدۇ. ئۆزىنى كەمسىتىش ھېسسىياتى ئاياللارنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش جەھەتتىكى ئىشەنچىسىنىڭ يېتەرسىز بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆزىگە ئىشىنىش ـ ئىجادچانلىق تەپەككۇرىنىڭ مۇھىم شەرتى بولۇپ، ئىختىساسلىق بولۇپ يېتىلىشنىڭ پىسخىكا ئاساسى. ئاياللارنىڭ ئىجادچانلىق تەپەككۇر سەۋىيىسى قانچە يۇقىرى بولسا، ھەر جەھەتتىن پىشىپ يېتىلىش ئېھتىماللىقى شۇنچە چوڭ بولىدۇ. ئاياللاردىكى ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى ئۇلارنىڭ ئىجادىيەت ئىقتىدارىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنداقلا ئۇ يەنە ئۇلارنىڭ جەمئىيەتتىكى ئىجادىيەت خاراكتېرلىك تۆھپىسىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

ئاياللارنىڭ روھىي بېسىمغا بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى ئەرلەرگە قارىغاندا ئاجىز بولۇپ، ئازراق ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسىلا باشقىلارنىڭ چەتكە قېقىشىدىن ئەنسىرىگەنلىكتىن ئۆزىنى كەمسىتىش ھېسسىياتى تېخىمۇ كۈچىيىپ، ئىرادىسىدىن ئاسانلا ۋاز كېچىدۇ.

ھەسەت قىلىش ئىدىيىسى كۈچلۈك بولۇش

ھەسەت قىلىش ئىدىيىسى كۈچلۈك ئاياللار، ئۆز ئىرادىسىنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىۋاتقان كىشىلەر بىلەن رىقابەتلەشمەستىن، بەلكى ئۇلارنىڭ كەسىپتە ئېرىشكەن نەتىجىلىرىگە ھەسەت قىلىپ ئازابلىنىدۇ. ئەگەر نەتىجىگە ئېرىشە باشقىلارنىڭ ئۆزىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلىدۇ. بۇ خىل ھەسەتخورلۇق ئۇلاردا روھىي بېسىم پەيدا قىلىپ، دائىم دەككە ـ دۈككىدە يۈرىدىغان قىلىپ قويىدۇ. بۇنداق ئادەملەر خىزمەت بىلەن ئۆگىنىشتە زېھنىنى مەركەزلەشتۈرەلمەي، ئۆزىنىڭ ئىجادچانلىق روھىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئۇندىن باشقا ئادەتتە ئاياللارنىڭ روھىي بېسىمغا بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى ئاجىز بولۇپ، ناۋادا خىزمەت ۋە ئۆگىنىشتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسا ياكى كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە ئازراق سۈركىلىش ۋە كۆڭۈلسىزلىك يۈز بەرسە بىئاراملىق ھېس قىلىپ، دىمى ئىچىگە چۈشۈپلا كېتىدۇ. بۇنىڭ سالامەتلىككە تەسىرى بولغاچقا خىزمەت ئۈنۈمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

مۇۋەپپەقىيەتتىن تەشۋىشلىنىش ئىدىيىسى

ئۆزلۈكىدىن ئۆگىنىپ مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئاياللار جەمئىيەتكە تۆھپە قوشۇش بىلەن بىللە يەنە ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىنى نامايان قىلىدۇ. ئەمما بەزىلەر مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ بولغاندىن كېيىن يەنىمۇ ئىچكىرىلەپ ئىزدەنمەستىن بەلكى ئۆزىنىڭ ئارزۇ ـ ئىنتىلىشلىرىدىن گۇمان قىلىدۇ. ئىقتىدار بولغانىكەن، ئۇنىڭدىن پايدىلىنىش ۋە پەخىرلىنىش كېرەك. لېكىن رېئال تۇرمۇشتا بەزى ئاياللار ئازراق نەتىجە بىلەنلا كۆرەڭلەپ كېتىدۇ. يەنە بىر قىسىم ئاياللار بولسا ئىختىساسلىق خادىملاردىن بولۇپ يېتىلگەندىن كېيىن پەرىشان بولۇپ كېتىدۇ.

ئىقتىدارلىق ئاياللارنىڭ قايغۇلىرى كۆپ خىل بولىدۇ. بەزىلىرى ئەتراپىدىكى ھەسەتخورلۇقلارغا بەرداشلىق بېرەلمەي قايغۇرىدۇ، بەزىلىرى كەسىپتە مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىپ باشقىلارنىڭ دىققىتىنى قوزغاپ قويۇپ، ئەركىن ـ ئازادە، تىنچ تۇرمۇشتىن مەھرۇم قالغانلىقىدىن قايغۇرىدۇ. يەنە بەزىلىرى كەسىپكىلا بېرىلىپ كېتىپ، مۇھەببەت، تۇرمۇش جەھەتتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغانلىقىدىن قايغۇرىدۇ. بىر ئايال تەتقىقاتچى مۇنداق دەيدۇ: ئاياللار تارىختىن بۇيان ئەقلىي كۈچىنىڭ ئاجىزلىقى ۋە بىلىمىنىڭ كەملىكىدىن قايغۇرسا، بىز بۇ بىر ئەۋلاد ئاياللار ئىقتىدارلىق بولغانلىقىمىزدىن قورقۇپ قايغۇرۇۋاتىمىز. كىشىلەر قابىلىيەتلىك ئاياللارنى ھاكاۋۇر، تۇرمۇشنى چۈشەنمەيدۇ دەپ تەسۋىرلىگەنلىكى ئۈچۈن بەزى ئاياللار ئىقتىدارلىقمۇ، ئاجىزمۇ بولالماي ئوتتۇرىدا قالماقتا. رېئال تۇرمۇشتا ھەقىقەتەن نۇرغۇنلىغان ئاياللاردا كەسىپتە ئىقتىدارلىق بولۇشتىن قورقىدىغان ئىدىيە مەۋجۇت. بۇ خىل ئىدىيە خېلى كۆپ ساندىكى ئاياللارنىڭ ئىختىساس ئىگىلىرىدىن بولۇپ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسەتتى.

كۆپ قاتلاملىق قىممەت قارىشى

ئاياللاردا ئوخشىمىغان قىممەت قارىشى بولىدۇ. بەزىلەر 35 ياشتىن تۆۋەن ئاياللار ئۈستىدە تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە %25 ئايال ھەقىقىي بەخت كەسىپتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتا، دەپ قارايدىغانلىقىنى بىلدۈرگەن. ئۇلار تېخىمۇ كۆپ جەھەتلەردىن مۇستەقىللىككە ئېرىشىشنى ۋە ئۆزىگە ئۆزى خوجا بولۇشنى ئارزۇ قىلىدىكەن ھەم كەسىپكە ئۆزىنى بېغىشلىغان قابىلىيەتلىك ئاياللارغا قايىل ئىكەن. مانا ئۇلار يېڭى دەۋر ئاياللىرىدا بولۇشقا تېگىشلىك قىممەت قارىشىنى نامايان قىلغان. %45 ئايال ئىنسان ھاياتىدىكى ئەڭ زور بەخت بىر ئىللىق ئائىلە قۇرۇش، دەپ قارىغانلىقى ئۈچۈن ۋاقتىنىڭ كۆپ قىسمىنى ئەرلىرى بىلەن بالىلىرىغا سەرپ قىلىپ، ۋاپادار ئايال، مېھرىبان ئانا بولۇشنىلا ئارزۇ قىلىدىكەن. %30 ئايال ھەم كەسىپتە ھەم ئائىلە تۇرمۇشىدا مۇكەممەل ئايال بولۇپ چىقىشنى ئارزۇ قىلىدىكەن. ئۇلارنىڭ مۇكەممەل ئاياللارغا قارىتا چۈشەنچىسى شۇكى، بىرىنچىدىن، جەمئىيەتكە مەسئۇل بولۇش، ئىككىنچىدىن، ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىنى ماسلاشتۇرۇشقا ئىگە بولۇش. شۇنداقتىمۇ ئۇلار مۇكەممەل ئايال بولۇشنىڭ قىيىنلىقىنى، تۆلىگەن بەدەلنىڭ كۆپلۈكىنى ھېس قىلىشماقتا. بۇ نۇقتىدىن شۇنىمۇ كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئاياللاردىكى قىممەت قارىشى كۆپ قاتلاملىق ھەم تۇراقسىز بولۇپ، ئۇنىڭغا ئاياللارنىڭ ئىختىساس ئىگىلىرىدىن بولۇپ يېتىشىپ چىقىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان نۇرغۇن پايدىسىز ئامىللار يوشۇرۇنغان بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاياللار ئۆزىنىڭ يوشۇرۇن ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ ـ دە، ئەر ـ ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى باراۋەرسىزلىك كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ھالەتنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن ئاياللار ئۆزىدىكى روھىي توسالغۇلارنى تۈگىتىشى كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئەرلەر غالىب، ئاياللار ئاجىز دەيدىغان ئەنئەنىۋى قاراشنى ئۆزگەرتىشى ۋە بۇ خىل قالاق ئىدىيىگە جەڭ ئېلان قىلىشى كېرەك. ئۇندىن باشقا ئاياللار ئۆزىنى قۇدرەت تاپقۇزۇش، ئۆزىگە ئىشىنىش، ئۆزىگە تايىنىش ئىدىيىسىنى تۇرغۇزۇپ، ھەر خىل چەكلىمىلەرنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇش بىلەن بىرگە، ئۆزىنى ھۆرمەتلىشى، ئۆزىگە كۆيۈنۈشى، ئۆزىنى قەدىرلىشى، ئۆزىگە ئىشىنىشى شۇنداقلا ئۆزىدىكى قىممەت قارىشىنى تۈپتىن ئۆزگەرتىشى كېرەك. كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان ئاياللار مۇھەببەت، نىكاھ، ئائىلە بىلەن كەسىپ ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى توغرا بىر تەرەپ قىلىپ، كەسىپتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنى ئەڭ يۇقىرى قىممەت ئۆلچىمى دەپ قاراپ، ئۆزىنىڭ مەسئۇلىيەت ۋە بۇرچ تۇيغۇسىنى كۈچەيتىشى كېرەك.

ئابلاجان ئېزىز (ت)

مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رىشىت**

نۆۋەتتە ئاياللارنىڭ هوقۇق ـ مەنپەئىتىگە دەخلى ـ تەرۇز قىلىنىۋاتقان هادىسىلەر توغرىسىدا

دولقۇنجان يۇسۇپ

پارتىيىمىز ۋە هۆكۈمىتىمىز ئاياللارنىڭ قانۇنىي هوقۇق- مەنپەئىتىنى كاپالەتلەندۈرۈشكە ئىنتايىن ئەهمىيەت بېرىپ كەلمەكتە. «جۇڭخۇا خەلق جۇمهۇرىيىتى ئاساسىي قانۇنى»نىڭ 48 ـ ماددىسىدا: «جۇڭخۇا خەلق جۇمهۇرىيىتىنىڭ ئاياللىرى سىياسىي، ئىقتىسادىي، مەدەنىي، ئىجتىمائىي ۋە ئائىلىۋى هاياتنىڭ هەممە ساهەلىرىدە ئەرلەر بىلەن تەڭ هوقۇققا ئىگە. دۆلەت ئاياللارنىڭ هوقۇقى ۋە مەنپەئىتىنى قوغدايدۇ. ئەرلەر بىلەن ئاياللارنىڭ ئوخشاش ئىشقا ئوخشاش هەق ئېلىشىنى يولغا قويىدۇ. ئايال كادىرلارنى يېتىشتۈرىدۇ ۋە تاللاپ ئۆستۈرىدۇ» دەپ ئېنىق بەلگىلەنگەن. يېڭى جۇڭگو قۇرۇلغاندىن بۇيان، ئاياللارنىڭ سىياسىي ئورنى ۋە ئىقتىسادىي ئورنىدا مىسلىسىز ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كەلدى. بۇنىڭ بىلەن گەرچە ئەر ـ ئاياللارنىڭ باراۋەرلىكى تامامەن ئەمەلگە ئاشۇرۇلغان بولسىمۇ، لېكىن ئاياللارنىڭ قانۇنىي هوقۇق ـ مەنپەئىتىگە دەخلى ـ تەرۇز قىلىدىغان هادىسىلەر يەنىلا مەۋجۇت بولۇپ كەلمەكتە. بۇنىڭ ئاساسىي ئىپادىلىرى تۆۋەندىكىچە:

بىرىنچى، جىسمانىي هوقۇق جەهەتتە:

1) ئاياللارنى ئالداپ سېتىش. ئاياللارنى ئالداپ سېتىش ـ بىر خىل رەزىل ئىجتىمائىي هادىسە بولۇپ، بۇ ئاياللارنىڭ جىسمانىي هوقۇقىغا ئېغىر دەخلى ـ تەرۇز يەتكۈزۈپلا قالماستىن، ئاياللارنىڭ تەن ساغلاملىقىغىمۇ ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. «ئاياللارنىڭ هوقۇق ـ مەنپەئىتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش قانۇنى»نىڭ 36 ـ ماددىسىدا: «ئاياللارنى ئالداپ سېتىش، تۇتقۇن قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ، ئالداپ سېتىلغان، تۇتقۇن قىلىنغان ئاياللارنى سېتىۋېلىش مەنئى قىلىنىدۇ» دەپ بەلگىلەنگەن. ئاپتونوم رايونىمىزدا ئاياللارنى ئالداپ سېتىش جىنايەتلىرىگە كۆپ قېتىم زەربە بېرىلىپ كۆرۈنەرلىك نەتىجىلەر قولغا كەلتۈرۈلگەن بولسىمۇ، لېكىن ئاياللارنى ئالداپ سېتىش، تۇتقۇن قىلىش هادىسىلىرى يەنىلا يۈز بېرىپ تۇرماقتا.

2) نىكاهتىن ئاجراشقان بەزى ئاياللار ئىلگىرىكى ئەرلىرىنىڭ جىنسىي پاراكەندىچىلىكىگە ئۇچرىماقتا. ئەر ـ خوتۇن نىكاهتىن ئاجراشقاندىن كېيىن، نىكاه مۇناسىۋىتى بارلىققا كەلتۈرگەن ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى هوقۇق، مەجبۇرىيەت ئاخىرلاشقان بولىدۇ. لېكىن يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، نىكاهتىن ئاجراشقان ئاياللارنىڭ بىر قىسمى ئاياللار بىرلەشمىلىرىگە نىكاهتىن ئاجرىشىپ كەتكەندىن كېيىنمۇ ئىلگىرىكى ئەرلىرىنىڭ جىنسىي پاراكەندىچىلىكىگە ئۇچراپ كېلىۋاتقانلىقى توغرىلىق ئەرز قىلغان. ئەر تەرەپ بالىنى كۆرۈۋېلىشنى باهانە قىلىپ ئايال تەرەپنىڭ ئۆيىگە كىرىۋېلىپ چىقىملى ئۇنىماي، ئاجرىشىپ كەتكەن ئايالنى مەجبۇرىي جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە زورلىغان ئەهۋاللار كۆرۈلگەن.

ئىككىنچى، ئەمگەك هوقۇق ـ مەنپەئىتى جەهەتتە:

1) ئاياللارنىڭ ئىشقا ئورۇنلىشىشى ئەرلەرگە قارىغاندا قىيىنغا چۈشمەكتە. «ئاياللارنىڭ هوقۇق ـ مەنپەئىتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش قانۇنى» نىڭ 21 ـ ماددىسىدا: «دۆلەت ئاياللارنىڭ ئەرلەر بىلەن باراۋەر ئەمگەك هوقۇقىدىن بەهرىمەن بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ» دەپ ئېنىق بەلگىلەنگەن. بۇ قانۇننىڭ 22 ـ ماددىسىدا: «هەر قايسى ئورۇنلارنىڭ ئىشچى ـ خىزمەتچى ئالغاندا ئاياللارغا مۇۋاپىق كەلمەيدىغان ئىش تۈرى ياكى ئىش ئورۇنلىرىنى هېسابقا ئالمىغاندا جىنس ئايرىمىسى تۈپەيلىدىن ئاياللارنى قوبۇل قىلىشنى رەت قىلىشىغا ياكى ئاياللارنى قوبۇل قىلىش ئۆلچىمىنى ئۆستۈرۈۋېلىشىغا بولمايدۇ» دەپ بەلگىلەنگەن بولسىمۇ، بەزى ئورۇنلار ئىشچى ـ خىزمەتچى ۋە ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىش جەريانىدا، ئۆز مەيلىچە ئاياللارنى قوبۇل قىلىش ئۆلچىمىنى ئۆستۈرۈۋالغان؛ يەنە بەزى ئورۇنلار ئاياللارنى قوبۇل قىلالمايدىغانلىقى توغرىسىدا ئېنىق بەلگىلىمە چىقىرىۋالغان.

2) ئۆي تەقسىم قىلىش قاتارلىق پاراۋانلىق ئىشلىرى جەهەتتە ئاياللار كەمسىتىلىشكە ئۇچرىماقتا. «ئاياللارنىڭ هوقۇق ـ مەنپەئىتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش قانۇنى»نىڭ 23 ـ ماددىسىنىڭ 2 ـ تارمىقىدا: «تۇرالغۇ ئۆي تەقسىماتى ۋە پاراۋانلىق تەمىناتىدىن بەهرىمەن بولۇش جەهەتتە ئەرلەر بىلەن ئاياللار باراۋەر بولىدۇ» دەپ بەلگىلەنگەن. ئۇزۇندىن بۇيان، بەزى ئورۇنلار ئۆي تەقسىم قىلىش جەهەتتە ئاياللارنى كەمسىتىپ، ئايال ئىشچى ـ خىزمەتچىلەرنى ئۆي تەقسىم قىلىش هوقۇقىدىن مەهرۇم قىلىپ كەلگەن. بۇنىڭ ئاساسىي ئىپادىلىرى: بىرىنچىدىن، ئۆي تەقسىم قىلغان ۋاقىتتا ئەر تەرەپنى ئاساس قىلىدىغانلىقى توغرىسىدا ئېنىق بەلگىلىمە چىقارغان؛ ئىككىنچىدىن، ئۆي تەقسىم قىلغان ۋاقىتتا ۋەزىپىسى، تېخنىكا ئۇنۋانى قاتارلىقلارنى مۇهىم شەرت

قىلىنىۋالغان. دەرۋەقە ئايال ئىشچى - خىزمەتچىلەر ئىچىدە يۇقىرى ۋەزىپە، يۇقىرى تېخنىكا ئۇنۋانى ئالغان ئاياللار ئەرلەردەك كۆپ بولمىغاچقا ئۇزۇنغىچە ئۆيگە ئېرىشەلمەي كېلىۋاتقان ئاياللار ئاز ئەمەس.

ئۈچىنچى، نىكاھ ۋە ئائىلە ھوقۇق - مەنپەئەتى جەھەتتە:

1) نىكاھ ئىشلىرىدا ئۆزىگە - ئۆزى خوجا بولۇش قىيىن بولماقتا. «ئاياللارنىڭ ھوقۇق - مەنپەئەتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش قانۇنى» نىڭ 40 - ماددىسىدا: «دۆلەت ئاياللارنىڭ ئەرلەر بىلەن باراۋەر نىكاھلىنىش، ئائىلە ھوقۇقىدىن بەھرىمەن بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ» دەپ بەلگىلەنگەن. يەنە بۇ قانۇننىڭ 41 - ماددىسىدا: «دۆلەت ئاياللارنىڭ نىكاھتا ئۆزىگە - ئۆزى خوجا بولۇش ھوقۇقىنى قوغدايدۇ. ئاياللارنىڭ نىكاھلىنىش، نىكاھتىن ئاجرىشىش ئەركىنلىكىگە ئارىلىشىش مەنئى قىلىنىدۇ» دەپ بەلگىلەنگەن. ئاياللارنىڭ نىكاھلىنىشتا ئۆزىگە - ئۆزى خوجا بولۇش ھوقۇقىنىڭ دەخلى - تەرۇزگە ئۇچرىشىنىڭ ئاساسىي ئىپادىلىرى ئىككى جەھەتتە ئىپادىلىنىدۇ. بىرى، يېزىلاردىكى نۇرغۇنلىغان ياش قىزلارنىڭ نىكاھ ئىشى يەنىلا ئاتا - ئانىسىنىڭ چات كىرىۋېلىشى بىلەن بولماقتا؛ يەنە بىرى، كىچىكىدىن باشلاپ چېتىپ قويۇش، قايچا قۇدا بولۇش ئىشلىرى باش كۆتۈرۈپ چىقماقتا.

2) ئاياللار ئەرلەرنىڭ ۋە ئۇلارنىڭ ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ كەمسىتىشىگە، خورلىشىغا ئۇچرىماقتا. بۇنداق مەسىلىلەر شەھەر - يېزىلارنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلمەكتە. يېزا قىزلىرى شەھەرگە ياتلىق قىلىنغاندىن كېيىن ئەرلىرى ۋە ئەرلىرىنىڭ ئائىلىسىدىكىلىرىنىڭ خورلىشىغا ئۇچراشتەك ھادىسىلەر بىر قەدەر ئېغىر بولماقتا. بەزى يېزا قىزلىرى شەھەرگە ياتلىق قىلىنغاندىن كېيىن، كۆن بويى ھارماي - تالماي ئىشلىسىمۇ ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ ئىللىق مۇئامىلىسىگە ئېرىشەلمەيۋاتىدۇ. «ئاياللارنىڭ قانۇنىي ھوقۇق - مەنپەئەتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش قانۇنى» نىڭ 35 - ماددىسىدا: «قىز تۇغقان ئاياللارنى ھەم تۇغماس ئاياللارنى كەمسىتىش، خورلاش مەنئى قىلىنىدۇ» دەپ بەلگىلەنگەن. يەنە شۇ قانۇننىڭ 47 - ماددىسىدا: «ئاياللارنىڭ دۆلەتنىڭ ئالاقىدار بەلگىلىمىلىرى بويىچە بالا تۇغۇش، بېقىش ھوقۇقى بولىدۇ، شۇنداقلا تۇغماسلىق ئەركىنلىكىمۇ بولىدۇ» دەپ بەلگىلەنگەن. رېئال تۇرمۇشتا بەزى ئاياللار قىز تۇغقانلىقتىن، ئېرى ۋە ئېرىنىڭ ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ خورلىشىغا ئۇچراشتەك ئەھۋاللار بەزى ھاللاردا يۈز بەرمەكتە.

3) نىكاھتىن ئاجرىشىش ۋاقتىدا ئايال تەرەپ ئۆزىگە تېگىشلىك بولغان مال - مۈلۈككە ئېرىشەلمەيدىغان ئەھۋاللار بار. «ئاياللارنىڭ ھوقۇق - مەنپەئەتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش قانۇنى»نىڭ 29 - ماددىسىدا: «ئائىلىدىكى ئورتاق مال - مۈلۈك مۇناسىۋىتىدە ئاياللارنىڭ قانۇن بويىچە بەھرىمەن بولۇشقا تېگىشلىك ھوقۇق - مەنپەئەتىگە دەخلى - تەرۇز يەتكۈزۈشكە بولمايدۇ» دەپ بەلگىلەنگەن. نىكاھتىن ئاجرىشىش ۋاقتىدا، ئەر - خوتۇننىڭ ئورتاق مال - مۈلكىنى بۆلۈشتە ئەر - ئايال باراۋەر بولۇش، ئاياللارنىڭ قانۇنىي ھوقۇق - مەنپەئەتىنى قوغداش پرىنسىپى گەۋدىلەندۈرۈلىدۇ. لېكىن يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، بەزى يەككە تىجارەتچىلەر، ھۆددىگەر ئائىلىلەر بېيىغاندىن كېيىن «يېڭىسىنى كۆرۈپ، كونىسىدىن چېنىپ» نىكاھتىن ئاجرىشىشنى ئوتتۇرىغا قويماقتا. سوت مەھكىمىلىرى بۇنداق نىكاھتىن ئاجرىشىش دېلولىرىنى سوتلاش داۋامىدا، ئەر تەرەپ ھەر خىل چارە- ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى ئورتاق مال - مۈلۈكنى يوشۇرۇپ مەلۇم قىلغاچقا، ئاياللارمۇ بۇ توغرىلىق يېتەرلىك دەلىل - ئىسپات كۆرسىتەلمىگەچكە، ئايال تەرەپ ئېلىشقا تېگىشلىك بولغان مال - مۈلۈككە ئېرىشەلمەيۋاتىدۇ.

ئاياللارنىڭ قانۇنىي ھوقۇق - مەنپەئەتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش - پۈتكۈل جەمئىيەتنىڭ ئورتاق مەجبۇرىيىتى. تەشۋىقات تارماقلىرى ۋە ھەر قايسى ئىجتىمائىي ساھەلەر ئۆز ئارا زىچ ماسلىشىپ، «ئاياللارنىڭ ھوقۇق - مەنپەئەتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش قانۇنى» نى تەشۋىق قىلىشنى بىر چوڭ ئىش سۈپىتىدە چىڭ تۇتۇپ، «ئاياللارنىڭ ھوقۇق- مەنپەئەتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش قانۇنى» نى شەھەرلەردىن يېزىلارغىچە ھەممە ئائىلىلەرگىچە بىلدۈرۈش، كىشىلەرنىڭ ھەممىسىگە ئاياللارنىڭ ھوقۇق - مەنپەئەتىگە دەخلى - تەرۇز قىلىسا قانۇنىي جاۋابكارلىققا تارتىلىدىغانلىقىنى تونۇتۇش، كەڭ ئاياللارنىڭ ئۆزلىرىنىڭ سىياسىي ھوقۇق، مەدەنىيەت، مائارىپ ھوقۇق- مەنپەئەتى، ئەمگەك ھوقۇق - مەنپەئەتى، مال - مۈلۈك ھوقۇق- مەنپەئەتى، جىسمانىي ھوقۇقى، نىكاھ، ئائىلە ھوقۇق - مەنپەئەتى قاتارلىقلارنىڭ دۆلەت قانۇنى تەرىپىدىن قوغدىلىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈش لازىم. كەڭ ئاياللار قانۇن قوراللىرىدىن پايدىلىنىپ، ئۆزىنىڭ قانۇنىي ھوقۇق- مەنپەئەتىنى قوغداشنى ئۆگىنىش، ئۆزىنى كەمسىتىش، بېقىندىلىق، ھورۇنلۇق ھالىتىدىن قۇتۇلۇپ، ئۆزىنى ھۆرمەتلەيدىغان، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، ئۆز كۈچىگە تايىنىدىغان، ئۆزىنى قۇدرەت تاپقۇزىدىغان روھنى يېتىلدۈرۈپ، ئۆزىنىڭ ساپاسىنى ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا ئاياللارنىڭ ھوقۇق- مەنپەئەتى دەخلى- تەرۇزگە ئۇچراش مەسىلىلىرىنى پۈتۈنلەي ھەل قىلغىلى، ئەڭ ئاخىرىدا ئاياللارنىڭ ھەر جەھەتتىن ئەرلەر بىلەن باراۋەر ھوقۇقتىن بەھرىمەن بولۇشىنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

مۇھەررىرى: ئايشەم ياقۇپ

تەلەپچان ئۇستاز، قاۋۇل ئانا

غەلبە مۇھەممەد

بۇ، بىر ئانىنىڭ شېرىن چۈشىمۇ؟ ياق، بۇ، بىر ئانىنىڭ گۈزەل تەسەۋۋۇرىمۇ؟ ئۇنداقمۇ ئەمەس. بەلكى بۇ، بىر ئانىنىڭ ئەمەلگە ئاشقان ئارزۇسى، بۇ، بىر ئانىنىڭ ھاسىل بولغان مۇرادى. بۇ، بىر ئانا تىرىشىپ يەتكەن نىشان.

نەچچە ئۆلۈپ بىر تىرىلىپ تۇغۇپ، مىڭ بىر جاپالاردا بېقىپ چوڭ قىلغان بالىسىنىڭ پارلاق ئىستىقباللىق بولۇشىنى ئارمان قىلمايدىغان ئانىمۇ بارمىدۇر بۇ جاھاندا؟ بۇ ئانىنىڭ يۈرىكىنىمۇ ئەنە شۇنداق ئارمانلار كۆيدۈرەتتى. ئەمما ئۇ بۇ ئارمانىنىڭ ئەمەلگە ئېشىشى ئۈچۈن خۇداغا تىۋىنمىدى، ئەۋلىيا-ئەمبىيالارغا ئىلتىجا قىلمىدى. تەقدىردىن مەدەت تىلىمىدى. بەلكى مەجبۇرىيەت تۇيغۇسىنى ئاساس قىلغان تىرىشچانلىقىغا، مەسئۇلىيەتچانلىقىغا تاياندى.

ئارىدىن بىر مۇنچە ئالدىراڭغۇ ئايلار، يۈگۈرۈك يىللار ئۆتۈپ بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە بالىلارنىڭ تۇنجىسى دىلباھار بېيجىڭ چىڭخۇا ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ خىمىيە سانائىتى فاكۇلتېتىدا ئوقۇدى ھەم ئاسپىرانتلىقنى تاماملىدى؛ بالىلارنىڭ ئىككىنچىسى دىلنۇر شاڭخەي تىببىي پەنلەر ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ كىلىنكىلىق داۋالاش كەسپىدە ئوقۇپ پۈتتۈرۈپ، دۆلەتلىك مىللىي ئىشلار كومىتېتىنىڭ مىللەتلەر سارىيى دوختۇرخانىسىدا دوختۇر بولدى؛ بالىلارنىڭ ئۈچىنچىسى بۇۋى ھەجەر شاڭخەي فاتناش ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئىقتىسادشۇناسلىق كەسپىدە ئوقۇدى ھەم شۇ يەردە ئاسپىرانتلىقنى تاماملاپ، شىنجاڭ يېزا ئىگىلىك ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ يېزا ئىگىلىك ئىقتىسادى فاكۇلتېتىدا ئوقۇتقۇچى بولدى؛ بالىلارنىڭ تۆتىنچىسى ماھىنۇر بېيجىڭدە جۇڭگو خەلق جامائەت خەۋپسىزلىكى ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ رازۋېدكا كەسپىدە ئوقۇپ، قۇرۇلۇش مىنىستىرلىكىگە خىزمەتكە تەقسىم قىلىندى؛ بالىلارنىڭ بەشىنچىسى رىزۋانگۈل بېيجىڭ تىببىي پەنلەر ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى كەسپىدە ئوقۇۋاتىدۇ؛ بالىلارنىڭ ئالتىنچىسى دىلشات بېيجىڭ چىڭخۇا ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ قۇرۇلۇش فىزىكىسى فاكۇلتېتىدا ئوقۇۋاتىدۇ.

ئۆيىنى لىق تولدۇرۇپ، بالىلىق شوخلۇقلىرى بىلەن ئاتا-ئانىسىنى گاھىدا كۈلدۈرۈپ، گاھىدا تىرىكتۈرۈپ بوغۇلدۇرۇۋېتىدىغان بۇ بىر توپ بالىلارنىڭ ھېچقايسىسى بۈگۈن ئۆيدە ئەمەس.

ئۇلار گويا ئۇچۇرتما بولغان ئۇچار قاناتلاردەك غايە، ئىستىقبال مەنزىلىنى نىشانلاپ پەرقىقىپ كەتتى. ئۆيدە پەقەت يېڭى تويى بولغان چاغلىرىدىكىگە ئوخشاش ئۇلارنىڭ ئاتا ھەم ئانىسىلا قالدى.

نۇرغۇنلىغان ئاتا - ئانىلار بالىلىرى ئۇچۇرتما بولغاندىن كېيىن يالغۇز قالىدۇ. بىراق ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئاتا - ئانىلىق مۇراد - مەقسىدى ھاسىل بولۇپ، ھەقىقىي ئاراملىقتا ئېرىشىپ «ئۇھ» دەيدىغانلار قانچىلىكتۇر؛ ئالتە ئاي ئاتقان پاختىسى بىر توغا يارىماي، يېڭى توي قىلغان چاغلىرىدىكى بەخت تۇيغۇلىرى كۆڭۈل تېگىگە دەپنە قىلىنغان ھالدا، ھارغىنلىق، دەردۇ - ئەلەم ھەسرىتىدىن «ئۇھ» چېكىدىغانلار ئازمۇ؟ ئەكسىچە بۇ ئائىلىدىكى ئاتا - ئانا بولغۇچى ئىككىيلەن بولسا تېخىمۇ گۈزەل، تېخىمۇ مول، تېخىمۇ مەزمۇنلۇق ھاياتنى باشلىدى.

بۇ جاھاندا ئاتا - ئانا بولغۇچىلار ئۇچۇن پەرزەنتلىرىنى كۆڭۈلدىكىدەك تەربىيلەپ يېتىشتۇرۇپ چىقىشتىنمۇ ئارتۇق خۇشاللىق بولاتتىمۇ؟ ئاتا - ئانا بولغۇچىنىڭ روخسارى بالىلارنىڭ ئىستىقبالى بىلەن نۇرلىنىدۇ. گېپى بالىلارنىڭ بەختى بىلەن پۈتۈن بولىدۇ. يۈرىكى بالىلارنىڭ شىجائىتى بىلەن توق بولىدۇ.

قىيىن يىللار، ئادەمنى چارچىتىپ ئۇھ دېگۈچىلىكنى قويمايدىغان مەزگىللەر ئۆتۈپ كەتتى. تۆككەن تەر، سىڭدۈرگەن ئەجىر خۇددى تۇپراق باغرىنى يېرىپ روخسار كۆرسەتكەن مايسىلاردەك ئەتراپنى گۈزەللىككە، خۇشاللىققا چۆمدۈردى. ئالتە بالىنىڭ ھەممىسى خۇددى بىر - بىرى بىلەن بەسلەشكەندەك بىرىنىڭ كەينىدىن بىرى ئىز بېسىپ، ئارقا - ئارقىدىن جۇڭگودا ئالدى بىلەن ئېغىزغا ئېلىنىپ سانىلىدىغان، جۇڭگودىكى سان - ساناقسىز ئوقۇغۇچىلار بوسۇغۇسىدىن ئاتلاپ كىرىشنى ئۆزلىرىنىڭ غايىسى، كۆكىدە تەسەۋۋۇر قىلىپ كېچە - كۈندۈز ئارمان قىلىدىغان داڭلىق ئالىي مەكتەپلەرگە يۈرۈپ كەتتى.

ناچار كەيپيات، بولمىغۇر ئىستىللار يامراپ خېلىلا بازار تېپىۋالغان يىللاردا ئەگرى - بۈگرى يوللار ئارقىلىق مەقسەت - مۇددىئالىرىغا يەتكەنلەرمۇ ئاز ئەمەس. ئەمدى بىز بۇ بالىلارنىڭ بىرىنىڭمۇ نېرى - بېرى بولماي مۇشۇنداق داڭلىق ئالىي مەكتەپلەرگە كىرەلىشىدىكى يوللىرى توغرىلىق، ئۇلارنىڭ تۇنجى ئۇستازى بولغان ئاپىسى - ئۈرۈمچى شەھەرلىك 20 - ئوتتۇرا مەكتەپنىڭ پېنسىيىگە چىققان تىل - ئەدەبىيات ئوقۇتقۇچىسى سارە سابىتنىڭ سۆزىنى ئاڭلاپ باقايلى:

- بالىلارنىڭ دادىسى بىلەن ئىككىمىزمۇ شۇ مەكتەپتىكى ئاددىي ئوقۇتقۇچىلار، مەن دەرسكە كىرگەن سىنىپتىكى بالىلار مېنى بۇ تىل - ئەدەبىيات ئوقۇتقۇچىمىز دەپ تونۇيدۇ. دادىسى دەرسكە كىرگەن سىنىپتىكى ئوقۇغۇچىلار ئۇنى ماتېماتىكا ئوقۇتقۇچىمىز دەپ تونۇيدۇ: ئايلاپ، يىللاپ مەكتەپتىن چىقماي ئوقۇغۇچىلار بىلەنلا بولىمىز، جەمئىيەتتە بىزنى ئوقۇغۇچىلىرىمىزدىن باشقا كىم تونۇيتتى؟ شۇڭا بىز ئادەتتە بالىلارغا تەربىيە بەرگەندىمۇ ياخشى ئوقۇپ ئۆز ئورنۇڭلارنى ئۆزۈڭلار تاپمىساڭلار جەمئىيەتكىمۇ، ئائىلىگىمۇ يۈك بولىسىلەر. ئەگەر بولۇشىغا ئوقۇپ ئالىي مەكتەپ پۈتتۈرگەن تەقدىردىمۇ بىزنىڭ سىلەرگە ئورۇن تېپىپ بېرىدىغانغا كۈچىمىز يەتمەيدۇ. ئەگەر ئەڭ ئالدىنقى قاتاردا ئوقۇساڭلار ھەرگىز يەردە قالمايسىلەر، ھەر قانداق ئارزۇيۇڭلارغا يېتەلەيسىلەر، دەيمىز. راست شۇنداق، بىزنىڭ جەمئىيەتتە تايىنىدىغان ھېچقانداق ئارقا تېرىكىمىز يوق. قولىمىزدىن ئوقۇتقۇچىلىقتىن باشقا ھېچ ئىش كەلمەيدۇ. پەقەت ئائىلىدە بالىلارنىڭ تەربىيىسىنى چىڭ تۇتۇپ، تولۇق ئوتتۇرىغا چىققاندىن كېيىنلا مۇنداق مەكتەپتە ئوقۇش ئۇچۇن تىرىشقىن دېگەن نىشاننى بەلگىلەپ بەردۇق. ئىمتىھان مەيدانى نەدە، ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىش ئىشخانىسى نەدە، ئۇقمايمەن، بالىلارمۇ ئىمتىھاننى ياخشى بېرىۋېتىپ خاتىرجەم يۈرۈيدۇ. ئۇلار ئادەتتە ياخشى ئۆگەنگەچكە تەلەپ قىلغان مەكتەپلىرىگە چوقۇم بۆلۈنەلەيدۇ. بولمىسا بىز ئالتە بالىنى قايسى ئورنىمىز، قايسى كۈچىمىزگە تايىنىپ شۇ مەكتەپلەرگە ئەۋەتەلەيمىز؟

ھەقىقەتەن شۇنداق ئەمەسمۇ؟ ھوقۇق بىلىم ئۈستىدىن ھەتتا قانۇن ئۈستىدىن غالىب كەلگەن ئۇ يىللاردا بىر ئاددىي ئوقۇتقۇچىنىڭ قولىدىن نېمە كېلەتتى؟

سارە سابىتنىڭ ئەقىللىك ئالتە بالىنىسى بۇلارنى چۈشەندى. ئۇلار قەشقەر يېڭىشەھەر ناھىيىسىدىن ئۈرۈمچىگە خىزمىتىنى يۆتكىگىلى ئۇزۇن بولمىغان، ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت تورى ئېگىز تاغ چوققىلىرىدىن چوڭقۇر بۇلاقلار تېگىگىچە يىلتىز تارتىپ ئۇلگۈرمىگەن ھەم بۇنداق قىلىش قولىدىن كەلمەيدىغان ئاددىي ئوقۇتقۇچى ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ئۆزلىرىگە نېمىلەرنى قىلىپ بېرەلەيدىغانلىقى ھەم نېمىلەرنى قىلىپ بېرەلمەيدىغانلىقىنى چوڭقۇر چۈشەندى. شۇڭا بارلىق تىرىشچانلىقلىرىنى ئىشقا سېلىپ كېچە ـ كۈندۈز بېرىلىپ ئۆگەندى. ئەجىر قىلسا تاشلىقمۇ كۆكىرىدۇ. قۇملۇقتىمۇ گۈل ئۈنىدۇ. سارە سابىتنىڭ ئالتە بالىسى كەينى ـ كەينىدىن ئالىي مەكتەپلەرگە ئىمتىھان بېرىپ، كەينى ـ كەينىدىن ئۆتتى. ئەمما ئۇلار قانداقتۇر ئېتىبار بېرىش دېگەندەك گەپلەرنىڭ كۆزىنىڭ ئىچىگە قاراپ، ئارقا ئىشىكلەرنىڭ قايەردىلىكىنى تىڭ ـ تىڭلاپ، ماراپ ئەمەس، بەلكى كىشىلەرنى ھاڭ ـ تاڭ قالدۇرغان ئىمتىھان نەتىجىلىرى بىلەن ئۆتتى. چۈنكى ئالتىلىسىنىڭ نومۇرى نۇقتىلىق ئالىي مەكتەپلەرنىڭ نومۇرسىزىقىدىن ئاللىقاچان ھالقىپ كەتكەنىدى.

باللارنىڭ ھېچ توسالغۇسىز ئالىي مەكتەپلەرگە ماڭغانلىقىنى كۆرگەن بەزىلەر مەسلىكى كەلگەن ھالدا ئۇلارغا: «بىزنىڭ باللىرىمىزنى ئورۇنلاشتۇرالماي ھالىمىز قالمايۋاتىدۇ. بۇ خەقنىڭ ئالدىغا بالاڭنى ماڭا بەر دەپ تالىشىپ كېلىدىكىنا، سىلەر باللارنى نېمە يېگۈزۈپ باقسىلەر، قانداق تەربىيىلەيسىلەر» دەپ چاقچاق قىلدى. راست، ئۇلار باللارنى قانداق باقىدىغاندۇ، قانداق تەربىيىلەيدىغاندۇ؟!

ئالتە بالىنى تەربىيىلەش ھازىرقى كۈندە كامىدا ئۈچ. تۆت ئانىنىڭ بولمىسا ئالتە ئانىنىڭ ئىشى، ئەگەر سارە سابىت تەربىيىلىگەندەك تەربىيىلىيەلـ

ـسە، بۇنىڭدىن ئۇنىڭ باللارنىڭ تەربىيىسى ئۈچۈن قانچىلىك بەدەل بەرگەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولمامدۇ؟! راست، بۇ مېھنەتكەش ئانا گۈلدەك گۈزەل چاغلىرىنى ۋاي دېگۈدەك كىيىم كەيمەي، كۆزگە پاللىدە چېلىقمىغۇدەك زىبۇ زىننەت تاقىماي، باشقىلار بىلەن بەس تالىشىپ ئۆي ياسىماي ئۆتكۈزدى. ئۇنىڭ بارلىق دۇنياسى ئاشۇ ئالتە بالا ئىدى. ئۇ بارلىق تاپقان تەرگىنىنى ئاشۇ ئالتە بالىنىڭ ساغلام چوڭ بولۇشى، تەربىيىلىنىشى، خاتىرجەم ئوقۇشى ئۈچۈن سەرپ قىلدى. ئۇنىڭ قەدىناسى ـ ئۈرۈمچى شەھەرلىك 20 ـ ئوتتۇرا مەكتەپنىڭ ئىشخانا مۇدىرى (ئىلگىرى ماتېماتىكا ئوقۇتقۇچىسى) ئابلازۇنۇن مۇئەللىم سارە سابىتنىڭ باللارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش، پسىخىك ئالاھىدىلىكىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش، ئىلمىي ئىزدىنىشلىرىغا ھۇرمەت قىلىش، ئۇزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈن نۇرغۇن ماتېرىياللارنى كۆرگەنلىكىنى ئېيتىپ بەردى. باللارنىڭ كىيىمى ئاددىي ئىدى. ئەمما بارلىق ئوقۇش ماتېرىياللىرى ھەتتا پايدىلىنىش ماتېرىياللىرىغىچە تولۇق ئىدى. باللار بۇ «ئوقۇتقۇچى پەرزەنتنىڭ مەلۇم باسقۇچلاردىكى ئۇستازى، ئاتا ـ ئانا بولسا پەرزەنتنىڭ مەڭگۈلۈك ئۇستازى» دەپ قارايدىغان ئائىلىدە ئەتراپلىق تەربىيىلىنىش، بىلىم ئېلىش شارائىتىدىن بەھرىمەن بولاتتى. ئۇ ئائىلە ئىقتىسادىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمىنى باللارنىڭ ئوقۇش، ئۆگىنىش راسخوتىغا سەرپ قىلغاندىن سىرت، ئۆزلىرىنىڭ ئالتە كۈندە بىر كېلىدىغان، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن چارچاپ ئاران ئۆلىشىدىغان دەم ئېلىش كۈنلىرىنىمۇ باللارنىڭ تەبىئەتنى، جەمئىيەتنى چۈشىنىشى، زېھنىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشى ئۈچۈن سەرپ قىلاتتى. مەسىلەن: باھار پەسلىدە ئۇ مەقسەتلىك ھالدا باللىرىنى چېچەكلىك باغلارغا ئېلىپ باراتتى. دەريا، ئېرىق ـ ئۆستەڭلەرنى كۆرسىتىپ، ياقىلىرىدا سەيلە قىلدۇراتتى، ئېتىزلىقلارغا ئاپىراتتى، مېۋىلىك، مېۋىسىز دەرەخلەرنى، ھەر خىل ئوت ـ چۆپ، كۆكياشلارنى تونۇشتۇراتتى. ئۇندىن باشقا ئۇ سىنىپىدا ئوقۇغۇچىلىرىغا قانداق تەلەپ قويسا

بۇنى پەرزەنتلىرى ئۈستىدىمۇ ئەمەلىيلەشتۈرەتتى. چۈنكى ئۇ سىنىپىدىكى ئوقۇغۇچىلارنى ياخشى تەربىيىلەپ، ئۆزىنىڭ پەرزەنتلىرىنى ياخشى تەربىيىلىيەلمىگەن ئوقۇتقۇچى ھەقىقىي ئوقۇتقۇچى ئەمەس، دەپ قارايتتى. ئۇ بالىلىرىنىڭ مەكتەپ ھەم باشقا ئورۇنلار ئۇيۇشتۇرغان زېھىن سىناش مۇسابىقىلىرىگە قاتنىشىشىنى قولغا كەلتۈرۈشنى تەشەببۇس قىلىپ تۇراتتى. ئاتا - ئانىسىنىڭ تۈرتكىسى ئاستىدا 2 - قىزى دىلنۇر 1980 - يىلى تولۇقسىز 2 - يىللىقتا ئوقۇۋاتقان مەزگىلدە قەشقەر ۋىلايىتى بويىچە ئۆتكۈزۈلگەن خەنزۇ - ئۇيغۇر ئوقۇغۇچىلارنىڭ فىزىكىدىن زېھىن سىناش مۇسابىقىسىدە بىرىنچى بولغانىدى. خەنزۇچە يېزىقتا چىقىدىغان ئىلىم - پەننى سۆيىمەن دېگەن ژۇرنالدا 1970 - يىللارنىڭ ئاخىرى يازما شەكىلدىكى مۇكاپاتلىق زېھىن سىناش مۇسابىقىسى ئېلىپ بېرىلدى. بۇ ئائىلىدىكىلەر ئوقۇغۇچىلارغا ئائىت گېزىت - ژۇرناللارغا تولۇق يېزىلغاچقا بۇنىڭدىن خەۋەر تاپتى. ھەممە بالىلارنىڭ قاتنىشىشىنى تەشەببۇس قىلدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ تۇنجى قىزى ھەم ئىككىنچى قىزى بۇ پائالىيەتكە قاتنىشىپ، ئىككىلىسى مەملىكەت بويىچە ئىككىنچى بولدى. بالىلارنىڭ ئۈچىنچىسى بىلەن تۆتىنچىسىمۇ ئارقا - ئارقىدىن مەكتەپ پىشونېرلار چوڭ ئەترىتىنىڭ ئەترەت باشلىقى بولدى. بولمىسا ئۇلارنىڭ ھەممىسى خەنزۇچە ئوقۇيتتى. سارە سابىت بىلەن يولدىشى ئىككىسى بالىلار مەكتەپكە كىرىدىغان چاغدا مەسلىھەتلىشىپ، خەنزۇچىنى بىلمەي تۇرۇپ جۇڭگوغا يۈزلەنگىلى بولمايدۇ، ئىنگلىزچىنى بىلمەي تۇرۇپ دۇنياغا يۈزلەنگىلى بولمايدۇ، بۇ ئىككى تىلنى بىلمەي تۇرۇپ ئىلىم- پەننىڭ چوققىسىغا چىققىلى بولمايدۇ، دەپ قاراپ بالىلىرىنىڭ ھەممىسىنى خەنزۇ تىلىدا ئوقۇتقانىدى. گەرچە ئۇلار ئۆز ئانا تىلىدىن باشقا ئىككىنچى بىر تىلدا ئوقۇسىمۇ ساۋاقداشلىرى ئارىسىدىن ئۆزۈپ چىقىپ مۇئەييەن نەتىجىلەرنى يارىتىپ، كۆزگە كۆرۈنۈپ ماڭدى. بۇ ئانا ئەجرىدىن سىرت، ئۇلارنىڭ تىرىشچانلىقىدىنمۇ ياكى ئوقۇتقۇچىلارنىڭ تىرىشچانلىقىدىنمىدۇ؟ بۇ مۇشۇ ئائىلىدىكى بالىلارنىڭ پەۋقۇلئاددە ئەقىللىقلىكىدىنمىدۇ ياكى مائارىپ باشقۇرۇشىدىكى پەرقتىنمىدۇ؟ ئالتە بالىنىڭ خۇددى پەلەمپەيدە ئۆرلىگەندەك قەدەممۇ قەدەم ئۆرلىشى ئۈزلۈكسىز ئۆگىنىشنىڭ نەتىجىسى دېيىش كېرەكمۇ ياكى شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئوقۇتۇش ئۇسۇلى ئۈستىدىكى ئىزدىنىشنىڭ قۇدرىتى دېيىش كېرەكمۇ؟ بۇ ئادەمنى بەكلا ئويلاندۇرىدىغان مەسىلە.

ھازىر بالىلارنىڭ تۆتى خىزمەتكە ئورۇنلىشىپ بولدى. چوڭ قىزى دىلباھار تۈركىيدىن كېلىپ جۇڭگو تىبابەتچىلىكىنى ئۆگەنگەن بىر ئوقۇغۇچى بىلەن توي قىلغانىدى. «قىز بالىنىڭ يۇرتى يوق» دېگەندەك تويدىن كېيىن ئۇ ئېرىنىڭ كەينىدىن شۇ يەرگە كېتىشكە مەجبۇر بولدى. زىيارەت ئارىلىقىدا ئۇنىڭدىن تېلېفون كېلىپ قالدى.

- دىلباھار، ئاتا - ئانىڭىز سىلەرنى نۇرغۇن جاپالارنى تارتىپ، ئەجىر سىڭدۈرۈپ چوڭ قىلدى. ئالتە بالىغا ۋەكالىتەن ئۇلار توغرىسىدىكى قاراشلىرىڭىزنى دەپ بەرگەن بولسىڭىز، - دېدىم تۇرۇپكىنى قولۇمغا ئېلىپ.

- ئاتا - ئانىمىز بىزگە ئاغزاكى تەربىيە بەرگەندىن سىرت ئۆز ئەمەلىيەتلىرى ئارقىلىق ئۈلگە بولغان. ئۇلار ئىككىلىسى ئاغرىپ قالسىمۇ بالىلارنىڭ دەرسى قالمىسۇن دەپ خىزمەتكە چىقاتتى. ئادەتتىكى كۈنلەردە بىز بىلەن تەڭ ئولتۇرۇپ ئۆگىنىش قىلاتتى. كىچىك چاغلىرىمىزدا كۆپ نەرسىلەرنى ئويلىيالمايتتۇق، لېكىن شۇلارغا ئوخشاش ئۆگىنىدىغان، شۇلارغا ئوخشاش خىزمەت قىلىدىغان ئادەم بولايلى دېگەن ئوي كاللىمىزدا ئېنىق ئىدى. بىز ئۇلارنىڭ يۈزىنى قارا قىلماسلىق ئۈچۈن كېچە - كۈندۈز تىرىشتۇق. ئۇلارغا يۈز كېلەلەيدىغان ئادەم بولۇش بىزنىڭ ئارزۇيىمىز.

خوددى قۇلىقى قىزىغاندەكلا بىردەمدىن كېيىن تۆتىنچى قىزى ماھىنۇر بېيجىڭدىن تېلېفون بەردى. ئۇ قۇرۇلۇش مىنىستىرلىكىدە مەملىكەت بويىچە ھەر قايسى جايلاردىكى نۇقتىلىق قۇرۇلۇشلارنىڭ سۈرەتلىرى ئېلىنغان خەنزۇچە، ئىنگلىزچە ئىككى تىللىق تورپلاملارنىڭ تەھرىرلىك خىزمىتىنى ئىشلەيدىكەن. ئۇنىڭغىمۇ ھەدىسى دىلباھارغا دېگەن گەپلەرنى دېدىم.

- ئاتا - ئانىمىزنىڭ بىزگە سىڭدۈرگەن ئەجرىگە مۇۋاپىق جاۋاب قايتۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىۋاتىمىز. بىزنىڭ ئارمىنىمىز ئۇلارغا يۈز كېلەلەيدىغان ئادەم بولۇش. ئىنىم ھەم سىڭلىم بىزدىنمۇ ئېشىپ كېتىش ئۈچۈن تىرىشىۋاتىدۇ، - دېدى ئۇ.

ھازىر خىزمەتكە چىقىپ بولغان تۆتىنىڭ ئوقۇۋاتقان ئىككىسىگە قويغان تەلىپى - چوقۇم دوكتورلۇقتا ئوقۇپ تۈگىتىش، ھەتتا دوكتور ئاشتى ئۇنۋانىنى ئېلىش، ئۇنىڭغىچە تۇرمۇش ئىشىنى ئويلاشماسلىق ئىكەن.

- يېنىمدىن بىر تىيىن خەجلەپ زىبۇزىنىنەت ئېلىپ باقماپتىكەنمەن، - دېدى سارە سابىت چاقچاق بىلەن كۈلۈپ، - 1990 - يىلىغىچە تۆتى ئالىي مەكتەپتە ئوقۇغان تۇرسا، ئۇلارغا كېتىدىغان ئىقتىسادنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىش ئاسانمۇ؟ ھېلىمۇ باللارنىڭ ئوقۇشى بىلەن ماشىنىڭ ئۈسۈشى ئوك تاناسىپ بولۇپ بېرىپ ئوقۇتۇۋالدۇق. مانا ئەمدى ھېچنېمىدىن باشقا بىر قولۇمغا نەچچە بىلەيزۈك، بىر بوينۇمغا نەچچە زەنجىر، نەچچە قۇر مەرۋايىت. بۇرۇن ئايروپىلاندا قانداق ئادەملەر ئولتۇرىدىغاندۇ، دەيتتىم. ئېسىل ماشىنىلاردا كېتىۋاتقانلارغا قانداق يارالغان بەندىلەردۇ بۇ، دەپ قارايتتىم. ھازىر ھەممىسىگە تويدۇم، باللار بىزنى، ياش ۋاقىتلىرىدا كىيەلمىگەن، ئويناليمىغان، راھەتلىنەلمىگەن، تارتقان شۇ جاپالىرىنىڭ ئورنىنى تولدۇرىمىز، يېمىگىنىنى يېگۈزىمىز، كەيمىگىنىنى كەيگۈزىمىز، كۆرمىگىنىنى كۆرسىتىمىز دەپ قىلغىلى قىلىق تاپالماي قالىدۇ.

ئۇيغۇرلاردا: «قېرىلىقتىكى مېھنەتچىلىكتىن ساقلىسۇن» دېگەن گەپ بار. بۇ ياشانغاندا كەلگەن ئامەتنىڭ ياشلىقتىكى كۆرگەن بەختىنىمۇ تاتلىق، قىممەتلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرەمدىغاندۇ؟!

ئالتە بالىنىڭ ئىستىقبالىنى بىر يىپقا ئۆتكۈزگەن ئالتە دانە ئېسىل ياقۇتتەك چاقناتقان بۇ ئائىلە 1990- يىلى مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسى، مەركىزىي تېلېۋىزىيە ئىستانسىسى، «ئائىلە» ژۇرنىلى تەھرىر بۆلۈمى ۋە «ئائىلە كۆرسەتمىسى» ژۇرنىلى تەھرىرى بۆلۈمى قاتارلىق تۆت ئورۇن تەرىپىدىن «گۈزەل ئائىلە» مۇكاپاتىغا ئېرىشتى. بۇ شەرەپ ئاستىغا سارە سابىتنىڭ قانچىلىك ئەجرى كۆمۈلگەن - ھە؟!

سارە سابىت ئۆزىنىڭ ئوقۇتقۇچىلىق كەسپىگىمۇ خوددى ئۆز باللىرىغا مەسئۇل بولغاندەك مەسئۇلىيەتچانلىق تۇيغۇسى بىلەن بېرىلگەچكە ھەر يىلى سىنىپ خىزمىتىدە ئالاھىدە خىزمەت كۆرسەتكەن ئوقۇتقۇچى، مۇنەۋۋەر ئوقۇتقۇچى بولۇپ باھالىنىپ تۇراتتى. ئۇ ئۈرۈمچى شەھەرلىك خەلق ھۆكۈمىتى تەرىپىدىن ئۈرۈمچى رايونىدىكى ئوتتۇرا - باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇتۇش ئىسلاھات ئاكتىپلىرىنىڭ شەرەپ گۇۋاھنامىسىگە ئېرىشكەندىن سىرت، ئىلغار سىنىپ مۇدىرى، نەمۇنىلىك ئوقۇتقۇچى بولۇپ باھالانغان.

زىيارەت ئاخىرىدا ئۇنىڭ يولدىشى ئابلا زۇنۇن مۇئەللىم: «ئۇنىڭ ھەممە ئىشلىرىنى تەلەپچان ئۇستاز، قاۋۇل ئانا دېگەن سۆزگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ» دەپ قالدى. مەن ئۇنىڭ بۇ سۆزىنى تېما ئورنىدا ئىشلىتىشنى لايىق تاپتىم. چۈنكى شۇ تاپتا، ئائىلى توغرىلىق قانچىلىك پەخىرلەنسە، قانچىلىك سۆزلىسە ھەقلىق ئىدى. مۇنداق بەخت كىمگە نېسىپ بولسىمۇ شۇنداق بولغان بولاتتى. ئەپسۇس، بۇ ھەممىلا ئادەمگە نېسىپ بولۇۋېرىدىغان بەخت ئەمەس.

باللارنى ئەۋلاد، ئەۋلادنى كەلگۈسى دەپ قاراپ، ئۇلار ئۈچۈن يۈرەك قېنىنى ئايىماي سەرپ قىلىپ، ئالتىلا بالىسىنى ۋەتەن، خەلق ئۈچۈن ئەڭ يارامىلىق ئادەملەردىن قىلىپ يېتىلدۈرگەن سارە سابىتقا بىز شىنجاڭ ئاياللىرىنىڭ ئالىي سالىمىنى يوللاش بىلەن، ئۇنىڭدىن سەممىي ئەھۋال سورايمىز: «ئاپپاي، بۇ مۇشەققەتلىك، ئۇزۇن مۇساپىنى بېسىپ بولغۇچە كۆپ چارچىدىڭىز. ئەمدى سىزگە خۇشاللىق ۋە راھەت يار بولسۇن. نەۋرىلىرىڭىز باللىرىڭىزنى بېسىپ چۈشسۇن».

قول ھەرىكىتىنى كۆپ قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك

باتۇر داۋۇت قۇربىغار

ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ تەتقىق قىلىپ ئىسپاتلىشىچە، بالىلارنىڭ بەش ياشتىن ئىلگىرىكى مەزگىلى ئەقىل تەرەققىياتى ئەڭ تېز بولىدىغان دەۋر ھېسابلىنىدىكەن. ئەگەر بالىلارنىڭ 17 ياش ۋاقتىدىكى ئەقلىي كۈچىنى 100% دەپ قارىساق، ئۇ ھالدا بالىلار تۇغۇلۇپ تۆت ياشقا كىرگۈچە 50%، بەش ياشتىن سەككىز ياشقىچە 30%، توققۇز ياشتىن 17 ياشقىچە 20% بولىدىكەن. بۇنىڭدىن قارىغاندا، بالىلارغا ئېلىپ بېرىلىدىغان تەربىيىنى سەككىز ياشتىن بۇرۇن باشلاش ناھايىتى مۇھىم ئىكەن. شۇڭا ئاتا - ئانىلار بالىلارنىڭ ئەقلىي كۈچىنى كىچىك ۋاقتىدىن باشلاپ تەرەققىي قىلدۇرۇشقا ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك.

ئۇنداق بولسا قانداق قىلغاندا بالىلارنى ئەقىللىك قىلىپ تەربىيىلىگىلى بولىدۇ؟

بۇنىڭ ئۈچۈن تۈرلۈك تەربىيىلەردىن باشقا، بالىلارنى يەنە قول ھەرىكىتىنى كۆپ قىلىشقا يېتەكلەش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا ئۇلارنىڭ مېڭىسىنى چېنىقتۇرۇپ، تېخىمۇ ئەقىللىك قىلىپ تەربىيىلەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. چۈنكى بەدەن ھەرىكىتىنىڭ ئەڭ ئاساسلىق تۈگۈنى چوڭ مېڭە پوستلىقىدا بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدە قول ھەرىكىتىنى كونترول قىلىدىغان قىسمى كۆپرەك نىسبەتنى ئىگىلەيدۇ. قول ھەرىكىتىنىڭ كۆپىيىشى پۈتكۈل چوڭ مېڭە پوستلىقىنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. شۇڭا بەزىلەر قولنى «سىرتقا سوزۇلۇپ چىققان مېڭە» دەپ قارىماقتا. ئىنسانلار ئىككى پۇت ئارقىلىق مېڭىشقا باشلىغاندىن كېيىن، ئىككى قول ئازاد بولغان. قولنىڭ مۇرەككەپ ۋە ئىنچىكە ئىشلارنى قىلالىشىغا ئەگىشىپ، ئادەمنىڭ مېڭىسىمۇ مۇرەككەپلەشكەن. شۇڭا مېڭىنىڭ ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈش ئۈچۈن قول ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ئامال بولسىلا قولنى كۆپ ئىشلەتكەن ياخشى. رەسسام، ھەيكەلتىراش، مۇزىكانت ۋە دىرىژورلارنىڭ «ئۆزى قېرىسىمۇ، زېھنى ئاجىزلىمايدۇ» غانلىقىنىڭ سەۋەبىمۇ ئۇلارنىڭ قوللىرىنىڭ بىر ئۆمۈر نازۇك ھەرىكەتلەر بىلەن مەشغۇل بولغانلىقىدا.

1. قول قايرىش ھەرىكىتى: قول قايرىش - چىقىم كەتمەيدىغان، ئورۇن چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايدىغان، ئاددىي، روھىي ھالەت، نېرۋا ۋە يۈرەك قان تومۇر سىستېمىسىنىڭ ساغلاملىقىغا پايدىلىق مەشغۇلات. شۇڭا ئۇنى تەشەببۇس قىلىشقا ئەرزىيدۇ.

2. قول ماھارىتىنى چېنىقتۇرۇش: بالىلارغا قەغەز كېسىش، قاتلاش، لاي ھەيكەل ياساش، ياغاچ قورچاق ياساش قاتارلىقلارنى ئۆگىتىش - قول ماھارىتىنى چېنىقتۇرۇشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى. شارائىت يار بەرسە رويال چېلىشنى ئۆگەنسە تېخىمۇ ياخشى.

3. بىرلا ۋاقىتتا مېڭىنىڭ ھەر ئىككى تەرىپىنى

تەڭ ئىشقا سېلىش: مېڭىنىڭ سول يېرىم شارچىسىنىڭ ئاساسلىق رولى ئابستراكت تەپەككۇر قىلىش بولۇپ، ئۇ تەپەككۇر قىلغۇچى مېڭە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ سانلارنى ھېسابلاش، مەسىلىلەرنى تەھلىل قىلىش قاتارلىق ئىقتىدارلارغا ئىگە. مېڭىنىڭ ئوڭ يېرىم شارچىسى ئاساسەن ھېسسىيات، ئىرادىنىڭ سەھنىسى بولۇپ، كەيپىيات مېڭىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. چوڭ مېڭە ئىككى تەرەپ يېرىم شارچىسىنىڭ بىر قەدەر «ئاجىز» تەرىپى غىدىقلىنىشقا ئۇچراپ، بىر قەدەر «كۈچلۈك» تەرىپى بىلەن ھەمكارلاشسا مېڭىنىڭ ئومۇمىي ئىقتىدارى زور دەرىجىدە ئاشىدۇ. مەسىلەن، قوشاقلارنى دېكلاماتسىيە قىلغاندا، ھېكايە سۆزلىگەندە ۋە مۇزىكا ئاڭلىغاندا، بالىلارنى بىر تەرەپتىن سۆزلەپ، بىر تەرەپتىن ئاڭلاپ، يەنە بىر تەرەپتىن قول ھەرىكىتى قىلدۇرۇپ ئابستراكت تىلنى ئېنىق سۈرەتكە ئايلاندۇرۇش كېرەك. بۇنىڭدا بالىلارنىڭ قول، ئېغىز، نېرۋىسىنىڭ ماسلىشىش چانلىقىنى ئاشۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى قىزىقىشىنىمۇ قوزغىغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيىتى ئۆسىدۇ.

4. سول قولنى كۆپ ھەرىكەتلەندۈرۈش: مېڭىنىڭ ئوڭ يېرىم شارچىسى ئادەم بەدىنىنىڭ سول تەرەپ ھەرىكىتىگە قوماندانلىق قىلىدۇ. مېڭىنىڭ سول يېرىم شارچىسى بولسا ئادەم بەدىنىنىڭ ئوڭ تەرەپ ھەرىكىتىگە قوماندانلىق قىلىدۇ. شۇڭا سول قول ھەرىكىتىنىڭ كۆپ بولۇشى، چوڭ مېڭە ئوڭ يېرىم شارچىسىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئوڭ قولنىڭ ھەرىكىتى كۆپ بولسا چوڭ مېڭە سول يېرىم شارچىسىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئەگەر ھەر ئىككى قول كۆپ ھەرىكەتلەنسە چوڭ مېڭە تولۇق يېتىلىدۇ. بەزى مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، ئادەتتە ئىنسانلار، مېڭىسىنىڭ بىر تەرىپىنىلا يەنى سول يېرىم شارچىسىنىلا ئىشقا سالىدىكەن. شۇڭا مېڭىنىڭ ئىككىلا يېرىم شارچىسىنى تەڭ ئىشقا سېلىپ، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشىش ئۈچۈن سول قولنى كۆپ ھەرىكەتلەندۈرۈش كېرەك.

مۇھەررىرى: **ئايشەم ياقۇپ**

دائىم تېلېۋىزور كۆرىدىغان بالىلارنىڭ بويى ئۆسمەيدۇ

ئامېرىكىدىكى بالىلار مۇتەخەسسىسلىرى يېقىندا ئېلان قىلغان بىر دوكلاتتا كۆرسىتىلىشىچە، دائىم تېلېۋىزور كۆرىدىغان بالىلارنىڭ بويى، ئوخشاش ياشلىق بالىلاردىن بىر سانتىمېتىردىن ئۈچ سانتىمېتىرغىچە پاكار بولىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە: ئۇزۇن مەزگىل تېلېۋىزور كۆرىدىغان بالىلارنىڭ پاكار بولۇپ قېلىشىدىكى سەۋەبلەرنىڭ بىرى، ھەرىكەت ئاز بولۇپ، سۆڭەكلەرنىڭ يېتەرلىك غىدىقلىنالماسلىقىدىن، يەنە بىرى، ئۇيقۇنىڭ ئازىيىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. ئادەم بويىنىڭ ئۆسۈشى، چوڭ مېڭە ئۇخلىغاندا ئاجرىتىپ چىقارغان ئۆستۈرگۈچى ھورمون بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بالىلار قاتتىق ئۇخلاۋاتقاندا ئاجرىتىپ چىقارغان ئۆستۈرگۈچى ھورمون، ئادەتتىكىدىن بىر ھەسسىدىن ئۈچ ھەسسىگىچە كۆپ بولىدۇ. بالىلارنىڭ تېلېۋىزور كۆرىدىغان ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە، ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىغانلىقتىن، ئۆستۈرگۈچى ھورموننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى چەكلەپ قويىدۇ ـ دە، بالىلارنىڭ بويىنىڭ ئۆسۈشى ئەسىرگە ئۇچرايدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، 10 ياشتىن تۆۋەن بالىلار ھەر كۈنى بىر سائەتتىن بىر يېرىم سائەتكىچە تېلېۋىزور كۆرسە مۇۋاپىق بولىدۇ. شۇڭا، ئاتا ـ ئانىلار بالىلارنىڭ تېلېۋىزور كۆرۈش ۋاقتىنى مۇۋاپىق چەكلەپ تۇرۇشى كېرەك.

گۈلباھار ئىگەمبەردى (ت)

مۇھەررىرى: **گۈلباھار ناسىر**

باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ھەر قانداق بىر ئادەمنىڭ قانۇندا يول قويۇلغان دائىرە ئىچىدىكى ھەرىكىتى مۇستەقىللىككە ئىگە بولىدۇ. شۇڭا كىشىلەر ئۆزىنىڭ قانۇنلۇق ھەرىكىتىنىڭ خىلمۇ خىل چەكلىمىلەرگە ئۇچرىماسلىقىنى ئۈمىد قىلىدۇ، شۇنىڭغا ئىنتىلىدۇ.

تۇرمۇشىمىزدا شۇنداق بىر قىسىم كىشىلەر باركى، باشقىلارنىڭ نېمە قىلىپ، نېمە يەپ، نېمە كىيىدىغانلىقى، قانداق شەكىللەردە ياسىنىدىغانلىقىغا ئوخشاش خۇسۇسىي ئىشلىرىغا بەك قىزىقىدۇ، ئارىلىشىۋالىدۇ ھەتتا سۆز - چۆچەك قىلىدۇ. جامائەت سورۇنلىرىدا ياكى بىر قانچە ئادەم توپلىشىپ تۇرغان جايلاردا باشقىلارنىڭ خۇسۇسىي ئىشلىرى توغرىلىق غۇلغۇلا قوزغايدۇ ياكى يۈزمۇ يۈز تۇرۇپ ئۆزىگە مۇناسىۋەتسىز ئىشلارنى كوچىلاپ سورايدۇ. باشقىلارنىڭ ئۆزى خالاپ قىلىۋاتقان نورمال ئىش-ھەرىكىتىنى خالىغانچە تۇسىدۇ ياكى شۇ ئىشلارغا قارىتا ئۇنداق ياكى مۇنداق دەپ باھا بېرىدۇ. بۇنى بەلكىم ئاشۇ خىلدىكى ئادەملەر نورمال ئىش دەپ قارىسا كېرەك. بىراق بۇ خىل ئەھۋالنى تەھلىل قىلىپ كۆرىدىغان بولساق، بۇ 90 - يىللارنىڭ ئېڭى، تەلىپىگە يات ئىش. جەمئىيەت تەرەققىي قىلغان بۈگۈنكى كۈندە بۇنداق ئادەملەرنى ئۇچىغا چىققان ئەخلاقسىز ئادەملەر دەپ قارىساق ھەرگىز ئاشۇرۇۋەتكەن بولمايمىز.

بىر قانچە يىللىق ئىسلاھات، ئېچىۋېتىشنىڭ چوڭقۇرلىشىشى، ئىقتىسادنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ نورمال ئىش - ھەرىكىتىدە قانۇندا يول قويۇلغان دائىرە ئىچىدە مۇستەقىل بولۇش ئېڭى بارغانسېرى ئېشىپ بارماقتا. شۇڭا كىشىلەر باشقىلارنىڭ ئۆز تۇرمۇشىغا «ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش» نى خۇسۇسىي ئىشلىرىغا ئارىلىشىۋېلىشنى خالىمايدىغان بولدى. دېمەك، جەمئىيەتنىڭ تەرەققىي قىلىشى كىشىلەرنىڭ كۆز قارىشىدا، ئېڭىدا نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلدى.

باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە ئۇلارنىڭ خۇسۇسىي ئىشلىرىغا ئارىلىشىۋېلىش ياخشى ئىش ئەمەس. مېنىڭچە بولغاندا باشقىلار بىلەن ئىناق، ئەپ ئۆتۈش ئۈچۈن ئارىلىشىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا ئارىلىشىپ، كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. مەسىلەن، باشقىلارنىڭ ئۆيىدە بىرەر ھادىسە يۈز بەرسە، كوچىلاردا ياكى باشقا جامائەت سورۇنلىرىدا لۈكچەكلەر تەرىپىدىن بوزەك قىلىنسا، بىرسى قاراپ تۇرۇپ يەنە بىرسىنى بوزەك قىلسا، قاتناشچىلىقتا دۇچ كېلىپ، ياردەم سورىسا... ئىشقىلىپ ئۆزىنىڭ ئىنسانىي ياردىمى تېگىدىغانلىكى ئىشلار بولسا ئارىلىشىپ ياردەم بېرىش، قارشى تەرەپنىڭ قىيىنچىلىقىنى تۈگىتىشكە كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا ئىشلىرىغا ئارىلاشماسلىق، سۆز - چۆچەك قىلماسلىق كېرەك. بۇ ھازىرقى زامان ئادەملىرىدە بولۇشقا تېگىشلىك گۈزەل ئەخلاق.

باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى ياخشىلاپ، ئەپ ئۆتۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

1) باشقىلارنىڭ كىيىنىشى، يۈرۈش - تۇرۇشىغا ئارىلاشماسلىق لازىم. ئىقتىسادنىڭ تەرەققىي قىلىشى، كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ، كىشىلەر بولۇپمۇ ياشلار ئۆزىنىڭ خاراكتېرىنى تولۇق نامايان قىلىدىغان، ئۆزلىرى ياخشى كۆرىدىغان، يارىشىملىق پاسونلارنى تاللاپ كىيىم كىيىپ، شەخسىي تۇرمۇشىنى گۈزەللەشتۈرۈۋاتىدۇ. بۇ ھازىرقى زامان كىشىلىرىدە بولۇشقا تېگىشلىك ئالاھىدىلىك. بىراق، تۇرمۇشىمىزدا بەزى ئادەملەر باشقىلارنىڭ بۇ ئالاھىدىلىكىنى، تاللاشلىرىنى خاتا چۈشىنىپ، ئۇلارغا بۇرۇنقى كۆز قاراش، ئالىڭ بويىچە باھا بېرىۋاتىدۇ ۋە خىلمۇ خىل قاراشلاردا بولۇۋاتىدۇ. دائىم دېگۈدەك ئۇنىڭ «ئۇزۇن»، بۇنىڭ «قىسقا»، ئۇنىڭ «قىزىل»، بۇنىڭ «ئاق» دېگەنگە ئوخشاش سۆز - چۆچەكلەرنى قىلىپ، باشقىلار ئۈچۈن ئارتۇقچە ئاۋارىچىلىك تارتىۋېلىۋاتىدۇ. قانداق كىيىنىپ، قانداق ياسىنىش ھەممە ئادەمنىڭ شەخسىي ئىشى. كىشىلەرنىڭ بۇنداق ئىشلىرىغا ئارتۇقچە ئارىلىشىۋېلىپ سۆز - چۆچەك قىلىش ھازىرقى جەمئىيەتتە ئۆزىنىڭ قەدىر - قىممىتىنى بىلمىگەنلىك بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ تىپتىكى كىشىلەر مىجەزىنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشمىسا، ئاقىۋەتتە يەنىلا ئۆزى ئوسال ئەھۋالغا چۈشۈپ قالىدۇ. شۇڭا باشقىلارنىڭ شەخسىي ئىشلىرىغا ئىلاجى بار ئارىلاشماسلىق لازىم.

2) باشقىلارنىڭ ئىشلىرىنى بىلىشكە ئىنتىلمەسلىك لازىم. تۇرمۇشىمىزدا شۇنداق ئادەملەرمۇ باركى، ئۇلار ئۆزلىرى بىلىدىغان كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشىدىكى ئىشلارنى بىلىشكە بەك قىزىقىدۇ. ھە دېسىلا باشقىلارنىڭ شەخسىي ئىشلىرىنى تىڭتىڭلايدۇ. گەپ يورغىلىتىپ سىر ئېلىشقا ئۇرۇنىدۇ. بۇ بىر مەدەنىيەتسىزلىكنىڭ ئالامىتى. ھەر قانداق ئادەمنىڭ ئۆز ئالدىغا مەخپىيىتى بولىدۇ. بۇنىڭ بەزىلىرىنى دوستلىرى، خىزمەتداشلىرى، تونۇش - بىلىشلىرى ھەتتا ئەڭ يېقىن ئادەملىرىدىن سىر تۇتىدۇ. شۇڭا سىزگە دېمىگەن مەخپىيەتلىكنى ئەڭ ياخشىسى سورىماڭ ياكى ئۇنى سۆز - چۆچەك قىلىپ يۈرمەڭ. ئەگەر بىرسى دېيىشنى خالىمىغان مەخپىيەتلىكنى سىز كوچىلاپ سوراپ تۇرۇۋالسىڭىز، سورالغۇچىنىڭ دىلى ئازار يەيدۇ. سىزمۇ ئوسال ئەھۋالغا (چۈنكى بەزى كىشىلەر سەت گەپلەر بىلەن تىللىشى مۇمكىن) چۈشۈپ قالىدىغان ئەھۋال يۈز بېرىشى مۇمكىن. خەق خالاپ ئىچ سىرىنى سىزگە دەپ بەرسە ئۇنىڭ يولى باشقا. بۇنداق ۋاقىتتا سىز دىققەت قىلىپ ئاڭلىسىڭىز بولىدۇ. ئەمما قەتئىي گەپ كوچىلاپ سورىماڭ. ئەگەر دەرد تۆككۈچى بىرەر قىيىنچىلىققا ئۇچراپ سىزدىن قانداق قىلىشنى سورىسا ئۇنىڭدىن قولىڭىزدىن كېلىدىغان ياردىمىڭىزنى ئايىماڭ. ئىلھام بېرىپ روھىنى ئۇرغۇتۇڭ. ئاڭلىغانلىرىڭىزنى ئىمكانقەدەر باشقىلارغا دەپ يۈرمەڭ. شۇنى چۈشىنىڭكى، باشقىلار سىزگە مەخپىيىتىنى دېيىش ئۈچۈن كۆپ ئويلىنىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئۆزى ساقلىيالمايۋاتقان سىرنى سىزنىڭ ساقلىيالىشىڭىزغا كۆزى يەتمەيدۇ. قارشى تەرەپنىڭ سىزگە ئىشىنىپ ئىچ سىرىنى تۆكۈشى روھىي جەھەتتە زور قۇربان بەرگەنلىكىنىڭ بەلگىسى. شۇڭا سىز «ئىشەنگەن تاغدا كىيىك ياتماپتۇ» دېگەن ئىشنىڭ سادىر بولۇشىدىن ساقلىنىشىڭىز كېرەك.

3) باشقىلارنىڭ يېمەك - ئىچمىكىگە ئارىلاشماڭ. بۇ تۇرمۇشتىكى كىچىك، ئەمما ناھايىتى مۇھىم ئىش. كىشىلەرنىڭ ئىشتىھاسى ئوخشىمايدۇ. مەيلى ئايرىم تاماق ياكى كوللېكتىپ تاماقتا بولسۇن شارائىت يار بەرسىلا ئۆزلىرى خالىغاننى يەيدۇ. شۇڭا، باشقىلارنى ياخشى كۆرمەيدىغان تاماققا زورلىماسلىق، باشقىلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئادىتىگە ھۆرمەت قىلىش، ئۇنىڭ ياخشى كۆرۈپ يەيدىغان ياكى يېمەيدىغان تامىقىنى تۇتۇۋېلىپ مازاق قىلماسلىق كېرەك. بولمىسا بىھۇدە كۆڭۈلسىزلىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىسىز، خالاس.

ئابدۇۋېلى مامۇت (ت)

مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رىشت**

شېئىرلار

تۇرسۇنئاي ھۈسەيىن

قىزلار ئارزۇسى

نۆت كوچا، تار كوچا، رەستىلەر ھەر دىم،
يىگىتلەر سىلەردىن ئەمەستۇر خالىي.
قاقاقلاپ كوچىنى كېيسەڭلار باشقا،
نەس ئىكەن بىچارە قىزلارنىڭ ھالى.

كوچىدىن ئۆتكۈچە پۈتلىشار - قىزلار،
ئۆتمىسە تەلپۈنەر ھەردەم ۋۇجۇدى.
قىزلارنىڭ باغرىنى ئۆتىدۇ تېشىپ،
كۆزۈڭلار رېنتگېن نۇرىدەك خۇددى.

يىگىتلەر، تەبەسسۇم كۈلكەڭلار سىرلىق،
ھەر دىل، ھەر قەلبكە ياقىدۇ گۈلخان.
قىزلارنىڭ قەلبىدە بار شۇنداق سىرى،
بىر ئوتلۇق بېقىشقا جانلىرى قۇربان.

يىگىتلەر قىزلارغا قىلغاندەك ھەۋەس، .
قىزلارنىڭ قەلبىدە بار شۇنداق سىرى.
ھەممىگە ياقىسمۇ مەيلى شوخ يىگىت ،
بەختىيار ئېلىسۇن ھامان بىر قىزنى.

گاھىدا

گاھىدا تۈگمەيدۇ ئىشىڭ شۇنداق،
تامىلارنى ئاقارتسەن، سۇرتۇپ ئەينەك.
يايسەن ئۆي - بىساتنى، يۇيۇپ كىرلار،
قارساڭ دەزمالغا زار تۇرار كۆينەك.

قالمايدۇ ئۇھ دېگۈدەك ھالىڭ سېنىڭ،
ئۈچ ۋاقلىق تاماق ساڭا قاراپ تۇرار.
ھارغانچە باش قويسىمۇ قۇياش تاڭغا،
ئېھ، نۇرغۇن ئىشلار سېنى ماراپ تۇرار.

قىياندەك بېسىپ كېلەر ئىشلار سېنى،
كەلمەسكە بىر تەرەپكە قاچقۇڭ كېلەر.
ئەنە شۇ ئىشى پۈتمەس ئۆي - ئوچاقنى،
بېشىڭدىن دەس كۆتۈرۈپ ئاتقۇڭ كېلەر.

گۇمانخور خوراز

گۈلزاردا سايرىغان بۇلبۇلنى كۆرۈپ،
دېدىكى خوراز غەيرىتكە تولۇپ:

ھوي بۇلبۇل، ئېيتقىن سەن ئەركەكمۇ - چىشى،
سايرىماق ئۇرغاچى بۇلبۇلنىڭ ئىشى.

مەن شۇنداق ھەممىدىن قىلىمەن گۇمان،
تۇخۇمنى تۇغقانغا ھەتتا مىكيان.

بۇلبۇلخان دېدىكى: ھەي تەنتەك خوراز،
مېڭەڭ يوق، ئەقلىڭمۇ ئىكەن تولا ئاز.

سايرىماق بىز بۇلبۇل ئەملىنىڭ خۇيى،
ئەركەك ھەم چىشىنىڭ باردۇر ئۆز كۈيى.

بۇ گەپنىڭ تېگىگە يېتەلمەي خوراز
كېتىپتۇ ئەخلەتنى تىتىشقا بىر ئاز.

سەۋيىلىك غەيۋەت

ھاشىماخۇن سۆزگە چېۋەر، گەپ تاپسا،
تۈگەنمەيدۇ گويا گۆھەر تاپقاندەك.
تۆت كوچىنىڭ دوقمۇشىدا تۇرۇپ ئۇ،
سۆزلەپ كېتەر خۇددى ياڭاق چاقاندەك:

- پالانچىخان قىزىل كۆينەك كىيىپتۇ،
قېرىسىمۇ كېتىپ ئەمدى ياشلىقى.
- پۇستانچىخان ئەڭلىك يىقىپ چىقىپتۇ،
پوكۇنچىنىڭ چېنىپ قاپتۇ قاشلىقى.

A چوكاننىڭ بويى ئېگىز ئورۇقكەن،
ئاۋۇ چوكان يوشۇراركەن يېشىنى.
ئاۋۇ كىمگە ئۇز كۆرۈنەي دەيدىكىن،
ھەر كۈنلا تاراپ چىقار بېشىنى.

بىركۈن ئۇنى بىر چوكان راسا تىللاپتۇ:
- كەچكىرگۈچە ساتتىسىز، - دەپ، - قۇرۇق گەپ.
ھاشىماخۇن دەپتۇ: قىلغان گەپلىرىم،
سەۋيىلىك، پاكىتلىرى تولۇق گەپ.

قارىغۇ چاشقاننىڭ ئۆلۈمى

كور چاشقاننىڭ كۆرمەيدىكەن جۇپ كۆزى،
ئوخشاش ئىكەن كېچە بىلەن كۈندۈزى.
. يەر تېگىنى كولاش ئىكەن ھۈنىرى،
يەر تېگىدە ئۆلۈپتۇ ئۇ بىر كۈنى.

بىكاردىن بىكار

بىكارلا تەگىشىپ قالدۇق ئىككىمىز،
ئۆيلىساق ئارىدىن ئۆتمىدى ھېچ گەپ.
ھېچكىمنىڭ چۈشكۈسى كەلمىدى ئاتتىن،
قويمىدى گەدەنلەر ئەپۇغا ئەجەب.

بىكاردىن بىكارلا قالدۇق تەگىشىپ،
ئۆيلىساق، ئۆيلىساق يوقتۇر ھېچ سەۋەب.
نەچچە كۈن بىكارلا يۈتمىز ئاچچىق،
ئەپۇغا بۇ تىللار شۇنچىلىك بىئەپ.

چېھرىلەر كۈلكىنىڭ ئۇچقۇنىغا زار،
بۇلۇتلۇق ئاسماندەك ئېچىلماس دىللار.
ئىككىمىز ئوخشاشلا گەدەنكەش ئىنسان،
كەچۈرگىن دېگۈزمەس نېمىشكە تىللار.

غەيۋەتخورنىڭ ئاقىۋىتى

ھەر كەسپىنىڭ باردۇر تەشكىلى،
ھەر ھۈنەرنىڭ ياردۇر بىر پىرى،
غەيۋەتچىلەر جەمئىيىتىدە،
بار تالانتلىق يېتىشكەن بىرى.

تويغا بارسا سالىدۇ سۈرەن،
نەزىردىمۇ كۆپتۈرەر گۈرەن.
تىرىكنىغۇ چاينار شامىدەك ،
ئۆلۈكتىنمۇ تاپىدۇ ئېۋەن.

يا تىرىكنى قويماس كۈلكىلى،
يا ئۆلۈكنى قويماس ئۆلگىلى.
كۈنلەپ، ئايلاپ يوقتەك ھېچ ئىشى،
خەقنى غاجاپ تويىدۇ كېلى.

چوڭنى چوڭگەن دېمەيدۇ ھەر دىم ،
كىچىكنىمۇ غاجايدۇ بىر دىم.
ئارامىدا قويماس ھېچكىمنى،
خۇداغىمۇ قويىدۇ لەقەم.

گۇناھنى يۇدۇپ ھەممىنىڭ،
پەيمانىمۇ توشتى - دە ئۇنىڭ.
سەكرات نارتىپ ياتقان ئورنىدا،
غەيۇتىنى قىلدى بىرىنىڭ:

- ئازمۇ ئۇنىڭ تېنىدە كېسەل،
بەردى بەلكىم خۇداغا بەدەل.
خۇدايىمغا بەرمىسە تارتۇق،
بۇچاقىچە تاپماس ئەجەل.

مەن ئۆلسەم

مەن ئۆلسەم ئەگەردە (ئۆلىدۇ ھەر كىم)
سۆزلىنەر مېنىڭمۇ تەزىيە نۇتقۇم.
مەن ھايات چاغلاردا كۆرۈشمىگەنلەر،
تورۇشار باش ئېگىپ بۇ دورىم چوقۇم.

قىلىنار تەرىپىم مېنىڭمۇ يۇكسەك،
كۆپ ياخشى ئىشلىرىم سۆزلىنەر بەلكىم.
مەندە بار - يوق بولغان ئاتاق ۋە شۆھرەت،
ھەممىسى مەن ئۈچۈن يار بولار بەلكىم.

ئۆلۈككە بولارنىڭ پەرقى يوق زىنھار،
بۇ سۆزلەر تىرىككە تەسەللى پەقەت.
مەن ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ھەممىنىڭ شۇكى،
ھەر ئىككى ئالەمدە تىنچ قويغىن پەقەت.

ھاياتلىق چېغىمدا يۇرمىگىن تىللاپ،
قەبرەمگە ھېچ نەرسە يازما ئۇلۇغلاپ.
پەقەت بىر ئىنسان دەپ تونۇغىن مېنى،
ناگاندا نامىنى قويساڭ بەس يادلاپ.

بىزنىڭ تويلار

ياقۇپ سەيدۇل

ئادەم ئاتا، ھاۋا ئانا زامانىدىن،
پاك روھنى ساقلاپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.
ئاددىي - ساددا، خۇشال - خۇرام جەم بولۇشۇپ،
ھۆرمىتىنى ساقلاپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.

مەنمەنچىلىك ماس كەلمىگەچ روھىمىزغا،
ھەشەمەتنى ياتلاپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.
چەكتىن ئاشقان مەئىشەتتىن، مەي - شارابتىن
يىراق قېچىپ ئاتلاپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.

ئەپسۇس بۈگۈن ئەقلىمىزنى يوقاتتىقمۇ،
مايمۇن كەبى تاقلاپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.
خالتىمىزغا باقماي ئۇننى تارتىپ قويۇپ،
دولىمىزنى قاشلاپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.

قالسا ئېشەك گەر ئېشەكتىن قۇلاق كەس دەپ،
يۈكىمىزنى قاتلاپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.
ئاتا - ئانا، قىز - يىگىتنى غەمگە سېلىپ،
ھەر سورۇندا داتلاپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.

قىز - يىگىتكە بىرەلمەستىن چىن خۇشاللىق،
گۇل كۆڭۈلنى ئالداپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.
قەرز ئۈچۈن ئىشىكلەرگە قاتراپ - يۈگۈرۈپ،
ھېرىپ قالماي ماگداپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.

پۇل بىلەنلا ئۆلچەنگەچكە بارچە ئىشلار،
يېرىم يولدا تاشلاپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.
چۈشەنمىگەچ شادلىققا غەم قولداشلىقنى،
كۆزىمىزنى ياشلاپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.

ئازمۇ بىزدە بۇردا نان دەپ زار قاقشىغان،
ئېغىرچىلىق سېلىپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.
نە بولاتتى ئېچىپ ئۇيقۇ، تاپساق ئەقىل،
يوقنى پەيدا قىلىپ كەلدى بىزنىڭ تويلار.

سېغىنىش كۈيى

ئېلى ئابدۇقادىر

﴿1﴾
ئۇزاتقىنىڭ يادىمدا ئانا،
سەن يىراقتا قالدىڭ، يىراقتا.
سىياھ ئۇزرە تۆكۈلمەكتە ياش،
يوچۇن شەھەر، سوغۇق ياتاقتا.
نەقەدەر تەس تەنھا ياشىماق،
«قاناتلىرىم بولغاندا ئىدى،
ئۇچۇپ بارغان بولاتتىم جەزمەن،
كەچكۈزدىكى قۇشلاردەك ئانا».

﴿2﴾
مۇزاكىرىدىن قايتتى باللار،
بىر ئاۋازدا - غىرىسلايدۇ قار.
ئۇ، ھېلىلا ياغقان قار ئىدى...
سەن ئايلاندىڭ ئاپئاق قارغىلا،
خىيالىمدا ئاپئاق قارغىلا...
«دۇنيا سوغۇق لەۋلەر بىزۇۋان»①
ئۇنتۇلماقتا ۋاقىت بۇ يەردە،
ئۇنتۇلغاندەك ھايات ۋە ئۆلۈم.
قانداق قىلاي سېغىندىم ئانا،
پەرزەنتىڭمەن مەن سېنىڭ، ئەمما -
كەلمەكتىمەن كۆككۈلگە دەسسەپ...

﴿4﴾
ئۇخلىيالمىدىم، شامال شەپىسى -
يۈرىكىمگە خەنجەر ئۇرغاندەك،
ئاشۇ مىسكىن، خىلۋەت مەھەللە،
ئاشۇ ئۆيچان تورقۇڭنى ئويلاپ،
ئۇخلىيالمىدىم مېھرىبان ئانا.
مېنى بەكمۇ كۆرگۈملا كەلدى،
ئېھ، مۇشۇنداق ئاچچىق سوغۇقتا،
تۆت بالىغا تاماق ئېتىش ھەم،
يالغۇزلا شۇ تۆت قوينى باقماق،
بەكمۇ ئېغىر كەلگەندۇ ساڭا!.

﴿5﴾
گەر سېغىنساڭ مېنى ناۋادا،
كۆزلىرىڭگە سۈرگىن خېتىمنى.
ھەم ئۇنىڭدا باردۇر كۆز يېشىم،
ھەم تەسەللىي بىرەرمەن ساڭا.
ئوقۇشۇممۇ تۈگەيدۇ ئانا،
تەخىر قىلىپ كۈت مېنى تاڭلا،
ھاسا ئېلىپ كېلەرمەن ساڭا...
ھاسا بولغۇم كەلمەكتە ئانا...

① بۇ مىسرا ئادىل تۇنىيازنىڭ

مۇھەررىرى: قۇندۇز مۇھەممەد

1997 - يىل

ئۆكتەبىر

(118)

ئاياللار خىزمىتىدىن ئۇچۇرلار

△ 1997 - يىلى 8 - ئاينىڭ 16- كۈنى 11 - قېتىملىق مەملىكەتلىك ئايال كادىرلار مەكتەپلىرى مۇدىرلىرىنىڭ خىزمەت يىغىنى ئۈرۈمچىدە ئېچىلدى.

يىغىنغا ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ دائىمىي ھەيئىتى، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى خەلچەم ئىسلام، مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسى شۇجىچۇسىنىڭ شۇجىسى كاڭ لىڭ، ئاپتونوم رايوننىڭ مۇئاۋىن رەئىسى يۈسۈپ ئەيسا، ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ مۇئاۋىن باش كاتىپى مەن زۇڭجۇ، ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ مۇئاۋىن باش كاتىپى شۇچاڭخۇڭ، مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسى تەشكىلات بۇسىنىڭ بۇجاڭى مايەنجۈن ۋە ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسلىرىدىن جىڭ خېيەن، سەدىقان سەكتاي، ھەلىمە ئابدۇللا، سۈن سۇشىڭ قاتارلىقلار قاتناشتى. مەملىكەتلىك ئايال كادىرلار مەكتىپىنىڭ شۇجىسى ئەن شۇفاڭ يىغىنغا رىياسەتچىلىك قىلدى.

مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسى شۇجىچۇسىنىڭ شۇجىسى كاڭ لىڭ بۇ قېتىمقى يىغىننىڭ مەقسىتى، ئەھمىيىتى ۋە بۇنىڭدىن كېيىن ئىشلىنىدىغان خىزمەتلەرنىڭ مۇھىم نۇقتىسى قاتارلىقلار ھەققىدە مۇھىم دوكلات بەردى. ئاپتونوم رايوننىڭ مۇئاۋىن رەئىسى يۈسۈپ ئەيسا يىغىنغا قاتناشقان بارلىق رەھبەرلەر ۋە مەملىكەتنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن كەلگەن ۋەكىللەرگە قىزغىن ئېھتىرام بىلدۈرىدىغانلىقى، ئۇلاردىن ھال سورايدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپ ئۆتتى ھەمدە شىنجاڭنىڭ تەبىئىي جۇغراپىيىلىك شارائىتى، ئىقتىسادى، مەدەنىيىتى ۋە ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ ئەھۋالى قاتارلىقلارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتتى. ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ دائىمىي ھەيئىتى، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى خەلچەم ئىسلام يىغىندا ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ئاياللار خىزمىتىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ھەققىدە توختىلىپ ئۆتتى ھەمدە ئاپتونوم رايوننىڭ مۇناسىۋەتلىك رەھبەرلىرىنىڭ ئاياللار خىزمىتىگە يۈكسەك ئەھمىيەت بەرگەنلىكىنى، بۇنىڭدىن كېيىن شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت ئايال كادىرلىرىنىڭ پارتىيە مەركىزىي كومىتېتىنىڭ ئەتراپىغا زىچ ئۇيۇشۇپ، خىزمەتلەرنى تېخىمۇ ياخشى قانات يايدۇرىدىغانلىقىنى بىلدۈردى. ئاپتونوم رايونلۇق ئايال كادىرلار مەكتىپىنىڭ مۇدىرى گۈلسۈم ھوشۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئايال كادىرلار مەكتىپىدىكى بارلىق ئىشچى - خىزمەتچىلەرگە ۋەكالىتەن يىغىنغا كەلگەنلەرنى قىزغىن قارشى ئالىدىغانلىقىنى بىلدۈردى ۋە ئاپتونوم رايونلۇق ئايال كادىرلار مەكتىپىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى تونۇشتۇردى. باشلىنىش مۇراسىمى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن رەھبەرلەر يىغىن قاتناشقۇچىلىرى بىلەن كوللېكتىپ خاتىرە سۈرەتكە چۈشتى.

△ 1997 - يىل 8 - ئاينىڭ 12- كۈنى ئاپتونوم رايونىمىز بويىچە چاقىرىلغان ۋىلايەت، ئوبلاست، شەھەرلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى رەئىسلىرى يىغىنى ئۈرۈمچىدىكى مۇھاجىرلار مېھمانخانىسىدا ئېچىلدى. يىغىنغا ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ دائىمىي ھەيئىتى، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى خەلچەم ئىسلام، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسلىرىدىن جىڭ خېيەن، سەدىقان سەكتاي، ھەلىمە ئابدۇللا، سۈن سۇشىڭ ۋە ھەر قايسى ۋىلايەت، ئوبلاست، شەھەرلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ مۇدىرلىرى، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىدىكى مۇناسىۋەتلىك بۆلۈملەرنىڭ مەسئۇللىرى قاتناشتى.

ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى سۈن سۇشىڭ يىغىنغا رىياسەتچىلىك قىلدى. ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ دائىمىي ھەيئىتى، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى خەلچەم ئىسلام يىغىندا مۇھىم سۆز قىلدى. ئۇ مۇنداق دېدى: «بۇ قېتىمقى يىغىننىڭ ئاساسىي مەقسىتى مەملىكەت بويىچە ئۆتكۈزۈلگەن ئۆلكىلىك، شەھەرلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى رەئىسلىرى خىزمەت يىغىنىنىڭ روھىنى ۋە ئاپتونوم رايونىمىز بويىچە ئۆتكۈزۈلگەن ۋىلايەتلىك، ئوبلاستلىق، شەھەرلىك پارتكوم شۇجىلىرى يىغىنىنىڭ روھىنى ئەستايىدىل ئۆگىنىش ۋە ئىزچىللاشتۇرۇش، ئىجتىمائىي مۇقىملىقنى قوغداشنى زىچ چۆرىدىگەن ھالدا، ئايال كادىرلارنى تەربىيىلەپ، تاللاپ ئۆستۈرۈش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەش؛ ئائىلە گۈزەل ئەخلاق قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىشنى ئىلگىرى سۈرۈش قاتارلىق تۆت مەسىلە ئۈستىد ھەر قايسى جايلارنىڭ خىزمەت ئۇسۇلى، تەجرىبىلىرىنى خۇلاسىلەپ ۋە ئالماشتۇرۇپ، بۇنىڭدىن كېيىنكى خىزمەت نىشانى ۋە ۋەزىپىلەرنى مۇزاكىرە قىلىپ ئوتتۇرىغا قويۇشتى

ئىبارەت».

ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسلىرىدىن جىڭ خەييەن، سەدەپقان سەكىتاي، سۇن سۇشىڭ قاتارلىقلار مەملىكەت بويىچە چاقىرىلغان ئۆلكە، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىلىرى رەئىسلىرى يىغىنىدا خۇجىنتاۋ، چېن مۇخۇا، خۇاڭ چىساۋ قاتارلىق يولداشلار سۆزلىگەن سۆزنى يەتكۈزدى. چۈشتىن كېيىن ھەر قايسى ۋىلايەت، ئوبلاستلىق ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ رەئىسلىرى بىر يىللىق خىزمەتلىرىدىن دوكلات بەردى. كېلەر يىللىق خىزمەتلەرنى تېخىمۇ ياخشى ئىشلەيدىغانلىقىنى بىلدۈرۈشتى. ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى جىڭ خەييەن خۇلاسە دوكلاتى بېرىپ، يولداشلارنىڭ ئىشلىگەن خىزمەتلىرىگە يۇقىرى باھا بەردى ھەمدە بۇنىڭدىن كېيىنكى خىزمەتلەرنىڭ مۇھىم نۇقتىسىنى كۆرسىتىپ ئۆتتى. ئىككى كۈن داۋاملاشقان يىغىن قىزغىن كەيپىيات ئىچىدە ئاخىرلاشتى.

△ 1997 - يىلى 8 - ئاينىڭ 14 - كۈنى شىنجاڭ APN ئىجتىمائىي سەپەرۋەرلىك كۇرسى ئۇرۇمچىدە ئېچىلدى.

ئېچىلىش مۇراسىمىغا ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ دائىمىي ھەيئىتى، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى خەلچەم ئىسلام، ئاپتونوم رايونلۇق ۋەتەنپەرۋەرلىك تازىلىق كومىتېتىدىن يولداش داۋئېرجى، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى جىڭ خەييەن، سەدەپقان سەكىتاي، سۇن سۇشىڭ، ئاپتونوم رايونلۇق بالىلار تەرەققىيات مەركىزىنىڭ مۇدىرى ئەن شۇفاڭ، مۇئاۋىن مۇدىرى خاسىيەت ئىسلام ھەمدە ھەر قايسى مۇناسىۋەتلىك ئىدارە - ئورگانلار ۋە ۋىلايەت، ئوبلاست، ناھىيىلەردىن كەلگەن ۋەكىللەردىن بولۇپ جەمئىي 150 كىشى قاتناشتى.

ئېچىلىش مۇراسىمىدا ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ دائىمىي ھەيئىتى، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى خەلچەم ئىسلام سۆز قىلىپ، كۇرسقا قاتناشقان ھەر قايسى ۋىلايەت، ئوبلاست، شەھەرلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى رەئىسلىرى ۋە تۈرلەرنى ئالاقىلىشىدىغان خادىملار، سەھىيە، مائارىپ، پىلانلىق تۇغۇت، خەلق ئىشلىرى، ئەدلىيە قاتارلىق ھەمكارلاشقان ئورۇنلاردىن كەلگەنلەرنى قىزغىن قارشى ئالىدىغانلىقىنى بىلدۈردى ھەمدە ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ «90 - يىللاردىكى جۇڭگو بالىلار تەرەققىيات پروگراممىسى» نى ئەمەلىيلەشتۈرۈشنىڭ ھازىرقى ئەھۋالى، ساقلانغان مەسىلىلەر، قىيىنچىلىقلار، بۇنىڭدىن كېيىن ئىشلىنىدىغان خىزمەتلەرنى كۆرسىتىپ ئۆتتى.

گۈلباھار ناسىر

△ شىنجاڭدا تۇرۇشلۇق ھاۋا ئارمىيە قىسمىنىڭ شىنجاڭ «غۇنچە پىلانى» قىزلار سىنىپىغا پۇل ئىئانە قىلىش يىغىنى 8 - ئاينىڭ 18 - كۈنى خەلق سارىيىدا داغدۇغىلىق ئېچىلدى.

يىغىنغا شىنجاڭدا تۇرۇشلۇق ھاۋا ئارمىيە قىسمىنىڭ سىياسىي كومىسسارى رېن جېڭشىن، مۇئاۋىن سىياسىي كومىسسارى لى ئېن، ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى يۈسۈپ ئەيسا، ئاپتونوم رايونلۇق مائارىپ كومىتېتىنىڭ مۇدىرى سادىر قادىر، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى جىڭ خەييەن، سەدەپقان سەكىتاي ۋە سۇن سۇشىڭلار قاتناشتى. ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ مۇئاۋىن باش كاتىپى مەنزۇگجۇۋ يىغىنغا رىياسەتچىلىك قىلدى. شىنجاڭدا تۇرۇشلۇق ھاۋا ئارمىيە قىسمىنىڭ جەڭچىلىرى، «غۇنچە پىلانى» قىزلار سىنىپىنىڭ ۋەكىللىرى ۋە ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرىدىن بولۇپ 400 گە يېقىن كىشى يىغىنغا قاتناشتى. رېن جېڭشىن سۆز قىلىپ: «غۇنچە پىلانى» نامرات رايونلاردىكى ئوقۇغۇچىلارنىڭ قايتا مەكتەپ قوينىغا قايتىپ كېلىشى ئۈچۈن ئوتتۇرىغا قويۇلغان بىر پىلان. بىز چوقۇم ھەر قايسى جەھەتلەردىن كۈچ چىقىرىپ، پىلانغا ئاۋاز قوشىمىز. بىز پۇل ئىئانە قىلىش ئارقىلىق نامراتلىق تۈپەيلىدىن ئوقۇشتىن توختاپ قالغان بۇ بالىلارنىڭ تېزرەك مەكتەپ قوينىغا قايتىپ كېلىپ، ۋەتەن، خەلق ئۈچۈن بىر كىشىلىك ھەسسە قوشۇشىنى ئۈمىد قىلىمىز» دېدى.

رېن جېڭشىن شىنجاڭدا تۇرۇشلۇق ھاۋا ئارمىيە قىسمىغا ۋەكالىتەن بىر مىليون يۈەن پۇلنى «غۇنچە پىلانى» غا تەقدىم قىلدى. يىغىن رىياسەتچىسى مەنزۇگجۇۋ يەنە ھەر قايسى ساھەلەرنىڭ «غۇنچە پىلانى» غا پۇل ئىئانە قىلىش ئەھۋالىنى ئوقۇپ ئۆتتى. 12 ئورۇندىن ئىئانە قىلىنغان پۇل جەمئىي 1 مىليون 566 مىڭ يۈەنگە يەتتى.

يىغىندا مۇئاۋىن رەئىس يۈسۈپ ئەيسا سۆز قىلىپ، شىنجاڭدا تۇرۇشلۇق ھاۋا ئارمىيە قىسىملىرىغا چىن كۆڭلىدىن رەھمەت ئېيتىدىغانلىقىنى بىلدۈردى ھەمدە ھەر قايسى ساھەلەرنى تەڭ كۈچ چىقىرىپ، نامرات رايونلاردىكى بالىلارنىڭ تېزدىن مەكتەپ قوينىغا قايتىپ كېلىشى ئۈچۈن ھەسسە قوشۇشقا چاقىردى.

ئاخىرىدا ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى جىڭ خەييەن ئاپتونوم رايونلۇق بالىلار خىزمەت كومىتېتى ۋە ئاپتونوم رايونلۇق بالىلار فوندى جەمئىيىتىگە ۋەكالىتەن تەشەببۇسنامە ئوقۇدى.

باھارگۈل ساتتار

مۇھەررىرى: گۈلباھار ناسىر

ئۇ بىرقېتىم كىلىنتونغىمۇ دەرس بەرگەن

مۇساپىر قىزنىڭ داغلىق مۇخبىر بولۇشى

شۇ تاپتا كىرلىسد ئامانپۇ، سارايېۋو شەھىرىنىڭ مەركىزىدىكى بىر قەھۋەخانىدا تولۇپ تاشقان ھاياجان ۋە ئىشەنچ ئىلكىدە ئولتۇرماقتا. دەريا قىرغىقىدىن شىمالىي ئەھدى تەشكىلاتى قىسىملىرىنىڭ ئاپتوموبىللىرى گۈرۈلدەپ ئۆتمەكتە. كىرلىسد تاماكا خۇمارىنى بېسىش ئۈچۈن بىر قاپ سېغىز سېتىۋېلىپ ماركىسىنى مايكىسىغا چاپلىۋالدى. بۇ ئۇنىڭ ئۆزىگە قىلغان كىچىككىنە چاقچىقى ئىدى. بىراق ئۇنىڭ كەسپكە بولغان ھېرىسمەنلىكى ۋە ئەستايىدىللىقى مىنۇت ـ سېكۇنت بوشىشىپ قالمىغان بولۇپ، نۇرغۇن قېتىم تەكرارلانغان: «ھازىر CNN (ئامېرىكا سىملىق تېلېۋىزىيە خەۋەر تورى)دىن دۇنيا خەۋەرلىرى ئاڭلىتىمىز. مەن ـ كىرلىسد خانىم. تۆۋەندە سىلەرگە...» دېگەن باشلاش سۆزىنى ھەر قاچان تولۇپ تاشقان ھاياجان بىلەن تەكرارلاپ تۇرماقتا.

كىرلىسد ھازىرمۇ CBS (كولۇمبىيە ئاڭلىتىش شىركىتى) خەلقئارا خەۋەرلەر پروگراممىسىنىڭ رىياسەتچىسى. بۇ يىل ئەتىياز CNN بىلەن CBS نىڭ تارىخىدا كۆرۈلۈپ باقمىغان بىر كېلىشىم تۈزۈلۈپ، كىرلىسدنىڭ CBS نىڭ «60 مىنۇتلۇق» پروگراممىسىنى بىر يىلدا ئاز دېگەندىمۇ بەش قېتىم ئاخبارات بىلەن تەمىنلىشىگە قوشۇلدى. ئاخبارات بازىرىنى مونوپول قىلىش رىقابىتىدە بىر تېلېۋىزىيە شىركىتىنىڭ، ئۆز خىزمەتچىسىنىڭ رەقىبى ئۈچۈن خىزمەت قىلىشىغا قوشۇلۇشى ئىلگىرى ھەقىقەتەن كۆرۈلۈپ باقمىغان ئىش. بىراق بۇ سودىدا ھەر ئىككى تەرەپ تەڭ پايدا ئالدى. CBS بىر نامدار شەخسكە ئېرىشكەن بولسا، CNN كىرلىسدتىن ئايرىلىپ قېلىشتىن ساقلىنىش بىلەن بىرگە CBS دا بىر قېتىم ھەقسىز ئېلان بېرىۋالدى. كىشلەر ھەر قېتىم بۇ «60 مىنۇتلۇق» پروگراممىدا كىرلىسدنى كۆرگەن ھامان ئۇنىڭ CNN نىڭ ئادىمى ئىكەنلىكىنى ئويلىماي قالمايدۇ. كىرلىسد ئۆزىنىڭ تەسىر دائىرىسىنى يەنىمۇ كېڭەيتىش ئۈچۈن خەلقئارا خەۋەرلەرگە قىزىقىدۇ. يەر شارى شىركىتى ئۇنى مەخسۇس تونۇشتۇرغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئوبرازى دۇنيانىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا نامايان بولۇپ، ھازىر ئامېرىكىدا ئۇنىڭ ئىسمىنى بىلمەيدىغانلار يوق.

ئاڭلاشلارغا قارىغاندا CNN بىلەن CBS نىڭ كېلىشىمى كىرلىسدنى دۇنيا بويىچە ئىش ھەققى ئەڭ يۇقىرى ئاخبارات مۇخبىرى قىلىپ تونۇتقان. ئۇنىڭ CNN دىن ئالىدىغان يىللىق ئىش ھەققى 1 مىليون ئامېرىكا دوللىرىغا يەتكەن. «60 مىنۇتلۇق» پروگراممىنىڭ ھەر بىر قېتىملىق ئاڭلىتىشى ئۈچۈن ئۇ يەنە يۈز مىڭ ئامېرىكا دوللىرى ئالىدىكەن. بىراق ئۇ بۇنىڭلىق بىلەن قانائەتلەنمەيدىكەن. چۈنكى، ئۇنىڭ ئەڭ چوڭ ئارزۇسى ئاي شارىنى زىيارەت قىلغان تۇنجى مۇخبىر بولۇش بولۇپ، ھازىرقى تەرەققىيات ئەھۋالىدىن قارىغاندا ئۇ چوقۇم بۇ ئارزۇسىغا يېتەلىشى مۇمكىن. بۇ يىل 39 ياشقا كىرگەن كىرلىسدنىڭ مۇخبىرلىق ھاياتى بۇنىڭدىن 10 يىل ئىلگىرى باشلانغان. ئەينى چاغدا ئۇ CNN نىڭ ئادەتتىكى بىر ئىش بېجىرگۈچىسى بولۇپ، يىللىق ئىش ھەققى ئاران ئون مىڭ ئامېرىكا دوللىرى ئىدى. شۇڭا ئۇ دائىم شىركەتتىن ئۆزىنى چەت ئەللەرگە خىزمەتكە ئەۋەتىشنى تەلەپ قىلاتتى. ئۇ چاغدا نۇرغۇن ئادەملەر بۇ ئىشنى مۇمكىن ئەمەس دەپ قارىغاچقا، ئۇ «توختاپ تۇرۇڭ» دېگەندىن باشقا جاۋابقا ئېرىشەلمەيتتى. شۇڭا خىزمەتداشلىرى بۇ سۆزنى ئۇنىڭ لەقىمى قىلىۋالغانىدى. 1990 ـ يىل CNN شىركىتى فرانكسپورتقا بارىدىغان مۇۋاپىق نامزات تاپالماي تۇرغاندا، كىرلىسد پۇرسەتنى غەنىيمەت بىلىپ، ئىلتىماس سۇنىدۇ. ئۇنىڭ ئىلتىماسى شۇھامان تەستىقلىنىدۇ. CNN نىڭ فىلىم ئىشلىگۈچىسى نېك بىلەن كىرلىسد كەسىپ جەھەتتە دۇنيا خاراكتېرلىك ھەمكارلاشقانلار. نېك كىرلىسد بىلەن گېرمانىيىگە بارغان ۋاقتىنى ئەسلەپ: «ئۇنىڭ ئايروپىلاندىن چۈشكەن ۋاقتىكى قىياپىتى ھېلىمۇ كۆز ئالدىمدا. مەن ئۇنى ئادەتتىكى ساياھەتچى ئايال دەپ خاتا ئويلاپ قاپتىكەنمەن» دەيدۇ. ياۋروپاغا بىر سومكا بىلەن ئىككى چامادان كۆتۈرۈپ بارغان كىرلىسد بىر قانچە ئاي ئۆتە ـ ئۆتمەيلا دېگىدەك قولتۇقى ئۇرۇشنىڭ ئالدىنقى سېپىدە زىيارەتتە بولىدۇ ھەم كېيىنچە خېلى نامدار تېلېۋىزىيە مۇخبىرى بولۇپ قالىدۇ. كىرلىسد بۇ ھەقتە توختىلىپ: «نۇرغۇن ئىشلارغا ئېنىق بىر نەرسە دېيەلمەيمەن. بۇنىڭدا بەلكىم مېنىڭ ئائىلە كېلىپ چىقىشىم مۇھىم رول ئوينىغاندۇ» دەيدۇ.

كىرلىسد تۆت قېرىنداش بولۇپ، ئۇنىڭ ئانىسى ئەنگلىيىلىك، دادىسى ئىرانلىق. ئۇلار مەيلى لوندون ياكى تېھراندا بولسۇن ئالاھىدە ئىمتىيازلىق جەمئىيەتتە ياشىغان. كىرلىسد لوندوندىكى بىردىنبىر ياتاقلىق خرىستىئان دىنى مەكتىپىدە ئوقۇغان. ئۇ ھەر يىلى يازلىق تەتىلنى ئىراندا

ئۆتكۈزەتتى. بەيگە، سۇ ئۈزۈشكە ئوخشاش پائالىيەتلەرگە قاتنىشاتتى ۋە دائىم تېھراننىڭ شىمالىدىكى بىر داچىدا ئۆتكۈزۈلىدىغان تانسا كېچىلىكىگە باراتتى. ئىران ئىنقىلابى قوزغالغاندىن كېيىن ئۇلار ئائىلىسى بويىچە مۇساپىر بولۇپ، ئەنگلىيىگە كۆچۈپ كېلىدۇ ۋە تۇرمۇشى تولىمۇ قىيىنچىلىق ئىچىدە ئۆتىدۇ. جان بېقىش ئۈچۈن كىرىلسىد بىلەن ئاچىسى ياللىنىپ ئىشلەشكە مەجبۇر بولىدۇ. گەرچە ئۇنىڭ تىببىي ئىنستىتۇتتا ئوقۇش ئارزۇسى بولسىمۇ، لېكىن تۇرمۇش قىيىنچىلىقى تۈپەيلىدىن ئۆگىنىش ئىمكانىيىتى بولماي نەتىجىلىرى ئۆلچەمگە يەتمەيدۇ. شۇڭا، ئۇ بىر تۈرلۈك ماللار شىركىتىدە بوغالتىر، يەنە بىر قاۋاقخانىدا تازىلىق ئىشچىسى بولۇپ ئىشلەيدۇ. ئاچىسى لوندوندىكى بىر ئاخبارات ئىنستىتۇتىغا ئوقۇشقا كىرگەن بولسىمۇ، بىراق مەۋسۇم ئاخىرلاشمايلا ئوقۇشتىن چېكىنىشكە مەجبۇر بولىدۇ. كىرىلسىد ئاچىسىنىڭ داۋاملىق ئوقۇشى ئۈچۈن راسخوت چىقارماقچى بولغاندا ئىنستىتۇت تەرىپىدىن رەت قىلىنىدۇ. شۇڭا ئۇ: «ئاچامنىڭ يېتەلمىگەن ئارزۇسىنى مەن ئەمەلگە ئاشۇردۇم» دەيدۇ.

ئۇ بىر يالقۇن

كىرىلسىدنىڭ ئاخبارات ساھەسىدىكى تۇنجى خىزمىتى BBC نىڭ 4 - يورۇش پروگراممىسىغا پراكتىكانت مۇخبىر بولۇشتىن باشلانغان. ئەينى چاغدا ئۇ: «مېنىڭ ئاخباراتچىلىقتىكى ئىستىقبالىم ئامېرىكىدا» دەپ قاراپ، ئامېرىكىنىڭ رودېس شتاتىدىكى ئۇنىۋېرسىتېتقا ئوقۇشقا كىرىپ، 25 يېشىدا ئوقۇش پۈتتۈرىدۇ. ئۇنىڭ رودېس شتاتىنىڭ مەركىزى پروۋىدېنسىدىكى ياتىقى كىچىك جون F · كېنىدى بىلەن بىر كورپۇستا ئىدى. ئۇ شۇ كۈنلەرنى ئەسلەپ: «بىز مەكتەپتىن قايتىپ ياتاقتا پاراڭلىشاتتۇق. ئۇلار دائىم ماڭا سىزنىڭ ئاۋازىڭىز بىلەن قىياپىتىڭىز تېلېۋىزىيە رىياسەتچىسىگە پەقەت لايىق ئەمەس. يەنە كېلىپ بۇ جەھەتتىكى تەجرىبىڭىز يېتەرسىز، دەيتتى. ھېلىمۇ ياخشى تەلىيىمگە CNN بولۇپ قاپتۇ. مەن بۇ يەردىن بىر كىشىلىك خىزمەتكە ئېرىشتىم» دەيدۇ. ئاخبارات ياردەمچىلىكىدىن ئىبارەت بۇ خىزمەتنىڭ كىرىمى ئانچە يۇقىرى بولمىسىمۇ، ئۇ CNN نىڭ ئاتلانتادىكى باش شتابىغا كىرىش پۇرسىتىگە ئىگە بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئىقتىدارى شۇ يەردىكى يۇقىرى قاتلام كىشىلىرىنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا سازاۋەر بولىدۇ.

ھازىر تېلېۋىزىيە خەۋەرلىرىگە رىياسەتچىلىك قىلغۇچىلارنىڭ قىممىتى - ئۇلارنىڭ تۇرقى بىلەن ھەرىكىتىدە ئىپادىلەنمەيدۇ. كىرىلسىدنىڭ كىيىم - كېچەككە ئانچە ئېرەن قىلىپ كەتمەسلىكى ئادەمگە تەبىئىي تۇيغۇ بېرىدۇ. ئۇنىڭ چېچى مەيىن شامالنىڭ ئۆزى، ئۇنىڭ ئىككى كۆينىكى بىلەن ئىككى چاپىنى بولۇپ، كۆينىكىنىڭ بىرى يوللۇق، يەنە بىرى سۇس سېغىزرەڭ. ئۇنىڭ تەلەپپۇزىمۇ ئانچە ئۆلچەملىك ئەمەس. سۆزلىسە ئىنگلىز تەلەپپۇزىغا ئىران شىۋىسىنى ھەم فرانسىيىدە تۇرغان مەزگىلدە ئۆگىنىپ قالغان پارىژ تەلەپپۇزىنى قوشۇپ سۆزلەيدۇ. بىراق، بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۇنى باشقىلاردىن پەرقلەندۈرۈپ تۇرىدىغان ئامىللار بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ ئىخلاسمەنلىرى ئېيتقاندەك، ئۇنىڭ باشقىلاردىن پەرقلىنىدىغان يېرى ئۇنىڭ ھەرقانداق ئىشقا قىزغىن مۇئامىلە قىلىدىغانلىقىدا.

مانا مۇشۇ قىزغىنلىق بىر قېتىم كىرىلسىدنىڭ ئامېرىكا پرېزىدېنتى كلىنتون بىلەن بەس - مۇنازىرە قىلىشىغا سەۋەب بولغان. ئۆتكەن يىل 5 - ئايدا CNN ئۇيۇشتۇرغان بىر قېتىملىق بازار ئاھالىلىرى يىغىنىدا، ئەمەلىي ئەھۋالنى سۈنئىي ھەمراھ ئارقىلىق تارقىتىشقا مەسئۇل بولغان كىرىلسىد كلىنتوندىن يېتەرلىك ئىلمىي قىممەتكە ئىگە بىر سوئال سورايدۇ ھەم، بوسنىيىگە بولغان پوزىتسىيىدە «بەزگەك» بولۇپ قالدىڭىز، دەپ ئەيىبلەيدۇ. بۇنى ئاڭلىغان كلىنتون بىر ھازا تەمكىنلىكىنى يوقىتىپ، رەددىيە بېرىش پوزىتسىيىسىگە ئۆتكەن بولسىمۇ، بىراق ئۆزىنىڭ سالاھىيىتىنى ئويلاپ، تەلەپپۇزىنى ئۆزگەرتىپ: «سارايېۋودىن كەلگەن بۇ خانىمنىڭ ماڭا دەرس بەرگەنلىكىگە ناھايىتى خۇشالمەن. بۇ خانىم بۇ مەيدان ئۇرۇشنىڭ خەتىرىگە ئالدىن كۆز تىككەن ۋە ئەتراپلىق خەۋەر قىلغان. ھەقىقەتەن قالتىس ئايال ئىكەن»دەيدۇ.

كىرىلسىدنىڭ بوسنىيە - گېرتسېگوۋىنادا ئېلىپ بارغان زىيارىتىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى ئۇنىڭ ئابرويىنى تېخىمۇ ئۆستۈرگەن. شۇڭا ئۇ 1993 - يىلى ئىككى قېتىم ئىسمى - جىسمىغا لايىق جورجى بوك مۇكاپاتىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئامېرىكا ئاخبارات

مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن. ئۇ بۇ ھەقتە توختىلىپ: «مەن ئۇرۇش مۇخبىرى بولۇش سالاھىيىتىم بىلەن بوسنىيە تۇپرىقىغا قەدەم قويغاندا بېشىمغا قانداق بالا - قازالارنىڭ كېلىدىغانلىقىنى ئويلاپمۇ باقمىغان. چۈنكى مېنىڭ ئىنتىلگىنىم بۇ شەرەپلەر ئەمەس»، دەيدۇ. ئامېرىكا تېلېۋىزىيە ساھەسىدە ئۇنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى چەت ئەللىك قانداش كەسىپداشلىرىغا سېلىشتۇرغاندا كۆزگە ئالاھىدە چېلىقىپ تۇرىدۇ. ئۈچ خىل تىلدا بىمالال زىيارەت قىلالايدىغان كىرلىسدىنىڭ بەزى ۋاقىتلاردا بىرەر جۈملە ئىنگلىزچىدە قىينىلىدىغان ۋاقىتلىرىمۇ بولىدۇ. ماقالە يازغاندا دائىم ئامېرىكىلىق كەسىپداشلىرىدىن ئامېرىكا ماقال - تەمسىللىرىگە ئائىت سوئاللارنى سوراپ تۇرىدۇ. شۇنداقتىمۇ كىرلىسد كۆپ خىل مەدەنىيەت تەربىيىلىنىشىگە ئىگە بىر ئايالنىڭ ئامېرىكا جەمئىيىتىگە سىڭىپ كىرەلەيدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ.

كىرلىسدىنىڭ باشقا تېلېۋىزىيە مۇخبىرلىرىدىن پەرقلىنىدىغان يېرى شۇكى، ئۇ ھايتى بىلەن رۋانداغا ئوخشاش غولغۇللىق رايونلارغا بارغان بولسىمۇ، بىراق ئۇنىڭ بوسنىيىدە تۇرغان ۋاقتى ئەڭ ئۇزۇن بولغان. ئۇ بۇ زىيارەت جەريانىدا بىر يېزىق مۇخبىرى بولۇش سالاھىيىتى بىلەن نۇرغۇنلىغان ئوقۇرمەنلىرىنىڭ قەدىرلىشىگە مۇيەسسەر بولغان. بوسنىيە - گېرتسگوۋىنا ئۇرۇشى باشلانغاندىن تارتىپ كىرلىسد بىلەن بىللە زىيارەتتە بولغان، رىيتېر ئاگېنتلىقىنىڭ نوپۇزلۇق مۇخبىرى كۇرت شاۋك: «كىرلىسدىنىڭ باشقا نۇرغۇنلىغان تېلېۋىزىيە خادىملىرىغا ئوخشىمايدىغان يېرى، ئۇ ھېچقاچان چولپاندەك تۇرمۇش كەچۈرۈپ باقمىدى. ئۇ بۇ يەردىكى يەرلىك خەلقلەرگە ئوخشاش ناچار تۇرمۇش شارائىتىدا تۆت يىلنى ئۆتكۈزدى» دەيدۇ. ئۇ بىر قېتىم بىر مېھمانخانىغا چۈشكەندە يېنىدىكى ئۆيگە بىر زەھەرسىز بومبا چۈشۈپ، بەختكە يارىشا ساق قالىدۇ. شۇ بومبىنىڭ پارچىسىنى ئۇ پارىژدىكى تۇرالغۇسىدا خاتىرە بۇيۇمى قاتارىدا ساقلىماقتا.

ئۆز ئارا كۆرەلمەسلىك، قارا چاپلاش ئېغىر بولغان تېلېۋىزىيە خىزمىتى ساھەسىدە كىرلىسدنى ياقتۇرمايدىغان بىرمۇ ئادەم يوق. كىرلىسدىنىڭ خىزمەتتىكى مۇستەقىللىكى كۈچلۈك بولۇپلا قالماي، ئۇ يەنە ئاخبارات ئۇچۇرىنى قويۇۋەتمەسلىكتەك ئالاھىدە ماھارەتكە ئىگە. نيۇيوركتا بولغان بىر ئىش بۇنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. شۇ چاغدا بىر بۇلاڭچى كىرلىسدىنىڭ سومكىسىنى بۇلاپ كېتىدۇ. ئۇ ئۇن- تىن چىقارماي تاكى بۇلاڭچى سومكىنى تاشلاپ قاچقۇچە ئۇنىڭ كەينىدىن ئىز بېسىپ ماڭىدۇ. ئۇنىڭ جاۋابكارلارنى زىيارەت قىلغاندىكى ھالىتىگە نەزەر سالساق ئۇنى قارشى تەرەپتىن سوئال سوراۋاتىدۇ دېگەندىن كۆرە قارشى تەرەپكە بۇيرۇق بېرىۋاتىدۇ، دېگەن تۈزۈكرەك. ئۇ ھەر قاچان زىيارەت ئوبيېكتلىرىغا: «سىز ئاخباراتقا يۈزلىنىپ مەسىلىنى ئېنىق سۆزلىشىڭىز كېرەك» دەيدۇ.

ھەيران قالارلىقى، ئاخبارات مۇخبىرلىرى نۇرغۇن چەكلىملەرگە ئۇچرايدىغان سېربلار رايونىدا، ئۇ پۇرسەتنى غەنىيمەت بىلىپ كارادىچ مۇرادىچ قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان نۇرغۇن ئادەملەرنى زىيارەت قىلالىغان. بۇنى بىر جەھەتتىن CNN نىڭ تەسىر كۈچىنىڭ زىيارەت ئوبيېكتلىرىنى «تەسلىم» قىلغانلىقى دەپ قارىساق، يەنە بىر جەھەتتىن، كىرلىسدىنىڭ ئۆزىنى ياقتۇرمايدىغان ئوبيېكتلار بىلەن مۇناسىۋەتنى ساقلاپ قالالايدىغان ماھارىتىنىڭ بولغانلىقىدا دەپ قارايمىز. ئۇ سېربلار رايونىدىكى زىيارىتى ئۈستىدە توختىلىپ: «مەن ئىپتىخارلىق بىلەن شۇنى ئېيتالايمەنكى، سېربلار رايونىدا ئۇزۇن ۋاقىت زىيارەتتە بولدۇم. بۇ جەرياندا مېنىڭ كارادىچ بىلەن بىۋاستە ئۇچراشقان ۋاقتىم باشقا مۇخبىرلاردىن كۆپ بولدى. ئادەتتىكى ئەسكەرلەر بىلەنمۇ، پۇقرالار بىلەنمۇ سۆھبەتلەشتىم ھەم ئۇلارنىڭ ئۇرۇشقا بولغان كۆز قاراشلىرىنى ئىگىلىدىم» دەيدۇ.

غوپۇر ئابدۇرېھىم (ت)
مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رىشىت**

دۇڭ جيەنخۋانىڭ خانىمى جاۋخۇگېپىڭ

كىشىلەر دائىم مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئەرنىڭ چوقۇم ئاق كۆڭۈل، ئىشچان ئايالى بولىدۇ، دېيىشىدۇ. دۇڭ جيەنخۋامۇ بۇنىڭدىن مۇستەسنا ئەمەس. ئۇ شەرەپ بىلەن شياڭگاڭ ئالاھىدە رايونىنىڭ تۇنجى تۆۋەنلىك مەمۇرىي ئەمەلدارى بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ خانىمى تەبىئىي ھالدا جامائەتچىلىك دىققەت قىلىدىغان شەخسكە ئايلىنىپ قالدى.

دۇڭ جيەنخۋا بىلەن جاۋخۇگېپىڭنىڭ تونۇشۇپ توي قىلغانغىچە بولغان جەريانى ناھايىتى ئۇڭۇشلۇق بولۇپ، ھېچقانداق داۋالغۇش بولمىغان.

دۇڭ جيەنخۋا بىلەن جاۋخۇگېپىڭ شياڭگاڭدا ئوقۇۋاتقان مەزگىللىرىدە ساۋاقداشلىرى ئارقىلىق تونۇشقان. ئۇ چاغدا ئۇلار 15 - 16 ياشلاردا بولۇپ، مۇھەببەتلىشىش ئۇلارنىڭ خىيالىغىمۇ كىرىپ چىقمىغانىدى. كېيىن دۇڭ جيەنخۋا ئەنگلىيىگە ئوقۇشقا باردى. ئارقىدىنلا جاۋ خۇگېپىڭمۇ ئەنگلىيىگە بېرىپ سېسترالىق كەسپىدە ئوقۇدى. شۇنىڭ بىلەن ئىككىيلەن لوندوندا يەنە ئۇچرىشىپ قالدى.

ئەينى يىللاردا بەزىلەر جاۋ خۇگېپىڭغا، دۇڭ جيەنخۋا داڭدار ئائىلىدە تۇغۇلغان بەگزادە، قىزلار بىلەن تونۇشۇش پۇرسىتى يەك كۆپ، ئويلىشىپ بىر ئىش قىلىسىڭىز بولارمىكىن، دەپ مەسلىھەت بەردى. ئەمما ئۇ دۇڭ جيەنخۋانىڭ سەمىمىي، ئاق كۆڭۈل ئىكەنلىكىنى چۈشەنگەچكە، بۇ گەپلەرگە كۆڭۈل بۆلمىدى. كېيىنكى ئەمەلىيەت ئۇنىڭ كۆزىتىشىنىڭ توغرا بولغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئۇلار بىرگە ئۆتكەن 35 يىل جەريانىدا، دۇڭ جيەنخۋا جاۋ خۇگېپىڭغا ئىزچىل سادىق بولۇپ، ئۇنىڭغا يۈز كېلەلمەيدىغان ھېچقانداق ئىش قىلمىدى. دۇڭ جيەنخۋامۇ جاۋ خۇگېپىڭنىڭ ئۆزىنىڭ تۇنجى قىز دوستى شۇنداقلا بىردىنبىر قىز دوستى ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىدۇ.

باشقىلارنىڭ نەزىرىدە جاۋ خۇگېپىڭ گەرچە «ئالاھىدە» خانىم بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ئۆزىنى ئادەتتىكى ئايال دەپ ھېسابلايدۇ.

«ئەمەلىيەتتىمۇ مەن پەقەت بىر ئائىلە ئايالى، ھېچقانچە ئالاھىدىلىكىم يوق، مەن ئېرىمگە ۋە بالىلىرىمغا كۆڭۈل بۆلىمەن. دۇڭ جيەنخۋا سايلامغا قاتنىشىش ئۈچۈن چېپىپ يۈرگەن كۈنلەردە، مەن روھىي جەھەتتىن ئۇنىڭغا ئۈزلۈكسىز مەدەت ۋە ئىلھام بەردىم. ئادەتتە مەن ئۇنىڭغا ئالما شەربىتى ۋە نەشپۈت شەربىتى تەييارلاپ بېرىمەن. بىزنىڭ تاماقلىرىمىز بەك ئاددىي، ئانچە تۈجۈپىلەپ كەتمەيمىز». گەرچە بىز جاۋ خانىمنىڭ شورپىلارنى قانداق خورۇچلار بىلەن تەييارلىغانلىقىنى بىلمىسەكمۇ، لېكىن دۇڭ جيەنخۋانىڭ چەكسىز لەززەت بىلەن ئىچىدىغانلىقىنى قىياس قىلالايمىز.

جاۋ خۇگېپىڭ ئادەتتىكى ئائىلە ئايالى بولۇپ قالماستىن، يەنە قىزىل كرېست جەمئىيىتىدە 17 يىلغا يېقىن ئىشلىگەن. بۇ جەمئىيەت ئۇنىڭ يەنە بىر ئائىلىسىگە ئوخشايدۇ.

ئۇ 1980 - يىلى شياڭگاڭ قىزىل كرېست جەمئىيىتىگە كىرگەن. 1980 - يىلدىن 1984 - يىلغىچە ئاياللار خىزمىتى گۇرۇپپىسىنىڭ پەخرىي مەسئۇلى بولغان. 1984- يىلى دوختۇرخانا قىرائەتخانىسى ۋە بىمارلارغا كۆڭۈل بۆلۈش، مۇلازىمەت ئىشلىرىنى يېتەكلەش كومىتېتىنىڭ رەئىسلىكىگە سايلانغان. 1985 - يىلى ئەنگلىيە قىزىل كرېست جەمئىيىتىنىڭ قىزغىن مۇلازىمەت قىلىش شەرەپ مېدالىغا ئېرىشكەن. 1996 - يىلى شياڭگاڭ قىزىل كرېست جەمئىيىتىنىڭ باش نەپتىشلىككە تەيىنلەنگەن.

بىز بۇنىڭدىن ئۇنىڭ خىزمەتتىكى ئىرادىسى ۋە تەنجىسىنى كۆرۈۋالالايمىز. ئۇلارنى تىلغا ئالغاندا ئۇ ھامان كەمتەرلىك بىلەن: «مەن پەقەت قىزىقىشىم ۋە ئۆگەنگىنىم بويىچە كۈچۈم يېتىدىغان ئىشلارنىلا قىلدىم.» دەيدۇ.

باشقىلارنىڭ نەزىرىدە جاڭ خۇگېپىڭ قانداق كىشى؟ «دۇڭ خانىم ئادەتتىكى ئائىلە ئايالى ئەمەس» دەيدۇ دائىم جاۋ خۇگېپىڭ بىلەن بىللە قىزىل كرېست جەمئىيىتىدە خىزمەت قىلىدىغان غالى: «دۇڭ خانىم ھەر قېتىم روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىغا بېرىپ، كېسەللەرنى يوقلىغاندا، ئۇرغۇن سوۋغاتلارنى ئېلىۋالىدۇ. ئۇ كېسەللەرنى ئازراقمۇ كەمسىتمەيدۇ. ئەكسىچە ئۇلار بىلەن ئىنتايىن سەۋرچانلىق بىلەن پاراڭلىشىدۇ. كېسەللەر ئۇنىڭ كىيىملىرىنى پاسكىنا قىلىۋەتسىمۇ ئاچچىقلانمايدۇ. ئۇ ئىشلارنى ئىنتايىن قىزغىنلىق بىلەن ئىشلەيدۇ. ئەزەلدىن ياسالمىلىق قىلمايدۇ.»

لى يۈئېن جاۋ خۇگېپىڭنىڭ 11 يىللىق خىزمەتدىشى، ئۇ ھازىر شياڭگاڭ قىزىل كرېست جەمئىيىتى قىرائەتخانىسى مۇلازىمەت بۆلۈمىنىڭ مۇدىرى. ئۇ مۇنداق دەيدۇ:

- مەن دۇڭ خانىم بىلەن 11 يىل بىللە ئىشلىدىم. ئۇ جەمئىيىتىمىز ئۈچۈن نۇرغۇن تۆھپە قوشقان. مەن ئۇنىڭغا چىن قەلبىمدىن قايىل. جەمئىيىتىمىزنىڭ قىرائەتخانىسىنى دۇڭ خانىم 1983 - يىلى پىلانلىغان. 1995 - يىلى شياڭگاڭ دوختۇرخانا باشقۇرۇش ئىدارىسى مەبلەغ سېلىپ ياردەم قىلغان. ئۇنىڭدىن بۇرۇن پۈتۈنلەي دۇڭ خانىم پۇل ۋە كۈچ چىقارغان. ئۇ ھەتتا دۇڭ ئەپەندى بىلەن توي قىلغان خاتىرە كۈنىنى تەبرىكلەشكە تەييارلاپ قويغان پۇلنىمۇ قىرائەتخانىنىڭ قۇرۇلۇشىغا ئىشلەتكەن. ھازىر بۇ مۇلازىمەت شياڭگاڭدىكى 21 دوختۇرخانىغا كېڭەيتىلدى.

ئالاھىدە ئېسىل مېھمانلار بىلەن كۆرۈشۈشتىن باشقا ھەر قانداق يىغىلىشلاردا دۇڭ خانىم خىزمەت كىيىمى كىيىدۇ. ئادەتتىكى خىزمەتچىلەردىن ھېچقانداق پەرقلەنمەيدۇ. پادىچىلار شىمى كىيىپ يىغىنلارغا قاتنىشىۋېرىدۇ. تونۇمىغانلار ئۇنىڭ دۇڭ جيەنخۋانىڭ خانىمى ئىكەنلىكىنى پەقەتلا بىلمەيدۇ.

قىزىل كرېست جەمئىيىتىنىڭ ئەزالىرى جاۋ خۇگېپىڭغا «چىقىشقاق، پۇختا ئىشلەيدۇ» دەپ باھا بەردى.

دوستلىرىنىڭ نەزىرىدە جاۋ خۇگېپىڭ مۇتلەق ئەنئەنىۋى ئايال، چۈنكى ئۇ ئادەتتە ئاممىۋى سورۇنلارغا كەمدىن - كەم بارىدۇ. تانسىخانىلارنىڭ دائىملىق مېھمىنىمۇ ئەمەس، ئۇ ئۆيدە تاماق ئېتىشنى ياخشى كۆرىدۇ. دوستلىرىغا ئۆيدە زىياپەت بەرمەكچى بولسىمۇ؛ چوقۇم ئۆز قولى بىلەن تاماق تەييارلايدۇ.

دەم ئېلىش كۈنلىرىدە جاۋ خۇگېپىڭمۇ شەھەرنىڭ نۇرغۇنلىغان ئاھالىلىرىگە ئوخشاش دىڭ لىجۇن، يې چىڭۋېن قاتارلىقلارنىڭ داڭلىق ناخشىلىرىدىن ھۇزۇرلىنىدۇ. بىكار بولۇپ قالغان چاغلىرىدا قەدىناس دوستلىرى بىلەن ماجياڭ ئوينايدۇ. نەرسە - كېرەك سېتىۋالغىلى بازارغا چىقىدۇ. داڭلىق مەھسۇلاتلارغا چوقۇنۇپ كەتمەيدۇ. ئۇنى بەزىدە ۋەنزەي بازىرى (كۆكتات بازىرى) دا ئۇچرىتىشمۇ مۇمكىن.

ۋاھابجان ھەبىبۇللا (ت)

مۇھەررىرى: **ئازۇگۈل رىشت**

چەت ئەل خانىم ـ قىزلىرىنىڭ نەزىرىدىكى ياخشى ئەر

چەت ئەللەردىكى نىكاھ ئىشلىرى مۇتەخەسسىسلىرى مۇنداق بىر تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان. تەكشۈرۈشنىڭ نەتىجىسى ئادەمنى ھەيران قالدۇردى. قەددى ـ قامەتلىك بولۇش چەت ئەل ئاياللىرىنىڭ جورا تالLاشتىكى شەرتى ئەمەس. نۇرغۇنلىغان خانىم ـ قىزلار قەددى ـ قامەتلىك ئەرلەرنى «بىللە ئۆتمەك تەس، ئۆزۈمنىڭكىلا راست دەيدىغان، ئېتى ئۇلۇغ، سۈپۈرسى قۇرۇق ئەرلەر» دەپ قارايدىكەن. بۇنىڭ ئەكسىچە ئەرلەرنى بولسا ئوخشىمىغان دەرىجىدە جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە دەپ قارايدىكەن. نۇرغۇن ئاياللار ھازىر ئەرلەرنىڭ چىراي جەھەتتىكى جەلپ قىلىش كۈچى ئانچە مۇھىم ئەمەس، مۇھىمى ئۇلارنىڭ ھەرىكىتى بىلەن پوزىتسىيىسى دېگەن قاراشنا چىڭ تۇرماقتا. بۇ خىل ھەرىكەت بىلەن پوزىتسىيىنى ئەرلەر ئۆزلىرى سېزىۋالمايدۇ. بەلكى ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ تۇغما قابىلىيىتى ئارقىلىق سېزىۋالايدۇ. بىر خانىم: «ناشقى كۆرۈنۈشى سوغۇق، لېكىن قاراشلىرىدىن قىزغىنلىق ئۇرغۇپ تۇرىدىغان ئەرلەر تاقىر باش بولسىمۇ، ئادەمنى ئۆزىگە ئاجايىپ جەلپ قىلىدۇ» دەيدۇ.

يالغۇز ئۆتۈۋاتقان خانىم ـ قىزلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك بولغۇسى ئېرىنىڭ ئائىلىنىڭ ئىقتىسادىي يۈكىنى ئۈستىگە ئېلىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. شۇڭلاشقا، ئۇلار نامرات ئەرلەرگە تېگىشنى خالىسىمۇ، لېكىن قارشى تەرەپنىڭ جەزمەن ئالغا ئىنتىلىش روھىغا ۋە كۈچلۈك ئىرىشچانلىققا ئىگە بولۇشىنى ئالدىنقى شەرت قىلىدۇ. نۇرغۇنلىغان خانىم ـ قىزلارنىڭ قارىشىچە، ئۇلارنىڭ جورا تالLاشتىكى شەرتلىرىنىڭ يەنە بىرى، ئەرلەرنىڭ جەزمەن بالىلىرىغا ياخشى دادا بولالىشى ئىكەن. توي قىلغىنىغا 11 يىل بولغان بىر خانىم سەممىيلىك بىلەن: «مېنىڭ ئېرىم ئانچە قىزغىن ئەمەس. ئەمما ئۇ ناھايىتى ئاق كۆڭۈل ئادەم. بۇنداق ئادەملەر بەك ئاز ئۇچرايدۇ. مەن ئۇنىڭ ماڭا ۋە بالىلىرىغا مەڭگۈ غەمخورلۇق قىلىدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن. ماڭا مۇشۇلا كۇپايە» دېگەن.

بۈگۈنكى كۈندە ئەر بىلەن ئايالنىڭ مەسئۇلىيىتىنى ئېنىق ئايرىغىلى بولمايدىغان بولۇپ كەتتى. شۇڭلاشقا نۇرغۇن خانىملار: «چىنە ـ تەخسىلەرنى نەق يۇيۇشۇپ بەرگىن دېسەك خاپا بولىدىغان ئەرلەرنى ياخشى ئەر دېگىلى بولمايدۇ» دېگەن تونۇشقا كېلىپ قالغان. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ياخشى ئەر چوقۇم خوتۇنىغا ياردەملىشىپ بالىلىرىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىپ، ئائىلە ئىشلىرىنى بىر تەرەپ قىلالايدىغان ئىقتىدارغا ئىگە بولۇشى كېرەك ئىكەن. ئائىلىنىڭ مەسئۇلىيىتىدىن قاچىدىغان ئەرلەر ناھايىتى قورقۇنچلۇق بولۇپ، كىشىنى ئېچىمۇ يېرگەندۈرىدىغىنى ھېلىقىدەك خوتۇنىنىڭ ئائىلە ئىشلىرىنى بىر تەرەپ قىلىشىغا ياردەم بەرمەيلا قالماستىن، ئەكسىچە ھەممىدىن ئاغرىنىپ، قارشى تەرەپنى ئەيىبلەپ يۈرىدىغان ئەرلەر ئىكەن.

ھەر قانداق بىر ئايالنىڭ ئەرلەردىن تەلەپ قىلىدىغىنى «يۈكسەك پاراسەتلىك بولۇش» بولۇپ، ئەرلەرنىڭ پاراسەتلىك بولۇشى مۇھىم ئىقتىدار ھېسابلىنىدىكەن. شۇڭا، كۆپ ساندىكى خانىم ـ قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، خوتۇنىنىڭ ئېرىدىن ئىقتىدارلىق بولۇشى ناھايىتى زور بەختسىزلىك ھېسابلىنىدىكەن.

بىر ياخشى ئەرنىڭ بەزىدە باشقا ئاياللارغا ھەۋەسلىنىپ قېلىشى نورمال ئىش بولۇپ، بۇ ئۇنىڭ ئۆز خوتۇنىنى ياخشى كۆرۈشىگە تەسىر كۆرسەتمەيدىكەن. ئۇنىۋېرسال مۇتەخەسسىسلەر ئېلىپ بارغان تەكشۈرۈشنىڭ نەتىجىسى شۇكى، خانىم ـ قىزلارنىڭ نەزىرىدىكى ياخشى ئەرلەرگە مۇنداق تەبىر بېرىشكە بولىدىكەن: بىر ئەر سىزنى شەرتسىز ياخشى كۆرۈپ، ھۆرمەتلەپ، ئىللىقلىق ھېس قىلدۇرۇپ، سىزدە «ئائىلە» دېگەن تۇيغۇنى پەيدا قىلالىسا، ھەممە ئىش جايىدا بولغان بولىدىكەن.

سىدىق يۈسۈپ (ت)

مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رىشىت**

ئەر - خوتۇنلار بىر - بىرىنىڭ مىجەزىگە ھۆرمەت قىلىشى كېرەك

يېقىندا توي قىلغىنىغا 40 يىل بولغان بىر جۈپ قەدىناس ئەر - خوتۇننى زىيارەت قىلدىم. ئۇلار بۇ 40 يىل ئىچىدە بىرەر قېتىممۇ جېدەللىشىپ قالمىغان بولۇپ، ئۇلارنى ياشاۋاتقان كىچىككىنە بازاردا ئەر - خوتۇن «تىنچلىقتا بىللە ئۆتۈش» بويىچە ئەڭ يۇقىرى رېكورت يارىتىپتۇ. قايسى بىر ئەر - خوتۇن جېدەللىشىپ قالسا، جېدەلنى ئاجراتقۇچى ئاشۇ قادىناس ئەر - خوتۇننى ئۈلگە قىلىپ: «سىلەر ئاشۇ ئەر - خوتۇنلاردىن ئۆگىنىڭلار، ئۇلار نەچچە ئون يىلنى خۇشال - خۇرام ئۆتكۈزدىغۇ» دەيدىكەن. مەن يېنىسىگە چىققان بۇ بىر جۈپ ئەر - خوتۇننى تەجرىبە تونۇشتۇرۇپ بېرىشكە تەكلىپ قىلدىم. ئۇلار، «ئىككىمىز ئەزەلدىن بىر - بىرىمىزنىڭ (مىجەز) ىگە ھۆرمەت قىلىپ كەلدۇق. قارشى تەرەپنى ئۆزىمىزگە بويسۇنۇشقا مەجبۇرلىمىدۇق» دېيىشتى. ئۇلارنىڭ بۇ ئۇسۇلى بەزى ئائىلىلەرگە نىسبەتەن پايدىلىنىش قىممىتىگە ئىگە.

ھەممە ئادەمنىڭ ئۆز ئالدىغا ھەۋىسى، تۇرمۇش ئادىتى بولىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، بەزى ئادەملەرنىڭ مىجەز ئالاھىدىلىكى بارغانسېرى روشەن ئىپادىلىنىدۇ. مەسىلەن، بەزىلەر تاماقنى تۇزلۇقراق يېيىشنى ياخشى كۆرسە، بەزىلەر تۇزسىزراق يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بەزىلەر ئۆيمۇ - ئۆي قاتراپ يۈرۈپ مېھمان بولۇشقا، ۋارقىراپ - جارقىراپ سۆزلەشكە ئادەتلەنگەن بولسا، يەنە بەزىلەر ئۆز ئۆيىدە يالغۇز ئولتۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ. بەزىلەر كۆپ قىسىملىق تېلېۋىزىيە تىياتىرى كۆرۈشنى ياخشى كۆرسە، يەنە بەزىلەر تېلېۋىزىيە خەۋەرلىرىنى ياخشى كۆرىدۇ... بۇنداق خاراكتېر بىلەن ھەۋەس ياشانغانلاردا تېخىمۇ گەۋدىلىك ئەكس ئېتىپ، بەزى قەدىناس ئەر - خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت پەيدا بولۇشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى بولۇپ قالىدۇ. بەزى قەدىناس ئەر - خوتۇنلار يېمەك - ئىچمەك، كىيىم - كېچەك ۋە يۈرۈش- تۇرۇشتا بىرلىككە كېلەلمىگەنلىكتىن، دائىم جېدەللىشىپ قالىدۇ ھەتتا بىر - بىرىنى كۆرەر كۆزى يوق بولۇپ كېتىدۇ. نەتىجىدە، ئەر- خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى مۇھەببەتكە ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يېتىپ، نۇرغۇن ئازاب پەيدا قىلىدۇ.

ياشانغانلاردا «خاسلىق»نىڭ بولۇشى قورقۇنچلۇق ئىش ئەمەس، گەپ بۇنى ئوبدان بىر تەرەپ قىلىشتا. ھەممە ئادەم باشقىلارنىڭ ھۆرمەت قىلىشىغا موھتاج. قەدىناس ئەر - خوتۇنلار تېخىمۇ شۇنداق. قارشى تەرەپنىڭ مەلۇم «خاسلىقى»نى ئۆزگەرتىش ئاسان ئىش ئەمەس. 60 - 70 ياشقا كىرىپ قالغانلارنىڭ «خاسلىقى» ئاللىبۇرۇن مۇستەھكەملىنىپ بولغاچقا، بۇنى

ئۆزگەرتىش تېخىمۇ مۇمكىن ئەمەس. كونىلاردا «تاغ يۆتكەلسە يۆتكىلىدۇ، مىجەز يۆتكەلمەيدۇ» دېگەن گەپ بار. شۇڭا، ئەڭ ياخشى تاللاش ئۇسۇلى قارشى تەرەپنى ئۆز ئىختىيارىغا قويۇۋېتىپ، «خاسلىقى» غا ھۆرمەت قىلىشتىن ئىبارەت. ھەر ئىككى تەرەپ «ئائىلە قائىدىسى»نى كەڭرەك تۈزۈپ، ئازادىرەك ئۆتتۈشى، ئاڭلىق ماسلىشىپ بىر - بىرىگە «كاشىلا»بولماستىن، تىنچلىقتا بىللە ئۆتتۈشى كېرەك. مەسىلەن، بوۋاي كەچلىك تاماقتا بىرەر رومكا ئىچىۋېلىش ئارقىلىق ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىشنى ياخشى كۆرسە، موماي ئۇنىڭغا ھاراق تەييارلاپ بېرىشى، ئەگەر شەرت - شارائىت يار بەرسە، بىرەر قورۇمىنى ئارتۇق قورۇپ بوۋاينىڭ كۆڭلىنى خۇش قىلىشقا تىرىشىشى كېرەك. چۈنكى ئازراق ھاراق ئىچسە تەن سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزمەيدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا ئائىلە ئىناق بولىدۇ، ئىقتىسادىي جەھەتتە ئىسراپچىلىق بولمايدۇ، تەن سالامەتلىككىمۇ زىيان يەتمەيدۇ. ئەگەر موماي كەچتە سىرتقا چىقىپ سەيلە قىلىشقا ئامراق بولسا، بوۋايمۇ ئۇنىڭغا ھەمراھ بولۇپ، سەيلە قىلغاچ پاراڭلىشىپ، كۆپرەك پىكىر ئالماشتۇرۇش ۋە كۆڭلىنى ئىزھار قىلىش پۇرسىتىگە ئىگە بولسا، موماي خۇش بولىدۇ. بۇنىڭ يەنە بوۋاينىڭ تەن ساغلاملىقىغىمۇ پايدىسى بولىدۇ. قىسقىسى «خاسلىق» ئائىلىگە، جەمئىيەتكە زىيانلىق بولمىسا ۋە قانۇنغا خىلاپ كەلمىسە، قەدىناس ئەر - خوتۇنلار بىر - بىرىنى ئەپۇ قىلىشى، بىر - بىرىگە يول قويۇشى لازىم. ئائىلىدە ئازادە ۋە ئىناق كەيپىيات يارىتىلسا، قەدىناس ئەر - خوتۇنلار خۇشال - خۇرام ئۆتۈپ، ياشىغانسېرى ھاياتنىڭ لەززىتىنى شۇنچە تېتىيدىغان بولىدۇ.

ئىسلام ھۈسەيىن (ت)

مۇھەررىرى: خۇرشىدە بىلال

قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئەڭ ياخشى ئۇسۇل شورپا ئىچىشتۇر

ئادەم بەدىنىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولغان يىلىك تەركىبىدە قىزىل قان دانىچىسى بىلەن ئاق قان دانىچىسىنى ئىشلەپچىقىرىدىغان ئىقتىدار بار. بۇ ئىقتىدار ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي ئاجىزلاپ بارىدۇ. يىلىك ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشى ئىنسان ئۆمرىنىڭ قىسقىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ياپونىيە ئالىملىرىنىڭ تەتقىق قىلىشىچە، يىلىكنىڭ ئاجىزلىشىشىدىكى (قېرىشىدىكى) سەۋەب ئورگانىزمدا يېپىشقاق ماددا بىلەن سۆڭەك يىلىمىنىڭ كەملىشىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئادەم ئورگانىزمىدا بۇ خىل ماددىلارنىڭ كەم ياكى كەم ئەمەسلىكىنى بەدەندىكى تېرە ۋە تىرناقتا قاراپ ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى يېپىشقاق ماددا بىلەن سۆڭەك يىلىمى بىۋاستە بەدەندىكى تۈك، تىرناق ۋە تېرىنىڭ تۈزۈلۈشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇ يەنە مىكروبلارنىڭ كۆپىيىشىگە ناقابىل تۇرۇش ۋە ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال ئىممۇنىتېت (كېسەلگە قارشى ھاسىل قىلىنغان كۈچ) ئىقتىدارىنى ساقلاپ قېلىش رولىنى ئوينايدۇ.

ئالىملارنىڭ بايقىشىچە، يىلىكنىڭ قېرىشىنى ئاستىلىتىش ئۈچۈن ئورگانىزمغا تەركىبىدە يېپىشقاق ماددا بار يېمەكلىكلەرنى تولۇقلاش كېرەك ئىكەن. ھايۋاناتلارنىڭ سۆڭىكى تەركىبىدە يېپىشقاق ماددا بىلەن سۆڭەك يىلىمى مول. شۇڭا سۆڭەك (ئەڭ ياخشىسى كالىنىڭ سۆڭىكى) نى پارچىلاپ، بىر ھەسسە سۆڭەككە بەش ھەسسە سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا بىر - ئىككى سائەت قايناتقاندا پارچىلانغان سۆڭەك تەركىبىدىكى يېپىشقاق ماددا شورپىغا تولۇق ئۆتىدۇ. سۆڭەكنى سۈزۈپ ئالغاندىن كېيىن، شورپىدا يېپىشقاق ماددا بىلەن سۆڭەك يىلىمىنىڭ بىرىكمىسىدىن ھاسىل بولغان بىر قەۋەت چاپلىشىشچان ماددا شەكىللىنىدۇ. دائىم مۇشۇنداق شورپا ئىچىپ بەرسە، يىلىكنىڭ قېرىشىنىڭ ئالدىنى ئۈنۈملۈك ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنىدىن باشقا شورپا تەركىبىدە كالتسىي ماددىسى مول بولغاچقا، سۆڭەك بوشاشنىڭمۇ ئالدىنى ئالىدۇ.

يۈلتۇزئاي ھسامىدىن (ت)

مۇھەررىرى: ئارزۇگۈل رېشىت

ئاياللار نېمىگە موھتاج

ئەمەلىيەتتە بۇ سوئالغا جاۋاب بېرىش ئانچە تەس ئەمەس. بىز ئاياللار پسىخولوگىيىسىنى تەتقىق قىلغۇچى مۇتەخەسسىسلەر بىلەن ئاياللارنىڭ ئۆزىدىن سورىساقلا: «بىر ئايالنىڭ موھتاجلىقى بىر ئەرنىڭ بارلىق موھتاجلىقىدىن قېلىشمايدۇ. مەسىلەن، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش، ھوقۇق، مەرتىۋە، پۇل، مۇھەببەت ، نىكاھ، پەرزەنت، بەخت، قانائەتلىنىش قاتارلىقلار» دېگەن جاۋابقا ئېرىشەلەيمىز.

تۆۋەندە بىز ئاياللارنىڭ ئەرلەردىن ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدىغان بىر قىسىم نەرسىلىرى توغرىسىدا توختىلىپ ئۆتەيلى:

1. ئاياللار ھەقىقي مۇھەببەتكە موھتاج. بەزى ئەرلەر قىممەت باھالىق سوۋغاتلارنى تەقدىم قىلىش ئارقىلىق ئاياللارنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمما، ئەمەلىيەت دەل ئۇلارنىڭ ئارزۇسىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ چىقىدۇ. نۇرغۇن ئاياللار قىممەت باھالىق سوۋغاتلارغا نىسبەتەن ئېھتىياتچان پوزىتسىيە تۇتىدۇ. گەرچە، قىممەت باھالىق سوۋغاتلار ئادەمنى خۇشال قىلىسىمۇ، لېكىن ئاياللار ئەرلەرنىڭ بۇنداق مەردلىك قىلىشىنى، پۇل بىلەن ئۆزلىرىنىڭ مۇھەببىتىنى سېتىۋالماقچى بولغانلىقىنى ياخشى كۆرمەيدۇ. ھالبۇكى، ئاياللارنىڭ ھەقىقي موھتاج بولىدىغىنى ئەرلەرنىڭ ئۇلارغا چىن قەلبىدىن ياخشى كۆرىدىغان ئەڭ يېقىن ئادىمى قاتارىدا مۇئامىلە قىلىشىدۇر.

ئاياللارنى ھەقىقي خۇشال قىلىدىغان سوۋغاتلارنىڭ كۆپىنچىسى ئەمەلىي ئىشلىنىدىغان نەرسىلەردۇر. مەسىلەن، بىر يۇرۇش يارىشىملىق كىيىم - كېچەك دېگەندەك. ئاياللارغا ئۇنتۇلغۇسىز تۇيغۇ بېرىدىغان سوۋغاتلارنى تەقدىم قىلسا، ئۇلارنىڭ كۆڭلىدە ئۇنتۇلغۇسىز تەسىر قالدۇرغىلى بولىدۇ. شېئىر، قوشاق يېزىشنى ياخشى كۆرىدىغان ئەرلەر ھەر بىر ھېيت - بايراملاردا ئايالىغا ئاتاپ شېئىر، قوشاق يېزىپ ئوقۇپ بەرسە، ئايالىنىڭ چېھرىدە چەكسىز بەختكە چۆمگەن ھېسسىياتىنىڭ ئىپادىلەنگەنلىكىنى كۆرىدۇ ھەم ئېرىگە: «مەن دۇنيا بويىچە ئەڭ بەختلىك ئايال» دەيدۇ.

ئىنتايىن كىچىك ئىشلارنى قىلىش، مەسىلەن، ئائىلە ئىشلىرىغا ياردەملىشىش، ئايالى بىلەن بىرلىكتە ھوزۇرلىنىپ كۈلۈش ئارقىلىقمۇ ئايالىنىڭ كۆڭلىنى ئۇتۇۋالغىلى بولىدۇ. بۇنداق كىچىك ئىشلارنىڭ ئاياللارنىڭ قەلبىدە پەيدا قىلىدىغان تەسىرى كۆپىنچە ھاللاردا ئالتۇن زەنجىر سوۋغا قىلغاندىن قېلىشمايدۇ.

2. ئاياللار باشقىلارنىڭ ئۆزىنى «چىرايلىق» دېيىشىگە موھتاج. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا گۈزەللىكنى تېخىمۇ سۆيىدۇ. بۇ كىشىلەر ئىنكار قىلالمايدىغان ھەقىقەت. ھازىرقى زامان ئاياللىرىنىڭ مۇستەقىللىك ئېڭى بارغانسېرى كۈچەيمەكتە. ئۇلار ئەرلەرگە تايىنىشتىن قۇتۇلۇپ، مۇستەقىل ياشاش ۋە خىزمەت قىلىشنى ئويلايدۇ ھەم گۈزەللىككە تايىنىپ، سېھرىي كۈچىنى نامايان قىلىشقا تىرىشىدۇ. شۇڭا، چىرايىغا ئىشىنىدىغان ئاياللار ئاستا - ئاستا سەمرىۋاتقانلىقىنى ياكى پېشانىسىگە بىلىنەر - بىلىنمەس قورۇق چۈشكەنلىكىنى سەزسە كۆڭلى يېرىم بولىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋال تەبىئىي ھالدا ئەرلەرگە: «سىز بەك چىرايلىق» دېگەن سۆزنى

قىلىپ تۇرۇشتەك ۋەزىپىنى يۈكلەيدۇ. بۇنداق ماختاش كونكرېت ئەھمىيەتكە ئىگە. ئېنىق قىلىپ ئېيتقاندا ئاياللار سىزنىڭ ئۆزىگە يېقىندىن دىققەت قىلىۋاتقانلىقىڭىزدىن تەسىرلەنگەندە، سىزنى قەدىرلەش روھى كۈچىيدۇ.

3. ئاياللار ئۆزلىرىنىڭ كەسپىگە موھتاج. بىز كىشىلەرنىڭ دائىم: ئەرلەر مۇھەببەتكىلا موھتاج بولۇپ قالماي، يەنە پۇل تېپىش بىلەن كەسپكىمۇ موھتاج، دەيدىغانلىقىنى ئاڭلايمىز. بۇ گەپنىڭ ئورامىدىن ئاياللار كەسپ بىلەن شۇغۇللانمىسىمۇ بولىدۇ، دېگەن مەنا چىقىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئاياللارمۇ ئەرلەرگە ئوخشاش سالاھىيەت ۋە ئورۇنغا ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدۇ.

4. ئاياللار بىرەرسىنىڭ ئۆزى بىلەن پاراڭلىشىشىغا موھتاج. كۆپ سۆزلەش ئاياللارنىڭ روشەن ئالاھىدىلىكلىرىنىڭ بىرى. نۇرغۇنلىغان ئەرلەر ئاياللارنىڭ توختىماي سۆزلىشىدىكى مەقسەتنى چۈشەنمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە ئاياللارنىڭ كۆپ سۆزلىشى ئۇلارنىڭ ھېسسىيات ئالماشتۇرۇشتىكى ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ جەھەتتە ئەرلەرگە ئوخشىمايدۇ. ئاياللار كۆپ سۆزلەش ئارقىلىق مەسىلىلەرنى بايقاپ، توغرا - خاتاسىنى پەرقلەندۈرىدۇ ھەم مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ يولىنى ئىزدەيدۇ.

كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا دائىم مۇنداق ئەھۋاللار يۈز بېرىپ تۇرىدۇ: ئاياللار سۆزلىگەندە ئەرلەر ئۇلارنىڭ گېپىنى بۆلۈپ، ئۆزىنىڭ سۆزىنى يورغىلىتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئاقىلانىلىك ئەمەس، چۈنكى، بۇنداق بولغاندا ئاياللارنىڭ ھېسسىياتنى تۆكۈشتۈرۈشتا بولغان ئارزۇسى ۋە روھىي ھالىتىنىڭ كۆتۈرەڭگۈ بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

ئامېرىكىلىق بىر پسىخولوگ، ئەر - خوتۇن ئىككى تەرەپ پەرزەنت ۋە خىزمەت توغرىسىدا سۆزلەشكەندىن باشقا يەنە دائىم ئۆزلىرىنىڭ ئەھۋالى توغرىسىدىمۇ سۆزلىشىپ تۇرۇشى لازىم. مۇشۇنداق سۆزلىشىش ئارقىلىق ھەر ئىككى تەرەپ قارشى تەرەپتە قانداق يېڭىلىقلارنىڭ يۈز بېرىۋاتقانلىقىنى بايقىيالايدۇ ھەم ئىككى تەرەپ قايتىدىن ھاياجانلىنىپ، تۇنجى ئۇچراشقان ۋاقىتتىكىدەك ساپ ھېسسىياتقا كېلىدۇ، دەيدۇ.

5. ئاياللار يېتىلگەن ئەرلەرگە موھتاج. ئەمەلىي تۇرمۇشىمىزدا بىر كۆرۈپ ئاشىق بولۇپ قېلىش كۆپىنچە ئەرلەردە ئۇچرايدۇ. بۇ جەھەتتە ئاياللار ئەرلەرگە ئوخشىمايدۇ. ئاياللار ئالدى بىلەن ئەرلەرنىڭ ئەخلاقىنى سۈرۈشتۈرىدۇ. بەزى چاغلاردا ئەرلەر ئۇلارنىڭ ھېسسىياتىغا تەسىر كۆرسەتكەن تەقدىردىمۇ ئاياللار يەنىلا ئۆزىدىن: «بۇ ئەر مېنىڭ ئىشىنىشىمگە ئەرزىمدۇ» دەپ سورايدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئاياللارنىڭ ئىزدەيدىغىنى ئۆمۈر مۇساپىسىدىكى ئۆمۈرلۈك ھەمراھدۇر.

نۇرغۇن ئەرلەر ئاياللار بىلەن بولغان ئالاقىدە ئالدىراقسانلىق قىلىپ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدىلا ئۇلارنى ھېسسىيات جەھەتتىن ئەسىرگە ئېلىشنى ئويلايدۇ. نەتىجىدە مەغلۇبىيەتكە ئۇچرايدۇ. ماقال - تەمسىللەردە «سەۋر قىلساڭ غورىدىن ھالۋا پىشار» دېگەن گەپ بار. شۇڭا، ئاياللارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىش ئۈچۈن ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ خاراكتېرىنى تەربىيىلەشكە دىققەت قىلىشى كېرەك. مەسىلەن، كەڭ قورساق، پرىنسىپال، جاپا - مۇشەققەتكە چىدامliq بولۇش قاتارلىق جەھەتلەردە يېتىلگەن ئەرلەردىكى سېھرىي كۈچنىڭ ئاياللارنى جەلپ قىلىش كۈچى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ.

6. ئاياللار تەنھالىقىمۇ موھتاج. ئاياللار بەزىدە ئەرلەرگە: «مېنى ئاۋارە قىلمىسىڭىز، بىردەم يالغۇز ئولتۇرۇۋالسام» دەيدۇ. بۇ خىل كەيپىيات ئاياللارنىڭ ئەرلەرگە بولغان ھېسسىياتىنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرمەيدۇ. شۇڭا، ئەرلەر ئاياللارنىڭ بۇنداق سۆزلىرىدىن ئەنسىرەپ كەتمەي، بولسا بىر نەچچە كۈن ئۇلارنى يالغۇز قالدۇرۇپ، جىمجىت ئولتۇرۇپ كىتاب كۆرۈشكە، سودا سارايلىرىنى ئايلىنىپ كېلىشكە، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان كىنولارنى كۆرۈشكە يول قويۇشى لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا ئاياللارنىڭ كەيپىياتى مۇقىملىشىپ، قايتىدىن مۇناسىۋەتكە قىزىقىشقا باشلايدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئاياللارنىڭ تەنھالىقنى خالاپ قېلىشى - ئۇلارنىڭ روھىي ئېھتىياجىدۇر. بۇ خۇددى باتارېيىنى ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتكەندىن كېيىن، ئۇنى قايتىدىن زەرەتلىگەنگە ئوخشاش ئىش.

7. ئاياللار ئاشخانىنىڭ رومانتىك بولۇشىغا موھتاج. ئاشخانىنىڭ رومانتىكلىقى - ئەرلەرنىڭ ئايالىغا ياردەملىشىپ ئازراق ئائىلە ئىشلىرىنى قىلغاچ مۇھەببەت سۆزلىرىنى قىلىشنى ۋە بىر - بىرىگە تاتلىق كۈلۈپ بېقىشلىرىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ قىزغىنلىقنىڭ قىممىتى ئاددىي ئەمەس.

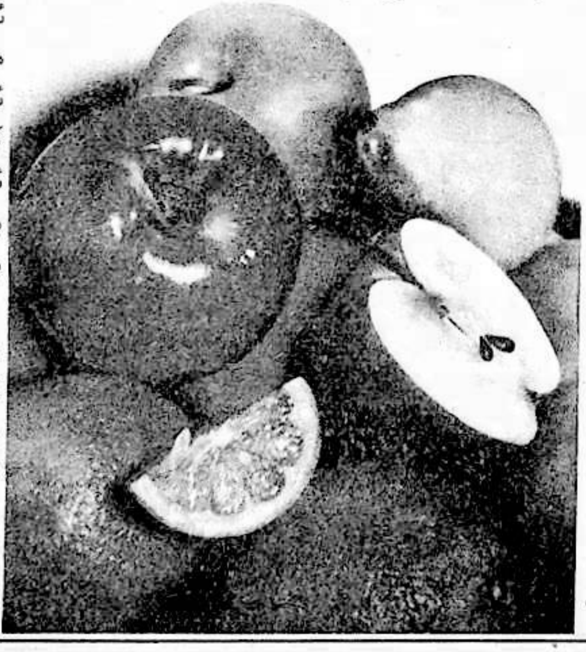
ئەر بولغۇچى ئادەتتە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەسىلىلەرگە دىققەت قىلسىلا، ئايالىنىڭ كۆڭلىنى ئالالايدۇ.

خاسىيەت ئىبراھىم (ت)
مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رېشىت**

راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ئېلىش ئۇسۇلى

«راك مىكروبلىرى ئېغىزدىن كىرىدۇ» دېگەن سۆز ھەقىقەتەن كىشىنى چۆچۈتىدىغان ۋەھىملىك سۆزدۇر.

كۆپلىگەن ئەمەلىيەت ۋە ماتېرىياللاردا ئىسپاتلىنىشىچە، ئوزۇقلىنىش بىلەن راك كېسىلى زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۆسمە كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسلىرى: راك ئۆسمىلىرىنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى يېمەكلىكلەردىن پەيدا بولغان، دەپ قارىماقتا. ئامېرىكا ئۆسمە كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسى: «يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق، راك ئۆسمىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى تىزگىنلەپ، راك ئۆسمىلىرىنىڭ ياخشىلىنىشقا قاراپ يۈزلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش لازىم» دەپ قارايدۇ. شۇڭلاشقا، يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، راك ھۈجەيرىلىرىگە قارشى كۈچكە ئىگە يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، قالايمىقان ئىستېمال قىلىش ئادىتىنى ئۆزگەرتىش ـ راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.



بىرىنچى، راكقا قارشى كۈچكە ئىگە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق راكنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى «قوش 10 ماددا».

1. چەت ئەللەردىكى راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئورگانلىرى ئوتتۇرىغا قويغان يېمەكلىكلەر ئارقىلىق راك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دائىر 10 ماددا:

(1) ياغ، گۆش قاتارلىق ماي ماددىسى كۆپ، ئادەمنى ئاسان سەمرىتىۋېتىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى، بەدەن ئېغىرلىقى ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى كۆپرەك بولىدۇ.

(2) تەمى ئۆزگەرگەن خاسىڭ، سېرىق پۇرچاق، قوناق، ماي قاتارلىق نەرسىلەرنى قەتئىي يېمەسلىك كېرەك.

(3) يېڭى كۆكتات، مېۋە، موگۇ قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، بەدەندىكى ۋىتامىننى كۆپەيتىپ، راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

(4) تەركىبىدە ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن B كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن، جىگەر، تۇخۇم، سۈت، سەۋزە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندا، ئۆپكە راكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

(5) يىرىك تالالىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. مەسىلەن، سەۋزە، چىڭسەي، ئۇسۇڭ قاتارلىق كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندا ئۈچەي راكىنىڭ پەيدا بولۇشىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

(6) تۇزلىغان، ئىسلىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن، ئىسلىغان گۆش ۋە چىلىغان سەيلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلغاندا ئاشقازان راكىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(7) تەركىبىدە ئىسپىرت بولغان ئىچىملىكلەرنى

ئازراق ئىستېمال قىلغاندا، كاناي ۋە قىزىل ئۆڭگەچ راكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

(8) قىزىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشنى مۇۋاپىق كونترول قىلغاندا، ئۈچەي راكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىنى روشەن ھالدا تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

(9) بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدىغان قۇۋۋەتلەندۈرۈش دورىلىرىنى مەسىلەن، ئادەم گىياھ، ھەسەلدىن ياسالغان ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا راكنىڭ پەيدا بولۇشىنى كونترول قىلغىلى بولىدۇ.

(10) ئاچچىق دورا - دەرمانلارنى مەسىلەن، دارچىن، بىديان، كاۋاۋىچىن، تال قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى تېزلىتىۋېتىش بىلەن بىرگە كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

2. دۆلىتىمىز مۇتەخەسسىسلىرى ئوتتۇرىغا قويغان يېمەكلىكلەر ئارقىلىق راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش توغرىسىدىكى 10 ماددا:

(1) يېمەكلىكلەرنىڭ كۆپ خىل بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش، تاماق تاللىماسلىق لازىم. چۈنكى، تاماق تاللىغاندا بىر قىسىم ۋىتامىنلار بىلەن بىر قىسىم ئېلېمېنتلار يېتىشمەي راك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) تاماكا چەكمەسلىك، ھاراقنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى، تاماكا تەركىبىدە راك ھۈجەيرىلىرىنى پەيدا قىلىدىغان ماددا بولغاچقا، ئۆپكە راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھاراقنى كۆپ ئىچسە ياكى كۈچلۈك ھاراقلارنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، ئېغىز بوشلۇقى راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان راكى ۋە جىگەر راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(3) ۋىتامىن A، G، E قاتارلىقلارنى ۋە تەركىبىدە مۇشۇ خىل ۋىتامىنلار كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى، بۇ خىلدىكى ۋىتامىنلارنىڭ راكقا قارشى رولى چوڭ بولغان بىلەن ئەگەر كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئەكس تەسىر بېرىپ قويۇشى مۇمكىن.

(4) تاماقتا تۇزنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى، تۇزلۇق يېمەكلىكلەر قىزىلئۆڭگەچ راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(5) كۆيۈپ كەتكەن، كۆكىرىپ قالغان يېمەكلىكلەرنى قەتئىي يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى، كۆيۈپ كەتكەن نەرسىلەرنىڭ ئاقسىل ماددىسى زەھەرلىك بولىدۇ. كۆكىرىپ قالغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە سېرىق ئېچىتقۇ زەمبۇرۇغى بار بولۇپ، ئۇ كۈچلۈك بولغان راك پەيدا قىلغۇچى ماددا.

(6) سۈرلەنگەن گۆش، تۇزلانغان سەي قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك ياكى ئاز يېيىش كېرەك. چۈنكى، بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بار.

(7) ھەددىدىن زىيادە قىزىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، ئاسانلا قىزىلئۆڭگەچ راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(8) بىر خىل دورىنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى، بۇنداق قىلغاندا ئادەم بەدىنىنىڭ جىسمانىي تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، راكنىڭ يامانلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(9) ئالاھىدە گازلارنى سۈمۈرۈشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى، ئالاھىدە گازلار راكنى پەيدا قىلىدۇ.

(10) بىر كېچە تۇرۇپ قالغان چاينى ئىچمەسلىك لازىم. چۈنكى، بىر كېچە تۇرۇپ قالغان چاي بۇلغانغان بولىدۇ ياكى تەركىبىدە راك پەيدا قىلغۇچى ماددا بولغانلىقى ئۈچۈن راكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىككىنچى، راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان يېمەكلىكلەر:

ھازىرقى زامان مېدىتسىنا تەتقىقاتىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، كۆپ ساندىكى تەبىئىي يېمەكلىكلەر تەركىبىدە، راكقا قارشى ئېلېمېنتلار، راكنى توسقۇچى ئۆسۈملۈك ئىشقارى قاتارلىقلار بار بولۇپ، ئۇلار ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت

كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا، ئۇلار راكقا قارشى كۈچكە ئىگە يېمەكلىكلەر ھېسابلىنىدۇ. تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەر راكقا قارشى تۇرۇش رولىغا ئىگە يېمەكلىكلەر بولۇپ، كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

1. سامساق:

سامساق تەركىبىدە ۋىتامىن مول بولۇپلا قالماستىن، ئۇ يەنە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەل داۋالاش رولىغا ئىگە. شۇڭا، سامساق قەدىمدىن تارتىپ خەلق ئارىسىدىكى بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدىغان قىممەتلىك يېمەكلىك ھېسابلىنىپ كەلگەن. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، تارقىلىشچان كېسەللىكلەر تەتقىقاتى، كېلىنىكا ئەمەلىيىتى ھەم تەجرىبە تەتقىقاتلارنىڭ ئىسپاتلىشىچە ، سامساق ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ رولىنى جانلاندۇرۇپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ كېسەلگە قارشى كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ئاشقازاندىكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىنىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. سامساقنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئاشقازان راكى ۋە قىزىلئۆڭگەچ راكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. سەرەبىل (مەرۋايىت گۈل):

سەرەبىل ـ تاتلىق، چۈرۈك، ئالاھىدە تەمگە ئىگە بىر خىل كۆكتات بولۇپ، «دۇنيادا داڭلىق 10 خىل كۆكتاتنىڭ بىرى». تەتقىقاتتا ئىسپاتلىنىشىچە، سەرەبىل قان بېسىم، يۈرەك كېسىلى، ھارغىنلىق، سۇلۇق ئىششىق، دۈشاق ياللۇغى، سېيەلمەسلىك قاتارلىق كېسەللەرگە پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، يەنە راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم چىش ئۆسمىسى، ئۆپكە راكى، دۈشاق راكى، تېرە راكى قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ. نۆۋەتتە سەرەبىل ئارقىلىق راك كېسىلىنى داۋالاشقا نىسبەتەن مۇنداق قاراشلار بار: سەرەبىلدە ئاقسىل ماددىسى مول. ئۇ ھۈجەيرىلەرنى داۋاملىق ئۆستۈرۈپ تۇرىدىغان ماددا. بەزى خەۋەرلەرگە قارىغاندا، راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار سەرەبىلنى ئىستېمال قىلىپ ئىككى ھەپتىدىن تۆت ھەپتىگىچە كېسىلى ياخشىلىنىشقا قاراپ يۈزلەنگەن. لېكىن ئۇنى كېسەل ياخشىلىنىپ تاكى راك ئۆسمىسى يوقالغۇچە داۋاملىق توختىماي يەپ بېرىش كېرەك. سەرەبىل ئاق قان كېسىلىنى داۋالاشتىمۇ پايدىلىق بولغاچقا دۇنياغا مەشھۇر.

3. موگۇ:

موگۇ تەملىك، مەززىلىك بولۇپلا قالماي، تەركىبىدە مول ئوزۇقلۇق ماددىسى بار. شۇڭا، «ئۆسۈملۈك مەلىكىسى» دېگەن نامغا ئىگە. موگۇنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان تەركىبىدىكى خولېستروننى تۆۋەنلىتىپ، قىزىل قان تومۇرىنىڭ قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يۈرەك كېسىلى، مېڭىگە قان چۈشۈش، سېمىزلىك كېسىلى ۋە قەنت سىيىش كېسىلى قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە.

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، موگۇنىڭ تەركىبىدە بىر خىل B تىپلىق گلۇكوزىنىڭ بارلىقى بايقالدى. بۇ خىل ماددىنىڭ راكقا قارشى رولى بولغاچقا، كىشىلەر تەرىپىدىن «راكقا قارشى تۇرغۇچى يېڭى جەڭچى» دەپ ئاتالدى.

4. سەۋزە:

سەۋزىنىڭ «يەرلىك ئادەمگىياھ» دېگەن نامى بار. سەۋزىنىڭ تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار ناھايىتى تولۇق بولۇپ، بۇ ماددىلار ئادەم بەدىنىدە زور مىقداردىكى ۋىتامىن A غا ئايلىنىپ، ئۆپكە راكىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەتتا راكقا ئايلىنىشقا باشلىغان راك ھۈجەيرىلىرىنى توسۇش ھەم پارچىلىۋېتىش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋزە يەنە بەدەننىڭ راكقا قارشى ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

سەۋزىدىكى ماددىلار ياغدا ئاسان ئېرىيدىغان بولغاچقا، ئۇنى مايدا پىشۇرۇپ ياكى گۆش بىلەن بىللە قايناتقاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، بەدەننىڭ ياخشى قوبۇل قىلىشىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

5. خەيدەي:

خەيدەيدىكى ئوزۇقلۇق مىقدارى يۇقىرى بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى ئوزۇقلۇقنى تولۇقلايدىغان

يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى كۆپ خىل داۋالاش رولىغىمۇ ئىگە. شۇڭا، قەدىمدىن تارتىپ «ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان قۇۋۋەت دورىسى» دەپ ئاتىلىپ كەلگەن. خېيدەيىنىڭ تەركىبىدە يود ماددىسى مول بولۇپ، پوقاق كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە پوقاقنىڭ پوقاق ئۆسمىسىگە ئايلىنىپ كېتىشىدىن ساقلايدۇ. يود هورمونلار بىلەن ئالاقىدار بولغان سۈت بېزى راكىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان بولغاچقا، خېيدەيىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا سۈت بېزى راكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خېيدەي تەركىبىدە تالالىق ئېلېمېنتلار بولۇپ، ئۇ ئۈچەيىنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ئۈچەيدە توختاپ قېلىش ۋاقتىنى قىسقارتىپ، تۈز ئۈچەي راكى پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6. پىيازگۈل:

پىيازگۈلنىڭ تەركىبىدە ئۇزۇقلۇق ماددىسى مول بولۇپلا قالماستىن، سەرەنجان ئىشقارى قاتارلىق كۆپ خىل ئۆسۈملۈك ئىشقارى بولۇپ، بۇ تەركىبلەر ئادەم بەدىنىگە قۇۋۋەت بولۇپلا قالماستىن، ئۆپكە راكى، تېرە راكى، بۆرەك، يۇتقۇنچاق راكى، يامان سۈپەتلىك لىمفا ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بىر قەدەر ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە. يۇقىرىقىدەك ئۆسمىلەرنى داۋالاش جەريانىدا بەدەن ئاجىزلاپ ماغدۇرسىزلىنىش، يۆتەلگەندە قان تۈكۈرۈش قاتارلىق ھالەتلەر كۆرۈلگەندە، يېڭى، ھۆل پىيازگۈلنى گۆرۈچ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. توك بىلەن داۋالاش جەريانىدا كۆرۈلگەن ئەكس تەسىرنى تۈسىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يېڭى، ھۆل پىيازگۈلگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئەزگەندىن كېيىن، تېرە راكىدىن پەيدا بولغان يارا ئورنىغا سۈركەپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. پىيازگۈلنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى كۆپ خىل بولۇپ، ئۇنى قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن قورۇتۇپ ياكى سوقۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

7. كۆك چاي:

دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدا ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، كۆك چاي راكىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، مۇتەخەسسىسلەر ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆك چاي ئىچىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

8. پىلە قۇرتى قورچىقى:

پىلە قۇرتى قورچىقىدا 18 خىل ئامىنو كىسلاتاسى بولغاندىن سىرت يەنە ئاقسىل ماددىسى، كالتسىي، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار. بۇ خىل ماددىلارنىڭ راكقا قارشى تەركىبى كۆپ بولغاچقا، ياپونىيە پىلە قۇرتى قورچىقىدىن پايدىلىنىپ، راكقا تەسىر كۆرسىتەلەيدىغان بىر خىل دورىنى ياساپ چىققان. شۇڭا، بۇرۇندىن تارتىپ تا ھازىرغىچە پىلە قۇرتى قورچىقى كىشىلەرنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىپ كەلمەكتە.

9. كالا سۈتى:

كالا سۈتى بىلەن قوي سۈتىنىڭ تەركىبىدە راكنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە راكقا تاقابىل تۇرۇش رولىغا ئىگە ماددىلار بولۇپ، ئاشقازان راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ياخشى رول ئوينايدۇ. شۇڭا، مۇتەخەسسىسلەر داۋاملىق سۈت ئىچىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

10. پۇرچاقتا ياسالغان يېمەكلىكلەر:

دۇفۇ قاتارلىق پۇرچاقتىن ياسالغان يېمەكلىكلەر ئالىي دەرىجىلىك ئۆسۈملۈك ئاقسىلىنىڭ ئاساسلىق كېلىش مەنبەسى. ئۇلارنىڭ تەركىبىدە ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك بولغان تۆمۈر، مانگان، مىس، سىنك، سېلېن قاتارلىق ماددىلار بار. بۇلارنىڭ ئادەم بەدىنىنىڭ يېتىلىشى، ماددا ئالمىشىش ۋە بەدەندىكى ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشى قاتارلىقلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ. ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى بىۋاسىتە راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئۆتەيدۇ. شۇڭا، داۋاملىق پۇرچاقتىن ياسالغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

سەييارە ئابدۇللا (ت)
مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رىشىت**

ساغلام كىشىلەرمۇ دوختۇرغا كۆرۈنۈپ تۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك

يېقىندا، لياۋنىڭ ئۆلكىسىنىڭ مەلۇم شەھىرىدىكى بىر دوختۇرخانا تېلېۋىزوردا «تېنى ساغلام دوستلارنىڭ دوختۇرخانىمىزغا كېلىشىنى قارشى ئالىمىز» دېگەن ماۋزۇدا ئۆزگىچە ئالاھىدىلىككە ئىگە بىر ئېلان بەرگەن. بۇ ئېلانىنىڭ ماۋزۇسىنى كۆرگەن نۇرغۇن كىشىلەر: «دوختۇرخانا دېگەن كېسەل داۋالاپ ئادەم قۇتقۇزىدىغان، كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ داۋالىنىشى ئۈچۈن ئېچىلغان ئورۇن تۇرسا، تېنى ساغلام كىشىلەر دوختۇرخانىغا بېرىپ نېمە قىلىدۇ؟ بۇ خىيالغا كەلگەننى جۆيلىگەنلىك» دېگەن قاراشتا بولغان. ئەمما، ئېلانىنىڭ پۈتۈن مەزمۇنىدىن خەۋەردار بولغان كىشىلەر ئېلانىنىڭ ھەم توغرا، ھەم جەلپ قىلىش كۈچىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىشقان.

ئەسلىدە بۇ دوختۇرخانا، بۇنىڭدىن بىر نەچچە ئاي ئىلگىرى 762 نەپەر ياش ۋە ئوتتۇرا ياش زىيالىينىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىنى ئومۇميۈزلۈك تەكشۈرگەن. بۇنىڭ ئىچىدىكى 402 نەپەر ئادەم ئۆزلىرىنى «ساغلام» دەپ بىر يىلدىن كۆپرەك ۋاقىتتىن بۇيان سالامەتلىكىنى تەكشۈرتۈپ باقمىغان. تەكشۈرۈش ئارقىلىق بۇ «ساغلام» لارنىڭ 189 نىڭ ھەر خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلىقى بايقالغان. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ كېسەللەر ئادەتتىكى كېسەللەر بولماستىن، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، قەنت سىيىش كېسەللىكى، جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىش، تاجسىمان يۈرەك كېسىلى قاتارلىق ئېغىر خاراكتېرلىك كېسەللەر بولۇپ، يەنە ئىككىسىنىڭ ھەتتا راك كېسەلگە گىرىپتار بولغانلىقى بايقالغان. ئادەمنى چوڭقۇر ئويغا سالىدىغىنى شۇكى، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ كېسىلى ئاللىقاچان ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ قالغان بولسىمۇ، ئۇلار ئۆزلىرىنى «ساغلام ئادەم» لەردەك نورمال ھېس قىلىپ يۈرگەن. ئېلاندا يەنە ئۇلارنىڭ، ئۆتكەن يىلى ئەسكەرلىككە تىزىملاتقان ناھايىتى تېتىك ۋە كۈچ - قۇدرەتكە تولغان 342 نەپەر ياشنىڭ سالامەتلىكىنى تەكشۈرگەندە، 154 نەپىرىنىڭ يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، رېماتىزملىق يۈرەك كېسەللىكى، ئۆپكە كېسەللىكى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلىقى، بۇلارنىڭ ئۆزىنى يەنىلا ناھايىتى «ساغلام ئادەم» دەك ھېس قىلىدىغانلىقى يېزىلغان. ئېلاندا بايان قىلىنغان بۇ پاكىتلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئادەمنىڭ سەزگۈسى مۇكەممەل نەرسە ئەمەس. ئۇنىڭغا تامامەن ئىشىنىپ كەتكىلى بولمايدۇ. قەرەللىك ھالدا دوختۇرخانىغا بېرىپ بەدەن تەكشۈرتۈپ تۇرۇش — ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ئالدىنئالا بايقاشنىڭ ئۈنۈملۈك تەدبىرى، شۇنداقلا ئادەملەرنىڭ ئۆز ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىشىنىڭ مۇھىم يولى. شۇڭا، ھەر قايسى دوختۇرخانىلار مەخسۇس ساغلاملىقنى تەكشۈرۈش بۆلۈملىرىنى تەسىس قىلىپ، قولايلىق بولغان چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، خەلقنىڭ بەدەن تەكشۈرتۈشى ئۈچۈن ياخشى خىزمەت قىلىشى لازىم.

نېمە ئۈچۈن ئۆز سەزگۈسىگە ئىشەنگىلى بولمايدۇ؟

بىز تۇرمۇشتا نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ دائىم «مەندە ھېچقانداق كېسەل يوق، ئۆزۈمنى ناھايىتى ساغلام ھېس قىلىۋاتىمەن» دېگەنلىكىنى ئاڭلايمىز. ئۇلارنىڭ ئارتۇقچە ئىشەنگىنى ئۆزلىرىنىڭ سەزگۈسى ۋە سۇبيېكتىپ ھېسسىياتى بولۇپ، ئەمەلىيەتتە سۇبيېكتىپ ھېسسىياتنىڭ مۇتلەق ئىشەنچلىك بولۇشى ناتايىن.

كۆپ ۋاقىتلاردا بۇ خىل ھېسسىيات ئادەمنى ئالدايدۇ. نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ باشلىنىش ۋە تەرەققىي قىلىش مەزگىلىدىكى ئالامەتلىرى ناھايىتى يوشۇرۇن ۋە يەڭگىل

بولغاچقا، كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ سېزىۋېلىشى ناھايىتى قىيىن. مەسىلەن، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، ئارتېرىيە قېتىش كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللەرنىڭ ئالامەتلىرىنى بىر نەچچە يىل ھەتتا ئون نەچچە يىلدىمۇ ئېنىق سېزىۋېلىش مۇمكىن ئەمەس. يەنە مەسىلەن، تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئادەمگە بېرىدىغان تۇيغۇسى ئاساسەن كېسەل كىشىنىڭ سەزگۈسى بىلەن ئوخشاش. پەقەت، ئومۇميۈزلۈك تەكشۈرۈش، تەكرار تەكشۈرۈش ۋە سىستېمىلىق تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغاندىلا ئاندىن ئېنىق دىئاگنوزغا ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە بىرقىسىم راك كېسىلىمۇ ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى باسقۇچقا يەتكەندە ئاندىن ئاشكارىلىنىدۇ. كېچىكىپ بايقالغان راك كېسىلىنى داۋالاپ ساقايتىش قىيىن.

ئادەم ھامان قېرىيدۇ. ھەر قايسى ئورگانىزملارنىڭ سەزگۈلىرىمۇ تەدرىجىي ئاجىزلايدۇ. خېلى ئېغىر دەرىجىدىكى كېسەلمۇ ئەمەلىيەتتە يېنىك كېسەلدەك بىلىنىدۇ ياكى بىمارنى كۆپ ئازابلىمايدۇ. مەسىلەن، جىددىي خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسغا ئوخشاش. شۇڭا، ياشانغان كىشىلەر ئۆز سەزگۈسىگە ئىشىنىپ كەتمەستىن، دوختۇرغا ئىشىنىشى، ھازىرقى زامان تىببىي پەن - تېخنىكىسىغا ئىشىنىشى كېرەك. پەقەت شۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن ھەر خىل ئېغىر تىپتىكى كېسەللەرنى ئالدىن بايقاپ، مۇۋاپىق داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق ساقايتىش ئۈنۈمىگە يەتكىلى بولىدۇ.

سالامەتلىك تەكشۈرۈشتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

دوختۇرخانىغا بېرىپ سالامەتلىك تەكشۈرتكەندە قانچىلىك مۇددەت ئىچىدە تەكشۈرتۈش ۋە قايسى تەرەپلەردىن تەكشۈرتۈش كېرەكلىكىنى بىلىۋېلىش، ھەر بىر كىشىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا پەرقلىق مۇئامىلە قىلىپ، ئەمەلىي ئەھۋالنى نەزەردە تۇتۇپ، يېشى، جىنسى، كەسپى، سالامەتلىك ئەھۋالى ۋە ئائىلىسىنىڭ كېسەللىك تارىخىغا ئاساسەن ئەتراپلىق مۇلاھىزە يۈرگۈزۈش ئارقىلىق تاللاش كېرەك.

سالامەتلىك ئەھۋالى ياخشى بولغان ياشلار بىر - ئىككى يىلدا بىر قېتىم سالامەتلىكىنى تەكشۈرتۈشى، بولۇپمۇ ئادەم ئورگانىزمىنىڭ مۇھىم ئەزاسى بولغان يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك، ئاشقازان قاتارلىقلارنى تەكشۈرتۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك.

سالامەتلىك ئەھۋالى ئانچە ياخشى بولمىغان كىشىلەر قان بېسىم كېسەللىكى، تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى، قەنت سىيىش كېسەللىكى، نېرۋا كېسەللىكى، ئۆسمە كېسەللىكى قاتارلىق ئېرسىيەتچانلىقى كۈچلۈك بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئاز دېگەندە بىر يىلدا بىر قېتىم سالامەتلىكىنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى كېرەك.

ئوتتۇرا ياش ۋە پېشقەدەملەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇلار ئادەم بەدىنىنىڭ ئاجىزلاشقا قاراپ يۈزلەنگەن دەۋرىدە تۇرۇۋاتقاچقا، كېسەلگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى كۆپرەك بولىدۇ. شۇڭا، يېرىم يىلدا بىر قېتىم سالامەتلىكىنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى، بولۇپمۇ يېشى 60 قا بېرىپ قالغان پېشقەدەملەر ئۈچ - تۆت ئايدا بىر قېتىم سالامەتلىكىنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى، قايسى ئورگانىزملارنى تەكشۈرۈشنى دوختۇر قارار قىلىشى، ھەر قېتىم تەكشۈرتكەندە چوقۇم قان بېسىمنى، يۈرەك ھەرىكىتىنى ھەمدە قان ۋە سۈيدۈك قاتارلىقلارنىڭ نورمال ياكى ئەمەسلىكىنى تەكشۈرتۈشى كېرەك. يېقىنقى بىر نەچچە يىل ئىچىدە قەنت سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ نىسبىتى بارغانسېرى كۆپىيىۋاتىدۇ. بۇلار بىلەن كۆپىيىۋاتىدۇ، ئوتتۇرا ياش ۋە پېشقەدەملەر ئارىسىدىكى

ئارتۇقچە سەمرىپ كېتىش كېسىلى، قان بېسىم كېسىلى ۋە تاجسىمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار چوقۇم سۈيدۈك ۋە قان تەركىبىدىكى شېكەر مىقدارىنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى كېرەك. ئەگەر شارائىت يار بەرسە ھەر قېتىملىق تەكشۈرۈش مۇقىم بىر دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئېلىپ بېرىلسا، كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىنى ئەتراپلىق ئىگىلەشكە پايدىلىق بولۇپلا قالماي، يەنە كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ھەيدەكچىلىك قىلغىلى بولىدۇ. كېسەل كىشى چوقۇم سالامەتلىكىنى تەكشۈرتكەندە سالامەتلىكىنى تەكشۈرۈش قوللانمىسىنى ئەستايىدىل تولدۇرۇشى كېرەك. توي قىلغان ئاياللار يۇقىرىقىلارغا ئەمەل قىلغاندىن باشقا يەنە قەرەللىك ھالدا بالىياتقۇ ۋە سۈت بېزىنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش ئارقىلىق ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان بالىياتقۇ راكى ۋە سۈت بېزى راكىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

زەھەرلىك ماددىلار ۋە بۇلغىنىش ئېغىر بولغان ئورۇنلاردا ئىشلەيدىغان خىزمەتچىلەر مەلۇم مۇددەت ئىچىدە مەخسۇس تۈرلەر بويىچە سالامەتلىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى، كەسپىي كېسەلگە گىرىپتار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىشى لازىم.

ھەممە ئادەم يۇقىرىقى مەسىلىلەرگە ئەھمىيەت بېرىپ، ئۆزلۈكىدىن ۋاقتى - ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ سالامەتلىك تەكشۈرتۈشكە قاتنىشىدىغان بولسا، ئىشىنىمىزكى، «ساغلام كىشىلەرنىڭ دوختۇرخانىغا بېرىپ سالامەتلىك تەكشۈرتۈشى» يېقىن كەلگۈسىدە ھەر بىر كىشىنىڭ ئاڭلىق ئادىتىگە ئايلىنىدۇ. بۇنداق بولغاندا ھەر خىل ئېغىر كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، كېسەلگە توغرا دىئاگنوز قويغىلى ھەمدە كېسەلنى ئۈنۈملۈك داۋالاش نىسبىتىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

توختى ياسىن (ت)

مۇھەررىرى: **خۇرشىدە بىلال**

ئاياللار ئۆزۈمنىڭ توغرا دېگەن قاراشتاچىلىق تۇرىدۇ

H · D · لاۋرېنس (ئەنگلىيە)

تەقدىر مېنى ئۆز بېشىمچىلىق بىلەنلا ياشايدىغان ئاياللار ئارىسىدا ياشاشقا ئورۇنلاشتۇرۇپتىكەن. ئادەتتە لاتاپەتلىك، چىقىشقاق كۆرۈنىدىغان بەزى ئاياللارمۇ تامامەن ئۆزۈمنىڭكىلا توغرا دەپ ياشايدىغانلاردىن بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئاياللارنىڭ خىيالىدا بىر خىل ئىشەنچ تۇغۇلۇپلا قالسا ياكى ئاياللار بىر خىل ئىشەنچنى قوبۇل قىلىپ قالسا، ئۇنداقتا ھەممە ئادەمنىڭ بېشىغا پالاكەت ياغىدۇ. مەن ئانام توغرىلىق سۆزلەپ ئۆتەي. ئانامنىڭ بەزى شەيئىلەرگە بولغان كۆز قارىشى زادىلا ئۆزگەرمەس ئىدى. بۇنىڭ بىرىنچى دەلىلى: ئۇ، ئەرلەر پىۋا ئىچمەسلىكى كېرەك، دەپ قارايتتى. بۇ خىل قاراشنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى دادامنىڭ پىۋىنى كۆپ ئىچىشىدەك رېئاللىقتىن كېلىپ چىققان. دادام بەزىدە بولۇشىغا ئىچەتتى ھەتتا، بىزنىڭ شۇ كىچىككىنە ئائىلىمىزنىڭ تۇرمۇشىغا كېرەكلىك بولغان، ئائىلىمىزنى ئاران يۆلەپ كېلىۋاتقان ئازغىنە پۇللارنىمۇ قويماي پىۋا ئېلىپ ئىچىۋېتەتتى. شۇڭا، ئانام ئۇنىڭ ئېلىپ ئېيتقاندا پىۋا ئىچىش بىرىنچى دەرىجىلىك ئېغىر جىنايەت، ھەر قانداق گۇناھتىنمۇ رەزىل، قورقۇنچلۇق ئىش ھېسابلىناتتى. بۇ قەبىھ جىنايەتكە ئانام ۋەھشىي بۇقىلاردەك قارشى تۇراتتى. دادام ئىشكتىن دەلدەڭشىپ كىرگەن ۋاقىتلاردا، ئانام ئاچچىقىدىن خۇددى بۇقىلارنىڭ قىزىل رەڭنى كۆرگەن ھالىتىگە كېلىپ قالاتتى.

بىز سۆيۈملۈك باللار، مەڭگۈ ۋە مەڭگۈ بۇ رەزىللىك قايىنمىغا كىرمەسلىك توغرىسىدا تەربىيە ئالغانىدۇق. ئانام بىزنى «ئۈمىدۋار دوستلار» كۇلۇبىغا باشلاپ بېرىپ، ھاراقنى كۆپ ئىچىشتىن كېلىپ چىققان ئېچىنىشلىق ھېكايىلەرنى ئاڭلىتاتتى. بىز ھاراقنى مەڭگۈ ئىچمەسلىك، ھاراقتا مەڭگۈ بولماسلىق توغرىسىدا قەتئىي قارارغا كېلىپ قەسەمياد قىلغان بىر جىگەرلىك ياشنىڭ ھېكايىسىنى ئاڭلىغان ۋاقتىمىزدا ھۆكرەپ يىغلىغانىدۇق. ئۇنىڭ تاش يۈرەك دوستلىرى ئۇنىڭ ئاغزىغا ھاراقنى زورلاپ قويغان. ئۇ ئاغزىنى مەھكەم يۇمۇۋالغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئوتتۇرا چىشىدىن بىرسى سۇنۇپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، پىۋا چىشىنىڭ يوچۇقىدىن ئاغزىغا كىرىشكە باشلىغان. ئۇ بۇ ئەلەمگە چىدىماي ئۆلۈپ كەتكەن. ئاھ، تەڭرى!

ئارىدىن نۇرغۇن يىللار ئۆتۈپ، بىز گۈدەك باللىقتىن قىران يىگىت بولۇپ يېتىلدۇق. ئانامنىڭ باللىرى - بىز پىۋا ئىچىش ئەمەس، پىۋا رومكىلىرىغىمۇ يولىمايتتۇق. خۇشىمىزمۇ يوق ئىدى. قىلچە ھەۋىسىمىز كەلمەيتتى. شۇڭا، ئانام بىزدىن خاتىرجەم ئىدى. بىراق ئۇ مېنىڭ كەچلىك تاماق ۋاقتىدا بىرەر رومكا مۇز قوشقان پىۋىنى ئىچىشمگە نەئەججۈپلەنگەن ھالدا قاراپ قالاتتى - دە:

- رومكىدا زەھەرلىك يىلان يوق، تېز ئىچە، تېزرەك ئىچ، - دەيتتى.

- ئانا سىز مېنىڭ پىۋا ئىچىشىمگە قارشى تۇرمىدىڭىز. بۇرۇن دادامغا نېمىشقا جان - جەھلىڭىز بىلەن قارشى تۇراتتىڭىز؟ - دەپ سورىسام، ئۇ:

- مېنىڭ قانچىلىك ئازابلارغا چىداپ كەلگەنلىكىمنى سەن چۈشەنمەيسەن، - دەيتتى.

- ياق، ئانا، مەن ھەممىنى چۈشىنىمەن. بىراق سىز پىۋا ئىچىشنى بىر خىل جىنايەت، كىشىنى سەسكەندۈرىدىغان جىنايەت دەپ قاراپ كەلدىڭىز. پىۋىنىڭ سىز ئۈچۈن ئەڭ يىرگىنچلىك نەرسە ئىكەنلىكىگە تولۇق ئىشىنەمسىز؟ ئۇنداقتا، ھازىر نېمىشقا ئۇنداق بولماي قالدى؟ - دەپ سورىغىنىمدا ئۇ:

- سەن داداڭغا ئوخشىمايسەن، - دەيتتى - يۇ،

بىر خىل ئۇگايسىزلىق ئىچىدە قالاتتى.

تۇرمۇش بىزنىڭ ھېسسىياتىمىزنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن، بىز ناھايىتى مۇلايىم بولۇپ كېتىشىمىزمۇ ياكى ناھايىتى قوپال بولۇپ كېتىشىمىزمۇ مۇمكىن. بىز بىر خىل ھالەتتە مەڭگۇ تۇرمايمىز، ئەلۋەتتە. 20 - يىللاردىكى ئىشلار ئادەمنىڭ غەزەپ - نەپرىتىنى قوزغىسا، 50 - يىللاردىكى ئىشلارنىڭ ھېچقانداق باشقىچە تەسىرى يوق، زەررىچە كۆڭۈل تارتالمايدۇ. ئاياللارنىڭ ئۆزگىرىشى ئەرلەرگە قارىغاندا تەس بولىدۇ. بولۇپمۇ، ئانامغا ئوخشاش ئائىلە باشقۇرغۇچى ئاياللار تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

ئانام جوھىن، بارلىيكورن (John Barleycorn) غا بولغان چوڭقۇر ئۆچمەنلىكى تۈپەيلىدىن ئۆز تۇرمۇشىنى ۋەيران قىلىۋەتكەنىدى. ئانامنىڭ بارلىق ئىسپىرت ئىچىملىكلىرىدىن يىرگىنىشى ھەقلىق، ئەلۋەتتە. بىراق مۇنچىلىك قاتتىق ئۆچمەنلىك قىلغاننىڭ نېمە پايدىسى؟ تراگېدىيە كىچىككىنە بىر ئىشتىن باشلىنىدۇ. ئانام، كىشىلىك ھاياتىنىڭ ئالتۇن دەۋرىنىڭ ئۆتۈپ كېتىدىغانلىقىدىن ئىبارەت بۇ ھەقىقەتنى 50 ياشقا كىرگەن ۋاقىتتا ئاندىن تونۇپ يەتتى. ناۋادا ئۇنىڭ ياشلىق باھارىنى قايتۇرۇپ كېلىپ، ياشلىقىدىكى بالىلىرى ۋە غەرق مەس يۈرىدىغان ئېرى بىلەن يېڭىباشتىن جەم بولۇپ، غەم - قايغۇسىز نورمال ئائىلە تۇرمۇشى ئۆتكۈزۈپ، ئائىلە بەختىدىن بەھرىمەن بولالايدىغانلا بولسا، ئۇ ھەر قانداق بەدەل تۆلەشكە رازى ئىدى. بىر ئايال زاتى تەقدىرنى بويسۇندۇرۇشقا، بولۇپمۇ يېڭىدىكىلەرنىڭ تەقدىرنى بويسۇندۇرۇشقا ئۇرۇنسا، ئۇنداقتا، بۇ نەقەدەر ئېچىنىشلىق پاجىئە - ھە!

ئەگەر بىر ئايال كىشى، ئەتراپىدىكىلەرنىڭ تەقدىرىگە ئۆز مەيلىچە ئۆكتەملىك قىلىۋەرسە، ئۇنداقتا ئۆزىنىڭ تەقدىرىنى ۋەيران قىلىپلا قالماي، باشقىلارنىڭ تەقدىرىنىمۇ ۋەيران قىلىۋېتىدۇ. قىسقىسى، خۇددى ئانام 50 ياشقا كىرگەندە ئاندىن چۈشەنگەنگە ئوخشاش، ئۇلارمۇ ھامان بىر كۈنى ئۆزىنىڭ توغۇق يولغا كىرىپ قالغانلىقلىرىنى ھېس قىلماي قالمايدۇ.

ھەر قانداق ئادەمنىڭ ئۆزۈمنىڭلا توغرا دەپ تۇرۇۋېلىشى بەك خەتەرلىك. بىر ئايال كىشىگە نىسبەتەن تېخىمۇ شۇنداق. ئاياللار ماھىيەتتە ھېسسىياتنىڭ كونتروللۇقىدا ياشايدىغان بولغاچقا، ئۆزلىرىنىڭ پۈتۈن ھېسسىياتىنى ھاياتلىقنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش ئاساسى دەپ قارىغان چوڭ - چوڭ نىشانلارغا سەرپ قىلىدۇ ۋە 20 - 30 يىل شۇ نىشانغا قاراپ باتۇرلۇق بىلەن ئىلگىرىلەيدۇ. ئاخىرىدا، ۋاقىت 50 كە يېقىنلىغاندا ئىلگىرىلەش سۈرئىتى ئاستىلايدۇ. ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر ئاجىزلىشىشقا باشلايدۇ. چوڭ نىشان بىلەن بولغان ئارىلىقنىڭ يېقىنلىقىنى، بەلكى چوڭ نىشاننىڭ ئەسلى يېقىنلا جايدا، ئۆزىنىڭ ئەتراپىدىلا ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتىدۇ. بۇ خىل تۇيغۇ كىشىنى ئۈمىدسىزلەندۈرۈپ ئېيتقۇسىز ھارغىنلىق ھېس قىلدۇرىدۇ.

مېنىڭ ئۈچ ئاچا - سىڭلىم بار. چوڭى، ئۆگىنىش ئارقىلىق ئۆزىنى جەمئىيەت ئىسلاھاتىغا ئاتىغان. چۈنكى ئۇ ئۆزىنىڭ ھامان بىر كۈنى ئۆز ئورنىنى تاپالايدىغانلىقىغا ئىشىنەتتى. ئىككىنچىسى، جاھىللىق بىلەن «مەن ئۆزۈم ئۈچۈنلا ياشايمەن» دېگەن قاراشتا چىڭ تۇرغاچقا، ئۆز ئادىتى بويىچە تۇرمۇش كەچۈرەتتى. ئۇ ئۆزىنىڭ قانداق ئادەم ئىكەنلىكىنى، قانداق قىلغاندا نىشانغا يەتكىلى بولىدىغانلىقىنى بىلىدىغانلىقىغا قاتتىق ئىشىنەتتى. ئۈچىنچىسىنىڭ تۇرمۇش نىشانى، گۈل تېرىپ، ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىش بولۇپ، ئاشنىلىرى، ئېرى ۋە بالىلىرى بىلەن تۇرمۇش ئۆتكۈزەتتى. بۇ ئۈچەيلەن تۇرمۇش ئاتا قىلغان بارلىق نەرسىلەردىن بەھرىمەن بولۇشقانىدى.

ۋاقىت ئەللىككە يېقىنلىدى. ئۈچەيلەن تەڭ مۇشۇ ياشتىكى ھازىرقى زامان ئاياللىرى دۇچ كەلگەن مەسىلىگە دۇچ كەلدى. بىرسى ئىسلاھاتتىن زېرىككەن، يەنە بىرسى ئۆزى بالدۇر قاتتىق ئىشەنگەن «مەن» نىڭ ئەمەلىيەتتە مەۋجۇت ئەمەسلىكىنى تونۇپ يېتىپ، دۇنيادا زادى نېمىنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى ئىزدەشكە باشلىغانىدى. ئۈچىنچىسى ئۆچۈن ئېلىپ ئېيتقاندا، بۇ دۇنيا ھەم خەتەرلىك ھەم يىرگىنىشلىك تۇيۇلۇپ، ئۆزىنى نەگە قويۇشنى بىلمەي قالدى.

قىسقىسى، بىر ئايال كىشى ئۈچۈن ئېيتقاندا مەلۇم بىر خىللا نىشاننى قوغلىشىش ھەم ئۆزىگە قاتتىق ئىشىنىپ كېتىش- ئاخىرىدا ئۆزىنى ئازابقا قالدۇرىدۇ.

مەتكېرەم دۆيشەنباي (ت)

مۇھەررىرى: **خۇرشىدە بىلال**

كىيىم - كېچەكلەرنىڭ پۇرلىشىشىنى يوقىتىدىغان ئەپچىل ئۇسۇللار

يىپەك كىيىم: يىپەك كىيىم، يوتقان تېشى قاتارلىقلار پۇرلىشىپ قالسا، ئىسسىق سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ۋە سامساق شىرنىسى ئارىلاشتۇرۇپ بىر - ئىككى سائەت چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۇزۇۋېلىپ، ئوبدان سىلكىپ سايە ئورۇندا قۇرۇتسا سىلىق، يېڭى ھالىتىگە قايتىدۇ.

سۈنئىي تالالىق كىيىم: سۈنئىي تالالىق كىيىملەر پۇرلىشىپ قالسا، قىزىق سۇغا بىر ئاز ۋاقىت چىلاپ قويغاندىن كېيىن، سۇزۇۋېلىپ كۆچەپىرەك تارتىپ تۈزلەپ، سايە ئورۇندا قۇرۇتسا پۇرلەشلىرى يوقاپ كېتىدۇ.

خۇرۇم كىيىم: خۇرۇم كىيىملەر پۇرلىشىپ قالسا 65°C قىزىتىلغان توك دەزمىلى بىلەن دەزماللىۋەتسىلا تۈزلىنىدۇ. دەزمال سالغاندا، ئوراشقا ئىشلىتىدىغان ماي قەغەز ياكى نېپىز پاختا رەختنى كىيىم ئۈستىگە يېپىپ،دەزمالنى خۇرۇم يۈزى تەككۈزۈلمەي پارقىرىغۇچە سىيلاش كېرەك.

گىرىپ كىيىم: گىرىپ ياغلىق، كۆينەك، يوپكا قاتارلىقلار پۇرلىشىپ قالسا 30°C - 35 لىق يېرىم داس ئىسسىق سۇغا 25 گرام ئاچچىقسۇ قوشۇپ يېرىم سائەت چىلىغاندىن كېيىن، سىقماستىن، بىر نەچچە قېتىم سىلكىۋېتىپ، كىيىم ئاسقۇغا ئېسىپ، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان سايە ئورۇندا قۇرۇتسا تۈزلىنىدۇ.

كىچىك يارا ئېغىزىدىن قان چىققاندا تېڭىۋېلىشنىڭ ھاجىتى يوق

كىچىك يارا ئېغىزىدىن چىققان قان يارا ئېغىزىنى يۇيۇپ، تازىلايدۇ ھەم قان تەركىبىدىكى تالالىق ئاقسىل مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈپ يارا ئېغىزىنى تېز ساقايتىدۇ. يارا ئېغىزىغا قان تولغاندا مىكروب ئېرىتكۈچى ئىنزىم ۋە ئاق قان ھۈجەيرىسى، مىكروب ۋە باشقا غەيرىي ماددىلارنى ئېرىتىش، يۇتۇۋېتىش رولىنى ئۆتەپ، يارا ئېغىزى يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇڭا، يارا ئېغىزى كىچىك بولسا، قان چىققاندا تېڭىۋېلىشنىڭ ھاجىتى يوق.

ياشانغانلار گازىرنى كۆپ چاقسا سالامەتلىكىگە پايدىلىق

مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، ئامېرىكىلىقلار دائىم گازىر چېقىش ئارقىلىق ياشانغانلاردا بولىدىغان جىمغۇرلۇق كېسىلى، نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىنى داۋالايدىكەن. ئۇلار گازىر چاققاندا، كەيپىياتنى ياخشىلاپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدىكەن.

تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، گازىر تەركىبىدە تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى لىنول كىسلاتاسى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان يۇقىرى قان بېسىم، تاجسىمان يۈرەك كېسىلى، شېكەر سىيىش كېسىلى قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالايدىكەن. گازىر تەركىبىدە يەنە مول مىقداردا مىنېرالنى ماددىلار بولۇپ، ياشانغانلارنىڭ كۈتۈنۈشىگە پايدىلىق ئىكەن.

سۈتكە قارا شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بولمايدۇ

سۈت ئىچكەندە سۈتكە قارا شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بولمايدۇ. چۈنكى، قارا شېكەرنىڭ تەركىبىدە مەلۇم مىقداردا چۈپ كىسلاتاسى ۋە ئالما كىسلاتاسى بولۇپ، سۈتكە سالغاندا، سۈت تەركىبىدىكى مول مىقداردىكى ئاقسىلنى قاتۇرۇپ، چۆكمە ھاسىل قىلىدۇ - دە، ئاسان ھەزىم بولماي، بەدەنگە تولۇق سۈمۈرۈلمەيدۇ ھەمدە قورساق كۆپۈش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، سۈت ئىچكەندە، قارا شېكەر سالماسلىق كېرەك.

لامپۇچكىدىكى كىر داغلىرىنى چىقىرىۋېتىشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇللىرى

ئىشلىتىش ۋاقتىنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ، ئاشخانىدىكى لامپۇچكىنى سارغۇچ ماي دېغى قاپلاپ كېتىدۇ. بىۋاسىتە سۇ بىلەن يۇغاندا، پاكىز چىقىرىۋەتكىلى بولمايدۇ. ئەگەر تۇز سۈيى بىلەن سۈرتۈپ يۇسا، داغ ناھايىتى ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ.

گۈلباھار ئىگەمبەردى (ت)

مۇھەررىرى: گۈلباھار ناسىر

سۈت بېزى راكىنىڭ 70 پىرسەنتى مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك

ئامېرىكا سەھىيە ئىدارىسى بىلەن ئاممىۋى خىزمەت ئورنىدىكى راك كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسلىرى سۈت بېزى راكىنىڭ 30 پىرسەنتىنى ئاتوم رادىئاتسىيىسىنىڭ تەسىرى، ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسىنى بالدۇر ئىشلىتىش، بالدۇر ھەيز كېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى ئېنىقلاپ چىققان. ھازىرقى ئەمەلىيەت سۈت بېزى راكىنىڭ 70 پىرسەنتىنى مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئالىملار سۈت بېزى راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم ئامىللار: سانائەتتە ئىشلىتىلىدىغان خىمىيىۋى ماددىلار، ھاشارات ئۆلتۈرۈش دورىلىرى، زاۋۇت ۋە ئاپتوموبىللاردىن چىققان كېرەكسىز گاز قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، دەپ كۆرسەتتى. تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، بۇ ماددىلار، تۇپراق ھەم سۇغا سىڭىش، ھاۋادا تارقىلىش جەريانىدا ئاياللار تەرىپىدىن شۈمۈرۈلۈپ، بەدەندىكى ئانىلىق ھورمون ئىقتىدارىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈت بېزى راكىنىڭ كېلىپ چىقىشى ئاساسەن ئانىلىق ھورمون ئىقتىدارىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. يۇقىرىقىلاردىن شۇنى بىلىۋېلىشقا بولىدۇكى، مۇھىتتىكى راكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ماددىلارنىڭ سانىنى ئازايتىش، سۈت بېزى راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تولىمۇ زۆرۈر.

تۇرغۇن (ت)

سىز توي قىلىپ قانچىنچى يىلىغا كەلدىڭىز؟

بىرىنچى يىلى: قەغەز توي، دەسلەپكى بىرلىشىش خۇددى قەغەزدەك نېپىز بولىدۇ.

ئىككىنچى يىلى: تېرەك توي، شامالدا يوپۇرماقلىرى ئوخشاش لىڭشىپ تۇرىدۇ.

ئۈچىنچى يىلى: خۇرۇم توي، ئەۋرىشىملىككە قاراپ ماڭىدۇ.

تۆتىنچى يىلى: يىپەك توي، چىڭ يۆگەلگەن بولىدۇ.

بەشىنچى يىلى: ياغاچ توي، ياغاچتەك قاتتىق بولۇشقا باشلايدۇ.

ئالتىنچى يىلى: تۆمۈر توي، ئەر - خوتۇنلۇق ھېسسىيات خۇددى تۆمۈردەك مۇستەھكەم بولىدۇ.

يەتتىنچى يىلى: مىس توي، تۆمۈردىنمۇ مۇستەھكەم ۋە ئاسان داتلاشمايدىغان بولىدۇ.

سەككىزىنچى يىلى: ساپال توي، ساپال قاچىدەك مۇستەھكەم ھەم گۈزەل بولىدۇ.

توققۇزىنچى يىلى: سۆگەت توي، خۇددى مەجنۇنتالدەك بوران - چاپقۇندا سۇنۇپ كەتمەيدۇ.

10 - يىلى: قەلەي توي، قەلەيدەك يۇمشاق ھەم چىداملىق بولغاچقا ئاسان ئېشىلىپ كەتمەيدۇ.

11 - يىلى: پولات توي، ئاسان داتلاشمايدۇ، شۇنىڭدەك تۆمۈردىن چىداملىق بولىدۇ.

12 - يىلى: زەنجىر توي، خۇددى تۆمۈر زەنجىردەك مۇستەھكەم بولىدۇ.

13 - يىلى: كەشتىلەنگەن گۈل توي، چىداملىق بولۇپلا قالماستىن، ناھايىتى گۈزەل بولىدۇ.

14 - يىلى: پىل چىشى توي، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى شۇنچە نەپىس بولۇپ كۆركەملىشىدۇ.

15 - يىلى: خىرۇستال توي، سۈزۈك ھەم گۈزەللىكىدىن كۆزنى قاماشتۇرىدۇ.

20 - يىلى: جانان چىنە توي، نۇقسانسىز سىلىق بولىدۇ، ئەمما يەرگە چۈشۈپ كەتمەسلىكى كېرەك.

25 - يىلى: كۈمۈش توي، كۈمۈش توي يەنى تويدىن كېيىنكى تۇنجى چوڭ تەبرىك توي.

30 - يىلى: مەرۋايىت توي، مەرۋايىتتەك چىرايلىق ھەم قىممەتلىك بولغاچقا كىشىنىڭ ھەۋىسىنى كەلتۈرىدۇ.

35 - يىلى مارجان توي، قىممەتلىك ھەم تېخىمۇ جۇلالىق بولىدۇ.

40 - يىلى: قىزىل ياقۇت توي، قىممەتلىكلىكىدىن ئاسان تېپىلمايدۇ.

45 - يىلى: كۆك ياقۇت توي، قىزىل ياقۇتتىنمۇ قىممەتلىك بولىدۇ.

50 - يىلى: ئالتۇن توي، بۇ ئەر - خوتۇن ئىككىيلەننىڭ تويدىن كېيىنكى تەبرىكلەيدىغان ئىككىنچى چوڭ تويى. ئادەتتە بۇ تويىنى ئەۋرىلەر بىلەن بىللە تەبرىكلىگەچكە، كۈمۈش تويدىن كۆپ داغدۇغىلىق بولىدۇ.

55 - يىلى: چەش توي، بەكمۇ قىممەتلىك.

60 - يىلى ئالماس توي، ئاز ئۇچرايدۇ دېيىشكە بولىدۇ. شۇڭا، بۇ توي ئەر - خوتۇن ئىككىيلەننىڭ ئەڭ داغدۇغىلىق تويىدۇر.

يۇلتۇزئاي (ت)

مۇھەررىرى: ئارزۇگۈل رەشىت

ھىندىستان تۇغۇت ئانىلىرىنىڭ شەپقەتسىز «ئىككىنچى كەسپى»

كۈلۈمسىرەپ تۇرىدىغان قوڭۇر كۆزلۈك داكىن دەيۋىنىڭ نازۇك بەدىنىگە ئارتىۋالغان يېشىل سارىسى ئۇنىڭ يىرگىنىشلىك «ئىككىنچى كەسپى» نى يوشۇرۇپ تۇراتتى. بۇ مۇلايىم، خۇشخۇي موماي نۇرغۇن قىز بوۋاقلارنى ئۇجۇقتۇرۇۋەتكەن، ھەم ئۆزى ئۆلتۈرگەن ھەر بىر جان ئۈچۈن 50 رۇپىيىدىن ھەق ئالغان.

60 ياشقا كىرگەن داكىن ھىندىستاننىڭ شىمالىدىكى بىھارلىق تۇغۇت ئانىسى بولۇپ، ئېيىغا ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ئالتە قىز بوۋاق تۇغدۇرۇپ ئۇنىڭدىن ئۈچىنى ئۆلتۈرۈۋېتىدىكەن. چۈنكى، بۇ قىز بوۋاقلارنىڭ ئاتا - ئانىسى ئۇلارنى بېقىپ قاتارغا قوشۇشنى خالىمايدىكەن. داكىن كۆپ ھاللاردا ئاتا - ئانىسى باقمايدىغان قىز بوۋاقلارنى ناھايىتى تېز ۋە ئەپچىللىك بىلەن بىر تەرەپ قىلىۋېتەلەيدىكەن.

ئۇ، ئۇجۇقتۇرۇۋېتىلگەن بوۋاقلارنى ئەسكى لاتىلارغا يۆگەپ دەرياغا تاشلىۋېتىدىكەن ياكى كۆمۈۋېتىدىكەن ۋە ياكى يىرتقۇچ ھايۋانلار پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان چۆل - باياۋانلارغا ئاپىرىپ تاشلىۋېتىدىكەن. ئۇ ئۆز خىزمىتى ئۈستىدە توختالغاندا سەل ھاياجانلانغان ھالدا: «كۆڭلۈمدىكىنى دېسەم، بۇ قىز بوۋاقلارنى زادى ئۆلتۈرۈۋەتكۈم يوق. بىراق ماڭا مۇشۇنداق قىلمايمۇ ئامال يوق. چۈنكى، ئائىلەمگە پۇل لازىم» دەيدۇ.

داكىن ئۆزىنى قىز بوۋاقلارنى ناھايىتى رەھىمدىللىك بىلەن خۇددى زەخىملەنگەن بىرەر قۇشقاچنى قىينىماي ئۆلتۈرۈۋەتكەندەك تۇيدۇرمايلا ئۇجۇقتۇرۇۋېتىمەن، دەپ قارايدىكەن. ئۇ ئۆلتۈرۈۋەتكەن قىز بوۋاقلار ھىندىستاننىڭ ئەڭ نامرات رايونلىرىدا تۇغۇلغان بوۋاقلار بولۇپ، ئۇ يەرلەردە قىز بوۋاقلار ھەرگىز قارشى ئېلىنمايدىكەن. ناۋادا ئۇلار ھايات قالغان تەقدىردىمۇ، ئاغرىپ قالسا ئاتا - ئانىلىرى ئۇلارنى دوختۇرغا كۆرسەتمەيدىكەن، دورىمۇ بەرمەيدىكەن. ئۇلاردىن مەكتەپكە كىرىپ ئوقۇيالايدىغانلىرى ناھايىتى ئاز بولۇپ، 12 - 13 ياشقا كىرسىلا ئالدىن ئورۇنلاشتۇرۇش بويىچە زورمۇ - زور ياتلىق قىلىۋېتىدىكەن.

ھىندىستاننىڭ ھۆكۈمەت دائىرىلىرى بوۋاقلارنى ئۇجۇقتۇرۇۋېتىدىغان ئىشلارنىڭ بارلىقىنى ئىنكار قىلىسىمۇ، ئەمما ھىندىستاندىكى «Adith» دەپ ئاتىلىدىغان بىر غەيرىي ھۆكۈمەت تەشكىلاتىدىكى بىر نەچچە ئىجتىمائىي خىزمەت خادىملىرى، بىھاردا 85 نەپەر تۇغۇت ئانىسىنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ شۇنداق ئىشلارنى بېشىدىن كەچۈرگەنلىكىنى ئېنىقلاپ چىققان.

زىيارەتنى قوبۇل قىلغان 85 نەپەر تۇغۇت ئانىسىنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئۆزلىرىنىڭ ھەر ئايدا ئوتتۇرا ھېساب بىلەن تۆت نەپەر قىز بوۋاق تۇغدۇرۇپ ئۇلاردىن بىرىنى ئۇجۇقتۇرۇۋېتىدىغانلىقىنى ئېتىراپ قىلغان. كۆپ ساندىكى تۇغۇت ئانىلىرىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇلارنىڭ بۇنداق قىلىشى قىز بوۋاقلارنىڭ ئاتا - ئانىلىرىنىڭ تەلىپى بويىچە بولارمىش. يەنى ئۇلار بوۋاقلارنىڭ قىز ئىكەنلىكىنى ئاڭلاپلا قالسا تۇغۇت ئانىلىرىغا بۇيرۇق قىلىپ ئۇجۇقتۇرۇۋېتىدىكەن.

بىھاردا تۇغۇت ئانىلىرى

بىر ئوغۇل بوۋاق تۇغدۇرغىنى ئۈچۈن 50 رۇپىيە، بىر قىز بوۋاق تۇغدۇرغىنى ئۈچۈن 25 رۇپىيە ھەق ئالىدىكەن. ئەگەر تۇغۇلغىنى قىز بوۋاق بولۇپ، تۇغۇت ئانىسى ئۇنى ئۇجۇقتۇرۇپ بەرسە، ئالىدىغان ھەققى كۆپىيىپ 50 رۇپىيىگە يېتىدىكەن. بىراق تۇغۇت ئانىلىرىنىڭ قىز بوۋاقلارنى ئۇجۇقتۇرۇۋېتىشى 25 رۇپىيىنى ئارتۇق ئېلىش ئۈچۈنلا ئەمەسكەن. بۇ تۇغۇت ئانىلىرىنىڭ كۆپىنچىسى بىچارە «پېقىر» لاردىن بولغاچقا، ئەزەلدىنلا شۇنداق تۆۋەن، ناچار كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىپ كەلگەن. ئەگەر ئۇلار بىرەر مۆتىۋەرنىڭ بۇيرۇقىنى رەت قىلىدىغان بولسا، جاجىسىنى يەپ قېلىش خەۋپى بار ئىكەن.

40 ياشقا كىرگەن ئادىلە دېۋى 15 يىل تۇغۇت ئانىسى بولغان. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر ئۇ بىرەر ئەر كىشىنىڭ يېڭى تۇغۇلغان قىز بوۋاقنى ئۆلتۈرۈپ بېرىش تەلىپىنى رەت قىلىدىغان بولسا، تەھدىتكە ئۇچرايدىكەن ياكى ئاشۇ قىز بوۋاقنى ئۆلتۈرۈپ بېرىشكە ماقۇل بولغانغا قەدەر تاياق يەپ ئەدەپلىنىدىكەن.

ئۇ زىيارەت قىلىپ كەلگەنلەرگە تېخى يېقىندىلا يۈز بەرگەن بىر ئىشنى سۆزلەپ بەرگەن: «بۇ ئانىنىڭ ئەسلىدە بەش قىز، بىر ئوغلى بار ئىكەن. ئۇنىڭ يەنە بىر قىز تۇغقانلىقىنى ئېيتقىنىمدا بوۋاقنىڭ دادىسى دەرغەزەپ بولۇپ چالۋاقاپ: ‹ئالتە قىزنى باقالىغۇدەك ماجالىم يوق، يېڭى تۇغۇلغان بۇ بوۋاقنى ئۇجۇقتۇرۇۋېتىڭ›، دەپ بۇيرۇق قىلىۋىدى، بالىنىڭ ئانىسى يىغلاپ كەتتى». ئادىلە يېڭى تۇغۇلغان بۇ ساغلام قىز بوۋاقنى ئۆلتۈرۈۋېتىشنى رەت قىلغاندا، بوۋاقنىڭ دادىسى ئۇنىڭغا ھەيۋە قىلىپ تەھدىت سالغان ھەمدە ئۇنى بىر ئۆيگە سولىۋېلىپ، ھېلىقى قىز بوۋاقنى ئۆلتۈرگۈزۈۋېتىپ ئاندىن قويۇپ بەرگەن. ئادىلە بۇ قىز بوۋاقنى بىر تەرەپ قىلغانلىقى ئۈستىدە توختىلىپ مۇنداق دېگەن: «ئۇلار مېنى ‹پېقىر› دېيىشىدۇ، مەن پەقەت مۇشۇنداق ئىشلارنى قىلىشقىلا لايىق، بۇ مېنىڭ مەجبۇرىيىتىم. مەن ئۇ بوۋاقنىڭ جەسىتىنى دەرياغا تاشلىۋەتتىم. لېكىن ئۇلارنىڭ ئۆيىگە ھەق ئالغىلى بارمىدىم.»

بىھاردا تۇغۇلغانلار ۋە ئۆلگەنلەر تىزىمغا ئېلىنمايدىغان بولغاچقا، زادى قانچىلىك بوۋاق ئۆلتۈرۈلگەنلىكىنى ھۆكۈمەت دائىرىلىرىدىن بىلگىلى بولمايدۇ. ئەمما بەزى تۇغۇت ئانىلىرى ساقلاپ قويغان خاتىرىلەردىن قىز بوۋاقلارنى ئۇجۇقتۇرۇۋېتىشنىڭ شۇ يەرنىڭ پىلانلىق تۇغۇتنى يولغا قويۇشتىكى بىر خىل ئۇسۇلىغا ئايلىنىپ قالغانلىقىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

بىر ئايال 14 يېشىدىن 32 يېشىغىچە ئۈچ ئوغۇل، 12 قىز تۇغقان بولۇپ، 10 قىزى ئۇجۇقتۇرۇۋېتىلگەن. يەنە بىر ئانىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ تۇنجى تۇغۇتىدا ئاران 15 ياشتا ئىكەن. ئۇنىڭ تۇنجى بالىسى قىز بولۇپ، قىزى ئاغرىپ قالغاندا دادىسى ئۇنىڭغا دورا ئەكېلىپ بەرمەكتە يوق، ئەكسىچە بوغۇپ ئۆلتۈرۈۋەتكەن. ئۇنىڭ ئېرى ھىندى دىنى بۇتخانىسىدا ئىشلەيدىكەن. ئايلىق ئىش ھەققى ئاران 500 رۇپىيە بولغاچقا، قىزى توي قىلغاندا ئوغۇل تەرەپكە تويلۇق مېلى بېرەلمەسلىكىدىن غەم قىلىپ شۇنداق قىلغانىكەن.

ھىندىستاندا تويلۇق مېلى بېرىش قانۇنسىز ئىش ھېسابلىنىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ قانۇن ئاقمايدۇ.

ئەڭ نامرات جايلاردىمۇ تويى بولىدىغان قىزنىڭ ئائىلىسى كۈيئوغۇل تەرەپكە ئاز دېگەندە 2500 رۇپىيىلىك تويلۇق مېلى بېرىشى ۋە بىر قىممەت مول بولغان توي زىياپىتى ئۆتكۈزۈپ بېرىشى شەرت ئىكەن.

ئالىم داۋۇت (ت)

مۇھەررىرى: **گۈلباھار ناسىر**

«باشلانغۇچ مەكتەپ ئىنگلىز تىلى» دەرسلىكى ئۈنئالغۇ لېنتىلىرى بىلەن بىللە نەشىردىن چىقتى

ئىنگلىز تىلى نۆۋەتتە خەلقئارا ۋە كەلگۈسىدە يۈزلىنىشتە بىلمىسە بولمايدىغان دۇنياۋى چوڭ تىل بولۇپ قالدى. شىنجاڭ ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى ئىنگلىز تىلى ئۆگىنىۋاتقان كەڭ ھەۋەسكارلارنىڭ تەلىپى بويىچە سىنگاپور تىنچ ئوكيان نەشرىياتچىلىق چەكلىك شىركىتى بىلەن ئۆلچەملىك مالئارىپ نەشرىياتى بىرلىشىپ نەشر قىلغان، مەملىكەت بويىچە ئەڭ مۇكەممەل ئىنگلىز تىلى دەرسلىكى «باشلانغۇچ مەكتەپ ئىنگلىز تىلى» دېگەن بىر يۈرۈش دەرسلىكنى تۇنجى قېتىم ئۇيغۇر ھەۋەسكارلىرى ئۈچۈن نەشر قىلدى. بۇ كىتابتا بىر دەرس بىر سائەت بولۇپ، ھەر بىر دەرسنىڭ مەزمۇنى «ئىنگلىزچە سۆزلىشىش»، «تىل كۆندۈرۈش مەشقلىرى»، «ناخشا ۋە سۆز ئويۇنلىرى» شەكلىدە قىزىقارلىق قىلىپ ئورۇنلاشتۇرۇلغان. بۇ دەرسلىك پۈتۈنلەي كۈندىلىك تۇرمۇش سۆزلىرىنى ئاساس قىلغان بولۇپ، ھەر بىر سائەت دەرسنىڭ مەزمۇنى بارا ـ بارا چوڭقۇرلاپ بارىدۇ ھەمدە ئاسان ئەستە قالىدۇ.

ئىنگلىز تىلىنى ئۆگىنىشتە تەلەپپۇزنى توغرا ئىگىلەش ئۈچۈن، بۇ كىتابنىڭ تېكىستلەرگە بىر يۈرۈش ئۈنئالغۇ لېنتىلىرى ئىشلەندى. ئۈنئالغۇدىكى سۆزلەرنىڭ ئىنگلىزچە تەلەپپۇزىنىڭ ئۆلچەملىك، توغرا بولۇشى ئۈچۈن ئەنگلىيىلىك تىل ئوقۇتقۇچىسى سەللىي مەككروۋى خانىمنى ئۈنئالغۇدىكى دەرسلىك تېكىستىنى ئوقۇپ بېرىشكە ئالاھىدە تەكلىپ قىلدۇق.

بۇ بىر يۈرۈش دەرسلىك گەرچە باشلانغۇچ مەكتەپلەر ئۈچۈن تۈزۈلگەن بولسىمۇ، ئەمما ئىنگلىز تىلىنى ئۆگىنىشكە قىزىقىدىغان ھەر قانداق بىر ئادەم ئۈچۈن دەسلەپكى ساۋاتنى چىقىرىشتا ئوقۇتقۇچىسىز ئۆگىنىشكە بولىدىغان بىردىنبىر مۇكەممەل دەرسلىكتۇر.

بۇنىڭدىن كېيىن بۇ «باشلانغۇچ مەكتەپ ئىنگلىز تىلى» دەرسلىكى بىلەن ئىنگلىز تىلى ئۆگىنىۋاتقان بالىلارغا «تارىم غۇنچىلىرى» ژۇرنىلى ئىزچىل يېتەكچىلىك قىلىدۇ. «تارىم غۇنچىلىرى» ھەر ئايلىق سانىدا بۇ «باشلانغۇچ مەكتەپ ئىنگلىز تىلى» دەرسلىكىنى سىزگە يېڭى مىساللار بىلەن تەكرار قىلىپ بېرىدۇ ھەمدە ئىنگلىز تىلىنى ئاسان ئۆگىنىش ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىدۇ. ئىنگلىز تىلى ئۆگىنىۋاتقانلارنىڭ يولۇققان قىيىن سوئاللىرىغا ژۇرنالدا جاۋاب بېرىدۇ. «باشلانغۇچ مەكتەپ ئىنگلىز تىلى»نى ئىزچىل ئۆگىنىۋاتقانلارنى ھەر مەۋسۇمدە بىر قېتىم بىر تۈتاش ئىمتىھانغا تەشكىللەيدۇ. يىلدا بىر قېتىم ئىنگلىز تىلىدا سۆزلىشىش مۇسابىقىسى ئۇيۇشتۇرۇپ، مۇسابىقىدە نەتىجىگە ئېرىشكەنلەرنى مۇكاپاتلايدۇ.

«باشلانغۇچ مەكتەپ ئىنگلىز تىلى» دەرسلىكى ۋە ئۇنىڭ ئۈنئالغۇ لېنتىلىرى ھازىر ھەر قايسى شىنخۇا كىتابخانىلىرىدا بەس ـ بەس بىلەن سېتىلماقتا.

ئىنگلىز تىلى دۇنياۋى چوڭ تىل. بالىڭىزنىڭ ئىنگلىز تىلى ئۆگىنىشىگە مەدەت بېرىڭ. بالىڭىز دۇنياغا يۈزلەنسۇن، كەلگۈسىگە يۈزلەنسۇن.

شىنجاڭ ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى

جىنسىي كېسەللىككە دۇچار بولغانلار ئۈچۈن خۇش خەۋەر

ئاپتونوم رايونلۇق پىلانلىق تۇغۇت تېخنىكا يېتەكلەش ئورنى ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان كۆپىيىش سىستېمىسى ۋە جىنسىيەتكە دائىر تەتقىقات، داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىپ، بۇ ساھەدە نوپۇزلۇق ئورگان بولۇپ قالدى. بۇ ئورگان تەسىس قىلغان «بۇغدا ئامبۇلاتورىيىسى» تەجرىبىلىك دوختۇر ئەركىن ھاشىمنىڭ باشچىلىقىدا ئەر ـ ئاياللارنىڭ پەرزەنت كۆرەلمەسلىك، جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىقى، مەزى بېزى ياللۇغى، ھەر خىل ئاياللار كېسەللىكلىرى، سۆزەك، سىپلىس ۋە باشقا يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشتى.

بۇ ئامبۇلاتورىيە يەنە پەرزەنت كۆرۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، دورا بىلەن بالا چۈشۈرۈش، خەتنە ئوپېراتسىيىسى قىلىش قاتارلىق جەھەتلەردە ئۆزگىچە ئارتۇقچىلىقلىرى بىلەن ھەر مىللەت ئاممىسىنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشتى.

بۇ ئامبۇلاتورىيە كەڭ بىمارلارنىڭ كېلىپ كېسەل كۆرسىتىشىنى، تېلېفون ياكى خەت ئارقىلىق مەسلىھەت سورىشىنى قىزغىن قارشى ئالىدۇ. بىمارلارنىڭ مەخپىيەتلىكىنى قەتئىي ساقلايدۇ، دەم ئېلىش كۈنلىرىمۇ كېسەل كۆرىدۇ.

ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاق بېشى كوچىسى 153 ـ قورۇ. (1 ـ يول، 101 ـ يول ئاپتوبۇسلىرىغا ئولتۇرۇپ سەنشىخاڭزا بېكەتتە چۈشۈپ رابىيە قادىر بىناسىنىڭ ئالدىدىن غەربكە قاراپ m 300 ماڭسىڭىز بولىدۇ.

تېلېفون نومۇرى: 2306919

چاقىرغۇ: 1530 ـ 2317799، 2007667 ـ 126

ئالاقىلاشقۇچى: **ئەركىن ھاشىم، ئەنۋەر ئەركىن**

تۇغماسلىق، بويى پاكارلىق، يىراقنى كۆرەلمەسلىك، سېمىزلىك ھەم زىققى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ بەخت يۇلتۇزى

1. تۇغماسلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ بەخت يۇلتۇزى - جۇڭگيۇسەن (秦天牌种玉散) دورىسى ئون نەچچە خىل قىممەتلىك دورا ماتېرىياللىرى بىرلەشتۈرۈلۈپ ياسالغان دورا بولۇپ، ئون نەچچە دوختۇرخانىنىڭ كىلىنكىلىق ئىشلىتىش ئارقىلىق ئەرلەردىكى ئۇرۇق يۇچەك بولۇش، ئىسپېرما كەلمەسلىك، ئىسپېرما ئاز بولۇش، جانسىز بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق كېسەللىكى بىلەن ئاياللاردىكى بالىياتقۇ پەردە ياللۇغى، تۇخۇمدان نەيچىسى ياللۇغى، تۇخۇم چىقىرىش توسقۇنلۇقىدا ئۇچراش، تۇخۇم ئىشلەپچىقىرالماسلىق قاتارلىقلار كەلتۈرۈپ چىقارغان تۇغماسلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. ئەكس تەسىرى يوق، ئادەتتە بىر داۋالاش كۇرسىدا بىر بولاق دورا ئىشلەتسىلا ھامىلدار بولغىلى بولىدۇ. دورا ئىشلەتكۈچىلەر تەرىپىدىن «پەرزەنت ئاتا قىلغۇچى» دەپ تەرىپلەنگەن بۇ دورىنىڭ بىر بولىقىنىڭ باھاسى 120 يۈەن.

2. بوي ئۆستۈرىدىغان ياستۇق (增高肋长枕) - ھىپوپىز بېزىنىڭ سۇيۇقلۇق ئاجرىتىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، بويى ئۆسمىگەن بالىلار (تۇغما پاكار) غا ئالاھىدە شىپا بولىدۇ. بىر مۇددەت ئىچىدە 11 - 7 سانتىمېتىر ئۆستۈرىدۇ. ئۆسۈش نىسبىتى تەبىئىي ئۆسۈشتىن 1.7 ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ. ھەر بىرىنىڭ باھاسى 46 يۈەن.

3. يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ بەخت يۇلتۇزى - لىۋ دۆلەي داۋالاش ئەينىكى - (理疗镜) بۇ ئەينەك كۆزنى ھورلاندۇرۇش ئۇسۇلى بويىچە كۆز قۇيرۇقى مۇسكۇلىنىڭ نورمال ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. كلىنكىلىق داۋالاش ئارقىلىق 400° ئىچىدىكى راست - يالغان، يىراقنى كۆرەلمەسلىكنىڭ بىردىن - ئىككىنچە داۋالاش كۇرسى داۋالانسىلا 1.0 ئەسلىگە كېلىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى، ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 100%، جۇڭگو پاتېنتى ZL 922199914 ھەر جۈپىنىڭ باھاسى 53.80 يۈەن.

4. بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش، ئورۇقلىتىش بەلبېغى - (健美减肥腰带) بۇ بەلباغ ئېلېكتىر ماگنىت تەۋرىنىمە دولقۇنىنىڭ سېمىز ئورۇنغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىش رولى ئارقىلىق ئورۇقلۇقنى ئازايتمىغان، ھەرىكەت قىلمىغان ئەھۋال ئاستىدا ھەپتىسىگە ئۈچ - بەش كىلوغىچە ئورۇقلىتىدۇ. باھاسى 58 يۈەن.

5. تۈك چۈشۈرۈش مەلھىمى (脱毛露) - پۇت - قول، يۈز قىسىم ۋە قولتۇق ئاستىدا تۈك كۆپ بولۇشنى داۋالايدۇ. ئىككى مىنۇت ئىچىدىلا پاكىز تازىلايدۇ. مەڭگۈ قايتا ئۈنمەيدۇ. ھەر قۇتىسىنىڭ باھاسى 20 يۈەن.

6. دەم سىقىلىشنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالايدىغان ئەڭ يېڭى ئالاھىدە ئۈنۈملۈك دورا - شاۋچۈەنلىڭ (消喘灵) - بېيجىڭدىكى بىر نەچچە دوختۇرخانىلار 100 مىڭ قېتىمدىن ئارتۇق ئەمەلىي تەجرىبە ئارقىلىق شۇنى ئىسپاتلىدىكى، دەم سىقىلىش، كونا يۆتەل، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ياشانغانلاردا بولىدىغان ئاستا خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئالاھىدە ئۈنۈمى بار. ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 98.6%. تېز ئۈنۈم بېرىش، ئىچ - تېشىنى بىردەك داۋالاش، قايتا قوزغالماسلىقتەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە. بۇ دورىنى ئىچكەندىن كېيىن بىر كۈندىلا ئۈنۈم بېرىدۇ. بىر داۋالاش مۇددىتىدە تۈپ يىلتىزىدىن يوقىتىدۇ. بىر داۋالاش مۇددىتىدە بىر بولاق ئىشلىتىلىدۇ. باھاسى 65 يۈەن. يۇقىرىقى مەھسۇلاتلارنىڭ تەپسىلىي چۈشەندۈرۈشى بار. سېتىۋالغۇچىلار پوچتا ئارقىلىق پۇل ئەۋەتسە پۇل تەگكەن ھامان مال ئەۋەتىلىدۇ. تېلېگرامما پېرېۋوتى قوبۇل قىلىنمايدۇ. خەتكە پۇل قىستۇرۇپ ئەۋەتىشكە بولمايدۇ. پونكىتىمىز دورىنى پوچتىدىن ھەقسىز ئەۋەتىپ بېرىدۇ. پۇل ئەۋەتكەندە سېتىۋالماقچى بولغان نەرسە ھەم تەپسىلىي ئادرېسىڭىزنى قوشۇپ قويۇڭ.

دىققەت: پۇل ئەۋەتكەندە پۇل پېرېۋوت قەغىزىگە ئادرېسىڭىزنى چوقۇم خەنزۇچە يېزىڭ.

پۇل ئەۋەتىدىغان ئادرېس: 河北省沧州市运东康复保健站

ئالاقىلاشقۇچى: 张宏峰

电话：　(0317) 4650278　　　　邮编：　061000

«شىنجاڭ ئاياللىرى» رېداكسىيىسى نەشر قىلدى
«ئىشچىلار ۋاقىت گېزىتى» باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
ئۈرۈمچى شەھەرلىك پوچتا ئىدارىسى تارقىتىدۇ
ھەر ئاينىڭ 5 - كۈنى نەشردىن چىقىدۇ

ئادرېس: ئۈرۈمچى دېموكراتىيە يولى 42 - نومۇر
پوچتا نومۇرى: 830002. تېلېفون: 2823886
باھاسى 1.80 يۈەن. ۋەكالەت نومۇرى (8 - 58)
دۆلەتلىك نومۇرى CN65 — 1053 / Z

بالىلارنى سۆيگەنلىك ۋەتەننى سۆيگەنلىك

60 يۈەن پۇل سېلىپ نامرات بىر بالىلاردىكى ئوقۇغۇچى قىلىۋالغان بىر ئوقۇغۇچىنىڭ بىر يىللىق ئوقۇشىغا ياردەم بەرگىلى بولىدۇ. بىز بۇ پائالىيەتنى «بالىلارنى سۆيگەنلىك ۋەتەننى سۆيگەنلىك» دەپ ئاتىدۇق. بۇ پائالىيەتكە پايونىيە بېيجۇجو شەھەرلىك مائارىپ كومىتېتى يېتەكلەش ئورگىنىدىكى، مەكتەپلەرنى ئارىلاپ جۇڭگولۇق ئوقۇغۇچىلارغا پايون تىلىدىن دەرس بەرگۈچى ئوقۇتقۇچى مەملىكەت خانىم تەشەببۇسكارلىق بىلەن قاتناشتى ھەم 20 بالىنىڭ ئوقۇش راسخودىنى ئۈستىگە ئالدى. ئۇ مۇنداق دېدى: «بالىلارنىڭ نامراتلىق تۈپەيلىدىن ئوقۇشنى قىلىشىنى قاراپ تۇرساق بولمىدىغان ئىش ئەمەس. چۈنكى مائارىپىمىز كەلگۈسىدىن ئىبارەت ئاچقۇچى بولمايدۇ. 20 بالىنىڭ ئوقۇش راسخودىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىش ئۈچۈن ماڭا پايونىيەدە تېخىمۇ خاپالىق ئىشلەشكە، تۇرمۇشتا تېجەشلىك بولۇشقا، بىر، ئىككى قۇر كىيىمنى ئاز كىيىشكە توغرا كېلىدۇ. لېكىن مەن شۇنداق قىلىشقا رازى.» بىز مائارىپنىڭ موھىملىقى ۋە ئەھمىيىتىنى چوڭقۇر چۈشەنگەن بۇ خانىمغا چىن كۆڭلىمىزدىن قايىلمىز.

ئاپتونوم رايونلۇق ئۆزلۈكىدىن ئۆگەنگۈچىلەردىن ئىمتىھان ئېلىش ئىشخانىسىدىن گۈلنۇر تولىسقان ئىككى بالىنىڭ ئوقۇش راسخودىنى ئۈستىگە ئالدى. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ پائالىيەتكە يەنە ئاپتونوم رايونلۇق ئۆزلۈكىدىن ئۆگەنگۈچىلەردىن ئىمتىھان ئېلىش ئىشخانىسىدىن شىرىنناي ئابدۇربىھىم؛ ئاپتونوم رايونلۇق تېلېۋىزىيە ئاشۇسىدىن گۈلنۇر نىياز؛ ئۈرۈمچى شەھەرلىك ئەدلىيە ئىدارىسىدىن پەرغانە خەمىت؛ تۇرپان يېڭى ئىش باشقارمىسى ئىشچىلار ئۇيۇشمىسى مەدەنىيەت مەركىزىدىن دىلنۇر ئىمام؛ شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئىلمىي وقۇلما ماللار ئىمپورت - ئېكسپورت شىركىتىدىن نۇرانقىز ماخمۇت؛ شىنجاڭ ماشىنىسازلىق ئىمپورت - ئېكسپورت شىركىتىدىن تەلئەت ھەيدەر؛ ئۈرۈمچى شەھەرلىك سېلىق ئىدارىسى كۆچمە سېلىق يولۇمىدىن رەشىدە ئوسمان؛ ئۈرۈمچى شەھەرلىك سۇغۇرتا شىركىتىدىن ئىجات خەمىتلەر قاتناشتى.

بىز شىنجاڭ ئاياللىرىغا ۋاكالىتەن ئۇلار مەجبۇرىيىتى ۋە موھەببىتى ئەمەلىي ھەرىكىتى ئارقىلىق ئىپادىلەشكە قاتناشقان بۇ خانىملارغا ۋە ئەپەندىلەرگە چىن قەلبىمىزدىن رەھمەت ئېيتىمىز.

مەملىكەت خانىم

گۈلنۇر تولىسقان

شىرىنناي ئابدۇربىھىم

گۈلنۇر نىياز

پەرغانە خەمىت

دىلنۇر ئىمام

نۇرانقىز ماخمۇت

رەشىدە ئوسمان

تەلئەت ھەيدەر

دىيى سىستېمىلىق مەھسۇلات ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىزنى قايتا تىكلىشىڭىزگە ياردەم بېرىدۇ

ئادەم قولتۇقىدىكى تەر بەزلىرى ـ ئاجرىتىش بەزلىرى ۋە چوڭ تەر بەزلىرى (شىلىمىق ئاجرىتىش بەزلىرى) دەپ ئايرىلىدۇ. سىرتقى ئاجرىتىش بەزلىرى ئىسسىق كۈنلەردە، ھەرىكەت قىلغاندا ۋە ياكى جىددىي خىزمەت قىلىۋاتقاندا تەر چىقىرىدۇ. چوڭ تەر بېزى ئادەتتە تۇراقسىز ھالدا تەر ئاجرىتىپ تۇرىدۇ. ئاجرالمىلار ئانچە كۆپ بولمايدۇ. ئەمما مەلۇم فىزىئولوگىيىلىك ئامىللار تەسىرى ئاستىدا، چوڭ تەر بېزى ئۇرغۇنلىغان شىلىمشىق سۈتسىمان ئاجرالمىلارنى چىقىرىدۇ. بۇ خىل ئاجرالمىلار تېرە يۈزىگە پەيدا بولغاندا گەرچە مىكروبسىز ۋە پۇراقسىز بولسىمۇ، لېكىن قولتۇقتىكى كۆپەيگەن مىكروبلار تەرىپىدىن تېزلا پارچىلىنىپ بىر خىل سېسىق ھىدنى يەنى كىشىلەر دائىم ئېغىزغا ئالىدىغان « قولتۇق پۇرىقى » نى پەيدا قىلىدۇ.

قولتۇقتىكى ئىككى خىل تەر بېزىنىڭ « تۇپلىنىش ئۈنۈمى » شەخسلەرنىڭ مەدەنىيەتلىك ۋە بىلىملىك بولۇشىغا زور دەرىجىدە تەھدىت سالىدۇ. ئويلاپ باقايلى، ئىجتىمائىي ئالاقە پائالىيەتلىرىگە قاتناشقان ياكى ئاممىنىڭ ئالدىدا سۆز بايان قىلىۋاتقان، ئوتتۇق سۆزلەۋاتقان شۇ پەيتنىڭ ئۆزىدە، ئەگەر سىز سوغۇق تەرگە چۈمۈلۈپ كىيىملىرىڭىز ئەملىشىپ كەتسە، سىز جەزمەن ناھايىتى قىيىن ئەھۋالدا قالىسىز ـ دە، سىزنىڭ ئۆزىڭىزگە بولغان ئىشەنچىڭىزمۇ چوقۇم ئېغىر زەربىگە ئۇچرىشى مۇمكىن. سىز ئەل ـ جامائەت ئالدىدا تۇرغىنىڭىزدا، ئەگەر قولتۇقىڭىزدىن بۇرۇننى غىدىقلايدىغان غەيرىي پۇراقلار چىقىپ تۇرسا، ئۇنداقتا سىز ئاممىنىڭ نەزىرىدە چوقۇم قارشى ئېلىنمايدىغان بىر شەخسكە ئايلىنىپ قالىسىز. كۆپچىلىك ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە سىزدىن ئۆزىنى قاچۇرىدۇ.

ياۋروپا ـ ئامېرىكا قاتارلىق ئەللەردە تەرگە قارشى سېسىقنى يوقىتىش دورىسىنى ئىشلىتىش ئاللىبۇرۇن ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ ھەر كۈنى ئۆزىنى پەردازلاشتىن ئىبارەت بىلىشكە تېگىشلىك ئىشقا ئايلانغان، خۇددى چىش چوتكىلاش، يۈز يۇيۇشقا ئوخشاش كەم بولسا بولمايدىغان ئىش بولۇپ قالغان. تەرگە قارشى سېسىقنى يوقىتىش دورىسىنى ئىشلىتىش كىشىلەرنىڭ تەربىيە كۆرۈش سەۋىيىسىنى ئۆلچەيدىغان بىر ئاساسىي ئۆلچەم بولۇپ قالغان.

جۇڭگو مەدەنىيەتلىك بىر قەدىمىي دۆلەت، قائىدە ـ يوسۇنلۇق ئەل. قەدىمقى كىشىلەردە چىمەن بىلەن كىيىمنى ئىسلاش، ئەنبەر خالتىسىنى ئېسىۋېلىشتەك ئادەتلەر بار بولغان.

بۈگۈن بىز سىزلەرگە ئامېرىكىدا زور ئالقىشقا ئېرىشكەن بىر خىل تەرگە قارشى سېسىقنى يوقىتىش دورىسى ـ دىيى سىستېمىلىق مەھسۇلاتنى تونۇشتۇرىمىز. بۇ خىل مەھسۇلاتنىڭ ئۈنۈملۈك تەركىبىي قىسمى سىرتقى ئاجرىتىش بەزلىرى ھاسىل قىلغان تەرلەرنى ئازايتىپلا قالماستىن، بەلكى چوڭ تەر بېزىنىڭ تەر چىقىرىشىنىمۇ ئۈنۈملۈك ئازايتىپ، سېسىق پۇراق ھاسىل قىلىدىغان مىكروبلارنى بىۋاسىتە يوقىتىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلسىڭىز قولتۇقىڭىزنى تازىلاپ، قولتۇق پۇرىقىنى يىلتىزىدىن يوقىتىدۇ. ئامېرىكا دورىلىق بۇيۇملارنى باشقۇرۇش ئىدارىسىنىڭ ئۆلچىمىگە ئاساسلانغاندا، تەرگە قارشى رولى بار دەپ تىزىملاتقان تاۋارلارنىڭ ئىچىدە تەرنى ئازلىتىش نىسبىتى، تەر نىسبىتىنىڭ 20 پىرسەنتتىن تۆۋەن بولماسلىقى شەرت ئىكەن، لېكىن دىيى سىستېمىلىق مەھسۇلاتنىڭ تەرگە قارشى نىسبىتى 40 پىرسەنتتىن يۇقىرى، شۇڭلاشقا، بۇ مەھسۇلاتنىڭ ياۋروپا ـ ئامېرىكا ئەللىرىدە بازىرى ئىنتايىن ئىتتىك بولغان. بۇ دورىنىڭ قارشى ئېلىنىشىدىكى يەنە بىر سەۋەب شۇكى، مەزكۇر مەھسۇلاتنىڭ تەرگە قارشى، مىكروپ ئۆلتۈرۈش، سېسىقنى يوقىتىش ئۈنۈمى ئاجايىپ ياخشى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى زەھەرسىز، قىچىشتۇرمايدۇ، غىدىقلىمايدۇ، سۈركىگەن جايغا تەسىر كۆرسەتكەندىن سىرت، سۈركىمىگەن باشقا جايلاردىكى تەر بېزىگە ھېچقانداق تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. دائىم چەت ئەلگە چىقىپ تۇرىدىغان كىشىلەر بۇ خىل مەھسۇلاتنى ئوبدان چۈشىنىدۇ.

制造商: 美国海伦柯蒂丝国际公司。
美国三奇马里兰实业公司中国总经销。
新疆总代理: 新疆乌鲁木齐高新技术产业开发区进出口公司。
电话: (0991)2840143