شىنجاڭ ئاياللىرى

新疆妇女

1998.8

XINJIANG WOMEN

پۇل - مۇۋەپپەقىيەتنىڭ مۇكاپاتى

تۆھپە ئۇنتۇلمايدۇ

تۇنجى قېتىم يىگىتلەرنىڭ ئۆيىگە بارغاندا

ئاشقازان راكىنى بالدۇر بايقىغىلى بولامدۇ

تەھرىر بۆلۈمىمىز ئاچقان ئاپتورلار سۆھبەت يىغىنىدىن كۆرۈنۈشلەر

ئاپتونوم رايونلۇق خەلق قۇرۇلتىيى دائىمىي كومىتې-
تىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى خەلچەم ئىسلام

ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى رىزۋان ئەبەي

«شىنجاڭ ئاياللىرى» ژورنىلى رېداكسىيە باشلىقى
ھەمىلە ھەسەن

يازغۇچى، شائىرە تۇرسۇنئاي ھوسەيىن

پېشقەدەم مائارىپچى ئانار مۇھەممەت

يازغۇچى مۇھەممەد باغراش

شائىر مۇھەممەد رەھىم

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ نەشر ئەپكارى

رېداكسىيە باشلىقى: جەملە ھەسەن

مۇئاۋىن باش مۇھەررىر:

مەسئۇل مۇھەررىرى ۋە تېخرىداكتورى: قۇندۇز مۇھەممەد

مۇندەرىجە

ئىش ئورنىدىن قالغان ئاياللارنى قايتا ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇشتىكى بىر قانچە مەسىلە 2
ئاياللارنىڭ پىسخىك ساغلاملىقى ھەققىدە 3
تۆھپە ئۇنتۇلمايدۇ 8
مۇزىكىنىڭ بوۋاقلارنى ئۇخلىتىشتىكى رولى 11
نىكاھتىن ئاجرىشىش ئەنزىلىرىنى بىر تەرەپ قىلىشتىكى بىر قانچە مەسىلە توغرىسىدا 12
بالا مەكتەپتە يىقىلىپ چۈشۈپ زەخىملەنسە تۆلەم جاۋابكارلىقىنى كىم ئۈستىگە ئالىدۇ 13
پۇل ـ مۇۋەپپەقىيەتنىڭ مۇكاپاتى 14
ئۆز بېشىمچىلىق ـ نىكاھنىڭ چوڭ دۈشمىنى 21
باھار چېچەكلىرى 22
ئاياللار خىزمىتىدىن ئۇچۇر 24
زەم ـ زەم (ھېكايە) 26
مىنبوستا (ھېكايە) 28
ئاشخانا ئىنقىلابى ئائىلە يۈكىنى يېنىكلىتەلمىدى 31
قىزىقارلىق ئاجرىشىش ئادەتلىرى 33
تۇنجى قېتىم يىگىتىڭىزنىڭ ئۆيىگە بارغاندا 34
بالىڭىزنىڭ نەتىجىسى كۆڭۈلدىكىدەك بولماي قالسا 35
ئامېرىكا «بۆرىسى» ۋە جۇڭگو «قويى» 36
كىچىك راھىبنىڭ «يولۋاس»نى ئويلىشى 37
ئاشقازان راكىنى بالدۇر بايقىغىلى بولامدۇ؟ 38
ئاپتەپپەرەسنىڭ شىپالىق رولى 38
ھەر بالىنىڭ ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكى بولىدۇ 39
ھۆسنى تۈزەيدىغان يېمەكلىك ـ سۈت، تۇخۇم، ھەسەل 40
سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ ئىچىشنىڭ پايدىسى بار 42
روھىي تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشنىڭ «ئاچقۇچى» 43
يېمەكلىكلىرىمىزدە زەھەرلىك ماددا بارمۇ؟ 44
ئېلان ۋە ئۇچۇر 45
ئېلان ۋە ئۇچۇر 46
ئېلان ۋە ئۇچۇر 47
ئېلان ۋە ئۇچۇر 48

مۇقاۋىدا: ئۆلچەش، سىزىش ئىنژېنېرى ـ ئايگۈل ئىسمايىل

ئامىنە ئۇلاتايىۋا فوتوسى

مۇقاۋىنىڭ 4 ـ بېتىدە: ئېلان

ئىش ئورنىدىن قالغان ئاياللارنى قايتا ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇشتىكى بىر قانچە مەسىلە

ئايمگۈل قۇربان

ئېلىمىز ئىسلاھات قەدىمىنىڭ يەنىمۇ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ، نۆۋەتتە ئىش ئورنىدىن ئايرىلىش، ئىش كۈتۈۋاتقان ئىشچى - خىزمەتچىلەرنى قايتا ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش مەسىلىسى كىشىنى ئەندىشىگە سالىدىغان، ھۆكۈمەت تارماقلىرى كۆپ باش قاتۇرسىمۇ بولمايدىغان، جەمئىيەت كۆڭۈل بۆلۈۋاتقان «قىزىق» نۇقتا بولۇپ قالدى.

ھازىرقى ئەھۋالدىن قارىغاندا، ئىش ئورنىدىن قالغان ئىشچى - خىزمەتچىلەر ئىچىدە ئايال ئىشچى - خىزمەتچىلەر ئەرلەرگە قارىغاندا كۆپ سالماقنى ئىگىلەۋاتىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلى ئۇلارنى قايتىدىن ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش قىيىن بولماقتا. ئۇنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىش مەسىلىسى بۇنىڭدىن كېيىنكى ئېلىمىز ئىسلاھاتىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇش - بولماسلىقىغا زىچ مۇناسىۋەتلىك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە مەسىلىلەرگە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

(1) ئاياللارنىڭ كۆز قارىشىنى ئۆزگەرتىش كېرەك. ئىش ئورنىدىن قالغان ئايال ئىشچى - خىزمەتچىلەرنى ھەر خىل كەسپىي دوكلات يىغىنى، تەجرىبە ئالماشتۇرۇش يىغىنى قاتارلىقلارغا قاتناشتۇرۇش ئارقىلىق ئۇلارنى كۆز ئالدىدىكى رېئاللىقنى كۆرۈشكە ئىلھاملاندۇرۇپ ۋە ئۇلارنىڭ ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇپ، توغرا كەسىپ تاللاش قارىشىنى تىكلەش كېرەك. ھازىر ئىشقا ئورۇنلاشمىغان ئورۇنلار يوق ئەمەس. ھالبۇكى، نۇرغۇن خىزمەت ئورۇنلىرىغا كىشىلەر بېرىشنى خالىمايۋاتىدۇ. مۇلازىمەت كەسپىنىڭ ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش جەھەتتىكى يوشۇرۇن كۈچى ناھايىتى زور. مۇنداق خىزمەتنى جەمئىيەتنىڭ تۆۋەن قاتلىمىدىكى ئادەملەر قىلىدىغان خىزمەت دەپ قارىماسلىق كېرەك.

(2) ئىسلاھاتنى تېخىمۇ چوڭقۇرلاشتۇرۇش كېرەك. بۇ ئىش ئورنىدىن ئايرىلغانلارنى قايتا ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇشنىڭ بىردىنبىر يولى. دۆلەت ئىگىلىكىدىكى كارخانىلار ئىسلاھاتنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئىسلاھ قىلىش، قايتا تەشكىللەش، قايتا تۈزۈش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەپ، كارخانا باشقۇرۇشنى كۈچەيتىپ، ئىقتىسادىي ئۈنۈمنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، دۆلەت ئىگىلىكىدىكى كارخانىلارنىڭ ئومۇمىي ئەمەلىي كۈچىنى كۈچەيتىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا دۆلەت ئىگىلىكىدىكى كارخانىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى جارى قىلدۇرۇپ، قايتا ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش خىزمىتىنى تېخىمۇ ياخشى ئىشلەش ئۈچۈن ياخشى بولغان مۇھىت ياراتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاياللارنىڭ ئىشقا ئورۇنلىشىشىمۇ نىسبىي ھالدا ئاشىدۇ.

(3) ئاياللارنى تەربىيىلەش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەش كېرەك. ئاساسىي بىلىم جەھەتتىن تەربىيىلەش بىلەن تېخنىكا قابىلىيىتى جەھەتتىن تەربىيىلەشنى بىرلەشتۈرۈش، تەربىيىلەش ئورۇنلىرىنىڭ دەرس پىلانى بىلەن بازار ئىگىلىكىنىڭ ئېھتىياجىنى ماسلاشتۇرۇش، ھەق ئېلىش ۋە مەخسۇس تەربىيىلەشنى بىرلەشتۈرۈش، كۆپرەك ھەقسىز تەربىيىلەشنى ئاساس قىلىش كېرەك.

(4) رىقابەت ئېڭىنى كۈچەيتىش كېرەك. بۇ سوتسىيالىستىك بازار ئىگىلىكىنىڭ ئوبيېكتىپ تەلىپى. رىقابەت قارىشى ئادەتتە «باشقىلاردىن ئۈزۈلۈكسىز ئېشىپ كېتىپلا قالماستىن، بەلكى ئۆزۈمدىنمۇ توختىماي ئېشىپ كېتىشىم كېرەك»، «باشقىلار قىلالىغاننى مەنمۇ قىلالايمەن؛ باشقىلار قىلالمىغاننىمۇ تىرىشىپ بىرىنچى بولۇپ قىلىمەن» دېگەن ئىدىيە ۋە روھىي ھالەتتە ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل روھىي ھالەت زامانىمىز ئاياللىرىدا بىر قەدەر كەمچىل. شۇڭا ئاياللار ئۆزىنى كۈچەيتىشى، ئەمەلىيەت داۋامىدا ئۆزىنى چېنىقتۇرۇپ، بېكىنمىچىلىكتىن قۇتۇلۇپ، كۆپچىلىك ئالدىدا ئۆز ئىقتىدارىنى كۆرسىتىشكە جۈرئەت قىلىشى، ئۆزىنى پەس كۆرسىتىشتەك روھىي ھالەتنى ئۆزگەرتىپ، ئىدىيە جەھەتتە خېيىمخەتەردىن قورقمايدىغان بولۇشقا، ئەمەلىيەت داۋامىدا «تەقۋەككۇل قىلىش»قا، باشقىلارغا ئۈلگە بولۇشقا ماھىر بولۇشى كېرەك.

(5) ئىقتىسادنى يەنىمۇ راۋاجلاندۇرۇش كېرەك. دۆلىتىمىز ئىسلاھات ئېلىپ بارغان ۋە سىرتقا قارىتا ئىشىكنى ئېچىۋەتكەن 20 يىلدىن بۇيان، ئىقتىساد مۇقىم ئېشىپ كېلىۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن جەمئىيەتتىكى ئاساسىي زىددىيەت تېخى ھەل بولغىنى يوق. ئېلىمىز يۇقىرىلىرىنىڭ بولۇپمۇ چېگرا رايونلاردىكى يۇقىرىلارنىڭ ئىقتىسادىي تەرەققىياتى يەنىلا ئاستا. شۇڭا ئىقتىسادنى تەرەققىي قىلدۇرۇش يەنىلا مۇھىم. يەنە بىر جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئىقتىساد تەرەققىي قىلسا يېڭى كەسىپلەر كۆپلەپ بارلىققا كېلىپ، ئىش ئورنىدىن قالغانلار ئۈچۈن يېڭى چىقىش يولى تېپىپ بېرىدۇ. بۇ خىل پۇرسەتتىن ئاياللارمۇ مۇستەسنا بولمايدۇ.

(6) مەخسۇس ئاياللارنى ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇشقا ياردەم قىلىدىغان ۋاسىتىچى ئورگانلارنى قۇرۇش. شەھەرلەردە كەسىپ تونۇشتۇرۇش ئورۇنلىرى، يېزا - بازارلاردا ئەمگەك كەسىپ تونۇشتۇرۇش پونكىتلىرىنى قۇرۇپ، ئىش ئورنىدىن قالغان ئاياللارنىڭ مۇۋاپىق يۆتكىلىشى ئۈچۈن مۇلازىمەت قىلىش كېرەك.

(7) ئەمگەك كۈچلىرىنىڭ پۈتۈن مەملىكەت دائىرىسىدە ئەركىن ئايلىنىشىغا كاپالەتلىك قىلالايدىغان ئىجتىمائىي كاپالەت تۈزۈمىنى بەرپا قىلىپ ۋە مۇكەممەللەشتۈرۈپ، ئەمگەكچىلەرنى بەلگىلەنگەن ئىش كۈتۈپ تۇرۇش مەزگىلىدە ئىشسىزلار سۇغۇرتىسى بىلەن تەمىنلەپ، تۇرمۇشنى قامداشقا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

بىز مۇشۇ ئاساسىي تەلەپلەر بويىچە خىزمەتنى قانات يايدۇرساق، ئاياللارنىڭ يېرىم دۇنيالىق رولىنى جارى قىلدۇرۇپ، ئۇلارنى ئىقتىسادىي قۇرۇلۇش ۋە مۇقىملىقنى قوغداشتىكى مۇھىم كۈچكە ئايلاندۇرالايمىز.

مۇھەررىرى: قۇندۇز مۇھەممەد

ئاياللارنىڭ پسىخىك ساغلاملىقى ھەققىدە

ھەلىمە ئابدۇرېشىت

ھەقىقىي ساغلام ئانا بولۇش ئۈچۈن، ئىككى جەھەتتىكى ئامىل تەڭ ھازىرلانغان بولۇشى كېرەك. بۇنىڭ بىرى، جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىق بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك ساغلاملىق دېيىلىدۇ. ئىككىنچىسى، روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىق بولۇپ، پسىخولوگىيىلىك ساغلاملىق دېيىلىدۇ. ئادەتتە دوختۇرلار ھەرقانداق بىر بىمارنى داۋالىغاندا دورا، ئوكۇل ئارقىلىق داۋالاش بىلەنلا چەكلىنىپ قالماستىن، ياتاق ئۆيگە قۇياش نۇرىنىڭ ياخشى چۈشۈشى، ساپ ھاۋانىڭ ئالمىشىپ تۇرۇشى، ئوزۇقلۇقنىڭ ياخشى بولۇشى، مۇۋاپىق تەنھەرىكەت، ئۇيقۇنىڭ ياخشى بولۇشى قاتارلىق جىسمانىي ساغلاملىققا ئېتىبار بەرگەندىن سىرت، يەنە بىمارنىڭ روھىي كەيپىياتىنىڭ ياخشى بولۇشىغىمۇ ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدۇ. مانا بۇ دوختۇرنىڭ بىمارنى بىر پۈتۈنلۈك نۇقتىسىدىن بىلەن قاراپ داۋالىغانلىقى. باللارنىڭ بەختى ئۈچۈن ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىنى كۈچەيتىشكە كۆڭۈل بۆلىدىغان ھەر بىر ئانا، فىزىئولوگىيىلىك ساغلاملىققا دائىر بىلىملەرنى ئۆگىنىشى، بۇ ھەقتىكى مەسىلىلەرنى ئاڭلاپ، ئۆزىنى يات - يات تەكشۈرتۈپ، داۋالىنىپ تۇرۇش بىلەن بىرگە يەنە پسىخولوگىيىلىك ساغلاملىققا دائىر بىلىملەرنىمۇ ئۆگىنىشى، يېتەكچى ماتېرىياللارنى كۆپرەك كۆرۈپ، بار ئىمكانىيەتتىن پايدىلىنىپ، ئۆزىنى تولۇقلاپ تۇرۇشى لازىم.

ئومۇملۇقتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ياشاۋاتقان دەۋرنىڭ ئارقا كۆرۈنۈشى، جەمئىيەتتىكى مۇھىت، ئادەت كۈچلەر، سىنىپىلىك، ئەخلاقىي نۇقتىئىنەزەر قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئاياللارنىڭ پسىخىك ساغلاملىقىغا ناھايىتى زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئادەمنىڭ خاراكتېرى جەمئىيەت، تۇرمۇشنىڭ ئۇزلۇكسىز تەسىر قىلىشى، تەلىم - تەربىيىنىڭ تەسىرى ۋە شەخسىي ئۆزىنىڭ ئەمەلىيىتىدە چېنىقىش ئارقىلىق شەكىللىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەمەلىي تۇرمۇشتا ئاياللار مۇرەككەپ خاراكتېر، ھەر خىل ئالاھىدىلىككە ئىگە بولىدۇ. خاراكتېر توغرىلىق ئېيتىشتىن «ئەقلىي كۈچتە نەتىجە قازىنىش خاراكتېرنىڭ ئۇلۇغلۇقىغا زور دەرىجىدە بېقىنىدۇ. بۇ نۇقتا دائىم كىشىلەرنىڭ ئادەتتىكى تونۇشىدىن ھالقىپ كېتىدۇ» دېگەن. ئادەتتىكى پسىخىكىسى ساغلام بولغان ئاياللارنىڭ خاراكتېر جەھەتتىكى ئىپادىسى:

① ئەمەلىي تۇرمۇشقا تۇتقان پوزىتسىيىسى جەھەتتە: ئەمەلىيەتنى چىقىش قىلىدىغان، غايىلىك، ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، تۈز، سەممىي، ئەمگەكچان، كەمتەر، باشقىلارغا غەمخورلۇق قىلىدىغان، ھېسداشلىقى مول بولىدۇ.

② ئىرادە جەھەتتە: كۈچلۈك مەقسەتچانلىق ۋە مۇستەقىللىققا ئىگە، ئۆزىنى كونترول قىلالايدىغان، تەۋرەنمەس، توغرا كېسەر بولىدۇ.

③ كەيپىيات جەھەتتە: قىزغىن، ئوچۇق - يورۇق، ئۇمىدۋار بولىدۇ.

④ ئىدراك جەھەتتە: چوڭقۇر، ئەتراپلىق ئويلىنىدىغان، تەپەككۇر قىلىشقا ماھىر، يېڭىلىققا، ئىزدىنىشكە جۈرئەت قىلالايدىغان بولىدۇ.

ئوبيېكتىپ ۋە سۇبيېكتىپ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بەزى ئاياللاردا مەلۇم ناچار خاراكتېر شەكىللىنىپ قالىدۇ. بۇ خىل ناچار خاراكتېر پسىخىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشنىڭ ئاساسىي ئامىلدۇر.

بىز پسىخىك ساغلاملىققا ئېرىشىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان ناچار خاراكتېر تىپلىرى ۋە پسىخىك كېسەللىكلەر ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتەيلى:

1. ئارتۇقچە گۇمانخور، ھەسەتخور، كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى جىددىي بولۇش تىپىدىكى خاراكتېر

گۇمانخورلۇق مەلۇم ھادىسىگە قارىتا ئۆزىنىڭ سۇبيېكتىپ پەرىزىگە ئاساسلىنىپلا باشقىلاردىن گۇمانلىنىش ھەرىكىتىدۇر. بەزى ئاياللاردا گۇمانخورلۇق ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، ئىككى ئايال ئۆز ئارا پاراڭلىشىۋاتسا ئۇلار مېنىڭ گېپىمنى قىلىشىۋاتىدۇ، دەپ گۇمان قىلىدۇ. ئېرى باشقا ئاياللار بىلەن پاراڭلىشىپ قالسا، ئۇنى سىرتقا قارايدۇ، دەپ گۇمانلىنىدۇ. قېينانا ۋە قېيناچا - سىڭىللىرى كۈسۈرلىشىپ قالسا، دەرھال ئاغىنەيۋېتىشنى قىلىشىۋاتىدۇ، دەپ گۇمانلىنىدۇ. گۇمانخور ئادەم باشقىلارغا ئىشەنمەيدۇ.

ھەسەتخورلۇق تىپىدىكىلەر باشقىلارنىڭ ئىقتىدارى، نام - ئاتىقى، ئابرويى، ھال - ئەھۋالى ئۆزىدىن ياخشى بولسا ئۇنىڭغا ئۆچلۈك قىلىدۇ، نارازى بولىدۇ. بولۇشىغا غەيۋەت - شىكايەت قىلىدۇ. ھەسەتخورلۇق شەخسىيەتچىلىك پىسخىكىسىنىڭ ئىپادىسى. بەزى ئاياللار ئىنتايىن ھەسەتخور بولۇپ، باشقا ئاياللارنىڭ خىزمەت، ئۆگىنىشتە ئالاھىدە ياخشى نەتىجىگە ئېرىشكىنىنى كۆرگەندە «تۇخۇمدىن تۈك ئۈندۈرۈش»كە ئۇرۇنىدۇ. رەھبەرلىك كىمنى ماختىسا شۇنىڭغا ئۆچلۈك قىلىدۇ. كىمنىڭ ئائىلىسى باياشات، كۆڭۈللۈك بولسا، سۆز - چۆچەك تارقىتىدۇ ياكى مازاق قىلىدۇ. ھەسەتخور ئادەم دائىم ئېغىز ئاچسىلا باشقىلارغا زەربە بولىدىغان گەپنى قىلىدۇ. قۇتراتقۇلۇق قىلىدۇ. گۇمانخور، ھەسەتخور ئاياللار باشقىلارغا زىيان سېلىپلا قالماي، ئۆزىگىمۇ زىيان سالىدۇ. باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى بۇزۇۋالغاندىن باشقا ئۆزىدىكى پىسخىك كېسەللىكنى بارغانسېرى ئېغىرلاشتۇرۇۋالىدۇ.

2. بەك ئالدىراڭغۇ ۋە غەمكىن تىپىدىكى خاراكتېر

بۇ خىل خاراكتېرلىك ئاياللارنىڭ ئاساسىي ئىپادىلىرى كەيپىياتىنى كونترول قىلالمايدۇ. بىر دەم قىزغىن، بىردەم سوغۇق بولۇپ، كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش چوڭ بولىدۇ. بۇ خىل ئاياللار تۇرمۇشتا قىيىنچىلىق ياكى ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى كونترول قىلالماي، قاتتىق غەزەپلىنىدۇ ياكى تەشۋىشلىنىدۇ، قورقىدۇ ۋە خاتىرجەم بولالماسلىقتەك كەيپىياتنى ئىپادىلەيدۇ. ھېسسىيات جەھەتتە ئىككى قۇتۇپ ئارىسىدا ئۆزگىرىش چوڭ، تۇراقسىز بولۇپ، ھېلى خۇشال بولسا، ھېلى خاپا بولىدۇ. ھېلى رازى بولسا، بىردەمدىلا نارازى بولىدۇ. بىرسىگە ناھايىتى ئامراق بولۇپ كېتىپ ئاز كۈندىن كېيىنلا ئۇنى ئۆچ كۆرۈپ قالىدۇ. تۇتامى يوق بولۇپ، ئازراق ئىش ئۇچۇنلا ئۆكۈپ - تاتىرىپ دەرغەزەپكە كېلىپ ياكى ئادەتتىن تاشقىرى تەشۋىشلىنىپ، يىغلاش دەرىجىسىگە بېرىپ قالىدۇ. جىنسىي تۇرمۇشتا بىردەم قەتئىي رەت قىلىش پوزىتسىيىسىنى تۇتسا، بىردەم قىزغىنلىقى تۇتۇپ كېتىدىغان بولۇپ، ئۆزىنى كونترول قىلىش، كەيپىياتىنى تەڭشەپ تۇرۇش ئىقتىدارى ئىنتايىن تۆۋەن بولىدۇ. بۇ خىل ئاياللار بىمەنە خام خىياللاردىن خالىي بولالمايدۇ.

3. ئۆزىنى ئۆزى ئارتۇقچە كەمسىتىش ۋە مەنمەنلىك (ھاكاۋۇرلۇق) تىپىدىكى خاراكتېر

ئۆزىنى كەمسىتىش بولسا ئۆزىنى باشقىلاردىن تۆۋەن چاغلاپ ئەپسۇسلىنىش، خىجىل بولۇش، قورۇنۇش، ھەتتا رايى قايتىشتەك بىر خىل ھېسسىياتتۇر. ئۆزىنى كەمسىتىش ھېسسىياتى كۆپ ساندىكى ئاياللاردا ئوخشىمىغان دەرىجىدە مەۋجۇت. بۇنىڭغا ئاساسلىقى بەزىلەرنىڭ جىسمانىي كۈچى ئاجىز، مەدەنىيەت سەۋىيىسى تۆۋەن، كەسپىدە دېگۈدەك نەتىجىسى يوق، خىزمىتى ئادەتتىكىدەك، قىياپىتى ئانچە گۈزەل ئەمەس، جەلپ قىلىش كۈچى ئاجىز، ھال - ئەھۋالى تۆۋەنرەك، كىيىم - كېچەكلىرى باشقىلارغا يەتمەسلىكتەك ئامىللار سەۋەب بولىدۇ. ئۆزىنى كەمسىتىش بىر خىل پىسخىك بۇزۇلۇشنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، ئاساسلىقى ئۆزىنى بەك تۆۋەن مۆلچەرلىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر باشقىلار ئۆزىگە تۆۋەنرەك باھا بېرىپ قويسا، ئۆزىنى كەمسىتىش پىسخىكىسى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ئۆزىنى كەمسىتىدىغان ئاياللار قورقۇنچاق بولىدۇ، ئۇلاردا ئۆزىگە بولغان ئىشەنچ كەمچىل بولىدۇ. ئىككىنچى خىل ئەھۋالدىكىلەر دەل يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، ئۇنىڭ ئىپادىلىرى ئارتۇقچە مەنمەنلىك قىلىش، ئۆزىنى ئۇستۇن چاغلاپ، باشقىلارنى ناھايىتى تۆۋەن چاغلاش، ھەمىشە ئۆزىنى ھەممە جەھەتتىن باشقىلاردىن ياخشى، كۈچلۈك، يۇقىرى دەپ قاراپ ھېچكىمنى كۆزگە ئىلماسلىق قاتارلىقلار. ئارتۇقچە ھاكاۋۇر ئاياللار دائىم باشقىلارنى ئۆزىگە ئېتىبار قىلمىدى دەپ رەنجىيدۇ. ئۇلار پەقەت ماختاش سۆزلىرىنىلا ئاڭلاشنى خالايدۇ. ئەگەر ئازراقلا دىتىغا ياقمايدىغان گەپ ئاڭلاپ قالسا، خاپا بولۇپ، ئاھ ئۇرۇپ نەچچە كېچە ئۇخلىيالمايدۇ. پىسخىك جەھەتتىن كۆتۈرۈشچانلىقى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ.

4. كۆكسى - قارنى تار بىر نەرەپلىمە تىپتىكى خاراكتېر

بەزى ئاياللارنىڭ كۆكسى - قارنى تار بولۇپ، دائىم ئەرزىمەس كىچىك ئىشلارنى تۇتۇۋېلىپ كۆڭلىدىن چىقىرىۋەتمەيدۇ. ئۆزىنى يەككە - يېگانە تۇتىدۇ. ھېچقانداق نەرسىگە قىزىقمايدۇ. ئىشتىيى يوق، جىنسىي نەپسى ئاجىز، گۇمانخور، روھى چۈشكۈن بولىدۇ. دائىم ئىشنىڭ يامان تەرىپىنى ئويلايدۇ. ئوبيېكتىپ ئەمەلىيەتتىن ئايرىلغان چۈشەنچىنىڭ ئاسارىتىدە بەزىدە جېنىدىن تويغاندەك تۇيغۇغا كېلىپ قالىدۇ ياكى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالىدۇ. بەزى ئاياللارنىڭ نازىلىق سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەن بولۇپ، باشقىلار يوقان نەرسىلەرنى پاكىز بولمىدى دەپ ئۆزى يۇمىغۇچە خاتىرجەم بولالمايدۇ. بەزىلىرى ئىشىك قۇلۇپلانماي قالدىمىكىن دەپ قايتىپ ئىشكنى يوقلايدۇ. بەزى ئاياللار نەرسە سېتىۋالغاندا ئەسلى سۈپەت، مىقدار جەھەتتىن باشقىلارنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولسىمۇ، ئۆزىنىڭكىنى باشقىلارنىڭكىدىن ئاز بولۇپ قالدى، ناچار بولۇپ قالدى، دەپ قايتا - قايتا تەكشۈرۈپ، مەن زىيان تارتتىم دەپ قاقشاپ يۈرىدۇ. بۇلار كەيپىياتى، كەچۈرمىشلىرى بىر قەدەر چوڭقۇر، ئىنچىكە ئاياللار بولۇپ، ھەر خىل ھاياجانلىنىش ۋە جاراھەتلىنىشلەرنى ئۆز ئەمەلىيىتىدىن ئۆتكۈزگەچكە، ئوخشىمىغان دەرىجىدە قايغۇ - ھەسرەتكە گىرىپتار بولغان بولىدۇ. مەسىلەن، مۇھەببىتىدىن جۇدا بولۇش، يولدىشىدىن ئايرىلىپ قېلىش، ئائىلىدىكى كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناچار بولۇش، خىزمەتتىكى ئاۋارىچىلىك، خاپىلىقلار ھەممىدە سىرتتىن كەلگەن ھەر خىل پىسخىك بېسىملارنىڭ ھەممىسى پىسخىك كېسەل بولۇشنىڭ سەۋەبى بولۇپ

قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىل خاراكتېر ئۆزىنىڭ ئۆزلۈكىدىن سوزۇلۇپ، تەرەققىي قىلىپ بارسا، قايغۇ - ھەسرەت خاراكتېرىدىكى روھىي كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. قورقۇنچاق (توخۇ يۈرەك) تىپتىكى خاراكتېر

بۇ خىل خاراكتېردىكى ئاياللارنىڭ ئىپادىسى، تارتىنچاق، تونۇمىغان ئادەملەردىن قورقىدىغان بولىدۇ. ئادەتتە ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە قورقۇش ھېسسىياتى بولۇپ، بىخەتەرلىكنى تەلەپ قىلىدۇ. بىراق ئارتۇقچە قورقۇنچاق بولۇش پسىخىك جەھەتتە تەكشۈكلۈكنى يوقاتقانلىق. نۇرغۇن ئاياللار ئۆزلىرىنى نەبىشى ئاجىزلار دەپ قارايدۇ. ئاياللارنىڭ قورقۇنچاقلىق پسىخىكىسى قانچە ئېغىر بولسا، ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسى شۇنچە كەمچىل، قارشىلىق قىلىش كۈچى شۇنچە ئاجىز بولۇپ، يۆلىنىۋېلىش، ئۆزىنى پەس كۆرۈش، باشقىلارنىڭ ئۆزىنى مۇھاپىزەت قىلىشىنى ئۈمىد قىلىش پسىخىكىسى شۇنچە ئېغىر بولىدۇ. ئاياللارنىڭ ئارتۇقچە قورقۇنچاق بولۇشى، باشقىلارنىڭ تۇرلۇك يوللار بىلەن ئۇلارنى ئالداپ كېتىشلىرىگە ناقابىل تۇرالمايدىغان قىلىپ قويىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە خېلى كۆپ ئاياللارنىڭ پەن - تېخنىكا، بىلىم سەۋىيىسى تۆۋەن، ئوقۇش تارىخى قىسقا بولغانلىقتىن، ئۇلاردا خۇراپىيلىق ئىدىيىسى ئىنتايىن ئېغىر. بۇ تەقدىرچىلىك جەھەتتە مەركەزلىك ئىپادىلىنىدۇ. جەمئىيەتتە تارقىلىپ يۈرگەن ھەر خىل ئاياللارغا تۆھمەت قىلىنغان خۇراپىي سۆز - چۆچەكلەرگە، يەنە بەزى چۈشەندۈرۈشكە مۇمكىن بولمىغان غەلىتە ھادىسىلەرنى ئاياللارغا ئىتتىرىپ قويۇشلارغا نۇرغۇن ئاياللار قىلچە قارشىلىق بىلدۈرمەيدۇ، ئەكسىچە ئۆزلىرىمۇ ئۇنىڭغا ئىشىنىدۇ. ئۆزلىرىگە كەلگەن بالايىئاپەت، كۆڭۈلسىزلىكلەرنىڭ ھەممىسىنى تەقدىردىن دەپ قارايدۇ. نۇرغۇن ئىشلاردا خۇراپىيلىققا ئۈمىد باغلاپ، نەتىجىدە ئۆزى خۇراپاتلىقنىڭ قۇربانى بولۇپ كېتىدۇ. بۇ خىل ئاياللار روھىي جەھەتتە مىسلىسىز ئازابلارغا ئۇچراپ، ھەر خىل روھىي كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

6. نېرۋا ئاجىزلىق تىپىدىكى خاراكتېر

نېرۋا ئاجىزلىق يېنىك دەرىجىدىكى پسىخىك توسالغۇغا ئۇچراش كېسەللىكىگە ياتىدۇ. بۇنىڭدا كېسەل بولغۇچى روھىي جەھەتتىن ئۇزۇن مەزگىل ئارتۇقچە جىددىي بولغانلىقتىن، مېڭىنىڭ غىدىقلىنىشى بىلەن تورمۇزلىنىش ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچراپ، روھىي پائالىيەت ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىدۇ. ئاياللارنىڭ نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىشى خىزمەت جىددىي، ۋەزىپە ئېغىر، ئۆگىنىش بېسىمى چوڭ بولغاچقا، ئوبيېكتىپ ۋە سۇبيېكتىپ جەھەتتىكى زىددىيەتلەرنى توغرا بىر تەرەپ قىلالماي، ئۇزۇن مەزگىل جىددىي ھالەتتە تۇرۇش، كۆڭلى بىئارام بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەلۇم بىر ئايال تۇرمۇشتا چىچىلاڭغۇلۇقتا ئادەتلىنىپ قالغاچقا، ئىدارىسى ھۆددىگەرلىك تۈزۈمىنى يولغا قويغاندىن كېيىن، خىزمەتتە بېسىمنى بەك ئېغىر ھېس قىلىپ ماسلىشالماي، روھىي جەھەتتىكى يۈكى ئېغىرلاپ كېتىپ، نېرۋىسى ھەر كۈنى ناھايىتى جىددىي ھالەتتە تۇرىدىكەن. بۇ ئەھۋالنى باشقىلارغا (ھەتتا ئېرىگىمۇ) سۆزلەشتىن نومۇس قىلىپ، ھېچكىمگە تىنماپتۇ. ئاخىر ۋاقىت ئۆزارغانچە نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۇيقۇسى قېچىش، بېشى ئاغرىش، كۆڭلى بۇيى روھسىز يۈرۈش، تۇرمۇشنى مەنىسىز ھېس قىلىپ غەزەپلىنىش، بىئارام بولۇش، ئەقلىي جەھەتتىن چېكىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپتۇ.

دېمەك، ئاياللار ئەگەر ئۇزۇن مۇددەت روھىي بېسىمغا ئۇچرىسا ئاسانلا نېرۋا كېسىلى بولۇپ قالىدۇ.

7. روھىي كېسەللىك تىپىدىكى خاراكتېر

روھىي كېسەللىك تىپىدىكى خاراكتېرنى يەنە ھىستېرىيەخاراكتېر دېيمۇ ئاتايدۇ. بۇ خىل خاراكتېرلىك ئاياللارنىڭ ئاساسىي ئىپادىسى، كەيپىياتى تۇراقسىز، كۆڭلى - كۆكسى تار، كۆلكە، يىغىسى نورمالسىز، قىلىقلىرى ياسالما، سۇنئىي بولىدۇ. ئۇلار كۆپىنچە ھېسسىيات بىلەن ئىش قىلىدۇ. باشقىلار بىلەن ئېلىم - بېرىم ئالاقىدە ھەق ناھەقنى ئارىلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بىر ئىش قىلسا چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئادەتتە خىيالچان بولۇپ، باشقىلارنىڭ ئىما - ئىشارەتلىرى بىلەن ئاسان ئۆزىنىڭ كۆز قارىشى ۋە ھەرىكەتلىرىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇ خىل خاراكتېردىكى بەزى ئاياللارنىڭ ئادەتتە كۈچلۈك ھاياجانلىنىش ياكى دارىتملاش سەۋەبىدىن شىستېرىيە كېسىلى تۇيۇقسىز قوزغىلىدۇ. بۇلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەل ئالامەتلىرى: بەزىلەر بولۇشىغا يىغلايدۇ. تېپىچەكلەپ مەيدىلىرىگە مۇشتلاپ كېتىدۇ. بەزىدە ۋارقىراپ - جارقىراپ كۈلىدۇ. ناخشا ئېيتىپ تىللايدۇ. بەزىدە كىيىملىرىنى يىرتىپ، نەرسىلەرنى چىشلەيدۇ. دومىلاپ ئۆزىنى تاملارغا ئۇرىدۇ. مۇنداق ۋاقىتتا كېسەل ئۆزىنى ئانچە بىلىپ كەتمەيدۇ. ئۇلارنىڭ چۈشىنىش دائىرىسى تار بولۇپ، مەلۇم دەرىجىدە ھەرىكەت سەزگۈسى ۋە ئىچكى ئورگانىزملارنىڭ ئىقتىدارى نورمال بولماسلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە 16 ياش بىلەن 30 ياش ئارىسىدىكى ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ. ئاياللارنىڭ بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولۇشى تۇيۇقسىز ئازار يېيىش، ئارتۇقچە غەزەپلىنىش، ۋەھىمىگە ئۇچراش، قاتتىق خىجىل بولۇش، ھەسرەت - نادامەتتە قېلىش قاتارلىق روھىي زەربىلەرگە ئۇچراشتىن بولىدۇ.

ساغلام پسىخىكلىق بولۇشنىڭ ئۆلچەملىرى

يېقىندا، دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ساغلاملىق توغرىسىدا: «ساغلاملىق بىر خىل جىسمانىي جەھەتتە، روھىي جەھەتتە ۋە جەمئىيەتتە ئىنچ

ھالەتتە بولۇش» دەپ ئېنىقلىما بەردى. دېمەك، ساغلام بولۇش ئۈچۈن بىر ئادەمدە كۈچلۈك بەدەن، ساغلام پسىخىكا (روھ) بولۇشتىن تاشقىرى جەمئىيەتكە مۇۋاپىق ماسلىشالايدىغان ئىقتىدار بولۇش لازىم. تۆۋەندە مەن قانداق ئائىللار ساغلام پسىخىكىلىق ئائىللار ھېسابلىنىدۇ دېگەن مەسىلىنى سۆزلىمەكچىمەن.

1. بىلىش ئىقتىدارى نورمال بولىدۇ

بىلىش ئادەملەرنىڭ شەيئىلەرنى تونۇش جەھەتتىكى بىر خىل ئىقتىدارى. بۇنىڭ يادروسى، ئابستراكت تەپەككۇر ئىقتىدارى بىلەن ئىجاد قىلىش ئىقتىدارىدۇر. ئامېرىكىنىڭ بوستۇن ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى پروفېسسور خافنىنىڭ «پسىخىك قۇرۇلما» دېگەن كىتابىدا ئادەمنىڭ بىلىش ئىقتىدارى يەتتە خىلغا بۆلۈنىدۇ، دېيىلگەن. بۇلار: تىل ئىقتىدارى، مۇزىكا ئىقتىدارى، لوگىكا - ماتېماتىكا ئىقتىدارى، بوشلۇق ھېسسىي ئىقتىدارى، بەدەن ھەرىكىتى ئىقتىدارى، باشقىلارنى چۈشىنىش ئىقتىدارى، ئۆزىنى چۈشىنىش ئىقتىدارى قاتارلىقلار. بىلىشى نورمال بولغان كىشىلەر ئىشلەپچىقىرىش، خىزمەت ۋە ئۆگىنىشلەردە نورمال پسىخىك ئاساسقا ئىگە بولۇش بىلەن بىرگە ئەتراپىتىكى تۇرمۇش شارائىتى بىلەن پسىخىكىسى تەڭپۇڭلىشالايدىغان بولۇشى لازىم. پسىخولوگلارنىڭ ئۆلچىمى بويىچە بىلىش ئىقتىدارىنىڭ نورمال ياكى نورمال ئەمەسلىكىنى (L Q) بىلەن ئىپادىلەيدۇ. ئادەتتە ئەقىل ئۆلچىمى 110 - 90 ئارىسىدا بولسا ئەقلىي ئىقتىدارى نورمال بولىدۇ. ئەگەر ئەقىل ئۆلچىمى 140 تىن يۇقىرى بولسا ئالاھىدە ئەقىللىق، 70 تىن تۆۋەن بولسا ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەن بولغان بولىدۇ. ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەن بولۇشى ھەر خىل پسىخىك كېسەللىكلەرنىڭ ئىپادىسىدۇر.

2. پسىخىك ئىپادىسى ياش ئالاھىدىلىكىگە ماس كېلىدۇ

ئادەمنىڭ ھاياتى بالىلىق، بالاغەتكە يېتىش، ياشلىق، ئوتتۇرا ياش، قېرىلىق باسقۇچلىرىنى بېسىپ ئۆتىدۇ. ئاشۇ ھەر قايسى باسقۇچلاردىكى پسىخىك ئالاھىدىلىكى شۇ مەزگىلدىكى يېشىغا ماس كېلىشى لازىم. ئەگەر ماسلاشمىسا پسىخىكىسى ساغلام بولمىغانلىقىنىڭ ئىپادىسى. مەسىلەن، ياش قىزلار سۆزلەشنى، كۈلۈشنى ياخشى كۆرىدۇ. كەيپىياتى قىزغىن، ھەرىكىتى چاققان، ئىشچان، ئۆگىنىشنى ياخشى كۆرىدىغان، چىقىشقاق، ئۈمىدۋار بولىدۇ. ئەگەر ياش قىزلاردىكى ھەرىكەت كەيپىياتى بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، چوقۇم پسىخىك كېسەللىكنى ئىپادىلەيدۇ. ئادەتتە ئوتتۇرا ياشلىق ئائىللار پسىخىك جەھەتتە پىشىپ يېتىلگەن، نورمال تەپەككۇر قىلىدىغان، مەسىلىلەرنى ئىجادىي ھەل قىلالايدىغان ئىقتىدارغا ئىگە بولىدۇ. ئەگەر ئۇلارنىڭ مەسىلىلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇشى كۈلكىلىك، بىمەنە، كىچىككىنە ئىشلارغا يولۇقسىمۇ نېمە قىلىشنى بىلەلمەي تەمتىرەپ قالىدىغان بولسا، بۇ شۇ ئائىلنىڭ پسىخىك ساغلاملىقى يېتەرسىز ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

3. خاراكتېرى ئوچۇق - يورۇق، خۇشال - خۇرام، كەيپىياتىنى كونترول قىلالايدىغان بولىدۇ

بۇنداق خاراكتېر پسىخىك ساغلاملىقنىڭ مۇھىم ئىپادىسى. كىشىلەر تۇرمۇشتا ھەمىشە بىر خىل ئۆتمەيدۇ، ھەر خىل كۆڭۈلسىزلىكلەرگە دۇچ كېلىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن، مۇھەببەتتىن جۇدا بولۇش، يېقىن ئادىمىدىن ئايرىلىپ قېلىش ياكى ئۆلۈپ كېتىش، تەبىئىي ئاپەتلەر، تۇرمۇشتىكى ھەر خىل زىددىيەت، جېدەل - ماجىرالار...

پسىخىكىسى ساغلام بولغان ئائىللار مەيلى قانداق زەربە ياكى ھاياجانلىنىشلارغا دۇچ كەلسۇن، كەيپىياتىنى مۇۋاپىق كونترول قىلالايدۇ. كۆڭۈلسىزلىكلەر ئىچىدىن خۇشاللىق تېپىپ، روھىنى ئۇرغۇتالايدۇ، ئۆز - ئۆزىنى رىغبەتلەندۈرەلەيدۇ، كەيپىياتىنى تەڭشەپ تۇراقلاشتۇرالايدۇ.

4. ئۆزىنىڭ قىممىتىنى تولۇق تونۇپ ئۆزىگە ئىشىنىدىغان بولىدۇ

بەزى ئائىللار ئۆزىنىڭ تۇرمۇش سەپىرىدە باشتىن - ئاياغ تولۇپ تاشقان ئىشەنچكە ئىگە بولىدۇ. ئۆزىنىڭ جەمئىيەت، خىزمەت ھەم ئائىلىسىدە كەم بولسا بولمايدىغان قىممەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى چوڭقۇر چۈشىنىدۇ. ئۇلار توي قىلىشتىن ئىلگىرى تىرىشىپ ئۆگىنىدۇ. ئەستايىدىل ئىشلەيدۇ، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە تىرىشىپ نەتىجە قازىنىدۇ. ئائىللىك بولغاندىن كېيىنمۇ بىر تەرەپتىن ئىشلەپ، بىر تەرەپتىن ئائىلىسىنى باشقۇرسىمۇ، ھەرگىز باشقىلارنىڭ ئارقىسىدا قالمايدۇ. ئۇن - تىنسىز، غەيرەت بىلەن ئىشلەپ ھەر خىل قىيىنچىلىقلارنى ھەل قىلىشتا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنالايدۇ.

40 ياشتىن كېيىن بالىلىرى سەل چوڭ بولۇپ، تۇرمۇش بېسىمى بىر قەدەر يەڭگىللىگەندە، يەنىمۇ چوڭ ئىشەنچ ۋە مول تەجرىبە بىلەن ئۆزىنىڭ ئالتۇندەك مەزگىلىنى تېخىمۇ

قەدىرلەپ، شەيئىلەرگە خوجايىنلىق پوزىتسىيە بىلەن مۇئامىلە قىلىپ، خىزمەت ۋە ئۆگىنىشتە ئالاھىدە كۆزگە كۆرۈنىدۇ. ئائىلىسىدىمۇ ئۆزىنىڭ قەدىر - قىممىتىنى تىكلەيدۇ. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى ساغلام پسىخىكىنىڭ ئىپادىسى.

5. كىشىلەر بىلەن دوستانە ئۆتۈشنى خالايدىغان، مۇۋاپىق مۇناسىۋەت تورى شەكىللەندۈرۈپ، ھەر خىل ئادەملەرگە ئۆزىگە لايىق مۇئامىلە قىلىپ، ئۆز ئەتراپىدا جامائەتچىلىك شەكىللەندۈرەلەيدىغان بولىدۇ.

كىشىلەر ئۇتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت پسىخىكىلىق مۇناسىۋەت بولۇپ، ئۇ شەخسلەرنىڭ ياكى كۆپچىلىكنىڭ مەلۇم ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ئىزدىنىدىغان پسىخىك ھالەت. شۇڭلاشقا كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە تەرەققىي قىلىشىنى ئىككى تەرەپ ئارىسىدىكى ئېھتىياجنى قاندۇرۇشنىڭ دەرىجىسى بەلگىلەيدۇ. باشقىلار بىلەن دوستانە ئۆتۈشنى خالايدىغانلار ئۆزىنىڭلا پسىخىك ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشقا ئېتىبار بەرسە، كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ياخشىلىغىلى بولمايدۇ. كىشىلەرنىڭ ئۆز ئارا بىر - بىرىنى كۆڭلى تارتىشى جەمئىيەت، سىنىپ، مىللەت ئامىللىرىنىڭ تەسىر قىلىشىدىن باشقا، يەنە ئالاقىلىشىدىغان ئىككى تەرەپنىڭ پسىخىك ئالاھىدىلىكىنىڭمۇ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، ئىككى تەرەپنىڭ ئۆز ئارا كۆڭلى تارتىشتا بىرىنچىدىن، ئىككى تەرەپتە ئوخشاش پسىخىك ئامىللارنىڭ مەۋجۇت بولۇشى يەنى ئوخشاش خاھىش، ئوخشاش قىزىقىشنىڭ بولغانلىقى. ئىككىنچىسى، ساغلام خاراكتېر ئالاھىدىلىكى بولغان كىشىلەر يەنى، ئىقتىدارلىق، كەسپىي ئالاھىدىلىكى بار، خاراكتېرى ئوچۇق - يورۇق، ھەرىكەتلىرى مەردانە، باشقىلارنى ھۆرمەت قىلىدىغان، ھېسداشلىقى كۈچلۈك، سەممىي ئادەملەر باشقىلار بىلەن ئاسانلا چىقىشىپ ئۆتەلەيدۇ. ئۇلار يەنە خاراكتېرى ئۆزىگە يېقىن كېلىدىغانلار بىلەنلا ئەمەس، ئۆزىنىڭ خاراكتېر ئالاھىدىلىكى بىلەن ئوخشىمايدىغانلار بىلەنمۇ مۇۋاپىق ئارىلىق قالدۇرۇپ، نورمال مۇناسىۋەت ئورنىتالايدۇ. كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ نورمال بولۇش - بولماسلىقى ئاياللار پسىخىك ساغلاملىقىنىڭ ئاساسىي شەرتلىرىنىڭ بىرى.

6. ئۆزىنى سۆيۈش، ئۆزىنى ھۆرمەت قىلىش تۇيغۇسى بولىدۇ.

ئىجتىمائىي ۋە تارىخىي سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بىر قانچە مىڭ يىللاردىن بېرى، ئاياللار ئىزچىل ھالدا جەمئىيەت ۋە ئەرلەر تەرىپىدىن كەمسىتىلدى. فىزىئولوگىيىلىك ئالاھىدىلىك ۋە جەمئىيەتتىكى ئەنئەنىۋى ئادەت، كەمسىتىشلەر تۈپەيلىدىن ئاياللارمۇ ئۆزىنى ئۆزى پەس كۆرۈپ، بۇرۇقتۇرما پسىخىكىنى شەكىللەندۈرگەن. ئاياللار پسىخىك ساغلاملىقىنىڭ ئۆلچىمى بويىچە ئالدى بىلەن ئۆزىنى ھۆرمەت قىلىشى، ئۆزىگە ئىشىنىشى، ئۆزىنى كۈچەيتىشى، ئۆزىنى توغرا تونۇشى، توغرا باھالىشى، ئۆزىنىڭ قابىلىيەت ئىقتىدارىنى ئېتىراپ قىلىشى، جەمئىيەتتە پۇت دەسسەپ تۇرۇپ، ئاخىرغىچە ئىشلەشكە جۈرئەت قىلىشى، چوڭ ئىشلارنى قىلىشقا بەل باغلىشى، ئۆزىنىڭ مۇستەقىل پىكرى (قارىشى) بولۇشى، ئۆزىنىڭ كىشىلىك قەدىر - قىممىتىنى ساقلاپ قارىغۇلارچە ئەرلەرگە بېقىنمايدىغان بولۇشى لازىم.

7. يات جىنسلىقلارنىڭ ئالدىمىغا چۈشمەيدۇ، ئۆزىنىڭ پسىخىك تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىيالايدۇ

ئاياللار تۇرمۇشتا مۇھەببەتلىشىش، نىكاھلىنىش باسقۇچلىرىنى باشتىن ئۆتكۈزىدۇ. بۇ نورمال ئەھۋال بولۇپ، ئەگەر مۇھەببەت، نىكاھ ئىشلىرىنى توغرا بىر تەرەپ قىلالىسا بەختلىك تۇرمۇشقا ئېرىشىدۇ. ئەگەر ياخشى بىر تەرەپ قىلالمىسا، ئېغىر بېسىم ۋە غەم- قايغۇغا گىرىپتار بولىدۇ. خاراكتېرى چىدامىلىق، پسىخىكىسى ساغلام بولغان ئاياللار ھەر قانداق ئەھۋالدا ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشنى بىلىدۇ، ئالدانمايدۇ. ئىككى جىنس مۇناسىۋىتىنى ئەستايىدىللىق بىلەن بىر تەرەپ قىلىدۇ. ئۇلار قىزغىن مۇھەببەتلىشىۋاتقاندا ئۆزىنى مەردانە تۇتىدۇ، ئۆزىنى كونترول قىلالايدۇ. توي قىلىشتىن بۇرۇن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەيدۇ. مۇھەببەتلىشىشتىمۇ ئىككى شاخقا تەڭ دەسسىمەيدۇ. ئائىلىدىكى تۇرمۇشتا ئەمەلىي ھەرىكىتى بىلەن تىرىشىپ ئەر - خوتۇنلۇق ھېسسىياتىنى تەڭشەپ تۇرالايدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا، خىزمەتتە ئەرلەر بىلەن ئالاقە قىلغاندا ھەرىكەتلىرى نورمال بولۇپ، دوستلۇق ۋە خىزمەتداشلىق چېگرىسىدىن ھالقىپ كەتمەيدۇ. پسىخىكىسى ساغلام ئاياللار ھەر قانداق كۈشكۈرتىش، ھاياجانلىنىش، ئالداشلارغا بېرىلمەيدىغان سەزگۈر، كۈچلۈك ۋە ئۆزىنى مۇھاپىزەت قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولىدۇ. مۇنداق ئاياللارنىڭ كۆڭلى- كۆكسى كەڭ، يوشۇرۇن ئىش - ھەرىكىتى يوق، ھەر خىل ئاۋارىچىلىكلەردىن خالىي بولۇپ، ھەمىشە پسىخىك تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىيالايدىغان بولىدۇ.

(داۋامى بار)

مۇھەررىرى: **قۇندۇز مۇھەممەد**

تۆھپە ئۇنتۇلمايدۇ

ھەسەنجان جامال

بۇنىڭدىن 15 يىل ئىلگىرى پايتەختىمىز بېيجىڭدىكى ھەربىي مۇزېيخانا ئۇيۇشتۇرغان چوڭ تىپتىكى كۆرگەزمىدە قاتنىشارلىق كەلگەن، قاپقارا كۆزلىرىدىن بىر تۈرلۈك ئەقىل ۋە قەيسەرلىكنىڭ نۇرلىرى چاقناپ تۇرىدىغان، كېلىشكەن بىر ئۇيغۇر ئايال ئەسكەر يېقىملىق راۋان سۆزلىرى، ئېنىق تەلەپپۇزى بىلەن كۆرگەزمە كۆرگۈچىلەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلىۋالدى. گېنېرال جاڭ ئەيپىڭ ئۇنىڭدىن: «قىزچاق، سىز خەنزۇچىنى قانداق ئۆگىنىۋالدىڭىز؟» دەپ سورىۋىدى، ئۇ: «خەنزۇ يولداشلاردىن ئۆگەندىم» دەپ جاۋاب بەردى. گېنېرال جاڭ ئەيپىڭ يەنە ئۇنىڭغا: «خەنزۇلارمۇ خەنزۇچىنى سىزدەك ئۆلچەملىك سۆزلىيەلمەيدۇ» دېدى. شۇ ئارىدا ۋاڭ جېن ئۇيغۇر تىلىدا ئۇنىڭدىن: «بېيجىڭ ياخشىمىكەن؟» دەپ سورىۋىدى، ئۇ: «ياخشىكەن! بېيجىڭ مەن تەلپۈنگەن جاي» دەپ جاۋاب بەردى.

بۇ ئايال مەملىكەت بويىچە تۇنجى ئاز سانلىق مىللەت ئۆلچەش - سىزىش ئەسكىرى، شىنجاڭ ھەربىي رايونى ئۆلچەش - سىزىش چوڭ ئەترىتىنىڭ ئىنژېنېرى ئايگۈل ئىسمايىل ئىدى.

1961 - يىلى ئۈرۈمچىدە ھەربىي ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن ئايگۈل كىچىكىدىنلا ئالغا ئىنتىلىش روھىغا باي، ئۆگىنىش قىزغىنلىقى يۇقىرى، تىرىشچان قىز ئىدى. بۇ خىل مىجەز ئۇنىڭ ھەربىي سەپكە قاتناشقاندىن كېيىنكى ھاياتىغا، جۈملىدىن كىشىلىك تۇرمۇشىغا زور مۇۋەپپەقىيەت ۋە ئۇتۇق ئاتا قىلدى. ئۇ باشلانغۇچ مەكتەپكە كىرگەندىن تارتىپ تاكى ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتتۈرگەنگە قەدەر ئۆگىنىشتە ئىزچىل ئەلا، ھەر خىل تەشكىلىي ۋە ئىجتىمائىي پائالىيەتلەردە ئىلغار بولۇپ ئوقۇدى.

1977 - يىلى تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتتۈرگەن ئايگۈل ئۆز ئارزۇسى بويىچە ھەربىي سەپكە قاتنىشىش ئۈچۈن تىزىمغا ئالدۇردۇ. بۇ چاغدا ئۇنىڭ خەنزۇ تىلى ۋە يېزىقىدىن ئانچە خەۋىرى يوق ئىدى. ئەسكەر ئالغىلى كەلگەن كادىر ئۇنىڭغا: «بىز ئۆلچەش - سىزىش چوڭ ئەترىتى (سېخۇي دادۇي) دىن كەلدۇق» دېگەندە، ئايگۈل ئۇلارنىڭ سۆزىنى «ئوتۇن

تېرىش چوڭ ئەترىتى» (چەيخې دادۈي) دەپ خاتا چۈشىنىپ دادىسى ئىسمايىل سابىروۋغا: «ئەسكەر بولۇشنى ياخشى كۆرىمەن، بىراق ئوتتۇن تېرىشنى ياقتۇرمايمەن» دېدى. بۇ سۆزنى ئاڭلاپ دادىسى دەس ئورنىدىن تۇرۇپ كەتتى ھەمدە قولىنى سىلكىپ: «مەن يول ياساش چوڭ ئەترىتىدە ئەسكەر بولغان ۋاقتىمدا تارتىمغان جاپالىرىمىز قالمىغانىدى. بۈگۈنكى كۈندە سىز بىر نەچچە باغلام ئوتتۇن تېرىپ كېلىشتىنمۇ قورقامسىز؟» دېدى.

ئۇ شۇ چاغدا «ئوتتۇن تېرىش چوڭ ئەترىتى»نىڭ كەسپىي تېخنىكا خاراكتېرىنىڭ بۈنچىلىك كۈچلۈكلۈكىنى، ئالىي ماتېماتىكا، خىمىيە قاتارلىق 14 خىل دەرسنى ئۆگىنىشكە توغرا كېلىدىغانلىقىنى ئويلاپمۇ باقمىغانىدى. رەسمىي دەرس باشلىنىۋىدى، ئۇ بۇ كەسىپنىڭ قىز بالىغا نىسبەتەن سالمىقى ناھايىتى ئېغىر كەسىپ ئىكەنلىكىنى سەزدى. ئۆلچەش - سىزىشتىن ئىبارەت جاپالىق، مۇرەككەپ، مەخپىيەتلىكى كۈچلۈك بۇ كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىش، شىجاڭدىن تۇنجى بولۇپ بۇ كەسىپنى ئۆگەنمەكچى بولۇۋاتقان ئايگۈلنى ئىككىلەندۇردى.

-ئالاقىلىشىش قىسمىغا يۆتكىلىپ ئىشلەمسىز - يا؟- دېدى ئەترەت باشلىقى ئايگۈلنىڭ ئەندىشىدە قالغانلىقىنى كۆرۈپ. ئايگۈلمۇ چوڭقۇر ئويغا پاتتى: ئاتا - ئانامدىن ئايرىلىپ، كۈنبويى تاغ - داللاردا ئېگىزلىك ۋە يەر ئۆلچەپ، خەرىتە سىزىشتىن ئىبارەت زېرىكىشلىك ئىش بىلەن پايپېتەك بولۇپ يۈرگەندىن كۆرە، رەتلىك، پاكىز كىيىنىپ، ئۇچ ۋاق تاماقنى ۋاقتىدا يېگىلى بولىدىغان ئالاقىلىشىش قىسمىغا يۆتكەلسەممۇ بولغۇدەك جۇمۇ، بۇ ئويۇمنى خەلق قوراللىق بۆلۈمىدىكى رەھبەرلەرگە دېسەم قانداق بولار؟»...

لېكىن ئۇنىڭ بۇ ئوي - خىياللىرى قانداق تېز كەلگەن بولسا، يەنە شۇنداق تېز غايىب بولدى. ئايگۈل ئۇنچىۋالا «بوشاڭ» قىزلاردىن ئەمەس ئىدى. ئۇ: «ئاز سانلىق مىللەت ئايال ھەربىيلىرى ئىچىدە تاھازىرغىچە ئۆلچەش - سىزىش خادىمى چىقماپتۇ. بۇ كەسىپنى مەنمۇ ئۆگەنمىسەم، باشقىلارمۇ ئۆگەنمىسە، ئۆلچەش - سىزىش ساھەسىدىكى بۇ بوشلۇقنى كىم تولدۇرىدۇ؟» دەپ ئويلىدى.

ئىككىنچى كۈنى ئايگۈل يېڭىدىن تارقىتىپ بەرگەن ھەربىي فورمىنى رەتلىك كىيىپ، تولۇپ تاشقان ئىشەنچ ۋە غەيرەت بىلەن ئۆلچەش - سىزىش چوڭ ئەترىتىگە كەلدى. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن ئۇ ئاتا - ئانىسىنىڭ ئۈمىدىنى ئاقلاش، ئۆز زىممىسىدىكى ئۆگىنىش، خىزمەت ۋەزىپىسىنى تولۇق ھەم غەلىبىلىك ئورۇنداش ئۈچۈن، ھەر كۈنى سەھەر تۇرۇپ، كەچ يېتىپ، پۈتكۈن زېھنىنى كەسىپكە قاراتتى. ئايگۈل دەسلەپتە ئۆلچەش - سىزىش تېخنىكىسىغا ئائىت ئاتالغۇلارنى چۈشىنەلمىدى ۋە ئۇنى ئۆلۈك ھالدا يادلىدى. بەزىدە ئۇنىڭ ئۈچ سائەتلا ئۇخلىغان، ئۆگەنگىنىدىن ياخشىراق ئۈنۈم ھاسىل قىلالماي، چارچىغىنىدىن ئۆكسۈپ يىغلاپ كەتكەن چاغلىرىمۇ بولدى. چۈنكى ئۇنىڭ كەسىپ ئۆگىنىشكە سەرپ قىلغان كۈچى ۋە ۋاقتى كۆپ، ئۈنۈمى ئاز بولۇۋاتاتتى. قانداق قىلىش كېرەك؟ ئۇ كۆپ ئويلاندى ۋە ئاخىرىدا بىلىم ئىگىلەش ئۈچۈن جىنسىي پەرقنى ئۇنتۇپ كېتىش ۋە ئوڭۇشسىزلىق ئىچىدىن يول تېپىپ ئىلگىرىلەش كېرەكلىكىنى چوڭقۇر ھېس قىلدى.

شۇنىڭ بىلەن ئايگۈل تېخىمۇ زور غەيرەتكە كېلىپ، نەچچە مىليون خەتلىك 14 خىل خەنزۇچە دەرسلىك ماتېرىيالنى ئۆگىنىشكە باشلىدى. ئىمتىھان ئالدىدىكى كۈنى ئوقۇتقۇچى قائىدىنى بۇزۇپ، ئايگۈلنىڭ ئىمتىھان مەيدانىغا لۇغەت ئېلىپ كىرىشىگە يول قويدى ھەم ئۇنىڭ ئىمتىھان بېرىش ۋاقتىنى ئۇزارتتى. ئايگۈل چۈشتىن بۇرۇن سائەت 10 دا ئىمتىھان مەيدانىغا كىرىپ تاكى كۈن پاتقۇچە ئىمتىھان سوئاللىرىغا جاۋاب بېرىش بىلەن بەنت بولدى. ئوقۇتقۇچى ئىچ ئاغرىتقان ھالدا ئۇنىڭغا ئىمتىھان قەغەزلىرىنى ئېلىپ كېتىپ جاۋاب يېزىپ كېلىشنى ئېيتتى. ئەمما ئۇ بۇنىڭغا ئۇنىماي، سوئاللارغا بىر - بىرلەپ جاۋاب يېزىپ، كېچە سائەت 0 بولغاندا ئاخىر تەر تامچىلىرى بىلەن ھۆل بولۇپ كەتكەن ئىمتىھان قەغىزىنى تاپشۇردى.

«سەۋەب قىلساڭ سېۋەتتە سۇ توختايدۇ» دېگەندەك ئايگۈل ئاخىر كەسپىي تېخنىكا ئىمتىھانىدىن ئۆتۈپ، ئۆلچەش- سىزىش ئەترىتىدىكى تايانچلاردىن بولۇپ قالدى. ھەربىي سەپكە قاتناشقان 20 يىلدىن بۇيان، ئايگۈل ئۈچ- تۆت خىل كەسپىي تېخنىكىدا ماھىر ئۆلچەش - سىزىش ئەسكىرى، تالانتلىق ئىنژېنېر، ئوتتۇرا ئەترەتنىڭ تۇنجى ئايال باشلىقى بولۇپ تەيىنلەندى. ئۇ بىر قوللۇق سىزغان ھەر خىل مۇھىم خەرىتىلەر 1500 پارچىدىن ئېشىپ كەتتى.

قەھرىتان قىشنىڭ بىر كۈنى يىللىق خۇلاسە بىلەن ئالدىراش يۈرگەن ئايگۈلنى ئۇشتۇمتۇت چوڭ ئەترەت باشلىقى چاقىرتتى.

- دېچۈلياڭ رەختتە خەرىتە چىقىرىش تېخنىكىسى ئۆلچەش - سىزىش ساھەسىدە ئۇزۇندىن بۇيان ئىزدىنىلىۋاتقان مۇھىم تەتقىقات تېمىسى، بۇنى بىر بوشلۇق دېسەكمۇ بولىدۇ. جۇڭگودا، جۈملىدىن شىنجاڭدا بۇ خىل

خەرىتىنى ئىشلەش مۇمكىنمۇ؟ - سورىدى ئۆلچەش - سىزىش كەسپى بىلەن شۇغۇللانغىنىغا نەچچە ئون يىل بولغان چوڭ ئەترەت باشلىقى ئايگۈلنى چاقىرتقانلىقىنىڭ سەۋەبىنى چۈشەندۈرۈپ.

ئايگۈل باشلىققا جاۋاب بېرىش ئۈستىدە ئويلىنىۋاتاتتى، باشلىق يەنە ئېغىز ئاچتى:

- بۇ خىل خەرىتىنى ئىشلەپچىقىرىپ، مەملىكەت بويىچە ئۆتكۈزۈلىدىغان يېڭى كەشپىيات، يېڭى مۇۋەپپەقىيەت كۆرگەزمىسى مۇسابىقىسىگە قاتناشتۇرۇشنى پىلانلىدۇق. بىز بۇ ۋەزىپىنى ئورۇنداشتا قابىل ياردەمچىگە موھتاج. كۆپ ئويلىنىش ئارقىلىق سىزنى تاللىدۇق. بۇ ۋەزىپە ھەققەتەن جىددىي ھەم مۇشكۈل، سىزچە قانداق؟

شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت ئەسكەرلىرى ئۈچۈن شان-شەرەپ كەلتۈرۈشنى ئۆزۈندىن بۇيان كۆڭلىگە پۈكۈپ كەلگەن ئايگۈل بۇنداق تېپىلغۇسىز پۇرسەتنى قولدىن بېرەتتىمۇ؟ ئۇ رازىمەنلىك بىلەن بۇ ۋەزىپىنى ئۈستىگە ئېلىپ ئىزدىنىشكە كىرىشتى. بۇ ۋەزىپىنىڭ قىيىنلىق دەرىجىسى ئىنتايىن زور بولۇپ، ھەر جەھەتتىكى بىلىمنىڭ مول بولۇشىنى تەلەپ قىلاتتى. ئۆلچەش نەتىجىسىدىكى بىر سان-سىپىرنىڭ خەرىتە سىزىش داۋامىدا خاتا ئىشلىتىلىپ قېلىشى ئىنتايىن چوڭ زىيان كەلتۈرۈپ چىقىراتتى. شۇڭا ئايگۈل نۇرغۇن دۆلەتلەرنىڭ مۇشۇ كەسىپكە مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللىرىنى كۆردى. يېنىك سانائەت توقۇمىچىلىق تەتقىقات ئورنىغا بېرىپ دىچۆلىياڭ رەختىنىڭ خۇسۇسىيىتى، سۈپىتى، چىدامچانلىقى قاتارلىقلارنى ئىگىلىدى. تەجرىبە قىلىش، تەجرىبە نەتىجىسىنى يېزىش، تەجرىبىگە كېرەكلىك بوياق ماتېرىياللىرىنى تەڭشەش، ھېسابلاش، نەق مەيداندا خەرىتە ئورۇنلاشتۇرۇش قاتارلىق ئىشلارنى ئىنچىكە ئىشلىدى. ئۇنىڭ كەسپىنى قوللايدىغان، ئۇنىڭغا مەدەت بېرىدىغان يولدىشى ئەمەتجانمۇ ئايگۈلنىڭ بۇ خەيرلىك ئىشىنىڭ مۇۋەپپەقىيىتى ئۈچۈن بارلىقىنى بېغىشلىدى. تۆت- بەش ئاي قايتا - قايتا ئىزدىنىش، سىناق قىلىش ئارقىلىق ئاخىر شىنجاڭنىڭ دىچۆلىياڭ خەرىتىسى پۈتۈپ چىقتى ھەمدە بۇ خەرىتە بېيجىڭدا ئۆتكۈزۈلگەن پۈتۈن ئارمىيە پەن - تېخنىكا نەتىجىلىرى كۆرگەزمىسىگە قاتناشتۇرۇلۇپ، يىغىن قاتناشچىلىرىنى ھەيران قالدۇردى.

ئايگۈل ئوتتۇرا ئەترەتنىڭ رەھبەرلىك ئورنىغا چىققاندىن كېيىن، ئۆزىگە تېخىمۇ قاتتىق تەلەپ قويدى. ئەترەتنىڭ ئومۇميۈزلۈك خىزمەتلىرىنى يەنىمۇ ئالغا سىلجىتىش ئۈچۈن ناھايىتى كۆپ ئىزدەندى ۋە ئۆگەندى. زېھنىنى «شاگىرت» تەربىيىلەشكە سەرپ قىلدى. ئۇنىڭ ئىش ئىزلىرىدىن خەۋەر تاپقانلار پەخىرلەنگەن ھالدا:

- سىز نامسىز قەھرىمان ۋە ئاياللارنىڭ ئۆگىنىش ئۈلگىسى بولۇشقا مۇناسىپ ئىكەنسىز! - دېگەندە، ئۇ: «قىلغان ئىشلىرىم ئانچە كۆپ ئەمەس، ئۆلچەش - سىزىش خىزمىتى بەك نازۇك خىزمەت. شۇڭا كەسپىي قابىلىيىتىمنى قانچىلىك ئۆستۈرسەم، ئىشىممۇ شۇنچە ئوڭغا تارتىدۇ. شاگىرتلارنى قانچىلىك كۆپ تەربىيىلەپ قاتارغا قوشسام، يۈزۈم شۇنچە يورۇق بولىدۇ. ئىنسانغا ئىز باسارلارنى يېتىشتۈرۈشكە كۈچ سەرپ قىلىپ، ئۇلارنىڭ شان - شەرەپ قۇچقىنىنى كۆرۈشتىن ئارتۇق شەرەپ ۋە خۇشاللىق يوق!» دېدى.

دەرۋەقە، ئۇ ئىزچىل تۈردە ئۆزىنىڭ كەسپىي قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈشكە كۈچ سەرپ قىلىپلا قالماي، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە كۆپرەك ئىز باسارلارنى يېتىشتۈرۈپ چىقىشنى ئۆزىنىڭ باش تارتىپ بولمايدىغان مەسئۇلىيىتى دەپ بىلدى. ئۆزى ئىگىلىگەن ماھارەت ۋە بىلىملەرنى يېتەكلەۋاتقان 20 گە يېقىن خەنزۇ جەڭچىلەرگە ئەستايىدىللىق بىلەن ئۆگەتتى. ئۇ ئۆز ئەترىتىدىكىلەرگە دائىم: « ھەر قانداق ئادەم يۈكسەك غايە، كۈچلۈك ئىرادە بىلەن ئۈزلۈكسىز جاپاغا چىداپ ئۆگەنگەن ۋە ئىشلىگەندىلا ماھارەتلىك بولۇپ چىقالايدۇ ھەمدە ئەجىرگە لايىق نەتىجە يارىتالايدۇ» دەپ تەربىيە بەردى. ئۇلارنى توغرا بولغان كىشىلىك تۇرمۇش قارىشى ۋە كەسپىنى ھۆرمەتلەش ئىرادىسىنى تۇرغۇزۇشقا يېتەكلىدى. ئۆزىمۇ خىزمەتنى باشلامچىلىق بىلەن جان كۆيدۈرۈپ ئىشلىدى. ئىزچىل تۈردە ئىشقا ھەممىدىن بالدۇر كېلىپ، ھەممىنىڭ ئارقىسىدا ئىشتىن چۈشتى. بەزىدە ئىشلەيدىغان خەرىتىنىڭ جىددىيلىكىدىن ھەپتىلەپ ئۆيىگە قايتىشقا ۋاقىت چىقىرالمىغان چاغلىرىمۇ بولدى. شۇڭا بەزىلەر: «ئايگۈلنىڭ قەدىمى قۇياش بىلەن تەڭ كۆتۈرۈلۈپ، ئاينىڭ چىقىشى بىلەن توختايدۇ، - دېيىشىدۇ.

1997 - يىل 7 - ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرى، ئايگۈلنىڭ دادىسى ئىسمايىل سابىرۇۋنىڭ يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى كېسىلى ۋە دىئابىت كېسىلى تەڭلا قوزغىلىپ، ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالدى. ئۆلمەكنىڭ ئۈستىگە تەپمەك دېگەندەك، ئەمدىلا ئىككى يېرىم ياشقا كىرگەن قىزى مۇبارەكمۇ جىددىي خاراكتېرلىك بوغۇز ياللۇغى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ بالنىستا يېتىپ قالدى. لېكىن بۇ چاغدا مەركىزىي ھەربىي كومىتېت تەرىپىدىن بىر مۇھىم خەرىتىنى جىددىي ھەم توغرا ئىشلەپچىقىرىپ بېرىش بۇيرۇقى چۈشۈرۈلگەچكە، ئۇ ئومۇمنىڭ ئىشىنى ھەممىدىن ئەلا بىلىپ، ئائىلە ئىشلىرىنى

يولدىشىغا تاپشۇرۇپ قويۇپ، بىر قانچە ئايغىچە ئۆلچەش- سىزىش خىزمىتى بىلەن بەنت بولۇپ، خەرىتىنى مۇددەتتىن بىر ھەپتە بۇرۇن پۈتكۈزۈپ يۇقىرىغا تاپشۇرغاندىن كېيىنلا، بـالىسىنىڭ دادىسىنى يوقلاپ بارىدۇ، ئىككى بالىسىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىشقىمۇ ۋاقىت چىقىرالايدۇ.

ئۇنىڭ ئۇرۇق ـ تۇغقانلىرى ۋە دوست ـ بۇرادەرلىرى ئۇنى بەس ـ بەستە ئەيىبلەپ:

ـ بۇ دۇنيادا ئاتا ـ ئانىدىن قەدىرلىك، ئەزىز ئادەم بارمۇ؟! سىز بىرەر سائەت ۋاقىت ئاجرىتىپ بولسىمۇ، دادىڭىز، بالىڭىزنى يوقلاپ قويسىڭىز بولمامدۇ؟ ـ دېگەندە، ئۇ سەممىيلىك بىلەن، ـ سىلەرنىڭ بۇ كۆڭۈللىرىڭلارنى ئوبدان چۈشىنىمەن، بىراق مەن ئىش ئورنىدا بىر سائەت بولمىسام، ئۆلچەش ـ سىزىش خىزمىتىمۇ بىر سائەت كېچىكىدۇ. بۇنىڭ زىيىنىنى كىم ئۈستىگە ئالىدۇ؟ مەن پارتىيە ئەزاسى ۋە بىر ئورۇننىڭ رەھبىرى ئىكەنمەن، ھەرقانداق ئەھۋال ئاستىدا ئومۇمنىڭ مەنپەئىتىنى ھەممىدىن ئەلا بىلىشىم كېرەك، ـ دەيدۇ.

ئايگۈلنىڭ ھەر جەھەتتىكى ئۈلگىلىك رولى ۋە تەسىرىدە قول ئاستىدىكى خادىملارنىڭ زىچ ئىتتىپاقلىشىپ، بىر نىيەت، بىر مەقسەتتە ئومۇم مەنپەئىتى ئۈچۈن ئىشلەش ئىدىيىسى تېخىمۇ كۈچەيدى. ھازىرغا قەدەر، ئۇ يېتەكلىگەن 20 نەچچە نەپەر «شاگىرت»، «ئۇستا» لار قاتارىدىن ئورۇن ئېلىپ، خىزمەت ۋەزىپىسىنى مۇستەقىل، سۈپەتلىك ئورۇندىيالايدىغان بولدى. بەزىلەر ھەتتا ئىنژېنېر، رەھبەر بولدى. ئۇنىڭ كىشلەر قەلبىنى ھاياجانغا سالىدىغان، كىشىلەرگە ئىلھام بەخش ئېتىدىغان ئىلغار ئىش ئىزلىرى كەسپداشلىرى ئارىسىدا ئېغىزدىن ـ ئېغىزغا تارقىلىپ يۈردى.

شانلىق نەتىجە جاپالىق ئىزدىنىشتىن، قېتىرقىنىپ ئىشلەشتىن كېلىدۇ. ئايگۈل ھەربىي سەپكە قاتناشقان 20 يىلدىن بۇيان، يەتتە قېتىم «لىۋى فېڭدىن ئۆگىنىش ئۈلگىسى»، تۆت قېتىم «مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقىدىكى ئىلغار شەخس »، يىلمۇ يىل «تېخنىكا ماھىرى» بولۇپ باھالاندى. ئىككى قېتىم شەرەپ بىلەن «3 ـ دەرىجىلىك خىزمەت كۆرسەتتى» دەپ ئەنگە ئېلىندى.

بىراق ئايگۈل ـ بۇ تۆھپىكار ھەربىي نەتىجە ئالدىدا قىلچە مەغرۇرلانماي، كەمتەر، ئېھتىياتچان بولۇپ، تېخىمۇ كۆپ نەتىجىلەرنى يارىتىپ، ۋەتەنگە شان ـ شەرەپ كەلتۈرۈش ئۈچۈن جان كۆيدۈرۈپ ئىشلىمەكتە.

مۇھەررىرى: گۈلباھار ناسىر

مۇزىكىنىڭ بوۋاقلارنى ئۇخلىتىشتىكى رولى

بوۋاقلارنىڭ كېچىسى ئۇخلىماي تولا يىغلىشى ئاتا ـ ئانىلارنى بىزار قىلىدىغان ئىش. يېقىندا تىببىي مۇتەخەسسىسلەر تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق بوۋاقلار كېچىدە يىغلاپ غەلۋە قىلغاندا، يېنىك مۇزىكىلارنى ياكى بالىلار ناخشىلىرىنى قويۇپ بەرسە ناھايىتى تېزلا ئۇلارنىڭ يىغىسىنى توختاتقىلى بولىدىغانلىقىنى، قۇلاققا سىلىپ ئاڭلايدىغان كىچىك تىپتىكى ئۈنئالغۇنى ئىشلەتكەندە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان.

تىببىي مۇتەخەسسىسلەر 80 نەپەر بوۋاقنى تەجرىبە قىلغاندا، يىغلاۋاتقان 72 نەپەر بوۋاق، بالىلار ناخشىلىرىنى ئاڭلاپلا دەرھال يىغىدىن توختاپ، ئاستا ـ ئاستا ئۇيقۇغا كەتكەن. يىغلاۋاتقان بوۋاقلار پىئانىنو بىلەن ئورۇندالغان يېقىملىق ۋە يېنىك مۇزىكىلارنى ئاڭلىغاندىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۈنۈمنى كۆرۈلگەن. تېخىمۇ قىزىقارلىقى شۇكى، ئانىنىڭ قورساق قىسمىدىكى قاننىڭ ئايلىنىش ئاۋازىنى لېنتىغا ئېلىپ بوۋاقلارغا قويۇپ بەرگەندە، ئۇلارنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى ئۇيقۇغا كەتكەن. قالغانلىرى يىغلاشتىن توختىغان. بۇ 80 نەپەر بوۋاققا مۇزىكا قويۇپ بېرىشنى توختاتقاندا، 72 نەپەر بوۋاق يېرىم سائەتكىچە يىغلاپ توختىمىغان. رىتىمى تېز، كۈچلۈك مۇزىكىلارنى قويغاندا 73 نەپەر بوۋاق تېخىمۇ يىغلاپ، تېپىرلاپ ناھايىتى بىئارام بولغان.

بۇنىڭدىن كۆرۈشكە بولىدۇكى، بالىلار ناخشىلىرى، پىئانىنو بىلەن ئورۇندالغان رىتىمى ئاستا يېقىملىق مۇزىكىلار، ئانىنىڭ قورساق قىسمىدىكى قاننىڭ ئايلىنىش ئاۋازى قاتارلىقلار بوۋاققا خۇشاللىق بېغىشلاپ، ئۇلارنى يىغىدىن توختاتقان. بوۋاقلارغا ھەمىشە مۇشۇنداق ئازادە، خۇشال مۇھىت يارىتىپ بېرىلسە، ئۇلارنىڭ دەسلەپكى تەربىيىسىگىمۇ پايدىلىق بولىدۇ.

ئادىلە ئابدۇللا (ت)

مۇھەررىرى: زۇلھايات ئەبەيدۇللا

نىكاھتىن ئاجرىشىش ئەنزىلىرىنى بىر تەرەپ قىلىشتىكى بىر قانچە مەسىلە توغرىسىدا

تۇردى سالى

يېقىنقى يىللاردىن بېرى، ئىسلاھات، ئېچىۋېتىشنىڭ چوڭقۇرلىشىشى، ئىقتىسادنىڭ تەرەققىي قىلىشى نەتىجىسىدە كىشىلەرنىڭ ماددىي، مەنىۋى تۇرمۇش سەۋىيىسى ئۈسۈشكە باشلىدى. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەزى ئىللەتلەرنىڭ باش كۆتۈرۈشى تۈپەيلىدىن، ئائىلە ئىناقلىقى بۇزۇلۇپ، نىكاھتىن ئاجرىشىشمۇ كۆپىيىپ قالدى. بۇ يالغۇز نىكاھتىن ئاجراشقۇچى ئىككى تەرەپكىلا ئازاب ئېلىپ كەلمەستىن، نىكاھتىن ئاجراشقۇچى تەرەپلەرنىڭ ئاتا ـ ئانا، ئۇرۇق ـ تۇغقانلىرى ۋە باللىرىغىمۇ زور بېسىم ئېلىپ كەلدى. شۇڭا سوت ئورۇنلىرى ۋە مەسئۇل خادىملار نىكاھتىن ئاجرىشىش دېلولىرىنى بىر تەرەپ قىلغاندا، سالماق پوزىتسىيە قوللىنىپ، ئوبيېكتىپ ئەھۋالنى ئاساس قىلىپ ئىش كۆرۈشى، مۇرەسسە قىلىش ئىمكانىيىتى بولسا، ئامال بار ئىككى تەرەپكە خىزمەت ئىشلەپ ياراشتۇرۇپ قويۇشى كېرەك.

تۆۋەندە كۆپ ئۇچرايدىغان نىكاھتىن ئاجرىشىش دېلولىرىنى بىر تەرەپ قىلىش ھەققىدىكى قاراشلىرىمنى ئوتتۇرىغا قويۇپ باقماقچىمەن.

1. نىكاھ ئاساسى ئاجىز بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان نىكاھتىن ئاجرىشىش دېلولىرىنى بىر تەرەپ قىلىش

بۇ تۈردىكى نىكاھتىن ئاجرىشىش ماجىرالىرى ئاساسلىقى چات كېرىشىش، نىكاھ سودىسى قىلىپ، نىكاھ باھانىسىدە مال ـ مۈلۈك ئۇندۇرۇۋېلىش ھەمدە ئالدىراقسانلىق قىلىپ نىكاھلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

نىكاھقا چات كېرىشىش، نىكاھ سودىسى قىلىش قانۇنغا خىلاپ ھەرىكەت. «نىكاھ قانۇنى»نىڭ 4 ـ ماددىسىدا «نىكاھلىنىش ئوغۇل ـ قىز، ئەر ـ ئايالنىڭ تولۇق رازىلىقى بىلەن بولۇشى شەرت. بىر تەرەپنىڭ ئىككىنچى تەرەپكە زورلۇق قىلىشىغا ياكى ئۈچىنچى تەرەپنىڭ ئارىلىشىشىغا يول قويۇلمايدۇ» دەپ بەلگىلەنگەن. شۇڭا بۇ خىلدىكى نىكاھتىن ئاجرىشىش دېلولىرىنى بىر تەرەپ قىلغاندا، سوت خادىملىرى سەۋرچانلىق بىلەن ئەھۋال ئىگىلەپ كۆرۈپ، تويدىن كېيىن ئىككى تەرەپ ھەقىقەتەن بىر ـ بىرىگە مۇھەببەت قويالمىغان بولسا، ئۇنداقتا ئۇلارنى نىكاھتىن ئاجراشتۇرۇۋېتىشكە بولىدۇ.

نىكاھنى باھانە قىلىپ مال ـ مۈلۈك ئۇندۇرۇۋېلىش، نىكاھ سودىسىغا ئوخشىمايدۇ. نىكاھلانغۇچى تەرەپ ئۆز ئارا ئىختىيار قىلىپ نىكاھلانغان بولىدۇ. ئەمما ئۇلار دەسلەپتىلا ھەقىقىي مۇھەببەتنى نىكاھ ئاساسى قىلماي، بىر تەرەپ ياكى ئىككىلا تەرەپ مەلۇم مۇددىئا بىلەن نىكاھلانغان بولغاچقا، ئورتاق تۇرمۇش كەچۈرۈش جەريانىدا ئازراق ئوڭۇشسىزلىققا دۇچ كەلسە، تۇرمۇشنىڭ بۇ خىل سىنىقىغا بەرداشلىق بېرەلمەي، نىكاھتىن ئاجراشماقچى بولۇشىدۇ. بۇ خىلدىكى نىكاھتىن ئاجرىشىش دېلولىرىنى بىر تەرەپ قىلغاندا، ئىككى تەرەپنىڭ نىكاھ تۇرمۇشىنىڭ ھازىرقى ھالىتى ۋە تەرەققىيات ئىستىقبالىنى تۈقتىلىق مۇھاكىمە قىلىپ، بۇنىڭدىن كېيىن ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدا مۇھەببەت ھېسسىياتى تۇرغۇزالامدۇ ـ يوق، ياخشى بولۇپ قېلىش ئىمكانىيىتى بارمۇ ـ يوق، دېگەنلەرنى نىكاھتىن ئاجرىشىشقا رۇخسەت قىلىش ـ قىلماسلىقنىڭ ئۆلچىمى قىلىش كېرەك.

2. ئۈچىنچى شەخسنىڭ ئارىلىشىشى بىلەن پەيدا بولغان نىكاھتىن ئاجرىشىش دېلولىرى

ئىقتىساد، مەدەنىيەتنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا، كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ، جەمئىيەتتە ئۈچىنچى شەخسنىڭ ئارىلىشىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان نىكاھتىن ئاجرىشىش كۆپىيىپ، كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتماقتا. ئۈچىنچى شەخس ئارىلاشقان نىكاھتىن ئاجرىشىش دېلوسى ـ نىكاھ مۇناسىۋىتىدىكى بىر تەرەپ ئۈچىنچى تەرەپ بىلەن ئەر ـ ئاياللىق مۇناسىۋەتتە جەمئىيەتتىن قانۇنغا ۋە ئەخلاققا خىلاپ، چېكىدىن ئاشقان ھەرىكەتلەردە بولۇش ھەمدە بۇ خىل ھەرىكەت بىلەن نىكاھتىن ئاجرىشىش ماجىراسى ئوتتۇرىسىدا مۇئەييەن سەۋەب ـ نەتىجە مۇناسىۋىتى بولۇشنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ خىلدىكى ماجىرالارنى بىر تەرەپ قىلىشتا ئالدى بىلەن سەۋەنلىكى بار تەرەپكە تەنقىد ـ تەربىيە بېرىش، ئەر ـ خوتۇن ئىككى تەرەپنىڭ ھېسسىياتى ھەقىقەتەن بۇزۇلغان ـ بۇزۇلمىغانلىقىنى ئېنىقلاپ كۆرۈش كېرەك. ئەگەر ئىككى تەرەپنىڭ مۇھەببەت ئاساسى پۇختا، ھازىرقى ھېسسىياتى ياخشى بولۇپ، سەۋەنلىكى بار تەرەپ خاتالىقنى تونۇغان بولسا، مۇرەسسە قىلىپ ياراشتۇرۇپ قويۇش، يېنىكلىك بىلەن نىكاھتىن ئاجراشتۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. ئىككى تەرەپنىڭ مۇھەببىتى راستىنلا بۇزۇلغان بولسا، ئۇلارنى زورمۇزور ياراشتۇرۇپ قويۇشقا بولمايدۇ. ئۇنداق قىلغاندا زىددىيەت تېخىمۇ كەسكىنلىشىپ، ئەكسىچە نەتىجە كېلىپ چىقىدۇ.

3. ئائىلىنىڭ تۇرمۇش شارائىتىدا ئۆزگىرىش بولغاندىن كېيىن، ئەر خوتۇندىن چاتىقان، ئائىلىنىڭ ئىقتىسادىي كىرىمىنى باشقۇرۇشتا بىرلىك بولمىغانلىق سەۋەبىدىن ئائىلىدە زىددىيەت كېلىپ چىققان، ئەر ـ خوتۇن بىر ـ بىرىگە ئىشەنمەي كۆڭلى سەۋەبىدىن ھېسسىياتى بۇزۇلغان نىكاھتىن ئاجرىشىش دېلولىرىنى بىر تەرەپ قىلغاندا، سوت خادىملىرى ئىككى تەرەپنىڭ ھېسسىياتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىكى ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنى تەپسىلىي ئىگىلەپ، ئامال بار مۇرەسسە قىلىش يولى بىلەن ياخشىلاشتۇرۇپ قويۇش پوزىتسىيىسىنى تۇتۇش كېرەك. چۈنكى نىكاھتىن ئاجرىشىشنىڭ جەمئىيەتكە بولغان تەسىرى ناھايىتى يامان بولىدۇ. نۇرغۇن ئەر ـ خوتۇنلار ئاجراشقاندىن كېيىن پەرزەنتلىرى يېتىم قېلىپ جەمئىيەتنىڭ يۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. باللار ئانىسىنىڭ، ئاتىسىنىڭ ياكى ھەر ئىككىلىسىنىڭ مۇھەببىتىدىن مەھرۇم قالغاندىن كېيىن، ئۆيلىرىدىن كۆڭلى سوۋۇپ چىقىپ كېتىپ، جەمئىيەتنىڭ بۇلۇڭ ـ پۇچقاقلىرىدا سەرگەردانلىقتا يۈرۈشكە مەجبۇر بولىدۇ ھەمدە يامان نىيەتلىك كىشىلەرنىڭ ئازدۇرۇشى بىلەن جىنايەت يولىغا مېڭىپ قېلىپ، ئېچىنىشلىق ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ئاقىۋەت ياش ـ ئۆسمۈرلەرنىڭ ساپاسىغا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

شۇڭا قىز ـ يىگىتلەر تويدىن ئىلگىرى بىر ـ بىرىنى ئوبدان چۈشىنىپ، ھەر قايسى تەرەپلەردىكى ئامىللارنى ئەتراپلىق ئويلاشقاندىن كېيىن توي قىلىشى، قارشى تەرەپنىڭ مەلۇم جەھەتلەردىكى ئەۋزەللىكى، ئۆزىنىڭ مەلۇم مۇددىئاسىنى توي قىلىشنىڭ ئاساسى قىلىۋالماسلىقى كېرەك. ئىككى تەرەپنىڭ مۇھەببەت ئاساسى پۇختا بولىدىكەن، نىكاھتىن كېيىن ھەرقانچە ئېغىر ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسىمۇ يېڭىپ كېتەلى بولىدۇ.

مۇھەررىرى: **گۈلباھار ناسىر**

بالا مەكتەپتە يىقىلىپ چۈشۈپ زەخىملەنسە، تۆلەم جاۋابكارلىقىنى كىم ئۈستىگە ئالىدۇ

ئالىم قادىر

ھۆرمەتلىك تەھرىر:

مېنىڭ X X X باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ 3 - يىللىقىدا ئوقۇۋاتقان توققۇز ياشلىق قىزىم ئىككى نەپەر ساۋاقدىشى بىلەن سىنىپتا ئۆز ئارا قوغلىشىپ ئويناۋېتىپ، ھېلىقى ئىككى ساۋاقدىشى ئىتتىرىۋەتكەنلىكتىن بېشى دەرس مۇنبىرىگە سوقۇلۇپ كېتىپ، مېڭىسى قاتتىق زەخىملەنگەندى. بىز بالىنى داۋالىتىش ئۈچۈن دوختۇرخانىغا 2000 يۈەندىن ئارتۇق پۇل خەجلىدۇق. بۇ پۇلنى مەكتەپ تۆلەمدۇ ياكى ھېلىقى ئىككى نەپەر ساۋاقداش تۆلەمدۇ؟

X X دىن غوپۇرجان

يولداش غوپۇرجان: خېتىڭىزنى تاپشۇرۇۋېلىپ، ئۈرۈمچى شەھەرلىك 9 - ئادۋوكاتلىق ئورنىدىكى يولداش ئالىم قادىرنى سوئالىڭىزغا جاۋاب بېرىشكە تەكلىپ قىلدۇق، پايدىلىنارسىز.

يولداش غوپۇرجان: دۆلىتىمىز ھەق تەلەپ قانۇنى ئومۇمىي قائىدىسىنىڭ 12 - ماددىسى، 16 - ماددىسى ۋە 133 - ماددىلىرىدا «10 ياشقا توشمىغان، ياش قۇرامىغا يەتمىگەنلەر ھەق تەلەپ ئىشلىرىدا ھەرىكەت سالاھىيىتى يوق كىشىلەردۇر. 10 ياشتىن يۇقىرى ياش قۇرامىغا يەتمىگەنلەر ھەق تەلەپ ھەرىكەت سالاھىيىتى چەكلىك كىشىلەردۇر. ئۇلارنىڭ ئېشىغا ۋە ئەقلىگە ماس كېلىدىغان ھەق تەلەپ ئىشلىرى قانۇنىي ۋاكالەتچىنىڭ ۋاكالەتچىلىكى بىلەن ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھەق تەلەپ ئىشلىرىدا ھەرىكەت سالاھىيىتى يوق ياكى ھەرىكەت سالاھىيىتى چەكلىك كىشىلەر باشقىلارغا زىيان سالسا، ئۇلارنىڭ قانۇنىي ۋاكالەتچىلىرى ھەق تەلەپ جاۋابكارلىقىنى ئۈستىگە ئالىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئاتا - ئانىلار قۇرامىغا يەتمىگەن پەرزەنتلىرى ئۈچۈن ۋەسىيلىك مەسئۇلىيىتىنى ئۈستىگە ئالىدۇ. ئۇنداقتا قۇرامىغا يەتمىگەنلەر مەكتەپتىكى مەزگىلدە ئاتا - ئانىسىنىڭ ۋەسىيلىك مەسئۇلىيىتى مەكتەپكە يۆتكىلەمدۇ - قانداق؟ مېنىڭچە ئۇنداق بولمايدۇ. چۈنكى دۆلىتىمىز مائارىپ قانۇنىنىڭ 49 - ماددىسىنىڭ 2 - تارمىقىدا «قۇرامىغا يەتمىگەنلەرنىڭ ئاتا - ئانىلىرى ياكى باشقا ۋەسىيلىرى مەكتەپ ۋە باشقا مائارىپ ئاپپاراتلىرىنىڭ قۇرامىغا يەتمىگەن پەرزەنتلىرىنى ياكى ۋەسىيلىك قىلىنغۇچىلارنى تەربىيىلەشكە ماسلىشىشى كېرەك» دەپ بەلگىلەنگەن. شۇنىڭ ئۈچۈن قۇرامىغا يەتمىگەنلەر مەكتەپ تەربىيىسىنى قوبۇل قىلىۋاتقان مەزگىلدە، ئۇلارنىڭ ئاتا - ئانىلىرىدا يەنىلا قانۇندا بەلگىلەنگەن ۋەسىيلىك مەسئۇلىيىتى ۋە مەكتەپكە ياردەملىشىپ پەرزەنتلەرگە قارىتا تەربىيە ئېلىپ بېرىش مەجبۇرىيىتى بولىدۇ. يۇقىرىقى بەلگىلىمىلەرگە ئاساسلانغاندا، قىزىڭىزنى ئىتتىرىۋەتكەن ئىككى نەپەر ساۋاقداشنىڭ ئاتا - ئانىسىدا پەرزەنتلىرىنىڭ مەكتەپتە كەلتۈرۈپ چىقارغان زىيانلىق ھەرىكىتىگە قارىتا ھەق تەلەپ تۆلەم جاۋابكارلىقىنى ئۈستىگە ئېلىش مەسئۇلىيىتى بولىدۇ، ئەلۋەتتە. بۇنىڭدىن سىرت، مەكتەپمۇ مۇناسىپ تۆلەم مەسئۇلىيىتىنى ئۈستىگە ئالىدۇ. بۇ ھەقتە ئالىي خەلق سوت مەھكىمىسىنىڭ 1988 - يىل 1 - ئاينىڭ 26 - كۈنى ماقۇللاپ ئېلان قىلغان «جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ ھەق تەلەپ قانۇنىنىڭ ئومۇمىي قائىدىسى»نى ئىزچىللاشتۇرۇشقا دائىر بەزى مەسىلىلەر توغرىسىدىكى پىكرى (سىناق نۇسخىسى)»نىڭ 160 - ماددىسىدا ئېنىق قىلىپ مۇنداق بەلگىلىمە چىقىرىلغان: «باللار باغچىسىدا، مەكتەپتە ئۆگىنىۋاتقان، ئوقۇۋاتقان ھەق تەلەپ ئىشلىرىدا ھەرىكەت ئىقتىدارى بولمىغانلار ياكى روھىي كېسەللەر دوختۇرخانىسىدا داۋالىنىۋاتقان روھىي كېسەللەر زەخىملەندۈرۈلسە ياكى باشقىلارنى زىيانغا ئۇچرىتىشتا خاتالىق سادىر قىلغۇچى ئورۇندا بولسا، بۇ ئورۇنلار زىياننى مۇۋاپىق دەرىجىدە تۆلەپ بېرىشكە بۇيرۇلسا بولىدۇ». بۇ بەلگىلىمىگە ئاساسەن، تۆۋەندىكى ئىككى شەرت ھازىرلانغان ئەھۋالدا مەكتەپ زىياننى تۆلەپ بېرىشى كېرەك. بىرىنچى، زىيانغا ئۇچرىغۇچى ياكى باشقىلارغا زىيان يەتكۈزگۈچى چوقۇم ھەق تەلەپ ئىشلىرى ھەرىكەت سالاھىيىتى يوق كىشى بولۇشى كېرەك. ئىككىنچى، ئۇلار ئورۇنلۇق مەكتەپتە خاتالىق بولغان بولۇشى كېرەك. بۇ يەردە كۆرسىتىلگەن خاتالىق ئادەتتىكى قەستەنلىك ۋە سەۋەنلىكنى كۆرسىتىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە باشقۇرۇش، ئالدىنى ئېلىشقا سەل قاراش، ياسىپ ھالەتتە تۇرۇش، ئۆزلىرىگە ھەددىدىن زىيادە ئىشىنىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

سىز خېتىڭىزدە ئىنكاس قىلغان ئەھۋالغا قارىغاندا قىزىڭىز بىلەن ھېلىقى ئىككى ساۋاقدىشى 10 ياشتىن تۆۋەن باللار ئىكەن. ئۇلار ھەق تەلەپ ئىشلىرىدا ھەرىكەت سالاھىيىتى يوق كىشىلەر دەپ قارىلىدۇ. ئۇلارنىڭ دەرس ئارىلىقىدىكى دەم ئېلىش ۋاقتىدا ئۆز ئارا ئويناپ بىر تەرەپنىڭ زەخىملىنىش ۋەقەسىنىڭ كېلىپ چىقىشىدا مەكتەپنىڭ تەربىيىلەش، باشقۇرۇشنىڭ يېتەرسىز بولۇشىمۇ مۇئەييەن ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن بۇ ۋەقەدە مەكتەپنىڭمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە خاتالىقى بارلىقىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ۋەقەدە مەكتەپ ۋە ئىككى ساۋاقداشنىڭ ئاتا - ئانىلىرى ئورتاق تۆلەم جاۋابكارلىقىنى ئۆز ئۈستىگە ئالغۇچىلار بولۇپ، سىز ئۇلاردىن زىياننى بىرلىكتە تۆلەپ بېرىشنى تەلەپ قىلىسىڭىز بولىدۇ.

مۇھەررىرى: گۈلباھار ناسىر

پۇل ـ مۇۋەپپەقىيەتنىڭ مۇكاپاتى

مۇنەۋۋەر توختى ھاجى

پۇل ـ ئىشلىتىشكە تەييار سېتىۋېلىش كۈچى بولۇپ، ئۇنىڭ رولى قىممەت ئۆلچىمى، تۆلەم ۋاستىسى ۋە خىراجەت قورالى بولغانلىقىدۇر. شۇڭا پۇل كىشىلىك تۇرمۇشتا ناھايىتى مۇھىم نەرسە بولۇپ، ھەر كىم پۇل تېپىش كويىدا تىرىشىپ ـ تىرمىشىدۇ.

پۇلنى نېمە ئۈچۈن تاپىدۇ، قانداق ۋە قانچىلىك تاپىدۇ، بۇنىڭ ئۆلچىمىمۇ كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىغا ۋە ئىجتىمائىي گۇرۇھلارغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ.

تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەردە ياشايدىغان بىر كىشى ئۈچۈن پۇل تېپىشنىڭ ئەڭ تۆۋەن ئۆلچىمى بىر ئاپتوموبىل سېتىۋېلىش، يازدا باشقا دۆلەتلەرنى ساياھەت قىلىش ۋە دەم ئېلىش بولسا، تەرەققىي قىلىۋاتقان دۆلەتلەردە ياشايدىغان بىر كىشى ئۈچۈن پۇل تېپىشنىڭ ئەڭ تۆۋەن ئۆلچىمى ئولتۇراق ئۆي سېتىۋېلىش، ئائىلىسى ۋە بالىلىرىنىڭ تۇرمۇشىنى قامداش بولىدۇ. يېزا ـ قىشلاقتىكى دېھقان ـ چارۋىچىلار بىرەر تراكتور سېتىۋېلىش، 10 ـ 15 تۇياق قوي، تۆت ـ بەش تۇياق كالا ياكى ئات ـ ئېشەكنىڭ ئىگىسى بولۇش ئۈچۈن پالاقلايدۇ. پېنسىيىگە چىققان كادىر ئۈچۈن پۇل تېپىشنىڭ چېكى بىرسىگە موھتاج بولماي ياشاش بولسا، ئىشچىلارنىڭ پۇل تېپىشى بىر ئۆي ئىگىسى بولۇش، بالىلىرىنى ئوقۇتۇۋېلىشنى مەقسەت قىلىدۇ. بىر كارخانىچى يېڭى زاۋۇت قۇرۇش ئۈچۈن پۇل تېپىشنى ئويلايدۇ.

ئىنسان پۇل تېپىش ئۈچۈن ياشىمايدۇ، بەلكى ياشاش ئۈچۈن پۇل تاپىدۇ. بىراق ياشاشنىڭمۇ چېكى ۋە قانۇنىيىتى بولىدۇ. مەسىلەن، رەڭگارەڭ چىراغلار ئاستىدىكى ھاراق ـ شارابلار سۇدەك ئىچىلىدىغان بەزمىخانىلاردا چوڭ يەپ، چوڭ ئىچىپ ئەيش ـ ئىشرەت قىلىشقا چەكسىز پۇل خەجلەش «ياشاش» ھېسابلانمايدۇ. ماڭلاي تەرى بىلەن پۇل تاپقان كىشى پۇلنى ئۇنداق ئورۇنلارغا خەجلىمەيدۇ. چۈنكى ئۇ پۇلنىڭ قىممىتىنى بىلىدۇ.

كىشىلەر يېمەك ـ ئىچمەك، كىيىم ـ كېچەك قاتارلىق ئاساسىي ئېھتىياجلىرىغا يېتەرلىك پۇل تاپقاندىن كېيىن «ئەمدى بولدى، خۇداغا شۈكرى» دەپ ئوڭدا ياتسا بولمايدۇ. ئىنسانلارنىڭ جەمئىيەت ۋە كىشىلەر ئالدىدىكى مەسئۇلىيىتى ئۇلارنى مۇمكىنقەدەر كۆپ پۇل تېپىشقا مەجبۇر قىلىدۇ. توغرا كەسىپ، ھالال ئەمگەك بىلەن قانۇنلۇق پۇل تاپقانلارنى جەمئىيەت ھۆرمەتلەيدۇ. چۈنكى بۇنداق پۇل جەمئىيەتكە پايدىلىق. يەنى، بۇ پۇلنى تاپقۇچى ئۇنى خەجلەش ياكى بىرەر ئىشقا مەبلەغ سېلىش ئارقىلىق ۋاستىلىك ھالدا تېخىمۇ كۆپ كىشىلەرنى ئىش بىلەن تەمىنلەپ، نان تېپىپ يېيىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ.

قىسقىسى، كىشىلەرنىڭ ئاساسىي ئېھتىياجى ۋە قوغدىنىش ئېھتىياجىنى يەنى ئەتىسىنى، ئۆگۈنىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان پۇل ھەقىقەتەن مەجبۇرىي تېپىشقا كېرەكلىك پۇلدۇر.

ئۇنداقتا پۇلنى قانداق تېپىش كېرەك؟

بىرسى بىر بايدىن: «پۇلنى قانداق تاپتىڭىز؟» دەپ سوراپتىكەن، باي مۇنداق جاۋاب بېرىپتۇ: «مەن كىچىكىمدىن تارتىپلا پۇل تېپىشنى ئويلايتتىم. مەكتەپكە كىرمىگەن ۋاقتىمدا مومام ماڭا بىر ئامۇت بەرگەنىدى، يېمەي مەھەللىدىكى بالىلارغا ساتتىم. ئۇنىڭ پۇلىغا ئىككى ئامۇت ئالدىم ۋە ئۇنىمۇ ساتتىم. مەكتەپكە كىرگەندىن كېيىن دەم ئېلىش كۈنلىرىمدە كەمپۈت، شاكىلاتلارنى ساتتىم. تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپكە چىققاندا ئالما ساتتىم. تولۇق ئوتتۇرىغا چىققاندا پايپاق ساتتىم. تولۇق ئوتتۇرىدىن كېيىن ھاممام ۋاپات بولدى. ئۇ ناھايىتى باي ئىدى بىراق

ئۇنىڭ ھېچقانداق ۋارىسى يوق ئىدى، پۈتۈن بايلىقى ماڭا قالدى.»

بۇ ياخشى ھېكايە، لېكىن ئەمەلىيەتنى ھەقىقىي ئەكس ئەتتۈرەلمەيدۇ. چۈنكى باي بولۇش ئۈچۈن جەزمەن باشقا بىرسىدىن بايلىق قېلىشنى كۈتۈپ تۇرساق بولمايدۇ ـ دە، ماقۇل، شۇنداقمۇ بولسۇن دەيلى، ئۇنداقتا ئۇ باشقا كىشى پۇلنى قانداق تاپقان؟ دېمەك، پۇل تېپىشنىڭ ئۇسۇلىنى تاماق ئېتىشنىڭ ئۇسۇلىنى چۈشەندۈرگەندەك چۈشەندۈرۈش مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر بۇنداق ئىش بولسا ئىدى، ھەممە ئادەم پۇل تاپالايتتى. دۇنيادا كەمبەغەل ئادەم، نامرات مەملىكەت قالمايتتى. سىز كۆپ پۇل تاپقانلاردىن پۇل تېپىشنىڭ ئۇسۇلىنى سورىسىڭىز ھەر قايسىسى ئۆز چۈشەنچىسى، ئۆز تەجرىبىسىگە ئاساسەن جاۋاب بېرىدۇ. بۇنىڭدىن خېلى بۇرۇن ۋاپات بولغان يۇنانلىق مىليونېر، دېڭىزچى ئوناس پۇل تاپماقچى بولغانلارغا مۇنداق 10 ئىشنى تەۋسىيە قىلغانىكەن:

1. مەن گىرېك خۇداسى ئەمەس، بىراق «مەن سەت» دەپ ھەرگىزمۇ يىغلاش بىلەن ۋاقتىمنى بوشقا ئۆتكۈزمەيمەن.

2. چوڭ يەپ، چوڭ ئىچىشتىن، بولۇپمۇ ھاراق-شاراب ئىچىشتىن ئۆزىڭىزنى تارتىڭ.

3. كەچتە يېقىن دوستلىرىڭىز بىلەن توغرا ـ دۇرۇس غىزالىنىپ، كەيپىڭىزنى تەڭشەپ تۇرۇڭ. تاماق ئۈستىدە ھەرگىزمۇ ئىش توغرىسىدا پاراڭلاشماڭ.

4. گىمناستىكىنى تاشلىماڭ. چېنىقىش كۈچ ـ قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

5. قۇياشقا قاقلىنىڭ. ھېچبولمىغاندا چىراغ بىلەن بەدىنىڭىزنى قىزارتىڭ. كۈندە كۆيگەن ئادەم رەڭگىدە كۆرۈنسىڭىز، ئېتىبارىڭىز ئاشىدۇ. قۇياش نۇرى پۇل دېمەكتۇر.

6. كاتتا بىنادا ئولتۇرۇڭ. ھەشەمەتلىك بىنانىڭ بىر ئېغىزلىق ئۆيى بولسىمۇ شۇ يەردە ئولتۇرۇڭ. ھېچبولمىغاندا شۇ بىنادىكى باي كىشىلەرگە سۈركىلىپ يۈرىسىز.

7. پۇلسىز قالغىنىڭىزدا قەرز ئېلىڭ ۋە قەرزىڭىزنى تېز قايتۇرۇڭ. پۇل ئالغاندا چوڭ پۇللارنى ئېلىڭ، چوڭ رەقەملەر سىزنىڭ سەۋىيىڭىزنىمۇ ئۆستۈرىدۇ.

8. دەردلىرىڭىزنى ئۆز ئىچىڭىزدە بىلىڭ. باشقىلارنى «دەردى ۋە چاتىقى بار كىشى» دېگەن تۇيغۇغا كەلتۈرۈپ قويماڭ.

9. كۆپ ئۇخلىماڭ. ھەر كېچە ئۈچ سائەت ئاز ئۇخلىسىڭىز بىر يىلدا بىر ئاي ئارتۇق ياشاش ۋە ئويلىنىش پۇرسىتىگە ئىگە بولىسىز. مۇشۇ ۋاقىت ئىچىدە ئىشلەش بىلەن كىرىمىڭىز ئارتىدۇ، مۇۋەپپەقىيەت ئۇلۇشىڭىزمۇ كۆپىيىدۇ.

10. باشقىلارنىڭ پۇل تېپىشىدىكى «سىر»لىرىنى ئۆگىنىش بىلەن ۋاقتىڭىزنى ئىسراپ قىلماڭ. بوش ۋاقتىنى ئۆزىڭىزگە سەرپ قىلىڭ، يەنى پۇل تېپىش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەكلىكىنى ئويلاڭ. ياخشى ئويلىسىڭىز پۇل تېپىشنىڭ «سىرى»نى تاپالايسىز.

ئوناسنىڭ تەۋسىيىلىرىنىڭ مەلۇم دەرىجىدە پايدىلىنىش قىممىتى بولسىمۇ، ئۇ بۇنى ئۆزى ياشىغان مۇھىتتىكى شەرت ـ شارائىتلارغا ئاساسەن ئېيتقان.

دېمەك، پۇل تېپىشنىڭ مۇئەييەن ئۇسۇلى بولمىغانىكەن، ئۇنداقتا پۇل تېپىش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەك؟

بۇنى بىر جۈملە سۆزگە يىغىنچاقلىغاندا، پۇل مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ماددىي مۇكاپاتىدۇر.

مۇۋەپپەقىيەتنىڭ يوللىرى

1. نىشانىڭىز ئېنىق بولسۇن، ئەھمىيەتسىز ئىشلار بىلەن شۇغۇللانماڭ.

بىر توكۇر، چۈمۈلىدىن: «نەگە ماڭىدىڭ؟» دەپ سورايتىكەن، چۈمۈلە «مەككىگە» دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

توكۇر: «مۇشۇ ھالىڭ بىلەنمۇ؟» دەپ كەمسىتىپتۇ. چۈمۈلە بولسا «مەيلى، نىيەت قىلدىم، نىشانىم ئېنىق، بارالمىساممۇ بۇ يولدا ئۆلىمەن» دەپتۇ.

ئەتىگەندە ئۆيدىن چىققىنىڭىزدا قەيەرگە بارىدىغانلىقىڭىزنى بىلمىسىڭىز كەچكىچە بىكار ئايلىنىپ ئۆيگە قايتىسىز، لېكىن بىر يەرگە بېرىش نىيىتىڭىز بولسا، ئادرېسىنى بىلمىسىڭىزمۇ ئىزدەپ-سوراپ ئاخىر تېپىپ بارالايسىز.

«سىز نېمە قىلىشنى خالايسىز؟» دېگەن سوئالغا، «نېمە بولسا قىلىمەن» دەپ جاۋاب بېرىشتىن ساقلىنىڭ. ئۇنداق دېسىڭىز باشقىلار سىزگە ئىشەنچ قىلمايدۇ. شۇڭا بىر ئىش قىلىشتا مۇستەھكەم ئىرادىڭىز بارلىقىنى باشقىلارغا بىلدۈرۈڭ. نىشانىڭىز ئېنىق بولسا، ئۇ نىشانغا يېتىش ئۈچۈن تېگىشلىك بولغان ئىشلارنى قىلىپ، نىشانغا قاراپ يول ئالىسىز، نىشانغا يېقىنلاشقاندا ماددىي مۇكاپاتنى كۆرىسىز. بىر كۈن 24 سائەت دېگەن بىلەن ئۇنىڭمۇ كېچىسى، كۈندۈزى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن كېرەكسىز ئىشلار بىلەن شۇغۇللانماڭ. ئىشقا ئاشمايدىغان قۇرۇق تەسەۋۋۇرنىڭ كەينىدىن ئاۋارە بولۇپ چېپىپ يۈرمەڭ. خىيالپەرەسلىكنى ئىجادكارلىق بىلەن پەرقلەندۈرۈشنى ئۆگىنىڭ. چۈنكى پىكىرلەر چوقۇم ئىجادكار پىكرگە موھتاج. مەدەنىي مەشغۇلات ۋە ئىجتىمائىي ئىشلارغا سەرپ قىلىدىغان ۋاقىتنى ياخشى تەقسىملىمىسىڭىز ئاساسىي ئىشىڭىزغا تەسىر يېتىدۇ-دە، ئىشىڭىزدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايسىز.

2. ساغلام بولۇڭ، تۇرمۇشىڭىز تەرتىپلىك بولسۇن

سالامەتلىك ھەممە ئىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى. كىشىلەر پۇل تېپىش ئۈچۈن ئىشلىشى كېرەك. لېكىن ساغلام كىشىلا ئىشلىيەلەيدۇ. سالامەتلىك جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. روھىي ساغلاملىق بولمىسا، جىسمانىي ساغلاملىقمۇ كارغا كەلمەيدۇ. روھىي كەيپىياتى تۇراقسىز كىشىنىڭ مول ھوسۇللۇق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش، بىر كىشىنىڭ تېنى ساغلام بولمىسا، ئۇ كىشى قانداق پۇل تاپالىسۇن؟ دېمەك، كىشىلەر تېخىمۇ كۆپ مول ھوسۇل بېرىش ۋە تېخىمۇ كۆپ پۇل تېپىش ئۈچۈن تاپقان پۇلنى ئالدى بىلەن سالامەتلىككە سەرپ قىلىشى كېرەك.

بىر كىشى ئۆز ئىشىدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ، پۇل تېپىش ئۈچۈن ساغلام بولۇشتىن باشقا، يەنە تەرتىپلىك تۇرمۇش كەچۈرۈشى شەرت. «تەرتىپلىك تۇرمۇش»نىڭ ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان دائىرىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، ئۇ كىشىلەرنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك، ئۇخلاش، ئىشلەش ھەم دەم ئېلىشلارغا دىققەت قىلىشتىن، كۆڭۈللۈك بىر ئائىلىگە ئىگە بولۇشقىچە بولغان نۇرغۇن تەرەپلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. چەت ئەللەردە كىشىلەر ناھايىتى ئەتىگەندە ئىشقا چۈشكەنلىكتىن كەچتە بالدۇر ياتىدۇ. يېرىم كېچىگىچە تېلېۋىزور كۆرۈش، كوچا ئايلىنىش، چاي، توي ياكى قۇرۇق پاراڭ سېلىش بىلەن ۋاقىتنى ئۆتكۈزمەيدۇ. بىر كېچىنى هاراق ئىچىپ، ئۇيقۇسىز ئۆتكۈزگەن كىشىنىڭ ئەتىسى قىلغان ئىشى قانداقمۇ ئۈنۈملۈك ۋە مۇۋەپپەقىيەتلىك بولسۇن؟ «تەرتىپلىك تۇرمۇش» دېگەندە، ئائىلە ئىناقلىقمۇ ئىنتايىن مۇھىم. ئائىلىسىدە ھەر كۈنى خاپىلىق بولۇپ تۇرىدىغان كىشىنىڭ پۇل تېپىشىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. ئىناق ئائىلىسى بولغان كىشى پۈتۈن كۈچىنى ئۆز ئىشىغا ۋە پۇل تېپىشقا سەرپ قىلالايدۇ.

3 بىلىملىك بولۇڭ

ئالدى بىلەن مەكتەپتە ئوقۇپ ياخشى تەلىم ـ تەربىيە ئېلىڭ ۋە ھەممىدىن خەۋەردار بولۇڭ. ئۆزىڭىز بىلەن بىر دېمەتلىكلەر ۋە سىز قىلىۋاتقان ئىشنى قىلىدىغانلار بىلەن بىلىم سەۋىيە جەھەتتە تەڭ بولۇش، ھەتتا ئۇلاردىن ئېشىپ كېتىش نىشانىڭىز بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا رەقىبلىرىڭىز بىلەن چېلىش مەيدانىغا چۈشەلمەيسىز ياكى چېلىشقا چۈشە ـ چۈشمەيلا يېڭىلىپ قالىسىز. ئۆزى قىلىدىغان ئىشقا ئەڭ ماھىر كىشى تېخىمۇ كۆپ پۇل تېپىش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشەلەيدۇ. بەزى ئاياغ مايلىغۇچىلار بىر جۈپ ئاياغنى بىر يۈەنگە مايلىسىمۇ ئۇنىڭ يېنىغا ھېچكىم بارماي، ئىككى يۈەنگە مايلايدىغان مايلىغۇچىنىڭ ئالدىدا ئۆچىرەت ئۈزۈلمەيدىغانلىقى، بىمارلارنىڭ بەزى دوختۇرلارغا كېسەل كۆرسىتىشنى خالىماي، بەزىلىرىنىڭ ئالدىدا ئۆچىرەت بولۇپ كېتىدىغانلىقى بۇ داۋلىنى چۈشەندۈرىدۇ. دېمەك، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئىرادە ۋە تىرىشچانلىققىلا باغلىق بولۇپ قالماي، بەلگىلىك بىلىمگىمۇ باغلىق. بىلىمنى پەقەت مەكتەپتىلا ئەمەس، تۇرمۇش داۋامىدىمۇ ئۆگىنىشكە بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەر قانداق بىر ئىشنى باشلىغاندا، ئۇ ئىشنى بىلىدىغانلاردىن قىزىقىنىپ ئۆگەنگەنلەر مۇۋەپپەقىيەت يولىدا تېز ئىلگىرىلىيەلەيدۇ.

4. نەزەر دائىرىڭىزنى كېڭەيتىڭ

دۇنيا داۋاملىق ئۆزگىرىش ئىچىدە تۇرماقتا. بىز ياشاۋاتقان زامان ۋە ماكاندا ھەر كۈنى ھەممە نەرسە ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. ئۆزگىرىش پۇرسەت دېگەنلىكتۇر. ئۆزگىرىش يېڭى ئىش ئىمكانىيەتلىرى دېگەنلىكتۇر. گەپ بىزنىڭ پۇرسەت ۋە يېڭى ئىمكانىيەتلەردىن قانداق پايدىلىنىشىمىزدا ۋە قانداق قىلىپ ئۇ يېڭى ئىمكانىيەتلەرنى يېڭى ئىشقا ۋە كۆپ پۇلغا ئايلاندۇرالىشىمىزدا. ئۆزگىرىشنى كۆرەلىگەن ۋە يېڭىلىقلاردا باشلامچى بولالىغانلار ھەمىشە مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ ۋە پۇل تاپالايدۇ. ئون نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا رادىئو رېمونتچىلىرى لامپۇچكىلىق رادىئولارنى رېمونت قىلاتتى. كېيىن كۇچەيتكۈچلۈك رادىئولار چىقتى. بۇنى ئەڭ تېز ئۆگەنگەن رېمونتچىلار ياخشى پۇل تاپتى. كەينىدىن تېلېۋىزور چىقتى. تېلېۋىزور رېمونتچىلىقىغا جىددىي كىرىشكەنلەرنىڭ ئىشى تېخىمۇ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولدى. دېمەك، پۇرسەتلەر كەينى - كەينىدىن كەلدى. نەزەر دائىرىسىنى كەڭ ئاچقان كىشى يېڭى نەرسىلەرنى كۆرەلەيدۇ، ئۇنى ئۆگىنىۋېلىپ پۇل تاپىدۇ.

5. تەۋەككۇل قىلىشنى بىلىش ۋە جاسارەتلىك بولۇش

خېيىمخەتەرسىز ئىش بولمايدۇ. «پايدىنىڭ شېرىكى زىيان» دېگەن گەپ بار. پۇل تاپقان كىشى پۇلنى يوقىتىشىمۇ مۇمكىن. قارامىلىق، يوقىتىش خەۋپىنى ئازايتىش تەدبىرلىرىنى تېپىپ چىقىش دېمەكتۇر. بەزى كىشىلەر يارىتىلىشى ۋە ئالغان تەربىيىسى تۈپەيلىدىن تەمكىن، ئېھتىياتچان كېلىدۇ. بىر ئىشقا تەۋەككۇل قىلىشتىن ئۆزىنى تارتىدۇ. جەسۇر بولمىغان كىشىلەرنىڭ ھايات مۇساپىسىدە ئالدىنقى قاتاردا يۈگۈرۈشى مۇمكىن ئەمەس.

جاسارەت ــ خېيىمخەتەرلەرنى بىلىپ، ئۇنى ئەڭ تۆۋەن دەرىجىگە چۈشۈرۈپ، بىر ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقىش سەنئىتىدۇر. خېيىمخەتەرلەرنى نەزەرگە ئالماي، نېمە بولسا بولسۇن، دەپ قارىسىغىلا تەۋەككۇل قىلىشنى جاسارەت دېگىلى بولمايدۇ. جاسارەت مۇۋەپپەقىيەت ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھەر تۈرلۈك تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، ئىشەنچ بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەش دېگەنلىكتۇر.

تەلىم - تەربىيە، بىلىم، تەجرىبە كىشىگە جاسارەت بېرىدۇ. ئۆزىگە ئىشەنمەيدىغان كىشى جەسۇر كىشىدۇر. ئۇنداق كىشى پۇل تاپالايدۇ.

6. ئىشەنچلىك ئادەم بولۇش

ئۆزىڭىزگە قانداق مۇئامىلە قىلىشىڭىز، باشقىلارغىمۇ شۇنداق مۇئامىلە قىلىڭ. باشقىلار ئالدىدا قەدىر - قىممىتىڭىزنى ساقلاڭ. ئاجىزلارغا ياردەم قىلىڭ، ئۆزىڭىز ئۈچۈن ئىشلەيدىغانلارنى خۇرسەن قىلىڭ. كىشىلەردىن پايدىلىنىپ بولۇپ، ئۇلاردىن يۈز ئۆرۈمەڭ. ئۇنداق قىلسىڭىز، كىشىلەر بولۇپمۇ سىز بىلەن بىللە ئىشلەيدىغانلار ئالدىدا ئىشەنچسىز بولۇپ قالىسىز.

سۆزىدە تۇرمايدىغان، ئۆز ئەتراپىدىكىلەر بىلەن كارى بولمايدىغان كىشى جامائەتچىلىكنىڭ سىرتىدا قالىدۇ. ئىشەنچسىز كىشى پۇل تاپالمايدۇ.

7. قىلىدىغان ئىشىڭىزنى سۆيۈش

ئىشنىڭ چوڭ - كىچىكى بولغان بىلەن ياخشى - يامىنى، يۇقىرى - تۆۋىنى بولمايدۇ. ھەممە ئىش مۇقەددەس بولۇپ، ھەربىر ئادەم تۇرمۇشنى ھەر خىل ئىشلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. سىز قايسى ئىشنى قىلسىڭىز ئۇنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈش ئۈچۈن پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىز بىلەن ئىشلەشكە تىرىشىڭ.

ئىشلار بىر - بىرىگە زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. چوڭ ئىشلار كىچىك ئىشلاردىن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. شۇڭا ھېچكىم ئۆز ئىشىنى پەس كۆرمەسلىكى كېرەك. ئۆيدە ئەتىگەندىن كەچكىچە تازىلىق قىلىدىغان، بالىلىرىنىڭ، ئېرىنىڭ كىيىم - كېچەكلىرىنى يۇيۇپ دەزماللايدىغان، تامىقىنى پىشۇرىدىغان ئايالنىڭ خىزمىتى پۈتۈن بىر كۈن زاۋۇتتا ئىشلەيدىغان ئېرىنىڭ خىزمىتىدەكلا مۇقەددەستۇر. چۈنكى ئائىلىدە بۇ ئىشلارنى قىلىدىغان ئايالى بولمىسا، ئۇنىڭغا بۇ خىزمەتلەرنى پۇل بېرىپ باشقا كىشىگە قىلدۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. دېمەك، ئۆيدىكى ئايالمۇ ئىشلەپچىقىرىش بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. ئۇنىڭ قىلىدىغان ئىشلىرى مەنىۋى جەھەتتىنلا ئەمەس، ماددىي جەھەتتىنمۇ زور ئەھمىيەتكە ئىگە. ئادەم ئۆزى

ئەڭ ياخشى قىلالايدىغان ئىشنى قىلىشى ۋە بۇ ئىشلىرىنىڭ ھەققى بىلەن باشقا ئېھتىياجلىرىنى تەمىنلىشى كېرەك. ئادەم ئۆز ئىشىنى ياخشى قىلىش بىلەن قەدىرلىك بولىدۇ ۋە شۇنىڭغا يارىشا پۇل تاپالايدۇ. دېمەك، ھەر كىم قىلىۋاتقان ئىشىنى چۈشىنىشى، ئۇنى سۆيۈپ ئىشلىشى كېرەك.

8. ئىقتىساد قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش

ئىقتىساد قىلىش ـ مەبلەغ جۇغلاش بىلەن شېرىك بولۇپ، مەبلەغ جۇغلاشتىن مەقسەت ئىشلەپچىقىرىشنى كېڭەيتىش، تېخىمۇ كۆپ، تېخىمۇ ياخشى مەھسۇلات ئىشلەپچىقىرىپ، تېخىمۇ كۆپ پۇل تېپىشتۇر.

ئىقتىساد قىلىش يالغۇز پۇلغىلا قارىتىلغان ئەمەس. ۋاقىتنى ئىقتىساد قىلىش ماددىي نەرسىلەرنى ئىقتىساد قىلىشتىنمۇ مۇھىم. پۇلنى ئىقتىساد قىلىش كىشىلەرنىڭ ئۆز ئېھتىياجىدىن ئارتۇقىنى يىغىپ قويۇش ۋە ئەتىسىنى ئويلاپ، كۈندىلىك تاپاۋىتىدىن بىر قىسمىنى ئاشۇرۇپ قېلىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئاشقان قىسمى بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىك ھالدا مەبلەغكە ئايلىنىدۇ. ۋاقىتنى ئىقتىساد قىلىش بولسا، كىشىلەرنىڭ ئۈنۈملۈك ئىشلىشىگە ئىمكانىيەت يارىتىپ بېرىدۇ. ماددىي جەھەتتىن ئىقتىساد قىلىش مەھسۇلاتنىڭ تەننەرخىنى چۈشۈرۈپ، پايدىنى كۆپەيتىدۇ.

9. باشقىلاردىن مەدەت كۈتمەسلىك

بۇرۇندىن «گەجگەڭ نېمىشقا يوغان؟» دەپ سوراپتىكەن، ئۇ «ھەممە ئىشنى ئۆزۈم قىلىمەن. شۇنىڭ ئۈچۈن...» دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. قىلىدىغان ئىشىڭىزدا باشقىلاردىن مەدەت كۈتمەسلىك، ھەممە نەرسە ئۆزىڭىزدە بارلىقىنى ئۇنتۇماسلىق. كونىلار «تامغا تايانما يىقىلىپ چۈشىدۇ، ئادەمگە ئىشەنمە ئۆلۈپ كېتىدۇ» دەيدۇ. بىرىگە ئىشىنىپ يولغا چىقسىڭىز، ئاخىرىدا يالغۇز قالىسىز. شۇڭا ئۆز كۈچىڭىزگە تايىنىپ ئىش قىلىش. باشقىلارنىڭ ھەيدەكچىلىكى بىلەن قىلغان ئىش ئىلگىرى باسمايدۇ. باشقىلاردىن قەرز ئالغان پۇلنىڭ بەرىكىتى بولمايدۇ. قەرز بەرگۈچى كۈنلەرنىڭ بىرىدە قىيىن ئەھۋالدىكى ۋاقتىڭىزدا قەرزنى قىستايدۇ ـ دە، ئامالسىز قالىسىز. ھالىڭىزغا بېقىپ ئىش قىلىش، كۆتۈرەلمەيدىغان يۈكنى كۆتۈرمەسلىك. ئېغىر يۈكنىڭ ئاستىدا قېلىپ ئورنىڭىزدىن تۇرالمايسىز. ئۆزىڭىزنى دەسسەپ كۆرۈپ، ئاندىن چوڭ ئىشلارغا يەڭ تۈرۈڭ. پۇلىڭىز، ئىقتىدارىڭىز يەتمىسە، قىلىۋاتقان ئىشىڭىزدىنمۇ مەھرۇم قالىسىز.

10. قەرز پۇل بېرىشتە، كېپىل بولۇشتا ئويلىشىپ ئىش قىلىش

كىشىلەرنىڭ بىر ـ بىرىگە ياردەم بېرىشى، بىر ـ بىرىگە يار ـ يۆلەك بولۇشى ياخشى ئىش. لېكىن ياردەم ۋە يار ـ يۆلەك بولۇشىنىڭ چېكى بار. بۇ چەك ئادەمنىڭ كۆتۈرۈش ئىقتىدارىدۇر. «قەرز بېرەي، ھەر ھالدا قايتۇرار» دېگەندە قايتۇرمىسا ۋە قايتۇرالمىسا، بۇنىڭدىن كېلىپ چىقىدىغان زىياننى كۆتۈرەلەيدىغان ـ كۆتۈرەلمەيدىغانلىقىڭىزنى ئويلىشىپ كۆرۈڭ. «كېپىل بولاي، ھەر ھالدا قايتۇرار، مەن يېنىمدىن بېرەتتىممۇ» دېيىشكىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى سىز كېپىل بولغان كىشى قەرزنى ئۇنداق ياكى بۇنداق سەۋەب بىلەن قايتۇرالمىسا، قارشى تەرەپكە سىز جاۋاب قىلىسىز. بۇ چاغدا ئۆزىڭىز كېپىل بولغان نەرسىنى تۆلەش ئىقتىدارىڭىز بار ـ يوقلۇقىنى ئويلىشىڭ. بۇ ئىشنى زادى قىلغۇڭىز بولسا، ئەڭ ياخشىسى باشقىلارنىڭ ھۆججىتىگە قول قويماي، كېپىل بولۇشىڭىز تەلەپ قىلىنغان پۇلنى شۇ كىشىنىڭ ئۆزىگە بېرىپ، ئۇنىڭدىن پۇلىڭىزنى ۋەدە قىلغان مۇددەت ئىچىدە قايتۇرۇپ بېرىشكە ھۆججەت ئالغىنىڭىز تۈزۈكرەك.

11. ئىتتىپاقلىق ـ باراۋەرلىكنى داۋاملاشتۇرۇش

«يالغۇز ئاتنىڭ چېڭى چىقماس، چېڭى چىقسىمۇ دېڭى چىقماس» دېگەن گەپ بار. بىر ئائىلىدە ئائىلە ئەزالىرىنىڭ ئىتتىپاقى مۇھىم بولغاندەك، بىر شىركەتتە شېرىكلەرنىڭ ئىتتىپاقلىقى ناھايىتى مۇھىم. بىر دۆلەتتە بولسا، ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ ئىتتىپاقلىقى تېخىمۇ مۇھىم. پۇتبول مۇسابىقىسىدە كوماندا ئەزالىرى بىر ـ بىرى بىلەن ماسلىشىپ ئوينىمىسا غەلىبە قىلالمايدۇ. جەمئىيەتتە ياشىغان كىشىلەرمۇ زىچ ھەمكارلىشىپ ئىناق ئۆتۈشكە موھتاج. ئۆزىدىن باشقىلارنى كىچىك چاغلايدىغان، باشقىلار بىلەن داۋاملىق تالاش ـ تارتىش ئىچىدە ئۆتىدىغان كىشىلەرنىڭ بىرەر ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشى مۇمكىن ئەمەس. كىشىلەر ئارىسىدا ئورتاق تەرەپلىرىڭىز بولغان مەلۇم كىشىلەر بىلەن ماددىي ۋە مەنىۋى جەھەتتە ئۆز ئارا قوللاش پرىنسىپى ئىچىدە ياشاڭ. بۇ ئىتتىپاقلىق، باراۋەرلىكتىن پايدىلىنىپ ھەمىشە باشقىلاردىن نەپ ئېلىش كويىدا يۈرمەڭ. ئالدى بىلەن سىز بېرىڭ، شۇ چاغدا باشقىلاردىن بىر نەرسە كۈتۈش ھوقۇقىغا ئىگە بولىسىز.

12. رېئال تۇرمۇشقا ماسلىشىش

مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئۈچۈن رېئال تۇرمۇشقا ماسلىشىش كېرەك. تۇرمۇشقا ماسلىشىش دېگەنلىك ئىقتىسادىي،

ئىجتىمائىي تېخنىكىلىق تەرەققىياتلارغا يېقىندىن ئەگىشىپ، ئۇلاردىن كېلىدىغان ئىمكانىيەتلەردىن پايدىلىنىش دېگەنلىكتۇر. «بىزنىڭ دەۋرىمىزدە تېلېفون بارمىدى، مەن ئىشلىرىمنى خەت ئالاقە بىلەن پۈتتۈرىمەن» دېيىشكە بولمايدۇ. پوچتىدىن كېيىن تېلېفون چىقتى. ئۇنىڭدىن كېيىن تېلېكس چىقتى. هازىر بولسا تېلېفاكس چىقتى. هازىر خالىغان ۋاقىتتا خالىغان جاي بىلەن ئۇچۇر ئالماشتۇرۇش ئىمكانىيىتى بار. بۈگۈنكى رېئال تۇرمۇشقا ماسلاشمىسىڭىز، بۈگۈننىڭ ئىمكانىيەتلىرىدىن پايدىلىنالمايسىز.

«تىل ئۆگىنىشنىڭ نېمە كېرىكى، چەت ئەل كىنولىرىنى ئوقۇشنىڭ نېمە هاجىتى بار» دېيىشكە بولمايدۇ. ئۇنداق دېسىڭىز دۇنيادىن ئايرىلىپ قالىسىز ـ دە، پۇلمۇ تاپالمايسىز.

13. «ئامەت، تەقدىر، تەلەي» لەر ئۇنىڭدىن پايدىلىنىشنى بىلگەنلەرگە كېلىدۇ

كىشىلىك هاياتتا «ئامەت، تەقدىر، تەلەي»دەيدىغان چۈشەنچىلەر مەۋجۇت. لېكىن هەممە ئىشنى «تەقدىر»گە باغلاپ قويۇشقا بولمايدۇ. كىشىلەر كېسەللىك، ئۆلۈم تەقدىرگە باغلىق دېيىشىدۇ. لېكىن كېسەل بولماسلىق ئۈچۈن تېگىشلىك تىرىشچانلىق كۆرسەتمىگەن، كېسەل بولغاندا ئۆزىنى داۋالىتالمىغان كىشىنىڭ يامان ئاقىۋىتىنىڭ «تەقدىر» بىلەن مۇناسىۋىتى يوق. قولىغا كىرگەن بايلىقنى يەپ تۈگەتكەن، تەكرار ئىشلەپچىقىرىش ئورنىغا بۇزۇپ ـ چاچقان كىشىنىڭ ئالقىنىدىكىنى يوقىتىۋېتىشىنى «تەقدىر شۇنداق» دېيىشكىمۇ ئاساس يوق.

«تەلەي» شۇ ئادەمنىڭ قابىلىيىتىگە، تىرىشچانلىقىغا، ئۆز تۇرمۇشىغا باغلىق هالدا ئاشىدىغان ياكى كېمىيىدىغان مەۋجۇدىيەتتۇر. بىراق شۇنى ئېتىراپ قىلىش كېرەككى، ئوخشاش قابىلىيەتكە ئىگە، ئوخشاش ئىمكانىيەتتىن پايدىلانغان، ئوخشاش تىرىشچانلىق كۆرسەتكەن كىشىلەرنىڭ ئېرىشكەن نەتىجىسى ئوخشاش بولماسلىقىمۇ مۇمكىن. دېمەك، نەتىجىنى «ئامەت، تەقدىر، تەلەي» ئامىللىرى ئەمەس، بۇ ئامىللاردىن پايدىلىنىش قابىلىيىتى بەلگىلەيدۇ.

«ئامەت، تەقدىر، تەلەي» بىز ئادەتتە ئېيتىدىغان «پۇرسەت» بولۇپ، ئۇ بىزگە نامەلۇم ۋاقىتلاردا، نامەلۇم شەكىللەردە كۆرۈنىدۇ. دېمەك، قابىلىيەت، قولىغا كەلگەن پۇرسەتتىن ئەڭ ئاقىلانە شەكىلدە پايدىلىنىشنى بىلىشتۇر. پۇرسەتتىن «بىر قېتىملىق هارام تاپاۋەت» سۈپىتىدە پايدىلانماسلىق كېرەك.

ئۇ كۈندىلىك تۇرمۇشتا هەر كىمنىڭ ئالدىدىن ئۆتىدىغان ئىمكانىيەتلەر بولۇپ، گەپ كىشىلەرنىڭ ئۇنىڭدىن مۇۋاپىق پايدىلىنىشىدا.

كىشىلىك تۇرمۇشتا «تاسادىپىيلىق»، «پۇرسەت»، «ئامەت»لەر پەقەت ئۇلاردىن پايدىلىنىشقا هەر دائىم تەييار تۇرغانلارغا كېلىدۇ. جىددىي، تىرىشچان، سەزگۈرلۈك ۋە غايىلىك كىشى تاسادىپىي كەلگەن «ئامەت»تىن پايدىلىنالايدۇ، پۇرسەتلەرنى ئۇتالايدۇ ۋە تەلەينى قولدىن بەرمەيدۇ.

14. ئادىل بولۇڭ

تارىختا ئۆتكەن بەزى پادىشاھلىقلارنىڭ دۇنيادا ئەڭ ئۇزۇن دەۋر سۈرۈشىنىڭ ئاساسىي سەۋەبى، ئۇلارنىڭ ئادالەتكە هۆرمەت قىلغانلىقىدا. ئادىل بولمىغان هەرىكەتكە هەرقانداق كىشى چوڭ ئىنكاس قايتۇرىدۇ. ئادىل بولمىغان تۇرمۇش ئۇسۇلىنى قوللانسىڭىز چەكلىك ۋاقىت ئىچىدە مۇۋەپپەقىيەت قازانغاندەك كۆرۈنسىڭىزمۇ، لېكىن يىراقنى كۆزدە تۇتقاندا، ئىشلىرىڭىز جەزمەن ئاقسايدۇ. ئېلىم ـ سېتىمدا ئادىل بولمىسىڭىز، ئىناۋىتىڭىز چۈشۈپ كېتىدۇ ـ دە، سودىڭىز يۈرۈشمەيدۇ نەتىجىدە، پۇلمۇ تاپالمايسىز. شۇڭا ئىجتىمائىي تۇرمۇشتا كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئالاقىلەردە، ئىقتىسادىي تۇرمۇشتا، پۇل مۇناسىۋەتلىرىدە، ئىشلەپچىقىرىشتا، ئېلىم ـ سېتىمدا، تۇرمۇشنىڭ هەممە ساھەلىرىدە ئادىللىقنى تەشەببۇس قىلىڭ.

15. ئۆزىڭىزنى باشقىلاردىن ئۈستۈن تۇتماڭ

بەزىلەر ئۆزىنى ئۈستۈن تۇتۇپ، كىچىك ئىشنى ياراتماي، چوڭ ئىشقا چامى يەتمەي، ئوتتۇرىدا لەيلەپ قېلىپ پۇل تاپالمايدۇ. دۇنيادا ئىنسانلارنىڭ قابىلىيەتلىرى، تەلەيلىرى، مۇۋەپپەقىيەتلىرى پەرقلىق بولىدۇ. بۇ پەرقلەرنى مۇبالىغىلەشتۈرمەي، ئۆز يېتى قوبۇل قىلىشقا ئادەتلىنىڭ.

16. هەر قانداق ئىشقا سەل قارىماڭ، ئۇنىڭغا ئىگە بولۇڭ

بەزى كىشىلەر ئەڭ جىددىي ئىشلارغىمۇ بىپەرۋا قارايدۇ. ئەيتەك ئۇستاكاننى ئىككى بارمىقىڭىزنىڭ ئۇچىدا «تۇتايمۇ- تۇتمايمۇ» دېگەندەك تۇتسىڭىز، قولىڭىزدىن چۈشۈپ سۇنۇپ كېتىشى مۇمكىن. ئۇ ئۇستاكاننىڭ سۇنماسلىقى ئۈچۈن ئالقىنىڭ ئىچىدە چىڭ تۇتۇش كېرەكلىكىنى ئۇنتۇماڭ. قىلىۋاتقان ئىشىڭىزغا جىددىي قاراڭ. بولار ئىش بولۇپ بولغاندىن كېيىن، هەسرەت چەككەننىڭ پايدىسى يوق. نەسىردىن ئەپەندى كومزەك بىلەن سۇ ئېلىپ كەلگىلى ماڭغان قىزىنى: «كومزەكنى چېقىپ قويما جۇمۇ!» دەپ ئۇرۇپتۇ. يېنىدىكى كىشى: «ئەپەندىم، قىزىڭىز كومزەكنى چاقمىغان تۇرسا نېمىشقا ئۇرىسىز؟» دەپ سوراپتىكەن، ئەپەندىم:

«چاققاندىن كېيىن ئۇرغاننىڭ نېمە پايدىسى، چاقماستا ئۇرسام تېخىمۇ دىققەت قىلىدۇ» دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

بۇ لەتىپىدىن ئۈلگە ئېلىڭ. زىممىڭىزگە چۈشكەن ھەر قانداق مەسئۇلىيەتكە سەل قارىماڭ. ئۇنى بىجا كەلتۈرۈش ئۈچۈن، پۈتۈن ئىمكانىيىتىڭىزنى ئىشلىتىڭ. بىپەرۋالىق مۇۋەپپەقىيەتسىزلىككە ئېلىپ بارىدۇ.

17. ئادەمنىڭ بىرەر ماشىنا ئەمەسلىكىنى ئەستە تۇتۇڭ

ماددىي بايلىقلارنى يارىتىش، ئالماشتۇرۇش، مەسىلىلەرنى ئۆگىنىش، ئۇزۇل ـ كېسىل ھەل قىلىش بۈگۈنكى كۈندە ئاسان ئىش بولۇپ قالدى. بىراق ئادەملەرنى ئۆگىنىش، ئۇلارنىڭ مەسىلىلىرىنى ھەل قىلىش، ئۇلارنى باشقۇرۇش بارغانسېرى قىيىنلاشماقتا. چۈنكى بۈگۈن ئىشلەيدىغان ئادەم ئىجتىمائىي ئادەمدۇر. بۇلارنى ئۆزىگە مايىل قىلىدىغان ئىككى نەرسە بار، ئۇ ئىش ھەققى ۋە ئىشەنچ. بىراق دارامەتنى ئاشۇرۇشتا، نەتىجىگە ئېرىشىشتە يالغۇز بۇلا كۇپايە قىلمايدۇ.

«پۇل بېرىۋاتىمەن، يەنە نېمە دەيسەن؟» دېيىشتىن ئاۋۋال «مەنىۋى ئېھتىياجلىرى ھەل بولدىمۇ ـ يوق؟» دېگەن سوئالنىمۇ ئەسكە ئېلىش كېرەك. «قارىسام ئەپلەشمىدى، ياقىسىدىن سۆرەپ دەرۋازىنىڭ سىرتىغا چىقىرىۋەتتىم» دېگەندەك مۇئامىلە، ئىشلىگۈچىلەردە ئىشەنچ ئاملىنى يوققا چىقىرىدۇ.

سۈپەتسىز مال پەقەت تېخنىكىدىكى قالاقلىق ئەمەس. ئىشلىگۈچىلەرنىڭ ئېھتىياجلىرىنىڭ ھەل بولماسلىقىدىن، بەختىيار بولالمىغانلىقلىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. نومۇر ئالالمىغان پۇتبولچىنىڭ ئايىغىنى يەرگە ئۇرۇشى مۇۋەپپەقىيەت قازىنالماسلىقنىڭ ئاچچىقىنى ئايىغىدىن ئېلىشقا، ئايىغىنى گۇناھكار قىلىپ كۆرسىتىشكە ئۇرۇنۇشى بۇنىڭغا ياخشى مىسال بولالايدۇ. ئىشچىلىرىڭىزغا ماددىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىن كۆڭۈل بۆلسىڭىز دارامىتىڭىز ئاشىدۇ.

18. ئۆستۈرۈش، مۇكاپاتلاش، جازالاش مۇۋەپپەقىيەتكە يول ئاچىدۇ

نۆۋەتتە ئېلىمىزدە ئىشلەپچىقىرىشتىكى سان ۋە سۈپەت ئامىلى ئوتتۇرىغا قويۇلغاندا، مەھسۇلاتنى ئاشۇرۇشنىڭ ئاساسلىق ئاملى ماشىنا بىلەن مەبلەغ دەپ قارالماستىن، بەلكى ئىشلەپچىقارغۇچى ئادەم ئاملىمۇ مۇھىم دەپ قارىلىۋاتىدۇ. ئاچ ئادەم تاماققا ئىنتىلىدۇ، ئۇيقۇسىز ئادەمنىڭ كۆزى يۇمۇلىدۇ. دېمەك، فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجلار كىشىنى بىر ھەرىكەتكە ئىتتىرىدۇ. كىشىلەرنى ھەرىكەتكە ئىتتىرگەن كۈچ ئاڭلىق ھالدا ئىشلەپچىقىرىشقا ئىشلىتىلسە ھەم مەھسۇلاتنىڭ مىقدارى ئاشىدۇ ھەم سۈپىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

كىشىلەردىكى مۇۋەپپەقىيەت ئارزۇسى كىشىنى ئىشلەشكە، ئىشلەش بولسا ئۆسۈشكە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ئۇچۇقراق ئېيتقاندا، ئۆستۈرۈش، مۇكاپاتلاش بولمىسا ئىشلەشمۇ بولمايدۇ. بىراق مۇكاپاتلاش بىلەنلا كىشىلەرنى رىغبەتلەندۈرگىلى بولمايدۇ. مۇكاپاتلاش بولغان يەردە جازالاشمۇ بولۇشى كېرەك. مانا شۇ ئارقىلىق سان ۋە سۈپەتكە كاپالەتلىك قىلغىلى ۋە ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولىدۇ.

* *

يۇقىرىدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشنىڭ يوللىرىنى بايان قىلىپ ئۆتتۇق. بۇلارنى مۇكەممەل كۆز قاراش دېگىلى بولمايدۇ، ئەلۋەتتە. بىر ئادەمنىڭ بۇلاردىن نەق پايدىلىنىشى، بۇ شەرتلەرنىڭ ھەممىسىگە بىر ۋاقىتتا ئىگە بولۇشى قىيىن. ھەر كىم ھەر خىل ئىشلارنى قىلىدۇ. شۇڭا بەزىلەر ئۇنچىلىك، بەزىلەر مۇنچىلىك پۇل تاپىدۇ.

دۆلىتىمىزدە دۆلەت پۇقرالارنىڭ ئىقتىدارىغا قاراپ ئىشلەپ، ئەمگىكىگە يارىشا ھەق ئېلىش پرىنسىپى بويىچە ئۇلارنىڭ ئەقەللىي تۇرمۇش ئېھتىياجلىرىنى قامداش ۋەزىپىسىنى ئۆز ئۈستىگە ئالغان. مۇھىمى ئىشلەش ئىقتىدارى بار كىشىلەرنىڭ ئىشقا ئورۇنلىشىپ، نان تېپىپ يېيىشىگە كاپالەتلىك قىلىنغاندىن كېيىن، پۇقرالارنىڭ پۇل تېپىش رىقابىتى باشلىنىدۇ. بۇ رىقابەت دۆلەتنىڭ ئىقتىسادىي ۋە ئىجتىمائىي تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئادەملەر پۇلغا تويۇشى مۇمكىن، لېكىن ئىشقا تويۇشى مۇمكىن ئەمەس. ناھايىتى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە خەجلەپ تۈگەتكۈسىز پۇلغا ئېرىشىشى مۇمكىن، لېكىن ئىشلەش ۋە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش پۇلغا ئوخشىمايدۇ. بىر مۇزىكانت مۇزىكىسى ئورۇنلانغاندا، كىشىلەرنىڭ قىزىقىپ ئاڭلاپ، ئالقىش ياڭراتقىنىدىن قانداق ھوزۇرلانسا، بىر كارخانىچىمۇ مەبلىغى كۆپىيىشى بىلەن ئىستانوكلار ناراقلاپ ئىشلەپ چىققان مەھسۇلاتلارنى كۆرۈشتىن شۇنداق ھوزۇرلىنىدۇ. بىر ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش ماھىرى ھەل قىلغۇچ مۇسابىقىدە پەللىگە بىرىنچى بولۇپ كەلگەندە، ئۆز مۇۋەپپەقىيىتىنى كۆرەلىگىنىدەك، بىزمۇ ئىشلىرىمىزنىڭ، مەھسۇلاتىمىزنىڭ نەتىجىسىنى ئادەم ئىشلىتىشتە، ئىشلەپچىقىرىشتا، پايدىدا، كۆپ باج تۆلەشتە كۆرىمىز. بىر مۇسابىقە تاماملانسا يېڭىسى باشلىنىدۇ، بىر يۈگۈرۈش ماھىرى ھېچقاچان ھاياتىدا بىر قېتىم يۈگۈرۈپلا، بىر مۇسابىقىدە ئۇتۇپلا بولدى قىلمايدۇ.

رىقابەت كىشىلەرنىڭ تېخىمۇ ئىتتىك يۈگۈرۈشىگە ھەيدەكچىلىك قىلىدۇ. مۇسابىقە ھېسسىياتى كىشىلەرنى ھەرىكەتچان قىلىدۇ. مۇسابىقىدە ئالدىدا يۈگۈرگۈچىلەردىن بولۇشقا تىرىشاڭ.

ئاخىرىدا مۇنۇلارنى ئۇنتۇماڭ:

پۇل تېپىش مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ماددىي مۇكاپاتى. شۇڭا ئىشىڭىزدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشقا تىرىشىڭ. پۇل ئۈچۈن ئەمەس مۇۋەپپەقىيەت ئۈچۈن ئالدىراڭ.

مۇھەررىرى: قۇندۇز مۇھەممەد

ئۆز بېشىمچىلىق ـ نىكاھنىڭ چوڭ دۈشمىنى

پسىخولوگىيە دوختۇرىنىڭ جورىسىدىن ئايرىلغان ئون نەچچە نەپەر ئوتتۇرا ياش ۋە ياش ئەر ـ ئاياللىنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرى ئۈستىدە ئېلىپ بارغان تەكشۈرۈش نەتىجىسىدىن قارىغاندا، ئىچكى مىجەزلىك، تاشقى مىجەزلىك، خۇشخۇي، غەمكىن مىجەزلىكلەرنىڭ ھەممىسىدىكى بىر ئورتاق ئالاھىدىلىك باشقىلارغا مۇئامىلە قىلغاندا، بىر ئىش قىلغاندا تەبئىي بولماسلىق، ئۆز بېشىمچىلىق قىلىش ئىكەن.

ئۆز بېشىمچىلىق قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى بالىلىق ۋاقتىدىن باشلاپ، ئائىلىسىنىڭ «ئەتىۋارلىقلىرى» بولۇپ، ئەركىلىتىپ يامان ئۆگىتىپ قويۇش، ئۇلاردا، مەن ئېرىشمەكچى بولغىنىمغا چوقۇم ئېرىشىشىم كېرەك»، «باشقىلارغا يول قويۇش مەن ئۈچۈن بىر ئازاب» دەيدىغان قاراشنى يېتىلدۈرۈپ قويىدۇ.

ئۆز بېشىمچىلىق قىلىدىغان كىشىلەر، مۇھەببەتلىشىۋاتقان مەزگىلدە ئەتراپىدىكىلەرنىڭ نەسىھەت ۋە پىكىرلىرىگە قۇلاق سالماي، پەقەت ئۆزىنىڭلا يارىغان بولسا، شۇ كىشى بىلەن توي قىلىۋېرىدۇ. نەتىجىدە نىكاھنىڭ باشلىنىشىدىنلا يوشۇرۇن كرىزىس پەيدا بولۇپ، ئاخىرىدا بەختسىزلىك كېلىپ چىقىدۇ. جورىسىدىن ئايرىلغان ئوتتۇرا ياشلىق بىر ئايال مۇنداق دەيدۇ: «بىز ئىككىمىز مۇھەببەتلەشكەندە ئۇنچىلىك قىزغىن ئەمەس ئىدۇق. دەسلەپتىلا ئۇنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك لايىق ئەمەسلىكىنى ھېس قىلغانىدىم. بىراق، ئائىلەمدىكىلەر بىزنىڭ ئارىلىشىشىمىزنى توسقانلىقى ئۈچۈنلا، ئۇنىڭ بىلەن توي قىلىسام ئۆزۈمنى ئۆيدىكىلەرگە باش ئەگمەي، باشقىلارنىڭ ئىدارە قىلىشىغا قاراپ قالغاندەك ئورۇنغا چۈشۈپ قالمەن دەپلا توي قىلدىم».

مۇھەببەتلىشىۋاتقان ياش قىز ـ يىگىتلەرنىڭ بىر مەھەللىك ئىنتايىن ياخشى ئۆتكەن، رومانتىك چاغلىرىمۇ بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا بەزىبىر ئۆز بېشىم قىلىقلارنى قىلسىمۇ، ئىككى تەرەپ تېخى بىرلەشمىگەن بولغاچقا، توپ مەنپەئەت توقۇنۇشى بولمايدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، ئۇنىڭ مۇستەقىل كۆز قارىشى، ئۆزىگە خاس خاراكتېرى بار دەپ قارىلىپ، مۇھەببەتلەشكەن ۋاقتى قىسقا قىز ـ يىگىتلەر قارشى تەرەپنىڭ ئۆز بېشىمچىلىق قىلىدىغان ھەقىقىي قىياپىتىنى بايقىيالمايدۇ.

ئۆز بېشىمچىلىق قىلىدىغان كىشى ـ بىر قاچا «چالا پىشقان ئاش». مۇھەببەتنىڭ نىكاھقا ئايلىنىشى ـ يۈزەكىلىكتىن چوڭقۇرلىشىش، مۇكەممەللىشىش جەريانى. ئۆز بېشىمچى كىشىلەر كۆپىنچە بۇ باسقۇچتىن ئۆتەلمەيدۇ. تويدىن كېيىن ھەممە ئىشتا «مېنىڭ دېگىنىم راست» دەپ تۇرۇۋېلىپ، قارشى تەرەپنى بىزار قىلىدۇ.

جورىسىدىن ئايرىلغان بىر ئەر مۇنداق دەيدۇ: «خوتۇنۇم تويدىن ئىلگىرى جۇشقۇن، رومانتىك بولۇپ، تۇرمۇشتا ھېچقانداق چەكلىمىگە ئۇچراپ باقمىغان. كۆڭلىدە ئاخشىمى دېگۈدەك تانسىخانىلارغا باراتتى. تويدىن كېيىن ئۆيىمىزنى ئۇنداق قىلدى. ھەر كۈنى ئاخشىمى ناھايىتى كەچ قايتىپ كېلىپ، ھاياجانلانغىنىدىن مەن بىلەن قايتىدىن پاراڭلاشمىغۇچە ئۇخلىمايتتى. ۋاقىت ئۆزىراۋەرسە بۇنىڭغا كىممۇ چىدايدۇ؟

نىكاھتا، ھېسسىيات بىرلىكى ئاساسىي ئورۇندا تۇرسىمۇ، بىراق ھەر ئىككى تەرەپ يەنە ئېنىق بولغان «داۋلى»غىمۇ ئېھتىياجلىق. كۆڭۈلدە يەنىلا ئاز ـ تولا «ھەق ـ ناھەق» چۈشەنچىسى بولۇشى كېرەك. ئۆز بېشىمچىلىق قىلىدىغان كىشىلەر سىرتتىكى كىشىلەرگە ناھايىتى تەكەللۇپ بىلەن مۇئامىلە قىلىپ، ئالىيجاناب ئەر ياكى ۋاپادار خوتۇن ئىكەن دېگەن تۇيغۇ بەرسىمۇ، بىراق ئۆيىگە كېلىپ ئىشكىنى يېپىپلا باشقا ئادەمگە ئايلىنىپ «يولسىز» بولۇپ قالىدۇ. ھەر قانداق ئىشتا ئۆزىگە يول قويۇلمىسا، ئۆزى خالىغىنىنى قىلمىسا بولدى قىلمايدۇ. جورىسىنىڭ كىچىككىنە كەمچىلىكىگىمۇ سەۋر ـ تاقەت قىلالمايدۇ. بىز «بويتاقلار كۇلۇبى» ۋە لايىق تونۇشتۇرۇش ئورنىدا بىر قىسىم جورىسىدىن ئايرىلغانلار بىلەن ئۇچراشتۇق. ئۇلار تونجى قېتىم مەغلۇپ بولغان نىكاھ ۋە قايتا مۇھەببەت باغلاشنىڭ ئاۋارىچىلىكى ئۈستىدە سۆزلىگەندە، مەسىلىنىڭ تۈگۈنى يەنىلا «ئۆزئارا ئەپۇ قىلماسلىق ۋە سەۋر ـ تاقەت قىلالماسلىق» ئىكەنلىكى ئېنىق بولدى. ئۇلار تونۇشۇشنىڭ باشلىنىشىدىلا قارشى تەرەپتىن قۇسۇر تېپىپ، ئۆزىنىڭ «ئۆلچەمگە يېتىش» پرىنسىپىدا چىڭ تۇرۇپ، قارشى تەرەپنىڭ ئىچكى گۈزەللىكىنى بايقاشقا سەل قارايدۇ.

ئىللىق ئائىلە ـ ئۆز ئارا ياخشى كۆرۈشىدىغان، ئۆزئارا ئەپۇ قىلىدىغان، ئۆزئارا چۈشىنىدىغان ۋە يول قويىدىغان دوستانە ئىككى قەلبنىڭ قوشۇلۇشىدىن بارلىققا كېلىدۇ. ئۆز بېشىمچىلىق، بالا مىجەزلىك خاراكتېرىنى ئۆزگەرتمىگەندە، نىكاھ خەۋپكە ئۇچراپ، ئائىلىنى بۇزۇلۇشقا ئېلىپ بارىدۇ.

ئايجامال ئىمرەمزى (ت)

مۇھەررىرى: **خۇرشىدە بىلال**

ئىككى شېئىر

ئابدۇرېھىم مۇھەممەت

ئانىلار

«بالام» دېدىڭ ئۇت بولدۇڭ يېنىپ ئۆتتۈڭ ئانىلار،
چوكانلىقتىن بىزنى دەپ تېنىپ ئۆتتۈڭ ئانىلار.
ئاق سۈت ئەمەس ئاپئاق قان بېرىپ ئۆتتۈڭ ئانىلار،
كۈلۈپ بەرسەڭ، بەختىڭگە قېنىپ ئۆتتۈڭ ئانىلار.
بىر قىز ئىدىڭ چىرايلىق ئالغان چاغدا ئاتىمىز،
قالغاندا بىز بويۇڭدا دېدىڭ «بولدۇق ئانا بىز»
يۈرىكىڭگە چىگىلدۇق بولۇپ قۇتلۇق تانا بىز،
تۇغدۇڭ، سۆيۈپ كۆكسۈڭگە تېڭىپ ئۆتتۈڭ ئانىلار.
ئەسلىرىڭنى «بالام» دەپ كەچكەن ئاڭلار قەررزىنى،
سەن ئۇخلىماي بىز ئۇخلاپ ئاتقان تاڭلار قەررزىنى.
بىز - كەپىسىزدىن ئۇچاڭغا قونغان چاڭلار قەررزىنى،
بەرمىسەكمۇ دۇئالار قىلىپ ئۆتتۈڭ ئانىلار.
زاكىمىزغا ئىشەنمەي ياتىسەڭ بىزنى قۇچاقلاپ،
«ئەللەي» بىلەن قوشاققا قاتىسەڭ بىزنى قۇچاقلاپ.
ئەركىلەتسەڭ ئاسمانغا ئاتىسەڭ بىزنى قۇچاقلاپ،
رەنجىسەكمۇ رەنجىگىدىن يېنىپ ئۆتتۈڭ ئانىلار.
بەختىمىزنى ئويلاشتىن تەگسىز غەملەر يېدىڭغۇ،
تۇمار تىكىپ باشلارغا كۆز تەگمىسۇن دېدىڭغۇ.
يوقكەن ئەسلا بىز ئۇچۇن باسماي قالغان ئىزىڭغۇ،
شەپقەت ئىزدەپ روھىڭنى قېزىپ ئۆتتۈڭ ئانىلار.
قۇياش ئۇخلاپ قالغان تۈن سەن ئۇخلىماي ئۆتتۈڭغۇ،
ئالقان سوزۇپ تەگرىمدىن بىزگە تەلەي كۈتتۈڭغۇ.
ئارمانلارنى ئاشۇنداق نان ئەيلىدىڭ، يېدىڭغۇ،
يۈرەكلەرگە مېھرىڭنى سىزىپ ئۆتتۈڭ ئانىلار.
پۈتمەس بەدەل بەھرىڭگە يىغلاپ ئۆتسەك ئانام دەپ، _
يوقتۇر سېنىڭ سۆيگۈڭدەك جاپالارغا قارام دەپ.
سەنسىز تۇتقان جاھاننى بىز ئانايلى «چالام» دەپ،
قەسدەڭنى بىر تۈزۈك يېزىپ ئۆتتۈڭ ئانىلار.

چۈمبىلىگنى قايرىۋەت

چۈمبەل توسقان كۆزۈڭدە كۆرگەن جاھان جاھانمۇ،
كۆيۈپ قالسام قالايمەن چۈمبىلىگنى قايرىۋەت.
ئانا بولغان ئەرلەرگە باقماق شۇنداق يامانمۇ،
سۆيۈپ قالسام قالايمەن چۈمبىلىگنى قايرىۋەت.
جوراڭ بىلەن باغلاردا يۈرگۈڭ كېلۇر سىنىڭمۇ،
گۈللەر قىسىپ تۈزۈڭنى تۈزگۈڭ كېلۇر سىنىڭمۇ.
كۆلگەنلەرگە قوشۇلۇپ كۈلگۈڭ كېلۇر سىنىڭمۇ،
كۆرۈپ قالسام قالايمەن چۈمبىلىگنى قايرىۋەت.
كۆرۈنمەمدۇ چۈمبەلدىن سەھەرلەرمۇ گۈگۈمدەك،
نىيەتلەرگە ئارتىلسا چۈمبەل دېگەن تۈزۈم - چەك.
ئاناڭ رازى، مەن رازى كەلتۈرمەيمىز بولدى شەك،
سۆيۈپ قالسام قالايمەن چۈمبىلىگنى قايرىۋەت.

ئانا

گۈلبەھرەم توختى

ئانا...!
قۇياش كۆزى نەمدەلگەن كېچە،
يەنە كىرىپ قاپسەن چۈشۈمگە...
سېغىنغانمىدىڭ ئۆزۈڭ پاتلىغان،
قىرىق ئۆرۈم قۇندۇز چېچىمنى؟
تۈنەپ قاپتۇ كېچە چېچىمدا
رىشتىڭ بىلەن تىكىلگەن دوپپا.
سېغىنغانمىدىڭ گۆدەكلىكتىكى،
قاراڭغۇنى تىقىپ كۆزۈمگە
يۈلتۈزۈڭ بوپ يانغان كېچىنى؟
چۆچەكلىرىڭ پىچىرلىشىدۇ،
يۇلتۇز ئېلىپ كېتەمدۇ ساڭا؟
سېغىنغانمىدىڭ ئۆيىمىزدىكى
بەك يىغلاڭغۇ، تورۇسقا قاراپ
كەتمەنگە ھېچ قىلماي خىيانەت،
غۇربەت ئۆتكەن كۈننى... شوخ قىزنى؟
شوخلۇقۇمنى قىلسام تەۋەللۇت،
بىزگە بايلىق بېرەمدۇ دۇنيا؟
ئانا!
قايناپ قېلىپ كۈمۈلەك ئېشىڭ
ئېپ قويۇپسەن ماڭا سىقىنىپ،
ئىسسىقىنە ئۇچاق بېشىغا.
سىرغىپ يەنە ئىسسىق كۆز يېشىڭ،
ئولتۇرۇپسەن مۆكۈنىپقىنا.
چۈشلىرىڭگە كىرسەم ناۋادا،
پەرزەنت دەپ كۆيگەن قەلبىڭنى،
غەملىرىڭنى، تەشۋىشلىرىڭنى.
دەردلىرىڭنى، ئەندىشلىرىڭنى،
پەقەت قويماي بېرەمسەن ماڭا؟
ئانا...!
قىلغانمىدىڭ بەختىمچۈن دۇئا؟
قۇياش كۆزى نەمدەلگەن كېچە،
بولۇپ گويا ئۇلۇغ پەرىشتە،
يەنە كىرىپ قاپسەن چۈشۈمگە...

ئىككى شېئىر

مۇھەممەتتوختى ئەخمەت

بىز ئىناق - تۇرمۇش گۈزەل

دىلبىرىم، سەن بىرلە ئۆتكەن بۇ ھايات - كۆڭلەر ئەزىز،
قىيدىشىش نازاكىتى ھىجران ئەمەس، قەندىن لەزىز.
گاھىدا نانەكشى تۇرمۇش يولىدا غىژ - غىژ بىلەن،
«مەن ئاقۇ - سەن قارا» دەپ قىلغان دەۋا - يالغان ئەرز.
سۇرۇلەر پىغان ئىسى چىن مېھرىمىز شامالىدا،
جۇت كېتىپ دىل بەھرىدىن، تومۇر ئارا ئاققاي ئەگىز.
ئىمتىھان لازىم ئەمەس، دىللاردا تەشۋىش يوق تۈگەل،
جۇپ يۈرەك بىرلىكتە سوقتى ئۆز ئارا قىلماي قەرز.
قان بىلەن گۆشتەك ئىناقلىق ئەيلىدى تۇرمۇشنى گۈل،
ساختىلىق سىغماس ئۇدۇم بار: دىل بىلەن ئوخشاش لەۋز.
ئىزىمىز ۋارىسقا نەل - بىر جۈپ بوغۇن ئۆستى تېمەن،
بىز ئىناق - تۇرمۇش ئېسەن، ئەۋلادقا بۇ خىسلەت پەرز.
زوقلىنىپ ئەھلى مەھەللە دەيدۇ:«جەننەتتەك بۇ ئۆي»،
ئەخمىدى جەننەتكە خۇشتار سەن بىلەن ئۆتىبۇ ئەرز.

ئالدىراپ بەرمە كۆڭۈل

كىم بېشەمگە مۈپتىلا، غەمدىن جۇدا بولماس بېشى،
يىگىنى بولمايدۇ نان، بولمايدۇ ئاش ئىچكەن ئېشى.
بۇزۇلار ئۆيىنىڭ ھاۋاسى كۆڭلۈكى چاقماق چېقىپ،
ياغقىنى يامغۇر ئەمەس، ئۇندىن بەتتەر كۆزنىڭ يېشى...
زەردىگۆش بولغان يۈرەكتىن قان ئەمەس، زەرداپ ئېقىپ،
ئېزىدۇ دىلنى ئۆكۈنتەك دەرد دېگەن تۈگمەن تېشى.
ئۆي - خىيال پۈتمەس، قوشۇما ئارىسى يول - يول ئېرىق،
بىر گاراڭ بولغان مىسال ھېچ تەۋرىمەس كىرپىك - قېشى.
دىل سۇنۇق، چىراي تۇتۇق، مۇڭغا سېزىك ھەر بىر تىنىق،
ئۆمرىگە بولغاي ئۇدۇم ئەپسۇس، پۇشايمان قىلمىشى.
نەمترىمش تەشۋىشكە ھەمراھ، دىلدا يوق ئازادىلىك،
نە ئامال، ھەر قانچە قىلسا ئىلگىرى باسماس ئىشى.
ئۇيلىغىن، مۇنداق ئۆتەر تۇرمۇش پەقەت تۇرمۇش ئەمەس،
بەلكى ئۇ ھايات سۆيىنى بۇلغىغان كۆلنىڭ لېشى.

شېئىرلار

مۇھەممەت ئەخمىدى

ئانا

ئاپىراي دەيمەن سېنى مەككە - مەدىنەمگە ئانا،
مىندۇرۇپ ماگسامكى بوينۇم ياكى ئۆشنەمگە ئانا.

نامچە سۆتنىڭ قەرزىمۇ بولماس ئادا، بولماس ئادا،
مەن ئۇچۇن تۆككەن يېشىڭ ئوخشايدۇ شەبنەمگەئانا.

سەن ماڭا بەردىڭ ئەقىل - ھۇش، نە ئەقىل دۇنيا پۈتۈن،
تاغ سۆيەت مېھنەتلىرىڭ ئوخشايدۇ گۈلشەنگە ئانا.

چۆچكىگنى ئاگلىغان مەردلىك ۋە ۋىجدان جۈملىسى،
شۇ سەۋەب ئوق بولدى قەھرىم ياۋغا - دۈشمەنگە ئانا.

بىر ساڭا جەننەت ياساي ئەجرىم بىلەن، تۆھپەم بىلەن،
يۈكلىدىگەن بىر مۇقەددەس يۈكنى يەلكەمگە ئانا.

قانچە قىلسام خىزمىتىگنى بىر ئۆمۈر ئازلىق قىلۇر،
بېرىدۇ مېھرىڭ ھاياتلىق گۈلگە - كۆكلەمگە ئانا.

قىزلار بولمىسا...

بۇ ھايات قەھ - قەھ ئۇرۇپ كۈلمەيدۇ قىزلار بولمىسا،
بەيگىلەردە نام - ئاتاق كەلمەيدۇ قىزلار بولمىسا.

قىز دېمەك، قىزلار دېمەك ئۇ ئەتە - ئۆگۈن ئاندۇر،
ھۆرمىتىڭ نەرىپكە ماس بولمايدۇ قىزلار بولمىسا.

ھەم ئۇلارنىڭ گۈلگە تەققاس قامىتى داستان بۈگۈن،
گۈل بېغىڭ گۈللەرگە لىق تولمايدۇ قىزلار بولمىسا.

ئاتىغان قىزلار پۈتۈن مۈلكىنى ئالەم ھۆسنىگە،
پۈۋلەگمۇ چوغ - قوقاس ياتمايدۇ قىزلار بولمىسا.

ھەممە ئىشتا شان - ئۇتۇقنىڭ سانى بار ئاساسى بار،
تۈيغۇلار ئاسمان - پەلەك ئۆرلەيدۇ قىزلار بولمىسا.

بالام

(ئانا تىلىدىن)

مېنىڭ قىلغان سۆزۈمنى ئېگدە چېك تۇت بالام،
بەيگىلەردە - چېلىشتا رەقىبگنى ئۇت بالام.

قاچان تۈگەر نادانلىق، قىلما قىلچە قاراملىق،
ئەل - ۋەتەنگە، مىللەتكە تىلە ئۇسرەت - قۇت بالام.

كىچىكگدىن مەن سېنى ئەزىزلىگەن - ئاسرىغان،
ۋەتەن ئۈچۈن يۈرىكى لاۋۇلدىغان ئوت بالام.

تىرىشمساڭ ھاياتتا، سەن قالسەن ئۇياتتا،
شۇندا سېنى ۋىجدانىڭ قىلار سوراق - سوت بالام.

لاغىلساڭ ئۆگەنمەي، پەندىن گۆھەر سۈزمەي،
پۇشايماندا ئۆتسەن دىلىڭ قارا - جۇت بالام.

ئالقىشلىسۇن تۆھپەگنى بار كائىنات سۆيۈنۈپ،
شۇ چاغ ھالال بولىدۇ بەرگەن ئاپپاق سۈت بالام.

مۇھەررىرى: قۇندۇز مۇھەممەد

1998 - يىل

ئاۋغۇست

(128)

ئاياللار خىزمىتىدىن ئۇچۇرلار

△ 1997 - يىلى 7 - ئاينىڭ 13 - كۈنىدىن 15 - كۈنىگىچە ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى 7 - نۆۋەتلىك ئىجرائىيە كومىتېتىنىڭ 6 - يىغىنى ئۈرۈمچى كۈنلۈن مېھمانخانىسىدا ئېچىلدى. يىغىنغا ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى پارتگورۇپپىسىنىڭ شۇجىسى، ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى جىڭ خېيەن، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى پارتگورۇپپىسىنىڭ مۇئاۋىن شۇجىسى رىزۋان ئەبەي، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسلىرىدىن سەدىپقان سەكتاي، ھەلىمە ئابدۇللا، سۇن سۇشىڭ ۋە شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن كەلگەن ئىجرائىيە كومىتېت ئەزالىرى، بىر قىسىم نازارەت، ئىدارە ئاياللار خىزمىتى كومىتېتلىرىنىڭ مەسئۇللىرى، ئىجرائىيە كومىتېت ئەزاسى بولمىغان ۋىلايەتلەرنىڭ ئاياللار بىرلەشمىسى رەئىسلىرى، ئاياللار بىرلەشمىسى ئورگىنىدىكى بۆلۈم، ئىشخانا، رېداكسىيە، مەكتەپ مەسئۇللىرىدىن بولۇپ 50تىن ئارتۇق كىشى قاتناشتى.

يىغىنغا ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى پارتگورۇپپىسىنىڭ شۇجىسى، ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى جىڭ خېيەن رىياسەتچىلىك قىلدى.

يىغىن كۈن تەرتىپى بويىچە ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى پارتگورۇپپىسىنىڭ مۇئاۋىن شۇجىسى رىزۋان ئەبەي، مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسى يېقىندا ئاچقان دۇنيا ئاياللىرى يىغىنىدىن كېيىن ئۆلىشىپ كەلگەن ھەرىكەتلەر مۇھاكىمە يىغىنى، ئۆلكە، شەھەر، ئاپتونوم رايون ئاياللار بىرلەشمىسى رەئىسلىرى يىغىنى ۋە مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسى 7 - نۆۋەتلىك ئىجرائىيە كومىتېتى 6 - يىغىنىنىڭ روھىنى يەتكۈزدى. ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى پارتگورۇپپىسىنىڭ شۇجىسى، ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى جىڭ خېيەن مەملىكەتلىك يېزا ئاساسىي قاتلام تەشكىلىي قۇرۇلۇشى تەجرىبە ئالماشتۇرۇش يىغىنى ۋە تەقدىرلەش يىغىنىنىڭ روھىنى يەتكۈزدى. ئاندىن ھەر قايسى ئىجرائىيە كومىتېت ئەزالىرى گۇرۇپپىلارغا بۆلۈنۈپ 8 - قۇرۇلتاي خىزمەت دوكلاتىنى مۇزاكىرە قىلدى.

7 - ئاينىڭ 15 - كۈنى ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى 7 - نۆۋەتلىك دائىمىي كومىتېتى 9 - يىغىنىنىڭ يولداش رىزۋان ئەبەينى ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى 7 - نۆۋەتلىك ئىجرائىيە كومىتېتىنىڭ رەئىس نامزاتى قىلىپ تولۇقلاپ سايلاش توغرىسىدىكى تەكلىپىگە ئاساسەن سايلام ئارقىلىق رىزۋان ئەبەي تولۇق ئاۋاز بىلەن ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسلىكىگە تولۇقلاپ سايلاندى. ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى سۇن سۇشىڭ، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ ئاياللارنىڭ قانۇنىي ھوقۇق - مەنپەئىتىنى قوغداش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلىگەن ئىلغار كوللېكتىپ ۋە ئىلغار شەخسلەرنى تەقدىرلەش توغرىسىدىكى قارارىنى ئوقۇپ ئۆتتى. ئاخىرىدا ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى رىزۋان ئەبەي خۇلاسە سۆزى قىلىپ، ئاپتونوم رايونلۇق پارتكوم ۋە يولداشلارنىڭ ئۆزىگە ئىشەنگەنلىكىگە رەھمەت ئېيتتى ھەمدە تارىخنىڭ يۈكلىگەن ئېغىر ۋەزىپىسى ۋە يولداشلارنىڭ ئۈمىدىنى يەردە قويماي، ئاياللار خىزمىتىنىڭ شەرەپلىك ئەنئەنىسىگە ۋارىسلىق قىلىپ، بارلىق ئەزالار بىلەن بىرلىكتە قەتئىي ئىشەنچ، تولۇپ تاشقان قىزغىنلىق ۋە ئەمەلىي ئىشلەش روھى بىلەن بۇندىن كېيىنكى خىزمەتلەرنى ياخشى ئىشلەپ، ئاياللار خىزمىتىنىڭ يېڭى ۋەزىيىتىنى يارىتىشقا تىرىشىدىغانلىقىنى بىلدۈردى.

زۇلھايات ئەبەيدۇللا

1998 - يىلى 6 - ئاينىڭ 15 - كۈنى رېداكسىيىمىز ئۈرۈمچىدىكى بىر قىسىم پېشقەدەم يازغۇچىلار، شائىرلار ۋە ياش ئاپتورلار قاتناشقان سۆھبەت يىغىنى ئاچتى. يىغىنغا ئاپتونوم رايونلۇق خەلق قۇرۇلتىيىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى خەلچەم ئىسلام، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى رىزۋان ئەبەي، مۇئاۋىن مۇدىرى ھەلىمە ئابدۇللا، سۇن سۇشىڭ قاتارلىق رەھبەرلەر قاتناشتى. يولداش خەلچەم ئىسلام، رىزۋان ئەبەيلەر مۇھىم سۆز قىلدى. ئۇلار ئۆز سۆزىدە ژۇرنالنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىرىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈش بىلەن بىرگە يىغىنغا قاتناشقان بارلىق ئاپتورلارغا رەھمەت ئېيتىدىغانلىقىنى، ئۇلارنىڭ بۇنىڭدىن كېيىن ژۇرنالنى تېخىمۇ كۆپ ئەسەرلەر

بىلەن تەمىن ئېتىشنى ئۈمىد قىلىدىغانلىقىنى بىلدۈردى. رېداكسىيە باشلىقى جەملە ھەسەن يىغىنغا رىياسەتچىلىك قىلدى. ئۇ ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ قىممەتلىك ۋاقتىنى ئاجرىتىپ سۆھبەت يىغىنىغا قاتناشقان رەھبەرلەرگە، يازغۇچى، شائىرلارغا، ئاپتورلارغا رەھمەت ئېيتىدىغانلىقىنى بىلدۈردى ھەمدە مۇنداق دېدى:

«ژۇرنىلىمىز ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ بىۋاستە باشقۇرۇشىدا چىقىدىغان ئۇنىۋېرسال خاراكتېرلىك ئايلىق ژۇرنال. ژۇرنىلىمىزنىڭ ئاساسلىق مەقسىتى - پارتىيىنىڭ لۇشيەن، فاڭجېن، سىياسەتلىرىنى كەڭ كۆلەمدە تەشۋىق قىلىش، ئاياللار ئازادلىقى ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈش، «تۆت ئۆز» روھىغا ئىگە يېڭىچە ئاياللارنى تەربىيىلەش، ۋەتەنگە ياراملىق ئەۋلاد تەربىيىلەش ئۈچۈن خىزمەت قىلىشتىن ئىبارەت.

يېقىنقى بىر نەچچە يىلدىن بېرى رەھبەرلىكنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى، ژۇرنىلىمىزدىكى بارلىق خادىملارنىڭ ئورتاق تىرىشچانلىقى ئارقىسىدا ژۇرنالنىڭ سۈپىتى بارغانسېرى ياخشىلىنىپ، ئەسەرلىرى كۈنسايىن سەرخىللىشىپ باردى ھەمدە خەلق ئاممىسىنىڭ ياخشى باھاسىغا ۋە ياقتۇرۇپ ئوقۇشىغا ئېرىشتى. تىراژىمۇ بارغانسېرى كۆپەيدى. ژۇرنىلىمىزنىڭ بۈگۈنكىدەك نەتىجىلەرگە ئېرىشىشى ھەر قايسىڭلاردەك يازغۇچى، شائىرلارنىڭ، ئاپتورلارنىڭ، مۇشتەرىلىرىمىزنىڭ قىزغىن ياردىمىدىن ۋە قوللاپ - قۇۋۋەتلىشىدىن ئايرىلالمايدۇ. سىزلەر ئۇزۇندىن بېرى ئۆزىڭىزلارنىڭ خىلمۇ خىل مەزمۇندىكى نادىر ئەسەرلىرىڭلار بىلەن ژۇرنىلىمىزنى تەمىنلەپ كەلدىڭىزلەر. بۈگۈن مەن ژۇرنىلىمىزدىكى بارلىق مۇھەررىرلەر ۋە خىزمەتچى خادىملارغا ۋاكالىتەن سىزلەرگە تەشەككۈر ئېيتىمەن ۋە ئالىي ئېھتىرام بىلدۈرىمەن. شۇنداقلا سىزلەرنىڭ بۇنىڭدىن كېيىن بىزنى تېخىمۇ كۆپ نادىر ئەسەرلەر بىلەن تەمىنلەپ، ژۇرنىلىمىزنىڭ تېخىمۇ سۈپەتلىك، تېخىمۇ رەڭدار چىقىشى ئۈچۈن ياردەمدە بولۇشىڭىزلارنى، ژۇرنىلىمىز ھەققىدە قىممەتلىك تەكلىپ - پىكىرلەرنى بېرىشىڭىزلارنى ئۈمىد قىلىمەن».

سۆھبەت يىغىنىغا قاتناشقان يازغۇچى، شائىر، ژۇرنالىست ۋە ئاپتورلاردىن پېشقەدەم يازغۇچى قەييۇم تۇردى، يازغۇچى، شائىرە تۇرسۇنئاي ھۈسەيىن، شائىر، ژۇرنالىست مۇھەممەد رېھىم ئاكا، يازغۇچى مۇھەممەد باغراش، ژۇرنالىست ئەنۋەر ئابدۇرېھىم ھەمدە ئاپتورلاردىن ئانار مۇھەممەد، مەريەم ساقىم قاتارلىقلار ژۇرنىلىمىز ھەققىدە ئۆزىنىڭ قىممەتلىك تەكلىپ - پىكىرلىرىنى بەردى.

يىغىن باشتىن - ئاخىر قىزغىن كەيپىيات ئىچىدە ئېلىپ بېرىلدى. مۇھەررىرلەر ۋە ئاپتورلار ئۆز ئارا تونۇشتى، پىكىر ئالماشتۇردى ۋە خاتىرە سۈرەتكە چۈشتى. ئاخىردا كۆپچىلىك مۇشۇنداق يىغىنلاردا پات - پات كۆرۈشۈپ تۇرۇشنى ئۈمىد قىلىشىپ خوشلاشتى.

گۈلباھار ناسىر

△ ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى جۇڭگو كوممۇنىستىك پارتىيىسى قۇرۇلغانلىقىنىڭ 77 يىللىقىنى تەبرىكلەش يۈزىسىدىن پائالىيەت ئېلىپ باردى.

6 - ئاينىڭ 30 - كۈنى چۈشتىن كېيىن، ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى ئورگان پارتكومى ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ 2 - قەۋەت يىغىن زالىدا جۇڭگو كوممۇنىستىك پارتىيىسى قۇرۇلغانلىقىنىڭ 77 يىللىقىنى تەبرىكلەش مۇناسىۋىتى بىلەن پائالىيەت ئېلىپ باردى. بۇ پائالىيەتكە ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى رىزۋان ئەبەي، مۇئاۋىن رەئىسى ھەلىمە ئابدۇللالار قاتناشتى.

ئورگان پارتكومىنىڭ مۇئاۋىن سېكرېتارى زۆھرە بوۋى يىغىنغا رىياسەتچىلىك قىلدى.

يىغىنىنىڭ كۈن تەرتىپى بويىچە ئاۋۋال جۇڭگو كوممۇنىستىك پارتىيىسىگە قوبۇل قىلىنغان ئۈچ نەپەر ياش تەشكىلات بۆلۈمىنىڭ باشلىقى نۇرنىسا ئەمەتنىڭ يېتەكلىشىدە پارتىيە بايرىقى ئاستىدا قەسەم بەردى. 1997 - يىللىق مۇنەۋۋەر پارتىيە ئەزاسى، مۇنەۋۋەر پارتىيە خىزمىتى خادىملىرى، ئىلغار پارتىيە ياچېيكىلىرىنى تەقدىرلەش توغرىسىدىكى قارارى ئوقۇپ ئۆتۈلدى ۋە ئۇلارغا تەقدىرنامە تارقىتىپ بېرىلدى.

«ئون ياخشى خەلق چاكىرى» بولۇپ باھالانغان شەھەر - يېزا خىزمەت بۆلۈمىنىڭ باشلىقى جاڭ لەنجىن، مۇنەۋۋەر پارتىيە خىزمىتى بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار ۋە ياش پارتىيە ئەزاسى ۋەكىللىرى ئارقا - ئارقىدىن سۆز قىلىپ پىكىر ئالماشتۇردى.

ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى رىزۋان ئەبەي سۆز قىلىپ تەقدىرلەنگەن يولداشلارنى تەبرىكلەش بىلەن بىرگە يولداشلارنىڭ بۇندىن كېيىن ئىتتىپاقلىقنى تېخىمۇ ياخشىلاپ، خىزمەتنى تېخىمۇ ياخشى ئىشلەش ئۈچۈن ئورتاق كۈچ چىقىرىشنى ئۈمىد قىلدى.

ئاخىرىدا ھەر قايسى بۆلۈملەر ئۆزلىرى ئورۇندىغان سەنئەت نومۇرلىرى بىلەن سورۇن كەيپىياتىنى جانلاندۇرۇۋەتتى.

زۇلھايات ئەبەيدۇللا

مۇھەررىرى: گۈلباھار ناسىر

زەم - زەم

(ھېكايە)

ئالىمجان ئىسمايىل

كەچقۇرۇن مەكتەپتىن ھېرىپ - ئېچىپ كەلسەم ئۆيدە ھېچكىم يوق. ئۈستەل ئۈستىدە مەريەمنىڭ ئالدىراپ يازغان بىر پارچە خېتى تۇرۇپتۇ. «مەن سەلىمەنىڭ ئۆيىدىكى چايغا چىقىپ كەتتىم. كەچلىك تاماقنى بۈگۈنچە ئۆزۈڭلار بىر نېمە قىلىپ تۇرساڭلار...» خەتنى كۆرۇپ ئاچقان قورسىقىم غىققىدە بولدى. ئاچچىقىمدا مەريەمنى، ئۇنىڭغا قوشۇپ مۇشۇ قاتار چاي دېگەننى ئاپقان ئاياللارنى بىر ھازاغىچە قارغىدىم.

بەزىدە مۇشۇ ئايال خەق دېگەننىڭ دوراmچىلىقىغا قاراپ، ئۇلارنىڭ مايمۇندىن ئۆزگەرگەنلىكى راستمىكىن دەيمۇ قالىمەن. بىرسى شۇنداقلا بىر ئىشنى قىلىپ قويدىمۇ، بولدى، ھەممىسى شۇنى قىلمىغۇچە ئۇنىمايدۇ. مانا خېلى بولدى، قايسى ئاپىكىن مۇشۇ قاتار چاي دېگەننى پەيدا قىلىۋىدى، بۇمۇ خۇددى بورۇنقى سىياسىي ھەرىكەتلەردەك دولقۇنغا ئايلىنىپ، بىزنىڭ قىزىل بىناغىمۇ يامراپ كىردى. ئەمدى بۇنىڭ كەينىدىن نېمە چىقىدۇ، خۇدا ئۆزى بىلىدۇ.

مەريەم سائەت 11دىن ئاشقاندا قايتىپ كىردى. قارىسام بۈگۈن ئازا خۇشخۇي كۆرۈنمەيتتى.

- نېمە، بۈگۈن چىپىڭلار ئازا قىزىمىدىمۇ قانداق؟ - مەن ئۇنىڭ سولغۇن ئەلپازىغا قاراپ سورىدىم.

- ۋىيەي، قويۇڭ جۇمۇ، - مەريەم بېشىنى چايقاپ خورسىنىپ قويدى، - بۇ قاتار چايمۇ بولمىغىلى تۇردى.

- نېمە، غەيۋەت تۈگەپ كەتتىمۇ؟

مەريەم ماڭا ئالىيىپ قويۇپ دېمىغىنى قاقتى.

- بىزنىڭ غەيۋەتتىن باشقىنى بىلمەيدۇ دەمسىز ـ ھە؟...

مەريەمنىڭ يەنە قايناپ كېتىشىدىن ئەنسىرەپ گېپىنى ئارتتۇرالدىم، - ئەمىسە نېمە بولدى؟

- سەلىمەنىڭ قىلغان ئىشىنى دېمەمسىز، تامىقىنى ئارتىپ بولۇپلا، سەيلەرنى ئەكىرىپ ھاراق قويۇۋاتىدۇ. بولدى، ئىچمەيمىز دېسەك نېمە دەيدۇ دەڭ: كەچكىچە تاماق يەپلا ئولتۇرىمىزمۇ، بىر دەم قىزايلى، دەيدۇ.

- ياشاپ كەت، سەنمۇ ئىچتىڭمۇ؟

- خۇدايا تۇۋا دەڭا، ئۇ ماڭا تۇتقانىدى، مەن ئۆمرۈمدە ئاغزىمغا ئېلىپ باقمىغان، ئىچمەيمەن دېسەم، ۋىييەي، ھېچنېمە بولمايدۇ، بۇ دېگەن زەم - زەم سۈيى دەيدۇ. ئۆزىنىڭ بىر قانچە دوستلىرى سۈنى ئىچكەندەك ئىچىشتى. تۇۋا دەپ ياقامنى تۇتۇپلا قاپتىمەن.

- مەس بولمىدىمۇ؟

- بولماتتىكى، تۇۋا... خوتۇن كىشى مەست بولۇپ قالامسۇن جۇمۇ، ساراڭنىڭ ئۆزى بولىدىكەن. بىردەم ئۇسسۇل ئوينايدۇ. بىردەم دېسكو... ئاخىر ھەممىمىزنى قوچاقلاپ سۆيۈپ بىر قىلدى...

- ئەمىسە خېلى قىزىپ كېتىپتىغۇ؟

- ۋاي قۇرۇپ كەتسۇن، بۇ خوتۇننىڭ قولىدىن ھەر ئىش كېلىدىغاندەك تۇرىدۇ، بولدى ئەمدى قاتارچاي ئوينىمايمەن.

راستىنى ئېيتسام مەن قاتارچاينىڭ خۇلاسىسىنى چىقارغان سەلىمەدىن خۇش بولۇپ قالدىم.

سەلىمە يولدىشى ئۆلۈپ كەتكەندىن كېيىن دۇكان ئېچىپ، سودىگەر بولۇۋالغانىدى. ئۇزۇن ئۆتمەيلا ئۇنىڭ ئۆيى رەڭگارەڭ ئادەملەر كىرىپ - چىقىدىغان، كۈن ئارىلاپلا ئويۇن - تاماشا قايناپ تۇرىدىغان ئۆيگە ئايلاندى.

بىر كۈنى مەريەم ياقىسىنى تۇتقىنىچە كىرىپ كەلدى.

- تۇۋا، تۇۋا ـ لا دەيتتى ئۇ باشقا گەپ قىلماي.

- نېمە بولدى؟ - مەن ئىچىم پۇشۇپ سورىدىم.

- ئاۋۇ سەلىمەنىڭ رەسۋالىقىنى، ۋىيەي، ۋىيەي... بۇ بىنادىن كۆچۈپ كەتمىسەك بولمىدى مۇھەممەتئىمىن...

- نېمە بولدى زادى؟

- ھېلى سىرتتىن كىرىۋاتسام سەلىمەنىڭ ئىشىكى قىيا ئوچۇق تۇرۇپتۇ. قاراپ سالسام، ئۆيىدە لىققىدە ئەر - ئايال. ئىچىشىۋاتقاندەك قىلىدۇ. - مەريەم ئىككىمىزگە قاراپ قويۇپ ئاستا شىۋىرلىدى، - سەلىمە بىر ئەرنىڭ قۇچىقىدا ئولتۇرىدۇ...

بۇ گەپنى ئاڭلاپ مەنمۇ چۆچۈپ كەتتىم.

- بۇ بىنادىن بە سەلىمەك كۆچسۇن، يە بولمىسا بىز كۆچۈپ كېتەيلى...

لېكىن كىم ئۇنى كۆچۈپ كەت دېيەلەيدۇ، ئامال يوق بەچچە يىلنى

قولاقنى يوپۇرۇپ ئۆتكۈزدۇق. لېكىن شۇنىڭدىن كېيىن مەريەم ئۇنىڭ بىلەن كىرىش ـ چىقىشنى چورتلا ئۈزدى، ئۇنىڭ ئىسمىمۇ شۇ كۈندىن باشلاپ سەلىمەككە ئۆزگەردى.

ئادەم دېگەننىڭ ئۆزگەرمىكىمۇ بىر دەملىك ئىش ئىكەن، يېقىندىن بۇيان سەلىمەنىڭ ئۆيىدىكى ئويۇن ـ تاماشا ئۆز ئايىغىدىنلا تىنچىپ قالدى. كېيىن ئۇقساق سەلىمە ھەج قىلغىلى ھەرەمگە كېتىپتۇ. بۇ خەۋەرنى ئاڭلاپ قىزىل بىنادىكى پۈتۈن قوشنىلار «ئۇھ» دېيىشتۇق.

※ ※

تاماكا ئەكىرەي دەپ پەسكە چۈشۈپ، بىنانىڭ ئىشىكىدىن چىقىشىمغا ئۇزۇن قارا كۆڭلەك كىيىپ، بېشىنى قارا ياغلىق بىلەن چۈمكەپ، كۆزىگە قارا كۆزەينەك تاقىغان بىر قارا گەۋدە ئالدىمدىلا نۇرماسمۇ، گۇگۇم قاراڭغۇسىدا ئۇ كۆزۈمگە بەئەينى ناماز شام ئالۋاستىسىدەكلا كۆرۈنۈپ، تېنىم شۈركىنىپ ۋارقىرىۋەتكىلى قىل قالدىم. ئەزايىم مۇزدەك تەرگە چۆمۈلدى. پەقەت قارا گەۋدە:

ـ ئەسسالام، ـ دەپ ئۈن چىقارغاندىلا ئۇنىڭ ئادەم ئىكەنلىكىنى بىلىپ يۈرىكىم ئورنىغا چۈشتى.

قارا گەۋدە ئەدەب بىلەن ماڭا يول بېرىپ يېنىمدىن ئۆتتى. ناھاللىق توفلى رىتىملىق تاقىلداپ پەلەمپەيدىن كۆتۈرۈلدى. بۇ كىم بولدى؟ ـ دېدىم مەن ئۆز ـ ئۆزۈمگە ئۇنىڭ كەينىدىن ھەيران بولغان ھالدا قاراپ تۇرۇپ، ـ ئاۋازى تونۇشنەكلا قىلىدۇ، بىزنىڭ بىنادا بۇۋىملا كەم ئىدى، ئەمدى بۇنىڭغىمۇ يېتىشتۇقمۇ نېمە؟... خىيالىمنىڭ ئاخىرىنى چىقىرالماي كوچىغا ماڭدىم. بايا بىر ئاز چۆچۈپ كەتكەچكىمۇ مېڭەم قېتىپ قالغاندەكلا بولۇپ قالدى.

كەچتە مەريەم خۇددى توي ئويىنىغان كىچىك بالىدەك ھاياجانلانغان ھالدا كىرىپ كەلدى.

ـ نېمە، بۈگۈن بۆلەكچىغۇ؟ ـ سورىدىم مەن، ـ ئىداردىن مۇكاپات تارقاتتىمۇ نېمە؟

ـ سىزگە پۇل بولسىلا بولىدۇ ـ ھە؟ ـ مەريەم ياراتمىغاندەك قاپىقىنى سۈزدى.

ـ ھازىر خەقنى خۇش قىلىدىغان ئىش شۇ تۇرسا.

ـ ھەممە ئادەم سىز ئەمەس، ... ئاڭلىدىڭىزمۇ، سەلىمخان ھاجىم ھەرەمدىن يېنىپ كەپتۇ، باياتىن قوشنىلار يىغىلىشىپ كىرىپ چىقتۇق.

ـ قايسى سەلىمخان؟

ـ بۇ بىنادا نەچچە سەلىمخان بار ئىدى. 3 ـ قەۋەتتىكى سەلىمەچۇ؟

ـ سەلىمەكنى دەمسەن؟ ـ مەن ئەتەيگە ئۇنىڭ ئېتىنى سوزۇپ سورىدىم.

ـ ھوي ئاستا!... ـ مەريەم ئىشىككە چۆچۈگەندەك قاراپ قويۇپ ماڭا چۈشەندۈردى، ـ تووۋا، خۇدايىم بەندىسىنىڭ كۆڭلىگە ئىنساب بەرسىمۇ بىردەملىك ئىكەن. ھازىر قارىسىڭىز ئىلگىرىكى سەلىمە ئەمەس، قولىدا تەسۋى، ئاغزىدىن بىسمىللا چۈشمەيدۇ... بۇمۇ ھەرەمنىڭ خاسىيىتىدە...

ـ سەنمۇ بېرىپ كېلەي دەمسەن نېمە؟

ـ پۇلۇم بولسا باراتتىم... مۇشۇ ناپىنا ئۆيگە پۇل تۆلىيەلمەيۋاتساق...

مېنىڭ كۆز ئالدىمغا بايىقى قارا گەۋدە كېلىپ مەريەمگە چۆچۈپ قاراپ قويدۇم.

ـ ئەجەب بىر قاراپ كەتتىڭىزغۇ؟ ـ مەريەم ھەيران بولۇپ سورىدى.

مەن بايا ئىشىكتە كۆرگىنىمنى مەريەمگە دەپ بەردىم.

ـ شۇ، سەلىمە ھاجىم، ـ مەريەم تەستىقلىدى، ـ بىز كىرگەندىمۇ ئۈستىگە قارا كۆينەك كىيىۋاپتىكەن.

ـ بۇ ھاجىم ئاياللارنىڭ مودا كىيىمى ئوخشىمامدۇ؟

ـ ۋاي ئاگەي، مەن نەدىن بىلەي...

مېنى كۈلكە قىستىدى.

ـ نېمە، كۈلىسىزغۇ؟

ـ سەنمۇ بىر كۈنلەر كېلىپ ھاجى بولۇپ كەلسەڭ، شۇنداق كىيىنىپ كېلەرسەنمۇ؟

ـ كىيسەم نېمە بوپتۇ؟

ـ مېنى ئەجىلىمدىن بۇرۇن ئۆلتۈرۈۋسەن ـ دە... شۇنداق بولسا ئۆينى ساڭا تاشلاپ بېرىپلا چىقىپ كېتەرمەن...

مەريەم كۈلۈۋەتتى.

ـ ھەرەمدىن نېمە ئەكەپتۇ؟ ـ مەن قىزىقىپ سورىدىم.

ـ ھەرەمنىڭ خورمىسىدىن ئېغىز تەگدۇق، زەم ـ زەم سۈدىن ئازراق قاپتىكەن، شۇنى بىر يۇتۇمدىن ئىچىشتۇق.

ـ زەم ـ زەم دەپ ھاراق بەرمىگەندۇ؟

ـ خۇدايا تووۋا دەڭا...

※ ※

يېرىم كېچە بولسا كېرەك، ۋايجانلىغان ئاۋازدىن ئويغىنىپ كەتتىم، قارىسام مەريەم كارىۋاتتا تولغۇنۇپ ئولتۇرۇپ ئىڭرىغىلى تۇرۇپتۇ. مەن ئىتتىك ئۇنىڭ يېنىغا كەلدىم.

ـ نېمە بولدى؟

ـ ۋاي ئاگەي، تۇرۇپلا قورسىقىمغا ئاغرىق كىرىپ كەتتى.

ـ كەچتە نېمە يېگەنىدىڭ؟

ـ ھېچنېمە... ۋىيەي، مەن بولالمىدىم...

ئاخىر ئۇنى دوختۇرغا ئېلىپ چىقتىم. دوختۇر تەكشۈرۈپ يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگەن، دەپ دىئاگنوز قويۇپ ئاسما ئوكۇل سالدى. دوختۇر قانچە سوئال سورىسىمۇ مەريەم ئۈندىمىدى.

ئوكۇلنىڭ تەسىرىدىنمۇ ئەتىسى ئاغرىق قويۇۋەتتى.

ـ كۆڭلۈڭ نېمىنى تارتىدۇ؟ ـ ئەتىسى مەريەمنىڭ سولاشقان چىرايىغا قاراپ سورىدىم.

ـ ئۇسساۋاتىمەن... ئاغزىم قۇرۇپ كەتتى.

ـ چاي دەملەپ بېرەيمۇ؟

ـ مەيلى...

ـ سەلىمخان ھاجىمنىڭ خورمىسىدىن سوراپ ئېلىپ چىقايمۇ يە؟شپا بولسا ئەجەب ئەمەس...

ـ ياللا، ئەمدى سىزگە بولۇپ بەردى ـ ھە... ـ مەريەم لىۋىنى چىشلىگىنىچە تەتۈر قارىۋالدى.

مۇھەررىرى: قۇندۇز مۇھەممەد

مىنبۇستا

ئورخان كامال (تۈركىيە)

ئون ئالتە كىشلىك مىنبۇسقا يىگىرمە بەش كىشى ئولتۇرغانىدۇق. ماشىنا سانسىز ئويمان - دۆڭلەرنى بېسىپ، نۇرغۇن ئايلانمىلاردىن ئۆتۈپ، ھاردۇق يەتكەندەك ھالسىز تاراقلاپ كېتىۋاتاتتى. رادىئاتوردىكى سۇمۇ قايناپ كەتكەنىدى.

بوران - چاپقۇندىن كېيىنكى ئىللىق قۇياش نۇرى قىزىل تۇپراقلىق چوقۇر ئۇۋا تۇزلەڭلىكنى خېلىلا قىزدۇرغان بولۇپ، يول بويىدىكى چاتقاللار، ئۆت - چۆپلەر ۋە ئوك تەرىپىمىزدىكى ئۆستەڭدە چايقىلىپ تېشىپ ئېقىۋاتقان سۇلار، كۆك ئاسماندا پەرۋاز قىلىۋاتقان قۇشلارمۇ ھارغىن كۆرۈنەتتى.

ماشىنىدا مەن ۋە ئوتتۇرىدىكى ئورۇندا ئولتۇرغان پايىنەكۋاش سودىگەردىن باشقا ھېچكىم بويىنغا گالستۇك تاقىمىغان. كۆپچىلىك يولۇچىلار نامرات دېھقانلار ئىدى. ئۇلارنىڭ بەزىلىرى شەھەرگە ئوتنغوچ، گۆرجەك سېتىۋالغىلى، بەزىلىرى دېھقانچىلىق مەيدانلىرىدا پەسىللىك ئىشلىگىلى كېتىۋاتاتتى.

ھېلىقى پايىنەكۋاش سودىگەر تىلىنى چاينىغاپ بىر نېمىلەرنى دەپ ئولتۇرغاندىن باشقا، ھەممەيلەن جىم ئولتۇرۇشاتتى. ماشىنا ئىچىنى تاماكا ئىسى بىلەن قوي يېغى پۇرىقى قاپلىغانىدى. سودىگەرنىڭ چىشى ساغلام بولسا كېرەك، توختىماي قاتتىق ئۇرۇقچىنى چىقىپ، تۇرۇپ - تۇرۇپلا كۈلۈمسىرەپ قوياتتى. كېيىن ئۇ ئالدىنقى قاتاردىكى يېزىلىق قىز - چاقىنىڭ يېنىغا ئۆتۈپ ئولتۇرۇپ:

ـ سىزنى بالا قىلىۋالسام ماقۇل دەمسىز؟ ئەگەر ماڭا بالا بولسىڭىز يېڭى كۆينەك، چىرايلىق چاچ قىسقۇچلارنى ئېلىپ بېرىمەن، سىزنى كىنولارغا ئاپىرىمەن... ـ دەپ گەپكە سالدى.

قىزچاق 10 ـ 11 ياشلاردا بولۇپ، قۇلىقىغا قىزىل كۆزلۈك ئەرزان باھالىق ھالقا سېلىۋالغانىدى. ئۇ تارتىنغان ھالدا ئويماقتەك ئېغىزىنى چىڭ يۇمۇۋېلىپ كۈلۈمسىرىدى، كەينىدىن چىرايى بىردىنلا جىددىي تۇس ئالدى.

ـ ماقۇلمۇ؟ ـ دېدى سودىگەر پۇرسەتنى قولدىن بەرمەي، ـ ماڭا بالا بولامسىز؟ ماقۇل دېسىڭىز سىزنى ئۆيۈمگە ئېلىپ كېتىمەن. مېنىڭ چوڭ بىنا ئۆيۈم بار. سىزچىلىك قىزىم بار. سىلەر بىللە بەشتاش، ئاتلاڭگۇچ ئويناپسىلەر، گۈلەڭگۈچ ئۇچىسىلەر...

ـ ئېغىزىڭىزنى ئاۋارە قىلماڭ، ئەپەندىم، ـ دېدى قىزچاقنىڭ يېنىدا ئولتۇرغان جۇدەڭگۈ قارابالا، ـ يېزىلىقلارنى ھەممە ئادەم بىلىدۇ... ئۇلار شەھەرنىڭ يولكىسىغا كۆنەلمەيدۇ. ھەتتا سۈيىنىمۇ تەمى يوق دەپ يارانمايدۇ. ئۇلار يىرا تۇرمۇشقا ئادەتلەنگەن. بۇنىمۇ بىلمەمسىز!

ـ سەن قەيەردىن كېلىۋاتىسەن؟ ـ دەپ سورىدى يېنىدىكى ئورۇندا ئولتۇرغان ياشانغان دېھقان ھېلىقى بالىدىن، ـ سەن شەھەرلىك مەدىكار ئوخشىمامسەن؟

ـ ياق، مەنمۇ دېھقان...

ـ ئەگەر دېھقان بولساڭ نېمىشقا «ئۇلار ئادەتلەنگەن» دەيسەن، ئەمىسە سەن ئادەتلەنمىگەنمۇ؟

ـ مەنمۇ ئادەتلەنگەن... مۇنداقلا دەپ قويدۇم...

ـ بىزمۇ سۆلەتۋازلىق قىلىشاق قىلالايمىز، ـ دېدى ياشانغان دېھقان يەنە سالماقلىق بىلەن، ـ ياخشى نەرسىلەر بىزنىڭ قولىمىزغا چۈشسۇنمۇ؟ ئەگەر سۈزۈك سۇ بولسا لاي سۇنى ئىچەمدۇق؟... ـ دە! ۋاي، بالام...

ـ بۇ قىزچاق سېنىڭ سىڭلىڭمۇ؟ ـ دەپ سورىدى سودىگەر.

ـ ياق، ـ دېدى بالا، ـ سىڭلىم ئەمەس، بىز قوشنا.

ـ سىلەر نەگە كېتىۋاتىسىلەر؟

ـ شەھەرگە، بۇ قىزنىڭ ئاپىسىمۇ بۇ ماشىنىدا.

ماشىنىدا بۇ قىزچاقتىن باشقا ئايال كىشى كۆرۈنمەيتتى. مەن زەن قويۇپ كۆزەتتىم. بالىنىڭ يېنىدا بىر يىرتىق يوتقان تۇرغاندىن باشقا ھېچكىم كۆرۈنمەيتتى.

ـ ئۇ ئايال قېنى؟ ـ دەپ سۈرۈشتۈردى سودىگەر ـ يېنىڭدا ھېچكىم يوققۇ؟

ياش بالا ئۇنىڭغا جاۋاب قايتۇرماي، ھېلىقى يىرتىق يوتقاننى قايرىپ، بىر موماينىڭ بېشىنى كۆرسەتتى. ئۇنىڭ بىر تۇتام ئاق چېچى چىلىق ـ چىلىق تەر باسقان چېكىسىگە چاپلىشىپ قالغان، تېنى خۇددى گۆشىنى شىلىۋالغاندەك بىر تېرە ـ بىر ئۇستىخان بولۇپ، چوڭقۇر ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن چاناقلىرىدىكى خۇنۇك كۆزلىرى غۇۋا مۆلدۈرلەپ تۇراتتى. تاتىراڭغۇ چىرايىنى قورۇق باسقان، تومۇرلىرى كۆپچۈپ كەتكەنىدى.

ـ ئۇ نېمە بولدى؟ ـ پەس ئاۋازدا سورىدى سودىگەر.

ـ ئۆپكە كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپتۇ، ـ دېدى ھېلىقى بالا، ـ ئالدىنقى كۈنى مەن ئۇنى شەھەرگە ئەكىرىپ رېنتگېنغا چۈشۈرگەنىدىم. بۈگۈن شەھەرگە كىرىشىمىزمۇ بىھۇدىدەك تۇرىدۇ. مېنىڭچە ھېچقانداق ئۈمىد يوق. دورا يېيىپ بەرسىمۇ ئالالامتۇق؟ كىشىلەر شىپاخانىدا پۇلسىز دورا بار دەيدۇ. ئۇ يەرگىمۇ باردۇق. ئۇلارغا قانداقتۇر ئىسپاتلار كېرەك ئىكەن. قىسقىسى، ھەممىسى قۇرۇق گەپ، ـ ئۇ ھېلىقى يىرتىق يوتقاننى يەنە ئايالنىڭ ئۈچىسىغا يېپىپ قويدى، ـ ئۇنىڭ ئېرى ئۆتكەن يىلى مۇشۇ كۈنلەردە ئالەمدىن ئۆتكەن. ئۇلارنىڭ خۇدادىن باشقا ھېچقانداق يۆلەنچۈكى يوق. ئەگەر مەن ياردەم قىلمىسام...

ـ بىچارە ئايالنىڭ جېنى تومشۇقىغا كېلىپ قاپتۇ، ـ دېدى سودىگەر ئىچ ئاغرىتقان ھالدا ئۇلۇغ كىچىك تىنىپ، ـ بىز ئۇنىڭغا غەمخورلۇق قىلىشاق بولغۇدەك!

ئۇ ھېلىقى بالىنىڭ قولىقىغا بىر نېمىلەرنى پىچىرلىۋىدى، بالا مۈرىسىنى كۆتۈرۈپ قويۇپ:

ـ مېنىڭ باشقا پىكرىم يوق ئەپەندىم. بۇنىڭغا ئۇ ئۆزى بىر نېمە دېسۇن. ئانىسى تېخى ھايات... ئەگەر ئۇلار قوشۇلسا...

سودىگەر بىر قولىنى قىزچاقنىڭ مۈرىسىگە قويۇپ سورىدى:

ـ قىزچاق، ئىسمىڭىز نېمە؟

ـ سەرۋى.

ـ ئېيتىڭا، ماڭا بالا بولامسىز؟ ئاپىڭىزنىڭ بۈگۈن ـ ئەتىلىكى قاپتۇ. ئەلۋەتتە خۇدا شىپالىق بېرەر... بىراق يېقىن تۇغقانلىرىڭلار يوق ئىكەن. يېتىم قىز بولۇپ يۈرگىنىڭىزدىن ماڭا بالا بولغىنىڭىز ياخشى ئەمەسمۇ؟ ماقۇل دېسىڭىز مەن سىزگە چىرايلىق كۆينەك، چاچ قىسقۇچلارنى ئېلىپ بېرىمەن.

قىزچاق بۇ گەپلەرگە قايىل بولۇپ، ئويماقتەك ئېغىزىنى يۇمۇپ كۈلۈمسىرىگەندەك قىلىپلا يەنە چىرايى تۇتۇلۇپ كەتتى.

ـ سەن ئۇنىڭغا گەپ قىل، ـ دېدى سودىگەر ھېلىقى بالىغا بۇرۇلۇپ، ـ ئۇ ئەقلىنى ئىشلەتكىنى تۈزۈك... ئۇنىڭ ئانىسى بۈگۈن ھايات بولغىنى بىلەن ئەتە كۆز يۇمسا، ئۇ چاغدا ئىگە ـ چاقىسىز قىز بالا بىرەر پېشكەللىككە ئۇچرىماي قالمايدۇ. مېنىڭ بۇرادەرلىرىم كۆپ. ھەممىسى سوتچى، دوختۇر، ئىنژېنېر دېگەندەك ئابرۇيلۇق كىشىلەر. مەن ئۇنى بىرەر ياخشى جايغا ئورۇنلاشتۇرۇپ قويىمەن. ئۇ كىچىك خېنىم بولۇپ كۆڭۈلدىكىدەك ياشايدۇ...

ـ خۇداغا ئامانەت ئەپەندىم. مەن قوشۇلىمەن... دەرۋەقە ئانىسىنىڭ جېنى تومشۇقىغا كېلىپ قالدى. ھېچقانچە كۈنى قالمىدى. ئۇنىڭ سىز بىلەن بىللە پۇل تاپىدىغان يەرگە كەتكىنى ياخشى... سەرۋى، سەن ئەپەندىم بىلەن كەتسەڭ قانداق؟

قىزچاق جاۋاب قايتۇرماي، بېشىنى تۆۋەن سېلىپ، دولىسىنى قورۇپ تۇرۇۋالدى. سودىگەر چىرايىنى

ئۆزگەرتمەي تەمكىنلىك بىلەن:

- ئانىسىدىن سوراپباق! - دېدى.

ھېلىقى بالا يوتقانىنى تومۇپ:

- ھەي شەرىپە هاما، بۇ ئەپەندىنىڭ سۆزىنى ئاڭلىدىڭىزمۇ؟ سەرۋىنى ئۇنىڭغا تاپشۇرسىڭىز ئۇنىڭ بېشىنى سىلاپ، ياخشى يەرگە ئورۇنلاشتۇرۇپ قويىدىكەن. سىز بۇنىڭغا نېمە دەيسىز؟ بەرىبىر سىزمۇ ئۇنىڭغا قارىيالمايسىز... - دېدى.

يوتقان مىدىرلاپ ئاستا ئېچىلىپ، ئايالنىڭ بېشى كۆروندى. ئۇ چوڭقۇر چاناقلىرى ئېچىدىكى خۇنۇك كۆزلىرىنى سەرۋىگە ئۇزۇندىن - ئۇزۇن تىكىپ قارىدى. يوغان ئىككى تامچە ياش ئۇنىڭ چوقچىيىپ قالغان سېرىق مەڭزىلىرىنى بويلاپ دومىلىدى.

- قوشۇلامسىز؟ - دېدى ھېلىقى بالا ئېڭىشىپ تۇرۇپ.

- ئۇ نېمە دېدى؟ - سورىدى سودىگەر جىددىي هالدا.

- ئۇ نېمە دېسۇن، سىزگە تاپشۇردى.

ھېلىقى بالا يېڭىۋاشتىن ئۇنى يىرتىق يوتقانغا چۈمكەپ قويدى.

كونىراپ كەتكەن مىنبۇس شەھەرىنىڭ بىر نەچچە چوڭ كوچىسىدىن ئۆتۈپ، بېكەتكە كېلىپ توختىدى. يولۇچىلارمۇ ھېرىپ هالىمىزدىن كەتكەندۇق. ھېلىقى بالا جۇدەپ كىچىكلەپ قالغان بىمارنى بوۋاق بالىنى كۆتۈرگەندەك قۇچاقلاپ كۆتۈرۈپ ماشىنىدىن چۈشتى. سەرۋى ئۈن - تىنسىز ئۇنىڭ يېنىدا تۇراتتى. خۇشاللىقىدىن ئۆزىنى ئۇنتۇغان سودىگەر قىزچاقنىڭ ئالدىغا بېرىپ ئۇنىڭ قولىدىن تۇتۇپ تۇرۇپ، ھېلىقى بالىغا 10 لىرا پۇل تۇتقۇزدى. بالا پۇلنى ئېلىشىغا سەرۋى سودىگەرنىڭ قولىدىن ئاجراپ چىقىپ ئانىسىنىڭ يېنىغا بېرىۋالدى. سودىگەرنىڭ چىرايى سەل تۇرۇلۇپ، قىزچاقنىڭ يېنىغا بېرىشىغا قىزچاق قېچىپ كەتتى. ھېلىقى بالىمۇ ئىككىلىنىپ قالدى. ئۇ قولىدىكى 10 لىرانى سىقىمدىغىنىچە، بىر سودىگەرگە، بىر قىزچاققا قارايتتى.

ئاخىر سودىگەر قىزچاقنى تۇتۇۋېلىپ، ئۇنىڭ دۈمبىسىدىن ئىتتىرىپ:

- ئاناڭ سېنى ماڭا بېرىۋەتتى، ئىتتىك ماڭ! - دېدى.

قىزچاق يەنە ئۆزىنى قاچۇرۇپ:

- بارمايمەن، نېمە دېسىڭىزمۇ بارمايمەن! - دەپ ۋارقىرىدى.

- نېمىشقا؟

سەرۋى جاۋاب قايتۇرمىدى.

- مەن سىزگە چىرايلىق كۆينەك، چاچ قىسقۇچلارنى ئېلىپ بېرىمەن...

قىزچاق يەنە زۇۋان سۈرمىدى.

- سىز كىچىك خىنىم بولۇپ، ھەممىدىن ياخشى ياشايسىز، - قىزچاق ھېچقانداق ئىنكاس قايتۇرمىدى.

- ئۇنىڭدىن سوراپباق، نېمىشقا بارمايدىكەن؟ - دېدى سودىگەر ھېلىقى بالىغا قاراپ.

ھېلىقى بالا قىزچاقنىڭ ئالدىغا بېرىپ بىر نەچچە ئېغىز گەپ قىلىۋىدى، قىزچاق ئۇنىڭغا بىر نېمىلەرنى دېدى.

- مەك ئەپەندىم! - دېدى ھېلىقى بالا قايتىپ كېلىپ، - پۇلىڭىزنى ئېلىڭ. ئۇ بارمايمەن دەيدۇ، ئۇ ئۆزى پۇل تېپىپ جان باقىدىكەن.

- نېمىشقا ئۇنداق قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئانىسى بەرىبىر ئۆلۈپ كېتىدىغۇ!

- ئۇغۇ شۇنداق، بىراق ئۇ شۇ قارارغا كەپتۇ...

- نېمىشقا بارمايدىكەن؟

- ئەپەندىم، ئادەمنىڭ يۈرىكى تاش ئەمەستە! ئۇ، مەن كەتسەم ئانامغا كىم قارايدۇ، ئۇنىڭ تېنى قۇرتلاپ كەتمەمدۇ؟ دەيدۇ...

سودىگەر قىزچاققا ھومىيىپ، دۈشمەنلىك نەزىرى بىلەن قاراپ قويۇپ، ھېلىقى بالىنىڭ قولىدىكى 10 لىرانى ئېلىپ يانچۇقىغا سالدى:

- يوقال كۆزۈمدىن! بۇ نېمىلەر ياخشىلىقنى نەدىن بىلسۇن.

باش - كۆزىنى توپا باسقان سودىگەر ھۆججەت سومكىسىنى قولتۇقىغا قىسقان هالدا كالاڭپاي دەسسەپ مېڭىپ كەتكەندىن كېيىن، ھېلىقى مىنبۇستىن چۈشكەن بىر دېھقان ھەسرەت بىلەن ئۇلۇغ - كىچىك تىنىپ:

- شۇنداق، سېنىڭ ئاق كۆڭۈللۈكۈڭنى كىم بىلمەيدۇ... 10 لىرانى تۇتقۇزۇپ قويۇپلا، بىر قوزىنى ئانىسىنىڭ قۇچىقىدىن ئېلىپ كېتىپ بايلارغا ساتماقچى. ئەزىمەت ئىكەنسەن! قىزچاقمۇ شۇ.

سەرۋىنىڭ ئىككى قولىقىدىكى قىزىل كۆزلۈك هالقا كۈن نۇرىدا گوياكى قاقاقلاپ كۈلگەندەك جۇلالىناتتى...

تۈركچىدىن مۇقەددەس توختى (ت)

مۇھەررىرى: قۇندۇز مۇھەممەد

ئاشخانا ئىنقىلابى ئائىلە يۈكىنى يېنىكلىتەلمىدى

كالىفورنىيە شتاتىدىكى 57 ياشلىق سوتسىئولوگىيە پروفېسسورى ئاللىپ روسسېل خاۋك خېيلد ئۆزىنىڭ يېقىندىن نەشر قىلدۇرغان بىر كىتابىدا ئامېرىكىلىقلارنىڭ بىر «سىر»نى ئاشكارىلاپ قويدى. ھازىر ئامېرىكىلىقلارنىڭ خىزمەت ۋاقتى ئىلگىرىكىدىن كۆپ ئۇزارغان بولۇپ، بۇ ھۆكۈمەتنىڭ خىزمەت ۋاقتىنى ئۇزارتقانلىقىدىن بولماستىن، بەلكى ئامېرىكىلىقلارنىڭ ئۆزلىرىنىڭ كۆپرەك ئىشلەشنى خالايدىغانلىقىدىن بولغان. ئۇلارنىڭ بۇنداق قىلىشتىكى مەقسىتى ئۆزىنى ئائىلىدىن بىردەم بولسىمۇ نېرى قىلىش ئىكەن. چۈنكى خىزمەت ئورنىدا بالىلارنىڭ غەلۋىسىنى قۇلاق ئاڭلىمايدۇ، بىرەرسى كېلىپ رەتلەپ قويۇشنى كۈتۈپ تۇرغان قالايمىقانچىلىقلار ۋە ھەر خىل ناچار كەيپىياتلارنى كۆز كۆرمەيدۇ.

△ ئۆي ئىشلىرى ئادەمنى خىزمەت قىلغاندىكىدىنمۇ بەك چارچىتىۋېتىدۇ

گۆبىن بېل ئامېرىكىدىكى بىر شىركەتنىڭ ئاخبارات باياناتچىسى. ئۇ ھەر كۈنى كەچتە ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيىگە كەلسە، سەككىز ياشلىق قىزى ئۇنىڭغا يېپىشىۋېلىپ ئارام بەرمەيدۇ. بىر كۈنلۈك يۇيۇلمىغان قاچا - قۇچا بىر چەتتە ئۇنىڭ يىغىشتۇرۇشىنى كۈتۈپ تۇرىدۇ. ئېرى بولسا كىرىسلودىن قوپماي تېلېۋىزور كۆرۈپ ئولتۇرغىنى ئولتۇرغان. شۇنىڭ بىلەن گۆبىن بېل شىركەتكە بېرىپ ئىشلىگىنىم ياخشى ئىكەن، دېگەنلەرنى ئويلاپ، ئۆيىدىكى مۇشۇ ۋاقىتنىڭ تېزرەك ئۆتۈشىنى چىن دىلىدىن تىلەيدىغان بولغان. گۆبىنغا ئوخشاش نۇرغۇن ئامېرىكىلىقلار ھەر كۈنى كەچ سائەت ئالتىدىن ئەتىگەن سائەت سەككىزگىچە بولغان ۋاقىتنىڭ تېزرەك ئۆتۈشىنى، ئائىلىدىكى چارچاش ۋە دىلخەستىلىكتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن، بالدۇرراق ئىشقا بېرىشنى ئۈمىد قىلىدۇ. پروفېسسور خاۋك خېيلد ئۈچ يىل ئىچىدە 130 نەپەر ئىشچى بىلەن دىرېكتوردىن بۇ توغرىلىق سوئال سوراپ، نەتىجىسىنى بىرلەشتۈرۈپ بىر پارچە دوكلات تەييارلىغان. بۇ دوكلات ئامېرىكىدا كۈچلۈك مۇنازىرە پەيدا قىلغان. ئىلگىرى ئامېرىكىلىقلار خىزمەت قىلىشتىن قېچىپ، بوش ۋاقتىنىڭ كۆپرەك بولۇشىنى ئۈمىد قىلاتتى. ھازىر ئەھۋالدا كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىش بولغان.

بىر ئايال: «مېنىڭ خىزمەت قىلىشىم پەقەت ئۆزۈمنى ئارام ئالدۇرۇش ئۈچۈن» دەيدۇ. يەنە بىر ئايال: «ئۆيدە تۇرسام خۇددى باشقا بىر خىزمەت ئورنىغا بېرىپ قالغاندەك بولىمەن» دەيدۇ. 38 ياشلىق لىندا ئېۋېرلىنىڭ ئىككى بالىسى بار. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «ئادەتتە مەن خىزمەتكە مۇددەتتىن بۇرۇن بارىمەن. مەقسىتىم ئۆيدىن تېزرەك ئايرىلىش. ھەر قېتىم خىزمەتكە بارغىنىمدا خىزمەتداشلىرىم مېنى كۈتۈپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىز پاراڭغا چۈشۈپ كېتىمىز» ھازىر بەزى ئامېرىكىلىقلار ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشتىن قېچىپ، دەم ئېلىشتىن ئۆزى خالاپ ۋاز كېچىش دەرىجىسىگە يەتتى.

ئامېرىكىدىكى نۇرغۇن ئىشچى - خىزمەتچىلەر كەسپىي جەھەتتىن قىلغان ئەمگىكىمىز ئۆي ئىشلىرىنى قىلغاندىكى ئەمگىكىمىزدىن كۆرۈنەرلىك يۇقىرى دەپ قارايدۇ. پەقەت % 56 ئادەم ئۆزلىرىنىڭ ئۆي ئىشلىرىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىش ئەھۋالىدىن رازى ئىكەنلىكىنى بىلدۈردى. % 86 ئادەم ئۆزلىرىنىڭ شىركەتتىكى خىزمەت ئۈنۈمىنىڭ تېخىمۇ يۇقىرى بولىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ.

△ ئۆي ئىشلىرى يەڭگىل ئەمەس

ئادەتتە كىشىلەر خىزمەت قىلمايدىغان ئائىلە ئاياللىرىنىڭ ئىشىنى يەڭگىل دەپ قارايدۇ.

ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئائىلە ئاياللىرىنىڭ ئۆي ئىشى ئەڭ جاپالىق قول ئىشى بولۇپ، مەلۇماتلارغا قارىغاندا ئىككى بالىسى بىلەن ئېرىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالىدىغان بىر ئايال ھەر يىلى 13 مىڭ قېتىم تەخسە، 8000 قېتىم ۋىلكا - قوشۇق، 3000 قېتىم قازان يۇيىدىكەن. ئۇ يۆتكىگەن ۋە يىغىپ سەرەمجانلاشتۇرغان قاچا - قۇچىلارنىڭ ئېغىرلىقى ھەر يىلى بەش توننىدىن ئاشىدىكەن. ماگىزىن ۋە بازارغا بېرىپ تۇرمۇش لازىمەتلىكلىرى سېتىۋېلىش ئۈچۈن يىلىغا 2000 كىلومېتىر يول ماڭىدىكەن. پولشا ئاياللار كومىتېتىنىڭ ستاتىستىكا قىلىشىچە، ئەر - ئايال ۋە ئىككى بالىدىن تەركىب تاپقان بىر ئائىلە ئۈچۈن يىلىغا سېتىۋالىدىغان تۇرمۇش بۇيۇملىرى 2500 كىلوگرامغا يېتىدىكەن.

ئامېرىكىنىڭ ستاتىستىكا ماتېرىيالىغا ئاساسلانغاندا، ئامېرىكىدا ئوتتۇرا ھېساب بىلەن بىر ئايالنىڭ ھەر ئايدا ئۆي ئىشىغا سەرپ قىلغان ئەمگەك كۈچى قىممىتى 600 ئامېرىكا دوللىرىغا توغرا كېلىدىكەن. بىر ئايال ھەر ھەپتىدە 12 خىل ئۆي ئىشى قىلىدىكەن. بۇنىڭغا تەخمىنەن 60 سائەت كېتىدىكەن. ئەگەر مەلۇم بىر شىركەتكە كېلىپ كىر يۇيۇش، تازىلىق قىلىش، يېمەكلىك سېتىۋېلىش ئىشلىرىنى قىلغاچ يەنە ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىپ، ئۆي ئىشلىرىنى قىلسا بېرىلىدىغان ئىش ھەققى ئوخشاشلا يەنە ھەر ئايدا 600 ئامېرىكا دوللىرى بولىدىكەن.

ئىتالىيىلىك تەتقىقاتچىلار مۇنداق دەپ ھېسابلىدى: ئائىلە ئاياللىرى قىلىدىغان ئۆي ئىشلىرىنىڭ خەتىرى ئىنتايىن چوڭ. ئۇلارنىڭ ستاتىستىكا قىلىشىچە، ئىتالىيىدە ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرىنى ئىشلىتىشتە ئېھتىيات قىلمىغانلىقتىن ياكى ئىشلىتىشنى بىلمىگەنلىكتىن، يىلىغا 5000 ئايال ئاشخانىدا ئۆلۈپ كېتىدىكەن.

بىر ئائىلە ئايالى بىر كۈندە 2700 كىلوكالورىيە ئىسسىقلىق سەرپ قىلىدىغان بولۇپ، بۇ ئوتتۇرا دەرىجىلىك جىسمانىي ئەمگەككە سەرپ قىلغان ئىسسىقلىق مىقدارىغا تەڭ كېلىدۇ. ھەر كۈنلۈك يۈككە ئادەتتىن تاشقىرى ئېغىر بولغان ئائىلە ئاياللىرىنىڭ تومۇر سوقۇشى ھەر مىنۇتتا 120-140 قېتىمغا يېتىدۇ.

△ ئاشخانا ئىنقىلابى ئائىلە يۈكىنى يېنىكلىتەلمىدى

پەن - تېخنىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، تۈرلۈك ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرى ئۈزلۈكسىز مەيدانغا كەلدى. 60 - يىللاردا ئاپتوماتىك كىر ئالغۇ كەشىپ قىلىندى. 70 - يىللاردا قاچا يۇيۇش ماشىنىسى كەشىپ قىلىندى. 80 - يىللاردا بولسا مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاق كەشىپ قىلىندى. بۇنىڭ بىلەن ئىنسانلار ئارقا-ئارقىدىن ئائىلە ئەمگىكى ئىنقىلابىنى بېشىدىن كەچۈردى. لېكىن بۇ ئاشخانا ئىنقىلابى ئاياللارنىڭ زىممىسىدىكى ئېغىر يۈكنى ھەقىقىي يېنىكلىتەلمىدى.

«كىم ئاشخانىدا كىر يۇيۇۋاتىدۇ؟ ئەرمۇ ياكى ئايالمۇ؟»، سترلىڭ ئۇنىۋېرستېتىدا خىزمەت قىلىدىغان ئەنگلىيىلىك ئالىم كاتارىنا لرونىن مۇشۇنداق كىشىنىڭ چىشىغا تېگىدىغان تېما ئارقىلىق ئۆزىنىڭ تۆۋەندىكى كۆز قارىشىنى شەرھلىگەن. يۇقىرى تېخنىكا ئاشخانىغا كىرگەن بىلەن ئاياللارنى ئائىلە ئەمگىكىدىن قۇتۇلدۇرالمىدى. كرونىن مۇنداق دەيدۇ: «ئىلغار ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرى ئائىلە ئەمگەك سىجىللىقىنى ئازايتقان بولسىمۇ، لېكىن ئائىلە ئەمگىكىگە كېتىدىغان ۋاقىتنى ئازايتالمىدى». ھازىر گەرچە ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرى بولسىمۇ، كۆپ ساندىكى ئاياللارنىڭ ئاشخانىدىكى ۋاقتى ئۇلارنىڭ ئاپىلىرى ياكى مومىلىرىنىڭكىدىن ئازايغىنى يوق. ھازىر ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرى كىشىلەرگە

نۇرغۇن تاللاش مۇمكىنچىلىكى ئېلىپ كەلدى. تاماق ئېتىش، قاچا - قۇچا يۇيۇش، كىر يۇيۇشقا ئوخشاش قارىماققا ئاددىيدەك كۆرۈنىدىغان ئىشلارغا بارغانسېرى يۇقىرى تەلەپ قويۇلماقتا. ئائىلىلى، كىرئالغۇ مەشغۇلاتىنىڭ نۇرغۇن تەرتىپلىرى بار بولۇپ، ئۇنى تاللاشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرى تېخنىكىلارنىڭ ئائىلىلەرگە كىرىشكە ئەگىشىپ، تازىلىققا بولغان تەلىپىمىزمۇ يۇقىرى بولماقتا. كرونىن مۇنداق دەيدۇ: «ئىلگىرى بىز ئىچ كىيىملەرنى كىر بولغاندىن كېيىن يۇياتتۇق. هازىر ئۇنداق ئەمەس. ئۇنىڭغا بەك ئەهمىيەت بېرىدىغان بولۇپ كەتتۇق، هەر كۈنى پاكىز هەم خۇشبۇي ئىچ كىيىملەرنى كىيىشنى ياخشى كۆرىمىز. ئەرلەر تېخىمۇ شۇنداق» . بەزى ئەرلەر هەتتا ئاياللارنىڭ تاماق ئېتىشىدىنمۇ ئاغرىنىدۇ: «تاماق ئېتىشنىڭ نېمە هاجىتى؟ بىزنىڭ مىكرو دولقۇنلۇق ئوچىقىمىز بار ئەمەسمۇ؟» بۇ گەپنىڭ هېچقانداق ئاساسى يوق. چۈنكى، مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاقتا تاماق ئېتىشكە ئوچاق بىلەن پىشۇرۇش ساندۇقىنى قوراشتۇرۇش ئۈچۈنلا بىر مۇنچە ۋاقىت كېتىدۇ. شۇڭا كرونىننىڭ يەنە بىر قارىشى مۇنداق: «ئائىلە ئېلېكتر سايمانلىرىنى ئىشلىتىش ئەر - ئاياللارنىڭ ئائىلە ئەمگىكىنى ئورتاق ئېلىش جەھەتتىكى ئىختىلاپىنى تۈگەتمەستىن، بەلكى كۈچەيتىۋەتتى» . ئەگەر ئەرلەر ئىلگىرى ئائىلىدە ئاياللىرىغا ياردەملىشىپ بەزى ئېغىر - يېنىك ئىشلارنى قىلىپ، ئاياللارنىڭ يۈكىنى يېنىكلىتەتتى دېيىلسە، هازىر ئۇلارنى غوجاملارغا ئايلىنىپ قالدى، دېسەك بولىدۇ. چۈنكى ئۇلار كىرئالغۇ ئىشلىتىش ئۈچۈن كېتىدىغان ۋاقىتقا سەل قارايدۇ.

دۇنيادا نۇرغۇنلىغان ئايال ئائىلە ئەمگىكىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن كۈرەش قىلماقتا. كرونىننىڭ بۇ كۆز قارىشى ئۇلارنى بۇ جەھەتتە كۈرەش قىلىشتىكى يېڭى قورال بىلەن تەمىنلىدى.

پاتىگۈل مۇھەممەتجان (ت)

مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رىشىت**

قىزىقارلىق ئاجرىشىش ئادەتلىرى

ياپونىيىدە: ئېرى خوتۇنىنىڭ ئوخلاش هالىتىنى ياخشى ئەمەس دەپ قارىسا، ئاجرىشىشنى ئىلتىماس قىلسا بولىدىكەن.

ئىتالىيىدە: خوتۇنى ئائىلە ئىشلىرىنى قىلمىسا ياكى ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىشنى خالىمىسا ئېرى ئاجرىشىشنى ئىلتىماس قىلسا بولىدىكەن.

ئافغانىستاندا: ئەگەر ئايال تەرەپ ئاجرىشىشنى ئوتتۇرىغا قويسا، ئۇ ئىككىنچى قېتىم ياتلىق بولغاندا ئۇنىڭ ئېرى، ئەسلىدىكى ئېرىگە توي راسخوتىنىڭ ئىككى هەسسىگە باراۋەر راسخوت تۆلەم بېرىشى كېرەككەن. ئەگەر ئەر تەرەپ ئاجرىشىشنى ئوتتۇرىغا قويسا، ئايال قايتا ياتلىق بولغاندا يېڭى ئېرى ئەسلىدىكى ئېرىگە بىر قېتىملىق توي راسخوتىغا باراۋەر راسخوت تۆلەم بېرىشى كېرەككەن.

ئەنگلىيىدە: ئەر - خوتۇن ئىككى تەرەپتىن پەقەت بىر تەرەپلا ئاجرىشىشنى ئىلتىماس قىلسا بولىدىكەن. ئەگەر هەر ئىككى تەرەپ ئاجرىشىشنى ئوتتۇرىغا قويسا ئاجرىشىشقا رۇخسەت قىلىنمايدىكەن.

لىۋاندا: ئەنئەنىۋى قاراش بويىچە ئائىلىلەردە ئەر قوشۇلمىسا، خوتۇنى سىرتقا چىقىشقا بولمايدىكەن. ئەگەر كۆنلەرنىڭ بىرىدە ئەرنىڭ خوتۇنىدىن رايى يېنىپ قالسا، خوتۇنى سىرتقا چىقماقچى بولۇپ، ئەرنىڭ ماقۇللۇقىنى ئالىدىغان ۋاقىتتا ئۇ پەقەت «تېز بارغىن، ئۆيگە قايتىپ كەلمىگىن» دېسىلا ئاجراشقانلىقنى جاكارلىغانلىق بولىدىكەن.

توگودا: ئەر - خوتۇننىڭ هېسسىياتى بۇزۇلۇپ يەرلىك تارماققا ئىلتىماس قىلغاندا، باشقۇرغۇچى خادىم هەر ئىككى كىشىنى چىچىنىڭ يېرىمىنى كېسىپ ئۆز ئارا ئالماشتۇرۇشقا بۇيرۇسىلا ئاجراشقان بولىدىكەن.

سالۋادوردا: ئەر - خوتۇننىڭ هېسسىياتى بۇزۇلغاندىن كېيىن يەرلىك تارماققا بېرىپ ئىلتىماس قىلىپ تىزىملىتىپ، ئۇلارنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن بىر كالا سېتىۋېلىپ ئۆلتۈرۈپ ئىككى تەرەپنىڭ ئۇرۇق - تۇغقان، دوست- بۇرادەرلىرىنى بىر ۋاقلىق تاماققا چاقىرىدىكەن. تاماق يېيىلىپ بولغاندىن كېيىن ئەڭ ئاخىرقى ئازابنى ئەسلەپ تۇتۇش ئۈچۈن، ئەر - خوتۇن بىر- بىرىنى ئۈچ شاپىلاق ئۇرۇشىدىكەن. مانا بۇ ئاجراشقانلىقنى جاكارلىغانلىق بولىدىكەن.

ئېكۋادوردا: ئەر - خوتۇن ئازارلىشىپ قېلىپ، ئاجراشماقچى بولسا ئۈچ كۈن تاماق يېمەسلىكى كېرەككەن. تۆتىنچى كۈنى ئەتىگەن بىر پېشقەدەم كېلىپ راست - يالغانلىقىنى تەكشۈرىدىكەن. ئەگەر راستىنلا هەر ئىككى تەرەپ هالسىزلانغان بولسا هەقىقىي ئاجراشقان بولىدىكەن. ئەگەر يالغان بولسا، بۇ پېشقەدەم ئۇلارغا مەڭگۈ ئاجرىشىشقا بولمايدىغانلىقى توغرىسىدا بۇيرۇق چۈشۈرىدىكەن.

قاهار غاپپار (ت)

مۇھەررىرى: **زۇلهايات ئەبەيدۇللا**

تۇنجى قېتىم يىگىتىڭىزنىڭ ئۆيىگە بارغاندا

مۇھەببەتلىشىۋاتقان مەزگىلىڭىزدە يىگىتىڭىز سىزنى تۇنجى قېتىم ئۆيىگە تەكلىپ قىلسا، «ئۇ مېنى ياقتۇرسىلا بولىدىغۇ» دەپ قاراپ، يىگىتىڭىزنىڭ ئائىلىسىدىكىلەرگە بېرىدىغان تەسىرىڭىزگە سەل قارىماڭ. چۈنكى شۇ قېتىملىق تەسىرىڭىز بەزىدە مۇھەببىتىڭلارنىڭ ئوڭۇشلۇق چىقىش - چىقماسلىقىدا چوڭ رول ئوينايدۇ.

ئوغۇللارنىڭ قەلبىدە ئانىنىڭ ئورنى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا ئالدى بىلەن يىگىتىڭىزنىڭ ئانىسى ئالدىدا بەزى ئىشلارغا دىققەت قىلىپ، ياخشى تەسىر قالدۇرالىسىڭىز، مۇھەببەتتە دەسلەپكى قەدەمدە غەلىبە قىلغان بولىسىز. چۈنكى ئانا ئوغلىنىڭ تاللىغان لايىقىنىڭ كەلگۈسىدە ئۇنى بەختلىك قىلالايدىغان - قىلالمايدىغانلىقىغا ئۆتكۈر كۆزلىرى بىلەن نەزەر سېلىپ، سىزنى دەسلەپ كۆرۈش ئۈچۈن، تۇرمۇشتىكى يۇزەكى ئىشلار توغرىسىدا سىز بىلەن پاراڭلىشىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا سىز ئۆزىڭىزنىڭ قابىلىيىتى ۋە بىلىمىڭىزنى كۆز - كۆز قىلماي، ئۇنىڭدىن كۆپرەك مەسلىھەت سوراڭ.

چوڭلار كۆپىنچە ياشقىلارغا كۆرسەتمە بېرىشنى ياقتۇرىدۇ. ئانىلار ئادەتتە مەيلى قولىدىن ئىش كېلىدىغان ئايال ياكى مەشچان ئايال بولسۇن، ئۆزىنى بىلەرمەن چاغلايدىغان كېلىنلەرنى ياخشى كۆرمەيدۇ. ھەر قانچە بىلىملىك ۋە قابىلىيەتلىك بولغىنىڭىزدىمۇ ئۆزىڭىزنى سەل بېسىۋېلىپ، ئۇچۇق - يورۇق، مۇلايىم بولسىڭىز ياشقىلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشەلەيسىز.

يىگىتنىڭ دادىسىمۇ ئوغلىنىڭ بەختلىك بولۇشىنى ئارزۇ قىلغانلىقتىن، بولغۇسى كېلىنىنىڭ ھېسسىياتقا تايىنىپ ئىش كۆرمەيدىغان، غايىلىك قىزلاردىن بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. شۇڭا دادىسىنىڭ ئالدىدا ئۆزىڭىزنىڭ چۈشەنچە ئىقتىدارىڭىزنى نامايان قىلىڭ. ھەرگىزمۇ باللىق قىلىپ قاقاقلاپ كۈلمەڭ. ئەدەبلىك، كەڭ قورساق بولۇپ، ئېتىقادلىرىغا قىزىقىدىغانلىقىڭىزنى، چۈشىنىدىغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەپ قويۇڭ.

ئەگەر يىگىتىڭىزنىڭ ئاچا - سىڭىللىرى بولسا ئۇلارغىمۇ سەل قارىماڭ. ئۇلارنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشەلىسىڭىز، كەلگۈسىدە تۇرمۇشىڭىز تېخىمۇ بەختلىك ئۆتىدۇ. شۇنىڭغا ئىشىنىڭكى، ئۇلارنىڭ بىر ئېغىز سۆزى ئاكىسىنىڭ ياكى ئىنىسىنىڭ ئىككىلىنىپ تۇرغان كۆڭلىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئاخىرىدا، تۆۋەندىكىدەك كىچىك ئىشلارغا دىققەت قىلىڭ:

ئايىغىڭىزنى رەتلىك تىزىپ قويۇڭ. ئەگەر ئۆيگە كىرگەندە ئاياغ سېلىشقا توغرا كەلسە، ئاياغنى سالغان يەرگىلا تاشلاپ قويماڭ. چۈنكى بۇ قىلىقىڭىز يىگىتىڭىزنىڭ ئانىسىنىڭ كۆزىگە چېلىقىپ قالسا، ئۇنىڭغا چېچىلاڭغۇ قىز كەن، دېگەن تۇيغۇنى بېرىپ قويىسىز. ئايىغىڭىز پاكىز سۈرتۈلگەن بولسۇن، بۇ سىزنىڭ پاكىزلىقنى سۆيىدىغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ.

يىگىتىڭىزنىڭ ئائىلىسىدىكىلەرنى يوقلاشتىن ئىلگىرى ئۆيدىكىلەرنى تەپسىلىي سوراپ بىلىپ، ھەر بىرىگە ئاددىي، مۇۋاپىق سوۋغا تەييارلىۋېلىڭ. ئاتا - ئانىسىغا بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان يېمەكلىكلەرنى، بىر تۇغقانلىرىغا ئوقۇش ماتېرىياللىرى ياكى ياشلار ياخشى كۆرىدىغان كۆڭۈل ئېچىش بۇيۇملىرىنى سوۋغا قىلسىڭىز، بۇ سىزنىڭ يىگىتىڭىزنىڭ ئۆيدىكىلىرىگە ئېتىبار بېرىدىغانلىقىڭىزنى، بىر ئىشلارغا ئىنچىكە قارايدىغانلىقىڭىزنى ئىپادىلەيدۇ.

يىگىتىڭىزنىڭ ئانىسىنىڭ سىزنى كۈتۈۋېلىش ئۈچۈن ئەتكەن تاماقلىرىنى ياقتۇرىدىغانلىقىڭىزنى بىلدۈرۈڭ. ئازراق يەپلا توختىۋالسىڭىز ئەدەبسىزلىك بولىدۇ ھەم يىگىتنىڭ ئانىسى تامىقىمنى يارانمىدى، دەپ كۆڭلى يېرىم بولۇپ قالىدۇ. تاماقنى ئاۋاز چىقىرىپ يېمەي، ئەدەب بىلەن يەپ ئۇخشىغانلىقىنى ئىزھار قىلىپ قويۇڭ. تاماقتىن كېيىن قاچا - قۇچىلارنى يىغىشتۇرۇشقا ياردەملىشىڭ. ئۆزىڭىزنى چوڭ تۇتۇپ، پۇتلىرىڭىزنى ئالماپ ئولتۇرۇپ تېلېۋىزور كۆرسىڭىز ياكى ئوغۇل دوستىڭىزغا بۇيرۇق قىلسىڭىز، ئۆزىڭىزگە ئاۋارىچىلىك تېپىۋالىسىز.

ئۆي سەرەمجانلىرىنى مۇۋاپىق ماختاپ قويۇڭ. ئۆيگە كىرگەندە ياكى تاماقتىن كېيىن پاراڭلاشقاندا، ئۆي سەرەمجانلىرىنى مۇۋاپىق ماختاپ قويسىڭىز، يىگىتىڭىزنىڭ ئانىسىدا ياخشى تەسىر قوزغايسىز. ئۆيگە كىرىپلا ياكى تاماقتىن كېيىن ئوغۇل دوستىڭىزنىڭ ياتاق ئۆيىگە كىرىۋېلىپ، پىچىرلاشسىڭىز ئۆيدىكىلىرىنىڭ قارشىلىقىغا ئۇچراپ قالىسىز.

سۆز تېمىسىنى مۇۋاپىق تاللاڭ. ئەگەر يىگىتنىڭ ئۆيدىكىلىرى مۇڭداشقاق ئادەملەردىن بولسا ئۇلارنىڭ سۆزىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاڭ. كەم سۆز بولسا جىمجىت كەيپىياتنى تەگىشىش ئۈچۈن، سۆز تېمىسىنى يۆتكەپ يىگىتنىڭ ئانىسى بىلەن ئۇنىڭ كىچىك ۋاقتىدىكى ئىشلىرى توغرىسىدا، ئۆي سەرەمجانلىرىنى ئورۇنلاشتۇرۇش، تاماق ئېتىش ئۇسۇلى، ئۆيدىكىلەر بىلەن بىللە چۈشكەن سۈرەتلىرى... ئۈستىدە پاراڭلىشىڭ. گەپ باشلانغاندا ئۆزىڭىز ياكى ئاتا - ئانىڭىزنىڭ ئورنىنى كۆپ تىلغا ئالماڭ.

ئۆيدىكىلىرىنى يېقىملىق سۆزلەر بىلەن چاقىرىڭ. تىنچلىق سوراش سۆزلىرىنى قىلغانىنىڭ سىرتىدا «ئاغا، ھەدە» دەپ چاقىرىپ قويسىڭىز، يىگىتنىڭ ئاتا - ئانىسى خۇشال بولىدۇ. مۇناسىۋىتىڭلار بەك يېقىن بولسىمۇ، يىگىتىڭىزنىڭ ئاتا - ئانىسى ئالدىدا يىگىتىڭىزگە پەدىشەپ بىلەن مۇئامىلە قىلىڭ. ئۇنداق بولمىغاندا ئەنئەنىۋى قاراشتىكى ئاتا - ئانىلار سىزنى شېتىلە قىز كەن دەپ قالىدۇ.

يىغىنچاقلىغاندا، سىز مۇلايىم، قائىدىلىك، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشقا ئەپچىل بولسىڭىز، يىگىتىڭىزنىڭ ئۆيدىكىلىرى سىزنى چوقۇم ياقتۇرۇپ قالىدۇ.

زۇلھايات ئەبەيدۇللا (ت)

مۇھەررىرى: ئارزۇگۇل رېشىت

بالىڭىزنىڭ نەتىجىسى كۆڭۈلدىكىدەك بولماي قالسا

1. بالىنى زېھنى تۆۋەن دەپ خالىغانچە ئەيىبلىمەسلىك كېرەك. باللارنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىسىنىڭ ياخشى - يامان بولۇشى زېھنىي قابىلىيەت بىلەن مەلۇم دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك. بىراق نەتىجىنىڭ ياخشى بولماسلىقىنى پەقەت زېھنىي قابىلىيەتنىڭ تۆۋەن بولۇشىلا كەلتۈرۈپ چىقارماستىن، بەلكى باشقا ئامىللارغىمۇ مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسى بولمىغان ھالدا باللارنىڭ يۈزىگىلا زېھنىي قابىلىيىتى تۆۋەن دېيىش ئىنتايىن خاتا بولۇپ، ئۇ باللارنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى يوقىتىپ، ئۆزىنى راستىنلا دۆت ئوخشايمەن، دەيدىغان قاراشقا كەلتۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالا «مىڭ تىرىشساممۇ بىكار» دەپ ئۆگىنىشكە تېخىمۇ قىزىقمايدىغان، ئۈمىدسىزلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ ئىلمىي تەكشۈرۈشى ئارقىلىق ھەقىقەتەنمۇ بالىنىڭ زېھنىي قابىلىيىتى تۆۋەن ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان تەقدىردىمۇ، بالىنىڭ ئۆزىگە ئۇقتۇرماسلىق كېرەك.

شۇنى بىلىش كېرەككى، زېھنىي قابىلىيىتى ئادەتتىكىچە ئادەملەرمۇ ياخشى نەتىجىلەرنى يارىتالايدۇ. چۈنكى زېھنىي قابىلىيەت ئۈزلۈكسىز چېنىقىش ئارقىلىق ئېچىلىدۇ ۋە يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

2. ئوقۇتقۇچىلارنى قارىغۇلارچە ئەيىبلىمەسلىك كېرەك. باللارنىڭ نەتىجىسىنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك بولماي قېلىشى بەزىدە ئوقۇتقۇچىنىڭ ئوقۇتۇش ئۇسۇلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. بىراق سىنىپتىكى كۆپ ساندىكى ئوقۇغۇچىلارنىڭ نەتىجىسى بىر قەدەر ياخشى بولۇپ، پەقەت سىزنىڭ بالىڭىز قاتارلىق ئاز ساندىكى ئوقۇغۇچىلارنىڭ نەتىجىسى ياخشى بولماي قالسا، ئاساسىي مەسئۇلىيەتنى ئوقۇتقۇچىغا ئارتىپ قويۇشقا بولمايدۇ. مەكتەپ ئالمىشىشقا توغرا كەلسە، بەزى ئاتا - ئانىلار دائىم «بۇرۇنقى پالانى مەكتەپنىڭ ئوقۇتقۇچىلىرى ياخشى ئىدى، بۇ يەرگە كەلگەندىن كېيىن ئوقۇتقۇچىلارنىڭ ساپاسى يۇقىرى بولمىغاچقا، بالامنىڭ نەتىجىسى تۆۋەنلەپ كەتتى» دېيىشىدۇ. سەۋەبىنى ئۆز بالىسىدىن ئىزدىمەي، ھەممە مەسئۇلىيەتنى ئوقۇتقۇچىغا ئىتتىرىپ قويىدىغان بۇنداق قاراش، باللارنىڭ سۇبيېكتىپ ئاكتىپچانلىقىنى جارى قىلدۇرۇشقا پايدىسىز بولۇپلا قالماي، يەنە ئۇلارنى ئوقۇتقۇچىنىڭ دەرس ئۆتۈشىگە ماسلاشمايدىغان لاياقەتسىز ئوقۇغۇچىغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ. ئەقىللىق ئاتا - ئانىلار ھەرگىزمۇ باللىرىنىڭ ئالدىدا ئوقۇتقۇچىنى ئەيىبلىمەيدۇ.

3. ئوقۇتقۇچىغا ماسلىشىپ كونكرېتنى سەۋەبنى تېپىپ چىقىش كېرەك. بالىنىڭ نەتىجىسى كۆڭۈلدىكىدەك بولماي قالغاندا، ئاتا - ئانا بولغۇچى تەشەببۇسكارلىق بىلەن مەكتەپكە بېرىپ، ئوقۇتقۇچى بىلەن بىرلىكتە سەۋەبنى تەھلىل قىلىپ تېپىپ چىقىش، ھەرگىزمۇ بىر تەرەپلىمە ھالدا خالىغانچە ھۆكۈم چىقىرىپ، تەدبىر قوللانماسلىق كېرەك. بەزى ئوقۇغۇچىلار ئائىلىدە شۇنداق مۇلايىم، تەرتىپلىك بولغىنى بىلەن مەكتەپتە كەپسىز، ئۆكتەم، دەرسلەرگە كۆڭۈل قويمايدۇ. بەزى ئوقۇغۇچىلار ئائىلىدە ئىنتايىن ئەركە بولۇپ دېگىنىنى قىلدۇرىدۇ. بىراق مەكتەپتە قورقۇنچاقلىقىدىن قول كۆتۈرۈپ سۆزلەشكىمۇ جۈرئەت قىلالمايدۇ. بۇنى ئاتا - ئانىلار ئوقۇتقۇچىلار بىلەن بىرلىكتە تەھلىل قىلغاندا، مەسىلىنىڭ ھالقىلىق جايىنى تېپىپ چىقىپ، كېيىنكى قاراپ دورا بەرگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بالىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىنى ئىگىلەپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىش، مەسىلەن، بالىدا يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېسىلى بارمۇ - يوق، دوسكىدىكى خەتنى ئېنىق كۆرەلەمدۇ - يوق؟ ئەگەر بالىنىڭ نەتىجىسى ھۇرۇنلۇقتىن، دەرسكە كۆڭۈل قويماسلىقتىن تۆۋەنلەپ كەتكەن بولسا، كونكرېت ئەھۋالغا قاراپ تەدبىر قوللىنىش كېرەك. بەزى باللار ئىنتايىن تىرىشچان، ناچار ئامىللارنىڭ تەسىرىگىمۇ ئۇچرىمىغان بولسىمۇ، نەتىجىسى يەنىلا ياخشى بولماي قالىدۇ. بۇنداق باللارنى ئاتا - ئانا بولغۇچى ئۆگىنىش ۋاقتىنى ئۇزارتىش، تاپشۇرۇق مىقدارىنى كۆپەيتىش ئارقىلىق نەتىجىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە ئۇرۇنماي، ئۆگىنىش ئۇسۇلىنى تەكشۈرۈپ بېقىش كېرەك.

4. باللارنىڭ ئىلگىرىلىشىگە ئىلھام بېرىپ تۇرۇش كېرەك. باللارنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىسىدە سەللا ئىلگىرىلەش كۆرۈلسە، گەرچە ئىنتايىن كىچىك نەتىجە بولسىمۇ، قىزغىن ئىلھام بېرىش ھەمدە بۇ خىل ئىلگىرىلەشنىڭ تەجرىبىسىنى يەكۈنلەشكە ياردەم بېرىش كېرەك. ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، نەتىجىسى تۆۋەن ئوقۇغۇچىلار نەتىجىسى يۇقىرى ئوقۇغۇچىلارغا قارىغاندا رىغبەتلەندۈرۈشكە تېخىمۇ موھتاج. باللاردا ئىلگىرىلەش بولغاندا ئاتا - ئانا بولغۇچى «ئاران مۇشۇنچىلىك ئىلگىرىلىدىڭمۇ؟»، «بۇ قانچىلىك ئىشتى»، «باشقىلارغا سېلىشتۇرغاندا تېخى خېلىلا ئارقىدا» دېسە، باللارنىڭ ئاكتىپلىقىغا تەسىر يېتىدۇ.

باھارگۈل مايىت (ت)

مۇھەررىرى: **قۇندۇز مۇھەممەد**

ئامېرىكا «بۆرىسى» ۋە جۇڭگو «قويى»

ناۋادا كۈنلەرنىڭ بىرىدە «بۆرە» بىلەن «قوي» بىرلىكتە ئىش قىلسا نەتىجىسى قانداق بولار؟

كىچىك ئەركىن ھەر قېتىم تاماق يەيدىغان چاغدا ئاتا - ئانىسى بىلەن «پارتىزانلىق ئۇرۇشى» نى باشلىۋېتىدۇ. دادىسى ياكى ئاپىسى ئۇنىڭغا بىر قوشۇق تاماق يېگۈزۈش ئۈچۈن، ئۇنى قوغلاپ ئۆيگە بىر كېلىدۇ. ئاران تەسلىكتە «ئەسىرگە چۈشۈرگەن» دىن كېيىن نۆۋەت بىلەن زور كۆلەملىك «ئالداش» تاكتىكىسىنى باشلايدۇ. زورلاپ يۈرۈپ نەچچە كاپام ئاش يېگۈزىدۇ.

بۇنداق قىلىشنىڭ ئەركىننىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن قىلچە پايدىسى بولمايدۇ. ھاۋا ئازراق ئۆزگىرىدىغانلا بولسا، زۇكامداش، شامال تېگىش ئۇنىڭغا ھەمراھ بولۇۋالىدۇ. ھازىر بۇ «كىچىك پارتىزانلىق ئەترەت ئەزاسى» ئۈچ ياشتىن ئاشتى. چوكا تۇتۇشنى قويۇپ تۇرايلى، قوشۇق ئىشلىتىشنىمۇ بىلمەيدۇ. 10 تال گۈرۈچنىڭ ئاز دېگەندە توققۇز يېرىم تېلىنى چېچىۋېتىدۇ. ۋەتىنىمىز ئىختىساسلىق خادىملارغا موھتاج. ئاتا-ئانىلار بالىلىرىنىڭ ئىختىساسلىق بولۇپ يېتىشىپ چىقىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. لېكىن بۇ ئائىلە باشلىقىنىڭ بالىنى ياخشى كۆرۈشىنىڭ چوڭقۇر مەنىسىنى قانداق چۈشەنگەنلىكى ۋە قايسى خىلدىكى ئائىلە تەربىيىسىنى قوللىنىشىغا باغلىق.

نۇرغۇنلىغان ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنى قارىغۇلارچە ياخشى كۆرۈپ، تېخى كىچىك دەپ خاتىرجەم بولالماي، تاماقنى يېگۈزۈپ، كىيىمنى كىيگۈزۈپ، يۈزىنى يۇيۇپ، ھېچقانداق ئىشنى بالىغا قىلغۇزمايدۇ - دە، بالىدا يۆلىنىۋېلىش پسىخىكىسىنى يېتىلدۈرۈپ قويىدۇ. بەزىلەرنىڭ جۇڭگو بىلەن ئامېرىكىنىڭ بالا تەربىيىلەشتىكى ئوخشىمايدىغان ئۇسۇلىنى سېلىشتۇرۇپ، يىغىنچاقلاپ، ئامېرىكىدىكى ئائىلە باشلىقلىرى بالىلىرىنى تەربىيىلەيدۇ. لېكىن جۇڭگودىكى ئائىلە باشلىقلىرى بالىلىرىنى باقىدۇ؛ ئامېرىكىلىقلارنىڭ تەربىيىلەپ چىقىرىدىغىنى باتۇر، جەڭگە ماھىر، مۇستەقىل، ئىرىشىپ ئالغا ئىلگىرىلەيدىغان «بۆرە»، لېكىن جۇڭگولۇقلارنىڭ بېقىپ چىقارغىنى مۇلايىم، ياۋاش، ئانىسىدىن ئايرىلىشنى خالىمايدىغان «كىچىك قوزا» دېگىنىدىنمۇ ئاغرىنغىلى بولمايدۇ.

ئامېرىكىلىقلار ئۇزاق مەشىق قىلغان، مۇستەقىل خاراكتېر ۋە رىقابەت ئېڭىنى ھازىرلىغان. ئۇلارنىڭ قول ئىشلىتىش ئىقتىدارى بەك كۈچلۈك. ئۇلار بۇ خىل ساپانى كىچىكىدىن باشلاپ يېتىلدۈرگەن.

ئامېرىكىلىق بالىلار بالا ۋاقتىدىلا، ئاتا - ئانىلىرى ئۇلارنى ئۆزى ھەرىكەت قىلالايدىغان دائىرىدە ھەرىكەت قىلىشقا قويۇۋېتىدۇ. بالا بىر ياشقا كىرىپ تاماق يېيەلىگۈدەك بولغاندا، ئاتا - ئانىلىرى ئۇلارنى كىچىك ئورۇندۇققا باغلاپ قويۇپ، ئالدىغا يېمەكلىك تىزىلغان كىچىك ئۈستەلنى قويۇپ بېرىپ، مۇستەقىل ھالدا كىچىك ئارا، كىچىك پىچاقلارنى ئىشلىتىشكە، ھەتتا خېلى چوڭ نەرسىلەرنى ئۆزى چايناپ يېيىشكە قويۇۋېتىدۇ. ناۋادا بالا يېيىشكە ئۇنىمىسا، ئاتا - ئانىسى ھەرگىز يېگۈزۈپ قويمايدۇ، ئۇششاق - چۈششەك يېمەكلىكمۇ بەرمەيدۇ. قورسىقى ئاچقان بالا، كېلەركى قېتىملىق تاماقنى ياۋاشلىق بىلەن ئۆزى يەيدۇ.

ئامېرىكىلىق بالىلارنىڭ ئۇخلىشىمۇ شۇنداق. بوۋاق ۋاقتىدىلا بالا توساق بىلەن توراپ قويۇلغان كىچىك كارىۋاتتا يالغۇز ئۇخلايدۇ ياكى ئايرىم ئۆيدە ئۇخلايدۇ. ئاتا - ئانىسى پەقەت يېرىم كېچىدە تۇرۇپ نەچچە قېتىم قاراپ قويىدۇ.

قەيسەر خاراكتېر مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشتا كەم بولسا بولمايدىغان شەرتلەرنىڭ بىرى. بالىنى كېيىنكى ئىشلاردا نەتىجە قازانسۇن دېگەن ئاتا - ئانا بالىغا كىچىكىدىن باشلاپ مۇستەقىل ياشاشنى ئۆگىتىش كېرەك. بۇ ئامېرىكىدىكى ئائىلە باشلىقلىرىنىڭ بالا تەربىيىلەشتىكى كۆز قارىشى ۋە ئۇسۇلى.

ئامېرىكىدىكى نويۇزلۇق بالىلار بۆلۈم دوكتورى جامۇس ئائىلە باشلىقلىرىنى ئاگاھلاندۇرۇپ مۇنداق دەيدۇ: «يۆلىنىۋېلىشنىڭ ئۆزىلا ھورۇنلۇق، پىكىر قىلىشتا بوشاڭلىق قىلىش، مۇستەقىل پىكىر قىلالماسلىق، باشقىلار نېمە دېسە شۇنى قىلىشتەك ئاجىزلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا، ھەممە ئىشتا بالىغا ۋاكالىتەن ھۆددىگە ئېلىش، بالىغا ياردەم قىلىش ئەمەس بەلكى زىيانكەشلىك قىلغانلىق بولىدۇ.»

بىر مانجۇ يازغۇچىنىڭ دېيىشىچە، ئاخىرقى پادىشاھ فۇيى تۇرمۇشتا داۋاملىق مالايلىرىنىڭ كۈتۈشىدىن ئايرىلالمىغاچقا، ئازادلىقتىن كېيىن ئۇرۇش ئەسىرلىرىنى باشقۇرۇش ئورنىغا كىرگەندە، ھەتتا چىش پاستىسىنى چىش چوتكىسىغا سىقىپ چىقىرىشنىمۇ بىلمەيدۇ. ئاتا - بوۋىلىرىنىڭ بەخت سايىسى ئۇنىڭ تۇرمۇشنىڭ ھۆددىسىدىن ئۆزى چىقىش ئىقتىدارىنى يوقاتقان. بۇ خىل ئەقىلسىزلىك، قابىلىيەتسىزلىك كېيىنچە كىشىنى ھەسرەت چەكتۈرىدۇ.

بالىنى ھەممە ئادەم ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن ھەددىدىن زىيادە كۆيۈنۈش، ھەددىدىن زىيادە ئەركىلىتىش، پەقەت باشقىلارنىڭ قانىتى ئاستىدا چوڭ بولغان «قوزىچاق» نى تەربىيىلەپ چىقىرىدۇ. «قوزىچاق» نىڭ مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىش ئىقتىدارى كەم بولغاچقا، ھېچقانداق ئىشنى باشقا ئېلىپ چىقالمايدۇ.

ئامېرىكىدىكى ئاتا - ئانىلار ئاساسەن «تاش يۈرەك». لېكىن ئۇلارنىڭ تەربىيىلىگىنى باتۇر، مۇستەقىل ياشىيالايدىغان «بۆرە». ناۋادا كۈنلەرنىڭ بىرىدە «بۆرە» بىلەن «قوي» بىرلىكتە ئىش قىلسا، نەتىجىسى قانداق بولار؟

ئائىلە باشلىقى بولغان ھەر بىر كىشى چوقۇم بالىغا كەلگۈسىدىكى بارلىق نەرسىنىڭ ئۆزىنىڭ كۈرەش قىلىشىدىن ئايرىلالمايدىغانلىقىنى بىلدۈرۈش كېرەك. بالىنى يېتەكلەشتە ھەرگىزمۇ «چوڭ بولغاندا بىر گەپ بولار» ئەمەس، بەلكى بۆشۈكتىكى ۋاقتتىن باشلاش، بالىغا ئۆزىگە - ئۆزى خىزمەت قىلىش، ئۆزىنى چېنىقتۇرۇش پۇرسىتى بېرىش، ھەتتا سۈت ئېمىدىغان ۋاقتىدىمۇ بالىنىڭ ئۆزىگە سۈت بوتۇلكىسىنى تۇتقۇزۇپ ئېمىتىش كېرەك.

جۇڭگونىڭ ئائىلە باشلىقلىرى ئامېرىكىنىڭ ئائىلە باشلىقلىرىدىن «بۆرە» بېقىش ئۇسۇلىنى ئازراق ئۆگىنىۋېلىشى، بەلكىم بىر ئاقىلانە ھەرىكەت بولۇشى مۇمكىن.

ئەزىزە ئابلىمىت (ت)

مۇھەررىرى: **قۇندۇز مۇھەممەد**

كىچىك راھىبنىڭ «يولۋاس»نى ئويلىشى

بۇرۇن مۇنداق بىر ھېكايە تارقىلىپ يۈرگەن:

بىر كىچىك راھىب تاغنىڭ ئىچكىرىسىدىكى بۇتخانىدا چوڭ بولۇپ، ئەزەلدىن قىزلارنى كۆرۈپ باقمىغانىكەن. 18 ~ 17 ياشقا كىرگەندە، ئاران بىر قىز تاۋاپ قىلغۇچىنى كۆرۈپتۇ. كىچىك راھىب ئۇستازىدىن، ئۇنى نېمە دەپ ئاتايدۇ دەپ سورىغاندا، ئۇستازى ئۇنى قورقۇتۇپ «يولۋاس» دەپ ئاتايدۇ دەپتۇ. كېيىن، ئۇستازى كىچىك راھىبنىڭ كەيپىياتىنىڭ تۇراقسىزلىقىنى بايقاپ، ئۇنىڭدىن نېمە ئويلاۋاتقانلىقىنى سوراپتۇ. كىچىك راھىب راستچىللىق بىلەن جاۋاب بېرىپ: «يولۋاس»نى ئويلاۋاتىمەن، دەپتۇ. بۇ ھېكايە، ياشلىق مەزگىلىگە قەدەم قويغان ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ يات جىنسقا بولغان ئىنتىلىش پسىخىكىسىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، بولۇپمۇ باللار ئوتتۇرا مەكتەپ باسقۇچىغا كىرگەندە يات جىنسلىق ساۋاقداشلارنىڭ مۇناسىۋىتى سىرلىقلىشىدۇ، بىر - بىرىنى ھۆرمەتلەش ۋە ئېتىراپ قىلىشقا باشلايدۇ. ئوغۇل - قىز ساۋاقداشلارنىڭ بۇ خىل ئالاقىسى، ئادەتتىكى ھەم تەبىئىي ئىش. لېكىن لايىقىدا بولماي، بەك يېقىن بولۇپ كېتىپ، ھېسسىياتقا باغلىنىپ قالسا كۆڭۈلسىزلىك يۈز بېرىدۇ. كۆپ ساندىكى ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ ئۆزئارا ئالاقىلىشىشى، ئەسلىدە چوڭلارنىڭ ئېڭىدىكى ئۇ خىل مۇھەببەتكە ئەمەس، پەقەت دوستلۇققا، تەڭ ياشلىقلار ئارىسىدىكى چۈشىنىش ۋە غەمخورلۇققا موھتاج. ئۇلار دەسلەپتە پەقەت «باغاقچە يېزىش»، «ئۆزئارا سوۋغا تەقدىم قىلىش»نىلا ئويلاپ، بۇ ھالەتنىڭ تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ، بىر خىل ئۆزىنى تارتىۋېلىشقا ئامالسىز ھېسسىيات چىگىچىگە ئايلىنىپ قېلىشىنى ئويلىمايدۇ.

قىز - ئوغۇللار ئوتتۇرىسىدىكى بۇ خىل مۇناسىۋەتنى بايقايدىغىنى ئەڭ دەسلەپ مۇئەللىم ۋە ئائىلە باشلىقلىرى. لېكىن مۇئەللىم ۋە ئائىلە باشلىقلىرى كۆپىنچە ناتوغرا ئۇسۇل بىلەن ئارىلىشىدۇ. مەسىلەن، ئۇلارنى «بالدۇر مۇھەببەتلىشىش» دەپ ئەيىبلەش، «لوكچەك» دەپ تىللاش، بۇيرۇق چۈشۈرۈپ ئوغۇل - قىزلارنىڭ ئارىلىشىشىنى چەكلەش، بالىنىڭ «مەخپىيەتلىك»نى ئاختۇرۇش، بالىنىڭ كۈندىلىك خاتىرىسىنى ئوغرىلىقچە كۆرۈش، بالىنىڭ خەتلىرىنى ئېچىپ كۆرۈش قاتارلىقلار. سىرتقى كۈچلەرنىڭ بۇ خىل بېسىم ۋە ئايرىپ تۇرۇشى، ئارتۇقچە ئاۋارە بولۇش، پايدىسىز ئۇرۇنۇش بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ياشلىق تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان باللارنىڭ يات جىنسلىقلار بىلەن ئالاقىلىشىش ۋە ئۇچرىشىشقا تەشنا بولۇشىنى بۇنچىلىك ئېغىر كۆرۈش ھاجەتسىز. بەلكى ئۇلارغا ياشلىق مەزگىلى تەربىيىسىنى توغرا ئېلىپ بېرىش لازىم.

ياشلىق مەزگىلىدىكى تەربىيە بىز مەكتەپ تەربىيىسى، جەمئىيەت تەربىيىسىدە ئەزەلدىن سەل قاراپ كەلگەن ئاجىز ھالقا. يەنى تار مەنىدىكى فىزىئولوگىيىلىك گىگىنا تەربىيىسى. ئەمەلىيەتتە، بۇ تەربىيە ئەڭ مۇھىمى بالىغا دوستلۇققا قانداق مۇئامىلە قىلىش، ھېسسىياتقا قانداق مۇئامىلە قىلىش، بالدۇر مۇھەببەتلىشىشكە قانداق مۇئامىلە قىلىش قاتارلىقلارنى ئۆگىتىشى، ئۇلارنىڭ ياشلىق مەزگىلىدىكى پسىخىكا مەسىلىلىرىگە يۇقىرى دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم ئىدى. مەسىلەن، ئائىلە باشلىقى بالىنىڭ يات جىنسلىق ساۋاقداشلار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى بايقىغاندا، بالىغا قولايلىق يارىتىپ بېرىش، بالا تېخى مۇھەببەتنىڭ نېمىلىكىنى بىلمىگەندە، بالا ئۈچۈن يات جىنسلىقلار بىلەن ئۇچرىشىش پۇرسىتىنى يارىتىپ بېرىش، تەمىنلەش، بالىغا مۇۋاپىق مىقداردا چەك قويۇشنى ئۆگىتىش كېرەك. بۇنداق بولغاندا باللار يات جىنسلىقلارغا نىسبەتەن ئادەتتىكى پوزىتسىيىدە بولىدۇ. چوڭ بولغاندىن كېيىن، ئۇلار مەيلى دوست تۇتسۇن ياكى مۇھەببەتلەشسۇن، بىر خىل سوغۇققان ھالەتتە بولۇپ، ھېسسىياتقا تايىنىپ تاللىماستىن، دانالىق بىلەن ئويلىنىپ تاللايدۇ. باللار توغرا بولغان ياشلىق مەزگىلى تەربىيىسىگە ئېرىشەلىسە، يات جىنسلىقلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە پۈتۈنلەي ئىلمىي مۇئامىلە قىلالايدۇ. ھەرگىزمۇ دوستلۇق چېگرىسىدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ.

ئەزىزە ئابلىمىت (ت)

مۇھەررىرى: **قۇندۇز مۇھەممەد**

ئاشقازان راكىنى بالدۇر بايقىغلى بولامدۇ

ئاشقازان راكى مەملىكىتىمىزدە كۆپ ئۇچرايدىغان 10 چوڭ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنىڭ بىرى. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ئاشقازان راكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى تۆۋەنلىگەن بولسىمۇ، لېكىن ئاشقازان راكىغا بالدۇر دىئاگنوز قويۇپ داۋالاشنىڭ تەرەققىياتى ئانچە چوڭ ئەمەس. شۇڭا تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدىكى ئاشقازان راكىنىڭ داۋالاش ئۈنۈمى كىشىنى قانائەتلەندۈرەلمەيدۇ. ئاشقازان راكىنى بالدۇر بايقاپ، بالدۇر دىئاگنوز قويۇش، بالدۇر داۋالاش- كېسەلنىڭ هاياتىنى قۇتقۇزۇشتىكى مۇھىم هالقا. ئاشقازان راكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدە ئالاھىدە ئالامەتلىرى بولمىغاچقا، ئاسانلا ئاشقازان ياللۇغى ياكى ئاشقازاننىڭ باشقا كېسەللىكلىرى دەپ ئېتىبارسىز قارىلىپ قالىدۇ. مۇشۇ خىل خاتا دىئاگنوز بويىچە داۋالىغاندا كېسەللىك ئالامەتلىرى ياخشىلانغاندەك بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە رېنتگېندە ياكى ئاشقازان ئەينىكىدە تەكشۈرگەندىمۇ يامان سۈپەتلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى بىلىۋالالمايدىغان ئىشلارمۇ بولۇپ تۇرىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئىسپاتلىنىشىچە، دەسلەپكى دەۋرلىك راكنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە تەرەققىي قىلىشىغا ئىككى يىلدىن ئارتۇقراق ۋاقىت كېتىدۇ. تارقىلىشچان كېسەللىكلەر ئىلمىي تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرىدا كۆرسىتىلىشىچە، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازانغا مۇنچاق گۆش ئۆسۈش، سوزۇلما يىگىلەش خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىقلار راكنىڭ ئالدىنقى كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ داۋالىنىشنى چىڭ تۇتسا، يامان خاراكتېرگە ئۆزگىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. زور كۆپچىلىك دەسلەپكى دەۋرلىك ئاشقازان راكى بىمارلىرىدا تۆۋەندىكى ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ① سەۋەبى ئېنىق بولمىغان ئىشتىها تۇتۇلۇش، يۇقىرىقى قورساق يېقىمسىزلىنىش، ئورۇقلاش، بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقانلار. ② سەۋەبى ئېنىق بولمىغان قان قۇسۇش، قارا تەرەت قىلىش ياكى تەرەتنى لابوراتورىيىلىك تەكشۈرگەندە مۇسبەت بولغانلار. ③ ئەسلىدە سوزۇلما ئاشقازان كېسىلى تارىخى بولۇپ، يېقىندىن بېرى ئاشقازان ئاغرىش ئالامەتلىرى ئېغىرلاشقانلار. ④ ئوتتۇرا ياش، ئاشقازان ئاغرىقى تارىخى يوق، ئەمما قىسقا مۇددەت ئىچىدە ئاشقازان ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلگەنلەر. ⑤ كۆپ يىللار ئىلگىرى ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەينىڭ ياخشى سۈپەتلىك كېسەللىكلىرى بولۇپ، ئاشقازاننىڭ زور قىسمى كېسىلىپ ئوپېراتسىيە قىلىنغان بولسىمۇ، لېكىن يېقىنقى مەزگىلدە يەنە هەزىم قىلىش يوللىرىدا بەزى كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولغۇچىلار.

ھوشيارلىقنى ئۆستۈرۈپ، يۇقىرىقى كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن بىرەرسى كۆرۈلگەن هامان دوختۇرخانىغا كۆرۈنۈش، ئىمكان بار ئاشقازان راكىغا بالدۇر دىئاگنوز قويۇش، بالدۇر داۋالىنىش لازىم.

نىساگۈل ئابدۇللا (ت)

مۇھەررىرى: **خۇرشىدە بىلال**

ئاپتاپپەرەسنىڭ شىپالىق رولى

ئاپتاپپەرەسنىڭ يىلتىزى، پورى، گۈلى دورا خام ئەشياسى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. يوپۇرمىقى بىلەن ئۇرۇقىمۇ قورۇتقاندىن كېيىن دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقىنىڭ تەمى تاتلىق، مۆتىدىل، زەھەرسىز بولۇپ، بۆرەكنى ياخشىلايدۇ، هۆل ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، تۇرۇپ قالغان يەلنى هەيدەپ قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ. يۇقىرى قان بېسىمدىن بولغان باش قېيىشنى داۋالايدۇ. هەر خىل ئىچى سۈرۈش كېسەللىكىدە، ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن بىرنى ئوتقا قاقلاپ قورۇتۇپ بىر مىسقالدىن كاپ ئېتىپ يېسە، ئەگەر قورساق ئاغرىسا ئۈچ مىسقالدىن كاپ ئېتىپ يېسە بولىدۇ. سۈتىسمان سىيىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا، ئاپتاپپەرەس پورىدىن بىر سەرنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىش ئۇسۇلىنى قوللانسا بولىدۇ. قان ئۇيۇپ هەيز كېلىش، بالىياتقۇ قاناش كېسىلىگە دۇچار بولغاندا، ئاپتاپپەرەس پورى قاينىتىلمىسىغا قارا شېكەر قوشۇپ ئىچسە، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاپتاپپەرەسنىڭ گۈل تاجىنى سۇ مېيىغا چىلاپ، كۆيۈككە سۈركىگەندە ساقايتىش ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

تەييارلىغۇچى: **ئارزۇگۈل ئەمەت**

مۇھەررىرى: **خۇرشىدە بىلال**

ھەر بالىنىڭ ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكى بولىدۇ

ئاتا ـ ئانىلار بىر يەرگە يىغىلسىلا، بالىڭىزنىڭ بويى قانچىلىك، سېمىزمۇ ـ ئورۇقمۇ، چىشى چىقتىمۇ ـ يوق، ئانا ـ دادا دەپ چاقىرالامدۇ، دېگەندەك سۆزلەر ئۈستىدە پاراڭلىشىدۇ. بۇنداق چاغدا ئاتا ـ ئانىلار ئۆز بالىلىرى بىلەن باشقىلارنىڭ بالىلىرىنى سېلىشتۇرۇشتىن خالىي بولالمايدۇ. ناۋادا ئۆزىنىڭ بالىسى باشقىلارنىڭ بالىلىرىغا يەتمىگەن بولسا خاپا بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بالىلارنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى تەرەققىياتىدا پەرق بولىدۇ. ئۆز بالىلىرىمىزنىڭ ھەممە ئىشتا باشقىلاردىن ئۈستۈن تۇرۇشىنى ياكى باشقىلار بىلەن ئوخشاش بولۇشىنى تەلەپ قىلماسلىقىمىز لازىم. چۈنكى ھەر بىر بالىنىڭ ئۆزىگە خاس ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانى بولىدۇ. كونىلاردا «بەش قول تەڭ ئەمەس» دېيىلگەن گەپ بار. بالىلارنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى تەرەققىي قىلىشى ئىلگىرى ـ كېيىن بولۇپ، بەزىلىرىنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى بالدۇر يېتىلىدۇ، بەزىلىرىنىڭ تىلى بالدۇر چىقىدۇ. ئوخشاش بىر خىل ئىقتىدارنىڭمۇ ئەڭ ئاۋۋال تەرەققىي قىلىش، ياخشى تەرەققىي قىلىش جەھەتلىرىدە ئوخشىماسلىق بولىدۇ. مەسىلەن، بەزى بالىلارنىڭ پۇت ھەرىكىتىنىڭ تەرەققىياتى ئاستا بولۇپ، تەمتىرەپ ماڭالمايدۇ. بىراق ئوڭ قول ھەرىكىتىنى جانلىق قىلالايدۇ. ھەر بىر بالا ئۆزىگە خاس تەرەققىيات جەريانىغا ئىگە. شۇڭا ئۇ باشقا بالىلارغا ئوخشىمايدۇ. ئەڭ ئاقىلانە پوزىتسىيە ئۆز بالىلىرىنىڭ ئۆزىگە خاس ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىنى قوبۇل قىلىپ، بالىلىرىنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكلىرىنى كۆزىتىپ بايقاشقا ماھىر بولۇش، بالىلىرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىلىق ئۇسۇل ۋە چارىلەرنى قوللىنىپ، ئارتۇقچىلىقىنى جارى قىلدۇرۇپ، ئاجىز نۇقتىلىرىنى تۈگىتىش لازىم. مەسىلەن، بالىڭىزنىڭ سۆزلەش ئىقتىدارى تەرەققىي قىلغان بىراق، ھەرىكەت ئىقتىدارى تەرەققىي قىلمىغان بولسا، بالىڭىزنىڭ سۆز ئىقتىدارى ياخشى بولۇشتەك ئەۋزەللىكىنى پايدىلىنىپ، ھەرىكەت قىلىش ھەۋىسىنى قوزغاپ چېنىقىش مەقسىتىگە يەتكۈزۈشىڭىز لازىم. كىچىك بالىلارنىڭ شېئىر، قوشاققا نىسبەتەن قىزىقىشى كۈچلۈك بولىدۇ. بولۇپمۇ سۆز ئىقتىدارى بىر قەدەر ياخشى بولغان بالىلار شېئىر ـ قوشاق، ناخشا ئاڭلاشقا ئامراق بولۇپ، چوڭلارغا ئەگىشىپ غىڭشىپ ناخشا ئېيتىپ، خۇشاللىقىدىن ئۇسسۇلغا چۈشۈپ كېتىشىدۇ. شۇڭا، سىز بالىڭىزغا بىر تەرەپتىن ناخشا ئېيتىپ بېرىپ، يەنە بىر تەرەپتىن ئۇسسۇل ھەرىكىتى ئۆگەتسىڭىز، بالىڭىزنىڭ كەيپىياتىنىڭ جانلىنىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بايقىيالايسىز. ئادەتتە، ئانچە ھەرىكەت قىلىپ كەتمەيدىغان بالىلارمۇ سىز ئۆگەتكەنلەرنى رازىمەنلىك بىلەن ئۆگىنىدۇ. ئۆگەنگەندىمۇ ناھايىتى تېز ئۆگىنىدۇ. بىر ـ ئىككى قېتىمدىن كېيىن سىز ناخشا ئېيتىپ بەرسىڭىزلا بالىڭىز بىر تەرەپتىن يادلىغاچ ئۇسسۇلغا چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا سىز چاۋاك چېلىپ بەرسىڭىز بالىڭىز تېخىمۇ غەيرەتكە كېلىپ ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ. سىز مۇشۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بالىڭىزغا كۆپرەك ئىلھام بەرسىڭىز، بالا ئۇنۇملۇك چېنىقىشقا ئېرىشەلەيدۇ. بالىڭىز گەپ قىلالايدىغان بولغاندا ھەرىكەتلىك قوشاقلاردىن «بىر، ئىككى، ئۈچ، سەكرىمىلى دېك ـ دېك. ئاق توشقان، قارا توشقان يۈگۈردۇ ئىتتىك» دېگەندەك قوشاقلارنى ئۆگىتىپ ھەرىكەت قىزىقىشىنى قوزغىسىڭىز، بالىڭىزنىڭ چېنىقىش ۋە ھەرىكەت ئىقتىدارىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش مەقسىتىگە يېتەلەيسىز. ناخشا ـ قوشاق ئارقىلىق بالىنىڭ ھەرىكىتىگە يېتەكچىلىك قىلغاندا، ئۇلارنىڭ تەپەككۇر ئىقتىدارى تەرەققىي قىلىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. چۈنكى گۆدەك بالىلار سېزىم باسقۇچىدا تەپەككۇر قىلغاچقا، ئۇلارنىڭ تەپەككۇرى ھەرىكەت ۋە سېزىمىغا نىسبەتەن سەزگۈر بولىدۇ. بىر تەرەپتىن سۆزلەپ، بىر تەرەپتىن ھەرىكەت ئېلىپ بارسا، بالىلارنىڭ جىسمانىي قابىلىيىتى ۋە زېھنىي قابىلىيىتى تەڭ تەرەققىي قىلىپ، بىر يولدىلا ئىككى خىل ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

دىسلەپكى مەزگىلدە ئاتا ـ ئانىلارنىڭ تەجرىبىسى كەمچىل بولغانلىقتىن، ھە دېسىلا كىتابىي بىلىملەرگە تايىنىپ تەربىيە ئېلىپ بارىدۇ ۋە باشقىلاردىن مەسلىھەت سورايدۇ. مەسىلەن، بالا قانچىلىك ۋاقىتتا ماڭىدۇ؟ غالتەك ھارۋا قايسى ۋاقىتتا كېرەك؟ بالىغا قانداق چاغلاردا ھېكايە ئېيتىپ بەرسە بولىدۇ؟ قاتارلىقلار. شۇڭا ئەڭ ياخشىسى كىتابتىن، باشقىلارنىڭ تەجرىبىلىرىدىن قوشۇمچە پايدىلىنىپ، ئۆزىنىڭ ئۇسۇلىنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش لازىم. بۇنداق قىلىش ئۆز بالىلىرىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ماس كېلىدۇ. ئۇ ئاتا ـ ئانىلارنىڭ ئىنچىكە كۆزىتىشى، سېلىشتۇرۇشى ۋە مۇھاكىمە قىلىشىنىڭ مەھسۇلى.

مىڭ بالىغا نىسبەتەن مىڭ خىل تەربىيە ئۇسۇلى بولىدۇ. قايسى خىل ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈملۈك بولىدىغانلىقىغا يەنىلا بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئەھۋالىغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش كېرەك. بالىنىڭ نورمال تەرەققىي قىلىشى ئاتا ـ ئانا تەربىيىسىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولغانلىقى بولىدۇ.

بالىلارنى بېقىپ تەربىيىلەشتە، ئاتا ـ ئانا بولغۇچى بالىلىرىنى ئۆزى تەربىيىلەش مەسئۇلىيىتىنى ئۈستىگە ئېلىشى كېرەك. بۇ مەسئۇلىيەتنى قانداقتۇر كىنابغا، دوختۇرغا ۋە ياكى باشقىلارغا ئىتتىرىپ قويۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى بالىڭىزنىڭ ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكى بولىدۇ. سىز بالىڭىزغا ماس كېلىدىغان ئەپچىل ئۇسۇللارنى قوللىنىشىڭىز لازىم. بالىڭىزغا بولغان مۇھەببىتىڭىز ۋە ئەستايىدىللىقىڭىز بىلەن ئىزدىنىش جەريانىدا بالا تەربىيىلەش مۇنەخەسسىسگە تەدرىجىي ئايلىنالايسىز. تەجرىبە، ئىشەنچ، پىشىپ يېتىلىش بالا تەربىيىلەش مۇساپىسى.

خالىدە ئىنايەت (ت)

مۇھەررىرى: **خۇرشىدە بىلال**

ھۆسن تۈزەيدىغان يېمەكلىك ـ تۇخۇم، سۈت، ھەسەل

تۇخۇم ـ بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ھۆسن تۈزەيدىغان يېمەكلىك. تۇخۇم ئېقىدىكى ئاقسىل تېرىنى سىلىقلاپ، يۇمشاق ھەم يۇمران قىلىدۇ. سىركە كىسلاتاسى تېرىنىڭ ئاجىز كىسلاتالىق خۇسۇسىيىتىنى ساقلاپ، مىكروبتىن يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تۆۋەندە پايدىلىنىشىڭىز ئۈچۈن تۇخۇمدىن تەييارلىنىدىغان بىر قانچە خىل يۈز مەلھىمى ياساش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز.

1. ئىككى تۇخۇم ئېقىغا ئازراق زەمچە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەپ 20 ـ 30 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۈزنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، ئاندىن ھەسەل سۈركەپ 15 مىنۇتتىن كېيىن سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، تېرە پارقىراق، يۇمشاق، ئېلاستىك ھالەتكە كېلىدۇ.

2. ئىككى تۇخۇم سېرىقىغا ئازراق زەيتۇن يېغى قوشۇپ، يۈز ۋە بويۇنغا سۈرتۈپ، 15 ـ 20 مىنۇتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋەتسە، تېرە سىلىقلىشىپ، قورۇق ئازىيىدۇ، داغ ۋە پىگمېنتنى يوقىتىدۇ.

3. ئىككى تۇخۇم ئېقىغا مۇۋاپىق مىقداردا قېتىق، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، قورۇقنى ئازايتىپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ئاقارتىدۇ ھەم تېرىدىكى مىكروبلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

4. بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا 15 گرام شاپتۇل مېغىزى يېغى، 15 تېمىم ئاق ھاراق تېمىتىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ئاز مىقداردا سۈرتۈپ بەرسە، تېرىنى ئاقارتىپ، پارقىرىتىدۇ.

5. ئىككى دانە تۇخۇم ئېقىغا ئازراق سۈت پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخشىمى يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن سۈرتۈپ، 30 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى پارقىرىتىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ.

سۈت ـ تېرىنى پارقىرىتىپ، ئاقارتىدۇ.

سۈت ـ تېرىنى ئاسراپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە. سۈت تەركىبىدىكى ۋىتامىن A تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىش ۋە قېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرە بىلەن چاچنى پارقىرىتىدۇ. تۆۋەندە ياسىلىشى ئاددىي، ھۆسن تۈزەشتە ئۆزگىچە ئالاھىدىلىككە ئىگە شۇنداقلا تولۇق ئۈنۈمنى كۆرگىلى بولىدىغان سۈت بىلەن يۈز مەلھىمى ياساش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز.

1. پىشقان بانانىنىڭ يېرىمىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سۈت ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، يۈزگە سۈرتۈپ 15 ـ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۈزنى پاكىز يۇيۇۋەتسە تېرىنى پاكىزلاپ، پارقىراق قىلىدۇ ھەم يۈزدىكى دانىخورەك بىلەن سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

2. قېتىق، ھەسەل، لىمون قىيامىدىن ئايرىم ـ ئايرىم 100 گرامدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا بەش دانە ۋىتامىن E قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ، 15 ـ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىدىكى ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرنى چۈشۈرۈپ، يېڭى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە بۇ ئارقىلىق تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

3. 100 مىللىلىتىر سۈتكە 50 گرام بۆلدۈرگەننى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرە قۇرغاقلىشىش ۋە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى پارقىراق، يۇمشاق، سىلىق قىلىدۇ.

4. 50 مىللىلىتىر يېڭى سۈتكە تۆت ـ بەش تېمىم زەيتۇن يېغى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق تۇز قوشۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە تېرىنىڭ ئاكتىپچانلىقىنى ۋە ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرە سىلىقلىشىپ

ئاقىرىدۇ. بۇنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

5. قېتىق بىلەن قايماقنى تەڭ نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، يۈزدىكى قورۇقنى تۈگىتىپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. بۇنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ھەسەل ـ تەبىئىي گۈزەللىكنى ساقلايدۇ.

ھەسەل ـ يۈزدىكى چىقان، دانىخورەك، ھۆل تەمرەتكە، يەل تاشمىسىنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە. تۆۋەندە ھەسەل ئارقىلىق ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز.

1. ھەسەل، گلىتسېرىن، ئاق ئۇننى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ئۇنىڭغا ئۈچ ئۈلۈش سۇ قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى يۇمران قىلىپ، سىلىقلاشتۇرىدۇ. تېرىدىكى قورۇقنى، سېرىق، قوڭۇر داغلارنى ئازايتىپ، چىقان ۋە دانىخورەكنى داۋالايدۇ.

2. ھەسەل بىلەن قېتىقنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ئۇنىڭغا يەنە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق ئۇن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز مەلھىمى تەييارلاپ، يۈز ۋە بويۇن قىسىملىرىغا سۈرتۈپ، قۇرىغاندىن كېيىن ئىلمان لۆڭگە بىلەن يېنىك سۈرتۈپ تازىلىۋەتسە، تېرىنى ئاقارتىپ، سىلىقلاشتۇرىدۇ ۋە قورۇقنى ئازايتىدۇ.

3. زەيتۇن يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئۇنىڭغا ئىككى ھەسسە ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، 37 گرادۇس ئەتراپىدا قىزدۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا داكىنى چىلاپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا يۈزگە يېپىپ ئاندىن يۇيۇۋەتسە ھەم بۇ ئۇسۇل ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇلسا، تېرىنىڭ قورۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەپكۈن ۋە قورۇقنى يوقىتىدۇ. تېرىسى قۇرغاقلار ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

4. مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە ئوخشاش مىقداردا سۇ، لىمون قىيامى قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى قىزدۇرغاندىن كېيىن، يۈزگە سۈرتۈپ 30 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدۇ. قورۇق چۈشۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

5. 50 گرام ھەسەلگە 15 مىللىلىتىر ئاق ھاراق، 50 گرام ئاق ئۇننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ، ئۇنى يۈز ۋە بويۇن ئەتراپىغا سۈرتۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىپ، ئاندىن 15 مىنۇت يۈزنى ئۇۋۇلىسا، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يۈز تېرىسىدىكى مىكروبلارنى يوقىتىدۇ. يۈزدىكى چىقان، دانىخورەك، يەل تاشمىنى داۋالاشتا بەلگىلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

مورتىزا ۋايىس(ت)
مۇھەررىرى ئىخۇرشىدە بىلال

بىمارلار 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 ئامبولاتورىيىسى» تەجرىبىلىك دوختۇر ئەركىن ھاشىمنىڭ باشچىلىقىدا ئەر ـ ئاياللارنىڭ پەرزەنت كۆرەلمەسلىك، جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىقى، مەزى بېزى ياللۇغى، ھەر خىل ئاياللار كېسەللىكلىرى، سۆزنەك، سىپىلىس ۋە باشقا يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشتى.»

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

بۇ ئامبولاتورىيە 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 بۆلاق بېشى كوچىسى 153 ـ قورۇ. (1 ـ يول، 101 ـ يول ئاپتوبۇسلىرىغا ئولتۇرۇپ سەنشىخاگىزا بېكەتتە چۈشۈپ رابىيە قادىر بىناسىنىڭ ئالدىدىن سەھىيە نازارىتى تەرەپكە قاراپ 300 m ماڭسىڭىز بولىدۇ).

تېلېفون نومۇرى: 2306919

ئالاقىلاشقۇچى: ئەركىن دوختۇر، ئەنۋەر دوختۇر

سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىشنىڭ پايدىسى بار

ئىلىم - پەندە سۇنىڭ ئادەم بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 60 - 70 پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىدىغانلىقى ئېنىقلانغان. ئۇ ئورگانىزمنى تۈزگۈچى ئەڭ مۇھىم تەركىب شۇنداقلا ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىي قىسمى. شۇڭا ياشاش ۋە سالامەتلىكنى ئاسراش ئۈچۈن بەدىنىمىزدىن سەرپ بولۇپ كەتكەن سۇنىڭ ئورنىنى دائىم تولۇقلاپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىشىمىز لازىم.

يېقىنقى بىر نەچچە يىلدىن بۇيان، دۆلەت ئىچى - سىرتىدىكى نۇرغۇنلىغان مۇتەخەسسىسلەر زادى قايسى خىلدىكى سۇنى تولۇقلىغاندا سالامەتلىككە پايدىلىق ئىكەنلىكى توغرىسىدا چوڭقۇر تەتقىقاتلارنى ئېلىپ باردى ھەم بىر قەدەر بىرلىككە كەلگەن خۇلاسە چىقاردى. يەنى بەدەن سۇيۇقلۇقىنى تولۇقلاش ۋە ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇشنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك ئىچىملىكى - سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ.

ئامېرىكىدىكى بەزى ئالىملار مۇنداق دەپ قارايدۇ: قايناپ بولغاندىن كېيىن تەبىئىي ھالدا سوۋۇغان قايناق سۇ پەۋقۇلئاددە بىئولوگىيىلىك ھاياتىي كۈچكە ئىگە بولۇپ، ھۈجەيرە پەردىسىدىن ناھايىتى ئاسانلا ئۆتۈپ، ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىپ، بەدەننىڭ كېسەلگە تاقابىل تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. دائىم سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى ئىستېمال قىلغان ئادەمنىڭ تېنىدىكى لاكتىك دېھىدگىنازىنىڭ ([illegible]) ئاكتىپچانلىقى باشقىلارنىڭكىگە قارىغاندا خېلىلا يۇقىرى. مۇسكۇل تەركىبىدىكى سۈت كىسلاتاسىنىڭ توپلىنىۋېلىشىمۇ بىر قەدەر ئاز بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئاسانلىقچە ھارغىنلىق ھېس قىلمايدۇ.

ياپونىيىدىكى مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەر تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن، بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىۋەتسە ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرى تەرىپىدىن تېزلا شۈمۈرۈۋېلىنىپ، قاننى سۇيۇلدۇرۇپ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىدىغانلىقىنى، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرۇپ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدىغانلىقىنى، يۈرەك - مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش ۋە تەرەققىي قىلىشىنى توسۇشقا ياردەم بېرىدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن.

بۇنىڭدىن باشقا، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنىڭ «ئىچكى تازىلىغۇچى» غا ئوخشاش رولى بولۇپ، ئادەملەرنىڭ يۈرەك - جىگەر، بۆرەك ۋە ئىچكى ئەزالىرىنىڭ كېسەلگە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. يەنە زۇكام، ئانگىنا، بوغۇم ياللۇغى ۋە بەزى تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئۈنۈملۈك رول ئوينايدۇ.

كۆپ قېتىملىق تەتقىقاتلار بەدەندىكى سۇنى تولۇقلاشتىكى ئەڭ مۇۋاپىق ئىچىملىكنىڭ سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىكەنلىكىنى كۆرسەتتى. بىراق، ئىستېمال قىلىشتا سۇ قايناپ تۆت سائەت ئىچىدىكىسى ئەڭ مۇۋاپىق. بولمىسا ئاسانلا ئاكتىپچانلىقىنى يوقىتىدۇ ياكى باكتېرىيىلەرنىڭ يۇقۇملاندۇرۇشىغا ئۇچراپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش رولى ئاجىزلايدۇ، ھەتتا ئەكسىچە تەسىر بېرىشىمۇ مۇمكىن. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك يەنە بىر تەرەپ شۇكى، بەك كۆپ ئىچىۋېتىپ، «سۇدىن زەھەرلىنىش»نى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى ئادەم بەدىنىنىڭ ھۈجەيرە پەردىسى يېرىم ئۆتكۈزگۈچ ھالەتتىكى بىر قەۋەت نېپىز پەردە. بىر ۋاقىتتىلا كۆپ مىقداردا سۇ ئىچىۋەتسە، قان ۋە ھۈجەيرىلەر ئارىلىق سۇيۇقلۇق ماددىسى سۇيۇلۇپ كېتىپ، ئوسموتىك بېسىم تۆۋەنلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن سۇ ھۈجەيرىگە سىڭىپ كىرىپ، ھۈجەيرە سۇلۇق ئىششىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆزگىرىشى ئەڭ تېز ھەم كۆرۈنەرلىك. مېڭە ھۈجەيرىلىرى قاتتىق بولغان باش سۆڭىكىنىڭ ئىچىدە بولۇپ، سۇلۇق ئىششىق يۈز بەرگەندە، باش ئىچكى بېسىمى چوڭىيىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن باش ئاغرىش، چارچاش، قۇسۇش، نەپەسلىنىش ۋە يۈرەك رېتىمى ئاستىلاش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئېغىر بولغاندا يۆت - قول تارتىشىپ قېلىش، ھوشىدىن كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇلاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، كىشىلەر كۈندىلىك تۇرمۇشتا بىر تەرەپتىن، بەدەندىكى سۇنى يېتەرلىك ھالدا تولۇقلاپ تۇرۇش، يەنە بىر تەرەپتىن، سۇنىڭ ئىستېمال مىقدارىنى مۇۋاپىق ئىگىلەش لازىم. بولۇپمۇ بەك ئۇسساپ كەتكەندە سۇنى كۆپ ئىچىۋېتىشتىن ساقلىنىش، سۇغا بولغان فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجغا كاپالەتلىك قىلىپ، «سۇدىن زەھەرلىنىش» نىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

خەيرىنگۈل ئابدۇللا (ت)
مۇھەررىرى: **باھارگۈل ساتتار**

روھىي تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشنىڭ «ئاچقۇچى»

ياخشى روھىي ھالەتنىڭ سالامەتلىككە بولغان ئىجابىي رولىنىڭ ئورنىنى ھەر قانداق دورا باسالمايدۇ. ئەكسىچە ناچار روھىي ھالەتنىڭ سالامەتلىككە بولغان زىيىنى ھەر قانداق كېسەللىك قوزغاتقۇچتىن قېلىشمايدۇ. شۇڭلاشقا، روھىي تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش تەن ساغلاملىق بىلەن ئۆزئارا ئۆمۈر كۆرۈشتە ھالقىلىق رول ئوينايدۇ.

ئۇنداقتا، كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا روھىي تەڭپۇڭلۇقنى قانداق ساقلاش كېرەك؟ ئەمەلىيەتتە، بۇ «ئاچقۇچ» ئۆزىڭىزنىڭ قولىدا.

1. ئۆزىڭىزگە بەك قاتتىق تەلەپ قويماڭ

بەزىلەر بەك يۇقىرى غايە بەلگىلىۋالغاچقا، ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرالماي، كۈنبويى غەمكىن يۈرىدۇ. يەنە بەزىلەر ھەممە ئىشنى كامالەتكە يەتكۈزۈپ قىلىشنىلا ئويلىغاچقا، كۆپ ھاللاردا كىچىككىنە ئىشلارنى دەپ ھەممىدىن نارازى بولۇپ يۈرىدۇ. ئەگەر سىز نىشان ۋە تەلەپنى ئۆزىڭىزنىڭ چامى يەتكۈدەك دائىرىدە بېكىتسىڭىز، ئۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئوڭاي بولۇپلا قالماي، يەنە ئۆزىڭىزنى ئازادە ھېس قىلىسىز.

2. باشقىلاردىن چوڭ ئۈمىد كۈتمەڭ

نۇرغۇن كىشىلەر ئۆز ئارزۇسىنى باشقىلارغا باغلاپ قويىدۇ. ئەگەر قارشى تەرەپ ئۆزىنىڭ تەلىپىدىن چىقالمىسا، قاتتىق ئۈمىدسىزلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ھەر بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس خاراكتېر، ئارتۇقچىلىق ۋە يېتەرسىزلىكلىرى بولىدۇ. باشقىلاردىن ئۆزىگە تولۇق ماسلىشىشنى تەلەپ قىلىش رېئاللىق ئەمەس ھەم مۇۋاپىق ئەمەس.

3. كەڭ قورساقلىق بىلەن بەزى ئىشلارغا يول قويۇڭ

چوڭ ئىشلارنى ۋۇجۇدقا چىقىرىشنى كۆڭلىگە پۈككەن ئادەم ھەممە ئىشتا يىراقنى كۆرۈشى، كەڭ قورساق بولۇشى ھەم نەزەر دائىرىسى كەڭ بولۇشى كېرەك. پەقەت چوڭ ئىشلار تەسىرگە ئۇچرىمىسىلا، كىچىك ئىشلاردا جاھىللىق قىلىپ تۇرۇۋېلىشنىڭ ھاجىتى يوق. مۇشۇنداق قىلغاندا ئورۇنسىز ئاۋارىچىلىكتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

4. ئۆزىڭىزنى تۇتۇۋېلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

ئادەم غەزەپلەنگەندە ئاسانلا ئەقلىدىن ئېزىپ، ئەسلىدە بىر ئوبدان ۋۇجۇدقا چىقىدىغان ئىشلىرىنىمۇ بۇزۇپ قويىدۇ. شۇڭا غەزەپلەنگەندە، ئۆزىنى كونترول قىلىپ، ئەخمىقانە ئىشلارنى قىلىپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئىش تۈگىگەندىن كېيىن پۇشايمان قىلغاندىن كۆرە ئۆز ۋاقتىدا تۈزەتكەن ياخشى. بۇنداق بولغاندا، ئۆزىنى تۇتۇۋېلىپ، مەسىلىنى ھەل قىلىشنىڭ باشقا ئۇسۇللىرى ئۈستىدە ئىزدەنگىلى بولىدۇ.

5. مۇھىت ئالماشتۇرۇپ تۇرۇڭ

ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندىن كېيىن، بىر مەزگىل ئۇ ئىشلارنى ئۇنتۇپ، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك. مەسىلەن، بېلىق تۇتۇش، يېزىقچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىش، مۇزىكا ئاڭلاش، كىنو - تېلېۋىزور كۆرۈش، تەنتەربىيە بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلار.

6. يېقىنلىرىڭىزغا دەردىڭىزنى ئېيتىپ، ئىچىڭىزنى بوشىتىڭ

دەرد ـ ئەلەم بىلەن غەشلىكنى ئىچىگە يۇتۇۋەتسە، ئادەم تېخىمۇ تىت ـ تىت بولۇپ مەيۈسلىنىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئۇرۇق- تۇغقان، سىرداش دوست، ئۇستازلىرىغا تۆكۈۋالسا، كۆڭلى ئازادە بولۇپ قالىدۇ.

7. باشقىلارغا ياردەم بېرىڭ

باشقىلار ئۈچۈن ئازراق ئىش قىلىپ بەرگەندە، ئۆزىنىڭ خاپىلىقىنى ئۇنتۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۆزىنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش قىممىتىنى تونۇپ يەتكىلى ھەم قىممەتلىك دوستلۇققا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

8. بىر ۋاقىتتا پەقەت بىرلا ئىش قىلىڭ

پسىخولوگلارنىڭ بايقىشىچە، پسىخىك جەھەتتىكى كېسەللىكلەر ئاساسلىقى كىشىلەرنىڭ جىددىي بىر تەرەپ قىلىدىغان ئىشلىرىنىڭ كۆپلۈكى، روھىي بېسىمنىڭ يۇقىرىلىقىدىن كېلىپ چىقىدىكەن. شۇڭا بەك ھالسىزلىنىپ كېتىش ھەم ياخشى ئىش ئۈنۈمىگە ئېرىشەلمەسلىكتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بىر ۋاقىتتا بىر نەچچە ئىشنى تەڭ قىلماسلىق كېرەك.

9. كىشىلەرگە دوستانە مۇئامىلە قىلىڭ

مۇۋاپىق ۋاقىتتا، ئۆزىڭىزنىڭ دوستانىلىقىنى ئىپادىلەپ، كۆپرەك دوست تۇتۇپ، قارشىلىشىش كەيپىياتىدا بولمىسىڭىز كۆڭلىڭىز تەبىئىي ھالدا تىنچ، خاتىرجەم بولىدۇ.

10. ئويۇن ـ تاماشىڭىز مۇۋاپىق بولسۇن

بۇ روھىي بېسىمنى تۈگىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ھەم ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى. ئويۇن ـ تاماشىنىڭ شەكلى ۋە مەزمۇنى ئانچە مۇھىم ئەمەس، ئەڭ مۇھىمى كۆڭۈلنىڭ ئازادە بولۇشىدۇر.

مۇھەررىرى: باھارگۈل ساتتار

يېمەكلىكلىرىمىزدە زەھەرلىك ماددىلار بارمۇ

بىز يېمەكلىكلەر ماگىزىنلىرىدا، تېلېۋىزورلاردا دائىم تۇرلۇك يېڭى يېمەكلىكلەرنى كۆرۈپ تۇرىمىز.

يېمەكلىكلەر دەسلەپ باسقۇچلۇق يېمەكلىك ۋە پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىك دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بىز ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىۋاتقان ئۇن، گۈرۈچ، كۆكتات، گۆش، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلار دەسلەپ باسقۇچلۇق يېمەكلىكلەرگە كىرىدۇ.

بىز بەزىدە دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىپ قېلىش ئەھۋاللىرىنى ئاڭلاپ قالىمىز. شۇڭا يېزا ئىگىلىك مەھسۇلاتلىرىدىكى دېھقانچىلىق دورىلىرىنىڭ قالدۇقلىرى ئىستېمالچىلارنىڭ كۆڭۈل بۆلىدىغان مەسىلىلىرىنىڭ بىرسى بولۇپ قالدى.

دۆلىتىمىزدە ئادەملەرگە ۋە مۇھىتقا زىيىنى زور بولغان 10 خىل دېھقانچىلىق دورىلىرىنى ئىشلىتىش مەنئى قىلىنغان. بولۇپمۇ كۆكتات، مېۋە، چاي قاتارلىق مەھسۇلاتلارنى ئىشلىگەندە زەھىرى يۇقىرى بولغان دېھقانچىلىق دورىلىرىنى ئىشلىتىشكە قەتئىي رۇخسەت قىلىنمايدىغانلىقى بەلگىلەنگەن.

دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىپ قېلىش ئەھۋاللىرىنىڭ يۈز بېرىشىدىكى سەۋەبلەر تۆۋەندىكىچە: بىرىنچىدىن، دۆلىتىمىزدە مۇشۇ جەھەتتىكى باشقۇرۇش تازا مۇكەممەل بولمىغانلىقتىن، نۇرغۇنلىغان مەنئى قىلىنغان زەھىرى يۇقىرى بولغان دېھقانچىلىق دورىلىرىنى بىر قىسىم كىشىلەر ئىشلەپچىقىرىپ ئىشلىتىۋاتماقتا؛ ئىككىنچىدىن، دېھقانچىلىق دورا ئىشلىتىشتە ئىلمىي ئۇسۇل قوللانماي، دورىلارنى خالىغانچە قويۇقلاشتۇرۇپ ئىشلەتمەكتە ۋە دورا چېچىش قېتىم سانىنى كۆپەيتىۋاتماقتا؛ ئۈچىنچىدىن، كۆكتات، مېۋىلەرگە زەھىرى يۇقىرى بولغان دېھقانچىلىق دورىلىرىنى ئىشلەتمەكتە؛ تۆتىنچىدىن، مەھسۇلاتلارنىڭ «بىخەتەر» لىككە رىئايە قىلماي، بازارغا سېلىشتىن بۇرۇن دورا چاچقاچقا، مەھسۇلاتلارنىڭ دورا قويۇقلۇقى ئېشىپ كېتىپ، زەھەرلىنىپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا.

1. كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا شۇيېكىنى سوپۇۋېتىش ئارقىلىق دېھقانچىلىق دورىلىرى قالدۇقلىرىدىن زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. كۆكتاتلاردىكى دېھقانچىلىق دورىلىرى قالدۇقلىرىنى تازىلاش سۇيۇقلۇقى ياكى گۈرۈچ سۈيى بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. لېكىن ھەر قانداق تازىلاش سۇيۇقلۇقى يېمەكلىكلەرنىڭ ئىچىگە سىڭىپ كەتكەن دورىلارنى چىقىرىۋېتەلمەيدۇ. چۈنكى نۇرغۇن دېھقانچىلىق دورىلىرى كۆكتات ۋە مېۋىلەرنىڭ ئىچىگە سىڭىپ كېتىدۇ.

دېھقانچىلىق دورىلىرىنى كۆپ مىقداردا ئىشلەتكەندە كۆكتاتلار تېز ئۆسۈپ، ئىستىكلا چوڭايغان بىلەن ئۇلاردىكى ۋىتامىن C ۋە سەۋزە ماددىسى قاتارلىق ئوزۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى تەبىئىي شارائىتتا ئۆسكەن مەھسۇلاتلارنىڭكىدىن تۆۋەن بولىدۇ.

ئازوتلۇق ئوغۇتنى كۆپ ئىشلەتكەندە، يېمەكلىكلەرنىڭ سۈپىتى ناچارلىشىدۇ. كۆكتاتلارنى ئۇزۇن ساقلاپ ئىستېمال قىلغاندا، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئازوت كىسلاتا تۇزلىرى ئاستا - ئاستا زەھەرلىك نىترىت كىسلاتا تۇزلىرىغا ئايلىنىدۇ. نىترىت كىسلاتا تۇزلىرى ئاقسىل قاتارلىق ئازوتلۇق ماددىلارنىڭ بىرلىشىشى بىلەن راك كېسىلىنى پەيدا قىلىدىغان نىترو ئامىننى ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا نىترىت كىسلاتا تۇزلىرى بىلەن بۇلغانغان رايونلاردا ئاشقازان راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.

ئۇنىڭدىن باشقا ئۆسۈملۈكلەرگە ئوغۇت بېرىش ۋاقتى، ئۆسۈملۈكنىڭ ناھايىتى مۇھىم بولۇپ، ئۆسۈملۈكلەرگە ئېھتىياج بولغان ئوزۇقلۇقنى ئۇزۇنىراق ۋاقىت ئاستا ھالەتتە تولۇقلاپ يەتكۈزۈپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭدا مەھسۇلاتلاردىكى ئازوت كىسلاتا تۇزلىرىمۇ يۇقىرىلاپ كەتمەيدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، خىمىيۋى ئوغۇتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلەتسە، مەھسۇلاتلارنىڭ سۈپىتىگە ئەكس تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. ئورگانىك ئوغۇتتا تۈرلۈك ئېلېمېنتلار بىر قەدەر تولۇق بولسىمۇ، لېكىن ئوزۇقلۇق مىقدارى ۋە سانىمۇ تۆۋەن. ئەگەر كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە، ئازوت كىسلاتا تۇزلىرى تەرىپىدىن بۇلغىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئىستېمالچىلار يېڭى كۆكتاتلارنى سېتىۋالغاندا ئۇزۇن ساقلىماي، دەرھال ئىستېمال قىلىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا ئازوت كىسلاتا تۇزلىرىنىڭ بۇلغىنىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

نېمىنى يېمەكلىكلەر بىخەتەرلىكىنىڭ دۈشمىنى دەيمىز؟

ئىستېمالچىلار يېمەكلىكلەردىن كېلىدىغان خەۋپنى خىمىيۋى ئوغۇت ۋە دېھقانچىلىق ئوغۇتىغا باغلايدۇ. ئەمەلىيەتتە مۇھىتنىڭ بۇ جەھەتتىكى تەسىرى ناھايىتى چوڭ. مەسىلەن، ئىشلىتىلىپ بولغان قول چىراغ مېيدا قوغۇشۇن، كادمىي، سىماب قاتارلىق زىيانلىق مېتاللار بولۇپ، ئۇ دۈل كەلگەن يەرگە تاشلىۋېتىلسە، يەر ئاستى سۈيى ۋە تۇپراقنى بۇلغايدۇ. بۇلغانغان سۇ بىلەن ئېتىزلار سۇغىرىلسا، كۆكتاتتىكى ئېغىر مېتالنىڭ قويۇقلۇقى ئېشىپ كېتىدۇ. ماشىنىلاردىن چىققان ئىس يول بويىغا تېرىلغان كۆكتاتلارنى بۇلغايدۇ. كاۋاپدانلاردىن چىققان ئىس - تۈتەكلەردە كۆپ مىقداردا راك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ماددا بولۇپ، ئۇمۇ ئەتراپتىكى ئۆسۈملۈكلەرگە سىڭىۋالىدۇ. ئەمما ئۆسۈملۈكلەر بۇلغىنىش رايونلىرىدىمۇ ئوخشاشلا ئۆسۈپ يېتىلىدۇ. لېكىن ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى زىيانلىق ماددىلارنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر زىيانلىق ماددىلارنى سۈمۈرۈۋالغان ئۆسۈملۈكلەر چارۋا - ماللارغا يەم - خەشەك قىلىپ بېرىلسە، بۇلغىنىش تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. بۇلغىنىشنىڭ زەنجىرسىمان رولى چارۋا - ماللارنىڭ گۆشىدىن پىششىقلىنىپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرگىچە داۋاملىشىپ، يېمەكلىكلەردىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ بۇلغانغان رايونلاردا ئىشلەپچىقىرىلغان گۆش، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلاردا كۆپ مىقداردا زىيانلىق ماددىلار بار. مەسىلەن، توخۇغا بۇلغانغان يەملەرنى بەرگەندە، تۇخۇمدىكى بۇلغانغان ماددىنىڭ مىقدارى يەمدىن 10 ھەسسە ئارتۇق بولىدۇ. بۇ مەھسۇلاتلارنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ زىيانلىق تەرەپلىرىدىن خالىي بولالمايمىز.

يېشىل يېمەكلىك

دۆلىتىمىزنىڭ %50 دەريا - كۆللىرىدە، يەر ئاستى سۇلىرىدا، بېلىقچىلىق مەيدانلىرىدا، شەھەر ئەتراپىنىڭ مۇھىتىدا بۇلغىنىش ئېغىر بولماقتا. بۇنداق مۇھىتتا ئۆستۈرۈلگەن دېھقانچىلىق چارۋا مەھسۇلاتلىرىنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولمايدۇ. شۇڭا «يېشىل يېمەكلىك» نى ئىشلەپچىقىرىدىغان ئورۇنلاردا مۇھىتنىڭ ياخشى بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ.

كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىستېمال قىلىنىدىغان ئاشلىق، كۆكتات، مېۋە، گۆش، تۇخۇم قاتارلىق يېمەكلىكلەر دېھقانچىلىق مەھسۇلاتلىرى بولغاچقا ئالاھىدە تەكشۈرۈشكە كۆڭۈل بۆلۈنمەي، سەل قارىلىپ كېلىۋاتىدۇ. كىشىلەر بۇ مەھسۇلاتلارنى ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىپ تۇرسا، كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن سالامەتلىككە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يەنە دۆلىتىمىزدە مەيدەت سۇ، داشقال، ئەخلەتلەرنى بىر تەرەپ قىلىش نىسبىتى ناھايىتى تۆۋەن. نۇرغۇنلىغان جايلاردا سانائەتتىن چىققان كېرەكسىز سۇلىرىدىن پايدىلىنىپ يەرلەرنى سۇغۇرىدىغان ئەھۋال مەۋجۇت.

بىز ئادەتتە ئىستېمالچىلار يېمەكلىكلىرىمىزنىڭ قانداق ئىشلەپچىقىرىلىدىغىنىنى بىلمەيمىز. خاتىرجەم بولاي دېسەڭىز، ئەڭ ياخشىسى يېشىل يېمەكلىكلەرنى مەخسۇس سېتىش ماگىزىنلىرىدىن سېتىۋېلىڭ. بۇ يېمەكلىكلەردە «يېشىل يېمەكلىك» دېگەن بەلگە بار بولۇپ، بۇنى ئىشلەپچىقارغان ئورۇنلارنىڭ مۇھىتى ياخشى، ئىشلەپچىقىرىش جەريانىدا ھېچقانداق زەھەرلىك، يۇقىرى قالدۇقلۇق خىمىيۋى ماددا ئىشلەتمەيدۇ. دۆلەت نەشىر قىلغان يېشىل يېمەكلىك ئۆلچەش مەركىزىنىڭ ئۆلچىشىدىن ئۆتكەچكە، سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىنغان.

ئامىنە ئۇلاتايېۋا (ت)

مۇھەررىرى: زۇلھايات ئەبەيدۇللا

سەنشى ئۆلكىسى يۈەنچۇ دوختۇرخانىسى ئاق كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا يېڭى ھايات بەخش ئېتىدۇ

سەنشى ئۆلكىسى يۈەنچۇ ئاق كېسەلنى داۋالاش دوختۇرخانىسى مەملىكەت بويىچە كۆلىمى ئەڭ چوڭ بولغان ئاق كېسەلنى مەخسۇس داۋالاش دوختۇرخانىسى بولۇپ، مەخسۇس ئاق كېسەلنى داۋالاشتا 20 يىللىق تارىخقا ئىگە. 200 كارىۋاتلىق ئىككى بۆلۈمى بار.

1980 - يىلدىن بېرى، دوختۇرخانا باشلىقى ئەن زېفېڭ ۋە ئۇنىڭ ياردەمچىلىرى كلىنىكىدا تەتقىق قىلىپ ئىزدىنىش ئارقىلىق «بەدەندىكى سوغۇق يەل بىلەن ھۆللۈكنىڭ ئۆز ئارا تېپىشىپ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قالغانلىقتىن، ئاق كېسەل پەيدا بولىدىغانلىقى» نىڭ ھەقىقىي ماھىيىتىنى تېپىپ چىققان. ئۇلار ئاق كېسەل پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ئاساسلىق سوغۇق يەل ۋە ھۆللۈك مۇسكۇللارغا ھۇجۇم قىلىپ كىرگەندىن كېيىن «مۇسكۇللاردا قۇۋۋەت تەڭپۇڭسىزلىشىپ، قان تېرىگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرەلمىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ» دەپ قارىغان. كېسەل پەيدا قىلىش ئامىللىرى ئاساسلىق ئىرسىيەت، روھىي ھالەت، مۇھىت نەملىكى، ئوخشاش خاراكتېرلىك رېئاكسىيە، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، ئىچكى ئاجراتما تەڭپۇڭسىزلىشىشتىن ئىبارەت.

ئۇلار «ئاۋۋال سوغۇق يەلنى، ئۇنىڭدىن كېيىن قاننى داۋالىسا قان راۋانلاشقاندا، سوغۇق يەل ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ» دېيىدىغان داۋلى ۋە «سوغۇق يەلنى ھەيدەپ، قاننى جانلاندۇرۇش، قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇپ ھۆللۈكنى ھەيدەش، قاننى قۇۋۋەتلەپ، مەنفىيلىكنى كۈچەيتىش» تەك داۋالاش پرىنسىپىغا ئاساسەن ئۆزلىرى «شياۋبەنتاڭ» (消斑汤) قايناتمىسى، «شياۋبەنۋەن» (消斑丸) كومىلچى، «ۋۇ فاۋەن» (乌发丸) كومۇلچى، «شاۋ بەندىڭ» (消斑西丁) تىنىكتۇرىسى، «ئاق كېسەلنى داۋالاش لۆڭگىسى» (白癜风治疗巾) قاتارلىق بىر قاتار ئىچىدىغان ۋە سىرتقا سۈرىدىغان ساپ جۇڭگىچە دورىلارنى ياساپ چىققان. كلىنىكىدا 20 يىل ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغان. ئەكس تەسىرى يوق، باھاسى ئەرزان، قايتا قوزغالماسلىقتەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە. مەزكۇر دوختۇرخانا ئاق كېسەلنى داۋالاش جەريانىدا، بۇ دورىنىڭ ئارتۇقچىلىق تەرەپلىرىگە ئەھمىيەت بېرىپ، بۇ خىل جۇڭگىي دورىلىرىنى ئىچكەندە كۆلىمى چوڭ ئاق كېسەلنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدىغانلىقىنى. لېكىن چەكلىك دائىرىدىكى كېسەللىكنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ناچار بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. شۇڭا بۇنىڭغا غەربچە داۋالاشنى كىرگۈزۈپ، قارا پىگمېنت ھۈجەيرىسىنى يۆتكەش ئۇسكۇنىسىنى سىنىۋېلىپ فىزىكىلىق داۋالاش، توك بىلەن داۋالاش، قورۇق يىگنە سانجىش قاتارلىق جۇڭگىيچە، غەربچە داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈپ ئۈنۈملۈك داۋالاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، داۋالاش ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولغان.

يېقىنقى 20 يىلدىن بېرى، مەزكۇر دوختۇرخانا مەملىكىتىمىزدىكى 31 ئۆلكە، شەھەر ۋە شياڭگاڭ، ئاۋمېن، مېكسىكا، سىنگاپور، ياپونىيە، ئەنگلىيە، گېرمانىيە، تايلاند قاتارلىق دۆلەتلەردىكى مۇشۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان 130 مىڭ كىشىدىن 60 مىڭ كېسەلنى بالنىستا يېتقۇزۇپ داۋالاش ئۇسۇلى، كلىنىكىدىكى ئۈنۈمى جەھەتتە بىمارلارنىڭ ۋە تېببىي ساھەدىكى مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ياخشى باھاسىغا ئېرىشكەن. بۇنىڭدىن باشقا ساپ جۇڭگىي دورىلار سەنشى ئۆلكىسى پەن - تېخنىكا كومىتېتى تەرىپىدىن 1985 - يىلى پەن - تېخنىكىدا ئەلا مەسۇلات بولۇپ باھالانغان.

مەملىكەتلىك پىگمېنتلىق تېرە كېسەللىكلىرى تەتقىقات گۇرۇپپىسىنىڭ گۇرۇپپا باشلىقى، ئاتاقلىق تېرە كېسەللىكلەر بۆلۈمىنىڭ پروفېسسورى جۇ گۇاڭدۇ بۇ دوختۇرخانىنىڭ ئاق كېسەلنى كلىنىكىلىق داۋالاش ئۈنۈمىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈپ ۋە ناھايىتى يۇقىرى باھا بېرىپ، پۈتۈن مەملىكەت بويىچە ئاق كېسەلنى داۋالاشتا ۋەكىل خاراكتېرلىك دوختۇرخانا دەپ مۇئەييەنلەشتۈردى. مەركىزىي تېلېۋىزىيە ئىستانسىسى، «خەلق گېزىتى»، «پەن - تېخنىكا گېزىتى»، «ساغلاملىق گېزىتى» قاتارلىق ئاخبارات گېزىتلىرى بۇ دوختۇرخانىنىڭ نەتىجىسىنى دوكلات قىلدى.

پۈتۈن مەملىكەتتىكى ئاق كېسەل بىمارلىرىنىڭ داۋالىنىشىغا قولايلىق بولۇشى ئۈچۈن، بۇ دوختۇرخانا شىجاجۇاڭ، چاڭچۇن، نەنچاڭ، ۋۇخەن، گۇاڭجۇ، تيەنجىن قاتارلىق شەھەرلەردە 19 بىرلەشمە ئامبولاتورىيە ۋە تارماق دوختۇرخانىلارنى ئاچقان. يەنە مەملىكەتنىڭ ھەر قايسى جايلىرى بىلەن تورسىمان ئالاقىنى ئىشقا ئاشۇرماقچى. بارلىق ئاق كېسەل بىمارلىرىنىڭ بالدۇرراق ساقىيىشى ئۈچۈن بارلىقىنى بېغىشلىماقچى.

دوختۇرخانا باشلىقى ئەن زېفېڭ: بارلىق ئاق كېسەل بىمارلىرىغا بالدۇر بايقاپ، بالدۇر داۋالىتىشنى، داۋالىنىش جەريانىدا ئۈمىدسىزلەنمەي، ئاخىرغىچە داۋالىتىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

باش دوختۇرخانا: سەنشى ئۆلكىسى يۈەنچۇ ناھىيىلىك ئاق كېسەلنى داۋالاش دوختۇرخانىسى

ئادرېسى: سەنشى يۈەنچۇ ناھىيىسى شۈن ۋاڭ چوڭ كوچا 179 - نومۇرلۇق قورۇ

تېلېفون نومۇرى: 6022199، 6023704 (0359) پوچتا نومۇرى: 043700

شىجاجۇاڭ تارماق دوختۇرخانىسى: شىجاجۇاڭ شەھىرى ۋۇجى ناھىيىسى لىنجېڭ يولى بىنا (107 - كوچا) ئاق كېسەلنى مەخسۇس داۋالاش بۆلۈمى. پوچتا نومۇرى: 052460 تېلېفون: 5578925 (0311)

چاڭچۇن تارماق ئامبولاتورىيىسى: چاڭچۇن شەھىرى گۇيياڭ كوچىسى 9 - نومۇر چاڭچۇن مىللىي تىبابەت دوختۇرخانىسى

تېلېفون نومۇرى: 2729921 (0431) پوچتا نومۇرى: 130051

نەنچاڭ تارماق ئامبولاتورىيىسى: نەنچاڭ شەھىرى زىڭگۇلۇ يولى 106 - نومۇر. نەنچاڭ شەھىرى ئىككىنچى ئوتتۇرا مەكتەپ غەرب تىبابىتى بىرلەشمە دوختۇرخانىسى

تېلېفون نومۇرى: 6700113 (0791) پوچتا نومۇرى: 330003

ۋۇخەن تارماق ئامبولاتورىيىسى: ۋۇخەن شەھىرى خەنياڭ رايون چياۋچۇسۇن كەنتى 142 - نومۇر ۋۇخەن شەھىرى 5 - خەلق دوختۇرخانا ئىككىنچى تارماق دوختۇرخانىسى.

تېلېفون: 84634165 (027) پوچتا نومۇرى: 430051

گۇاڭجۇ تارماق ئامبولاتورىيىسى: گۇاڭجۇ شەھىرى گۇگېيدادوۋشايۈەندىكى گۇاڭجۇ شەھىرى خەيجۇ رايونى ئىككىنچى خەلق دوختۇرخانىسى

تېلېفون: 84330109 (020) پوچتا نومۇرى: 510250

تيەنجىن تارماق ئامبولاتورىيىسى: تيەنجىن شەھىرى خۇڭچياۋ رايونىدىكى دىڭزىڭگۇ 3 - نومۇرلۇق يولى جيەنلىدى قورۇقلۇق ئارمىيە 87297 - قىسىم دوختۇرخانىسى

قىزىل ئۆڭگەچ راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئۈمىد يۇلتۇزى

ھەزىم قىلىش يولىدىكى راك كېسەللىكىنىڭ كېسەللىك ۋە كېسەل كەلتۈرۈپ چىقىرىش سەۋەبى ناھايىتى مۇرەككەپ بولۇپ، ھەر بىر كېسەلنىڭ يېشى، سالامەتلىكى، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلىدىن داۋالاشتا خىلمۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن دورا ئىشلىتىشنى بىرلەشتۈرگەندىلا كۆرۈنەرلىك داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

جۇڭگىچە داۋالاش دورىلىرى ئادەم ئورگانىزمىنى ھەر بىر جەھەتتىن تەڭشەپ، سالامەتلىك ئاساسىنى مۇستەھكەملەپ، ئورگانىزمنىڭ ياشاش سۈپىتىنى ئۆستۈرۈپ، راك كېسىلىگە تاقابىل تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى تولۇقلاش خۇددى ئاشلىق، قورال - ياراغنى تولۇقلىغانغا ئوخشاش، ئۆسمىنى يوقىتىشتىمۇ بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى كۈچەيتكەندە ئاندىن گالدىن تاماق ئۆتمەسلىك، ياندۇرۇشتەك كېسەللىك ئالامەتلىرى يوقاپ، ئاغرىق توختايدۇ. ئىشتەي ئېچىلىپ، ئۇيقۇ ياخشىلىنىپ، كېسەلگە تاقابىل تۇرغىلى بولىدۇ.

غەربچە داۋالاشتا ئوپېراتسىيە قىلىش، توك قويۇش، خىمىيىلىك داۋالاشنى ئاساس ۋاستە قىلىپ، راك ھۈجەيرىلىرىنى يوقىتىدۇ. راك پەيدا بولغان ئورۇندىكى راك ھۈجەيرىلىرى يېڭىدىن پەيدا بولغان، تارقىلىپ كەتمىگەن بولسا، ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق ساقايتقىلى بولىدۇ. ئوپېراتسىيە قىلىشقا بولمايدىغان ياكى راك ھۈجەيرىلىرى تارقىلىپ كەتكەن بولسا يەنىلا توك قويۇش، خىمىيىلىك داۋالاش ئارقىلىق راك پەيدا بولغان ئورۇننى داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. ئەمما بۇنداق داۋالاشنىڭ ئەڭ چوڭ زىيىنى شۇكى، راك ھۈجەيرىلىرىنى يوقىتىش جەريانىدا، ئادەم بەدىنىدىكى نورمال ھۈجەيرىلەرمۇ تەڭلا يوقىلىپ، كېسەلگە چوڭ ئازاب كەلتۈرىدۇ. بەزى كېسەللەر ئازابقا چىداپ داۋاملىق داۋالىنىپ، راك ھۈجەيرىلىرىنى يوقىتالىغان بولسىمۇ، بىراق پاجىئەلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىشى مۇمكىن.

قىزىل ئۆڭگەچ راكىنى داۋالاش مۇتەخەسسىسى ماداۋېي ئەپەندى ما ئائىلىسى مەخپىي رېتسېپىنى ئاساس قىلىپ، نۇرغۇن يىللار ئەستايىدىل تەتقىق قىلىش ئارقىلىق يېڭىچە قىزىل ئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى راكى، ئاشقازان راكى، ئۈچەي راكى، كاناي راكى قاتارلىق ھەزىم قىلىش يوللىرى راكىنى داۋالاش دورىسىنى «شىڭ نوڭ» 1 - ،2 - ،3 - نومۇرلۇق دورا كۇمۇلچى«神农消瘤胶囊»، دورا تالقىنى«神农消痛化瘀膏»ۋە مەلھەم مېيى«神农消癌膏» بىلەن ئاغرىقنى توختىتىش دورىسى قاتارلىق بىر يۈرۈش دورىلارنى ئىجاد قىلدى. كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ، شۈمۈرىدىغان، ئىچىدىغان، بەدەن سىرتىغا چاپلايدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق راك ھۈجەيرىلىرىنى يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. شورايدىغان، ئىچىدىغان دورىنى بىرلىكتە ئىشلەتكەندە ھەزىم يولىنى ئېچىپ، بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ ھەم ئۆسمىنى يۇمشىتىپ كىچىكلىتىدۇ. نۇرغۇنلىغان راكقا قارشى دورىلارنىڭ زەھەرلىك ئەكس تەسىرى بار. شۇڭا ئۆسمىنى يوقىرىدا ئېيتقاندەك شوراش كۇمۇلچى، ئاغرىقنى توختىتىش مەلھىمىنى چاپلاش بىلەن جۇڭگىچە داۋالاشنىڭ جىڭلو تەلىماتىدىن پايدىلىنىپ، تېرە ئارقىلىق راك ھۈجەيرىسىنى يوقىتىپ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

بۇ دورىلار ساپ جۇڭگىچە دورا بولۇپ، زەھىرى يوق، ئەكس تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. گېلىدىن سۇمۇ ئۆتمەيدىغان كېسەللەر بۇ دورىنى ئىچىپ بەرسە بارا - بارا ئوزۇقلىنىشى نورماللىشىدۇ.

ئادرېسى: خېنەن ئۆلكىلىك شىڭشاڭ شەھىرى تىنچلىق يولى 95 - نومۇر.
پوچتا نومۇرى: 453002
河南省新乡和平路95号公立医院门诊二楼肿瘤科
تېلېفون نومۇرى: 0373 - 3385202
ئالاقىلاشقۇچى: ۋاڭ جيەنجۇ، ماداۋېي
联系人: 马大卫 王建州
دىققەت: ئادرېسنى چوقۇم خەنزۇچە يېزىڭ.

پالەچ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ شىپالىق دورىسى

«سەنشې تەن فۇكاڭ» (参蛇瘫复康)

شامال تېگىپ پالەچلىنىش ـ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى تۈرىگە كىرىدىغان مېڭە قان نوكچىسى، مېڭە كەپلەشمىسى، مېڭە قاناش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك. كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىك كېسىلى، تۇغۇلۇشتىن بۇرۇن ۋە تۇغۇلۇپ بىر ئايلىق بولغان بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش مەزگىلىدە پەيدا بولىدىغان مېڭە زەخىملىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان بىر لەشمە كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، ئۇنىڭدا ئورگانىزملارنىڭ ئىقتىدارى ۋە سۆزلەش قابىلىيىتى توسالغۇغا ئۇچراشتەك ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىك دۇنيا ساھەسىدە ئەزەلدىنلا تىببىي ئىلىمدىكى قىيىن مەسىلە بولۇپ كەلمەكتە.

جوڭگوچە تىبابەتچىلىك ئىلمى جەمئىيىتى يېرىم پالەچ كېسەللىكىنى داۋالاش مەركىزىنىڭ مۇدىرى خەن جونىڭ خېنەن ئۆلكىلىك جوڭگوچە تىبابەتچىلىك ئىنستىتۇتىنى پۈتتۈرگەن. ئۇ ـ پالەچ كېسەلنى داۋالايدىغان «ئادەمگىياھ ۋە يىلاندىن پالەچلىكنى ساقايتىپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش دورىسى» «سەنشې فۇكاڭ» (参蛇瘫复康)، «پالەچ كېسەلنى داۋالاش كىندىك خالتىسى» (瘫速康脐复康)نىڭ كەشپىياتچىسى بولۇپ، خەلقئارا ئىلىم - پەن ۋە تىنچلىق تىببىي ئىلمى جەھەتتە تۆھپىكار مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن ھەم «جوڭگودىكى 10 چوڭ مەشھۇر ئەسىر ھالقىيدىغان ئىختىساسلىق خادىم»، «جوڭگودىكى 100 نەپەر ئالاھىدە ياش جۇڭيى دوختۇر» دېگەن نامغا ئېرىشكەن. ئۇ جوڭگو تىبابەتچىلىكىدىكى داڭلىق دوختۇرلار ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ مۇدىرىيەت ئەزاسى، خېنەن ئۆلكىلىك جوڭگو تىبابەتچىلىك يۈرەك - مېڭە ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ دائىمىي ئەزاسى، جىڭجۇ شەھەرلىك گۇەنچېڭ تىبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى پالەچ كېسىلى مەخسۇس بۆلۈمىنىڭ مۇدىرى. ئۇ ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان تەتقىق قىلىش، ئىزدىنىش ئارقىلىق مۇكەممەل نەزەرىيە ئاساسىغا ۋە مۇكەممەل كىلىنىكىلىق ئەمەلىيەتكە تايىنىپ يېرىم پالەچ كېسىلى ۋە كىچىك بالىلارنىڭ پالەچ كېسىلىنىڭ ھەممىسىلا مېڭىدىكى قان ئايلىنىش توسالغۇغا ئۇچراپ، مېڭە توقۇلمىلىرىغا قان ۋە ئوكسىگېن يېتىشمەي زىيانغا ئۇچراشتىن پەيدا بولىدۇ، شۇڭا مېڭىدىكى قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، زىيانغا ئۇچرىغان مېڭە توقۇلمىلىرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ داۋالاش كېرەك، دەپ قاراپ، قايتا - قايتا رېتسېپ تۈزۈش، دادىللىق بىلەن يېڭىلىق يارىتىش ئارقىلىق يېرىم پالەچلىك ۋە كىچىك بالىلاردىكى پالەچلىك كېسەلنى داۋالايدىغان «ئادەمگىياھ ۋە يىلاندىن ياسالغان پالەچ كېسەلنى ساقايتىپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش دورىسى» ۋە «پالەچ كېسەلنى داۋالاش كىندىك خالتىسى» دىن ئىبارەت بىر يۈرۈش دورىلارنى ياساپ چىقتى. نۆۋەتتە بۇ دورىلار ئۆلكە دەرىجىلىك تەكشۈرۈشتىن ئۆتۈپ، دۆلەت پاتېنتىغا ئېرىشتى. دۆلىتىمىزدە ۋە خەلقئارادا كۆپ قېتىم تەقدىرلەندى. ئۇ يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ، تەتقىق قىلىپ ياسىغان ئادەمگىياھ ۋە يىلاندىن ياسالغان پالەچلىكنى ساقايتىپ سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، پالەچ كېسەلنى داۋالاش كىندىك خالتىسىنىڭ ھەممىسى دۆلەتلىك يېڭى دورىلار تەستىق نومۇرىغا ئېرىشىپ، خېنەن ئۆلكىلىك 1995 - يىللىق پەن- تېخنىكا يارىتىش جەھەتتىكى چوڭ تۈرلەر قاتارىغا كىرگۈزۈلۈپ بازارغا سېلىندى. نەچچە يىللاردىن بۇيان دۆلىتىمىزدىكى ۋە چەت ئەللەردىن كەلگەن پالەچ كېسەل بىمارلىرىدىن نەچچە ئون مىڭىنى داۋالاپ، ئۇلارنى ئاغرىق ئازابىدىن قۇتۇلدۇردى. مەركىزىي تېلېۋىزىيە ئىستانسىسى، «خەلق گېزىتى» قاتارلىق نۇرغۇن ئاخبارات ئورۇنلىرى بۇ ھەقتە مەخسۇس خەۋەر بەردى. دۆلەت پەن - تېخنىكا كومىتېتى، دۆلەت جوڭگو تىبابەتچىلىك باشقۇرۇش ئىدارىسى ئۇنى ياۋروپا دۆلەتلىرىنى تەكشۈرۈش ئۆمىكى بىلەن چەت ئەللەردە دەرس ئۆتۈش، تەجرىبە ئالماشتۇرۇشقا ئەۋەتتى. دۆلەت سەھىيە مىنىستىرلىكىنىڭ سابىق باشلىقى سويۈلىي ئۇنىڭغا «جوڭگوچە تىبابەتچىلىك ساھەسىدىكى يېڭى ئەۋلاد» دەپ بېغىشلىما يېزىپ بەردى. مەملىكەتلىك خەلق قۇرۇلتىيىنىڭ مۇئاۋىن ۋېيۈەنجاڭى چېڭ سىبۇەنمۇ «جوڭگوچە تىبابەتچىلىك ساھەسىدىكى تۆھپىكار، كەسپىي مۇۋەپپەقىيەتچى» دەپ بېغىشلىما يېزىپ بەرگەن.

جوڭگو تىبابەتچىلىك دورىلىرى ئىلمىي جەمئىيىتى يېرىم پالەچ كېسەلنى داۋالاش مەركىزى.

ئادرېسى 郑州市城东路60号
پوچتا نومۇرى: 450004
فاكىس نومۇرى: 6347328 (0371)
تېلېفون نومۇرى: خىزمەت ۋاقتىدا: 6347328،6310720 (0371)
خىزمەتتىن چۈشكەندە: 8971762، 9096538 (0371)

دىققەت: ئادرېسىڭىزنى چوقۇم خەنزۇ يېزىقىدا يېزىڭ.

تۇغماسلىق، بويى پاكارلىق، تۈكلۈك ۋە سېمىزلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئۈچۈن خۇش خەۋەر

1. تۇغماسلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ بەخت يۇلتۇزى- يۇجۇڭسەن (秦山牌玉种散) دورىسى ئون نەچچە خىل قىممەتلىك دورا ماتېرىياللىرى بىرلەشتۈرۈلۈپ ياسالغان دورا بولۇپ، ئون نەچچە دوختۇرخانىنىڭ كلىنىكىلىق ئىشلىتىشى ئارقىلىق ئەرلەردىكى ئۇرۇق پۇچەك بولۇش، ئىسپېرما كەملىك، ئىسپېرما ئاز بولۇش، جانسىز بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان تۇغماسلىق كېسەللىكى بىلەن ئاياللاردىكى بالياتقۇ پەردە ياللۇغى، تۇخۇمداننىڭ نەيچىسى ياللۇغى، تۇخۇم چىقىرىش توسقۇنلۇققا ئۇچراش، تۇخۇم ئىشلەپچىقىرالماسلىق قاتارلىقلار كەلتۈرۈپ چىقارغان تۇغماسلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. ئەكس تەسىرى يوق، دورا ئىشلەتكۈچىلەر تەرىپىدىن «پەرزەنت ئاتا قىلغۇچى» دەپ تەرىپلەنگەن بۇ دورىنىڭ بىر بولىقىنىڭ باھاسى 120 يۈەن.

2. بويى ئۆستۈرىدىغان پېتەك- (人体物理增高鞋垫) بۇ خىل پېتەكنى ئاياغقا سېلىپ كىيگەندىن كېيىن ئاياغ ئۆستىدىكى نومپىيسپ چىقىپ تۇرغان نۇقتا تەبىئىي سۇركىلىش ھاسىل قىلىپ، تۇراقلىق پەللەر غىدىقلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئادەم بەدىنىدىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى تەڭشىلىپ، بويىنى ئۆستۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ پېتەك 10 ياشتىن 25 ياشقىچە بولغان ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ ئىشلىتىشىگە ماس كېلىدۇ. ئادەتتە بىر داۋالاش كۇرسىدا بويى ئۈچ سانتىمېتىردىن بەش سانتىمېتىرغىچە ئۆسىدۇ. بىر جۈپ پېتەكنىڭ باھاسى 30 يۈەن. سېتىۋالغۇچىلارنىڭ نومۇرغا دىققەت قىلىشىنى سورايمىز.

3. بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش، ئورۇقلىتىش بەلبېغى- (健美减肥腰带) بۇ بەلباغ ئېلېكتر ماگنىت تەۋرىنىمە دولقۇنىنىڭ سېمىز ئورۇنغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىش رولى ئارقىلىق ئۇزۇقلۇقنى ئازايتىمىغان، ھەرىكەت قىلمىغان ئەھۋال ئاستىدىمۇ ئورۇقلىتىدۇ. باھاسى 58 يۈەن.

4. تۈك چۈشۈرۈش مەلھىمى- (脱毛露) پۇت، قول - يۈز قىسىم ۋە قولتۇق ئاستىدا تۈك كۆپ بولۇشنى داۋالايدۇ. ھەر قۇتىسىنىڭ باھاسى 20 يۈەن.

5. دانىخورەكنى داۋالاش مەلھىمى- (强力粉刺露) بۇ مەلھەم دانىخورەكنى مەخسۇس داۋالايدۇ. بولۇپمۇ جاھىل خاراكتېرلىك دۆگچە ئەسۋە تىپلىق يىرىڭلىق دانىخورەكنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۈنۈملۈك. ئىككى بوتۇلكىسى 45 يۈەن.

6. گاسلىقنى داۋالاش كۇمىلچى- (耳聋丸) بۇ دورا جىگەرنى تازىلاپ، ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ. ھۆللۈكنى تۈگىتىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولۇپ، ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلاردا بولىدىغان گاسلىق، قۇلاق غۇڭۇلداش، نېرۋا خاراكتېرلىك گاسلىق، باش قېيىش، باش ئاغرىش، قۇلاق ئېقىش قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ. ھەر بىر قېتىملىق داۋالاشقا 78 يۈەن كېتىدۇ.

7. ھۆسنخەت كۆرسىتىش تاختىسى- (钢笔书法描幕字板) بۇ تاختا خەنزۇچە خەت يېزىش ۋە ئۆگىنىشتىكى ئەڭ ياخشى قورال. ئادەتتە بىر كۈندە 20 مىنۇت مەشىق قىلسا بولىدۇ. بىر ئايدا خەنزۇچە خەتنى چىرايلىق يازالايدىغان ۋە ئوقۇيالايدىغان بولىسىز. بىر يۈرۈشىنىڭ باھاسى 38 يۈەن.

8. ئاق چاچنى قارا قىلىشتىكى ئېسىل دورا - چاچنى قارايتىش كۇمىلچى- (乌发丸) چاچقا بالدۇر ئاق كىرىش، ئىرسىيەت خاراكتېرلىك چاچ ئاقىرىش، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشلاردا بولىدىغان چاچ ئاقىرىش قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالايدۇ. ھەر قېتىملىق داۋالاش باسقۇچىدا 51 يۈەن خەجلەيسىز.

يۇقىرىقى مەھسۇلاتلارنىڭ تەپسىلىي چۈشەندۈرۈشى بار. سېتىۋالغۇچىلار پوچتا ئارقىلىق پۇل ئەۋەتسە پۇل تەگكەن ھامان دەرھال ئەۋەتىلىدۇ. تېلېگرامما پىرېۋوتى 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 پىرېۋوت 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. ۋاكالەت نومۇرى (8 - 58)
دۆلەتلىك نومۇرى CN65 — 1053 / Z

تەھرىر بۆلۈمىمىز ئاچقان ئاپتورلار سۆھبەت يىغىنىدىن كۆرۈنۈشلەر

ئامىنە ئۇلاتايوۋا فوتوسى

دىئابېت كېسىلىنى داۋالاپ، ساغلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش دورىسى

لى چياڭ شاۋ كې لىن　　力强消渴灵

豫中医广证字 (1997) 第 127 号

جۇڭگو تىبابەتچىلىك دورىلىرى ئىلمى جەمئىيىتى دىئابېت كېسىلى (شېكەر سىيىش كېسىلى) نى داۋالاش مەركىزىنىڭ مۇدىرى لى چياڭ ئەنئەنىۋى تىبابەتچىلىك بىلەن ھازىرقى زامان پەن-تېخنىكىسىنى ئورگانىك ھالدا بىرلەشتۈرۈپ، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ تەڭپۇڭلىشىشى ۋە جىگلولارنىڭ سىزىمىدىن پايدىلىنىپ، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىقتىدارىنى بىرلىك قىلغان «لى ئائىلىسى دىئابېت كېسىلىنى داۋالاپ ساقايتىش» ئۇسۇلى"李氏消糖法" نى ئىجات قىلدى.

ئۇ ياساپ چىققان لى چياڭ ئۇسساشنىڭ ئالدىنى ئېلىش دورىسى (力强消渴灵) دىئابېت كېسىلىنى داۋالاش خالتىسى (糖尿病康复袋) قاتارلىق بىر يۈرۈش دورىلار مەملىكىتىمىزدە ۋە خەلقئارادا مۇكاپاتقا ئېرىشىپ، دۆلىتىمىزدە پاتېنت ھوقۇقىغا ئېرىشكەن.

ئۇ بۇ دورىلار بىلەن نۇرغۇن بىمارلارنى كېسەل ئازابىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، دىئابېت كېسىلىنى جۇڭگىچە داۋالاشتا يېڭى تۆھپە ياراتتى. بىمارلارنىڭ داۋالىنىشقا قولايلىق بولۇشى ئۈچۈن جېڭجۇ شەھىرىدىكى داۋالاش ئورنىنى ئاساس قىلغان ھالدا مەملىكىتىمىزنىڭ ھەر قايسى ئۆلكە-شەھەرلىرىدە شۆبە داۋالاش ئورنى تەسىس قىلىندى.

شىنجاڭدىكى داۋالاش ئورنى: ئۈرۈمچى نېفىت-خىمىيە دوختۇرخانىسى. 19-يول ئاپتوبۇسى بىلەن ئەڭ ئاخىرقى بېكەتتە چۈشسىڭىز يېتىپ بارىسىز.

پوچتا نومۇرى: 830000

تېلېفون نومۇرى: (0991) 6898244

جېڭجۇ شەھەردىكى ئادرېسى: جېڭجۇ شەھىرى جېڭبيەن يولى 2-نومۇر

郑州市郑汴路 2 号管城中医院糖尿病防治中心

تېلېفون نومۇرى: (0371) 6310732

فاكس نومۇرى: (0371) 5811407

لى چياڭ دىئابېت كېسىلىنى (شېكەر سىيىش كېسىلىنى) داۋالاش مۇلازىمەت تۈرلىرى كۆرسەتمىسى:

(1) دىئابېت كېسىلىنى داۋالاش مەركىزى ۋە شۆبىسى بار.

(2) ئېلېكترونلۇق مېڭە ئارقىلىق ئەگىشىپ مۇلازىمەت قىلىش سىستېمىسى بار.

(3) مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا لى چياڭ داۋالاش جەمئىيىتى ئەزالىرى بار.

(4) دىئابېت كېسىلىنى داۋالاش ماتېرىيالىنى ھەقسىز تەمىنلەيدۇ.

(5) خەت-ئالاقە ئارقىلىق مۇلازىمەت قىلىدۇ.

(6) ئىلغار ئىلىم-پەن تەتقىقات نەتىجىسىگە ئېرىشكەن ياخشى داۋالاش مۇھىتى بار.

(7) يۇقىرى سەۋىيىلىك مۇتەخەسسىسلەر كېسەل كۆرىدۇ، زامانىۋى، ئىلغار داۋالاش ئۈسكۈنىلىرى بار.

بېيجىڭ شەھىرىدىكى شۆبە داۋالاش ئورنى　پوچتا نومۇرى: 100020　تېلېفون نومۇرى: 64159427 (010)

北京市武警总队医院特色中医门诊部

ۋۇخەن شەھىرىدىكى شۆبە داۋالاش ئورنى　پوچتا نومۇرى: 430060　تېلېفون نومۇرى: 8857218 (027)

武汉市武昌区第二医院

نەنچاڭ شەھىرىدىكى شۆبە داۋالاش ئورنى　پوچتا نومۇرى: 330008　تېلېفون نومۇرى: 6703653 (0791)

江西南昌第二中西医结合医院子固路 106 号

شېنياڭ شەھىرىدىكى شۆبە داۋالاش ئورنى　پوچتا نومۇرى: 110013　تېلېفون نومۇرى: 2722684 (024)

沈阳市沈河区回民医院特色门诊

سىچۇەن چېڭدۇ شەھىرىدىكى شۆبە داۋالاش ئورنى　پوچتا نومۇرى: 610016　تېلېفون نومۇرى: 6715894 (028)

四川省成都市锦江中医院

باۋتۇ شەھىرىدىكى شۆبە داۋالاش ئورنى　پوچتا نومۇرى: 014010　تېلېفون نومۇرى: 2521641 (0472)

包头市昆区第二医院专科门诊部

خاربىن شەھىرىدىكى شۆبە داۋالاش ئورنى　پوچتا نومۇرى: 150076　تېلېفون نومۇرى: 4602903 (0451)

哈尔滨市道里区新阳路 506 号