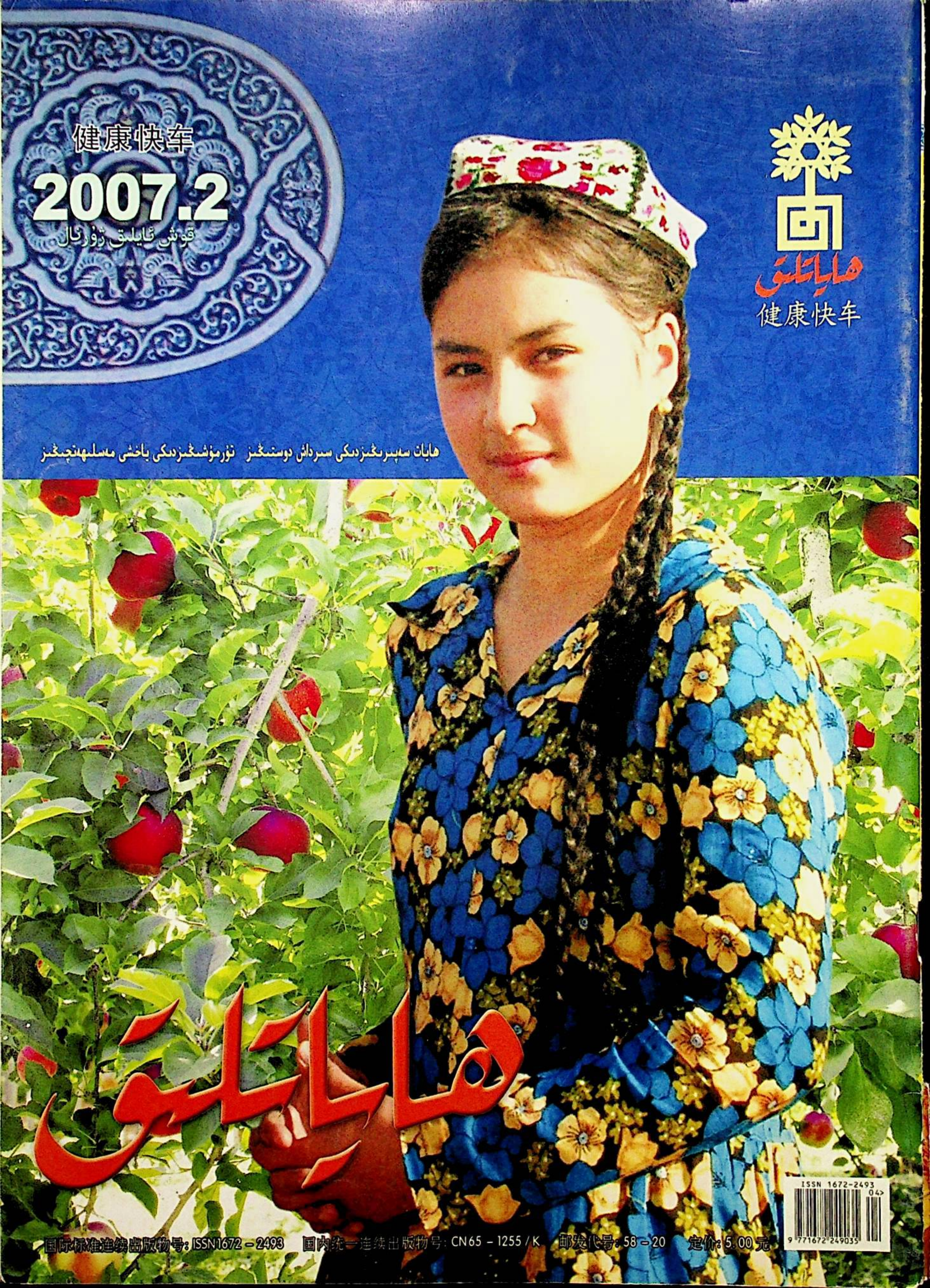


健康快车

2007.2

قوش ئايلىق ژورنال

هاياتلىق

健康快车

هايات سەپىرىڭىزدىكى سىرداش دوستىڭىز تۇرمۇشىڭىزدىكى ياخشى مەسلىھەتچىڭىز

هاياتلىق

国际标准连续出版物号：ISSN1672－2493　国内统一连续出版物号：CN65－1255／K　邮发代号：58－20　定价：5.00元

ISSN 1672-2493

ئەسسالامۇئەلەيكۇم، ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن دوستلار:

نورۇز بايرىمىڭلارغا مۇبارەك بولسۇن!

«ھاياتلىق» ژۇرنىلى نەشر قىلىنغان ئىككى يىلدىن ئارتۇق ۋاقىتتىن بۇ-
يان، كەڭ ئوقۇرمەن دوستلارنىڭ قوللىشى ئارقىسىدا، ژۇرنال جەمئىيەتتە مە-
لۇم دەرىجىدە تەسىر قوزغاپ، خېلى كۆپ كىشىلەر ئىزدەپ ئوقۇيدىغان ژۇرنال-
لارنىڭ بىرى بولۇپ قالدى. شۇنداقتىمۇ ژۇرنال ئوقۇيدىغانلارنىڭ قولىغا يەت-
مەيدىغان، ئوقۇيدىغانلارمۇ ژۇرنالنى تاپالمايدىغان ھالەت مەۋجۇت. ژۇرنىل-
مىزنىڭ 2007 - يىلىنىڭ كېيىنكى يېرىم يىللىق سانلىرىغا مۇشتەرى قوبۇل
قىلىش خىزمىتى 5 - ئايدا باشلىنىدۇ، ئەگەر مۇشتەرى بولالماي قالغان ئو-
قۇرمەنلەر بولسا، جايلاردىكى پوچتىخانىلار بىلەن ۋاقتىدا ئالاقىلاشسا ياكى
جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرىدىن سېتىۋالسا بولىدۇ. ئاپتورلارنىڭ ژۇر-
نال سەھىپىلىرىگە ماس كېلىدىغان سەر خىل، ئاممىباپ ئەسەرلەرنى ئەۋەت-
ىشىنى قىزغىن قارشى ئالىمىز.

«ھاياتلىق» ژۇرنىلى نەشرىياتى

هاياتلىق

2007 ـ يىللىق 2 ـ سان
(ئومۇمىي 15 ـ سان)
(قوش ئايلىق ئۇنىۋېرسال ژۇرنال)

ئۇيۇشتۇرغۇچى ئورۇن :
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق كىتاب، گېزىت ـ ژۇرنال تەرەققىيات مەركىزى
باش مۇھەررىر : لوقمان ئاقنىياز
مۇھەررىرلەر :
ئايگۈل مەخمۇت، ئادىل قۇربان
ئە. مۇھەممەد جەۋھەر
گۆھەر نۇرمۇھەممەت
بۇ ساننىڭ مەسئۇل مۇھەررىرى :
ئە. مۇھەممەد جەۋھەر
گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى :
گۈلنار ئابدۇكېرىم
مۇقاۋىدىكى سۈرەتنى ئابدۇكېرىم نەسرىدىن تارتقان
قىستۇرما سۈرەتلەرنى ئۆركەش جاپپار، ئۆتكۈر نىجات تارتقان
ژۇرنال ئىسمىنى قايىنام جاپپار يازغان
نەشر قىلغۇچى : «هاياتلىق» ژۇرنىلى نەشرىياتى
نەشرىيات ئادرېسى :
ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى № 346
پوچتا نومۇرى : 830001
تېلېفون : (0991) 2814087 2810211 2815746
فاكس : (0991) 2810221
E-mail ئادرېسى : ayatlik2000@yahoo.com.cn
خەلقئارالىق ئۆلچەملىك نومۇرى :
ISSN1672 - 2493
مەملىكەت ئىچىدىكى بىر تۇتاش نومۇرى :
CN 65 - 1255 / K
پوچتا ۋاكالەت نومۇرى : 20 ـ 58
ئېلان ئىجازەتنامىسى نومۇرى :
6500006000079
باھاسى : 5.00 يۈەن
باسقۇچى : شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتى

مۇندەرىجە

★ ئۆمرىڭىز ئۇزۇن بولسۇن ★

قېرىلىق 80 ياشتىن باشلىنىدۇ 3
«زىيادە چارچاشتىن ئۆلۈپ كېتىش» نىڭ 27 تۈرلۈك بەلگىسى 4

★ تەۋەررۇك ★

سۇ ۋە كىرىزىس .... ئادىل ئابدۇراھمان 6
«يۈەن دەۋرىدىكى ئۇزۇقلۇق تائاملار دەستۇرى» جەۋھەرلىرى 9
«مەينەت ئۆيگە پەرىشتە كىرمەيدۇ» .... غالىپ مۇھەممەد قارلۇق 13

★ سالامەت بولۇڭ ★

راك كېسەللىكىگە ئاسان گىرىپتار بولىدىغان 10 خىل كىشىلەر 15
سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈشكە دائىر خاتا قاراشلارنى تۈگىتىڭ 17
يېمەك ـ ئىچمەكتىكى خاتالىق قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ 19

★ بەختلىك بولۇڭ ★

سۆيگەنلەر سۆيۈلىدۇ .... ئابدۇرەھىمجان يۈسۈپ ئۈمىد 20
تېجەشچانلىق ــ بەختلىك تۇرمۇشنىڭ ئاساسى .... ئەنۋەر ئابلەت شەيدائى 22

★ ئەركەكلەرگە سۆھبەت ★

ئەرلەر ساغلاملىقىنىڭ چېكىنىشىگە ئائىت ئون بېشارەت 25
ئەرلەردە قانچە نېمە ئۈچۈن بار ؟ 26
ئەرلەر بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك قائىدىلەر 27

★ تاغدىن ـ باغدىن ★

خاتىرجەملىك 28
ئادەمنىڭ چىرايى توغرىسىدا 29
گۇمانلىنىش سىگنالى 30
بىر جۈپ ئەر ـ خوتۇننىڭ دىئالوگى 31
مۇبادا ئۇلار بولمىغان بولسا 32

健康快车（维吾尔文）

2007年第2期

（双月刊）

主办单位：

新疆维吾尔自治区书报刊发展中心

主编：

罗克曼·阿克尼亚孜

编辑：

阿依古丽·买合木提

阿迪力·库尔班

阿合买提江·买买提

古哈尔·努尔买买提

本期责任编辑：阿合买提江·买买提

美编：姑丽娜儿·阿布都克力木

封面摄影：阿布都克力木·纳斯尔丁

插图摄影：吾尔开西·贾帕尔，约提克尔·尼加提

编辑出版：

《健康快车》杂志社

通讯地址：

新疆乌鲁木齐市解放南路346号

邮编：830001

电话：(0991) 2814087 2810211 2815746

传真：(0991) 2810221

国际标准连续出版物号：

ISSN1672-2493

国内统一连续出版物号：CN65—1255/K

邮发代号：58-20

广告经营许可证：

6500006000079

广告联系电话：(0991) 2815746

定价：5.00元

印刷：新疆新华印刷厂

★ خانىم ـ قىزلار كۇلۇبى ★

قىزچاق، خاسلىقىڭىزنى تېپىۋېلىڭ........ نۇرگۈل تەلئەت 34

ئۇزۇن ۋاقىت ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇش ئاياللارنىڭ پەرزەنت كۆ-رۈش ئىقتىدارىغا يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ..............35

نامراتلىققا توغرا مۇئامىلە قىلىڭ.................. 36

ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى تۆۋەندىكى كېسەللىكلەرنى داۋالى-تىش كېرەك..............................38

★ نوتا پەرۋىشى ★

بالىڭىزنى كۆيۈندۈم دەپ ئاغرىتىپ قويماڭ.............. 39

پەرزەنت تەربىيىسىدە مۇھىم قارىلىدىغان ئۈچ ئا-مىل.............. ئە. مۇھەممەد جەۋھەر 40

★ شىپالىقلار ★

سامساق — خۇرۇچ ھەم دورا.............. 43

قارا پۇرچاقنىڭ شىپالىق رولى.............. 46

ئوتياشلارنىڭ شاھنشاھى يېسىۋېلەك 47

كاتتا كۆك — كۇدە 48

ساغلاملىق ھەمراھى — مەززىلىك قارا شاكىلات.............. 50

★ بىلىۋېلىڭ ★

سەمىگىزدە بولسۇن، ئەتىيازدا يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى كېسىلى كۆپ قوزغىلىدۇ.............. 52

تەندىكى بېشارەتلەر 52

زەنجىۋىلنىڭ كۆپ خىل ئىشلىتىلىشى 52

ياشانغانلاردا دائىم كۆرۈلىدىغان كېچىدە يۈز بېرىدىغان جىددىي كېسەللىكلەرنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش كېرەك؟......... 53

تۇرمۇشتا بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ساۋاتلار.............. 54

كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش 55 ....

★ كۆزنەك ★

ئامېرىكىلىقلار ياشانغاندا نېمىگە تايىنىپ جان باقىدۇ؟ 58

سىنگاپوردا ياشانغانلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىنىدۇ؟ 60

ئىتالىيىلىكلەر ئۆزى ئۈچۈن پۇل خەجلەشتىن ئايانمايدۇ.....62

قېرىلىق 80 ياشتىن باشلىنىدۇ

—— مۇتەخەسسىسلەر ياشلىقنى ساقلاش توغرىسىدا يەتتە تۈرلۈك تەكلىپ بەردى.

قېرىلىق باسقۇچىنىڭ باشلىنىش يېشى كەينىگە سۈرۈلدى. ئەنگلىيىنىڭ ئۈچ بىر ئىنستىتۇتى نېرۋا تەتقىقات ئورنىنىڭ باشلىقى ئېران. رۇبسون «فىزىئولوگىيىلىك جەھەتتىن ياكى پسىخىك جەھەتتىن بولسۇن، 80 ياش قېرىلىقنىڭ باشلىنىشى ھېسابلىنىدۇ.» دېدى.

ئۇ: «بۇ بىزگە تەخمىنەن 50 ياشتىن 80 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا يېڭى تۇرمۇش شەكلىنى يارىتىشىمىز ئۈچۈن 30 يىل ۋاقىت چىقىرىپ بەردى.» دەپ ئوتتۇرىغا قويدى.

ئۇ 1984-يىلدىن باشلاپ ياشنىڭ چوڭ مېڭىگە بولغان تەسىرىنى تەتقىق قىلىشقا باشلىغان. ئەينى ۋاقىتتا، سەكتە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئوتتۇرىچە يېشى 72 ياش بولغان بولسا، «1999-يىلغا كەلگەندە، سەكتە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلىرىمىزنىڭ ئوتتۇرىچە يېشى 82 ياشقا يەتتى. قىسقىغىنە 15 يىل ئىچىدە، مەن كىشىلەرنىڭ بەدەن ئورگانىزمىنىڭ 10 ياش ياشارغانلىقىنى ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆردۈم» دېگەن.

ھازىر، ئەنگلىيىدە 60 ياشلىق ئايال مۆلچەرلىنىشىچە 83 ياشقىچە ياشىيالايدىكەن، كىشىلەرنىڭ 50 ياشتىن كېيىنكى تۇرمۇش شەكلى ئۆزىنىڭ بەدەن ئورگانىزمىنىڭ سەۋىيىسىگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدىكەن. ئۇ ياشلىقنى ساقلاش توغرىسىدا مۇنداق يەتتە تۈرلۈك تەكلىپ بەردى:

ئوكسىگېنلىق ھەرىكەتلەر ياشلىقنى ساقلاشدا ئىنتايىن مۇھىم ھېسابلىنىدۇ. چوڭ مېڭىنىڭ ئىقتىدارى ۋە قۇرۇلمىسى ھەرىكەت بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

روھىي غىدىقلاش ئىنتايىن مۇھىم. ئادەملەر مېڭىسىنى چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق بىلىش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشىنى ئاستىلاتتى.

يېڭى بىلىملەرنى ئۆگىنىش ئىنتايىن مۇھىم. ئۇ «سىز قانچىكى كۆپ نەرسە ئۆگەنسىڭىز، ئۆگىنەلەيدىغان نەرسىلىرىڭىز شۇنچە كۆپ بولىدۇ. ئۆگىنىش چوڭ مېڭىگە نىسبەتەن ئىنتايىن ئۈنۈملۈك فىزىئولوگىيىلىك رولغا ئىگە.» دېدى.

ئۇزاق مۇددەت يۇقىرى بېسىم ئاستىدا تۇرغاندا چوڭ مېڭىگە بولۇپمۇ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىگە ئەكس تەسىر يەتكۈزىدۇ.

مول ئىجتىمائىي تۇرمۇشنىڭمۇ ياردىمى بولىدۇ. «مول ئىجتىمائىي تۇرمۇشقا ئىگە كىشىلەر چوڭ مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئۇزاقىچە ساقلىيالايدۇ.»

ئىلمىي ئوزۇقلىنىش. مېۋە-چېۋە، كۆكتات ۋە بېلىقنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ياشانغان كىشىلەرنىڭ بىلىش ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

مۇھىمى، ئادەم ئۆزىنى ئۆزى ياش دەپ ھېس قىلىشى لازىم.

تۇرسۇن مۇسا (ت)

«زىيادە چارچاشتىن ئۆلۈپ كېتىش» نىڭ 27 تۈرلۈك بەلگىسى

«زىيادە چارچاشتىن ئۆلۈپ كېتىش» نىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، چوقۇم تېنىمىزدە كۆرۈلىدىغان «چارچاشتىن ئۆلۈپ كېتىش» نىڭ بەلگىلىرىنى چۈشىنىدىغان بولۇشىمىز كېرەك. ياپونىيىنىڭ ئاممىۋى سەھىيە تەتقىقات ئورنىدىكى تەتقىقاتچى خادىملار، ياپونىيىدىكى «زىيادە چارچاشتىن ئۆلۈپ كېتىش» كۆپ كۆرۈلىدىغان ھادىسىنى ئىنچىكە تەتقىق قىلىپ، ئالدىنى ئېلىشنى چىقىش قىلىپ، 27 تۈرلۈك زىيادە چارچاپ كېتىش كېسەللىك ھالىتى ۋە ئالامەتلىرىنى ئوتتۇرىغا قويغان. تەتقىقاتچىلار: بۇ 27 تۈرلۈك كېسەللىك ھالىتى ۋە ئالامەتلىرىدىن، ئۆزىدە 7 تۈرلۈكتىن ئارتۇقى بارلاردا، زىيادە چارچاش خەۋپى بولىدۇ، ئۆزىدە 10 تۈرلۈكتىن ئارتۇق ھالەتلەر بارلاردا، ھەرقانداق ۋاقىتتا «زىيادە چارچاشتىن ئۆلۈپ كېتىش» مۇمكىنچىلىكى بولىدۇ، دەپ قارىغان. شۇنىڭ بىلەن بىرۋاقىتتا، ئۆزىدە 1-تۈردىن 9-تۈرگىچە بولغان ھالەتلەرنىڭ ئىككىدىن ئارتۇقى بارلارنىڭ ياكى 10-تۈردىن 18-تۈرگىچە بولغان ھالەتلەرنىڭ 3 تۈرلۈكتىن ئارتۇقى بارلارنىڭ ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەكلىكىنى كۆرسەتكەن. بۇ 27 تۈرلۈك كېسەللىك ھالەت ۋە ئالامەتلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. داۋاملىق ھارغىنلىق ھېس قىلىش، ئۇنتۇغاقلىقى كۈچىيىپ كېتىش؛

2. ھاراق ئىچىش مىقدارى ئازىيىپ كېتىش، ھاراق ئاغزىغا تېتىماسلىق؛

3. تۇيۇقسىز ئۆزىنى قېرىپ كەتكەندەك ھېس قىلىش؛

4. مۈرە ۋە بوينى قېتىپ قالغاندەك بولۇش؛

5. ھارغىنلىق ۋە ئىچى پۇشۇش سەۋەبىدىن ئويۇن قويۇسى قېچىش؛

6. كىچىككىنە ئىش ئۈچۈنمۇ بىزار بولۇش ۋە ئاچچىقلىنىش؛

7. داۋاملىق بېشى ئاغرىش ۋە كۆكرىكى قىسىلغاندەك بولۇش؛

8. قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش ۋە دىئابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش، يۈرىكىنىڭ توك بىلەن تەكشۈرۈش سىغىمى نورمال بولماسلىق؛

9. تەن ئېغىرلىقى ئېشىپ «يوغان قورساق» بولۇپ قېلىش؛

10. ھەر كۈنى دېگۈدەك توپلىشىپ ھاراق ئىچىش؛

11. كۈنىگە 5 ئىستاكاندىن ئارتۇق قەھۋە ئىچىش؛

12. دائىم ناشتىلىقنى ياكى تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېمەسلىك؛

13. مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش؛

14. ھەر كۈنى 30 تالدىن ئارتۇق تاماكا چېكىش؛

15. كەچلىكى سائەت 10 بولغاندىمۇ ئۆيىگە قايتماسلىق ياكى سائەت 12 دىن كېيىن ئۆيىگە قايتىدىغان ۋاقتى 50% دىن يۇقىرى بولۇش؛

16. ئىشقا چىقىش، چۈشۈشنىڭ بىر يولىغا 2 سائەتتىن ئارتۇق ۋاقىت كېتىش؛

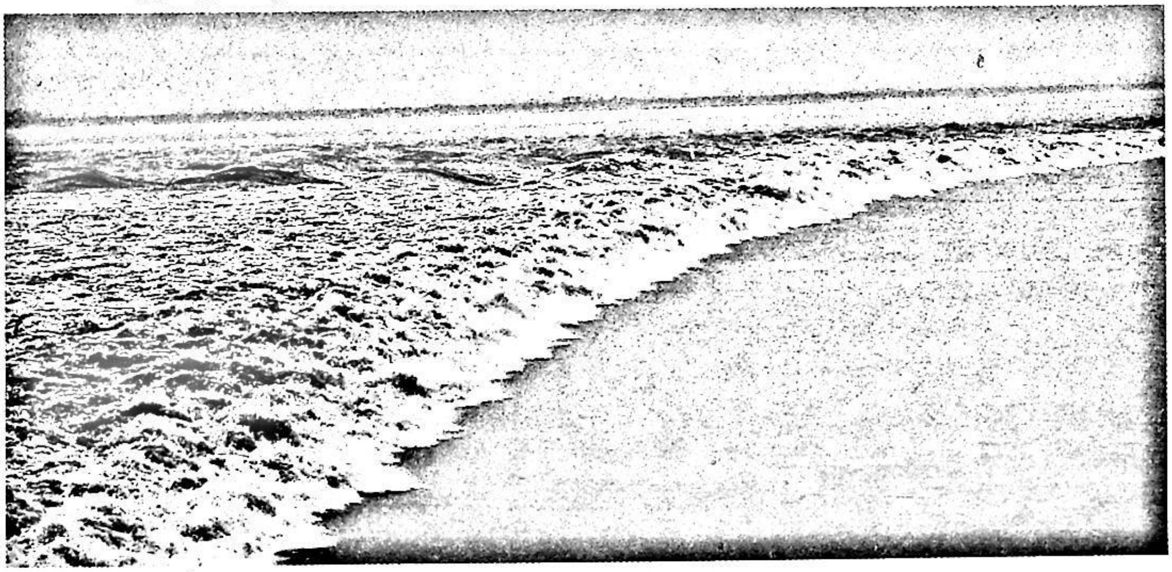
17. يېقىنقى بىر نەچچە يىلدىن بۇيان چېنىققان بولسىمۇ تەرلىمەسلىك؛

18. سالامەتلىكىنى ياخشىدەك ھېس قىلىپ دوختۇرغا كۆرۈنمەسلىك؛

19. كۈنىگە 10 سائەتتىن ئارتۇق ئىشلەش؛

20. يەكشەنبە كۈنىمۇ دەم ئالماي ئىشلەش؛
21. داۋاملىق كاماندىروپكىغا چىقىش، ئۆيىدە
ئارانلا 3 كۈن تۇرۇش؛
22. كۆپىنچە كەچلىك ئىسمېنىدا ئىشلەش، ئىش-
لەش ۋاقتى رىتىمسىز بولۇش؛
23. يېقىندا خىزمەت ئورنى ئالماشقان ياكى خىز-
مىتىدە ئۆزگىرىش بولغان؛
24. خىزمەت ئورنى ئۆسكەن ياكى خىزمەت
مىقدارى كۆپەيگەن؛
25. يېقىندىن بۇيان خىزمەت مىقدارى كۆپەي-
گەن؛
26. كىشىلىك مۇناسىۋىتى توساتتىن يامانلاش-
قان؛
27. يېقىندىن بۇيان خىزمىتىدە سەۋەنلىك ياكى
چىقىشالماسلىق كۆرۈلۈش.
زىيادە چارچاپ كېتىشتىن قانداق قۇتۇلۇش كې-
رەك؟
ئەقلىي ئەمگەك ھارغىنلىقىنى تۈگىتىش ئۇسۇلى:
تەنھەرىكەت ۋە كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە مۇۋاپىق
قاتنىششى، دەم ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك.
ئەگەر ئۆزىدە پسىخىكىلىق چارچاش كۆرۈلسە،
تىنچلاندۇرۇش دورىسى، ئۇيقۇ دورىسى قاتارلىقلارنى
قالايمىقان ئىشلەتمەسلىكى، ھېسسىياتىغا تەسىر يەت-
كۈزگەن ئامىللارنى تېپىپ چىقىشى ھەم ئۇنىڭدىن
قۇتۇلۇشى كېرەك.
يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق تولۇقلاش ئۇسۇلى: يې-
مەك - ئىچمەكنى تەڭشەشكە دىققەت قىلىشى كېرەك.
كۆپرەك ئاقسىل، ياغ ۋە ۋىتامىن b گۇرۇپپىسىدىكىلەر
مول يېمەكلىكلەرنى، ئالايلۇق پۇرچاق ئۇيۇتمىسى،
كالا سۈتى، بېلىق تۈرىدىكىلەر، مېۋە - چېۋە، كۆك-
تاتلارنى كۆپرەك يېيىشى، سۇنى مۇۋاپىق ئىچىشى
كېرەك.
ئارام ئېلىپ ئەسلىگە كېلتۈرۈش ئۇسۇلى: ھەر
كۈنى مەلۇم ۋاقىت ئارام ئېلىشى كېرەك. مۇزىكا
ئاڭلاش، رەسىم سىزىش، سەيلە قىلىش قاتارلىقلارنىڭ
فىزىئولوگىيىلىك چارچاشنى تۈگىتىشكە ياردىمى بو-
لىدۇ.
ئىلمىي ھالدا ساغلاملىقنى يېتىش ئۇسۇلى: 1. ئوك-
سىگېنلىق ھەرىكەتلەر. ئالايلۇق يۈگۈرۈش، توپ ئوي-
ناش، ۋېلسىپىت مىنىش، تاققا چىقىش ھەرىكەتلىرى
بىلەن شۇغۇللىنىش؛ 2. چوڭقۇر نەپەسلىنىش. ئۆزى-
نى ئەركىن قىلىپ، قورسىقى كۆپكۈچە نەپەسلىنىپ،
بىردەم چىڭقىلىپ تۇرۇۋېلىپ ئاندىن نەپەس چىقى-
رىش؛ 3. گىمناستىكا ئويناش؛ 4. پەللىسىنى ئۇۋۇلاپ
بېرىشى كېرەك.

سۇلايمان داۋۇت (ت)



سۇ ۋە كرىزىس

ئادىل ئابدۇراھمان

بۇ، ئەلۋەتتە چېكىگە چىقىدىغان كرىزىس، يەنى ئىنسانىيەت داۋاملىق سۇنى كۆزگە ئىلمايدىغان بولسا، تەخىرسىز بەرباتلىق يولىغا ماڭىدۇ.

ـــ ئاپتور

ناھايىتى ئېنىقكى، ھاياتلىقنىڭ جان تومۇرى بولغان سۇ بايلىقى كۈندىن كۈنگە ئازىيىپ ھاياتلىققا خىرىس قىلىشقا، ئىنسانلار ئارىسىدا ۋەھىمە پەيدا قىلىشقا باشلىدى. مۇشۇ ھۆكۈمىمىزنىڭ چىنلىقىنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى مۇنۇ ئاگاھلاندۇرۇشلارغا نەزەر ئاغدۇرۇپ كۆرەيلى.

2005ـيىل 22ـمارت مېكسىكا شەھىرىدە ئۆتكۈزۈلگەن 4ـنۆۋەتلىك دۇنيا سۇ بايلىقى مۇنبىرى ئېلان قىلغان «دۇنيا سۇ بايلىقىنى ئېچىش دوكلاتى» دا دۇنيادا بەشتىن بىر قىسىم نوپۇس (تەخمىنەن 1 مىليارد 300 مىليون كىشى) بىخەتەر سۇ ئىچەلمەيۋاتىدۇ، يەر شارىدىكى سۇ بايلىقى كرىزىسى كۈندىن كۈنگە ئېغىرلىشىۋاتىدۇ، دەپ قاتتىق ئاگاھلاندۇرۇش بېرىلدى.

مەزكۇر دوكلاتتا مۇنداق كۆرسىتىلدى: دۇنيادىكى تاتلىق سۇنىڭ ئومۇمىي مىقدارى يېتەرلىك بولسىمۇ، ئەمما دۇنيادا يەنە 1 مىليارد 100 مىليون كىشىگە سۇ يېتىشمەيدۇ. 2 مىليارد 600 مىليون كىشىنىڭ ئىچىدىغان سۇيىنىڭ پاكىزلىقىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولمايدۇ. بۇ كىشىلەرنىڭ يېرىمىدىن ئارتۇقى تەرەققىي قىلمىغان دۆلەتلەرگە مەركەزلەشكەن.

ئەنگلىيە «مۇھاپىزەت گېزىتى» نىڭ خەۋەر قىلىشىچە، 2005ـيىلى 95 دۆلەتتىكى 1360 ئالىم بىرلىكتە ئېلان قىلغان بىر دوكلاتتا، ئىنسانلار ھازىرغا قەدەر سەرپ قىلىپ بولغان يەر شارىدىكى سۇ يەر شارىدىكى پايدىلانغىلى بولىدىغان ئومۇمىي تاتلىق سۇنىڭ تەخمىنەن 50% ىگە يەتتى، دەپ ئاگاھلاندۇرۇش بەرگەن.

ئافرىقىنىڭ سۇ بايلىقى جەمئىيىتى 2006ـيىلى 14ـفېۋرال كۈنى ئالجىرىيىنىڭ پايتەختى ئالجىردا ئېلان قىلغان دوكلاتتا مۇنداق دېيىلگەن: «ئافرىقىدىكى ئاھالىنىڭ 1/3 ىگە ئىچىدىغان سۇ يېتىشمەيۋاتىدۇ، يېرىمى دېڭىزدەك پاسكىنا سۇ ئىچكەچكە ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللەرگە گىرىپتار بولىۋاتىدۇ.» مەزكۇر دوكلاتتا يەنە ئاگاھلاندۇرۇپ مۇنداق دېيىلگەن: «ئەگەر ئافرىقىدىكى ئىچىدىغان سۇ كەمچىل بولۇش مەسىلىسى ھەل قىلىنمىسا، 2010ـيىلىغا بارغاندا 17 ئافرىقا دۆلىتىدە ئېغىر دەرىجىدە سۇ كەمچىللىكى كېلىپ چىقىپ، سۇ بايلىقىنى تالىشىش بىر قىسىم ئافرىقا دۆلەتلىرى ئوتتۇرىسىدا ئۇرۇش ۋە توقۇنۇش پەيدا بولۇشىنىڭ ۋاستىسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.»

ھازىر يەر شارىدا يۈز بېرىۋاتقان ئېغىر قۇرغاقچىلىق ئاپىتى كىشىلەرنى ئۆزئارا قىرغىن قىلىشقا مەجبۇرلاۋاتىدۇ. مەسىلەن: سومالىدا سۇ كرىزىسى قوراللىق توقۇنۇش پەيدا قىلدى. سۇ بۇ دۆلەتتە جان تىكىپ قوغدايدىغان قىممەتلىك بايلىققا ئايلاندى. 2004ـيىلى يانۋاردا سومالىدىكى چاڭـتوزان ئۇچۇپ تۇرىدىغان، سۇ ئىنتايىن كەمچىل بولغان نامرات، كىچىك بازار ـــ رابدۇرېدا ئىككى قەبىلە بىر قۇدۇقنى تالىشىپ، كەسكىن توقۇنۇشۇپ قالدى.

بازار ئاھالىلىرى بۇنداق توقۇنۇشنى «قۇدۇق تالىشىش جېڭى» دەپ ئاتاشتى.

ھازىر سومالىدا قۇدۇق بانكىدەك مۇھىم بولۇپ قالدى. قۇدۇقلارنى تولۇق قوراللانغان مىلىتارىستلار كونترول قىلغان. مەزكۇر رايوندا ئۇدا ئۈچ يىل قۇرغاقچىلىق بولغاچقا، سۇ جان تىكىپ قوغداشقا ئەرزىيدىغان بايلىققا ئايلاندى.

قۇرغاقچىلىق شەرقىي ئافرىقىدىكى 11 مىليونچە كىشىنىڭ تۇرمۇشىغا ئېغىر تەسىر كۆرسەتتى، نۇرغۇن مال ـچارۋا ئۆلدى، كېنىيە ۋە ئېفىوپىيە ھۆكۈمەتلىرى ئۆز دۆلەتلىرىدە يۈز بەرگەن نەچچە ئون قېتىملىق سۇ تالىشىش توقۇنۇشلىرىنى كېلىشتۈردى، ھەتتا ساقچى ۋە ئەسكەر ئەۋەتىپ، قۇدۇق ئەتراپىدا يۈز بەرگەن توقۇنۇشلارنى تىنجىتتى.

مانا بۇلاردىن سۇ كەمچىللىكىنىڭ كىشىلەرنى ئۆزئارا قىرغىن قىلىشقا مەجبۇرلاۋاتقانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

2006ـيىلى 3ـئاينىڭ 13ـكۈنى بىرلەشكەن دۆ-

لەتلەر تەشكىلاتىنىڭ مائارىپ، ئىلىم ـ پەن ۋە مەدەنىيەت تەشكىلاتى «دۇنيا سۇ بايلىقىنى ئېچىش دوكلاتى» نى ئېلان قىلىپ دۇنيادا سۇ بايلىقىنى ئېچىشتىن كېلىپ چىققان توققۇز چوڭ مەسىلىنى ئوتتۇرىغا قويدى. بۇ توققۇز چوڭ مەسىلە سۇ بايلىقىنى باشقۇرۇش، تۈزۈم قۇرۇلۇشى، ئۇل مۇئەسسەسە قۇرۇلۇشى ۋە مەبلەغ سېلىشتىكى يېتەرسىزلىكلەر، سۇ سۈپىتى تۆۋەنلەپ كېتىشىنىڭ ئىنسانلاردا كېسەللىك پەيدا قىلىشى، تەبىئىي ئاپەت ۋە ئېكولوگىيىلىك مۇھىتنىڭ چېكىنىپ كېتىشى، سۇ ئىشلىتىش قۇرۇلمىسى تەڭپۇڭ بولماسلىق قاتارلىق جەھەتلەرگە مەركەزلەشكەن.

دوكلاتتا مۇنداق دەپ كۆرسىتىلدى: دۇنيا سۇ ئىشلىتىش مىقدارىنىڭ 20-ئەسىردىكى ئېشىش سۈرئىتى نوپۇسىنىڭ ئېشىش سۈرئىتىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە توغرا كەلدى. دۇنيانىڭ ئۈزلۈكسىز ئېشىۋاتقان سۇ ئىشلىتىش ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ـ قاندۇرالماسلىق ئىنسانلارنىڭ ھازىرقى سۇ بايلىقىنى ئۈنۈملۈك باشقۇرۇش ـ باشقۇرالماسلىقىغا باغلىق.

دوكلاتتا يەنە جىددىي تەدبىر قوللىنىلمىسا، 2050- يىلى چاد، ئىراق، نىگېرىيە ۋە سۈرىيىدە ئېغىر سۇ قەھەتچىلىكى يۈز بېرىشى مۇمكىن، دەپ ئاگاھلاندۇرۇلغان.

ھازىر دۆلىتىمىزنىڭ سۇ بايلىقىنىڭ ئومۇمىي مىقدارى 280 مىليارد كۇب مېتىر بولۇپ، دۇنيادا ئالتىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئەمما كىشى بېشىغا چېچىپ ھېسابلىغاندا، دۇنيا بويىچە 88 - ئورۇندا تۇرىدۇ، شۇڭا ئېلىمىز دۇنيادا سۇ كەمچىل دۆلەت ھېسابلىنىدۇ.

ئېلىمىز يېزا ئىگىلىك چوڭ دۆلىتى بولۇپ، يېزا ئىگىلىكىدە ئىشلىتىلىدىغان سۇ ئومۇمىي ئىشلىتىلىدىغان سۇ مىقدارىنىڭ تەخمىنەن 70% نى ئىگىلەيدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە 90% سۇ دېھقانچىلىق ئېتىزلىرىنى سۇغىرىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئېلىمىزدە يىلىغا يېزا ئىگىلىكىگە ئىشلىتىلىدىغان سۇ تەخمىنەن 400 مىليارد كۇب مېتىر بولۇپ، بۇ سۇدىن پايدىلىنىش نىسبىتى پەقەت 40% بولماقتا. يېرىك ئىگىلىك باشقۇرۇش، سۇغىرىش تېخنىكىسى ئارقىدا قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن 60% سۇ بىكاردىن بىكار ئىسراپ بولۇپ كەتمەكتە.

ھازىرغىچە ئېلىمىزدە شەھەر ۋە يېزىلاردىكى قۇدۇق سۈيى بىلەن سۇغىرىلىدىغان رايونلارنى مەركەز قىلىپ شەكىللەنگەن يەر ئاستى سۈيى ھەددىدىن زىيادە تارتىلغان رايون 20-ئەسىرنىڭ 80-يىللىرىنىڭ دەسلەپىدىكى 56 دىن 164 كە كۆپەيدى، ھەددىدىن زىيادە تارتىلغان سۇ كۆلىمى 87 مىڭ كۋادرات كىلومېتىردىن 180 مىڭ كۋادرات كىلومېتىرغا كېڭەيدى.

«10-بەش يىل» دا مەملىكىتىمىز بويىچە قۇرغاقچىلىقنىڭ تەھدىتىگە ئۇچرىغان ئېتىز كۆلىمى 385 مىليون مو بولۇپ، قۇرغاقچىلىق تۈپەيلىدىن ئاشلىق ھوسۇلى ھەريىلى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 35 مىليارد كىلوگرام ئازىيىپ كەتتى. مەملىكىتىمىز بويىچە يېزىلاردا يەنە 320 مىليون ئاھالە ئىچىدىغان سۇ بىخەتەرلىك ئۆلچىمىگە يەتمىگەن سۇنى ئىچمەكتە. 400 شەھەردە ئىچىدىغان سۇ بىلەن تەمىنلەش يېتەرسىز، 110 شەھەردە سۇ ئېغىر دەرىجىدە كەمچىل بولۇۋاتىدۇ.

ئېلىمىزنىڭ سۇ ئىشلىرى مىنىستىرى ۋاڭ رۇچىڭ 2006-يىلى 1-ئايدا ئاگاھلاندۇرۇپ مۇنداق دېدى: «جۇڭگونىڭ سۇ ئىشلىرىدا قەھەتچىلىك ۋەزىيىتى شەكىللەندى، چۈنكى سۇ مەنبەسىدە مۇنداق تۆت مەسىلە گەۋدىلىك بولۇۋاتىدۇ:

1. سۇ مەنبەسىنىڭ كەملىكى تۈپەيلىدىن ئىقتىسادىي، ئىجتىمائىي تەرەققىياتنىڭ سۇ مەنبەسىگە بولغان ئېھتىياجى ئارىسىدىكى زىددىيەت گەۋدىلىك بولۇۋاتىدۇ. دۆلىتىمىزنىڭ كىشى بېشىغا توغرا كېلىدىغان ئوتتۇرىچە سۇ مەنبەسى 2200 كۇب مېتىر بولۇپ، دۇنيانىڭ ئوتتۇرىچە سەۋىيىسىنىڭ 1/4 ىگە توغرا كېلىدۇ، ئەھۋال نورمال بولغان چاغدىمۇ دۆلىتىمىزدە 40 مىليارد كۇب مېتىر سۇ كەمچىل بولىدۇ.

2. دەريالارنىڭ كەلكۈندىن مۇداپىئە كۆرۈش سىستېمىسىنىڭ ئاجىزلىقى بىلەن خەلقنىڭ ھاياتى ۋە مال ـ مۈلۈك بىخەتەرلىكىگە كاپالەتلىك قىلىش ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەت كۈچەيدى.

3. سۇ مەنبەسىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇلغانغانلىقى، تۇپراقنىڭ ئېقىپ كېتىشى بىلەن سىجىل تەرەققىيات ئارىسىدىكى زىددىيەت كەسكىنلەشتى.

4. يېزا سۇ ئىنشائاتى تەرەققىياتىنىڭ كەينىدە قالغانلىقى بىلەن سوتسىيالىستىك يېڭى يېزا بەرپا قىلىش ئارىسىدا زور زىددىيەت پەيدا بولدى.

2004-يىلى جياڭشىدا ئېچىلغان تۇنجى نۆۋەتلىك ئىچكى قۇرۇقلۇق كۆللىرىنىڭ ئەھۋالى توغرىسىدىكى ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنىدا، تەبىئىي كۆللەرنىڭ يوقىلىشقا قاراپ يۈزلەنگەنلىكى، يېڭى جۇڭگو قۇرۇلغان 55 يىلدىن بۇيان 1000 غا يېقىن ئىچكى قۇرۇقلۇق

كۆللىرىنىڭ ئازايغانلىقى ئوتتۇرىغا قويۇلدى.

يىغىنغا قاتناشقان مۇتەخەسسىسلەر تونۇشتۇرۇپ مۇنداق دېدى: ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇش ئەمەلىيىتىدە كۆللەردىن پايدىلىنىشنىڭ ئېغىر بولۇشى — ئىچكى قۇرۇقلۇق كۆللىرىنىڭ ئېكولوگىيىلىك مۇھىتىنىڭ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىشىنىڭ تېز بولۇشىدىكى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى. ھازىر ئېلىمىزدە مۇتلەق كۆپ قىسىم كۆللەر تەبىئىي ياكى ئادەم ئامىلى تۈپەيلى يوقىلىش گىرداۋىدا تۇرماقتىكەن.

ئەمدى يىراققا ئەمەس ئاپتونوم رايونىمىز ئىچىگە نەزەر سېلىپ كۆرىدىغان بولساق كىشىنى تېخىمۇ چۆچۈتىدىغان ئۇچۇرلارغا ئىگە بولىمىز:

ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ مەركىزى بولغان ئۈرۈمچى شەھىرى ئېلىمىزدىكى سۇ ئەڭ قىس بولىدىغان شەھەرلەر تىزىملىكىگە كىرگۈزۈلدى.

ئۈرۈمچى شەھىرىنىڭ سۇ بايلىقى ئۇنۇۋېرسال پىلانىغا ئاساسەن، ھازىر بار بولغان سۇ قۇرۇلۇشلىرىنىڭ سۇ بىلەن تەمىنلەش ئىقتىدارى بويىچە ھېسابلىغاندا، ئۈرۈمچى شەھىرىدە 2010-يىلىغا بارغاندا 230 مىليون كۇب مېتىر، 2020-يىلىغا بارغاندا تەخمىنەن 390 مىليون كۇب مېتىر سۇ كەمچىللىكى كۆرۈلىدىكەن.

نۆۋەتتە ئۈرۈمچى رايونىدىكى بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ سۇنى تېجەپ ئىشلىتىش ئاڭلىقلىقى تۆۋەن بولۇش سەۋەبىدىن جەمئىيەت خاراكتېرلىك سۇ تېجەشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولمايۋاتىدۇ. مەسىلەن: 2005-يىلى 8-ئاينىڭ باشلىرىدا ئۈرۈمچى شەھىرى «جەنۇبىي دوستلۇق» يولىدىكى دەل-دەرەخ سۇغىرىدىغان سۇ ئېرىقىنىڭ راۋان بولماسلىقى تۈپەيلىدىن سۇ ئۇدا ئۈچ كۈن پىيادىلەر يولىدا ئېقىپ، كىشىلەرنىڭ يول يۈرۈشىگە قولايسىزلىق ئېلىپ كېلىش بىلەن بىللە، نۇرغۇن سۇ ئىسراپ بولدى. ئەكسىچە، بىر قىسىم جايدىكى چىملىقلار ۋاقتىدا سۇغىرىلماي قۇرۇپ كەتتى. نۆۋەتتە ئۈرۈمچى شەھەر مەركىزىگە جايلاشقان. بىنالاردىكى كىشىلەر سۇ ئىشلىتىشتە بىر قەدەر كاپالەتكە ئىگە بولغىنى بىلەن، شەھەر مەركىزىدىن سەل چەتتىكى مەھەللىلەردە كىشىلەر يەنىلا ئۇچرەتتە تۇرۇشۇپ ھارۋا بىلەن سۇ توشۇپ ئىچىشكە مەجبۇر بولۇۋاتىدۇ.

خوش، ئالىملار سۇ قەھەتچىلىكىدىن ئالدىن مەلۇمات بېرىپ ئىنسانلارنى قاتتىق ئاگاھلاندۇرۇۋاتقان چاغدا، جۇمەكلەردىن بىكاردىن بىكار ئېقىپ كېتىۋاتقان سۇلارنىڭ شارقىرىغان ئاۋازى دائىم قۇلىقىمىزغا ئاڭلىنىپ تۇرىدۇ. يۇگورۇپ بېرىپ ئاشۇ جۇمەكلەرنى ئېتىپ قويىدىغان كىشىلىرىمىز ساناقلىقلا. نۇرغۇن سۇخانىلارنىڭ، ئاممىۋى ھاجەتخانىلارنىڭ تېمىغا «سۇنى تېجەپ ئىشلىتەيلى»، «بىرتامچە سۇنىمۇ ئىسراپ قىلمايلى»، «سۇنى ئىسراپ قىلىش نومۇس»، «سۇنى ئىشلىتىپ بولۇپ جۇمەكنى ئېتىۋېتىڭ» دېگەنگە ئوخشاش ئاگاھلاندۇرۇش خەتلىرى چاپلانغان بولسىمۇ، ئەمما بۇ ئاگاھلاندۇرۇشلارغا ئاڭلىق رىئايە قىلىۋاتقان ئادەملىرىمىز ئانچە كۆپ ئەمەس. باشقىسىنى دېمەيلا قويايلى، ئالىي بىلىم يۇرتلىرى ھېسابلانغان ھەرقايسى ئۇنىۋېرسىتېت - ئىنستىتۇتلارنىڭ ئوقۇغۇچىلار ياتاق بىناسىدىكى سۇخانىلارغا كىرسىڭىز ئۇ يەردە ھەددى - ھېسابسىز ئىسراپ بولۇۋاتقان سۇلارغا قاراپ ئىچىڭىز سىيرىلماي قالمايدۇ. شۇنچە بىلىملىك ستۇدېنتلار ئىچىدىن «ھەي ساۋاقداشلار سۇنى تېجەپ ئىشلىتەيلى!» دەيدىغانلاردىن قانچىسى چىقىدىكىنتاڭ؟! سۇنى بىكاردىن بىكار ئاققۇزۇپ ئىسراپ قىلىۋاتقان ئاشۇ ستۇدېنتلار دۇنيادا يەنە قانچىلىغان ئادەملەرنىڭ پاكىز سۇغا زار بولۇۋاتقانلىقىنى، قانچىلىغان ئورمانلىق، توغراقلىقلارنىڭ ۋە ئوتلاقلارنىڭ سۇسىراپ قاخشال بولۇپ چۆللىشىپ كېتىۋاتقانلىقىنى، دەريا سۇلىرىنىڭ تارتىلىپ، مۇزلۇقلارنىڭ بارغانسېرى كىچىكلەپ كېتىۋاتقانلىقىنى، يەر ئاستى سۇ ئورنىنىڭ كىشىنى ئەندىشىگە سالغۇدەك تۆۋەنلەپ، كارىزلىرىمىزنىڭ قۇرۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى بىلمەمدىغاندۇ؟! ھاياتلىقنى ئەۋلادمۇ ئەۋلاد داۋاملاشتۇرۇمىز دەيدىكەنمىز، سۇنى تېجەپ ئىشلىتىش، دېگەن بۇ جىددىي ئاگاھلاندۇرۇشنى مىنۇت - سېكۇنت ئېسىمىزدىن چىقارماسلىقىمىز، سۇنى تېجەپ ئىشلىتىشنى ئۆزىمىزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدىكى ئاڭلىق ھەرىكىتىمىزگە ۋە ئادىتىمىزگە ئايلاندۇرۇشىمىز كېرەك.

ئەڭ ئاددىيسى بىز ئىشنى جۇمەكنى چىڭ ئېتىشتىن باشلاپ، سۇنى تېجەپ ئىشلىتىپ سۇدىن مۇۋاپىق پايدىلىنىپ، سۇ بايلىقىنى قوغداپ ئۆيىمىزدە سۇپسۇزۇك سۇ بولۇشىنى ئىشقا ئاشۇرايلى. ئەگەر سۇنى ئىسراپ قىلىۋەرسەك، يەر شارىدىكى ئەڭ ئاخىرقى بىرتامچە سۇ بەلكىم بىزنىڭ ھەسرەتلىك كۆز يېشىمىز بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئاپتور: تارباغاتاي ۋىلايەتلىك چېگرا ئېغىزىنى باشقۇرۇش كومىتېتىدىن

«يۈەن دەۋرىدىكى ئوزۇقلۇق تائاملار دەستۇرى» جەۋھەرلىرى

يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدە ئۆتكەن ئۇيغۇر ئوزۇقشۇناس، ئوردا تېۋىپى قۇسقۇي 1330-يىلى 3-ئاينىڭ 3-كۈنى پادىشاھ ۋىنزۇڭ (بورچىگىن تۆك تىمۇر)غا سۇنغان «ئوزۇقلۇق تائاملار دەستۇرى» دېگەن بۇ كىتاب ياپونىيىدە ساقلانغان بولۇپ، 1993-يىلى ياپونچە تەرجىمىسى ياپونىيە ياساكا كىتابخانىسى تەرىپىدىن نەشر قىلىنغان. 1994-يىلى ياپونىيە دۆلەت كۇتۇپخانىسى شەرقىي ئوكيان ئىلىم غەزىنىسى ئوتتۇرا ئاسىيا ئىسلام تەتقىقات بۆلۈمىدىكى كۆزگە كۆرۈنگەن ئۇيغۇرشۇناس ئالىم ئۇمېمۇرا ئەپەندى بۇ كىتابنى نۇسخىلاپ مەريەم ساقىم خانىمغا تەقدىم قىلغان، خانىم بۇ كىتابنى ياپونچىدىن ئۇيغۇرچىغا تەرجىمە قىلغان.

كىتاب يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدە ئاشكارا ئېلان قىلىنماي، ئوردا ئىچىدە مەخپىي ساقلانغان ئىكەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە، پادىشاھ دەيزۇڭ بۇ كىتابنى كۆرگەن، مىڭ سۇلالىسى يىلنامىسى جىڭتەي 7 - يىلى (1456-يىلى 4-ئاينىڭ 1-كۈنى) پەرمان چۈشۈرۈپ «ئالدىنقى يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدە پادىشاھ ئوردىسىدا ساقلانغان «ئوزۇقلۇق تائاملار دەستۇرى» تولىمۇ كاتتا ئەسەر ئىكەن، پايدىلىنىش قىممىتى يۇقىرى بولغاچقا كەڭ تارقىتىش كېرەك» دەپ ئىلاۋە يېزىپ ئوردا ئىچىدە قايتا باستۇرغان. چىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە بۇ كىتاب پادىشاھ ھۇزۇرىدىكى تۆت غەزىنە قامۇسى ئىچىگە كىرگۈزۈلگەن.

«ئوزۇقلۇق تائاملار دەستۇرى» مەخسۇس ساغلاملىق، ئوزۇقشۇناسلىق تەتقىقاتى توغرىسىدىكى كىتاب بولۇپ، ئوزۇقلىنىش، داۋالىنىش ئۇسۇلى، يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى، يېمەكلىك تازىلىقى، يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىش قاتارلىق بىلىملەر تونۇشتۇرۇلغان.

— مۇھەررىردىن

كۆتۈنۈش ۋە پەرھىز

قەدىمكى زاماندا ئۆزىنى تۇتۇشنى بىلگۈچىلەر، تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئىسسىق - سوغۇق ۋە مەنپىي - مۇسپىيلىكنىڭ ئۆزگىرىش قانۇنىيىتىگە ئەمەل قىلىپ، ئۆزىنى مۇۋاپىق كۆتۈش، روھىي كەيپىياتنى مۇۋاپىق تەڭشەش، يېمەك - ئىچمەك، كۈندىلىك تۇرمۇشنى قانۇنىيەتلىك ئۆتكۈزۈش ۋە مۇۋاپىق چېنىقىش، زىيادە چارچىماسلىق تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ئارقىلىق ھاياتلىق كۈچىنى ساقلاپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنىكەن. ھازىرقى كىشىلەر ئارىسىدا، كۈندىلىك تۇرمۇشى تەرتىپسىز، يېمەك - ئىچمەكتە پەرھىز قىلىشنى چۈشەنمەيدىغان، ئۇنىڭ ئۈستىگە تاماق ئوخشاپتۇ دەپلا كۆڭلى تارتقانچە يەۋېرىدىغان، پەرھىز تۇتۇشقا دىققەت قىلماي، تال - ئاشقازاننى ئاسراش، تەبىئىي ھاياتلىق قۇۋۋىتىنى ساقلاشنى بىلمەي، 50 ياشقا كىرمەي تۇرۇپلا ئاجىزلاپ كېتىدىغانلار بەك كۆپ.

خاتىرجەم ياشاش كۆتۈنۈشكە باغلىق. كۆتۈنۈشنىڭ يولى «پەرھىز قىلىش» دۇر. پەرھىز قىلىش دېگەنلىك «ئېشىپ كەتمەسلىك» ۋە «كەم قالماسلىق» بولۇپ، مۇشۇنىڭغا ئەمەل قىلىنسا كېسەل بولمايدۇ. ھەرقانداق كېسەللىك، تۆت پەسلىنىڭ ھەرقانداق ۋاقتىدا مەنپىي - مۇسپىيلىكنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ زىيادە «ئېشىپ كېتىش» ۋە «كەم قىلىش» دىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنى مىجەزگە مۇۋاپىق كەلمەسلىككە قارىماي، ئورۇنسىز ئۆزىنى زورۇقتۇرۇشىدىن بولىدۇ. ئۆزىنى كۆتۈشنى بىلگۈچىلەر، ئورگانىزمنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنىڭ زىيادە خورىشىنى ئازايتىش بىلەن بىللە ھاياتلىق ھەرىكەت ئېنېرگىيىسىنى تولۇقلاشقا ماھىر بولغاچقا، سىرتتىن كېلىدىغان كېسەل پەيدا قىلىش ئامىللىرىغا تاقابىل تۇرالايدۇ. ساقلىقنى ساقلاشنى ئويلايدىغانلار يېمەك ئوزۇقلىنىپ، ئارتۇقچە خىياللارنى قىلماي، زىيان قىلىدىغان نەرسىلەردىن ئۆزىنى تارتىپ، ئەجرىبىلەردىن ساۋاق ئالىدۇ. ساقسىزلىقدىن ئازابلانماسلىق، ئۆزىنى تەمكىن تۇتۇش، پايدا - زىد-

يانغا چاپلىشىۋالماسلىق، مېھرىبانلىقنى رەت قىلماي، ئىككىلىنىشتىن خالىي بولۇپ، نامۇۋاپىق ۋە يامان كۆرىدىغان ئىشلاردىن يىراقلىشىپ، كۆرگەن - ئاڭلىغىنىنى ئىچىدە بىلىپ، ئىچكى خاتىرجەملىكنى قولغا كەلتۈرگەن تۈزۈك. روھىي ۋە جىسمانىي ھارغىنلىقتىن ساقلىنىپ، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولغاندىلا كىشىلىك ھەرقانداق ئەھۋالدىمۇ چاپلاشمايدۇ. شۇڭلاشقا ئۆزىنى كۈتۈشنى ياخشى كۆرىدىغانلار قورسىقى ئاچقاندا ئاندىن تاماقلىنىدۇ ۋە تويۇپ تاماقلانمايدۇ. ئۇسسىغاندىلا ئۇسسۇزلۇق ئىچىدۇ، ئىچكەندىمۇ ئارتۇق ئىچمەيدۇ. تاماقنى ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم يېيىش كېرەك. بىر قېتىمدا جىق يەۋېلىش دۇرۇس ئەمەس. توقلۇق ئاچلىقنىڭ ئىچىدە بولىدۇ، ئاچلىق توقلىقنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. توقلۇق ئۆپكىنى زەخىملەندۈرىدۇ، ئاچلىق قۇۋۋەتنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. تويۇپ تاماقلانغاندا دەرھال ياتماسلىق كېرەك. بولمىسا بۇ مىڭ خىل كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ.

قىزىق تاماق يېگەندە تەر چىقىدۇ، بۇ چاغدا شامالدىماسلىق كېرەك. شامالداپ قالسا، تارتىشىپ قېلىش، باش ئاغرىقى، كۆز تورلىشىش، ئۈيقۇچانلىق قاتارلىق كېسەللەر كېلىپ چىقىدۇ.

كەچتە ئەسلا كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

ئۇخلىغاندا شامالداشتىن ساقلىنىش لازىم.

تاماقتىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش چىش كېسەللىكى ۋە ئېغىز پۇراشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەر چىققاندا يەلپۈگۈچ ئىشلەتمىگەن ياخشى، بولمىسا بەدەننىڭ يېرىمى پالەچ بولۇش ئېھتىماللىقى بولىدۇ.

غەربىي شىمال يۆنىلىشكە قاراپ چوڭ - كىچىك تەرەت قىلماسلىق كېرەك.

چوڭ - كىچىك تەرەتنى قىسىپ تۇرۇۋالماي ۋاقتىدا ئىچىنى بوشاتقان ياخشى، بولمىسا تېز تېلىپ ئاغرىش، سوغۇقتىن ئۈيۈشۈش، رېماتىزىم كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ.

كېچىدە يول يۈرگەندە، يۇقىرى ئاۋازدا ناخشا ئېيتىپ ۋارقىرىماسلىق كېرەك.

بىر كۈن ئىچىدە دىققەت قىلىدىغان ئىش كۈن ئولتۇرغاندىن كېيىن تويۇپ تاماقلانماسلىق.

پۈتۈن ئۆمرىدە دىققەت قىلىدىغان ئىش يورۇقتا جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولماسلىق.

دورىنى مىڭ كۈن ئىچىش بىر كېچە يالغۇز راھەتلىنىپ تىنچ ئۇخلىغانغا يەتمەيدۇ.

ئولتۇرغاندا راۋۇرۇس، تۈز ئولتۇرۇش كۆڭۈلنى تۈز قىلىدۇ.

تۇرغاندا تۈز، تىك تۇرۇش بەدەننى تۈز قىلىدۇ.

ئۇزاق ئۆرە تۇرماسلىق كېرەك، سۆڭەككە زەخمە يېتىدۇ.

ئۇزاق ئولتۇرۇۋەرمەسلىك كېرەك، قانغا تەسىر قىلىدۇ.

بەك ئۇزۇن ماڭماسلىق كېرەك، پەيلەرنى زەخىملەندۈرىدۇ.

يانچە يېتىپ بەك ئۇزۇن ئۇخلىماسلىق كېرەك، قۇۋۋەتنى خورىتىدۇ.

نەرسىلەرگە ئۇزاق تىكىلىپ قارىماسلىق كېرەك، روھنى زەخىملەندۈرىدۇ.

قورساق توق ۋاقتىدا باشنى يۇماسلىق كېرەك، زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرىدۇ.

كۆزگە قان تولغاندا جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولماسلىق كېرەك، كۆزگە ئاق چۈشىدۇ.

مۇنچىغا چۈشكەندە مۇسكۇل - تېرىلەرنىڭ تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىدۇ، شۇڭا ھەرگىز شامالداپ قالماسلىق كېرەك.

بورانلىق، يامغۇرلۇق، قاتتىق سوغۇق، قاتتىق ئىسسىق كۈنلەردە خالىغانچە سىرتقا چىقماسلىق لازىم.

پۈۋلەپ چىراغ ئۆچۈرمەسلىك كېرەك، بولمىسا قۇۋۋەت ئۇپرايدۇ.

كۈن نۇرىغا تىكىلىپ قارىماسلىق كېرەك، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى زەخىملەندۈرىدۇ.

كۆز يەتكۈسىز يىراقلارغا قارىماسلىق كېرەك، كۆرۈش قۇۋۋىتىگە زىيان قىلىدۇ.

ئۇلتۇرغان ۋە يانپاشلىغاندا شامال ئۆتۇشىدىغان ۋە نەم يەردىن ساقلىنىش كېرەك.

تاماق يېگەندە، ئۇخلىغاندا پاراڭ قىلماسلىق كېرەك، قوۋۇۋەتنى خورىتىش خەتىرى بار.

قاتتىق ئاچچىقلىنىشقا بولمايدۇ، قوۋۇۋەت خورايدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ.

يىراققا تۆكۈرۈشتىن يېقىنغا تۆكۈرگەن تۈزۈك، يېقىنغا تۆكۈرۈشتىن تۆكۈرمىگەن تۈزۈك.

يالاڭاچ بەدەنگە يولۋاس ياكى سۆغۈر تېرىسىنى يېپىنماسلىق كېرەك، كۆزگە زىيان قىلىدۇ.

ئىششىقۋازلىقتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش ئۇقيادىن پاناھلانغانلىق، شامالدىن دالدا بولۇش رەقىپتىن ئېھتىيات قىلغانلىق.

ئاچ قورساققا چاي ئىچمەسلىك، چۈشتىن كېيىن ئىلاجى بار ئۇماچ ئىچمەسلىك كېرەك.

قەدىمكىلەر ئېيتىدۇكى، «دەشت ـ چۆلگە سەپەر قىلغۇچىلار ئەتىگەندە ئاچ يۈرمەسلىكى، كەچتە تويۇپ يېمەسلىكى كېرەك». ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ ھەممە ئادەملەر ناشتىسىز يۈرمەسلىكى كېرەك.

قەدىمكى كىشىلەر ئېيتقاندەك «خېمىر تاماقلارنى ئېزىلدۈرۈپ پىشۇرۇش، گۆشلەرنى يۇمشىغۇچە قاينىتىش، ھاراقنى ئاز ئىچىش، يالغۇز ئۇخلاش» كېرەك.

قەدىمكىلەر ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ ئۆزىنى كۆتۈشكە دىققەت قىلغان. ھازىرقىلار بولسا ياش چوڭايغاندا ئاندىن كۆتۈنۈپ ھاياتنى ئاسراشقا باشلايدۇ، بۇنىڭ پايدىسى بولمايدۇ.

كېچىسى ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا ئىككى قولنى ئۇۋۇلاپ قىزىتىپ كۆزنى سىلاپ بەرگەندە، كۆز ئاغرىقىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

كېچىسى ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا، ئىككى قولنى ئۇۋۇلاپ قىزىتىپ يۈزنى سىلىغاندا، يۈز تېرىسى قارىداپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ھەر قېتىم ئالقانىنى ھوردىغاندا 10 قېتىم سۈركەپ قىزىتىپ، ھەر قېتىم قىزىتقاندا يۈزنى 10 قېتىم سىلاش كېرەك، ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، يۈزدىكى قورۇقلار ئازلايدۇ، يەنە يۈز پارقىراق بولىدۇ.

ھەر قېتىمدا ئىسسىق سۇدا كۆزنى يۇيۇپ بەرسە، ئادەتتە كۆز ئاغرىقى بولمايدۇ.

چىشنى ئەتىگەندە چوتكىلاشتىن، كەچتە چوتكىلاپ ياتقان ياخشى، چىشنى ئاسرايدۇ.

ھەر كۈنى ئەتىگەندە چىشنى تۇز سۈيىدە چايقىسا، چىش ئاغرىقى بولمايدۇ.

كەچتە ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا، چاچنى يۈز قېتىم تاراپ بەرسە، باش ئاغرىقىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

كەچتە ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا، پۇتنى يۇيۇپ بەرسە، شامالداشتىن، بەدەن ئاغرىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

قاتتىق ئىسسىق چاغلاردا سوغۇق سۇدا يۈزنى يۇماسلىق كېرەك، كۆزگە زىيانلىق.

دەرەخ سايىسى، نەم ۋە سالقىن جايدا ئۇزاق ئولتۇرماسلىق كېرەك، سايە كىشىگە ئەندىكىش تۇيغۇسى بېرىدۇ.

كۆز كىرگەندە ۋاننىغا چۈشمەسلىك كېرەك، تېرە قۇرغاقلىشىپ كېپەكلىشىپ كېتىدۇ.

ھەرقاچان تەمكىن بولۇش سالامەتلىككە پايدىلىق.

كىشى ئۆزىنى تۇتۇۋالالىسا، ئەقىل ئىچىنى يورۇتىدۇ.

ئاچچىقلانماي ياشىغاندا، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولىدۇ.

ئازابلانمىسا كۆڭۈل ـ كۆكسى يورۇپ تۇرىدۇ.

كۆڭۈللۈك ياشىمىغاندا ئارزۇ ـ ئىستەكلەرمۇ ئەمەلگە ئاشمايدۇ.

ھاراق ـ ئىچىملىكلەر پەرھىزى

ھاراقنىڭ تەمى قىرتاق، تاتلىق، ئاچچىق بولۇپ، تەبىئىتى ئوت ئىسسىق، زەھەرلەش تەسىرى بار. ئومۇمەن دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىش رولىنى ئۆتەيدۇ. مىكروبلارنى ئۆلتۈرىدۇ. قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۈچەي ـ ئاشقازاننى قىلىنلاشتۇرىدۇ. مۇسكۇل ـ تېرىنى نەمخۇش قىلىدۇ. قايغۇ ـ ھەسرەتنى ئۇنتۇلدۇرىدۇ. ھاراقنى ئاز ئىچكەن ئەڭ مۇۋاپىق. زىيادە كۆپ ئىچكەندە، نېرۋىغا تەسىر قىلىپ، ئۆمرىگە زىيان سېلىش بىلەن بىرگە مىجەزنىمۇ

ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئۇنىڭ زەھىرى كۈچلۈك، ھەددىدىن ئارتۇق ئىچكەندە ھاياتىدىن ئايرىلىشنىڭ مەنبەسى بولۇپ قالىدۇ. ھاراق ئىچكەندە، مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە دىققەت قىلىپ، سەل ئېشىپ كەتتى، دەپ ئويلىغان ھامان دەرھال ياندۇرۇۋەتكەن ياخشى. ئۇنداق قىلمىغاندا زىققا، ئاشقازان ۋە ئۈتقاقلىق كېسەلىگە مۇپتىلا بولىدۇ. غەرق مەست بولۇپ كەتمەسلىك كېرەك. قاتتىق مەست بولغاندا، بىر ئۆمۈر كېسەلدىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ.

ھاراقنى ئۇزۇن مەزگىل ئىچىشكە بولمايدۇ. ئۈچەي ـ ئاشقازان خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ، يىلىك ۋە پەي ـ بوغۇملارغا زىيان يېتىدۇ.

مەست بولغاندا شامالغا قارشى ئۇخلاپ قالماسلىق كېرەك، شامالدارىپ قالىدۇ.

مەست بولغاندا ئاپتاپقا قاقلىنىپ ئۇخلاپ قالماسلىق كېرەك، بولمىسا سەۋدالىق كېلىپ چىقىدۇ.

مەست بولغاندا يەلپۈگۈچتە قاتتىق يەلپۈمەسلىك كېرەك، يېرىم پالەچ بولۇپ قالىدۇ.

مەست بولغاندا دالىدا ئۇستى ئوچۇق ئۇخلاپ قالماسلىق كېرەك، رېماتىزىم بولۇپ قالىدۇ.

مەست بولغاندا تەرلەپ شامالداپ قالسا، كۆپ تەرلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

مەست بولغاندا تېرىق پاخلىنىڭ ئۇستىدە ئۇخلاپ قالماسلىق كېرەك، قوتۇر باش تەمرەتكىسى بولىدۇ.

مەست بولغاندا زورلاپ تاماق يېيىش ياكى زىيادە ئاچچىقلاش ياخشى ئەمەس، بەدەنگە ئاسانلا يارا ـ غەلۋىرەك چىقىپ قالىدۇ.

مەست بولغاندا ئات چاپتۇرۇش، سەكرەش ـ تاخلاشقا بولمايدۇ، پەي ـ سۆڭەكلىرى ئاسان زەخىملىنىدۇ.

مەست بولۇپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق كېرەك، يېنىك بولغاندا چىرايى قارىداپ، يۆتەل بولىدۇ. ئېغىر بولغاندا ئىچكى ئەزالىرى زەخىملىنىدۇ، ئىچى سۇرۇپ بۇۋاسىر بولىدۇ.

مەست بولغاندا سوغۇق سۇدا يۈزنى يۇماسلىق كېرەك، يارا چىقىدۇ.

مەست بولۇپ يېشىلگۈچە ھاراق ئىچمەسلىك كېرەك. زەخىملەنگەننىڭ ئۇستىگە زەخىملىنىدۇ.

مەست بولغاندا ئاۋازىنىڭ بارىچە ۋارقىراش، غەزەپلىنىشكە بولمايدۇ.

مەست بولغاندا قىمىزقاتارلىق ئۆي ھايۋانلىرىنىڭ سۇتىدە ياسالغان ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك كېرەك، گېلىدىن تاماق ئۆتمەس بولۇپ قالىدۇ.

مەست بولۇپ دەرھال ئۇخلىماسلىق كېرەك، يۈزىگە يارا چىقىدۇ، ئىچكى ئەزالاردا توسۇلۇش پەيدا بولىدۇ.

مەست بولغاندا مۇزدەك سۇنى ئىچمەسلىك كېرەك، گالدا توسۇلۇش بولۇپ ئاۋاز چىقماي قالىدۇ.

ھاراق ئىچكەندە، ئادەمنىڭ شولىسى كۆرۈنمەيدىغان ھاراقنى ئىچمەسلىك كېرەك.

مەست بولغاندا، سۈيدۈكنى قىسىۋالماسلىق كېرەك، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، تىز تېلىپ ئاغرىش، رېماتىزىم، ئىشتەي تۇتۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئاچ قورساققا ھاراق ئىچكەندە چوقۇم ياندۇرۇۋېتىش كېرەك.

مەست بولغاندا، چوڭ تەرەتنى قىسىۋالماسلىق كېرەك، تولغاق، بۇۋاسىر بولىدۇ.

ھاراق ئىچكەندە، ھەر خىل تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

مەست بولغاندا، ئورۇنسىز ئېغىر ئىش قىلماسلىق كېرەك، مۇسكۇل زەخىملىنىپ بەدەن ئاجىزلايدۇ.

مەست بولغاندا، شامالدا سالقىنلاپ پۇتنى ئوچۇق قويماسلىق كېرەك، پۇت تەمرەتكىسى بولىدۇ.

مەست بولغاندا، نەم يەردە ئۇخلاش ياخشى ئەمەس، مۇسكۇل ـ ئۇستىخانلار زەخىملىنىپ، رېماتىزىم بولۇپ قالىدۇ.

مەست بولغاندا، مۇنچىغا چۈشۈش ياخشى ئەمەس، كۆز كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ.

كۆز ئاغرىقى بار كىشىلەر مەست بولماسلىقى، ھەرگىز سامساق يېمەسلىكى كېرەك.

ياپونچىدىن تەرجىمە قىلغۇچى: **مەريەم ساقىم**

«مەينەت ئۆيگە پەرىشتە كىرمەيدۇ»

غالىپ مۇھەممەت قارلۇق

خەلقىمىز ئەزەلدىن پاكىزلىققا ئېتىبار بېرىدىغان
خەلق. گۈلخۇمار ئۇيغۇرلار ھويلا ـ ئاراملارنى سۈپۈ-
رۈپ، سۇ چېچىپ، گۈل ئۆستۈرۈپ، ئۆي ئىچى ـ
سىرتىنى پاكىز تۇتۇشقا ئادەتلەنگەن. شۇڭا خەلقى-
مىزدە «ساپ ھاۋا تەنگە داۋا»، «مەينەت ئۆيگە پەرىش-
تە كىرمەيدۇ»، «مەينەت چىراي ـ سۈرۈن چىراي»،
«پاكىزلىق ــ خۇشخۇيلۇق»، «ئۆيىنى چاڭ باسقى-
نى ــ نەس باسقىنى»... دېگەندەك جەۋھەرىي ھېك-
مەتلەر ساقلانغان. شۇنىسى، تەرەققىيات ئاساسى
مېلودىيىگە ئايلىنىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە بىر قىسىم
كىشىلىرىمىزدىكى «پاكىزلىق ئېڭى» تەرەققىيات بىلەن
سىغىشالمايدىغان بوپقالدى. بەزى تىجارەت سورۇنلى-
رىغا، بولۇپمۇ ئاشخانىلارغا كىرسىڭىز مۇھىتى شۇ قە-
دەر ناچار، پاكىزلىققا دېگەندەك ئەھمىيەت بېرىلمە-
گەن، نەپىسلا كۆزلەپ، تىجارەت مۇھىتىنى ياخ-
شىلاش، گۈزەللەشتۈرۈشكە پۇل خەجلەشكە خەسىس-
لىق قىلىدىغان «يىراقنى ئەمەس، بۇرنىنىڭ ئۇچىنىلا
كۆرىدىغان» بېخىل خوجايىنلار زامانىۋى تىجارەت
ئېڭىدىن بەكلا يىراقتا تۇرماقتا. ھازىر نۇرغۇن كىشى-
لەر ئەدناسى ئۇزۇقلىنىش (تاماقلىنىش) ئۈچۈنمۇ پۇل-
نىڭ كۆزىگە قارىماي مۇلازىمەت پوزىتسىيىسى ياخ-
شى، مۇھىتى ئەلا تېز تاماقخانىلارغا بېرىشنى خالايدى-
غان بولدى، بۇنىڭ بىلەن بىر قىسىم پاكىزلىق ئېڭى
تۆۋەن، ئۇششاق ئاشخانا ـ تاماقخانىلار چۆلدەرەپ
قالماقتا، ھەتتا بەزى رېستورانلارمۇ مۇھىتىنىڭ ناچار-
لىقىدىن تاقىلىپ قېلىش تەقدىرىدىن قېچىپ قۇتۇلال-
مىدى. بۇنىڭغا كونكرېت مىسال كەلتۈرمىسەكمۇ رې-
ئاللىقىمىزدا شۇنداق ئىشلارنىڭ شاھىدى بولۇپ يا-
شاۋاتىمىزغۇ! بەزى ئادەملەر يوللارغا، كوچىلارغا
قالايمىقان ئەخلەت تاشلايدۇ، شەھەرلەردىكى بىر قى-
سىم ئەخلەت ساندۇقلىرى «مۇھىتنىڭ دۈشمىنى»
بولغان مەدەنىيەتسىز كىشىلەر تەرىپىدىن ماكچايتىۋې-
تىلگەن. بەزى ئائىلىلەرگە بارسىڭىز ئۆي ئىچى رەت-
سىز، بېسىقتۇرۇلمىغان؛ ئايرىم ئۆيلەردە تاملارغا تو-
پا ـ چاڭ قونغان، تورۇسلارغا تور باغلاپ كەتكەن.
يەنە بەزى ئۆيلەردە يۇيۇلماقچى بولغان كىر ـ قاتلار
دۆۋۋىلەكلىك، قاچا ـ قۇچىلار تاماق يۇقى پېتى
ساقلاقلىق. بەزى كىشىلىرىمىزنىڭ شەخسىي تازىلىقى
ناچار: چاچ ـ ساقال، تىرناقلىرى ئۆسۈپ كەتكەن،
قولتۇق ـ ئېغىزلىرى پۇرىغان، ئۇستىۋاشلىرى رەت-
سىز، مەينەت، كىيىملىرى دەزمالسىز، چاچلىرى يۇيۇپ
تارالمىغان... ۋاھاكازالار.

ھەقىقەتەن، بەزىلەر ئېيتقاندەك، بىز ياشاۋاتقان يەر
شارىمۇ بۇزۇلۇپ كەتمەكتە، يەر شارى مۇھىتى ناچار-
لىشىپ كەتمەكتە. دېمەك، يەر شارىمۇ كىرلىشىپ كې-
تىۋاتىدۇ، دېگەن گەپ. غايەت زور سانائەتلىشىش،
شەھەرلىشىش يەر شارىنى خېلىلا ئىسلىشۋەتتى. ئەقەل-
لىيسى، ئۈرۈمچىدە تۈنۈگۈن كىيگەن ئاق كۆڭلەك
ئۆگۈنگە پايلىمايدۇ. بۇ مەسىلىلەرنىڭ ئادالى سەۋەب-
كارى بولغان ئادەملەر ئىلمىي ئۇسۇلدا ھاياتقا، ئۆزىگە
مۇئامىلە قىلىشنى بىلمىسە، قىممەتلىك ھاياتنى قەدىرى-
سىز، ئۆتكۈزىدىغىنى ناھايىتى ئېنىق. تەبىئەت بۇلغان-
غان ئىكەن، ئۆسۈملۈكلەر، سۇ، (تاتلىق سۇ)،
ھايۋانلارنىڭ ئازلاپ كېتىشى ۋە يېڭىدىن يېڭى كې-
سەللىكلەرنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى تۇرغانلا گەپ. كى-
چىك ۋاقىتلىرىمىزدا مومام رەھمەتلىك شۇنداق دېيت-

تى : «ئۆينى پاكىز تۇتۇڭلار، شۇندىلا قارلىغاچلار
پىشايۋانغا ئۇۋا سالىدۇ، قارلىغاچنىڭ كىرگىنى ـــ پە-
رىشتىنىڭ كىرگىنىگە باراۋەر.» بۇ گەپتىن ئەجدادلى-
رىمىزنىڭ قۇشلارنى ئاسراش، بېقىش، قوغداشتەك
ئېسىل ئۇدۇملىرىنى كۆرۈۋېلىش تەس ئەمەس. ئەمما،
بۇ ئۇدۇملار بۈگۈنكى كۈندە سۇسلاپ كەتتى. شەھەر
ئۇيغۇرلىرىنىڭ ئۆيى تۈگۈل، يېزىلاردىمۇ بۇنداق ئې-
سىل ئادەتلەر تاشلىنىپ قالماقتا. ھەتتا ئۆيىمىزگە بى-
رەر كەپتەر كىرىپ قالغۇدەك بولسا، ئۇنىڭ شورپىسىنى
ئىچىشنىڭ تەققازاسىدا بولۇپ، ئۇنىڭغا ئۇۋا ياساش
ئەمەس، قەپەز ـ قارماق ياساشقا تەمشىلىمىز. ئىشقىلىپ
تەبىئەت، ياشاۋاتقان مۇھىتىمىز بۇلغانغانسېرى ۋۇ-
جۇدىمىزمۇ بۇلغىنىپ بېرىۋاتىدۇ...

بەزىلەر ئۆيى ۋە ئۆزىدىكى پاكىزلىققا يات
ئەھۋاللارنى «خىزمەتنىڭ جىددىيلىكىدىن ياكى ...»
دېگەندەك ئاتالمىش باھانە ـ سەۋەبلەر بىلەن چۈشەن-
دۈرۈشكە تىرىشىدۇ، مېنىڭچە، بۇ پەقەتلا ئاقمايدىغان
گەپ. بىز ئۇيغۇرلاردا «زېرىككەك بولماڭ، ئۈلپەتسىز
قالىسىز، تېرىككەك بولماڭ، ساقسىز بولىسىز؛ كۆڭۈل-
چەك بولماڭ، ئوچۇق قالىدۇ. ئېرىنچەك بولماڭ، قە-
دىرسىز بولىسىز» دېگەن گەپ بار. ئۆزىنى ۋە مۇھى-
تىنى پاكىز تۇتۇشتىن ئىبارەت مۇقەددەس ۋەزىپە ۋە
ھوقۇققا ھېچكىم ئېرىنچەكلىك قىلماسلىقى كېرەك.
پاكىزلىق ئۇلۇغ سائادەت، يېرىم دۆلەت. «پاكىزلىق
ئۇلۇغ، ياخشى خىسلەتلەردىندۇر. پاكىزلىقتىن تامامىي
ئىشلار زىننەت تاپقاي، نەپسى ئۇنىڭ بىلەن خارىزار
بولۇر.» (موللا مۇھەممەت تۆمۈر قەشقەرى) پەيلاسوپ
بوۋىمىز يۈسۈپ خاس ھاجىپمۇ شۇنداق دەيدۇ:
«ئۆي ـ جايىڭنى بەك پاكىز، ئازادە تۇت، ساڭا
بەخت، دۆلەت كېلىدۇ، خۇدا پاك ـ پاكىزلىقنى سۆ-
يىدۇ، پاكىزلىق بىلەن كىشى ياخشى نامغا ئېرىشى-
دۇ.» شۇنداق، «قول، يۈز، كىيىم ـ كېچەك، كىتاب،
يېزىق ۋە باشقا ھەر تۈرلۈك نەرسىلەرنى كىرسىز،

چاڭسىز تۇتۇش پاكىزلىق ـ پاكلىق بولىدۇ. بۇ نەر-
سىلىرى كىر كىشىلەردىن ئادەملەر نەپرەتلىنىدۇ، قا-
چىدۇ» دەيدۇ. رىزائۇددىن ئىبنى فەخرۇددىنمۇ XIX
ئەسىرنىڭ ئاخىرى، XX ئەسىرنىڭ باشلىرىدا ياشى-
غان تونۇلغان ئايال ئالىم، شائىرە ئالىمەتۇل بانان «ئا-
ئىلە ساۋاقلىرى» دېگەب مەشھۇر ئەسىرىدە: «ھويلا
ۋە ئۆيلەرنى ئەخلەت ـ چاۋالاردىن، چاڭ ـ توزانلاردىن
تازىلاپ تۇرۇشقا ئادەتلىنىش لازىم. شۇنداقلا ئى-
دىش ـ تاۋاق، قازان ـ قومۇچ، ساماۋەر قاتارلىقلارنى
ھەر ۋاقىت پاكىز تۇتۇش زۆرۈردۇر. بۇلغانغان سۇدا
بېلىقلار ئۆلگەنگە ئوخشاش، ھاۋا ناچار ۋە بۇزۇق بول-
سا، ئادەملەردە كېسەللىك ۋە بىئاراملىق پەيدا بولىدۇ.
شۇنىڭ ئۈچۈن ياشاپ تۇرغان جايلارنى، بولۇپمۇ
ئۆينىڭ ئىچىنى يۇيۇپ تازىلاپ تۇرۇش، ۋاقتى ـ
ۋاقتىدا دېرىزىلەرنى ئېچىپ، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئال-
ماشتۇرۇش پايدىلىقتۇر» دەپ يازىدۇ. دېمەك، پاكىز-
لىق ھاياتقا نەپ بېرىدىغان ئۇلۇغ خىسلەت، مۇھىتىمىز
ساغلام بولغاندىلا، ئۆزىمىز ساغلام بولالايمىز. پاكىز-
لىق ئىنسانىنىڭ پەزىلىتى ۋە مەدەنىيلىكىنىڭ بەلگىسى.
پاكىزلىق ھەممىمىزگە يار بولسۇن!

ئاپتور: ئۈرۈمچى شەھەرلىك 46 ـ ئوتتۇرا
مەكتەپتىن

راك كېسەللىكىگە ئاسان گىرىپتار بولىدىغان 10 خىل كىشىلەر

راكنىڭ ناھايىتى خەتەرلىك كېسەللىك ئىكەنلىكى ھەممىگە ئايان. تۆۋەندىكى كىشىلەرنىڭ ئۇنىڭ زىيىنىغا ئۇچراش ئېھتىماللىقى بىر قەدەر چوڭ بولغاچقا، بۇرۇنراق مۇداپىئەلىنىشكە توغرا كېلىدۇ.

1. دائىم قىزىق، قېنىق چاي ئىچىدىغانلار

دائىم قىزىق (50 سېلسىيە گرادۇستىن يۇقىرى) قېنىق چاي ئىچكەندە، قىزىل ئۆڭگەچ ئاسان كۆيۈپ، قىزىل ئۆڭگەچتە سوزۇلما خاراكتېرلىك يارا پەيدا قىلىدۇ، چاي تەركىبىدىكى تاننىك ماددىسى زەخملەنگەن جايغا يىغىلىپ قېلىپ، جاراھەتلەنگەن قىزىل ئۆڭگەچ تېرىسىدىكى ھۈجەيرىلەرنى ئاسان غىدىقلاپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك يارا ئۇزاققىچە داۋالىنسىمۇ ساقايمايدۇ-دە، راكقا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

2. دائىم ئۇخلىماي تاڭ ئاتقۇزىدىغانلار

راك ھۈجەيرىسى — نورمال ھۈجەيرىلەرنىڭ ئايرىلىشى داۋامىدا تۇيۇقسىز ئۆزگىرىش ئارقىسىدا پەيدا بولىدۇ. كېچە — ھۈجەيرىلەرنىڭ تازا ئۆزگىرىدىغان ۋاقتى بولغاچقا، مۇبادا كېچىسى تولۇق ئۇخلىيالمىغاندا، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچى تۆۋەنلەپ كېتىپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ راك ھۈجەيرىسىگە ئۆزگىرىپ كېتىشىنى تىزگىنلىيەلمەي قالىدۇ. ئۇخلىماي تاڭ ئاتقۇزىدىغانلار روھىنى كۆتۈرۈش ئۈچۈن تاماكا چېكىدۇ، قەھۋە ئىچىدۇ، بۇنىڭ بىلەن راك كېسەللىكىگە گىرىپتار قىلىدىغان بىر مۇنچە نەرسىلەرنى بەدەنگە قوبۇل قىلىدۇ.

3. چوڭ - كىچىك تەرەتنى قىسىۋالىدىغانلار

دوۋساق راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى بىلەن سۈيدۈكنىڭ بەدەندە تۇرۇش ۋاقتى توغرا تاناسىپ بولىدۇ. سۈيدۈك تەركىبىدىكى بىر خىل راك پەيدا قىلىدىغان ماددا دوۋساق مۇسكۇل تالاسىغا زەخمە يەتكۈزۈپ، ئۇنى راكقا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. چوڭ تەرەتتە راك پەيدا قىلىدىغان ماددىلار ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ھىدروگېن سۇلفىد، سكاتول ۋە باشقا راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار دائىم ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئاسان راك پەيدا قىلىدۇ.

4. ئاسان رېئاكسىيە بېرىدىغان كىشىلەر

ئەنگلىيىلىك مۇتەخەسسىسلەر 40 مىڭ ئادەم ئۈستىدە تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغاندا، زىققا كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ۋە بەزى رۇدىلار رېئاكسىيە بېرىدىغان ياكى خىمىيىلىك رېئاگېنت رېئاكسىيە بېرىدىغان كىشىلەر رېئاكسىيە بەرمەيدىغان كىشىلەرگە قارىغاندا، ئاسان راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان. مەسىلەن، رېئاكسىيە بېرىش تارىخى بولغان ئاياللارنىڭ سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى نورمال ئادەملەرگە سېلىشتۇرغاندا 30% يۇقىرى؛ رېئاكسىيە بېرىش تارىخى بولغان ئەرلەرنىڭ مەزى بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى نورمال ئادەملەرگە سېلىشتۇرغاندا 41% يۇقىرى بولغان.

5. خولېستېرول بەك تۆۋەن بولغانلار

ئامېرىكىدىكى بىر قىسىم مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، قاندىكى خولېستېرول بەك تۆۋەن بولسا، ئۇلارنىڭ ئۈچەي راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى بىر قەدەر يۇقىرى بولىدىكەن. 19mg/1000mg دىن تۆۋەن بولغان كىشىلەرنىڭ ئۈچەي راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى نورمال ئادەملەرگە قارىغاندا ئۈچ ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. خولېستېرولنىڭ تۆۋەن بولۇشى راك پەيدا بولۇشنىڭ بىۋاسىتە سەۋەبى بولمىسىمۇ، لېكىن يوشۇرۇن راكنىڭ نەتىجىسى دېيىشكە بولىدۇ.

6. گۆشكە ئامراقلار

ئامېرىكىنىڭ خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى مۇتەخەسسىسلەر ھەر كۈنى كالا، قوي قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى ئاساسلىق يېمەكلىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان كىشىلەرنىڭ ئۈچەي راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنىڭ ئايدا بىر قانچە قېتىم ئاز مىقداردا گۆش ئىستېمال قىلىدىغانلارغا قارىغاندا ئىككى يېرىم ھەسسە يۇقىرى بولىدىغانلىقى؛ ئاشقازان ئاستى بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپىنىڭ ئىستېمال قىلىدىغان گۆش مىقدارىنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ ئېشىپ بارىدىغانلىقىنى بايقىغان.

7. راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ پەر-

زەنتلىرى

ھازىرقى زامان ئىرسىيەت ئىلمى تەتقىقاتىنىڭ قارىشىچە، ئىنسانلارنىڭ راكقا گىرىپتار بولۇشىنىڭ 85% دىن كۆپرەكى مۇھىت ئامىلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدىكەن. بىر قىسىم كىشىلەردە بەزى راك كېسەللىكىگە نىسبەتەن مۇئەييەن سېزىم بولىدىكەن. راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئەۋلادلىرىدا راك كېسىلى پەيدا بولۇش خەۋپى ئادەتتىكى كىشىلەر توپىغا قارىغاندا يۇقىرىراق بولىدىكەن، ئالايلۇق، ئاشقازان راكىغا گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ پەرزەنتلىرىنىڭ راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش پۇرسىتى باشقىلارغا قارىغاندا تۆت ھەسسە يۇقىرى بولغان؛ ئانىسى سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولغان قىزلارنىڭ ئوخشاش كېسەلگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىمۇ ساغلام كىشىلەرگە قارىغاندا يۇقىرى بولغان؛ ئائىلىسىدە ئاتا-ئانىسى بوغماق ئۈچەي راكىغا گىرىپتار بولغان بولسا، ئۇلارنىڭ پەرزەنتلىرىنىڭ يېرىمى دېگۈدەك بوغماق ئۈچەي راكىغا گىرىپتار بولغان؛ ياپونىيىلىك ئالىملار ئۆپكە راكىنىڭ ئىرسىيەت ئامىللىرىنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق تەڭگىسمان ھۈجەيرە راكى بىلەن ئاغرىغان ئائىلىلەرنىڭ 38% نى، ئۆپكە ئۆششاق ھۈجەيرە راكىغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ 58.3% نى ئىگىلىگەنلىكىنى بايقىغان.

8. ئەر-خوتۇننىڭ بىرى راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار

ماتېرىياللاردا كۆرسىتىلىشىچە، ئەر-خوتۇن ئىككىلەن بىرلا ۋاقىتتا ياكى ئىلگىرى-كېيىن راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ھادىسىسى پەيدىنپەي كۆپىيىش ۋەزىيىتى شەكىللەنمەكتە، مۇتەخەسسىسلەر ئۇنىڭ مەنبەسىنى ئوخشاش بولغان ناچار تۇرمۇش ئادىتى دەپ قارىماقتا.

9. يۇقىرى قان بېسىمى بارلار

يۇقىرى قان بېسىمى بىۋاستە راك پەيدا قىلمىسىمۇ، لېكىن بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشى ئورتاق پۇرسەتكە ئىگە بولىدۇ، ئالايلۇق، سەمرىپ كېتىش، تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار قان بېسىمىنى ئۆرلىتىپلا قالماستىن بەلكى راك پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، يۇقىرى قان بېسىمدىن ئاكتىپ مۇداپىئە كۆرگەندە، راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

10. ۋىتامىن كەمچىل بولغانلار

شۋېتسارىيە مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ قارىشىچە، ئورگانىزمدىكى قوغدىغۇچى ۋىتامىنلار كەمچىل كىشىلەر راك كېسىلىگە ئاسان گىرىپتار بولىدىكەن. ۋىتامىن A كەمچىل كىشىلەرنىڭ ئۆپكە راكى بىلەن ئاغرىش خەۋپى 3 ھەسسە؛ كاروتىن كەمچىل كىشىلەرنىڭ ئاشقازان راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى 3.5 ھەسسە، قىزىل ئۆڭگەچ راكى، بۆرەك راكى بولۇش خەۋپى ئىككى ھەسسە ئاشقان؛ ۋىتامىن E كەمچىل كىشىلەر توپى ئىچىدە، كالپۇك راكى، ئېغىز بوشلۇقى راكى، تېرە راكى، بالىياتقۇ راكى، ئاشقازان راكى، ئۈچەي راكى، ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولغان.

تۇرسۇن مۇسا (ت)

سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈشكە دائىر خاتا قاراشلارنى تۈگىتىڭ

ھەر يىلى قەرەللىك ھالدا سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش — زامانىمىزدىكى ساغلام كىشىلەرنىڭ بىر خىل نورمال ئادىتىگە ئايلاندى. بىراق، يەنە بىر مۇنچە كىشىلەر سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈشكە نىسبەتەن ئۆزىنى چەتكە ئېلىش پوزىتسىيىسىنى قوللىنىۋاتىدۇ. شۇنداقلا، سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈشكە دائىر بەزى خاتا تونۇشلار ئۇلارنى ساغلاملىقتىن تەدرىجىي يىراقلاشتۇرۇپ كېتىۋاتىدۇ.

1. مەن ياش، تېمەن، شۇڭا سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈشۈمنىڭ ھاجىتى يوق

بۇ يىل، بېيجىڭدە سالامەتلىكنى تەكشۈرتكەن خىزمەتچىلەرنىڭ 95% ى ساقسىز ھالەتتە تۇرغان. بولۇپمۇ، 30 ياش ئەتراپىدىكى كىشىلەردە كۆرۈلگەن مەسىلىلەر ئىنتايىن كۆپ بولۇپلا قالماستىن بەلكى ئۇ يەنە ساغلام ھالەتتىكىگە ئوخشىشىپ كېتەتتى. شۇڭلاشقا، ئۆز – ئۆزىگە بولغان سېزىمىنىڭ ياخشى بولۇشى سىزنىڭ ساغلام ئىكەنلىكىڭىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ.

2. بەدەن ساقسىز بولغاندا ئاندىن سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈش

بەدەن ساقسىز بولغاندا، چوقۇم دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك. چۈنكى، سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈش داۋالىنىش دېگەنلىك بولماستىن بەلكى ساغلاملىق ھەرىكىتى بولۇپ، كېسەللىكنىڭ ئالامىتى روشەن كۆرۈلۈشتىن بۇرۇن، كېسەللىك ئامىلىنى بالدۇرراق تەكشۈرۈپ تېپىپ چىقىشتىن ئىبارەت.

3. سالامەتلىكنى ئۆزى تەكشۈرۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ تەكشۈرۈپ بولدى قىلىش

ئاددىي تەكشۈرۈش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۆز – ئۆزىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇش — كىشىلەرنىڭ ساغلاملىققا ئەھمىيەت بېرىدىغانلىقىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ، لېكىن تەكشۈرۈش نەتىجىسى دائىم توغرا بولۇۋەرمەيدۇ، بەزى ئۆز – ئۆزىنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى توغرا بىر ياقلىق قىلىنمىسا، ئەكسىچە خەۋپ پەيدا قىلىدۇ، (ئالايلۇق، نەپەس ئالماي تەكشۈرۈش) شۇڭلاشقا ئۆز – ئۆزىنى تەكشۈرۈشنى دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە قىلىش لازىم.

4. بۇلتۇر سالامەتلىك تەكشۈرتكەندە مەسىلە چىقمىغان، شۇڭا بۇيىل تەكشۈرتمىسەممۇ بولىدۇ

تەكشۈرۈش — بىر خىل ئۇزاق مۇددەتلىك، سىستېمىلىق جەريان بولۇپ، بىر قېتىملىق پۈتۈم ئەمەس، چۈنكى، ۋاقىت، ياش، تۇرمۇش ئادىتى ۋە خىزمەت بېسىمىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىدىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. شۇنداقلا، بىر قېتىملىق تەكشۈرۈش بەدىنىمىزدىكى ھەممە كېسەلنى تېپىپ چىقالمايدۇ. پەقەت قەرەللىك مۇددەتتە سالامەتلىكنى تەكشۈرۈپ تۇرغاندىلا، تەكشۈرۈشنىڭ توغرىلىقىنى ئۆستۈرۈپ، سالامەتلىك ئەھۋالىڭىزنى چۈشىنىپ ماڭالايسىز.

5. تەكشۈرۈشتە ھېچنېمە چىقمىدى، دەپ ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىش

يۇقىرىقىدەك قاراش ئىنتايىن خەتەرلىك، چۈنكى سىزنىڭ ساغلاملىقىڭىزنىڭ 60% ى ئۆزىڭىزنىڭ تۇرمۇش ئادىتىگە باغلىق بولىدۇ.

6. تەكشۈرمىسە كېسەل چىقمايدۇ، تەكشۈرتۈپ قويسىلا ھەممە يېرىڭ كېسەل چىقىدۇ، ئۆزۈڭگە ئاۋارىچىلىق تېپىپ نېمە قىلىسەن

بۇ خىل پسىخىك ھالەت كېسەلنى بالدۇر بايقاپ، بالدۇر داۋالاش پۇرسىتىگە دەخلى قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىر مۇنچە كېسەللىك بىر قانچە يىلدا پەيدا بولىدۇ. بۇ باسقۇچ دەل ئاكتىپ مۇداپىئەلىنىشنىڭ ياخشى پۇرسىتى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇپ يۈرسىڭىز، ئاقىۋەتتە يىغىشتۇرالماي قالىسىز.

7. ئۇدا بىرقانچە يىلدىكى تەكشۈرۈش ئوخشاش چىقتى، ئەمدى تەكشۈرتمىسەممۇ بولىدۇ

ئۇدا بىرقانچە يىلدىكى تەكشۈرۈش ئوخشاش چىققان تەقدىردىمۇ، بۇ بۇنىڭدىن كېيىن ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماسلىققا ۋەكىللىك قىلالمايدۇ. سىز ئۇدا بىر قانچە يىلدىكى تەكشۈرۈش ئاساسلىرىڭىز ئارقىلىق ئۆزىڭىزنىڭ نورمال پايدىلىنىش كۆرسەتكۈچىڭىزنى

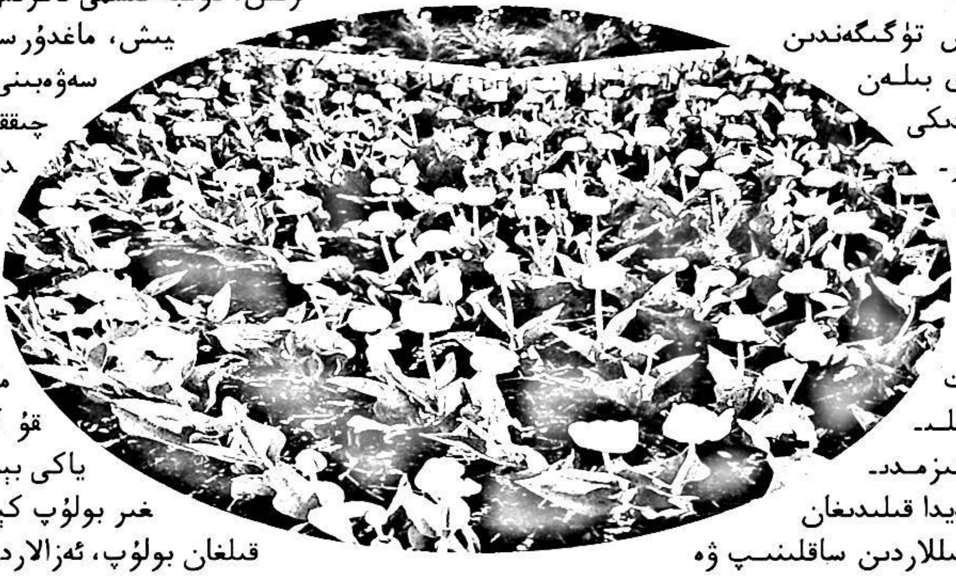
ھېسابلاپ چىقسىڭىز بەدىنىڭىزدىكى ئۆزگىرىش يۈزلىنىشنى ئىگىلەپ مېڭىشىڭىزغا پايدىسى تېگىدۇ.

8. كېسەلنى داۋالىنىپ ساقايدى، قايتا تەكشۈرتۈشۈمنىڭ ھاجىتى يوق

مەسىلە ھەل قىلىنغاندىن كېيىن، بېپەرۋالىق قىلماي، ئاكتىپلىق بىلەن باشقا كېسەللىكلەر ياكى ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

9. تەكشۈرۈش تۈگىگەندىن كېيىن، ئۆزىنى قويۇۋېتىش

تەكشۈرۈش تۈگىگەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن ئۆز تۇرمۇشىدىكى يامان ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىپ، ئالاقىدار ئوزۇقلىنىش ۋە ھەرىكەت پىلانىغا ماسلىشىپ، ئورگانىزمدىكى كېسەل پەيدا قىلىدىغان خەۋپلىك ئامىللاردىن ساقلىنىپ ۋە ئۇنى ئۆزگەرتىپ، بەدەن ساغلاملىقىنى ئومۇميۈزلۈك ئىلگىرى سۈرۈش لازىم.



10. مېنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسىلىم بار، قەرەللىك مۇددەتتە دوختۇرغا كۆرۈنىمەن، سالامەتلىك تەكشۈرتۈشۈمنىڭ ھاجىتى يوق

دوختۇرخانىلاردىكى مەخسۇس بۆلۈم دوختۇرلىرى ئالاھىدە بەلگىلىگەن سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇپ داۋالىغان ۋاقىتتا، باشقا ئەزالارنى تەكشۈرمەيدۇ. شۇڭلاشقا، ئۇنىۋېرسال خاراكتېردىكى سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈش زۆرۈر بولۇپلا قالماي بەلكى ئىنتايىن مۇھىم.

11. يېقىندىن بۇيان سالامەتلىكىم ناچارلىشىپ قېلىۋىدى، تەكشۈرتسەم چاتاق چىقمىدى، شۇڭا، سالامەتلىكنى تەكشۈرتسەڭ تۇغرا چىقمايدىكەن، دېيىش

سالامەتلىكنىڭ ناچارلىشىپ كېتىۋاتقانلىقىنىڭ ئۆزىگە بىلىنىشىدىكى سەۋەبلەر ئىنتايىن كۆپ بولىدۇ. ئالايلۇق، خىزمەت بېسىمى ئېغىرلاشقان، زىيادە چارچىغان ياكى ھەرىكەت ئاز بولغان ۋاقىتلاردا سالامەتلىك ئەھۋالىنىڭ ياخشى بولمايۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىشىدۇ، بۇنىڭ كېسەللىك بولۇشى ناتايىن. لېكىن، بۇنداق ئەھۋال ئۇزاققىچە داۋاملىشىۋەرسە، كېسەللىك پەيدا قىلىش خەۋپى بولىدۇ، سالامەتلىك تەكشۈرتكەندە ئۆزى ھېس قىلغان بەزى ئالامەتلەر (بەل ئاغرىش، دۈمبە قىسمى ئاغرىش، باش قېيىش، ماغدۇرسىزلىق) نىڭ سەۋەبىنى تەكشۈرۈپ چىققىلى بولمايدۇ. ئۆزى ھېس قىلغان بەزى ئالامەتلەرنى تۈز ئولتۇرماسلىق، ئۇيقۇ كەم بولۇش ياكى بېسىم بەك ئېغىر بولۇپ كېتىش پەيدا قىلغان بولۇپ، ئەزالاردىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولمايدۇ. ئۆزىمىز ھېس قىلغان ئالامەتلەر — ئورگانىزم چىقارغان سىگنال. شۇڭا، بېپەرۋالىق قىلماي، ئالدى بىلەن ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇش ئادىتىنىڭ نورمال بولغان — بولمىغانلىقىنى تەكشۈرۈپ، ئاندىن سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈش ئارقىلىق يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئىگىلەپ مېڭىشىمىز لازىم.

12. كەسپىي سالامەتلىكنى تەكشۈرۈش ئورنىدا تەكشۈرتتۇم، ئەمدى دوختۇرخانىغا بېرىشىمنىڭ ھاجىتى يوق

ئەگەر كەسپىي سالامەتلىكنى تەكشۈرۈش ئورنىدا تەكشۈرۈپ سۈپەت خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى بايقالسا، دوختۇرخانىغا بېرىپ داۋاملىق تەكشۈرتۈپ، داۋالىنىش لازىم.

تۇرسۇن مۇسا (ت)

يېمەك - ئىچمەكتىكى خاتالىق قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە تەخمىنەن 50% بالىلار، 20% قۇرامىغا يەتكەن ئاياللار، 40% ھامىلدار ئاياللاردا تۆمۈر كەملىك خاراكتېرىدىكى قان ئازلىق يۈز بەرگەن. بۇنىڭ سەۋەبى تېنىنىڭ فىزئولوگىيىلىك ئالاھىدىلىكىدىن باشقا ئاياللارنىڭ يېمەك - ئىچمەك جەھەتتىكى بەزى خاتا كۆزقاراش ۋە ھەرىكەت ئادىتىنىڭ ساقلىنىشىمۇ تۆمۈر كەملىك خاراكتېرىدىكى قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق ئامىل ئىكەن.

بىرىنچى خاتالىق، گۆشلۈك يېمەكلىك سالامەتلىككە زىيانلىق. بىر قىسىم ئاياللار تەشۋىقات ۋاستىلىرىنىڭ خاتا يېتەكلىشىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ پەقەت ئۆسۈملۈك خاراكتېرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ ساقلىق ساقلاش رولىغا ئەھمىيەت بېرىپ، تۆمۈر ئېلېمېنتى مول بولغان ھايۋانات خاراكتېرلىك يېمەكلىكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق ئاز ئىستېمال قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ھايۋانات خاراكتېرىدىكى يېمەكلىكلەردە تۆمۈر مول بولۇپلا قالماي ئۇنىڭ سۈمۈرۈلۈشىمۇ يۇقىرى بولۇپ 25% كە يېتىدۇ. ئەمما ئۆسۈملۈك خاراكتېرلىك يېمەكلىكتىكى تۆمۈر ئېلېمېنتى يېمەكلىكتىكى ئۆسۈملۈك كىسلاتا تۇزى، چۆپ كىسلاتا تۇزى قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدە سۈمۈرۈلۈشى ناھايىتى تۆۋەن بولۇپ تەخمىنەن 3% بولىدىكەن. شۇڭلاشقا، گۆشتىن پەرھىز قىلىش ئاسانلا تۆمۈر كەملىك خاراكتېرىدىكى قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

ئىككىنچى خاتالىق، تۇخۇم يەپ سۈت ئىچسە ئوزۇقلۇق تولۇقلىنىدۇ. كالا سۈتىدىكى تۆمۈر مىقدارى ناھايىتى تۆۋەن بولۇپ سۈمۈرۈلىشىمۇ پەقەت 10% بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمىدىكى بەزى ئاقسىللار تۆمۈرنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. مەسىلەن، كالا سۈتى بېرىپ باققان بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بېرىشكە سەل قارالسا، دائىم تۆمۈر كەملىك خاراكتېرىدىكى قان ئازلىق، يەنى «كالا سۈتى خاراكتېرلىك قان ئازلىق» يۈز بېرىدۇ. شۇڭلاشقا كالا سۈتى، تۇخۇمدا گەرچە ئوزۇقلۇق مول بولسىمۇ ئەمما ئۇنىڭغا تايىنىپ تۆمۈر تولۇقلىسا يېتەرلىك بولمايدۇ.

ئۈچىنچى خاتالىق، سەي - كۆكتات، مېۋىلەر تۆمۈر تولۇقلاشقا پايدىسىز. سەي - كۆكتات، مېۋىلەرنى كۆپ يېيىشنىڭ تۆمۈر تولۇقلاشقىمۇ پايدىسى بارلىقىنى كۆپلىگەن كىشىلەر بىلمەيدۇ. بۇ سەي - كۆكتات، مېۋىلەردە ۋىتامىن C، لىمون كىسلاتاسى شۇنىڭدەك ئالما كىسلاتاسى مول بولغانلىقى ئۈچۈن بۇ خىلدىكى ئورگانىك كىسلاتا تۆمۈر بىلەن ئارىلاشما ماددا ھاسىل قىلىدۇ. شۇ ئارقىلىق تۆمۈرنىڭ ئۈچەيدىكى ئېرىش دەرىجىسى ئېشىپ تۆمۈرنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

تۆتىنچى خاتالىق، قەھۋە ۋە چايغا خۇمار بولۇش ئاياللارغا قارىتا ئېيتقاندا چاي بىلەن قەھۋەنى كۆپ مىقداردا ئىچىش تۆمۈر كەملىك خاراكتېرىدىكى قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن ئىكەن. سەۋەبى، چايدىكى تاننىن كىسلاتاسى ۋە قەھۋەدىكى كۆپ فېنوللۇق ماددا تۆمۈر بىلەن تەستە ئېرىيدىغان تۇزنى ھاسىل قىلغاچقا، تۆمۈرنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. شۇڭلاشقا ئاياللار قەھۋە ۋە چاينى مۇۋاپىق ئىچىشى، يەنى بىر كۈندە 1 ~2 ئىستاكان ئىچىش لازىم.

ئوزۇقلۇق ئامىلىدىن باشقا، تۆمۈر كەملىك خاراكتېرىدىكى قان ئازلىق يەنە كېسەللىك ۋە باشقا ئامىللار سەۋەبلىكمۇ يۈز بېرىشى مۇمكىن. مەسىلەن، سوڭ ئاقمىسى، ئۆسمە، ھەزىم قىلىش يولى جاراھىتى، ئاسپىرىننى ئۇزاق ۋاقىت ئىچىش قاتارلىقلار. شۇنىڭ ئۈچۈن قان ئازلىق يۈز بەرسە، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرۈنۈش، ئېنىق دىئاگنوز قويۇپ تۇغرا داۋالىنىش لازىم.

سەيدۇللا سەمەت سەرقۇت (ت)

سۆيگەنلەر سۆيۈلەمدۇ

ئابدۇرەھمجان يۈسۈپ ئۈمىد

بىر جۈپ ياش ئەر ـ ئايال ئاپتوبۇسقا چىقىپ ئادەمنىڭ كۆپلۈكىدىن باشقا ـ باشقا يەردە تۇرۇپ قاپتۇ.

ئۇزاق ئۆتمەي كىشىلەر ئارىسىدىن كىچىككىنە بىر يۇمشاق قول سوزۇلۇپ كېلىپ، ياش ئەرنىڭ قولىنى تۇتۇۋاپتۇ. ئەرنىڭ پۈتۈن بەدىنىنى بىر خىل شېرىن ھېسسىيات چىرماپ، ئۆزىنى يوقىتىپ قويغىلى تاس قاپتۇ. ئاپتوبۇس بېكەتكە يېتىپ كەلگەن چاغدا، ئۇنىڭ ئۇ يۇمشاق قولنى زادىلا قويۇۋەتكۈسى كەلمەپتۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ ئىسىم كارتوچكىسىنى چىقىرىپ، قىلچە ئىككىلەنمەيلا ئۇ قولغا تۇتقۇزۇپ قويۇپتۇ.

ئاپتوبۇستىن چۈشۈۋاتقاندا، بىر يۈك ماشىنىسى شىددەت بىلەن ئۇنىڭغا ئېتىلىپ كەپتۇ. كەينىدىن چۈشۈۋاتقان ئايالى دەرھال ئېرىنى نېرىغا ئىتتىرىۋېتىپتۇ. ئەمما ئۆزى قانغا بويىلىپ يەرگە يىقىلىپتۇ. ياش ئەر ئۆزىنى قۇتقۇزىمەن، دەپ جېنىدىن ئايرىلغان بۇ ۋاپادار ئايالىنى شۇنداق كۆتۈرۈشكە، ئۇنىڭ قولىدا ئۆزى بايا بەرگەن ئىسىم كارتوچكىسىنىڭ چىڭ سىقىمداقلىق تۇرغانلىقىنى كۆرۈپتۇ.

قايسىبىر ژۇرنالدىن خاتىرەمگە كۆچۈرىۋالغان بۇ ھېكايىنى ھەربىر ئوقۇسام قەلبىم كۈچلۈك ھاياجان ئىلكىدە سىلكىنىپ ئىختىيارسىز كۆز چاناقلىرىمدا ياش لىغىرلايدۇ. قەلبىمنى بىر خىل ئېغىر سۈكۈت ئىچىدىكى ئۇنسىز خىياللار ئىگىلەپ ئاجايىپ يۈكسەكلىككە ئىگە قىلىدۇ.

سۆيگۈ ئىنسانىيەتنىڭ ئەڭ گۈزەل مەنىۋى قىياپىتىنىڭ جاكارچىسى، مەن ئاشۇ سۆيگۈ ھەققىدە توختىلىمەن. ئۇنداقتا ئەر ـ ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى ئاشۇ تەسىرلىك ھېكايىنى تىلغا ئېلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى نېمە؟ ناھايىتىمۇ ئېنىقكى، بۇ مۇھەببەتنىڭ دەبدەبىلىك سۆلكەت، ھەيۋەتلىك ئىبارەتلەردىن باشقىچە بولغان ناھايىتىمۇ پاك ۋە يۈكسەك، شۇنداقلا ناھايىتىمۇ ئاددىي بولغان بىر خىل چىن ھېسسىيات ئىكەنلىكىنى تېما ئىبارى بىلەن ئەسكەرتىشتۇر.

كىشىلەر مۇھەببەتنى ھەر خىل مەنىدە چۈشىنىشىدۇ ۋە ئۇنىڭغا شۇ بويىچە مۇئامىلە قىلىدۇ. كىشىلىك جەمئىيىتىمىزگە نەزەر تاشلىساق، بىر ـ بىرىنى ئالداش، دەپسەندە قىلىش ۋە ئالدىقاندىقتۇر ئويۇن ـ ئازغۇنلۇقلارغا بېرىلىش، غايىسىزلىك قاتارلىق مەنىۋى چىركىنلىكلەرنى، پەس ـ پۈچەكلىكلەرنىڭمۇ خېلىلا بازار تېپىپ، «مۇھەببەت» دېگەن بۇ ئۇلۇغ نامنى ئەيمەنمەستىن سۈيئىستېمال قىلىۋاتقانلىقىنى كۆرىمىز. بولۇپمۇ كۆپىنچە ياشلىرىمىز قىممەتلىك ياشلىق باھارىنى «مۇھەببەت» نىقابى ئاستىدا بىھۇدە ئۆتكۈزۈش، خاراپ قىلىش بىلەن ئاۋارە.

قەدىمدىن ھازىرغىچە نۇرغۇنلىغان ئاتاقلىق كىشىلەر بۇ ھەقتە قىممەتلىك پىكىرلەردە بولۇپ كەلگەن. ھەقىقەتەنمۇ ئۆزىنى ئىنسان سىياقىدا كۆرىدىغان ھەربىر كىشى ئۇنىڭدىن مۇستەسنا ياشيالمايدۇ. چۈنكى ئۇ سەن چىللىمىساڭمۇ ساڭا نېسىپ بولىدۇ ۋە سەن قوغلىمىساڭمۇ سەندىن كېتىدۇ. كۆڭۈل قۇشۇڭنىڭ قايسى گۈلشەننى، قايسى ۋاقىتتا چۈشكۈن قىلىدىغانلىقىغا بىر نەرسە دېيەلمەيسەن. ئۇ ئىنسانلار دۇنياسىدىكى ئەڭ بۈيۈك ۋە ئەڭ قۇدرەتلىك كۈچ بولۇش سۈپىتى بىلەن ئىنسان ھاياتىغا ئاجايىپ زىلزىلىلەرنى، زور ئۆزگىرىشلەرنى ئاتا قىلىدۇ، ئىنسانلارنى ھاياتنىڭ ئەھمىيىتى ۋە ئۇ ئېرىشىشكە تېگىشلىك بەخت خۇشاللىقلارغا ئىگە قىلىدۇ. سۆيگۈ بىر خىل ئىلاھىي تۇيغۇ. ئىنسان ئۇ ئارقىلىق دۇنيا ۋە ئۆزىدىكى ماھىيەتنى كۆرىدۇ ۋە ئۇنى تەخىرسىزلىك بىلەن مۇمكىنچىلىككە ئايلاندۇرىدۇ. ئۇ ئادەمنى ئادەم قىلىپ تۇرىدىغان ئەڭ تۈرتكىلىك ئامىل.

شۇنداق، سۆيگۈ ھەرگىزمۇ ئالداش ياكى تايىنىش، بىخودلۇق، يىمىرىلىش ئەمەس، ئۇ ئۆزلۈك ئەيىنىكىدىكى بىباھا چىنلىق، ئويغىنىش ۋە غالىپلىق ھەمقەد كۆتۈرۈشتۇر. ئۇ مانا مۇشۇ مەنىدە پەقەت ۋە پە-

قەت بىرلا خىل بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقىسى ھەرگىزمۇ سۆيگۈ ھېسابلانمايدۇ. باشقىسىنى «سۆيگۈ» دېيىش سۆيگۈگە قىلىنغان ھاقارەتتۇر.

شان ـ شەرەپ، پۇل ـ مال، ھوقۇق ـ ئىمتىياز، ئابروي ـ ئىناۋەت، راھەت ـ پاراغەت ۋە تورلۇك «ئاسانچىلىق» لار ۋاقىتلىق، «جەلپكار» نەرسىلەر بولۇش سۈپىتى بىلەن مەنىۋىيىتى زەئىپ كىشىلەرنى ئاسانلا ئازدۇرىدۇ. نەتىجىدە سۆيگۈ ئۇلارنىڭ نەزىرىدە قارانچۇقا، نىقاپقا، كىيىمگە، قىسقىسى ئەرزىمەس نەرسىگە ئايلىنىدۇ. دۇنيا قاراش ۋە قىممەت قاراشنىڭ ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە ۋىجدان ـ غۇرۇر، ئېتىقاد ـ ئىمان، نومۇس، پاكلىق ... دېگەندەك ئۇلۇغ ئىنسانىي پەزىلەت بىر قىسىم كىشىلىرىمىزدىن ئاللىقاچان كۆتۈرۈلۈپ كەتتى.

سۆيگۈ باراۋەر قايتۇرۇش ئەمەس. بەلكى تەخىرسىزلىك بىلەن چەكسىز بېرىش، ئاتا قىلىشتۇر. ئەسۇسكى چاۋاك ئىككى قولدىن چىقىدۇ. ئەگەر يەنە بىر قول كۆتۈرۈلمىگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟ شۇنداق، ھەرقانداق گەپنى قىلماق ناھايىتى ئاسان. بىراق ئەمەلدە كۆرسىتىش تولىمۇ تەس. سىز بىراۋنى پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىز، بارلىقىڭىز بىلەن سۆيگەن تەقدىردىمۇ قارشى تەرەپ ئۇنىڭغا يارىشا ئىنكاس قايتۇرمىسا ياكى بىر مەزگىلدىن كېيىن سىزنى تەرك ئېتىپ باشقا «ئاق ئاتلىق شاھزادە» نىڭ پېشىغا ئېسىلسا ياكى ھېلىقى ئايالدەك سىزنى سۆيگەن ھالدا باقى دۇنياغا كەتسە ئۇنى قوبۇل قىلالماسلىقىڭىز چوقۇم. شۇنداق پەيتلەردە قەلبىڭىز ئازابقا تولۇپ دۇنيادىن ھاياتتىن بىزار بولىسىز ياكى سۆيگۈگە نىسبەتەن خاتا قاراشتا بولۇپ، ئۇنىڭدىن رايىڭىز يانىدۇ ـ دە، باشقىچە ئادەمگە ئايلىنىپ قالىسىز. مەنىۋىيىتىڭىزنى چىركىنلىك قاپلاپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. بىراق بۇلارنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ سۆيگۈ ئېتىقادىڭىز ۋە تونۇشىڭىزنىڭ تولمۇ يۈزە ئىكەنلىكىنىڭ ياكى سىزنىڭ بۇ ھەقتە ساۋادىڭىز يوقلۇقىنىڭ ئىپادىسىدۇر. چۈنكى ھەقىقىي مۇھەببەت ئادەمنى ئالۋاستىغا ئايلاندۇرمايدۇ، بەلكى پەرىشتە قىلىدۇ. سۆيگۈ ھېچقاچان ئەقىلنى مۇستەسنا قىلمايدۇ. بەلكى تەقەززا قىلىدۇ. سۆيگۈگىز مەغلۇپ بولغان چاغلاردا سىز ئەڭ ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ ئالىيجاناپ ۋە پاك ئىنسانىي سۆيگۈنىڭ ئىگىسى ئىكەنلىكىڭىزدىن پەخىرلىنىڭ ۋە قارشى تەرەپنىڭ سىزنىڭ سۆيۈشىڭىزگە ئەرزىمەيدىغانلىقىنى تونۇپ يەتكەنلەكىڭىزدىن خۇشال بولۇڭ. سۆيگۈنى تەرك ئەتكەنلەر ھامان بىر كۈنى پۇشايمان قىلىدۇ ھەتتا ئۇنىڭ ئىچىلىك پۈرسەتكىمۇ نائىل بولالمايدۇ، ئادەم ئۆزى ۋە ئۆزىدىكى نەرسىلەرنىڭ قىممىتىنى ھېس قىلالمىسا ئۇنى نېمە دېيىش كېرەك؟

شۇنداق ئىكەن، ئەقىلسىزلىق قىلىپ ئۆزىڭىزنى تۈگەشتۈرگەن ھالدا ئاشۇ سۆيگۈسىز، پۇچەك كىشىلەر قاتارىدا قويماڭ. سۆيگۈ بىر خىل ئېتىقادار دېگىنىمىزدە ئۇنىڭ ھەر زامان ئەقىلنى تەقەززا قىلىدىغانلىقىنى كۆزدە تۇتىمىز. سۆيگۈ بىر خىل ئالاھىدە ھېسسىيات يەنە كېلىپ ئەقىلنىڭ كونتروللۇقىدىكى ھېسسىيات. ئەگەر سىزدىكى سۆيگۈ ھېسسىياتى تەقدىرىڭىزنى گۈزەل قىلىپ يارىتىشتىن، ئەمگەك قىلىشتىن، ئەخلاق ـ پەزىلەتتىن، ئىز گۈللۈكلەردىن مەھرۇم قىلسا ئۇ ھالدا ئۇ سۆيگۈ بولالماي قالىدۇ. سىز بىر ئىنسان بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن يەنە بىر ئىنسانىنى سۆيۈۋاتىسىز. شۇڭا مۇشۇ سۆيۈشتە مۇقەررەر ھالدا ئىنسانىڭ يۈكسىلىشى ۋە ئىنسانلىشىشى قارار تاپقان بولۇش شەرت. قىلۋاتقان ئىشلىرىڭىز ۋە خىزمەتلىرىڭىزدە ئۆزلۈكسىز ئالغا بېسىش ھالىتىنى ساقلىيالىسىڭىز ۋە قارشى تەرەپنىڭمۇ شۇنداق قىلالىشىغا تۈرتكە بولالىسىڭىز ئۇ ھالدا سۆيگۈنىڭ ھەقىقىي مەنىدىكى خوجايىنىغا ئايلانغان بولىسىز.

سۆيگۈ غەرەزسىز ۋە تۈيۇقسىز بولىدۇ. مەيلى قانداق ئوڭۇشسىزلىقلا ئۇچرىماڭ سۆيگۈ ـ چىرىغىڭىزنى ئۆچۈرمەڭ. قەلبىڭىزدىكى يۈكسەكلىكلەر ھەرگىزمۇ بىرەر قېتىملىق مەغلۇبىيەت بىلەن رەزىللىككە ئامشىپ كەتمىسۇن.

سۆيگۈدىن ۋاز كېچىش ئۆزىدىن جۈملىدىن ئۆزىنىڭ قىممىتى ۋە بەختىدىن ۋاز كېچىشتۇر. ھەممىدىن ۋاز كېچىشتۇر. سۆيگەنلەر سۆيۈلىدۇ، سۆيۈڭ! سىزگە دۇنيادىكى كېرەكلىك بارچە نەرسىلەرنى بېرەلەيدىغان سۆيگۈنى ھاياتىڭىزنىڭ مەڭگۈلۈك مەزمۇنى قىلىڭ. ئېھ، ۋۇجۇدى ئىللىقلىققا تولغان، ئاقكۆڭۈل ئىنسانلار مەڭگۈلۈك قەدىر ـ قىممەتلىرىنى بىر ـ بىرىڭلارغا چىن سۆيگۈ بېرىش بىلەن تېپىڭلار.

ئاپتور: يوپۇرغا ناھىيىلىك 1 ـ ئوتتۇرا مەكتەپتىن

تېجەشچانلىق ـــــ بەختلىك تۇرمۇشنىڭ ئاساسى

ئەنۋەر ئابلەت شەيدائى

تەرەققىياتنىڭ تېزلىشىشىگە ئەگىشىپ، تۇرمۇش
رىتىممۇ كۈندىن كۈنگە جىددىيلىشىپ بارماقتا. بۇ
خىل جىددىيلىك تۇرمۇش قايناملىرىدا تىنىمسىز تە-
پىرلاۋاتقان ئەقىل ئىگىلىرىنى ھەقىقەتەنمۇ بەلگىلىك
دەرىجىدە ھالسىرىتىپ ئۆزىنىڭ نېمە قىلىۋاتقىنىغا ئې-
نىق تەبىر بېرەلمەيدىغان بىر خىل مەنىۋى ھالەتتە ئە-
سەنكىرەتمەكتە. ئارام ئېلىش، ھېيت ـ بايرام، خاتىرە
كۈنلەرنى تەقەززالىق بىلەن كۈتۈپ تۇرۇۋاتقان ئاخى-
رى چىقماس قاتار چاي، ئايلانما، تۇغۇلغان كۈن،
سەپەرگە ئۇزۇتۇش ۋە كۈتۈۋېلىش چېيى، ئائىلە مېھ-
ماندارچىلىقى قاتارلىقلار، باردى ـ كەلدى قىلغان يا-
كى قىلمىغانلىقى، ئىقتىسادىي شارائىتىنىڭ يار بېرىدى-
غان ياكى يار بەرمەيدىغانلىقى بىلەن قىلچە ھېسابلاش-
ماي چىرايلىق ناملار بىلەن تارقىتىلىپ تۇرىدىغان
ھەر خىل توي باغاقچىلىرى، تۇرمۇش ھەققىدە، ئائىلە
ئىقتىسادىي جۇغلانما ھەققىدە، كېيىنكى ئائىلە ئىگىلى-
كى ھەققىدە ئويلاشقا پۇرسەتمۇ بەرمەي ھەربىر ئادەم-
نى قىستاڭچىلىق ئىچىدە نەگىدۇر تۇرتىلىپ گاراڭ
ھالەتتە كېتىۋاتقان تىرىك جەسەتكە ئوخشىتىپ
قويماقتا.

مانا بۇ خىل ھالەت رېئال تۇرمۇشقا قاتنىشىۋاتقان
ھەربىرىمىزدە بەلگىلىك روھىي بېسىم پەيدا قىلىپلا
قالماستىن يەنە نۇرغۇنلىغان ۋاقىت ئىسراپچىلىقى ۋە
ئىقتىسادىي ئىسراپچىلىقلارنى پەيدا قىلىپ، زېرىكىش-
لىك تۇرمۇش مۇھىتىنى شەكىللەندۈرمەكتە. بۇ خىل
مۇھىت ئىچىگە خالاپ ياكى ئەگىشىپ كىرىپ كې-
تىۋاتقان ھەربىرىمىز ئەنە شۇ مۇھىتنى شەكىللەندۈ-
رۈشكە سەۋەبكار بىر ئەزا ئىكەنلىكىمىزنى ئېتىراپ قى-
لىشقا ھەقىقىي يوسۇندا كۆڭۈلمىز قويماسلىقى مۇم-
كىنكى، ئاشۇ مۇھىت قويىندىن ئايرىلىپ ياشىيالمىغىنىمىز
بارلىقىنى يۈرەكلىك ئاشكارىلاشقا پېتىنالمايۋاتىمىز.
ئاشۇ مۇھىت ئىچىدە ئۈنسىز تولغىنىپ سۈكۈت ئىچى-
دە ياشاۋېرىشكە رازى بولۇۋاتىمىزكى، ئۆز خاھىشىمىز
بويىچە ۋاقىت بوشلۇقى ئىچىدە ئازادە، يېنىك ھەم مە-
ئىشەتلىك، ساددا تۇرمۇش كەچۈرۈشىمىزگە، ئۆزى-
مىزنىڭ ھەقىقىي تۇرمۇش ئىستىكىمىزنى چۈشىنىپ،
شۇ ئىستەكنىڭ تۈرتكىسىدە بەختكە يېتەلەيدىغىنى-
مىزغا ئىشەنگۈمىز كەلمەيۋاتىدۇ.

ئۆزىمىزنى ئۆزىمىز چۈشىنەلمىسەك، ئۆزىمىزگە ئۆ-
زىمىز ئىشىنەلمىسەك بۇ تولىمۇ ئېچىنىشلىق ئىش بول-
ماسمۇ ؟!

بىزنىڭ تەنھالىق ئىچىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان
كۆپلۈك، كۆپلۈك ئىچىگە يوشۇرۇنۇپ تۇرىدىغان
تەنھالىقنىڭ نەقەدەر ئارام بەخش دەقىقىلەر ئىكەنلىكى-
گە بولغان تونۇشىمىز يۈزەكى بولغاچقا بۇنى تۇرمۇش
قاتلاملىرى ئارىسىدىن سىقىپ چىقىرىپ، ئەرزىمەس
تۇرمۇش ئادىتى قاتارىدا مۇئامىلە قىلىۋاتىمىز. ھە دې-
گەندىلا قاتار چاي، ئايلانما، تۇغۇلغان كۈن، توي ـ
تۆكۈن ھاردۇق چېيى قاتارلىق باناھ ـ سەۋەبلىك يى-
غىلىشلار ئارقىلىق ھەشەمەتلىك رېستوران، مەخسۇس
قورۇمىخانا، تېز تاماقخانا ۋە ياكى باشقا كۆڭۈل ئېچىش
سورۇنلىرىغا جەم بولۇپ، يۇمىلاق شىرەنى چۆرىدەپ
ئولتۇرۇپ، كوللېكتىپ تاماقلىنىشنى ئالاھىدە بىر
تۇرمۇش ئادىتى سۈپىتىدە ئارزۇلاۋاتىمىز، يېڭىدىن ـ
يېڭى يوسۇنلارنى ئاپىرىدە قىلىۋاتىمىز. ھەربىرىمىز
ئۆز ئالدىمىزغا «ياخشى كۆرىدىغان» قورۇمىلاردىن
بىر ـ بىرلەپ بۇيرۇتقاندىن سىرت يەنە ھەممىگە ئور-
تاق بولغان چوڭ تەخسىلىك بىر قاتار ئالاھىدە قورۇ-
مىلارنى بۇيرۇتۇپ، يۇمىلاق شىرەنىڭ ئۈستىگە قە-
ۋەتمۇ قەۋەت تىزدۇرۇپ، ئاللىكىملەرگىدۇر «قىر»

كۆرسىتىپ كۆز ـ كۆز قىلىشىۋاتقاندەك مەغرۇر قىياپەتتە گىدىيىپ ئولتۇرۇشۇپ، داغۋازلىقنىڭ دۇمبىقىنى بولۇشىغا چېلىپ، تۇرمۇشنىڭ «پەيزىنى» سۈرۈۋاتىمىز. بىراق ئاشۇ قورۇملارنى بىر ـ بىرىمىزدىن تارتىنىشقاندەك ھەتتا نومۇس قىلىشقاندەك ئانچە ـ مۇنچە ئېغىز تېگىپلا يېمەي مۇزلىتىپ قويۇپ ئىسراپ قىلىۋاتىمىز. تاماق قاراپ ئولتۇرۇپ ھۇزۇرلىنىدىغان زىننەت بۇيۇمى ئەمەس ئەلۋەتتە. ئەمما ئادەمنىڭ زېھنىي قابىلىيىتىگە ئىكەك سالغۇچى، سالامەتلىككە يوشۇرۇن ئاپەت ئېلىپ كەلگۈچى قىممەت باھالىق يۇقىرى گرادۇسلۇق ھاراق ـ شاراپلارنى زورلاپ ياكى زورلىشىپ ئىچىشكە كۆڭلىمىز ئۇناۋاتىدۇكى، ئاشۇ سەي ـ قورۇملارنى بىر ـ بىرىمىزگە زورلاش، تەكەللۇپ قىلىش خۇددى بىر ئۇياتلىق ئىشتەك بىلىنىپ ئۆزىمىزگە تەۋە بۇ غىزالارنى بەھۇزۇر ئىستېمال قىلالمايۋاتىمىز. (بۇلارنىڭ يېرىمى يېيىلسىغۇ كاشكى) نەچچە سائەتلەپ قۇرۇق گەپ سېتىپ ئولتۇرۇپ، تۈن يېرىم بولغاندا ئۆيگە بىھوش قايتىپ، ئارامسىزلىق ئىچىدە مىڭ تولغىنىپ ئۇيقۇغا كېتىپ، ئەتىسى كۈن چۈش بولغاندا ھوش ـ كاللىمىزنى ئاران ـ ئاران يىغىپ، تېلېفون ئارقىلىق ئاخشام قانچە بوتۇلكا ھاراق ئىچىلگەنلىكى، كىملەرنىڭ تەڭشىلىپ قېلىپ قانداق كۈلكىلىك ئىشلارنى قىلغانلىقى، شۇنداقلا تۈرلۈك قورۇملارنىڭ يېيىلمەي شۇ پېتىچە قالغانلىقى ئۈستىدە مۇلاھىزە قىلىشقا، ئىسراپچىلىقلار توغرىسىدا قاقشاشقا كەڭتاشا ۋاقىت ئاجرىتىۋاتىمىزكى، خوراۋاتقان ھايات، ئىسراپ بولۇۋاتقان پۇرسەت، گاللىشىۋاتقان تەپەككۇر، خامۇشلىشىۋاتقان تۇيغۇ، تەرتىپسىز تۇرمۇشنىڭ بېسىمى ئاستىدا زەئىپلىشىۋاتقان سالامەتلىك، ئاجىزلىشىۋاتقان چىن ئادىمىيلىك، سۇسلىشىۋاتقان مېھرىبانلىق، دوستلۇق ئۈستىدە ھوش ـ كاللىمىز بىلەن ئويلىنىپ بېقىشقا، كېلەچەك توغرىسىدا تەسەۋۋۇر يۈرگۈزۈپ بېقىشقا كۆڭۈلشمەيۋاتىمىز. ئىقتىسادنىڭ يېتىشمەيۋاتقانلىقى ھەققىدە كۇسۇرلىشىپ داد ئېيتىشىمىزكى، بۇنداق بەدخەجلىكتىن ساقلىنىشقا ھېچ بولمىغاندا «ھالىغا بېقىپ ئىش قىلىش» قا جۈرئەت قىلالمايۋاتىمىز. مەن بۇ يەردە سۆيۈملۈك زاماندىشلارغا «دوستلار جەم بولۇپ پاراغەتلىك تۇرمۇشتىن بەھرە ئالساق بولمايتتى» دېمەكچى ئەمەس. پەقەت، تاماق شىرەسى ئۈستىدىكى ئىسراپخورلۇق، بۇزۇپ ـ چاچقۇلۇق ۋە باشقا ئىللەتلىرىمىز ئۈستىدە ئويلىنىپ بېقىشنى سەمىگە سالماقچى.

ئەگەر بىزنىڭ ئىقتىسادىمىز ھەقىقەتەن ئېشىنىش باسقۇچىغا يەتكەن بولسا، ئارام ئېلىش كۈنلىرى ئوماق بالىلىرىمىزنى ئەگەشتۈرۈپ كىتابخانىلارنى ئارىلاپ، ئۇلار ياخشى كۆرىدىغان كىتابلاردىن ئېلىپ بەرسەك، يەنە قۇدرىتىمىز يەتسە كومپيۇتېر سېتىۋېلىپ ئۆيگە تۇختىتىپ بەرسەك، يەنىمۇ ئېشىنىپ قالساق بالىلارنىڭ كېيىنكى ئوقۇش خىراجىتى ئۈچۈن ئاز ـ ئازدىن پۇل جۇغلاپ قويساق، تۇرمۇشنىمۇ ئاددىي ئەمما مەنىلىك داۋاملاشتۇرىۋەرسەك نېمە دېگەن ئەھمىيەتلىك ئىش بولغان بولاتتى ـ ھە؟! ئەپسۇس، بىز تېخىچە بۇ ھەقتە ئويلىنىپ باقمىغان، بالىلىرىمىزنىڭ ئەتىسى ئۈچۈن يېتەرلىك غەم يېمىگەن، ئەنسىرەش تۇيغۇسىغا چۆمۈپ باقمىغان بولۇشىمىز مۇمكىن.

ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق ئەسىرلىك ھايات مۇساپىسى جەريانىدا تېجەشلىك تۇرمۇش كەچۈرۈشنىڭ خاسىيىتىنى چوڭقۇر يەكۈنلەپ، «يېتىپ يېسەڭ تاغمۇ توشماس»، «تاما، تاما كۆل تولار» دېگەن ھېكمەتنى يەكۈنلەپ چىققان. مانا بۇلار ئەجدادلار ئەقىل ـ پاراسىتىنىڭ جەۋھىرى بولۇپ، بۈگۈنكى كۈندىمۇ ھايات ۋە تۇرمۇش مۇساپىمىزگە ئۆرنەك قىلىشقا تامامەن ئەرزىيدۇ.

دەرۋەقە، ھازىر جەمئىيەتنىڭ ئۈچقاندەك تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، بىزنىڭ ئىستېمال سەۋىيىمىزمۇ ئۆسۈشكە باشلىدى. ھازىر نۇرغۇنلىغان كىشىلەر ساغلاملىق يېمەكلىكلىرىنى، يېشىل يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىدىغان بولدى. مانا بۇ ھال زېرەك كىشىلىرىمىزنىڭ ھاياتنى قەدىرلەۋاتقانلىقىنىڭ ئۆزىگە يېقىنلىشىۋاتقانلىقىنىڭ، ئۆزىنى ئۇلۇغلاۋاتقانلىقىنىڭ بىر بەلگىسى.

تۇرمۇشنىڭ قانداق بولۇشى تۇرمۇش ئادىتى ۋە كۆرسەتكەن تىرىشچانلىققا باغلىق. ئۇ پەقەت باياشاتلىق ئىچىدىلا ئەمەس يەنە ئاددىي ـ ساددىلىق، كۆڭۈل

ئازادلىك، ئەستايىدىللىق، تىجەشچانلىق ۋە سەۋرچانلىق ئىچىدىمۇ ئۆز قىممىتىنى تاپىدۇ. ئەڭ گۈزەل مەنىلەرگە تويۇنىدۇ. ئىناقلىق ۋە سەمىمىيلىك ئىچىدە تاكامۇللىشىپ چەكسىز بەخت تۇيغۇسى ئاتا قىلىدۇ.

تىجەشلىك تۇرمۇش قەدىمدىن تا بۈگۈنگە قەدەر داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان، تەشەببۇس قىلىنىپ كېلىۋاتقان ئېسىل ئەنئەنىلەرنىڭ بىرى بولۇپ، يەنە مەڭگۈ داۋاملاشتۇرۇشقا، يەنىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈشكە ئەرزىيدۇ. ئىقتىساد يەر شارىلىشىۋاتقان بۈگۈنكى ئۇچۇر ـ رىقابەت دەۋرىدە تېخىمۇ شۇنداق. چۈنكى باشقىلار بىلەن بىرگە تەرەققىي قىلىش، روناق تېپىش ئۈچۈن يېتەرلىك ئىقتىسادىي ئاساس بولۇش كېرەك. تەرەققىي قىلىمىز دەيدىكەنمىز چوقۇم يۇقىرى پەن ـ تېخنىكا، بىلىم بولمىسا بولمايدۇ. پەن ـ تېخنىكا ۋە بىلىم ئىگىلەش ئۈچۈن ئىقتىسادىي مەنبە بولمىسا كۆزلىگەن نىشانغا يەتكىلى بولمايدۇ. ئازغىنا تاپقان ـ تەرگىنىمىزنى ئىسراپخورلۇق قىلىپ بۇزۇپ ـ چېچىپ، سورۇۋەتسەك نېمىگە ئېرىشەلەيمىز!؟

ئارىمىزدا يەنە بىر ئۆمۈر يېمەي، كىيمەي، تېرىپ ـ تۆشەپ، ئىقتىساد توپلاپ، يا كىشىنى خۇش قىلالماي، يا ئۆزى خۇش بولماي، ياكى بىرەر ئەھمىيەتلىك ئىشمۇ قىلالماي، ئۆمرىنىڭ ئوتتۇرلىرى ياكى ئاخىرىدا بارلىق تاپقان ـ تەرگىنىنى داۋالاش ئورگىنىغا سەرپ قىلىپ، هاياتنىڭ خوۋلىقىنى كۆرەلمەي، پۇشايمان، ھەسرەت ۋە چەكسىز ئازاب ئىچىدە بۇ دۇنيا بىلەن خوشلاشقانلارمۇ يوق ئەمەس. بۇمۇ توغرا بولمىغان بىر خىل تۇرمۇش ئادىتى ۋە ياشاش ئۇسۇلى ئەلۋەتتە. بۇ يەردە دېمەكچى بولغان تىجەشلىك تۇرمۇش «سىقىپ سۈيىنى يالاش» دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى سالامەتلىكنى قوغداش، نورمال كاپالەتكە ئىگە قىلىنغان ئاساستىكى ئىدىتلىق، ئاسايىشلىق، تەرتىپلىك، كۆڭۈللۈك، ئازادە تۇرمۇش مۇھىتىنى يارىتىش دېگەنلىكتۇر.

مەن ئاخىرىدا بارلىق زاماندىشلىرىمىزنىڭ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان مەسىلىلەر ئۈستىدە سوغۇققانلىق بىلەن ئەستايىدىل ئويلىنىپ كۆرۈشىنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمەن. سەمىمىي، ساددا، تىجەشلىك، گۈزەل تۇرمۇش ھەممىمىزنى ئورتاق بەھرىلەندۈرگۈسى.

ئاپتور: سىياسىي كېڭەش يوپۇرغا ناھىيىلىك كومىتېتى ئورگىنىدىن

ئەرلەر ساغلاملىقىنىڭ چېكىنىشىگە ئائىت ئون بېشارەت

يۈرەك ئىقتىدارى ئەرلەر 22 ياشتىن كېيىن كۈچلۈك ھەرىكەت قىلغاندا يۈرەكنىڭ تەگشەش ئىقتىدارى ئاستا - ئاستا تۆۋەنلەيدۇ، 22 ياش ۋاقتىدا ھەرىكەت قىلغاندا ھەر مىنۇتتا يۈرەكنىڭ سوقۇشى 200 قېتىم بولىدۇ، 30 ياشقا كىرگەندە ئازىيىپ 140 قېتىم بولىدۇ، ھەر ئون ياش ئاشقاندا يۈرەكنىڭ ھەر مىنۇتتا سوقۇش قېتىم سانى 10 قېتىمدىن ئازىيىپ ماڭىدۇ.

ئاڭلاش ئىقتىدارى قۇلاق پەردىسىنىڭ قېلىنلىشى، قۇلاق ئىچىنىڭ قورۇلۇپ تارىيىشىغا ئەگىشىپ، ئاھاڭنى پەرق ئېتىش ئىقتىدارى بولۇپمۇ يۇقىرى ئاۋازنى پەرق ئېتىشى بارغانسېرى قىيىن بولىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال 60 ياشتىن كېيىن روشەن كۆرۈلىدۇ.

كۆرۈش ئىقتىدارى كۆز ئالمىسى، كۆز گۆھىرى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئۈزلۈكسىز قېلىنلىشىدۇ، 50 ياشتىن كېيىن بارا - بارا كۆرۈش ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ ۋە توغرا پەرق ئېتەلمەيدۇ.

چاچ ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئەرلەرنىڭ بېشىدىكى تۈك خالتىسىنىڭ سانى كۈنسېرى ئازىيىپ چېچى بارا - بارا شالاڭلىشىدۇ. چاچنىڭ ئۆسۈش سۈرئىتىمۇ بارا - بارا ئاستىلايدۇ، 40 ياشتىن كېيىن تاقىرباش ئەرلەر بارغانسېرى كۆپىيىدۇ.

ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەش ۋە بەرداشلىق بېرىش كۈچى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەش ئاجىزلاپ، بەرداشلىق بېرىش كۈچىمۇ ئاجىزلىشىدۇ، 70 ياشلىق ئەرلەرنىڭ جىسمانىي جەھەتتىكى كۈچى پەقەت 20 ياشلىق ئەرلەرنىڭ يېرىمىغا توغرا كېلىدۇ.

جىنسىي تۇرمۇش رېتىمى جىنسىي تۇرمۇش قېتىم سانىنىڭ ئازىيىشىدىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ، ستاتىستىكىلارغا ئاساسلانغاندا، 25 ياشلىق ئەرلەرنىڭ يىللىق جىنسىي تۇرمۇشتىكى يۇقىرى پەللىسى 104 قېتىم، 50 ياشتىكىلەرنىڭ 52 قېتىم، 70 ياشتىكىلەرنىڭ 22 قېتىم ئەتراپىدا بولىدۇ.

زەكەرنىڭ قايىملىق دەرىجىسى 30-50 ياشقىچە بولغانلارنىڭ زەكىرىنىڭ قايىملىق دەرىجىسى ياشلارنىڭكىگە قارىغاندا تۆۋەن بولىدۇ. 50-70 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا كۆرۈنەرلىك تۆۋەن بولىدۇ، قان تومۇر قېتىۋېلىش، قان يېتىشمەسلىك بۇنىڭغا تەسىر يەتكۈزىدىغان ئاساسىي سەۋەب.

ئۆپكە ئىقتىدارى كۆكرەك سۆڭىكى بارغانسېرى قېتىپ، نەپەسلىنىشنى كونترول قىلىدىغان مۇسكۇللارنىڭ يۈكى بارغانسېرى ئېغىرلايدۇ، نەپەسلەنگەندە نۇرغۇنلىغان زىيانلىق ماددا قالدۇقلىرى ئۆپكىدە قالىدۇ.

ماي ئەرلەر 25- 75 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا بەدەندىكى ياغ توقۇلمىلىرىنىڭ نىسبىتى بىر ھەسسىدەك كۆپىيىدۇ، بۇ كۆپەيگەن ياغلارنىڭ كۆپ قىسمى مۇسكۇل ۋە ئەزالار توقۇلمىلىرىغا يىغىلىدۇ.

مۇسكۇل ۋە سۆڭەك تەرەققىي قىلغان مۇسكۇللار بارغانسېرى يىگىلەپ يۇمشايدۇ، سۆڭەك ئىقتىدارى چېكىنىشتەك ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەر شۇنداق ئەسكەرتىدۇكى، ئەرلەر بەدىنىنىڭ فۇنكتسىيىلىك ئىقتىدارى ۋە سالامەتلىك ئەھۋالى 30 ياشتىن باشلاپ بارغانسېرى چېكىنىدۇ، شۇڭا ھەر يىلى ئەڭ ئاز بولغاندا بىر قېتىم بەدەن تەكشۈرتۈشى، يەنى قان بېسىم، خولېستېرىن، قان شېكىرى، جىگەر ئىقتىدارى، قالقانسىمان بەز ھورمۇنىنى تەكشۈرتۈشى، ھەر يېرىم يىلدىن بىر يىلغىچە چىش بۆلۈمىدە تەكشۈرتۈشى كېرەك، بۇ ياشتىكى ئەرلەر يەنە بۆرەك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى، بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر كۈنى 8-10 ئىستاكان سۇ ئىچىشى، ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ مىقداردا كالتسىي تولۇقلىشى، سۈتلۈك يېمەكلىكلەر، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىشى زۆرۈر. 30 ياشلىق توي قىلغان ئەرلەر پەرزەنتلىك بولمىغان بولسا، ئەڭ ياخشىسى پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇشى كېرەك.

مېھرىگۈل تاش (ت)

ئەرلەردە قانچە نېمە ئۈچۈن بار؟

تۇرمۇشتا ئەرلەر بەزىدە كىچىك بالىغا ئوخشاش، تۇرۇپ تۇتۇلۇپ، تۇرۇپ ئېچىلىپ قالىدۇ. خۇشال بولغان چاغلىرىدا قىن ـ قىنىغا پاتماي كەتسە، ھايال ئۆتمەيلا گەپ ـ سۆز قىلماي تۇرۇلۇپ تۇرۇپ قالىدۇ؛ خېلى بىر ياشلارغا كىرىپ قېلىپمۇ توي قىلمايدۇ؛ توپ مۇسابىقىسى كۆرگەندە كىملەرگىدۇر باتناپ كېتىدۇ، ئېلېكترونلۇق ئويۇن ئوينىغاندا بولسا روھلىنىپ، قىلغىلى قىلىق تاپالماي قالىدۇ ... ئاياللار ھەمىشە ئەرلەرنى چۈشىنىكسىز ھېس قىلىپ قالىدۇ. ئەمما، ئەمەلىيەتتە ئەرلەرنىڭ دۇنياسىمۇ ئوخشاشلا «ھەر قانچە قىلغان بىلەن ئۆز مۇددىئاسىدىن چەتنەپ كېتەلمەيدۇ» ئوبدان زەن سېلىپ دىققەت قىلغاندا، ئىشىنىڭ ئېپىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ. ئەرلەرنىڭ ئۆزگىرىشچان مىجەزىگە ماسلىشىشنىڭ ئېپىنى بىلىۋالغان ئايال ئەقىللىق ئايال ھېسابلىنىدۇ.

ئەرلەر نېمە ئۈچۈن تەۋەككۇل قىلىشقا ئامراق؟

ئەرلەر تۇغۇلۇشىدىنلا تەۋەككۇل قىلىشقا ئامراق. بىر پسىخولوگنىڭ تەھلىلى بويىچە ئېيتقاندا، ئاخىرقى چەككە يەتكەن مۇھىتتىلا ئەرلەرنىڭ چەكسىز تىزگىنلەش ئارزۇسى ۋە ئىگە بولۇش ئارزۇسى قانائەت ھاسىل قىلىدۇ. تاغقا چىقىش، ئېگىزلىكتىن سەكرەش، دولقۇن تېيىلىش قاتارلىق تەۋەككۇلچىلىكلەر ئادەمنى ھاياجانلاندۇرالايدىغان بولغاچقا، ئەرلەر بەكرەك يېپىشىدۇ. چۈنكى ئۇلار ئاخىرقى چەككە يەتكەن رىقابەتتىلا ئۆز ۋۇجۇدىنى كۆرەلەيدۇ، ئىشەنچ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش تۇيغۇسىغا ئىگە بولالايدۇ، شۇڭا، سىز ئەرلەرنىڭ مىجەزىدىكى ئالامەتلەرگە قارىتا كەڭ قورساق بولغىنىڭىز تۈزۈك. ناۋادا ئۇلار سىز بىلەن رومانتىك سەيلە ـ ساياھەت قىلىشنى ئەمەس، بەلكى قوپال ئىشلارنى قىلىشنى خالاپ قالغان تەقدىردىمۇ شۇنداق قىلىشىڭىز كېرەك. تەۋەككۇلچىلىكمۇ ئىگىلىك تىكلىگەنگە ئوخشاشلا ئەرلەردە غۇرۇر ۋە ئىپتىخارلىق يېتىلدۈرەلەيدۇ.

نېمە ئۈچۈن ئېرىنچەك كېلىدۇ؟

ئەرلەرنىڭ ئادەتتە كۈندۈزلۈك شەخسىي تازىلىققا سەرپ قىلىدىغان ۋاقتى ئاران ئۈچ مىنۇت، ئائىلە ئىشلىرىغا سەرپ قىلىدىغان ۋاقتى 10 مىنۇت. ئەمما، ئاياللارنىڭ يۇيۇنۇپ تارىنىشىغا ئاز بولغاندىمۇ ئىككى سائەت ۋاقىت كېتىدۇ. ئەگەر ئەتىگىنى بولۇپ قالسا، ئۇنىڭغىمۇ بىرەر سائەتچە ۋاقىت كېتىدۇ. ئەرلەر ماددىي رىغبەتلەندۈرۈشكە توغرا كەلگەندىلا كۈچەپ ئەمگەك قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇلارنىڭ ئېرىنچەكلىكىدە تۇغما ئامىل ـــ ئېرىنچەكلىك گېنىمۇ بار. بۇ خىل گېن ھازىرچە رەسمىي بايقالمىغىنى بىلەن، شەك ـ شۈبھىسىز مەۋجۇت. شۇڭا، ئېرىنچەك، ھورۇن ئەرلەرنى تۈزەشنى ئۇلارنىڭ شۇ گېنىنى تۈزەشتىن باشلاش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن پەرقلەندۈرۈش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولىدۇ؟

ئەرلەر ئادەتتە ئاجايىپ ياخشى نىشان پەرقلەندۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە. بۇ بەلكىم تۇغما بىۋاسىتە سېزىش ئىقتىدارى بولسا كېرەك. ئەمما ئاياللار بولسا ئادەتتە يوللارنى يول بەلگىلىرىگە ياكى بەلگە خاراكتېرىدىكى ئىمارەتلەرگە قاراپ بىلىدۇ. ئەرلەر نىشاننى كاللىسىدىكى «خەرىتە» ئارقىلىق پەرقلەندۈرىدۇ. بۇ خىل پەرقلەندۈرۈش ھەم تېز بولىدۇ، ھەم توغرا چىقىدۇ. ئەرلەر ناتونۇش بىرەر جايغا بېرىپ قالسا، يول سوراشنى ئېغىر كۆرۈپ ئۆزى يول ئىزدەيدۇ. چۈنكى بۇ ئۇلارنىڭ ئۆزىدىكى پەرقلەندۈرۈش سىستېمىسىغا ئىشەنگەنلىكىدىن، شۇڭا، ئەرلەردىن ياراملىق شوپۇر كۆپ چىقىدۇ.

نېمە ئۈچۈن «چوڭ» نى ياقتۇرىدۇ؟

ئەرلەر قاچانلا بولمىسۇن ئۆينىڭ، ئاپتوموبىلنىڭ، كارىۋاتنىڭ ... چوڭىنى ياقتۇرىدۇ. بۇ، خەقنى جەلپ قىلىش ھەم خەقتىن ئېشىپ كېتىش ئۈچۈن. ئۇلار ئامراق نەرسىسىنىڭ كىچىك، كۆرۈمسىز بولۇپ قېلىشىغا چىداپ تۇرالمايدۇ، چۈنكى، بۇ خىل ئەھۋال ئۇلارنىڭ قارىشىچە ئاياللارنىڭ مەسخىرىسىگە قېلىشتىن دېرەك بېرىدۇ. ئاياللارنىڭ مەسخىرىسىگە قالسىلا ئۇلاردا ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش پسىخىكىسى پەيدا بولىدۇ.

(داۋامى 35_بەتتە)

ئەرلەر بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك قائىدىلەر

ئەرلەر جەمئىيەتنىڭ ئاساسىي گەۋدىسى، شۇڭا، ئۇلاردا مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بولۇشى كېرەك.

25 ياشتىن ئىلگىرى، مۇھەببەت كۆپىنچە ھاللاردا ساختا بولۇپ چىقىدۇ ياكى سىزنىڭ تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدەك ئۇزۇن داۋاملىشىپ كېتەلمەيدۇ. ئەگەر سىز 25 ياشتىن ھالقىغان بولسىڭىز، بۇ قائىدىنى چۈشىنىپ يېتىشىڭىز كېرەك.

تاماق يېگەندە قورسىقىڭىز 70% تويسا ئەڭ راھەت بولىدۇ. قىز دوستىڭىزغا بولغان قىزغىنلىقىڭىزمۇ 70% تىن ئاشۇرىۋەتمىگىنىڭىز ئەۋزەل.

30 ياشقا كىرىشتىن ئىلگىرى بەدىنىڭىزنى ئوبدان ئاسراڭ، چۈنكى دەسلەپكى 30 يىلدا سىز كېسەلنى تاپىسىز، كېيىنكى 30 يىلدا بولسا كېسەل سىزنى تاپىدۇ.

كەسىپ بىلەن مۇھەببەت ئوخشاشلا مۇھىم. ئەگەر كەسىپتىمۇ مەغلۇلۇكتىن ئېغىز ئاچقىلى بولمىسا، ئۇ ھالدا مۇھەببەت لاپ قىلىپ يېنىپلا ئۆچۈپ قالىدىغان سەرەڭگە تېلىدۇر.

كەينىڭىزگە كىرىۋالغان قىزبالىنى يەڭگىللىك بىلەن قوبۇل قىلماڭ. بولمىسا، كېيىنكى كۈنلەردە نۇرغۇن پۇرسەتلەرنى كەتكۈزۈپ قويغانلىقىڭىزنى، نۇرغۇن نەرسىلەردىن قۇرۇق قالغانلىقىڭىزنى بايقايسىز.

شۇنىڭغا ئىشىنىڭكى، پۇل ئارقىلىق ھەل قىلغىلى بولىدىغان مەسىلە ھەرگىزمۇ مەسىلە ئەمەس.

ئاكتىپلىق بىلەن توختىماي يۇقىرى ئۆرلەڭ. ھەرقانداق ئەر كىشىنىڭ سۆيۈملۈك يەرلىرى بار، تۇرمۇشقا ئاكتىپلىق بىلەن يۈزلەنمەسلىكتىن ئىبارەت سۆيۈملۈك ئەمەس يەرلىرىمۇ بار.

بىر قىز بالىنىڭ كۆڭلىگە ئۇدا ئىككى قېتىم ئازار بەرمەڭ. «يولۋاس ئىزىدىن قايتماس، يىگىت سۆزىدىن» دېگەن گەپ بار. ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ كېتىشنى ئەستايىدىل ئويلانغان ئىكەنسىز، ئۇنداقتا، كۆزىڭىز قىيمايدىغان ھەر قانداق ھەرىكەتتە بولماڭ.

ئەگەر ئىلگىرىكى قىز دوستىڭىز بىلەن كېيىنكى كۈنلەردە ئادەتتىكى دوستلارغا ئايلىنىپ قالسىڭىز، ئۆز ئۆزىڭىزدىن «بۇ نېمە ئۈچۈن؟» دەپ سوراپ بېقىڭ. بىر قىز بىلەن ئايرىلىپ كېتىپ يەنە دوست بولۇپ قېلىش مۇنداق ئىككى مەسىلىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ: بىرى، سىلەر ئەينى چاغدا كۆڭۈل خۇشلۇقى ئۈچۈنلا مۇھەببەتلىشىپ، بىر ـ بىرىڭلارغا ھەقىقىي كۆڭۈل بەرمىگەن. يەنە بىرى، ئاراڭلاردىن بىرىڭلار ئۈن ـ تىنسىز بەدەل تۆلىگەن.

قىز دوستىڭىزنىڭ مۇھەببەتلىشىۋاتقان مەزگىلدە قىلغان شېرىن ـ شېكەر سۆزلىرىگە بەك ئىشىنىپ كەتمەڭ.

تەقى ـ تۇرقىڭىز ۋە بوي ـ بەستىڭىزدىن زىيادە ئەنسىرەپ كەتمەڭ، ئۆزىڭىزنى بەك تۆۋەن چاغلىماڭ. تۇغما شەرت ـ شارائىت ياخشى تۇرمۇش كەچۈرۈشىڭىزگە توسالغۇ بولالمايدۇ، قەلبىنىڭ مەڭگۈ چىرايدىن ئۈستۈن تۇرىدىغانلىقىغا ئىشىنىڭ.

بىر قىز مۇھەببەتلەشكەندە پەقەت ئىككى خىللا ئېھتىماللىق يۈز بېرىدۇ: بىرى، سىز ئۇنى ياخشى كۆرىسىز، ئەمما ئۇ سىزنى ياخشى كۆرمەيدۇ، يەنە بىرى، بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئۇنداقتا، سىز ياخشى كۆرگەن قىز سىزنى ياخشى كۆرمەي قالغاندا ياكى سىزنى ئەزەلدىن ياخشى كۆرۈپ باقمىغان بولسا، بۇنىڭدىن زارلىنىپ كەتمەڭ، چۈنكى سىزنىڭ مەھرۇم قالغىنىڭىز سىزنى ياخشى كۆرمەيدىغان بىر قىزدىنلا ئىبارەت.

ئاقكۆڭۈل قىزلارنى ئالدىماڭ، بۇ دۇنيادا ئاق كۆڭۈل قىزلار بەك ئاز.

پۇل ھەممىگە قادىر، دەپ قارىماڭ، پۇل ھېچبولمىغاندا ئەيدىز كېسىلىنى ساقايتالمايدۇ.

چوقۇم ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ. سىز ئۆزىڭىزمۇ بىر مەنزىرە، شۇنداق بولغان ئىكەن، خەقنىڭ مەنزىرىسىگە بويۇن سوزۇپ يۈرۈشىڭىز ھاجەتسىز.

مۇھەببەتنىڭ تارازىغا ئايلىنىشى مەڭگۈ مۇمكىن ئەمەس. مۇھەببەتنىڭ ئىچىدە بەختلىك بولۇشنى ئويلىسىڭىز، كۆڭلىڭىزنىڭ ئازار يېيىشىگە رازى بولۇشىڭىز كېرەك.

باشقىلار ماڭا ياخشى مۇئامىلە قىلىشى كېرەك، دەپ قارايدىغان قىز بالىنى ياخشى كۆرۈپ قالغان بولسىڭىز، ئۇنىڭدىن تېزرەك ۋاز كېچىڭ. ھېچكىم ھېچكىمگە ياخشىچاق بولۇشقا قەرزدار ئەمەس. ئەگەر ئۇ بۇ قائىدىنى بىلمىسە، بۇ ئۇنىڭ خەقنى قەدىرلەشنى ئەسلا بىلمەيدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

بۇ دۇنيادا مەغلۇلۇك ئىش بولمايدۇ، قانداق قىلغاندا مەغلۇلۇك بولىدۇ؟ دېگەن سوئالنى ئوتتۇرىغا قويۇپمۇ ئاۋارە بولۇپ يۈرمەڭ. تۇرمۇشتا ئامالسىز ئىشلار تولىمۇ كۆپ، ئەڭ ياخشىسى ئىمكانىقەدەر تۇرمۇشىڭىزنى بېيىتىپ، ئۆزىڭىزنى ئوبدان ئاسراڭ.

قاھار ئۇسمان (ت)

خاتىرجەملىك

ھەممە ياق ياپيېشىل كۆكىرىپ تۇرىدىغان پەسىل ئىدى. ئۇ 6 ياشلىق ئوغۇل چېكەتكىنى ئېلىپ باغچىغا لەگلەك ئۇچۇرغىلى كەلدى. كۆپكۆك ئاسمان، مەيىن شامال، ياپيېشىل گىلەمگە ئوخشايدىغان زېمىن كىشىگە تولىمۇ راھەت بېغىشلايتتى. ئۇلار بىر ھازا ئويناپ ھېرىپ قېلىشتى. چۆپلۈك ئۈستىدە كۆك ئاسمانغا قارىغىنىچە ئوڭدىسىغا يېتىشتى، ئۇ چېكەتكىگە ھېكايە سۆزلەپ بېرىشكە باشلىدى. قۇياشنىڭ ئىللىق تەپتى ئۇنى مۈگدىتىپ قويدى. ئۇ ئۇيقۇلۇقتا خىرە ـ شىرە بىر نەرسىنى ئېسىگە ئالغاندەك قىلدى ـ دە، چاچراپ ئورنىدىن تۇرۇپ كەتتى. دېگەندەك يېنىدا چېكەت يوق ئىدى. تۆت ئەتراپقا قاراپ ئۇنىڭ سايىسىنىمۇ تاپالمىدى. چاقىرىپ باقتى، جىم. ئۇنىڭ مېڭىسىدىن تۈتۈن چىقىپ كەتتى. ھولۇققىنىچە تۆت ئەتراپقا يۈگۈرەيتتى. ئۇ بارغانسېرى جىددىيلىشىپ كەتتى. شۇ ئارىدا بىرى ۋارقىراپ قالدى: «بىر بالا كۆلگە چۈشۈپ كەتتى! ......» ئۇ دەرھال كۆل بويىغا قاراپ چاپتى. يېڭىلا تۆت ئەتراپقا يېيىلىپ تۇرغان دولقۇن ئىچىدىن ئۇ چېكەت چېكەتنىڭ جان تالاشقان ئاجىز ئاۋازىنى ئاڭلىغاندەك بولدى. ئۇ ھېچنېمىگە قارىماي ئۆزىنى كۆلگە ئاتتى. مىڭ تەسلىكتە چېكەت چېكەتنى سۇ يۈزىگە ئېلىپ چىقىپ كۈچىنىڭ بارىچە قىرغاققا قاراپ سىلجىدى. بەختىگە يارداشا قۇتقۇزۇش قېيىقىمۇ يېتىپ كەلدى.

قاتتىق قورقۇپ كەتكەنلىكتىنمۇ ياكى پۈتۈن كۈچىنى ئىشلىتىۋەتكەنلىكتىنمۇ ئۇ ئايلىنىپ چۈشتى. بىرىنىڭ يۈرەكنى ئېزىدىغان يىغا ئاۋازى ئۇنى ئويغاتتى. ئۇ بىر ئايالنىڭ ھېلىقى كۆلگە چۈشۈپ كەتكەن بالىنى چېكەت قۇچاقلىۋالغانلىقىنى كۆردى. ئۇ تۇرۇپلا قالدى ۋە دەرھاللا ئۆزىنى ئوڭشىۋېلىپ ئالدىغا يۈگۈرۈپ باردى. دەرۋەقە ئۇ چېكەت چېكەت ئەمەس ئىدى. ئۇ ساراڭلارچە ئەتراپىدىكى ئادەملەر ئارىسىغا قاراپ ۋارقىرىدى: «چېكەت چېكەت!» «مەن بۇ يەردە!» بۇ قېتىم ئۇ ئېنىق ئاڭلىدى. گەپ قىلىۋاتقىنى چېكەت چېكەت ئىدى. ئۇ يىغلىۋەتتى كۆز ياشلىرىنى ھەرقانچە قىلسىمۇ تۇتۇپ قالالمىدى.

قۇتقۇزۇش ماشىنىسى ئۇ ۋە ھېلىقى سۇغا چۈشۈپ كەتكەن بالىنى دوختۇرخانىغا ئېلىپ باردى. بۇ ئىشلارنى ئاڭلىغان مۇخبىرلارمۇ يېتىپ كەلدى ھەم ئۇنى بالىنى قۇتقۇزغان چاغدىكى تەسىراتىنى سۆزلەپ بېرىشكە ئۈندىدى. ئۇ بىر ئاز جىددىيلەشتى، كاللىسى قۇپقۇرۇق ئىدى: «ئۇ چاغدا يەنە نېمە ئويلىغىلى بولىدۇ» بالىنى قۇتقۇزسىلا بولىدى دەپ ئويلىدىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆز ھاياتىمدىنمۇ كېچىشكە رازىمەن ...» دېدى. ئۇ نېمىدېگەن ئاددىي ئەمما ئۇلۇغ سۆز ـ ھە! مۇخبىر خۇددى بىر ئېسىل جاۋابقا ئېرىشكەندەك بولدى. قۇتقۇزۇۋېلىنغان بالىنىڭ ئاپىسى بولسا تەسىرلەنگەنلىكىدىن كۆز ياشلىرىنى تۇتۇۋالالماي ئۇنىڭغا ئارقا ـ ئارقىدىن رەھمەت ئېيتىپ كەتتى. ئۇ بۇلارنى كۆرۈپ سەل ئىككىلىنىپ قالدى ۋە ئالدىراپ: «ئەمەلىيەتتە ئۇنداقمۇ ئەمەس، سىزنىڭ بۇنداق قىلىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق، ئەگەر سىزنىڭ ئوغلىڭىز ئىكەنلىكىنى بىلگەن بولسام ھەرگىز كۆلگە سەكرىمەيتتىم. سۇ شۇنچە سوغۇق تۇرسا، يەنە كېلىپ سۇ ئۈزۈشنىمۇ بىلمىسەم، مەن تېخى چېكەت چۈشكەنىكىن دەپ قاپتىمەن.» بۇ گەپنى ئاڭلاپ پۈتۈن مەيداندىكىلەر تۇرۇپلا قېلىشتى، ھەممە ئۆزئارا بەس ـ مۇنازىرە قىلىشىپ كەتتى. مۇخبىر بولسا ئۇنىڭ ئوچۇق ـ يورۇقلۇق بىلەن يوشۇرماي ھەممىنى دەۋەتكەنلىكىدىن ھەيران قالدى: «ئۇنداقتا ئانا مېھرى سىزنى شۇنداق قىلىشقا ھەتتا سۇ ئۈزەلمەيدىغانلىقىڭىزنىمۇ ئۇنتۇلدۇرۇشقا ئېلىپ باردى شۇنداقمۇ؟» «ياق، ئۇنداق ئەمەس، بەلكى مەسئۇلىيەت» دېدى ئۇ ئارقىدىنلا ئۇلاپلا: «مەن پەقەتلا بالا باققۇچى، ئەگەر بالىغا بىرەر ئىش بولۇپ قالسا، مەن بىر ئۆمۈر ئازابلىنىمەن، بىر ئۆمۈر خاتىرجەم بولالمايمەن، شۇڭا مەن ھەتتا ئۆز ھاياتىمنى بالىنىڭ بىخەتەرلىكى ئۈچۈن ئاتاشقا رازى، مۇشۇنداق بولغاندا ئاندىن بالىنىڭ ئائىلىسىگە يۈز كېلەلەيمەن» دېدى.

ئايشەم قادىر (ت)

ئادەمنىڭ چىرايى توغرىسىدا

بىر ئادەمنىڭ چىرايى مەيلى گۈزەل بولسۇن ياكى سەت بولسۇن، ئۇنىڭ كىشىلەرگە ئېلىپ كېلىدىغان غەم ـ ئەندىشىسى كۆپ ھاللاردا ئوخشاشلا كۆپ بولىدۇ.

چىرايىنىڭ گۈزەل بولۇشىدىن كېلىپ چىققان غەم ـ ئەندىشىنى كۆپ ھاللاردا چىراي ـ تۇرقى ئادەتتىكىچە بولغان كىشىلەر ھېس قىلالمايدۇ؛ چىراي ـ تۇرقى ئادەتتىكىچە بولۇشتىن كېلىپ چىققان غەم ـ ئەندىشىنى چىراي تۇرۇقى گۈزەل كىشىلەرمۇ ھېس قىلالمايدۇ.

چىرايىنىڭ گۈزەل بولۇشى، ساڭا ئامەت ئېلىپ كېلىشى مۇمكىن. ئەمما ساڭا بەخت ئېلىپ كېلىشى ناتايىن.

ئادەم ئۆزىنىڭ چىراي ـ تۇرقىنىڭ ئادەتتىكىچە بولۇپ قالغانلىقىغا ئۇنچىلا ھەسرەت چېكىپ كەتمىسىمۇ بولىدۇ، ئەگەر دىققەت قىلىدىغان بولساڭ، ئۇ چاغدا شۇنى ھېس قىلالايسەنكى، سېنىڭ ئەتراپىڭدىكى چىراي ـ تۇرقى بىر ـ بىرىگە ئانچە ماس كەلمىگەن ئاشىق ـ مەشۇق ياكى ئەر ـ خوتۇنلار چىراي ـ تۇرقى بىر ـ بىرىگە تازا ماس كەلگەن ئاشىق ـ مەشۇق ياكى ئەر ـ خوتۇنلاردىن ئاز ئەمەس. چىراي ـ تۇرق سەن تەسەۋۋۇر قىلغاندەك ئۇنچىلا مۇھىممۇ ئەمەس.

ئالدى بىلەن ئۆزۈڭگە ئىشەنسەڭ، ئۆزۈڭنى سۆيسەڭ، ئاندىن باشقىلارنىڭ ئىشەنچىسى ۋە سۆيۈشىگە ئىگە بولالايسەن.

دۇنيادا چىراي ـ تۇرقى چىرايلىق كىشىلەرنى ساناپ تۈگەتكىلى بولمايدۇ. ھالبۇكى، «مەن» پەقەت بىرلا، بۇ يەردىكى ئاچقۇچلۇق مەسىلە «مەن» نى پارلاق نۇرلاندۇرۇپ، ئۇنى يارقىن تۈسكە كىرگۈزۈش.

چىراي ـ تۇرقى كۆزگە كۆرۈنەرلىك بولغان كىشىلەرنىڭ كىشىلەرگە دۆت، چاكىنا تۇيغۇنى بېرىپ قويۇشىنى ناھايىتى چوڭ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، ئۇلارنىڭ «چىرايلىق» لىقى كەلتۈرۈپ چىقارغان. چىرايلىق چىراي ئۇنىڭغا نۇرغۇن نەرسىلەرنى بېرىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە ئۇنى نۇرغۇن نەرسىلەردىن مەھرۇم قالدۇرىدۇ.

ماددىي جەھەتتىكى چېكىدىن ئاشقان ئەيش ـ ئىشرەت بىلەن مەنىۋى جەھەتتىكى چېكىدىن ئاشقان كەمتۈكلۈك بۇنداق ئادەملەردە ئادەمنى ھەيران قالدۇرارلىق دەرىجىدە تەڭمۇتەڭ نىسبەتنى ئىگىلىگەن بولىدۇ.

ئۆزىنىڭ چىراي ـ تۇرقىنى ماختاشنى ياخشى كۆرۈش ئاقىلانە ئىش ئەمەس.

ئۆزىنىڭ چىراي ـ تۇرقىنى ماختاشنى ياخشى كۆرگەنلىك جامائەتكە: گەرچە مېنىڭ چىراي ـ تۇرقۇم يامان ئەمەس بولسىمۇ، لېكىن مەن ئالاھىدە تىلغا ئالغۇدەك چىرايلىق ئەمەس، دېگەن نۇقتىدىن بېشارەت بەرگەنلىك بولىدۇ.

بۇنىڭ سەۋەبى ئالاھىدە چىرايلىق ئادەملەرگە ئۆزىنى ماختاشنىڭ ھاجىتى يوق. ئەمەلىيەتتە ئۆزىنىڭ چىراي ـ تۇرقىنى ماختاشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر كۆپ ھاللاردا چىراي ـ تۇرقى ئانچە چىرايلىق بولمىغان كىشىلەردۇر.

چىراي ـ تۇرقىنىڭ ياخشى بولۇشى كۆپ ھاللاردا «ھېكايە» لەرنىڭ كېلىش مەنبەسى بولۇپ قالىدۇ. مېنىڭچە، بۇنداق «ھېكايە» لەرنى ئەڭ ياخشىسى باشقىلارغا دېمەي، كۆڭۈلدە ساقلىغان ياخشى.

بۇنداق «ھېكايە» نى ئېيتىشنى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشىلەرنىڭ چوڭقۇر پىكىرلىك بولۇشى ناتايىن. بۇنداق «ھېكايە» نى ئېيتىشنى ياخشى كۆرىدىغانلارنىڭ پىكرى جەزمەن تېيىز بولىدۇ.

رەھىم يۈسۈپ (ت)

گۇمانلىنىش سىگنالى

بىز باشقىلارغا سۆزلىگىنىمىزدە قىسمەن سۆزلىرىمىزنى قارشى تەرەپ گۇمانلىنىش، ئىشەنمەسلىك، رەت قىلىش ياكى شۈبھىلىنىش بىلەن قوبۇل قىلغان بولىدۇ. ئۇلار مۇشۇنداق تۇيغۇغا كەلگەندە ئۇلارنىڭ ئۈن ـ تىنسىز قىلغان ھەرىكەتلىرى ئۇلارنىڭ پوزىتسىيىسىنى ئەڭ ياخشى ئىپادىلەپ بېرىدۇ.

گۇمانلىنىش قىياپىتىنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى: كۆز قۇيرۇقىدا قاراش. باشقىلار سىزگە كۆز قۇيرۇقى بىلەن قارىغان چاغدا سىز ئۇنى گۇمانلىنىش ياكى شۈبھىلىنىش دەپ بىلگەنمىدىڭىز؟ سىز قارشى تەرەپكە «بۇ نېمە دېگىنىڭىز؟» دېگەن ۋاقتىڭىزدا كۆز قۇيرۇقى بىلەن قارىغانمىدىڭىز؟ مانا مۇشۇنداق قاراش بوكسيورچىلار ياكى قىلىچۋازلارنىڭ رەقىبىگە ھۇجۇمغا تەييارلىنىۋاتقان چاغدىكى قىياپىتىگە ئوخشايدۇ.

بۇرۇن سىلاش. بۇرۇن سىلاش يوشۇرۇن پوزىتسىيىنى ئىپادىلەپلا قالماي ئۇ يەنە كۆپ ھاللاردا گۇمانلىنىش سىگنالى بولۇپ قالىدۇ.

ياشلار ـ ئۆسمۈرلەردىن قىيىنراق سوئال سورىغان چاغدا دىققەت قىلىدىغان بولسىڭىز ئۇلار تەبىئىي ھالدا كۆرسەتكۈچ بارمىقى بىلەن بۇرنىنى سىلايدۇ. كۆپ ساندىكى كىشىلەر بۇ خىل ھالەتنىڭ بىر خىل شۈبھىلىنىش تۇيغۇسى ئىكەنلىكىنى ئاسانلا بىلىۋالالايدۇ. ھالبۇكى 40 ياشلاردىكى بىر خىزمەتدىشىمىز ياكى قوشنىمىز مۇشۇنداق قىياپەتتە بولسا ئۇنىڭ نېمە مەنا بېرىدىغانلىقىنى بىلەلمەي قالىمىز.

بىر قېتىمقى تېلېۋىزىيە زىيارىتىدە مۇخبىر مەشھۇر بىر ئاخبارات ئوبزورچىسىدىن: — «تارىخشۇناسلار بۈگۈنكى ياشلارغا قانداق قارايدۇ؟» دەپ سوئال قويغاندا ئوبزورچى كۆرسەتكۈچ بارمىقىنى بۇرنىغا ئاپىرىپ ئورۇندۇققا يۆلەنگەن ھالەتتە: — «مەن تارىخشۇناسلارنىڭ بۈگۈنكى ياشلارنى دۆلىتىمىزنىڭ تارىختىن بۇيانقى ئەڭ ئۇلۇغ ۋەتەنپەرۋەرلىرى، دەپ قارايدىغانلىقىغا ئىشىنىمەن.» دېدى. بۇ مەسىلىگە جاۋاب بېرىشتىن ئىلگىرى ئوبزورچى ئىزچىل ئازادە، سەل ئالدىغا ئېڭىشكەن، سەممىي، ئۆزىگە تولۇق ئىشەنگەن ھالەتتە ئولتۇرغانىدى. بۇنىڭدىن مەلۇم بولۇپ تۇرۇپتۇكى، ئوبزورچىنىڭ مەسىلىگە جاۋاب بەرگەندە بۇرنىنى سىلىغانلىقىدەك قىياپىتىدىن گۇمانلانغان ياكى ئىنكار قىلغانلىقىتەك بىر مەنا چىقىپ تۇرىدۇ.

ئەمىسە ئوبزورچى نېمىدىن گۇمانلىنىدۇ؟ ئېھتىمال ئۆز كۆزقارىشىنى ئەڭ مۇكەممەل، ئەڭ توغرا ئىپادىلەپ بېرەلىگەن ياكى بېرەلمىگەنلىكىدىن گۇمانلانغان بولۇشى مۇمكىن، ئېھتىمال ئاڭلىغۇچىلارنىڭ ئۆزىنىڭ جاۋابىغا قانداق ئىنكاس قايتۇرۇشىدىن گۇمانلانغان بولۇشى، ياكى ئۆز جاۋابىنىڭ توغرا ياكى توغرا ئەمەسلىكىدىن گۇمانلانغان بولۇشى مۇمكىن.

ئوبزورچىنىڭ ئىلگىرى ـ كېيىنكى ئوخشاشمىغان قىياپىتىنى تولۇق كۆزەتسىڭىز بىر مۇۋاپىق جاۋابقا ئېرىشەلەيسىز.

ئازراقلا دىققەت قىلىدىغان بولسىڭىز نۇرغۇنلىغان سۆزمەن ئەقىل ئىگىلىرىمۇ ئاساسىي تېمىنى قانداق يورۇتۇپ بېرىشنى ياكى ئاڭلىغۇچىلارنىڭ قانداق ئىنكاس قايتۇرىدىغانلىقىنى ئويلىغان چاغلىرىدا ئاشۇنداق قىياپەتتە بولىدۇ. بۇ خىل قىياپەت بەزىدە مەقسەتلىك قىلىنغان بولىدۇ، ئەمەلىيەتتە سۆھبەت داۋامىدا مۇشۇنداق گۇمانلىنىش قىياپىتىدە بولۇش ئادەمنى بەكلا جەلپ قىلىدۇ.

بۇ خىل قىياپەتنىڭ باشقىچە ئۆزگىرىشلىرىدىن بىر خىلى، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن قۇلاقنىڭ كەينىنى سىلاش ياكى يان تەرىپىنى سىلاپ خۇددى بىر جاۋاب ئىزدەۋاتقاندەك قىياپەتتە بولۇش، بۇ خىل كىشىلەر ئادەتتە، «مەن بىلمەيدىكەنمەن» دېگەن سۆزنى كۆپرەك قوللىنىدۇ. يەنە بىر خىلى، كۆزنى ئۇۋۇلاش بولۇپ، بۇمۇ دائىم كۆرۈلىدىغان گۇمانلىنىش سىگنالى.

ھەبىبۇللا ئېلياس (ت)

بىر جۈپ ئەر - خوتۇننىڭ دىئالوگى

ئايال: — مەن سىزنى قىلچە چۈشەنمەيمەن، سىزنىڭ قەلبىڭىز خۇددى 7-8 تال قۇلۇپ سېلىپ قويۇلغان، ئەزەلدىن ئېچىلىپ باقمىغان ئىشىككە ئوخشايدۇ.

ئەر: — قەلبىمگە ھېچقاچان قۇلۇپ سېلىنىپ باققنى يوق، قەلبىمنىڭ ئىشىكمۇ مەۋجۇت ئەمەس، پەقەت قەلبىمدىن ئۆزىڭىز ئىزدىمەكچى بولغان نەرسىنى تاپالمايۋاتقانلا يېرىڭىز بار.

ئايال: — سىز ئەزەلدىن مېنىڭ نېمىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىمنى بىلمەيسىز.

ئەر: — مەن تېخى سىزنى ماڭىلا ئېھتىياجلىق ئوخشايدۇ، دەپ خاتا ئويلاپ قاپتىمەن.

ئايال: — مېنى ئۆزگىچە ئايال دەپ قالماڭ، بارلىق ئادەتتىكى ئاياللاردا بار بولغان ئاجىزلىق ۋە ئېھتىياج مەندىمۇ بار.

ئەر: — مەنمۇ سىزنىڭ ھېچقانداق ئۆزگىچە تەرەپىڭىزنى ھېس قىلمىدىم، مەن پەقەت سىزگە (ئادەتتىكى ئايالغا) ئادەتتىكى ئەرلەرنىڭ ئۇسۇلى بىلەن مۇئامىلە قىلىۋاتىمەن.

ئايال: — مەن بولمىسام، سىزگە ھېچقانداق تەسىرى بولمايدىغان ئوخشايدۇ.

ئەر: — تۇرمۇشۇمدا سىزنىڭ بولماسلىقىڭىزنى ئەزەلدىن ئويلاپ باققىنىم يوق.

ئايال: — مەن سىزنى تاللىغانلىقىم سەۋەبىدىن، كۆز ئالدىمدىكى بىر مۇنچە بەختتىن قۇرۇق قالدىم.

ئەر: — بۇ سىزنىڭ قولدىن كەتكەن نەرسىلەرنى بەخت دەپ قارىغانلىقىڭىزدا.

ئايال: — سىزدە مېنى ئۆزىڭىزگە رام قىلىۋالغىدەك قانداق سېھرىي كۈچنىڭ بارلىقىنى زادىلا بىلەلمىدىم.

ئەر: — مەن تېخى سىزگە رام بولۇپ قالدىم، دەپ يۈرۈيمەن.

ئايال: — بەلكىم ئايرىلىپ كەتسەك ئىشلار ياخشى بولۇپ كېتەرمىكىن.

ئەر: — بىز تونۇشۇشتىن ئىلگىرى، ئايرىلىپ

يۈرمىگەنمىدۇق.

ئايال: — سىز باشقىلارنىڭ ئۆلۈپ - تىرىلىشى بىلەن كارى يوق، ئۇچىغا چىققان شەخسىيەتچى ئەر ئىكەنسىز.

ئەر: — سىز بىلەن تونۇشقان كۈندىن باشلاپ شۇنداق بولۇپ قالدىم، شۇنىڭدىن ئېتىبارەن ئۆزگىرىپ باققىنىم يوق.

ئايال: — سىز مەن بىلەن بىللە بولغىنىڭىزدا، ئازراقمۇ رومانتىك ئەمەس.

ئەر: — مەن يەنىلا سىزنى ئۆزۈمگە خۇشتار قىلىپ كېلىۋاتىمەن.

ئايال: — بالدۇرراق بىلگەن بولسام...

ئەر: — يەنىلا ئوخشاش بولاتتى.

ئايال: — مەن بولمىغان بولسام، ئوخشاشلا كۆڭلىڭىزدىكى قىزدىن بىرنى تاپقان بولاتتىڭىز.

ئەر: — لېكىن، مەن پەقەت سىزنىلا تاپتىم.

ئايال: — سىزدىن بەك قاخشاپ كەتتىممۇ قانداق؟

ئەر: — ھېچقىسى يوق، ئاياللارنىڭ ھەممىسى ئوخشاش.

قاھار ئوسمان (ت)

مۇبادا ئۇلار بولمىغان بولسا...

مۇبادا ئوكيان بورىنى بولمىغان بولسا، بىز نېمىلەردىن مەھرۇم قالاتتۇق!؟

ئوكيان بورىنى تىلغا ئېلىنسىلا، دەھشەتلىك بوران، قاتتىق يامغۇر ئېلىپ كېلىدىغان ئېغىر زىيان شۇئان كۆز ئالدىمىزغا كېلىدۇ. ۋەھالەنكى، مۇبادا مۇشۇنداق ئىسسىق بەلۋاغ بورىنى بولمايدىغان بولسا، ئاقىۋىتى قانداق بولار ئىدى؟!

تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، ئادەتتىكى ئوكيان بورىنى قۇرۇقلۇققا يېتىپ كەلگەن ھامان، 3 مىليارد توننا يامغۇر ياغدىكەن. جۇڭگو، ياپونىيە، ھىندىستان، فىلىپپىن، ۋيېتنام ۋە ئامېرىكىنىڭ دېڭىز ياقىسى رايونلىرىدا ئوكيان بورىنى ئېلىپ كېلىدىغان ھۆل-يېغىن مىقدارى يىللىق ئومۇمىي ھۆل-يېغىن مىقدارىنىڭ تەخمىنەن 3 ھەسسىسىنى ئىگىلەيدىكەن. ئوكيان بورىنى تومۇز پەسلىدىكى قۇرغاقچىلىقنى پەسەيتىشتە مۇھىم رول ئوينايدىغان بولۇپ، زىرائەتلەرنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق.

يەر شارىنىڭ ئېكۋاتور رايونلىرىدا كۈن نۇرى كۈچلۈك بولغانلىقتىن قاتتىق ئىسسىق بولىدۇ. مۇبادا ئوكيان بورىنى مەرھەمەت قىلمايدىغان بولسا، ئېكۋاتور بەلۋېغىدىكى ئىسسىقلىق تارقىلالماي قالىدۇ-دە، دۇنيانىڭ جاي-جايلىرىدىكى ئىسسىق-سوغۇقنىڭ تەكشۈكلۈكى بۇزۇلۇپ، ئىسسىق بەلۋاغ تېخىمۇ ئىسسىق، سوغۇق بەلۋاغ تېخىمۇ سوغۇق بولىدىغان، مۆتىدىل بەلۋاغ يوقۇلىدىغان دەھشەت يۈز بېرىدۇ. يۇقىرى تېمپېراتۇرا، يۇقىرى نەملىك دېڭىز-ئوكيان مۇھىتىدا پەيدا بولىدىغان دېڭىز بورىنى كۈچۈش جەريانىدا (قاتتىق بوراننىڭ سائەتلىك سۈرئىتى 300 كىلومېتىرغا يېتىدۇ) تۆۋەن پاراللېل ئىسسىقى ۋە نەمخۇش ھاۋانى ئوتتۇرا-يۇقىرى پاراللېل رايونلىرى ياكى دېڭىز ياقىسى رايونلىرىغا ئېلىپ بېرىپ، جەنۇب بىلەن شىمال ئارىلىقىدا نەمخۇش ھاۋا بىلەن ئىسسىق ھاۋانىڭ ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە يەر شارى تېمپېراتۇرىسىنى تەكشۈكلاشتۇرىدۇ.

ئوكيان بورىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان غايەت زور دولقۇن تېمپېراتۇرىسى بىرقەدەر تۆۋەن بولغان دېڭىز ئاستى سۈيىنى ئۈستۈن قاتلامغا چىقىرىپ، سۇ ئۈستى تېمپېراتۇرىسىنى 3℃-4℃ قىچە تۆۋەنلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرۋاقىتتا، چوڭقۇر دېڭىز ئاستىدىكى ئوزۇقلۇق ئۇسۇملۇكلەر ئۈستۈنكى قاتلامغا لەيلەپ چىقىپ كۆپىيىدۇ-دە، بېلىق تۈرلىرىنى ۋاقىتلىق ئوزۇق مەنبەسى بىلەن تەمىن ئېتىدۇ.

مۇبادا يانارتاغ پارتلىمايدىغان بولسا، يەر شارىدا نېمە بولار ئىدى!؟

يانار تاغدىن ئېتىلىپ چىققان گازلىق جىسىم ۋە ماگما ئىنسانلارغا غايەت زور زىيان يەتكۈزىدىغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنى ھېچقانداق پايدىسى يوق، دېگىلى بولمايدۇ.

يانار تاغدىن ئېتىلىپ چىققان ئىسسىقلىق يەر شارىنى ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدۇ، يانار تاغ ۋە باشقا تەبىئەت كۈچلىرى تاغ تىزمىلىرىنى پەيدا قىلمايدىغان بولسا، قۇرۇقلۇق ناچار كىلىماتنىڭ زەربىسىدىن قۇتۇلالمايدۇ. يامغۇر سۈيى ئوگلېرود، گۈڭگۈرت قاتارلىق ئاساسلىق بىئولوگىيىلىك تەركىبلەرنى دېڭىز-ئوكيانغا ئېقىتىپ كېتىدۇ. مۇبادا يانار تاغ پارتلىمايدىغان بولسا، دۇنيادىكى ئوگلېرود مەڭگۈ دېڭىز تېگىدە قالاتتى، ئۇ ھالدا، يەر شارىدا كاربوننى ئاساس قىلىدىغان جانلىقلار قالمىغان بولاتتى. يانار تاغدىن ئېتىلىپ چىققان ئوكسىگېننىڭ رولى سەۋەبىدىن، يەر شارى كىلىماتى 0℃ تىن يۇقىرى ھالەتتە ساقلىنىپ تۇرالايدۇ، بولمىسا، يەر شارى مەڭگۈ مۇز دەۋرىدە تۇرۇپ قالغان بولىدۇ.

يانار تاغنىڭ ئىككىنچى قېتىم يەنە ئېتىلىپ چىقىش خەۋپى بولسىمۇ، ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى تۇپراق دېھقانلارنى يەنىلا ئۆزىگە قاتتىق جەلپ قىلىدۇ، چۈنكى ئۇ يەردىكى تۇپراقتا زىرائەتنىڭ ئۆسۈشىگە ئالاھىدە پايدىلىق بولغان مول كان جىسىملىرى بار.

خەۋەرلەرگە قارىغاندا، جەنۇبىي قۇتۇپتىكى ئالبۇس يانار تېغى پارتلىغان چاغدا، ساپ ئالتۇن دانچىلىرىنى يەر يۈزىگە ئېلىپ چىقىشتەك ئاجايىبات كۆرۈلگەن. جەنۇبىي ئافرىقا ۋە سىبىرىيىدىكى بەزى يانار تاغلارنىڭ ئاستى ئالماس دۆۋىلىنىپ قالغان كان كاردورى بولۇپ قالدى. بىر يىگىتنىڭ سۆيگۈنىگە تەقدىم قىلىدىغان ئالماس تۇتۇلغان بىر تال ئۈزۈكى ئەمەلىيەتتە يانار تاغنىڭ ئىنسانلارغا قىلغان ئەڭ ئالىي ھىممىتى.

يەر ئىسسىقلىقى باشقىچە بىر شەكىلدە يانار تاغنىڭ

ئاستىدا ياتقان بىر خىل «سىرىق ئالتۇن »، ئامېرىكىنى مىسالغا ئالساق، كالفورنىيە شتاتى سان فرانسىسكودىكى گاسئىن دېگەن جايىنىڭ يەر ئىسسىقلىقىدىن پايدىلىنىپ، پۈتكۈل شتاتنىڭ 5% ئېنېرگىيە مەنبەسىنى ھەل قىلغان. شتات ئېنېرگىيە مەنبەسى ئىدارىسى بىلەن ئامېرىكا ئېنېرگىيە مەنبەسى باش ئىدارىسى ئۇلارنىڭ لاۋاردىكى بىرلىشىپ قازغان بىر قۇدۇقىدىن 20 مىڭ ئىنگلىز چىسى كېلىدىغان چوڭقۇرلۇقتىن يەر ئىسسىقلىقىنى ئاچقان. مۇبادا يېقىن ئەتراپىدىكى شتاتلارنىڭ يەر ئاستى يەر ئىسسىقلىقى ئېچىلىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا، ئامېرىكىنىڭ ھازىرقىدەك ئېنېرگىيە مەنبەسى ئېھتىياجىنى يەنە 1000 يىلدىن كۆپرەك ۋاقىت قامداپ كېتەلەيدۇ.

مۇبادا چاڭ ـ توزان بولمايدىغان بولسا، دۇنيا قانداق ھالەتتە بولۇپ قالار!؟

چاڭ ـ توزان تىلغا ئېلىنسا، دەرھال پاسكىنىچىلىق ۋە كېسەللىك ئادەمنىڭ ئېسىگە كېلىدۇ. ئەمەلىيەتتە كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئىنسانلار راستىنلا چاڭ ـ توزاندىن ئايرىلىپ قالىدىغان بولسا، ئۇنىڭ ئاقىۋىتىنى تەسەۋۋۇر قىلغىلى بولمايدۇ.

مۇبادا چاڭ ـ توزان بولمايدىغان بولسا، شەكلى خىلمۇخىل بۇلۇت قاتلاملىرى، يېقىملىق، سالقىن دەرەخ سايىلىرى بولمىغان بولاتتى. چاڭ ـ توزان بولمىسا، تاغ چوققىلىرىنى ئوراپ تۇرغان تۇمانلارنى ۋە ھەرقانچە كۆرسىمۇ كۆرگۈسى كېلىدىغان گۈزەل شەپەقنى تاماشا قىلىپ بەھرە ئالالمايمىز. ئاتموسفېرا قاتلىمىدىكى لەيلىگۈچى چاڭ ـ توزان دانىچىلىرى ھاۋادىكى مولېكۇلا بىلەن بىرىكىپ، قۇياش نۇرىدىن چېچىلغان ئەڭ قىسقا كۆكۈش نۇر دولقۇنلىرىنى بىر قات توساقتىن ئۆتكۈزگەچكە، كۆك ئاسمان گۈزەللىكى بىزگە قۇچاق ئاچتى. قۇياش پاتقان چاغدا، چاڭ ـ توزان بىلەن تولغان ئاتموسفېرا قاتلىمى ساغۇچ ۋە قىزىل نۇر دولقۇنلىرىنى تارقىتىپ، پايانسىز كۆكنى ساماۋى گۈزەل تۈسكە كىرگۈزىدۇ.

چاڭ ـ توزان ئىنسانلارغا يەنە نۇرغۇن ئەمەلىي نەپ بېرىدۇ. مەسىلەن، يامغۇر يېغىش ئۈچۈن جەزمەن ئاۋۋال بۇلۇت بولۇشى كېرەك، بۇلۇتنىڭ شەكىللىنىشىدە، خۇددى مەرۋايىت ئۈچۈن قۇم بولمىسا بولمىغىنىغا ئوخشاش، سۇدىن چىققان پارنى بىرىكتۈرەلەيدىغان «يادرو » بولۇشى كېرەك، ھاۋادىكى چاڭ ـ توزان مانا مۇشۇنداق «يادرو » لۇق رول ئوينايدۇ. يەنە بىر مىسال ئالساق، چاڭ ـ توزانغا ئارىلىشىپ كەتكەن گۈل چېڭى ھەر تەرەپكە تاراپ كېتىدۇ ـ دە، مۇتلەق كۆپ قىسىم ئۆسۈملۈكلەر مۇشۇنداق «ۋارىس يەتكۈزۈش » كە تايىنىپ كۆكلەپ كۆپىيىدۇ.

ھەبىبۇللا ئېلياس (ت)

قىزچاق، خاسلىقىڭىزنى تېپىۋېلىڭ

نۇرگۈل تەلئەت

ئىزوپنىڭ مۇنۇ مەسىلىنى بىلمەيدىغان ئادەم بولمىسا كېرەك. «بوۋاي نەۋرىسىنى ئېشەككە مىندۈرۈپ بازارغا مېڭىپتۇ. بىر دوقمۇشقا كەلگەندە بىر توپ كىشىلەر ئۇنى كۆرۈپ «تازىمۇ بىر بولۇمسىز بالىكەندە بۇ، ئاۋۇ ياشانغان دادىسىنى پىيادە قويۇپ ئۆزى ئېشەككە مىنىۋالغىنىنى...» دەپتۇ. دوقمۇشتىن قايرىلغاندا بوۋاي نەۋرىسىنى ئېشەكتىن چۈشۈرۈپ ئۆزى مىنىپ مېڭىپتۇ. يەنە بىر دوقمۇشقا كەلگەندە بىر توپ كىشىلەر بۇنى كۆرۈپ «قارا، ئىنساپسىز كىشىمۇ نېمە بۇ، شۇنچە ئىسسىقتا ئاۋۇ بالىنى پىيادە قويۇپ ئۆزى ئېشەكتە بىخارامان ئولتۇرغىنىنى...» دەپتۇ. دوقمۇشتىن قايرىلغاندا بوۋاي ئېشەكتىن چۈشۈپ نەۋرىسى بىلەن بىللە ئېشەكنى يېتىلەپ مېڭىپتۇ. بىر مەھەلدىن كېيىن يەنە بىر دوقمۇشقا يېتىپتۇ. دوقمۇشتىكى كىشىلەر بۇنى كۆرۈپ «ئەخمەقلىقنى قارا بۇلارنىڭ ئېشەك تۇرسا، مىنمەي پىيادە ماڭغىنىنى...» دەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن بوۋاي نەۋرىسى بىلەن بىللە ئېشەكنى مىنىپ مېڭىپتۇ. يەنە بىر دوقمۇشقا كەلگەندە بىر توپ كىشىلەر بۇنى كۆرۈپ «بەللى، ماۋۇ باغرىتاشلارنى قارا، شۇنچە ئورۇق ئېشەكنى ئىككى ئادەم مىنىۋالغىنىنى» دەپتۇ. نېمىلا قىلسا خاتا بولۇۋەرگەنلىكىنى كۆرۈپ چېچىلىپ قالغان بوۋاي ئاچچىقىدا ئېشەكنى تۆت پۇتىدىن باغلاپ دەرياغا تاشلىۋېتىپتۇ.

سىز باشقىلارنىڭ خىلمۇخىل باھا - مۇنازىرىلىرى ئالدىدا تەمكىن بولۇڭ. بىزدە «ئىت ھاۋىرەر، كارۋان يۈرەر» دېگەن گەپ بار. ئەمەسمۇ خاسلىقىڭىزنى ھاپاش قىلىپ مەنزىلىڭىزگە بىمالال راۋان بولۇڭ.

مەن ئويلايمەن بۇ دۇنيا خىلمۇخىل نەرسىلەر بىلەن گۈزەل، رەڭگارەڭ بولغانغا ئوخشاش، جەمئىيەتمۇ ئادەملەردىكى خىلمۇخىل مىجەز - خاراكتېر بىلەن رەڭگارەڭ، گۈزەلدۇر. دۇنيادا ئوقسانسىز ئادەم بولمىغانغا ئوخشاش، ھەرقانداق مۇكەممەل خاراكتېر - مىجەزدىكى كىشىلەرمۇ مەۋجۇت ئەمەس. باشقىلار ئۇنداق دېسەم نېمە دەر، مۇنداق قىلسام نېمە دەر؟ دەپ ئىچ سىقىلىش، روھىي ئازاب، تەشۋىش ئىچىدە ياشىماي ئۆز خاھىشىڭىز بويىچە باشقىلارغا زىيان يەتكۈزمىسىڭىزلا، ئۆز تۇرمۇش ئۇسلۇبىڭىز بويىچە ياشىسىڭىز بولۇۋېرىدۇ.

ھاياتنىڭ تۈرلۈك - تۈمەن مۇرەككەپ قىسمەتلىرى ئىچىدە ئۇزۇن مۇددەت سىزگە ھەمراھ بولىدىغىنى، ئۆز غايە - ئىستەكلىرىڭىزنىڭ رېئاللىشىشىنى تۈرتكىلەيدىغان، مەۋجۇتلۇقىڭىزنىڭ ئېتىبارىنى كۆرسىتىپ تۇرىدىغان نەرسە يەنىلا سىزنىڭ ئىندىۋىدۇئاللىقىڭىزدۇر. ئەنە شۇ خاس ئالاھىدىلىكىڭىز سىزگە قىممەت ئاتا قىلىدۇ. مەۋجۇت رېئاللىقنىڭ تەققەززاسىغا، ئۆز خەلقىڭىزنىڭ مەدەنىيەت ئەنئەنىسى، ئەخلاق مىزانلىرى ۋە تەرەققىيات يۈرۈشىگە كاشىلا پەيدا قىلمىسىڭىزلا، ئاللىقانداق كىشىنىڭ نېمىلەرنى دەپ سىزگە باھا بېرىپ كېتىشى سىز ئۈچۈن مۇھىم ئەمەس. شۇنى ئويلاپ بېقىڭكى، بىرەر مىنۇت باشقىلارغا باھا بېرىپلا تۇرمىسا، ھە دېگەندىلا غەيۋەت - سۇخەنچىلىك بىلەن كۈن ئۆتكۈزمىسە، ناھايىتى بىئارام بولۇپ كېتىدىغان كىشىلەر توپى ئىچىدە تۇرغاندا ئۇلارنىڭ مەيكۈرلىرىغا پىسەنت قىلماسلىق ھەم ئېتىبارسىز قاراش — سىزنى تۇرمۇشتا مۇكەممەللىككە قاراپ يېتەكلەيدۇ. سۇنزى ھەربىي ئىشلار دەستۇرىدىمۇ «36 چارىنىڭ ئىچىدە پەشنى قېقىپ كەتمەك ھەممىدىن ئەلا» دەپتىكەن. ئەزەلدىن شوخ بولسىڭىز بىرەر سورۇندا، يىغىنلاردا تارتىنماي قاراشلىرىڭىزنى ئوتتۇرىغا قويۇڭ. مىجەزىڭىز ئوچۇق بولسا باشقىلارنىڭ كەينىدىن غەيۋەت قىلماي ئىشلارنى ئۇدۇللا ئوچۇق دەۋېرىڭ. كەمسۆز بولسىڭىز چوڭ سۆپەت، بىلىملىك كۆرۈنىسىز. بالا مىجەز بولسىڭىز تېخىمۇ ساددا، سۆيۈملۈك، ئوماق كۆرۈنىسىز. شۇنداق ھەر خىل مىجەزنىڭ ئۆزىگە خاس ئارتۇقچىلىقى بار. سىز ئۆزىڭىزنى باشقىلارنىڭ تۇرمۇشىغا لايىقلاشتۇرىمەن دەپ ئازاب چەكمەي، پەقەت ئۆز تەبىئىي خاراكتېرىڭىز، خاسلىقىڭىز ئارقىلىقلا ئەتراپىڭىكى ئىشلارغا ماسلاشقىنىڭىز ياخشى. چۈنكى سىز پەقەت سىز، مەن پەقەت مەن.

قىنى قىزچاق، سىز روھىي چۈشكۈنلۈك ئازابىنى تاشلاپ ئۆز خاھىشىڭىز، ئۆز خاراكتېرىڭىز بويىچە ياشاڭ، ئۆزىڭىز خۇشال بولىدىغان، قىزىقىدىغان ئىشلارنى قىلىپ بېقىڭ. ئادەم دۇنيادا بىر كۈن بولسىمۇ خۇشال، بەختلىك ياشاشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئۆزى قىزىقمىغان كەسىپ، مەجبۇرىي قىلىنغان ئىشلارنىڭ ھەممىسى ئاخىرقى ھېسابتا كۆڭۈلسىزلىك بىلەن نەتىجىلىنىدۇ. سىز ئەلۋەتتە خۇشال - خۇرام بەختلىك ياشاشقا ھوقۇقلۇق. سىز پەقەت ئۆز تەبىئىي خاراكتېرىڭىزنى ساقلاپ، ئۆز خاھىشىڭىز، تۇرمۇش ئۇسلۇبىڭىز بويىچە ياشىسىڭىز چوقۇم كۆپلىگەن ئامەتلەرگە ئېرىشەلەيسىز. ناھايىتى كۆپ ئەھۋاللاردا مۇۋەپپەقىيەت ئۆز خاسلىقنى جارى قىلدۇرۇشتىن كېلىدۇ.

ئاپتور: چاقىلىق ناھىيىلىك ئورمانچىلىق
ئىدارىسىدىن

ئۇزۇن ۋاقىت ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇش ئاياللارنىڭ پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارىغا يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ

نۇرغۇنلىغان تۇغۇت يېشىدىكى خىزمەتچى ئاياللار ئۇزۇن مەزگىل ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلىقتىن، ئۇلاردا ھەرىكەت مىقدارى كۆپ بولمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن خۇن تەتۈر ئېقىپ تۇخۇمدان ۋە تۇخۇمدان يولىغا يىغىلىۋېلىپ، قان ئايلىنىش ئېغىر توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. نەتىجىدە تۆۋەنكى قورساق قىسمى ئاغرىش، بەل ئاغرىش، شۇنداقلا ئېغىر بولغان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ «شاكىلات خالتىلىق ئىششىق» بولۇپ، ھامىلىدار بولالماسلىقنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەل ۋە قاننىڭ يىغىلىپ قېلىشى كەلتۈرۈپ چىقارغان تۇخۇمدان يولى راۋان بولماسلىقمۇ ھامىلىدار بولالماسلىقنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇزۇن مەزگىل ئولتۇرۇش ۋە ئوخشاش بولمىغان بەدەن ساپاسى سەۋەبىدىن قان تولۇق ئايلىنالماي توسۇلۇپ، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى بالىياتقۇ سىرتىدا شەكىللىنىپ قېلىپ، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى ئورنىنىڭ توغرا بولماسلىقى كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇمۇ ھامىلىدار بولالماسلىقنىڭ روشەن سەۋەبلىرىنىڭ بىرى. بۇ مەسىلىگە قارىتا مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق تەكلىپ بېرىدۇ: پەقەت تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللارلا ئەمەس، بەلكى يەنە ئۇزۇن مەزگىل ئىشخانىدا ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغان بارلىق ئايال خىزمەتچى - خادىملار ھەر 40 مىنۇتتا بىر قېتىم 10 مىنۇت ئەتراپىدا ئارام ئېلىشى، سوزۇلۇش ھەرىكىتى قىلىشى، ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن سۇ ئۈزۈش، ئايلىنىش، ئۇسسۇل ئويناش قاتارلىق ئاممىۋى پائالىيەتلەرگە قاتنىشىپ بېرىشى زۆرۈر. ئادەتتە بۇلارنىڭ ھەممىسى دىگۈدەك قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

مۇتەللىپ ياقۇپ (ت)

(بېشى 26 ـ بەتتە)

جىنسىي تەلپىي مەۋج ئۇرۇۋاتقان ئەر نېمە ئۈچۈن تۇراقسىز بولىدۇ؟

ئويۇن قېپى ئەرلەرنىڭ ئادەتتە يېشى كىچىك، ئۇلار يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بارا - بارا كۆڭلىنى توختىۋالىدۇ، ساھىبجامالارمۇ ئۇلارنىڭ نەزىرىدە بىر خىل كۆڭۈل ئاچقۇچ بولۇپ قالىدۇ. ئەمەلىيەتتە كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئۇلارنىڭ تۇساتتىن دالا پىكاپى ۋە بويىغا يەتكەن قىزلارنى سېغىنىپلا يۈرىدىغان چاغلىرى بولىدۇ، بۇ، ئوتتۇرا ياشتىكى كرىزىس بولۇپ، بۇ ئەھۋال ئادەتتە ئەرلەر 40 ياشتىن ھالقىغاندا يۈز بېرىدۇ. ئۇ چاغقا بارغاندا ئۇلارنىڭ جىنسىي تەلپىي ئاجىزلاپ، مۇسكۇللىرى بوشاپ قالىدۇ. ئۇلار ئۆزىنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتىنىڭ مەڭگۈ تېشىپ تۇرىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاش ئويىدىلا يۈرىدىغىنى ئۈچۈن، يۇقىرىقىدەك ئەھۋال يۈز بەرگەندە نېمە قىلارىنى بىلەلمەي تەمتىرەپ قالىدۇ. بۇنداق چاغدا سىز ئۇنىڭغا تەسەللى بېرىپ، كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرۇشىڭىز، قايتا ئەشەنچ تۇرغۇزۇشىغا ياردەم قىلىشىڭىز كېرەك.

نېمە ئۈچۈن تېز ئۆسىدۇ؟

كەسىپ (خىزمەت) ئەرلەر جېنىنى جان ئېتىدىغان ئاساس. ئۇلارنىڭ قەتئىي بىر قارارغا كېلىش ئىقتىدارى، ھەر خىل ئەھۋالغا تەمكىن مۇئامىلە قىلىپ تاقابىل تۇرۇشتەك پىسخىكىي ساپاسى كىشىلەرنى ئۇنىڭ يېتۈك رولچىلىقىغا ئىشەندۈرىدۇ. شۇڭا، ئۇلارنىڭ ئۆسۈش پۇرسىتى ۋە ئىمكانىيىتى ئاياللارنىڭكىدىن كۆپ بولىدۇ.

داۋۇت ساۋۇت (ت)

نامراتلىقتا توغرا مۇئامىلە قىلىڭ

نامراتلىق كۆپ ساندىكى كىشىلەر دۇچ كېلىۋاتقان رېئاللىق، نۇرغۇن كىشىلەر نامراتلىق ئالدىدا غۇرۇرىنى يوقىتىپ قويىدۇ. نامراتلىق تۈپەيلىدىن نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ نىيىتى بۇزۇلىدۇ.

شەرقىي شىمالدىكى بىر ئاكسىيە شىركىتىنىڭ بىر چەت يېزىدىكى ناھايىتى نامرات دېھقان ئائىلىسىدە تۇغۇلغان بىر دىرېكتورى كىچىك ۋاقتىدىكى تۇرمۇشى مېڭىسىگە چوڭقۇر ئورنىشىپ كەتكەچكە، يوقسۇللۇقنىڭ ئالدىنقى يېرىم ئۆمرىگە كەلتۈرگەن ئازابىنى ھەرگىزمۇ ئۇنتالمايدۇ، ئۇنىڭ چوڭ ئورگاندا ئەڭ كىچىك ئىشخانا خىزمەتچىسىدىن ئەڭ يۇقىرى ئورۇنغا چىققۇچە يۈرىكىنىڭ چوڭقۇر قېتىدا ساقلاپ كەلگەن ئويى «ئىرادە تاۋلاپ»، پۇرسەتنى كۈتۈپ چوڭ نەپكە ئېرىشىش. ئۇ شىركەت دىرېكتورلىقىنى ئۆز ئۈستىگە ئالغان قىسقىغىنە بىر يېرىم يىلدىلا 30 نەچچە مىليون نەپ ئالغان، شىركەتكە بولسا 200 نەچچە مىليون قايتۇرۇۋالغىلى بولمايدىغان قەرزدارلىق ۋە 200 نەچچە مىليون تۆلەپ بولغىلى بولمايدىغان قەرزنى پەيدا قىلغان.

نامراتلىقنىڭ دەستىدىن بۇ دىرېكتورنىڭ روھىي ھالىتىدە ئۆزگىرىش ھاسىل بولغان، پۇرسەت بولسىلا خۇددى ئېچىرقاپ كەتكەن ئادەم يېمەكلىكنى كۆرسە قورسىقى يېرىلىپ كەتكۈدەك يېگەنگە ئوخشاش جېنىنىڭ بارىچە بايلىق توپلىغان.

نامراتلىق كىشىنى تىرىشىشقا ئۈندەيدۇ. شۇنداقلا كىشىنى تۈگەشتۈرىدۇ. ئىلگىرى گېزىتتە مۇنداق بىر خەۋەر بېرىلگەن: ئائىلىسى ئىنتايىن نامرات بولغان بىر قىز ئۈمىد قۇرۇلۇشىنىڭ ياردىمى بىلەن قېتىرقىنىپ ئۆگىنىپ، ئەلا نەتىجە بىلەن ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتتۈرۈپ، ئاۋستىرالىيىدىكى بىر ئالىي مەكتەپكە قوبۇل قىلىنىدۇ. مەكتەپ ئۇنىڭ ئەھۋالىنى بىلگەندىن كېيىن ئۇنىڭ بارلىق خىراجەتلىرىنى كۆتۈرۈۋېتىدۇ. لېكىن ئائىلىسىنىڭ كەمبەغەللىكىدىن ئاۋستىرالىيىگە بارىدىغان ئايروپىلان بېلىتى سېتىۋالالماي، ئوقۇش پۇرسىتىدىن قۇرۇق قالغىلى تاس قالىدۇ. كېيىن، كۆپلىگەن ياخشى نىيەتلىك كىشىلەرنىڭ ياردىمى بىلەن، ئۇنىڭ ئوقۇشقا بېرىش ئارزۇسى ئەمەلگە ئاشىدۇ.

بۇ قىز قايغۇرۇپ ئۈمىدسىزلىنىپ، نامراتلىق ئالدىدا ئۆزىنى تاشلىۋەتمىگەن، شۇنداقلا تەقدىردىن، جەمئىيەتتىن ئاغرىنىپ يۈرمىگەن، ئەكسىچە جەمئىيەتكە، كىشىلەر ئارىسىدىكى ھەقىقىي دوستلۇققا ئىشىنىپ جەمئىيەتكە ياردەم سوراش خېتى تارقاتقان، شۇنىڭ بىلەن ماددىي ياردەمگە ئېرىشكەن.

نامراتلىق ئادەمنىڭ ئىرادىسى ۋە جاسارىتىنى چېنىقتۇرىدۇ.

فەن جېن جەنۇبىي ـ شىمالىي سۇلالىلەر دەۋرىدە ئۆتكەن مۇتەپەككۇر. ئۇ كىچىك چېغىدىلا دادىسىدىن ئايرىلغاچقا، ئاپىسى بىلەن نامرات تۇرمۇش كەچۈرگەن. ئۇ كىچىك چېغىدىن باشلاپلا ئۆيىدە ئۆزلۈكىدىن ئۆگەنگەن. 18 ياشقا كىرگەندە، يېزىسىدىكى داڭلىق تالانت ئىگىسىگە ئايلانغان.

فەن جېن كېيىن لىيۇ ئەپەندىنىڭ خۇسۇسىي مەكتىپىدە ئىلىم تەھسىل قىلىدۇ. لىيۇ ئەپەندى ئۇن نەچچە ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلغان بولۇپ، بۇ ئوقۇغۇچىلارنىڭ كۆپىنچىسى ئەمەلدار ـ بايلارنىڭ بالىلىرى ئىدى. ئۇلار ئېسىل كىيىملەرنى كىيەتتى، چىرايلىق ئات ھارۋىلىرىغا ئولتۇرۇشاتتى، غۇلاملار ھەمراھ بولۇشاتتى، خىزمەتكارلىرى خەۋەر ئالاتتى، فەن جېننىڭ ئۇچىدىكى ياماق كىيىملەرنى، پۇتىدىكى چىغ ئايىغىنى، يېگەن ناچار تاماقلىرىنى كۆرۈپ، دائىم غۇلغۇلا قىلىشىپ: «بۇ سەھرالىققا قاراڭلار، ئولتۇرىدىغان ھارۋىسى بولسىمۇ شۇنچە يىراق يەردىن پىيادە كەلگىنىنى» دېيىشىپ كېتەتتى.

فەن جېن قەستەنگە كۆرمىگەن ـ ئاڭلىمىغان بولۇپ يۈرۈۋېرەتتى. ئۇ ياخشى ئۆگىنىشنىڭ ياخشى يەپ، ياخشى كىيگەندىن مۇھىم ئىكەنلىكىنى بىلەتتى. بىرقانچە قېتىملىق سۆھبەتتىن كېيىن، لىيۇ ئەپەندى بۇ ئوقۇغۇچىنى ناھايىتى تېزلا ياقتۇرۇپ قالىدۇ. بىر قېتىم بىر ئاغىنىسى لىيۇ ئەپەندىدىن «ئوقۇغۇچىلىرىڭىزنىڭ ئىچىدە كىمنىڭ ئەڭ دىتى بار؟» دەپ سورىغاندا، لىيۇ ئەپەندى قىلچە ئىككىلەنمەستىن «فەن جېن، ئۇنىڭ تېجەپ يەپ، ئاددىي كىيىنىپ يۈرگىنىگە قارىما، ئەمەلىيەتتە كەلگۈسىدە ئەڭ يارامىلىق بولىدىغىنى ئاشۇ بالا» دەپ جاۋاب بەرگەن.

نامراتلىق مۇۋەپپەقىيەتنىڭ تۇرتكىلەش كۈچىدۇر، نۇرغۇنلىغان مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ كۆزگە كۆرۈنگەن شەخسلەرنىڭ ھەممىسى ئەڭ دەسلەپتە نامرات باللار بولۇپ، نامراتلىق دەستىدىن تىرىشىپ ئىشلەپ، ئۆز ئىقتىدارىنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ، ئاندىن ئىگىلىك تىكلەپ مۇۋەپپەقىيەت قازانغان.

ئۇلۇغ شەخسلەرنىڭ بىرەرسىمۇ جاپا چەكمەي بارلىققا كەلگەن ئەمەس. بىر ئادەم ئەگەر ئويۇن-تاماشىغىلا بېرىلىپ، جاپا-مۇشەققەتتىن قېچىپ، راھەت-پاراغەت قوغلاشسا، قىيىنچىلىقنى يېڭەلمەيدۇ، ئۇنىڭدا ھېچقانداق ئالغا ئىلگىرىلەش بولمايدۇ. كونىلار توغرا ئېيتقان: «قىيىنچىلىقنى باشتىن كەچۈرمىگەن كىشىنىڭ ھاياتى مۇكەممەل ئەمەس».

نامراتلىقنىڭ ئۆزى قورقۇنچلۇق ئەمەس، ئەڭ قورقۇنچلۇقى نامرات ئىدىيە ۋە پېشانەمگە نامراتلىق پۈتۈلگەن دەپ قاراش. ئادەمدە مۇشۇنداق ئىدىيە ۋە قاراش مەۋجۇدلا بولىدىكەن، ھېچقانداق ئىشنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملىيالمايدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر نامرات بولسىمۇ ئۆزىگە ئىشەنگەچكە ھەم باتۇرلۇق بولغاچقا، ئاخىرى نامراتلىق ئۈستىدىن غالىپ كېلىدۇ.

نامراتلىقنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ. پەقەت سەن نامراتلىق سەۋەبىدىن ئۆزۈڭنى تاشلىۋەتمىسەڭلا بايلىققا ئېرىشىشىڭ مۇمكىن.

ھازىرقى جەمئىيەتتە، نامراتلىق قورقۇنچلۇق ئەمەس، پەقەت نورمال روھىي ھالەتنى ساقلاپ، قېتىرقىنىپ ئۆگىنىپ، ئىقتىدار يېتىلدۈرۈپ، ئاكتىپلىق بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەپ، تەجرىبە يەكۈنلەپ، پۇرسەتنى چىڭ تۇتقاندىلا، بايلىققا ئېرىشكىلى بولىدۇ. مۇھىمى تۆۋەندىكىلەرنى ئورۇنداش كېرەك:

1) ئىشەنچ بولۇش كېرەك، نامراتلىق ئەمەلىيىتىنى قوبۇل قىلىپ، ئامال تېپىپ نامراتلىقنى ئۆزگەرتىش زۆرۈر. نامراتلىق قورقۇنچلۇق ئەمەس، قورقۇنچلۇقى بۇ ئەمەلىيەتنى قوبۇل قىلماسلىق، باشقىلارنىڭ ئالدىدا قەستەن پۇلى بار قىياپەتكە كىرىۋالسا، ئۆزىنىڭ نامراتلىقىنى ئېتىراپ قىلىشقا پېتىنالمىسا، نامراتلىققا توغرا يۈزلىنەلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېخىمۇ كۆپ ياسالما نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ، ئاخىرىدا، نامراتلىقنى يەڭگىلى بولمايدۇ.

2) قېتىرقىنىپ ئۆگىنىش لازىم. ئىقتىدارنى جاپالىق چېنىقتۇرۇش، بىلىم - بايلىق دېگەن شوئارنى ئۆزىگە ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ قىلىش لازىم. ماھارەت ئۆگىنىش بايلىق يارىتىش ئۈچۈن، شۇڭلاشقا ئىقتىدار بولغاندىلا پۇل تاپقىلى بولىدۇ. بۇ يەردىكى ھالقىلىق مەسىلە بىلىمنى بايلىققا ئايلاندۇرۇشتا نامايان بولۇش، بىلىم بىلەن ئەمەلىيەتنى بىرلەشتۈرۈش، ھەرىكەتكە ئاتلانغۇدەك جاسارەت ۋە مادار بولۇش كېرەك.

3) تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيۈش، بايلىق يارىتىش، بېيىش يولىنى تاللىۋېلىش زۆرۈر. بېيىشنىڭ يولىمۇ ناھايىتى كۆپ، ھامان بىر يول سىزگە ماس كېلىدۇ، سىز چوقۇم ئۆزىڭىزنىڭ يولىنى تاللىشىڭىز كېرەك.

4) نامراتلىقنى بىلىش، شۇنداقلا قانائەتچان بولۇش، پۇلنىڭ تاشقى نەرسە ئىكەنلىكىنى چۈشىنىش كېرەك. يېمەك - ئىچمەك، كىيىم - كېچەك يېتەرلىك بولسىلا خۇشاللىق دېگەن شۇ. بايلىقنى قوغلىشىش كېرەك، ئەمما بايلىق ئۈچۈن كىشىلىك ھاياتنىڭ تۈپ مەقسىتىنى ئۇنتۇپ قالساق بولمايدۇ. بايلىق كىشىنىڭ تۇرمۇشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ، تۇرمۇشنىڭ ئېھتىياجىنى قامدىيالىسىلا قانائەتلىنىشىمىز كېرەك، چۈنكى بايلىقنىڭ چېكى بولمايدۇ، ئاچكۆزلۈك ئادەم تەبىئىتىدىكى بىر ئاجىزلىق. ئەينى يىللاردىكى پارىخور ئەمەلدارلارغا قاراڭ، بىر ئادەم دۆلەتنىڭ نەچچە ئون مىليون، يۈز مىليون پۇللىرىنى ئىگىلىۋېلىپمۇ قانائەت قىلمىغان،جازا ھۆكۈم قىلىنىپ تۈرمىگە سولانغاندىلا ئاندىن ئەس - ھوشىنى يىغقان. كىشىلىك ھاياتتا ئاچكۆزلۈك قىلماسلىق لازىم.

نامراتلىقنى باشتىن ئۆتكۈزگەن ئادەم بايلىق ئالدىدا ئاسانلا ئاچكۆزلۈك قىلىدۇ. شۇڭا قانائەت قىلىشنى بىلىش بايلىق ئالدىدىكى توغرا پوزىتسىيىدۇر.

5) ئادەم كەمبەغەل بولسىمۇ ئىرادىسى بوش بولماسلىقى كېرەك. ئىرادە ھاياتلىقنىڭ ئاساسى. نامراتلىق ئادەمنىڭ ئىرادىسىنى ئاسانلا ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. لېكىن بوشاشماسلىق كېرەك، ئەنە ئاشۇ بوشاشماي ئالغا ئىلگىرىلەپ بايلىق يارىتىش روھى سىزنى ھاياتلىقتا ئىززەت - ئابروي، مەرتىۋە - ئورۇنغا ئىگە قىلىدۇ.

رازىيە ئابدۇغوپۇر (ت)

ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى تۈۋەندىكى كېسەللىكلەرنى داۋالىتىش كېرەك

ئادەتتىكىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئەر - ئايال ئىككى تەرەپ بالىلىق بولۇشقا تەييارلىنىشتىن ئىلگىرى دوختۇرخانىغا بىللە بېرىپ تەكشۈرتۈپ كېسەل يوقلۇقىنى ئىسپاتلانغاندىن كېيىن، ھامىلدار بولۇشنى ئويلاشسا بولىدۇ. ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى تۈۋەندىكى

كېسەللىكلەرنى داۋالىتىش كېرەك.

1. كەم قانلىق. ئېغىر ھالدىكى كەم قانلىق بولسا ھامىلدار ئاياللارغا ئازاب ئېلىپ كېلىپلا قالماستىن، بەلكى ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىپ، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئەسلىگە كېلىشكە پايدىسىز. ئەگەر كەم قانلىق بولسا، يېمەكلىكتىن تۆمۈر ۋە ئاقسىل تولۇقلاش ئارقىلىق كەم قانلىقنى داۋالىغاندىن كېيىن ھامىلدار بولۇشى كېرەك.

2. ئۆپكە تۇبېركۇليوز. ئۆپكە تۇبېركۇليوز ھامىلىگە ئاسانلا يۇقىدۇ. شۇڭا، ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى چوقۇم داۋالىنىپ ساقىيىش كېرەك.

3. يۈرەك كېسەللىكى. يۈرەكنىڭ ئىقتىدارى نورمال بولمىسا، قان ئايلىنىشقا توسقۇنلۇق قىلىپ، بويىدىن ئاجراپ كېتىشنى، بالدۇر تۇغۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سالامەتلىكى ۋە ھاياتىغا تەھدىت ئېلىپ كېلىدۇ.

4. بۆرەك كېسەللىكى. بۆرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ھامىلدار بولسا، ھامىلدارلىقتىكى زەھەرلىنىشتىن خالىي بولۇش تەس. ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ھامىلدارلىقنىڭ داۋاملىشىشىغا ئەگىشىپ ئېغىرلىشىپ كەتسە، بويىدىن ئاجراپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىدە ھەتتا ھامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، بۆرەك كېسەللىكىنىڭ دەرىجىسىگە ئاساسەن، ھامىلدار بولۇش - بولماسلىقنى دوختۇرلار بەلگىلىشى كېرەك.

5. بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى. بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسىگە گىرىپتار بولغان ئاياللارنىڭ سالامەتلىكىدە ھامىلدارلىق دەۋرىدە پەۋقۇلئاددە ئەھۋال كۆرۈلمىسە، كۆپ ساندىكىلىرى نورمال تۇغالايدۇ. بىراق ھامىلدار بولۇش ئاسان ئەمەس. شۇڭا ئەڭ ياخشىسى داۋالىتىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا دىئابىت كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارمۇ ھامىلدار بولۇشتىن ئىلگىرى داۋالىتىشى لازىم.

بالىڭىزنى كۆيۈندۈم دەپ ئاغرىتىپ قويماڭ

بالا دېگەن ئاتا - ئانىلارنىڭ جان - جىگىرى تۇرسا، قانداقمۇ كۆيۈندۈم دەپ ئاغرىتىپ قويسۇن، دەپ قالارسىز. بىراق ئەمەلىي تۇرمۇشتا نۇرغۇن كىچىك بالىلار ئاتا - ئانىلارنىڭ زىيادە كۆيۈنۈشىدىن ئاغرىپ قالىدۇ.

كۆز پەسلى يېتىپ كەلدى، پەسىل ئالمىشىدىغان مەزگىل - بالىلار تولا ئاغرىپ قالىدىغان ۋاقىت بولغاچقا، كۆپ قىسىم ئاتا - ئانىلار بالىلارغا ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرماقچى، قېلىن كىيگۈزۈپ زۇكامدىن ساقلىماقچى بولىدۇ. قېنى قاراپ بېقىڭ، تۆۋەندىكىدەك ئىشلارنى سىز قىلامسىزكىن؟

ئانا سۈتى بىلەن بالىنىڭ يۈزىنى يۇيۇش خاتا بولۇپ، ئىلمان سۇدا يۇيۇش ئەڭ مۇۋاپىق.

خېلى كۆپ ئانىلار بالىسىنى ئېمىتىۋاتقان ۋاقىتتا، سۈت تەركىبىدە ئوزۇقلۇق تەركىبلەر كۆپ بولغاچقا، بالىنىڭ تېرىسىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ، تېرىسىنى يۇمران، ئاپئاق قىلىدۇ دەپ قاراپ سۈتنى بالىنىڭ يۈزىگە سۈركەيدۇ.

بۇ قاراشقا توغرىدەك قىلىدۇ. دېمىسىمۇ كۆپلىگەن كىشىلەر كالا سۈتى بىلەن يۈزلىرىنى يۇيۇۋاتامدۇ!؟ بىراق مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، سۈت بىلەن بوۋاقلارنىڭ يۈزىنى يۇيغاندا، تېزلا تېرىنىڭ ياللۇغلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ نېمە ئۈچۈن؟

مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق دەپ قارىدى: ئانا سۈتىدە ئوزۇقلۇق مول بولغاچقا، بوۋاقلارنىڭ تېرىسىدىكى مىكروبلارنىڭ كۆپىيىشى ئۈچۈن شەرت ھازىرلايدۇ - دە، شۇنىڭ بىلەن بالىغا قىزىل ياكى چىقان چىقىدۇ.

سىرتقا چىققاندا يۈزىگە گاز ياغلىق ئوراپ قويۇش خاتا، بۇ مېڭە توقۇلمىلىرىنىڭ ساغلام تەرەققىياتىغا پايدىسىز.

سىرتقا چىققاندا، كۆپلىگەن ئاتا - ئانىلار بالىنىڭ يۈزىنى گاز ياغلىقتا ئوراپ قويۇپ، توپا - توزاندىن ۋە قۇياش نۇرى بىلەن بىۋاسىتە ئۇچرىشىشتىن ساقلايدۇ. بۇ قاراشقا ئىنتايىن توغرىدەك كۆرۈنىدۇ، بىراق بۇ بالىنىڭ چوڭ مېڭىسىگە زور زىيان يەتكۈزىدۇ.

كىچىك بالىلارنىڭ مېڭىسىنىڭ ئوكسىگېن سەرپىياتى پۈتۈن بەدەنىڭ ئوكسىگېن سەرپىياتىنىڭ 50% نى ئىگىلەيدۇ، گاز ياغلىقنىڭ ھاۋا ئۆتكۈزۈشچانلىقى تۆۋەن بولغاچقا، بالىنىڭ يۈزىگە گاز ياغلىقنى ئورىۋالغاندا، ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك، كاربون IV ئوكسىدنىڭ تارقىلىپ كېتەلمەي تۇرۇپ قېلىشىدەك مۇھىتنى يارىتىپ، چوڭ مېڭە تەرەققىياتىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا بالىنى سىرتقا ئەپچىققاندا، يۈزىگە گاز ياغلىق ئورىۋالماسلىق كېرەك. ئەگەر توپا - توزان كۆپ بولسا، قول ھارۋىسىغا سېلىۋېلىپ، سىرتىنى داكىدا يېپىپ قويسا بولىدۇ.

بالىنى تەۋرىتىپ ئۇخلىتىش خاتا بولۇپ، بالا ياندۇرۇۋېتىدۇ، چوڭ مېڭىنىڭ ساغلام تەرەققىياتىغا زىيانلىق.

ئاتا - ئانىلار دائىم ئەللەي ناخشىسىنى ئېيتىپ، بالىنى كۆتۈرۈپ ئۇياقتىن - بۇياققا مېڭىپ ئۇخلىتىشقا ئادەتلەنگەن ياكى بولمىسا بالىنى بۆشۈككە سېلىپ ئۇخلىتىدۇ. بۇنىڭ ھەممىسى ئاتا - ئانىلارنىڭ بالىغا كۆيۈنگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى.

بالا ئويغانغاندا بولسا، بەزى ئاتا - ئانىلار بالىنى كۆتۈرۈپ ئاسمانغا ئېتىپ يەنە تۇتۇۋېلىپ ئويناتماقچى بولىدۇ. بۇ، تېخى تىلى چىقمىغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن پۈتۈنلەي زىيانلىقتۇر.

مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق دەپ تەكىتلەيدۇ. بالىنى باقتىم، كۆيۈندۈم دەپ چەكتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. تەۋرىتىپ ئۇخلىتىش بالىغا نىسبەتەن ياخشى بولمىغان ئادەت بولۇپ، شۇ سەۋەبتىن ئەمدىلا ئېمىپ توختىغان بالا ياندۇرۇۋېتىدۇ ھەم چوڭ مېڭە تەرەققىياتىغا ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ۋاقىت بەلگىلەپ ئېمىتىش خاتا، ئەمگۈسى كەلگەندە ئېمىتىش ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن پايدىلىق.

ئۆزى قارار بەلگىلىۋېلىپ ئېمىتىش، يەنى سائەتكە قاراپ تۇرۇپ ۋاقتى بولغاندىلا ئېمىتىپ، تېخى ۋاقتى بولمىسا، بالىنىڭ ئەمگۈسى كەپ كەتسىمۇ، ئېمىتمەيدىغان ئىشنى سىز قىلامسىز؟

مۇتەخەسسىسلەر بۇنداق قىلىش بوۋاقنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىسىز بولۇپلا قالماي يەنە خاراكتېر جەھەتتىكى ساغلام تەرەققىياتىغىمۇ پايدىسىزدۇر، دەپ قارىدى.

ھازىر، بالىنى ئەمگۈسى كەلگەندىلا ئېمىتىش تەشەببۇس قىلىنىۋاتىدۇ، چۈنكى بوۋاقلارنىڭ قورسىقى ئاسانلا ئاچىدۇ، بەزىدە قاتتىق بىر يىغلىسىمۇ نۇرغۇن ئېنېرگىيە سەرپ بولۇپ كېتىدۇ.

سەنەۋەر ئابدۇراخمان (ت)

پەرزەنت تەربىيىسىدە مۇھىم قارىلىدىغان ئۈچ ئامىل

ئە. مۇھەممەد جەۋھەر

جەمئىيەتنىڭ ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىشى كىشىلىك ھاياتنىڭ تۇرلۇك قاتلاملىرىدا يېڭى - يېڭى ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلدى. ھەتتا تۇنۇگۇن كارغا يارىغان كۆزقاراش ۋە ئۇچۇر جۇغلانمىلىرى بۇگۇن كونىلىق سانىلىش دەرىجىسىگە يەتتى. يېڭى بىلىم، يېڭى ئۇچۇر، يېڭىچە ھايات قارىشى تۇشمۇتۇش رېئاللىشىپ، دەۋر ئېتىبارىدا ياشاش ئۇچۇن يەنە نۇرغۇن تەرەپتىن تىرىشچانلىق كۆرسىتىش زۆرۈرىيىتى تۇغۇلدى. ئەنە شۇ زۆرۈرىيەتلەر ئىچىدە پەرزەنت تەربىيىسى مەسىلىسى بارلىق ئاتا - ئانىلار جىددىي كۆڭۈل بۆلۈۋاتقان زور تېما. چۈنكى بۇگۈنكى كۈندە ئاتا - ئانىلار بۇ مەسىلىگە ئېتىبارسىز قاراشنىڭ ئائىلىگە، جەمئىيەتكە ئېلىپ كېلىدىغان خىرسىلىرىنى ئۆتكەنكى ھەرقانداق بىر تارىخىي دەۋرگە قارىغاندا چوڭقۇر چۈشەندى. ئاتا - ئانىلار بۇ ھەقتە بولۇۋاتقان مۇنازىرە - بايانلار، تەجرىبە - يەكۈنلەرگە ئىزچىل دىققەت قىلىپ كېلىۋاتىدۇ. شۇڭا بىز پەرزەنت تەربىيىسىدە تەجرىبە -ئۇسۇللارنى، ئۇزۇن مۇددەت ئەمەلىيەتتىن ئۆتكەن ئۇنۇملۇك تەربىيە شەكىللىرىنى ئۆزئارا تەۋسىيە قىلىشىمىز زۆرۈر. چۈنكى بۇ ئومۇمىي خەلق گەۋدىسىدە ياخشى تەربىيە شەكىللىرىنىڭ ئۇنۇمىنى پەيدا قىلىپ، ئىجتىمائىي يۇكسىلىشىمىزدە تۇرتكىلەش خاراكتېرىگە ئىگە بولغان مۇھىم ئامىل.

كەمىنە ئۇزۇن يىل كۆزەتكەن ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن پەرزەنت تەربىيىسىدە تۆۋەندىكىدەك نۇقتىلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، كۈچ سەرپ قىلىشنىڭ تولىمۇ مۇھىملىقىنى ھېس قىلدىم:

(1) بالىدا مەسئۇلىيەتچانلىق ھەم قەدىرىيەت تۇيغۇسىنى شەكىللەندۇرۇشكە كىچىكىدىن باشلاپ ئاساس سېلىش مۇۋەپپەقىيەتلىك ئۆسۈپ يېتىلىشنى تۇرتكىلەيدىغان مۇھىم تەرەپ.

ھەرقانداق ئىشقا مەسئۇلىيەت بىلەن قاراش، ھەر خىل ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت ۋە رېئال تەركىبلەرنىڭ ئۆز قەدىر - قىممىتىنى يۇكسەلدۇرۇشتە تۇرتكىلەش قىممىتىنىڭ قانداق بولىدىغانلىقىنى تونۇپ يېتىش ئا-

دەمنى ئىجتىمائىي ھاياتتا راۋرۇس مۇكەممەللىككە ئىگە قىلىدۇ. مەسئۇلىيەت ئېڭىنىڭ دائىرىسى ئەلۋەتتە ناھايىتى كەڭرى. بالىدا ئالدى بىلەن ئۆز ئىشىغا مەسئۇلىيەت بىلەن قارايدىغان ئاڭنى تۇرغۇزۇش، ئاندىن ئۆزىنىڭ مىللىي ئومۇمىي كوللېكتىپىنىڭ بىر ئەزاسى ئىكەنلىكىنى ھېس قىلدۇرۇپ، ھەرقانداق ياشاش پۇرسىتى ۋە بەخت ئېھتىماللىقىنىڭ مۇشۇ كوللېكتىپنىڭ قەدىر - قىممىتى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدىغانلىقىنى قىياس قىلدۇرۇپ، ئۇنىڭدا ئۆزى تەۋە مىللىي ئومۇمىي كوللېكتىپنى سۆيۈش، ئۇنىڭ قەدىرىيەت رېئاللىقىنى تېخىمۇ نوپۇز كۈچىگە ئىگە قىلىشقا كۈچىنىدىغان كوللېكتىۋىزىملىق ئاڭنى يېتىلدۇرۇش كېرەك. بۇ بەك مۇھىم ئامىل. ئەنە شۇ كەملەردە شاياردا بىر دانىشمەن ئۇستاز بولغان، ئۇ بىر كۈنى 12 ياشلىق شاگىرتىنى تۇگمەنگە ئۇن تارتىپ كېلىشكە بۇيرۇپ، قولىغا بىر تال چۈشىقىنى تۇتقۇزۇپ: «بالام، ئېشەك ھورۇنلۇق قىلسا، مۇشۇ چۈشىقتا تازا سال، ئۇبدان چاپىدۇ، كۈن

قايرىلغۇچە قايتىپ كەلگىن » دەپ يولغا سالىپتۇ. كۈن ئۆلتۈرارغا يېقىن بالا تۈگمەندىن قايتىپ كەپتۇ. «ھېلىقى چۆۋۈق قېنى » دەپ سوراپتۇ ئۇستاز. «سۇنۇپ كەتكەنتى، ئىگەرچىنىڭ يولىدا تاشلىۋەتتىم » دەپ جاۋاب بېرىپتۇ بالا. ئۇستاز سۆرلۈك ھەم جىددىي تەلەپپۇزدا: «ماڭ بېرىپ چۆۋۈقنى تېپىپ كەل، پىيادە بار » دەپتۇ. ئۇستازنىڭ بۇنداق «رەھىمسىزلىكىدىن » دىلى ئاغرىغان بالا «بىر تال چۆۋۈق ئۈچۈنمۇ مېنى شۇنچە يولنى پىيادە ماڭغۇزغىنىنى » دەپ يىغلاپ ئاخىرى ھېلىقى چۆۋۈقنى تېپىپ قايتىپ كەپتۇ. ئۇستاز بۇنى كۆرۈپ مەمنۇنىيەت بىلەن: «بەللى، يىگىت دېگەن ئەنە شۇنداق بولىدىغان، ئۆزىگە ئەسقاتىدىغان نەرسىنىڭ قەدرىنى بىلمىگەن ئادەم چوڭ بولغاندا ئېتىبارسىز بولۇپ قالىدۇ، جۇمۇ ئوغلۇم، ئېسىڭدە چىڭ تۇت » دەپ بالىنىڭ يۈز - كۆزلىرىگە سۆيۈپ ئەركىلىتىپتۇ. ئەنە شۇ چۆۋۈقنى تېپىپ ئۇستازنىڭ ئالدىغا ئەكەلگەن بۇ بالا دەل كېيىنكى كۈنلەردە خەلق ئارىسىدا كاتتا ئابرۇيغا ئېرىشكەن دانىشمەن جامائەت ئەربابى، مەشھۇر ئۆلىما - ياسىن داموللا ھاجى مىسىردۇر. (1932 — 1992). مانا بۇ ئۇستاز - ئاتا تەربىيىسىنىڭ مۇنتىزىم ھەم تەلەپچانلىقىدىن پۈتكەن مۇۋەپپەقىيەت.

ئاتا - ئانىلار پەرزەنت تەربىيىسىدە مەسئۇلىيەتچانلىق ھەم قەدىر - قىممەت تۇيغۇسىنى شەكىللەندۈرۈشكە ئالاھىدە كۈچ سەرپ قىلسا، بالىنىڭ باشقا جەھەتلەردىنمۇ مۇۋەپپەقىيەتلىك يېتىلىشىگە پۇختا ئاساس سالغان بولىدۇ.

(2) بالىغا مىللىي مەدەنىيەت ئەنئەنىسى ھەم ئۆرپ - ئادەت جەھەتتىكى تەربىيىنى گۆدەك چېغىدىن باشلاپ سىڭدۈرۈش پىشىق جەھەتتىن ساغلام يېتىلىشىنىڭ تۈپ كاپالىتى.

ھەممە خەلقنىڭ سەمەرىلىك مىللىي مەدەنىيەت ئەنئەنىسى بولغاندەك، خەلقىمىزمۇ مەدەنىيەت جەھەتتە تەرەققىي قىلغان، ئۆرپ - ئادىتى خاسلىق ئىچىدە مۇنتىزىملاشقان مەدەنىي خەلق. بالىلىرىمىزغا خەلقىمىزنىڭ مەدەنىيەت شەجەرىسىنى تونۇتۇشىمىز، ئۆرپ-ئادىتىمىزنىڭ تەربىيىسىنى قوبۇل قىلغۇزۇشىمىز زۆرۈر. مەدەنىيەت شەجەرىسى دېيىلگەندە ئۇنىڭ زامانىمىزغىچە يېتىپ كېلىپ بىزگە مەنىۋى مادار پەيدا قىلىپ تۇرۇشىدا پەۋقۇلئاددە زور رول ئوينىغان ئانا تىلىمىزنىڭ ئىناۋەت - ئابرۇيىنى ساقلاش، ئۇنى سۆيۇش، ئۇنىڭدىن پەخىرلىنىش تۇيغۇسىنى شەكىللەندۈرۈشكە كۈچۈنۈش - ئىجتىمائىي يۈكسىلىشىمىزدە تولىمۇ مۇھىم. بۇ جەھەتتىكە ئەھمىيەت بېرەلمەسلىكنىڭ يامان ئاقىۋىتى مانا بۈگۈن كۆزىمىزگە كۆرۈنۈپ تۇرۇپتۇ. ئۆز مەدەنىيىتىنى ۋە شۇ مەدەنىيەتنى زامانمىزغىچە ئۇلىغان ئانا تىلىمىزنى ئۆزى ئۈچۈن مۇھىم ھېسابلىمايدىغان، بۇنىڭ ئۆز مەجبۇرىيىتى ۋە ئېتىبارىنى ئىسپاتلاپ تۇرغان بەلگە ئىكەنلىكىگە چىنپۈتمەي تايتاڭلاپ يۈرگەن زامانىۋى ماڭقۇرتلار ياشلىرىمىز ئارىسىدا كۆپەيدى. ھەر ھالدا بۇ خەلقىمىز تەلىيىنىڭ ئۆگىدىن كەلگىنى ئەمەس. «ئانا تىلىنى سۆيمىگەن ئادەم ھاياتلىقتا ھېچنىمىنى سۆيمەيدۇ » دەيدۇ ناۋايى ھەزرەتلىرى. ئەمدى ئۆرۈپ - ئادەت تەربىيىسى نۇقتىسىدا تەكىتلەش زۆرۈر بولغان تەرەپ شۇكى، ئوغۇل پەرزەنتىمىزگە قىزلارنىڭ قەدىر - قىممىتىنى بىلدۈرۈشىمىز، ئۇلارغا ئەدەپ بىلەن مۇئامىلە قىلىشنى، قەدىرلەشنى، ئاسراشنى، يار - يۆلەك بولۇشنى ئۆگىتىشىمىز، قىز پەرزەنتىمىزگە ئوغۇللارنىڭ مەسئۇلىيەت ۋە ۋەزىپىلىرىنىڭ مۇھىم ھەم ئېغىرلىقىنى، ئۇلارنىڭ ئالدىدا ئەدەپلىك، نومۇسچان بولۇشنىڭ زۆرۈرلۈكنى، ئۆزئارا يار - يۆلەكتە بولۇش، قەدىرلەشنىڭ قىممىتىنى تونۇتۇپ، ئەجدادلىرىمىزدىن قالغان ئىككى جىنس ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ھەم تەكپۇلۇقنى ساقلاش زۆرۈرىيىتىدىن خۇلاسىلەنگەن بۇ تەربىيە شەكلىدىن ئۇنۇملۇك پايدىلىنىشىمىز كېرەك. چۈنكى بۇ بالىلارنىڭ كېيىنكى نىكاھ، ئائىلە بەرپا چىلىقىدا بەختلىك ئۆتۈشىگە ئاساس سالىدىغان مۇھىم تەرەپ. شۇ تاپتا ماڭا چوڭقۇر تەسىر قىلغان مۇنداق بىر ئىشنى سۆزلەپ ئۆتۈشنى لايىق تاپتىم. ئالدىنقى يىلى ئاغىنەمنىڭ ئانىسى تۈگەپ قېلىپ تۇرپانغا پەتىگە بېرىشلىق بولۇپ قالدى. قايتىشىمدا سومكامنى كۆتۈرۈپ ئەتراپقا نەزەر تاشلاپ كېتىۋاتاتتىم. ياندىكى باشلانغۇچ مەكتەپ دەرۋازىسىدىن بىر توپ بالىلار چوقراشقىنىچە چىقىپ كەلدى. ئۇلارنىڭ ئىچىدىن بىر قىز يولنىڭ قىرغىقىدا كېتىپ بارغان بىر ئوغۇل بالىنىڭ قولىدىكى قەلەمنى تۇيدۇرماي شارتتىدە تارتىۋالدى - دە، قېچىپ كەتتى. ئارقىدىنلا يەنە بىر قىز كەينىدىن كېلىپ ئۇنىڭ بوغچىلىرىنى تارتىشتۇرۇپ يەرگە چۈشۈرۈۋېتىپ يۈگۈرگىنىچە تىلىنى چىقىرىپ قويۇپ كېتىپ قالدى. ھېلىقى بالا مەيۈس ھالدا سومكىسىنى يەردىن ئېلىپ قېقىشتۇرۇپ مۈرىسىگە ئې-

سىۋالدى. يېنىغا باردىم، ئـادەمنىڭ يـۈرەك ـ باغرىنـى
ئەزگۈدەك مەسۇم كۆزلىرىگە قاراپ ئىچىم سېرىلـدى.
«ئوغلۇم، مەكتەپتىن ياندىڭمۇ، ئاۋۇ باللار سېنى بـو-
زەك قىلدىمۇ قانداق، نېمشقا ئۇلارغا بىر ـ ئىككى ئې-
غىز گەپ قـىلمايسەن؟» دېۋىدىـم، بالا ماڭا قـاراپ:
«ئۇلار قىز باللار ئىكەن، ئاتام قىز باللار بىلەن نـەر-
سە ـ كېرەك تالاشما، ئۇلارنى بوزەك قـىلما دېگـەن»
دەيدۇ. «ئاتاڭ نېمە ئىش قىلىدۇ بالام» سورىدىم مەن
قىزىقىپ ـ «تۆمۈرچى ئىـدى، ئۆتكەن يـىلى تۈگـەپ
كەتتى» دېدى ئۇ يەرگە قاراپ. زوڭ ئولتۇرغىـنىمچـە
ئۇنىڭ يۈز ـ كۆزلىرىنى سىلىدىم «ئاتـاڭ تولىمۇ دۇ-
رۇس، ئاق كۆڭۈل ئادەم بولسا كېرەك» دېگەنلەر خى-
يالىمغا كەچتى. ئۇنى يېـتىلەپ يـاندىكى بـىر دۇكانغـا
كىردىم ـدە، ئىككى دانە قەلـەم سېتىـۋېلىپ ئـۇنىڭغا
سۇندۇم، ئۇ يەنىلا مەيۇس هالدا ماڭا تىكىلىپ قـاراپ
تۇراتتى. «هە، دېگىنە بالام، قاپقارا تۆمۈرنـى قوقاستـا
تاۋلاپ، جۇلالىق شەمشەرگە ئايلاندۇرالايدىغان ئەزىز
ئاتاڭ يەنە ساڭا نېمە دەپ تەربىيە قىلاتتى؟» ـ «ئاتام
ئەمگەك قىلماي باشقىلارنىڭ نەرسىسنى ئالمىغـىن دې-
گەن، مەن بۇ قەلەمنى ئالسام بولمايدۇ» دېدى بالا لەۋ-
لىرىنى يېمىرىپ. كۆزۈمگە لىققىدە ياش كەلدى. «ئـە-
مىسە، مېنىڭ ماۋۇ سومكامنى كۆتۈرۈشۈپ بېكەتكىچە
ئاپىرىشىپ بەر بولمىسا» دېدىم يېنىكلا سومكامنىڭ بىر
ئۇچىنى ئۇنىڭغا تۇتقۇزۇپ، شۇنىڭ بىلەن ئاتا تەربـى-
يىسى دىلىغا قۇيۇچتەك ئورناپ كەتكـەن بۇ نارەسـدە
بالا بىلەن خېلىغىچە بىللە ماڭدىم. بېكەتكە كەلـدۇق،
مەن قەلەمنى ئۇنىڭ قولىغا تۇتقۇزدۇم. ئۇ مەمنۇنىيەت
بىلەن قەلەمنـى ئېلىـپ خوشلىـشىپ كېـتىپ قالـدى.
«دۇنيالىقنىڭ ئەزىزلىك ئىچىدە ئۆتكەي، مەرهۇم ئاتاڭ-
نىڭ روهى هـەر چۈشلىـرىڭدە ساڭـا يەنە نـۇرغۇن
هېكمەتلەرنى يەتكۈزسۇن» دېدىم ئىچىمدە. مانا كۆر-
دىڭىزمۇ، ئاتا ـ ئانا تەربىيىـسى دۇرۇس شەرهـىسىنـى
تاپىدىغان بولسا، ئۇ ئاجايىپ ئۈنـۈملەرنى پـەيدا قىلـى-
دۇ.

ناهايىتى ئېنىقكى، ئۆزى تەۋە مىللىي ئومۇمىي كول-
لېكتىپنىڭ مەدەنىيەت، ئۆرپ ـ ئادىتىنى سۆيمىگـەن،
ئۇنىڭدىن ئەقـىل، غۇرۇر هەم پـەزىلەت ئۆگـەنمىگـەن
بوغۇنلار ئۆزگە خەلقلەر بىلەن هەرقانداق بىر ئىجتىما-
ئىي مۇناسىۋەتتە خاسلىقنى گەۋدىلەندۈرگەن ئاساستا
مۇۋەپپەقىيەتلىك ئۆتەلمەيدۇ. پـسىخىـك قۇرۇلما جـە-
هەتتىن ساغلام يېتىلەلمەيدۇ، بۇ ئېنىق. مىللىي مـەدە-
نىيەت، ئۆرپ ـ ئادەت تەربىيـىسى پەرزەنـت تەربىيـە-
سىدىكى يەنە بىر ئاساسلىق تەرەپ. ئاتا ـ ئانىلار بـۇ-
نىڭغا سەل قارىسا، كېيىنكى كۈنلەردە مەنىۋى جەهەت-
تىن زور بەدەل تۆلەپ كېتىشى مۇمكىن. چۈنكى، مـۇ-
شۇ ئۆتكەلنىڭ تەسىرى سىڭمىگەن باللار كۆپ سال-
ماقنى ئىگىلەپ كەتسە، كەلگۈسىدە ئومۇمىي خەلقنىڭ
مەنىۋىيىتى يىگىلەيدۇ. مەنىۋىيىتىدە يـىلتىـزىنى يوقـات-
قان، كۈچ ـ مادار بولمىغان خەلقنىڭ هەربىر ئەزاسـى
هەرقانداق ئىجتىمائىي پۈتۈمدە ئىززەت ـئـابرويىدىـن
مەهرۇم قالىدۇ. سىز تەۋە مىللىي ئومۇمىي كوللېكتىپ-
نىڭ نوپۇز كۈچى، ئىناۋەت ـ ئابرۇيى بولمىسا، سـىز-
نىڭمۇ قەدىر ـ قىممىتىڭىز بولمايدۇ. قەدىر ـ قىممـەت
دېگەن بـىر پۈتۈن گـەۋدە بىرلـىكىدە مەهـەللىۋى پـا-
سىلدىن هالقىيالىسا ئاندىن هەقىقىي شەرهىسىنى تاپى-
دىغان نىمە!

(3) باللاردا ئىلىم ـ پەن ئېڭىنى تۇرغۇزۇشقا ئـال-
دىراش ـ مىللىي ئومۇمىي كوللېكتىپنىڭ تەرەققىيـات
ۋە نوپۇز كۈچىنى پەيدا قىلىدىغان مۇهىم تۈگۈن.

تارىختىن بۇيانقى ماددىي ۋە مەنىۋىي تەرەققىياتنىڭ
ئىلىم ـ پەن تۈرتكىسىدە بولىۋاتقانلىقـىنى، ئادەم ئـۇ-
چۇن ئېھتىياجلىق زۆرۈر مەئىشەت هەم مەۋجۇتلۇقنىڭ
ئىلىم ـ پەن سەۋەبىدىن رېئاللىشىۋاتقانلىقىنى، پەن ـ
بىلىمسىز هالدا بۈگۈنكى دەۋر ئېتىبارىدا مۇۋەپپەقىيەت-
لىك ياشىغىلى، هايات سەپىرىنى باياشات ـ بەختـىيار،
مەئىشەتلىك داۋام قىلغىلـى بولمايـدىغانلـىقىنـى بالىغا
توختاۋسىز تـونۇتۇپ، ئۇلاردا بـۇ جەهەتتـە ئەندىشـە
تۇيغۇسىنى، كرىزىس ئېڭىنى تۇرغۇزۇش زۆرۈر هـەم
شۇ خۇسۇستا ئاتا ـ ئانىلار هەرقانداق ئـەهۋالدا بالـى-
نىڭ بۇ جەهەتتىكى تەربىيلىنىشىگە ئايانـماي مەبلـەغ
سېلىشى كېرەك.

ئەلۋەتتە، پەرزەنت تەربىيىسىدە ئۈنۈملۈك ئامىلـلار
نۇرغۇن. ئىلگىرى دېيىلگەن تەجرىبىلەردىن پايدىلـى-
نىشقا بولىدۇ. لېـكىن، يۇقـىرىقى ئـۈچ ئامىل خـۇددى
داڭقاننىڭ ئۈچ پۇتىدەك تولـىمۇ مۇهـىم زۆرۈرىيەتتـە
خاراكتېرلىنىدىغان چىلىك قائىدە. بۇ ئۈچ پۇتنىڭ بى-
رەرسى كام بولسا، داڭقان ئۆرە بولالمـايدۇ. ئاتا ـ ئـا-
نىلارنىڭ بۇنىڭغا ئەهمىيەت بېرىش ئېڭىنى تۇرغـۇزۇ-
شى ـــ كەلگۈسى تەرەققىياتىمىزنى ماددىي ۋە مەنىۋى
جەهەتتىن تۈرتكىلەيدىغان مۇهىم مەنبەدۇر.

ئاپتور: ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات ـ
نەشرىيات ئىدارىسىدىن

سامساق — خۇرۇچ ھەم دورا

ساغلاملىق بۇيۇملىرى بازىرىدا نەچچە رەت چوڭ دولقۇن كۆتۈرۈلۈپ پەسكويغا چۈشكەندىن كېيىن، سامساقتىن ياسالغان بۇيۇملار ئاستا - ئاستا ئۆزىنى كۆرسىتىشكە باشلىدى، سامساقتىن ياسالغان بۇيۇملار ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئادەملەرنىڭ كۆزىنى ئالچەكمەن قىلىۋەتكەنلىكتىن، بەزىلەر ئۇنىڭ ئۈنۈملۈك تەركىبى بىلەن مىقدارى ئوتتۇرىسىدىكى پەرقتىن خەۋەرسىز بولغاچقا، ھامان ئەرزانراقلىرىنى تاللاپ ئىشلەتتى؛ بەزىلەر ئۆزىنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسەن ئۆيدە خام سامساقتىن بىر نەچچە تالنى ئىشلەتسەك ھەم ساغلاملىققا پايدىلىق، ھەم ئەرزان بولامدۇ، دەپ قارىدى... ئۇنداق بولسا، سامساق يېگەنىنىڭ زادى قانداق پايدىسى بار، سامساقتىن ياسالغان بۇيۇملارنى قانداق تاللاش كېرەك؟

سامساقنى دائىم يەپ بەرگەنىنىڭ پايدىسى كۆپ. سامساق ئاق ۋە قىزىل سامساق، كۆپ چىشلىق سامساق ۋە بىر چىشلىق سامساق دەپ ئايرىلىدۇ. بىر چىشلىق سامساق دورا ئورنىدا ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى.

تەھلىل قىلىنىشىچە، سامساقتا ئاقسىل، كۆپ خىل ۋىتامىن ۋە مىنېراللار بار ئىكەن. يېڭى سامساق تەركىبىدە كۆپ مىقداردا سامساق ماددىسى ھەم يەنە بىر خىل باكتېرىيىگە كەڭ دائىرىدە قارشى تۇرالايدىغان زەھىرى ئاز باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش ماددىسىمۇ بار ئىكەن. شۇڭا، دائىم سامساق يەپ بەرگەندە، ئۈچەي ياللۇغى، تولغاق، يۇقۇملۇق مېڭە ياللۇغى، زۇكام، كاناي ياللۇغى ھەم كۆكيۆتەل قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. سامساقتا يەنە خولېستېرول ۋە تىرى (ئۈچ) گىلىتسېرىن بار، ئۇ تاجسىمان يۈرەك كېسىلى يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قان شېكىرىنى، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە. سامساقتىكى ئۇچۇچان ماي غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ھەم سېسىق بولۇپ، ئۇنىڭدىكى ئاللىتسىن (سامساق ماددىسى) ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئايرىلىپ چىقىشىغا تۈرتكە بولىدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا، بەزى ئادەملەر سامساقنى خام يەيدۇ، ھەر كۈنى تاماقتىن ئىلگىرى 2 ~4 تال (چىش) سامساق يەپ بېرىلسە، تارقىلىشچان مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى (مېنىنگىت) نىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بەزىلەر شېكەر قوشۇلغان ئاچچىقسۇغا چىلانغان سامساق يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. شېكەر قوشۇلغان ئاچچىقسۇغا سامساقنى 1 ~2 ئاي چىلاپ قويۇپ، ئۇنىڭدىن ھەر كۈنى بىرنەچچە تال يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ. 20 گرام سامساقنى يەريانغى (خاسىڭ) يېغى بىلەن شورپا قىلىپ ئىچسە، جىگەر قېتىشىشتىن بولغان قورساقتا سۇ پەيدا بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سامساق بىلەن شوۋىگۈرۈچ قىلىپ ئىچسىمۇ ئۆپكە تۇبېركىلوز كېسىلى بارلارغا ناھايىتى ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

سامساق ھېپوفىزنى غىدىقلاپ، بىر قىسىم ئىچكى ئاجرالما بەزلىرىنىڭ فۇنكسىيىسىنى تىزگىنلەپ، بەدەننىڭ ماي ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنى ھەزىم ۋە قوبۇل قىلىشنى تەڭشەيدۇ. ھەر كۈنى 5 گرامدىن خام سامساق يەپ بېرىلسە، ماي كىسلاتاسىدىكى خولېستېرولنىڭ ھاسىل بولۇشىنى توسۇپ، ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. سامساق تەركىبىدىكى ئاللىتسىننىڭ بەدەن سىرتىدىكى ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرۇش ئاكتىپلىقى ئادەمگىياھنىڭكىدىن يۇقىرى بولۇپ، تەجرىبە سامساقنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى زور يۇتقۇنچى تەنچە (ھۇجەيرە) نى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ پارچىلىنىش ۋە كۆپىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش فۇنكسىيىسى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئەگەر ھەر كۈنى يېرىم تال قەلەمپۇر چوكىلۇقىدىكى خام سامساق يەپ بېرىلسە، ئۇ راكقا قارشى تۇرۇش رولىنى ئوينىيالايدۇ؛ ئەگەر ئۇنى پىشۇرۇپ يېسە، مىقدارىنى 9 ھەسسە ئاشۇرۇشقا توغرا-

كېلىدۇ ۋە شۇ چاغدىلا ئاندىن ئوخشاش رول ئويند-
يالايدۇ. بەزى مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇ-
شىچە، ئۇششاق چانالغان سامساقنى قىزىتىلغان زەيتۇن
يېغىغا قوشۇپ، ئۇنىڭدىن تاماق تەييارلاپ يېسە،
سامساقنىڭ ئادەم بەدىنىنى ئاسراش رولىنى زور دەرى-
جىدە ئۆستۈرگىلى بولىدىكەن.

ھەر كۈنى يۇمشاق سوقۇلغان سامساق بىلەن قوي
گۆشى يېيىلسە، سوغۇققا قارشى تۇرغىلى بولىدىكەن.
شۇڭا ئۇ سوغۇقتىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى دورى-
لىق يېمەكلىكى ھېسابلىنىدۇ. بۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى
مۇنداق: 1500 گرام ئورۇق قوي گۆشى، 100 گرام
سامساق، 10 گرام زەنجىۋىل، 10 گرام غولپىياز، 5
گرام تۇز، 15 گرام سېرىق ھاراق تەييارلىنىدۇ. سام-
ساق يۇمشاق سوقۇلىدۇ. قوي گۆشى 2ـ8 پارچە قى-
لىنىدۇ. ئاندىن قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ سوۋۇغان-
دىن كېيىن، سامساق، تۇز، زەنجىۋىل، ھاراق ئارىلاش-
تۇرۇلۇپ بىر سائەت بېسىپ قويۇلىدۇ ۋە 4 سانتىمې-
تىر ئۇزۇنلۇقتا، 2 سانتىمېتىر كەڭلىكتە قەلەمچە قىلىپ
توغرىلىپ، قازاندىكى قىزىغان ياغقا سېلىپ سۈيى
تۈگىگىچە قورۇلىدۇ. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ،
غولپىياز، زەنجىۋىل سېلىپ پۇرىقى چىققاندىن كې-
يىن، جياڭيۇ، شېكەر، سۈت قوشۇلغان شورپا، سو-
قۇلغان سامساق سېلىنىپ، ئۈستىگە قوي گۆشى سې-
لىنىدۇ. ئوتتۇرا ھال ئوتتا سۈيى قويۇلغۇچە قورۇلغان-
دىن كېيىن، تېتىتقۇ، كۈنجۈت سېلىپ ئېلىپ يېيىلى-
دۇ. ئۇنىڭ تالنى قۇۋۋەتلەش، مىجەزنى تەڭشەپ بە-
دەننى قىزىتىش رولى بار بولۇپ، ئىچى ئېلىشىش،
كۈندۈزى يېگەننى كەچتە ياندۇرۇش، كەچتە يېگەننى
كۈندۈزدە ياندۇرۇشتەك كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ. ئۆ-
يى نەم، سۇدا ئىشلەيدىغان ئادەملەر يېسە، سوغ ئۆتۈپ
كېتىشتىن ساقلايدۇ.

سامساقتىن ئىشلەنگەن بۇيۇملارنى كەلسە ـ كەل-
مەس سېتىۋالماڭ.

ئاتاقلىق يېمەكلىك ۋە ساغلاملىق ئۇستىسى گو-
فەيىڭ: ساغلاملىق يېمەكلىكلىرىنى سېتىۋالغاندا
«جەزمەن شۇنداق» دەپ ياكى «ئەرزىنىنى تاللاپ
سېتىۋېلىش» ئادىتىدىن ھەزەر ئەيلەڭ، بولۇپمۇ سام-
ساقتىن ياسالغان نەرسىلەرنى كەلسە ـ كەلمەس سې-
تىۋېلىشتىن ساقلىنىڭ، دەپ ئاگاھلاندۇرىدۇ.

خام سامساقنى يېيىش ئەرزان بولغىنى بىلەن يې-
تەرسىزلىكمۇ ناھايىتى روشەن. سامساقنى كۆپلەپ
خام يېگەندە ئۇ ھەزىم قىلىش يولى شىللىق پەردىلىرى-
نى كۆيدۈرۈپ قويۇشى، ھەتتا جىگەرنى زەخىملەپ
قويۇشى مۇمكىن؛ خام سامساقنى كۆپ يېگەندە، قىزىل
ھۈجەيرىلەرنى زەخىملەندۈرۈپ، قان كەملىكنى پەيدا
قىلىشى مۇمكىن. يەنە بىر قىيىن مەسىلە شۇكى،
سامساق ئېزىلگەندىن كېيىن، ئاللىئىن سامساق فېر-
مېنتىنىڭ تەسىرىدە نۇرغۇن ئاكتىپ ماددىلارغا پار-
چىلىنىپ كېتىدۇ، ئەمما، بۇ فېرمېنتلارنىڭ پارچىلى-
نىش ۋاقتى ئوخشاش بولمىغاچقا، بۇ ئاكتىپ ماد-
دىلارغا بىرلا ۋاقىتتا تەڭ ئېرىشكىلى بولمايدۇ. چىلان-
غان سامساقنىڭ ئۈنۈملۈك تەركىبلىرى پۈتۈنلەي بۇ-
زۇلۇپ تۈگىگەن بولىدۇ. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇ-
كى، خام يېگەن سامساقنىڭ ئىنسانلارغا بېرىدىغان
پايدىسى ئىنتايىن چەكلىك بولۇپ، مۇتلەق كۆپ
قىسمى، «بىھۇدە زايە بولۇپ كېتىدۇ» يەنە دىققەت قى-
لىشقا تېگىشلىكى شۇكى، سامساق ئۇزۇنغۇچە خام يې-
يىلسە جىگەر ۋە كۆزگە زەرەر يېتىدۇ. شۇڭا، ئىسسىق
ئېشىپ كەتكەنلەر، كۆزى، ئېغىزى، چىشى، كارنىيى،
تىلىدا كېسەل بارلار يېمەسلىكى لازىم.

خام سامساقنىڭ غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچ-
لۈك، ئۈنۈملۈك تەركىبلىرى مۇقىم ئەمەسكەن، ئۇنداق
بولسا سامساقنى سۇسىزلاندۇرۇپ (زاۋۇتتا) سوقۇپ
تالقان قىلىپ يېسىغۇ بولار؟ سامساق تەركىبىدە 60%
سۇ بار. بەزى سودىگەرلەر بىر گرام سامساق تالقىنى
5.2ـ3.3 گرام خام سامساققا تەڭ دەپ تەشۋىق قى-
لىۋاتىدۇ، ئەمەلىيەتتە سامساق تالقىنى بىلەن خام
سامساقنى مۇنداق ئاددىي ھالدا ئايرىۋاشلاپ ھې-
سابلاشقا بولمايدۇ. ئۈنۈملۈك تەركىبلەرنىڭ تەگدىن
تولىسى پىششىقلاپ ئىشلەش داۋامىدا يوقىلىپ كېتى-
دۇ. ئاللىنغا ئوخشاش تۇراقسىز ماددىلار سامساق تال-
قىنىدا زادىلا مەۋجۇت ئەمەس.

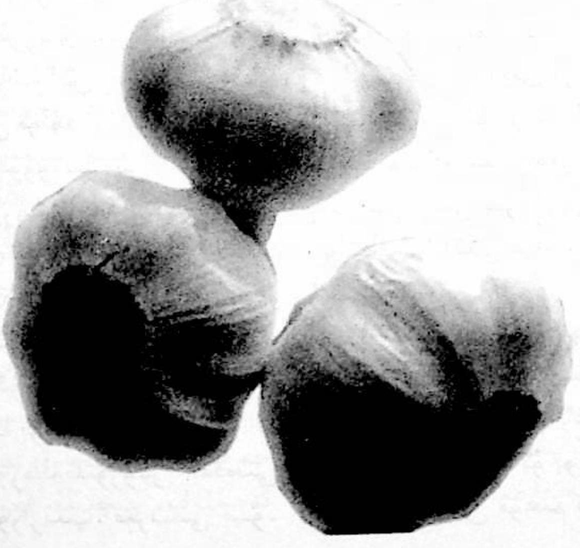
سامساق يېغى كومۇلچى سامساقنى يۇقىرى تېم-
پېراتۇرىدا دىستىلەش (پارلاندۇرۇش) ئارقىلىق ئۇ-

چۇچان سامساق يېغىنى ئايرىۋېلىپ، ئۇنىڭغا يۇز
ھەسسىسىگە يېقىن ئۈسۈملۈك يېغى ئارىلاشتۇرۇش
ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ. سامساقتىن تەييارلانغان بۇ بۇ-
يۇم نىسپىي ھالدا بىرقەدەر مۇقىم بولۇپ، پۇرىقىنىمۇ
قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ. يەنە كېلىپ ئۇنىڭمۇ راستىنلا
راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قان تومۇرنى يۇمشىتىش رولى
بار. ئەمما، ئۇ يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا پارلاندۇرۇلغان
بولغاچقا، ئۇچۇچان ماي تەركىبىدىكى بىئولوگىيىلىك
ئاكتىپ ماددىلار ئاساسىي جەھەتتىن ھاياتىي كۈچىنى
يوقاتقان بولىدۇ، ئۇنىڭغا قوشۇلغان كۆممىقوناق ۋە
پۇرچاق مايلىرى بولسا ئادەم تېنىگىمۇ زىيان قىلىدۇ.
تېخىمۇ مۇھىمى شۇكى، يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا پارلان-
دۇرۇش ئارقىلىق پەقەت مايدا ئېرىيدىغان ماددىلار-
نىلا ئايرىۋالغىلى بولىدۇ، تېخىمۇ قىممەتلىك بولغان
سۇدا ئېرىيدىغان ماددىلار بولسا تامامەن زايە بولۇپ
كېتىدۇ.

2003-يىلى تۇنجى ھەقىقىي مەنىدىكى سامساقتىن
ئايرىۋېلىنغان بىئولوگىيىلىك ياسالما گېرمانىيىدە
دۇنياغا كەلدى. ئۇنىڭ نامى «ۋاقىت كرىستالى» دەپ
ئاتالدى. ئۇ سامساقتىكى سۇدا ۋە ياغدا ئېرىيدىغان
ماددىلارنىڭ ھەممىسىنى دېگۈدەك ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.
بۇنىڭ ئىچىدىكى تىئامىن ئاساسلىق كىسلاتا قاندىكى
خولېستېرولنى تۆۋەنلىتىپ، قان پلاستىنكىسىنىڭ
قېتىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، جىگەرنى ئاسراي-
دۇ، جۇغلانغان مېۋە شېكىرى، ئۈچەيدىكى باكتېرىيە-
لەر توپىنى تەڭشەپ تەكشۈك قىلىدۇ، ئۇ تۆۋەن تېم-
پېراتۇرا تېخنىكىسىدا تەييارلىنىدىغان بولغاچقا ئاكتىپ
ماددىلارنىڭ مۇقىملىقىنى ئۆستۈرۈپ، سامساق خىز-
مىتىنى، ئالليتسىن، ئامىنو كىسلاتالىرىنى پۈتۈنلەي
ساقلاپ قالىدۇ؛ بۇنداق ياغ ئۆز رولىنى زەيتۇن يېغى
ئارقىلىق كۆرسىتىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭ يۈرەك، مې-
ڭە قان تومۇرلىرىنى ئاسراش قىممىتى تېخىمۇ يۇقىرى
بولىدۇ؛ ئۇ ھەم ئېتىلگەن، كۈن نۇرى ئۆتمەيدىغان
مېتال قاچىدا ساقلىنىدۇ ھەم ھەر قېتىم ئىشلىتىلىدىغان
مىقدارى ئايرىم قاچىلانغان بولىدۇ، شۇڭا ئوكسىدلى-
نىپ قېلىشتىن ئەڭ يۇقىرى چەكتە ساقلانغىلى بولى-
دۇ. پۈتۈنلەي سامساقتىن ياسالغان بۇ ماددا داڭلىق
ئوزۇقلۇق، ساغلاملىق ئۇستىسى گوفەييىگنىڭ يۇقىرى
باھاسىغا ئىگە بولدى. شۇڭا تاللاپ ئىشلىتىش ئەڭ ئا-
قىلانىلىق ھېسابلىنىدۇ.

پەن - تېخنىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ،
ئالىملار سامساقتىن ئايرىۋېلىپ ئىشلەنگەن سامساق
كاپسۇلى، سامساق ئىچىملىكى، سامساق ئوكۇلى قاتار-
لىق دورىلارنى تەييارلىدى. بۇنىڭ بىلەن ئىنسانلارنىڭ
سامساق ھەققىدىكى تونۇشى تېخىمۇ يېڭى بىر باس-
قۇچقا كىردى.

ئىسمائىل ئىبراھىم (ت)



قارا پۇرچاقنىڭ شىپالىق رولى

جۇڭگونىڭ قەدىمكى كۆزقارىشىدا، قارا پۇرچاق-
نىڭ زەئىپلىشىشكە قارشى تۇرۇش، قېرىپ كېتىشنى
ئاستىلىتىش، ئادەمنى گۈزەللەشتۈرۈش رولى بار، دەپ
قارىلىدۇ. مىڭ دەۋرىدىكى لى شىجېن يازغان «دورا
ئۆسۈملۈكلىرى قامۇسى» ناملىق كىتابتا: «لى شۇيۇ
ھەر كۈنى ئەتىگەندە سۇدا كۆپتۈرۈلگەن قارا پۇرچاق-
تىن 27 تال يەيتتى، شۇڭا تا قېرىغىچە زەئىپلەشمە-
گەن» دېگەن خاتىرە بار؛ سۇڭ دەۋرىدە ئۆتكەن
داڭلىق ئەدىپ سو دۇڭپومۇ ئەينى ۋاقىتتا «شەھەرنىڭ
ئىچى - سىرتىدىكى قىز - يىگىتلەرنىڭ ھەممىسى
چىرايلىق بولۇش ئۈچۈن قارا پۇرچاق يەيتتى» دەپ
خاتىرىلىگەن.

مول ئوزۇقلۇق قىممىتى بار قارا پۇرچاق تەركىبى-
دە مول ئاقسىل، ماي، ۋىتامىن، مىكرو ئېلېمېنت ۋە
يىرىك تالا بار بولۇپ، ئاقسىلى يۇقىرى، ئىسسىقلىق
مىقدارى تۆۋەن بولۇشتەك خۇسۇسىيەتكە ئىگە. بۇنىڭ
ئىچىدە ئاقسىلنىڭ مىقدارى %48 دىن يۇقىرى بولۇپ،
پۇرچاقلارنىڭ ئەڭ ئالدىدا تۇرىدۇ؛ تويۇنمىغان ماي
كىسلاتاسى ئاساس قىلىنغان ماينىڭ مىقدارىمۇ ناھايە-
تى يۇقىرى بولۇپ، %12 گە يېتىدۇ. قارا پۇرچاق
تەركىبىدە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق مە-
نېراللار ۋە كاروتىن (سەۋزە ماددىسى) ھەم ۋىتامىن
B_1، B_2، B_{12} گە ئوخشاش ئادەم بەدىنىگە ئېھتىياجلىق
تۈرلۈك ئوزۇقلۇق ماددىلار بار. بۇنىڭدىن باشقا، قارا
پۇرچاقتا يەنە فوسفاتىد (فوسفورلۇق ياغ) بار.

كۆپ خىل ساغلاملىقنى ئاسراش رولى بار قارا
پۇرچاقنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، تاتلىق تەمى
بار. يەل ھەيدەش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان تو-
لۇقلاش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، بەدەندىكى سۇنى
ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرۇش، چاچنى قارايتىش قاتار-
لىق ئۈنۈمى بار. لى شىجېن «دورا ئۆسۈملۈكلەر قا-
مۇسى» ناملىق كىتابىدا: «قارا پۇرچاقنى ئۇزۇن
ۋاقىت يەپ بەرسە، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈپ، ئادەمنى
قېرىتمايدۇ» دەپ يازغان. مانا بۇنىڭدىن قارا پۇرچاق-
نىڭ يەنە تېرىنى ئاسراش، گۈزەللەشتۈرۈش، بەدەننى
ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىپ، تېرىنى سۇ-
زۇكلەشتۈرۈش رولى بارلىقنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

(1) قارا پۇرچاق ئادەمنىڭ ھاياتىي جۇشقۇنلۇقىنى
ئاشۇرىدۇ. قارا پۇرچاق تەركىبىدىكى ئاقسىلنىڭ
مىقدارى تۇخۇمنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە، كالا سۈتىنىڭ
12 ھەسسىسىگە تەڭ بولۇپ، يەنە 18 خىل ئامىنو
كىسلاتاسى بار. بۇنىڭ ئىچىدىكى بەدەننىڭ ماددا ئال-
ماشتۇرۇشىغا زۆرۈر بولغان 8 خىل ئامىنو كىسلاتا-
سىنىڭ مىقدارى FDA (ئامېرىكا يېمەكلىك - دورا
نازارەت قىلىش، باشقۇرۇش ئىدارىسى) بەلگىلىگەن
ئۆلچەمدىنمۇ يۇقىرى.

(2) قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قارا پۇرچاق تالا
تەركىبى جەھەتتە پۇرچاقلارنىڭ ئەڭ ئالدىدا تۇرىدۇ.
ئۇنىڭدىكى يىرىك تالانىڭ مىقدارى %7.1 چە يۇقىرى
بولۇپ، يېمەكلىك تالاسى %16.8 گە يېتىدۇ. ئۇنىڭ
تەركىبىدىكى ئاددىي شېكەر قوش ئاچلىق تاياقچە باك-
تېرىيىنىڭ كۆپىيىشىگە پايدىلىق، بۇ ئۈچەيدىكى باك-
تېرىيىلەر توپىنى تەڭشەپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئال-
دۇ، ئۈچەي يولىنى راۋانلاشتۇرۇپ، زەھەرلىك چىقىن-
دىلارنى ئوڭۇشلۇق سىرتقا ھەيدەيدۇ.

(3) خولېستېرولنى تۆۋەنلىتىدۇ. قارا پۇرچاقتا تو-
يۇنمىغان ياغ كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى كۆپ بولۇپ،
بەدەننىڭ مايغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرغاندىن
باشقا يەنە ئۇنىڭ خولېستېرولنى تۆۋەنلىتىپ، قان
تومۇرنى يۇمشىتىش، ئارتېرىيە قان تومۇرنىڭ قېتى-
ۋېلىپ، توسۇلۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.
قارا پۇرچاقتا قاتتىق ئۆسۈملۈك خولېستېرولىدىن
باشقا، خولېستېرول ئاساسەن يوق، ئۆسۈملۈك ستېرو-
لى ئادەم بەدىنىگە سۈمۈرۈلمىگەن بىلەن بەدەننىڭ
خولېستېرولنى سۈمۈرۈۋېلىشىنى چەكلەپ، خولېستې-
رولنىڭ قاندىكى مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش رولىنى
ئوينايدۇ.

(4) مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئادەمنى ئەقىللىق
قىلىدۇ، مېڭىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ. قارا پۇر-
چاقتىكى تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى بەدەندە لېتىت-
سىنغا ئۆزگىرىدۇ، ئۇ بولسا مېڭە نېرۋا تاللىرىنى ھا-
سىل قىلىدىغان مۇھىم تەركىب ھېسابلىنىدۇ؛ قارا

پۇرچاقتىكى كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق مىنېراللارنىڭ مېڭىنىڭ قېرىپ، دۆتلىشىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئادەمنى ئەقىللىق قىلىش رولى بار.

(5) زەئىپلىشىشكە، قېرىشقا قارشى تۇرىدۇ. قارا پۇرچاقتا ۋىتامىن E، ئانىن ھەم ياتلاشقان پروگېستىرون بار. ۋىتامىن E ئەركىن رادىكاللارنى تۇتۇۋېلىپ، ئوكسىدلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مۇھاپىزەت قەۋىتى ھاسىل قىلالايدۇ؛ قارا پۇرچاق پوستىدىن ئايرىلىپ چىقىدىغان قىزىل ئانىن بەدەندىكى ئەركىن رادىكاللارنى تازىلاپ، بەدەننىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ ياتلاشقان پروگېسترونىنىڭ بولسا سۆڭەكلەرنىڭ شالاڭلاپ يۇمشاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرۇشتەك نۇرغۇن فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارى بارلىقى ئىسپاتلاندى. شۇنىڭ ئۈچۈن، قارا پۇرچاقنى بەزى ئالاھىدە كېسەللەرنىڭ يېمەكلىكى قىلىشقا بولىدۇ.

قارا پۇرچاقنى پىشۇرۇپ، قورۇپ يېيىشكە بولىدۇ. پۇرچاق ئۇيۇتمىسى (دۇفۇ)، ئۈندۈرمە، تالقان تەييارلاپ يېيىشكىمۇ بولىدۇ.

ئوتياشلارنىڭ شاھەنشاھى يېسىۋىلەك (بەسەي)

يېسىۋىلەك تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، كۆپ خىل ۋىتامىن ۋە كالتسىي، فوسفور قاتارلىق مىنېراللار ھەم كۆپ مىقداردا يىرىك تالا بار، بولۇپمۇ تۇرلۇك ۋىتامىنلار ناھايىتى كۆپ. شۇڭا ئەل ئىچىدە «ئوتياشلارنىڭ شاھەنشاھى» دېگەن نامى بار.

زۇكام بولۇپ قالسىڭىز، يېسىۋىلەك كۆتىكىدىن ئۈچ تال، غولپىياز يىلتىزىدىن 7 تالنى ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، 3 ياپراق زەنجىۋىل سېلىپ قاينىتىپ ئىسسىقىدا ئىچىپ تەرلەنسىڭىز ئالاھىدە پايدىسىنى كۆرىسىز، چىق پۇل كەتمەيدىغان زىيىنىمۇ يوق بۇ ئۇسۇلنى سىناپ كۆرسىڭىز بولىدۇ.

يېسىۋىلەكنى كۆپ يەپ بەرسىڭىز، راك بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنالايسىز.

يېسىۋىلەك تەركىبىدىكى كۆپ خىل ماددىلارنىڭ راكقا قارشى تۇرۇش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار. ئالدى بىلەن، يېسىۋىلەك تەركىبىدە نۇرغۇن ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن C بار. ۋىتامىن A تەبىئىي، زەھەرسىز راكقا قارشى ماددا بولۇپ، ھۈجەيرىلەردە راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ ئۇشتۇمتۇت ئۆزگىرىش پەيدا قىلىشىنى توسۇپ، بەزى توقۇلمىلاردا راكتىن ئىلگىرى پەيدا بولىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشىنى تىزگىنلەيدۇ؛ ۋىتامىن C نىڭ يەنە بىر نامى ئاسكوربىك كىسلاتا بولۇپ، ئۇ راك پەيدا قىلغۇچى ماددا نىترو زامىننىڭ پەيدا بولۇشىنى توسىدۇ، شۇنداقلا راك ھۈجەيرىسىنىڭ كۆپىيىشىنى چەكلەيدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، يېسىۋىلەك تەركىبىدە يەنە ئىندول 3 ـ ئالكوھىد ئىسپىرتى ناملىق بىرىكمە بار بولۇپ، ئۇنىڭ مىقدارى يېسىۋىلەك ئېغىرلىقىنىڭ %0.01 ىنى ئىگىلەيدۇ. ئۇ ئادەم بەدىنىدە بىر خىل مۇھىم فېرمېنتنىڭ پەيدا بولۇشىغا تۈرتكە بولىدۇ. بۇ خىل فېرمېنت راك ھۈجەيرىسىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە پارچىلىنىشىنى ئۈنۈملۈك تىزگىنلەيدۇ.

يېسىۋىلەك تەركىبىدە يەنە مىكرو ئېلېمېنت —— مولىبدېن بار، ئۇ نىترو زامىن قاتارلىق راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ ئادەم بەدىنىدە ھاسىل بولۇشىنى توسۇپ، راك پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

يېسىۋىلەك چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

يېسىۋىلەك تەركىبىدە بىرقەدەر كۆپ، تۈرى ئوخشاش بولمىغان ئامىنو كىسلاتا بار. ئەگەر ھەر كۈنى 500 گرام يېسىۋىلەك ياكى200 ـ300 گرام يېسىۋىلەك سۈيى ئىچىپ بېرىلسە، بەدەننىڭ تۈرلۈك ئامىنو كىسلاتالار، تېئامىن (ۋىتامىن B_1)، كىنىك كىسلاتا قاتارلىق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجىنى تولۇق قاندۇرغىلى بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق چاچنى ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىغا ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ، چاچنىڭ قۇرغاقلىشىپ چۈشۈپ كېتىشى-

نىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

يېسىۋېلەكنى كۆپ يەپ بەرسە، مەستلىكنى يېشىپ، جىگەرنى ئاسرايدۇ.

يېسىۋېلەك تەركىبىدە مول ئامىنو كىسلاتالار، تېئامىن، كىننىك كىسلاتا قاتارلىق ماددىلار بار بولغانلىقتىن، هاراق ئىچكەندە يەپ بېرىلسە، بەدەندە بىر خىل مۇھىم فېرمېنتنىڭ پەيدا بولۇشىغا تۈرتكە بولۇپ، بەدەندىكى ئىسپىرتنى تېز پارچىلاش رولىنى ئويناپ، ئىسپىرتنىڭ جىگەرگە بولغان زىيىنىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يېسىۋېلەك تەركىبىدىكى يىرىك تالا ئۈچەينىڭ قىمىلدىشىغا پايدىلىق بولۇپ، بەدەندە قېپقالغان ئىسپىرت ۋە باشقا زەھەرلىك، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

يېسىۋېلەك زەھەرنى هەيدەپ، چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

هازىرقى زامان تېبابەت ئىلمى يېسىۋېلەكنىڭ ئىسسقىلىق مىقدارى تۆۋەن، تەركىبىدە يىرىك تالا مول بولغاچقا، ئۈچەينىڭ قىمىلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەندىكى ئەخلەت هەم زەھەرلىك ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشقا پايدىلىق، ئۇنىڭ قىزىتما، زەھەرنى قايتۇرۇپ ياللۇغنى يېنىكلىتىش رولى بار دەپ قارايدۇ. دائىم يېسىۋېلەك يەپ بەرگەندە بەش ئەزانىڭ فۇنكسىيىسىنى تەڭشەپ، ئىچكى ئاجرالمىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. شۇڭا، يېسىۋېلەكنى كۆپ يەپ بەرگەندە، بەدەندىكى زەھەرنى هەيدەپ، چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، يېسىۋېلەك ئادەم بەدىنىگە ئېھتىياجلىق بولغان سۇ، ۋىتامىن هەم مىكرو ئېلېمېنتلاردىن بولغان ئۆزلۈكلۈق ماددا كالتسىي، ناترىي، ماگنىي، سىنكنى تولۇقلاپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ۋە پارقىراقلىقىنى ساقلاپ، بالدۇر قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

كاتتا كۆك — كۆدە (جۇسەي)

كۆدە گۈلساماق ئائىلىسىگە تەۋە كۆپ يىللىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىر يىلدا 4—5 قېتىم ئورۇپ يېيىشكە بولىدۇ. ئەمما، كۆدىنى ئورۇۋالغاندىن كېيىن، ئۇ يەنىلا ناهايىتى تېز قايتا كۆكلەپ چىقىدىغان بولسىمۇ، ئۇنى هەرقانداق چاغدا يەۋېرىشكە بولمايدۇ. قەدىمكىلەر بۇنى ئەمەلىيەت داۋامىدا يەكۈنلەپ چىققان. تاڭ دەۋرىدە ياشىغان شائىر دۇفۇ: «باهار يامغۇرىدىن كېيىن كۆدە ئۈزدۈم» دېگەن مىسرالارنى يازغان. بۇنىڭدىن كۆدىنى ئورۇپ يېيىشنىڭ مۇۋاپىق پەيتى بولىدىغانلىقىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

كۆدىنىڭ يوپۇرمىقى، چېچىكى ياكى سارغايتىلغان كۆدە بولسۇن، ئۇلارنى ئاساسلىق ياكى قوشۇمچە ماتېرىيال قىلىپ، قورۇش، سۇدا پىشۇرۇش ياكى قىيما قىلىش ئارقىلىق ناهايىتى نۇرغۇن مەززىلىك تائاملارنى تەييارلىغىلى بولىدۇ.

قەدىمكىلەر كۆدىدىن پايدىلىنىش داۋامىدا، ئۇنىڭ يەنە دورىلىق قىممىتى بارلىقىنىمۇ بايقىغان. ئالايلۇق، كۆدىنىڭ يوپۇرمىقى، چېچىكى ۋە يىلتىزى مىجەزنى تەڭشەش، بەل هەيدەش، قاننى جانلاندۇرۇش، قېتىپ قالغان قاننى يۇمشىتىش، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە؛ كۆدە ئۇرۇقىنىڭ جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئەرلىكنى كۈچەيتىش، مەنىينى تۇراقلاندۇرۇش رولى بار. جۇڭگو تېبابىتىدە كۆدە ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدىغان نۇرغۇن كېسەللەر خاتىرىگە ئېلىنغان. كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا، كۆدە بىلەن تاپان بېلىق شورپىسى ئىچى سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ؛ كۆدىنى ۋە ئۇنىڭ يىلتىزىنى پىشۇرۇپ يېسە، بەدەنگە قۇۋۋەت بولىدۇ. ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ئەرلىككە پايدىلىق، قان سىيىشنى توختىتىدۇ؛ كۆدە سۈيىنى چىقىرىپ يۇيسا، گىمورويى، سوگى چىقىپ قېلىشنى داۋالايدۇ؛ كۆدە ئۇرۇقى (1—3 مىسقال) نى سۇدا پىشۇرۇپ يېسە كۆپ سىيىش، يوتقانغا سىيىپ قويۇش، ئېھتىلام بولۇش، بەل، تىز سىرقىراپ ئاغرىش، ئىسسىماسلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

تەتقىقاتچىلارنىڭ تەجرىبىسىدىن مەلۇم بولۇشىچە، كۈدە تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، كاربون سۇ بىرىكمە-لىرى، كاروتىن (سەۋزە مادىسى)، تىئامىن (ۋىتامىن B_1)، رىبوفلاۋىن (ۋىتامىن B_2)، ۋىتامىن E ۋە K. ئۇچۇچان تەركىبلەر، گۈگۈرتلۈك بىرىكمىلەر (سولفىدلار)، يىرىك تالا چۆپ (ئوكسالات) كىسلا-تاسى قاتارلىقلار بار ئىكەن. مىنېرال ماددىلاردىن كا-لىينىڭ مىقدارى بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، ناترىي مىقدارى ئاز، سىلىنىنىڭ مىقدارى پۇرچاق ئۈندۈرمە-سى، گۈل كاپوستا، قىچا قاتارلىق ئوتياشلارنىڭكىدىن يۇقىرى، كۈدە تەركىبىدىكى ئۇچۇچان ماددا تەركىب-لىرى ۋە سولفىدلىق بىرىكمىلەر كۈدىنىڭ ئۆزىگە خاس ئاچچىق پۇرىقىنى ھاسىل قىلىدىغان تەركىبلەر بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىشتىھانى ئېچىش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش ۋە تەر چىقىرىشتەك رولى بار، بۇ ماد-دىلارنىڭ ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يۇقىرى قان بېسىمى، تاجىسمان يۈرەك كېسىلى قاتارلىقلارغا نىسبەتەن مۇ-ئەييەن قوشۇمچە داۋالاش رولى بار. تەركىبىدە سول-فىدلىق بىرىكمىلەر بار بولغان ماددىلار، يېشىل يىرىك تاياقچە باكتېرىيىسى، تولغاق تاياقچە باكتېرىيىسى، چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى، ئالتۇنرەڭ ئۈزۈم-سىمان باكتېرىيە قاتارلىقلارنى تىزگىنلەش رولىنى ئوينىيالايدۇ. كۈدە تەركىبىدە تالا ماددىسى كۆپ بو-لۇپ، ئۈچەينىڭ قىمىلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قەۋ-زىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇنداق يىرىك تالالار يەنە ئادەملەر كۆرە - كۆرمەستە يەپ سالغان چاچ، قىل، مېتال پارچىسى قاتارلىقلارنى ئورىۋېلىپ، ئۇنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۈدە يەنە ئۈچەي يوللىرىنى تازىلاش رولىنى ئوينايدۇ.

كۈدە تەركىبىدە يەنە ئاللىئىن ۋە ئاللىئازا بار. بۇ ئىككى خىل ماددا ئادەتتە «بىر - بىرى بىلەن مۇنا-سىۋەتسىز» بولىدۇ. ئەمما كۈدە توغرالغاندا، توغرال-غان جاي ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىدۇ - دە، ئاللىئىن ئاللى-ئازانىڭ «تەسىرى» دە كۈچلۈك غىدىقلاش رولىغا ئىگە ئۇچۇچان ماددا ئاللىتسىرىننى ھاسىل قىلىدۇ. بۇنداق ساغلاملىقنى ئاسراش رولىغا ئىگە ماددىنىڭ بىھۇدە زايە بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، توغرالغان كۈدىنى ئۆز ۋاقتىدا پىشۇرۇپ يېيىش لازىم.

كۈدە تەركىبىدە ئوكسالات (چۆپ) كىسلاتاسى بار. تەركىبىدە كالتسىي مول بولغان سۈت پاراشوكى، كالا سۈتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلغاندا چۆپ كىسلاتا-سىنىڭ كالتسىي بىلەن بىرىكىش نەتىجىسىدە كالتسىي ئوكسالاتقا ئايلىنىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ كالتسىينى قوبۇل قىلىشىغا توسالغۇ بولۇشىدىن ساقلىنىش، شۇنداقلا يەنە بەدەندە تاش پەيدا بولۇپ قېلىش ئېھتىماللىقىنى ئازايتىش ئۈچۈن كۈدە يېمەسلىك لازىم.

كۈدە يىلتىزى ناھايىتى ئاسانلا زىيانلىق ھا-شاراتلارنىڭ ھۇجۇمىغا ئۇچرايدۇ. دېھقانلار ھاشارات ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن كۈچلۈك ھاشارات ئۆلتۈرۈش دو-رىلىرىنى ئىشلىتىدۇ. شۇڭا، بازاردا سېتىلىۋاتقان كۈ-دىدە نۇرغۇن دېھقانچىلىق دورىلىرىنىڭ قالدۇقى بار بولۇشى مۇمكىن. دېھقانچىلىق دورىلىرى بىلەن زە-ھەرلىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىش، بىخەتەرلىككە ۋە ساغلاملىققا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، كۈدىنى جەز-مەن پاكىز يۇيۇش ھەم سۇغا 15 مىنۇت چىلاپ قويۇپ ئوبدان چايقىغاندىن كېيىن ئاندىن توغراپ يېيىش كېرەك.

ئىسمائىل ئىبراھىم (ت)

ساغلاملىق ھەمراھى ــ مەززىلىك قارا شاكىلات

شاكىلاتتا مول ئوزۇقلۇق بار. ھەر 100 گرام قارا شاكىلات تەركىبىدە 63.1 گرام كاربون سۇ بىرىكمىسى، 32 مىللىگرام كالتسىي، 3.13 مىللىگرام تۆمۈر، 115 مىللىگرام ماگنىي، 132 مىللىگرام فوسفور، 365 مىللىگرام كالىي، 11 مىللىگرام ناترىي، 1.2 مىللىگرام سىنىك، 0.7 مىللىگرام مىس، 0.8 مىللىگرام مانگان، 3.1 مىكروگرام سېلېن 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B2 قاتارلىق كۆپ خىل ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى بولۇپ، بەدەننىڭ كۈندىلىك ئېھتىياجىنى تولۇقلاپ كېتەلەيدۇ.

شاكىلاتنىڭ تۆھپىسى تولىمۇ كۆپ شاكىلات كەيپىياتنى ياخشىلاپ، ئادەمنى شادلاندۇرالايدۇ، زېھنىي كۈچنى مەركەزلەشتۈرۈش، تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش ۋە ئەقلىي كۈچنى كۈچەيتىشتە بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. بەزى شوپۇرلار شاكىلاتنى «روھلاندۇرغۇچى دورا» قىلىۋالىدۇ؛ ئىمتىھان بېرىدىغان ئوقۇغۇچىلارمۇ مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇشتا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بەدەندىكى خولېستېرولنى تىزگىنلەشكە پايدىلىق بولغان شاكىلاتنىڭ قىل قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقنى ساقلاپ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار. شاكىلات بىلەن چاي تەركىبىدىكى كاتېخىن (كان ھىندى كىسلاتاسى) مىقدارى ئوخشاش بولۇپ، كاتېخىن ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇپ، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئۆسمىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىگە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. شۋېتسارىيىنىڭ تەتقىقاتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئەرلەر دائىم شاكىلات يەپ بەرسە، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن. شاكىلات ئوكسىدلىنىشقا قارشى يېمەكلىك بولۇپ، قېرىشنى كېچىكتۈرۈشتە بەلگىلىك ئۈنۈمى بار.

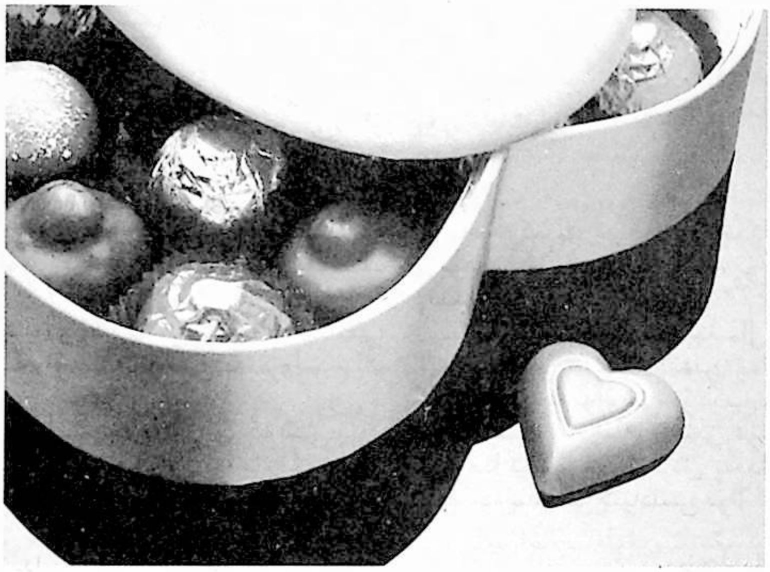
يېقىنقى يىللاردىن بۇيان شاكىلاتقا ئائىت تەتقىقاتلار كۆپىيىپ قالدى. تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، قارا شاكىلات ساغلاملىققا پايدىلىق ئىكەن. ئۆتكەنكى بەزى دوكلاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، ئەگەر بىر ئادەم داۋاملىق قارا شاكىلات يەپ بەرسە (ئادەتتىكى سۈت شاكىلات ئەمەس)، قاندىكى ئوكسىدلىنىشقا قارشى تەركىبلەرنى كۆپەيتكىلى ۋە يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن.

قارا شاكىلات قان بېسىمنى چۈشۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ ئامېرىكىنىڭ يۈرەك كېسەللىكلىرى ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ «يۇقىرى قان بېسىمى» ژۇرنىلىنىڭ 2005ـ يىلى ئېلان قىلغان تەتقىقات دوكلاتىدا، قارا شاكىلات قان بېسىمنى چۈشۈرۈشكە ياردەم بېرەلەيدۇ، دېيىلگەن. ئىتالىيىنىڭ راكۇئىلا ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئۇدا 15 كۈن، ھەر كۈنى 100 گرامدىن قارا شاكىلات ئىستېمال قىلغان سىناقنى قوبۇل قىلغۇچى 15 نەپەر ساغلام ئادەمنىڭ قان بېسىمى چۈشۈپ كەتكەن، بەدەندىكى شېكەر تەركىبىنى ئالماشتۇرىدىغان مۇھىم تەركىب ــ ئىنسۇلىنغا تېخىمۇ كۈچلۈك تەسىر كۆرسەتكەن. ئوخشاشلا 15 كۈن تەڭ مىقداردا ئاق شاكىلات يېگەنلەرنىڭ قان بېسىمى ۋە ئىنسۇلىنىدا ھېچقانداق تەسىر كۆرۈلمىگەن.

قارا شاكىلات قان تومۇر ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ گرېتسىيە ئالىملىرى قارا شاكىلاتنىڭ قانداق قىلىپ قان تومۇر ئىقتىدارىنى ياخشىلايدىغانلىقى ۋە ئۇنى كېڭەيتىدىغانلىقى، شۇ ئارقىلىق يوشۇرۇن، بۇزغۇنچىلىق خاراكتېردىكى قان تومۇر نوكچىسىنىڭ شەكىللىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغانلىقنى تۇنجى قېتىم ئىسپاتلاپ بەردى. ئافېنا تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى تەتقىقات خادىملىرى ياۋروپا يۈرەك كېسەللىكلىرى يىللىق ئىلمىي يىغىنىدا، 100 گرام قارا شاكىلات يەپ بېرىلسە، ياش، ساغلام كىشىلەرنىڭ قان تومۇر ئىقتىدارى ياخشىلىنىپ، ئۇنىڭ نەتىجىسى 3 سائەتكىچە داۋاملىشىدۇ، دېدى. قارا شاكىلاتتا فىلاۋونلار، دەيدىغان ئوكسىدلىنىشقا قارشى بىر خىل تەركىب بولۇپ، تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، بۇنىڭ يۈرەكنىڭ ساغلام-

لىقى ۋە قان ئايلىنىشىنىڭ راۋان بولۇشىغا ياردىمى بولىدىكەن ھەمدە يۈرەك كېسەللىكى ۋە سەكتە، قان نوكچىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقىنى ئازايتىدىكەن.

ئامېرىكىنىڭ ئوگران باللار تېببىي ئىلىم مەركىزىنىڭ يېقىنقى بىر تەتقىقاتىدىن قارىغاندا، كاكائو ئۇرۇقىدا فېنوللۇق ماددىلار — ئارىلاش فىلاۋون بولۇپ، بۇ ئۈچەي يولىدىكى خلورئىئونىنىڭ پارچىلىنىشىنى توسۇش رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا، مۇتەخەسسىلەر ئىچى سۈرۈپ قالغاندا كاكائودىن ياسالغان يېمەكلىكلەرنى، يەنى قارا شاكىلات قاتارلىقلارنى يېيىش ئارقىلىق ئىچى سۈرۈشتىن كېلىپ چىقىدىغان بىئاراملىقنى ئازايتىشنى تەكلىپ قىلىدۇ.



قارا شاكىلات ھەممىلا ئادەمگە مۇۋاپىق كېلىۋەرمەيدۇ قارا شاكىلاتنىڭ يۇقىرىقىدەك ياخشى تەرەپلىرى بولسىمۇ، ئەمما ئىسسىقلىق مىقدارى، ماي، شېكەر تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىك بولغانلىقتىن، بەدەن ئېغىرلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىشتەك زىيانلىق تەسىرگە ھەرگىز سەل قاراشقا بولمايدۇ. كۈندە 20 گرام يەپ بەرگەن مۇۋاپىق.

شاكىلاتنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارى يۇقىرى بولسىمۇ، ئەمما، ئۇنىڭدىكى ئوزۇقلۇق تەركىبىدىكى نىسبەت باللارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئېھتىياجىغا ئۇيغۇن كەلمەيدۇ، شۇڭا باللارنىڭ يېيىشىگە مۇۋاپىق ئەمەس؛ يەنە، ئادەتتىكى شاكىلاتلاردا شېكەر مىقدارى يۇقىرى بولغانلىقتىن، دىئابېت بىمارلىرى شاكىلاتنى ئازراق يېيىشى ياكى مەخسۇس ياسالغان شېكىرى ئاز شاكىلاتلارنى يېيىشى كېرەك؛ ئاياللار ھەيز مەزگىلىدە شاكىلاتنى كۆپ يېسە، ھەيز مەزگىلىدىكى بىئاراملىق ۋە كۆكسى ئاغرىشنى كۈچەيتىۋېتىدۇ.

شاكىلاتنى ئايرىۋېلىشنى بىلىۋېلىڭ پۇراقسىز شاكىلات: كاكائو مېيى تەركىبى بىرقەدەر يۇقىرى بولىدۇ. ئادەتتە 50% ئەتراپىدا بولۇپ، ناھايىتى قاتتىق كېلىدۇ، بەزىدە يېرىم تەييار مەھسۇلات قاتارىدا شاكىلات خېمىرى قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

كالا سۈتى شاكىلات: كاكائو مەھسۇلاتلىرى (كاكائو سۇيۇقلۇقى، كاكائو تالقىنى، كاكائو مېيى) سۈت مەھسۇلاتلىرى، شېكەر تالقىنى، خۇشپۇراق ماتېرىياللار ۋە سىرتقى يۈزى سۇيۇقلۇقى قاتارلىق ماتېرىياللاردىن تەركىب تاپىدۇ.

ئاق شاكىلات: تەركىبى ئاساسەن كالا سۈتى شاكىلاتى بىلەن ئوخشاش، ئوخشىمايدىغان يېرى كاكائو تالقىنى قوشۇلمايدۇ، سۈت مەھسۇلاتلىرى بىلەن شېكەر تالقىنىنىڭ مىقدارى نىسپىي ھالدا كۆپرەك بولۇپ، تاتلىقراق بولىدۇ.

قاراشاكىلات: خېلى قاتتىق كېلىدۇ، تەركىبىدە كاكائو مېيى خېلىلا يۇقىرى بولىدۇ. يۇمشاق قارا شاكىلاتتا كاكائو مېيى مىقدارى 32% ـ 34% گىچە بولىدۇ؛ قاتتىق قارا شاكىلاتنىڭ كاكائو مېيى مىقدارى 38% ـ 40% گىچە بولىدۇ. ئالىي دەرىجىلىك قاتتىق قارا شاكىلاتنىڭ كاكائو مېيى مىقدارى 38% ـ 55% گىچە بولۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

ھەبىبۇللا ئېلياس (ت)

سەھەرگەندە بولسۇن، ئەتىيازدا يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى كېسىلى كۆپ قوزغىلىدۇ

ئېلىمىز چوڭ قۇرۇقلۇقىدا ئەتىياز پەسلىدە ھاۋا تولا ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ، ھاۋا تۇرۇپلا ئىسسىپ كېتىدۇ، يەنە تۇرۇپلا جۇدۇن بولۇپ كېتىدۇ، ھاۋا گاھىدا قۇرغاق بولىدۇ، گاھىدا نەمخۇش بولىدۇ. ھاۋا تېمپېراتۇرىسى بەزىدە يۇقىرى، بەزىدە تۆۋەن بولىدۇ. ئەتىيازنىڭ سوغۇق شامىلىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. ئۇنىڭغا سەل قارالسا، ئاسانلا زۇكام پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق چاغدا تاجىسمان يۈرەك كېسىلى بار ياشانغانلارنىڭ يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى كېسىلى ئۇشتۇمتۇت قوزغىلىدۇ. ئەتىيازنىڭ سوغۇق ھاۋاسى يۈرەك سانجىقىنىڭ باش جىنايەتچىسى، تەجرىبىلەر ئىسپاتلىدىكى: تاجىسمان يۈرەك كېسىلى بار كىشى 5 ℃ – 10℃ لۇق سوغۇق ھاۋانى سۈمۈرگەندە ئۇنىڭ ئېلېكترو كاردىئوگراممىسىدا يۈرەك سانجىقىغا ئوخشاش ئالامەت پەيدا بولىدۇ. سوغۇق ھاۋا تەسىرى سەۋەبىدىن، يۈرەك مۇسكۇللىرى ئوكسىگېننى كۆپرەك سەرپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. نەتىجىدە نېرۋا ھاياجانلىنىدۇ. قان تومۇرلار قىسقىراپ بېسىم كۆچىيىدۇ. يۈرەكنىڭ سول تەرەپ دالانچىسىنىڭ يۈكى ئېغىرلاپ يۈرەك مۇسكۇللىرىغا ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق ئېقىم يەنە تاجىسمان ئارتېرىيىنى قىسقارتىۋېتىدۇ. ستاتىستىكا ماتېرىياللىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولغان 67% كىشىدە كېسەلنىڭ قايتا قوزغىلىشى سوغۇق ئېقىم بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن.

ئىمىن ھاشىم تەييارلىغان

تەندىكى بېشارەتلەر

پۇت بوغۇم ئىششىسا ياكى تېرىدە قاپارتقۇ، يىرىڭلىق قاپارتقۇ پەيدا بولسا ياكى تېرىنىڭ مەلۇم يېرى قىزىرىپ قىچىشسا، بۇلار دىئابېت كېسىلىدىن بېرىلگەن بېشارەت.

تىزنىڭ ئاستى پاقالچاق سۆڭىكى ئىششىسا ياكى قولى داۋاملىق تەرلىسە، بۇ، قالقانسىمان بەز رولىنىڭ ئارتىپ كەتكەنلىكىدىن بېرىلگەن بېشارەت.

تۇيۇقسىز ئاخساپ قېلىش ۋە پاقالچاق گۆشى بوشاپ كۆچسىز بولۇپ قېلىش ئەھۋالى بولسا، بۇ، كۆپ پەيدا بولىدىغان قېتىشىش كېسىلىنىڭ خەتەرلىك بېشارىتى.

قولتۇق تېرە ئاستىدا پەيدا بولغان قاتتىق كىچىك مۇنەك لىمفا راكى ياكى ئەمچەك راكىدىن بېرىلگەن بېشارەت.

ئەمچەكنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىدە ۋە قاتتىقلىقىدا تۇيۇقسىز ئۆزگىرىش بولسا، بۇ، ئەمچەك راكىدىن بېرىلگەن بېشارەت.

بويۇن ئىششىسا، بۇ ئېھتىمال تۇبېركۇليوزدىن، قالقانسىمان بەز كېسەللىكىدىن ۋە لىمفا راكىدىن بېرىلگەن بېشارەت بولۇشى مۇمكىن.

بېلىكىدە كىچىك قاتتىق مۇنەك پەيدا بولسا، بىلەك بوغۇمدا يوشۇرۇن ئاغرىق پەيدا بولسا، بۇ رېماتىزمنىڭ دەسلەپكى ئىپادىسى بولۇشى مۇمكىن.

ئىمىنجان قاسىم تەييارلىغان

زەنجىۋىلنىڭ كۆپ خىل ئىشلىتىلىشى

△ قىچا مېيى، پۇرچاق مېيى قاتارلىق ئۆسۈملۈك مايلىرىنى چۇچۇتقاندىن كېيىن ئازراق زەنجىۋىل سېلىۋەتسە، ماي تېخىمۇ مەززىلىك بولىدۇ.

△ ماي چۇچۇتقاندا، ئەگەر ماي قايناپ قازاندىن تاشقىلى تۇرسا، ئازراق زەنجىۋىل سېلىۋەتسە، ماينىڭ پۇرۇقشىپ قاينىشى شۇ ھامان پەسلەيدۇ.

△ بالىلارغا ئازراق زەنجىۋىل سۈيى، قارا ئۆرۈك سۈيى ئىچۈرسە، مەددە چۇشۇرىدۇ ۋە قۇسۇقنى توختىتىدۇ.

△ زەنجىۋىلنى داكىغا ئوراپ تېرە، يۈڭ ئىچىگە، ئىشكاپ، ساندۇق، چامادانىنىڭ ئىچىگە سېلىپ قويسا، كېيىم ـ كېچەككە كۈيە چۈشمەيدۇ.

△ ئەگەر قۇلاققا كۇمۇتا كىرىپ كەتسە، زەنجىۋىل مېيىدىن قۇلاققا ئازراق تېمىتىۋەتسىلا، كۇمۇتا شۇ ھامان چىقىپ كېتىدۇ.

△ ئاشقازان تازا ياخشى بولمىغاندا، ئازراق زەنجىۋىل تالقىنى كاپ ئېتىۋەتسە، ئىشتىھانى شۇ ھامان ئاچىدۇ.

بارات قۇربان تەييارلىغان

ياشانغانلاردا دائىم كۆرۈلىدىغان، كېچىدە يۈز بېرىدىغان جىددىي كېسەللىكلەرنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش كېرەك؟

ياشانغانلار ناھايىتى ئاسانلا كېسەل بولۇپ قالىدۇ، ناۋادا كېچىدە يۈز بېرىپ قالسا، ئۆز ۋاقتىدا قۇتقۇزۇۋېلىنمىسا ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ، شۇڭا ئائىلىدىكىلىرى زۆرۈر بولغان بىر نەچچە خىل قۇتقۇزۇش بىلىملىرىنى ئىگىلىۋېلىشى كېرەك. تۆۋەندە دائىم كۆرۈلىدىغان جىددىي كېسەللىكلەرنى بىر تەرەپ قىلىش تەدبىرلىرىنى تونۇشتۇرىمىز.

يۈرەك سانجىقى: ياشانغانلار چارچىسا، ھاۋا رايى تۇيۇقسىز ئۆزگەرسە ياكى كەيپىياتى تۇراقسىز بولسا يۈرەك مۇسكۇلىنى قان بىلەن تەمىنلەش يېتەرلىك بولماي، يۈرەك مۇسكۇلىدا ۋاقىتلىق قان، ئوكسىگېن كەملىك يۈز بېرىپ، يۈرەك سانجىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئائىلىدىكىلەر دەرھال كېسەلنى يۆلەپ تۇرغۇزۇپ، نىتروگلىتسېرىن ياكى يۈرەك قۇتقازغۇچ كومىلچىنى تىل ئاستىغا سالسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

جىددىي خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقى: بەزى ياشانغانلار ئۆتتە تاش بولۇش، بۆرەكتە تاش بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، كېچىدە ئۇخلاۋېتىپ ئۆرۈلگەندە تاش ئۆت يولى ياكى سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىگە كىرىۋېلىپ سپازمىلىنىپ قېلىشتىن جىددىي خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يارا بار بىمارلارنىڭ تامىقى قالايمىقان ياكى سوغۇق بولسا، ئۈنىڭ ئۈستىگە كېچىدە ئاداشقان نېرۋا غىدىقلانسا، ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆپىيىپ، ئاشقازان ئاغرىيدۇ، ئۆتتە ۋە بۆرەكتە تاش بارلارنىڭ قورسىقى ئاغرىسا، بەدەن ھالىتىنى ئۆزگەرتىش بىلەن بىللە زۇسەنلى، نېيگوۋەن، گوەنيۈەن قاتارلىق پەللىلەرنى ئۇۋۇلاپ بەرسە ئاغرىق پەسىيىدۇ. ئاشقازان يارىسى بىمارلىرى بولسا 2ـ654 قاتارلىق دورىلارنى ئىشلەتسە ئاغرىق پەسىيىدۇ.

مېڭە تومۇلۇش: ياشانغانلاردا كېچىدە پۇت ـ قول ئۇيۇشۇپ قېلىش، ئاغزى مايماق بولۇپ قېلىش، پۇت ـ قولنى ھەرىكەتلەندۈرەلمەسلىكتەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە، مېڭە تومۇلۇش يۈز بەرگەن بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق بولغاندا ئائىلىدىكىلەر كېسەلنى مىدىرلاتماسلىقى كېرەك، بولمىسا نوكچىلار باشقا ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. توغرا بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلى: جىمجىتلىقنى ساقلاپ، كېسەلگە دەرھال نوكچا ئېرىتكۈچى دورىلارنى بېرىش كېرەك، ئادەتتە دوختۇر بۇيرىغان بويىچە ئاز مىقداردا ئاسپىرىن ئىچكۈزۈش، يېمەكلىكنى تەڭشەش، ئۇخلاشتىن بۇرۇن قاننى سۇيۇلدۇرغۇچى تاماقلارنى بېرىش كېرەك، ئۇخلايدىغان چاغدا ئەڭ ياخشىسى بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچسە، قاننىڭ يېپىشقاقلىقىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

زىققا قوزغىلىش: ئاستا خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى ۋە ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى بار ياشانغانلار ئۇخلىغاندا پاراسىمپاتىك نېرۋا غىدىقلىنىش ھالىتىدە، ئاداشقان نېرۋىمۇ كۈچەيگەن ھالەتتە بولۇپ، كانايچە سىلىق مۇسكۇلىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، زىققا قوزغىلىدۇ. زىققا قوزغالغاندا ئامىنو فىللىن ياكى شۇچۇەننىڭ ئېزوپرېتېرېنول قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش، ئېغىر بولسا ئوكسىگېن بېرىش كېرەك.

سۈيدۈك توسۇلۇش: ياشانغانلار ئاسانلا مەزى بېزى يوغىناش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. كېچىدە ئۇخلىغاندا سۈيدۈك قويۇلۇپ قالىدۇ، پاراسىمپاتىك نېرۋىنىڭ غىدىقلىنىشى ئاشىدۇ، مەزى بېزىگە قان تولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر سۈيدۈك توسۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئائىلىسىدىكىلەر گىرىلكا، ياكى تۇزنى قىزىتىپ خالتىغا سېلىپ بولاق ياساپ، تۆۋەنكى قورساققا قويۇشى كېرەك. ئەھۋالى ئېغىر بولسا، دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ سۈيدۈك نەيچىسى ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش كېرەك.

ئايبۇۋى (ت)

تۇرمۇشتا بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ساۋاتلار

1. ئەتىگەندە ئويغىنىپ ئالدى بىلەن بىر ئىستاكان سۇ ئىچسە، ئۈتتە تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. ھەر كۈنى چوڭ ئىستاكاندا سەككىز ئىستاكان سۇ ئىچىپ بەرسە، دوۋساق راكى بولمايدۇ، سۇنى كۈندۈزى كۆپرەك ئىچىش، كەچتە ئازراق ئىچىش لازىم.

3. ھەر كۈنى بىر ئىستاكان لىمون سۈيى، مەجنۇنتال سۈيى ئىچىپ بەرسە، چىرايى گۈزەللەشتۈرۈپلا قالماستىن، داغ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

4. پۇرچاق سۈتى ئىچكەن ۋاقىتتا تۇخۇم بىلەن شېكەر ئارىلاشتۇرماسلىق ھەمدە كۆپ ئىچمەسلىك لازىم.

5. بىر كۈندە ئىككى ئىستاكاندىن ئارتۇق قەھۋە ئىچمەسلىك لازىم، ئەگەر كۆپ ئىچسە، ئاسانلا ئۇيقۇسىزلىق، ئاشقازان ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ.

6. سۈت چاينى كۆپ ئىچمەسلىك لازىم، چۈنكى ئۇنىڭ ئىسسىقلىق، ماي مىقدارى يۇقىرى، ئەمما ئوزۇقلۇق قىممىتى يوق بولۇپ، ئۇزاققىچە ئىستېمال قىلغاندا يۇقىرى قان بېسىم، دىئابىت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار قىلىدۇ.

7. ھاراقنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىش، ھاراققا زىيادە بېرىلىپ كەتمەسلىك، مەست بولۇپ قالغۇچە ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم. ھاراقنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ئىچسە، جىگەر قېتىشىپ، ئاسانلا جىگەر راكىغا گىرىپتار قىلىدۇ.

8. ھەر كۈنى ھاراق ئىچكەندە بىر رۇمكىدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ئىسپىرت ئانتىتانلىق بىنا ھۇجەيرىسىنىڭ پەيدا بولۇشىنى چەكلەپ، باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىشقا پۇرسەت يارىتىپ بېرىدۇ.

9. ئاياللارنىڭ بەش خىل ۋاقىتتا چاي ئىچىشى مۇۋاپىق ئەمەس: 1) ھەيز مەزگىلىدە، 2) ئېغىر ئاياغ مەزگىلىدە، 3) تۇغۇتتىن بۇرۇن، 4) تۇغۇتتىن كېيىن، 5) كىلىماكتېرىيە دەۋرىدە.

10. تاماقتىن كېيىن مېۋە يېيىش خاتا، مېۋىنى تاماقتىن بۇرۇن يېيىش كېرەك.

11. ئاچ قورساق پەمىدۇر يېمەسلىك لازىم. يېيىش توغرا كەلسە، ئەڭ ياخشىسى تاماقتىن كېيىن يېيىش كېرەك.

12. بىر ھەپتە ئىچىدە پەقەت تۆت دانىلا تۇخۇم يېيىش لازىم. مىقدارى كۆپ بولۇپ كەتسە، سالامەتلىككە زىيانلىق.

13. دوخوپكىدىن يېڭىلا ئېلىنغان بولكىنى شۇ زامان يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

14. چۈشتىن كېيىن سائەت بەشتىن كېيىن تاماقنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ئۇنچە كۆپ بولمايدۇ.

15. ئۇخلاشتىن ئۈچ سائەت ئىلگىرى بىر نەرسە يېسە سەمرىپ كېتىدۇ. داۋاملىق كېچىسى تاماق يېگەندە ئاشقازان ئارام ئالالمىغاچقا ئاسانلا ئاشقازان راكىغا گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

16. تاماكا چېكىش بىلەن بىرگە، كاروتىننى ئىستېمال قىلسا، راك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ۋىتامىن C نى تولۇقلىغاندا تاماكىنىڭ زىيىنىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

17. تاماكا چەكمەسلىك، باشقىلار چېكىپ قويغان تاماكىنى قەتئىي چەكمەسلىك لازىم. تاماكا چېكىش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردىن ئۆپكە راكى، كالپۇك راكى، تىل راكى، بوغۇز راكى، قىزىل ئۆڭگەچ راكى قاتارلىق كېسەللىكلەر بار.

18. ئۇخلاشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى كەچ سائەت ئوندىن ئەتىگەن سائەت ئالتىگىچە بولىدۇ.

19. ئۇخلاش يېتەرلىك بولمىسا، كەم ئەقىل بولۇپ قالىدۇ. كۈنىگە سەككىز سائەت ئۇخلىسا مۇۋاپىق بولىدۇ، چۈشتە ئۇخلاشنى ئادەت قىلسا، ئاسان قېرىمايدۇ.

20. زەرەت تولۇقلايدىغان ئورۇن كارىۋاتتىن يىراقراق بولۇشى لازىم. ئادەتتە زەرەت تولۇقلايدىغان ئورۇن (ئېغىز) ئادەم بەدىنىدىن 30 سانتىمېتىردىن يىراق بولسا بولىدۇ، زەرەت تولۇقلايدىغان ئورۇننى كارىۋات ئەتراپىغا ئورۇنلاشتۇرۇشتىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم.

21. كاپسۇللۇق دورىلارنى سوغۇق سۇ بىلەن ئۇخلاشتىن 30 مىنۇت ئىلگىرى ئىچىش، دورىنى ئىچىپلا يېتىشتىن پەرھىز تۇتۇش لازىم.

22. چاچ چۈشۈشتىكى ئامىل: ئۇيقۇسىزلىق، زىيادە بېسىم، ھاراق ـ تاماكىغا كۆپ بېرىلىش، ياغدا پىشۇرۇلغان توخۇ، ئاچچىق تەملىك ساماۋەر شورپىسى، زىيادە مايلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش.

23. چاچنىڭ ئۆسۈشىگە ياردەم بېرىش ئۈچۈن كاللەك بەسەي، تۇخۇم، پۇرچاق تۈرلىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، تاتلىق يېمەكلىكلەر (بولۇپمۇ قەنت ـ گېزەكلەر) نى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك.

24. سپارى يېيىش ئېغىز بوشلۇقى شەلۋەرەش، ئېغىز راكى كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەنۋەر يۇنۇس (ت)

كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

1. ياخشى بولغان ئۇخلاش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم، ئۇخلىغان ۋاقىتتا ياستۇق بەك ئېگىز، بەك پاكار بولماسلىقى كېرەك، ئۇزاق ۋاقىت ئۇستەلگە بېشىنى قويۇپ يېتىش ۋە ياكى تۆۋەن سېلىپ خىزمەت قىلىش، ئۇزاق ۋاقىت باشنى يۇقىرىغا قارىتىپ خىزمەت قىلىش ياكى يۇقىرىغا قاراش، كارىۋاتتا يېتىپ كىتاب كۆرۈش قاتارلىقلار بويۇن قىسمىنىڭ ئۇزاق ۋاقىت قايرىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ-دە، بويۇن ئومۇرتقىسى كېسىلىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، شۇڭا بۇ ھەرىكەتلەرنى تۈزىتىپ، بويۇن قىسمىنى ئىسسىق ساقلاشقا دىققەت قىلىپ، ھېرىپ - چارچاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. ئۇۋۇلاش: ئىنتايىن كەڭ تارقالغان، شۇنداقلا بىر قەدەر ئۈنۈملۈك ئۇسۇل.

3. فىزىكىلىق داۋالاش: تۈرلۈك ئىسسىق ۋە سوغۇق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ قوللىنىلىشى بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، قىسقا دولقۇنلۇق ئىسسىقلىق ئۆتكۈزگۈچ، ئىنفىرا قىزىل نۇرى، ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنى بىلەن داۋالاش، بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىنى قىزدۇرۇش قاتارلىق ئۇسۇللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

4. چېنىقىش ئارقىلىق داۋالاش: بۇ، داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ۋە مۇستەھكەملەشتىكى مۇھىم ۋاسىتە. چېنىقىشنى تەگشەپ ئاستا - ئاستا ئېلىپ بېرىپ، ھەر كۈنى 2-3 قېتىم چېنىقىپ، ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

5. بويۇن ئومۇرتقىسىنى تارتىش: ئادەتتە ھەر كۈنى 1-2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15-30 مىنۇت قىلىش كېرەك، كۆپ قىسىم كىشىلەر 20 مىنۇت ئېلىپ بېرىپ، بىر نەچچە ھەپتە داۋاملاشتۇرىدۇ.

6. كېسەللىك ئەھۋالى بىر قەدەر ئېغىرلىشىپ داۋالاش ئۈنۈم بەرمىسە ياكى قايتا قوزغالسا، ئوپېراتسىيە قىلىشنى ئويلاشسا بولىدۇ.

بەل ئومۇرتقىسى كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

ئۇزاق مەزگىل ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان كىشىلەردە بەل ئومۇرتقىسى كېسىلى كۆپ كۆرۈلۈپ، ئېغىر - يېنىك بولغان چارچاش كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. يولۇن ئومۇرتقۇسى قىسمىنىڭ بېسىلىشى ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1. يىگنە سانجىش، ئۇۋۇلاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

2. چېنىقىش: مېدىتسىنا تەتقىقاتىغا قارىغاندا بەلنى ئايلاندۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش شۇنداقلا كەينىچىلەپ مېڭىشنىڭ بەل ئاغرىقىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولۇپ، چېنىقىش بىلەن داۋالاش نۆۋەتتە خەلقئارادا تەشەببۇس قىلىنىۋاتقان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى. كەينىچىلەپ مېڭىشتا ھەر قېتىم 20-30 مىنۇت ئېلىپ بېرىپ تەدرىجىي ئىلگىرىلەش لازىم.

3. زۆرۈر بولغاندا كەسپىي دوختۇرغا تەكشۈرتۈش كېرەك.

جىگەرنى ماي قاپلاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

1. جىگەرنى ماي قاپلاشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى مۇھىم ھالقا بەدەن ئېغىرلىقىنى چۈشۈرۈشتىن ئىبارەت. ئاساسلىقى يېمەك - ئىچمەكنى كونترول قىلىش كېرەك.

2. قەتئىي ھاراق ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

3. مېيى ئېلىۋېتىلگەن سۈت ياكى قېتىقنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

4. ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇخۇم سېرىقى ئىككىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

5. ھايۋانات مېيى، ئۆسۈملۈك مېيىنىڭ مىقدارى

20 گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

6. ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزاسى، توخۇ تېرىسى، سېمىز گۆش، قىسقۇچپاقا سېرىقى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

7. ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

8. ھەر كۈنى يېڭى كۆكتاتلاردىن 50 گرام ئىستېمال قىلىش كېرەك.

9. مېۋە يېيىش، ئاساسلىق تاماقلارنى كونترول قىلىش، كەچلىك تاماقلارنى ئازراق يېيىش كېرەك.

10. ماينى تۆۋەنلىتىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش كېرەك، مەسىلەن، سۇلۇ، تېرىق، قارا مور، خەيدەي قاتارلىقلار.

11. ئەگەر جىگەرنى ماي قاپلاپ كېتىشتىن جىگەرنىڭ ئىقتىدارى بىنورمال بولۇش ياكى ئامىنو كىسلاتاسى ئۆرلەپ كېتىش ئەھۋالى بولسا، دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە ماينى تۆۋەنلىتىدىغان ياكى فېرمېنتنى تۆۋەنلىتىدىغان دورىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

1. ئادەتتىكى داۋالاش: مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، سۈت، بېلىق تۈرىدىكىلەرنى، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپ يېيىش، تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى كونترول قىلىش كېرەك. بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قىلىپ، جىسمانىي ھەرىكەتنى كۆپەيتىپ، ياخشى روھىي ھالەتنى ۋە نورمال ئۇيقۇنى ساقلاش كېرەك.

2. ئىسسىقلىقنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى كونترول قىلىش كېرەك.

3. مايىنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى چەكلەش كېرەك.

4. ئاقسىلنى مۇۋاپىق مىقداردا قوبۇل قىلىش كېرەك.

5. مايسىز تاماقلارنى، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپ يېيىش كېرەك.

6. نېرۋا سىستېمىسىنى غىدىقلايدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك. مەسىلەن: ھاراق، قېنىق چاي، قەھۋە، تاماكا قاتارلىقلار.

7. دورىلىق داۋالاش: دورا ئىستېمال قىلىشنى ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. قان بېسىمىنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسەن، دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە دورا ئىستېمال قىلىش كېرەك.

دىئابېت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

1. روھىي ھالەتنى تەڭشەش: روھىي كەيپىياتنى ئازادە تۇتۇش، ئۈمىدۋار بولۇش، جىددىيلىشىش، تەشۋىشلىنىشتىن ساقلىنىش دىئابېت كېسىلىنى داۋالاشتا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

2. مۇۋاپىق جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش: جىسمانىي ھەرىكەت بىمارلارنىڭ قەنت ئالماشتۇرۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئەمما ھەرىكەت مىقدارى بەك كۆپ بولماسلىقى، شۇنداقلا ھەددىدىن ئارتۇق چارچاپ كەتمەسلىك كېرەك.

3. يېمەكلىك بىلەن داۋالاش: يېمەكلىك بىلەن داۋالاشنىڭ مۇھىم نۇقتىسى قەنت تۈرىدىكىلەرنىڭ، مايلارنىڭ قوبۇل قىلىنىشىدىن ساقلىنىپ، ياخشى سۈپەتلىك ئاقسىل، ۋىتامىن، سېللۇلوزا قاتارلىق ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلارنى ئاشۇرۇش كېرەك. ھەر كۈنلۈك ئاساسىي ئوزۇقنى 5 سەر ئەتراپىدا كونترول قىلىش، شۇنداقلا قەنت، سېمىز گۆشلەرنى ئىستېمال قىلىشنى چەكلەپ، سۈت تۈرىدىكى، بېلىق تۈرىدىكى، پۇرچاق تۈرىدىكىلەرنى، خەيدەي، شاڭگو، مور، يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېيىش تەشەببۇس قىلىنىدۇ. ئۇششاق ـ چۈششەك يېمەكلىكلەردىن تاۋۇز ئۇرۇقى، خاسىڭ، كاۋا ئۇرۇقى، گازىر، ئۆرۈك، ئاپېلسىن، پەمىدۇر قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

4. كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئىنسۇلىن بىلەن داۋالاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

ساقلىقنى ساقلاش ۋاقتىنى ئەپچىللىك بىلەن ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك

1. چېنىقىش ۋاقتى: كىشىلەر كۆپىنچە سەھەردە چېنىقىشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئەمما، فىزىئولوگىيىلىك تەتقىقاتنىڭ نەتىجىسىدىن قارىغاندا، سەھەردە چېنىققاندا، قان بېسىمى ۋە يۈرەك رىتىمىنىڭ ئۆرلەش، تەۋرىنىشى بىر قەدەر چوڭ بولۇپ، سالامەتلىككە تەھدىت كەلتۈرىدۇ. كەچقۇرۇندا چېنىقىش ئادەم بەدىنىگە ئەڭ مۇۋاپىق، چۈنكى، مەيلى جىسمانىي كۈچنى جارى قىلدۇرۇش بولسۇن ياكى بەدەننىڭ ماسلىشىش ئىقتىدارى بولسۇن، ئادەمنىڭ تۈرلۈك پائالىيەتلىرى ئادەم بەدىنىدىكى فىزىئولوگىيىلىك سائەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، شۇڭا تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىشنىڭ ئەڭ مۇۋاپىق ۋاقتى چۈشتىن كېيىن ۋە كەچقۇرۇن.

2. سەيلە قىلىش ۋاقتى: تاماقتىن كېيىن سەيلە قىلىش ئەڭ كۆڭۈلدىكىدەك ۋاقىت بولۇپ، تاماق يېيىلىپ 45 مىنۇتتىن كېيىن، سائىتىگە 4.8 كىلومېتىرلىق سۈرئەت بىلەن 20 مىنۇت سەيلە قىلغاندا، ئىسسىقلىقنىڭ خورىشى ئەڭ چوڭ بولۇپ، ئورۇقلاشقا پايدىلىق، ئەگەر ئىككى سائەتتىن كېيىن يەنە 20 مىنۇت سەيلە قىلغاندا، ئورۇقلاشنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

3. مېۋە يېيىش ۋاقتى: كىشىلەر كۆپىنچە تاماقتىن كېيىن مېۋە - چېۋە يېيىشكە ئادەتلەنگەن، ئەمەلىيەتتە، تاماق يېيىشتىن بىر سائەت بۇرۇن مېۋە يېيىش ئەڭ مۇۋاپىق. چۈنكى مېۋە خام يېمەكلىك بولۇپ، خام يېمەكلىكتىن كېيىن پىشىق يېمەكلىك يېگەندە، ئادەم بەدىنىدىكى ئاق ھۈجەيرىلەر كۆپىيىپ كېتىش قاتارلىق تەسىرلەر كۆرۈلمەيدۇ، يەنە ئادەم تېنىدىكى ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى قوغدايدۇ.

4. چىش چوتكىلاش ۋاقتى: كىشىلەر كۆپىنچە سەھەردە ئورنىدىن تۇرغاندا ۋە كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن چىش چوتكىلايدۇ. بۇ ئىككى قېتىملىق چىش چوتكىلاش ئەلۋەتتە مۇھىم، ئەمما ھەر قېتىم تاماقتىن كېيىنكى 3 مىنۇت ئىچىدە چىش چوتكىلاش ئەڭ مۇۋاپىق.

ئامېرىكىلىقلار ياشانغاندا نېمىگە تايىنىپ جان باقىدۇ؟

ئامېرىكىدا، قانۇندا بەلگىلەنگەن پېنسىيىگە چىقىش
ياش چەكلىمىسى ئەر ـ ئاياللار ئوخشاشلا 65 ياش.
(1936ـ يىلىدىن كېيىن تۇغۇلغانلارنىڭ قانۇنى پېنـ-
سىيە يېشى 67 ياش). بالاغەتكە يەتكەن پەرزەنتلەرنىڭ
چوقۇم ئاتا ـ ئانىسىنى بېقىش كېرەكلىكى توغرىسىدا
ھېچقانداق قانۇنىي بەلگىلىمە بولمىغاچقا، ياشانغانلار-
نىڭ تۇرمۇشتا بالىلىرىغا تايىنىشى مۇمكىن ئەمەس.
ئەمەلىيەتتە ياشانغانلار ئۈچۈن جەمئىيەتنىڭ ئاساسىي
كاپالىتى؛ خىزمەت قىلغان ئىدارىسى ۋە شەخسىي ئۆزى
مۇۋاپىق پېنسىيە پۇلى يىغىش؛ شۇ شەخسنىڭ ئادەت-
تە يىغقان تۈرلۈك پۇل ـ ئامانەتلىرى قاتارلىق «ئۈچ
تايانچ» دىن ئىبارەت بىر قەدەر مۇكەممەل كاپالەتلەن-
دۈرۈش سىستېمىسى بارلىققا كەلگەن.

بىرىنچى تايانچ ـــ جەمئىيەتنىڭ ئاساسىي كاپالى-
تى. دېمەك ھۆكۈمەتتىن، يەنى ئىجتىمائىي كاپالەت
ئىدارىسىدىن پېنسىيە پۇلى ئېلىش. 1935ـيىلى ئامې-
رىكا دۆلەت مەجلىسى ماقۇللىغان «ئىجتىمائىي كاپالەت
قانۇنى» غا ئاساسەن قوشما شتاتلارنىڭ باج ئورۇنلى-
رى يىغقان %12.4 لىك ئىجتىمائىي كاپالەت بېجىدىن
شەكىللەنگەن جۇغلانمىنى ئىجتىمائىي كاپالەت ئىدا-
رىسىغا ئۆتكۈزۈپ بېرىدۇ. بۇ پۇلنى باشقۇرۇشقا مەس-
ئۇل بولغان ئىجتىمائىي كاپالەت ئىدارىسى مەخسۇس
ھېساب ئېچىپ شۇ پۇلغا زايوم سېتىۋالىدۇ. ئىجتىمائىي
كاپالەت بېجىنى كارخانا ئىگىسى بىلەن خىزمەت-
چى %50 دىن تەڭ تۆلەيدۇ. بۇ پۇل نۆۋەتتە 800 مىل-
لىيون دوللارغا يېتىپ، ئامېرىكىدىكى %96 ئەمگەك
نوپۇسىنىڭ تۇرمۇشىغا كېپىللىك بولغان. پېنسىيىگە
چىققانلار ئىجتىمائىي كاپالەت ئىدارىسىدىن ئالىدىغان
پېنسىيە پۇلى ئىشلىگەن ۋاقىتتىكى مائاشىنىڭ %42 نى
ئىگىلەيدۇ. دېمەك سىز دەم ئېلىشقا چىقىشتىن بۇرۇن
ھەر ئايدا 4000 دوللار ئالغان بولسىڭىز پېنسىيىگە
چىققاندىن كېيىن ھەر ئايدا 1680 دوللار پېنسىيە پۇ-
لىغا ئېرىشەلەيسىز.

ئىككىنچى تايانچ ـــ خىزمەتچىلەر پېنسىيە پۇلى
پىلانى. بۇ ھازىر دۆلىتىمىزدە كارخانىلاردا يولغا قو-
يۇشقا باشلىنىۋاتقان يىللىق مائاش تۈزۈمىگە ئوخ-
شايدۇ. 1976ـيىلى ئامېرىكا دۆلەت مەجلىسى ماقۇل-
لىغان باج قانۇنىنىڭ 401K ماددىسى باجنى كېچىكتۈ-
رۈپ تاپشۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق خىزمەتچىلەرنى ئىشلى-
گەن ۋاقىتتا كۆپرەك پېنسىيە پۇلى يىغىشقا ئىلھاملان-
دۇرغان. مۇشۇ ماددىغا ئاساسەن يىغقان پېنسىيە پۇ-
لىنىڭ ھەممىسى 401K پىلانى دېيىلىدۇ. خىزمەتچى
ئىشلىگەن ۋاقىتتا، ئۆزى ۋە ياللىغۇچىسى ئايرىم تاپ-
شۇرغان بىر قىسىم پۇل 401K پىلانىغا كىرگۈزۈلۈپ
پېنسىيە پۇلى بولۇپ شەكىللىنىدۇ. بۇ پۇلنى دەسمى
قىلىپ تىجارەت قىلىشقا بولىدۇ، پايدىسى ۋە دەسمى-
نىڭ ھەممىسى شۇ شەخسنىڭ ھېسابىغا كىرگۈزۈلى-
دۇ، خىزمەت يۆتكەلگەندە بىللە ئېلىپ كەتسە بولىدۇ،
ئەمما مۇددەتتىن بۇرۇن ئېلىۋېلىشقا بولمايدۇ. ئىك-
كىنچى تايانچىنىڭ مۇھىملىقى مەلۇم دەرىجىدە بىرىن-
چىسىدىن ئۈستۈن تۇرىدۇ.

ئۈچىنچى تايانچ ـــ شەخسلەرنىڭ پۇل ئامانىتى.
بۇ كىشلەرنىڭ ئادەتتە ئۆزى يىغقان جان بېقىش پۇ-
لى، بۇنىڭغا ھۆكۈمەت سىياسەتتە ئېتىبار قىلىدۇ.

**ئامېرىكا ئالاھىدىلىكىگە ئىگە ياشانغانلارنى بې-
قىش پرىنسىپى 401K پىلانى**

401K پىلان گەرچە ئاران 28 يىللىق تارىخقا ئىگە
بولسىمۇ تېز تەرەققىي قىلىپ پېنسىيىگە چىققانلارنىڭ
ئەڭ مۇھىم تايانچىسى بولۇپ قالدى. 401K پىلان ئەس-
لىدە 1978ـيىلى ئامېرىكىنىڭ «دۆلەت ئىچى باج قا-
نۇنى» نىڭ 401K ماددىسىنىڭ بەلگىلىمىسى بويىچە
كارخانىچىلار تەشەببۇس قىلغان پېنسىيە پىلانى. بۇ
بەلگىلىمىدە خىزمەتچىلەرنىڭ بىر قىسىم باجدىن ئىل-
گىرىكى مائاشىنى يىغىپ دەسمى قىلىپ ئىشلىتىپ،
دەم ئېلىشقا چىققاندىن كېيىن بەھرىمەن بولۇشىغا
رۇخسەت قىلغان. بۇ بىر خىل «خىزمەتچىلەر پاراۋان-
لىق پىلان» ى بولغاچقا ئىش ئىگىسى 401K پىلانىنىڭ
تەشەببۇسچىسى بولۇپ شۇ پىلانىنى لايىھىلەش ۋە
باشقۇرۇشقىلا مەسئۇل، بەشتىن ئارتۇق خىزمەتچى
قاتناشسىلا 401K پىلانى تەسىس قىلىشقا بولىدۇ. ئىش-
لىگۈچى بىلەن ئىشلەتكۈچى باجدىن ئىلگىرىكى ئىش
ھەققىدىن بىر قىسمىنى تۇتۇپ قېلىپ، شۇ خىزمەت-
چىنىڭ 401K ھېسابىغا كىرگۈزىدۇ، بۇ پۇلنىڭ قانچى-
لىك بولۇشىنى خىزمەتچى ئۆزى بەلگىلەيدۇ، لېكىن
ئىش ھەققىنىڭ %25 تىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى
ھەمدە ھەر يىللىقى 9500 دوللاردىن كۆپ بولماسلى-
قى لازىم (1997ـيىللىق ئۆلچەم). پەۋقۇلئاددە ئەھۋال-
دىن باشقا 401K پىلانىغا قاتناشقۇچىلار 59.5 ياشتىن
بۇرۇن بۇ پۇلنى ئېلىشقا بولمايدۇ، بولمىسا قانۇن بو-
يىچە باج ھەم %10 جەرىمانە قوشۇپ تۆلىشى كېرەك.

ئىش ئىگىسى ئوخشاشلا پىلانغا ھەق تاپشۇرغۇچى، ئۇلار ئىشلىگۈچىنىڭ ستاژى قاتارلىقلارغا ئاساسلىنىپ خىزمەتچىسىنىڭ شەخسىي ھېسابىغا پۇل تۆلەيدۇ. ئادەتتە نىسبىتى تۆۋەنرەك بولىدۇ. ئىش ئىگىسمۇ پۇل تۆلىگەندە باجدا ئېتىبار بېرىلىدۇ. ئىش ئىگىسى تۆلگەن پۇلغا ئىشلىگۈچى مەلۇم مەزگىلدىن (ئەڭ ئۇزۇن دېگەندە 7 يىل) كېيىن تولۇق ئىگە بولسا بولىدۇ.

خىزمەتچى دەم ئېلىشقا چىققاندا تۆۋەندىكى3 خىل ئۇسۇلدىن بىرسىنى تاللاپ پېنسىيە مۇئامىلىسىدىن بەھرىمەن بولسا بولىدۇ : 1 ـ بىرقېتىمدا ھەممىسىنى چىقىم قىلىش، ئەمما %25 باج تۆلىشى شەرت؛ 2 ـ ھەر ئايغا بۆلۈپ ئېلىش، باجنى ئاي بويىچە %10 ـ %15 دىن تۆلەش؛ 3ـ يۆتكەپ بانكىغا قويۇش، بۇنىڭغا باج ئېلىنمايدۇ.

باج ئېلىشتىن بۇرۇن پۇل تۆلەيدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ ھېساباتىكى پۇلنىڭ پايدىسى، ئۆسۈمگە باج ئېلىنمايدىغانلىقى، پەقەت پۇقرالار دەم ئېلىشقا چىققاندىن كېيىن پۇلنى ئالغاندىلا باج تۆلەيدىغان (دەم ئېلىشقا چىققاندىن كېيىن تاپاۋەت بېجى ئادەتتە تۆۋەن بولىدۇ) بولغىنى تۈپەيلىدىن، باجنى كېچىكىپ تۆلەش ئېتىبارى 401K پىلانىنىڭ تەرەققىياتىغا زور تۈرتكە بولۇپ، بۇ پىلان ياشانغانلارنىڭ ناھايىتى مۇھىم جان بېقىش تايانچىسى بولۇپ قالغان.

پېنسىيىگە چىققانلار ئۈچۈن زادى قايسى ئۇسۇل ئەڭ ئىشەنچلىك؟

گەرچە ئامېرىكىلىقلارنىڭ «3 تايانچ » ى بولغان ياشانغانلارغا كېپىللىك قىلىش تۈزۈمى بىرقەدەر مۇكەممەل بولسىمۇ، نۇرغۇن كىشىلەر بۇنىڭدىن تازا خاتىرجەم ئەمەس. بىرىنچىدىن، ئامېرىكىنىڭ ئىجتىمائىي كاپالەت سىستېمىسى ياشانغانلارنىڭ كۈنسېرى كۆپىيىشىدىن ئىبارەت زور خىرىسقا دۇچ كەلمەكتە. ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشىدىن كېيىنكى «بوۋاقلار دولقۇن » ىدا تۇغۇلغان 76 مىليون نوپۇس، 2011ـ يىللىرى ئىلگىرى ـ كېيىن پېنسىيە يېشىغا توشۇپ قالىدۇ، يەنە كېلىپ بۇنداق ئەھۋال 2029ـ يىللىرىغىچە داۋاملىشىدۇ. ئۇنداقتا ھازىرقى ئىجتىمائىي كاپالەت تۈزۈمىگە تەھدىت بولىدۇ. بەزى مۇتەخەسسىسلەر : 30 يىلدىن كېيىن ئىجتىمائىي كاپالەت تۈزۈمى پۈتۈنلەي بەربات بولۇشى مۇمكىن، دەپ قارىماقتا. ئىككىنچىدىن، 401K پىلان قاتارلىق ياشانغانلارغا كېپىللىك قىلىش فوندىلارنىڭ دەسمىدىن كەلگەن كىرىمى پۇل پاخاللىشىشتىن ئېشىپ كېتەلمەسلىكتەك مەسىلىلەرگە دۇچ كېلىشى مۇمكىن، شۇنىڭ بىلەن خىزمەتچىلەر پېنسىيىگە چىققاندىن كېيىن پېنسىيە فوندىنىڭ ئەمەلىي قىممىتى ئېھتىياجنى قاندۇرالماسلىقى مۇمكىن. ئۈچىنچىدىن، شەخسىي ئامانەتمۇ پۇل پاخاللىشىشنىڭ تەھدىتىگە دۇچ كەلمەكتە، جاپا چېكىپ ئامانەتكە قويغان پۇل دەم ئېلىشقا چىققاندىن كېيىن، زادى قانچىلىك نەرسىگە يارايدىغانلىقىنى بىر نېمە دېمەك تەس.

شۇنىڭ بىلەن «ياشانغاندا ئۆيگە تايىنىپ جان بېقىش » تەك خاھىش بارلىققا كەلمەكتە، يەنى ياشانغاندا جان بېقىش ئۈچۈن ئۆي ـ مۈلۈك ئېلىپ ئۇنى ياشلارغا ئىجارىگە بېرىپ، شۇ ئىجارە بىلەن پېنسىيە تۇرمۇشىنى قامداش، ئامېرىكىلىقلارنىڭ ئۆي ئىجارىسى ئۈچۈن قىلىدىغان چىقىمى شۇ شەخسنىڭ پۈتۈن چىقىمىنىڭ تۆتتىن بىر ياكى ئۈچتىن بىرىنى تەشكىل قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۆيىنى ئىجارىگە بېرىپ، ئۆزىنىڭ پېنسىيە راسخوتىنى ياشلاردىن تېپىش، ئېيتىشلارغا قارىغاندا ياشانغاندا جان بېقىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى ئىكەن. «ياشانغاندا ئۆيگە تايىنىپ جان بېقىش » نىڭ ئەڭ چېكىگە يەتكەن بىر خىل ئۇسۇلى مۇنداق : «يىللىق تۆلەم ئېلىش » توختامىدىن بىرنى تۈزۈپ، باشقىلاردىن ھەرئايدا مەلۇم تۆلەم ئېلىش، (ئۆز ئۆي ـ مۈلكىنى بازار باھاسى بويىچە دەم ئېلىشقا چىققاندىن كېيىن ئۆزىنىڭ ياشاش مۇمكىن بولغان ۋاقتىغا سۇندۇرۇپ باشقىلاردىن ھەر ئايدا پۇل ئېلىش) ئۆزى ئالەمدىن ئۆتكەندىن كېيىن، تۈزگەن توختام بويىچە ئۆي ـ مۈلۈكنى ئۆزىگە يىللىق تۆلەم بەرگەن ئادەمگە ئۆتكۈزۈپ بېرىش.

پېنسىيە فوندىسى، يەنى ئورتاق فوندى كەسپىنىڭ تەرەققىياتىنى زور دەرىجىدە ئىلگىرى سۈردى

ھەر خىل پېنسىيە فوندىلىرى ئامېرىكا ئورتاق فوندى بازىرىنىڭ ئاساسىي مەبلەغ مەنبەسىگە ئايلىنىپ ئورتاق فوندى بازىرىنىڭ جۇشقۇن تەرەققىي قىلىشىنى زور دەرىجىدە ئىلگىرى سۈردى. نۆۋەتتە ئامېرىكىدا 8 مىڭ خىلدىن كۆپرەك ئورتاق فوندىلىرى بار بولۇپ، ئورتاق فوندى كەسپى بانكا، سۇغۇرتا، پايچېكى بىلەن تۆت خىل ئاساسىي پۇل مۇئامىلە كەسپىنىڭ بىرى بولۇپ قالغان. پۇل مۇئامىلە بازىرىدىكى مەخلۇق سوروس، پايچېكى بازىرىدىكى ئاتاقلىق شەخس بافېت ۋە پېنتېرلىنچىلارنىڭ ھەممىسى مۇشۇ كەسپكە تەئەللۇق.

غالىپ خالىقجان (ت)

سىنگاپوردا ياشانغانلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىنىدۇ؟

1994 ـ يىلىٔ 8 ـ ئايدا سىنگاپور «ئاتا ـ ئانىلار-
نى بېقىش قانۇنى » نى ماقۇللاپ، ئاتا-ئانىلارنى بې-
قىشتىن ئىبارەت شەخسىي ئەخلاقتا تەئەللۇق بۇ مەس-
ئۇلىيەتنى ھەربىر پۇقرا رىئايە قىلىش ۋە ئىجرا قىلىش-
قا تېگىشلىك قانۇنىي تەرتىپ دەرىجىسىگە كۆتۈردى.
ياشانغانلارنى ھۆرمەتلەش، ئاتا ـ ئانىلارنى بې-
قىش ـــ جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ئەنئەنىسى ۋە گۈزەل
ئەخلاقى، بۇنىڭدىن ئىككى مىڭ يىللار ئىلگىرى
كۇڭزى ئاتا ئاتىلىقنى ئادا قىلسۇن، بالا بالىلىقنى ئادا
قىلسۇن، («ئاتا ـ ئاتا بولسۇن، بالا ـ بالا بولسۇن »)
نى «ئىنسانپەرۋەرلىك بىلەن ئىدارە قىلىشنىڭ » نىڭ
مۇھىم مەزمۇنى قىلىپ كىرگۈزگەن ئىدى، شۇنىڭ
بىلەن بىللە «قېرىلارنى ئەمىن تاپقۇزۇش » نى ئۆزد-
نىڭ بۇرچى قىلغان مېڭزى كۇڭزىنىڭ كۆز قارىشىغا
ۋارىسلىق قىلىپ ۋە ئۇنى راۋاجلاندۇرۇپ، ئۆز ئائىلى-
سىدىكى قېرىلارنى ھۆرمەتلەش، باشقىلارنىڭ ئائىلى-
سىدىكى قېرىلارنىمۇ ھۆرمەتلەشنى ئوچۇق ـ ئاش-
كارا ئوتتۇرىغا قويدى. قەدىمدىن بۇيان، ياشانغانلارنى
خارلاش ياكى كەمسىتىش بىردەك «قارا يۈزلۈك، ئىن-
تايىن چوڭ گۇناھ » سانىلىپ، ئاۋامنىڭ ئەيىبلىشى ۋە
لەنىتىگە ئۇچراپ كەلدى.

ئەمما، دەۋرنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، ياشان-
غانلارنى ھۆرمەتلەشتەك ئەنئەنە بەزى جايلاردا ئوخ-
شىمىغان دەرىجىدە ئۆز ئىپادىسىنى يوقاتتى، ئاز بىر
قىسىم كىشىلەر «ئاتام ياخشى، ئانام ياخشى، پۇل ھەم-
مىدىن ياخشى » دەپ قارايدۇ، ئۇلارنىڭ ياشانغانلارنى
ھۆرمەتلەش ئېڭى ئاجىزلىشىپ كەتكەن، ھەتتا تامامەن
يوقالغان! ئۇلار پۇل دېسە جېنىنى بېرىپ، قائىدىدىن
چەتنەپ ئەجدادىنى ئەستىن چىقىرىپ قويغان، ياشان-
غان ئاتا ـ ئانىسىنى «يۈك » ياكى «كۆزگە قادالغان
مىخ » ھېسابلىغان، بۇنداقلاردىن قېرىلارنى خالىغانچە
ھاقارەتلەيدىغانلار، دەشنەم بېرىپ كۆڭلىگە ئازار بې-
رىدىغانلار يوق ئەمەس؛ چاكار ئورنىدا ئىشقا سالىدى-
غانلار يوق ئەمەس؛ كىيىم ـ كېچەك، يېمەك ـ ئىچمە-
كى بىلەن كارى بولمايدىغانلار يوق ئەمەس؛ ئاتا ـ ئا-
نىسى ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغانلاردا، ئۆلۈپ ـ تىرى-
لىشى بىلەن كارى بولماي، مال ـ مۈلۈك تالىشىپ قې-
رىنداشلار ئارا جەڭگى ـ جېدەل قىلىدىغانلار تېخىمۇ
يوق ئەمەس، مۇشۇنداق ئەھۋاللار ئادەمنى قاتتىق ئې-
چىندۇرۇپ، غەزىپىنى قوزغىماي قالمايدۇ!

سىنگاپور جۇڭگولۇقلارنى ئاساسلىق مىللەت
تەركىبى قىلغان دۆلەت. جۇڭگولۇقلار 3/4 ئۈلۈشتىن
كۆپرەكنى ئىگىلەيدۇ. جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ياشان-
غانلارنى ھۆرمەتلەشتەك گۈزەل ئەخلاقى بۇ يەردە
ئىزچىل ساقلانغان ۋە راۋاج تاپقان. 1996-يىلىلا
سىنگاپور مەملىكەت مىقياسىدا «شادلىق يېشى ھەرد-
كىتى » نى قانات يايدۇرغان بولۇپ، «55 ياشتىن
ھالقىغان بولساقمۇ ھايات يەنىلا جۇلالانسۇن » دېگەن
تېما ئاساسىي تېما قىلىنغان، كېيىن يەنە، «60 ياش-
تىن ھالقىغان بولساقمۇ، ھايات ئوخشاشلا گۈزەللىككە
تولسۇن » دېگەن شوئارنى ئوتتۇرىغا قويغان. «ياشان-
غان » دېگەننى «شادلىق يېشى » دېيىش ھەرگىز ئۇ-
قۇم جەھەتتىكى ئۆزگىرىش بولۇپلا قالماستىن، تې-
خىمۇ مۇھىمى بۇ كۆزقاراش جەھەتتىكى ئۆزگىرىش
بولۇپ، ئىنتايىن مول مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالغان.
بەكمۇ چوڭقۇر مەنىگە ئىگە. «شادلىق يېشى ھەرىكى-
تى » نىڭ ئەۋج ئېلىشىغا ئەگىشىپ، پۈتۈن مەملىكەت-
تىكى بارلىق ئاۋام ئالاقىلىشىش ئورۇنلىرى ياشان-
غانلارنىڭ ئاخىرقى ئۆمرىنى كۆڭۈلدىكىدەك ئۆتكۈ-
زىدىغان، ئىللىق ئورۇن ـــ «شادلىق يېشى كۇلۇبلى-
رى » نى قۇرغان. بۇ يەردە ياشانغانلار مول مەزمۇن-
لۇق، خىلمۇخىل پائالىيەتلەردىن بەھرىمەن بولالايدۇ،
يەنى سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈش، ساغلاملىق لېكسى-
يىسى ئاڭلاش، ساياھەت قىلىش، تىل مەشىقى، تۇ-
غۇلغان كۈننى قۇتلۇقلاش ۋاھاكازالار، ئۇنىڭدىن
باشقا يەنە، قەرەللىك ھالدا تەيجى گۇمپىسى، يەل
گۇمپىسى، تانسا، كارا ئوكى، خەتتاتلىقتا ئوخشاش
مەدەنىيەت، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى ئۆتكۈزۈلۈپ تۇ-
رىدۇ. «شادلىق يېشى ھەرىكىتى » ياشانغانلارنى تۇر-
مۇشتىن تولۇق بەھرىمەن قىلىپ، ھايات يولىنى تې-
خىمۇ يورۇتۇپ بېرىدۇ.

سىنگاپور ھۆكۈمىتى يەنە ھەر يىلى 11 -ئاينىڭ
3 ـ ھەپتىسىنى «مەملىكەت بويىچە ياشانغانلارنى
ھۆرمەتلەش ھەپتىلىكى » قىلىپ بېكىتتى. مۇشۇ ئار-
قىلىق ياش ئەۋلادلارغا ياشانغانلارنى ھۆرمەتلەش،
ياشانغانلارغا كۆيۈنۈش ئەنئەنىسى ۋە گۈزەل ئەخلاق-

نى سىڭدۇرۇپ، ھەرقايسى قاتلام پۇقرالىرىنى ياشانغانلار ئۈچۈن خالىسانە مۇلازىمەت قىلىشقا يېتەكلىدى.

ياشانغانلارغا دائىر بەزى زور مەسىلىلەرنى سىناگاپور ھۆكۈمىتى قانۇن چىقىرىش يولى بىلەن قېلىپلاشتۇردى ۋە ئۇنى قاتتىق ئىجرا قىلدى. مىسالغا ئالساق، 1992-يىلى 2-ئايدا «ياشانغانلار ساناتورىيەسى قانۇنى» نى ماقۇللاپ، ساناتورىيە قۇرۇلۇشى، ئۆلچىمى، تەكشۈرۈپ ئۆتكۈزۈۋېلىش، باشقۇرۇش قاتارلىق مەسىلىلەر ئۈستىدە ئېنىق بەلگىلىمە چىقاردى. ياشانغانلار كەسپى بىلەن شۇغۇللىنىش قانۇن-نىزام ئاساسىغا ئىگە قىلىنىپ، خىزمەتتە تۇسالغۇ ۋە تالاش - تارتىشلار يوق دېيەرلىك بولدى.

ياشانغانلارغا مۇلازىمەت قىلىش ۋە قۇلايلىق يارىتىپ بېرىش سىنگاپوردا كەڭ دائىرىلىك ھەم ئەتراپلىق بولۇپ، ئاساسەن مۇنداق ئىپادە تاپىدۇ:

يېتەكلەش ۋە يار-يۆلەك بولۇش، ياشانغانلار غەمگە پاتسا، ئائىلىسىدە بىرەر ئىش چىقسا ياكى زىتلىشىپ ماجىرا تۇغۇلسا، يەنە كېلىپ بۇنىڭغا ئۆزىنىڭ قۇربى يەتمىسە، يېتەكلەش، يار - يۆلەك بولۇش مەركىزىگە دەرت ئېيتسا ياكى مەسلىھەت سورىسا بولىدۇ ھەم ئۇلارنىڭ قىزغىن ياردىمىگە ئېرىشەلەيدۇ.

ساقلىق ساقلاش مۇلازىمىتى. بەزى مەركىزى رايونلاردا تېنى ئاجىز قېرىلار ئۈچۈن كۈتۈنۈش ئورۇنلىرى تەسىس قىلىنغان بولۇپ، شەكىل جەھەتتە «ھاۋالە قىلىپ بېقىش ئورنى» غا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە «كۈندىلىك ساقلىق مەركىزى» مۇ بار بولۇپ، ئۇنىڭغا سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈسكۈنىلىرى قويۇلغان. بۇ ئورۇن دوختۇرخانىدىن چىقىپ داۋاملىق كۈتۈنىدىغان ياكى بەزى كېسەللىكلەرگە دۇچار بولغان قېرىلارنى ئادەتتىكىدەك كۈتۈش ۋە ئاددىي داۋالاش بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت كېسەل تارتقان قېرىلارنى ئائىلىسىدىكىلەر سىرتقا چىقىش سەۋەبىدىن قارىيالمايدىغان بولسا، ئوخشاشلا ساقلىق مەركىزىنىڭ كۈتۈشىگە ھاۋالە قىلالايدۇ، ئادەتتە، بۇنىڭ ۋاقتى 3 ھەپتىدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. ساقلىق مەركىزىدىكى كەسپىي خادىملار «ئائىلە مۇلازىمىتى» بىلەنمۇ تەمىن ئېتىپ، تېنى ئاجىز، ھەرىكىتى قۇلايسىز قېرىلارنىڭ ئائىلىسىگە بېرىپ مۇلازىمەت قىلىدۇ ۋە ئائىلىسىدىكىلەرگە قانداق كۈتۈش ئۇسۇللىرىنى ئۆگىتىدۇ.

چۇشلۇك تاماق كۇلۇبى. بۇ مەھەللە رايونلىرىنىڭ مەركىزىي قىسمىدا تەسىس قىلىنغان ئاشخانىلار بولۇپ، قىيىنچىلىقى بار قېرىلارنى ئەرزان باھالىق ياكى ھەقسىز، ئوزۇقلۇقى ياخشى چۈشلۈك تاماق بىلەن تەمىن ئېتىدۇ.

شادلىق يېشى ساقلىقنى ساقلاش مەركىزى. بۇ بىر كۆپ ئىقتىدارلىق ئاپپارات بولۇپ، ياشانغانلار (شادلىق يېشىدىكى زاتلار) نى ساقلىقنى ساقلاش لېكسىيىسى، سالامەتلىكنى تەكشۈرۈش، داۋالاش، فىزىكىلىق داۋالاش، مەدەنىيەت، كۆڭۈل ئېچىش قاتارلىق كۆپ خىل مۇلازىمەت تۈرلىرى بىلەن تەمىن ئېتىدۇ.

شادلىق يېشى قىزىق لىنىيىلىك تېلېفونى، شادلىق يېشىدىكى كىشىلەر مەسلىھەت سورىغان تۈرلۈك مەسىلىلەرگە سەۋرچانلىق بىلەن جاۋاب بېرىدۇ ۋە ئۇنىڭغا يېتەكچىلىك قىلىدۇ، ھەق ئالمايدۇ.

كەسپكە تونۇشتۇرۇش مۇلازىمىتى. سالامەتلىكى ياخشىراق، يەنە كېلىپ زېرىكىپ جىم ئولتۇرۇشنى خالىمايدىغان قېرىلارغا ياردەملىشىپ، مۇۋاپىق خىزمەت تېپىپ بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئادەم ياللايدىغان بەزى خوجايىنلارغا شادلىق يېشىدىكى مۇۋاپىق كېلىدىغان زاتلارنى تونۇشتۇرۇپ قويىدۇ.

سىنگاپورنىڭ ئىقتىسادى تەرەققىي تاپقان بولۇپ، كىشى بېشىغا توغرا كېلىدىغان ئوتتۇرىچە كىرىمى تەرەققىي تاپقان دۆلەتلەر ئىچىدە ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدۇ. مۇتلەق كۆپ ساندىكى پۇقرالار قېرىغاندا كۈتۈنۈش مەسىلىسىنى ھەل قىلىپ كېتەلەيدۇ. شۇنداقتىمۇ، ھۆكۈمەت تەرەپ ھەر خىل چارىلەر بىلەن ياشانغانلارنى ھەر خىل شەكىلدىكى ئەتراپلىق مۇلازىمەت بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. پۇقرالارغا ئىگە بولۇش، پۇقرالار ئۈچۈن ئىشلەشتەك بۇ خىل روھ ئادەمنى ھەقىقەتەن قايىل قىلىدۇ.

ياشانغانلار مەسىلىسى ئىجتىمائىي مەسىلە، بۇنىڭدىن ھەرقانداق دۆلەت، ھەرقانداق ھۆكۈمەت ئۆزىنى قاچۇرالمايدۇ. ياشانغانلارنىڭ جىسمانىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىن ساغلام بولۇشى، تۇرمۇشىنىڭ گۈزەل بولۇشى جەمئىيەت مۇقىملىقىنىڭ مۇھىم ئامىلى، شۇنداقلا، دۆلەتنىڭ مەدەنىيلىك دەرىجىسىنىڭ مۇھىم بەلگىسى. سىنگاپور ئۇسۇلىنىڭ بىز ئۈچۈن ئۆرنەكلىك رولى يوق ئەمەس.

ھەبىبۇللا ئىلياس (ت)

ئىتالىيىلىكلەر ئۆزى ئۈچۈن پۇل خەجلەشتىن ئايانمايدۇ

ئىتالىيىدە ياشلارنىڭ كىرىمى چەكلىك بولغاچقا، بىر مۇنچە كىشىلەر كىيىم كېيىشتە ئېقىم قوغلىشىدىغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ كىيىدىغىنى كىچىك دۇكانلاردىن سېتىۋالغان ئەرزان كىيىملەر بولۇپ، ياشانغانلارنىڭكىدەك يارىشىملىق ئەمەس. «يېڭى ياشلار» ئۆمۈر بويى جاپا تارتىپ ئىشلەپ، خېلى پۇختا ئىقتىسادىي ئاساسقا ئىگە بولغان، شۇڭا ئۇلار كىيىنىش، ياسىنىش جەھەتتە پۇلنى ياشلاردىن كۆپ خەجلەيدۇ.

ئىتالىيىلىك مومايلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك گىرىم قىلىدۇ، زىننەت بۇيۇمى تاقايدۇ، يارىشىملىق ۋە مودا كىيىملەرنى كىيىدۇ. بوۋايلارمۇ ئېسىل كىيىنىپ يۈرىدۇ. رىمدىكى دۇنياغا مەشھۇر ماركىلىق كىيىملەرنى مەخسۇس ساتىدىغان ماگىزىنلاردىن كىيىم سېتىۋالىدىغانلار يا چەت ئەللىك، يا بولسا ئىتالىيىلىك پېنسىيىگە چىققان بوۋايلار، ئۇلار باھاسى يۇقىرى بولغان «گېنىيا» ماركىلىق كاستۇم - بۇرۇلكا ۋە «بارى» ماركىلىق ئاياغلارنى خۇشاللىق بىلەن سېتىۋالالايدۇ، خەۋەرلەرگە قارىغاندا، ئىتالىيىدىكى «60، 70 ياشلىق يېڭى ياشلار» تۇرمۇش مۇھىتىنى گۈزەللەشتۈرۈش، ياسىنىش، كىيىنىش، سىرتقا چىقىپ ساياھەت قىلىش جەھەتتە ھەرقايسى ياشلىقلار ئىچىدە پۇلنى خەجلەشتىن ئايانمايدىغان كىشىلەر ئىكەن، ئۇلارنىڭ ئىستېمال ئومۇمىي سوممىسى ئىتالىيە ئىستېمال ئومۇمىي سوممىسىنىڭ 2/3 قىسمىنى تەشكىل قىلىدىكەن.

ئەنگلىيىدىكى ياشارتىش كۇلۇبى

«ياشارتىش كۇلۇبى» ئەنگلىيىنىڭ يوك ۋىلايىتىدە، بۇ كۇلۇپ بالىلار ياخشى كۆرىدىغان ئويۇنلارنىڭ ھەممىسىنى كۇلۇپقا ئەكىرگەن، ياشانغانلار بۇ يەردە پۇخادىن چىققۇچە ئوينايدۇ، جۇملىدىن بالىلار ناخشىسى ئېيتىدۇ، چۆچەك ئاڭلايدۇ، تېپىشماق تېپىشىدۇ، دومباق چالىدۇ ۋە باشقىلار. كۇلۇبقا كىرگەندىن كېيىن، ياشانغانلارنىڭ پسىخىك يېشى ناھايىتى تېزلا كىچىكلىگەن، روھىي قىياپىتىمۇ كۆپ ياخشىلاشقان، يەنە كېلىپ ئاغرىقلىرىمۇ خۇددى مۆجىزە يۈز بەرگەندەك ياخشىلانغان ھەتتا غايىپ بولغان.

گېرمانىيىلىكلەرنىڭ كىتاب بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى

يېقىندا گېرمانىيىدىكى بىر دوختۇرخانا بىمارلار ئۈچۈن مەخسۇس قىرائەتخانا قۇرۇپ، بىمارلارنى كىتاب ئوقۇشقا يېتەكلەپ، كېسەلدىن ساقىيىش قەدىمىنى تېزلەتتى. بۇنداق ئۆزگىچە داۋالاش ئۇسۇلى ئېلىمىزدە يېزىلغان ئەڭ بۇرۇنقى تېبابەتچىلىك كىتابى —— «داۋائى دەستۇر» دا «پۈتۈن زېھنىنى مەركەزلەشتۈرۈش - كۆتۈنۈشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى» دەپ تىلغا ئېلىنغان. كىتاب ئوقۇغاندا، ئادەمنىڭ زېھنى يۈكسەك دەرىجىدە مەركەزلىشىدۇ، بىلىم جۇغلانغانسېرى مەنىۋى جەھەتتىن قېرىلىشنى مەلۇم دەرىجىدە توسقىلى بولىدۇ، سىز كىتابقا بېرىلىپ كەتكەندە، كىتابتىكى خۇشاللىق - شاتلىق، غەزەپ - نەپرەت، قايغۇ - ئەلەم روھىي ھالىتىڭىزنى تەڭشەيدۇ، بەدەندىكى مۇسبىيلىك - مەنپىيلىك، قان، روھ قاتارلىقلارنى تەڭپۇڭلاشتۇرىدۇ.

ئامېرىكىدىكى ياشانغانلارنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىش رېتسىپلىرى

پۈتۈن يەر شارىدا ئادەملىرى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغان دۆلەتلەر ئىچىدە ياپونىيە بىرىنچى، ئامېرىكا ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئامېرىكا كېسەللىكلەرنى كونترول قىلىش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەركىزى پۈتۈن مەملىكەتتىكى ساقلىقنى ساقلاش ۋە داۋالاش ئورگانلىرىنىڭ كۆپ يىللاردىن بۇيانقى تەتقىقات مۇۋەپپەقىيەتلىرىگە ئاساسلىنىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنىڭ 12 تۈرلۈك سىناقتىن ئۆتكەن، ئۈنۈملۈك

رىتسېپنى يەكۈنلەپ چىقتى:

1. تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېسە، ئۆمرى 5.5 يىل ئۇزىرايدىكەن.

2. ئۇرۇق - تۇغقان ۋە دوست - بۇرادەرلىرى بىلەن كۆپرەك جەم بولۇپ تۇرسا، ئۆمرى 4.5 — 10 يىل ئۇزىرايدىكەن.

3. ھەركۈنى قانۇنىيەتلىك ھالدا ھەرىكەت قىلىپ بەرسە، ئۆمرى 8.7 يىل ئۇزىرايدىكەن.

4. كۈچلۈك ئېلېكتر دولقۇنى ھاسىل قىلىدىغان ئېلېكتر سايمانلار بىلەن ئۇچرىشىشنى ئازايتسا، 7 - 8 يىل ئارتۇق ياشايدىكەن. يانفوننى بىر قېتىم ئاز ئۇرسا، ئۆمۈرنى 45 سېكۇنت ئۇزارتقىلى، تېلېۋىزورنى بىر قېتىم ئاز كۆرسە، ئۆمۈرنى 40 سېكۇنت ئۇزارتقىلى، تېلېفوننى بىر قېتىم ئاز ئۇرسا، ئۆمۈرنى 35 سېكۇنت ئۇزارتقىلى بولىدىكەن.

5. ھەر ھەپتىدە ئۈچ قېتىمدىن ئارتۇق گۆش يېمىسە، ئۆمۈرنى توققۇز يىل ئۇزارتقىلى بولىدىكەن.

6. تاماكا چەكمىسە، 5.6 يىل ئۇزاق ئۆمۈر كۆرىدىكەن.

7. خولېستېرول 200 ئىچىدە كونترول قىلىنسا، ئۆمۈرنى 4.8 يىل ئۇزارتقىلى بولىدىكەن.

8. ماك دونالد تۈرىدىكى تاماقلارنىلا يەيدىغان ئادەتنى ئۆزگەرتسە، تاماق تاللىمىسا، يۇقىرى تالالىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېسە، ئۆمۈرنى سەككىز يىلدىن ئارتۇق ئۇزارتقىلى بولىدىكەن.

9. بالىلار بىلەن كۆپرەك پىكىرلىشىپ تۇرسا، ئۆمۈرنى ئالتە يىل ئۇزارتقىلى بولىدىكەن.

10. قان بېسىمنى 90 مىللىمېتىر سىماب تۈۋرۈكىدىن تۆۋەن ساقلىيالىسا، ئۆمۈرنى 5.5 يىل ئۇزارتقىلى بولىدىكەن.

11. جىنسىي تۇرمۇشتا ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە قانۇنىيەتلىك بولسا ھەم ياش چوڭايغاندىمۇ داۋاملاشتۇرۇپ تۇرسا، ئۆمۈرنى يەتتە يىلدىن ئارتۇق ئۇزارتقىلى بولىدىكەن.

12. ئۈمىدۋار، چىقىشقاق بولسا، شەرەپ - نومۇس، مۇۋەپپەقىيەت، مەغلۇبىيەتكە ئانچە پىسەنت قىلىپ كەتمىسە، ئۆزىگە زىيادە قاتتىقلىق قىلمىسا، ئۆمۈرنى ئالتە يىل ئۇزارتقىلى بولىدىكەن.

سىدنىدىكى پېنسىيونېرلار كەنتى

ئاۋستىرالىيىنىڭ سىدنى شەھىرىدە بىر پېنسىيونېرلار كەنتى بار. بۇ يەردىكى ئۆيلەرنىڭ ھەممىسى ئىككى - ئۈچ ئېغىزلىق بىر ئىشىكلىق، بىر ئائىلىلىك بىر قەۋەتلىك ئۆيلەر بولۇپ، ئىككى - ئۈچ ئۆيلۈك كىشىلەر قوشنا بولۇپ ئولتۇرىدۇ. پېنسىيونېرلار كەنتىنىڭ ئوتتۇرىسىدا پائالىيەت مەركىزى بار، ياشانغانلار ئۇ يەردە گۈل سېۋەت توقۇيدۇ، گۈل باغلايدۇ، رەسىم سىزىدۇ، ياكى ئۆز رەسىملىرىنى كۆرگەزمە قىلىدۇ، مۇزىكا تىڭشايدۇ، مۇزىكا چالىدۇ، چېنىقىش ئۆيىگە كىرىپ بەدەن چېنىقتۇرىدۇ، ئۇ يەردە دەرىجىدىن تاشقىرى باج، بانكا، پوچتىخانا قاتارلىقلار بار بولۇپ، تۇرمۇشقا ناھايىتى قۇلايلىق.

نىلۇپەر لوقمان (ت)

سەككىز يىل تۇغماي، ئەل ئاتلاپ پەرزەنت تىلەش

جۇڭگو بىلەن رۇسىيە يېقىن قوشنا دۆلەتلەر. بۇنداق يېقىن دوستلۇق مۇناسىۋەت جۇڭگونىڭ ئۈرۈمچى شەھىرىدىكى شىنشىڭ دوختۇرخانىسىدا ئەل ئاتلاپ «پەرزەنت تىلەش» بويىچە مۇكەممەل سەھىپە ئاچتى.

سەككىز يىل تۇغماي، ئائىلە ۋەيران بولۇش گىردابىغا بېرىپ قالغان

ئىشنىڭ جەريانى مۇنداق: رۇسىيىلىك ئەر ـ خوتۇن — ياكوف بىلەن يورىئاننىيانىڭ توي قىلغىنىغا سەككىز يىل بولغان بولسىمۇ، يورىئاننىيانىڭ ئىككى ياندىكى تۇخۇمدان يولى ئېتىلىپ قالغان بولغاچقا، پەرزەنت يۈزى كۆرەلمىدى، سەككىز يىلدىن بۇيان، ئىككىسى پۈتۈن رۇسىيىدىكى چوڭ ـ كىچىك دوختۇرخانىلارنى كېزىۋەتكەن بولسىمۇ، ھېچقايسىسىدا غەلىبە قىلالمىدى، ئۇزاق مۇددەتلىك پەرزەنت تىلەش مۇساپىسى ئۇلارنىڭ كۆڭلىنى سوۋۇتۇۋەتتى، ئىقتىسادي، روھىي ۋە مۇھەببەت جەھەتتىكى خوراش ئېغىر بولدى. ئەزەلدىن ھاراق ئىچمەيدىغان ياكوفمۇ ھاراق ئىچىدىغان بوپقالدى. ئايالىغا كۆپ قېتىم ئاجرىشىش تەلىپىنى قويدى، ئاقكۆڭۈل ئايال تۇغماسلىقنى ئۆزىنىڭ بەدەن ئامىلىدىن كۆرۈپ، ئىلاجسىز ئاجرىشىشقا قوشۇلدى. ئەمما تۇغماسلىق ۋەجىدىن بۇزۇلاي دەپ قالغان ئائىلىگە يەنە بەخت قۇشى قوندى.

ئەل ئاتلاپ داۋا ئىزدەپ، ناھايەت پەرزەنتلىك بولدى

ئايالى يۇرىئاننىيانىڭ ساۋاقدىشى ئاندىرىيېۋنا ئۈرۈمچىدىكى چېگرا مېھمانخانىسىدا تاشقى سودا بىلەن شۇغۇللىناتتى. ئۇ دۆلىتىگە مال كىرگۈزگىلى بېرىپ نەچچە يىل كۆرۈشمىگەن ساۋاقدىشى يورىئاننىيانى يوقلىدى. ئىككىسى پاراڭلىشىپ ئولتۇرۇپ، ئاندىرىيېۋنا يورىئاننىيانىڭ خېلىلا ئورۇقلاپ كەتكەنلىكى، غەمكىنلىشىپ قالغانلىقىنى سەزدى، ئۇ سوراۋەرگەندىن كېيىن، يۇرىئاننىيا كۆزىگە ياش ئېلىپ تۇرۇپ، ئۆزىنىڭ سەككىز يىلدىن بۇيان تۇغمىغانلىقى ئۈچۈن يولدىشىنىڭ ئاجراشماقچى بولغانلىقىنى ئېيتتى... بۇ چاغدا ئاندىرىيېۋنا جۇڭگونىڭ ئۈرۈمچى شەھىرىدىكى شىنشىڭ دوختۇرخانىسىنىڭ تۇغماسلىقنى داۋالاشتا داڭق چىقارغانلىقىنى ئېسىگە ئالدى ـ دە، شۇ يەرنىڭ ئۆزىدىلا 2693228 ـ 0991 — ئۈرۈمچى شىنشىڭ دوختۇرخانىسىنى ئېلىپ، راۋان خەنزۇ تىلىدا مەسلىھەت سورىدى، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ جۇڭگونىڭ خاس «راۋانلاشتۇرۇپ، جانلاندۇرۇپ داۋالاش تېخنىكىسى» نىڭ تۇغماسلىقنى داۋالاشتىكى كارامىتى توغرىسىدىكى چۈشەندۈرۈشىنى ئاڭلاپ، ناھايىتى خۇشال بولدى ۋە ئىشەنچكە تولغان ھالدا يۇرىئاننىيانى جۇڭگوغا كېلىپ داۋالىنىشقا ئۈندىدى ھەمدە ھەممىنىڭ دىققىتىنى جەلپ قىلىۋاتقان جۇڭگونىڭ مەدەنىيەت، ئىقتىساد، پەن ـ تېخنىكا تەرەققىياتى ئەھۋالىنى تونۇشتۇردى.

يۇرىئاننىيانىڭ ئىدىيىسىدە بىر نەچچە كۈن كۈرەش بولدى ۋە ئاخىرى ئۇ ساۋاقدىشى بىلەن جۇڭگوغا كېلىپ داۋالىنىش قارارىغا كەلدى. ئۇ ئۆزىنىڭ ئويىنى يولدىشىغا ئېيتتى ۋە ئۆزىگە بىر قېتىم پۇرسەت بېرىشنى ئۆتۈندى. يولدىشى قوشۇلغاندىن كېيىن، پاسپورت بېجىرىپ 2006 ـ يىلى 3 ـ ئايدا ئاخىرقى ئۈمىد بىلەن ئانا ۋەتىنىدىن ئايرىلىپ، ئەل ئاتلاپ «پەرزەنت تىلەش» مۇساپىسىنى باشلىدى. ئۇنىڭ ساۋاقدىشى ئاندىرىيېۋنا ئۇنىڭغا تەرجىمان بولدى ۋە شىنشىڭ دوختۇرخانىسىنىڭ تۇغۇت مۇتەخەسسىسلىرى داۋالاش مەركىزىدىكىلەرگە يۇرىئاننىيانىڭ تارتقان كۈلپەتلىرى ۋە ئائىلىسىنىڭ بۇزۇلۇش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ، يۇرىئاننىيانى ئەڭ ياخشى تېخنىكا بىلەن داۋالاپ، ئۇنىڭ ئائىلىسىنى قۇتقۇزۇپ قېلىشنى، ئۇلارنىڭ ئاخىرقى ئۈمىدىنى شىنشىڭ دوختۇرخانىسىغا بېغىشلىغانلىقىنى ئېيتتى. خەنزۇ تىلىنى چۈشەنمەيدىغان يۇرىئاننىيانىڭ كۆز ياشلىرى شۇ يەرگە كېسەل كۆرسەتكىلى كەلگەن بىمارلارنى تەسىرلەندۈردى، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى يۇرىئاننىيانىڭ ياشلىرىنى سۈرتسە، بەزىلىرى ئۇنىڭغا چاي قۇيۇپ بەردى. بۇ نېمىدېگەن تەسىرلىك كۆرۈنۈش ـ ھە! مۇتەخەسسىسلەر گۇرۇپپىسى مەخسۇس يۇرىئاننىيانى داۋالايدىغان گۇرۇپپا قۇرىدىغانلىقى، تەكشۈرۈشتىن تارتىپ داۋالاشقىچە ھەممىسىگە مۇتەخەسسىسلەر قاتنىشىدىغانلىقى، ئۇنىڭ جۇڭگودا ئۈچ ـ تۆت ئاي تۇرۇشى كېرەكلىكىنى بىلدۈردى، يۇرىئاننىيا بۇنىڭغا قوشۇلدى.

جۇڭگو گۇمپىسى ھەقىقەتەن قالتىسكەن

ھەش ـ پەش دېگۈچە ئۈچ ئاي ئۆتۈپ كەتتى، مۇتەخەسسىسلەر گۇرۇپپىسى يۇرىئاننىيانى يەنە بىر قېتىم تەكشۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىككى ياندىكى تۇخۇمدان يولىنىڭ تولۇق راۋانلاشقانلىقى، تۇغۇش كۆرسەتكۈچىگە تامامەن ئۇيغۇن كېلىدىغانلىقىنى بايقىدى، تەرجىمان يۇرىئاننىياغا ئۇنىڭ تامامەن ساقايغانلىقىنى ئېيتقاندىن كېيىن، ھاياجانلىنىپ كەتكەن يۇرىئاننىيا قەلبىنى تىل بىلەن ئىپادىلەشكە ئامالسىز قېلىپ، باشمالتىقىنى چىقىرىپ ماختىدى، تەرجىمان ئاندىرىيېۋنامۇ: «جۇڭگو گۇمپىسى ھەقىقەتەن قالتىسكەن!» دەۋەتتى. يۇرىئاننىيا ۋەتىنىگە قايتىپ ئىككى ئايدىن كېيىن جۇڭگودىكى ساۋاقدىشىغا تېلېفون بېرىپ ئۆزىنىڭ ناھايەت ھامىلدار بولغانلىقىنى ئېيتتى. ئۇ يولدىشىنىڭ رايىنى ياندۇردى، مۇھەببىتىنى ئەسلىگە كەلتۈردى، ئۈرۈمچىدىكى ئاندىرىيېۋنا ئارقىلىق شىنشىڭ دوختۇرخانىسىنىڭ تۇغۇت مۇتەخەسسىسلىرىگە رەھمەت ئېيتتى ھەم لەۋھە ئەۋەتتى، لەۋھەگە: «جۇڭگو بىلەن رۇسىيە يېقىن دوست، جۇڭگوغا رەھمەت، شىنشىڭ دوختۇرخانىسى ماڭا پەرزەنت ئاتا قىلدى» دېگەن خەتلەر يېزىلغانىدى.

خۇش خەۋەر
« ھاياتلىق » ژۇرنىلىنىڭ 2006 ـ يىللىق
توپلىمى نەشر قىلىندى . سېتىۋالغۇچىلار
ژۇرنىلىمىز بىلەن ئالاقىلاشسا بولىدۇ .
ئالاقىلاشقۇچىلار : ئايگۈل مەخمۇت
ئادىلجان قۇربان
ئالاقىلىشىش تېلېفونى : 2810211 ـ 0991

China unicom 中国联通
جۇڭگو لىيەنتۇڭ
ساپ ئۇيغۇرچە مۇلازىمەتتىن بەھرىمەن بولۇڭ
مۇقام
يان تېلېفون كارتىسى
根儿企划 13201299317
يان تېلېفون ئالاقىمىزدىكى دىلكەش دوستىمىز
ئايلىق ئىجارىسى 10 يۈەن
ئۆز رايونىدا كىرگەن تېلېفون ھەقسىز
ئۆز رايونىدا ھەر مىنۇتلۇق سۆزلىشىش ھەققى 0.18 يۈەن
100 ¥
ھەق ئېلىش ئۆلچىمى كۆڭۈلدىكىدەك
ئۇيغۇرچىلاشتۇرۇلغان كۆپ خىل ئۇچۇر مۇلازىمىتى
كلاسسىك ۋە ھازىرقى زامان مۇزىكىلىرى كىرگۈزۈلگەن
جۇڭگو لىيەنتۇڭ خەۋەرلىشىش شىركىتى شىنجاڭ شۆبە شىركىتى
مۇقام كارتىسى مەخسۇس مۇلازىمەت لىنىيىسى: 101317