قوش ئايلىق ژۇرنال

ھاياتلىق

ھاياتلىق

ھايات سەپىرىڭىزدىكى سىرداش دوستىڭىز
تۇرمۇشىڭىزدىكى ياخشى مەسلىھەتچىڭىز

ھاياتلىق
健康快车

2007.3

ISSN 1672-2493
9 771672 249035 05>

国际标准连续出版物号：ISSN 1672－2493　国内统一连续出版物号：CN 65－1255／K　邮发代号：58－20　定价：5.00 元

باشقا قۇشقا ھەۋەس قىلىش

بىر قۇش باشقا بىر قۇشنىڭ ھەرىكىتىنى دوراپ، تىمساھنىڭ پىچاق بىسىدەك ئۆتكۈر چىشلىرى ئارىسىدا سەكرەپ ئۇسسۇل ئويناشقا باشلىدى. تىمساھ ئىككىلەنمەيلا ئاغزىنى سەل يۇمغاندەك قىلىۋىدى، بۇ قۇش تىمساھنىڭ تەييار غىزاسى بولۇپ قالدى. بۇ قۇش ئۆلۈپ كەتكىچە باشقا بىر قۇشنىڭ نېمە ئۈچۈن تىمساھنىڭ ئاغزىغا كىرىپ – چىقىپ يۈرەلەيدىغانلىقىنى، ئوخشاشلا قۇش بولسىمۇ پەرقىنىڭ شۇنچە چوڭ بولىدىغانلىقىنى چۈشەنمىدى.

باشقا بىر قۇشنىڭ ئىسمى تىمساھ قۇشى ئىدى، ئۆلۈپ كەتكەن قۇش تىمساھ قۇشىنىڭ تىمساھنىڭ «چىش كولىغۇچ» ىسى ئىكەنلىكىنى بىلمەيتتى، تىمساھ سۇدا ياشايدىغان يىرتقۇچ ھايۋان، لېكىن ئۇ تىمساھ قۇشى بىلەن ياخشى دوستلاردىن ئىدى. چىش تىمساھنىڭ قورالى، تىمساھ قۇشى تىمساھقا: بىزنىڭ نىشانىمىز چىشلارنى قۇرت چۈشۈشتىن ساقلاش، دەپ ۋەدە قىلغان. تىمساھ قورسىقىنى ئوبدان تويغۇزۇۋالغاندىن كېيىن، كۆزىنى يۇمۇپ سۇ بويىدا ئارام ئالىدۇ. بۇ ئەھۋالنى كۆرگەن تىمساھ قۇشلىرى توپلىشىپ ئۇچۇپ كېلىپ، تىمساھنىڭ ئېغىز بوشلۇقىدىكى گۆشنىڭ قالدۇقلىرىنى تېرىپ يەيدۇ، ئۇلار خۇددى يەر ئاستى سۇ يوللىرىغا كىرىۋالغان رېمونتچىدەك، غەيرىي پۇراقلار قاپلاپ كەتكەن مۇھىتتا، قاراڭغۇلۇق ئىچىدە بىر نېمىلەر بىلەن ھەپىلىشىدۇ.

تىمساھ قۇشى تىمساھنىڭ چىشلىرىنى تازىلاپ پاكىزلاش ئارقىلىق تىمساھنىڭ چىش بوشلۇقىدىكى گۆش قالدۇقلىرىدىن بەھرىمەن بولىدۇ.

ئىككىلى تەرەپكە پايدا يېتىدىغان بۇ سودا خۇپپىيانە ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۆلۈپ كەتكەن ھېلىقى قۇش شۇنى چۈشەنمىدىكى، ئەگەر ئۇ تىمساھنىڭ «چىش كولىغۇچ» ىسى بولالمىسا، تىمساھنىڭ ئۆتكۈر چىشلىرىدىن نېرى تۇرۇشى كېرەك ئىدى. يانار تاغنى ھېچقاچان «يۈلەنچۈك» قىلغىلى بولمايدۇ. «خىزمەت كۆرسىتىش» بىلەن «ئۆزىنى كۆز – كۆز قىلىش» تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدەك ئاسان ئىش ئەمەس. تىمساھ قۇشىنىڭ پىچاق بىسىدەك ئۆتكۈر چىشلارنىڭ ئۈچىدا سەكرەپ يۈرگىنىگە ھەۋەس قىلىش سىرتقى كۆرۈنۈشىنىلا كۆرگەنلىك، سىرتقى كۆرۈنۈش ئارقىسىدىكى جان بېقىش يولى ھەقىقىي مۇز ئاستىدىكى ئوت – يالقۇندۇر.

ئادەملەر ئارىسىدىمۇ دائىم «بىر قۇش باشقا بىر قۇشقا ھەۋەس قىلىدىغان» ئەھۋال كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. باشقا بىر ئادەمنىڭ ھوقۇقىغا ھەۋەس قىلغانلار شۇ ھوقۇقنىڭ كەينىدە قانچىلىك ئىنسانىي غۇرۇر قۇربان قىلىنغانلىقىنى، قانچىلىك ساغلام تۇرمۇش تەرك ئېتىلگەنلىكىنى بىلمەيدۇ. چۈنكى، كىشىلەر ھوقۇق ئىگىسىنىڭ تىمساھنىڭ چىشلىرى ئۈستىدە كېرىلىپ تۇرغىنىنىلا كۆرىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ تىمساھ ئۈچۈن نېمە ئىش قىلىپ بېرىۋاتقانلىقىنى بىلمەيدۇ. باشقا بىر ئادەمنىڭ بايلىقىغا ھەۋەس قىلغانلار بايلىق ئىگىسىنىڭ «بايلىققا ئاساس» سالغان ۋاقتىدا «دەسلەپكى گۇناھ» نى سادىر قىلغان – قىلمىغانلىقى، دوستلۇققا ئاسىيلىق قىلغان – قىلمىغانلىقى، مۇھەببەتتىن ۋاز كەچكەن – كەچمىگەنلىكى، ئۇرۇق – تۇغقانلىرىدىن ئايرىلىپ قالغان – قالمىغانلىقىنى بىلىپ بولالمايدۇ.

ماشىنا ھەيدەشنى ياخشى كۆرىدىغان بىر دوستۇم بار ئىدى. «شالى» قولىدىكى چاغدا «سانتانا» غا ھەۋەس قىلدى. كېيىن «بېنتيەن» گە ئېرىشىۋىدى، يەنە «باۋما» غا ھەۋەس قىلدى، ئەمدى ئۇ ھەرگىز ھەۋەس قىلمايدىغان بوپتۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «ئۆمۈر بويى تىرىشىپ ‹بىنتىس› قا ئېرىشسەممۇ، ‹لوسرۋس› قا ھەۋەسىم كېلىدىكەن، ‹لوسرۋس› نىڭمۇ ئاخىرى تۈگىمەيدىكەن...»

باشقا بىر قۇشقا ھەۋەس قىلماسلىقنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى ئۇنى ئۆزىگە ھەۋەس قىلدۇرۇش. گەرچە تىمساھنىڭ ھەيۋىسىگە تايىنىپ پو ئاتقىلى بولمىسىمۇ، بىر كىشىلىك ئەركىن – ئازادىلىككە ئىگە بولغىلى بولىدۇ. تىمساھ چىشلىرىنىڭ ئارىسىدىكى گۆش قالدۇقلىرىغا ئېرىشەلمىگەن بىلەن ئازادە ھەم كەڭرى جاھاندىن بەھرىمەن بولغىلى بولىدۇ.

ھاياتلىق

2007 ـ يىللىق 3 ـ سان
(ئومۇمىي 16 ـ سان)
(قوش ئايلىق ئومۇمىي ژۇرنال)

ئويۇشتۇرغۇچى 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 :
ئايگۈل مەخمۇت
گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى :
گۈلنار ئابدۇكېرىم

مۇقاۋىدىكى سۈرەتنى غەيرەت مەتسىمن تارتقان
قىستۇرما سۈرەتلەرنى ئۆركەش جاپپار تارتقان
ژۇرنال ئىسمىنى قايىنام جاپپار يازغان
نەشر قىلغۇچى : «ھاياتلىق» ژۇرنىلى نەشرىياتى
نەشرىيات ئادرېسى :
ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى № 346
پوچتا نومۇرى : 830001
تېلېفون : 2815746 2810211 2814087 (0991)
فاكس : 2810221 (0991)
E-mail ئادرېسى : ayatlik2000@yahoo.com.cn
خەلقئارالىق ئۆلچەملىك نومۇرى :
ISSN1672 - 2493
مەملىكەت ئىچىدىكى بىر تۇتاش نومۇرى :
CN65 - 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 ★

يۈرەككە كۆيۈنۈش ــ ھاياتقا كۆيۈنۈش دېمەكتۇر 3
ياشانغانلارمۇ بەختكە موھتاج .... ماھنۇر ئىسمائىل 6
ھاياتنى كۆڭۈللۈك قىلغۇچى «بەش سۆزلۈك دەستۇر» 8
ياشانغانلار ئائىلىسىدىكى ئورنىنى توغرا تېپىۋېلىشى كېرەك ... 9
ياشانغانلار يوشۇرۇن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك 10

★ تەۋەررۇك ★

سىزمۇ قېرىمايدىغان بولىسىز .... مۇھەممەتتۇرسۇن ھەسەن 11
كۆڭلى كەڭگە جاھانمۇ كەڭ .... ئابلىز ئىبراھىم دولان 15

★ سالامەت بولۇڭ ★

سۆڭەكلىرىڭىزنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن سۈتنى كۆپ ئىچىپ بېرىڭ 17
روھىي ھالەت ۋە ساغلاملىق 20

★ بەختلىك بولۇڭ ★

ئانا مەڭگۈ ئاتىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ .... ئانقىز ئەزىز ئىلتەرىش 21
ئۆزئارا يول قويۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ .... ئابلىز ئوسمان يەركەندى 25
ئۆلچەمنى تۆۋەنلىتەيلى 26
نىكاھ بىر ئادەمنىڭلا دۇنياسى ئەمەس 28

★ ئەركەكلەرگە سۆھبەت ★

ئەرلەر ساقلىقنى ساقلاشنىڭ زۆرۈرىيىتى 29
ئەرلەرنىڭ دۈشەنبە كۈنىدىكى روھىي بېسىمى ئەڭ ئېغىر بولىدۇ 31

★ تاغدىن ـ باغدىن ★

ياش ۋىستوننىڭ مەشھۇر كارخانىچىغا ئايلىنىشى .... ئابلەت مەھەممەت 32
جەننەتكە مېڭىش 34
يۇمۇرلار 36

健康快车（维吾尔文）

2007 年第 3 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：阿依古丽·买合木提

美编：姑丽娜儿·阿布都克力木

封面摄影：艾拉提·买买提明

插图摄影：吾尔开西·贾帕尔

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 ★

50 ئىشتىن ئەرلەرنىڭ خۇلق ـ مىجەزىنى ئېنىق چۈشىنىش مۇمكىن.......................................38

خانىملار ساغلاملىقى ھەققىدە يېڭى چۈشەنچە 41

نېمىشقا ئوتتۇرا ياشلىق خانىملارنىڭ پۇتى ئاسان سوزۇلۇق ئىششىدۇ ؟ 44

★ نوۋا پەرۋىشى ★

قۇرامىغا يەتمىگەن بالىلار تورخانىنىڭ «ئەسىرى» بولۇپ قالمىسۇن.......................... ئابلىز رازاق 45

پەرزەنت تەربىيىسىدىكى بەش خىل تىپ ۋە مۇناسىۋەتلىك مەسلىھەت 47

★ شىپالىقلار ★

«چېمپىيون كۆكتات» ــ تاتلىقياڭيۇ........................ 51

قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر سالامەتلىككە پايدىلىق.......... 52

ئالقاتنىڭ شىپالىق رولى 54

★ بىلىۋېلىڭ ★

ئادەمنىڭ جىگىرىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر 56

يېمەكلىك ئادەمنىڭ كەيپىياتىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ 57

كەيپىياتىم ياخشى بولسۇن دېسىڭىز قىزىلگۈل چېيى ئىچىڭ .... ئابدۇقېيۇم زەپەر، خالىدە ھۈسەيىن 58

تەن ساغلاملىقىغا زىيانلىق گۈل ـ گىياھلار........................ خالىدە ھۈسەيىن، چىمەنگۈل سالىھ 59

كېسەلگە قاراپ مېۋە يېيىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ 60

★ كۆزنەك ★

روسىيىلىكلەر بالىلارنى كىچىكىدىنلا چوڭلارغا ھۆرمەت قىلىشنى بىلىدىغان قىلىپ تەربىيىلەيدۇ 61

ئۆلگەن ئادەم راستىنلا تىرىلەمدۇ ؟ 63

يۈرەككە كۆيۈنۈش — ھاياتقا كۆيۈنۈش دېمەكتۇر

1999 - يىلدىن باشلاپ، پۈتۈن دۇنيادىكى 100 دىن ئارتۇق دۆلەت ۋە رايوندىكى 189 يۈرەك كېسەللىكى ئىلمىي جەمئىيىتى ۋە يۈرەك كېسەللىكى فوندى جەمئىيىتىدىن تەشكىللەنگەن دۇنيا يۈرەك كېسەللىكى ئىتتىپاقى ھەر يىلى 9 - ئايدىكى ئەڭ ئاخىرقى يەكشەنبە كۈنىنى «دۇنيا يۈرەك كۈنى» قىلىپ بېكىتتى. «يۈرىكىڭىز قانچىلىك ياش» دېگەن تېما دۇنيا 5 - نۆۋەتلىك يۈرەك كۈنىنىڭ ئاساسىي تېمىسى قىلىندى. بۇنىڭدا تېخىمۇ كۆپلىگەن كىشىلەرنى «يۈرەك» كە كۆيۈنۈش ھەرىكىتىگە قاتنىشىش ۋە ئۇنى چۈشىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىش مەقسەت قىلىنغان.

يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى ساغلاملىقنىڭ «بىرىنچى قاتىلى»

بۈگۈنكى كۈندە، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى پۈتكۈل يەر شارىدىكى سەھىيە، ساقلىقنى ساقلاش ۋە سەھىيە مەبلەغ مەنبەسى ئۈچۈن تولىمۇ ئېغىر يۈك بولۇپ، ئىككىنچى قېتىملىق سەھىيە ئىنقىلابىنىڭ بىرىنچى نومۇرلۇق دۈشمىنىگە ئايلىنىپ قالدى. دۇنيا يۈرەك كېسەللىكى ئىتتىپاقىنىڭ ستاتىستىكىسىغا ئاساسلانغاندا، دۇنيادا ئۆلگەن ھەر ئۈچ ئادەمنىڭ بىرى يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىدىن ئۆلىدىكەن. مۇشۇ ستاتىستىكا ماتېرىيالىدىن مەلۇم بولۇشىچە، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى بىلەن ئۆلگەن 80% ئادەم كىرىمى ئوتتۇراھال، تۆۋەنرەك دۆلەت ۋە رايونلاردىن بولۇپ، بۇ دۆلەت ۋە رايونلاردىكى يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى سېمىزلىك كېسەللىكى ۋە تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ داۋاملىق ئۆرلىگەن. پۈتكۈل يەر شارى مىقياسىدا يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى راك كېسەللىكى، ئەيدىزنى ئۆز ئىچىگە ئالغان باشقا كېسەللىكلەرنىڭكىدىن كۆپ ئارتۇق، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى ئادەمنىڭ يېشىغا، سالامەتلىكىگە، ياشاش شارائىتىغا باقماي جان ئالىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقىغا تەھدىت سالىدىغان «بىرىنچى نومۇرلۇق قاتىل» بولۇپ قالدى.

مۆلچەرلىنىشىچە، 2020 - يىلغا بارغاندا، يۈرەك تىقىلمىسى ۋە سەكتە كېسەللىكى سەۋەبىدىن بولىدىغان ئۆلۈم نىسبىتى 5 - ۋە 6 - ئورۇندىن 1 - ۋە 4 - ئورۇنغا كۆتۈرۈلىدىكەن، پۈتكۈل يەر شارىدا يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى 50% كۆپىيىپ، 25 مىليون ئادەمگە يېتىدىكەن، بۇنىڭ ئىچىدە 19 مىليون ئادەم تەرەققىي قىلىۋاتقان دۆلەتلەردىن بولىدىكەن.

دۇنيا يۈرەك كۈنى جامائەتچىلىكنى «يۈرەك» نى ئاسراشقا چاقىردى

جامائەتچىلىككە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ خەۋپىنى تونۇتۇش مەقسىتىدە، 1999 - يىلدىن باشلاپ، پۈتۈن دۇنيادىكى 100 دىن ئارتۇق دۆلەت ۋە رايوندىكى 189 يۈرەك كېسەللىكى ئىلمىي جەمئىيىتى ۋە يۈرەك كېسەللىكى فوندى جەمئىيىتىدىن تەشكىللەنگەن يۈرەك كېسەللىكى ئىتتىپاقى ھەر يىلى 9 - ئاينىڭ ئەڭ ئاخىرقى يەكشەنبە كۈنىنى «دۇنيا يۈرەك كۈنى» قىلىپ بېكىتتى. «ساغلام يۈرەك، خۇشال ھايات» دۇنيا يۈرەك كۈنىنىڭ مەڭگۈلۈك تېمىسى قىلىندى. بۇنىڭدىن مەقسەت كىشىلەرنى پائال ھەرىكەتچانلىققا ئىلھاملاندۇرۇش، ناچار تۇرمۇش ئادىتى ۋە ناچار ھەۋەسلەردىن قول ئۈزۈشكە چاقىرىش، شۇ ئارقىلىق ھەممىلا ئادەمدە ساغلام يۈرەك بولۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇپ، ھەممىلا ئادەمنى خۇشال تۇرمۇشتىن بەھرىمەن قىلىشتىن ئىبارەت.

«ساغلام يۈرەك، خۇشال ھايات» تىن ئىبارەت بۇ مەڭگۈلۈك تېمىدىن باشقا، 2002 - يىلدىن باشلاپ، دۇنيا يۈرەك كۈنى يەنە ھەر يىللىق پائالىيەت ئۈچۈن كونكرېت تېمىنى ئوتتۇرىغا قويدى، مەسىلەن، 2002 - يىلى «ئوزۇقلۇق، سېمىزلىك ۋە چېنىقىش»، 2003 - يىلى «ئاياللار، يۈرەك كېسەللىكى ۋە سەكتە»، 2004 - يىلى «بالىلار، ياش ئۆسمۈرلەر ۋە يۈ-

رەك كېسەللىكى »، 2005 ـ يىلى «سېمىزلىكنى تەرك
ئېتىش، ساغلام يۈرەك »، بۇنىڭ ھەممىسى جامائەتچى-
لىكنىڭ يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى ۋە ئۇنىڭ
خەۋپلىك ئامىللىرى (يۇقىرى قان بېسىمى، سېمىز-
لىك، ھەرىكەت قىلماسلىق، ئۇزۇقلىنىش جايىدا بول-
ماسلىق ۋە تاماكا چېكىش قاتارلىقلار) غا بولغان دىق-
قىتىنى قوزغاشنى مەقسەت قىلغان بولۇپ، جامائەتچى-
لىككە يۈرەك كېسەللىكى ۋە سەكتىنىڭ خەۋپىنى تو-
نۇتۇش ھەمدە ئۇلارنى ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلى ئار-
قىلىق يۈرەك كېسەللىكى ۋە سەكتىنىڭ ئالدىنى ئېلىش
ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىشتىن ئىبارەت.

گاۋ پروفېسسور تونۇشتۇرۇپ مۇنداق دېدى : يې-
قىنقى يىللاردىن بۇيان، ئېلىمىزدە ئېلىپ بېرىلغان
دۇنيا يۈرەك كۈنى پائالىيىتىنىڭ كۆلىمى ۋە تەسىرى
بارغانسېرى زورىيىپ باردى. تېلېۋىزىيە نومۇرلىرى،
گېزىت ـ ژۇرناللار تەشۋىقاتى يەنە ياشانغانلار جەمئى-
يىتى پائالىيىتى، ئىلمىي مۇھاكىمە، پەننى ئومۇملاشتۇ-
رۇش پائالىيىتى شۇنىڭدەك بالىلار رەسىم سىزىش
مۇسابىقىسى، ئارغامچا سەكرەش مۇسابىقىسى، تەيجى
گۇمپىسى كۆرسىتىش پائالىيىتى قاتارلىق پائالىيەتلەر
ئارقىلىق ھەر يىللىق ئاساسىي تېمىغا يېقىندىن بىر-
لەشتۈرۈلۈپ، يۈرەك ساغلاملىقىنى قوغداش تەشۋىق
قىلىنىپ، جامائەتچىلىك ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلى
ئارقىلىق ساغلاملىقنى قوغداشقا تەۋسىيە قىلىندى ۋە
كۆزلەنگەن نەتىجىلەر قولغا كەلتۈرۈلۈپ، دۇنيا يۈرەك
كېسەللىكى ئىتتىپاقىنىڭ ياخشى باھاسىغا
ئېرىشتى.

ئۆزىڭىزگە يۈرىكىم قانچىلىك ياش، دەپ سوئال قويۇڭ

2006 ـ يىلى 9 ـ ئاينىڭ 24 ـ كۈنى، 5 ـ نۆۋەت-
لىك دۇنيا يۈرەك كېسەللىكى كۈنى ئىدى، «يۈرىكى-
ڭىز قانچىلىك ياش » پائالىيەت تېمىسى قىلىندى. نې-
مىشقا بۇ مەزمۇن بۇ يىللىق تېما قىلىندۇ ؟

گاۋ پروفېسسور مۇنداق دېدى : «ئاساسلىق خە-
تەرلىك ئامىللار تىزگىنلەنسە، ئائىلىۋى، يېمەك ـ ئىچ-
مەك ئىلمىي بولسا، تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن مۇقىم
شۇغۇللىنىپ، تاماكا چەكمەيدىغان بولسا، يۈرەك كې-
سەللىكىنىڭ قوزغىلىشى ۋە سەكتىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى
بولىدۇ. تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، ئومۇمىي ئى-
سسىقلىق مىقدارىغا چەك قويۇلغان، ئوزۇقلۇق تەكشى

بولغان يېمەكلىكلەر يۈرەكنىڭ قېرىش مۇساپىسىنى
كېچىكتۈرەلەيدىكەن، يەنى، يېمەك ـ ئىچمەككە مۇۋاپىق
چەك قويۇلسا، يۈرەك ياشىرىپ تۇرىدىكەن. مانا بۇ،
بۇ يىلقى يۈرەك كۈنىنىڭ مۇشۇنداق تېمىنى بېكىتى-
شىدىكى ئاساسىي سەۋەب ».

ياشنىڭ چوڭىيىشى يۈرەكنىڭ قېرىشىنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىدىغان ئامىلنىڭ بىرى. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا
ئەگىشىپ، يۈرەكنىڭ تالالىشىشى كۈچىيىپ بارىدۇ،
يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ قېتىشىشى ئاشىدۇ، نەتىجىدە،
يۈرەكنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى زىيانغا ئۇچرايدۇ. ئۇ-
زۇن مۇددەت ھەددىدىن زىيادە تويۇنۇش، بەك مايلىق
يېيىش، يۇقىرى ئىسسىقلىقنى قوبۇل قىلىش، ماي،
خولېستېرول مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى يېيىش،
جىسمانىي ھەرىكەت ئاز بولۇشتەك ناچار تۇرمۇش ئا-
دەتلىرى ئادەمنى سەمرىتىپ، دىئابىت ۋە يۇقىرى قان
بېسىمى كېسەللىكىگە دۇچار قىلىپ، يۈرەكنىڭ قېرى-
شىنى يەنىمۇ تېزلىتىۋېتىدۇ. گاۋ پروفېسسور يەنە قو-
شۇمچە قىلىپ : «مۇشۇنداق ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرى
تاجسىمان يۈرەك كېسىلى پەيدا قىلىدىغان خەۋپلىك
ئامىل. تاجسىمان ئارتېرىيە تارىيىپ كەتسە، يۈرەك
سانجىقى، يۈرەك تىقىلمىسى پەيدا قىلىدۇ، مېڭە ئارتې-
رىيىسى تارىيىپ كەتسە، سەكتىنى كەلتۈرۈپ چىقى-
رىدۇ » دېدى.

يۈرەكنىڭ قېرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان
خەۋپنى ئېنىقراق بايان قىلىش ئۈچۈن، گاۋ پروفېس-
سور بىر مىسال كەلتۈردى، «بىز يۈرەكنىڭ ئىقتىدارىنى
بىر سۇ پومپىسى دېسەك، ئۇ قاننى بەدەننىڭ ھەرقايسى
بۆلەكلىرىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ناۋادا بۇ قان پومپى-
سىنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدىغان بولسا، بەدەن-
گە قان يەتكۈزۈپ بېرىشتە چاتاق چىقىدۇ. ياش بىر
يۈرەك تازا كۈچ كېتىدىغان جىسمانىي پائالىيەتكە بە-
مالال بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. ناۋادا بەدەن كۈچى كۆ-
رۈنەرلىك ئاجىزلىشىدىغان بولسا، يېنىكرەك جىسمانىي
كۈچ پائالىيەتلىرىدىمۇ يۈرەك سېلىپ، دەم سىقىلىدۇ،
بۇ ھالەتنى يۈرەكنىڭ قېرىش ئالامىتى دېيىشكە بولى-
دۇ ؛ ئەگەر ھەرىكەتتىن كېيىن، كۆكرەك قىسمىدا
ئاغرىق پەيدا بولسا، تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى بو-
لۇش ئېھتىمالى بار بولىدۇ ؛ ئەگەر يۈرەك سېلىش، دې-
مى سىقىلىش، ئوڭدىسىغا ياتالماسلىق، پۇت قىسمىدا
سۇلۇق ئىششىق كۆرۈلسە، يۈرەك زەئىپلىشىش ئەھۋالى

كۆرۈلگەن بولىدۇ، بۇ هالدا دوختۇرغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ داۋالىنىش لازىم».

ساغلام تۇرمۇش — 60 ياشلىق ئادەمدە 30 ياشلىق يۈرەك

دۇنيا يۈرەك كېسەللىكى ئىتتىپاقىنىڭ رەئىسى پروفېسسور فوستىنىڭ ئېيتقىنىدەك: «كىشىلەر هامان ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئۆزىنىڭ ياشلىق قىياپىتىنى ساقلاپ قالماقچى بولىدۇ، ئەمما، بۇنىڭدا بىز ئۆز يۈرىكىمىزنىڭ قايسى دەرىجىدە ياش تۇرۇۋاتقانلىقىنى ئەستايىدىل ئويلىمىساق بولمايدۇ. ئەگەر بىز ئۆز يۈرىكىمىزنىڭ ياش تۇرۇشىغا ئەڭ زور دەرىجىدە تىرىشچانلىق كۆرسەتسەكلا بولساق، يۈرەك كېسەللىكى ۋە سەكتە ئېلىپ كېلىدىغان ئۆلۈم خەۋپىنى زور دەرىجىدە كېچىكتۈرەلەيمىز».

خوش، ئەمىسە، يۈرەكنىڭ قېرىشىنى قانداق كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ؟ گاۋ پروفېسسور كۈلۈپ تۇرۇپ مۇنداق دېدى: «بۇ بەكلا ئاددىي، ئاساسلىقى، يېمەك - ئىچمەك مۇۋاپىق بولۇش، هەرىكەتنى كۈچەيتىش، تاماكىنى تاشلاش، خالاس».

مۇۋاپىق، جايىدا بولغان يېمەك - ئىچمەك يۈرەكنىڭ ياش تۇرۇشى ئۈچۈن تولىمۇ مۇهىم. تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، ئوتتۇرىچە يېشى 52 ياش بولغان ئوتتۇرا ياش، ياشانغان بىر گۇرۇپپا ئادەمگە ئىسسىقلىق مىقدارىغا چەك قويۇلغان، ئوزۇقلۇقى تەكشى يېمەك - ئىچمەك بېرىلگەن، ئوتتۇرىچە 6.5 يىلدىن كېيىن، بۇ گۇرۇپپىدىكى كىشىلەرنىڭ يۈرەك هەرىكىتى ئىقتىدارى ئوخشاش ياشتىكى غەربچە يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلغان ياشانغان كىشىلەرنىڭكىگە قارىغاندا كۆرۈنەرلىك ياخشى بولغان ۋە يۈرەك هەرىكىتى ئىقتىدارى ياشىراق كىشىلەر تويىنىڭكىگە ئوخشاپ كەتكەن، دېمەك، ساغلام بولغان يېمەك - ئىچمەك كىشىنىڭ يۈرىكىنى ياشارتىدۇ، دېگەن گەپ. ئوزۇقلۇق تەكشى بولغان يېمەكلىك دېگىنىمىزدە، كۆكتات، مېۋە - چېۋە، قارا ئاشلىق مەهسۇلاتلىرى (يىرىك ئۇن قاتارلىقلار)، قارا گۆش، بېلىق، پۇرچاق تۈرلىرى شۇنىڭدەك، ماي تەركىبى تۆۋەن ياكى مېيى ئاجرىتىلغان سۈت يېمەكلىكلىرى كۆزدە تۇتۇلىدۇ، ماي ئىشلەتكەندە، تويۇنمىغان ماي، ئالايلۇق، قوناق مېيى، قىچا مېيى، خاسىڭ مېيى، زەيتۇن مېيى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، جىسمانىي هەرىكەتمۇ ئىنتايىن مۇهىم، هەر هەپتىدە 1 - 2 قېتىم يۈگۈرۈپ بېرىلسە، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ خەۋپىنى 42% ئازايتقىلى بولىدۇ، هەر كۈنى 30 مىنۇت يەڭگىل قەدەم بىلەن مېڭىپ بېرىلسە، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ خەۋپىنى 18% ئازايتقىلى، سەكتىنىڭ خەۋپىنى 11% ئازايتقىلى بولىدۇ.

دائىملىق جىسمانىي هەرىكەت ئورگانىزمنىڭ بەدەندىكى ئارتۇقچە مايىنى خورىتىشىغا، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈشكە، «ياخشى» خولېستېرول (يۇقىرى زىچلىق ياغ ئاقسىلى خولېستېرولى) نىڭ مىقدارىنى ئۆستۈرۈپ، قان شېكىرىنىڭ نورماللىقىنى ساقلاپ، يۈرەكنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ. دائىملىق جىسمانىي هەرىكەت يەنە ئارتېرىيە قېتىشىنى كېچىكتۈرۈپ، تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى ۋە سەكتىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تاماكا يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىغان يەنە بىر خەتەرلىك ئامىل. تاماكا تاشلاش يۈرەكنىڭ ياشىرىشىغا ياردەم بېرىدۇ هەمدە قاندىكى «ياخشى» خولېستېرولنى ئۆستۈرۈپ، قاننىڭ شىلىمشىقىنى تۆۋەنلىتىپ، قان پلاستىنكىسىنىڭ مېڭە قان تومۇرلىرىدا ئۇشتۇمتۇت توسالغۇ پەيدا قىلىش خەۋپىنى تۆۋەنلىتىپ، تاجسىمان يۈرەك كېسىلىنىڭ قوزغىلىشى ۋە سەكتىنىڭ قوزغىلىشىنى ئازايتىدۇ.

گاۋ پروفېسسور مۇنۇلارنى كۆرسەتتى: بىز ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلىنى داۋاملاشتۇرىدىغانلا بولساق، ئېلانلاردىكى «60 ياشلىق ئادەمدە — 30 ياشلىق يۈرەك بار» دېگەن گەپ قۇرۇق گەپ بولمايدۇ، ئۇنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئەلۋەتتە، ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلى دېمەككە ئاسان، ئۇنى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرۇش ئاسان ئەمەس، پەقەت بوشاشماي ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرغاندىلا ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. شۇڭا، گاۋ پروفېسسور كەڭ ئوقۇرمەنلەرگە شۇنداق دەيدۇ: «يۈرەككە كۆيۈنگەنلىك — هاياتقا كۆيۈنگەنلىك، يۈرىكىم مەڭگۈ ياش تۇرسۇن، دېسىڭىز، ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلىغا هازىردىن باشلاپ تۇتۇش قىلىڭ، تاماقتا يەتتە ئۇلۇش تويۇنۇڭ، هەر كۈنى ئون مىڭ قەدەم مېڭىپ بېرىڭ، تاماكىنى تاشلاپ، هاراققا چەك قويۇڭ، هەر كۈنى شاد - خۇرام بولۇڭ!».

هەببۇللا ئېلياس (ت)

ياشانغانلارمۇ بەختكە موھتاج

ماھنۇر ئىسمائىل

تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتى سەۋەبىدىن ئۇزاق مۇددەت بىر گە ياشاپ ئۆتكەن ئەر ـ ئاياللار ئىچىدە بەزى ئائىلىلەردە ئەر، بەزى ئائىلىلەردە ئاياللارنىڭ قازا قىلىشى بىلەن ئەر ياكى ئايال تۇل قالىدىغان ئەھۋاللار دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغان ئەر ـ ئاياللارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ پەرزەنتلىرى ئاتىسىنىڭ ياكى ئانىسىنىڭ قايتا ياتلىق بولۇشىنى خالىمايدۇ، بەزى پەرزەنتلەر ھەتتا ياشانغان ئەر ـ ئاياللاردا مۇھەببەت بولمايدۇ، ئۇلارنىڭ قايتا نىكاھلىق بولۇشىنىڭ ھاجىتى يوق، ئۇلار پەقەت ياخشى كىيىپ، ياخشى يەپ ئاخىرقى ئۆمرىنى پەرزەنتلىرىنىڭ ئۆيىدە خاتىرجەم ئۆتكۈزسە بولىدى، دەپ قارايدۇ. بەزى پەرزەنتلەر جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغان ئەر ياكى ئاياللار قايتا توي قىلسا پەرزەنتلەر يامان ئاتاققا قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

يېقىندا مەھەللىمىزدە مۇنداق بىر پاراڭنىڭ بولغانلىقىنى ئاڭلىدىم. بەش بالىسىنى ئۆيلۈك ـ ئوچاقلىق قىلغان بىر ئاتا جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغان، بوۋاينىڭ يېشى 70 ياشلارغا يېقىنلاپ قالغان بولۇپ ئائىلىدە يالغۇز قالغان، بوۋاينىڭ تەنھا قالغانلىقىنى كۆرگەن قوشنىلار شۇ مەھەللىدىكى يەنە بىر تۇل ئايال بىلەن نىكاھلاپ قويماقچى بولغان، بىراق بۇنى ئاڭلىغان پەرزەنتلىرى قەتئىي قوشۇلمىغان. ھۆكۈمەت خىزمىتىنى قىلىدىغان بىر ئوغلى قوشنىلارغا: «بىز بەش پەرزەنت، ھەممىمىزنىڭ ھال كۈنىمىز ياخشى، ئاتامنىڭمۇ بىساتلىرى تولۇق، ئەمدى ئۇنىڭغا توي قىلىپ نېمە كەپتۇ، ھەر بىرىمىزنىڭ ئائىلىسىدە بىر ئايدىن تۇرسا بەش ئاي تۇرىدۇ، ئۆيگە بىر ئايال كىرسە ئۇ بىكارغا يەپ ئىچىپ ئولتۇرىدۇ. بىز ئاتىمىزنى ئۆزىمىز بېقىپ كېتەلەيمىز» دېگەن. بوۋاي قايتا نىكاھلىنىش ئويىنىڭ بارلىقىنى ئېيتقان بولسىمۇ بالىلار زادى قوشۇلمىغان.

يەنە مەلۇم بىر مەھەللىدە ياش تۇرۇپلا جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغان بىر ئايال مىڭ بىر جاپالارنى تارتىپ ئۈچ پەرزەنتنى ئالىي مەكتەپكىچە ئوقۇتقان. بالىلارنىڭ مۇستەقىل ياشىشىغا شارائىت يارىتىپ بەرگەن بۇ ئانا ئاخىرقى ئۆمرىنى خۇشال ـ خۇرام ئۆتكۈزۈش ئارزۇسىدا شۇ مەھەللىدىكى يەنە بىر جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغان ئەر بىلەن توي قىلغان. بىراق ئەر ـ ئايال ئىككىسىنىڭ پەرزەنتلىرى ئوتتۇرىسىدا جېدەل پەيدا بولغان.

ئايالنىڭ پەرزەنتلىرى باشقىلار بىزنى ئۈچ پەرزەنت بىرلىشىپ بىر ئانىنى باقالماي ياتلىق قىلىپتۇ، دەپ زاڭلىق قىلمامدۇ دېيىشىپ ئانىسىنى ئائىلىسىگە قايتىپ كېلىشكە زورلىغان. ئەرنىڭ پەرزەنتلىرى بىز ئاتىمىزغا ئۆزىمىز قارايمىز، سېنىڭ كېرىكىڭ يوق، دەپ ئايالنى ئۆيدىن كېتىشكە مەجبۇرلىغان. پەرزەنتلىرىنىڭ بېسىمىغا بەرداشلىق بېرەلمىگەن ئەر ـ ئايال نائىلاج ئايرىلىپ كېتىشكە مەجبۇر بولغان.

يۇقىرىقى ئىككى ۋەقەگە ئوخشىمايدىغان يەنە مۇنداق بىر ئىشنىڭ بولغانلىقىنى ئاڭلىدىم. مەلۇم بىر مەھەللىدە 90 ياشقا يېقىنلاپ قالغان بىر بوۋاي جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغان، ئارىدىن ئىككى ھەپتە ئۆتمەيلا بوۋاينىڭ پەرزەنتلىرى دەرھال مەسلىھەتلىشىپ بوۋايغا يەنە بىر ئايالنى نىكاھلاپ قويغان. باشقىلار بۇنىڭ سەۋەبىنى سورىغاندا بالىلارنىڭ بىرى مۇنداق دېگەن: ئاتام ئانام بىلەن ئۆمۈر بويى ناھايىتى ئىناق ئۆتكەن، ئاتام ياشىنىپ قالدى، بۇنداق ئېغىر روھىي ئازابقا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، ئاتامنىڭ ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن بىز ئاتىمىزنى ئۆيلەپ قويمىساق بولمايدۇ. بۇنداق قىلغاندا ئاتامنىڭ روھىي ئازابىنى ئۇنتۇپ ساغلام بولۇشىغا پايدىسى بار...

سېلىشتۇرۇپ كۆرۈشكە بولىدۇكى، ئالدىنقى ئىككى ئائىلىدىكى پەرزەنتلەر بىلەن كېيىنكى بىر ئائىلىدىكى پەرزەنتلەرنىڭ جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغان ئاتا ـ ئانىسىغا تۇتقان پوزىتسىيىسىدە تۈپتىن ئوخشىماسلىق بار. ئەمەلىيەتتە ياشانغان بوۋاي ـ مومايلاردىمۇ ئەلۋەتتە مېھىر ـ مۇھەببەت بولىدۇ، ئۇلارنى خاس ئەسلىمە ئىچىدىلا ياشايدۇ، ئۇلاردا مۇھەببەت بولمايدۇ، دەپ

قاراش تۈپتىن خاتا. خۇددى ھېلىقى پەرزەنتلەر ئوي-
لىغىنىدەك جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغان ئەر - خو-
تۇنلار قايتا نىكاھلىق بولسا، ئۇلار روھىي ئازابنى ئۇن-
تۇپ ئۆزىنى سەل ئەركىن تۇتىدۇ. تاماق، ئوزۇقلى-
نىشتىكى تەنھالىق، غېرىبسىنىشلارنى ئۇنتۇپ تاماقنى
ئۆز ۋاقتىدا يەيدۇ، ئەڭ مۇھىمى تەنھالىق، غېرىبسىنىش
تۈپەيلىدىن بولىدىغان روھىي كېسەللىكلەردىن خالىي
بولىدۇ، بۇ ھال ياشانغانلارنىڭ ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆ-
رۈشىگە پايدىلىق.

پەرزەنتلەرنىڭ ئىقتىسادىي ئەھۋالى ھەرقانچە ياخشى
بولغان تەقدىردىمۇ، جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغان ئاتا
ياكى ئانىغا ئەر - خوتۇنلاردەك مېھرىبانلىق، كۆيۈ-
نۈشنى ئاتا قىلالمايدۇ. راستىنى ئېيتقاندا دۇنيادا ئەر -
خوتۇنلۇقتەك ئۇنداق ئۇلۇغۋار مۇھەببەت يوق. چۈنكى
ئاتا - ئانىنىڭ ئۆز پەرزەنتىگە دېيىشكە پېتىنالمىغان
ھەرقانداق گەپ - سۆزنى ئەر - خوتۇنلار بىر - بىرى-
گە ئەركىن دېيەلەيدۇ. مانا مۇشۇنىڭ ئۆزىلا ئۇلار ئوت-
تۇرىسىدىكى مېھىر - مۇھەببەتنىڭ ھەقىقەتەن
چوڭقۇر ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

پەرزەنتلەرنىڭ جورىسىدىن ئايرىلىپ قالغان ئاتى-
سىنى قايتا نىكاھلىق قىلىپ قويۇشى ھەرگىزمۇ نو-
مۇسلۇق ئىش ئەمەس، بەلكى ئاتىسىغا جورا قىلىپ
قويغان ئايالىنى ئۆز ئانىسى قاتارىدا كۆرۈپ ئۇنى
ھۆرمەتلىشى كېرەك. بەزىلەر ھەتتا ئادەم چوڭ بولۇپ
قالغاندا يات بىر ئايالنى ئانا دېيىشكە تىلى بارمايدىكەن
دەپ، قارايدۇ. بۇ توغرا ئەمەس. ئەلۋەتتە ئۇ سىزنىڭ
ئانىڭىز بولمىغان تەقدىردىمۇ ئاتىڭىزنىڭ ھەمرايى،
قەدىناس جۈپتى، ئاتىڭىزنىڭ ساغلاملىقى، ئۇزۇن ئۆ-
مۈر كۆرۈشى ئۈچۈن سىز ئۇ ئايالغا مېھىر - مۇھەببەت
ئاتا قىلىشىڭىز كېرەك. ئەمەلىيەتتە بۇ ئاتىڭىزغا مې-
ھىر - مۇھەببەت ئاتا قىلغانلىق بولىدۇ.

ئاخىردا دېمەكچى بولغىنىم شۇكى، جورىسىدىن
ئايرىلىپ قالغان ئاتا - ئانىلار قايتا نىكاھلىق بولۇشنى
تەلەپ قىلسا، پەرزەنتلەر ھەرگىزمۇ ئۇنى نومۇسلۇق
ئىش، دەپ قارىماسلىقى، بەلكى ئاتا - ئانىسىنىڭ
ساغلاملىقى، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن خۇشاللىق
بىلەن ئۇلارنى قوللاپ، قۇۋۋەتلەپ ئۇلارغا شارائىت
يارىتىپ بېرىشى، ئۆز ئاتا - ئانىسى قاتارىدا ھۆرمەتلە-
شى، مۇشۇنداق قىلىشنى ئۆزىنىڭ باش تارتىپ بول-
مايدىغان مەسئۇلىيىتى، دەپ تونۇشى كېرەك. مۇ-
شۇنداق قىلغاندا ياشانغانلارغا ئۆمرىنىڭ ئاخىرىنى
خۇشال - خۇرام ئۆتكۈزۈشكە شارائىت ھازىرلاپ بەر-
گەن بولىمىز. ئاتا - ئانىمىزمۇ بىزدىن رازى بولىدۇ،
بىزمۇ پەرزەنتلىك بۇرچىمىزنى تولۇق ئادا قىلغان
بولىمىز.

ئاپتور: چىرا ناھ-
يىلىك خەلق دوختۇر-
خانىسىدىن

ھاياتنى كۆڭۈللۈك قىلغۇچى «بەش سۆزلۈك دەستۇر»

ھەر ئىشتىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرماي، مەسئۇلىيەتچان بولۇڭ تۇرمۇشتىكى قىيىنچىلىق ۋە خاتالىقلارغا نىسبەتەن ئۆزىڭىزنى قاچۇرماي، مەسئۇلىيەتچان بولۇڭ. چۈنكى، مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىش تەسەۋۋۇرىڭىزدىكىدەك ئۇنداق قورقۇنچلۇق ئەمەس. ئىقتىدارلىق ئادەملەرلا مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىشقا جۈرئەت قىلالايدۇ. ئۇنداق ئادەملەر چوڭ ئىشلارنى قىلالايدىغان، دوست بولۇشقا ئەرزىيدىغان، دەككە ـ دۈككىدىن خالىي، ھەر زامان خۇشال يۈرىدىغان ئادەملەر دۇر. مەسئۇلىيەتسىز ئادەملەردە ئۆزىگە نىسبەتەن قىلچە تەلەپ بولمايدۇ، ئۇنداق ئادەملەرنىڭ بىر مەھەللىك ئۆز بېشىمچىلىقى ئۆزىگە ئۆمۈرلۈك ئازاب ئېلىپ كېلىدۇ.

باشقىلارنى ئاز ئەيىبلەپ، كەڭ قورساق بولۇڭ كەڭ قورساقلىقنىڭ ئېسىل ئەخلاق ئىكەنلىكىنى ھەممەيلەن بىلىدۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئۆزىگە ھەم باشقىلارغا پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بىلىپ كەتمەيدۇ. ئەگەر سىز باشقىلارغا كەڭ قورساقلىق قىلسىڭىز، جاھانمۇ شۇنىڭغا بېقىپ سىزگە كەڭچىلىك قىلىدۇ. ئاداۋەت ساقلاش سىزنىمۇ خۇددى دوزاق ئوتىدەك ئازابلايدۇ. ئەگەر سىز باشقىلارنى ئەيىبلىگەن چاغدا، ئۆزىڭىزگىمۇ مەندىنمۇ سەۋەنلىك ئۆتمىگەندىمۇ، دەپ سوئال قويالامسىز؟ باشقىلارنى ئەيىبلەش ئاسان، ئەمما ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ئالتۇن بىلەن ئېلىپ بولماس قالغان كۆڭۈلنى.

باشقىلارغا سوغۇق پوزىتسىيىدە بولماي، قىزغىن بولۇڭ ھەممە ئادەم بىر ـ بىرىگە قىزغىن بولۇپ، كۈلكە ـ چاقچاق بىلەن ئۆتسە، تۇرمۇش نەقەدەر گۈزەللىككە تولغان بولار ئىدى ـ ھە! قىزغىنلىق بىر ـ بىرىگە تەسىر كۆرسەتكەندەك، سوغۇقلۇقمۇ ئۆزئارا تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر ئارىلاردا ئاشۇنداق مۇز تەلەت ئادەم بولۇپ قالسا، ھەممەيلەن بىر خىل ئوڭايسىزلىقتا ئۆتەر. سوغۇق تەلەت شەخسىيەتچى ئادەمنى ھېچكىمنىڭ ئارىغا ئالغۇسى كەلمەيدۇ. ئاخىردا ئۇنىڭ ئۆزىمۇ ئۆزۈم تاپقان بالاغا، نەگە باراي دەۋاغا، دېگەن ئاقىۋەتكە قالىدۇ.

ئۆزىڭىزنى بىلىپ، گۇمانخورلۇقتىن يىراق بولۇڭ تەربىيە كۆرگەن ئادەم ئەخلاقلىق بولىدۇ. ئەخلاقلىق ئادەم چېقىشقاق كېلىدۇ. ئەخلاقسىز، گۇمانخور ئادەمنىڭ دوستى بولمايدۇ، ئۆزىمۇ ھەر خىل ھەسەتخورلۇقتىن پۇچۇلۇنۇپ، رەشك ئوتىدا ئازابلىنىپ ياشايدۇ. شۇنداق بولغاچقا، گۇمانخورلۇقتىن قۇتۇلۇپ، ئۆزىڭىزنى تەربىيىلەپ، دوستلىرىڭىز ئارىسىدا خۇشال ـ خۇرام ياشاڭ.

شان ـ شەرەپ كۆپەيسۇن، شۆھرەتپەرەسلىك ئازايسۇن ئەنگلىيىلىك پەيلاسوپ بېكون: «شۆھرەتپەرەسلەرنى ئەقىللىق ئادەملەر كۆزگە ئىلمايدۇ، ھاماقەتلەر قوللايدۇ، خۇشامەتچىلەر بولسا چوڭ كۆرىدۇ، ئۆزى بولسا ئاشۇ شۆھرەتپەرەسلىكنىڭ قۇلى بولۇپ ياشايدۇ» دېگەن ئىكەن. قەلبىدە شان ـ شەرەپ تۇيغۇسى بار ئادەم ھامان ئالغا ئىنتىلىش روھىدا بولىدۇ، ئەمما ئۆزىنىڭ شۆھرەتپەرەسلىكىنى قاندۇرۇش كويىدا بولغانلار بولسا، ھەر خىل پۇرسەتپەرەسلىك ۋاستىلىرى بىلەن شان ـ شەرەپكە ئېرىشمەكچى بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئاشۇ ساختا شەرىپى خەلقى ئالەم ئالدىدا ئۆز ئەپتىنى ئاشكارىلىغاندىن كېيىن، ئۇلارغا ئېلىپ كېلىدىغىنى باشقىلارغا دېيەلمەيدىغان دەردلىك ئازابلا بولىدۇ.

تۇرمۇشىڭىزدىكى ئۆكۈنۈشنى ئازايتىپ، جەسۇرانە ئىلگىرىلەڭ ھايات يولى گويا كېمىنى سۇنىڭ ئېقىنىغا قارشى ھەيدىگەندەك ئىش، ئالغا ئىلگىرىلىيەلمىسەڭ، كەينىگە چېكىنىپ كېتىسەن. ھازىرقى زامان ئىلىم ـ پەن ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىۋاتقان زامان، بۇرۇنقى ئۆگەنگەن بىلىمنى بىر ئۆمۈر ئىشلىتىمەن دېيىش رېئاللىققا ماسلاشمايدىغان ئىش بولۇپ قالدى. داۋاملىق ئۆگىنىپ، جەسۇرانە ئىلگىرىلىگەندىلا، ئادەم پۇشايماندا قالمايدۇ. ئۆتۈپ كېتىۋاتقان ۋاقىتقا قاراپ قۇرۇق ئۆكۈنۈش خۇددى بىھۇدە ئۆتكۈزسە ۋاقىتنى كىشى، قالىدۇ ھامان پۇشايمان بىلەن، دېگەندەك ئىش.

ھەممىنى زىغىرلاپ كەتمەي، مەرتىرەك بولۇڭ كونىلار، بەزىنى بىلمەسكە سال، دەپتىكەن. بۇ راستىنلا بېپەرۋا بول دېگەنلىكما؟ ياق، بۇ ھەممە ئىشنى زىغىرلاپ كەتمە، مەرتىرەك بول، دېگەنلىك. مەرت ئادەم ھەممە ئىشنى يىپىدىن يىڭنىسىغىچە زىغىرلاپ كەتمەيدۇ، دوست ـ يارەنلىرى بىلەن ئىناق ئۆتەلەيدۇ، بۇنداق ئادەم ھەر جەھەتتىن ساغلام كېلىدۇ. ئەكسىچە بولغانلار باشقىلارنىڭ ھەربىر سۆز ـ ھەرىكىتى بىلەن ھېسابلىشىپ ئولتۇرىدۇ، نەتىجىدە ئۆزىگە ئۆزى ئىش تېپىۋالىدۇ. شۇڭا ئۇنداق زىغىرلاشنى ئاز قىلىپ، كەڭ قورساقلىق بىلەن ياشىغان ياخشى، شۇ چاغدىلا سىز بۇ جاھاندا ئەسلىلا ئۇنداق تۇتامى يوق كۆڭۈلسىزلىكلەرنىڭ كۆپ ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىسىز.

باشقىلارنى ماختاڭ، ھەسەتخورلۇق قىلماڭ باشقىلارنى چىن كۆڭلىڭىزدىن ماختاڭ! چۈنكى، سىز باشقىلارنى ماختاش بىلەن بىرگە، ئۆزىڭىزنىمۇ ماختىغان بولىسىز. ھەربىر ئادەم ئۆز ئىشىنىڭ ئۇتۇقلۇق بولۇشىنى خالايدۇ، باشقىلار ئۇتۇق قازانغاندا، ئۇنى ماختاش كېرەككى، ھەرگىز ئىچىتارلىق قىلماسلىق

ياشانغانلار ئائىلىسىدىكى ئورنىنى توغرا تېپىۋېلىشى كېرەك

«سىلەرنىڭ نەزىرىڭلاردا مەن بارمۇ ـ يوق!» ـ مانا بۇ ياشانغانلارنىڭ پەرزەنتلىرى ئۆز بېشىمچىلىق قىلىپ، ئۆزىنىڭ دېگىنىدەك قىلمىغاندا ئاچچىقلىنىپ دەيدىغان سۆزى.

ئادەم ياشانغاندىن كېيىن، پەرزەنتلىرىمۇ ياش، ئوتتۇرا ياشلارغا كىرىپ، كىچىك ۋاقتىدىكىگە ئوخشاش ئاتا ـ ئانىنىڭ ئالدىدا قول قوۋۇشتۇرۇپ نېمىلا دېسە «ماقۇل» دەپ تۇرۇۋەرمەيدۇ. بىرەر ئىشقا يولۇققاندا، ئۆز پىكرى بويىچە قىلىدۇ، ھالبۇكى ئۇلارنىڭ كۆزقارىشى، خىيالى ۋە تەدبىرىگە ياشانغانلار ئانچە قوشۇلۇپ كەتمەيدۇ، ياشانغانلار قايىل قىلىمەن دېگەن بىلەنمۇ، پەرزەنتلىرى قوبۇل قىلالمايدۇ. بىر قىسىم پەرزەنتلەر ياشانغانلار بىلەن بىۋاسىتە قارشىلىشىدۇ. يەنە بىر قىسىم پەرزەنتلەر ياشانغانلارنى قايىل قىلىشقا تىرىشىپمۇ قايىل قىلالماي، قىلىدىغىنىنى قىلىپ بولۇپ ئارقىدىن دەپ قويىدۇ، ھەتتا بەزىلىرى دەپمۇ قويمايدۇ.

يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارغا يولۇققاندا، ياشانغانلار ھەقىقەتەن خاپا بولىدۇ. مەن ياشانغان دوستلارغا شۇنداق نەسىھەت بېرىمەنكى، ئۇنچىۋالا خاپا بولۇپ، ئاچچىقلىنىپ كەتمەڭ.

ئالدى بىلەن، مەن ياشانغان دوستلارنىڭ ئائىلىسىدىكى ئورنىنى توغرا تېپىۋېلىشنى ئۈمىد قىلىمەن. بۇرۇن، ئائىلە باشلىقى «ئائىلىنىڭ پادىشاھى» بولۇپ، قولىدا چوڭ ھوقۇق بار ئىدى. چوڭ ـ كىچىك ئىشلارنىڭ ھەممىسىدە ئۆزىنىڭ دېگىنى ھېساب بولاتتى، مۇتلەق ھوقۇق بولغاچقا، پەرزەنتلىرى ئائىلە باشلىقىنىڭ سۆزىنى «مۇقەددەس بۇيرۇق» دەپ بىلىپ ئۇنىڭغا خىلاپلىق قىلالمايتتى. لېكىن، ھازىر دەۋر ئۆزگەردى، شۇڭلاشقا، ياشانغانلار ئائىلىسىدىكى باشقا ئەزالار، جۈملىدىن ئوغۇل ـ قىزلىرى بىلەن باراۋەر، ئىناق بولغان مۇناسىۋەتنى ئورنىتىشى كېرەك. ئىشتا پەرزەنتلىرى بىلەن مەسلىھەتلىشىپ، پىكرىنى بىرلىككە كەلتۈرۈشى، مۇبادا پەرزەنتلىرى ئۆزىنىڭ پىكرىنى قوبۇل قىلمىسا، پەرزەنتلىرىنىڭ قارار قىلىشىغا قويۇپ بېرىشى لازىم.

ئىككىنچىدىن، ياشانغان دوستلار ئۆز كەچۈرمىشلىرىنىڭ كۆپلىكى، تەجرىبىسىنىڭ مولluqىنى تونۇپ يېتىپ ئۆزىگە ئىشەنچ باغلىشى كېرەك. لېكىن ئۆزىگە بولغان ئىشەنچە چېكىدىن ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ. نۇرغۇن ئىشلارنىڭ ۋاقتى ئۆتۈپ، كىشىلەرنىڭ ئېسىدىن كۆتۈرۈلۈپ كېتىدۇ، بەزى چارە ـ تەدبىرلەر ئېھتىمال بۇرۇن توغرا بولغان بولسىمۇ، بۈگۈنكى كۈنگە مۇۋاپىق كەلمەسلىكى مۇمكىن. شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، پەرزەنتلىرىڭىزگە ئىشىنىڭ، ئۇلار كىشىلىك ھايات ۋە جەمئىيەتتە مەلۇم چېنىقىشلارغا ئىگە بولىدۇ، ئەمەلىيەت نەتىجىسى ئېھتىمال ئۇلارنىڭ توغرا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىشى مۇمكىن. ئەمەلىيەت ئۇلارنىڭ پىكرىنىڭ توغرا ئەمەسلىكىنى ئىسپاتلىغان تەقدىردىمۇ، يەنىلا «مەغلۇبىيەت مۇۋەپپەقىيەتنىڭ ئانىسى» دېگەندەك ئوڭۇشسىزلىق پەرزەنتلەرگە ئەقىل بېرىدۇ. ئۇنداق ئىشلارنىڭ كارى چاغلىق، شۇڭلاشقا، ئاچچىقلىنىپ كېتىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق.

ئاچچىقلاش ۋە غەزەپلىنىش سالامەتلىككە پايدىسىز. قەدىمكىلەر «ئاچچىق جىگەرگە، زىيادە خۇشاللىق يۈرەككە، غەم ـ قايغۇ تالغا، غەزەپلىنىش بۆرەككە زەخمە يەتكۈزىدۇ» دېگەنىكەن. ئادەم كۈچلۈك زەربىگە ئۇچرىغاندا، كەيپىيات جەھەتتە جىددىي ئۆزگىرىش بولىدۇ ـ دە، سالامەتلىك زىيانغا ئۇچرايدۇ، ئۇنىڭ ياشانغانلارغا بولغان زىيىنى تېخىمۇ چوڭ بولىدۇ. شۇنىڭغا ئىشىنىڭكى، پەرزەنتلىرىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ ئارزۇسىغا خىلاپ ئىش قىلسا، ئۇلار قەستەن سىزنىڭ ئاچچىقىڭىزنى كەلتۈرۈش ئۈچۈن قىلغان بولمايدۇ. شۇڭلاشقا، ئۆزىڭىزنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئائىلىڭىزنىڭ بەختى ئۈچۈن ئامال بار ئاچچىقلانماڭ.

تۇرسۇن مۇسا (ت)

كېرەك. ئەنە شۇ چاغدىلا خەقنىڭ ئۇتۇقى تېخىمۇ گەۋدىلىك بولىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، بىر ئادەمنىڭ تۇرمۇشتا خۇشال بولۇشى ياكى خاپا بولۇپ قېلىشى كۆپىنچە شۇ ئادەمنىڭ سۇبيېكتىپ خاھىشىدىن بولىدۇ، يەنى بۇ ئوبيېكتىپ دۇنيانىڭ شۇ ئادەمگە قىلغان تەسىرىنىڭ ئىنكاسىدۇر. ئوبيېكتىپ ھادىسىلەر رېئاللىقتا بار، ئۇلارنى ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ، ئەمما بىز ئۆزىمىزنىڭ روھىي ھالىتىنى تامامەن ئۆزگەرتەلەيمىز، شۇڭا رېئال تۇرمۇشتا بىز ناتوغرا، پاسسىپ روھىي كەيپىياتنى ئارىلاشتۇرماي، توغرا روھىي ھالەتتە بولساقلا ھايات بىزگە شۇنچە كۆڭۈللۈك بىلىنىدۇ.

دىلشات رەھمۇتوللا سۇلتان (ت)

ياشانغانلار يوشۇرۇن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك

ئادەم ياشانغاندا تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. ئەمما بەزى كېسەللىكلەرنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا ھېچقانداق ئالامىتى بولماسلىقى مۇمكىن، مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق كۆرسىتىدۇ: يوشۇرۇن كېسەللىكلەرنىڭ ئاغرىقى بولمىغىنى بىلەن، ئەمەلىيەتتە ئەڭ خەتەرلىك.

يوشۇرۇن ئۆپكە راكى يوشۇرۇن ئۆپكە راكى — بەلغەم ياكى قاناي ئاجرالمىلىرىنى تەكشۈرۈشتە راك ھۈجەيرىسى بايقالسىمۇ، كۆكرەكنى X نۇرىدا سۈرەتكە ئالغاندا ھېچقانداق نورمالسىزلىق كۆرۈلمەيدۇ، يەنى لىمفا تۈگۈنى ياكى يۆتكەلگەن دەسلەپكى باسقۇچلۇق ئۆپكە راكى بايقالمايدۇ، بۇنداق بولۇشى ئۆپكە راكىنىڭ كېسەللىك ئۆزگىرىشى بەك كىچىك بولۇپ، كۆپىنچە ئەسلىي ئورنىدىكى ئۆپكە راكى ياكى ئۇششاق ئىنفىلتراتسىيىلىك ئۆپكە راكى بولغاچقا، يەنە كېلىپ راك ئۇچىقى كۆپىنچە مەركەز خاراكتېرلىك بولغاچقا، ئۆپكە دالانچىسى سايىسى تەرىپىدىن توسۇۋېلىنىپ، يانداشما ياللۇغ ياكى ئۆپكە كېڭەيمەسلىك قاتارلىق ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلمەيدۇ.

يوشۇرۇن ئۆت تېشى كۆپىنچە 40 ياشتىن چوڭ ئوتتۇرا ياشلىق سېمىز ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ، ئۇلارنىڭ ئادەتتىكى يېمەك-ئىچمىكىدە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ئاساس قىلىنىدىغان بولۇپ، قېنىدىكى گلىتسېرىن سەل يۇقىرى بولىدۇ، كۆپىنچە ئارتېرىيە قېتىش ياكى دىئابېت كېسىلى ئەگىشىپ كېلىدۇ. ئۆت تېشىنىڭ ئۆت خالتىسىدا ئۇزاق ۋاقىت شىلىمشىق پەردىنى غىدىقلىشى ئاستا خاراكتېرلىك ئۆت ياللۇغىنى قوزغاپ، ئۆت يولىنىڭ توسۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ، بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئاز ساندىكى بىمارلاردا يەنە ئۆت راكى كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

يوشۇرۇن يارا ياشانغانلارنىڭ ئاغرىققا سەزگۈرلۈكى تۆۋەن بولىدۇ، بۇ، ئۇلارنىڭ ئاشقازىنىدا يارا پەيدا بولغانلىقتىن ئاغرىق سەزمەس بولۇپ قالغانلىقىنىڭ سەۋەبىدۇر. ئۇنىڭ ئۈستىگە ياشانغانلارنىڭ ئاشقازان كىسلاتاسىنى ئاجرىتىش ئىقتىدارى ئاجىزراق بولغاچقا، يارىنىڭ غىدىقلىنىشى يېنىكرەك بولۇپ، روشەن ئاغرىق سەزمەيدۇ، باشقا كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندا، ئاشقازاننىڭ ئاغرىقىنى بېسىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن، قورساقنىڭ يۇقىرىسى تەرتىپسىز ئاغرىيدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ.

يوشۇرۇن تاجىسمان يۈرەك كېسىلى تەخمىنەن % 30 تاجىسمان يۈرەك كېسىلى بىمارلىرىدا كېسەللىك ئالامىتى بولمايدۇ، ئېلېكتروكاردىئوگراممىدا ئىشلىگەندىلا يۈرەكتىكى نورمالسىز ئۆزگىرىش سېزىلىدۇ، بۇنداق بولۇشى تاجىسمان ئارتېرىيىنىڭ بالدۇر قېتىپ، كېسەلنىڭ قوزغالغىنىغا ئۇزاق بولغانلىقىدىن تاجىسمان ئارتېرىيە توسۇلۇپ، قېتىپ شەكلى ئۆزگىرىپ، قان تومۇرى دىۋارىنىڭ ئاغرىق سېزىش نېرۋىلىرىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ، شۇنداق بولغاچقا، كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولغان تەقدىردىمۇ، ئاغرىق سېزىلمەيدۇ.

يوشۇرۇن بۆرەك ياللۇغى قوزغىلىشى يوشۇرۇن، قوزغالغىلى ئۇزاق بولغان بۆرەك ياللۇغىدا كلىنىكىلىق ئالامەت ئاز بولۇپ، ئۇنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى سۈيدۈكنىڭ بىنورماللىقىدىنلا ئىبارەتتۇر. يوشۇرۇن بۆرەك ياللۇغىنىڭ كۆپىنچىسى باشقا كېسەلگە دىئاگنوز قويغاندا ياكى بەدەن تەكشۈرگەندە، تاسادىپىي ھالدا سۈيدۈكنىڭ بىنورماللىقى بايقالغاندا ئاندىن سېزىلىدۇ. بۇنداق بۆرەك ياللۇغى 20-30 يىلغىچە مۇقىم ھالەتتە تۇرىدۇ، بۆرەك ئىقتىدارى خېلى ياخشى ساقلىنىپ قالىدۇ، ئەمما يۇقۇملانغان، چارچىغان، دورا سەۋەبىدىن بۆرەك زەخىملەنگەندىن كېيىن، بۆرەك ياللۇغى ئۇشتۇمتۇت ئېغىرلاپ كېتىدۇ، بۇ چاغدا بۇ كېسەلنى داۋالاپ ساقايتماق تەس بولىدۇ.

شۇڭا ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىكىنى قەرەللىك تەكشۈرتۈپ، يوشۇرۇن كېسەل بولسا، ۋاقتىدا بايقاپ، بالدۇر داۋالىتىشى ھاجەت. كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئالامىتى يېنىك بولغان ياكى بەزى كېسەللىكلەرنىڭ تىپىك ئالامىتى بولمىغان تەقدىردىمۇ، شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئېھتىماللىقىنى ئويلاپ ۋاقتىدا ئالاقىدار تەكشۈرۈشلەرنى قىلدۇرۇپ، ئېنىق دىئاگنوز قويدۇرۇشى ھاجەتتۇر.

سادىق ئىمىر (ت)

سىزمۇ قېينانا بولىسىز

مۇھەممەتتۇرسۇن ھەسەن

كېلىن بىلەن قېينانا مۇناسىۋىتىدە رېئال تۇرمۇشتا ئېچىنىشلىق تراگېدىيىلەرمۇ، تەسىرلىك ۋەقەلەرمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ. كۆپىنچە ئادەم كېلىن بىلەن قېينانا ئاسان چىقىشالمايدۇ، شۇڭا بالىلار توي قىلغاندىن كېيىن ئۇلاردىن ئايرىلىپ يىراق ئولتۇرغىنى ياخشى، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتىمۇ كېلىن بىلەن قېينانا ھەقىقەتەن ئەپ ئۆتەلمەيدۇ، بولۇپمۇ ئۇلار بىر ئائىلىدە بولسا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. بىراق ئۇنى مۇتلەق شۇنداق بولىدۇ، دەپ مۇئەييەنلەشتۈرۈۋەتكىلىمۇ بولمايدۇ، ئۇلارنىڭ ئىناق ئۆتۈش ياكى ئىناق ئۆتەلمەسلىكىدە ئۇلارنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە ئوبيېكتىپ ۋە سۇبيېكتىپ سەۋەبلەر بار. ھەر ئىككى تەرەپ ئېغىر بېسىقلىق بىلەن ئۆزىنى تۇتۇۋېلىپ بىر - بىرىنى ھۆرمەت قىلىپ، گەپ سۆزدە ئېھتىياتچان بولسا، چوقۇم ئىناق ئۆتەلەيدۇ. چۈنكى قېينانىمۇ كېلىنىنىڭ ئۆز ئانىسى بىلەن ئوخشاش، كېلىنمۇ قېينانىنىڭ ئۆز قىزى بىلەن ئوخشاش. پەرقى پەقەت كىشىلەر گەپ - سۆز، ھەرىكەتلىرىدە شەكىللەندۈرۈپ قويىدۇ. شۇ سەۋەبلىك ئۇلار ئىناق ئۆتەلمەيدۇ.

يېقىندا مەن كېلىن بىلەن قېينانا مۇناسىۋىتىدىكى مۇنداق بىر تەسىرلىك ئىشنىڭ بولغانلىقىنى ئاڭلىدىم.

مەلۇم بىر جايدا ئالتە ئوغۇل پەرزەنتى بار بىر ياشانغان موماي قازا قىلىشىنىڭ ئالدىدا، ئۆزىنىڭ بارلىق بىساتلىرىنى قازا قىلىپ كەتكەن چوڭ ئوغلىنىڭ خوتۇنى يەنى تۇل قالغان چوڭ كېلىنىگە مىراس قىلىپ بېرىدىغانلىقى توغرىسىدا ۋەسىيەتنامە يازدۇرغان، موماي ۋەسىيەتنامىسىدە: «مېنىڭ ئالتە ئوغلۇم بار ئىدى، چوڭ ئوغلۇم ئۆلۈپ كەتتى. باشقىلىرىنىڭ تۇرمۇشى ناھايىتى ياخشى، ماڭا يەيدىغان، كىيىدىغانلىرىمنىڭ ھەممىسىنى ئەكىلىپ بېرىدۇ. لېكىن مەن كېسەلچان بولغاچقا تاماقنى ۋاقتىدا ئېتىپ يېيەلمەيمەن، چوڭ كېلىنىم تۇل قالغاندىن كېيىن دېگۈدەك مېنىڭ تاماقىمنى ئەتتى، كىيىملىرىمنى يۇيدى، ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغىنىمدا تەرىتىمنى تۆكتى، ياتقان يېرىمنى پاكىزلىدى، مەندىن قىلچە يىرگەنمىدى. مەينەت ئىشلارنىمۇ خۇشاللىق بىلەن قىلدى. ئۆز قىزىم بولسىمۇ بۇنچىلىك قىلماس ئىدى. شۇڭا مەن ئۆي بىساتلىرىمدىن تارتىپ ھەممە نەرسىلىرىمنى چوڭ كېلىنىمگە مىراس قالدۇرۇشنى لايىق تاپتىم. ئەگەر بۇ ۋەسىيەتنى بۇرۇن يازدۇرمىسام مەن قازا قىلغاندىن كېيىن، ئوغۇللىرىم كېلىنىمنى ئۆيدىن ھەيدەپ چىقىرىۋېتىدۇ. ئۇنىڭ ئاتا - ئانىسى بولسىمۇ لېكىن مېنى ئەشۇ ئاتا - ئانىسىدىنمۇ ئەزىز كۆرۈپ ياخشى خەۋەر ئالدى. كېلىنىم مەن ئولتۇرغان ئۆيدە چىرىغىمنى ياندۇرۇپ ئولتۇرسا مېنىڭ روھىم خۇش بولىدۇ...» دېگەندەك مەزمۇنلار يېزىلغان.

بۇنىڭغا ئوخشىمايدىغان يەنە مۇنداق بىر ئىشنىڭ بولغانلىقىنى ئاڭلىدىم. مەلۇم ئورۇندا ئىشلەيدىغان بىر كېلىن «مەن ئىشتىن كېلىشتىن بۇرۇن تاماق ئەتمەپسەن» دەپ ئاچچىقلاپ قېينانىسىنى ئۇرۇپ بىر قولىنى سۇندۇرۇۋەتكەن، جەمئىيەتتە بۇنىڭدىنمۇ پاجىئەلىك ئىشلارنىڭ بارلىقىنى مىسالغا ئېلىش مۇمكىن.

كېلىن بىلەن قېينانىنىڭ مۇناسىۋىتىدە بەزىدە ئوغۇل تەرەپ ھەقىقەتەن قىسىنچىلىقتا قالىدۇ، ئوڭ تەرەپكە قارىسا ئۆز ئانىسى، سول تەرەپكە قارىسا ئۆز ئايالى. بەزىلەر ئانا دېگەن تېپىلمايدۇ، ئايال دېگەن كۆپ، بىرسىنى قويۇۋەتسەڭ يەنە بىرسىنى ئالساڭ بولمىدىمۇ دېيىشىشى مۇمكىن، بۇنداق گەپ دېمەككە ئاسان، ئەمەلىيەتتە يەنە قايتىدىن قېينانا بىلەن كېلىن مۇناسىۋىتى شەكىللىنىدۇ. مۇشۇنداق مۇناسىۋەتنى توغرا بىر تەرەپ قىلالماي پەرزەنتلىرىنى يېتىم قىلغان، ئائىلىسىنى ۋەيران قىلغان ئوغۇللارمۇ جەمئىيەتتە ئاز ئەمەس، لېكىن ئۇلارنىڭ ئىچىدە قايتا نىكاھلىق بولۇپ قېينانا بىلەن ئىناق ئۆتكەن كېلىن، بەختلىك بولغان ئائىلە ئانچە كۆپ ئەمەس. بۇ مەسىلە ئۈستىدە يەنىلا ئەتراپلىق ئويلىنىپ كۆرۈشكە، مۇھاكىمە ئېلىپ بې-

رىشقا، مەسىلىنىڭ ماھىيەتلىك تەرىپىنى كۆرسىتىپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا قېينانا بىلەن كېلىن ئىناق ئۆتۈپ بىر ئائىلىنىڭ ئورتاق گۈللىنىشىگە كۈچ چىقىرالايدۇ. مېنىڭچە كېلىن بىلەن قېينانا تۆۋەندىكى بىرقاتار مەسىلىلەرگە توغرا مۇئامىلە قىلالىسا، ئۇلار ئۆزئارا ئىناق ئۆتۈپ بەختلىك ئائىلە قۇرۇشقا ئورتاق كۈچ چىقىرالايدۇ.

1. كېلىن بىلەن قېينانا بىر ـ بىرىنىڭ مىجەز خاراكتېرىگە ھۆرمەت قىلىشى كېرەك.

ئادەملەرنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرى بىر ـ بىرىگە ھەرگىز ئوخشىمايدۇ. بەزىلەرنىڭ مىجەزى چۇس، بەزىلەرنىڭ ئېغىر بېسىق، بەزىلەرنىڭ ئاچچىقى يامان، تەرسا، يەنە بەزىلەرنىڭ خۇش پېئىل، چاقچاقچى دېگەندەك. ئادەملەرنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرىنىڭ كۆپىنچىسى تۇغما ياكى كىچىك ۋاقتىدىلا شەكىللىنىپ بولغان بولىدۇ. ئۇنى ئۆزگەرتمەك ئاسان ئەمەس. شۇڭا قېينانا ۋە كېلىن بىر ـ بىرسىنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىمەن دەپ ئاۋارە بولماسلىقى، بىر ـ بىرىنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرىگە ھۆرمەت قىلىشى، ئارتۇقچىلىقلىرىنى ئۆگىنىپ، يېتەرسىزلىكلىرىنى تۈزىتىشكە تىرىشچانلىق كۆرسىتىشى كېرەك.

2. كېلىن، قېينانا بىر ـ بىرىنىڭ ئىشلىرىغا ئارىلاشماسلىقى كېرەك.

بىر قىسىم قېينانىلار «ئائىلىنىڭ ھەممە ئىشىنى مەن باشقۇرۇشۇم كېرەك، كېلىن بىزنىڭ ئائىلىگە ئەزا بولۇپ كەلگەنىكەن، مېنىڭ بۇيرۇقىمنى ئىجرا قىلىشى، ماڭا ئىتائەت قىلىشى، مەن دېگەن ئىشنى بىجانىدىل ئورۇنلىشى، ئائىلىنىڭ ئېغىر ـ يېنىك ئىشلىرىنى قىلىشى كېرەك» دەپ قارايدۇ.

بەزى كېلىنلەر «مەن بىر ئەرگە ياتلىق بولدۇم، شۇ كىشىنىڭ ھاجىتىدىن چىقسام بولدى، ئۆي ئىشلىرىدا ھەممىنى قىلىشىم ھاجەت ئەمەس، ئۇ قېينانام بولغاندىمۇ ئۆز ئانام ئەمەس» دەپ قارايدۇ. شۇ سەۋەبتىن قېينانىنىڭ ئالدىدا ئۆزىنىڭ بىلگىنى بويىچە ئىش قىلىدۇ، قېينانا بۇنىڭغا رازى بولمايدۇ. نەتىجىدە قېينانا بىلەن كېلىن ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت تۇغۇلىدۇ. بۇنىڭ ھەر ئىككىلىسى توغرا ئەمەس. قېينانىمۇ كېلىنىنىڭ ھەممە ئىشلىرىغا ئارىلىشىۋالماسلىقى، فېئوداللىق ئەدەپ ـ ئەخلاق كۆزقارىشىدىن ۋاز كېچىشى، كېلىنمۇ قېينانىسىنىڭ ئورۇنلۇق تەلەپلىرىنى قاندۇرۇشى، ئۆزىنى شۇ ئائىلىنىڭ بىر ئەزاسى، دەپ تونۇشى، ئۆزئارا ئىناق ئۆتۈپ ئائىلىنى تىنچ، ئىناق تۇرمۇش شارائىتىغا ئىگە قىلىشى كېرەك.

3. قېينانىلار كېلىن، قۇدىلىرىغا ئوخشاش مۇئامىلە قىلىشى كېرەك.

بەزى قۇدىلارنىڭ ئىقتىسادىي ئەھۋالى ياخشىراق، ئەمەل مەنسىپى چوڭراق، ھۆرمەت ـ ئابرۇيى يۇقىرىراق بولىدۇ. بەزى قۇدىلارنىڭ تۇرمۇش شارائىتى ناچار، مەرتىۋىسى ئادەتتىكىچە بولىدۇ. قېينانىلار ئىقتىسادىي ئەھۋالى ياخشى، مەنسىپى چوڭ، ھۆرمەت ـ ئابرۇيى يۇقىرى كېلىن ۋە قۇدىلارنى ئالاھىدە ھۆرمەت بىلەن كۈتىدۇ، ياخشى مۇئامىلىدە بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە نامرات كېلىن، قۇدىلارنى كۆزگە ئىلمايدۇ، سوغۇق مۇئامىلىدە بولىدۇ. نەتىجىدە قۇدىلار ۋە كېلىن، قېينانىلار ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت، ئاغرىنىش كېلىپ چىقىدۇ، بۇنداق قىلىش توغرا ئەمەس.

4. كېلىن قېينانىنىمۇ ئۆز ئانىسىدەك ھۆرمەت قىلىشى كېرەك.

قېينانىمۇ كېلىنىنىڭ ئۆز ئانىسى بىلەن ئوخشاش، قىز يىگىتنى ياخشى كۆرگەنىكەن، ئەشۇ ياخشى يىگىتنى تۇغقان قېينانىنىمۇ ياخشى كۆرۈشى، ھۆرمەتلىشى، ئۇنىڭ دېگەنلىرىنى ئىجرا قىلىشى، سۆزىگە قۇلاق سېلىشى، ئۇنىڭ بىلەن ئەپ ئۆتۈشى كېرەك. بۇنداق بولغاندا ئەرمۇ ئايالى بىلەن ئانىسى ئوتتۇرىسىدا قىسىنچىلىقتا قالمايدۇ. بىر ئائىلە كىشىلىرى ئىناق ئۆتۈپ ئائىلىنى مۇستەھكەم ئاساسقا ئىگە قىلالايدۇ.

5. كېلىن، قېينانىلار بىر ـ بىرى بىلەن مۇڭدىشىشقا ماھىر بولۇشى كېرەك.

مۇڭدىشىش پىكىر، ھېسسىيات ئالماشتۇرۇشنىڭ بىر خىل ۋاسىتىسى، ئۆزئارا مۇڭداشقاندا قەلبىدىكى ھەقىقىي سۆزلەرنى ئەركىن بايان قىلىش پۇرسىتى بولىدۇ. بۇ خىل پۇرسەت ئۇلارنى ئۆزئارا چۈشىنىش، ئەپۇ قىلىش، كەچۈرۈۋېتىش شارائىتىغا ئىگە قىلىدۇ. نەتىجىدە ئۇقۇشماسلىقلار تۈگەپ، مېھىر ـ مۇھەببەت كۈچىيىدۇ.

6. كېلىن، قېينانىلار ھېيت ـ ئايەم، بايرام، خاتىرە كۈنلىرىدە بىر ـ بىرىگە سوۋغات بېرىشنى ئۇنتۇماسلىقى كېرەك.

سوۋغاتنىڭ ئادەتتە چوڭىمۇ، كىچىكىمۇ، قىممەتمۇ، ئەرزىنىمۇ بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ھۆرمەت دەرىجىسى پەرقلىق بولمايدۇ، بولۇپمۇ كېلىنلەر ھېيت ـ بايرام، خاتىرە كۈنلىرىدە قېينانىسىغا ئازراق سوۋغات تەييارلىسا، ئانا بولغۇچى ئالەمچە خۇشال بولىدۇ. بۇ رۇنقى كۆڭۈل رەنجىشلىرى، ئاغرىنىشلىرى كۆڭۈلدىن

كۆتۈرۈلۈپ كېتىدۇ. سوۋغات گەرچە ئاددىي بولسىمۇ، لېكىن ئانىنىڭ ئالەمچە خۇشاللىقىنى قوزغايدۇ. بۇ نۇقتىدا كېلىن بولغۇچى تەشەببۇسكار بولۇشى، ھەرگىزمۇ ئانىنىڭ كۆڭلىنى سوۋغاتنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى بىلەن ئۆلچىمەسلىكى، دەپ خاتا چۈشىنىۋالماسلىقى كېرەك.

7. كېلىنلەر ئەرنىڭ ئائىلە ئىقتىسادى ئەھۋالىغا قاراپ ئىش كۆرۈشى كېرەك.

ھازىر خىلمۇ خىل مەدەنىيەتنىڭ ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىشى نەتىجىسىدە، ئاياللار ئارىسىدا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە مودا قوغلىشىش شاملى تېز يامراپ كەتتى. ئاددىي تويىنىمۇ يىگىرمە، ئوتتۇز مىڭ يۈەن بولمىسا ئۆتكۈزگىلى بولمايدۇ، بۇنچىلىك پۇلنى جەم قىلىش بەزى ئائىلىلەر ئۈچۈن ئانچە ئاسانغا چۈشمەيدۇ. بۇنداق تۇرۇقلۇق، بىر قىسىم كېلىنلەر ئوغۇلنىڭ ئائىلە ئىقتىسادى بىلەن ھېسابلاشماي، قىممەت باھالىق كىيىم - كېچەك، قىممەت باھالىق زىبۇزىننەت بۇيۇملىرى، يۇقىرى ئىستېماللىق بۇيۇمى - ئىچمەكلەرگە ھەددىدىن ئارتۇق بېرىلىپ ئائىلىگە بېسىم پەيدا قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن كېلىنلەر بىلەن قېينانا ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت پەيدا بولىدۇ.

8. كېلىن ۋە قېينانا ئۆزئارا ئەپۇ قىلىۋېتىشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك.

بەزى ئائىلىلەردىكى كېلىن ۋە قېينانا قېيدىشىپ قالسا، ئۆزئارا ئاداۋەت ساقلاپ نەچچە كۈنگىچە گەپ قىلىشمايدۇ. نەتىجىدە بۇ خىل ئاداۋەت ۋاقىت ئۆتكەنسېرى ئۆتكۈرلىشىپ قاتمال ۋەزىيەت شەكىللىنىپ قالىدۇ. كېلىن، قېينانا ئوتتۇرىسىدا بەزىبىر ئۇقۇشماسلىقلارنىڭ بولۇشى نورمال ھادىسە. لېكىن كېلىن ۋە قېينانا بىر - بىرىگە ئاداۋەت ساقلاپ، بىر - بىرىنىڭ كەمچىلىكلىرىنى كەچۈرۈۋېتەلمىسە زىددىيەت ئۇلغىيىپ كېتىدۇ. شۇڭا مەيلى كېلىن بولسۇن ياكى قېينانا بولسۇن، بىر - بىرىنى كەچۈرۈۋېتىش پوزىتسىيىدە بولۇشى، ئاداۋەت ساقلىماسلىقى كېرەك.

9. كېلىن ۋە قېينانىلار ئۆزىنىڭ مەسئۇلىيىتى ۋە ۋەزىپىسىنى ئېنىق بىلىۋېلىشى كېرەك.

بىر ئائىلىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا كېلىننىڭ مەسئۇلىيىتى، ۋەزىپىسى ئۆز يولدىشىنىڭ، پەرزەنتلىرىنىڭ تۇرمۇشىنى خاتىرجەم قىلىش، بالا تەربىيىلەش، ئائىلە ئىقتىسادىنى تېجەش، قېينانا، قېيناتىسىنىڭ تۇرمۇشىدىن خەۋەر ئېلىش، كىر - قاتلىرىنى يۇيۇش، ئېغىر - يېنىك ئىشلىرىنى قىلىشقا ياردەملىشىش ...... قاتارلىقلار.

قېينانىنىڭ مەسئۇلىيىتى ۋە ۋەزىپىسى ئائىلە ئەزالىرىنى ئىتتىپاقلاشتۇرۇپ، ئائىلىنىڭ ھۇلىنى مۇستەھكەملەش، ئائىلە ئىقتىسادىنى رەتلىك، تەرتىپلىك باشقۇرۇش، بەختلىك ئائىلە قۇرۇشقا ئاساس سېلىش. كېلىن ۋە قېينانىلار بۇنىڭدىن چەتنەپ ئۆزىنىڭكىنىلا راست، دەپ قاراپ، بىر - بىرىنىڭ پىكرىگە قۇلاق سالمىسا، ئائىلە زىددىيىتى كۈچىيىپ كېتىدۇ، نەتىجىدە كېلىن ۋە قېينانا ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت پەيدا بولىدۇ.

10. قېينانىلار بىر قىسىم ناچار ئىللەت، كۆزقاراشلاردىن ۋاز كېچىشى، ياشلارنىڭ، دەۋرنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ماسلىشىشى كېرەك.

بىزدە ھازىرقى دەۋرنىڭ تەرەققىياتىغا، مەدەنىيىتىگە ماس كەلمەيدىغان بىر قىسىم ناچار كۆزقاراشلارمۇ يوق ئەمەس. بەزى قېينانىلار ئۆزىنى ئائىلىسىنىڭ مۇتلەق باشقۇرغۇچىسى، دەپ قارايدۇ. چوڭ - كىچىك ھەممە ئىشقا ئارىلىشىۋالىدۇ، ھەممىنى باشقۇرماقچى بولىدۇ. بىر قىسىم كېلىنلەر ھازىرقى دەۋرنىڭ ئېقىمىغا ماسلىشىش بىلەن بولۇپ كېتىپ، ئائىلە ئىشلىرى بىلەن كارى بولمايدۇ، ئائىلە ئىقتىسادىنى خالىغانچە بۇزۇپ چاچىدۇ، ئىسراپخورلۇق قىلىدۇ. قېيناتا، قېينانىلارنى ياراتمايدۇ، سۆزىگە قۇلاق سالمايدۇ، ئۇلارغا سوغۇق مۇئامىلە قىلىدۇ. بۇنداق ناچار كەيپىيات، ناچار ئىللەت، ناچار قىلمىشلار كېلىن ۋە قېينانا مۇناسىۋىتىنىڭ ناچارلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقىرىدا كېلىن ۋە قېينانا مۇناسىۋىتىنى يىرىكلەشتۈرىدىغان ۋە ئۇلار دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر قىسىم مەسىلىلەر ئۈستىدە قىسقىچە مۇلاھىزە ئېلىپ باردۇق. بۇ بىرەر سىستېمىلاشقان نەزەرىيە ئەمەس ياكى بىرەر قائىدە - نىزامدا چوقۇم شۇنداق قىلىشقا تېگىشلىك، دەپ بەلگىلەنگەن نەزەرىيىۋى ئۆلچەممۇ ئەمەس. بىراق كېلىن ۋە قېينانا مۇناسىۋىتىدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەرەپلەرگە دىققەت قىلىنسا، بەزى بىھۇدە زىددىيەتلەردىن ساقلانغىلى بولىدۇ. قېينانا ياش جەھەتتە كېلىنىدىن چوڭراق بولغاچقا، ئەنئەنىۋى ئەخلاق مىزانلارغا چىڭراق ئېسىلىۋالىدۇ. كېلىنلەر قېينانىدىن ياش بولغاچقا دەۋرنىڭ ئېقىمىغا قاراپ مېڭىشقا ئامراق كېلىدۇ. قېينانا بولغۇچى كۆپ گەپ قىلىدۇ، تەربىيە بېرىشكە ئامراق كېلىدۇ، كېلىنلەر ئاز گەپ قىلىدۇ، ئۆزىنىڭ بىلگىنىنى قىلىدۇ. قېينانا ئاددىي - ساددا تۇرمۇش كەچۈرۈشنى، كۆپرەك پۇل يىغىشنى تەشەب-

بۇس قىلىدۇ، كېلىنلەر ياخشى يېيىشنى، ياخشى كىيىنىشنى، تاپقان پۇلنى خەجلەپ تۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ. قېيىنانىلار ئويۇن - تاماشىنى خالىمايدۇ، كېلىن، ئوغۇللىرىنىڭ كۆپرەك ۋاقتىنى ئائىلىدە ئۆتكۈزۈشنى ئارزۇ قىلىدۇ. كېلىنلەر تاماقنى بازاردا يەپ، ئويۇن تاماشىنى جايىدا قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. مانا بۇلار كېلىن ۋە قېينانا مۇناسىۋىتىكى ئوخشىماسلىقلار، بۇنىڭدا سىزنىڭ توغرا، سىزنىڭ خاتا، دەپ مۇتلەقلەشتۇرۇۋەتكىلى بولمايدۇ. لېكىن مۇشۇ خىل ئوخشىماسلىقلار تۈپەيلىدىن بەزى زىددىيەتلەردىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. ماھىيەتتىن ئالغاندا، قېينانىلارنىڭ دېگەنلىرىنىڭمۇ مەلۇم ئاساسى بولىدۇ، مىسال ئالساق، پۇل يىغىشنى تەشەببۇس قىلىش ھازىرقى شارائىتتا نىسبەتەن ئېيتقاندا تولىمۇ زۆرۈر. ھەرگىز كېسەل بولمايمەن، ئاسادىيىي ۋەقەلەرگە يولۇقمايمەن، پۇلغا جىددىي ئېھتىياجلىق بولمايمەن، دېگىلى بولمايدۇ. ياش كېلىنلەر بۇ مەسىلىگە ئەھمىيەت بەرسە ئۆزىگە پايدىسى بولىدۇ. ئەشۇ ياش كېلىنلەرمۇ ئۇزۇن ئۆتمەي قېينانا بولىدۇ، ئۇلارمۇ قېينانىسىنىڭ ئەينى چاغدىكى بەزى تەشەببۇسلىرىنىڭ ھەقىقەتەن توغرا ئىكەنلىكىنى، ئەينى چاغدا ئۆزىنىڭ ئانچە ياخشى قىلمىغانلىقىنى ھېس قىلىپ قالىدۇ، تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتى مۇقەررەر شۇنداق بولىدۇ. قايسى بىر كېلىن مەن كەلگۈسىدە قېينانا بولمايمەن، دېيەلەيدۇ. دەۋر مۇشۇ تەرىقىدە ئۇزاپ بارىدۇ. بۇ مەسىلىدە كېلىن ۋە قېينانا — ھەر ئىككى تەرەپ ئۆزىنى تۇتۇۋېلىپ، ئائىلە ئىشلىرىدا بىر - بىرىنى ھۆرمەتلەپ، ئانا - بالىلىق مېھىر - مۇھەببىتى بىلەن مۇئامىلە قىلىشىپ، ئائىلىنى مۇستەھكەم ئىجتىمائىي، ئىقتىسادىي، مەنىۋى ئاساسقا ئىگە قىلىشى، ئىناق ئائىلە، ئىناق جەمئىيەت، ئىناق تۇرمۇش بەرپا قىلىشى كېرەك.

كېلىن بىلەن قېينانا ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت پەيدا بولسا، پۈتكۈل ئائىلە ئەزالىرىنىڭ روھىيىتىدە بىر خىل پىسخىك بېسىم پەيدا بولۇپ، ئائىلىدە كۆڭۈل ئازادىچىلىكى بولمايدۇ، شاد - خۇراملىق يوقايدۇ، ئىقتىسادىي جەھەتتە بىرلىك بولمايدۇ. بېرىش - كېلىش ئازلاپ كېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئائىلە ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدا ئىناقلىق، مېھىر - مۇھەببەت، كۆيۈنۈش، ياردەملىشىش سۇسلىشىدۇ. بۇنداق ناچار قىلمىشلار ئائىلىگە بەختسىزلىك كەلتۈرىدۇ. شۇڭا كېلىن ۋە قېينانا جۈملىدىن پۈتكۈل ئائىلە ئەزالىرى بۇ نۇقتىنى تولۇق تونۇپ يېتىپ، ئىناق، ئىتتىپاق ئۆتۈپ، ھاياتلىقنىڭ لەززىتىدىن بەھرىمەن بولۇشى كېرەك.

ئاپتور: چىرا ناھىيىلىك 1 - ئوتتۇرا مەكتەپتىن

كۆڭلى كەڭگە جاھانمۇ كەڭ

ئابلىز ئىبراھىم دولان

ئادەملەر بىر ـ بىرىگە ئوخشاشمىغان شەخس سۈپىتىدە جەمئىيەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. ھەر كىمنىڭ تۇرمۇش مۇھىتى، تەربىيىلىنىش ئەھۋالى، كەچۈرمىشى، تونۇش سەۋىيىسى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، ئادەملەر ئارا ئۆزئارا چۈشىنىشمەسلىك ياكى بىر مەزگىل ئۇقۇشماسلىق تۇپەيلى، كۈندىلىك تۇرمۇشتا توقۇنۇشۇپ قېلىشتىن، زىددىيەتتىن ساقلانماق قىيىن. ئەمەلىيەتتە، ئاشۇ توقۇنۇش، زىددىيەتلىك ئىشلارنىڭ يىغىشتۇرۇۋالغىلى، ئوڭشىۋالغىلى بولمايدىغان دەرىجىگە بېرىپ قېلىشى ناتايىن. ئۇنى ئاكتىپ يۆنىلىشكە بۇراپ ياخشى ۋەزىيەتنى كونترول قىلىش تامامەن مۇمكىن. ئۇنداقتا بۇنىڭدا رول ئوينايدىغىنى نېمە؟ بۇ دەل كەڭ قورساقلىقتۇر.

كەڭ قورساق بولۇش دېگىنىمىز كۆڭلى ـ كۆكسىنى كەڭ تۇتۇش، باشقىلارنىڭ خاتالىقى ۋە سەۋەنلىكىنى كەچۈرۈش، ئەپۇ قىلىش، كۆڭلىگە ئالماسلىق ۋە سۈرۈشتە قىلماسلىق دېگەنلىك بولۇپ، ئۇ قەدىمىي ئەنئەنە سۈپىتىدە ئادىمىي پەزىلەتنىڭ ۋە ئادەم بولۇشنىڭ مۇھىم بىر تۈرلۈك ئۆلچىمى بولۇپ كەلدى. ئۇ بىر خىل گۈزەل ئەخلاق ۋە بەخت. ئۇ كىشىلەرنىڭ يۈكسەك مەنزىلى سۈپىتىدە كىشىلىك ئالاقىدە ۋە ئادىمىيلىك خۇسۇسىيەتتە شېرىن مېۋە بېرىپ كەلدى. «كۆڭلى كەڭگە جاھانمۇ كەڭ» دېگەندەك، قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە كۆڭلى ـ كۆكسى كەڭ ئادەملەر كىشىلەرنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشىپ كەلدى، ئۇلارغا جاھانمۇ ناھايىتى كەڭرى بىلىندى ۋە كەڭ بولدى. بىراق «ئۆزۈڭ خالىمىغاننى باشقىلارغا تاڭما» دېگەنگە ئەمەل قىلالمىغان بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ ئۆز ھېسسىياتى ۋە ئېھتىياجىنى نەزەردە تۇتۇپ، باشقىلارنى ئۆزىنىڭ تارازىسىدا ئۆلچەپ، ھە دېسىلا باشقىلاردىن ئاغرىنىپ، ئۆچمەنلىك، ئاداۋەت ساقلاپ يۈردى. ئۇلار ئۈچۈن جاھان تولىمۇ تار ۋە رەھىمسىز كۆرۈنۈپ، كىشىلىك تۇرمۇشتىكى تۈرلۈك كىرىزىس، ئاداۋەتلەرگە ئوت پىلتىسى ياقتى. ئۇلار قارىغۇلارچە مۇستەبىتلىك بىلەن ئىنسانىنىڭ قەدىر ـ قىممەت باراۋەرلىكىنى ئېتىراپ قىلماي، ئۆزى قىلىشنى خالىمىغان كەڭ قورساقلىقنى باشقىلارغا زورلاپ تېڭىپ، باشقىلارنىڭ كۆڭلى ـ كۆكسىنىڭ دېڭىزدىنمۇ كەڭ بولۇشىنى تەلەپ قىلىدى. بۇ قانداقمۇ ئەقىلگە سىغسۇن ...

دۇنيادا مۇكەممەل ئادەم يوق، ھەربىر ئادەمنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكى، مۇۋەپپەقىيىتى ۋە مەغلۇبىيىتى بولىدۇ. كىشىلىك تۇرمۇشتا، كىشىلەر بىلەن بىللە ياشىغىنىمىزدا، ئەگەر بىز باشقىلارنىڭ كەمچىلىكى ۋە مەسىلىسىگىلا ئېسىلىۋېلىپ قويۇپ بەرمەسەك، قورساقىمىزنى كەڭ تۇتمىساق، ئۇ ھالدا باشقىلاردا بىزارلىق تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ ـ دە، گەپ ـ سۆزلىرىدە نارازىلىقنى ئىپادىلەش، ھەتتا چېكىدىن ئاشقان قىلمىشلار يۈز بېرىدۇ. ئەكسىچە كۆڭلى ـ كۆكسىمىزنى كەڭ تۇتۇپ، باشقىلارنىڭ ئارتۇقچىلىقى، ياخشىلىقىنى كۆپرەك كۆرسەك، ئۇلارغا كەڭ قورساقلىق بىلەن مۇئامىلە قىلساق، ئۇلارمۇ شۇنىڭغا ماس سەمىمىي ھېسسىياتىنى ئىپادىلەيدۇ، شۇنىڭغا مۇ-

ناسىپ سۆز ـ ھەرىكەت ۋە دوستانىلىقمۇ بولىدۇ. قىسقىسى، سىز باشقىلارغا كەڭ قورساق مۇئامىلە قىلسىڭىز، ئۇلارمۇ سىزگە شۇنداق مۇئامىلە قىلىدۇ. بىراق، كەڭ قورساقلىق ھەر قانداق خورلۇققا چىداشلىق بېرىش، سۈكۈت قىلىش، ھەممىلا ئىشتا يول قويۇش، سەۋر قىلىش دېگەنلىك ئەمەس، چۈنكى ئىشلارنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىك، ھەق ـ ناھەقلىق پەرقى بولىدۇ. ئومۇمنىڭ مەنپەئىتى، دۆلەت ۋە مىللەتنىڭ مەنپەئىتى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىشلاردا، ھەق ـ ناھەق ۋە دۈشمەن بىلەن ئۆزنى ئېنىق ئايرىپ، ئارىسالدى بولۇپ تۇرماي ئېنىق يول تۇتۇش كېرەك. تۇرمۇشتىكى «يامان، ياۋۇز» نىيەتلىك كىشىلەرگە ۋە تۈرلۈك ئىللەتلەرگە قارىتا قارىغۇلارچە مادارا قىلىش يولىنى تۇتماسلىق كېرەك، بەلكى كۆكرەك كېرىپ ئوتتۇرىغا چىقىپ پىداكارلىق كۆرسىتىش كېرەك.

ئۇنداقتا، كۆڭلى ـ كۆكسى ھەقىقىي كەڭ، كەڭ قورساق ئادەم بولۇش ئۈچۈن قانداق قىلىشىمىز كېرەك؟

بىرىنچىدىن، مېھرىبان قەلب، تەمكىن روھىي ھالەت بولۇش لازىم، ھەرگىزمۇ ھەسەتخور، شەخسىيەتچى بولماسلىق كېرەك. مۇشۇنداق بولغاندىلا، ھەقىقىي كۆڭلى ـ كۆكسى كەڭ كىشىلەردىن بولغىلى بولىدۇ. ئىككىنچىدىن، خۇشخۇي مىجەز ۋە چىداپ تۇرۇپ يول قويۇش روھىي ھالىتى بولۇش لازىم. ئۈچىنچىدىن، كۆپ يۆنىلىشلىك تەپەككۇر قىلىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. تۈرلۈك ئىشلارغا يولۇققاندا، باشقىلار تەرىپىدە تۇرۇپ مۇئامىلە قىلىش، ئىجابىي ـ سەلبىي ئىككى جەھەتتىن ئويلاش، ئومۇمىيلىقنى ئويلاش، باشقىلارنىڭ پايدىسىنى ئويلاش لازىم. تۆتىنچىدىن، ئاداۋەت ساقلىماسلىق كەڭ قورساقلىق ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈردۇر. چۈنكى، كونا ئاداۋەتنى زادىلا ئۇنتۇمايدىغان ئادەمنىڭ جاراھىتى ئەسلىدە ساقىيىشقا تېگىشلىك بولسىمۇ، مەڭگۈ ساقايمايدۇ.

قىسقىسى، كۆڭلى ـ كۆكسى كەڭ، كەڭ قورساق بولۇش ئىجتىمائىي مەدەنىيلىكنىڭ بەلگىسى، شۇنداقلا ئادەملەرگە قويۇلغان بىر سىناق، ئۇ كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتنى تۈگىتىپ، شەخسنىڭ روھىيىتىنى خۇشاللىققا چۆمدۈرىدۇ، قەلبىنى پاكلايدۇ، ھاياتنى ئىناق ھەم گۈزەللىككە چۆمدۈرىدۇ ھەمدە جەمئىيەتنىڭ ئالغا ئىلگىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ. كەڭ قورساق بولماسلىق تېنىنى، روھىنى، ئۆزىنى، باشقىلارنى جاراھەتلەندۈرىدۇ ۋە تار قەپەزگە مەھكۇم قىلىدۇ. ھەربىر ئادەم ئۈچۈن ئېيتقاندا، كەڭ قورساق بولۇشنى ئۆگىنىۋېلىش ئىنتايىن مۇھىم. ئېسىمىزدە بولسۇنكى، كۆڭلى كەڭگە جاھانمۇ كەڭ.

ئاپتور: مەكىت ناھىيە غازكۆل يېزا باغئېرىق ئوتتۇرا مەكتەپتىن

سۆڭەكلىرىڭىزنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن سۈتنى كۆپ ئىچىپ بېرىڭ

زۆڭلىنىڭ ئۈمىدى — پۇقرالارنى كالا سۈتى ئىچىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىش 2006 - يىلى 4 - ئاينىڭ 23 - كۈنى، ۋېنجا باۋ زۆڭلى چۇڭچىڭنىڭ جياڭبېيچۈ رايونى پارلاق سۈتچىلىك پەن - تېخنىكا ئورنىنى كۆزدىن كەچۈرگەندە: «مەن ھەربىر جۇڭگولۇقنىڭ، ئالدى بىلەن باللارنىڭ ھەر كۈنى بىر جىڭدىن سۈت ئىچەلىشىنى ئارزۇ قىلىمەن» دەپ يېزىپ بەردى. كۈندە نەچچە مىڭلىغان دۆلەت ئىشلىرىنى بىر تەرەپ قىلىدىغان چوڭ بىر دۆلەتنىڭ زۆڭلىسى نېمىشقا پۇقرالارنىڭ كالا سۈتى ئىچىش مەسىلىسىگە شۇنچىۋالا كۆڭۈل بۆلىدۇ؟

2002 - يىللىق مەملىكەت بويىچە ئوزۇقلىنىشنى تەكشۈرۈش نەتىجىسىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئېلىمىز ئاھالىلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالىدا ناھايىتى زور ئۆزگىرىش بولغان، تىپىك ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسەللىكلىرى تىزگىنلەنگەن بولسىمۇ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئەھۋالى ھېلىھەم مەۋجۇت ئىكەن، ئۇنىڭ ئىچىدە كالتسىي، ۋىتامىن A، ۋىتامىن D ۋە تۆمۈرنىڭ كەمچىل بولۇشى بىر قەدەر ئېغىر بولۇپ، شۇنىڭغا باغلىنىشلىق ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسەللىكلىرىدىن مەسىلەن، باللاردىكى راخىت كېسەللىكى ۋە ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلاردا بولىدىغان سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى بىر قەدەر يۇقىرى ئىكەن. بۇ ئېلىمىز ئاھالىلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىنىڭ نامۇۋاپىق بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇنىڭدا سۈت تۈرلىرىنىڭ بەدەنگە قوبۇل بولۇشى ئالاھىدە تۆۋەن ئورۇندا تۇرىدىكەن.

2004 - يىللىق ستاتىستىكا ماتېرىياللىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە، كانادادا ھەر يىلى ھەربىر كىشىنىڭ ئوتتۇرىچە سۈت ئىستېمال مىقدارى 132.3 مىڭ گرام، ئامېرىكىدا ھەر يىلى ھەربىر كىشىنىڭ ئوتتۇرىچە سۈت ئىستېمال مىقدارى 127.9 مىڭ گرام، ئەنگلىيىدە 114.3 مىڭ گرام ئىكەن، ئەگەر بۇ دۆلەتلەرنىڭ كالا سۈتى ئىستېمال مىقدارىنى شۇ دۆلەتلەرنىڭ يېزا ئىگىلىك ئىشلەپچىقىرىش قۇرۇلمىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دېيىلىدىغان بولسا، ئۇ ھالدا، ئوخشاشلا ئاسىيا قىتئەسىدىكى كورىيىنىڭ كىشى بېشىغا توغرا كېلىدىغان يىللىق سۈت ئىستېمال مىقدارى 48.7 مىڭ گرام، ھىندىستاننىڭ 52.1 مىڭ گرام بولۇپ، ئېلىمىز ئاھالىلىرىنىڭ كىشى بېشىغا توغرا كېلىدىغان كالا سۈتى ئىستېمال مىقدارى ئاران 7.6 مىڭ گرام ئىكەن.

كالا سۈتى بەدەندىكى كالتسىينىڭ ئەڭ ئېسىل يېمەكلىك مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ. كالا سۈتىدە كالتسىي مىقدارى كۆپ بولۇپ، ھەر 100 مىللىلىتىر كالا سۈتىدە 110—120 مىللىگرام كالتسىي بار؛ يەنە، سۈت شېكىرى، ۋىتامىن D، ئاقسىل بولۇپ، بۇ ئوزۇقلۇقلار كالتسىينىڭ ھەزىم بولۇشى، سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. شۇڭا، كالا سۈتىدىكى كالتسىينىڭ ھەزىم بولۇش، سۈمۈرۈلۈش نىسبىتى باشقا يېمەكلىكلەرگە قارىغاندا كۆپ ئۈستۈن تۇرىدۇ. ئەگەر كۈندە ئىككى بوتۇلكا كالا سۈتى ئىچىپ بېرىلسە، 500 مىللىگرام ئەتراپىدا كالتسىي قوبۇل قىلغىلى، بۇنىڭغا باشقا يېمەكلىكلەردىن 300 — 500 مىللىگرامغىچە قوبۇل قىلىنىدىغان كالتسىينى قوشقاندا، ئادەم بەدىنى بىر كۈندە ئېھتىياجلىق بولغان 800 — 1000 مىللىگرامغىچە كالتسىي مىقدارىنى تولۇقلىۋالغىلى بولىدۇ. بەدەندە يېتەرلىك كالتسىي بولغاندىلا، سۆڭەك ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. شۇڭا زۆڭلىنىڭ كۆڭۈل بۆلىدىغىنى يالغۇز پۇقرالارنىڭ كالا سۈتى ئىستېمال مىقدارى بولۇپلا قالماستىن، تېخىمۇ مۇھىمى پۇقرالارنىڭ سالامەتلىكى.

جۇڭگو ئوزۇقلۇق ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ شۇئارى — ئۆمۈرۋايەت سۈت ئىچىپ بېرىڭ نۇرغۇن شەھەرلەردىكى ئائىلىلەر باللىرىنىڭ كالا سۈتى ئىچىپ بېرىشىگە ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىۋاتقان بولسىمۇ، ئۆزىنىڭ سۈت ئىچىشىگە ئانچە كۆڭۈل بۆلمەي كېلىۋاتىدۇ. جۇڭگو ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىي جەمئىيىتى «ئۆمۈرۋايەت سۈت ئىچىپ بېرىڭ» دېگەن شوئارنى ئوتتۇرىغا قويغان ئىدى. چۈنكى ھاياتلىقتا، سۆڭەكتە ئۈزلۈكسىز ئۆزگىرىش بولۇپ تۇرىدۇ. ناۋادا كالتسىي كەمچىل بولسا، سۆڭەك بالدۇر كاردىن چىقىشقا يۈزلىنىپ، سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ، چىش بوشىشىدۇ، بەل - غول سىقىراپ ئاغرىيدۇ ياكى سۆڭەك زەخىم يەيدۇ. شۇڭا سۆڭىكىڭىزنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ ھەر كۈنى ئاز دېگەندە بىر بوتۇلكا سۈت ئىچىپ بەرگىنى

تۈزۈك .

بىر قىسىم ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ سۈت ئىچمەسلىكى ئۇلارنىڭ سۈتتىكى مايدىن ئەنسىرىگەنلىكىدىن بولسا كېرەك . ئەمەلىيەتتە بۇنىڭدىن ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوق . 100 مىللىلىتىر سۈت تەركىبىدە تەخمىنەن ئۈچ گرام ماي بار، بىر بوتۇلكا سۈتتە 6 ـــ 7 گرامدەك ماي بولىدۇ، پەقەت مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېمەيدىغان ياكى قورۇما قورۇغاندا ماينى ئازراق ئىشلىتىدىغانلا بولساق، ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى قالمايدۇ . ئەگەر يەنىلا ئەندىشە قىلىدىغان بولساق، ماي تەركىبى تۆۋەن سۈتنى ئىچسەكمۇ بولىدۇ . ئەمما، ئەڭ ياخشىسى مېيى ئايرىۋېتىلگەن سۈتنى ئىچمىگەن ياخشى، بۇنداق سۈتتە ئاساسەن ماي تەركىبى بولمايدۇ، كالتسىينىڭ مىقدارىمۇ يوق دېيەرلىك بولۇپ، ئىچكەن تەقدىردىمۇ كالتسىينى تولۇقلىغىلى بولمايدۇ .

سۈت ئىچكەندە ياخشى سۈت ئىچىڭ بازاردا سۈت مەھسۇلاتى تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ، بۇنىڭ ئىچىدە دېزىنفېكسىيە قىلىنغان سۈت، يېڭى سۈتتە ئۇيۇتۇلغان قېتىقنىڭ قۇۋۋىتى ۋە ساغلاملىقنى ئاشۇرۇش قىممىتى ئەڭ يۇقىرى . دېزىنفېكسىيە قىلىنغان يېڭى سۈت 85℃ ـــ 75 ئىسسىقلىقتا 15 ـــ 20 سېكۇنتقىچە دېزىنفېكسىيەلىنىدۇ . بۇ خىل ئۇسۇل ئارقىلىق دېزىنفېكسىيىلىنىپ ئىشلەنگەن سۈتنىڭ تەركىبىدىكى كېسەل پەيدا قىلىدىغان مىكرو ئورگانىزم ئۆلتۈرۈلىدۇ، ئەمما سۈت تەركىبىدىكى شارچىسىمان ئاقسىل ۋە باشقا ئاكتىپ تەركىبلەر، ۋىتامىنلار تەسىرگە ئۇچرىمايدۇ، شۇڭا سۈتتىكى ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ساقلىنىپ قالىدۇ . بازاردا سېتىلىۋاتقان سۈتلەر 6℃ ـــ 2 سوغۇقلۇقتا ساقلىنىدۇ، ساقلىنىش مۇددىتى 15 كۈندىن ئاشمىغان سۈتنىڭ ھەممىسى دېزىنفېكسىيە قىلىنغان ياخشى سۈت ھېسابلىنىدۇ .

بەزى ئائىلىلەر قۇلايلىق بولسۇن ئۈچۈن، نورمال تېمپېراتۇرىدا 30 كۈن ھەتتا سەككىز ئاي ساقلىغىلى بولىدىغان سۈتنى سېتىۋالىدۇ، بۇ خىل سۈتنى ساقلاش قۇلايلىق بولغىنى بىلەن 135℃ تىن يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا مىكروبسىزلاندۇرۇلىدۇ، بۇنىڭدا سۈت تەمى ساقلاپ قېلىنغان ۋە مىكروبسىزلاندۇرۇلغان بولسىمۇ، سۈتتىكى ئاكتىپ فېرمېنتلار ۋە ۋىتامىنلار ئوخشاشلا بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ، شۇڭا بۇ خىل سۈتنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىمۇ دېزىنفېكسىيەلەنگەن سۈتكە يەتمەيدۇ . يېڭى سۈتكە سۈت كىسلاتاسى تاياقچە باكتېرىيىسى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئېچىتىلغاندىن كېيىن قېتىققا ئايلىنىدۇ . سۈت كىسلاتاسى تاياقچە باكتېرىيىسى ئېچىش جەريانىدا، سۈتتىكى شېكەر ماددىسىنى پارچىلاپ، سۈت كىسلاتاسىنى ھاسىل قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سۈتتىكى ئاقسىلدا سۈپەت ئۆزگىرىش بولۇپ قېتىشىدۇ، بۇ ئاقسىلنىڭ ھەزىم بولۇشىغا، سۈمۈرۈلۈشىگە تېخىمۇ پايدىلىق؛ شۇنداقلا سۈتتىكى ۋىتامىن C قاتارلىق ئوزۇقلۇق تەركىبلەر كىسلاتالىق مۇھىتتا تېخىمۇ تۇراقلىشىدۇ؛ كالتسىي كىسلاتالىق مۇھىتتا ئەركىن ھالىتىنى ساقلىغاچقا، ئۇنىڭ سۈمۈرۈلۈش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ ھەم چۇچۇمەل تەمگە كىرىدۇ، بۇنى ئىستېمالچىلار ياقتۇرىدۇ .

يېڭى سۈت ئىچىشكە ئىمكانىيەت بولمىسا، قېتىق ئىچىپ بەرسىڭىزمۇ بولىدۇ بەزى ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلار ئۇزۇنغىچە سۈت ئىچىپ باقماي، تاسادىپىي بىرەر قېتىم ئىچكەندە قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈشكە ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، شۇ سەۋەبتىن بەزىلەر سۈت ماڭا ياقمىدى، دەپ قاراپ سۈت ئىچمەيدۇ . ئەمەلىيەتتە، بۇ سۈت ياقمىغانلىقتىن ئەمەس، تېببىي ئىلىمدە بۇ خىل ھادىسىنى «سۈت شېكىرىنى قوبۇل قىلالماسلىق كېسەللىكى » دەپ ئاتايدۇ . بۇ، دەل ئۇزۇنغىچە سۈت ئىچمىگەنلىكتىن بولغان . سۈت تۈرلىرى ۋە سۈتتىن ياسالغان يېمەكلىكلەردە سۈت شېكىرى بولىدۇ، بۇ باشقا ھەرقانداق يېمەكلىكلەردە يوق ئوزۇقلۇق بولۇپ، ئۇنى گلۇكوزا ۋە يېرىم سۈت شېكىرىگە ئايلاندۇرغاندىن كېيىن ئادەم بەدىنى ئۇنى قوبۇل قىلالايدۇ . بوۋاقلار تۇغۇلغان چاغدىلا ئۇلارنىڭ ئۈچەي يوللىرىدا سۈت شېكىرى فېرمېنتى بولىدۇ، شۇڭا، ئادەم بەدىنى تۇغما سۈت شېكىرىنى قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە . مۇبادا ئۇزۇنغىچە سۈت ئىچمىسە، سۈتتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى يېمىسە، يەنە كېلىپ باشقا يېمەكلىكلەردە سۈت شېكىرى بولمىغاچقا، ئۈچەي يوللىرىنىڭ سۈت شېكىرى فېرمېنتىنى ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ بارىدۇ ياكى تامامەن يوقايدۇ، مۇشۇنداق ئەھۋالدا سۈت ئىچكەندە، بەدەن سۈت شېكىرىنى قوبۇل قىلالمايدۇ، ئۈچەي يوللىرىدىكى باكتېرىيە سۈت شېكىرىنىڭ ئېچىشىدىن پايدىلىنىپ، زەرداب، يەل پەيدا قىلىپ، ھەزىم قىلىش يولى كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ .

سۈت شېكىرىنى قوبۇل قىلالماسلىق كېسەللىكى كۆرۈلگەندىن كېيىن، راستىنلا سۈت ئىچىشكە بولمامدۇ ؟ ئادەتتىكى سۈتنى ئىچىشكە ئەلۋەتتە بولمايدۇ،

ئەمما قېتىق ئىچىشكە بولىدۇ. چۈنكى، قېتىقتىكى سۈت كىسلاتاسى تاياقچە باكتېرىيىسى سۈت شېكىرىنى پارچىلاپ، بەدەن سىرتىدا ھەزىم قىلدۇرىدۇ، شۇڭا ئوتتۇرا ياشلىقلار، ياشانغانلار سۈت شېكىرىنى قوبۇل قىلالماسلىق كېسەللىكىدىن ئەندىشە قىلمىسىمۇ بولىدۇ.

سۈتنى ئىسسىتماي، شېكەر سالماي ئىچمەك

تاۋارلاشقان سۈت ياكى قېتىق بىردەك دېزىنفېكسىيە قىلىنغان، مىكروبسىزلاندۇرۇلغان بولۇپ، بىۋاستە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئەگەر يەنە ئىسسىتىلسا سۈت تەركىبىدىكى ۋىتامىن ۋە بىئوئاكتىپ ماددىلار بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. ئەلۋەتتە، قىش كۈنلىرى سۈت سوغۇق بولسا، مىكرو دولقۇنلۇق توك دوخۇپكىدا ئاز - تولا ئىسسىتىپ ئىچىشكە بولىدۇ. بەزىلەر قېتىقنى ئىسسىتسا، سۈت كىسلاتا تاياقچە باكتېرىيىسىنى ئۆلتۈرۈپ، ئوزۇقلۇق قىممىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ قويارمىكىن، دەپ ئەندىشە قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇنداق ئەندىشىنىڭ ھاجىتى يوق. ئەڭ يېڭى تەتقىقاتتىن ئىسپاتلىنىشىچە، سۈت كىسلاتا تاياقچە باكتېرىيىسى ئاكتىپلىقىنى يوقاتقان تەقدىردىمۇ، ئۇ پارچىلىغان ئۇۋاقلار ئوخشاشلا ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق ئىكەن. ئەمما، سۈتنى ئىسسىتقاندا گرادۇس بەك يۇقىرى بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

سۈت تەركىبىدە شېكەر بولىدۇ، ئالدىرىماي تېتىساق، بىر خىل ئۆزگىچە مەززىلىك تەمنى ھېس قىلىمىز، شۇڭا سۈتكە شېكەر سېلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. سۈتكە شېكەر قوشقاندا، ئىسسىقلىق مىقدارى ئېشىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ مەيلى بالىلارغا ياكى چوڭلارغا بولسۇن، ھېچقانداق پايدىسى يوق. بولۇپمۇ بالىلار شېكەرنى ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ يەۋالسا، چىش كېسەللىكى نىسبىتى ئېشىپ بارىدۇ؛ شۇنداقلا تەم سېزىش سېزىمى ئاجىزلاپ، ياخشى يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە پايدىسى بولمايدۇ.

ئەڭ ياخشى پەيتنى تاللاپ سۈت ئىچمەك ئادەملەرگە قارىتا سۈت ئىچىشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى پەرقلىنىدۇ. بالىلار، ئۆسمۈرلەر سۈتنى ئەتىگەنلىك تاماق ۋاقتىدا ئىچكىنى ياخشى، بىر كېچە ئۇخلاپ تۇرغاندىن كېيىن بەدەندىكى سۇ يېنىك دەرىجىدە خورايدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، مۇشۇ پەيتتە بىر ئىستاكان سۈت ئىچىلسە، سۇ تولۇقلىنىپ، ئىشتىھا ئېچىلىدۇ، ئاندىن بىر تۇخۇم، يېتەرلىك مىقداردا ئاشلىق تۈرىدىكى يېمەكلىك ۋە مېۋە يەپ بېرىلسە، ئەتىگەنلىك غىزادا مول ئوزۇقلۇققا ئېرىشكىلى بولىدۇ. سۈت ۋە بىر ئىككى تال پېچىنىنى دەرس ئارىلىقىدا بالىلارغا بېرىۋاتقان مەكتەپلەرمۇ بار، بۇ ياخشى ئۇسۇل بولۇپ، ئەتىگەنلىك تاماقتا كەم قالغان ئېنېرگىيىنى تولۇقلاپلا قالماي، يەنە ئىشتىھانىمۇ ئاچقىلى بولىدۇ.

قۇرامىغا يەتكەنلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئەتىگىنى سۈت ئىچىش تازا مۇۋاپىق ئەمەس، كۆپلىگەن كىشىلەر چاي ئىچىشكە ئادەتلەنگەن، ئەگەر ئەتىگىنى سۈت ئىچىپ ئىشخانىغا بېرىپ، قېنىق دەملەنگەن چايدىن بىر ئىستاكان ئىچىدىغان بولسا، سۈتنى بىكار ئىچكەن بولىدۇ. سەۋەبى، چايدا قويۇقلۇق دەرىجىسى يۇقىرى تانىنىك كىسلاتاسى بولۇپ، سۈتتىكى كالتسىي بىلەن بىرىكىدۇ - دە، بۇنى بەدەن قوبۇل قىلالمايدۇ. شۇڭا، چاي ئىچىشكە ئادەتلەنگەن كىشىلەر سۈتنى چاي بىلەن بىرۋاقىتتا ئىچمەسلىكى، ئەڭ ياخشىسى 3 — 4 سائەت ئارىلىق قويۇشى لازىم. سۈت ئىچىشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرىكى ۋاقىت. كەچلىك تاماقتىن كېيىن، ئادەتتە كىشىلەر چاي ئىچمەيدۇ، ئارىلىقتا 3 — 4 سائەت ۋاقىت ئۆتىدۇ. بۇ چاغدا سۈت ئىچكەندە، كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشى نورمال بولۇپلا قالماستىن، ئۇخلاشقىمۇ ياردىمى بولىدۇ.

يەنە، چايدىكى تانىنىك كىسلاتاسىدىن باشقا، بەزى يېمەكلىكلەردىمۇ كالتسىينىڭ ھەزىم بولۇشى ۋە سۈمۈرۈلۈشىگە توسالغۇ بولىدىغان ماددىلار بار. مەسىلەن، پالەكتىكى چۆپ كىسلاتاسى، خام - پىششىق مېۋىلەر، يەنى بانان تەركىبىدىكى تانىنىن، تانىنىك كىسلاتاسى، بامبۇك كۆكى، پىششىقلانمىغان قارا ئاشلىق تەركىبىدىكى زىيادە يېمەكلىك تالاسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى كالتسىينىڭ ھەزىم بولۇشى ۋە سۈمۈرۈلۈشىگە توسالغۇ پەيدا قىلىدىغان ماددىلار. شۇڭا، سۈتنى يېمەكلىكلەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلماسلىق، سۈت ئىچىپ دەرھال يۇقىرىقىدەك يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك لازىم.

مۇبادا، ياشانغان كىشىلەرنىڭ چاي ئىچىش ئادىتى بولمىسا، سۈتنى ئەتىگەنلىك تاماقتا ئىچسە بولىدۇ ياكى ئارىلىقتا قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى يېگەندە ئىچسىمۇ بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ بۆرەك ئىقتىدارى تەدرىجىي ئاجىزلىشىدىغانلىقى ئۈچۈن، سۈتنى ئاخشىمى ئىچسە، كېچىسى كىچىك تەرەتنىڭ قېتىم سانى كۆپىيىپ ئۇيقۇسىغا تەسىر يېتىدۇ.

ھەببۇللا ئېلىياس (ت)

روھىي ھالەت ۋە ساغلاملىق

ئادەمنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىنى نېمە بەلگىلەيدۇ؟ نەزەرىيە جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئەگەر ئادەمنىڭ تېنى «تەڭپۇڭ ھالەت» تە تۇرسا، ئادەمنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى ھەمىشە ياخشى بولىدۇ، ئادەمنىڭ تەن ئىقتىدارىنىڭ مۇھىم كۆرسەتكۈچلىرى، مەسىلەن، يۈرەك رىتىمى، قان بېسىمى، قان شېكىرى سەۋىيىسى قاتارلىقلار كۆڭۈلدىكىدەك دائىرىدە بولىدۇ.

ئەمما جىددىيلىشىشتىن بولغان غىدىقلىنىش بۇنداق «تەڭپۇڭ» لۇقنى بۇزۇپ تاشلىيالايدۇ. بىزنىڭ تېنىمىز تاشقى جاراھەت قاتارلىق فىزىئولوگىيىلىك جىددىيلىشىشتىن بولغان غىدىقلىنىشقا ئىنتايىن سەزگۈر، ئىنكاسى تېز بولسىمۇ، پسىخىك جەھەتتىكى جىددىيلىشىشتىن بولغان غىدىقلىنىشقا ئامالسىزدۇر، ئۇزاق مۇددەت پسىخىك جەھەتتىكى جىددىيلىشىشتىن بولغان غىدىقلىنىش ھالىتىدە تۇرغاندا، ئادەم ئاسانلا كېسەل بولىدۇ، يەنى يۈرەك قان تومۇرىنىڭ ئىقتىدارى ئۇشتۇمتۇت كۈچىيىپ كېتىدۇ، ئۇنىڭ نەتىجىسىدە يۇقىرى قان بېسىمى پەيدا بولىدۇ؛ تەندە ساقلانغان ئېنېرگىيە ئۇشتۇمتۇت خوراپ، ئاسانلا II تىپلىق دىئابېت كېسىلى كۆرۈلىدۇ؛ ھەزىم قىلىش، ئۆسۈش، توقۇلمىلارنىڭ ئەسلىگە كېلىش ۋە قايتا ئۆسۈش ئىقتىدارى ئۇزاققىچە ئىشلىمەيدۇ ـ دە، ئۈچەي ـ ئاشقازان بۇزۇلۇپ، بالىلارنىڭ ئۆسۈش ـ يېتىلىشى ئاستا بولىدۇ، ئاياللارنىڭ تۇخۇم چىقىرىشى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ، ئەرلەرنىڭ ھېسسىياتى قوزغالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋاللار ئۇزاققىچە ئۆزگەرتىلمىسە، ئاخىرى ئىممۇنىتېت سىستېمىسى كاردىن چىقىپ، ئادەم تېنىنىڭ مۇداپىئە توسۇقى ئۈزۈل ـ كېسىل بەربات بولىدۇ.

پۈتكۈل جەمئىيەتتە خۇددى ئوخشاشمىغان نامراتلار ئوخشاشمىغان فىزىئولوگىيىلىك ۋە پسىخىك بېسىم (مەسىلەن: ئاچارچىلىق، ئائىلىق تاپاۋىتىنىڭ ئاي ئاخىرىغىچە يەتمەسلىكىدىن ئەنسىرەش) غا دۇچ كەلگىنىگە ئوخشاش، ئوخشاشمىغان بايلارمۇ ئوخشاشمىغان فىزىئولوگىيىلىك ۋە پسىخىك بېسىم (مەسىلەن: ئۇخلاش ۋاقتى بارغانسېرى قىسقىراپ كېتىش، كۈنسېرى «خىزمەتنىڭ قۇلى» غا ئايلىنىپ قېلىش) غا دۇچ كەلمەكتە. بەلكى ئاۋارىچىلىققا يولۇققان ھامان، جەمئىيەتنىڭ يۇقىرى قاتلىمىدىكىلەرگە سېلىشتۇرغاندا، جەمئىيەتنىڭ تۆۋەن قاتلىمىدىكىلەرنىڭ جەمئىيەتنىڭ قوللىشىغا ئېرىشىشى تېخىمۇ تەس بولۇپ، دۇچ كەلگەن ئاۋارىچىلىقتىن يالغۇز ئۆزى قۇتۇلماقتىن باشقا ئامالى يوقتۇر. بۇنداق پسىخىك جەھەتتىكى جىددىيلىشىشتىن بولغان غىدىقلىنىش ئادەم تېنىدە ئۇزاققىچە مەۋجۇت بولىدۇ ھەم ئاستا ـ ئاستا ئەۋج ئالىدۇ. تەتقىقات نەتىجىسى كۆرسەتتىكى، بۇ ھال ئادەم تېنىنىڭ تولۇق ئىقتىدارىنى ئاجىزلىتىپلا قالماي، يەنە مەلۇم تۈردىكى نېرۋا ھۈجەيرىسىنى زىيانغا ئۇچرىتىشى مۇمكىن. بۇ مەلۇم جەھەتتىن كىشىلەرگە شۇنى ئۇقتۇردىكى، ئىجتىمائىي ئورنىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بار ئاماللار بىلەن ياخشى روھىي كەيپىياتنى ساقلىغاندىلا، ئۆزىنىڭ تېنىگە يۈز كېلەلەيدۇ.

خالىدە ھۈسەيىن (ت)

ئانا مەڭگۈ ئاتىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ

ئانقىز ئەزىز ئىلتەرىش

جەمئىيەت تەرەققىي قىلغانسېرى كىشىلەرنىڭ ئاڭ سەۋىيىسى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ، ئەر - ئايال ئىناق - ئىتتىپاق ئۆتۈپ، پەرزەنتلەرنى ياخشى تەربىيىلەپ قاتارغا قوشۇش بىلەن بىرگە ياخشى نىكاھ قارىشىنى تىكلەپ، ئۆمۈرلۈك بىر جۈپلەردىن بولۇشقا ئىنتىلىشى كۈچەيمەستىن، بەلكى نىكاھ كرىزىسى يۈز بېرىۋاتقان ئائىلىلەر بارغانسېرى ئاۋۇپ كېتىۋاتىدۇ. ئاجرىشىش رەسمىيەتلىرىنى ئۆتەۋاتقان ئەر - ئاياللار ئائىلە ۋە نىكاھ مەسىلىسىگە ناھايىتى يېنىكلىك بىلەن مۇئامىلە قىلىۋاتىدۇ. بارا - بارا كىشىلەردە نىكاھ، مۇھەببەت، ئاتا - ئانىلىق بۇرچى غەيرىيلىششكە قاراپ مېڭىۋاتىدۇ. بۇ تەرەققىي قىلغانلىقنىڭ ئىپادىسىمۇ ياكى زاماننىڭ تەرەققىياتىغا قارشى ئىش تۇتقانلىقمۇ؟

يېقىندا بىر سورۇندا بىر نەچچە ئايالنىڭ مەلۇم بىر ئايال ھەققىدىكى قىلىشقان گەپلىرىنى ئاڭلاپ ئۇ ئايالغا ھەقىقەتەن ئىچىم ئاغرىپ قالدى.

ئۇ ئايالنىڭ ئېرىنىڭ ئەسكىلىكىدىن تارتمىغان جاپاسى قالماپتۇ. سورۇندىكى بىر نەچچە ئايال: «ئۇ بىچارە ئۆزىگە ئازاب ئېلىپ كېلىۋاتقان ئەرنىڭ نېمىسىگە تارتىشىپ ئۇنىڭ بىلەن بىرگە ياشايدىكىنە؟ ئاجرىشىپ كەتسىلا بولمامدىمۇ، جان كۆندە چېچەكلەمدۇ؟ ئۇنداق ئەر بىلەن ئۆتۈپ بۇرنىغا سۇ كىرمىگەنمىدۇ؟ ھەرقانچە ئۆزىگە كۆيدۈرۈۋالغان بولسىمۇ، نېمە دېگەن چۆچمىگەن ئىش ئۇ؟» دەپ ھېلىقى ئايالنىڭ ئاجرىشىپ كەتمىگەنلىكىدىن ئۆكۈنۈشتى. ئارىدىن بىر ئايال قوپۇپ: «ئۇ ئايالمۇ ئاجرىشىشنى ئويلىغاندۇ، ئەمما ئارىدا بالا بار، بالىنى يېتىم قىلماي دەۋاتقاندۇ، ئۆزى ئەلەم تارتسىمۇ، بالىلىرىنىڭ كېيىنكىلىكىنى ئويلىغاندۇ بىچارە» دەپ ئۇ ئايالغا چاپان يايقان بولدى. بۇ گەپنى ئاڭلىغان باشقا ئاياللار خۇددى مەسلىھەتلىشىۋالغاندەك: «ئۇ ئاجرىشىپ كەتسەم بالىنى باقالمايمەن، دەپ ئەنسىرەۋاتقان ئوخشىمامدۇ. ئۇنىڭمۇ مائاشى بار، ئۇنىڭ ئۈستىگە قانۇندىن ئەر تەرەپنى بالىغا بېقىش پۇلى بېرىشكە بۇيرۇيدۇ. كونىلار ‹ئالتۇن باش ئاتاڭ بىلەن قالغۇچە، پاقىباش ئاناڭ بىلەن قال› دەپ بىكارغا ئېيتمىغان. ئۇمۇ ئەردىن ئايرىلسا بالىنى گۈلدەك بېقىپ كېتەلەيدۇ. ئەرنىڭ دەردىنى تارتقۇچە، بالىنىڭ دەردىنى تارتىپ ئۆتكەن ياخشى ئەمەسمۇ؟ ئۇنىڭ ئۈستىگە زۇلۇمى بار ئەردىن ئاجرىشىپ خاتىرجەم بولۇپ قالىدۇ. ئىش ھەققى يىلدىن يىلغا ئۆسۈۋاتسا، ئەرنىڭ قولىغا قاراپ ئولتۇرۇپ نېمە كەپتۇ؟ ياخشى ئەر بولسىغۇ بىرگە ئۆتكەنگە يېتەمدۇ. ئەسكى ئەرنىڭ نېمىسىنى دەپ ياشايدۇ ئۇ» دەپ كوتۇلداپ كېتىشتى. ئۇلارنىڭ گەپلىرىنى ئاڭلاپ «ھەي، ھازىر پۇل بولسىلا ھەممە

ئىشنى كۆڭۈلدىكىدەك قىلىپ كەتكىلى بولامدۇ؟ بىر
ئانا ئۆزىنىڭ پۇلى بىلەن بالىلىرىنىڭ تۇرمۇشىنى كا-
پالەتكە ئىگە قىلغىنى بىلەن بالىلىرىغا ئاتا بولالامدۇ؟
ئاتا بېرىدىغان نەرسىلەرنى ئانا بېرەلەمدۇ؟ پەرزەنت-
لەرگە پۇلدىن باشقىسى كېرەك ئەمەسمۇ؟» دېگەنلەر-
نى خىيال قىلىپ ئىچىم ئاچچىق بولدى. شۇنداقلا ھا-
زىرقى ئائىلىلەرنىڭ ئوڭاي پارچىلىنىۋاتقانلىقىنى، با-
للارنىڭ تەربىيىلىنىشكە ئەڭ موھتاج ۋاقتىدا يېتىملىك
كوچىسىدا تەمتىرەۋاتقانلىقىنىڭ سەۋەبىنى ئانچە-
مۇنچە چۈشەنگەندەك بولدۇم. بىچارە باللارنىڭ تەق-
دىرىنى ئويلاپ يۈرىكىم ئېچىشتى. مەسئۇلىيەتسىز ئاتا
- ئانىلارنىڭ نىكاھ ئېگىدىن سەكرىنىپ كەتتىم.
ئۇلارغا بېرىلگەن ئاتا - ئانىلىق ھوقۇقىنى ئۇنتۇپ،
تۇرمۇشنىڭ بوسۇغىسىدىن ئاتلا - ئاتلىمايلا مەجبۇرد-
يىتىدىن ۋاز كېچىۋاتقان ھايۋانلارچە قىلمىشىغا قاراپ
«بىز ھايۋانلىشىۋاتامدۇق ياكى يېڭى دەۋرنىڭ ئادەم-
لىرىدىكى ئادىمىلىك خىسلەت مۇشۇنداق بولامدۇ؟»
دېگەنلەرنى ئويلاپ، ئەر - ئايال ئورتاق ئۈستىگە ئېلىپ
كېلىۋاتقان پەرزەنت تەربىيىلەش مەجبۇرىيىتىنى ئەمە-
دىلىكتە ئاياللارنىڭ ئۆز ئېرىنىڭ قىلمىش - ئەتمىشلى-
رىگە چىداپ بولالماي، مەن سەندىن ئايرىلسام جېنىم-
نى باقالماسمەنمۇ، مەن سېنىڭ نېمەڭنى دەپ مۇ-
شۇنداق ئازابلىق كۈن كەچۈرگۈدەكمەن، مەن سەن-
دىن ئايرىلسامۇ خاندەك ياشاپ كېتەلەيمەن، بالىلى-
رىمنى گۈلدەك بېقىپ كېتەلەيمەن، دەپ قوش كىشى-
لىك ۋەزىپىنى يالغۇز زىممىسىگە ئېلىۋاتقانلارغا نىسبە-
تەن ئۇلار بالىلىرىنى گۈلدەك بېقىپ ھېچكىمگە خار
قىلماي، كۆڭلىنى ھەممە نەرسىگە توقلاندۇرۇپ ئۆتە-
لەمدىغاندۇ، ئۇلار بالىلىرىغا راستىنلا ئاتا بولالامدى-
غاندۇ، دېگەن گۇمانلار ئىچىدە ئەتراپقا نەزەر سېلىپ
باقتىم.

بالىلىرىمنى گۈلدەك بېقىپ كېتەلەيمەن، دەپ ئەر-
لەرنىڭ بەزى قىلمىشلىرىدىن ئوڭايلا بىزار بولغانلار-
نىڭ كۆپىنچىسى خىزمەتچى ئاياللار ئىكەن. ئۇلار
راستىنلا بالىلىرىنى چىرايلىق چوڭ قىلىپ ئالىي مەك-
تەپلەردە ئوقۇتۇشقا تەييارلىق قىلىۋېتىپتۇ، بەزىلىرى
ئالىي بىلىم يۇرتلىرىدا ئوقۇتۇۋېتىپتۇ. ئانىلارنىڭ بې-
قىشىغا تاپشۇرۇلغان باللار ئاتىسىغا تاپشۇرۇلغان با-
للارغا قارىغاندا كۆپ بەختلىك ئىكەن. ئۇلار ئانىسى-
نىڭ كۆيۈمچانلىقى ئاستىدا يېتىملىكنىڭ دەردىنى
تارتمىغان. ئانىلار پەقەت باللار ئۈچۈن ياشاۋاتقاندەك

ئاشۇ باللارنىڭ ئوتىدا كۆيۈپ، سۆيىدە ئاقىدىغان با-
للار ھېچقانچە جاپا تارتماي، كۆڭۈلسىزلىكلەرگە
ئۇچرىماي، ئاتىسىنىڭ يوقلىقى ئانچە چانماي، شۇنداق
بەختلىك ئۆتۈۋاتقاندەك كۆرۈنىدىكەن. ئۇلارنى
كۆرگەن كىشىلەر: «ئايال كىشى راستىنلا قەيسەر كې-
لىدۇ جۇمۇ، پالانى ئېرىدىن ئاجرىشىپ كېتىپ يەنە با-
للىرىنى شۇنداق چىرايلىق بېقىۋاتىدۇ. ئەر كىشى دې-
گەنچۇ، ئۇ ياقتىن ئاجرىشىپ بۇ ياقتىن نىكاھلىق بو-
لۇپ، ئۆزىنىڭ بېقىشىغا تاپشۇرۇلغان باللارنى ئۆگەي
ئانىنىڭ بېقىشىغا تاپشۇرۇپ باللارغا ئازاب - ئوقۇبەت
ئېلىپ كېلىدۇ» دەپ باللارنىڭ ئاتىسىزمۇ ياخشى
چوڭ بولىدىغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈرمەكچى بولۇشى-
دۇ. ئۇلار ئەرلەرنىڭ قولىغا قالغان باللارنىڭ ئائىلى-
دىن قېچىپ كېتىپ يامان يولغا كىرىپ قېلىۋاتقانلىقى-
نى، ئايالنىڭ تەربىيىسىدىكى باللارنىڭ ئەدەپ -
ئەخلاقلىق چوڭ بولۇۋاتقانلىقىغا قاراپ شۇنداق ھۆ-
كۈم چىقىرىشىدۇ. ئۇلارنىڭ ھۆكۈملىرىنى تۈپتىن
خاتا، دەپ رەت قىلىۋەتكىلىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى رېئال-
لىق ئىنسانلارغا قانداق پىكىر قىلىشنى ئۆگىتىدىغان
مۇقەددەس كىتاب.

ئەتراپتىكىلەرنىڭ ئانىلارنىڭ ئۆزى يالغۇز پەرزەنت
تەربىيىلەپ كېتىۋاتقانلىقىغا قاراپ: «ئانىلار باللارغا
ئاتا بولالامدۇ - يوق؟» دېگەن مەسىلە ئۈستىدە ئوي-
لىنىپ باقماي، باللارنىڭ سىرتقى قىياپىتى، گەپ -
سۆزلىرىگە قاراپ بىر ئانا يالغۇز ھالدا باللارنى تەربى-
يىلەپ كېتەلەيدۇ، دەيدىغانلىقى ئېنىق. ئۇنداقتا بىزنىڭ
نىكاھتىن ئاجراشقان ئاياللىرىمىز باللىرى ئۈچۈن ئا-
تىلىق مېھرىنى ئاتا قىلالىدىمۇ؟

باللار ئۈچۈن مۇھىمى مېھىر - مۇھەببەت ۋە ئائىلە
شادلىقىدۇر. مېھىر - مۇھەببەت ئاتا - ئانىنىڭ مېھرىدىن
كېلىدۇ. ئاتا - ئانا مۇھەببىتى بىلەن پەرزەنت مۇھەببى-
تى بىرلەشكەندىلا ئائىلە ھەقىقىي شادلىق ماكانىغا ئاي-
لىنىدۇ. ئانىلار باللارغا كۆيۈمچانلىق، مېھىر - شەپ-
قەتلىك بولۇپ، باللار كۈلسە كۈلۈپ، يىغلىسا
يىغلاپ، بالىنىڭ دەرد - ھالىغا يېتىش جەريانىدا بالىغا
مېھرىبانلىق، شەرمى - ھايالىق، ئەدەپ - ئەخلاقلىق بو-
لۇشنى ئۆگىتىدۇ. ھۇزۇر - ھالاۋەتنىڭ، بەخت - سا-
ئادەتنىڭ نېمىلىكىنى تونۇتىدۇ. ئاتا بالىغا باتۇرلۇق،
قەيسەرلىك، چىدام - غەيرەتلىك، تىرىشچانلىق، سادا-
قەتلىك، غۇرۇرلۇق بولۇشنى ئۆگىتىدۇ. ئانا بىلەن
ئاتىنىڭ باللارغا بېرىدىغان مېھرى بىلەن «ئۆتىد-

غان » دەرسى ھەرگىز ئوخشىمايدۇ. بىز ئاتا - ئانىسى بىر ئائىلىدىكى بالىلار بىلەن ئاتا - ئانىسى ئاجرىشىپ كەتكەن، ئانىسىنىڭ ھىمايىسىدە چوڭ بولۇۋاتقان بالىلارنى سېلىشتۇرىدىغان بولساق، ئۇلارنىڭ ئىش - ھەرىكىتى، خاراكتېرىدە ئالاھىدە پەرقلەرنىڭ بارلىقىنى بايقىيالايمىز.

ئاتىسىدىن ئايرىلىپ ئانىسىنىڭ بىر قوللۇق تەربىيىلىشىدە چوڭ بولۇۋاتقان بالىلارنىڭ ئەدەپ - ئەخلاقلىق، كۆيۈمچان بولۇشىدا گەپ يوق. ئانىسىنىڭ يول كۆرسىتىشى، ھەر ۋاقىت جىكىلەپ تۇرۇشى نەتىجىسىدە بۇ خىلدىكى بالىلار ئېغىر - بېسىق، قائىدىلىك بولىدۇ. ئەمما بۇنداق مۇھىتتىكى بالىلاردا جۈرئەت، باتۇرلۇق، قەيسەرلىك روھى كەمچىل، بولۇپمۇ ئوغۇل بالىلاردا ئار - نومۇسقا تاقىلىدىغان مەسىلىلەردە كەسكىن بولۇش، غۇرۇرىنى ئاقلاشتا قەتئىيلىك، مەيدانى ئېنىق بولۇشى ئاجىزراق كېلىدۇ. ئائىلىدە سىلىق - سىپايە چوڭ بولغاچقا، بەزىلەر مىشچان بولۇپ قالىدۇ. ئوغۇل بالىلارغا خاس خاراكتېر تولۇق يېتىلمەي قالىدۇ.

بەزى قىزلاردا بولسا، ئائىلىدە ئاتا بولمىغاندىكىن بىرەرسىدىن ھېيىقىدىغان، تەپ - تارتىدىغان، قىزلارغا خاس تارتىنچاقلىق كەم بولىدۇ - دە، ئىش - ھەرىكەت، گەپ - سۆزنى سورۇنغا، ئوبيېكتقا قاراپ قىلىشنى بىلمەي ئوڭايلا دەشنام يەۋالىدۇ. قىزلار ئاتىسى بولمىسا قىيىنچىلىقنى يېڭىش، تەدبىرلىك بولۇشتا تېگىشلىك تەربىيىلەرگە ئېرىشەلمەي، تۈرلۈك دوقاللاردا بۇرنىغا يەپ ئۆتۈشى مۇمكىن.

ئاياللاردا ئانىلىق روھ، ئاتىلاردا ئاتىلىق سۆيگۈ يېتىلىدىغان بولغاچقا، ئانا ھەرگىزمۇ ئاتىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. تۇرمۇشىمىزدا ھەم ئاتىلىق، ھەم ئانىلىق بۇرچىنى ئۆتەۋاتقان ئانىلار مەۋجۇت بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ ھېمايىسىدىكى بالىلارنىڭ قەلب دۇنياسىغا سىڭىپ كىرىدىغان بولسىڭىز، ئۇلارنىڭ يەنىلا ئاتىلىق مېھرىنى تەلەپ قىلىۋاتقانلىقىنى بايقىيالايسىز. قەدىمكىلەر «ئانا بولسا باغ، ئاتا بولسا تاغ» دەپ توغرا ئېيتقان. ئاتىلار بالىلارنى جۇد - شىۋىرغانلاردىن ساقلاپ، قەھرىتان سوغۇقتا تومۇزنىڭ ئاپتىپىنى بېرىدىغان، زۇمرەتتەك سۇلىرى بىلەن ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇپ «پەسىل» ئۆزگىرىشكە قانداق ماسلىشىشنى ئۆگىتىدىغان قامەتلىك تەڭرى تېغىدۇر. ئاتا دېمەك بالىلارنىڭ روھى تۈۋرۈكى، كىشىلىك ھاياتنىڭ تەمىنى تېتىتىدىغان، كېسەل بولغاندا داۋالايدىغان دوختۇردۇر.

ئانا بولسا بالىلارنىڭ خۇش - پۇراقلىقىدا، رەڭدارلىقىدا، مول - ھوسۇللۇقىدا تولغان سۆيۈملۈك بېغىدۇر. بالىلارنىڭ ھەربىر تىنىقىدا ئانىلارنىڭ ئالەمچە ئەجرى بار. ئانىلار بالىلارغا بارلىقىنى ئاتاپ سۆيگۈنىڭ تەمىنى تېتىتىدۇ. پاي - پېتەك بولۇپ، بالىلارنى غەم - ئەندىشىلەردىن خالىي قىلىشقا تىرىشىدۇ، بىر ئۆمۈر بالا دەردىدە خوراپ تۈگەيدۇ.

قىزىل گۈل ھەرقانچە خۇشپۇراقلىق، كۆركەم بولغىنى بىلەن قار لەيلىسى ئاتا قىلىدىغان گۈزەللىكنى، باتۇرلارچە ياشاش روھىنى كىشىلەرگە بېرەلمەيدۇ. ئۇ پەقەت ئۆزىگە خاس پۇراقنى بېرەلەيدۇ. ھەربىر گۈلنىڭ پۇرىقى، ھۇزۇرى باشقا - باشقا بولغاندەك، ئانىلار بىلەن ئاتىلارنىڭ بالىلارغا ئاتا قىلىدىغانلىرى ئايرىم بولىدۇ. ئاتا - ئانىنىڭ دىل بىرلىكى مەۋجۇتلۇقى سەۋەبلىك نىكاھ، ئائىلە ئۆز قىممىتىنى نامايان قىلىۋاتقان بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ ئورتاق غايىسى ھەرگىزمۇ بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا بېرىدىغانلىرىغا تەڭ ئەمەس. ئايالدا ئانىلەرچە نازاكەت، قەدىر - قىممەت، بۇرچ تۇيغۇسى، ئاتىلاردا ئەرلەرچە قامەت، جاسارەت، يۈكسەك ئىرادە ۋە مەسئۇلىيەت بولغاندىلا، پەرزەنتلەر ئاندىن ئۆز خاراكتېرى بويىچە يېتىلىدۇ. بىر قىسىم ئاياللاردا ئۆزى ئاتىلىق بۇرچىنى ئۆتىمەكچى بولۇشىغا سەۋەبچى بولۇۋاتقىنى كۆپ خىل ئامىللارغا چېتىلىشى مۇمكىن. مەن مۇشۇ يەردە بىزنىڭ ئانىلىق بۇرچىنى ھەددىدىن زىيادە تەكىتلەپ كەتكەنلىكىمىز ئاياللارنىڭ شۇنداق قاراشقا كېلىشىدىكى مەنبەلەرنىڭ بىرى ئىكەنلىكىنى قىستۇرۇپ ئۆتىمەن.

يېقىندىن بېرى پەرزەنت تەربىيىلەش ھەققىدىكى كىتابلار، ماقالە - ئەسەرلەر كۆپ نەشر قىلىندى. كۆپىنچە ئەسەرلەردە پەرزەنت تەربىيىسى ئۈچۈن ئانىلارنىڭ ساپاسى، رولىنىڭ تولىمۇ مۇھىملىقى زىيادە تەكىتلەندى. ئانىنىڭ پەرزەنت ئۈچۈن ھېچقانداق نەرسىگە تېگىشكىلى بولمايدىغان قىممەتلىك بايلىق ئىكەنلىكى راست. ئانىلار پەرزەنتلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ. ئاتىلارچۇ؟ بىزدە «ئەرلەر تالانىڭ ئادىمى» دېيىدىغان گەپ بولغاچقا، ئاتىلارنىڭ بالىلارنى تەربىيىلەشتىكى رولىغا سەل قاراپ، بالا تەربىيىلەش ئانىنىڭ بۇرچى، دەپ قاراپ كەلدۇق. ئانىلار ئەرلەرنىڭ خاراكتېرىنى يېتىلدۈرەلىسا ئۇ ئانا بولماي قالىدۇ. ئانا ئانىغا، ئاتا ئاتىغا

ئوخشىغىنى ياخشى. ئاتىلارنىڭ باللار ئۈچۈن مۇھىم-
لىقىنى سىز ئاتىلارنىڭ سىرتقا چىقىپ كەتكەندە، با-
لىلارنىڭ ئاتىسىنىڭ غەلۋىسىنى قىلىشىدىن بولسىمۇ
بىلىسىڭىز بولىدۇ. بىزدە ئاتىلارنىڭ پەرزەنت تەربىيە-
لەشتىكى رولىغا سەل قارىغاچقا، باللار مۇكەممەل
تەربىيىگە ئىگە بولالماي يېتەرسىزلىكلىرى كۆپ ئىن-
سانغا ئايلىنىپ قېلىۋاتىدۇ. ئاتىلار باللاردىكى ناتوغرا
قىلمىشلار ۋە غەيرىي خۇيلارغا قاراپ ئانىلارنى ئەيىب-
لەپ كېتىۋاتىدۇ. باللار ئۈچۈن ئاتا تەربىيىسى مۇھىم
بولمىسا بىر ئائىلە قۇرۇپ نىمە كەپتۇ؟ شۇڭا بىر قى-
سىم ئاياللار مەن ئۆزۈمدە ئانىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك
ئەڭ ئېسىل پەزىلەت، خاراكتېر ۋە ئىقتىدارنى ھازىرلى-
سام، ئېرىم بولمىسىمۇ بالامنى ياخشى تەربىيەلەپ چى-
قالايمەنغۇ، دەيدىغان ھېسسىياتقا كېلىپ، ئەر - ئاياللىق
تۇرمۇشىدىكى بەزى كىچىك مەسىلىدىمۇ مۇھەببەت-
تىن، نىكاھتىن ئىشەنچىسىنى يوقىتىپ تەنھا ياشاش،
ئۆزى قوش كىشىلىك ۋەزىپە ئۆتەش قارارىغا
كەلگەن.

نۇرغۇن كىشىلەر پەرزەنتنى دوكتور، ماگىستىر،
ئالىم قىلىپ تەربىيەلەشنى تولىمۇ ئارزۇ قىلىدۇ. ئۇلار
باللارنى ھەقىقىي ئادىمىيلىك خىسلەتكە ئىگە ئىنسان
قىلىپ يېتىشتۈرۈشنى ئانچە خىيال قىلىپ كەتمەيدۇ.
ئۇلارنىڭ پەخىرلىنىدىغىنى ئۇنۋان، ھەرگىزمۇ ئادە-
مىيلىك روھ ئەمەس. ئادىمىيلىك روھ ئاتا - ئانىنىڭ
تىرىشچانلىقى، ھارماي - تالماي قان - تەر ئاققۇزۇ-
شىدىن كېلىدۇ. بىر تەرەپ كۈچەپ، يەنە بىر تەرەپ
ئۆز رولىغا سەل قارىسا، تارازىنىڭ بىر تەرىپى بېسىلىپ
كەتكەندەك تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلۈپ، بىرىنىڭ كەمە-
لىكىنى يەنە بىرى تولۇقلىيالماي، بالا بالىغا ئەمەس،
«بالا» غا ئايلىنىدۇ.

نىكاھ — ئەر - ئايال دىل رىشتىنىڭ مەھسۇلى. ئۇ-
نىڭدا ئىككى ئادەم ياشىغانىكەن، ھەرقانچە دىل بىرلە-
كى بولغان تەقدىردىمۇ ئازدۇر - كۆپتۇر خىلتىلارنىڭ
بولۇشى، بىر تەرەپنىڭ سىرتقى ئامىللارنىڭ تەسىرد-
گە ئۇچراپ ئىدىيىسىدە، خاراكتېرىدە، ئىش - ھەرىكى-
تىدە ئۆزگىرىش بولۇپ، ئائىلىنىڭ ئورتاق نىشانىغا
زىت ئىشلارنى قىلىپ قويۇشى تۇرغانلا گەپ. ھېچ
كىشى ئۆز ھەمراھىنىڭ ئۆزگىرىپ يات ئادەمگە ئايلى-
نىپ قېلىشىنى خالىمايدۇ. مەسىلە يۈز بەرگەندە تۈزد-
تىشكە چارە - ئامال تېپىش، ھەتتا سوكۇت قىلىش
ئارقىلىق ھەمراھىنىڭ ئۆزىگە قايتىپ كېلىشىنى قولغا
كەلتۈرۈش زۆرۈر. «چىدىمىدىم» دەپلا نىكاھنى
ۋەيران قىلىپ باللارنى زۆرۈر تەربىيەلەرگە ئىگە قى-
لىش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قالدۇرسا، ئۇنىڭ ئۇۋالى
كىمگە بولىدۇ؟ ئاياللارنىڭ ئەسلىدە ئۇنداق ياشىغۇسى
يوق. ئەمما ئەرلەرنىڭ ئۆزلىرىگە ئېلىپ كەلگەن دەرت-
لىرى ئۇلارنى شۇنداق قىلىشقا مەجبۇر قىلغان. قانداق
سەۋەب بولمىسۇن، ئاياللارنىڭ بالىجانلىقى كۈچلۈك
بولغاچقا، باللارنى ئىمكانىيەتنىڭ بېرى ئۆزى بېقىش
يولىنى تاللاۋاتىدۇ. ئەرلەر مەسىلىنى ئۆزى تېرىغان
تۇرۇقلۇق يەنە بالا تەربىيەلەشتىن ئۆزىنى قاچۇرۇۋا-
تىدۇ. بۇ خۇددى ئەركەك ھايۋانلارنىڭ بالىنى تېپىپ
قويۇپ كارى بولمىغاندەكلا بىر ئىش (بەزى ئادەملەر
بەزى ھايۋانلارنىڭ باللىرىغا كۆيۈنگەنچىلىكمۇ قىلال-
مايدۇ)، ئادەم ھايۋاندىن پەرقلىنىدىغان ئەقىل ئىگىسى
بولغاندىكىن، ئۆز بۇرچىنى ئۇنتۇپ قالماسلىقى
كېرەك.

ئانىلارنىڭ باللارغا زىيادە ئامراقلىقىنى قالقان قى-
لىپ، ئەرلەر باللىرىغا ئۆزلىرى بېرىدىغانلىرىغا سەل
قارىمىسۇن. ئانا مەڭگۈ ئانا، ئۇ مەڭگۈ ئاتىنىڭ ئورنىنى
باسالمايدۇ. ئانا پەرىشتە، ئاتا بولسا بىر ئۇلۇغ خىزىر.
ئەرلەر ئاياللارنىڭ كۆڭلىنى ئاغرىتىدىغان ئىشلارنى
پەيدا قىلمىسا، ئاياللارمۇ ئىللىق ئائىلىدىن ئايرىلمايدۇ،
ئەر - ئايال ئۆز رولىنى ئائىلىدە تولۇق ئۆتەشكە ئەھمى-
يەت بەرسە، ئايال ئەرنىڭ بۇرچىنى ئۆتەشكە ئاتلى-
نىپ، ئارتۇق ۋەزىپىنى زىممىسىگە ئېلىپ ئاسان خوراپ
كېتىدىغان ئاقىۋەتكە قالمايدۇ. ئەر - ئايال ئائىلىنىڭ
ئېچىلغان بىر جۈپ سولماس گۈلى. ئۇلارنىڭ بىرى
قۇرۇشقا باشلايدىكەن، ئائىلە ئۆز قىممىتىنى يوقاتماي
قالمايدۇ. ئەر - ئايالنىڭ مۇقەددەس ماكانى، باللارنىڭ
ئىللىق ئۇچقى بولغان ئائىلە سوغۇق ماكانغا ئايلىنىپ
قالمىسۇن. ئەرلەر ئەرلىك خاراكتېرىنى ئاياللارغا ئىت-
تىرىدىغان ئىشلار يەنە كۆرۈلمىسۇن. كىممۇ ئاتىسى
ھايات تۇرۇپ ئاتىسىز ياشاشنى خالايدۇ. ئاتا - ئانىدىن
ئىبارەت بۇ بىر جۈپ گۈل مەڭگۈ ئۆزىگە خاس پۇراق
چاچسۇن. بىرى سولىشىپ، يەنە بىرىمۇ ئۇنىڭ پۇرد-
قىنى چاچمەن، دەپ گۈزەللىكنى يوقاتمىسۇن!

ئاپتور: ئاتۇش شەھەرلىك 1 - ئوتتۇرا مەكتەپتىن

ئۆزئارا يول قويۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

ئابلىز ئوسمان يەركەندى

ئۆزئارا يول قويۇش ئىنسانلاردىكى گۈزەل ئەخلاق شۇنداقلا كىشىلىك ھاياتتىكى بىر خىل يۈكسەكلىكتۇر. گوگۇل مۇنداق دېگەن: «دۇنيادا ئەڭ كەڭرى بولغىنى دېڭىز - ئوكيان، دېڭىز - ئوكياندىن كەڭرى بولغىنى بىپايان ئاسمان، ئۇنىڭدىنمۇ كەڭرى بولغىنى ئادەمنىڭ قەلبىدۇر». شۇنداق، مۇرەككەپ ئەمما چەكلىك بولغان كىشىلىك ھاياتتا، يول قويۇشنى بىلىدىغان ئادەم ھەر ۋاقىت خاتىرجەم ھەم خۇشال تۇرمۇش كەچۈرەلەيدۇ.

يول قويۇشنى بىلىش ئەر بولغۇچى ئۈچۈن بىر خىل مەرتلىك بولۇپ، كەم بولسا بولمايدىغان خىسلەت ھېسابلىنىدۇ. ئائىلە مۇناسىۋىتىدە ئەرلەر ھە دېسىلا ئەيىبلەش ياكى ئاغرىنىشنىڭ ئورنىغا يول قويۇشنى ئادەت قىلىشى لازىم. بۇ ئۆزئارا چۈشىنىشنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، مېھىر - مۇھەببەتنى كۈچەيتىدۇ.

يول قويۇشنى بىلىش خوتۇن بولغۇچى ئۈچۈن بىر خىل نازاكەتلىكتۇر. كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئەر - خوتۇنلار تۈرلۈك زىددىيەت ۋە جېدەلدىن خالىي بولالمايدۇ. ئۆزىنى تۇتۇۋالالماي چېچىلىش ياكى ئۇرۇشۇش بىھۇدە كۆڭۈلسىزلىك ئېلىپ كېلىدۇ. شۇڭا، ئاياللار سەۋرچانلىق بىلەن يول قويۇش ئارقىلىق ئۆز مېھرىبانلىقىنى نامايان قىلىپ، كەيپىياتنى ياخشىلاشقا تىرىشىشى كېرەك.

ئۆزئارا يول قويۇش ئەر - خوتۇنلار قەلبىنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان مېھىر زەنجىرى. ئوخشاش بولمىغان ئائىلىلەردىن كەلگەن ئىككى كىشى ئۇچرىشىپ، تونۇشۇپ، بىر ئائىلە قۇرىدۇ. نىكاھتىن كېيىن، ھەر ئىككىيلەندە قارشى تەرەپ ياقتۇرمايدىغان بەزىبىر نۇقسانلار كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭغا توغرا قاراپ، ئەپۇچانلىق ۋە يول قويۇش پوزىتسىيىسى بىلەن چۈشىنىشنى چوڭقۇرلاشتۇرۇش زۆرۈر. ئۆزئارا ياخشى كۆرۈشۈش ئۈچۈن چوقۇم ئۆزئارا يول قويۇشۇش زۆرۈر. ئائىلە قەلبلەر ماكانى بولۇپ، سىرتقا قارىغاندا يول قويۇشقا تېخىمۇ موھتاجدۇر. چۈنكى ئۆزئارا مۇھەببەت بولغانلىقى ئۈچۈنلا يول قويۇشنى تاللىشىمىز شەرت.

ئۆزئارا يول قويۇش ئاۋازسىز تەلىم - تەربىيىدىن ئىبارەت. باللاردا سەۋەنلىك كۆرۈلگەندە، ئۇنى سەرۋچانلىق بىلەن كۆرسىتىپ بېرىش ۋە ئەپۇ قىلىش ئاچچىقلىنىش ياكى ئەيىبلەشكە قارىغاندا تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ؛ باللار قىيىنچىلىق ياكى ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا، ئۇلارغا كۆيۈنۈپ تەسەللى بېرىش ۋە يول كۆرسىتىش ئاغرىنىش ياكى كايىپ بولماسلىققا قارىغاندا ئۆزگىچە نەتىجە ئېلىپ كېلىدۇ. يول قويۇشقا ئېرىشكەن باللا سەۋەنلىكلىرىنى ئاسانلا تونۇيدۇ ھەم ئۇنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن تۈزىتىدۇ.

ئۆزئارا يول قويۇش كىشىلىك تۇرمۇشتىكى بىرلىك شېئىردۇر. ئۇنىڭ مەنىسى نوقۇل ھالدا ئائىلە ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى ئەپۇچانلىق ۋە كۆيۈنۈش بولماستىن بەلكى دۇنيادىكى بارلىق ھاياتلىققا نىسبەتەن يۈرەكنىڭ چوڭقۇر قېتىدىن ئۇرغۇغان ھەقىقىي مۇھەببەتتىن ئىبارەتتۇر. دەل مۇشۇنداق يول قويۇش بولغاچقىلا تۇرمۇش مەڭگۈ نۇرانىلىككە تولىدۇ، مېھىر - مۇھەببەت ئەۋلادمۇ ئەۋلاد داۋام قىلىدۇ.

شۇڭا، يول قويۇشنى ئۆگىنىۋېلىڭ، ئۇ ئائىلىدىكى زىددىيەتلەرنى ئۈنۈملۈك ھەل قىلىپ، ئۆزئارا چۈشەنمەسلىك ۋە ئازارچىلىقلارنى تۈگىتىپ، ئائىلە ئەزالىرىنى تېخىمۇ مېھرىبان قىلىدۇ؛ ئۇ بىھۇدە ئاچچىقلىنىش ۋە چېچىلىشنى يوق قىلىپ، ئائىلىگە باشقىچە ئىناقلىق كەلتۈرىدۇ؛ ئۇ كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى گۇمان، ئۆچمەنلىشىش ۋە قوپاللىقلارغا خاتىمە بېرىپ، كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى مېھىر - مۇھەببەتنى كۈچەيتىپ، ھاياتقا تېخىمۇ گۈزەللىك بەخش ئېتىدۇ.

ئاپتور: يەكەن ناھىيىلىك كەسپىي تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپتىن

ئۆلچەمنى تۆۋەنلىتەيلى

«ئادەم يۇقىرىغا ئىنتىلىدۇ، سۇ پەسكە ئاقىدۇ» دەيدىغان گەپ بار. «ئادەم ھەرقاچان يۇقىرىغا يامىشىدۇ» دېگەنلىك ئادەملەردىكى بىر خىل قاراش، شۇنداقلا بىر خىل ئاڭ، ھەممە ئادەمگە ئورتاق پسخىكا.

ئەمما، ئەمەلىيەتتە، «ئادەم يۇقىرىغا ئىنتىلىدۇ» دەيدىغان مۇشۇ ئاڭ نۇرغۇن ئادەمنى كاردىن چىقىرىپ، نۇرغۇن ئادەمنى ئوڭدا قويىدى. ئوبيېكتىپراق قىلىپ ئېيتقاندا، ئادەمنىڭ ھاياتىدا سجىل يۇقىرى ئۆرلەۋېرىشى مۇمكىن ئەمەس، ئادەم بىردە ئۆرلەپ، بىردە پەسىيىپ، گاھ گۈللەپ، گاھ خارابلىشىپ ئۆتىدۇ، ئوڭۇشسىزلىقلارغىمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ، چېكىنىپ كېتىدىغان چاغلىرىمۇ كۆپ بولىدۇ، شۇنداقتىمۇ ماڭماي ئامال يوق.

خوجايىن قارا ئىشچىغا ئايلىنىپ قالىدىغان، ئىدارە باشلىقى باشقارما باشلىقلىقىغا چۈشۈپ قالىدىغان، پۇلدارلار نامراتلىشىپ قالىدىغان، تېخى تونۇلغۇنلا شانۇ-شۆھرىتى ئالەمگە پۇر كەتكەن ئادەم بۈگۈن ئېتىبارغا ئېلىنماس بولۇپ قالىدىغان ئىشلار ماڭدامىدا ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئىشلار ئىلگىرى باسماس بولۇپ قالغانلىقتەك ئەھۋاللار ھەممە ئادەمنىڭ بېشىدىن ئۆتىدۇ. ھەر قېتىمقى مۇشۇنداق چاغدا ئۆتكەنكى ئۆلچەملەر قىممىتىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭدىن قارىغاندا، ئادەمنىڭ قاچانلا بولمىسۇن يۇقىرى بىر ئۆلچەمگە ئېسىلىۋېلىشى بولمايدىغان ئىشتەك قىلىدۇ. يۇقىرى ئۆلچەم — مۇكەممەللىكنىڭ بىر خىل تىپى. بۇنىڭغا ئۆز-ئۆزىگە ۋە ئەتراپىدىكى شەيئىلەرگە قاتتىق تەلەپ قويۇشتەك پسخىك ھالەت مۇجەسسەملەنگەن. بۇ پسخىك ھالەت ئاقىۋەتتە ئەتراپىدىكىلەرنى قاچۇرۇپ قويىدۇ ھەم ئۇنى كاردىن چىقىرىدۇ. يەنە كېلىپ، تۇرمۇشتا ئىشلار كۆڭۈلدىكىدەك بولماي قالىدىغان ۋاقىتلار دائىم ئۇچرايدۇ ئەمەسمۇ؟ ئىدارىنىڭ ئەھۋالىنىڭ ناچارلىشىشى، ئىشلارنىڭ مۇشكۈل ئەھۋالغا چۈشۈپ قېلىشى، ئائىلىنىڭ قاراپ تۇرۇپ بۇزۇلۇشى ۋە باشقىلار... شۇنىڭ بىلەن ئىچكى-تاشقى ئۆلچەملەر ئوخشاش تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. كىمدە-كىم ئەگەر شۇنداق چاغدىمۇ يەنە يۇقىرى ئۆلچەمدىن مېھرىنى ئۈزەلمىسە، يەنىلا يۇقىرىغا يامىشىۋەرسە زەربە يەپ قالىدۇ، يەتكىچە ئازاب تارتىدۇ، باش قېتىنچىلىقىغا پاتىدۇ...

شۇڭا، مۇشۇنداق چاغدا ئۆلچەمنى تۆۋەنلىتىش كىشىلىك ھاياتتىكى بىردىنبىر توغرا تاللاش ھېسابلىنىدۇ. بولۇپمۇ رىقابەتكە تولغان بۈگۈنكى بۇ جەمئىيەتتە «يۇقىرى ئۆلچەم» ئىشەنچىسىز، كىشى ئاسانلا تەۋرىنىپ قالىدۇ. شۇڭا، ئۆلچەمنى تۆۋەنلىتىشنى ئۆگىنىۋېلىش كىشىلەرنىڭ بىر خىل ياشاش تېمىسى بولۇپ قالدى. بۇ يەردە دېيىلىۋاتقان «ئۆلچەمنى تۆۋەنلىتىش» قورقۇپ تۇگۇلىۋېلىش، پاسسىپلىشىۋېلىش ئەمەس، بەلكى بىر خىل تەڭشەش ۋە ماسلىشىشتۇر.

«تۇرمۇشتىكى نائېنىقلىقلارغا بىر نېمە دەپ بولغىلى بولمايدۇ»، شەيئىلەر ئۈزلۈكسىز ئۆزگىرىپ تۇرغانىكەن، ياخشى بىلەن يامان، ئوڭۇشلۇق بىلەن ئوڭۇشسىزلىق ھامان ئۈزۈلۈپ قالماي ئۇلىنىشىپ كېلىۋېرىدۇ. زىيادە يۇقىرى بېكىتىۋېلىنغان ئۆلچەم ئادەمنى ھەرقاچان، ھەر جايدا زور تەھدىتكە دۇچار قىلىپلا تۇرىدۇ، ھەتتا ئۈمىدسىزلەندۈرۈپ ئىشتىن بىراقلا قول ئۈزدۈرۈۋېتىدۇ.

يۇقىرى ئۆلچەمگە بېرىلىپ كېتىش ئۆزىنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ ۋەيران قىلىدۇ. رېئال جەمئىيەتتە نۇرغۇن ئادەمنىڭ رېئاللىققا ماسلىشالماسلىقى، زېرىكىشى يۇقىرى ئۆلچەمگە ئېسىلىۋالغانلىقتىن، ئۇچۇشنى بىلىپ، قونۇشنى بىلمىگەنلىكتىن بولىدۇ. شۇڭا، يۇقىرى ئۆلچەم كۆپ ھاللاردا ئادەمنى نابۇت قىلىدىغان ئۇچىغا چىققان بىر تەرەپلىمە ئاڭ بولۇپ قالىدۇ.

نۇرغۇن ئادەمنىڭ تۇرمۇشتىكى ئوڭۇشسىزلىقلار ئالدىدا مەغلۇپ بولۇشى ئۆلچەمنى تۆۋەنلىتىشنى خا-

لىمغانلىقىنىڭ ئاقىۋىتى. ئۆلچەمنى كونكرېت ئەھۋالغا
يارىشا تۈۋەنلىتەلىگەنلەر كۆز ئالدىدىكى رېئاللىقتا نا-
ھايىتى ئىتتىك ماسلىشىپ كېتەلەيدۇ - دە، ئىلگىرىكى-
دەكلا خۇشال - خۇرام، تېتىك، جانلىق ياشاۋېرىدۇ.

بۇنىڭدىن، ئۆلچەمنى تۆۋەنلىتىشنىڭ كىشلىك
تۇرمۇشتىكى بىر خىل خۇشاللىق رېتسېپى ئىكەنلىكى-
نى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئەمما نۇرغۇن ئادەم بۇ ئېسىل
رېتسېپنى ئاسانلىقچە قوبۇل قىلالمايدۇ، پۇتكۈل ھايا-
تىمىزغا قاراپ باقىدىغان بولساق، ئۆلچەمنى تۆۋەنلە-
تىش زۆرۈرىيىتىنىڭ مەيلى خالايلى - خالىمايلى، مەيى-
لى تەشەببۇسكار بولايلى - بولمايلى، ھەرقاچان مەۋ-
جۇد ئىكەنلىكىنى بىلىۋالالايمىز. سالاھىيىتىمىز، نام -
شۆھرىتىمىزنى، دەرىجىمىزنى تۆۋەنلىتىش دەل ئۆلىما-
لىرىمىز ئېيتقان «تاشلا» دېگەن سۆزنىڭ ئۆزى شۇ.
كىبىرىمىزنى تاشلاش - تاشلىيالماسلىقىمىز ئوخشاشلا
بىزدە قەھرىمانە جاسارەتنىڭ بار - يوقلىقىغا باغلىق.

ئۆلچەمنى تۆۋەنلىتىشنى خالاش - خالىماسلىق بە-
زىدە بىر ئادەمنىڭ ياشاش - ياشىيالماسلىقىدا زۆرۈر
شەرت بولۇپمۇ قالىدۇ. بۇ كىشلىك تۇرمۇشقا زور
ئەجىر سىڭدۈرگەنلىك ھېسابلىنىدۇ. ئېغىرراق قىلىپ
ئېيتقاندا، ناھايىتى نۇرغۇن ئادەم مۇشۇ ھالقىلىق مە-
سىلىدە ئۆزىگە كېسەل تېپىۋالىدۇ، يىقىلىدۇ، مەغلۇپ
بولىدۇ، ھەتتا ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ. جۇڭگوچە تەربىيە-
لەشتە ئىنتايىن زور نۇقسان بار. بۇ تەربىيە ئادەملەرنى
يۇقىرىغا چىقىشقىلا ئىنتىلىپ، تۆۋەننى خالىمايدىغان
قۇللارغا ئايلاندۇرۇپ قويىدى، شۇنىڭ بىلەن نۇرغۇن
جاسارەتلىك، ئۇقۇمۇشلۇق
زاتلار قانداق قىلىشنى بە-
لەلمەي قېلىۋەردى.

تۇرمۇشنىڭ ئۆزىنى ئې-
لىپ ئېيتساق، ئۆلچەمنى
تۆۋەنلىتىشنى بىلىدىغانلار،
خالايدىغانلار بەزىدە تۇر-
مۇشتىكى ھەقىقىي قەھرى-
مانلاردىن بولۇپ قالىدۇ!
ئۇلار ھەر خىل قىيىن ئۆت-
كەللەردىن مۇۋەپپەقىيەتلىك
ئۆتۈپلا قالماي، ئۆز ئىشىدىن
لەززەت تاپالايدۇ.

ئەركىن - بىمالال، ئوبدان
ياشىيالايدىغان ھەمدە ھەر-
قاچان ئۆزىنى خۇشال، تې-
تىك تۇتالايدىغانلار ئۆل-
چەمنى تۆۋەنلىتەلەيدۇ. بەزى
چاغلاردا بۇ بىزنىڭ ئەڭ ئا-
قىلانە تاللىشىمىز بولۇپمۇ
قالىدۇ.

داۋۇت ساۋۇت (ت)

نىكاھ بىر ئادەمنىڭلا دۇنياسى ئەمەس

ئاممۇۋى سورۇنلاردا ئېرى ھەمىشە ئۇنىڭ قولىنى
تۇتۇپ تۇرۇپ، يېگى دوستلىرىغا پەخىرلەنگەن
ھالدا : «بۇ مېنىڭ مېھرىبان، چىرايلىق خوتۇنۇم » دەپ
تونۇشتۇراتتى. بۇ چاغدا ئۇنىڭ دوستلىرى ئۇنىڭغا
ھەۋەس بىلەن قارىشىپ قالاتتى.

بىر كۈنى، بىر دوستى ئۇنىڭ قېشىغا كېلىپ نىكاھ
جەھەتتىكى بەختسىزلىكىدىن ۋايسىغىلى تۇردى. ئۇ
ئېرىنىڭ ئۆيدە دېرىزىلەرنى دائىم ئېچىۋېتىشنى ياخشى
كۆرىدىغانلىقى، ئۆزىنىڭ ئۇنداق قىلىشنى خالىمايدى-
غانلىقى، ھەمىشە ئېرى بايقىمىغان پۇرسەتتىن پايدىلى-
نىپ دېرىزىنى ئوغرىلىقچە يېپىۋېتىدىغانلىقى، شۇنىڭ
بىلەن ئېرىنىڭ دائىم ئۆزىگە سوغۇق مۇئامىلە قىلىدى-
غانلىقىنى سۆزلەپ بەردى. ئۇ جىمجىت ئولتۇرۇپ
ھېچقانداق گەپ قىلماي دوستىنىڭ گەپلىرىنى ئاڭلى-
دى، ئاندىن ئۇ دوستىنى كۇتۇپخانىسىغا باشلاپ كىر-
دى. كۇتۇپخانىدا ناھايىتى يوغان بىر پارچە رەسىم
ئېسىقلىق بولۇپ، ئارقا كۆرۈنۈشى شاڭخەينىڭ داڭلىق
پۇتبول مەيدانى ئىدى. ئۇ ئۇنىڭ بىلەن ئېرىنىڭ
بەختلىك بېقىشىپ چۈشكەن سۈرىتى ئىدى. دوستى
ئۇنىڭدىن : «سەن پۇتبولنى ياخشى كۆرەمسەن؟ » دەپ
سورىدى. ئۇ ئاستاغىنە : «ياق، مەن پۇتبولنى ياخشى
كۆرمەيمەن، پەقەت كىتاب ئوقۇش ۋە گۈل بېقىشنى
ياخشى كۆرىمەن » دەپ جاۋاب بەردى.

ئۇ يەنە دوستىنى ئۆزىنىڭ ياتاق ئۆيىگە باشلاپ
كىردى. ئىشىكنى ئېچىۋىدى، كۆز ئالدىدا ئىنتايىن
قىزىقارلىق كۆرۈنۈش پەيدا بولدى. ئۆيىنىڭ ھەممىلا
يېرىگە رونالدونىڭ رەسىمى ئېسىقلىق ئىدى. ھەتتا
ياستۇق لۆڭگىسىدىمۇ پۇتبولنىڭ سۈرىتى بار ئىدى.
ئۇنىڭ دوستى تېخىمۇ ھەيران قالدى : «سەن پۇتبول-
نى ياخشى كۆرمەيدىغان تۇرۇپ، يەنە نېمىشقا ئۆيۈڭ-
نىڭ ھەممە يېرىنى خۇددى پۇتبول مەيدانىدەك يا-
سىۋالدىڭ؟ » دەپ سورىدى. ئۇ يەنىلا ئېغىر - بېسىق-
لىق بىلەن : «ئېرىم ياخشى كۆرىدۇ » دېدى. دوستى :
«بىراق سەن ياخشى كۆرمەيدىغان تۇرساڭ؟ » دېدى
يەنە. بۇ قېتىم ئۇ كۈلۈپ تۇرۇپ : «ئويلاپ باق، بىر
پۇتبول ئۈچۈن، سەن بىلەن نۇرغۇن كېچە - كۈندۈز-
لەرنى بىرگە ئۆتكۈزگەن، نۇرغۇنلىغان بوران - چاپ-
قۇنلۇق كۈنلەردە ساڭا ھەمرا بولغان ئەرنىڭ كۆڭلىگە
ئازار بېرىش ئەرزىمدۇ؟ » دېدى.

ئۇ قايسى بىر ھېكايىدە ئېيتىلغان نىكاھ توغرىسى-
دىكى چۈشەنچىنى ئەسلەپ : «نىكاھنىڭ غەلىبىلىك
بولۇشى ھەر ئىككى ئادەمگە باغلىق، ئەگەر ئۇ مەغلۇپ
بولسا، يەنە بىرەيلەننىڭمۇ ھېچقانداق ئەھمىيىتى قال-
مايدۇ. دۇنيادا مۇتلەق بەختكە تولغان نىكاھ يوق.
بەخت پەقەت چەكسىز كەڭ قورساقلىق بىلەن ئۆزئارا
ھۆرمەت قىلىشتىن كېلىدۇ؟ » دېدى.

ئاشۇ كۈنى ئاخشىمى ئۇنىڭ دوستى بالدۇرلا دېرى-
زىلەرنى ئېچىپ، دېرىزە تۈۋىدە تۇرۇپ ئېرىنىڭ كې-
لىشىنى كۈتتى. ئىككىنچى كۈنى ئېرى ئىشقا ماڭىدى-
غان چاغدا، ئۇنىڭ دوستى ئاخىرى ئېرىنىڭ ئۆزى
ئۇزاقتىن بۇيان كۈتكەن تەبەسسۇمىنى كۆردى، ئاشۇ
كۈنى چۈشتىن بۇرۇن ئۇ ئېرىنىڭ كەينى - كەينىدىن
ئەۋەتكەن بەش قېتىملىق قىسقا ئۇچۇرىنى تاپشۇ-
رۇۋالدى. ئۇنىڭ ھەممىسىدىلا ئوخشاش بىر سۆز، يە-
نى : «مەن سىزنى سۆيىمەن » تەكرارلانغانىدى.

ئەمەلىيەتتە، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ نىكاھدىكى مەغ-
لۇبىيىتى قارشى تەرەپنى ياخشى كۆرمىگەنلىكتىن ئە-
مەس، بەلكى نىكاھنىڭ ئەزەلدىن پەقەت بىر ئادەمنىڭ
دۇنياسى ئەمەس ئىكەنلىكىنى چۈشەنمىگەنلىكىدىن
بولىدۇ. بىر ئايال ئېرىنىڭ خورەك تارتىشىغا ماسلى-
شالماي يۈرۈپ، ئادەتلىنىپ قالغاندىن كېيىن، ئېرىنىڭ
خورەك ئاۋازى بولمىسا ئۇخلىيالمايدىغان دەرىجىگە بې-
رىپ قالىدۇ، مانا بۇ نىكاھ. بىر ئەر ئايالىنىڭ تەتۈر،
بىشەملىكىگە ھەتتا سەۋەبسىز جېدەللىرىگە كۆنۈپ
كېتىدۇ. مانا بۇ نىكاھ. نىكاھنىڭ مەڭگۈلۈك بولۇشى
كۆزگە كۆرۈنمەيدىغان، ئاشۇ ئىنچىكە ھالقىلارنىڭ
ساقلانغانلىقىدا. نىكاھ، پەقەت بىر ئادەمنىڭلا دۇنياسى
ئەمەس.

مەۋلىدەم دىلشات (ت)

ئەرلەر ساقلىقىنى ساقلاشنىڭ زۆرۈرىيىتى

نۇرغۇن ئەرلەر ئۆزلىرىنى «ساغلام ئەزىمەت» چاغلاپ، كېسەللىككە تازا پىسەنت قىلىپ كەتمەيدۇ، ھەتتا كېسەل بولۇپ قالغان چاغلاردىمۇ، ساغلام تۇرسام، تېزلا ياخشى بولۇپ كېتىمەنغۇ، دەپ ئويلاپ، كۆپ ھاللاردا كېسەلگە ئېتىبارسىز قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئەرلەر نۇرغۇن تەرەپلەردە تولىمۇ ئاجىز كېلىدۇ. فىزئولوگىيىلىك نۇقتىدىن قارايدىغان بولساق، ئەرلەر ئاياللارغا قارىغاندا ھاياتلىقنىڭ دەسلەپكىدىلا تېخىمۇ كۆپ پېشكەللىككە ئۇچرايدۇ. ئوغۇل ھامىلىنىڭ ئەي بولۇشى قىز ھامىلىنىڭ ئەي بولۇشىدىن قىيىن بولىدۇ. ئىرسىيەت ئاملى سەۋەبىدىن ئوغۇل ھامىلە بالىياتقۇدىكى مەزگىلدە قىز ھامىلىگە قارىغاندا تېخىمۇ مۇرەككەپ ئۆزگىرىش جەريانىنى باشتىن ئۆتكۈزىدۇ. شۇڭا، ئوغۇل ھامىلىنىڭ تەبىئىي چۈشۈپ كېتىش نىسبىتى قىز ھامىلىدىن يۇقىرى بولىدۇ. تۇغۇلغاندىن كېيىنكى بىرىنچى ئاي ئىچىدە، ئوغۇل بوۋاقلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى قىز بوۋاقلارنىڭكىدىن 30% يۇقىرى بولىدۇ. ئوغۇل بوۋاقلارنىڭ كەمتۈك، غەيرىي تۇغۇلۇش نىسبىتىمۇ قىز بوۋاقلارنىڭكىدىن 33% يۇقىرى بولىدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئەرلەرنىڭ تۇغما شەرت ـ شارائىتى ئاياللارنىڭكىدەك ياخشى بولغان ئەمەس. شۇڭا، ئەرلەرنى تۇغما كۈچلۈك، تۇغما ساغلام دېگىلى بولمايدۇ.

ئەرلەرنىڭ چىدامچانلىقى ۋە كېسەللىككە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىمۇ ئاياللارنىڭكىگە يەتمەيدۇ، سوغۇققا، ئاچلىققا، چارچاشقا، روھىي بېسىمغا بەرداشلىق بېرىش جەھەتلەردىمۇ ئاياللارغا يەتمەيدۇ. ئەرلەر خىزمەتتە توسالغۇغا ئۇچراپ قالغانلاردا كۆپىنچە يۈرەك سېلىشى تېزلىشىپ، قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ، بۆرەك ئۈستى بېزى سۈيۈقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆپىيىدۇ. ئەمما ئاياللاردا بۇ خىل ئىنكاس ئاز كۆرۈلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئەرلەرنىڭ يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە دۇچار بولۇش نىسبىتى ئاياللارنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدۇ. چۈنكى، ئاياللار قوش ئىممۇنىتېت گېنىغا ئىگە. ئىممۇنىتېت ماددىسى ئەرلەرنىڭكىدىن بىر ھەسسە ئارتۇق بولغاچقا، نۇرغۇن كېسەللىكلەر ئاياللاردا ئاز، ئەرلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ، ئۆلۈش نىسبىتىمۇ ئەرلەرنىڭ يۇقىرى بولىدۇ. بەزى كېسەللەرنىڭ ھېسابلاپ كۆرۈشچە، تەخمىنەن 30 نەچچە خىل كېسەللىك، يەنى، يۈرەك كېسەللىكى، دىئابېت كېسەللىكى، قاناشقا مايىللىق كېسەللىكى، ئاشقازان يارىسى، رەڭ قارىغۇسى، ئاياگېباشلىق، چىقان قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئەرلەردە كۆپرەك ئۇچرايدىكەن.

نۇرغۇن كىشىلەر ئاياللارنى كەيپىياتى تۇراقسىز، روھىي جەھەتتە ئاجىز، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئەرلەرنىڭ كەيپىياتى ئاياللارنىڭكىدەك تۇراقلىق بولمايدۇ، روھىي بېسىمغا بەرداشلىق بېرىش كۈچىمۇ ئاياللارنىڭكىدىن كۆپ ئاجىز تۇرىدۇ. ماتېرىياللاردىن مەلۇم بولۇشىچە، روھىي كېسەللىك ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپ بولىدۇ، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشمۇ ئەرلەردە كۆپرەك بولىدۇ. ئەر ـ ئاياللارنىڭ تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىمۇ 8 :1 بولىدۇ. نۇرغۇن دۆلەتلەردىكى روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىلىرىدا ئەر بىمارلارنىڭ سانى ئايال بىمارلارنىڭكىدىن كۆپ جىق تۇرىدۇ. كېكەچ ئەر ـ ئاياللار نىسبىتى 5 :1 بولغان. 2 ـ دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە، قورشاۋ ئىچىدە قالغان ۋە بومباردىمان قىلىنغانلىقتىن روھىي كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ئەرلەر ئاياللارغا قارىغاندا 70% كۆپ بولغان.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش نۇقتىسىدىن قارىغاندىمۇ ئەرلەرگە چېلىنغان سىگنالدا «ئەرلەرنىڭ ئۆمرى قىسقا بولىدۇ» دېيىلگەن. سابىق سوۋېت ئىتتىپاقى تېببىي ئىلىم ساھەسىدىكىلەرنىڭ ستاتىستىكىسىغا ئاساسلانغاندا، سوۋېت ئىتتىپاقىدا تۇغۇلغان ئوغۇل ـ قىز بوۋاقلارنىڭ نىسبىتى ئاساسەن تەڭپۇڭ بولىغانىكەن، ئەمما، قېرىغاندا ئەر ـ ئاياللارنىڭ نىسبىتى 50 : 100 بولۇپ، ئەرلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئاياللارنىڭكىدىن كۆپ قىسقا بولغانىكەن. ئېلىمىزدە ئەرلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئاياللارنىڭكىدىن 5 ياش قىسقا.

تېببىي ئىلىم پەنلىرىنىڭ ئۈزلۈكسىز تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ ئەرلەر ئىلىمىغا بولغان تونۇشى ئۈزلۈكسىز چوڭقۇرلاشماقتا. ئەرلەر ئاياللارغا قارىغاندا ساغلام، دەيدىغان كۆزقاراش ئۆزگىرىشكە باشلىدى، ئەرلەرنىڭ ساغلاملىق مەسىلىسى كىشىلەر-

نىڭ كەڭ دائىرىلىك دىققەت ئېتىبارىنى قوزغىماقتا. ئەرلەرنىڭ كۆتۈنۈشى ھەققىدە ئىزدىنىش نۇرغۇنلىغان ئەرلەرنىڭ بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياش، ياشانغان ئەرلەرنىڭ قىزىق سۆز تېمىسى بولۇپ قالدى.

ئەپسۇسلىنارلىقى، تا ھازىرغا قەدەر، يەنە بىر مۇنچە ئەرلەر ئۆزىنى يەنىلا «ساغلام ئەزىمەت» چاغلاپ، تۇغۇلۇشتىلا ئاتا ـ ئانىسى ئۆزىگە ئاتا قىلغان ئايالLARنىڭكىدىن بېجىرىم تەن قۇرۇلۇشىدىن قارىغۇلارچە شادلىنىپ، تېنىنى ئاسراشنىڭ قەدرىگە يەتمەيۋاتىدۇ؛ كىشىنى تېخىمۇ ئەندىشىگە سالىدىغىنى، نۇرغۇن ئەرلەر ساغلام بولمىغان كېسەل تېنىنى سۆرەپ، ئېسىنى تاپماي خالىغىنىنى قىلىپ، يەنى ھاراقنى مەست بولغىچە ئىچىش، تاماكا چېكىش، بولۇشىچە يەپ ـ ئىچىش، قارت ئويناپ تاڭ ئاتقۇزۇش قاتارلىق قىلىقلىرىنى تاشلىماي، ئۆز ـ ئۆزىنى نابۇت قىلىۋاتىدۇ. بەزى ئەرلەر ئۆزىنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىدىن بەكلا خەۋەرسىز، ئەرلەرگە دائىر پەننىي بىلىملىرى ۋە ئۆزىنى كۆتۈشكە دائىر بىلىملىرىمۇ كەمچىل بولۇپ، كېسەللىككە گىرىپتار بولسىمۇ داۋالانمايدۇ، بۇنداقلاردىن پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارىنى يوقاتقانلارمۇ، بىلىپ ـ بىلمەي ئايالىغا كېسەل تېپىپ بېرىدىغانلارمۇ، پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارى يوقلىقىنى بىلىپ تۇرۇپمۇ ئايالىنى ئەيىبلەۋاتقانلارمۇ بار ۋە باشقىلار. ئايانكى، مەيلى دوختۇرغا كۆرۈنۈۋاتقانلار بولسۇن ياكى ئادەتتىكى ئەرلەر بولسۇن، بىردەك ئەرلەرنىڭ كۆتۈنۈش، ساغلاملىقنى ئاسراش بىلىملىرىدىن خەۋەردار بولۇشى كېرەك، بۇ ئۆزىگىلا پايدىلىق بولۇپ قالماستىن، ئائىلە ۋە جەمئىيەتكىمۇ پايدىلىق. ئەمدى بىز دوختۇرلارنىڭ ئەرلەرنىڭ ساغلاملىقنى ئاسراشقا دائىر بەزى ئاگاھلاندۇرۇشىغا بىرلىكتە قۇلاق سېلىپ كۆرەيلى.

مەيدە ئاغرىغاندا چوقۇم دوختۇرغا تەكشۈرتۈش كېرەك. ئەرلەر جىسمانىي ئەمگەك قىلغان ياكى ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن مەيدە قىسمىدا ئاغرىق كۆرۈلۈپ قالىدىغان چاغلار بولىدۇ. ئادەتتە، بىر ئاز ئارام ئالغاندىن كېيىن ئاغرىق توختاپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بەك جىددىيلىشىپ كېتىش ھاجەتسىز، بۇ بەلكىم يۈرەك كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچتىكى ئالامەتلىرى بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا، ئەڭ ياخشىسى دوختۇرغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ ئېنىق دىئاگنوز قويدۇرغان تۈزۈك.

يوشۇرۇن ئۇرۇقدان راكىدىن ئاگاھ بولۇڭ. 20 — 40 ياشقىچە بولغان ئەرلەردە ئۆسمە ئاسان پەيدا بولىدۇ، ئۇرۇقدان راكى مۇشۇ جۈملىدىندۇر. ئەگەر ۋاقتىدا بايقىۋېلىنسا، بۇ كېسەللىكنىڭ ساقىيىش نىسبىتى 85% گە يېتىدۇ. ۋاقتىدا بايقىمىغاندا، بۇنى داۋالاش قىيىنغا توختايدۇ. ئەرلەر دائىم ئۆزىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇشى، ئەڭ ياخشىسى ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، تېرە يۇمشىغاندا تەكشۈرۈپ بېقىشى كېرەك. ئەگەر تېرىدا مۆنەك، قاپارتقۇلار پەيدا بولغان بولسا، دەرھال دوختۇرغا بېرىپ تەكشۈرتۈش لازىم.

يىل يىللاپ دوختۇرخانىغا بارمايدىغان ناچار ئادەتنى ئۆزگەرتىش لازىم. بىر مۇنچە ئەرلەر دوختۇرغا بېرىپ كۆرۈنۈشنى خالىمايدۇ، ھامان ئۆزىنى ھېچقانداق كېسىلىم يوق، دەپ ھېسابلايدۇ. ئەمما، ستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، 80% ئېغىر كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار ئۆزىنىڭ ئۇزۇنغىچە دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرۈنمىگەنلىكىنى، كىچىك كېسەللىكنىڭ چوڭ كېسەللىككە ئايلىنىپ قالغانلىقىنى، يۈرەك كېسەللىكى، سەكتە قاتارلىق كېسەللىكلەر چىرماشقاندىلا، ئاماللىسىز دوختۇرخانىغا كەلگەنلىكى، شۇنىڭ بىلەن ئەڭ ياخشى داۋالىنىش پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويغانلىقىنى ئېتىراپ قىلدى. شۇڭا، ھەر يىلى بەدەننى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش ساغلاملىقنى ئاسراشتىكى ئەڭ ياخشى چارە.

مايلىق ۋە مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىمكان بار ئاز يېيىش كېرەك. ئادەتتە، ئەرلەر بولۇپمۇ ھاراققا ئامراق ئەرلەر مايلىق تاماقنى ۋە مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدۇ ـ دە، ئاسانلا سېمىرىپ كېتىدۇ. مانا بۇ قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا ئەرلەر مايسىزراق تاماق يېيىشكە تەدرىجىي ئادەتلىنىشى، ئۆسۈملۈك مېيىنى كۆپرەك، ھايۋانات مېيىنى ئازراق يېيىشى، ئادەتتە سامساق ۋە بېلىق تۈرلىرىنى كۆپرەك يەپ، قىزىل ئۈزۈم ھارىقىدىن نورمال ئىچىپ بېرىشى كېرەك. شۇندىلا خولېستېرول مىقدارىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

يەنىلا تاماكا چەكمىگەن ياخشى. تاماكا چېكىش قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ئۆپكە راكى ۋە نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنىڭ خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ساغلام بولۇش ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى تاماكا چەكمەسلىك كېرەك، ئەگەر ۋاقتىنچە تاماكىنى تاشلىيالمىغاندا، سەۋزە، قاپاق مۇچ، غولپىياز، سامساق، پالەك ۋە سېرىق شۆپەكلىك مېۋىلەرنى، بېلىق تۈرلىرىنى كۆپرەك يەپ بېرىش، دائىم چاي ئىچىپ بېرىش ئارقىلىق، تاماكـ

ئەرلەرنىڭ دۈشەنبە كۈنىدىكى روھىي بېسىمى ئەڭ ئېغىر بولىدۇ

ئالىملار تەتقىق قىلىش ۋە ستاتىستىكا قىلىش ئارقىلىق، دۈشەنبە كۈنى قۇرامىغا يەتكەن ئەرلەر بەرداشلىق بېرىدىغان پىسخىكىلىق بېسىم ئەڭ چوڭ بولىدىغانلىقى، مۇشۇ ۋاقىتتا ئەرلەردە ئاسان چارچاش، چېچىلىش، يۈرەك كېسىلىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى يۇقىرى بولىدىغانلىقى، دەل مۇشۇ ۋاقىت ئەرلەرنىڭ باشقىلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئەڭ موھتاج بولىدىغان پەيت ئىكەنلىكىنى بايقىغان.

ئالىملار 3320 نەپەر ئەرنى ئىز قوغلاپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق، دۈشەنبە كۈنى ئەرلەر بەرداشلىق بېرىدىغان روھىي بېسىمنىڭ ھەقىقەتەن چوڭ بولىدىغانلىقىنى، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش نىسبىتىنىڭمۇ ئادەتتىكى ۋاقىتتىن 10% يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. چۈنكى شەنبە، يەكشەنبە كۈنىدىكى تولۇپ - تاشقان ئارام ئېلىش شادلىقىدىن كېيىن، ئەرلەردە «ھەممىنى يەنە قايتىدىن باشلاش» ئويى تۇغۇلۇپ، غېرىبلىق ۋە يالغۇزلۇق تۇيغۇسى تېخىمۇ كۈچىيىدىكەن. تەتقىقاتچىلارنىڭ يەنە بىر بايقىشىچە، دۈشەنبە كۈنى ئەرلەرنىڭ يۈرەك كېسىلى ئاسان قوزغىلىدىكەن. شۇڭا، ئالىملار دۈشەنبە چۈشتىن كېيىندىن باشلاپ خىزمەت مىقدارىنى كۆپەيتىشنى، چۈشتىن بۇرۇن «بەدەن قىزدىتىش» نى ئاساس قىلىش تەكلىپىنى بېرىدۇ، بۇنداق بولغاندا يۈرەك كېسىلىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىنى 59% ئازايتقىلى بولىدىكەن.

ياشنار كامال (ت)

نىڭ زىيىنىنى ئازايتىش كېرەك.

بەدىنىڭىزدىكى مەڭگە زەڭ سېلىپ تۇرۇڭ. ئەگەر مەڭ كۆپەيمىسە ياكى قانىمىسا خەتىرى بولمايدۇ، ئەمما كۆپىنچە ئەرلەر ئۆزىنىڭ تېرىسىغا ئانچە ئېتىبار بەرمەيدۇ. بۇ خىل ئادەتنى ئۆزگەرتىش كېرەك. بەدەندىكى مەڭگە دائىم زەڭ سېلىپ، بىنورمال ئەھۋالنىڭ بار - يوقلۇقىغا دىققەت قىلىپ، مەڭنىڭ يامىنىغا تارتىپ قېلىشتەك ئېغىر ئاقىۋەتلەردىن خالىي بولۇش كېرەك.

بەلگىلىك جىسمانىي ھەرىكەتنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. جىسمانىي ھەرىكەت بەك ئاز بولسا، ئادەم سەمىرىپ كېتىدۇ. ھازىرقى ئەرلەرنىڭ جىسمانىي ھەرىكىتى بارغانسېرى ئازلاپ كېتىۋاتىدۇ. شۇڭا، كۆپلىگەن ئوتتۇرا ياشلىقلار سەمىرىپ كېتىۋاتىدۇ. ئارتۇقچە بەدەن ئېغىرلىقى يۈرەككە ناھايىتى ئېغىر يۈك بولۇپ، مېڭىش - تۇرۇشمۇ تازا قولاشماي قالىدۇ. شۇڭا، ئەرلەر دائىم مېڭىپ بېرىشى، ئەڭ ياخشىسى دائىم تەنتەربىيە ئارقىلىق چېنىقىپ، ساغلاملىقنى قولغا كەلتۈرۈش بىلەن بىرۋاقىتتا، جەلپكارلىقىنىمۇ ئاشۇرۇشى كېرەك.

يۇقىرى قان بېسىمدىن كېلىدىغان تەھدىتنى ئۇنتۇماڭ. يۇقىرى قان بېسىمى يۈرەككە تەھدىت پەيدا قىلىدىغان بولۇپ، كۆپ ھاللاردا يۈرەك كېسەللىكىنىڭ تۇيۇقسىز قوزغىلىشىغا ۋە مېڭىگە قان چۈشۈشكە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، ئەرلەر دائىم قان بېسىمىنى ئۆلچىتىپ تۇرۇشى، قان بېسىمى يۇقىرى بولغانلار دوختۇرنىڭ دېگىنى بويىچە دورا يەپ تۇرۇشى، ياخشىلىنىشقا يۈزلەنگەندىن كېيىنمۇ دورىنى توختىتىپ قويماسلىقى لازىم.

ھاجەتخانىدا ئولتۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ كەتكەندە ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئەرلەرنىڭ ھاجەتخانىدا ئولتۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە، بۇ ئادەتتە قەۋزىيەت ياكى گېمورروي بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋالدا كۆكتات، مېۋە - چېۋىنى كۆپرەك يەپ بېرىشى، كۆپرەك سۇ ئىچىپ بېرىشى كېرەك. ئەگەر كىچىك تەرەتنىڭ قېتىم سانى كۆپىيىپ قالغۇدەك بولسا، بۇ مەزى بېزى ياللۇغىدىن بولغان بولۇشى ئېھتىمال، بۇ ھالدا، دوختۇرغا بېرىپ تەكشۈرتۈشى كېرەك.

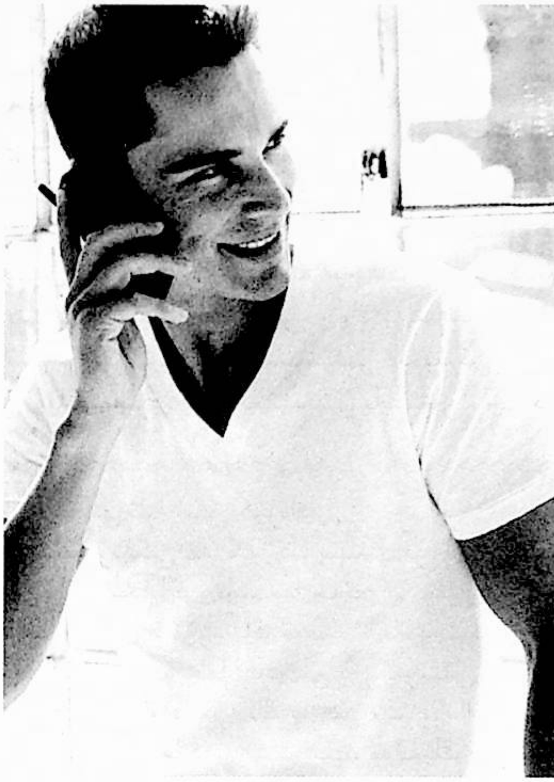
ئەرلەر ساقلىقنى ساقلاشتا، تەييارلىق بىر ئۆلۈش كۆپ بولسا، خېيىم - خەتەر بىر ئۆلۈش ئازىيىدۇ، ھەربىر ئەر زاتنىڭ ساغلام، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىگە تىلەكداشمىز!

ھەببۇللا ئېلياس (ت)

ياش ۋىستوننىڭ مەشھۇر كارخانىچىغا ئايلىنىشى

ئابلەت مەھەممەت

پىرستون ئۇنىۋېرسىتېتىنى پۈتتۈرگەن ياش ۋىسـ-
تونىنىڭ بوش ۋاقىتلىرى، تەتىل مەزگىللىرى ئىش تې-
پىپ ئىشلەش، بەزىدە ئاتىسىنىڭ زاۋۇتىغا بېرىپ ئىش-
لەپ ئوقۇۋاتقان مەزگىللىرىدە ئاتىسىدىـن ئالغان ئو-
قۇش راسخوتى، ياتـاق راسخوتـى ۋە بـاشقا پـارچە -
پۇرات ئالغـان پۇللارنى قـايتۇرۇش بـىلەن ئالدىـراش
ئۆتكەن. ئۇ زاۋۇتتا ئىـشلىگـەن ۋاقىتلاردا ئـادەتتىكـى
ئىشچى سۈپىتىدە باشقىلار نېمە قىلسا شۇنـى قىلغـان.
زاۋۇتقا ئاپتوبۇسقا ئولتۇرۇپ كېلىـپ - كەتكەن. ئـاي
ئاخىرىدا سېخ مۇدىرى تەكشۈرۈپ بېكىتكەن ئىش ئۆ-
نۈمى، سۈپىـتى، ۋەزىپىـنى ئورۇنلاش ئـەھۋالى قاتـار-
لىقلارغا قاراپ ئىش ھەققى ئالغان. بىر قېتىم ئۇ ئاپتو-
بۇس ۋاقتىدا يېتىپ كېلەلمەسلىك سەۋەبلىـك كېچىـ-
كىپ قالغاندا، شۇ ئايلىـق مۇكاپات پـۇلىنىـڭ يېرىمـى
تۇتۇپ قېلىنغان. زاۋۇتقـا ئىشلـەپ مەلۇم تەجـرىبىگـە
ئىگە بولغان، ياشـىنىپ قـالغان، كېـسەللىـك ئازابىنـى
تارتىۋاتقان ئاتىسىنىڭ زاۋۇتىنى ئۆتكۈزۈۋېلىشنى تە-
لەپ قىلغاندا، ئاتىسى ئۇنىڭ تەكلىپىنى رەت قىـلىپلا
قالماستىن، بەلكى تېخىمۇ شەپقەتسىزلىك بىلەن مۇئـا-
مىلە قىلغان. ئۇ ئـاتىسـىنىڭ بۇ ئـىشىنـى چۈشەنمـەي
ھەيران قالغان. ئىچىدە: «ئاتام بولسا چوڭ زاۋۇتنىـڭ
باشلىقى، ئۇنىـڭ مال - مۈلكـى، پـۇلى كـۆپ ئۇنىـڭ
ئۈستىگە دائىم خەيرى - ساخاۋەت ئورۇنـلىرى، فونـد.
جەمئىيەتلىرىگە، يېتىم - يېسىرلارغا ياردەم قىلىپ تـۇ-
رىدۇ. لېكىن ماڭا ئازراقمۇ پـۇل بېرىشـكە كۆزى قيـ-
مايدۇ، ھەتتا تۇرمۇش راسخوتىنىمۇ تەستە بېرىدۇ، بۇ
ئاتامنىڭ نېمـە قىلغـىنى؟» دەپ ئويـلاپ، بىر مەھـەل
ئىشنى ئوبدان ئىشلىمەي، كۆن بويى لاغايلاپ يۈرۈپ-
مۇ باققان... بۇنىڭغا چىدىمىغان ئاتىسى ئۇنى ئۆيدىن
قوغلاپ چىقارغان... ئۇ چاغدا ۋىستون مەن ئاتامنىڭ
ئۆز بالىسى بولمىسام كېرەك... بېقىۋېلىنـغان ئوخشاي-
مەن، بولمىـسا ماڭا مـۇنداقمۇ قـوپال، ناچار مـۇئامىلـە
قىلاتتىمۇ؟ دەپ ئويلاپ ئاتىسى بىلەن بولغان مۇناسى-
ۋەتنى ئۈزۈپ، باشقا جايلارغا بېرىپ ئىش تېپىپ ئىش-
لەپ جېنىنى باقماقچى بولغان. لېكىن ئۇ كۆڭلىگە ياق-



قىدەك ئىش تاپالماي، سودا - سېتىق بىلەن شۇغۇللان-
ماقچى بولغان. بانكىغا بېرىپ قەرز ئالغاندا ئاتىسى ئۇ-
نىڭغا كېپىل بولۇپ بېرىشكە ئۇنىمىغان... ئۇ بانكىدىن
قەرز ئالالماي باشقىلارغا يالىنىپ ئىشلەشكە مەجبۇر
بولغان...5 - 6 ئاي ئۆتكەندىـن كېيىـن، ئۇ يەردىكـى
ئىشنىڭ ئېغىرلىقى، كىشلەر ئارا مۇرەكـكەپ مۇناسـ-
ۋەت تۈپەيلى ئىشلەۋاتقان ئورنىدىـن چىقىـپ كېتىـپ
ئىشسـىزلار قاتارىـغا قوشۇلـغان... شۇندىـن كېيىـن،
ئىشلەپ تاپقان ئازراق پۇلىغىلا تايىنىپ كىچىككىنە بىر
دۇكان ئاچـقان... بۇ دۇكانـىنىڭ ئورنـى ياخشى، مـال
تۈرى خېلى كۆپ بولغىنى ئۈچۈن سودىسى روناق تې-
پىپ خېلى كۆپ پايدىغا ئېرىشكەن... ئىككى يىلدىـن
كېيىن، كـىچىكرەك بـىر شىركـەت قۇرۇپ تىجارەت
باشلىغان... ئۇنىۋېرسىتېتتا ئوقىغان بىلىملىرىنى ئىش-
لىتىپ، ئەتراپلىق تەتقىق قىلىپ شىركەتنى كۆندىـن

كۆنگە روناق تاپقۇزۇشقا، تىجارىتىنى راۋاجلاندۇرۇشقا، كېڭەيتىشكە باشلىغان... نەتىجىدە بۇ كىچىك شىركەت چوڭ شىركەتكە ئايلانغان... لېكىن بىر قېتىم ئۇنىڭ تەلىيى كاج كېلىپ قالغان، ئىقتىسادنىڭ چېكىنىشى، باشقۇرۇشنىڭ جانلىق، ياخشى بولماسلىقى سەۋەبلىك شىركەتنىڭ تىجارىتى ياخشى بولماي كۆپ زىيان تارتقان ۋە بارا ـ بارا ۋەيران بولۇشقا قاراپ يۈزلەنگەن. بۇ ئەھۋالدىن ئىنتايىن قورققان، بىئارام بولغان ۋىستون بىنادىن سەكرەپ ھاياتى بىلەن خوشلاشماقچى بولغان... بىراق ئۇ يەنە سوغۇققانلىق بىلەن ئەستايىدىل ئويلىنىپ، ئۇنداق ئۆلۈمنىڭ تولىمۇ ئەھمىيەتسىز، مەنىسىز بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلىپ نىيىتىدىن يانغان. ئۇ ئۆزىنىڭ ئۆتمۈشى، ئاتىسىنىڭ نېمە ئۈچۈن ئۇنىڭغا شۇنداق ناچار، قوپال مۇئامىلە قىلغانلىقى، شىركىتىنىڭ ۋەيران بولۇش سەۋەبلىرى ئۈستىدە چوڭقۇر ئويلىنىپ، تەجرىبە ـ ساۋاقلارنى ئەستايىدىل يەكۈنلەپ، تېخىمۇ غەيرەتكە كېلىپ، ئورنىدىن دەس تۇرۇپ ئىشنى قايتىدىن باشلاشنى قارار قىلغان. ئۇ روھلىنىپ، چىشنى چىشلەپ ئىشنى پىلان بويىچە باشلاشقا كىرىشكەندە، ئاتىسى ئويلىمىغان يەردىن ئىزدەپ كېلىپ ئۇنى باغرىغا باسقان. زاۋۇتىنى ئۇنىڭغا ئۆتكۈزۈپ بېرىشنى قارار قىلغانلىقىنى ئېيتقان. ئۇ ئاتىسىنىڭ بۇ قارارىنىڭ تېگىگە يېتەلمەي ئاتىسىغا: «مەن ھازىر ھەممىدىن ئايرىلىپ ھېچنەرسىسى يوق، مەغلۇپ بولغان ئادەمگە ئايلىنىپ قالدىم، شۇنداق تۇرۇقلۇق سىز زادى نېمە ئۈچۈن زاۋۇتنى ماڭا تاپشۇرماقچى بولدىڭىز؟ ئۇنىڭ مېنىڭ قولۇمدا ۋەيران بولۇشىدىن قورقماسىز؟» دېگەندە، ئاتىسى: «ئۇنداق ئەمەس ئوغلۇم، گەرچە ھازىر سېنىڭ كۆپ پۇلۇڭ، مال ـ مۈلكۈڭ بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدىنمۇ قىممەتلىك تەجرىبە ـ ساۋاقلارغا ئىگە بولدۇڭ. بىلىم ھاسىل قىلدىڭ، ئەنە شۇ تەجرىبە ـ ساۋاقلار ساڭا ئادەم بولۇش، ئىگىلىك تىكلەش، جاپا ـ مۇشەققەتلەرگە، خىرىس رىقابەتلەرگە جەڭ ئېلان قىلىشنى ئۆگىنىش، پىشىپ ـ يېتىلىش جەريانى بولدى، بۇلار ھەممىدىن قىممەتلىك. ئەگەر مەن بىر قانچە يىل ئىلگىرى زاۋۇتنى سېنىڭ باشقۇرۇشۇڭغا ئۆتكۈزۈپ بەرگەن بولسام، ئۇنى باشقۇرۇشۇڭ ناھايىتى قىيىن بولاتتى، قاچانلا بولمىسۇن مەغلۇپ بولۇپ، ھەممىدىن ئايرىلىپ قېلىش ئېھتىمالى چوڭ بولاتتى. ئەمدىلىكتە سەن جاپا ـ مۇشەققەت، قىيىنچىلىق، مەغلۇبىيەت ئىچىدە پىشىپ ـ يېتىلدىڭ، چېنىقتىڭ، تەجرىبە ـ ساۋاق، ئەمەلى بىلىمىڭ بار بولدى. مەن سېنىڭ زاۋۇتنى ياخشى باشقۇرۇپلا قالماي، ئۇنى يەنە تەرەققىي قىلدۇرۇپ بارغانسېرى زور ئۈنۈمگە ئېرىشتۈرەلىشىڭگە ئىشىنىمەن. ئەستە چىڭ تۇتۇشۇڭ لازىمكى، ھەرقانداق بىر ئىشنى قىلىشتا بىر مەزگىل چېنىقماي، جاپا ـ مۇشەققەتلەرنى باشتىن ئۆتكۈزمەي تۇرۇپ، ئۇنى ياخشى، كۆڭۈلدىكىدەك قىلىپ كەتكىلى بولمايدۇ» دېگەن...

ۋىستون زاۋۇتنى باشقۇرۇش جەريانىدا، ھەقىقەتەن ئاتىسىنىڭ ئۈمىدىنى يەردە قويمىغان. كۆلىمى ئانچە چوڭ بولمىغان زاۋۇتنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ، پۈتۈن يەر شارى خاراكتېرلىك داڭلىق زاۋۇتلارنىڭ بىرىگە ئايلاندۇرغان. ئۇنىڭ زاۋۇتى ئامېرىكىدىكى داڭلىق شىركەت بولغان بىككىر شىركىتىنى سېتىۋالغان. ۋىستون بۇ شىركەتنىڭ باش لىدىرى، ئامېرىكىنىڭ «پاي چېكى ئىلاھى» بولۇپ قالغان.

بۇ ھېكايىدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، جاپا ـ مۇشەققەتنى، چېنىقىشنى بېشىدىن ئۆتكۈزۈپ، قىيىنچىلىق، زىددىيەت، رىقابەت، خىرىسلار ئىچىدە پىشىپ ـ يېتىلمىگەن ئادەم ھېچنەرسىگە ئېرىشەلمەيدىكەن. ئۇ ھەرقانداق بىر ئادەم ۋە ئىگىلىك تىكلىگۈچىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا غايەت مۇھىم ئىكەن. جاپا ـ مۇشەققەت، قىيىنچىلىقنى كۆرمىسە، مەغلۇبىيەت ئىچىدە چېنىقمىسا يارامىلىق ئادەم بولۇپ چىقىشتىن گەپ ئاچقىلى بولمايدىكەن. ھاياتلىقتا جاپا تارتىش، قىيىنچىلىق، زىددىيەتلەرنى باشتىن كەچۈرۈش، مەغلۇبىيەتنىڭ، ئوڭۇشسىزلىقنىڭ تەمىنى تېتىپ كۆرۈش ئىنتايىن مۇھىم ئىكەن. ۋىستوننىڭ كەچۈرمىشلىرى، تەجرىبە ساۋاقلىرى ياشلار ئۈچۈن تېخىمۇ قىممەتلىك.

ھاياتلىقتا ھەقىقەتەن تۈپتۈز يول، جاپا ـ مۇشەققەتسىز راھەت، مەغلۇبىيەتسىز غەلىبە قاتارلىقلارنى تەسەۋۋۇر قىلىش ئىنتايىن قىيىن. مەسىلە ئۇنىڭغا قانداق مۇئامىلە قىلىش، ئۆزىنىڭ ئەقىل ـ پاراستى، كۈچ ـ قۇۋۋىتى قاتارلىقلارنى قانداق جارى قىلدۇرۇش، ئۆز كۈچىگە تايىنىپ مۇستەقىل ئىش قىلىش روھىنى قانداق يېتىلدۈرۈشتە. تىرىشچان ئادەمگە نىسبەتەن ئېيتقاندا مەغلۇبىيەت، ئەتە دېگەنلەر مەۋجۇت ئەمەس. مەغلۇبىيەتنى ئېتىراپ قىلماي، بۈگۈننى چىڭ تۇتۇپ ئىلگىرىلىگەندىلا، كۆزلىگەن نىشانغا يەتكىلى بولىدۇ.

جەننەتكە مېڭىش

جەننەتكە بارىدىغان يولدا نېمىلەر بار؟ بەزىلەر چوقۇم: جەننەتكە بارىدىغان يول گۈل بىلەن تولغان، ھەسەن - ھۈسەندەك چىرايلىق، دەپ ئويلايدۇ؛ بەزىلەر: جەننەتكە بارىدىغان يول ئالتۇن بىلەن تولغان، ھەممە يەردە ئالتۇندەك نۇر چاقناپ تۇرىدۇ، ھەممە يەردە گۈزەل پەرىشتىلەر ئۇچۇپ يۈرىدۇ، دەپ ئويلايدۇ.

شۇنداق ئويلىغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا سىز خاتالىشىپسىز. جەننەتكە بارىدىغان يولدا گۈلمۇ يوق، ھەسەن - ھۈسەنمۇ يوق، پەرىشتە تېخىمۇ يوق. بۇ يولدا مېڭىش بۇ دۇنيادىكى ھەرقانداق بىر يولدا مېڭىشتىنمۇ قىيىن، بۇ يولدا دوزاققا بارىدىغان يولدىكىدىنمۇ كۆپ ئوڭۇشسىزلىق بار.

ناۋادا سىز راستىنلا جەننەتكە بارماقچى بولسىڭىز، بىرىنچى بولۇپ يولۇقىدىغىنىڭىز شەخسىيەتچىلىك دەپ ئاتىلىدىغان يول توسقۇچى ئىلاھدۇر. ئۇ سىزگە مۇنۇلارنى ئېيتىدۇ: ناۋادا سەن جەننەتكە بارماقچى بولساڭ، ئاۋۋال ۋۇجۇدۇڭدىكى شەخسىيەتچىلىكنىڭ يىلتىزىنى يوقات، چۈنكى جەننەتتىكى ھەممە نەرسە كۆپچىلىكنىڭ، ئۇنىڭغا ھەرقانداق شەخسىي غەرەزنىڭ ئارىلىشىشىغا يول قويۇلمايدۇ. ئەگەر سەن جەننەتكە ئۆزۈڭنىڭ خۇشاللىقى ۋە بەختى ئۈچۈنلا، خاپىلىق ۋە ئېسەنكىرەشتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ماڭغان بولساڭ، ئۇنداقتا سەن قايتىپ كەت، چۈنكى سېنىڭ بۇ مەقسىتىڭ شەخسىيەتچىلىك بىلەن تولغان.

ئۇنىڭدىن كېيىن جەننەتكە بارىدىغان يولدا يولۇقىدىغىنىڭىز غەيرەت. غەيرەت سىزگە شۇنداق دەيدۇ: ئالدى تەرەپتە قىرلىق تاغ، ئوت دېڭىزى، يەنە سەن ئويلاپ يېتەلمەيدىغان مۇشكۇلات ۋە توسالغۇلار بار، سېنىڭ ئۇلاردىن ئۆتۈش مۇمكىنچىلىكىڭ ئۇن مىڭدە بىر، سېنىڭ ئالغا قاراپ مېڭىشقا قۇربىتىڭ ۋە جۈرئىتىڭ بارمۇ؟ ئېغىشماي ئالغا باسامسەن ياكى يېرىم يولدا توختاپ قالامسەن؟ ئەگەر سىزنىڭ ئىرادىڭىز چىڭ بولسا، غەيرەت سىزنى داۋاملىق ئالغا باستۇرىدۇ، ئەمما سىز ئارقىدىنلا بىلىم ئىلاھىغا يولۇقىسىز. ئۇ سىزگە مۇنۇلارنى دەيدۇ: جەننەتتىكىلەرنىڭ بىلمەيدىغىنى يوق، چۈنكى ئۇلارنىڭ ھەممىسى مول بىلىمگە ئىگە بولغان، شۇڭا ئۇ يەردە ھەممە ئىش سىلىق يۈرۈشىدۇ.

سىز مول بىلىمگە ئىگە بولدىڭىزمۇ؟ ئەگەر ئىگە بولمىغان بولسىڭىز، ئۇنداقتا جەننەتكە بېرىشنى ئويلىماڭ. ئەگەر مول بىلىمگە ئىگە بولغان بولسىڭىز، بىلىم سىزنى داۋاملىق ئالغا ئىلگىرىلىتىپ، سىزنى ئەقىلنىڭ ھۇزۇرىغا باشلاپ بارىدۇ. ئەقىل سىزدىن شۇنداق سورايدۇ: سەن ئەقىلنىڭ نېمە دەپ ئاتىلىدىغانلىقىنى بىلەمسەن؟ بۇ سوئالغا يەنە ئەقىل ئۆزى جاۋاب بېرىپ شۇنداق دەيدۇ: ئەقىل - بىلىمنى ئەمەلىيەتتە ئىشلىتىش ئىقتىدارى بولۇپ، ئادەمنىڭ بارلىق ماھارەتلىرىگە سىڭگەن بولىدۇ. سەن ئاشۇنداق ئىقتىدار ۋە ماھارەتكە ئىگە بولدۇڭمۇ؟

ئارقىدىن سىز مەغلۇبىيەت ئىلاھىغا يولۇقىسىز. ئۇ شۇنداق دەيدۇ: مەن شەرەپلىكمەن. سەن ھاياتتا ئەڭ ئۇلۇغ خىسلەتنىڭ نېمىلىكىنى بىلەمسەن؟ ئۇ بولسىمۇ مەغلۇبىيەتنى يېڭىشتۇر. ھەربىر مەشھۇر ئادەم سانسىزلىغان مەغلۇبىيەتنى بېشىدىن كەچۈرگەن، يەنە سانسىز قېتىم مەغلۇبىيەت ئۈستىدىن غالىپ كەلگەنلەردۇر. سەن ھاياتتىكى ھەربىر مەغلۇبىيەتكە بىمالال يۈزلىنەلەمسەن؟ ئۆزۈڭنى ھەمىشە غالىپلاردىن ھېسابلاپ، ھەققانىيەت يولىدىن قايتماي داۋاملىق ئالغا باسالامسەن؟

مەغلۇبىيەت ئىلاھى بىلەن قوشنا تۇرىدىغىنى تىرىشچانلىقتۇر. تىرىشچانلىق شۇنداي دەيدۇ: جەننەتكە بارماقچى بولساڭ، تىرىشچانلىق ئۆتكىلىدىن ئۆتۈش ئەڭ قىيىن، نۇرغۇن ئادەملەر تەڭ يولغىچە مېڭىپ بېقىپ، كەينىگە يېنىپ كەتكەن، چۈنكى ئۇلاردا تىرىشچانلىق كەم. بەزىلەر ئېھتىمال بىر مەھەل تىرىشىپ بېقىشى مۇمكىن، بەزىلەر بىرقانچە يىل تىرىشىپ بېقىشى مۇمكىن، شۇغىنىسى بۇلار تولىمۇ ئازلىق قىلىدۇ، جەننەتكە بارماقچى بولساڭ، بىر ئۆمۈر توختىماي تىرىشىشىڭغا توغرا كېلىدۇ. تىرىشچانلىق ئاخىرىدا سىزگە شۇنداق دەيدۇ: ئەمەلىيەتتە تىرىشچانلىقنى تاللاش تولىمۇ خۇشاللىق ئىش، چۈنكى ئۆزىنىڭ جاپالىق ئەمگىكى ئارقىلىق ئېرىشكەن بولكا باشقىلار بەرگەن بولكىدىن كۆپ تاتلىق.

ئالدىڭىزدا ساقلاپ تۇرۇۋاتقان سەممىيەتمۇ بار. سەممىيەت شۇنداق دەيدۇ: مەڭگۈ ئالدامچى بولما، مەيلى ئۆزۈڭگە ياكى باشقىلارغا. چۈنكى مۇنداق بىر ئېغىز گەپ بەك توغرا ئېيتىلغان: سەن ھەممە ۋاقىتتا ئاز ساندىكى ئادەمنى ئالدىيالىشىڭ، ئاز ساندىكى ۋاقىتتا ھەممە ئادەمنىمۇ ئالدىيالىشىڭ مۇمكىن، ھالبۇكى ھەممە ۋاقىتتا ھەممە ئادەمنى ئالدىيالمايسەن. سېنىڭ يالغانچىلىقىڭ چېنىپ قالغان ھامان، سېنىڭ يالغانچىلىقىڭ ئاقمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئەڭ ئاخىرىدىكىسى پەزىلەتتۇر. ئادەمدە بىلىم، ئەقىل، غەيرەت، سەممىيەت بولغان بىلەنلا بولمايدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى بىر ئادەمنىڭ پەزىلىتىگە تەڭ كېلەلمەيدۇ، چۈنكى بىر ئادەم ئېسىل پەزىلەتكە ئىگە بولغاندىلا، باشقىلار قايىل بولىدۇ ۋە ئىززەت - ھۆرمەت قىلىدۇ. پەزىلەت دېگەن نېمە؟ پەزىلەت - ئومۇمنىڭ غېمىنى يېيىش، تولىمۇ كەمتەر، كۆڭلى - كۆكسى كەڭ بولۇشتۇر.

ئەگەر بۇ مەسىلىلەرگە بىرمۇبىر جاۋاب بېرەلىسىڭىز ھەم ئۇنىڭدىن ھالقىيالىسىڭىز، ئۇنداقتا بەختلىك جەننەت ئالدىڭىزدىلا ھازىر بولىدۇ، ئۇنىڭغا يېتەلەيسىز.

خالىدە ھۈسەيىن (ت)

يۇمۇرلار

ئاتام ئۇخلاپ قالدى

بالىسىنى ئۇخلىتالمىغان ئاتا ئوغلىنىڭ كارىۋىتىدا ئولتۇرۇپ ھېكايە ئېيتىشنى باشلاپتۇ، ئارىدىن بىر سائەت ئۆتۈپتۇ، ئىككى سائەت ئۆتۈپتۇ، ئاندىن ئۆينىڭ ئىچى جىمپىلا قاپتۇ، بۇ ۋاقىتتا ئاپىسى ئىشىكنى ئاستا ئېچىپ كىرىپ پەس ئاۋازدا سوراپتۇ:

— ئۇ ئۇخلاپ قالدىمۇ؟

— ھەئە، ئاتام ئۇخلاپ قالدى - دەپ جاۋاب بېرىپتۇ ئوغۇل.

توخۇ پۇتى

خېرىدار ئالدىراش ئىشلەۋاتقان مۇلازىمغا كايىپ كېتىپتۇ:

— قاراڭە، نېمە قىلىق بۇ، ماڭا ئەكىلىپ بەرگەن توخۇنىڭ بىر پۇتى كىچىك، بىر پۇتى چوڭ تۇرمامدۇ؟

— ئۇنداق بولسا نېمە بولۇپتۇ؟ سىز ئۇ توخۇنى يەمسىز ياكى ئۇنىڭ بىلەن تانسا ئوينامسىز؟ — دەپ جاۋاب بېرىپتۇ مۇلازىم پەرۋاسىزلا.

مودا كىيىم

ئايالى:

— بۇ يىل قانداق رەختتىن تىكىلگەن قانداق پاسوندىكى كىيىملەر مودا بولار؟

ئېرى:

— يەنىلا ئالدىنقى يىللاردىكىگە ئوخشاش ئىككى خىل كىيىم مودا بولىدۇ. بىر خىلى ساڭا يارىمايدىغان كىيىملەر، يەنە بىر خىلى ساڭا يارايدىغان، ئەمما مەن ئېلىپ بېرەلمەيدىغان كىيىملەر.

تەسەۋۋۇر

بىر ئاسپىرانت دوكتورلۇق ئىلمىي ماقالىسىنى تېزرەك پۈتتۈرۈش ئۈچۈن، ئايالىنى خەتنى تېزرەك ئۇرۇشقا ئۈندەۋېرىپتۇ ھەمدە جىددىيلەشكىنىدىن ئايالىغا:

— ئەگەر قايتا ئۆيلىنەر بولۇپ قالسام، چوقۇم خەتنى تېز ھەم ياخشى ئۇرىدىغان قىزدىن بىرىنى تاپسام بولغىدەك، — دەپتۇ.

ئايالىمۇ بوش كەلمەپتۇ:

— بۇ ئويىڭىز ناھايىتى ياخشى ئىكەن. ناۋادا مەن قايتا ياتلىق بولىدىغان بويىقالسام، چوقۇم دوكتورلۇق ئۇنۋانى ئېلىپ بولغان بىرسىگە ياتلىق بولىمەن.

ئۆتنە - بېرىم

بىرەيلەن ئوغلىنى دائىم قوشنىسىنىڭ ئۆيىگە ئۆتنى - بۇنى سورىغىلى چىقارتىدىكەن. بىر كۈنى، ئۇ كىشىنىڭ ئوغلى قوشنىسىنىڭ ئۆيىگە يەنە كىرىپتۇ:

— ئاپام بۈگۈن ئۆپكە - ھېسىپ قۇيغانىدى، ئاچچىقسۇ بولسا بېرىپ تۇرسۇن دەپ مېنى چىقارتتى.

قوشنىسىنىڭ كۈندە دېگۈدەك نەرسە - كېرەك سوراۋېرىشىدىن بىزار بولغان ئۆي ئىگىسى ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇ ئېلىپ بەرگەندىن كېيىن، ھايالشمايلا ئوغلىنى قوشنىسىنىڭ ئۆيىگە چىقارتىپتۇ. ئۇنىڭ ئوغلى قوشنىسىنىڭ ئۆيىگە كىرىپ ئاپىسىنىڭ دېگىنى بويىچە قوشنىسىغا مۇنداق دەپتۇ:

— بىز بۈگۈن ئاچچىقسۇ ئىچمەكچى بولغانىدۇق، شۇڭا ئاپام سىلەرنى ئۆپكە - ھېسىپ بولسا بېرىپ تۇرغان بولسا دەپ مېنى چىقارتتى.

چاقماق سوقۇۋەتكەن

تانسا كېچىلىكىدە، بىر يىگىت بىر قىز بىلەن تانسا ئويناۋېتىپ، ئۇنىڭدىن سوراپتۇ:

— سىزنىڭ لەۋ سۇرۇخىڭىز «قىزىل چاقماق» ماركىلىق لەۋ سۇرۇخىغۇ دەيمەن؟

— شۇنداق، بۇنى ئەجەپ بەلەن بىلىدىكەنسىزغۇ؟

— چۈنكى، مېنى يېقىندا ئاشۇ ماركىلىق چاقماق سوقۇۋەتكەنىدى.

سوكۇلداپ يۈرۈش

موماي ئا:

— سىڭلىم، سىلەرنىڭ ئۆيدىكى ئەپەندى چامىمچە 75 تىن ئاشقاندۇ؟ قاچانلا قارىسا سەتەڭ قىزلارنىڭ ئارقىسىدىن سوكۇلداپ يۈرىدىكەن. ئۇنداق كېتىۋەرسە ياخشى بولماسمىكىن.

موماي ب:

— راست دەيسىز، 80 گە كىرىپ قالدى، كىمنىڭ ئارقىسىدىن سوكۇلدىغىسى كەلسە سوكۇلداۋەرمەمدۇ. كوچىدىكى ئاۋۇ ئىتقا قاراڭە، پىكاپنىڭ ئارقىسىدىن ئەگىشىپ يۈگۈرۈپ كېتىپ بارمامدۇ؟ ئۇ پىكاپقا يېتىشىۋالغان تەقدىردىمۇ پىكاپنى ھەيدەپ ماڭالامتى؟

قۇلاقنىڭ جىنسى

بىر ئەر كىشى قاتناش ۋەقەسىدە ئىككى قۇلىقىدىن ئايرىلىپ قاپتىكەن، دوختۇر ئۇنىڭغا باشقا قۇلاق سېلىپ قويۇپتۇ. بىر ئاي ئۆتكەندە ئۇ ئادەم دوختۇرنىڭ قېشىغا كېلىپ ئاغرىنىپتۇ:

— سىز ماڭا ئايالنىڭ قۇلىقىنى سېلىپ قويۇپسىز.

— توغرا دېدىڭىز، شۇنداق قىلغان ئىدىم. ئەمما سىز بۇنى قانداق بىلىۋالدىڭىز؟

— راستكەن - دە! ھەممە گەپنى ئاڭلايمەن، ئەمما ھېچ چۈشەنمەيمەن.

سەككىز ئاياغنى پەرقلەندۈرۈش

بىئولوگىيە دەرسىدە ئوقۇتقۇچى ئوقۇغۇچىلاردىن :

— سەككىز ئاياغنىڭ پۇت ـ قوللىرىنى قانداق قىلىپ پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ ؟ دەپ سوراپتىكەن، بىر ئوقۇغۇچى :

— ئۇنىڭ ئالدىغا بىرنى يەل قويۇپ بەرسەك، بۇرنىنى ئەتكىنى قولى، قالغانلىرى پۇتى، — دەپ جاۋاب بېرىپتۇ، ساۋاقداشلارنىڭ ھەممىسى كۈلۈپ يىقىلىپ قاپتۇ.

ئېغىز بالاسى

ئا :

— جەسەت كۆيدۈرۈش ئورنىدا بىر ئوبدان ئىشلەۋاتاتتىڭغۇ، نېمە دەپ چىقىۋالدىڭ ؟

ب :

مۇشۇ ئاغزىمنىڭ كاساپىتىدىن بولمامدۇ.

ئا :

نېمە دېگەنتىڭ ؟

ب :

ئىلگىرى غەربچە تائاملار رېستورانىدا كالا گۆشى قوۋۇرغىسى كاۋېپى پىشۇراتتىم، شۇ چاغدا خېرىدارلاردىن تولا سوراپ ئۆگىنىپ قاپتىكەنمەن، شۇڭا، جەسەت كۆيدۈرگۈزگىلى كەلگەن ھازىدارلاردىن : «ئۆتكۈزۈۋېرەك پىشۇرۇپ بېرەمدىم ياكى چالاراقمۇ ؟ » دەپ سوراپ سالىدىكەنمەن.

ۋاقتى ئۆتكەن ئوقۇتۇش ماتېرىيالى

نەۋرىسى بىر كۈنى تاماق رىسالىسىغا قاراپ تۇرۇپ كالا گۆشى قورۇمىسى تەييارلاۋاتقان ئىكەن، ئاشپەز بوۋىسى :

— ئېسىڭدە بولسۇن، بۇ قورۇمىغا ھەرگىز سۇ قۇيۇلمايدۇ، — دەپتۇ.

— خاتالاشتىڭىز بوۋا، — دەپتۇ نەۋرىسى كۈلۈپ تۇرۇپ، — مانا ماۋۇ رىسالىدە «بۇ قورۇمىغا سۇ قۇيۇلىدۇ » دېيىلىپتۇ.

— بىلجىرلىما، سەن نېمىنى بىلىسەن ؟ — دەپتۇ بوۋىسى قوللىرىنى پۇلاڭشىتىپ، — ھازىر قۇشخانىلاردا گۆشكە سۇنى يېتەرلىك ئۇرۇپ قويىدىغان بولدى.

بىر كۈن بىر يىلدەك بىلىنىش

ياشىنىپ قالغان ئەر ـ خوتۇنلار ياقا يۇرتتا ئىشلەمچىلىك قىلىۋاتقان ئوغلىدىن خەت تاپشۇرۇۋاپتۇ. ئوغلى خەتتە : «ماڭا بۇ يەردە بىر كۈن بىر يىلدەك بىلىنىپ كېتىپ بارىدۇ » دەپ يېزىپتۇ.

— ئۇ، ياقا يۇرتتا ئوبدان ئۆتۈۋاتقان ئوخشىمامدۇ ؟ كۈنلىرىنى خۇددى ھېيت ـ بايرام ئۆتكۈزگەندەك... دەپتۇ ئاتىسى.

— ئۇنداق بولسا يەنە نېمە دەپ «200 كوي ئەۋەتىڭلار » دەپ يازىدىكىنە ؟ دەپتۇ ئاتىسى ئەجەپلىنىپ.

— راستىنلا تومپايسەن ـ دە! كۈندە ھېيت ـ بايرام ئۆتكۈزگەندىكىن پۇل كەتمەمتى ئەمىسە، — دەپتۇ ئاتىسى.

مېھماننى تۇتۇپ قالاڭ

ئوغلى مېھمانخانا ئۆيدە مېھمان بىلەن پاراڭلىشىپ ئولتۇرغان ئاتىسىنىڭ قۇلىقىغا بىر نېمىلەرنى دېمەكچى بولۇپ نەچچە قېتىم كەلسىمۇ، ئاتىسى سۆزلىگىلى قويماپتۇ ۋە ئەيىبلەپ :

— مېھمان بار يەردە بۇنداق قىلىش ئەدەپسىزلىك بولىدۇ، گەپ بولسا ئوچۇق دەۋەگۈلۈك، — دەپتۇ.

شۇنىڭ بىلەن ئوغلى دېمەكچى بولغان گېپىنى ئوچۇقلا دەۋېتىپتۇ.

— ئاپام، «ئۆيدە كۆكتات قالمىدى، ئاتاڭغا دەپ قوي، مېھماننى تۇتۇپ قالمىسۇن » دەيدۇ.

ھالىڭ

چەت ئەلدىكى مەلۇم بىر شىركەتنىڭ لىدىرى شىركىتىدىكى ياش خىزمەتچىلەرنى كۆتۈۋېلىۋاتقاندا :

— مېنىڭ قىزلىرىم تېخى ياتلىق بولمىدى. ھەربىر قىزىمنىڭ ئاتاپ قويغان قىز مېلى بار : 30 ياشلىق قىزىمنىڭ 1 مىليون يۈەن، 35 ياشلىق قىزىمنىڭ 5 مىليون يۈەن، 40 ياشلىق قىزىمنىڭ 10 مىليون يۈەن. ئۇلارنى ئەمرىگە ئالغانلارنى ھەرگىزمۇ زىيان تارتقۇزۇپ قويمايمەن، — دەپتىكەن، خىزمەتچىلەردىن بىرى دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ :

— لىدىر، سىزنىڭ 50 ياشقا كىرگەن قىزىڭىز بارمۇ ؟ — دەپ سوراپتۇ.

سەن بىلەن نېمە ئالاقىسى بار

ساقىلىنى ئۇزۇن ئۆستۈرۈۋالىدىغان بىر ئادەم بىر كۈنى تۇساتتىن ساقىلىنى ئالغۇزىۋېتىپتىكەن، قوشنىسى ئەجەپلىنىپ سوراپتۇ.

— ساقىلىڭىزنى چۈشۈرۈۋېتىپسىزغۇ ؟ نېمە ئىش بولدى ؟

— بىر دوستۇمنىڭ ئايالى يېقىندا تۇگەپ كەتكەنتى.

ئۇنىڭ جاۋابىدىن قوشنىسى تېخىمۇ ھەيران بوپتۇ.

— دوستىڭىزنىڭ ئايالىنىڭ تۇگەپ كېتىشى بىلەن ساقىلىڭىزنى چۈشۈرۈۋېتىشىڭىزنىڭ نېمە ئالاقىسى ؟

— ئەمىسە، ساقىلىمنى چۈشۈرۈۋېتەي ـ چۈشۈرۈۋەتمەي، بۇنىڭ سىز بىلەن نېمە ئالاقىسى بار ؟ — دەپتۇ ئۇ ئادەم سوغۇق تەلەپپۇزدا.

50 كىشىدىن ئەرلەرنىڭ خۇلق - مىجەزىنى ئېنىق چۈشىنىش مۇمكىن

ئامېرىكىنىڭ پسىخولوگىيىلىك تەتقىقاتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ناتونۇشلار ئۇچرىشىپ 30 سېكۇنتتىلا قارشى تەرەپتە تەسىر قالدۇرىدىكەن، 10 مىنۇتتىلا قارشى تەرەپنى ياقتۇرىدىغان - ياقتۇرمايدىغانلىقىنى بېكىتەلەيدىكەن. ئۆتكۈر، دانىشمەن ئاياللار بەش مىنۇتتىلا ئەر كىشىنىڭ 50 «ئۇششاق - چۈششەك ئىش» نى كۆزىتىپ چىقالايدىكەن ھەم شۇ ئەر كىشىنىڭ خۇلق - مىجەزىنى پەرەز قىلىپ بېتەلەيدىكەن.

1. قىزىل رەڭنى ياخشى كۆرىدىغان ئەرلەر قىزغىن، ئەمما ئاچچىقى يامان كېلىدىكەن.

2. كۆك رەڭنى ياخشى كۆرىدىغان ئەرلەر جىمجىتلىقنى، يالغۇزلۇقنى خالايدىكەن.

3. يېشىل رەڭنى ياخشى كۆرىدىغان ئەرلەر ئېھتىياتچان، سالماق ۋە پەزىلەتلىك بولۇپ، ھەممە ئادەمنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىدىكەن.

4. ئاق رەڭنى ياخشى كۆرىدىغان ئەرلەر ئەسەبىي (سەپرا)، ئەمما لىرىكا يارىتىشقا ماھىر كېلىدىكەن.

5. سېرىق رەڭنى ياخشى كۆرىدىغان ئەرلەر ئوچۇق - يورۇق، ئەمما ئازراق بالا مىجەز كېلىدىكەن.

6. قارا رەڭنى ياخشى كۆرىدىغان ئەرلەر ئېغىر - بېسىق كېلىدىكەن، ئەمما پاراڭلىشىش ئوبيېكتى بولالمايدىكەن (دىققەت: ئەر كىشىنىڭ قانداق رەڭنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى ئۇنىڭ ئىسپورت كىيىمى ۋە ئىشلىتىدىغان سومكىسى، ۋېلسىپىتى ياكى موتسىكلىتى ۋە ياكى پىكاپى، گالستۇكى، يوتقان - كۆرپىسىنىڭ كىرلىكى ياكى ئەدىيال ۋە ياكى ياپقۇچى قاتارلىقلاردىن بىلگىلى بولىدۇ).

7. چېچىغا ئاياللاردەك كۆكۈل بولىدىغان ئەرلەر ئۆزىگە ئىشىنىدىغان، ئەمما سەل پەلەپەتىش، خالىغىنىنى قىلىشقا ئامراق كېلىدىكەن، خەقنىڭ رايىغا بېقىشنى، ماسلىشىشنى بىلمەيدىكەن.

8. چوققىسىدا چېچى قالمىغان ئەرلەر ئۆزىگە ئانچە ئىشىنىپ كېتەلمەيدىكەن، ئەمما باشقىلار بىلەن ئاسانلا چىقىشىپ كېتىدىكەن، باشقىلارنى كۆپرەك ئويلايدىكەن.

9. ھەميانىنى داڭلىق بانكىلارنىڭ كارتىسى بىلەن توشقۇزۇۋالغان ئەرلەر نام - مەنپەئەتكە تولىمۇ بېرىلىپ كەتكەن، قارا نىيەت كېلىدىكەن، ئۆزىنى قالتىس چاغلايدىكەن.

10. نەقپۇل بىلەن ھېسابات قىلىدىغان ئەرلەر ئۆزىگە ئىشىنىدىكەن، مۇستەقىل بىر ئىش قىلالايدىكەن، قۇرۇق سۆلەت بەگزادىلەردىن بولۇپ قالمايدىكەن.

11. ھەميانىدىن يا نەقپۇل، يا بانكا كارتىسى چىقىرالمىغان ئەرلەردىن ئېھتىيات قىلىشىڭىز كېرەك ئىكەن. ئادەتتە بۇنداق ئەرلەر سىزنىڭ زور دەرىجىدىكى سەۋرچانلىقىڭىزنى ۋە غەمخورلۇقىڭىزنى تەلەپ قىلىدىكەن، چۈنكى ئۇ باشقىلارنىڭ ئاتىدار چىلىق قىلىپ قويۇشىغا ناھايىتى موھتاج بولىدىكەن.

12. گۈش بىلەن بەرەڭگە (ياڭيۇ) غا ئامراق ئەرلەر تۇراقلىق، ئىشەنچلىك بولىدىكەن، ئەمما تەۋەككۈلچىلىكنى خالىمايدىكەن.

13. گۈشسىز غىزاغا ئامراق ئەرلەر زىل، مۇلايىم كېلىدىكەن، باشقىلارنىڭ سۆزىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلايدىكەن، شۇنىڭدەك ناھايىتى سەزگۈر بولىدىكەن.

14. قورۇمىنىڭ يېڭى تۇرلىرىنى تېتىپ بېقىشقا ئامراق ئەرلەر، تۇرمۇشتىمۇ تەۋەككۈلچىلىك قىلىشنى ياخشى كۆرىدىكەن. (نىكاھىغا ئوخشاش) تۇراقلىق مۇناسىۋەتكە روشەن قارشى تۇرىدىكەن، بۇ خىلدىكى ئەرلەرگە كۆپرەك كۈچ چىقىرىشقا توغرا كېلىدىكەن.

15. مېۋىگە ئامراق ئەرلەر ئىلپەتچىلىككە ماھىر بولۇپ، باشقىلارنى خۇش قىلالايدىكەن، ئادەتتە مۇلايىملىق روھىغا ئىگە ئىكەن.

16. شامپانغا ئامراق ئەرلەر قۇسۇر تاپقاق كېلىدىكەن، باشقىلارنى خۇش قىلالمايدىكەن، ئاياللارغىمۇ تەلەپنى قاتتىق قويىدىكەن.

17. ھاراق بىلەن خۇشى يوق ئەرلەر جاھىل كېلىدىكەن، «كۆڭلۈمدىكىنى تاپ» دەپلا تۇرىدىكەن، بۇنداقلار ئادەمنى بەك ئاۋارە قىلىدىكەن.

18. مۇز سېلىنغان ۋىسكىغا ئامراق ئەرلەر ئەمەلىيەتچىل، مىجەزى ئوچۇق، مۇھەببەت - نەپرىتى ئېنىق كېلىدىكەن، ھەتتا ئاياللارنىڭ ئالدىدىمۇ سىپايىگەرچىلىك قىلمايدىكەن.

19. كۆكتېيل (ھەر خىل رەڭلىك مېۋە ھاراقلىرى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەڭشەلگەن، رەڭگى خۇددى خوراز قۇيرۇقىدەك رەڭدار بولغان ئىچىملىك — 鸡尾酒)غا ئامراق ئەرلەر يېڭىلىقلاردىن لەززەتلىنىشنى ياخشى كۆرىدىكەن، ئويۇنچى كېلىدىكەن. بىراق، ھاراقنىڭ نامىغىلا ئەھمىيەت بېرىدىغان بۇنداق ئەرلەر، قايغۇرۇپ ھەسرەت چېكىشكە ئارانلا تۇرىدىكەن، زەئىپ مىجەزلىك بولىدىكەن.

20. قىزىل ئۈزۈم ھارىقىغا ئامراق ئەرلەر رېئالىزمچى كېلىدىكەن، پۇل، ھوقۇق دېگەنلەرگە بېرىلىدىكەن، رومانتىك بولمىسىمۇ، ئېغىر - بېسىق، تەمكىن كېلىدىكەن.

21. ئاق ئۈزۈم ھارىقىغا ئامراق ئەرلەر غايىۋىزمچى كېلىدىكەن، ئەمما دائىم تەپسىلاتىغا سەل قارايدىكەن.

22. قاتناش توسۇلۇپ قالغاندا تىت - تىت بولىدىغان، ئاغزىدىن ئەپسانە سۆزلەرنى چىقىرىدىغان، توختىماي سىگنال بېرىدىغان ئەرلەرنىڭ تاجاۋۇزچىلىق خاراكتېرى كۈچلۈك بولىدىكەن، ئۇنداقلار ئۇرۇشقاق كېلىدىكەن. ئەمما، رەسمىي مەيدانغا چۈشكەندە بولسا ئاسانلا مات بولىدىكەن.

23. يۇقىرىقىدەك ئەھۋالدا تىنچ ئولتۇرۇپ ساقلايدىغان ئەرلەر، بىرەر ئىشقا يولۇققاندا ئۆزىنى كونترول قىلالايدىكەن، رەھبەرلىك قىلىشنى بىلىدىكەن، باشقىلارنىڭ غېمىنى يېيەلەيدىكەن.

24. يۇقىرىقىدەك ئەھۋالدا ساقلىغاچ گېزىت كۆرىدىغان ياكى ناخشا - مۇزىكا ئاڭلايدىغان ئەرلەرنىڭ قەلبى ئىنتايىن ئىللىق، مىجەزى مۇلايىم كېلىدىكەن. ئۇنداقلار ئۆز - ئۆزىنى خۇش قىلالايدىكەن، باشقىلارنىمۇ خۇش قىلىۋېتەلەيدىكەن، شۇنىڭدەك يالغۇزلۇقنى بەكرەك خالايدىكەن.

25. ماشىنىسى ئىككى سائەت توسۇلۇپ قالسىمۇ مىت قىلماي ئولتۇرۇۋېرىدىغان ئەردىن ھەزەر ئەيلەڭ. بۇنداق ئەر بىر بولسا غىلجىڭ، بىر بولسا بىكارچى.

26. بىر خىللا پوسوندىكى ئاياغ ئالىدىغان ئەرلەر كونا دوستلۇقنى ئەسلەشكە ئامراق، ۋىجدانلىق، كەڭ قورساق كېلىدىكەن، ھېسسىياتقا ئەھمىيەت بېرىدىكەن، تايىنىشقا بولىدىكەن.

27. كىيىۋاتقان ئايىغىنى ئۇزۇنغىچە تاشلىمايدىغان، كىيىم - كېچەككە كېتىدىغان خىراجەتنى تېجەشنى تەشەببۇس قىلىدىغان ئەرلەر ئېھتىياتچان، مۇتەئەسسىپلەر تىپىدىن بولۇپ، ئەينولۇق قىلمايدىكەن، قىزغىن كېلىدىكەن، ئەمما ئاياللارنىڭ تەشەببۇسكار بولۇشىنى تەلەپ قىلىدىكەن.

28. يارىشىملىق ئاياغ كىيىشكە ئامراق ئەرلەر تۇرمۇش دەرىجىسىگە ئەھمىيەت بېرىدىكەن، باشقۇرۇشقا ئامراق، مەنمەنچى، قۇسۇرچى كېلىدىكەن، ئەمما ئىشنى پىلانلىق قىلىدىكەن، ئادەمگە كۆيۈمچان تۇيۇلىدىكەن.

29. ئاياغ تاللىمايدىغان ئەرلەر ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارغا ئانچە پەرۋا قىلىپ كەتمەيدىكەن، تۇرمۇشى رەتسىز، ھېسسىياتى مۇرەككەپ، تۇتۇرۇقسىز كېلىدىكەن، خام خىيالنى كۆپ قىلىدىكەن.

30. سورتلۇق ئاياغ كىيىپ، پاكىز يۈرىدىغان ئەرلەرنىڭ كۆپىنچىسى ئەرلىك غۇرۇرى كۈچلۈك كەلەردىن ئىكەن، بىرەر ئىش قىلىشتا ئۆزىنىڭ پرىنسىپى بولىدىكەن، پرىنسىپىنى ئاسانلىقچە ئۆزگەرتمەيدىكەن، ئانىسىنىڭ گېپىنى بەك ئاڭلايدىكەن.

31. لازىمەتلىكلىرىنى قالايمىقان تاشلاپ قويىدىغان ئەرلەر ئىدىيىدە ئازادە، چېچىلاڭغۇ بولسىمۇ، ئەمما ئەرلەرگە خاس سالاپەتكە ئىگە ئىكەن.

32. تۇزەشتۇرۇشنى، رەتلىك بولۇشنى ياخشى كۆرىدىغان ئەرلەر قۇسۇر تېپىشتىن لەززەت ئالىدىكەن، سەۋرچان كېلىدىكەن.

33. ئۆيى (ياتىقى) دىن تۇزۇكرەك سۇپۇرگە ياكى ئاياغ سۇرتكۇچ تېپىلمايدىغان ئەرلەر ئىنتايىن ھۇرۇن، تېخى پىشمىنان ئەرلەردىن ئىكەن.

34. كەڭ ئىچ كىيىم كىيىشكە ئامراق ئەرلەر ئۆز ماھارىتىدىن ماختانمايدىكەن، ھېسسىيات - تەسراتىڭىزغا بەك كۆڭۇل بۆلىدىكەن.

35. بەدىنىگە چىڭ كېلىدىغان ئاق ئىچ كىيىم كىيىشكە ئامراق ئەرلەر ئۆزىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا بەك ئىشىنىدىكەن، ئاياللارنى بويسۇندۇرۇشقا ئامراق ئىكەن، ئەمما قارشى تەرەپنىڭ رازى بولغان - بولمىغانلىقىغا ئانچە ئېتىبار بېرىپ كەتمەيدىكەن.

36. ئىچ كىيىمنى تاللاپ كەتمەيدىغان ئەرلەر ئاسانلا قانائەتلىنىدىكەن، بەختنى قەدىرلەيدىكەن.

37. تېلېۋىزور كۆرۈشكە ئامراق ئەرلەر نومۇسچان، كاللىسى ئاددىي كېلىدىكەن، مۇھەببەت تەسەۋۋۇرى مول، ئۆلچىمى كۆپرەك بولىدىكەن، كۆڭلى چۈشكەن بولسىمۇ، ئەمما ئۇزاق ئويلىنىپ، ئاندىن ھەرىكەتكە كېلىدىكەن.

38. كىتاب كۆرۈشكە، ناخشا - مۇزىكا ئاڭلاشقا ئامراق ئەرلەر ئۆزىنى تۇتىۋالالايدىكەن، ھەر ئىشنى ئۆز يولىدا تەرتىپ بويىچە قىلىدىكەن، سالاپەتكە ۋە مۇھەببەتنىڭ سۇپىتىگە بەكرەك ئەھمىيەت بېرىدىكەن.

39. چېنىقىشقا ئامراق ئەرلەر ئۇرۇنغاق، جاھىل كېلىدىكەن، «ئولجا» بولۇشنى ئەمەس، بەلكى «ئوۋچى» بولۇشنى ياقتۇرىدىكەن.

40. قاۋاقخانىدىن بېرى كېلەلمەيدىغان ئەرلەرنىڭ كۆڭلى پەرىشان بولۇپ، بىردەم ئېچىلىپ، بىردەم تۇتۇلۇپ قالىدىكەن، ھېسسىيات ۋە كۆڭۈلنىڭ ئارقىسىغا كىرىپ كېتىدىكەن.

41. كېچىلىك غىزالىنىشقا ئامراق ئەرلەر تۇيغۇن، ئەمما نازۇك بولۇپ، نازاكەتلىك ياش ئاياللارغا ئامراق كېلىدىكەن، كۆڭۈل بۆلۈشكە موھتاج بولىدىكەن.

42. جانبازلىق تۈرىدىكى كىنولارنى كۆرۈشكە ئامراق ئەرلەر ئۆزىگە چۈشكەن بېسىمنى يۇمۇر بىلەن بوشاشتۇرالايدىكەن، ئاچچىقىنى باشقىلاردىن چىقارمايدىكەن، دەردىنى باشقىلاردىن ئالمايدىكەن، ئەمما ھېسسىيات، پىكىر ئالماشتۇرۇشقا ماھىر كەلمەيدىكەن، مۇھىمراق ئىشلاردىن ئۆزىنى قاچۇرىدىكەن.

43. «24 سائەت»، «تۇرمىدىن قېچىش» دېگەندەك قانۇنچىلىق تۈرىدىكى پروگراممىلارنى ۋە خەۋەر كۆرۈشكە ئامراق ئەرلەرنىڭ مەنتىقىلىقى كۈچلۈك بولىدىكەن، ئۆزىنىڭ مەسىلە ھەل قىلىش ئىقتىدارىدىن ناھايىتى مەمنۇن بولىدىكەن، ھەرقانداق مەسىلىنى ھەل قىلىۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرەلەيدىكەن.

44. پۇل مۇئامىلە تۈرىدىكى نومۇرلارنى كۆرۈشكە ئامراق ئەرلەر ئىدراكىي جەھەتتە كۈچلۈكرەك بولۇپ، ئىشلارنى ئۆز يولىدا تەرتىپلىك قىلىدىكەن، ئەمەلىيەتكە ئەھمىيەت بېرىدىكەن، باشقىلارنىڭ گېپىنى ئاڭلاپ بېقىشنى بەك خالايدىكەن.

45. باشقىلار بىلەن ئېلېكترون يوللانمىسى ۋە قىسقا ئۇچۇر ئارقىلىق ئالاقە قىلىشقا ئامراق ئەرلەر كەمسۆز، تەسراتقا بەك ئەھمىيەت بېرىدىغان ھېسسىياتچان ئادەم بولۇشى مۇمكىنكەن.

46. تېلېفون بېرىشكە ئامراق ئەرلەرنىڭ مىجەزى ئوچۇق ۋە تۇز، ئەمما يەنە ئالا كۆڭۈلرەك كېلىدىكەن.

47. ئىككى تەرەپتىن تەڭ تۇتۇش قىلىشقا مايىل ئەرلەرنىڭ ئۆز - ئۆزىنى قوغداش خاھىشى كۈچلۈكرەك كېلىدىكەن. ئۇنداقلار داۋاملىق كۆڭلىدىكىنى ئاشكارىلاپ قويۇش ئېھتىمالى بولغان سۆزلەرنى تۈزەشتۈرۈپ ئاندىن چىقىرىشقا ئۇرۇنىدىكەن.

48. تۇنجى ئوغۇل مەسئۇلىيەتچان بولىدىكەن، ھەمىشە ئۆيىنىڭ ھەممە ئىشلىرىنى باشقۇرىدىكەن، ئۆيدىكىلەرگە ناھايىتى ئەتراپلىق كۆڭۈل بۆلىدىكەن، ئۆزىنىمۇ ئوبدان تۇتۇۋالالايدىكەن.

49. ھەممىدىن ئەركە، ھەممىدىن بەك ئەتىۋارلىنىدىغىنىمۇ، ھەممىدىن بەك «بوزەك» بولىدىغىنىمۇ كەنجى ئوغۇل ئىكەن. شۇڭا، ئۇنىڭ ھاياتىي كۈچى ھەرقاچان ئۇرغۇپ تۇرىدىكەن، ھەممىدىن شوخ شۇنىڭدەك نوپۇزغا قارشى چىقىپ ئۆزىنىڭ مەۋجۇدلۇقىنى نامايان قىلىشقا ئامراق كېلىدىكەن.

50. ئوتتۇرانچى ئوغۇل بولسا ئاتا - ئانىسىنىڭ دىققەت - ئېتىبارىغا ئېرىشەلمەيدىكەن. شۇ سەۋەبتىن، ئۇ شۇنداق سەزگۈر، تۇيغۇن چوڭ بولىدىكەن، باشقىلارنىڭ غەمخورلۇقىغا تولىمۇ موھتاج بولىدىكەن.

داۋۇت ساۋۇت (ت)

خانىملار ساغلاملىقى ھەققىدە يېڭى چۈشەنچە

خانىملار ساغلاملىقى كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى بارغانسېرى تارتماقتا، چەت ئەل ئالىملىرى تەتقىقاتىغا ئاساسەن يېقىندا خانىملار ساغلاملىقى ھەققىدە يېڭى چۈشەنچە ئوتتۇرىغا قويۇلدى.

ئايال بولغىنىمىز ئۈچۈن، كۆپرەك چۈشەنچىگە ئىگە بولساق، ساغلاملىقىمىزغا پايدىسى چوڭ بولىدۇ.

بىرىنچى قاراش: يېمەك ـ ئىچمەكنى تەڭشەيمۇ بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى ئورنىنىڭ توغرا بولماسلىقى كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى ئورنىنىڭ توغرا بولماسلىقى كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشى ئىچكى ئاجراتمىدا قالايمىقانچىلىق كۆرۈلۈش، بەدەن ئىممۇنىتېتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن، دەپ قارالماقتا.

يېقىندا ئىتالىيىنىڭ كلىنىكا مۇتەخەسسىسلىرى ئىشلىگەن بىر يېڭى تەتقىقاتنىڭ نەتىجىسى قانۇنىيەتلىك ھالدا مېۋە ـ چېۋە ۋە كۆكتات يەپ بېرىشنىڭمۇ خانىملارنىڭ بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى ئورنىنىڭ توغرا بولماسلىقى كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىنى ئازايتىشقا ياردىمى بولىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. تەتقىقاتچى مۇتەخەسسىسلەر نەچچە يۈز بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى ئورنىنىڭ توغرا بولماسلىقى كېسەللىكى بىمارىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى بىلەن ئوخشاش سانىدىكى بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى ئورنىنىڭ توغرا بولماسلىقى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولمىغان خانىملارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى سېلىشتۇرغان. ئۇلار سېلىشتۇرۇشتىن ھەمىشە يېشىل كۆكتات ۋە يېڭى مېۋە ـ چېۋىنى كۆپرەك يېيىشكە دىققەت قىلىدىغان خانىملارنىڭ بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى ئورنىنىڭ توغرا بولماسلىقى كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىنىڭ 40% تۆۋەن بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. گەرچە بۇ تەتقىقات يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا سىناق قىلىنىشقا تېگىشلىك، مۇئەييەن چەكلىمىلىككە ئىگە بولسىمۇ، ئەمما يەنىلا ئادەتتىكى يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنىڭ خانىملارنىڭ بالياتقۇ ئىچكى پەردىسى ئورنىنىڭ توغرا بولماسلىقى كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىكلىكىنى ئەسكەرتىشكە توغرا كېلىدۇ.

ئىككىنچى قاراش: خانىملار ھەمىشە زىيادە ئېغىر بېسىم مۇھىتىدا تۇرسا، ئاستىنقى قورسىقىغا زىيادە كۆپ ياغ يىغىلىۋالىدۇ.

ئىلگىرى كىشىلەر ئەرلەرنىڭ جەمئىيەتتىكى بېسىمى بەك ئېغىر، دەپ ھېس قىلىپ، بېسىمنىڭ ئەرلەر

ساغلاملىقىغا قانداق زىيان كەلتۈرىدىغانلىقىغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلەتتى، ئەمەلىيەتتە ھازىرقى جەمئىيەتتىكى خانىملار ئەرلەر بىلەن ئوخشاش تۇرمۇشنىڭ تۈرلۈك بېسىملىرىغا بەرداشلىق بەرمەكتە، بەلكى فىزىئولوگىيىلىك ئالاھىدىلىك ئۇلارنىڭ بېسىمنى ئەرلەرنىڭكىدىنمۇ ئېغىرلىتىۋېتىۋاتىدۇ. شۇڭا، بېسىم ئوخشاشلا ئۇلارنىڭ تەن ساغلاملىقىغىمۇ نۇرغۇن يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈۋاتىدۇ. ئايالالارنىڭ ئاستىنقى قورسىقىنىڭ ئاسان سەمرىپ كېتىشى بۇنىڭ بىر ئىپادىسىدۇر.

خانىملار خىزمەت، نىكاھ قاتارلىق جەھەتلەردىكى ئېغىر بېسىمغا دۇچ كەلگەندە ياكى جەمئىيەتكە ماسلىشىش ئىقتىدارى ئاجىز كەلگەندە، ئۇلارنىڭ چوڭ مېڭىسى بىر خىل ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ھورمون ساغلاملىققا زىيانلىق فاكتور بولۇپ، بېسىم ھورمونى دېيىلىدۇ. ئۇ خانىملارنىڭ قورسىقىدا ياغ يىغىلىۋېلىشقا سەۋەب بولىدۇ. بەلكى قورساقتا ياغ يىغىلىۋېلىشنىڭ خانىملاردا يۈرەك كېسەللىكى، دىئابېت كېسەللىكىنىڭ كۆپ كۆرۈلۈشى بىلەن مۇناسىۋىتى چوڭ. شۇڭا، خانىملار سەل ئېغىر روھى بېسىمغا دۇچ كەلگەندە، بېسىمنى ئۆزلۈكىدىن يەڭگىللىتىشى ھاجەت. ئەگەر دائىم ئېغىر بېسىمنى يۈك قىلىۋالغاندا، بېسىم ھورمونى خانىملارنىڭ قورسىقىنى سەمرىتىۋېتىپ، ئۇلارنىڭ فىگورىسىنى سەتلەشتۈرۈپلا قالماي، مۇھىمى ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدۇ.

ئۈچىنچى قاراش: خانىملارنىڭ بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىسا، ئۇ ئايالالار كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

باشنىڭ سىگايىنى ئاغرىش خانىملارغا تولىمۇ «ئامراق» كېسەللىك بولۇپ، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغان كەسپكار خانىملارغا بەكرەك چاپلىشىدۇ.

چەت ئەللەردىكى تەتقىقاتچى مۇتەخەسسىلەر بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىيدىغان ۋە ئاغرىمايدىغان يۈز نەچچە خانىمنى تەتقىق قىلىپ سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق، باشنىڭ سىگايىنىڭ ئاغرىشىنىڭ خانىملارنىڭ تېنىدىكى ئانىلىق ھورمون ۋە ھامىلدارلىق ھورمونىنىڭ تەۋرىنىش سەۋىيىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىكلىكىنى بايقىغان ھەم بۇ ئىككى خىل ھورموننىڭ باش ئاغرىقىدا ئەڭ زور رول ئوينايدىغان ھورمون بولۇشى مۇمكىنلىكىنى كۆرسەتكەن. تەتقىقات نەتىجىسى شۇنى كۆرسەتتىكى، بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىيدىغان خانىملارنىڭ تۈرلۈك ئايالالار كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىمايدىغان خانىملارنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدىكەن. مەسىلەن، بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىيدىغان خانىملاردا ھەيز دەۋرىدە كاشىلا كۆرۈلىدىغانلار 65% نى تەشكىل قىلىدىكەن، بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىمايدىغان خانىملاردا ھەيز دەۋرىدە كاشىلا كۆرۈلىدىغانلار 47% نىلا تەشكىل قىلىدىكەن؛ تۇخۇمدېنىدا خالتىلىق ئۆسمە بار خانىملار ئارىسىدا بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىيدىغانلار 40% نى، بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىمايدىغانلار 18% نى تەشكىل قىلىدىكەن؛ بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىيدىغانلاردىن 41% ى بالىياتقۇسىنى ئالدۇرۇۋەتكەن بولىدىكەن، بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىمايدىغانلاردىن 2% ىلا بالىياتقۇسىنى ئالدۇرۇۋەتكەن بولىدىكەن؛ ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش سەۋەبلىك بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىيدىغانلار 42% نى تەشكىل قىلىدىكەن، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش سەۋەبلىك بېشىنىڭ سىگايىنى ئاغرىمايدىغانلار 20% نى تەشكىل قىلىدىكەن. شۇڭا، بېشىنىڭ سىگايىنىڭ ئاغرىشىنى ئۇزاق داۋالىتىپمۇ ساقايتالمىغان خانىملار بالدۇرراق دوختۇرغا كۆرۈنۈپ تەكشۈرتۈپ، ئۆزلىرىنىڭ ئايالالار كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان - قالمىغانلىقىنى ئېنىقلىتىپ، شۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ قالغان بولسا، بالدۇرراق داۋالاتقىنى ياخشى.

تۆتىنچى قاراش: خانىملار گۆشنى جىق يېسە، ھارغىنلىقنى يەڭگىللىتەلەيدۇ.

ھازىرقى زامان خانىملىرى فىگورىسىنىڭ زىلۋا، ئەۋرىشىم بولۇشىغا بوشاشماي ئىنتىلىدۇ. شۇڭا، نۇرغۇن خانىملار ئەتىدىن كەچكىچە مېۋە - چېۋە، كۆكتات بىلەن قورساق تويغۇزۇپ، ھەمىشە گۆشتىن يىراق تۇرىدۇ. ھالبۇكى، بۇنداق خانىملار ھەمىشە ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشى ئۇخلىغان ۋە ئارامنى ياخشى ئالغان تەقدىردىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

يېقىندا چەت ئەلنىڭ بىر تەتقىقات نەتىجىسىدە بۇ ھادىسىگە چۈشەنچە بېرىلدى. تەتقىقاتچى مۇتەخەسسىلەرنىڭ قارىشىچە، بۇنداق ھادىسە گۆشتىن پەر-

ھىز تۇتۇش بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. ھەمىشە مېۋە ـ چېۋە، كۆكتات بىلەن قورساق تويغۇزغاندا، تەننى يېتەرلىك تۆمۈر ماددىسى بىلەن تەمىنلىگىلى بولمايدىكەن، بەلكى تۆمۈر ماددىسى كۆپىنچە گۆش ۋە ھايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكتە بولىدىكەن، ئۈچەي يوللىرىمۇ بۇنداق يېمەكلىكلەرنى ئاسان سىڭدۈرىدىكەن. ئادەم تېنى تۆمۈر ماددىسىغا بەك سەزگۈر بولۇپ، يېمەكلىكتە تۆمۈر ماددىسى كەم بولسا، قاننىڭ رەڭ ماددىسى تۆۋەنلەشتىن بۇرۇنلا تەننىڭ چارچاشقا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەشكە باشلايدىكەن، ئاسان چارچايدىغان بەزى خانىملار تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى مول يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن، تېنىنىڭ ھارغىنلىقى ياخشىلىنىدىكەن.

شۇڭا، تەتقىقاتچى مۇتەخەسسىسلەر مېۋە ـ چېۋە، كۆكتات بىلەن قورساق تويغۇزىدىغان خانىملارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەكتە ئەڭ ياخشىسى تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى مول يېمەكلىكلەر، يەنى كالا، قوي گۆشىنى جىقراق يېيىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، توخۇ يۈرىكى، توخۇ تاشلىقى قاتارلىق قۇش ۋە ھايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى مەززىلىك ھەم ياغ مىقدارى تۆۋەن تۆمۈر ماددىسى تولۇقلاش يېمەكلىكى بولۇپ، تەننىڭ چارچاشقا تاقابىل تۇرۇشىغا ياردەم بېرىپ، ئادەمنىڭ زېھنىي قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ.

بەشىنچى قاراش: تۇنجى بالىنىڭ بويىدىن ئاجراپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك، بولمىسا، كېيىنكى كۈنلەردە سۈت بېزى (ئەمچەك) راكى بولۇش خەۋپىنى زورايتىۋېتىدۇ.

فرانسىيىنىڭ مېدىتسىنا ئالىملىرى نەچچە يۈز خانىمنىڭ تۇغۇت تارىخىنى تەكشۈرۈپ ـ تەتقىق قىلىپ، خانىملار تۇنجى ھامىلىدارلىق مەزگىلىنى ئوڭۇشلۇق ئۆتكۈزسە، سۈت بېزى راك ھۈجەيرىسىگە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى ئاشىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئەمما ئەگەر تۇنجى بالا بويىدىن ئاجراپ كەتسە، ھەيز كېسىلىش مەزگىلىگە كىرگەندىن كېيىن، تۇنجى قېتىملىق ھامىلىدارلىق مەزگىلىنى ئوڭۇشلۇق ئۆتكۈزگەن خانىملارغا سېلىشتۇرغاندا، سۈت بېزى (ئەمچەك) راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولىدىكەن.

شۇنىڭ بىلەن بىرۋاقىتتا، مېدىتسىنا ئالىملىرى تۇغۇتلۇق بولغان ھەم ئىككى قېتىم بالا ئالدۇرغان خانىملارنىڭ سۈت بېزى (ئەمچەك) راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى زور دەرىجىدە تۆۋەن بولىدىكەن. ئۇنىڭ ئەكسىچە، تۇغمىغان، بىر قېتىمدىن كۆپ بويىدىن ئاجراپ كەتكەن خانىملارنىڭ سۈت بېزى (ئەمچەك) راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى زور دەرىجىدە ئاشىدىكەن. ئۈچ قېتىمدىن كۆپ بويىدىن ئاجراپ كەتكەن خانىملارنىڭ سۈت بېزى (ئەمچەك) راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى گەرچە ھەيز كېسىلىش مەزگىلىدىن بۇرۇن مۇئەييەن دەرىجىدە تۆۋەنلىسىمۇ، ئەمما ھەيز كېسىلىش مەزگىلىدىن كېيىن يەنە ئۆرلەيدىكەن.

ئالتىنچى قاراش: ئاپېلسىن تۈرىدىكى مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپرەك يېگەندە، ھەم ۋىتامىن قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ، ھەم ئۆت خالتىسى ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئۆت خالتىسى ياللۇغى ۋە ئۆت يولى تېشى خانىملاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. نېمىشقا شۇنداق بولىدۇ؟ ئامېرىكا ئالىملىرى ئۆت خالتىسى ياللۇغى ۋە ئۆت يولى تېشىنىڭ خانىملاردا كۆپ كۆرۈلۈشىنىڭ خانىملارنىڭ تېنىدىكى ئانىلىق ھورمونى سەۋىيىسىنىڭ نىسبەتەن يۇقىرىلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىكلىكىنى بايقىغان. ئانىلىق ھورمونى خولېستېرولنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىغا كۆپلەپ يىغىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ، بەلكى ئۆت سۇيۇقلۇقى خولېستېرول بىلەن يۇقىرى دەرىجىدە نېيتراللاشقاندىن كېيىن ئاسانلا ئۆت يولىدا ئۆت تېشى شەكىللەندۈرىدۇ.

ئالىملار مۇنداق كۆرسەتتى: ئاپېلسىن تەركىبىدىكى ۋىتامىن C خولېستېرولنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقى كىسلاتاسىغا ئايلىنىشىنى توسۇپ، ئۆت سۇيۇقلۇقى بىلەن خولېستېرولنىڭ نېيتراللىشىش رېئاكسىيىسىنى ئازايتىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق ئۆت تېشىنىڭ شەكىللىنىش پۇرسىتىنى ئازايتىدۇ. شۇڭا، خانىملار تۇرمۇشتا تەركىبىدە ۋىتامىن C مول مېۋە ـ چېۋىلەرنى، بولۇپمۇ ئاپېلسىن، ماندارىن، مايمۇن شاپتۇلى قاتارلىقلارنى يېيىشكە كۆپرەك دىققەت قىلسا، ئۆتكە تاش چۈشۈش خەۋپى زور دەرىجىدە ئازىيىدۇ.

سادىق ئۆمەر (ت)

نېمىشقا ئوتتۇرا ياشلىق خانىملارنىڭ پۈتى ئاسان سۇلۇق ئىششىدۇ؟

پۈتى سۇلۇق ئىششىدىغان خانىملار بەك جىددىيلىشىپ كەتمىسىمۇ بولىدۇ، چۈنكى پۈتىنىڭ سۇلۇق ئىششىشىنىڭ كېسەللىكتىن بولۇشى ناتايىن. تەخمىنەن 40% ئوتتۇرا ياشلىق خانىملاردا ئوخشاشمىغان دەرىجىدە پۇت ئىششىقى كۆرۈلىدۇ. بۇ تەندىكى ئانىلىق ھورمونىنىڭ رولى پەيدا قىلغان بىر خىل فىزىئولوگىيىلىك ھادىسىدۇر.

ھازىرقى زامان مېدىتسىنا ئىلمىدىكى قاراشقا ئاساسلانغاندا، نورمال خانىملارنىڭ دۆگچە مېڭە ئاستى بېزى «جىنسىي بەزنى جانلاندۇرغۇچى ھورمون» قويۇپ بېرىدىكەن، بۇنداق ھورمون تۆۋەنكى دۆگچە مېڭە ئاستى بېزىنىڭ «سېرىق تەن ھاسىل بولۇش ماددىسى» ۋە «تۇخۇم پۇۋەكچىسى ھاسىل بولۇش ماددىسى» قويۇپ بېرىشىگە تۈرتكە بولۇپ، تۇخۇمدانىنىڭ خانىملاردىكى ھورمون، يەنى ئانىلىق ھورمونى ۋە ھامىلدارلىق ھورمونى قويۇپ بېرىشىنى تەڭشەيدىكەن.

ئانىلىق ھورمونى بىلەن ھامىلدارلىق ھورمونىنىڭ پۈتكۈل ھەيز دەۋرىنىڭ ھەرقايسى مەزگىللىرىدىكى ئاجرىلىپ چىقىش مىقدارى ئوخشاشمايدۇ، ئادەتتە ئالدىنقى قېتىملىق ھەيز توختىغاندىن كېيىنكى 10 كۈن ئىچىدە تۇخۇمدان تۇخۇم چىقىرىشقا باشلايدۇ، بۇ چاغدا كۆپ مىقداردا ئانىلىق ھورمون قويۇپ بېرىلىپ، ھەيزنىڭ ئۇلغىيىپ كېلىشى سەۋەبلىك چۈشۈپ كەتكەن بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى ئەسلىگە كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرۋاقىتتا، ئانىلىق ھورمون يەنە تەندە ئالدوستېرون ھورمونىنىڭ كۆپلەپ ئاجرىلىپ چىقىشىغا تۈرتكە بولۇپ، ناترىي ئىئونىنىڭ تەندە يىغىلىپ قېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. تەن سۇيۇقلۇقىدا ناترىي ئىئونىنىڭ مىقدارى ئېشىپ كەتسە، سۇ تەركىبىنىڭ ھۈجەيرىنىڭ ئىچكى قىسمىدا كۆپلەپ تۇرۇپ قېلىشىغا سەۋەب بولۇپ، شۇ ئارقىلىق سۇلۇق ئىششىق شەكىللىنىدۇ. ئادەمنىڭ پۈتىدىكى ۋېنادا ۋېنا كلاپىنى ئاز بولغاچقا، ھەمىشە پۈتتا قان يىغىلىپ قالىدۇ، شۇڭا ئادەم سۇلۇق ئىششىسا، كۆپىنچە پۈتى ئىششىدۇ.

بۇنداق سۇلۇق ئىششىق ھەمىشە ھەيز كېلىشتىن بۇرۇنقى يەتتە كۈندىن 14 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا كۆرۈلىدۇ، بولۇپمۇ ھەيز كېلىشتىن بۇرۇنقى ئىككى-ئۈچ كۈندە ئەڭ ئېغىر بولىدۇ، ھەيز توختىغاندىن كېيىن تېزلا يېنىپ كېتىدۇ، شۇنىڭدەك ئايمۇ ئاي شۇنداق بولۇپ، نەچچە يىل، ھەتتا ئون نەچچە يىل داۋاملىشىپ تاكى ھەيز كېسىلگەندە توختايدۇ. شۇڭا، پۈتى سۇلۇق ئىششىدىغان خانىملار تۆۋەندىكى بىر نەچچە نۇقتىغا دىققەت قىلىشى ھاجەت:

ئوتتۇرا ياشلىق خانىملارنىڭ پۈتى سۇلۇق ئىششىسا، دوختۇرخانىدا تەكشۈرتۈپ، پۈتىنىڭ سۇلۇق ئىششىشىنىڭ سۈيدۈك يولى ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى ۋە بۆرەك ياللۇغى سەۋەبىدىن بولغان-بولمىغانلىقىنى ئېنىقلىۋېلىشى كېرەك. چۈنكى، خانىملارنىڭ سۈيدۈك يولى قىسقىراق ھەم جىنسىي يولى ۋە تۈز ئۈچەيگە يېقىن بولغاچقا، سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىنىڭ ياللۇغلىنىش پۇرسىتى ئەرلەرنىڭكىدىن ئاسان بولىدۇ.

پۈتى سۇلۇق ئىششىدىغان ئاز ساندىكى خانىملار ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى ياكى جىنسىي ھورمون (مەسىلەن: ھامىلدارلىق ھورمونى، ئاتىلىق ھورمونى، ئانىلىق ھورمونى) ئىشلىتىپ داۋالانسا، دورا مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق كۆرۈلىدۇ، ئۇنداق دورىلارنى ئىشلىتىشنى توختاتقاندىن كېيىن، ئىششىق ئاستا-ئاستا يېنىپ داۋالىتىشنىڭ ھاجىتى قالمايدۇ.

پۈتى سۇلۇق ئىششىدىغان خانىملار ئادەتتە تۇزى كەمرەك ئوزۇقلانغىنى مۇۋاپىق، ھەيز كېلىشتىن ئىلگىرى ياكى ھەيز مەزگىلىدە ئاش-تاماقنى تۇزسىزراق يەپ، سۇ ۋە ناترىينىڭ تۇرۇپ قېلىشىنى ئازايتقاندا، سۇلۇق ئىششىقنى يەڭگىللەتكىلى ۋە ئۇنىڭ كۆرۈلۈشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق خانىملارنىڭ پۈتىنىڭ سۇلۇق ئىششىشىنىڭ سەۋەبى ئىچكى ئاجرىتىش ئىقتىدارىنىڭ قالايمىقانلىشىشى ۋە ئۆزرە تۇرۇش رېئاكسىيىسىنىڭ بىنورماللىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن، ئەمما ئېنىق كېسەللىك سەۋەبى ھازىرغىچە تېخى ئېنىقلانمىدى. شۇڭا، ئوتتۇرا ياشلىق خانىملارنىڭ پۈتىنىڭ سۇلۇق ئىششىشىنى ئۈنۈملۈك داۋالاشنىڭ ئالاھىدە ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى كەم بولۇپ، ئاساسلىقى شۇ ئادەمنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن ئۆزىنى تەڭشەشكە تايىنىشقا توغرا كېلىدۇ. سۇلۇق ئىششىق روشەن بولغاندا سۈيدۈك راۋانلاشتۇرۇش دورىسى ئىشلىتىش زۆرۈر، ئەمما دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئاز-ئازدىن ئارىلاپ دورا ئىشلىتىش، سۇلۇق ئىششىق يانغان ھامان دورىنى توختىتىش زۆرۈر.

خالىدە ھۈسەيىن (ت)

قۇرامىغا يەتمىگەن بالىلار تور ئالىمىنىڭ «ئەسىرى» بولۇپ قالمىسۇن

[illegible]

[illegible]

ئاپتونوم رايونىمىزدىكى مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ يېقىندا ئېلىپ بارغان ستاتىستىكىلىق مەلۇماتىغا قارىغاندا، ئۈرۈمچىدە، ئاپتونوم رايونىمىز تەۋەسىدە ھەر خىل تىپتىكى مەدەنىيەت سودا بازارلىرىدىن تەخمىنەن 7668 ى بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە تورخانىدىن 1811 ى. ئۈن - سىن بۇيۇملىرىنى توپ - پارچە سېتىش، قويۇش، ئارىيەتكە بېرىش ئورۇنلىرىدىن 2374 ى، ناخشا - ئۇسسۇل سورۇنلىرىدىن 1154 ى بار ئىكەن. بۇلارنىڭ كۆپ قىسمى قانۇنلۇق سودا بىلەن شۇ-

[illegible] 1230 گىرام، ئوقۇش ياشلىق بالىنىڭ 1350 گىرام، 12 ياشلىق بالىنىڭ 1400 گىرامغا يېتىدۇ. چوڭلارنىڭكىگە (چوڭلارنىڭ مېڭە ئېغىرلىقى 1400 گىرام) يېقىنلىشىدۇ. ئەگەر بالىلار ئۆزلىرىنىڭ [illegible] بويىچە ئىش كۆرمىگەندە، ئەقلىنىڭ ئېچىلىشىغا تەسىر يېتىپلا قالماستىن. بەلكى سالامەتلىكىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ. قۇرامىغا يەتمىگەن بالىلار تورغا بەكرەك بېرىلىپ كەتسە ياكى ئۇنىڭ ئالدىدا بەك ئۇزۇن ئولتۇرۇپ كەتسە. چوڭ مېڭىنىڭ نورمال خىزمىتىگە ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يېتىپ، پۈتۈن مېڭە خاراكتېرلىك تور-

مۇزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە
كومپيۇتېر ئېكرانىدىكى خەت ۋە سۈرەتلەرنىڭ كۆ-
پىنچىسى رەڭلىك بولغانلىقتىن، كۆزگە ئاسانلا تەسىر
قىلىدۇ. ئەگەر بالىلار ئۇنىڭغا ئۇزاق تىكىلىپ مەش-
غۇلات قىلغاندا، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاسانلا ئاجىزلاپ،
رەڭ قارىغۇسى ياكى يىراقنى كۆرەلمەس بولۇپ
قالىدۇ.

پسىخىك ساغلاملىق جەھەتتىن ئېيتقاندا، بالىلار
تورنىڭ ئەسىرى بولۇپ قالىدىكەن، ئۇ ھالدا ئۇلار بى-
لىنەر ـ بىلىنمەس دەرىجىدە ئائىلە ئىقتىسادىنى ۋەيران
قىلىدۇ. بۇ خىل ئويۇن تۇپەيلىدىن، بالىلار يالغان
سۆزلەيدىغان، ئۆزىنى ھەم ئۆزگىنى ئالدايدىغان، پۇل-
نى دەپ ئاتا ـ ئانىسىنى ھەم باشقىلارنى قاقتى ـ سوقتى
قىلىدىغان يامان ئىللەتلەرنى يۇقتۇرۇۋالىدۇ، ھەتتا بە-
زىلىرى «بالا جىنايەتچى» گە ئايلىنىپمۇ كېتىدۇ. تۆ-
ۋەندە تورنىڭ ئەسىرىگە ئايلىنىپ قالغان مەلۇم بىر
ئوقۇغۇچىنىڭ ئاتا ـ ئانىسىدىن ئاڭلىغان مۇنداق بىر
ئېچىنىشلىق ئەھۋالنى كىتابخانلارنىڭ دىققىتىگە سۇن-
ماقچىمەن.

مەلۇم باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ 4-يىللىق سىنىپىدا
ئوقۇيدىغان 10 ياشلىق بىر بالا بىرىنچى، ئىككىنچى
ۋە ئۈچىنچى سىنىپنى ئەلا نەتىجە بىلەن تۈگەتكەن.
تۆتىنچى يىللىقا چىققاندىن باشلاپ تورغا قىزىقىپ
قالغان ھەمدە تورخانىغا ئۆگىنىپ قالغان. ئاتا ـ ئانىسى
«بالىمىز ئەقىللىق بالا بولدى» دەپ قاراپ، ئۇنىڭ
تورخانىغا كىرىشى ئۈچۈن داۋاملىق دېگۈدەك دەسمى
سېلىپ بەرگەن. بالا كۆرەڭلەپ دېگىنىنى قىلىدىغان
«كىچىك بەگزادە» بولۇۋالغان ھەمدە ئاستا ـ ئاستا
تورخانىنىڭ قۇلىغا ئايلىنىپ قالغان. كېيىنچە بالا ئا-
رىلاپ ـ ئارىلاپ چۈشلۈك تاماققا كەلمەيدىغان، مەك-
تەپتىن كەچ قايتىدىغان ھەتتا ئاخشىمى ئۆيگە ۋاقتىدا
كەلمەيدىغان بولۇپ قالغان. ئاتا ـ ئانىسى ئۇنىڭدىن
قەيەرگە بارغانلىقىنى سۈرۈشتۈرسە، بىر كۈنى «پالانى
ساۋاقدىشىمنىڭ ئۆيىدە تاماق يېدىم» دېسە، يەنە بىر
كۈنى «پۈستانى ساۋاقدىشىمنىڭ ئۆيىدە دەرس مۇزا-
كىرە قىلدىم» دېگەن. ئەمەلىيەتتە، ئۇ، مەكتەپكە بار-
سا ئوقۇتقۇچىسىنى، ئۆيگە كەلسە ئاتا ـ ئانىسىنى ئالداپ
يۈرگەن بولۇپ، ئاللىقاچان دەرسكە دىققەت قىلمايدى-
غان، تاپشۇرۇقلىرىنى ۋاقتىدا ئىشلىمەيدىغان، ئوقۇشقا
قىزىقمايدىغان، ئۆزى سىنىپتا ئولتۇرغىنى بىلەن خىيا-
لى تورخانىدا بولىدىغان بالىغا ئايلىنىپ قالغان. بالى-
دىكى بۇ خىل ئۆزگىرىش ئاخىرى ئوقۇتقۇچى بىلەن
ئاتا ـ ئانىسىنىڭ دىققىتىنى قوزغاپ، مەكتەپ بىلەن ئا-
ئىلىنىڭ تەنقىدىگە ئۇچرىغان. لېكىن بالا ئاللىقاچان
تورنىڭ ئەسىرىگە ئايلىنىپ قالغاچقا، ئۇنىڭدىن مېھرى-
نى ئۈزەلمىگەن. شۇڭا، ئاتا ـ ئانىسى ئۇنىڭغا بۇرۇنقى-
دەك پۇل بىلەن رىغبەتلەندۈرۈشنى توختاتقان. بۇنىڭ
بىلەن تۇرمۇش تەجرىبىلىرى بىراقلا بۇزۇلغان بالا ئا-
پىسىنىڭ ياكى ئاتىسىنىڭ يانچۇقىنى ئاختۇرىدىغان
يامان ئادەتنى ئۆگىنىۋالغان. بىر كۈنى بۇ ئائىلىدە
500 يۈەن نەق پۇل يوقاپ كەتكەن. بۇنى كىممۇ 10
ياشلىق بالا قىلىدۇ، دەپ ئويلىسۇن؟ بىر ئوبدان ئۆ-
تۈۋاتقان ئەر ـ خوتۇنلار شۇ ئىشتىن كېيىن بىر ـ بى-
رىدىن گۇمان قىلىپ، ئائىلىنىڭ مۇناسىۋىتىگە تەسىر
يەتكەن. كېيىن ئۇلار گۇماننى بالىسىغا ئاغدۇرغان
ھەمدە بالىسىنىڭ كىملەر بىلەن ئارىلىشىپ، نېمە
ئىشلارنى قىلىۋاتقانلىقى ئۈستىدە ئەتراپلىق كۆزىتىش
ئېلىپ بارغان. نەتىجىدە ئۇلار مەلۇم يىپ ئۇچىغا ئىگە
بولغان ھەمدە ئىگە بولغان يىپ ئۇچىغا ئاساسەن، با-
لىنى قاتتىق سوراق قىلغان. نەتىجىدە بالا 500 يۈەن
پۇلنى ئوغرىلىغانلىقىنى، 300 يۈەننى ساۋاقداشلىرى
بىلەن تورخانىغا خەجلەپ تۈگەتكەنلىكىنى، قالغان
200 يۈەننى باشقا يەرگە يوشۇرۇپ قويغانلىقىنى
ئىقرار قىلغان. بۇنداق ئەمەلىي مىساللارنى تۇرمۇشى-
مىزدا كۆپ ئۇچراتقىلى بولىدۇ.

نۆۋەتتە، ئايرىم ساندىكى ئاتا ـ ئانىلار بىلەن مەك-
تەپ ئوتتۇرىسىدا بەزى ئىختىلاپلار كۆرۈلمەكتە.
بۇنداق ئىختىلاپلارنى يەنىلا يۇقىرىقىدەك بەزى تور
مەستانىسى بالىلار كەلتۈرۈپ چىقارماقتا، ئۇلار مەكتەپ
ۋە ئوقۇتقۇچىلارنىڭ نامىنى سېتىش ھېسابىغا ئاتا ـ ئا-
نىلىرىنى ئالداپ پۇل ئېلىپ، تورخانىغا سەرپ قىلماق-
تا. نەتىجىدە ئۆگىنىشتە چېكىنىپ ئاتا ـ ئانىلارنى ئەن-
دىشىگە سالماقتا. ئەگەر ئاتا ـ ئانىلار، مەكتەپ ۋە
جەمئىيەت قۇرامىغا يەتمىگەن بالىلارنى بۇ خىل بولمى-
غۇر سورۇنلاردىن دەرھال چەكلىمىگەندە، ئۇلارنىڭ
جىسمانىي، پسىخىك جەھەتتىن ساغلام ئۆسۈپ يېتى-
لىشىگە، ئائىلىنىڭ خاتىرجەملىكىگە، نورمال جەمئىيەت
تەرتىپىگە نۇقسان يېتىدۇ ھەمدە ئوخشاش بولمىغان
ئىجتىمائىي ۋە ئىقتىسادىي زىيانلارنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىدۇ.

شۇڭا ئاتا ـ ئانىلار ئائىلىدە، ئوقۇتقۇچىلار مەكتەپ-
تە قۇرامىغا يەتمىگەن بالىلارغا قارىتا تور ئەخلاقى
تەربىيىسى ئېلىپ بېرىپ، قۇرامىغا يەتمىگەن بالىلار
كىرىش مەنئى قىلىنىغان تورخانىلارغا كىرمەسلىكى
ھەمدە تورخانىنىڭ ئەسىرىگە ئايلىنىپ قالماسلىقى
توغرىسىدا ھەر ۋاقىت تەربىيە ئېلىپ بېرىشى لازىم.

ئاپتور: شىنجاڭ مائارىپ ئىنستىتۇتى مائارىپ پەن-
لىرى شۆبە ئىنستىتۇتىدىن

پەرزەنت تەربىيىسىدىكى بەش خىل تىپ ۋە مۇناسىۋەتلىك مەسلىھەت

جەمئىيىتىمىز تەرەققىي قىلىپ، ئۇچۇرلاشقان يېڭى دەۋرگە قەدەم قويغان بىرقانچە يىللاردىن بۇيان، ماددىي مەنىۋىيىتىمىزدىكى چوڭ ئۆزگىرىشلەرگە ئەگىشىپ، روھىي مەنىۋىيىتىمىزدىمۇ خېلى زور يۈكسىلىشلەر بولدى. ئاتا-ئانىلاردىكى پەرزەنت تەربىيىسىگە بولغان تونۇشنىڭ ئۆسۈۋاتقانلىقى، پەرزەنت تەربىيىسىگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈۋاتقانلىقى بۇنىڭ روشەن ئىپادىسى.

لېكىن، تەربىيىلەشكىلا كۆڭۈل بۆلۈپ، تەربىيە ئۇسۇلىغا دىققەت قىلماسلىق، ئۆسۈپ يېتىلىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان پەرزەنتلەرنىڭ ياش ئالاھىدىلىكلىرى ۋە مىجەز خۇلقىنى تولۇق چۈشىنىپ كېتەلمەي، قانداق يېتەكچىلىك قىلىشنى بىلەلمەي قارىغۇلارچە تەربىيە ئېلىپ بېرىش يەنىلا نۇرغۇن ئاتا ـ ئانىلار باش قاتۇرىۋاتقان، ھەل قىلىپ كېتەلمەيۋاتقان مۇھىم مەسىلىلەر. نۇرغۇن ئەمەلىي پاكىتلار پەرزەنتلەرنى تەربىيىلەش ئۇسۇلىنىڭ ئىلمىي بولۇشى، يېتەكچىلىكنىڭ مۇۋاپىق، توغرا بولۇشى قاتارلىقلارنىڭ پەرزەنتلەرنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىماقتا.

ئاتا-ئانىلار تۆۋەندە بېرىلگەن مەسلىھەتتىن پايدىلىنىپ كۆرسە مەلۇم ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيدۇ. چۈنكى، ئاتا-ئانىنىڭ تەربىيە ئۇسۇلى بالىنىڭ بولۇپمۇ مەكتەپ يېشىغا توشمىغان بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە ناھايىتى زور تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەركىلىتىپ، مەيلىگە قويۇۋېتىدىغان تىپ

تەربىيە ئۇسۇلى بۇ تىپقا ماس كېلىدىغان ئاتا-ئانىلاردىكى ئالاھىدىلىكلەر :

·سىز بالىڭىزنىڭ ھەرقانداق تەلىپىنى، ئىلتىماسىنى، سىزدىن ئۆتۈنۈشلىرىنى مەيلى توغرا بولسۇن ياكى خاتا بولسۇن، ھېچقانداق ئويلىمايلا قانائەتلەندۈرىسىز. بالىڭىز نېمە قىلىمەن دېسە، شۇنى قىلالايدۇ، نېمە ئالىمەن دېسە، شۇنى ئالالايدۇ. ئۆزىڭىزنىڭ بالىغا بولغان مۇھەببىتىڭىزنى ئۇنىڭ ھەرقانداق تەلىپىنى قانائەتلەندۈرۈش بىلەن ئىپادىلەيسىز. ھەددىدىن زىيادە ئامراقلىق قىلىپ، بېشىڭىزغا ئېلىپ كۆتۈرگۈدەك قىلىسىز. ھەتتا ئاسماندىكى ئاي بىلەن يۇلتۇزلارنىمۇ ئۈزۈپ بەرگىڭىز كېلىپ كېتىدۇ. سىزدە بالىغا نىسبەتەن ھەددىدىن زىيادە كۆيۈنۈشلا بولۇپ، بالىدا تۇرمۇشتىكى ياخشى ـ يامان، توغرا ـ خاتا، گۈزەل ـ سەت

دېگەندەك قاراشلارغا بولغان تونۇشنى يېتىلدۈرۈشكە نىسبەتەن يېتەكچىلىك ۋە ھەيدەكچىلىك دېگەندەك يېتەرلىك ئەمەس.

ئاتا ـ ئانىلاردىكى بۇ خىل ھەددىدىن ئارتۇق كۆيۈنۈش تۈپەيلى بالىلاردا يېتىلىدىغان ناچار ئادەتلەرنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى :

1. بالىلار ئالىمەن دېگىنىنى ئالىدىغان، قىلىمەن دېگىنىنى قىلىدىغان بولغاچقا، بىرەر ئىشنى قىلىپ بېقىش ياكى بىرەر نەرسىگە ئېرىشىشتا نىسبەتەن كۈچلۈك ئىشتىياق ۋە رازىمەنلىك ھېسسىياتى كەمچىل بولىدۇ. ھەرقانداق نەرسىگە ۋە ئەتراپىدىكى ئىشلارغا ئىنتايىن سوغۇق مۇئامىلىدە بولىدۇ.

2. بالا بەك شەخسىيەتچى، پەقەت ئۆزىنىلا ئويلايدىغان بولۇپ يېتىلىدۇ. نەتىجىدە تەڭتۇشلىرى بىلەن ئىناق ئۆتەلمەيدۇ، دوست تېپىشى قىيىنراق بولىدۇ.

3. ئۆيدە ھەممىگە ھۆكۈمرانلىق قىلىدىغان بولىدۇ. ھەتتا بەزىدە ئاتا ـ ئانىسىغا قول ياندۇرىدۇ، سىرتقا چىقسا شۈكلىنىپ، ھەممىدىن قورقىدۇ، ئاتا ـ ئانىسىنىڭ قوغدىشىنى، ھىمايىسىنى تەلەپ قىلىدۇ.

4. ئاسان ئېرىشكەن نەرسىنىڭ ئەتىۋارى بولمىغىنىدەك، بالا ئۆزى ئېرىشكەن نەرسىلەر تۇرماق، ھەتتا ئائىلىدىكى نەرسىلەرنىمۇ قەدىرلەشنى بىلمەيدۇ. بۇزىدۇ، چاچىدۇ، ئىسراپخورلۇق قىلىدۇ.

5. ئەتراپىدىكى چوڭلارنىڭ ئەركىلىتىپ، ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىشى سەۋەبلىك، بالا ھەممە ئىشتا ئۆزىنى مەركەز قىلىش، پەقەت ئۆزىنىلا ئويلاپ باشقىلارنى ئويلىماسلىقتەك ناچار مىجەزنى يېتىلدۇرۇۋالىدۇ. نەتىجىدە باشقىلارغا كۆيۈنۈشنى، غەمخورلۇق قىلىشنى بىلمەيدىغان بوپقالىدۇ.

تەربىيە ئۇسۇلى بۇ تىپقا ماس كېلىدىغان ئاتا ـ ئانىلار دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نۇقتىلار :

1. بالىنى ياخشى كۆرۈشنىڭ ھەقىقىي مەنىسىنى چۈشىنىش، ياخشى كۆرۈشكە بولغان تونۇشنى ئايدىڭلاشتۇرۇش لازىم.

2. بالىنىڭ تەلىپىگە ماقۇل بولۇشتىن ئاۋۋال، بالىنىڭ تەلىپىنىڭ مۇۋاپىق ياكى مۇۋاپىق ئەمەسلىكىنى ئەستايىدىل ئويلىشىپ، ئاندىن ماقۇل بولۇش، بالىنىڭ تەلىپىنى رەت قىلغاندا، رەت قىلىش سەۋەبىنى بالىغا چۈشەندۈرۈپ، بالىنىڭ كالىلىسىدىن ئۆتكۈزۈش

كېرەك.
3. بالىغا «ياق» دېيىشنى، «ياق» دېگەندىمۇ تەلەپ۔
پۇزدا تەمكىن، قەتئىي بولۇشنى ئۆگىنىش كېرەك.
ھەرگىزمۇ بالىغا «ئاتا-ئانام مەن بىلەن ئوينىشىۋاتىد۔
دۇ، ئازراق كۇچىسەملا مەقسىتىمگە يېتىمەن» دەيدى۔
غان ئىمكانىيەت قويماسلىق لازىم.
4. بالىنىڭ بىر قىسىم يولسىز قىلىقلىرى، يىغلاپ
زار سېلىشلىرىغا پەرۋا قىلماسلىق، بالا يىغلاپ توختى۔
غاندىن كېيىن، بالىدىن قىلغان قىلىقلىرىنىڭ توغرا
بولغان ياكى بولمىغانلىقىنى سوراش ھەم بالىغا چۈ۔
شەندۈرۈش لازىم.
5. بالىنىڭ ئەتراپىدىكى بالىلار بىلەن ئۇچرىشىش۔
غا پۇرسەت يارىتىپ بېرىش. باشقا بالىلار بىلەن دەس۔
لەپكى قەدەمدە ئۇچراشقاندا، ئاتا - ئانا يېتەكچىلىك
قىلىپ قويۇش، مۇستەقىل مۇناسىۋەتكە تەدرىجىي يول
قويۇش ئارقىلىق بالىنى كوللېكتىپ ئىچىدە تەربىيە۔
لەش.

ھەممىگە ئۆزى ئىگىدارچىلىق قىلىدىغان ھۆكۈمران تىپ

تەربىيە ئۇسۇلى بۇ تىپقا ماس كېلىدىغان ئاتا - ئا۔
نىلاردىكى ئالاھىدىلىكلەر:
تەربىيە ئۇسۇلى بۇ تىپقا ماس كېلىدىغان ئاتا - ئا۔
نىلارنىڭ كۆپىنچىسى ئورگانلاردا مۇدىر، شىركەتلەر۔
دە دىرېكتور ياكى بولمىسا ئوفىتسېر بولۇشى، خاراك۔
تېر جەھەتتىن ئالغاندا باشقىلارغا ھۆكۈمرانلىق قى۔
لىشنى ياخشى كۆرىدىغان تىپتىكى كىشىلەر بولۇشى،
خىزمەت ئورنىدا باشقىلارنىڭ كەلسە - كەلمەس تەن۔
قىد قىلىشى، ئىدارە قىلىشى، بويسۇندۇرۇشلىرىغا
ئۇچرايدىغانلار بولۇشى مۇمكىن. مەيلى قايسى تۈردى۔
كى شەخس بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بۇنداق ئاتا - ئا۔
نىلارنىڭ كۆپىنچىسى بالىسىغا مۇئامىلە قىلغاندا، ھۆ۔
كۈمران ئورنىدا تۇرۇپ مۇئامىلە قىلىدۇ. بالا ئالدىدا
ئۇلارنىڭ دېگىنى دېگەن بولىدۇ، بالا ھەر ۋاقىت
ئۇلارغا شەرتسىز ئىتائەت قىلىدۇ. ناۋادا قارشىلىق
كۆرسىتىپ قويسا ياكى ئىككى ئېغىز ئۆز پىكرىنى ئوت۔
تۇرىغا قويسا، ئۇلارنىڭ ئەيىبلىشى، ھاقارەتلىشى، ھەت۔
تا تەن جازاسىغا ئۇچرايدۇ. نەتىجىدە بالىلاردا ھە۔
رىكىتىدە قارشىلىق كۆرسەتمەيدىغان، لېكىن ئىچى
- ئىچىدىن سىزگە نارازى بولىدىغان ھالەت شەكىللى۔
نىدۇ. گەرچە سىزنىڭ تۇتقان يولىڭىز پۈتۈنلەي بالى۔
نىڭ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن بولغان بولسىمۇ، لېكىن
سىز بالىنىڭ يەنىلا بالا ئىكەنلىكىنى، بالىنىڭ ئۆزىگە
خاس ھېسسىياتى، غۇرۇرى، ۋىجدانى بولىدىغانلىقى۔
نى، بالىدا بولىدىغان پسىخىكىلىق ھالەتلەرنى ئويلاش۔
مىدىڭىز. سىزدە بالىنىڭ ئىشلىرىغا ھەددىدىن ئارتۇق
ئارىلىشىش ئېغىر، ھەقىقىي كۆيۈنۈش يېتەرلىك ئە۔
مەس.
ئاتا -ئانىلاردىكى بۇ خىل ھەممىگە ئۆزى ئىگىدار۔
چىلىق قىلىش تۈپەيلى بالىلاردا يېتىلىدىغان ناچار ئا۔
دەتلەرنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى:
1. ئاتا - ئانا بولغۇچى بالىنىڭ ھەربىر ئىشىدىن
پۈتاق چىقىرىپلا تۇرىدىغان، ھەممە ئىشىغا ئۆزى ئارى۔
لىشىۋالىدىغان بولغاچقا، بالىدا ئۆزىگە نىسبەتەن ئى۔
شەنچ ئىنتايىن ئاجىز بولىدۇ.
2. بالا ئۆزىنىڭ ئويلىغانلىرىنى دادىللىق بىلەن
ئوتتۇرىغا قويالمايدىغان، پىكىرلىرى ھەرقانچە ئىلغار
بولسىمۇ ئىپادىلەشكە جۈرئەت قىلالمايدىغان، ھەر۔
قانداق ۋاقىتتا پىكىردە باشقىلار بىلەن بىردەك بولۇش۔
نى، باشقىلارنىڭ كۆڭلىنى ئىزدەشنى ئويلايدىغان،
مۇستەقىل پىكىرسىز، مەيدانسىز بولۇپ قالىدۇ.
3. قارىماققا ئاتا - ئانىسىغا قايىل بولۇپ، قۇلىقى
يۇمشاق بولغاندەك قىلغان بىلەن، قارشىلىشىش پسى۔
خىكىسى ئىنتايىن كۈچلۈك بولۇپ، ئاتا - ئانا بار يەر۔
دە بىر خىل، يوق يەردە يەنە بىر خىل بولىدىغان
مىجەزنى يېتىلدۈرۈۋالىدۇ.
4. بىر قىسىم بالىلار تۇغۇلۇشتىنلا ئىچكى مىجەز
بولۇپ، ئەسلىدىنلا ئىپادىلەشكە ئاجىز كېلىدۇ. بۇنداق
بالىلار ناۋادا يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتكەندىكىدەك
ئاتا - ئانىنىڭ تەربىيىسىگە قالسا، خاراكتېر جەھەتتىن
تېخىمۇ ئاجىز بولۇپ قالىدۇ.
تەربىيە ئۇسۇلى بۇ تىپقا ماس كېلىدىغان ئاتا - ئا۔
نىلار دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نۇقتىلار:
1. ئۆزىڭىزدىكى تەربىيە ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىشكە
تىرىشىڭ. بالا گەرچە سىزنىڭ بالىڭىز بولسىمۇ، لېكىن
ئۇ ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بىر گەۋدە. بالىنىڭ مۇستە۔
قىل بىر ئادەم ئىكەنلىكىگە ھۆرمەت قىلىپ، بالىنىڭ
مۇۋاپىق بولغان تەلەپلىرىگە كۆڭۈل بۆلۈڭ. مۇۋاپىق
پىكىرلىرىگە ھۆرمەت قىلىڭ.
2. بالىدىكى جىسمانىي ۋە پسىخىك ئالاھىدىلىك۔
لەرنى چۈشىنىشكە تىرىشىڭ. ھەر ۋاقىت ئۆزىڭىزنى
بالىنىڭ ئورنىغا قويۇپ ئويلىنىڭ، ئېسىڭىزدە بولسۇن۔
كى، ئۈچ ياشلىق بالا بىلەن 30 ياشلىق ئادەمنىڭ قى۔
زىقىشى، پىكىر قىلىش ئۇسۇلى، ئىپادىلەش ئىقتىدا۔
رى، ئەتراپتىكى شەيئىلەرگە بولغان تونۇشى ۋە پو۔
زىتسىيىسى قاتارلىقلاردا تۈپتىن پەرق بولىدۇ.
3. تۇرمۇشتا بالىنى يېتەكلەشتە تەدبىرلىك بولۇڭ.
مەسىلەن، بالىڭىز تېلېۋىزورغا ھەددىدىن ئارتۇق قى۔
زىقىپ، ھە دېسىلا تېلېۋىزور كۆرىمەن دېگەندە، قوپال۔
لىق بىلەن رەت قىلماستىن، ئەكسىچە، بالىنىڭ دىققى۔
تىنى بالىنى قىزىقتۇرالايدىغان تەرەپلەرگە بۇراش ئار۔

قىلىق (سىرتقا چىقىپ توپ ئوينايلى، ھېكايە كىتاب ئوقۇيلى، شاشكا ئوينايلى دېگەندەكلەر)، بالىنىڭ ئۆزىگە تاللاش پۇرسىتى بېرىڭ.

4. ئائىلىدە بالىغا بۇيرۇق تەلەپپۇزىدا سۆزلەش ئادىتىڭىزنى ئامال بار كېڭەش تەلەپپۇزىغا ئۆزگەرتىشكە تىرىشىڭ ھەم مۇستەبىتلىك باشقۇرۇشنى دېموكراتىك يېتەكچىلىك قىلىشقا ئۆزگەرتىپ كۆرۈڭ. «كېڭەشلىك ئىز بۇزۇلماس» دېگەن كاتتا سۆزنى ھەرگىز ئۇنتۇماڭ.

بالىنى ئۆز ئىختىيارىغا قويۇپ بېرىپ، بولۇشىغا تاشلىۋېتىدىغان تىپ

تەربىيە ئۇسۇلى بۇ تىپقا ماس كېلىدىغان ئاتا - ئانىلاردىكى ئالاھىدىلىكلەر:

تەربىيە ئۇسۇلى بۇ تىپقا تەۋە ئاتا - ئانىلارنى بەكمۇ لاياقەتلىك دەپكەتكىلى بولمايدۇ. ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى «بالا» ئاتا - ئانىلار بولۇپ، بالىلىق بولغان بىلەن كاللىسىدا «ئاتا - ئانا مەجبۇرىيىتى، بالىغا بولغان مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى» دېگەندەك ئۇقۇملار تېخىچە شەكىللەنمىگەن، بۇ ئۇقۇملار بار دېگەن تەقدىردىمۇ چۈشەنچىسى ئىنتايىن سۇس، تېخىچىلا ئويۇن - تاماشىنىڭ، ئۆز ئىشىنىڭ ھەلەكچىلىكى بىلەن ئۆتۈۋاتقان، بالىسىغا كۆيۈنۈپمۇ كەتمەيدىغان، بالىنىڭ تۇرمۇشىغا ئارىلىشىپمۇ قويمايدىغان، بالىنى نېمە بولسا بولسۇن دېگەندەك قىلىپ ئۆز مەيلىگە «تاشلىۋېتىدىغان» لاردۇر.

ئاتا - ئانىلاردىكى بۇ خىل بالىنى ئۆز ئىختىيارىغا قويۇپ بېرىپ، بولۇشىغا تاشلىۋېتىش تۈپەيلى بالىلاردا يېتىلىدىغان ناچار ئادەتلەرنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى:

1. مۇستەقىل ياشاش ئىقتىدارى تېخى تولۇق يېتىلمىگەن بالىلاردا كۆپىنچە تاسادىپىي يارىلىنىش، زەخىملىنىش ئەھۋاللىرى كۆپ ئۇچرايدۇ.

2. كۆيۈنۈشكە ئېرىشمىگەن بالىدا كۆيۈم بولمايدۇ. بالىلار كۆپىرەك شەخسىيەتچى بولۇپ يېتىلىدۇ.

3. يېشى چوڭلىغانچە ئاتا - ئانىسى، ئۆزىدىن چوڭلارنى ۋە ئوقۇتقۇچىلىرىنى ھۆرمەت قىلمايدىغان، ئۇلارنىڭ مەسلىھەتلىرىگە كۆڭۈل بۆلمەيدىغان، ئۆز بېشىمچى بولۇپ يېتىلىدۇ.

4. ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا، يېتەرلىك كۆيۈنۈش، توغرا بولغان يېتەكلەشكە ئېرىشەلمىگەچكە، ياشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، تەدرىجىي ھالدا يامان يوللارغا كىرىپ، جىنايەت ئۆتكۈزىدىغان، ئۆز ھاياتىنى نابۇت قىلىدىغان ئەھۋاللار كۆپ ئۇچرايدۇ.

5. ئاتا - ئانىسىنىڭ مېھرىبانلىقىغا، كۆيۈنۈشىگە ئېرىشمىگەن بالىلاردا بىخەتەرلىك تۇيغۇسى ئىنتايىن سۇس بولىدۇ، شۇ سەۋەبلىك بۇ خىلدىكى بالىلاردا ئەتراپىدىكى ھەرقانداق ئادەم ۋە نەرسىلەرگە نىسبەتەن كۈچلۈك گۇمانخورلۇق، ھەممىگە ئىشەنمەسلىك خاھىشى يېتىلىدۇ.

تەربىيە ئۇسۇلى بۇ تىپقا ماس كېلىدىغان ئاتا - ئانىلار دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نۇقتىلار:

1. بالىلىق بولغان ئىكەنسىز، سىزدە بالىغا بولغان توغرا قاراش ۋە تولۇق مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بولسۇن. بالىڭىزغا بولغان پوزىتسىيىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە تىرىشىڭ. بالىڭىزغا ھەقىقىي كۆيۈنۈڭ. بالىڭىز تەربىيىسىز، كۆيۈمسىز قالمىسۇن.

2. بالىنى تۇرمۇشىڭىزنىڭ مۇھىم مەزمۇنى، دەپ بىلىپ، بالىڭىزنىڭ كەلگۈسىگە مەسئۇل بولۇڭ. قىلىشقا تېگىشلىك ھەر قانچە كۆپ ئىشىڭىز بولغان تەقدىردىمۇ، ھەر كۈنى بەلگىلىك ۋاقىت ئاجرىتىپ، بالىڭىز بىلەن بىرگە بولۇڭ، بالىڭىز بىلەن مۇڭدىشىڭ. ھەتتا بالىڭىز بىلەن بىرلىكتە خام خىيالمۇ قىلىڭ. بۇ دۇنيادا بالا تەربىيىسىدىنمۇ مۇھىم ئىش يوق، دەپ بىلىڭ.

3. بالىلارنىڭ تۇرمۇش تەجرىبىلىرى كەمچىل بولغاچقا، سۆز، ھەرىكەتتە خاتالىقلارنى سادىر قىلمايدۇ، دېگىلى بولمايدۇ، شۇڭا ئاتا - ئانا بولغان ئىكەنسىز، بالىنىڭ سۆزلىرى، ئىش - ھەرىكەتلىرىگە كۆپرەك دىققەت قىلىپ، يېتەرسىزلىك كۆرۈلگەن ھامان ۋاقتىدا توغرا يېتەكچىلىك قىلىڭ.

4. بالىڭىزنى قۇچىقىڭىزغا ئېلىپ، باغرىڭىزغا بېسىڭ، ماختاشقا تېگىشلىك يەردە ماختاڭ، رىغبەتلەندۈرۈپ تۇرۇڭ، بالىغا ئۆزىڭىزنىڭ مېھرىبانلىقىڭىزنى، مېھىر - مۇھەببىتىڭىزنى يەتكۈزۈڭ ۋە ھېس قىلدۇرۇڭ.

5. بالا بىلەن ئۇزۇن مۇددەت ئايرىلىپ تۇرۇشتىن ساقلىنىڭ. ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە بالىغا ئۆزىڭىز قاراڭ، بالىڭىز بىلەن ھېسسىيات ئالماشتۇرۇشقا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈڭ، ئوتتۇراڭلاردا ئورتاق سۆز بولۇشقا، ئورتاق قىزىقىش يېتىلدۈرۈشكە تىرىشىڭ.

كۆز قارىچۇقىنى ئاسرىغاندەك ئاسراپ، ھەددىدىن ئارتۇق ئۆز ھىمايىسىگە ئالىدىغان تىپ

تەربىيە ئۇسۇلى بۇ تىپقا ماس كېلىدىغان ئاتا - ئانىلاردىكى ئالاھىدىلىكلەر:

سىز بالىڭىزنى بەك ياخشى كۆرىسىز. ئىمكانىيەت يار بەرسە، بالىڭىزدىن بىر مىنۇتمۇ ئايرىلغۇڭىز، ھەممە ئىشلىرىغا ياردەمدە بولغۇڭىز كېلىدۇ. بالا بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىشلارنىڭ ھەممىسىدە ئەتراپىڭىزدىكى ھەرقانداق ئادەمدىن پۇتاق چىقىرىپ، ئۆزىڭىزدىن باشقا ئادەمگە (ھەتتا ئۆز ئايالىڭىز ياكى يولدىشىڭىز-

غىمۇ) ئىشەنمەيسىز. بالا ئۆزى قىلالايدىغان ئىشلارنىمۇ قىلىپ بېرىشكە ئالدىرايسىز. بەزىدە سەۋەبسىزلا بالىدىن ئەنسىرەپ كېتىسىز. تاماق يېمىسە، ياخشى ئۇخلىيالمىسا، ئاغرىپ قالسا، ھەتتا ئۆزى پۇتلىشىپ يىقىلىپ كەتسىمۇ ئۆزىڭىزنى بالىغا ياخشى قارىيالمىدىم، دەپ ئەيىبلەب كېتىسىز. بالىغا جاپا تارتقۇزماسلىق، ھەممە ئىشلىرىنى قىلىپ بېرىش، بالىنىڭ ھەممە ئىشىغا ئارىلىشىشنى بالىغا كۆيۈنگەنلىك، بالىنى ياخشى كۆرگەنلىك، لاياقەتلىك ئاتا ـ ئانا بولغانلىق، دەپ قارايسىز. سىزدە بالىغا بولغان كۆيۈمچانلىقمۇ، بالىنىڭ تۇرمۇشىغا ئارىلىشىشمۇ ھەددىدىن ئېشىپ كەتكەن بولىدۇ.

ئاتا ـ ئانىلاردىكى بۇ خىل بالىنى كۆز قارىچۇغىنى ئاسرىغاندەك ئاسراپ، ھەددىدىن ئارتۇق ئۆز ھىمايىسىگە ئېلىش تۈپەيلى بالىلاردا يېتىلىدىغان ناچار ئادەتلەرنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى:

1. ئاتا ـ ئانا بالىنىڭ ھەممە ئىشلىرىغا ئارىلىشىۋالىدىغان بولغاچقا، بالىنىڭ چېنىقىش پۇرسىتى بولمايدۇ، بالىنىڭ مۇستەقىل ياشاش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

2. بالىدىكى مۇستەقىل پىكىر قىلىش ۋە ئىجادىيەت ئىقتىدارى بىلىپ ـ بىلمەي توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

3. بالىدا باشقىلارغا يۆلىنىۋېلىش پسىخىكىسى ناھايىتى ئېغىرلىشىپ، ھەممە ئىشتا ئاتا ـ ئانىسىغا تايىنىۋالىدىغان بوپقالىدۇ، قىيىنچىلىققا بەرداشلىق بېرىش روھى كەمچىل بولىدۇ.

4. بالىنى چەكلەش ھەددىدىن ئارتۇق بولغاچقا، بالا يۈرەكسىز، قورقۇنچاق بولۇپ يېتىلىپ قالىدۇ.

5. نۇرغۇن ئىشلارنى بالا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل قىلىپ باقمىغاچقا، بالىدا مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسى كەمچىل بولىدۇ.

تەربىيە ئۇسۇلى بۇ تىپقا ماس كېلىدىغان ئاتا ـ ئانىلار دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نۇقتىلار:

1. ئالدى بىلەن ئۆزىدىكى بالا تەربىيىلەشكە بولغان تونۇشنى ئۆزگەرتىپ، بالىنى ھەددىدىن ئارتۇق ئاسراش ۋە ئۆز ھىمايىسىگە ئېلىشنىڭ بالىدىكى ئىندىۋىدۇئاللىق خاراكتېرنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەپ قويىدىغانلىقىنى چۈشىنىش لازىم.

2. كۈندىلىك تۇرمۇشتا، بالا ئۆزى قىلالايدىغان ئىشلارنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە بالىنىڭ ئۆزىگە قويۇپ بېرىش، بالىنىڭ مۇستەقىل ئىش قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش لازىم.

3. بالا ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا نۇرغۇن قىيىنچىلىقلارغا، نۇرغۇن ئوڭۇشسىزلىقلارغا ئۇچرايدۇ. ئاتا ـ ئانا بولغۇچى ئازراق باغرى قاتتىقلىق قىلىپ، بالىنىڭ ئۆزى ئۇچرىغان مەسىلىلەرنى ئۆزى بىر تەرەپ قىلىشى ئۈچۈن شارائىت ۋە پۇرسەت يارىتىپ بېرىشى، شۇ ئارقىلىق بالىدا مۇستەقىل ياشاش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشى لازىم.

ھەممە ئاتا ـ ئانىلار ئارزۇ قىلىدىغان، لاياقەتلىك تىپ

تەربىيە ئۇسۇلى بۇ تىپقا ماس كېلىدىغان ئاتا ـ ئانىلاردىكى ئالاھىدىلىكلەر:

سىز ئاتا-ئانا، لېكىن كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بالىڭىزنىڭ ئەڭ يېقىن سىرداش دوستى. سىز بالىڭىزنى خېلى ئوبدانلا چۈشىنىسىز، بالىڭىزنىڭ تۇرمۇشى، روھىي ھالەتلىرىگە ناھايىتى ئەپچىللىك بىلەن ماسلىشالايسىز. بالىڭىز بىلەن بىرگە ئويۇنچۇق ئوينىيالايسىز، كىتاب ئوقۇيالايسىز. بالىڭىز بىلەن بىرگە بالىلىقىڭىزغا قايتىپ، بالىلىقنىڭ تاتلىق كەچۈرمىشلىرىدىن ھوزۇرلىنالايسىز. تەربىيە بېرىش جەھەتتە سىزدە بەلگىلىك پرىنسىپ بار، سىز خۇددى كۆك ئاسماندا لەگلەك ئۇچۇرغاندەك بالىڭىزنى ھاياتلىق، ئۆسۈپ يېتىلىش ماكانىدا ئەركىن پەرۋاز قىلدۇرالايسىز. سىز بالىڭىزنىڭ بۈگۈنى ۋە كەلگۈسىگە ھەقىقىي كۆيۈنىدىغان لاياقەتلىك ئاتا ـ ئانا. سىزنىڭ بالىغا بولغان پوزىتسىيىڭىز ئەڭ ساغلام، تەربىيە ئۇسۇلىڭىز ئەڭ ئىلمىي.

بۇ تىپتىكى تەربىيە ئۇسۇلىنىڭ بالىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى:

1. بالا قانائەتچان بولۇپ يېتىلىدۇ. ئەتراپىدىكى ھەرقانداق بىر ئىشتىن ھوزۇرلىنىشنى بىلىدۇ.

2. ئاتا ـ ئانىنىڭ مېھرى، مۇھەببىتى، غەمخورلۇقىنى تولۇق ھېس قىلالايدۇ. بالىدىمۇ ئاتا ـ ئانىسىغا بولغان كۆيۈنۈش كۈچلۈك بولىدۇ. كېيىنچە ئاتا ـ ئانىسى بىلەن زىددىيەتلىشىپ قالغاندىمۇ، كۆڭلىدە ئاداۋەت ساقلىمايدىغان، مۇناسىۋەتنى ئاسانلا ئوڭشىيالايدىغان ياخشى مىجەزلىك بولىدۇ.

3. ئۆزىگە ئىشىنىدۇ، ئىجادىي تەپەككۇر ئىقتىدارىنى تولۇق نامايان قىلالايدۇ.

4. ئوڭۇشسىزلىقلارغا بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولىدۇ، ھەرقانداق قىيىنچىلىقلاردىن قورقمايدۇ.

دېمەك، بالىلىرىمىزغا ئىلمىي ئۇسۇلدا تەربىيە قىلىشنى بىلسەك، پەرزەنت تەربىيىسىدە ناھايىتى خۇشاللىنارلىق نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپ، كەلگۈسى بوغۇنلارنىڭ ھەر جەھەتتىن ساغلام، ئەتراپلىق يېتىلىشىگە كاپالەتلىك قىلالايسىز.

تەييارلىغۇچى: شىنجاڭ پېداگوگىكا ئۇنىۋېرسىتېتى مائارىپ ئىلمىي ئىنستىتۇتىنىڭ ئوقۇتقۇچىسى
ھەببە ئەمەت

«چېمپىيون كۆكتات» — تاتلىقياڭيۇ (红薯)

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى(WHO) باھالاپ چىققان ئەڭ ئېسىل كۆكتاتلار ئىچىدە تاتلىقياڭيۇ 13 خىل ئەڭ ئېسىل كۆكتاتنىڭ چېمپىيونلۇق شەرىپىگە ئېرىشتى. ياپونىيىنىڭ دۆلەت راك كېسەللىكى تەتقىقات مەركىزى ئېلان قىلىپ رەتكە تۇرغۇزغان 20 خىل كۆكتات ئىچىدە ئەڭ ئالدىنقى قاتارغا قويۇلغىنىمۇ تاتلىقياڭيۇ بولدى. ئەمدى 12 خىل ساغلاملىق يېمەكلىكى تۈرىنىڭ چېمپىيونى بولغان تاتلىقياڭيۇغا قاراپ باقايلى.

تاتلىقياڭيۇ 16 ـ ئەسىرلەردە ئامېرىكا قىتئەسىدىن ئېلىمىزگە تارقالغان. تارىختا تاتلىقياڭيۇ ئاۋام پۇقرانىڭ يېمەكلىكى بولۇپ، ئاشلىق قەھەتچىلىكىدىن قۇتۇلۇشتىكى ۋە مال بېقىشتىكى قارا ئاشلىق سانىلىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ئالدىنقى قاتارىدىن ئورۇن ئالالماي كەلگەنىدى. تەتقىقاتنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ۋە قەدىمىي تېبابەت ئىلمىنىڭ قېزىلىشىغا ئەگىشىپ، تاتلىقياڭيۇدا مول ئوزۇقلۇق بار ئىكەنلىكى، ناھايىتى ياخشى بولغان ساقلىقنى ساقلاش ۋە دورىلىق قىممىتىگە ئىگە ئىكەنلىكى ئايان بولدى. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ئامېرىكا، ياپونىيە ۋە غەربىي ياۋروپادىكى بىر قىسىم ئەللەردە تاتلىقياڭيۇ قىزغىنلىقى ئەۋج ئېلىپ كەتتى.

ئوزۇقلۇق قىممىتى تازا تەڭپۇڭلاشقان تاتلىقياڭيۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، بەدەنگە ئېھتىياجلىق خىلمۇخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار بار. شۇڭا، ئوزۇقلۇقشۇناسلار بۇنى ئوزۇقلۇق قىممىتى تازا تەڭپۇڭلاشقان ساغلاملىق يېمەكلىكى، دەپ ئاتاشتى. تاتلىقياڭيۇدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ئىچىدە، ۋىتامىن B_1 ، B_2 نىڭ مىقدارى گۈرۈچنىڭكىدىن ئالتە ھەسسە ۋە ئۈچ ھەسسە يۇقىرى، β ـ كاروتىن مىقدارى بىرقەدەر مول بولۇپ، ئاشلىق، مېۋە، كۆكتاتلار ئىچىدە ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ. بولۇپمۇ تاتلىقياڭيۇ تەركىبىدە مول لىزىن ماددىسى بولۇپ، گۈرۈچ، ئۇندا بۇ خىل ماددا تولىمۇ كەمچىل بولىدۇ.

دورىلىق قىممىتى تاتلىقياڭيۇ تەڭپۇڭلاشقان ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە بولۇپلا قالماي، يەنە بەلگىلىك دورىلىق قىممىتىگىمۇ ئىگە. «دورا ئۆسۈملۈكلەر قامۇسى»، «دورا ئۆسۈملۈكلەر قامۇسىدىن پارچىلار» غا ئوخشاش قەدىمكى يازما ئەسەرلەردە تاتلىقياڭيۇنىڭ «ھارغىنلىقنى تۈگىتىش، ماغدۇر كىرگۈزۈش، ئاشقازان، تالنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى كۈچەيتىش» رولى بار ئىكەنلىكى، «ئۆمۈرنى ئۇزارتىپ، كېسەلنى ئازايتىدىغان» لىقى خاتىرىلەنگەن. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلىم تەتقىقاتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، تاتلىقياڭيۇنىڭ ئورۇقلىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، راكقا قارشى تۇرۇش، يۈرەكنى ئاسراش، ئىنسۇلىنىنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرۇشقا ئوخشاش رولى بار ئىكەن.

ئادەمنى ئورۇقلىتىدۇ ئىلمىي تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، تاتلىقياڭيۇ كۆڭۈلدىكىدەك بىر خىل ئورۇقلىتىش يېمەكلىكى ئىكەن. چۈنكى، ئۇنىڭدا ياغ ماددىسى، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى تۆۋەن بولۇش بىلەن بىللە، ئۇ يەنە شېكەرنىڭ بەدەندە مايغا ئۆزگىرىشىنى ئۈنۈملۈك توسۇپ قالىدىكەن.

چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ تاتلىقياڭيۇ تەركىبىدە ئانىلىق ھورمونغا ئوخشاپراق كېتىدىغان بىر خىل ماددا بولۇپ، تېرىنى ئاسراش، قېرىشنى كېچىكتۈرۈشتە بەلگىلىك رولى بار ئىكەن. تاتلىقياڭيۇ تەركىبىدە يەنە زور مىقداردا يېمەكلىك تالاسى بولۇپ، ئۈچەي ھەزىم قىلالمىغاچقا، ئۈچەي يوللىرىنى غىدىقلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، زەھەرنى تازىلايدىكەن. بولۇپمۇ، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە ئوبدان ئۈنۈم بېرىدىكەن.

راكقا قارشى تۇرىدۇ يېمەكلىكلەردە راكقا قارشى تۇرۇش رولى ئەڭ كۈچلۈك بولغان ئوزۇقلۇق ماددا ـ كاروتىن (سەۋزە ماددىسى)، ۋىتامىن C ۋە فولىك كىسلاتاسى بولۇپ، تاتلىقياڭيۇدا بۇ ئۈچ خىل ماددا خېلىلا كۆپ. تاتلىقياڭيۇدىن چەككىلەنگەن دوپېيدىروئېپىئەندىروستېرونى ئاق چاشقاننىڭ ئۈچەي راكى، ئەمچەك راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى ئازايتقان. تاتلىقياڭيۇ تەركىبىدىكى مول يېمەكلىك تالاسى ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۈچەي راكى قاتارلىق راك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا پايدىسى بار.

يۈرەكنى ئاسرايدۇ تاتلىقياڭيۇ تەركىبىدىكى كالىي، كاروتىن، فولىك كىسلاتاسى، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B6 غا ئوخشاش بەش خىل ماددا قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ياردەم بېرىدۇ. ياپونىيىلىك ئالىملارنىڭ بايقىشىچە، تاتلىقياڭيۇ تەركىبىدە كوللاگېن، موكوپولىسخارىدلار بولۇپ، قاندىكى خولېستېرول مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇر قېتىشىش ۋە يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن.

ئىنسۇلىنىنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرىدۇ ئاۋستىرالىيىنىڭ ۋېينا ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى بىر تۈرلۈك كلىنىكىلىق تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، ئىككىلەمچى دىئابېت كېسەللىكىگە دۇچار بولغانلار ئاق پوستلۇق تاتلىقياڭيۇدىن چەككىلەپ ئېلىنغان ماددىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئىنسۇلىنىنىڭ سەزگۈرلىكى ياخشىلىنىپ، قان شېكىرىنى تىزگىنلەشكە پايدىسى بولغان.

ھەببۇللا ئېلياس (ت)

قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر سالامەتلىككە پايدىلىق

ياڭاق

ياڭاق خەلق ئىچىدە «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش مېۋىسى» دەپ تەرىپلىنىپ كەلمەكتە. تارىختىن بۇيان، ياڭاق مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى ياشارتىش، زىققىنى توختىتىش، ئۈچەينى سىلىقلاش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتىكى ئەڭ سەر خىل مېۋە، دەپ قارىلىپ كەلمەكتە. خەلق ئىچىدە قىش پەسلى كىرگەندىن تارتىپ تاكى باش باھارغىچە ياڭاق ئىستېمال قىلىپ، ئۆز-ئۆزىنى كۈچلەندۈرىدىغان ئادەت بار. ھەر يۈز گرام ياڭاقتا تەخمىنەن 60 گرام ماي، 20 گرام ئاقسىل، 10 گرام كاربون - سۇ بىرىكمىسى بولۇپ، يەنە فوسفور، تۆمۈر، كالتسىي، ماگنىي، سىنىك، سېلىن ۋە مول ۋىتامىن E، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2 قاتارلىقلار بار. كىشىنى ئەڭ خۇشال قىلىدىغىنى ماينىڭ 60%—70% ىدىن كۆپ قىسمى فوسفور مېيى، ماي كىسلاتاسى، لىنولېئىك كىسلاتا قاتارلىق تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسىدۇر. شۇنداقلا ھەر 28.4 گرام ياڭاق مېغىزىدا ئىككى گرامدىن ئۈچ گرامغىچە ياغ كىسلاتاسى بولىدۇ. بۇ بەدەندە قان پلاستىنكىلىرىنىڭ ئۇيۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان، قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدىغان، كۈچلۈك ياللۇغلىنىش تەسىرىنى يېنىكلىتىدىغان ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ماددىغا ئايلىنىدۇ. ئامېرىكىنىڭ يۈرەك، ئۆپكە كېسەللىكلىرى تەتقىقات ئورنىنىڭ تەتقىقات خەۋىرىگە قارىغاندا، ھەر كۈنى بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە ماي كىسلاتاسى ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپىنى 40% چۈشۈرگىلى بولىدىكەن. ئامېرىكىلىق ئالىملارنىڭ بىر خىل تەتقىقات نەتىجىسى شۇنى كۆرسەتتىكى، ياڭاق ئىستېمال قىلىدىغانلار بىلەن ياڭاق ئىستېمال قىلمايدىغانلارنى سېلىشتۇرۇپ كۆرگەندە، ياڭاق ئىستېمال قىلىدىغانلارنىڭ خولېستېرولى 12% تۆۋەنلىگەن، «بۇزۇلغان» خولېستېرولى 16% ئازايغان؛ ھەر 100 گرام ياڭاق مېغىزىدا 20.97 گرام ئوكسىدلىنىشقا قارشى ماددا بولۇپ، بانان، پالەك، پەمىدۇر، سەۋزىدە ئايرىم - ئايرىم ھالدا 1.05، 0.98، 0.31، 0.04 گرام بولىدۇ. شۇڭا، ياڭاقنىڭ ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرۇشتىكى «پادىشاھ» دېگەن نامى بار. ياڭاقنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ مۇھىتىنىڭ بۇلغىنىشى، كېسەللىك، ماددا ئالمىشىش داۋامىدا ئەركىن رادىكاللىنىڭ كۆپلەپ پەيدا بولۇشىدىن ئىبارەت «قاتىل» نىڭ ئوكسىدلاندۇرۇپ «چىرىتىۋېتىش» خەۋپىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئامېرىكىنىڭ ئوزۇقلۇق جەمئىيىتى كىشىلەرنىڭ، بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياشلىقلار، ياشانغانلار ۋە ھەيز توختاش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان ئاياللارنىڭ ھەر ھەپتىدە ئىككى، ئۈچ قېتىم ياڭاق يېيىشنى تەۋسىيە قىلدى. چۈنكى، ياڭاق تەركىبىدىكى ئارگىنىس، ماي كىسلاتاسى، ئوكسىدلىنىشقا قارشى ماددىلار يۈرەك قان تومۇرلىرىنى قوغداپ، يۈرەك سانجىقى، سەكتە، ياشانغانلاردىكى دۆۋەڭلىك قاتارلىقلارغا ئۈنۈملۈك شىپا قىلىدۇ. بالىلار ھەر كۈنى كەچتە بىر تال ياڭاق يېسە، مېڭىسىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، چېچەن - ئەقىللىق قىلىدۇ. دائىم ياڭاق ئىستېمال قىلغاندا، بەل - پۇت ئاغرىش، چاچ - ساقال بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش قاتارلىقلارغىمۇ مەلۇم دەرىجىدە شىپا قىلىدۇ.

خاسىڭ

ئەل ئىچىدە «دائىم خاسىڭ يېسىڭىز ئۆمرىڭىز ئۇزۇن، كۆزىڭىز روشەن بولىدۇ» دېيىدىغان ھېكمەتلىك سۆز بار. خاسىڭدا مول كراخمال ۋە ئاقسىل بولۇپ، ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان سەككىز خىل ئامىنو كىسلاتاسى، سترۇئىد، خولىن، لېتسىتىن، كالتسىي ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن E، ۋىتامىن K قاتارلىقلار بار، مايدىكى تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى 80% تىن كۆپرەكنى ئىگىلەيدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە، خولىن بىلەن لېتسى-

تىن جىگەرنى قوغداش، ياغنى ئازايتىش ۋە مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. كېپىنكىسىنىڭ خولېستېرولنى چۈشۈرۈشكە ياردىمى بار. سۇدا پىشۇرۇلغان خاسىڭ مېغىزى كۆكيۈتەل ۋە قەۋزىيەتكە مەلۇم دەرىجىدە شىپا بولىدۇ. يېقىندا ئالىملار خاسىڭ تەركىبىدە زور مىقداردا ئارگىنىسن ۋە ئاق فوسفورلۇق خولېستېرولنىڭ بارلىقىنى، ئالدىنقىسىنىڭ يوشۇرۇن توبىر كۇلىيوزغا قارشى رولغا، كېپىنكىسىنىڭ راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ سىڭىپ كىرىشى ۋە كېڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە ئىكەنلىكىنى، ئۇنىڭ توبىر كۇلىيوز كېسەللىكى ۋە ئۆسمە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇقى ئىكەنلىكىنى بايىقىغان. لېكىن، خاسىڭنىڭ پوستى قان پلاستىنكىلىرىنىڭ سانىنى ئاشۇرۇپ، تالاغا قارشى ئاقسىلنى پارچىلاش رولىغا ئىگە بولغانلىقتىن، قېنىنىڭ يېپىشقاقلىقى يۇقىرى بىمارلار پوستىنى ئېلىۋېتىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. خاسىڭنىڭ ھەزىم بولۇش، قوبۇل قىلىنىش نىسبىتى بىرقەدەر تۆۋەن بولۇپ، دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدۇ.

گازىر

گازىر كۆنجۈت، دادۇر بىلەن بىرگە ئوزۇقلۇق قىممىتى ئەڭ يۇقىرى «ئۈچ ئەزىمەت» دەپ ئاتىلىپ كەلمەكتە. ئۇنىڭدا خولېستېرول، تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى بولغاندىن سىرت، كالىي، كالتسىي، فوسفور، ماگنىي، تۆمۈر ۋە ۋىتامىن E بار. پانتوتونىك كىسلاتا ۋە ئارگىنىس مىقدارىمۇ ناھايىتى مول. ھەر 100 گرام گازىردا 207 مىللىگرام ۋىتامىن E، 290 مىللىگرام كالىي بولىدۇ. ئوكسىدلىنىشقا قارشى دورا ۋىتامىن E ئەركىن رادىكالدىن ئىبارەت «قاتىل» نى تۇتىدىغان «ئوۋچى» بولۇپ، ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ ئوكسىدلىنىپ داتلىشىپ كېتىشىنى توسىدۇ. كالىي ئېلېمېنتى قىزىل قان تومۇرىنىڭ نورمال كېڭىيىشى - قىسقىرىشىدىن بولغان تەسىرىدىن ساقلىنىشتا ۋە يۈرەكنى قوغداشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. دائىم گازىر چېقىپ بەرگەندە، يۈرەك سانجىقى، سەكتىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرگىلى، قان تومۇرلىرىنىڭ ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىنى قوغداشقا مەلۇم پايدىسى بار. گازىردا B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلار ۋە تۆمۈر، كالىي قاتارلىق مىنېرال ماددىلار بولغاچقا، دائىم چېقىپ بەرگەندە كۆزنى روشەن، رەڭگى - روھىنى چىرايلىق، تىرناقلىرىنى يالتىراق قىلىدۇ، ئۇ ئادەمنى مەلۇم دەرىجىدە خۇشال قىلىش رولىغا ئىگە. ھەر كۈنى بىر سىقىم گازىر چېقىپ بەرسە، كەيپىياتنى تۇراقلاشتۇرۇپ، قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

گىنكو دەرىخى مېۋىسى

گىنكو دەرىخى مېۋىسىنى كونىلار «ئاق مېۋە» دەپمۇ ئاتىشىدۇ. ئۇنىڭدا مول كاروتىن، ۋىتامىن B2، كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتاسى ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر ۋە ھۈجەيرە ھورمونى قاتارلىق ماددىلار بار. ئۇنىڭ ئۆزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە، زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيە، بوغما ئۈچەي باكتېرىيىسى ۋە زەمبۇرۇغنى مەلۇم دەرىجىدە تىزگىنلەش رولى بار. بالاغەتكە يەتكەن كىشىلەر «ئاق مېۋە» دىن ھەر قېتىمدا 8 ـــ 10 تالغىچە قورۇپ يېسە بولىدۇ. «ئاق مېۋە» دە زەھەر بولغاچقا، كۆپ يېيىشكە بولمايدۇ. گىنكو دەرەخنىڭ مېۋىسى يۈرەك، مېڭە قان ئايلىنىش سىستېمىسىدىكى يامان سۈپەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق.

ئۇنىڭدىن باشقا، قارىغاي ئۇرۇقى ئاشقازاننى سىلىقلاش، قاننى جانلاندۇرۇش، سەپرانى بېسىش، ئۈچەينى راۋان قىلىش، مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، بەدەننى خۇشبۇي قىلىش ئۈنۈمىگە ئىگە؛ كاشتان ـــ بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قۇۋۋەت ئاشۇرۇش، ئۈچەي سىلىقلاش، بەل - پۇتنى چىڭىتىش رولىغا ئىگە. ئورمان ياڭىقى ـــ ئىشتەينى ئېچىش، ئۈچەينى سىلىقلاش، كۆزنى روشەن قىلىش، مەددە قۇرتنى چۈشۈرۈش رولىغا ئىگە؛ توررىيە دەرىخى ئۇرۇقى ـــ ئۆپكىنى ياشارتىپ، يۆتەل توختىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، مۇسكۇل چىڭىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە؛ دائىم كاۋا ئۇرۇقى چېقىپ بەرگەندە، مەزى بېزىنىڭ يوغىناپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

تۇرسۇن موسا (ت)

ئالقاتنىڭ شىپالىق رولى

ئالقاتنىڭ دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىشىغا ئۇزاق بولدى. خەنزۇ خەلقى ئارىسىدا «بىر قىزچاقنىڭ بوۋاينى ئۇرغانلىقى» توغرىسىدا مۇنداق بىر رىۋايەت ھېكايە قىلىنىدۇ:

قەدىمكى زاماندا بىر يولۇچى سەپەر قىلىپ كېتىۋېتىپ شىخې دەرياسى بويىغا كەلگەندە، يولدا 15 ـ 16 ياشلارغا كىرگەن بىر قىزچاقنىڭ 80 ـ 90 ياشلارغا كىرگەن بىر بوۋاينى ئۇرۇۋاتقانلىقىنى، ئەمما بوۋاينىڭ ھېچقانداق قارشىلىق كۆرسەتمىگەنلىكىنى كۆرۈپتۇ ۋە ھەيران بولۇپ، ھېلىقى قىزچاقتىن بوۋاينىڭ ئۇنىڭ نېمىسى ئىكەنلىكى، ئۇنى نېمىشقا ئۇرغانلىقىنى سوراپتۇ. قىزچاق ئۇ بوۋاينىڭ ئۆزىنىڭ ئەۋرىسى ئىكەنلىكى، ياخشى دورا تۇرسىمۇ يېمەي مۇشۇنداق قېرىپ مۈكچىيىپ كەتكەنلىكى، ئۆزىنىڭ ئۇنى شۇ سەۋەبتىن ئۇرغانلىقىنى ئېيتىپتۇ. يولۇچى ئۇ قىزچاقتىن نەچچە ياشقا كىرگەنلىكىنى سوراپتۇ. قىزچاق ئۆزىنىڭ 372 ياشقا كىرگەنلىكىنى ئېيتىپتۇ. يولۇچى قاتتىق ھەيران بولۇپ، ئۇ قىزدىن قانداق دورا يەۋاتقانلىقىنى سوراپتۇ. ئۇ قىز بۇ دورىنىڭ باشقا دورا ئەمەس، بەلكى ئالقات دېگەن نەرسە ئىكەنلىكى، تۆت پەسىلنىڭ ھەممىسىدە ھەر كۈنى يەپ بەرسە، ئاسمان ـ زېمىن بىلەن ئوخشاش ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ.

خەنزۇ تېبابىتىدە، ئالقات جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ ۋە ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، دەپ تەرىپلىنىدۇ. خەنزۇ تېبابەت دورىلىرىنىڭ دورىلىق تەركىبىنى تەكشۈرۈش نەتىجىسىدە ئالقات تەركىبىدە كۆپ خىل خىمىيىلىك ئېلېمېنت بارلىقى، بۇلار داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاشتا ئوخشاش بولمىغان رول ئوينايدىغانلىقى بايقالدى. يېمەكلىك مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ تەھلىل قىلىشىچە، ھەر 100 گرام ئالقات تەركىبىدە 4 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، 19.3 گرام كاربون سۇ بىرىكمىسى، 2.7 گرام يىرىك تالا، 55 مىللىگرام كالتسىي، 9 مىللىگرام فوسفور، 1.4 گرام تۆمۈر، 8.6 مىللىگرام سەۋزە ئېلېمېنتى، 0.52 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.13 گرام ۋىتامىن B_6، 1.9 مىللىگرام نىك كىسلاتاسى، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C_3 بار ئىكەن.

ئالقاتنىڭ ھازىرقى زامان كىشىلىرىگە كۆرسىتىدىغان ئەڭ ئاساسلىق ئۈنۈمى ھېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، ئالقات جىگەرنى ئاسرايدۇ، قان شېكىرىنى چۈشۈرىدۇ. قان تومۇرنى يۇمشىتىدۇ، قاندىكى خولېستېرول، تىرىگلېتسېرىدنى تۆۋەنلىتىدۇ، جىگەرنى ماي قاپلاش ۋە دىئابېت بىمارلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ. كلىنىكىلىق تەجرىبىلەردە يەنە ئالقاتنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك زەئىپلىشىشىنى داۋالايدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. ئۇنىڭدىن باشقا، ئالقاتنى دائىم يەپ بەرسە، چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ، چۈنكى ئالقات تېرىنىڭ ئوكسىگېن قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، ئاقارتىش رولىنى ئوينايدۇ.

ئەل ئىچىدە مۇنداق رېتسېپلار بار:

ئالقاتنى قاسقاندا پىشۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن، كۈنىگە ئىككى ـ ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 گرام ئالقات، 30 گرام كەتىرا، 30 گرام پىچەكگۈل، 15 گرام ئەگرى سۇناي قوشۇپ قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ، بۇ دىئابېت كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

ياشانغانلارنىڭ مەنىيلىكى ئاجىزلىغاچقا، ياخشى ئۇخلىيالمايدۇ، دائىم ئالقات يەپ بەرسە، مەنىيلىككە مەنپەئەت قىلىپ، تىنچلاندۇرىدۇ.

نۆۋەتتە ئالقاتنىڭ زەھىرى ھەققىدىكى نۇرغۇن تەتقىقاتلار ئۇنىڭ ناھايىتى بىخەتەر يېمەكلىك ئىكەنلىكى، تەركىبىدە ھېچقانداق زەھەرلىك ئېلېمېنت يوق-

لۇقى، خاتىرجەم ئىستېمال قىلسا بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. لېكىن، ئالقاتنىڭ قۇۋۇەتلەش ۋە داۋالاش جەھەتتىكى رولى ناھايىتى ياخشى بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ بەدەننى قىزىتىش جەھەتتىكى ئۈنۈمى خېلى كۈچلۈك بولغاچقا، زۇكامداپ قىزىۋاتقانلار، بەدىنىدە ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى بار كىشىلەر، ئىچى سۈرۈۋاتقانلار ئەڭ ياخشىسى يېمەي تۇرۇشى كېرەك. ئالقاتنى تېنى ئاجىزراق، قارشىلىق كۈچى ئاجىزراق بولغان كىشىلەر يېسە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئالقاتنى ئۇزاق مۇددەت، ھەر كۈنى ئاز - ئازدىن يېگەندە، ئاندىن ئۈنۈمى كۆرگىلى بولىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر ئالقاتنى چاي ئورنىدا چىلاپ ئىچىش، شورپا ياكى شوۋىگۈرۈچكە سېلىپ ئىچىشنى ياخشى كۆرىدۇ، بۇنداق ئىستېمال قىلغاندا، ۋاقىت، سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى قاتارلىق ئامىللار تۈپەيلى، ئالقاتتىكى دورىلىق تەركىبلەرنىڭ بىر قىسمىلا سۇ ياكى شورپىغا چىقىدۇ، قالغىنى بىكار كېتىدۇ. شۇڭا، ئالقاتنى ئەڭ ياخشىسى بىۋاستە چايناپ يېيىش كېرەك، شۇنداق قىلغاندا، ئالقاتنىڭ دورىلىق تەركىبى بەدەنگە تولۇق سىڭىدۇ.

قۇۋۇەت بۇيۇملىرىنىڭ ھەرقانداقلىقىنى زىيادە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، ئالقاتمۇ بۇنىڭدىن مۇستەسنا ئەمەس. ئادەتتە، ساغلام كىشىلەر كۈندە 20 گرام يېسە مۇۋاپىق بولىدۇ، ئەگەر كېسەل داۋالاش ئۈنۈمىنى نەزەردە تۇتسا، كۈنىگە 30 گرامغىچە يەپ بەرسە مۇۋاپىق بولىدۇ.

ئالقات كۆپ جايلاردا ئۆستۈرۈلىدۇ، لېكىن نىڭشيا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى، گەنسۇ، چىڭخەيلەردىن چىقىدىغانلىرىنىڭ سۈپىتى ھەممىدىن ياخشى. نىڭشيانىڭ جۇڭنىڭ ناھىيىسىدىن ئەلا سۈپەتلىك ئالقات چىقىدۇ.

ئالقات سېتىۋالغاندا چوقۇم دانىسى چوڭ، رەڭگى توق قىزىل، گۆشلۈك، يۇمشاق، تاتلىق، چايناۋاندا چىشقا چاپلىشىپ تۇرىدىغان، شۆلگەينى قىزارتىدىغانلىرىنى تاللاپ سېتىۋېلىش كېرەك.

نىلوپەر لوقمان (ت)

ئادەمنىڭ جىگىرىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تونۇشتۇرۇشىغا ئاساسلانغاندا، جىگەرنى ئاسراشنىڭ ئومۇمىي ئۇزۇقلاندۇرۇش پرىنسىپى — ئاقسىل مۇۋاپىق، ياغ ئازراق، ۋىتامىنلار كۆپرەك بولۇشتىن ئىبارەت. ئاقسىل كەم بولسا بولمايدۇ، ئەمما زىيادە كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك، قارا گۆش، بېلىق تۈرىدىكىلەر، سۈت تۈرىدىكىلەر، خاسىڭ، پۇرچاق تۈرىدىكىلەرنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ياغنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى جىگەرنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، شۇڭا تەركىبىدە يېغى ئاز، خولېستېرول مىقدارى ئاز يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشى لازىم. تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەر جىگەرگە پايدىلىق:

سۈلۈ: ئۇنىڭدا لىنولىن كىسلاتاسى ۋە ساپونىن ماددىسى مول بولۇپ، قاندىكى خولېستېرول ۋە تىرىگلىتسېدنى تۆۋەنلىتىدۇ.

قوناق: تەركىبىدە كالتسىي، سېلېن، لېتسىن ۋە ۋىتامىن E قاتارلىقلار مول بولۇپ، ئۇلار قاندىكى ياغ، خولېستېرولنى ئازايتىدۇ.

خەيدەي: تەركىبىدە تاۋرىن كىسلاتاسى مول بولۇپ، ئۇ قان ۋە ئۆت سۇيۇقلۇقىدىكى خولېستېرولنى تۆۋەنلىتىدۇ.

سامساق: تەركىبىدە سولفىتلاشقان بىرىكمە ماددا بولۇپ، ئۇ قاندىكى خولېستېرولنى ئازايتىپ، قان نوكچىسى شەكىللىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم يۇقىرى زىچلىققا ئىگە ياغ ئاقسىلى تەركىبىنىڭ كۆپىيىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

كالا سۈتى: ئۇنىڭ تەركىبىدە كالتسىي مول بولۇپ، ئادەم تېنىدىكى خولېستېرولنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئازايتىدۇ.

غول پىياز: ئۇنىڭ باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش رولى بولۇپلا قالماستىن، قاندىكى ياغنى ئازايتىپ، ئارتېرىيە قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تاتلىقياڭيۇ: گۆش، تۇخۇمنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولغان ئارتۇقچە كىسلاتانى نېيتراللاشتۇرۇپ، ئادەم تېنىدىكى ئىشقار، كىسلاتانى تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ، ياغنى ئازايتىش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ۋىتامىنلىق ھەر خىل يېڭى مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتات، يېڭى چىلان، سەۋزە قاتارلىقلارمۇ جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

سۇلايمان داۋۇت (ت)

يېمەكلىك ئادەمنىڭ كەيپىياتىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ

ئالىملارنىڭ 20 يىلغا يېقىن تەتقىق قىلىشىنىڭ نەتىجىسى شۇنى كۆرسەتتىكى، بەزى بەلگىلىك يېمەكلىكلەر چوڭ مېڭىدە بەزى خىمىيىۋى ماددىلارنى ھاسىل قىلىپ، شۇ ئارقىلىق ئادەمنىڭ كەيپىياتىغا تەسىر كۆرسىتىپ، كەيپىياتنى ياخشىلايدۇ.

قىزىلمۇچ (لازا) يېيىشكە ئامراق ئادەملەر ھەمىشە ئۇنىڭ تەمىگە جەلپ بولۇپلا قالماي، بەلكى يەنە ئۇنىڭ تەمىدىن قىسقا ۋاقىتلىق خۇشاللىق ھېس قىلىدۇ. چۈنكى، قىزىلمۇچ تەركىبىدىكى قىزىلمۇچ ماددىسى ئېغىز نېرۋىلىرىنى غىدىقلاپ، ئاچچىق تۇيغۇ ھاسىل قىلغاندا، چوڭ مېڭە بىر خىل ماددا قويۇپ بېرىدۇ، بۇنداق ماددا ئادەمنى خۇشال قىلىدۇ.

ئەتىگەندە بىر ئىستاكان قەھۋە ئىچسە، ھەقىقەتەن روھنى كۆتۈرۈپ، مېڭىنى سەگىتىدۇ. قەھۋەدىكى كوفېئىن قان بېسىمىنى بىردەملىك يۇقىرىلىتىدۇ ھەم ئادەمنى ئۆگدەك باستۇرىدىغان خىمىيىلىك ماددىنىڭ يەتكۈزۈلۈشىنى توسايدۇ. ئەمما، كۈنىگە ئۈچ ئىستاكاندىن جىق قەھۋە ئىچسە، ئەكسىچە ئادەمنى سەپرا، تېرىككەك قىلىپ قويىدۇ؛ ئۇخلاشتىن بۇرۇن قەھۋە ئىچسە، ئادەمنىڭ ئۇيقۇسىنى قاچۇرىدۇ.

شاكىلاتقا ئاياللار ئامراق كېلىدۇ، بولۇپمۇ ھەيز كۆرۈشتىن ئىلگىرىكى يىغىندى ئالامەت ياكى ناچار كەيپىياتنىڭ تەسىرىگە ئۇچراۋاتقان ئاياللار يېيىشكە ئامراق يېمەكلىك. چۈنكى، شاكىلات تەركىبىدە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى مول، تاتلىق - تۈرۈمغا ئوخشاشلا تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئاپېلسىن بىلەن ئۈزۈمدە ۋىتامىن C مول بولۇپ، يېنىك دەرىجىدە ۋىتامىن C كەم ئادەملەر ھەر كۈنى ئىككى تال ئاپېلسىن ياكى 350 گرام ئۈزۈم يېسە، 150 مىللىگرام ۋىتامىن C تولۇقلاپ، مىجەزدىكى ئىتتىكلىك، سەپرالىق، غەمكىنلىك ئوڭشىلىدۇ. ئۇلارنى كۆپرەك يېسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

باناندا ماگنىي كۆپ. ماگنىي جىددىيلىشىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، تۇرمۇشى جىددىيچىلىكتە ئۆتىدىغانلار بانانىنى كۆپرەك يېسە، جىددىي كەيپىياتى ئوڭشىلىدۇ.

كالا گۆشىدە خولېستېرول كۆپ بولغاچقا، نۇرغۇن كىشىلەر خولېستېرولنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن كالا گۆشىدىن پەرھىز تۇتىدۇ. ئۇنداق قىلغاندا، بەدەندە تۆمۈر كەملەپ، ئادەم ھارغىن، غەمچان بولۇپ قالىدۇ. كۈنىگە 100 گرامدىن كالا گۆشى يېسە، گۆشسىز تاماق يەيدىغانلارغا قارىغاندا 50% تۆمۈرنى كۆپ سۈمۈرۈپ، ھارغىنلىق ھېس قىلمايدىغان، غەمچان بولمايدىغان بولىدۇ.

قىشلىق موگۇدا ۋىتامىن B ۋە ۋىتامىن D كۆپ بولۇپ، فېرمېنت (ئېچىتقۇ) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ بەزى راكلارغا ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرۇشتىن سىرت، قاندىكى خولېستېرولنى تۆۋەنلىتىپ، قان بېسىمىنى تەڭشەپ، جىددىي كەيپىيات ۋە روھىي بېسىمنى پەسەيتىدۇ.

سۈت، قېتىق، پىشلاق قاتارلىق سۈت تۈرىدىكى ئىچىملىك - يېمەكلىكلەردە كالتسىي كۆپ. يەنە كېلىپ سۈت تۈرىدىكى ئىچىملىك - يېمەكلىكلەر كەيپىياتنى تىنچلاندۇرىدۇ. كەيپىيات ناچار چاغدا سۈت تۈرىدىكى ئىچىملىك - يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىچسە ياكى يېسە، ئادەم ئاچچىقلانمايدىغان بولىدۇ.

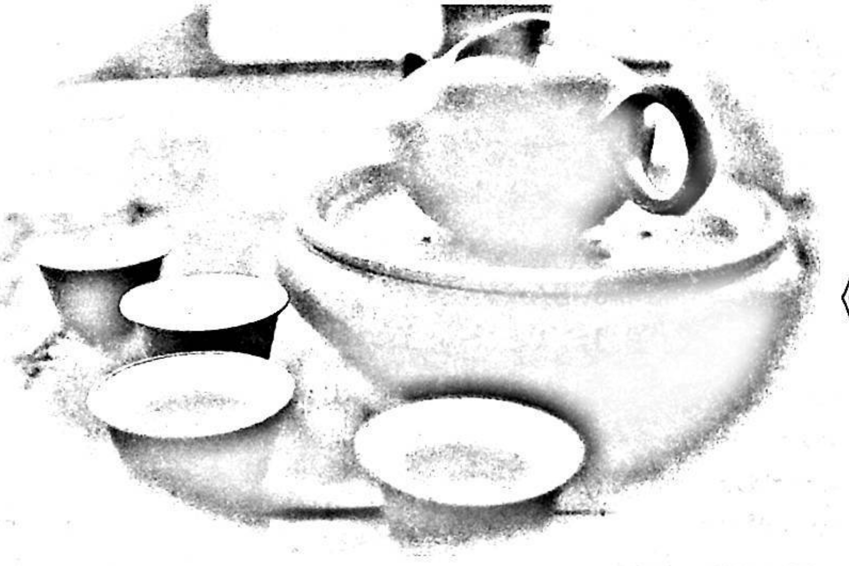
سادىق ئىمىر (ت)

كەيپىياتىم ياخشى بولسۇن دېسڭىز قىزىلگۈل چېيى ئىچىڭ

ئابدۇقېيۇم زەپەر   خالىدە ھۈسەيىن

قىزىلگۈل ھەممىزگە تونۇشلۇق بولغان چاتقال غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ گۈلىنىڭ چىرايلىق ۋە خۇشبۇيلۇقى بىلەن كىشىلەرنى ئۆزىگە مەپتۇن قىلىدۇ. قىزىلگۈل يەنە ئەڭ ياخشى دورىلىق قىممىتىگە ئىگە ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئاساسلىقى ئۇنىڭ گۈلى دورا ماتېرىيالى قىلىنىدۇ.

خەنزۇ تېبابىتىدە قىزىلگۈل چۈچۈمەل، مۆتىدىل بولۇپ، ئۇنىڭ ئەڭ مۇھىم دورىلىق رولى كەيپىياتنى تەڭشەش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش ۋە ھەيزنى تەڭشەپ ئاغرىقنى توختىتىش، ئۇنىڭدىن باشقا يۈرەك، جىگەر قان تومۇرلىرىنى ئاسراش، كەيپىياتنى نورماللاشتۇرۇپ بېزارلىقنى تۈگىتىشتەك ئۈنۈمىمۇ بار، دېيىلگەن. قىزىلگۈل چېيى ئاياللار ئۈچۈنمۇ شىپالىق دورا بولۇپ، ئاياللاردا ھەيزدىن بۇرۇن ياكى ھەيز مەزگىلىدە بولىدىغان كەيپىيات ناچارلىشىش، مىجەزى چۇسلىشىش، ئاسان تېرىكىش قاتارلىق بىنورمال ئەھۋاللارغا بولغان ئۈنۈمىمۇ ئالاھىدە ياخشى، ئەگەر ئاياللار مۇشۇ مەزگىلدە قىزىلگۈل چېيىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كەيپىياتنى نورماللاشتۇرۇپ مىجەزنى تەڭشەيدۇ. بولۇپمۇ ئاياللاردىكى ھەيز مەزگىلىدە كەيپىياتى ياخشى بولماي رەڭگى تاتىراڭغۇ بولۇش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللارغا نىسبەتەنمۇ ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك.



قىزىلگۈل چېيىنى ئىستېمال قىلغاندا، ئىستېمال قىلىش مىقدارى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك، يەنى ھەر كۈنى قىزىلگۈل چېيىدىن 15 گرام سېلىپ چاي دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. تېنى ئاجىز ياكى ماغدۇرسىز كىشىلەر 15 گرام قىزىلگۈل چېيىغا 4 — 5 تال چىلان ياكى شىمالىي ئامېرىكا ئادەمگىياھى (西洋参) دىن توققۇز گرام قوشۇپ چاي دەملەپ ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار قىزىلگۈل چېيىغا 15 گرام ئالقات قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە بۆرەك ئاجىزلىقنى ياخشىلايدۇ.

قىزىلگۈلنىڭ تەمى ئازراق قىرتاق بولۇپ، چاي دەملەپ ئىچكەندە ئازراق ناۋات ياكى ھەسەل قوشۇپ ئىچىپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قىزىلگۈل چېيىنى ئىستېمال قىلغاندا ھەرگىز باشقا چايلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. چۈنكى، چاي تەركىبىدە كۆپ مىقداردا تاننىك كىسلاتاسى بولۇپ، ئۇ قىزىلگۈلنىڭ جىگەرنى ياخشىلاپ مىجەزنى تەڭشەش ئۈنۈمىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

ئاپتورلار: شىنجاڭ ئورمانچىلىق مەكتىپىدىن

تەن ساغلاملىقىغا زىيانلىق گۈل ـ گىياھلار

خالىدە ھۈسەيىن   چىمەنگۈل سالىھ

گۈل ـ گىياھلار تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئالىي دەرىجىلىك ھۆسن تۈزىگۈچىسى بولۇپ، ئۇ مۇھىتنى گۈزەللەشتۈرۈش، ھاۋانى ساپلاشتۇرۇش، ئىنسانلارنىڭ مەنىۋى تۇرمۇشىنى بېيىتىش، كېسەلنى داۋالاپ ساغلاملىقنى ئاشۇرۇش، ئىقتىسادىي قىممەت يارىتىش قاتارلىق كۆپ خىل رولغا ئىگە. ئەمما قىزىل گۈلنىڭمۇ تىكىنى بولغىنىدەك، بەزى گۈل ـ گىياھلارنىڭ تەركىبىدە زەھەرلىك ماددا بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ تەن ـ ساغلاملىقىغا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە زىيان يەتكۈزىدۇ.

1. ئۆي ئىچىدە ئۇزۇن مۇددەت ئۆستۈرۈشكە بولمايدىغان گۈل ـ گىياھلار

قارىغاي، ئارچا تۈرىدىكى ئۆسۈملۈكلەرنى ئۆي ئىچىدە ئۆستۈرگەندە، ئۇلاردىن ئاجرىلىپ چىققان كۈچلۈك دېۋىرقاي پۇرىقى ئىشتىھانى تۇتۇلدۇرىدۇ، ھامىلدار ئاياللارنىڭ قۇسقىسىنى كەلتۈرىدۇ؛ سېسىقيار بەزى ئادەملەردە زىيادە سېزىمچانلىق رېئاكسىيىسىنى پەيدا قىلىدۇ؛ لالىگۈلنىڭ چېچىكىدە زەھەرلىك ئىشقار بولۇپ، ئۆي ئىچىدە ئۇزۇن ۋاقىت تۇرغۇزغاندا باش قېيىش، باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئېغىر بولغاندا چاچنى چۈشۈرىۋېتىدۇ؛ تۈنىپۇراقگۈل كېچىدە فوتوسىنتېز رولىنى توختىتىپ، كۆپ مىقداردا كېرەكسىز گاز ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يۇقىرى قان بېسىمى ۋە يۈرەك كېسىلى بارلار ئىچى سىقىلغاندەك ھېس قىلىدۇ؛ سېرىنگۈلنى ئۇزۇن مۇددەت ئۆي ئىچىدە قويغاندا، غەيرىي پۇراق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، بەزى ئادەملەرنىڭ دېمى سىقىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ بۇزۇندىن ئاجرىلىپ چىققان گاز پۇرىقى ئادەمنىڭ قۇسقىسىنى كەلتۈرۈپ بېشىنى قايدۇرىدۇ. شۇڭا، بۇ گۈل ـ گىياھلارنى ئەڭ ياخشىسى ئۆي ئىچىدە ئۆستۈرمەسلىك ياكى ئۇزۇن مۇددەت تۇرغۇزماسلىق كېرەك.

2. زەھەرلىك گۈل ـ گىياھلار

سېرىق چېچەكلىك كاككۇكگۈلنىڭ تەركىبىدە زەھەرلىك ماددا توكسىن بولىدۇ، ئەگەر ئىستېمال قىلىنسا، زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ؛ رەققەگۈلنىڭ ھەممىلا قىسمىدا زەھەرلىك ماددا بولۇپ، ئاق رەڭلىك سۈيۇقلۇقى تېرىنى غىدىقلاپ، قىزىل ئىششىق پەيدا قىلىدۇ، غول ـ يوپۇرماقلىرى ئىستېمال قىلىنسا، زەھەرلىنىپ ئۆلۈش خەۋپى كېلىپ چىقىدۇ؛ سۆگەتگۈلنىڭ شاخ، يوپۇرماق ۋە قوۋزىقىدا زەھەرلىك ماددا بولۇپ، بىر نەچچە گرام ئىستېمال قىلىنسا، زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ تاقىر دەرەخ كۆپ شىرىنلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى سۇنغاندا ئېقىپ چىققان ئاق رەڭلىك سۈيۇقلۇق تېرىنى قىزارتىپ ئىششىتىدۇ، ئەگەر كۆزگە كىرىپ كەتسە، كۆزنى كور قىلىپ قويىدۇ؛ لاتانگۈلنىڭ چېچەك ۋە يوپۇرمىقىدا زەھەرلىك ماددا بولۇپ، ئىستېمال قىلىنسا ئىچى سۈرۈش ۋە قىزىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ نەرگىزنىڭ تەڭگىچە غولىدا كوللىدىن بولۇپ، ئىستېمال قىلىنسا ئۈچەي ياللۇغى ۋە قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، يوپۇرماق ۋە چېچىكىنىڭ شىرنىسى تېرىنى قىزارتىپ ئىششىتىدۇ؛ تاش ساماساقنىڭ تەڭگىچە غولىدا تاش ساماساق ئىشقارى قاتارلىق زەھەرلىك ماددا بولۇپ، ئادەم تېرىسىگە تېگىپ قالسا، تېرە قىزىرىپ ئىششىيدۇ ۋە قىچىشىدۇ، تاش ساماساق ئىشقارى نەپەس يولىغا كىرىپ كەتسە، بۇرۇن قاناشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئىستېمال قىلىنسا قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، قول ـ پۇت مۇزلاش، ھوشىدىن كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئېغىر بولغاندا مەركىزىي نېرۋىنى پالەچ ھالەتكە چۈ-

كېسەلگە قاراپ مېۋە يېيىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

1. يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى ھەمدە سەكتە بىمارلىرى شاپتۇل، ئاپېلسىن، باناننى كۆپ يەپ بېرىشى؛ ھالۋابىدىت، نېلۇپەر ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى يېمەسلىكى كېرەك. چوڭ تەرەتنىڭ راۋانلىقىنى ساقلاپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىشى لازىم.

2. يۈرىكى زەئىپلەشكەنلەر ھەمدە سۇلۇق ئىششىق بىمارلىرى ئالما قاتارلىق تەركىبىدە كالىي نىسبەتەن كۆپ شۇنداقلا سۇ مىقدارى ئاز مېۋىلەرنى كۆپ يەپ بەرسە بولىدۇ؛ سۇ مىقدارى كۆپ بولغان تاۋۇز، ئاپېلسىن قاتارلىق مېۋىلەرنى يېمەسلىكى كېرەك.

3. ئىچى سۈرۈپ كەتكەنلەر ئانار، بۆلجۈرگەن، ئالما، ئۈزۈم قاتارلىق مېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىشى؛ بانان، شاپتۇل، نەشپۈت قاتارلىقلارنى يېمەسلىكى كېرەك.

4. قىزىپ قالغانلار تەركىبىدە كالىي مىقدارى، سۇ مىقدارى كۆپ بولغان ئامۇت، ئاپېلسىن قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ.

5. جىگەر ياللۇغى بىمارلىرى ئاپېلسىن، يېڭى چىلان قاتارلىق قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قان تومۇرلار قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە مېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىشى كېرەك.

6. نەپەس يولى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرى ھەمدە زىققا بىمارلىرى ئامۇت، چارتال، ئاپېلسىن قاتارلىق بەلغەم بوشىتىش، ئۆپكىنى ھۆلدەش، يۆتەل توختىتىش رولىغا ئىگە مېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىشى كېرەك؛ زىققا بىمارلىرى چىلاندىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم.

7. دىئابېت بىمارلىرى تەركىبىدە قەنت مىقدارى يۇقىرى بولغان بانان، ئامۇت، لىجى، قوغۇن - تاۋۇز قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇشى كېرەك. بولمىسا ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

8. بۆرەك ياللۇغى بىمارلىرى ئاپېلسىن، بانانغا ئوخشاش تەركىبىدە كالىي نىسبەتەن كۆپ بولغان مېۋىلەردىن پەرھىز تۇتۇشى كېرەك. بولمىسا بۆرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ساتتار غوپۇر (ت)

شۈرۈپ قويىدۇ؛ ئۇياتچان ئوتتا ئۇياتچان ئوت ئىشقىرى بولۇپ، كۆپ ئۇچراشقاندا چاچ ۋە كىرپىكنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ؛ تىكەنگۈلنىڭ غولىدىكى ئاق رەڭلىك سۇيۇقلۇقتا زەھەرلىك ماددا بولۇپ، كۆزگە كىرىپ كەتسە كۆزنى كۆرمەس قىلىپ قويىدۇ؛ چارپاقا يوپۇرماقنىڭ چېچەكى ۋە يوپۇرمىقى ئىستېمال قىلىنسا، ئېغىز بوشلۇقى، كېكىردەك، قىزىل ئۆڭگەچ، ئۈچەي، ئاشقازان قاتارلىقلار ئىششىدۇ، ھەتتا ئاۋاز پەردىسىنى زەخىملەندۈرۈپ گاچا قىلىپ قويىدۇ؛ كاكتۇس تۈرىدىكى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تىكىنىدە زەھەرلىك شىرنە بولۇپ، ئادەم بەدىنىگە سانجىلىپ كەتسە، تېرىسى قىزىرىپ ئىششىش، قاتتىق ئاغرىش، قىچىشىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، ئۆزىڭىز ۋە باشقىلارنىڭ تەن ساغلاملىقى ئۈچۈن، بۇ گۈللەرنى ئۆستۈرگەندە، گۈلنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ بەدىنىڭىزگە تېگىپ قېلىشىدىن ۋە ئېھتىياتسىزلىقتىن ئىستېمال قىلىپ قويۇشتىن ھەزەر ئەيلەڭ.

ئاپتورلار: شىنجاڭ ئورمانچىلىق مەكتىپىدىن

روسىيىلىكلەر بالىلارنى كىچىكىدىنلا چوڭلارغا هۆرمەت قىلىشنى بىلىدىغان قىلىپ تەربىيىلەيدۇ

روسىيە جەمئىيىتىدە چوڭلارنى هۆرمەتلەش خېلى ئومۇملىشىپ قالغان، بۇنى روسلارنىڭ بالىلارغا كىچىكىدىنلا چوڭلارنى هۆرمەتلەش توغرىسىدا تەربىيە بېرىشكە ئەھمىيەت بەرگەنلىكىدىن ئايرىپ قاراشقا بولمايدۇ.

بالىلارنىڭ ئەمدىلا تىلى چىقىشقا باشلىغاندا، ياش ئاتا ـ ئانىلار بالىلىرىغا ئاتا ـ ئانا دېيىشنى ئۆگىتىش بىلەن بىرگە، بوۋا ـ موما دېيىشنىمۇ تەڭ ئۆگىتىدۇ. بالىلار سەل چوڭ بولغاندا ئۇلارغا بوۋا ـ مومىسىنىڭ كىملىكىنى ئوبدان چۈشەندۈرۈپ، بالىلارنىڭ بوۋا ـ مومىسىنى تېخىمۇ هۆرمەت قىلىشىنى تەلەپ قىلىدۇ.

بالىلىرى ئۈچ ياشتىن كېيىنكى تۇغۇلغان كۈنىنى ئۆتكۈزگەندە، بوۋا ـ مومىسىنىڭ تۇغۇلغان كۈنىنىمۇ بىلىشنى ۋە ئېسىدە چىڭ تۇتۇشنى تەلەپ قىلىدۇ، تۆت ياشتىن كېيىن ئۇلارنىڭ يېشىنى توغرا دەپ بېرەلىشى كېرەك.

يېڭى ئويۇنچۇق سېتىۋالسا، بالىلارنى بوۋا ـ مومىسى بىلەن بىللە ئويناتقۇزىدۇ، چۈنكى نۇرغۇن ياشانغانلار بالىلاردەك ئويۇنچۇق ئويناشنى ياخشى كۆرىدۇ.

ئەگەر چوڭلار بىلەن بىللە تۇرمىغاندىمۇ، بالىلىرىنى ئېلىپ ئۇلارنى قەرەللىك يوقلاپ تۇرۇشنى ئۇنۇتمايدۇ.

دائىم بالىلىرى بىلەن بىللە ياشانغانلارنىڭ تۇغۇلغان كۈنىنى تەبرىكلەش پائالىيىتىگە قاتنىشىدۇ. شارا-

ئىتى يار بەرگەنلەر باللىرىدىن مەخسۇس سىزىلغان ياشانغانلارنىڭ سۈرىتى ياكى بىر پارچە تەبرىك خېتى، ئاپىسىنىڭ ياردىمىدە پىشۇرۇلغان تورت قاتارلىقلارنى ياشانغانلارغا تەقدىم قىلىشنى تەلەپ قىلىدۇ.

باللارغا ئالەمدىن ئۆتكەن ئەجدادلىرىنىڭ ئائىلىسىگە قوشقان تۆھپىسىنى ئۇنۇتماسلىق ھەققىدە تەربىيە قىلىدۇ. بۇنىڭ ياخشى چارىسى باللارنى ئېلىپ تۇپراق بېشىنى يوقلاپ تۇرۇش.

باللارنى چوڭلارنىڭ مىجەز - خۇلقىنى بىلىۋېلىشقا، چوڭلار بىلەن بىللە ئويناشقا ئىلھاملاندۇرىدۇ. بەش ياشلىق ۋېكانىڭ ئېيتىشىچە، ئۇنىڭ شاھمات ئويناشنى ئۆگىنىشتىكى مەقسىتى بوۋىسى بىلەن «بىر قەپەز ئېلىشىش» ئۈچۈن ئىكەن. شۇ ئارقىلىق بوۋىسى بىلەن كۆڭۈل ئاچىدىكەن. بۇندىن باشقا ئۇ يەنە بوۋىسى بىلەن شەھەر سىرتىغا بېلىق تۇتقىلى چىقىدىكەن.

باللارنى چوڭلارغا ياردەم قىلىشقا دەۋەت قىلىدۇ. مومىسىنىڭ كۆزى ئاجىزلىشىپ كىتاب كۆرۈشتە قىينالغاندا كىچىك ئەننا كىتابتىكى ھېكايىنى ئۇنىڭغا قايتا - قايتا ئوقۇپ بېرىدىكەن. كىچىك ئىفان بولسا قولىقى ئېغىر بوۋىسىغا باشقىلارنىڭ سۆزىنى ئۈنلۈك توۋلاپ يەتكۈزۈپ بېرىدىكەن.

چوڭلار كېسەل بولۇپ قالغاندا باللارنىڭ دورا ۋە قايناق سۇنى ئۇلارنىڭ ئالدىغا ئېلىپ بېرىشنى تەلەپ قىلىدۇ. ياخشى بولۇپ قالدىڭىزمۇ؟ سالامەتلىكىڭىز تېزلا ئەسلىگە كېلىدۇ، دەپ ھال ئەھۋال سوراشنى ئۆگىتىدۇ.

چوڭلار يالغۇزلۇق ھېس قىلغاندا باللارنى ئۇلارغا ھەمراھ بولۇشقا، پاراڭلىشىشقا ئىلھاملاندۇرىدۇ.

چوڭلار تولا گەپ قىلغاندا سەۋرچان بولۇش، بەزىدە چوڭلار گېپىنى ئېنىق دېيەلمىگەندە مەسخىرە قىلماسلىق توغرىسىدا نەسىھەت قىلىدۇ.

باللارغا ئادەم قېرىغاندا ھەرىكەتلىرى ئېغىرلىشىپ، مېڭىشلىرى ئاستىلاپ، بەدەن شەكلىمۇ سەتلىشىپ كېتىدىغانلىقىنى، ھەممە ئادەم، جۈملىدىن باللار قېرىغاندىمۇ شۇنداق بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. باللار بۇنى چۈشەنسە، چوڭلارنى «كۆرۈمسىز، كۈلكىلىك» دەپ قارىمايدۇ.

باللارغا ئادەم ياشانغاندا مىجەزىنىڭ ئانچە سىلىق - سىپايە بولمايدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ، باللاردىن چوڭلارنىڭ ھەر خىل «غەلىتە قىلىقلىرى» غا كەڭ قورساقلىق قىلىشنى تەلەپ قىلىدۇ.

چوڭلار گەپ تالىشىپ قالغاندا، باللارنى سالا قىلىشقا ئۈندەيدۇ. باللار سالاچىلىق قىلسا، چوڭلارمۇ ئاسان يارىشىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە باللار بىلەن چوڭلارنىڭ مۇناسىۋىتىمۇ يېقىنلىشىدۇ.

مەقسەتلىك ھالدا باللار باغچىسىنى چوڭلار ساناتورىيىسى بىلەن تېپىشتۇرۇپ ئۆزئارا ئىزدىشىدىغان قىلىدۇ. شۇنداقتا يالغۇزلۇق تارتقان ياشانغانلارنىڭ ئاخىرقى تۇرمۇشىنى جانلاندۇرغىلى، باللارنىمۇ چوڭلارنى كۆپرەك چۈشىنىش پۇرسىتىگە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ.

سەل چوڭراق باللارنى ئۆزىنىڭ بوۋا - مومىسىدىن باشقا ياشانغانلار بىلەن ئارىلىشىشقا ئىلھاملاندۇرىدۇ. مەسىلەن باغچىلاردا چېنىقىۋاتقان چوڭلاردىن ھال سوراش، قەدىمى ئېغىرلىشىپ قالغان چوڭلارنى يولدىن ئۆتكۈزۈپ قويۇش، ئاپتوبۇستا چوڭلارغا ئورۇن بېرىش قاتارلىقلار.

باللارغا پېشقەدەم ئالىم، دەم ئېلىشقا چىققان مۇئەللىم، ئۇرۇشقا قاتناشقان قەھرىمانلار قاتارلىق ياشانغانلار بىلەن ئۇچرىشىش پۇرسىتى يارىتىپ بېرىدۇ.

گەرچە چوڭلار ھەقىقەتەن ياشىنىپ قالغان بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ تۆھپىسىنى يوقىتىۋېتىشقا بولمايدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

باللارنىڭ ياشانغانلار بىلەن مۇۋاپىق دوست بولۇشىغا ياردەم قىلىدۇ. باللاردىن مېھمانغا كەلگەن ناتونۇش چوڭلارنى ئۆزىنىڭ بوۋا - مومىسىغا ئوخشاش ھۆرمەتلەش، قەدىرلەشنى تەلەپ قىلىدۇ.

ئاتا - ئانىلار ياشانغانلارنى ھۆرمەتلەشتە ئۈلگە بولىدۇ، ئەلۋەتتە. شۇنى چۈشىنىشكە بولىدۇكى، ئەگەر ئاتا - ئانىلار ياشانغانلارنى ھۆرمەتلەشتە ئۈلگە بولالىسا، ئائىلىدە چوڭلارنى ھۆرمەتلەيدىغان كەيپىيات قويۇق بولىدۇ. باللارمۇ ئاتا - ئانىسىغا ئوخشاش ئۆزلۈكىدىن چوڭلارنى ھۆرمەت قىلىشقا ئادەتلىنىدۇ.

باللارنى ئۆزىنىڭ تېجەپ قالغان پارچە پۇللىرىنى يالغۇز قالغان مېيىپ بوۋاي، مومايلارغا يىلدا ئاز دېگەندە بىر قېتىم ئىئانە قىلىشقا ئىلھاملاندۇرىدۇ.

غالىپ خالىقجان (ت)

ئۆلگەن ئادەم راستىنلا تىرىلەمدۇ؟

ھازىر، ئاۋستىرىيە، ئامېرىكا قاتارلىق دۆلەتلەر جانلىقلارنى «تىرىلدۈرۈش» تەتقىقاتى ئېلىپ بېرىۋاتىدۇ ھەم مەلۇم بۆسۈشلەرنى قولغا كەلتۈردى.

يېقىندا، ئاۋستىرىيە ئالىملىرى چوشقىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تىرىلدۈردى. تەتقىقات گۇرۇپپا ئەزالىرى ئالدى بىلەن ۋەقە «سادىر» قىلدى — توك بىلەن يارىدار (چوشقا) نىڭ يۈرىكىنى تۇيۇقسىز توختىتىپ قويدى، ئاندىن ئۈچ لىتىر مۇزدەك فىزىئولوگىيىلىك تۇز سۇيىنى ھاياتىدىن ئايرىلغان يارىدارنىڭ ئاتورتىسىغا ئوكۇل قىلىپ سېلىپ، ئۇنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى 15℃ قا چۈشۈردى. ئاندىن سۈنئىي يۈرەك ـ ئۆپكە ماشىنىسى بىلەن قۇتقۇزۇش ئىشلەپ، 24 سائەتتە يارىدارنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى 33℃ قا ئۆرلىتىپ، ئۇنى بېھۇش ھالەتكە كەلتۈردى. تەتقىقات گۇرۇپپىسى ئەزاسى، پروفېسسور بېرنىگ: تەجرىبە قىلىنغان چوشقىلارنىڭ 85% ى «تىرىلدى»، تېخىمۇ ھەيران قالارلىقى شۇ بولدىكى، ئۇلارنىڭ تېنىدە ھېچقانداق روشەن زەخىملىنىش ئالامىتى يوق، دەپ كۆرسەتتى.

ئاۋستىرىيە ئالىملىرى چوشقىنى «تىرىلدۈرگەن» بولسا، ئامېرىكا ئالىملىرى ئىتقا مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا «جان بەردى». ئامېرىكىدىكى سافال تىرىلدۈرۈش تەتقىقات مەركىزىنىڭ مۇدىرى سپارك مۇنداق دېدى: «كلىنىكىدا ئۆلگەن» ئىتنىڭ يۈرىكى ۋە نەپەسى توختاپ قالغان، چوڭ مېڭىسىمۇ تامامەن ئۇخلاش ھالىتىگە ئۆتكەن. لېكىن تىرىلدۈرۈش داۋامىدا، سوغۇق تۇز سۇيى ئوكۇل قىلىنغاچقا، يارىدارنىڭ تېمپېراتۇرىسى تېز تۆۋەنلىدى، ئەزالىرى ساق پېتى ساقلاپ قېلىندى، بۇزۇلغان قان تومۇرلىرى ۋە ئەزالىرى ئوپېراتسىيە ئارقىلىق ئەسلىگە كەلتۈرۈلدى، دېدى.

يۇقىرىقى تەتقىقاتتىن «تىرىلدۈرۈش» تەتقىقاتىنىڭ ئەمەلىيەتتە جانلىقنى سوۋۇتۇپ، ھەقىقىي ئۆلۈپ كېتىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىپ، داۋالاشقا ۋاقىت چىقىرىش ئىكەنلىكى، ئۆلگەن ئادەمنى تىرىلدۈرۈشنى كۆرسەتمەيدىغانلىقىنى سېزىۋالغىلى بولىدۇ. بۇ «دەرىجىدىن تاشقىرى سوغۇق تېمپېراتۇرىدا ئويغىتىش تېخنىكىسى بولۇپ، بىمارلارنى جىددىي قۇتقۇزۇشقا ۋاقىت چىقىرىشتىكى بىر خىل ۋاسىتە. ھازىر «دەرىجىدىن تاشقىرى تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا ئويغىتىش» تېخنىكىسىدىكى «ئۆلۈش» ۋاقتىنىڭ رېكورتى: ئىتنىڭ ئۈچ سائەت، چاشقاننىڭ ئالتە سائەت.

ئامېرىكا سافال تىرىلدۈرۈش تەتقىقات مەركىزىنىڭ قۇرغۇچىسى، «جىددىي قۇتقۇزۇش ئاتىسى» سافال ئىلگىرى ئارمىيە تەرەپ بىلەن ھەمكارلىشىپ، تۆۋەن تېمپېراتۇرىلىق ئادەم بەدىنىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىش نەزەرىيىسىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئارمىيە تەرەپنىڭ بۇنىڭغا قاتنىشىشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئۇرۇش مەيدانلىرىدا، ئوفىتسېر، ئەسكەرلەرنىڭ قان كۆپ چىقىپ كېتىپ، جىددىي قۇتقۇزۇشقا ئۈلگۈرەلمەي ئۆلۈپ كېتىشىدەك ھادىسىلەر ئومۇميۈزلۈك مەۋجۇت. بۇنىڭدىن باشقا، ئامېرىكىدا ھازىر ھەر يىلى 50 مىڭدەك ئادەم يارىلىنىپ قانسىراپ ئۆلۈپ كېتىۋاتىدۇ، بۇلارنىڭ كۆپىنچىسى قاتناش ۋەقەلىرى. ئەگەر ئادەم بەدىنىگە تۆۋەن تېمپېراتۇرىلىق تۇز سۇيى ئوكۇل قىلىنسا، يۈرەك ھەرىكەتتىن توختاپ قالسىمۇ، لېكىن باشقا ئەزالار زەخىملەنمەيدۇ، بۇنىڭدا يارىدارنى جىددىي قۇتقۇزۇشقا ۋاقىت چىقارغىلى بولىدۇ.

ئەگەر ئامېرىكىلىقلارنىڭ ئەھمىيەت بېرىۋاتقىنى قانسىراپ كەتكەنلەرنى «تىرىلدۈرۈش» بولسا، ئاۋسترالىيە ئالىملىرىنىڭ ئەھمىيەت بەرگىنى تۇيۇقسىز قوزغالغان يۈرەك كېسىلى بىمارلىرىغا ۋاقىت چىقىرىپ بېرىش. جەنۇۋەدە، ھەر يىلى 2500 دەك ئادەم ئۇشتۇمتۇت قوزغالغان يۈرەك كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ. جەنۇۋە ئۇنىۋېرسال دوختۇرخانىسى تىرىلدۈرۈش ـ داۋالاش تەتقىقات گۇرۇپپىسىنىڭ ئەزالىرى: بۇ بىمارلار «تىرىلدۈرۈش» تېخنىكىسىدىن ئەڭ زور نەپ ئالىدىغان كىشىلەر، دەپ قارىدى.

سافال تىرىلدۈرۈش تەتقىقات مەركىزىنىڭ مەسئۇلى پارك: بىز بىر يىل ئىچىدە بۇنى ئادەمدە سىناق قىلماقچىمىز، ئالدى بىلەن قاتناش ۋەقەسى بىلەن يۈرەك، مېڭە ئىقتىدارى توختاپ قالغان كىشىلەر ئوبيېكت قىلىنىدۇ، ئامېرىكىنىڭ بوستون شەھىرىدىكى تەتقىقات گۇرۇپپىسىمۇ كەلگۈسىدىكى 12 ـ 18 ئاي ئىچىدە بۇ تېخنىكىنى ئادەم تېنىدە سىناق قىلىدىغانلىقىنى بىلدۈردى.

نىلوپەر لوقمان (ت)

ئەۋلاد قالدۇرۇش توغرىسىدىكى يالغانچىلىق

كەنتتە توي قىلغىنىغا خېلى ئۇزاق بولغان ئەر ـ خوتۇن بار ئىدى، ئېرى يالغۇز پەرزەنت بولۇپ، 30 نەچچە ياشقا كىرگىچە پەرزەنت يۈزى كۆرمىگەنىدى. يېزىلاردا ئەۋلاد قالدۇرۇش توغرىسىدىكى كۆز قاراشنىڭ يىلتىزى يەنىلا خېلى چوڭقۇر ئىدى. قېيناتا، قېينانا بولغۇچىلار باشقا ئائىلىلەردە نەۋرە ـ چەۋرىلەرنىڭ كۆپلۈكىنى، ئۆزلىرىنىڭ كېلىنىنىڭ تېخىچە ئېغىرئاياغ بولمىغانلىقىنى كۆرۈپ، كېلىنىگە باشقىچە مۇئامىلە قىلىدىغان بوپقالدى. كېلىنمۇ قېيناتا، قېينانىسىغا يۈز كېلەلمەي، كۆڭلى يېرىم بولۇپ، خۇپيانە كۆز يېشى قىلىپ يۈردى.

ناھايەت، بۇ ئەر ـ خوتۇنلار چوڭ دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ بېقىش قارارىغا كەلدى. ئېرى دىئاگنوز دوكلاتىنى قولىغا ئالغاندىن كېيىن، كۆڭلى يېرىم ھالدا ئاتا ـ ئانىسىغا: «چاتاق ئايالىمدا ئەمەس، مەندىكەن» دېدى. ئايالى يىغلاپ كەتتى، چۈنكى ئۇ شۇنچە يىللاردىن بۇيان قېيناتا، قېينانىسىنىڭ كۆزىگە قاراپ ئىش قىلىپ كەلگەنىدى، شۇ تاپتا ئۇنىڭ تارتقان ئۇۋالچىلىقلىرى بىراقلا تېپىپ چىققانىدى، ئەمدى ئۇ قېيناتا، قېينانىسىنىڭ كۆزىگە قاراپ ئىش قىلمىسىمۇ بولىدىغان بولغانىدى.

بۇ خەۋەرنى ئاڭلىغان قېيناتا، قېينانىلار چۈشكۈنلىشىپلا كەتتى. قېينانا بولغۇچىمۇ قېرىپ كەتكەندەكلا بولۇپ قالدى، ئوغلىغا ئاتا ـ ئانىسىغا تەسەللى بېرىشتىن ئۆزگە چارە قالمىغانىدى. ئايالى نىكاھتىن ئاجرىشىشنى تەلەپ قىلدى، قېيناتا، قېينانا بولغۇچى كېلىنىگە قىلىپ قويغان بولغاچقا، گەپ ـ سۆز قىلالمىدى ۋە شۇنىڭدىن ئېتىبارەن جەمەتىنىڭ چىرىغى ئۆچۈپ قېلىشتىن ئەنسىرىدى.

ئېرى سوتنىڭ چاقىرىقىنى تاپشۇرۇۋالغان كۈنى ئايالىغا تېلېفون بېرىپ، كۆرۈشمەكچى ئىكەنلىكىنى ئېيتتى. ئايالى كەلگەندىن كېيىن، ئېرى ئۇنىڭغا كېسەل تارىخىنى كۆرسەتتى، ئۇ ئايالىنىڭ كېسەل تارىخى ئىدى، ئۇنىڭغا: «ئاستا خاراكتېرلىك تۇخۇم نەيچىسى ياللۇغى ھەم يېپىشىپ قالغان» دېگەن خەتلەر يېزىلغانىدى. ئايال داڭ قېتىپ تۇرۇپلا قالدى ۋە ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە ھۆكرەپ يىغلاپ كەتتى. ئېرى ئۇنىڭغا ئۆز ۋاقتىدا راست گەپنى قىلسا، ئۇنىڭ قوبۇل قىلالماسلىقىدىن، يەنە كېلىپ ئاتا ـ ئانىسى ئۇقۇپ قالسا، ئۇنىڭغا تېخىمۇ ئازار بېرىشىدىن ئەنسىرەپ، يالغان سۆزلىگەنلىكىنى ئېيتتى ۋە ئۇنى ئۆيگە قايتىپ كېتىشكە ئۈندىدى. ئايالى سوتقا بېرىپ ئەرزنى قايتۇرۇۋالدى. ئۇلار قايتىدىن داۋا ئىزدەش سەپىرىنى باشلىۋەتتى. دەسلەپتە ئۇلار ئۆزلىرى تۇرۇشلۇق جايدىكى دوختۇرخانىلارغا، ئاندىن باشقا ئۆلكە، شەھەرلەردىكى دوختۇرخانىلارغا باردى، ئەمما نەتىجىسى ھەممىسىنىڭ ئوخشاش بولۇپ چىقتى. ئايالىنىڭ قورسىقى يەنىلا ئىلگىرىكىدەك ئىدى، بۇ جەرياندا ئوغلى ئىشنىڭ ھەقىقىتىنى ئاتا ـ ئانىسىدىن يوشۇردى. ئايالى قېيناتا ـ قېينانىسىغا يۈز كېلەلمەيدىغانلىقىنى ھېس قىلدى، ئۆزىنىڭ كېسىلىنىڭ ساقايمايدىغانلىقىغىمۇ كۆزى يەتتى، شۇنىڭ بىلەن ئېرىدىن رازىلىشىپ ئاجرىشىشنى تەلەپ قىلدى.

ئەمما بەخت ئىلاھى بۇ ئائىلىنى نەزىرىدىن ساقىت قىلمىدى. بىر كۈنى، ئېرى تېلېۋىزور كۆرۈۋېتىپ ئۈرۈمچىدىكى شىنشىڭ دوختۇرخانىسىنىڭ تۇغماسلىق كېسىلىنى داۋالاشتا ئۆزگىچە ئۇسۇل قوللىنىدىغانلىقىنى كۆردى، شۇنىڭ بىلەن ئىككىسى تەقەززالىق بىلەن ئۈرۈمچى شىنمىن كوچىسى 115 ـ نومۇر — شىنشىڭ كوچىسى ئاپتوۋۇز بېكىتىدىكى شىنشىڭ دوختۇرخانىسىغا كەلدى. ئايالنى تەكشۈرگەن سۈڭ دوختۇر ئۇنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى تەپسىلىي ئىگىلىگەن ۋە تەكشۈرگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ كېسەللىك سەۋەبىنى تېخىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈچۈن «راۋانلاشتۇرۇپ، جانلاندۇرۇپ» داۋالاش ئۇسۇلى تۈزدى ھەم ئۇلارغا داۋالاشقا قانداق ماسلىشىش جەھەتتە يېتەكچىلىك قىلدى. ئايال سۈڭ مۇدىرنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئۈچ مۇددەت داۋالانغاندىن كېيىن، ئىككى تەرەپتىكى تۇخۇم نەيچىسى راۋانلاشتى! ئىككى ئايدىن كېيىن، ئىلگىرى ئۆزلىرىنى بەختسىز ھېس قىلغان بۇ ئائىلە كىشىلىرىگە خۇشخەۋەر كەلدى. 0991 — 2693228 تېلېفون ئارقىلىق شىنشىڭ دوختۇرخانىسىدىكى مۇتەخەسسىسلەر ئايالىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا ھامىلدار بولغانلىقىدىن خەۋەر تاپتى. ھازىر بوۋاي ـ مومايىنىڭ خۇشاللىقتىن ئاغزى قۇلىقىغا يېتىپ، نەۋرىسى دۇنياغا ئاپىرىدە بولىدىغان كۈننى بارماق بىلەن ساناپ ئولتۇرىدىغان بولدى، ياخشى نىيەت بىلەن ئېيتىلغان يالغان سۆز بىر ئائىلە كىشىلىرىنى يەنە خۇشال ـ خۇرام ھالدا بىر يەرگە جەم قىلدى.

ئەسسالامۇئەلەيكۇم
ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن دوستلار:

«ھاياتلىق» ژۇرنىلى نەشر قىلىنغان ئىككى
يىلدىن ئارتۇق ۋاقىتتىن بۇيان، كەڭ ئوقۇرمەن
دوستلارنىڭ قوللىشى ئارقىسىدا، ژۇرنال جەمئىي-
يەتتە مەلۇم دەرىجىدە تەسىر قوزغاپ، خېلى كۆپ
كىشىلەر ئىزدەپ ئوقۇيدىغان ژۇرناللارنىڭ بىرى
بولۇپ قالدى. شۇنداقتىمۇ ژۇرنال ئوقۇيدىغانلار-
نىڭ قولىغا يەتمەيدىغان، ئوقۇيدىغانلارمۇ ژۇر-
نالنى تاپالمايدىغان ھالەت مەۋجۇت. ژۇرنىلىمىز-
نىڭ 2007 - يىلىنىڭ كېيىنكى يېرىم يىللىق
سانلىرىغا مۇشتەرى قوبۇل قىلىش خىزمىتى ھا-
زىر باشلاندى، مۇشتەرى بولالماي قالغان ئوقۇر-
مەنلەر جايلاردىكى پوچتىخانىلار بىلەن ۋاقتىدا
ئالاقىلاشسا ياكى جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانى-
لىرىدىن سېتىۋالسا بولىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇن:
ژۇرنالنىڭ پوچتا ۋاكالەت نومۇرى 20 —58.

«ھاياتلىق» ژۇرنىلى نەشرىياتى

ئالاقىلىشىش تېلېفونى : 2810211 - 0991

China unicom中国联通
ھەممە ئەركىن تۇتاشقاي

بەش يىللىقتا كاتتا سوۋغىغا ئېرىشەلەيسىز

MP3 بارماق دىسكا تېلېفون پۇلى كارتىسى رادىئو

CDMAنىڭ بەش يىللىقىدا بەش خىل سوۋغا ئېلىپ پەرۋاز قىلىڭ

سوۋغا 1: بىرلەشمە خەۋەرلىشىش CDMA نىڭ بەش يىللىقىنى تەبرىكلەش پائالىيىتى رەسمىي باشلاندى. 19 خىل داڭلىق يانفون ئالاھىدە ئەرزان باھادا سېتىلىدۇ، يانفون سېتىۋالسىڭىز زامانىۋى ئىقتىدارغا ئىگە رادىئو سوۋغا قىلىنىدۇ؛ تورغا كىرسىڭىز زامانىۋى MP3 ، سىغىمى زور بارماق دىسكا، 50 يۈەنلىك تېلېفون پۇلى كارتىسى ئالالايسىز.
سوۋغا 2: بەختىيارلار مۇكاپات بېلىتى تارتىش پۇرسىتىگە ئىگە بولۇپ، جاڭجياجيې، سەنيا، خەينەنلەرنىڭ بىرىدىكى ھەرقانداق جايدا ساياھەت قىلالايسىز.
سوۋغا 3: ئابونتلار تېلېفون ھەققىنى ئالدىن ئامانەت قويسا، «ساغلام، مەخپىيەتلىكنى ساقلايدىغان، تورغا تېز چىققىلى بولىدىغان» ئاجايىپ كاتتا يانفونغا (جوڭشىڭ +C172 ، خۇاۋېيC2600 ، خەيشىنC117) دەرھال ھەقسىز ئېرىشەلەيدۇ.
سوۋغا 4: دۇنيا بويىنى قوش تورلۇق، قوش مۇئامىلىلىك يانفون سېتىۋالسىڭىز، تېلېفون باھاسى بىلەن تەڭ قىممەتتە تېلېفون ھەققى سوۋغا قىلىنىدۇ. قاتچىلىك سېتىۋالسىڭىز، شۇنچىلىك سوۋغا قىلىنىدۇ!
سوۋغا 5: رەڭدار قوڭغۇراقتىن ھەقسىز بەھرىمەن بولىسىز. تورغا يېڭى كىرگەن ئابونتلار بىرلەشمە خەۋەرلىشىش رەڭدار قوڭغۇرىقىدىن بىر ئاي ھەقسىز بەھرىمەن بولىدۇ.

بىرلەشمە خەۋەرلىشىش CDMA نىڭ بەش يىللىقى سىزنى بىللە بەھرىمەن بولۇشقا خۇشاللىق بىلەن تەكلىپ قىلىدۇ! سېتىشقا تورتكە بولۇش پائالىيىتى 2007 ـ يىلى 6 ـ ئاينىڭ 30 ـ كۈنىگىچە داۋاملىشىدۇ.
ھازىر 133 / 153تورىغا كىرسىڭىز، CDMA نىڭ بەش يىللىقىنى تەبرىكلەش پائالىيىتىگە قاتناشقان بولىسىز.
تەپسىلاتىنى جايلاردىكى بىرلەشمە خەۋەرلىشىش تىجارەت ئورۇنلىرىدىن بىلگىلى بولىدۇ. توردا سېتىش تومۇرى www. hlcdma. com

ئابونتلارغا مۇلازىمەت قىلىش قىزىق لىنىيىسى 10010 تېلېفون ھەققى سوراش-سۈرۈشتۈرۈش مەخسۇس لىنىيىسى 10011
مۇڭگو بىرلەشمە خەۋەرلىشىش شىركىتى شىنجاڭ شۆبىسى www. xj. chinaunicom. com

C5
پەرۋاز قىلىڭ
CDMA نىڭ بەش يىللىقى
C5