كامال ھەسامىدىنوف

مومامنىڭ شىپالىق دورىلىرى

مىللەتلەر نەشرىياتى
بېيجىڭ

نەشرگە تەييارلىغۇچىدىن

پۇتكۇل هاياتى تەھرىرلىك، مۇخبىرلىق ۋە ئىجادىيەت، ئىزدىنىش ئىچىدە ئۆتكەن يازغۇچى كامال ھسامىدىنوفنىڭ يەتتىسۇ ئۇيغۇرلىرى ئەدەبىياتىدا ئالاھىدە ئورنى بار. ئۇ 1934 ـ يىلى يانۋاردا ئالماتا ۋىلايىتى ئۇيغۇر ناھىيىسىنىڭ تۈگمەن يېزىسىدا كولخوزچى ئائىلىسىدە تۇغۇلغان. تۈگمەن يېزىسىدىكى يەتتە يىللىق مەكتەپنى تاماملىغاندىن كېيىن چوڭ ئاقسۇ ئوتتۇرا مەكتىپىنى پۈتتۈرۈپ بىر يىلغا يېقىن يېزا كېڭىشى كاتىپى بولۇپ ئىشلىگەن. كېيىن ئالماتانىڭ ئاباي نامىدىكى دۆلەتلىك پېداگوگىكا ئىنىستىتۇتىنىڭ تىل ۋە ئەدەبىيات فاكۇلتېتىدا ئوقۇغان. ئىنىستىتۇتنى تاماملاپ ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ «يېڭى ھايات» ژۇرنىلى تەھرىراتىدا، «كوممۇنىزم تۇغى» گېزىتىدە تەھرىر، ئەدەبىي خادىم، بۆلۈم باشلىقى بولۇپ ئىشلىگەن، كېيىن يەتتە يىلغا يېقىن قازاقىستان جۇمھۇرىيەتلىك رادىئو - تېلېۋىزىيە خەۋەرلىرىنى ئاڭلىتىش كومىتېتىدا ئۇيغۇر بۆلۈمىنىڭ باش مۇھەررىرى بولۇپ ئىشلىگەن.

يازغۇچىنىڭ ئىجادىي پائالىيىتى قازاقىستاندا چىقىدىغان جۇمھۇرىيەتلىك «كوممۇنىزم تۇغى» گېزىتى تەھرىر بۆلۈمىنىڭ پائالىيىتى بىلەن چەمبەرچاس باغلانغان. يازغۇچىنىڭ ئەسەرلىرى دەسلەپ مۇشۇ گېزىتتە ئېلان قىلىنىپ، خەلققە تونۇلغان يازغۇچى دەرىجىسىگە كۆتىرىلگەن. ئۇنىڭ «تونۇش كىشىلەر»، «ئەسسالام ھايات»، «مېھرىبانلار»، «مېنىڭ زامانداشلىرىم»، «سېنىڭ تەڭتۇشلىرىڭ»، «تىلەيمەن ئامانلىقنى»، «جەڭچىنىڭ ئوغلى» ۋە

«يىللار نەپەسى»ناملىق ئوچېرك، ھېكايە ۋە پوۋېستلار توپلاملىرى نەشر قىلىنغاندىن سىرت، قازاقىستاندىكى ئۇيغۇر مەتبۇئاتلىرىدا نۇرغۇن زىيارەت خاتىرىلىرى، ئاخبارات ماقالىلىرى، تۈرلۈك ئىلمىي ۋە ئىجتىمائىي تېمىلارغا بېغىشلانغان ماقالىلىرى، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ بېشىغا چۈشكەن كۆلپەتلىك زامانلار ھەققىدىمۇ نۇرغۇن ماقالىلىرى ئېلان قىلىنغان.

«ئىش باشقا، ھەۋەس باشقا» دېگەندەك كامال ھىسامىدىنوۋ ئۆسۈپ چوڭ بولغان ئائىلە مۇھىتى ۋە ئۆزى دۇچ كەلگەن تۈرلۈك سالامەتلىك مەسىلىلىرى ئۇنىڭ تېبابەتچىلىك ئىلمىغا قىزىقىپ قېلىشىغا تۈرتكە بولغان بولسا كېرەك. زامانىۋى مېدىتسىنا ئىلمى تازا تەرەققىي تاپمىغان ۋە خەلق ھاياتىغا سىڭىپ كىرمىگەن زامانلاردا مومىسىدىن، ئانىسىدىن ۋە باشقا تەجرىبىلىك موماي-بوۋايلاردىن كۆرگەن-ئاڭلىغان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرى، ئىرىم-ئۇدۇملار ھەممىدە بۇ چارىلەرنىڭ ئالاھىدە ئۈنۈمى ئۇنى ھەيرەتتە قالدۇرغان. گۆدەك قەلبىدە نۇرغۇن چىگىش سوئاللار تۇغۇلغان ھەمدە بۇ سوئاللارغا ئىلمىي ئاساستا جاۋاب بېرىش ئىستىكى پەيدا بولغان. مۇستەقىل تۇرمۇش يولىغا قەدەم قويغاندىن كېيىن ئۆزىمۇ بۇ چارىلەرنى ئىجتىمائىي ئەمەلىيەت جەريانىدا تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈپ نۇرغۇن بىمارلارنىڭ ھاجىتىدىن چىقىپ دەردىگە دەرمان بولغان. ھەيران قالارلىق يېرى شۇكى، بۇلارنىڭ كۆپىنچىسى زامانىۋى مېدىتسىنا ئىلمى ھەل قىلىشقا قادىر بولالمىغان مەسىلىلەر ئىدى.

دەرھەقىقەت، ئۇيغۇر خەلقى نەچچە مىڭ يىللىق ھاياتلىق مۇساپىسىدە كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئۇچراپ تۇرىدىغان تۈرلۈك - تۈمەن ئاغرىقلارنى مانا مۇشۇنداق ئۇسۇللار بىلەن داۋالاپ ئۆز ھاجىتىدىن ئۆزى چىقىپ كەلگەن. كامال ھىسامىدىنوۋ ھېكايە

قىلغان بۇ ئىشلار ئوقۇرمەنلەرگە پۈتۈنلەي ناتونۇش ئىشلار ئەمەس، يىگىرمە ياشىنىڭ ئۈستىدىكى ھەر بىر ئۇيغۇر ئۆز ئۆيىدە، مەھەللىسىدە مانا مۇشۇنداق كىتاب يۈزىگە چۈشمىگەن يەرلىك ئۇسۇللارغا شاھىد بولۇپ كەلگەن، بەزىلىرى ھەتتا شۇ ئۇسۇللارنىڭ كارامىتىدىن قايتا ھاياتلىققا ئېرىشكەن بولۇشى مۇمكىن. مۇنداق ئادەتلەر تەجرىبىلىك موماي- بوۋايلار ۋە ئۇلاردىن ئۇدۇم قالغان كىشىلەردە ھېلىھەم ھاياتىي كۈچىنى ساقلاپ كەلمەكتە، پەقەت ئېتىبارسىز قالغانلىقى، ئەھمىيەت بېرىلمىگەنلىكى، ئۆز مەدەنىيىتىگە بولغان تونۇش ۋە ئىشەنچىنىڭ يېتەرسىزلىكى تۈپەيلىدىنلا نۇرغۇن كىشىلەر ئورۇنسىز زىيان ۋە بەدەللەرنى تۆلەشكە مەجبۇر بولماقتا. مانا بۇ ئاتا - بوۋىلىرىمىزدىن قالغان، «زامانىۋى ئىلىم»نىڭ سىرتىدا يېتىمسىراپ تۇرۇۋاتقان، زامانىۋىلىشىشنىڭ قۇربانى بولۇپ يوقىلىش گىردابىغا بېرىپ قالغان يەرلىك ساقلىق ساقلاش ئۇدۇملىرىنى يىغىپ رەتلەشنىڭ رېئال ئەھمىيىتى. مانا مۇشۇنداق ئەھمىيەتلىك ئىشنى يازغۇچى كامال ھىسامىدىنوف باشلاپ بەرگەن. كامال ھىسامىدىنوف «خۇراپىيلىق»، «ئىلمىگە زىت» دەپ قارىلىپ كىشىلەرنىڭ نەزىرىدىن ساقىت قىلىنغان، ئېتىبارسىز قالغان نۇرغۇن ئادەتلەرنىڭ ئىلمىي ئاساسىنى تېپىپ چىقىشقا تىرىشقان ھەم شۇنداق ئاساسلارنى تاپقان. مانا بۇ ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ تەرەققىيات تارىخىنى يورۇتۇشنىڭ ئىلمىي ئەھمىيىتى. ئېنىق نەزەرىيىۋى ئاساسى بولمىغان، ئىلمىي ئاساسى تېخى ئېنىقلانمىغان بۇ خىل يەرلىك داۋالاش ئۇسۇللىرى زامانىۋى مېدىتسىنا ئىلمى نۇرغۇن ئۇتۇقلارغا ئېرىشىپ تازا تەرەققىي قىلغان 90 - يىللاردا ئۆز كۈچىنى كۆرسەتكەن.

1991 - يىلى سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىدا يۈز بەرگەن غايەت زور ئۆزگىرىش تۈپەيلىدىن يېڭىدىن قۇرۇلغان ئوتتۇرا ئاسىيا

جۇمھۇرىيەتلىرىنىڭ ئىقتىسادىي جەھەتتىكى چۆكۈشى خەلق تۇرمۇشىغا ئېغىر تەسىر كۆرسەتكەن. خەلقنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشى قىيىنلىشىپلا قالماي يەنە داۋالىنىش مەسىلىسىمۇ ئېغىر ئىجتىمائىي مەسىلىگە ئايلىنىپ قالغان. كۈنسېرى ناچارلىشىپ بېرىۋاتقان ئىقتىسادىي قىيىنچىلىق تۈپەيلىدىن خەلقنىڭ غەرب تېبابىتى بويىچە مۇنتىزىم داۋالىنىشقا قۇربى يەتمىگەن. شۇڭا خەلق ئېغىر ئىقتىسادىي چىقىم تەلەپ قىلمايدىغان، ئاددىي، تەننەرخى تۆۋەن، ئۈنۈمى يۇقىرى ئەنئەنىۋى تېبابەت چارىلىرىگە مۇراجىئەت قىلىشقا مەجبۇر بولغان. خەلقنىڭ كۈنسېرى ئېشىۋاتقان مانا مۇشۇ جىددىي ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش مەقسىتىدە كامال ھىسامىدىنوف قولىغا قەلەم ئېلىپ سالامەتلىككە دائىر بۇ ھېكايىلەرنى يېزىپ چىققان. ھاجەتمەنلەرنىڭ دەل ئۇسسۇلىقىغا تەگكەن بۇ ئەسەر نەشر قىلىنىپلا ياخشى ئالقىشقا ئېرىشكەن ۋە كۆپلىگەن ئوقۇرمەن «كوممۇنىزم تۇغى» گېزىتىگە خەت يېزىپ ئەسەرنىڭ داۋامىنى يېزىشنى تەلەپ قىلغان. ئاپتور ئوقۇرمەنلەرنىڭ تەلىپى بويىچە سالامەتلىككە دائىر ھېكايىلەرنىڭ داۋامى ««جان تاتلىق»تىن كېيىنكى ھېكايە»نى يېزىپ گېزىت يۈزىدە ئۇلاپ ئېلان قىلغان. دىيارىمىزدا ئېلان قىلىنغاندىن كېيىنمۇ بۇنىڭ ئەمەلىي ئۈنۈمىنى كۆرگەن، ئۇنىڭدىن مەنپەئەتدار بولغان كىشىلەر ئاز ئەمەس. دېمەك، ساقلىق ساقلاشقا ئائىت بۇ ئۇدۇملار تېخىچە ئۆزىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى يوقاتقىنى يوق.

ئاپتور سالامەتلىككە دائىر ھېكايىلەرنى توپلاشتىن سىرت يەنە خەلق ئارىسىدا دائىم قوللىنىلىدىغان، ئۇيغۇرلار ئۆزى تونۇپ پايدىلىنىشنى بىلىدىغان، ئاسان تاپقىلى بولىدىغان 110 خىل دورىلىق ئۆسۈملۈكنى ئۇيغۇرچە، رۇسچە ئاتىلىشى، تونۇش، ئۆسۈش ئورنى، يىغىۋېلىش ئۇسۇلى، تەبىئىتى، كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىشى

قاتارلىق تەرتىپ بويىچە رەتلەپ يېزىپ چىققان. كىتابقا 110 خىل دورىلىق ئۆسۈملۈكنىڭ قىستۇرما رەسىمى بېرىلگەن. مەزكۇر ھېكايىلەرنىڭ ئالدىنقى بۆلىكىنى مانا مۇشۇ 110 خىل شىپالىق گىياھ ھەققىدىكى مەخسۇس ئەسەر تەشكىل قىلىدۇ. بۇ 110 خىل شىپالىق گىياھ ئاپتورنىڭ ئەمەلىي سىنىقىدىن ۋە خەلقنىڭ ھايات سىنىقىدىن ئۆتكەن ئۆسۈملۈكلەر بولغاچقا، شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر ھاجەتمەنلەرمۇ ئۈنۈملۈك پايدىلىنالايدۇ. بۇ ئەسەرنى ئۇيغۇر تېبابەت تارىخىدا خەلقنىڭ ئەمەلىي تۇرمۇش سىنىقىدىن ئۆتكەن تەجرىبىلەرگە ئاساسەن يېزىلغان، قېلىپلاشقان كىتابىي ھۆكۈملەر ئاساس قىلىنمىغان مۇستەقىل تەتقىقات مېۋىسى دەپ ئېيتىشقىمۇ بولىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن، بۇ ئەسەرنىڭ نەشر قىلىنىشىنىڭ يەتتىسۇ ئۇيغۇرلىرى ئارىسىدا ئومۇمىي خەلقنىڭ بېشىغا چۈشكەن ئېغىر ئىقتىسادىي قىيىنچىلىق مەزگىللىرىدىن ئۆتۈۋېلىشىغا بەلگىلىك ياردىمى بولغان. ئارىمىزدا ئۆمرىنى مانا مۇشۇنداق ئەھمىيەتلىك ئىشلارغا سەرپ قىلغان كىشىلەر كۆپ بولمىسا كېرەك.

«تاشمۇ چۈشكەن يېرىدە ئەزىز» دېيىلسىمۇ، لېكىن ئەزىز بولماي قالىدىغان نەرسىلىرىمىز يەنىلا كۆپ. ئادەتتە ئاغرىق ئازابى تارتىۋاتقان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى نۇرغۇن ئىقتىسادىي چىقىم تارتىپ، داۋالاش نەتىجىسىز بولغاندىن كېيىنلا ئۇيغۇر تېبابىتىنى ئەسكە ئالىدۇ. بۇ ئۇيغۇر تېبابىتى ھەممىگە قادىر دېگەنلىك ئەمەس، ئەلۋەتتە. ئۇيغۇرلار مۇنتىزىم نەزەرىيىۋى ئاساسى بولغان ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىگە ئىگە بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش ھەممىلا كىشىنىڭ قولىدىن كېلىۋەرمەيدۇ. شۇڭا، بەزىدە مانا مۇشۇنداق تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئاددىي چارىلەرگە مۇراجىئەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. جۈملىدىن مەنمۇ 1997-يىلى بىر ياشلىق قىزىمنىڭ ئاغزىغا چىققان ئاددىي شاپاق يارىسىنى بىر-

ئىككى يۈز كوي خەجلەپمۇ ساقايتالماي، بىر پۇلغا ئەرزىمەيدىغان قوغۇن شاپىقىنى كۆيدۈرۈپ يارىغا سېپىش يولى بىلەن ساقايتىۋالغانىدىم. ھېلىھەم جانغا تاقىلىدىغان ۋە تاقالمايدىغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە داۋا تاپالماي، ياكى ئىقتىسادىي قىيىنچىلىق تۈپەيلىدىن دوختۇرخانىنىڭ ئىشىكىگىمۇ بارالماي ئىڭراپ يۈرۈۋاتقان كېسەللەر ئاز ئەمەس.

ئاپتور ئەجدادلىرىنىڭ كىندىك قېنى تۆكۈلگەن ئۇشبۇ يۇرتتا ئۆز ئەسەرلىرىنىڭ مىليونلىغان ئۇيغۇر ئوقۇرمەنلىرى بىلەن يۈز كۆرۈشكىنىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەن بولسا قانچىلىك خۇشاللىقتا چۆمگەن بولاتتى، ئەپسۇس، يازغۇچىنىڭ ئۆمرى ئۇنىڭغا يار بەرمەي، 2003- يىلى 71 يېشىدا ئالەمدىن ئۆتتى.

كامال ھىسامىددىنوف باشلىغان بۇ ئەھمىيەتلىك ئىش شۇنىڭ بىلەن ئاخىرلاشقىنى يوق، بۇ پەقەت ئىلھام مەنبەسى. بۇ ھېكايىلەرنى ئوقۇغان ئوقۇرمەنلىرىمىزنىڭ ئېسىگىمۇ پەرىشتە سۈپەت موما، بوۋىلىرىنىڭ ئەمەلىيەتتىن كۆرگەن، ئاغزىدىن ئاڭلىغان نۇرغۇن - نۇرغۇن يېڭى ئىبرەتلىك ھېكايىلەر چۈشكەندۇ، ئۇلارنى قايتا ئويلاندۇرغاندۇ. بۇ ئىشلارنىڭ رېئال ئەھمىيىتىنى چۈشەنگەندۇ، ئۇلارمۇ بەلكىم قولىغا قەلەم ئېلىپ ھاجەتمەنلەرنىڭ دەردىگە دەرمان بولالايدىغان ئېسىل ھېكايىلەرنى يېزىشقا تەييارلىنىۋاتقاندۇ، بىز شۇنداق بولۇشىغا ئىشىنىمىز. ئەل ئىچى تۈگىمەس خەزىنە.

ئىچىدىكىلەر

قوينىڭ كۆزى 1
كەپتەر 2
كىر سوپۇن 6
زەمچە 8
قوينىڭ قۇيرۇقى 11
پاقىلىق 13
كۆز مونچاق 15
سۆگەل 18
تەپكە 19
قىزىل قولتۇق پاقا 22
تۇز ۋە شورپاختا 28
ئەتىر سوپۇن 33
بۇرۇن ئاغرىقى 36
سۇۋادان 39
توخۇ يېغى 42
يود 44
پىياز سۈتى 47
خېنە 49
بالىياتقۇنىڭ تۆۋەن چۈشۈشى 51
سۈيدۈك تۇتۇلۇش 54
بەل ئۈزۈش 57
باشنىڭ تەك بولۇشى 59
تەشۋى 61

قارا كىشمىش.......... 64
ناس.......... 67
توخۇ ۋە توخۇ تاشلىقى.......... 69
قازان قۇرۇمى.......... 73
تۇخۇم.......... 77
يىلان.......... 81
كىندىك لاتا ۋە بەش تىيىن.......... 89
جان تاتلىق.......... 93
ئىسلاپ داۋالاش.......... 131
بىلىپ قويغاننىڭ زىيىنى يوق.......... 134
باش ئاغرىقنى داۋالاش توغرىسىدا ئىنىق گەپ.......... 135
زىققىنى مۇميا بىلەن داۋالاش.......... 137
ماگنىت.......... 137
قىرىلاردا بولىدىغان ماغدۇرسىزلىق.......... 138
ئۆنۆمى يۇقىرى دورا.......... 139
كۆزگە ئىلمايدىغان گىياھ.......... 140
تۆكەرتمە.......... 141
پوقاق.......... 143
نائۈمىد قالمايسىز.......... 144
ئاغرىقنى يوشۇرساڭ ئۆلۈم ئاشكارا.......... 145
سۆت قىتىش.......... 147
ئاياللاردا بولىدىغان بەزى ئاغرىقلار.......... 149
خۇننىڭ ئاغرىتىپ كىلىشى ياكى كۆپ كىلىشى.......... 151
راكنى داۋالاش مۇمكىنمۇ؟.......... 153
مۇھىمى ئاغرىقنى ئىنىقلاش.......... 157
ئۆپكىگە سوغۇق تىگىش.......... 159
چاچنىڭ چۈشۈشى.......... 161
يەل تۇرۇپ قىلىش.......... 164

سۈلۈق ئىششىق 165
سىسىق كېكىرىش........................ 169
كېچىسى تەرلەش 170
قان قويۇلۇش........................ 171
نەپەس ئېلىش يوللىرىغا سوغۇق تېگىش........ 172
نارەسىدىلەرگە سوغۇق تېگىش........... 173
كېكىرىك........................ 174
چوڭ تەرەتنى تۇتالماسلىق 176
بۆرەكتىن بولىدىغان قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقى........ 180

قوينىڭ كۆزى

«بالا بالا بولغىچە ئانىسى موما بوپتۇ» دېگەن بىكار گەپ ئەمەس. ۋاي بۇ بالىنى چوڭ قىلماق، بەزىلەر «بالا باقماق قانچىلىك ئىش، قورساقنى تويغۇزۇپ قويساڭ ئۇخلاۋېرىدۇ ياكى ئويناۋېرىدۇ» دەپ گەپ ساتىدۇ. شۇ بۇرادەرلەر ھېچبولمىغاندا بىر كۈن ئانا ۋەزىپىسىنى ئۈستىگە ئالسا ئىدى!

تىلسىز باللاردا ئۇچرايدىغان بەزى ئاغرىق-سىلاقلارچۇ تېخى! مەسىلەن، بالىنىڭ تىلىنى چايناپ، ئاغزىدىن شۆلگەي ئېقىشىنى ئالايلى، راست، بۇ نارەسىدىنىڭ جېنىغا پاتىدىغان، ئۇنى يىغلىتىپ قاقشىتىدىغانمۇ ئاغرىق ئەمەس، بىراق، ئۇ نارەسىدىنىڭ ئاغزىدىن توختىماي شۆلگەي ئېقىپ، كىيىمنى ھېلىدىن-ھېلى يۆتكەشكە توغرا كېلىدۇ. ئۆزىڭىز ئويلاپ كۆرۈڭ، ئويغاق ۋاقىتتا ئانا قولىغا ياغلىق تۇتۇپ بالا يېنىدىن تۇرماي ئولتۇرالامدۇ؟ ئەگەر ئانا بالىسىنىڭ يېنىدا مىدىر-سىدىر قىلماي ئولتۇرسا، نارەسىدىنىڭ يۆگەكلىرىنى كىم يۇيىدۇ، ئۆينى كىم يىغىشتۇرىدۇ، ئائىلە ئەزالىرىغا كىم تاماق ئېتىدۇ؟ ئۇنداقتا، بالىنىڭ تىلىنى چايناپ، ئاغزىدىن شۆلگەي ئېقىشىنى توختىتىش مۇمكىنمۇ؟ مومام رەھمتى ئەنە شۇنداق ئاغرىققا يولۇققان نارەسىدىلەرنى كۆتۈرۈپ كەلگەن ياش ئانىلارغا: «مال سويۇۋاتقانلارنىڭ قېشىغا بېرىپ، قوي تىلىنىڭ ئۇچىنى كەسكۈزۈپ، ئوڭ كۆزىنى ئويدۇرۇپ، شۇنى بالىنىڭ باش-كۆزىگە دوملاپ، ئاندىن ئىشىكىڭلارنىڭ بېشىغا ئېسىپ قويۇڭلار» دەپ مەسلىھەت بېرەتتى.

مەنمۇ باللىرىمنى تەربىيلىگەندە بۇ ئۇسۇلنى قوللاندىم دەپ ئېيتالمايمەن. ئەمما نەۋرىلىك بولغىنىمدىن بېرى بۇ ئۇسۇل بەكمۇ ئەسقېتىۋاتىدۇ. نەۋرىلەرنىڭ كۆپىنچىسى مومامنىڭ ئاشۇ ئەرزىمەس

دورىسى بىلەن ساقايدى. بۇنى باشقىلارنىڭمۇ قوللىنىپ قويغىنىنىڭ يامىنى يوقمىكىن دەيمەن.

مۇشۇنداق ئاغرىققا بەزىلەر قويىنىڭ ئۆك كۆزى ۋە تىلىنىڭ ئۇچىنى قايناق سۇدا چايقاپ بالىغا ئىچكۈزىدىكەن. مېنىڭ پىكرىمچە يۇمران ئورگانىزملىق بالىنى داۋالىغاندا ئۇنچىلىك قاراملىق قىلىشنىڭ ئورنى يوق. ئۇنىڭسىز ھازىر ھەر خىل يۇقۇملۇق ئاغرىقلار ئازمۇ؟ يېڭى سويۇلغان قويدا قانداق ئاغرىقلار بار، بۇنى ھېچكىم بىلمەيدۇ. شۇڭا بىردىنبىر ئۇسۇل، مەن يۇقىرىدا ئېيتقان مومامنىڭ داۋاسىدۇر. چۈنكى ئۇنىڭ بالىغا ھېچقانداق زىيىنى يوق.

كەپتەر

پەقەت ئۇيغۇرلارلا ئەمەس، ئومۇمەن مۇسۇلمانلار جان-جانىۋارلار گۆشىنى، پۇتكۈل ئۈسۈملۈكلەرنى ئىسسىق ۋە سوغۇق دەپ ئايرىيدۇ. مەن ئۇنىڭ سەۋەبىنى ياركەنت ناھىيىسىنىڭ نادەك يېزىسىدا يۈز ياشقا تاقاپ ئالەمدىن ئۆتكەن غۇلامدىن تاغىدىن سورىغىنىمدا، ئۇ: «ئادەم ئاتا بىلەن ھەۋۋا ئانا شەيتاننىڭ ئازدۇرۇشى بىلەن ئاللا تائالا بىزگە راۋا كۆرمىگەن نەرسىلەرنى يەپ قويۇپ بېھىشتىن قوغلانغاندا، ئىككىسىنى جاھاننىڭ ئىككى تەرىپىگە تاشلاپتۇ. ئۇ زامانلاردا ئالەم بۇك ئورمانلىق ئىكەن. ئادەم ئاتا بىلەن ھەۋۋا ئانا زار-زار يىغلىغان ھالدا بىر بىرىنى ئىزدەيدىكەن. ھەۋۋا ئانىنىڭ كۆز يېشى تامغان يەردىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۈسۈملۈكلەر، ئادەم ئاتىنىڭ كۆز يېشى تامغان يەردىن سوغۇق تەبىئەتلىك ئۈسۈملۈكلەر ئۈنۈپ چىققانىكەن» دەپ سۆزلەپ بەرگەنىدى. بوۋايغا بىر نەرسە دېمىگەن بولساممۇ، لېكىن ئىچىمدە بۇ گەپلەرنى رېئاللىقتىن يىراق، خىيالىي نەرسە دەپ ئويلىدىم. بوپتۇ، غۇلامدىن تاغىنىڭ گېپىگە كىرىپ ئۈسۈملۈكلەرنى شۇنداقمۇ دەيلى. ئەمدى سىيىر، توخۇ گۆشلىرىنى نېمىشقا سوغۇق، قوي، ئات، كەپتەر

گۆشلىرىنى نېمىشقا ئىسسىق دەيمىز؟ ئۇلار كىملەرنىڭ كۆز يېشىدىن پەيدا بولغانىكەن؟

مېنىڭچە بولغاندا بۇ ئادەم ئاتا بىلەن ھەۋۋا ئانىنى ئۇلۇغلاپ توقۇلغان ئەپسانە خالاس. ئەمدى نەق گەپكە كەلسەك، ئۇيغۇرلار كەپتەر گۆشىنى ۋە قېنىنى ئوت ئىسسىق دەپ تەرىپلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ تېۋىپلار ئۇنى قەدىم زامانلاردىن بېرى ئاساسەن سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا ئىشلىتىپ كېلىۋاتىدۇ. بولۇپمۇ كونا تېۋىپلار كەپتەر باچكىسىنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى ئالاھىدە تەكىتلەيدۇ. مەسىلەن، 18 ـ ئەسىردە ياشىغان تېۋىپلار كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى چوڭ ـ كىچىك ھەرقانداق كىشىنىڭ مىجەزىگە ماس كېلىدۇ، چۈنكى ئۇ بىمارغا قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ، ناھايىتى سەمرىتىدۇ، بولۇپمۇ دۈشۈن ئاغرىقلىرىغا شىپالىق دورا دەپ تەكىتلىگەن. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ تا بۈگۈنگە قەدەر دۈشۈن ئاغرىقلىرىغا كەپتەرنى بوغۇزلاپ ئىسسىق قېنىنى سۈركەش ياكى كەپتەر گۆشىنى ئىسسىق پېتى دۈشۈنغا چاپلاش ئادەت بولۇپ كەلمەكتە.

كەپتەر شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدا ياشايدىغان قېرىنداشلىرىمىز تېبابىتىدىمۇ كەڭ ئىشلىتىلىدىكەن. مەسىلەن، ئۇ پالەچ، ئەزالارنىڭ تىترىشى، لەقۋا، بوشاڭلىقنى يوقىتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كەپتەر باچكىسىنى تۇراقلىق يەپ تۇرۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. شۇندىلا ئۇنىڭ ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

مەن ئېسىمنى بىلگەندىن تا مۇشۇ كەمگىچە ئىلگىرىكى كېڭەش ئىتتىپاقى زېمىنىدا ياشاۋاتقان ئۇيغۇرلار ئارىسىدا كەپتەرنى شىنجاڭدىكى قېرىنداشلاردەك كەڭ كۆلەمدە ئىشلەتكىنىنى كۆرمىدىم. چۈنكى بۇ دىياردىكى ئۇيغۇرلار: «بۇ نوھ ئەلەيھىسسالامغا سادىق بولغان قۇش، ئۇنى تۇتۇشقا، ئۆلتۈرۈپ يېيىشكە بولمايدۇ» دەپ قارايدۇ. بىراق، جان تاتلىق، بەزىدە قائىدە بۇزۇلۇپ، بەزى باللار ئاغرىقلىرى ئۈچۈن كەپتەر دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىۋاتىدۇ. مەسىلەن، بۇنىڭدىن 30 ـ 40 يىل

ئىلگىرى كۆكسى سوغۇق تېگىپ ئاغرىغان ئاياللارغا كەپتەرنى بوغۇزلاپ ئىسسىق پېتى كۆكسىگە تارتىش ئادىتى بار ئىدى. بۇنىڭ بىلەن ئاياللىنىڭ كۆكسىگە چۈشكەن ئىششىق دەرھال ياناتتى ياكى تېزلا ئېغىز ئالاتتى.

كەپتەر باچكىسىنىڭ تولاراق باللار ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلگىنى يادىمدا. مەسىلەن، نارەسىدىنىڭ چىرايى تاتىرىپ، تومۇرلىرى كۆكىرىپ چىقىپ تۇرسا، بېشىنى كەينىگە تارتىپ يىغلىسا، تولا قەغىشلىك قىلسا، بۇ بالا (ئاساسەن ئوغۇل بالا) نىڭ سوغۇقى ئاشقان ھېسابلىنىدۇ. بۇنى يەنە ئەڭگىزى ئېشىپ كېتىپتۇ، دېيىشمۇ بار. مۇشۇنداق ئەھۋالدا بالىنى دوختۇرخانىغا ئاپارسىڭىز بەزى تەجرىبىسىز دوختۇرلار يانپاشقا بىرنى ئۇرىدۇ-دە: «بالا مېنىڭگىت بولۇپ قاپتۇ» دەپ دىئاگنوز قويىدۇ ۋە بىلگىنىنى قىلىدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا شەخسەن بىزنىڭ ئائىلىدە بىرەر ياۋا كەپتەرنى تۇتۇپ (باچكىسى بولسا تېخىمۇ ياخشى)، نەۋرىنى يېشىندۇرۇپ، بىرىمىز ئۇنى دۈم ياتقۇزۇپ تۇتۇپ تۇرىمىز-دە، يەنە بىرىمىز «بىسمىللاھىر رەھمانىررەھىم، جانغاجان» دەپ كەپتەرنى بالىنىڭ دولىسىغا بوغۇزلايمىز ھەمدە ئىسسىق قانىنى نەۋرىمىزنىڭ دۈمبىسىگە، پۇت-قوللىرىغا، ئۆگە-ئۆگىسىگە، بۇرنىنىڭ ئۈستىگە، پېشانە ۋە چېكىلىرىگە سۈرىمىز. بۇ ئۇسۇل ھەپتىسىگە ئۈچ قېتىم، كۈن ئاتلاپ، كەچقۇرۇنلۇقى يېتىش ئالدىدا قوللىنىلىدۇ. ئارىدىن ئىككى-ئۈچ كۈن ئۆتۈپ يەنە بىر تەكرارلىسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

بەزى يېزىلاردا كەپتەر باچكىسى سوغۇقى ئېشىپ ئەڭگىز بولۇپ كەتكەن باللارغا ھەر كۈنى دېگۈدەك بوغۇزلاپ تېڭىلىدىكەن. مۇنداق قىلىش ئۈچۈن، كەپتەرنى قائىدە بويىچە بوغۇزلاپ، ئىچى تازىلىنىدۇ. ئاندىن گۆش تۆمۈر ھاۋانچىدا سوقۇپ يۇمشىتىلىدۇ. بەلكىم بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرىدۇر. بىراق، مەن ئۇنىڭغا قارشى. چۈنكى، قانچە سوقۇلغان بىلەنمۇ كەپتەر باچكىسىنىڭ سۆڭەكلىرى بەرىبىر تالقاندەك ئۇۋۇلىنىپ كەتمەيدۇ. شۇڭا بالا مىدىرلىغاندا ئۇستىخان قىيىندىلىرىنىڭ

بالىنىڭ يۇمران بەدىنىگە سانجىلىپ جاراھەتلەندۈرۈشى، كۆتۈلمىگەن باشقا بىر ئاغرىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئېھتىمال. شۇڭا بۇنداق ئۇسۇلدا دورا قىلغاندا ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

خەلق تېبابىتىدە پەقەت كەپتەرنىڭ قېنى، ئۆزى ئىشلىتىلىدۇ دېسەم بىر تەرەپلىمە پىكىر قىلغان بولۇرمەن. بەزى جايلاردا سوغۇقى ئېشىپ ئەڭگىز بولۇپ كەتكەن بالىلارغا كەپتەر مايىقىمۇ ئىشلىتىلىدىكەن. بەزى-بەزىدە ھەتتا چوڭلارنىڭ ئارىسىدىمۇ سوغۇقى ئاشقان ئادەملەر ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇنداقلارغىمۇ كەپتەر مايىقىنى ئىشلەتسە بولامدىغاندۇ؟ دەپ ئويلاپ يۈرەتتىم. بىلىپ ئىشلەتسە بولمايدىغان نەرسە يوق ئوخشايدۇ. مېنىڭ بۇ سوئالىمنىڭ جاۋابىنى مۇشۇ يېقىندا قوشنام ھاجىمۇھەممەت ئېيتىپ بەردى. تۇرمۇشتا بىر پۇتى ياكى ھەر ئىككى پۇتى سوڭگىچىدىن تارتىپ تۆۋەنگە قاراپ ئاغرىيدىغان، مېڭىش-تۇرۇشى ئېغىرلاشقان ئادەملەر ئۇچراپ قالىدۇ. ئۇنداقلارغا دەل كەپتەر مايىقى دورا ئىكەن. ھاجىمۇھەممەتنىڭ ھېكايىسىنى ئاڭلاپ باقايلى:

قايسى يىلى ئىكەنلىكى ئېنىق ئېسىمدە يوق، مەن ئۇ چاغدا تېخى بالا ئىدىم، — دېدى ئۇ، — ئاكامنىڭ تويى بولدى. بىر يىل ئۆتەر-ئۆتمەيلا يەڭگەم ئىككى پۇتىنى باسالماي ئولتۇرۇپ قالدى. مەن سىزگە غۇلجىدا بولغان ۋەقەنى سۆزلەپ بېرىۋاتىمەن جۇمۇ! تېۋىپلارغا ئېلىپ باردۇق، نەتىجە بەرمىدى. كېيىن تونۇشلارنىڭ ياردىمىدە سوۋېت كونسۇلخانىسىنىڭ ئاغرىقخانىسىغا ئورۇنلاشتۇردۇق، يەنە ئۆزگىرىش بولمىدى. بىچارە قىز ناھايىتى قاتتىق دەرد تارتتى. ھەممىسىلا سوغۇقى ئاشقان دەيدۇ-يۇ، قولىدىن ئىش كەلمەيدۇ. ئاتام رەھمەتى بىرسىدىن ئاڭلىدىمۇ ياكى ئۆزى بىلىپ قىلدىمۇ، بىلمەيمەن، مېنى كەپتەر مايىقى تېپىپ كېلىشكە ئەۋەتتى. مەن كەلگىچە ئۆزى ئۇزۇنلۇقى 15 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 10 سانتىمېتىرچە كېلىدىغان خالتا تىكىپ قويۇپتۇ. كەپتەر مايىقىنى قورۇپ، ئاندىن ھاۋانچىدا سوقۇپ ھېلىقى خالتىغا قاچىلاپ كىچىككىنە ياستۇق ياسىدى. ياستۇق يەڭگەمنىڭ

توققۇز كۆزى (قۇيمۇچى)غا قويۇلۇپ، ئۇنىڭدا ياتقۇزۇلدى. بۇ چارە ئۇدا ئۈچ كۈن ئاخشىمى قىلىندى. شۇنىڭ بىلەن بىچارە يەڭگەم يەر دەسسەپ كەتتى. بۇمۇ يادىڭىزدا بولسۇن.

ھاجىمۇھەممەتنىڭ «يادىڭىزدا بولسۇن» دېگىنى ياخشى، بىراق، ھەممىسىلا يادىمدا ساقلانسىچۇ كاشكى.

كىر سوپۇن

دۇنيادا تېخى تىلى چىقمىغان باللىنىڭ ئاغرىقىنى ئېنىقلاشتىن ئېغىر نەرسە بولمىسا كېرەك. ئۇلار يا بېشىم، يا قورسىقىم ياكى پۇتۇم ئاغرىۋاتىدۇ دەپ ئېيتالماي يىغلىغىنى يىغلىغان. شۇڭا بوۋاقلىرى ياش ئانىلار، بەزىدە ھەتتا چوڭلارمۇ بالىسى يىغلاپ قالغىدەك بولسا، ۋاقتىنىڭ ئەتىگەن ياكى كەچلىكىگە قارىماي يېشى ئۇلغىيىپ قالغان قوشنا موماي لارنىڭكىگە يۈگۈرىدۇ. ئۇنداق ياش قوشنا ئانىلار تالاي-تالاي بىرنىڭمۇ تاتلىق ئۇيقىمىزنى بۇزۇپ، ئىسسىق ئورنىمىزدىن تۇرغۇزغان. بىراق، ھېچقاچان ھېچكىمگە خاپا بولغىنىمىز يوق. دۇنيادا ساۋابلىق ئىش قىلغانغا نېمە يەتسۇن. بىزمۇ بىر چاغلاردا خۇددى شۇنداق چوڭلاردىن مەدەت سورىغان، غەمخورلۇقىغا تايانغان. ئۆتنە ئالەم دېگەن شۇ.

موماي رەھمىتى ئانىنىڭ قولىدىن بالىنى ئالاتتى ۋە ئالدى بىلەن ئۇنىڭ قورسىقىنى سىيپاپ، مىجىپ تۇتۇپ كۆرەتتى. باللىنىڭ قورسىقىنىڭ كۆپمىگەنلىكىنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن، باللىنىڭ ھەر ئىككى قولىقىنىڭ تۆۋىنى بارمىقى بىلەن نۆۋەتمۇ نۆۋەت ئاستا باساتتى. مۇبادا باللىنىڭ قولىقى ئاغرىۋاتقان بولسا، بارماق بىلەن باسقاندا ئاغرىق پەسىيىپ، نارەسىدە خۇش يېقىۋاتقاندەك قىلىپ، قولىقىنى مومامنىڭ قولىغا ئىتتىرەتتى. شۇندا باللىنىڭ ئانىسىغا «بالىڭىزنىڭ قولىقى ئاغرىۋېتىپتۇ، ئۆيىڭىزگە بېرىپ باللىنىڭ قولىقىغا سۈتىڭىزنى سىغىڭ»

دېيتتى ياكى بالىنىڭ قورسىقى كۆپۈپ، بىئارام قىلىۋاتقان بولسا، موماممۇ تۇگۈچلىرىدىن ئىگىر تېپىپ، كىچىككىنە سۇندۇرۇپ چاينايتتى ۋە بالىنىڭ ئېغىز- بۇرنىنى، قۇلىقىنى هورلايتتى، ئارىدىن ئۇزاق ئۆتمەيلا بالىنىڭ ئىچىدىن يەل مېڭىپ ئارام تېپىپ قالاتتى.

مومام رەھمەتلىكنىڭ ئاغرىق ئېنىقلاشتىكى بۇ ئادەتي ئۇسۇلى تا مۇشۇ كۈنگىچە يادىمدا. تولا ياش ئانىلارنىڭ بىپەرۋالىقى تۈپەيلى بەزى نارەسىدىلەر كېچە- كۈندۈز ئارام تاپالماي يىغلاپ چىقىدۇ دېسەم خاتالاشقان بولماسمەن. بىردەم- يېرىمدەم يىغىسى توختاپ كۆزى ئۇيقۇغا ئىلىنىدۇ- دە، يەنە يىغلاپ تولغىنىدۇ. بەزى ئانىلار دەردكە پايلىماي باللىنى كۆتۈرۈپ دوختۇرخانىغا يۈگۈرىدۇ. بەزىلىرى قوشنا موماي- بوۋايلارنىڭ بوسۇغىسىغا يېتىپ بارىدۇ. دوختۇر بالىنى كۆرۈپ تەكشۈرگەندىن كېيىن: «بالىڭىز ساپساق، ھېچ يېرىدە چاتاق يوق، خاتىرجەم بولۇڭ» دەپ يولغا سالىدۇ. ئۇنداقتا بالا يەنە نېمىشقا يىغلايدۇ، نېمىشقا تولغىنىدۇ؟

تەجرىبىلىك موماي- بوۋايلار مۇنداق بالىنىڭ ئاغرىقىنى ئاسانلا ئېنىقلايدۇ. ئۇلار بالىنىڭ تولغىنىپ يىغلىشىغا، چىرايىنىڭ قارىداپ كېتىشىگە قاراپلا: «بۇ بالا چۈچۈك بولۇپ قاپتۇ» دەيدۇ.

بەزى ئانىلار مۇنداق ئەھۋالدا چوڭلاردىن كۆرگىنىنى ئەسلەيدۇ- دە، پەلكۈچ ياساپ كىر سوپۇننى ئېزىدۇ ۋە بالىنى چۈچۈكدەپ قويىدۇ. بۇ بەزى غەم يېمەسلەرنىڭ خىيالىغىمۇ كىرىپ چىقمايدۇ. ئەگەر بالىنى چۈچۈكدىگەن پەلكۈچكە قارىسىڭىز ئۇششاق- ئۇششاق قۇرتلارنىڭ مىدىرلاپ يۈرگىنىنى كۆرىسىز.

بىراق، كىر سوپۇننى ئېزىپ پەلكۈچتە چۈچۈكدەش بىلەن بالىنىڭ ئىچىدىكى قۇرتلارنى تۈگىتىش مۇمكىن ئەمەس. مەن «شىپالىق يۈز ئون گىياھ» ناملىق كىتابىمنىڭ «سامساق» توغرىسىدىكى بابىدا بۇ ھەقتە يازغانىدىم. شۇنداق بولسىمۇ بۇ يەردە يەنە بىر قېتىم تەكرارلاپ قويسام ئارتۇقچە كەتمەس. بەلكى باللارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش كونىرىمايدىغان ئىش. كېيىنكى يىللىرى مەن چۈچۈكنى كېسىش

مەقسەتتە ئىككى چىش ساماساقنى ئېلىپ يۇيۇپ تازىلاپ ئۇششاق چاندىم. ئاندىن كىچىك شىشىدىكى ۋازېلىننىڭ بىر قىسمىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇلغان ساماساقنى سېلىپ ئارىلاشتۇردۇم. شىشىدىكى ساماساق ئارىلاشتۇرۇلغان ۋازېلىن خېلى يىللارغىچە بۇزۇلمايدۇ. مانا مۇشۇ ئارىلاشمىنى بالىنىڭ پۇرۇكىنىڭ چۆرىسىگە مايلاپ، ئۇدا بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرسىڭىز چۇچۇك كېسىلىدۇ ۋە بالىمۇ ئارام تېپىپ قالىدۇ. مۇنداق قىلمىسىڭىز قۇرت بالىڭىزنى ئۇن ياشقا كىرگەندىمۇ بەربىر بىئارام قىلىدۇ. بالىنىڭ پۇرۇكىنى كۆيدۈرۈۋېتەمدىكىن دەپ ئەندىشە قىلماڭ.

زەمچە

شەخسەن مەن باشقا خەلقلەرنىڭ مىللىي تېبابەتچىلىكىگە ئائىت نۇرغۇن كىتابلارنى ئوقۇغان ئادەممەن. ئەمما، بولۇپمۇ غەربلىكلەر ئارىسىدا خۇددى بىزدىكىدەك پەقەت بالىلار كېسەللىكلىرىگە بېۋاستە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار توغرىسىدا بىر نەرسە كۆرگىنىم يوق. مەسىلەن، بىزدە بوزبۇغا، جوزبۇغا (جوزبۇۋا) دېگەن دورىلار قەدىمدىن بۈگۈنگىچە پەقەت بالىلار كېسەللىكلىرىگىلا ئىشلىتىلىپ كەلمەكتە. شۇنداقلا ئىلىم جەۋھەر بىلەن زەمچىمۇ تولاراق بالىلار كېسەللىكلىرىگىلا ئىشلىتىلىدۇ. مەن ئۇنى مومامنىڭ، كېيىن ئاپامنىڭ تەجرىبىسىدىنمۇ كۆردۈم ھەمدە بۇنى ئۆز بالىلىرىمنى داۋالىغاندىمۇ ئاز-تولا ئىشلەتتىم.

ئەپسۇسكى، بۈگۈنكى كۈنلەردە بۇ دورىلارنى تېپىش ناھايىتى تەس. راست، ئۆتمۈشتە رۇسلاردا كۋاسسى دەپ ئاتىلىدىغان زەمچە بىلەن لىمونىي كىسلاتا دەپ ئاتىلىدىغان ئىلىم جەۋھەر يېمەك-ئىچمەك ماگىزىنلىرىدا ۋە دورىخانىلاردا ھەمىشە تېپىلاتتى. بۈگۈن بولسا ئىلىم جەۋھەرنى بىلمەيمەن، زەمچە پەقەت بازاردا، شەخسلەر قولىدىلا تېپىلىدۇ. ھازىر ئۇلارنى كېيىنكى ياشلار بىلمەيدۇ.

بىرىنچى نۆۋەتتە ئىلىم جەۋھەرگە توختىلىپ، ئۇنىڭ ئىشلىتىلىشىنى كۆزدىن كەچۈرۈپ باقايلى. بۇ سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ھېسابلىنىدۇ. نارەسىدىلەرنىڭ كالپۇكىنى گەز باغلاپ يېرىلىشقا تايىن تاپقاندا ئىشلىتىلىدۇ. ئىلىم جەۋھەر پىچاقنىڭ ئۇچىدا ئېلىنىپ، سىنچايغا ياكى قايناق سۇغا ئىلەشتۇرۇلۇپ، ئازراق قەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۈنىگە ئىككى-ئۈچ قېتىم، ئۇدا ئۈچ كۈن ئىشلىتىلگەندە بالىلىرىنىڭ كەيپىياتى تامامەن باشقىچە بولىدۇ، ئۆزىنى يېنىك ھېس قىلىدۇ، ئۇنى چوڭلار ئىستېمال قىلىسىمۇ زىيىنى يوق.

شۇنىمۇ ئېيتىپ ئۆتۈش كېرەككى، ئوغۇل باللار سوغۇقچان كېلىدۇ. شۇڭا ئوغۇل باللارغا قىزلارغا قارىغاندا ئازراق ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى، قىزلىرىمىزنىڭ تەبىئىتى ئىسسىققا مايىلراق. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ ئۇلارنىڭ ئىچىنى ئاسانلا ئىسسىق باغلاپ كېتىدۇ. شۇندا ئۇنى قايتۇرىدىغان بىردىنبىر دورا ئىلىم جەۋھەردۇر.

بۇ يەردە ئىلىم جەۋھەر پەقەت نارەسىدىلەرگىلا ئىشلىتىلىدۇ دېسەك، بەلكىم بىر تەرەپلىمە بولۇپ قالۇر. ئۇنداق بولغىنى ئۇنى بەزىدە چوڭلارمۇ چىشلىرىنى چىڭىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىدۇ. مەسىلەن، ئىلىم جەۋھەرنى پىچاقنىڭ ئۇچىدا ياكى چاي قوشۇقنىڭ سېپىنىڭ ئۇچىدا ئېلىپ، ئېغىز كۆپىمگۈدەك دەرىجىدىكى سۇدا ئېرىتىلىدۇ. ئۇنى كۈنىگە ئۈچ-تۆت قېتىم ئېغىزغا ئېلىپ 15 ـ 20 مىنۇت ئولتۇرىسىز، شۇندا ئۆزلۈكىدىن بوشاپ، چۈشەي دەپ قالغان چىشلار تېزلا چىڭىيدۇ.

ئىلىم جەۋھەرگە قارىغاندا زەمچىنىڭ ئىشلىتىلىشى پۈتۈنلەي ئەكسىچە دېسەك خاتالاشمايمىز. مەسىلەن، تۇرمۇشتا كىچىك باللارنىڭ ئاغزى ئاغرىپ قاپتۇ، تىلى ئويۇلۇپ قاپتۇ، دېگەندەك گەپلەرنى ئاڭلاپ تۇرىمىز. ئۇنداق بالىنىڭ ئاغزىدىن توختىماي شۆلگەي ئاقىدۇ، قەغىشلىكىمۇ ئەۋج ئالىدۇ. بۇگۈنكى ياش ئانىلارنىڭ تولىسى ئەنە شۇنداق شارائىتتا بالىسىنىڭ ئاغزىنى قانداق ۋە نېمە بىلەن داۋالاشنى بىلمەي بېشى قاتىدۇ. نۇرغۇن ياش ئانىلار شۇ سوئال بىلەن مۇشۇ قۇرلار ئىگىسىگىمۇ مۇراجىئەت قىلغان. ئۇنىڭ دورىسى پەقەت زەمچە، ئۇ

قورۇغۇچى تەبئەتكە ئىگە تۇزغا ئوخشايدىغان ماددا. ئۇنى نارەسىدىگە بىرىش ئۈچۈن سەل تاۋلانغان قايناق سۇغا تاشلاپ، چاي قوشۇق بىلەن بىر ـ ئىككى مىنۇت ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن قايناق سۇدىكى زەمچىنى ئېلىۋېتىپ، بالىنىڭ ئاغزىنى چايقايمىز. بالا كۈنىگە ئىككى ـ ئۈچ قېتىملا چايقىسا تىلىدىكى ئويۇلغان، ئېغىزىدىكى يارا ئۈچ كۈنگە قالماي ساقىيىدۇ.

ھەر كىمنىڭ بالىسى ئۆزىگە تاتلىق. شۇڭا، بۇ نەرسە يەنە بالامغا ئەكس تەسىر قىلىپ، ئاغرىتىۋالماي دەپ تەشۋىشلىنىدىغان، ئېھتىيات قىلىدىغان ئانىلارنىڭ چىقىشى تەبئىي. بىر ئېغىز گەپ بىلەن ئېيتقاندا، ئەندىشە قىلىشنىڭ ئورنى يوق. ئۇنداق بولغىنى، زەمچە ھۆللۈك يوقىتىپ، قان توختىتىش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ تېز ئەت ئېلىشىنى تەمىنلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، شۇنداقلا ئۇنىڭدىن مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈك تۇتۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. مۇبادا يۇمشاق ئېرىپ، ئازراق ئىلمان سۇغا ئىلەشتۈرۈپ بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

تاماق ـ بوغۇز ئاغرىقلىرىغا زەمچە تەمى چىقىرىلغان ئىسسىق سۇدا ئېغىزنى غار ـ غار قىلسا، ئاغرىق تېز توختايدۇ. زەمچە خەنزۇ تېبابىتىدە ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى سۇلۇق ئىششىقلارنى ياندۇرۇش مەقسىتىدە ئىچىشكە بېرىلىدىكەن.

بەزى جايلاردا سۇدا ئېزىلگەن زەمچە چىش ئاغرىقلىرى، قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىكەن.

نۇرغۇن ئادەم تىلى ئويۇلۇپ ئاغرىغان باللارغا ھەسەل يالىتىپ داۋالايدۇ. بۇ ئاددىي ئۇسۇل، بىراق ئۇ ھەممىلا ئادەمنىڭ يادىدا تۇرماي، باللىرىنى قىيناپ قويۇش ئەھۋاللىرى نۇرغۇن ئۇچراپ تۇرىدۇ.

يۇقىرىدا مىسال كەلتۈرۈلگەن پاكىتلاردىن شۇنى ئېنىق كۆرۈش مۇمكىنكى، تىلى ئويۇلۇپ ئاغرىغاندا زەمچە بىلەن داۋالاش باللارنىڭ ئورگانىزمىغا ئەكس تەسىر قىلمايدۇ. ئۇنى بىزگە مىراس قالدۇرغان ئاتا ـ بوۋىلار ئەخمەق ئەمەس. ئۇ تالاي سىناقلاردىن مۇۋەپپەقىيەتلىك ئۆتۈپ بىزنىڭ دەۋرىمىزگىچە يېتىپ كەلگەن.

قوينىڭ قۇيرۇقى

قوي گۆشىنىڭ ئەھمىيىتى توغرىسىدا سۆزلەپ ئېغىز ئۇپراتمىساقمۇ، ئۇنىڭ تەبىئىتىنىڭ قۇرۇق ۋە ئىسسىقلىقى، زەھەرسىزلىكى، بوۋاق چاغدا بەدەندە قالغان ئاغرىقلارنى داۋالايدىغانلىقى، يەلدىن بولغان ئاجىزلىقلارنى، كۆپ تەرلەشنى، تۇغۇتتىن كېيىنكى ماغدۇرسىزلىقنى، قاتتىق ئاغرىقتىن كېيىن يۈز بېرىدىغان ئاجىزلىقنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمىنىڭ يۇقىرىلىقى ھەممىگە مەلۇم. قىسقىسى، ئۇ ئىنسان ئۈچۈن ئىنتايىن قۇۋۋەتلىك ئوزۇق.

ئەمدى ئۇنىڭ قۇيرۇقىچۇ؟ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت كىتابلاردا تەكىتلىنىشىچە، قوينىڭ قۇيرۇقى بەدەندە ياغ پەيدا قىلىدۇ، يەل زەھەرلىرىنى قوغلايدۇ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق مۇجۇپ ئاغرىش ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ، يۈزدىكى داغلارنى كەتكۈزىدۇ. ھەر خىل دورىلار بىلەن ئىشلەتسە تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. تەجرىبىدىن مەلۇم بولۇشىچە، قوينىڭ قۇيرۇقى دوۋسۇنغا سوغۇق تەگكەنگىمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كۆيدۈرۈلگەن قۇيرۇق ياغ بىلەن دوۋسۇننى مايلاپ، ئىسسىق نەرسىگە قاقلىنىش كېرەك. بۇ ئۇسۇلنى ھەر كۈنى ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا ئۇدا بەش كۈن (ئۇنىڭدىن ئارتۇق بولسا تېخىمۇ ياخشى) داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. شۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەككى، داۋالىنىۋاتقان چاغدا بىمار ئۆزىنى ئىسسىق تۇتۇشى، سوغۇق سۇغا چۆمۈلمەسلىكى كېرەك.

شۇنى ئالاھىدە تەكىتلەش كېرەككى، قوينىڭ قۇيرۇقى چوڭلارغا قارىغاندا كىچىكلەرگە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كىچىك بالا يىقىلىپ ياكى بىرەر يېرى ئاغرىسا، ئىسسىق يەردە ئۇنىڭ ئۇگە-ئۇگىسى قۇيرۇق ياغدا ياغلىنىدۇ. يەنە قايىنىتىلغان سۈتكە سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يەڭگىل برونخىت ئاغرىقلىرىمۇ، يۆتەلمۇ ساقىيىدۇ.

كىچىك باللاردا سوغۇقى ئۆتۈش ئاغرىش (بۇ ھەقتە ئايرىم سۆزلىنىدۇ) كېسەلى، بولۇپمۇ ئوغۇل باللار ھاياتىدا تولىمۇ كۆپ ئۇچرىشىدۇ. نارەسىدە كۆزلىرىنىڭ پاختىسى ئۆرلەپ، چىرايى تاتىراڭغۇ بولسا، گەجگىسى كەينىگە تارتىپ بىئارام بولسا، دېمەك ئۇ باللىنىڭ سوغۇقى ئاشقان.

مۇنداق ئەھۋالدا دوختۇرغا بارسىڭىز «باللىڭىزدا ۋىتامىن يېتىشمەسلىك كېسەلى بار ئىكەن» دەيدۇ-دە، نۇرغۇن نەرسىلەرنىڭ تىزىملىكىنى قولىڭىزغا تۇتقۇزۇپ قويىدۇ. مۇبادا ئۇ ۋىتامىنلار نارەسىدىنىڭ كېسىلىنى ساقايتىۋەتسە، پۇشايمان يوق. بۇنىڭ ئەكسىچە بولغاندا، بالا نىمجان بولۇپ، ئانىغا جاپا بولۇپ قېلىۋېرىدۇ. بۇ ئاغرىقتىن قۇتۇلۇش يولى — قوينىڭ كۆيدۇرۇپ ئېلىنغان قۇيرۇق يېغىنى ئىشلىتىشتۇر. بەزىلەر بۇ ياغ بىلەن باللىرىنى ئۇزاق مەزگىللەرگىچە مايلاپ تۇرىدۇ. بەزىلەر دورىنى كۇچلەندۇرۇش مەقسىتىدە ئۇنىڭغا ھىڭ ئارىلاشتۇرىدۇ. بەزىلەر بولسا، قۇيرۇق ياغ بىلەن سىكىپىدار ئارىلاشتۇرۇپ، ھەتتا ئۆپكىگە تېگىشكە قارشى ئىشلىتىدۇ.

بەزىلەر بۇ دورىلارنىڭ مىقدارى قانچىلىك بولۇشى كېرەك؟ دەپ سورىشى مۇمكىن. شەخسەن مەن ئۇلارنى ئەھۋالغا قاراپ تەخمىنى ئۆلچەمدە ئېلىپ ياسىدىم. شۇڭا دورا ياسىغاندا بالىنىڭ ئەھۋالىغا قاراش دېمەكچىمەن.

ئېيتىپ قويىدىغان يەنە بىر نەرسە، ھەرقانداق كېسەل بىر ياكى ئىككى قېتىم دورا ئىشلىتىش بىلەن ساقىيىپ كەتمەيدۇ. «ئاغرىق پاتمانلاپ كىرىپ، مىسقاللاپ چىقىدۇ» دېگەن گەپ بىكار ئېيتىلمىغان. نارەسىدىنى بۇ دورا بىلەن داۋالىغاندا سەۋر قىلىپ، ئېرىنمەسلىك، يېرىم يولدا يالتىيىپ قالماسلىق ياكى ئالدىراپ دورا ئالماشتۇرماسلىق كېرەك. بۇ قەتئىي تەلەپ. پەقەت سەۋرچانلىق قىلغاندىلا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

مومام رەھمىتىنىڭ بىر ئادىتى پەقەت كۆز ئالدىمدىن كەتمەيدۇ. ئۇ ھەر قېتىم كەچلىك تاماق ئەتكەندە قازانغا بىر پارچە قۇيرۇق مايىنى

سىلىپ قويـاتتى ۋە پېشـقاندا ئېلىپ، نەۋرىلەرگـە شـورىتاتتى. بۇنـداق ئۇزۇۋالانغـان بـالىنىڭ ئورگـانىزمىدا سـىرتتىن بولىدىغـان سـەلبىي تەسىرلەرگـە قارشـى تـۇرۇش ئىقـتىدارى ئېشـىپ، ئـالدىراپ كېسـەل تەگـمەيدۇ. مومـام ئەنـە شـۇنداق كۆتكەچكـە، ئۇكىلـىرىم ئارىسـىدا كىچىككىدە ئۆپكىسىگە سوغۇق تېگىش ئەھۋالى ئەسلا كۆرۈلمىگەنىدى. شەخسەن ئۆزۈممۇ ئۆپكىگە سوغۇق تېگىشنىڭ نېمىلىكىنى پەقەت يېشىم ئەللىكتىن ئاشقاندىلا ئاندىن بىلدىم.

«توقچىلىـق نېمـە دېگـۈزمەيدۇ، يوقسـۇزلۇق نېمـە يېگـۈزمەيدۇ» دېگەندەك، راست، ھازىر ناھايىتى ئېغىر شارائىتتا ياشاۋاتىمىز. قويرۇق ماي تېپىلمايدۇ، تېپىلغان تەقدىردىمۇ قىممەت. بىراق، پۇلىنىڭ كۆزىگە قاراشنىڭ ھاجىتى يوق. ھازىر بەش-ئون سومنىڭ كۆزىگە قارىسىڭىز، ئەتە-ئۆگۈن بالىڭىزنى داۋالىتىش ئۈچۈن يېنىڭىزدىن مىڭلىغان پۇل بىلەن ھېسابلاش مۇمكىن بولمايدىغان جاپاسى چىقىدۇ. بىر ئادەمنىڭ ئـاغرىقى ئـائىلىدىكى جىمىكـى كىشـىلەرنىڭ، شـۇنداقلا ئـۇرۇق-تۇغقانلارنىڭ خاتىرجەملىكىگـە تەسىر قىلىدىغان ئىش. شۇڭا بالىغا كىچىكىدىن باشلاپ غەمخورلۇق قىلىش توغرا دېمەكچىمەن.

پاقىلىق

بۇمۇ ئۇششاق بالىلاردا ئۇچراپ تۇرىدىغان ئاغرىقنىڭ بىر تۈرى، بۇ تولىراق يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردا كۆرۈلىدۇ. تېبابەتچىلىك كىتابلىرىدىن بۇنىڭغا دائىر ھېچقانداق مەلۇمات ئۇچرىتالمىدىم.

بـالا ئادەتتـە پـاقا بولغـاندا ئۇنـىڭ دولىسـىغا بىـر نەرسـە چاپلىشىۋالغاندەك بىلىنىدۇ. ئۇ چىملداپ ياكى سانجىپ ئاغرىيدۇ ياكى بـالا بوينىنى تولغاشـقا تەمشـىلىۋاتقاندەك ھەرىكـەتلىنىپ قاتتىق بىئارام بولىـدۇ، شـۇنداقلا تۇرۇلـۇپ يىغلايـدۇ. كەسپـىي ئـالىي مـەلۇماتلىق دوختۇرلارمۇ بۇنىڭ نېمە كېسەللىكىگە دىئاگنوز قويالمىسا كېرەك.

مۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا مومام مەريەمخان بالىنىڭ كۆڭلىكىنى كۆتۈرۈپ دولىسىغا قاراپلا: «بالا پاقا بولۇپ قاپتۇ» دەپ دىئاگنوز قويىدىغان. ئاندىن ئانىغا بالىسىنىڭ دولىسىغا سۈتىنى قېتىك-قېتىك ساغدۇراتتى ۋە ئۆزى قىسقا، دىقماق، ياپىلاق باشمالتىقىغا قازاننىڭ قورۇمىنى سۈركەيتتى-دە، بالىنىڭ پاقا بولۇپ قالغان يېرىنى ئۇۋۇلايتتى. كېيىن تۇتۇلمىغان يىڭنىنى ئالاتتى ۋە پاقا بولغان يەرگە سانجىپ-سانجىپ قوياتتى. بۇ ئۇسۇل ئۇدا ئۈچ كۈن تەكرارلىناتتى. شۇنىڭ بىلەن پاقا ياخشى بولۇپ كېتەتتى.

ئىشقىلىپ مۇنداق كېسەللەر بىلەن كەلگەن-كەتكەنلەر مومامنى ئارامىغا قويمايتتى. بىراق، مومامنىڭ ئۇلاردىن بىرەر قېتىم زارلىغىنىنى ئاڭلىغىنىم يوق ئىدى.

پاقا ئاغرىقىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش بۈگۈنكى ئىلمىي تېبابەتچىلىك ئاتالغۇسى بىلەن ئېيتقاندا ئۇۋۇلاپ داۋالاش دېيىلىدۇ. ئۇۋۇلاش بىلەن بالىنىڭ دولىسىدىكى لوق بولۇپ قالغان يەر يانىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بالىمۇ ئاستا-ئاستا ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ.

پاقىنى ئۇۋۇلىغاندىن تاشقىرى قارا ئۆينىڭ كىگىزىدىن پاقا شەكلىدە كېسىپ، بۆشۈكنىڭ بالىنىڭ پاقا بولغان دولىسى ئۇدۇل كېلىدىغان يېرىگە قويۇلىدۇ. شۇ نەرسە يادىمىزدا بولسۇنكى، پاقا شەكىللىك نەرسە باشقا نەرسىدىن ئەمەس پەقەت كىگىزدىنلا ياسىلىدۇ. بالا بۆشۈككە بۆلەنگىنى بىلەن ئاز-تولا قىمىرلاش، بېشىنى ئۇياق-بۇياققا بۇراش ئىمكانىيىتىگە ئىگە. مانا شۇ ھەرىكەت بىلەن بالىنىڭ دولىسى كىگىزگە سۈركىلىپ ئۇۋۇلىغاندەك ھۆزۈرلىنىدۇ.

بەزىلەر مەيلى ئۇ ئەر ياكى ئايال بولسۇن، قولىغا قاراپ، مۇبادا بارماقلار دىقماق، قىسقا ھەم ياپىلاق كەلسە، ئۇنى: «بۇ كىچىك باللاردا بولىدىغان پاقىنى ئۇۋۇلاشقا تازا باپ كېلىدىغان قولكەن» دەپ تەرىپلىشىدۇ. مېنىڭ قارىشىم پۈتۈنلەي ئۇنىڭ ئەكسىچە، قولدا تۇرغان ھېچ گەپ يوق، ئۇدۇم تالىشىدۇ، دېگەنگىمۇ ئىشەنمەيمەن. مېنىڭچە بولغاندا ئاساسلىق نەرسە داۋالىغۇچى كىشىنىڭ ئۇدۇمىغا ئەمەس، بەلكى

دىتىغا، ماھارىتىگە باغلىق. كەسپىي ئۈۋۈلىغۈچى بولۇشىغا قارىماي بەزىلەر ئادەمنىڭ دولىسىدا خۇددى چۈمۈلە ماڭغاندەك ھەرىكەت قىلىپ، غىدىقىڭنى كەلتۈرىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئالدىغا بارساڭ، ئۈۋۈلاشتىن كېيىن ئۆزۈڭنى بەجايىكى ئۇسسۇلۇقى قانغان، ھاردۇقى چىققان ئادەمدەك يېنىك ھېس قىلىسەن، راھەتلىنىپ ئۇخلىغۇڭ كېلىدۇ. مانا بۇ ھەقىقىي ئۈۋۈلىغۈچىنىڭ ئىشى. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش باللاردا بولىدىغان پاقىنى ئۈۋۈلايدىغان ئادەم ناھايىتى ئەستايىدىل، كۆيۈمچان، ئىشچان بولۇشى كېرەك. مۇنداق ئادەملەر ھەممىلا ئۆيدىن تېپىلىدۇ. گەپ قولدا بار ئالتۇننىڭ قەدرىنى قانداق بىلىشتە.

كۆز مونچاق

خۇددى ئۆتمۈشتىكىلەردەك بۈگۈنمۇ نارەسىدىلەرنىڭ بېشىدىكى دوپپىسىدا، كوپتىسىنىڭ تۆشىدە تىكىلگەن كۆز مونچاقلارنى كۆرۈش مۇمكىن. ئوغۇل ياكى قىز بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بەزى نارەسىدىلەرنىڭ بىلەكلىرىگە كۆز مونچاق تىزمىلىرى باغلانغان. بىلمىگەنلەر ئۇلارنى زىننەت بۇيۇمى دەپ قېلىشى مۇمكىن. تۇرمۇش تەجرىبىسى مول، ھوشيار ئادەملەر بۇ مونچاقلارنىڭ بالىغا بېزەك ئەمەس بەلكى كۆز تەگمەسلىكى ئۈچۈن ئېسىلغانلىقىنى پەرق قىلالايدۇ. بەزى ئۇششاق باللارنىڭ بىلىكىدىكى كۆز مونچاقلار ئارىسىدىن جىگدە شۇڭگىدىن ياسالغان سۈنئىي مونچاقلارنىمۇ كۆرۈشكە بولىدۇ. قانداقلا بولمىسۇن، ئۇلارنىڭ ھەممىسى تىل تۇمارنىڭ ۋەزىپىسىنى ئورۇنلايدۇ.

شەخسەن ئۆزۈمنىڭ كۆزىتىشىمچە، كۆز مونچاقنىڭمۇ، جىگدە شۇڭگىدىن ياسالغان مونچاقنىڭمۇ شىپالىق خۇسۇسىيىتى يوق. ئۇنداقتا كۆز مونچاق نېمىشقا تۇتىيا؟ نېمىشقا ئۇنى باللارنىڭ ئادەمنىڭ كۆزى چۈشىدىغان يېرىگە تىكىپ قويىمىز ياكى باغلايمىز؟ تۇرمۇشتا كۆزى ئۆتكۈر ئادەملەرنىڭ بارلىقىنى ھەتتا پەنمۇ ئىنكار قىلالمايدۇ. بەزىلەرنى

«كىچىك تىلىدا ياكى كۆزىدە مەڭ بار ئىكەن» دەپ قويىمىز. ئانىلار ئۆز پەرزەنتلىرىنى خۇددى شۇنداقلاردىن ساقلاشقا تىرىشىدۇ. ئۇنى تۇرمۇشتىمۇ ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. چۈنكى ئۇنداق خىسلىتى بار ئادەملەر نارەسىدىلەرگە تىكىلىپ بىر قاراپ قويسا ياكى بالىنىڭ چىراي شەكلىنى، گەپ-سۆزىنىڭ، قىلىقىنىڭ تاتلىقلىقىنى سۆزلىدىمۇ بولدى، گۆدەككە ئاچ كىرىدۇ-دە، هايال ئۆتمەي يىغلاپ ئالەمنى مالەم قىلىدۇ ياكى بالىنىڭ قىزىتمىسى ئۆرلەپ خاموش بولۇپ قالىدۇ. ئۇنداق «تىلىدا مېڭى بار» ئادەملەر تۇرمۇشتا هايۋانلارغىمۇ، گۈل-گىياهلارغىمۇ ئۆزىنىڭ ئاچكۆزلۈكى بىلەن پاراكەندىچىلىك سالىدۇ. شۇڭا قوغۇنچىلار قوغۇنلۇقنىڭ بېشىغا، كەپىسىنىڭ ئالدىغا زاراڭزا تېرىپ ئۆستۈرىدىكەن. قوغۇنچىلارنىڭ ئېيتىقىنى راست بولسا، كەلگەن مېهماننىڭ كۆزى بىردىنبىر تاۋۇزغا ئەمەس، هۇپپىدە ئېچىلىپ تۇرغان زاراڭزىغا چۈشىدىكەن-دە، پۈتۈن دىققىتى شۇنىڭغا سەرپ قىلىنىغانلىقتىن گېپنوز ئاجىزلىشىپ، قوغۇن-تاۋۇز «يامان كۆز»دىن ئامان قالىدىكەن.

دېمەك، نارەسىدىلەرنىڭ دوپپىسىدىكى، كوپتىسىدىكى، بىلىكىدىكى كۆز مونچاق، جىگدە شوخىدىن ياسالغان سۈنئىي مونچاق قوغۇن-تاۋۇزنى «يامان كۆز»دىن ساقلاپ قالغان زاراڭزىنىڭ رولىنى ئوينايدىكەن. چۈنكى هەرقانداق ئادەمنىڭ كۆزى بىردىن بالىنىڭ چىراي شەكلى، قىلىقىغا ئەمەس، بەلكى نارەسىدىنىڭ بېزەكلىرىگە چۈشىدۇ ۋە «تىلىدا مېڭى بار» ئادەمنىڭ كۆزلىرىدىكى گېپنوتىكلىق تەسىرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، شۇڭا ئۇنداق ئادەملەرنىڭ يامان كۆزى بالىڭىزغا ئانچە قاتتىق تەسىر قىلالمايدۇ.

«ساقلىقتا خورلۇق يوق» دېگەندەك، بالىلىرىمىزنى يامان كۆزدىن ساقلايدىغان بۇ ئادەتنى ئۇنتۇپ قالمىغىنىمىز ياخشى.

ئاچ كىرىش. بۇ ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بىر ئاغرىق بولماي، پېشقەدەم ئانىلارنىڭ ئېيتىشىچە، ئىچى تار، بالا-قۇلۇنلۇق بولمىغان بەزى كىشىلەرنىڭ ئاچكۆز نەزىرىنىڭ بالىلارغا يامان تەسىر بېرىشىدىن بولارمىش. كۆز تەگكەندە بالا ناهايىتى قاتتىق ئاغرىشى، كۆتۈلمىگەن

ئىشلارنىڭ يۈز بېرىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. لېكىن ئاچ كىرگەن بالا ھەقىقەتەن يەڭگىل بولغاندا يىغلاپ قەغىشلىق قىلىپ، ئۆزىمۇ بىئارام بولىدۇ، ئاتا ـ ئانىلارنىمۇ پاراكەندە قىلىدۇ.

ياش ئانىلار مەيلى قانداق ۋاقىتتا كېلىشىدىن قەتئىينەزەر، مومام رەھمەتتى ئادىتى بويىچە بالىنىڭ ئۇ يەر ـ بۇيەرلىرىنى سىلاپ كۆرگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ كۆزلىرىگە سىنچىلاپ قارايتتى. چۈنكى، ئاچ كىرگەن بالىنىڭ كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالنى كۆرگەن مومام ئەڭ ئالدى بىلەن ئىنسان ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم بولغان نان ـ تۇزنى ئالاتتى. ئاندىن ناننى كىچىك ـ كىچىك ئۇشتۇپ (مومام ناننى بەش ياكى يەتتە پارچە قىلىشنى ھەرگىز ئۇنتۇمايتتى)، بالىنى ئاچلاشقا كىرىشەتتى. مومام ئەسنەپ ئولتۇرۇپ: «ئاچ كىردى، چۈش كىردى، قەلەم قاشلىق، سۇمبۇل چاچلىقلارغا بار، ئەسكى تاملىققا كەت، مېنىڭ بالامدا (ياكى قىزىمدا) نېمە ئىش قىلىسەن؟» دېگەن سۆزلەرنى يېنىش ـ يېنىشلاپ تەكرارلايتتى ۋە قولىدىكى نانغا تۇف ـ تۇف دەپ تۈكۈرگەندەك قىلاتتى. تۇزنىمۇ خۇددى شۇنداق بولۇپ، بالىنى ئاچلايتتى. ئاخىرىدا بالىنىڭ ئانىسى بالىسىنى كۆتۈرۈپ ئورۇن يۆتكەپ ئولتۇراتتى. شۇندا مومام «ناننى ئىتقا بېرىۋەت» دەپ ماڭا تۇتقۇزاتتى. ئۆزى تۇزنى ئاپىرىپ ئوچاقتىكى قوقاسقا تۆكەتتى.

بەزىدە تۆت كوچىنىڭ چېتىشقان يېرى دەپ، يولدىن بىر سىقىم توپا ئالدۇرۇپمۇ ئاچلايتتى. مومامنىڭ چۈشەنچىسىدە يولمۇ ئۇلۇغ ھېسابلىناتتى.

بالىلاردا بولىدىغان بۇ ئاغرىقنى داۋالاش بۈگۈنكى كۈندە مومامدىن بىزگە مىراس بولۇپ قالدى. چۈنكى، مەنمۇ بالىلىق، نەۋرىلىك بولغان ئادەممەن. بالىلىرىمنىڭ كۈلكىسى مەن ئۈچۈن دۆلەت.

بەزىلەر ئاچ كىرىپ قالغان بالىلارنى ئاچلاش ئۇدۇم قوغلىشىدۇ. پەقەت ئۇدۇمدا بار ئادەملەر قىلىدىغان ئىش، دەپ ئۆزلىرىنى قاچۇرىدۇ. بىراق مەن بۇ پىكىرگە قوشۇلمايمەن، بۇ يەردىكى ئاساسلىق نەرسە سىزنىڭ ئىخلاسىڭىزغا باغلىق. ئىشەنمىسىڭىز بالىڭىز ياكى نەۋرىڭىزگە ئاچ كىرگەندە ئۆزىڭىز ئاچلاپ كۆرۈڭ، قانداق بولىدىكىن.

سۆگەل

ئادەملەر ئارىسىغا كىرىپ قالساڭ، ئاڭلىمايدىغىنىڭ يوق، كىملا
بولمىسۇن، ئۆز ئورگانىزمىدىكى كىچىككىنە يارىلارنىمۇ ساقايتىۋېلىش
كويىدا يۈرگەن. مەسىلەن، سۆگەلنى ئالايلى، بۇ ئادەمنىڭ جېنىنى
قاقشىتىپ، بىئارام قىلىدىغان ئاغرىقمۇ ئەمەس. لېكىن كۆرۈنۈشى سەت،
ئادەمنىڭ سىننى بۇزىدۇ، يەنە بىرى دىققەتسىزلىكتىن بىرەر يەرگە
قاتتىق سۈركىلىپ كەتسە ئاغرىيدۇ، بەزىدە قانىشىمۇ مۇمكىن. بىراق تا
مۇشۇ كۈنگىچە «سۆگەلدىن پالانچى كىشى ياكى بالا ئۆلۈپتۇ» دېگەننى
ئاڭلىغىنىم يوق.

يېزىلاردا پۈتقا ياكى قولغا چىققان سۆگەلنى يوقىتىش مەقسىتىدە
ئۇنىڭغا قېتىق سۈركەپ ئىتقا يالىتىش ئادىتى بار. بالا چاغلىرىمدا بۇ
ئۇسۇلنى مەنمۇ ئىشلىتىپ كۆرگەن، لېكىن ئۇنىڭدىن نەتىجە چىقمىغان.
راست، بەزىلەرنىڭ قولىدىكى ياكى پاقالچىقىدىكى سۆگەل ئىتقا
يالاتقاندىن كېيىن ئۈزۈلۈپ چۈشۈپ كېتىدىكەن.

يۇقىرىدا ھەممە نەرسە ئادەمنىڭ ئەقىدە-ئىخلاسىغا باغلىق بولىدۇ،
دېگەنىدىم. شۇ پىكرىمنى بۇ يەردە يەنە بىر قېتىم تەكرارلىماقچىمەن.
«قېتىق سۈركەپ ئىتقا يالاتقاندا سۆگەلدىن قۇتۇلىمەن» دېگەن ئىشەنچ
بولۇشى كېرەك. ئىككىنچىدىن، سۆگەل پەقەت ئىتنىڭ يالىغىنىغىلا
ئەمەس، بەلكى ئاچ ئىتنىڭ تىلىدىكى شۆلگەي سۆگەلگە تەگكەندە
قانداقتۇر بىر رېئاكسىيە پەيدا بولامدىكىن، دەپ ئويلايمەن. بۇنى
لابوراتورىيىدە تەكشۈرۈپ كۆرسە ئىلمىي ئاساسقا ئېرىشكىلى بولاتتى.

بەزىلەر يېڭى سويۇلغان ئۆچكىنىڭ ئاچچىق ئۈچىيىنى ھەر بىر
سۆگەلگە تەگكۈزۈپ بىردىن چىگىدۇ. كېيىن ئۇ ئۈچەينى ئىشىك
بېشىغا ئېسىپ قويىدۇ. ئۈچەي قۇرۇغانسېرى سۆگەلمۇ ئۈزۈلۈپ، ئادەم
ئۆزىمۇ سەزمىگەن ھالدا تۆكۈلۈپ كېتىدۇ. مېنىڭچە بۇنىڭدىمۇ تېخى بىر

بىلمەي يۈرگەن بىر سىر بار بولۇشى مۇمكىن. سۆگەلدىن قۇتۇلالماي يۈرگەن كىشىلەرنىڭ بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ كۆرۈشىنى تەۋسىيە قىلىمەن.

يەنە ياغيۇنى ياپىلاق كېسىپ، سۆگەلگە ئۇدا بىر نەچچە كۈن تەگكۈزۈپ ئۇنىڭدىن قۇتۇلۇپ كەتكەنلەرمۇ بار.

سۆگەلنى يوقىتىشتا پىيازدىن ئەۋزەل دورا بولمىسا كېرەك دەپ ئويلايمەن. سەۋەبى، ماڭا سۆگەل يوقىتىشنى مۇراجىئەت قىلىپ كەلگەنلەرنىڭ 30 پىرسەنتى ئەنە شۇ پىياز بىلەن ساقايدى. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر كۈنى كىچىكرەك بىر باش پىيازنى ئوتتۇرىدىن ئىككىگە بۆلۈمىز، ئاندىن ئۇنى سۆگەلنىڭ ئۈستىگە سۈركەيمىز. ئىمكانىيەت بولسا پىيازنى كۈنىگە ئىككى قېتىم سۈركىسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى.

بەزىدە بىر ئادەمگە پايدا قىلغان دورا ئىككىنچى بىر ئادەمگە پايدا قىلماي قالىدۇ. بۇنىڭدا، بىرىنچىدىن ئادەملەرنىڭ مىزاجى ئوخشاش ئەمەس. شۇڭا دورىمۇ ئوخشاش تەسىر قىلمايدۇ. مەسىلەن، غازىنگۈل قايناتمىسى بىلەن سۆگەلنى ئۇدا ئۈچ-تۆت كۈن يۇسا ئاسانلا چۈشۈپ كېتىدۇ. بەزىلەرنىڭكىنى ئون كۈن يۇغان بىلەنمۇ ھېچقانداق نەتىجە چىقمايدۇ.

سۆگەلنى ئاتىنىڭ قىلى ياكى ئۆتكۈر پىچاق بىلەن ئېلىۋېتىشكە قارشىمەن. چۈنكى ئادەمنىڭ نازۇك ئورگانىزمى بىلەن ئوينىششقا بولمايدۇ.

تەپكە

بىر كۈنى ئۆيگە شۇنداقلا كىرىپ كېلىۋاتسام، مومام مەريەمخان ئۇزۇن كۆڭلىكىنىڭ ئېتىكىنى بىر قولى بىلەن كۆتۈرگەن ھالدا ئاغزىدىن شۆلگىيى ئېقىپ، ئۆپكە-ئۆپكىسىنى باسالماي يىغلاۋاتقان بەش-ئالتە ياشلىق بالىنى بوسۇغىغا ياتقۇزۇپ، بوينىنى دەسسەۋېتىپتۇ. بۇ ئىشنى

كۆرۈپ كۆزلىرىم چانىقىدىن چىقىپ كېتەي دېدى. بىراق، مومامنىڭ چىرايى ۋە كۆزلىرىدىن ھېچقانداق غەيرىي ئىپادە كۆرۈلمەيتتى.

يېشى ئىگىرىققا ئۇلىشىپ قالغان ئايال مومامغا كەينى-كەيىندىن رەھمەت ئېيتىپ، ئۆرۈك قىىقىغمۇ قارىماي يىغلاۋاتقان بالىسىنى يېتىلەپ چىقىپ كەتتى. مۇنۇ بىر قىزىق خوتۇنكەن، بالىسىنىڭ بوينىنى ئۆگۈپ كەتكەن مەسىسىنىڭ تاپىنى بىلەن دەسسىگەن مومايغا قايىنماي، ئۇستى-ئۇستىگە رەھمەت ياغدۇرۇپ چىقىپ كېتىشى مېنى تېخىمۇ ھەيران قالدۇردى. شۇڭا ئۇلارنىڭ قارىسى يوقىغاندىن كېيىن مومامدىن:

— موما، بايىقى بالا سىز شۇنچىۋالا دەسسىگۇدەك نېمە گۇناھ قىپتۇ؟

— دەپ سورىدىم.

مومام مىيىقىدا كۈلۈپ ماڭا قارىدى ۋە ئادىتى بويىچە مېھرىبانلىق بىلەن بېشىمنى سىلاپ تۇرۇپ:

— بىچارە بالا تەپكە بولۇپ قاپتۇ، — دېدى.

— تەپكە دېگەن نېمە؟

— بايىقىدىكىمۇ بويىنىدىكى ئىششىقنى، بەزى بالىلارنىڭ بوينىنىڭ ئوڭ ياكى سول تەرىپى ئەنە شۇنداق ئىششىپ كېتىدۇ، — دېدى مومام سۆزىنى داۋاملاشتۇرۇپ، — بەزى بالىلارنىڭ بوينىنىڭ ھەر ئىككى تەرىپى تاكى قۇلىقىغىچە ئىششىپ كېتىدۇ. ئۇنى بايا ئۆزۈڭ كۆردۈڭ، مۇنداق كېسەلنى پەقەت مۇشۇنداق ئىرىم ئارقىلىقلا ساقايتقىلى بولىدۇ. بولمىغاندا كېسەل ئۆزىراپ كۆچىيىپ كېتىدۇ.

يىللار ئۆتتۈۋەردى، ئاۋۋال ئاتا، ئاندىن بوۋا بولدۇق. تەپكە ئاغرىقىغا ئۇچرىغان قوشنىلارنىڭ بالىلىرىنىمۇ كۆردۇق. بۇ كېسەللىك مېدىتسىنا ئىلمىدا سۆڭەكا ياكى يۇقۇملۇق پاروتىت دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ كېسەللىككە دۇچار بولغان بالىلار يەسلىدە بولسا يەسلىگە، مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان بولسا مەكتەپكە ئەۋەتىلمەيدۇ، باشقا بالىلارغا يۇقۇشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. بۇ كېسەللىك مېدىتسىنا ئىلمىدا قانداق ئاتىلىشى، قانداق چەكلىنىشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۇ ناھايىتى ئاددىي ئۇسۇلدا تېز ۋە ئۈنۈملۈك ساقايتىلىدۇ. ئۇنىڭ جاجىسى — تېپىش.

يۇقىرىدا مەن رەھمەتلىك مومام مەرىيەمخاننىڭ تەپكە بولغان بەش-ئالتە ياشلار چامىسىدىكى بالىنى قانداق داۋالىغانلىقىنى دەپ ئۆتتۇم. كېيىنكى يىللاردا بەزىلەرنىڭ قەتئىي ئىشەنگۈسى كەلمەيدىغان مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن خېلى قوشنىلارنىڭ بالىلىرىنى داۋالاپ ساقايتىپ ساۋاب تاپقانىدىم. بۇ ئۇسۇلنى چوڭلارغا قوللانسا بولامدۇ؟

ئۇ ۋاقىتلاردا مەن تېخى ئىشلەۋاتاتتىم. بىر كۈنى بۆلۈمگە خادىملىرىمىزدىن ئې xxx ئىسىملىك كىشى كىرىپ كەلدى.

— كامال ئاكا، سۈننىكا دېگەننى بىلەمسىز؟ — دېدى ئۇ سالام سەھەتتىن كېيىن.

— بىلمەن، نېمە بولدى؟

بۇ كىشىنىڭ ئۆيىدە تېخى ئايىغى چىقمىغان بوۋاق بالىسى ۋە چوڭلا بولۇپ قالغان ئىككى قىزى بار ئىدى. مەن تېخى شۇلاردىن بىرى ئاغرىپ قالغان ئوخشايدۇ دەپ ئويلىغىدىم.

— ئايالىم سۈننىكا بىلەن ئۆيدە ئاغرىپ ياتىدۇ. دوختۇرلار ھېچكىمگە ئاربلاشمايسەن ۋە ئۆيدىنمۇ چىقمايسەن، دەپ قاتتىق تاپىلاپ كېتىپتۇ، قانداق قىلىشنى بىلمەي بېشىمىز قېتىۋاتىدۇ.

مەن تا مۇشۇ كۈنگىچە بۇنىڭ بىلەن پەقەت كىچىك بالىلارلا ئاغرىيدۇ دەپ يۈرۈپتىمەن، ئەمما بۇ ئاغرىق ياش تاللىمايدىكەن.

ئې ئىسىملىك كىشىگە مومامدىن كۆرگەن ۋە ئۆگىنىۋالغان، ئۆزۈم شۇ كۈنگە قەدەر ئاز-تولا پايدىلانغان ئۇسۇلنى سۆزلەپ بەردىم ۋە ئۇنى كېچىكتۈرمەي قوللىنىشنى تاپىلىدىم.

— ئايالىڭىزنىڭ بېشىنى بوسۇغىغا قويۇپ ياتقۇز-دە، بىر پۇتۇڭغا بەتىنكەڭنى كىيگىن ۋە بىسمىللاھىر رەھمانىررەھىم دەپ ئايالىڭنىڭ بويىنىدىكى ئىششىققا تاپىنىڭنى ئاستا ئۈچ قېتىم تەگكۈز. بۇ ئۇسۇلنى ئۇدا ئۈچ كۈن قوللان، — دېدىم.

ئۇ كۈنى جۈمە ئىدى. ئې ئىسىملىك كىشى دۈشەنبە كۈنى سائەت ئىككىلەردە يەنە كىرىپ كەلدى.

— كامال ئاكا بۇيرۇغان دورىڭىز قالتىس ئىكەن. ھازىر ئايالىم تېلېفون بېرىپتۇ، ئاياللار ھەيران بولۇۋاتقان ئوخشايدۇ، سىزگە رەھمىتىنى ئېيتىۋاتىدۇ.

ئىشەنچىم كامىلكى، خەلق تېبابەتچىلىكىدىكى بۇ ناھايىتى ئاددىي، ئۇنۇملۇك يۇقىرى ئۇسۇلنى كۆپچىلىك بىلمەيدۇ، بىلگەن-ئاڭلىغانلارنىڭ كۆپچىلىكى ئۇنىڭغا ئىشەنمەيدۇ. بەزىلەر ئۇنى «ئۇدا ئۈچ ئوغۇل تۇغقان ئايال» ياكى «ئۈچ كېزەك ئوغۇل تۇغقان ئايال قىلىشى كېرەك» دەپ پەتىۋا چىقىرىدىكەن، ھەممىسى بىكار گەپ. مېنىڭچە بۇ پەردە ئىخلاس كۈچلۈكمىكىن. ئەگەر گەپ راستلا ئۈچ ئوغۇلغا باغلىق بولسا ئۈچ قىزنىڭ ئاتىسى ئې ئىسىملىك كىشىنىڭ ئايىغى ئايالىغا داۋا بولماس ئىدى. قانداق دەيسىز؟!

قىزىل قولتۇق پاقا

قىزىل قولتۇق پاقىنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتى توغرىسىدا دەسلەپ موماممەريەمخاندىن، كېيىن باشقىلاردىنمۇ كۆپ ئاڭلىغانىدىم، ھەتتا ئۇنى ئاربالاشتۇرۇپ ياسىغان دورىلارنىڭ خەتەرلىك يەل، يارىلارغىمۇ بىمالال تەسىر قىلىدىغانلىقىنىمۇ ئاڭلىغانمەن. لېكىن ئۇنىڭ تەركىبىدە قىزىل قولتۇق پاقىدىن باشقا يەنە قانداق نەرسىلەرنىڭ بارلىقى ئېسىمدىن چىقىپ كېتىپتۇ، ئويلاپ-ئويلاپ ھېچ خاتىرەمگە كەلتۈرەلمىدىم. نۇرغۇن ئادەملەردىن سورىدىم، سىرىنى بەرگۈسى كەلمىدىمۇ بىلمىدىم، ھېچكىمنىڭ ئېيتىپ بەرگۈسى كەلمىدى. ئۈرۈمچى، قەشقەر ۋە خوتەندە سورىغىنىمدا ئۇ يەرلەردىكى تېۋىپلار ھاياتتا مۇنداق پاقىنىڭ تۇرىنىڭ بارلىقىنى بىلمەيدىغان بولۇپ چىقتى. قىزىل قولتۇق پاقا توغرىسىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت كىتابلاردىمۇ ھېچقانداق مەلۇمات يوق. مەسىلەن، 1980-يىلى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن بېسىپ چىقىرىلغان «ئۇيغۇر مىللىي

تېبابەتچىلىكتە كۆپ قوللىنىلىدىغان دورىلار» ناملىق كىتابنىڭ «پاقا» بابىدا «بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق ھاشارەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، نەم يەرلەردە، توختاپ قالغان سۇلاردا بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ، دەريانىڭ، ئۆستەڭنىڭ پاقىسى دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئەگەر مۇتلەق پاقا دېيىلسە ئۆستەڭ پاقىسىنى ئالىمىز. قۇرۇقلۇقنىڭ پاقىسى ئۆلتۈرگۈچ زەھەرلەر قاتارىغا كىرىدۇ» دەپ يېزىلغان. بېرىلگەن رەسىمدىكى پاقىمۇ قىزىل قولتۇق پاقا ئەمەس، بەلكى چار پاقىغا ئوخشايدۇ. مېنىڭچە بولغاندا قىزىل قولتۇق پاقا ئاساسەن شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ئىلى ۋىلايىتىدە، قازاقىستان جۇمھۇرىيىتىنىڭ ئالماتا ۋىلايىتىدىكى ئۇيغۇر ناھىيىسىنىڭ پەقەت دەرياغا يېقىن جايلىرىدىلا ئۇچرىسا كېرەك. چۈنكى، تاشكەنت، بىشكەك ئەتراپىدا ياشىغۇچى قېرىنداشلىرىمىز بۇ پاقىنى ئالماتادىكى قېرىنداشلىرىدىن سېتىپ ئېلىپ كېتىپ يۈرۈيدۇ.

قىزىل قولتۇق پاقا توغرىسىدىكى ئومۇمىي مەلۇماتلار ئەنە شۇنداق. ئەمدى ئۇنىڭ ئىشلىتىلىشىگە كېلەيلى. ئومۇمەن پاقا شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدىمۇ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بىراق ئۇلار ئىشلەتكەن پاقا بىلەن قىزىل قولتۇق پاقىنىڭ ئىشلىتىلىش ئۇسۇلىدا خېلى كۆپ ئۆزگىچىلىكلەرمۇ بار. بەزىدە قىزىل قولتۇق پاقا تولاراق تاماق ئاغرىقىغا، چىش ئاغرىقىغا چايقاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن قۇرۇتۇلغان پاقا قايناتمىسى بېرىلىدۇ. مومام مەريەمخان رەھمىتى قولى سەينۇگە بولۇپ، جېنىنى قويارغا يەر تاپالمايۋاتقانلارغا قانداقلا بولمىسۇن، پاقىنى تۇتۇپ شۇ ئاغرىق بارماقنى پاقىنىڭ كەينى يولىدىن تىقىپ ئۆلتۈرۈشنى تەكلىپ قىلاتتى. شۇنداق قىلىپ ئۆلتۈرگەندە پاقا كوركىراپ-كوركىراپ ئۆلۈپ قالىدىكەن. چۈنكى، ئادەم قولىدىكى ئاغرىق زەھىرى پاقىغا ئۆتۈپ كەتسە كېرەك.

تاماق ئاغرىقى (ئانگىنا)نى داۋالاش ئۈچۈن، پاقا قايناتمىسىدىن تاشقىرى پاقا تالقىنىنىمۇ ئىشلىتەتتى. ئۇنىڭ ئۈچۈن قۇرۇتۇلغان پاقا تۆمۈر ھاۋانچىدا سوقۇپ تالقان قىلىنىپ ئەلگەكتە تاسقىلىپ، قومۇش ئارقىلىق تاماققا پۈركىلەتتى. بۈگۈنكى كۈندە ھەممە ئادەمنىڭ

مەدەنىيىتى ئۆسۈپ، ھەرقانداق ئۇششاق-چۈششەك نەرسىلەردىن يىرگىنىدىغان بولۇپ قالدۇق. شۇڭا مەن ئىلمىي تىبابەتچىلىكتە ئىشلىتىلىپ يۈرگەن رېزىنكا تۇرۇپكىدىن چوكا قاتارلىق نەرسىلەرنى ئالدىم. ئۇنىڭ بىر ئۇچىنى ئاغزىمغا تۇتۇپ، پاقا تالقىنى قاچىلانغان ئىككىنچى تەرىپىنى بۇرنۇمغا تۇتۇپ پۈۋلىدىم. تالقان بۇرۇن تۆشۈكىدىن ئۆتۈپ تاڭلايغا قوندى. بۇنى ئەكسىچە قىلسىمۇ بولىدۇ.

يەنە بىر مۇھىم نەرسە. ئالماتالىق غوجىخان ئىسىملىك تونۇشۇم گانگرىن بولۇپ ئوپېراتسىيىدىن كېيىن ئۆيگە چىقىپتۇ دەپ ئاڭلىدىم. كۆڭلى يېقىن ئادەمنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش بىزنىڭ ناھايىتى ياخشى ئادىتىمىزغۇ. بىمارنىڭ ئالدىغا باردىم. غوجىخان ئاكىنىڭ ئوڭ پۇت باشمالتىقىنىڭ دەسلەپ بىر ئۇگىسىنى ئوپېراتسىيە يولى بىلەن كېسىپ ئېلىۋېتىپتۇ. ئۆيگە چىققاندىن كېيىن ئاغرىق قايتىدىنلا ئۆز ئەكسىگە كېلىپ، پەرزەنتلىرى ئاتىسىنى دوختۇرخانىغا قايتىدىن ئېلىپ بېرىپتۇ.

— بۇ ئاغرىق ئادەمنىڭ تومۇرىنى بويلاپ يۇقىرى ماڭىدۇ، — دەپ چۈشەندۈرۈپتۇ دوختۇر، — ۋاقتىدا ئىككىنچى ئۇگىدىن ئالاي دېسە تىرەجەپ ئۇنىمىدىڭىز. مانا ئەمدى يەنە كەپسىز.

— ئۇشۇقتىن تۆۋىنىنى ئېلىۋەتسىڭىزمۇ مەن رازى، — دېدىم قاراڭ ئاغرىققا پايلىماي، — دەيتتى خوجىخان ئاكا، — ئەمەلىيەتتىمۇ ئاغرىق جېنىمغا ناھايىتى پېتىۋىدى، بۇ جانغا خۇددى بىگىزدەك قادىلىپ ئاغرىتىدىغان نەرسە ئىكەن. دوختۇر تەكشۈرۈپ كۆرۈپ بەختىڭىز بار ئىكەن، ئاغرىق خېلى بولسىمۇ يامانلىشىپ كەتمەپتۇ، ئىككىنچى ئۇگىدىن ئېلىۋەتسەك بەلكىم ئاغرىقتىن قۇتۇلارسىز دېدى. رازى بولماسلىققا ئىلاجىم قانچە؟ باللار ئالدىدا بىر كۆن بولسىمۇ كۆننىڭ نۇرىنى كۆرسەم دەيدىكەنسەن. ئىككىنچى ئۇگىنىمۇ ئېلىۋەتتى. ئاغرىق دەرھال توختىدى. دوختۇرخانىدىن چىققىچە شۇنچىلىك ياخشى يۈردۈم. ئاغرىق ئۇكۇلنىڭ كۈچىدە بېسىلىپ قېلىۋاتامدۇ — تاڭ بىلمىدىم، ئۆيگە كېلىپ يەنە كۈچەيدى. تاڭنى ئۆرە ئاتقۇزدۇم. مېنى دوختۇرخانىدىن چىقىپتۇدەك دەپ ئاغىنىلەر كىرگەنىكەن، دەردىمنى ئېيتتىم. ئۇلار

«ئاداش پالانچى قىزىل قولتۇق پاقىنىڭ تالقىنىنى سېتىۋېتىپتۇدەك، شۇنىڭدىن بىر چىمدىم ئالدۇرۇپ سىپىپ كۆرمەسەنكىن، ئۇنى جاراھەتنىڭ سۈيىنى تارتىدۇ دەيدىغان، جىنىڭ ئارام تېپىپ قالسا ئەجەب ئەمەس» دەپ مەسلىھەت بەردى. باللارنى دەرھال يۈگەرتتىم. بىر چىمدىمى 25 سوم ئىكەن. گەپ پۇلدا ئەمەس، لېكىن ئۇكا، سەمىگىزدە شۇ بولسۇنكى، قىزىل قولتۇق پاقىنى ئازراق بولسىمۇ ساقلاپ قويۇڭ، سادىغاڭ كېتەي، ئۇنى بىر سەپكەندىن كېيىنلا ئاغرىقنى دەرھال توختاتتى، مانا كۆرۈڭ. يارا ئىككى كۈندىن بېرى ئوبدانلا قېتىشىپ قالدى.

غوجىخان ئاكا پاقىنىڭ «شاپائىتى»دە 15 يىلدىن ئوشۇقراق ھايات كەچۈردى. بىراق، باقىي دۇنياغا گاڭگىرىن بىلەن ئەمەس ئۆپكە راكىدا كەتتى. پاقىنىڭ ئادەم سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە قانچىلىك زور رول ئوينايدىغانلىقىنى مۇشۇ مىسالدىنمۇ ئوچۇق كۆرۈش مۇمكىن بولسا كېرەك.

يەنە بىر مىسال، بىر كۈنى ئۆزىمىزنىڭ سالامەتلىكنى ساقلاش پونكىتىغا كىرگەنىدىم، پونكىتنىڭ باشلىقى رۇس ئايال مېنى توختاتتى.

— كەچۈرىسىز، سىز ئۇيغۇرغۇ دەيمەن، — دېدى ئۇ.

— شۇنداق، — دېدىم مەن، — نېمە بولدى؟

— قاراڭ، بۇنىڭدىن خېلى ئىلگىرى قىزىمنىڭ تامىقى ئاغرىپ قىلمىغان دورام قالمىدى، ھېچ داۋالىيالمىدىم، بىر كۈنى سىلەرنىڭ خادىم بىلەن سۆزلىشىپ قېلىپ، ئۇ قىزىل قولتۇق پاقا ئەكىلىپ بېرىۋىدى، ھازىر شۇ قىزىمنىڭ بالىسىنىڭ تامىقى ئاغرىپ قېلىپ، باشنى قاتۇرىۋاتىدۇ، ھېلىقى كىشى كۆرۈنمەيدۇ، پاقا سوراي دېۋىدىم، سىز بىر ئىلاجىنى قىلالامسىز؟

مەن بار بولسا ئۈچ تال، بولمىسا بىرتال تېپىپ كېلىشكە ۋەدە بەردىم. قارىسام ئۆيدە خېلى بار ئىكەن، ئۈچ تال پاقا ئاپىرىپ بەردىم، ئۇ ئايال خۇشاللىقىدا يۈز سوم چىقىرىۋاتىدۇ.

— مەن پۇلغا خىجالەت بولۇۋاتقان ئادەم ئەمەسمەن، ئىشقىلىپ

نارەسىدىنىڭ دەردىگە داۋا بولسۇن. بۇ پۇلغا مېنىڭ نامىمدىن سوۋغات ئاپىرىپ بېرىڭ.

ھېلىقى ئايالنىڭ خۇشاللىقىنى تەسۋىرلەپ بېرەلمەيمەن.

يا ئىشىنىڭ، يا ئىشەنمەڭ مەيلىڭىز، بۇ يەردە ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆرگەن مۇنداق ئەھۋالنىمۇ سۆزلەپ بەرگۈم كېلىۋاتىدۇ. ئالماتا ۋىلايىتىنىڭ ئۇيغۇر ناھىيىسىدە كوماندىروپكىدا يۈرگەنىدىم، ئۆكتەبىر كولخوزىغا بارغىنىمدا ئىلگىرى مېنى سىرتتىن بىلىدىغان بىر كىشى بىلەن ئۇچرىشىپ قالدىم، ئۇ بىر كېچە مۇڭدىشايلى دەپ تۇرىۋالدى، تاماقتىن كېيىن تازا گەپكە كىرىشىپ كەتكەنىدۇق، ئۆيگە ياڭىقىنى قولياغلىقى بىلەن تاڭغان، چىرايىدا قان يوق بىر يىگىت كىرىپ كەلدى. ئۇنىڭ چىرايىدىن چىشىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقى چىقىپ تۇراتتى، ئەجەب دوختۇرخانىغا بارماي بۇ ئۆيگە كىرىپتۇغۇ دەپ ئويلىدىم. يا ساھىبخانىنىڭ چىش داۋالاش ھۇنىرى بارمۇ؟

مەن ھېچ نەرسە چۈشەنمىدىم، يىگىت مېھمان ھۆرمىتى لېۋىنى ئاچمىدى ۋە سەل تۇرغاندىن كېيىن يېنىپ چىقىپ كەتتى.

— مۇشۇ خەقلەرمۇ قىزىق، — دېدى ساھىبخان، — نەدىكى بىر يوق نەرسىنى سوراپ ئادەمنىڭ بېشىنى قاتۇرىدۇ، بىر ئوبدان سېلىۋاتقان پارڭىمىزنىڭ بېلىگە تېپىپ.

ئەتىگەنلىكى تۇرۇپ يۈز-كۆزىمىزنى يۇيۇۋاتساق، ھېلىقى يىگىت يەنە كىرىپ كەلدى، قاپاقلىرى ئولتۇرۇشۇپ، يۈزى ھۇپپىدە بولۇپ كېتىپتۇ، تاڭ ئاتقۇچە كىرپىك قاقمىغاندەك قىلاتتى.

— ئىچىڭ ئاغرىسۇن ئاكا، ئۆزۈڭ بىلسەن، مەنمۇ ئۇششاق بالىلىق ئادەممەن، بىر كۈنى بولمىسا بىر كۈنى ھاجىتىڭدىن چىقىپ قالارمەن، ياق دېمەي تۈگۈنچىكىڭنى ئاختۇرۇپ كۆرسەڭ. — دەپ يېلىندى ئۇ جاۋغايلىرىنى قول ياغلىقى بىلەن سۈرتكەچ.

— خەيرىيەت، — دېدى ساھىبخان، كېيىن ئۇ ئۆيدىن بىر خالتا كۆتۈرۈپ چىقتى، — يوق دېسە ئىشەنمەي ئادەمنى خىجالەت قىلىدىكەنسىلەر، مانا ئاختۇرۇپ كۆرەي.

ئۇ خالتا ئىچىدىكى تۇگۇنچەكلەرنى بىر-بىرلەپ يېشىپ نېمىدۇر بىر نەرسىنى ئىزدەپ ئاۋارە. مەنمۇ قاراپ تۇرىمەن. بىر ۋاقىتتا سەرەڭگە تېلى چوڭلۇقىدا قاپقارا بىر نەرسىنى تاپتى.

— كەل بۇ يەردە ئولتۇر، — دېدى ساھىبخان يىگىتكە، — بۇنى شۇ ئاغرىۋاتقان چىشىڭغا بېسىپ ئولتۇر.

يىگىت ھېلىقى نەرسىنى چىشلىگەن پېتى جىمجىت يېرىم سائەتكىچە ئولتۇردى. پەيدىنپەي ئۇنىڭ چىرايىغا قان يۈگۈرۈپ، كۆزلىرىگە ھاياتلىق نىشانىسى يۈگۈرۈشكە باشلىدى.

— ئەمدى ئۆيۈڭگە كىرىپ ئۇخلا، — دېدى ساھىبخان.

يىگىت ئورنىدىن تۇرۇپ ھويلىدىن چىقىپ كەتتى. لېكىن ئۇ كەچقۇرۇنلۇقى يەنە كىرىپ كەلدى. چىرايىدا، لەۋلىرىدە كۈلكە.

— ئاكا، ئاخشامدىن بۇيان مېھمان ئالدىدا ئارام بەرمىگەنلىكىم ئۈچۈن كەچۈرۈڭ، قانداق قىلاي، چىشىمنىڭ ئاغرىقى جان جېنىمدىن ئۆتۈپ كەتتى، ئەتىگەن سىزنىڭ ئۆيىڭىزدىن چىقىپ كۆز باغلانغىچە ئۇخلاپتىمەن، جېنىم تېنىمدىلا بولسا، سىزنىڭ بۇ ياخشىلىقىڭىزنى ئۇن ھەسسە قىلىپ قايتۇرىمەن.

يىگىت چىقىپ كەتتى، مەن ئۇنىڭ ئىگىسىگە قارىدىم.

— قىزىل قولتۇق پاقىدىن يازلىقى چۈپ چىپىشقا بارغاندا ئىلى بويلىرىدىن بىر-ئىككىسىنى تۇتۇپ ئەكىلىپ تاشلاپ قويىاتتىم، — دەپ چۈشەنچە بەردى ساھىبخان، — خىجالەت بولغانلار ئەنە شۇنداق كىرىپ تۇرىدۇ، ھېلىقى يىگىتنىڭ تەلىيى بار ئىكەن، قارىمامسىز، بىر پۇتى بولسىمۇ تېپىلىپ قالدى.

— ياخشى ئىش ئىكەن، بۇنىمۇ ئاڭلاپ ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆرگىنىم ياخشى بولدى، — دېدىم مەن ئۆز نۆۋىتىدە، — «ياخشىنىڭ شاپائىتى تېگىدۇ، يامانىنىڭ كاساپىتى». يولى كېلىپ قالسا مەنمۇ بىرىگە ساۋابلىق ئىش قىلارمەن.

تۇز ۋە شورپاختا

تۇز ھەققىدە «شىپالىق يۇز ئون گىياھ» ناملىق كىتابنىڭ «ئەمەن» بابىدا ئاز ـ تولا ھېكايە قىلىنغانىدى. ئويلاپ باقسام ئۇ تولۇق ئەمەسكەن. چۈنكى ئىنسان ھاياتىدا تۇزنىڭ ئويۇنلۇق رولىدىن تاشقىرى شىپالىق خۇسۇسىيىتىمۇ كۆپ. بەزى ئالىملارنىڭ تەكشۈرۈشىچە ئىنسان ئورگانىزمى تۇزدىن ئۆزىگە كېرەكلىك يۈز ئىككى خىل ماددىنى ئالىدىكەن. ئۇنىڭدىن تاشقىرى ئىنسان ھاياتىدا ھەر خىل پەۋقۇلئاددە ئىشلارغا يولۇقماي قالمايدۇ. شۇڭا تۇز ئۆزىگە خاس شىپالىق خۇسۇسىيىتىنى ئىجرا قىلىدۇ. مەسىلەن، ئادەم بىر يەردە تېيىلىپ، پۇتلىشىپ ياكى باشقا بىر مەلۇم سەۋەب بىلەن يىقىلىپ بىرەر ئەزاسىنى قايرىۋالسا، چىقىرىۋالسا ياكى سۇندۇرۇۋالسا، شۇنداق ئەھۋالدا ئاتا ـ بوۋا سۇنۇقچى ۋەزىپىسىنى ئادا قىلغاندىن تاشقىرى شورپاختا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ۋەزىپىسى چىققان، زەخىملەنگەن يەرگە سىرىق سۇ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ دەپ ھېسابلايدۇ. شورپاختا تۆگە يۇڭى بولۇپ، ئۇ شاكىراپ سۇغا چىلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ. بەختكە قارشى تۆگە يۇڭىنى ھەممىلا يەردىن تېپىش مۇمكىن ئەمەس. بۇنداق پەۋقۇلئاددە ئەھۋال يۈز بەرگەن چاغدا بىر تۇتام ئەمەننى چېلەككە سېلىپ ئۈستىگە بىرەر ئۇچۇم تۇز قۇيۇپ قاينىتىپ، ئەزا كۆيمىگۇدەك دەرىجىگە كەلگەندە قايناتمىغا زەخىملەنگەن ئەزانى سېلىپ 15 مىنۇت ئولتۇرغان ياخشى. قىسقىسى، ئەمەن بىلەن تۇز ئاسان تېپىلىدىغان دورا، ئۇنىڭمۇ ناھايىتى يۇقىرى.

گېپىمنى ئىسپاتلاش مەقسىتىدە تۆۋەندە بەزى مىساللارنى كەلتۈرۈپ ئۆتمەكچىمەن.

1970 ـ يىلى ئاپرېلنىڭ ئوتتۇرىلىرى ئىدى. تاشكەنساز يېزىسىدا تۇغقانلاردىن بىرى ئالەمدىن ئۆتۈپ، ئۇنىڭ جىنازا نامىزىغا قاتنىششقا توغرا كەلدى. يېشى توقساندىن ئېشىپ قالغان جاپپار ئىسىملىك شىرەم

تۇغقان ــ مۆتىۋەر بوۋاينىڭ ئۇ ئۆك پۇتىنىڭ يۇزلىرى كۆپتەك ئىششىپ ماڭالماي قاپتۇ، قەبرىستانلىققا بېرىپ دەپنە ئىشلىرىغا قاتنىشالمايدىغانلىقى ئۈچۈن پۇچۇلىنىپ كۆز يېشى قىلىۋاتىدۇ. كۆڭلىنى ياساپ (قېرى ئادەم خۇددى كىچىك بالىدەك كۆڭلى يۇمشاق كېلىدۇغۇ) ئولتۇرغۇزۇپ قويۇپ كەتتىم.تۇپراق بېشىدىن قايتىپ قۇرئان ئوقۇلغاندىن كېيىن ئورۇندۇقتا ئولتۇرغان بوۋاينىڭ يېنىغا كەلدىم.
ــ چوڭ دادا، پۇتىڭىزغا نېمە بولغان؟ ــ دەپ سورىدىم جاپپار بوۋايدىن.
ــ قارىغا، كاساپەت بىر كېچىدىلا مۇشۇنداق ئىششىپ كەتمەمدۇ، ــ دېدى بوۋاي ساقىلىنى تىترىتىپ:
ــ چوڭ دادا، كەچۈرىسىز، پۇتنىڭ بىر كېچىدىلا مۇنداق ئىششىپ كېتىشى مۇمكىن ئەمەس. ئۇ قاچاندۇر بىر ۋاقىتتا زەخىملەنگەن، يەنى سىز بۇنىڭدىن خېلى يىل ئاۋۋاللا پۇتىڭىزنى يا ماشىنىدىن يا هارۋىدىن سەكرەپ ئاغرىتىۋالغان. ياش چوڭايغانسېرى ئۇ كاساپەت ئۆزىنى كۆرسەتكەن گەپ.
ــ هەي تاڭ، هېچ يادىمدا يوق، يا شۇنداق بولۇشىمۇ مۇمكىنمۇ؟
ــ مۇمكىن، سىزگە بىرەر سائەت ۋاقىت بېرىمەن. ئوبدان ئويلاڭ، ئاندىن داۋالاش ئاسانغا چۈشىدۇ.
ئارىدىن بىرەر سائەت ئۆتۈپ بوۋاينىڭ يېنىغا كەلدىم.
ــ كامالىدىن بالام، بۇنىڭدىن ئون يىل ئىلگىرىغۇ دەيمەن، تال چېپىپ كېلەي دەپ سازلىققا بارغانىدىم، ــ دەپ باشلىدى بوۋاي هېكايىسىنى، ــ قار-مۇزدىن جەينەكتەك كۆتەك چىقىپ تۇرغانىكەن، بۇ قۇرۇق كۆتەكنى پالتىنىڭ جۇلدىسى بىلەن ئۇرۇپ چىقىرىۋالمايمەنمۇ دېگەن ئوي بىلەن، پالتىنى شۇنداقلا كۆتۈرۈپ ئۇرىۋىدىم، كۆتەكتىن قاڭقىپ پۇتۇمغا تەگمەسمۇ، كۆزۈمدىن ياش ئېقىپ كەتتى. كېيىن ئاغرىق بېسىلدى-دە، ئېسىمنى تۇگىتىپ قايتىۋىدىم، دەل مۇشۇ پۇتۇم. يا سىز دېگەندەك شۇنىڭ تەسىرىمۇ بۇ؟
ــ دەل شۇنىڭ ئۆزى، چوڭ دادا، ئاغرىقنىڭ سەۋەبى مەلۇم بولدى،

ئەمدى ئۇنى داۋالاشمۇ ئاسان، ــ دېدىم مەن قىزغىن كەيپىياتتا، ــ ئۆيۈڭلاردا مالغا بېرىدىغان قارا تىكەن تۇزدىن بارمۇ؟

ــ قىزىق بالا ئىكەنسىز، ــ دەپ كۈلدى جاپپار بوۋاي، ــ بىلمەيدىغاندەك، مېلى يوق ئادەمنىڭ ئۆيىدە قارا تىكەن تۇز نېمە ئىش قىلىدۇ.

ئابدۇسېيىت دېگەن كىشى:

ــ مېنىڭدە بار، قانچىلىك كېرەك، ــ دەپ سورىدى، مەن:

ــ مۇشتۇمدەك بولسا كۇپايە، ــ دېدىم. شۇنىڭدىن كېيىن بوۋاينى تونۇشلاردىن بىرىنىڭ ماشىنىسىغا ئولتۇرغۇزۇپ، مەن سەل تۇرۇپ بارىمەن دەپ يولغا سالدىم.

ئەتىياز بولغىنى بىلەن هاۋا ئىسسىق ئىدى. شۇڭا ئەمەن ئۆسۈپ يەرنىڭ كۆكىنى ئېلىپ قالغانىدى. يوغان بىر ئەمەننى گورجەك بىلەن قىرىپ ئالدىم ـ دە، گېزىتكە ئوراپ جاپپار بوۋاينىڭ ئۆيىگە باردىم. بوۋاي تۆت كۆزى بىلەن كۈتۈپ ئولتۇرغانىكەن. بىر كونا چېلەككە يېرىم چېلەك سۇ ئالدىم ۋە ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەمەن بىلەن تۇزنى سېلىپ ئون بەش مىنۇت قاينىتىپ، ئاغزىنى يېپىپ سوۋۇتتۇم، قايناتما پۇت كۆيمىگۇدەك دەرىجىدە سوۋۇغاندا بوۋاينى ئورۇندۇققا ئولتۇرغۇزۇپ، پۇتىنى چېلەككە سالغۇزدۇم، ئون بەش مىنۇتتىن كېيىن بوۋاينىڭ پۇتلىرىنى سۈرتۈپ نوسكىسىنى كىيگۈزۈپ ياتقۇزۇپ قويدۇم. ئۆيىگە دېگەن ئۆلۈمدەك بىر نەرسىگە، كېچىسى ئېچىلىپ قېلىپ سوغۇق تەگمىسۇن دېدىم.

ــ چوڭ دادا، ئەتىگەن سائەت توققۇزدا كېلىمەن، هېچ يەرگە چىقماي مېنى كۈتۈپ ئولتۇرۇپ تۇرۇڭ، ــ دەپ تاپىلىدىم بوۋايغا.

چاي ـ پاي ئىچىپ شۇنداقلا قارىسام سائەت ئەتىگەن سائەت توققۇز بولاي دەپتۇ، بوۋاينىڭ ئۆيىگە قاراپ يۈگۈردۈم، بوۋايمۇ ئولتۇرالماي، كىيىنىپ كوچىغا چىقىش مەقسىتىدە هاسا تايىقىنى ئەمدىلا قولىغا ئالغانىكەن.

ــ پۇت قانداق، ــ دېدىم مەن سالام ـ سەھەتتىن كېيىن.

ــ ۋاي جېنىم بالام، قوللىرىڭىزنىڭ مۇنچىلىك ئالتۇن ئىكەنلىكىنى

تا مۇشۇ كۈنگىچە بىلمەي يۈرۈپتىمەن، ــ دەپ بوۋاي مېنىڭ قوللىرىمنى سۆيۈپ كۆز يېشى قىلدى، ــ كېچە ياخشى ئۇخلىدىم، تۈنۈگۈنلەرگە قارىغاندا ئىششىقمۇ خېلىلا ياندى.

ــ كىيىنىپ نەگە ماڭغان؟

ــ نەگە ماڭغان دېگىنىڭىزنى قاراڭ، ــ دېدى بوۋاي كۆزلىرىدىكى ياشنى قولياغلىقى بىلەن سۈرتكەن هالدا، ــ ئۆلۈم چىققان ئۆيگە بارمىسام بولامدۇ، بىز ئۇرۇق-تۇغقان تۇرساق.

ــ بولدى خاتىرجەم يېتىۋېرىڭ، بۈگۈنچە ئەهۋالىڭىزنى هەممە چۈشىنىپ هالىڭىزغا يېتىۋاتىدۇ، بىر كۈنگە جاۋابىنى مەن بېرىمەن.

ــ ۋاي بىر جېنىڭغا مىڭ جان بەرگۈر، رەهمەت، باللىرىڭىزنىڭ ياخشىلىقىنى كۆرەرسىز ئىلاهىم، ئۆيدىكىلەرغۇ سىزنىڭ گېپىڭىزنى تىڭشايدۇ، شۇندىمۇ سەت بولامدىكىن دەيمىنا، بالام.

بوۋاي كۆزلىرىمگە يارىدار كېيىكتەك مۆل-مۆل قارىدى.

ــ بولدى چوڭ دادا، كېلىشتۇق، ئۇ ئۆيدىكىلەرگە ئەهۋالنى دەپ قويىمەن. ئۆزۈم كەچقۇرۇن يەنە بىر كېلىپ كېتىمەن.

مۆتىۋەر بوۋاي نائىلاج كارىۋىتىغا قاراپ ماڭدى.

ئەتىسى ئەتىگەن بوۋاي ئۆزى يەر دەسسەپ كېلىپ، ئالدى بىلەن ماڭا سالام بەردى.

بەزىلەرنىڭ بۇنى «بەلكى بىر تاسادىپىيلىق» دېيىشىمۇ مۇمكىن. تۈز بىلەن ئەمەنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتىنى ئۇنىڭدىن باشقىمۇ بىمارلارغا دورا قىلىش جەريانىدا سىناپ كۆردۈم، هەممىسىنىڭ ئۈنۈمى ناهايىتى يۇقىرى بولدى. گېپىمنى ئىسپاتلاش مەقسىتىدە يەنە بىر تەجرىبىنى ئەسلەشكە توغرا كېلىۋاتىدۇ. قورام يېزىسىدىن ئابدۇجېلىل ئىسىملىك ئاتمىش ياشتىن ئاشقان بىر تۇغقىنىمىز بىر پۇتىغا ئۆتۈك بىر پۇتىغا كالاچ كىيگەن پېتى ئىگىز-پەس دەسسەپ كەپتۇ. بۇ يېگى مودىنى كۆرۈپ تۇغقىنىمغا چاقچاق قىلىپ كۈلدۈم. قورامدا شەخسىي قويى بارلارنىڭ قاتار پادىسى بارلىقىنى بىلەتتىم، بۇ جەهەتتىن ئابدۇجېلىل ئاكىنىڭ قولى قۇرۇق ئەمەس ئىدى. نۆۋەت ئۇنىڭغا كەپتۇ.

ئابدۇجېلىل ئاكا ئېتىغا مىنىپ قوينىڭ كەينىدە يۈرۈپتۇ. بىر ۋاقىتتا دالىدا قويلار پىتىراپ كېتىپتۇ. ئابدۇجېلىل ئاكا ئاتنى چاپتۇرۇپ قويلارنىڭ ئۈچ-تۆتىنى يىغىپ يۈرگەندە ئات يىقىلىپ ئاكىمىزنىڭ پۇتى ئات ئاستىدا قېلىپ سۇنۇپتۇ. سۇنۇقچى ساپتۇ. ئۆيدىكىلىرى غودۇڭشىپ تۇرۇۋالغاندىن كېيىن چىشىنى چىشلەپ ئالماتاغا قاراپ يولغا چىققان ئىكەن.

— بۇ ئاغرىقنى بىر ھەپتە ئىچىدە بىر تەرەپ قىلماي بولمايدۇ، — دېدىم مەن ئۇنىڭ ھېكايىسىنى ئاڭلاپ، — شۇنداق يۈرۈش چوپچوڭ ئادەم ئۈچۈن سەتقۇ.

— قېنى ئالدىڭىزغا كەلدىم، ھۈنىرىڭىز بولسا كۆرسىتىڭ، — دەپ ئۇمۇ بوش كەلمىدى.

ئۆيدە دوختۇرخاندىن ئالغان بىر پاچكا ئەمەن بار ئىدى، شۇنى بەردىم.

— ئۆيۈڭلاردا مالغا بېرىدىغان قارا تىكەن تۇزدىن باردۇ؟ — دېدىم مەن، — ئوتتۇرا چېلەك سۇغا بۇ ئەمەن تالقىنىدىن چوڭ قوشۇقتا لىپپىدە ئىككىنى، ئۆزىڭىزنىڭ تۇتامىدا بىر تۇتام شۇ تۇزدىن سېلىپ 15-20 مىنۇتچە قاينىتىڭ. ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا قايناتمىنى پۇت كۆيمىگۈدەك دەرىجىدە ئىللىتىپ پۇتىڭىزنى چىلاپ ئون بەش مىنۇت ئولتۇرۇڭ، سىز چوڭ ئادەم، سۆڭەكنىڭ تۇتىشى ئاستا بولىدۇ. شۇڭا دورىنى ئۈزمەي بىر ھەپتە پايدىلىنىڭ. كېچىسى قىلغان دورا ياخشى، چۈنكى تالا-تۈزگە ماڭمايسىز، ھەرىكەت يوق.

ئابدۇجېلىل ئاكا ئەمەننى ئېلىشنى ئالدىيۇ، ئەمما ماڭا ئىشەنمەيۋاتقاندەك قىلىپ قارىدى. مەن ئىلاجىنىڭ بېرىچە ئىشەندۈردۈم.

ئارىدىن يېرىم ئايدىن ئوشۇقراق ۋاقىت ئۆتۈپ، ئۆيگە ئابدۇجېلىل ئاكىنىڭ قىزى كەلدى، مەن ئاتا-ئانىسىنىڭ ئەھۋالىنى سورىدىم.

— دادام سىز بەرگەن دورىنى شۇ كۈنى ئۆيگە كېلىپلا تەييارلاپ كېچىسى پۇتىنى چىلاپ ياتتى، ئون كۈنگە قالماي تايىقنى تاشلىدىغۇ

دېمەن، ھازىر ھەر ئىككى پۇتىغا ئۆتۈك كىيىپ يۈرىدۇ. سىزگە رەھمەت ئېيت دېۋىدى، — دېدى قىز.

تۇز ۋە ئەمەننى سىناق سۈپىتىدە مەن دەسلەپ ئۆزۈمگە ئىشلىتىپ كۆرگەن. مەلۇم سەۋەب بىلەن سول پۇتۇمنىڭ ئۇشۇقىدىن چىقىپ كېتىۋىدى، دەسلەپ ئۇنى سۇنۇقچى سالغان، كېيىن ئۇ ئادەتلەنگەن چىقىق بولدى-دە، ئەمدى ئۇنى ئۆزۈم سېلىۋالىدىغان بولدۇم. لېكىن ئۇ جېنىمغا ناھايىتى پاتتى. كېيىن ئويلاپ-ئويلاپ تۇز بىلەن ئەمەننى ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ ئۈچ-تۆت كۈن ئۇدا ۋاننا ئېلىۋىدىم، ئادەتكە ئايلانغان چىقىق دېگەن تامامەن توختاپ قالدى.

ئىشەنمىسىڭىز ئۆزىڭىز ئىشلىتىپ كۆرۈڭ.

ئەتىر سوپۇن

ھېلىمۇ يادىمدا، 1950-يىلىنىڭ كۈز ئايلىرى ئىدى. كۆزۈمگە يىڭناسقۇ چىقىدىغان بولۇپ قالدى. دوختۇرخانىغا كىرىمەن، قاڭسىق بىر دورىنى يېقىپ كۆزۈمنى تېڭىپ قويىدۇ. ئوڭ كۆزۈم ياخشىلانسا، سول كۆزۈمنى قىسىپ دوختۇرخانىغا چاپىمەن. قىسقىسى، بىردەم ئۇ، بىردەم بۇ كۆزۈمدە، ئالدىدا قىچىشىپ، ئاندىن قاپارتقۇ پەيدا بولاتتى. كۆزۈمگە يىڭناسقۇ چىقىپ قالدى، دەپ دەرستىن قېلىشقا يەنە بولمايدۇ. ئامال قانچە، بىر كۆزۈم تېڭىقلىق پېتى ئىنستىتۇتقا قاترايمەن.

نېمىسىنى يوشۇراي، بۇ ئىچىمىزدە يىگىتلىك ئوتى راسا لاۋۇلداپ يېنىپ تۇرغان مەزگىللەر ئىدى. ھەر كۈنى ئاخشىمى بولمىسىمۇ، ئىككى كۈندە بىر سۆزلىشىپ يۈرگەن قىزنىڭ ئالدىغا بارماي يەنە بولمايدۇ. كۆزنىڭ باھانىسى بىلەن ئۇنى قېيىدىتىپ قويساڭ، ئۇ چاغدا ئىش تېخىمۇ چاتاق. بىر كۈنى ئۇ، بىر كۈنى بۇ كۆزۈمنى تېڭىپ بارسام، دەسلەپ ئۇ قىز ماڭا ئەجەبلىنىپ قارىدى. لېكىن ئۇمۇ ئادەمغۇ، كېيىن چۈشەندى. بىراق، ئۇنىڭمۇ قولىدىن ھېچنېمە كەلمەيتتى. قازاق

پېداگوگىكا ئىنستىتۇتىدا ئوقۇۋاتقان قىزنىڭ تىبابەتچىلىكتىن نېمە خەۋىرى بولسۇن؟

بىر كۈنى قىزنى كۈتۈپ قىزلار ياتىقىنىڭ ئالدىدا تۇراتتىم. ئىنستىتۇت تەرەپتىن مېنىڭدىن بىر سىنىپ يۇقىرى ئوقۇيدىغان خەيرىنىساخان دېگەن بىر قىز كېلىپ قالدى.

— بىردەم ئۇ، بىردەم بۇ كۆزىڭىزنى تېڭىۋېلىپ نېمە قىلىپ يۈرىسىز؟ — دېدى ئۇ، سالام-سەھەتتىن كېيىن چېقىشىپ. مەن ئەھۋالىمنى ئېيتقاندىن كېيىن:

— قارىغاندا سىز ئەتىگەندە يۈزىڭىزنى سوپۇنداپ يۇمىسىڭىز كېرەك، — دېدى خەيرىنىساخان.

— نېمىشقا يۇمايدۇ، سوپۇنداپ يۇيىمەن، — ئاۋازىم سەل قاتتىقراق چىقىپ كەتتى بولغاي.

— سىز چاچرىماڭ، — دېدى ئۇ ئېغىر-بېسىقلىق بىلەن، — سىز بۈگۈن بولسا بۈگۈن، بولمىسا ئەتە كۆزىڭىزنى ئېچىشتۇرۇپ تۇرۇپ تازا سوپۇنداپ يۇيۇڭ، يىگىت دېگەن قىزلارنىڭ ئالدىغا مۇنداق كەلسە سەت ئەمەسمۇ؟

خەيرىنىساخاننىڭ كۆڭلىدىكىنى بىردىنلا پەملىدىم - يۇ، دوختۇرنىڭ دورىسى كار قىلمايۋاتقان يەردە ئەتىر سوپۇننىڭ قانچىلىك پايدىسى بولسۇن دەپ ئويلىدىم. شۇنداق بولسىمۇ، دەرستىن چۈشۈپلا كۆزۈمنى تازا ئېچىشتۇرۇپ سوپۇنداپ يۇدۇم، سوپۇننىڭ ئاچچىقىغا چىدىغىلى بولامدىغان. ئەتىسى ئەتىگەنلىكى تۇرسام كۆزۈمنى يېپىپ تۇرىدىغان قاپىقىم ئوبدانلا ئېچىلىپ قاپتۇ. يۈگۈرۈپ بېرىپ ئەينەككە قارىدىم، خېلى ئوبدانلا ئەسلىگە كەپ قاپتىمەن. سوپۇنۇمنى كۆتۈرۈپ يەنە سۇخانىغا يۈگۈردۈم .

قىلغان چارە شۇ بولدى-دە، كۆزۈمگە ھەدېسىلا يىغناسقۇ چىقىدىغان ئىشتىن قۇتۇلدۇم. ئىنستىتۇتنى تاماملىدىم، كېيىن «كوممۇنىزم تۇغى» گېزىتى رېداكسىيىسىدە ئىشلەپ، پات-پاتلا كاماندىروپكىغا چىقىدىغان بولدۇم. 60-يىللارنىڭ باشلىرىدا چېلەككە باردىم. مېھمانخانا تەييار بولمىغىنى ئۈچۈن يۈرتدىشىم، ئاتاقلىق سازەندە

سۇلتانمۇرات رازەموفنىڭ ئۆيگە چۈشۈشكە توغرا كەلدى. ئوغلىنىڭ بىر قاپىقى ئىششىپ كۆزى يىپىلىپ قاپتۇ. نېمە بولغانلىقىنى سورىسام، يىڭناسقۇ چىقىپ قالدى دېيىشتى.

— بوپتۇ، ئەتىگەنلىككە دورا قىلىمىز، — دېدىم ئىشەنچلىك هالدا. ئەتىسى سەھەردە ئانىسىغا سۇ تەييارلاتتىم ـ دە، بالىنىڭ چىرقىرىغىنىغا قارىماي كۆزىنى تازا سوپۇنداپ يۇدۇم. ئەتىگەنلىك ناشتىدىن كېيىن رايكومغا باردىم، ئۇ يەردىن يەنە ئۇدۇل قورامغا قاراپ يول ئالدىم. ئىككى كۈندىن كېيىن قايتىپ كەلسەم سۇلتانمۇرات ئاكىنىڭ ئوغلى:

— هېلىقى دوختۇر ئاكام قاچان كېلىدۇ؟ قاچان مېنىڭ كۆزۈمگە دورا قىلىدۇ؟ — دەپ ئاتا ـ ئانىسىنىڭ بېشىنى ئاغرىتىۋاتقانىكەن. بالا مېنى كۆرۈپلا خۇشال بولدى.

— ئاكا يەنە بىر قېتىم دورا قىلىپ قويامسەن؟

— كۆزۈڭ ياخشى بولۇپ قاپتىغۇ؟

— مەيلى، يەنە بىر قېتىم دورا قىلىپ قويغىنە، — دەپ تۇرۇۋالدى نارەسىدە. ئانىسىغا سۇ تەييارلىتىپ يەنە سوپۇنداپ يۇدۇم، بىراق، ئۇ بۇ قېتىم ئالدىنقى قېتىمقىدەك ئانچە چىرقىراپ كەتمىدى.

يىڭناسقۇ ئۇنچىۋالا مۇرەككەپ بىر كېسەلمۇ ئەمەس. لېكىن، كېسەلنىڭ ياخشىسى يوق، ھەممىسىلا ئوخشاش ئادەمنىڭ جېنىنى قاقشىتىدۇ. سوغۇق تېگىش تۈپەيلى بولىدىغان ئۇچۇققا ئوخشاش بۇ ئاغرىقنىڭ داۋاسىنى خەيرىنساخاندىن ئۆگىنىۋېلىپ ئالەمچە بىر ئىش قىلغانىكەنمەن، شۇ ھۈنەر بىلەن تالاي ئادەملەرنىڭ رەھمىتىنى ئالدىم.

شۇنىمۇ ئېيتىپ ئۆتۈش كېرەككى، يىڭناسقۇنى ئەتىر سوپۇن بىلەن يۇغاندا بەزىلەرگە ئىككى كۈن، بەزىلەرگە ئۈچ ـ تۆت كۈن كېتىدۇ. ھەيران قالارلىق يېرى شۇكى، بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا ئۇزاق يىللارغىچە يىڭناسقۇ كۆرمەيسىز.

كېيىنكى يىللىرى يىڭناسقۇنى نارەسىدە بالىلارنىڭ سۈيدۈكى بىلەنمۇ داۋالاپ كۆردۇم، بۇمۇ ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ، لېكىن سوغۇق تەگكەندىن كېيىن يەنە پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، قاراپ بېقىپ يىڭناسقۇنى يوقىتىشتا يەنىلا ئەتىر سوپۇن كۈچلۈككەن دەپ قالدىم.

بۇرۇن ئاغرىقى

ھەرقانداق ماشىنىنىڭ بىرەر قىسمى سۇنسا، چىرىسا ياكى مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلى چۈشۈپ قالسا ئۇ ماشىنىنىڭ نورمال ئىشلىشىگە چوقۇم تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئادەم ئورگانىزمىمۇ خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش. مەسىلەن، بۇرۇننىلا ئالايلى، ئۇ ئاساسەن ھاۋانى سۈمۈرۈش ۋە چىقىرىش رولىنى ئوينايدۇ. شۇنداقلا ئۇ ئالىملارنىڭ تەكىتلىشىچە ماڭقا بىلەن بىللە ئادەمنىڭ ئىچىدە يىغىلىپ قالغان «ئەخلەت»نىمۇ تېشىغا چىقىرىپ تاشلايدىكەن. بۇرۇن گەرچە ئاساسلىق ئەزا ھېسابلانمىسىمۇ لېكىن ئۇ زەخىملەنسە پۈتكۈل ئورگانىزمغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. قىسقىسى، لازىنىڭ ئاچچىقىنى تېتىغان بىلىدۇ دېگەندەك، كېسەلنىڭ دەردىنى دەرد تارتقان ئادەملا ياخشى بىلىدۇ.

بۇنىڭدىن ئون يىل ئىلگىرى، ھە دېسىلا چۈشكۈرىمەن ـ دە، ئارقىدىنلا كۆزلىرىم ۋە بۇرنۇمدىن شارىلداپ سۇ ئېقىشقا باشلايتتى. دەررۇ دوختۇرخانىغا يۈگۈرەيتتىم، دوختۇر قاراپلا دورا يېزىپ بېرەتتى. دورىنى ئېمىتىپ سەل ياخشىلانغاندەك ھېس قىلاتتىم. دوختۇر دەسلەپ ئۇنى تۇمۇ دەپ ھۆكۈم قىلدى، كېيىن ئۇرولوگقا ئەۋەتتى. ئۇ «بۇرنۇڭنىڭ ئىچىدىكى شىللىق پەردىگە سوغۇق تېگىپتۇ» دەپ ھۆكۈم چىقىرىپ فىزىئولوگىيىلىك داۋالىنىشقا يوللىدى. ئېلېكتىرنىڭ ياردىمىدە بۇرنۇمغا قايتا ـ قايتا ئىسسىق ئۆتكۈزدى. ئەمما ئېبىغا يەتمەيلا يەنە ئاغرىدىم. دوختۇرنىڭ يېنىغا قايتا ـ قايتا بېرىشتىن خىجىل بولۇپ، مىشىلداپ يۈرۈپ ئىشلەۋەردىم. كېيىن دوختۇر «سىزگە بىر نەرسە زىيان قىلىۋاتقان بولسا كېرەك، بىز بۇنى بۇرۇن ياللۇغى دەيمىز، بۇنى ئېنىقلاش كېرەك، يەنە ئۈچ كۈن ئۆيدە داۋالىنىپ كېلىڭ» دەپ چىقىرىۋەتتى.

دوختۇرنىڭ دورىسى كار قىلمايۋاتقان يەردە ئۆيدە نېمە بولسۇن؟ ئۈچ ـ تۆت قېتىم چۈشكۈرگەندىن كېيىن پۈتكۈل بەدىنىمدە

ماغدۇرسىزلىق سېزىلىدۇ-دە، لاسسىدە يېتىپ قالىدىغان بولدۇم. ئۆيدىغۇ مەيلى، ئىش ئورنىدا يېتىۋېلىش ھەرقانداق ئادەمگە ئەپسىز. دوختۇرلار ئاپتوبۇستا قانداق بولىسىز؟ قانداق ئادەمنىڭ يېنىغا بارغاندا چۈشكۈرگىڭىز كېلىدۇ؟ قانداق تاماقتىن كېيىن بىئارام بولىسىز؟ دەپ سوئالغا كۆمۈۋەتتى. مېنىڭ چۈشكۈرۈشۈم، كۆز ۋە بۇرنۇمدىن سۇنىڭ ئېقىشى ئۇلارنىمۇ ئەجەبلەندۈرىۋەتتى. چۈنكى مەن يەرمۇ، تاماقمۇ، ئادەممۇ تاللىماي چۈشكۈرۈۋېرەتتىم، كوچىدا ماڭساممۇ شۇ ئىدى.

شۇنداق قىلىپ يۈرگەندە ئاچچىق ئۆرۈك ئۇرۇقچىسىدىن بەش-ئالتە دانە چېقىپ، مېغىزىنى ھاۋانچىدا تالقانلاپ، چوڭ قوشۇقتا بىر قوشۇق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ-تۆت كۈن تىندۇرغاندىن كېيىن بۇرۇننىڭ ئىچىنى مايلاش توغرىسىدىكى گەپنى ئاڭلاپ قالدىم. بۇ ئۇسۇلدا داۋالىنىش جەريانىدا جىنىم سەل ئارام تېپىپ قالدى. بىراق، تولۇق ساقىيىپ كېتەلمىدىم.

سۆز نۆۋىتى كەلگەندە شۇنىمۇ ئېيتىش كېرەككى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ياسالغان دورا يېزىدىكى سىيىر سېغىش ئۈچۈن كالىنىڭ يېنىغا بارغاندا چۈشكۈرۈپ، بۇرنىدىن سۇ ئاقىدىغان ئاياللارغا ناھايىتى شىپالىق ئىكەن. ئەگەر بۇرۇننى ئۇدا بىر نەچچە كۈن، كۈنىگە ئۈچ-تۆت قېتىم مايلاپ بەرسە، بۇ كېسەلدىن تامامەن قۇتۇلۇپ كېتىدىكەن. بۇ ئەمەلىيەتتە سىناقتىن ئۆتتى.

شۇڭىنىسى، بۇ دورىنىڭ شەخسەن ماڭا ئانچە ياردىمى تەگمىدى. شۇ ئارىدا ئامېرىكىلىق ۋراچ د. س. جارۋىسنىڭ «ھەسەل ۋە باشقا تەبىئىي يېمەكلىكلەر» دېگەن كىتابىدىن ھەسەل ئاجراتقاندا چىقىدىغان قالدۇق (تىرىپ)نى سېغىزدەك چايناش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى ئوقۇپ قالدىم. قېرىشقاندەك ئۇ قالدۇق تېپىلماي ھەسەل ھەرىسىنىڭ ئۇۋىسى (ئۇ يىللاردا ئىچىدە ھەسىلى بار ئۇۋىنىڭ يۈز گرامى بىر سوم ئىدى) قولۇمغا چۈشۈپ قالدى. ئۇنى ساتقۇچىلار بۇمۇ شىپالىق دەپ، پىچاقنىڭ ئۇچىدا ئېلىپ قەغەزگە ئېلىپ بەردى. شۇنداقلا تىلىمنىڭ ئۇچىغا قويۇپ تۇرسام پۈتۈپ كەتكەن بۇرنۇم

ئىچىلىپ، ئۆزەمنى باشقىچىلا ھېس قىلدىم. شۇنىڭ بىلەن ئىككى بولاق ئېلىپ قايتتىم. جارۋىس تەكتىلگەندەك كۈنگە بىر نەچچە قېتىم ئون بەش مىنۇتتىن چايىندىم. كېيىن تونۇشلار ئارقىلىق ھەسەل ھەرىسى باققۇچىلاردىن ئىككى راما ئالدىم. ئىشقىلىپ ئىلگىرىكى ئازابلىرىم خېلىلا يېنىكلەپ قالدى.

بىر ياخشىنىڭ بىر يامان تەرىپى بولماي قالمايدىكەن. ھەرە ئۇۋىسىنى چايىنغاندا بۇرنۇم ئېچىلغىنى بىلەن ئارىدىن بىر نەچچە يىل ئۆتۈپ چىشلىرىم بوشاپ چۈشۈشكە باشلىدى.

كېيىن ھەسەل قالدۇقىنىڭ ئۆزىدىن ئازراق تاپتىم. لېكىن، ئەمدى ئۇنى چايىنغىدەك چىش قېنى؟ يەنە بىر يېرى، ئۇنى ئېغىزنى چىڭ يۇمىۋېلىپ چايناش كېرەك ئىكەن. سەۋەبى، شامال تەگسە ئۇ تېرىقتەك چېچىلىپ چايىنغىلى بولمايدىكەن.

مەيلى تۇمۇ تېگىپ ئاغرىڭ، مەيلى خىرونىكىلىق رىنىت بىلەن ئاغرىڭ، بۇرۇننى داۋالاشتا كىر سوپۇنغا يېتىدىغىنى يوقمىكىن دەيمەن. ئۇنداق دېيىشىمدىكى سەۋەب، چۈشكىرىپ بۇرۇن ۋە كۆزلىرىمىزدىن سۇ ياكى ياش ئېقىپ ئارامىڭىزنى قويمىغاندا كىر سوپۇننى ئېزىپ كۆپۈكىنى چىمچىلىقىڭىز بىلەن ئېلىپ بۇرنىڭىزنىڭ ئىچىگە سۇرۇڭ. بەزىلەر بىر قېتىم سۇرۇپلا ۋاي، بۇمۇ چاغلىق ئىكەن، دەپ تاشلىۋېتىدۇ. ئۇنداق چىدىماسلىق قىلسىڭىز چوقۇم ئاغرىقنى كۈچەيتىۋالىسىز. ئاچچىقىغا چىداپ تۇرۇپ كۈنگە تۆت-بەش قېتىم سۇرۇڭ. بەزىلەرگە بىر-ئىككى كۈن، يەنە بەزىلەرگە ئۈچ-تۆت كۈن كۇپايە.

«كۆرگەن كۆرگەننى قىلۇر» دەپ مەنمۇ پەقەت ئۆز تەجرىبەمدە كۆرگىنىمنى مىسال تەرىقىسىدە ھېكايە قىلدىم. يەنە بىر ئېيتىپ كېتىدىغىنىم، بۇنىڭ باشقا ئورگانلارغا ھېچقانداق ئەكس تەسىرى يوق.

ئۇزۇن گەپنىڭ قىسقىسى، مەن تارتقان ئازابنى باشقىلار تارتمىسۇن.

سۇۋادان

مەلۇم بىر سەۋەب بىلەن ئەمگەكچى قازاق ناھىيىسىنىڭ تاشتىقارا يېزىسىغا بارغانىدىم. يېقىن ئارىلىشىپ يۈرگەن قۇددۇس ئىسىملىك كىشى ئاتىسىنىڭ يىلىنى ئۆتكۈزىۋېتىپتۇ. نەزىرگە قاتناشماي مۇمكىن ئەمەس.

ئەل يىغىلماستا ئەتىگەنرەك باردۇق. سالاملاشقاندىن كېيىن تۆت - بەشىمىز بىر چەتتە پاراڭلىشىپ تۇرساق يېنىمىزغا قۇددۇس كەلدى.

— كامال، — دېدى ئۇ ماڭا مۇراجىئەت قىلىپ، — ئاداش ئاخشامدىن بېرى قىزىمنىڭ چىشى ئاغرىپ تاڭنى ئۆرە ئۆتكۈزدۇق، قولۇڭ خېلى ئەپلىك ئىدى، بىر نەرسە قىلالامسەن؟

— قۇرت يېمىگەندۇ؟

— ياق.

— ئۇنداق بولسا ئۆيۈڭدىن پالتاڭنى ئېلىپ چىق.

خىيالىمغا بىردىن سۇۋادان كەلدى، بەش - ئالتە ياشلىرىم بولسا كېرەك، ئەتىمالىم، كىچىك ئانامغا ئەگىشىپ، بولاق دېگەن يېرىمىزگە باردىم، بۇ يەردە ئەپيۇن كېسىلىۋاتاتتى، تۇرۇپلا چىشىم بىر قاتتىق ئاغرىدى، دومىلاپ كەتتىم، شۇ چاغدا كىچىك ئانام كىملەرنىڭدۇ گېپىگە كىرىپ بەڭگىدىۋانە ئۇرۇقىنى قورۇپ، لاتىغا ئورىدى - دە، مېنىڭ قۇلىقىمغا باستى، كېيىن ھوشۇمدىن قانداق كەتكەنلىكىمنى بىلمەيمەن، كۆزۈمنى ئاچتىم. تېخىچىلا بېشىم قېيىۋاتىدۇ، ئازراق قەي قىلدىم، تۇغقانلار ئېتىنى بەردى، كىچىك ئانام لاكاس - لۇكۇس بولۇپ قالغانلىقىمغا قارىماي مېنى ئاتنىڭ ئالدىغا مىنگۈزۈپ، مەھەللىگە ئېلىپ ماڭدى. مومام ئەھۋالنى بىلىپ سۇ ئىچكۈزدى، توخۇ قانىتىدىن بىر تال ئېلىپ تامىقىمغا ئېلىپ قۇسقۇزدى.

— ھوي، خام كاللا، بالىنى ئۆلتۈرۈپ قويساڭ قانداق قىلاتتىڭ؟ شۇ

بۇلاققا نېمىشقا ئەگەشتۇرۇپ باردىڭ، سېنى بۆرە يەپ كېتەتتىمۇ؟ — دەپ ۋايسايتتى مومام، — ئۆلتۈرگەن بولساڭ ئاكاڭ ئەمەس، ئۆزۈڭ ملا چاچلىرىڭنى بىر تالدىن يۇلاتتىم، يوق بىرىنىڭ گېپىگە كىرگىچە، ئېلىپ ئۆيگە قايتساڭچۇ؟ ھېلىمۇ خۇدايىم ساقلاپتۇ جېنىم بالامنى.

كىچىك ئانام داپتەك ئىششىپ تامغا يۆلىنىپ ئولتۇرىدۇ، زۇۋانى تۇتۇلغان، ئەيىبلىك.

— چىش ئاغرىقىغا سۇۋادانىڭ قوۋزىقىدىن ئېسىل دورا بارمۇ بۇ دۇنيادا؟ — دېدى مومام مەريەمخان.

قۇددۇس قىزنىڭ چىشى ئاغرىۋاتقانلىقى توغرىسىدا ئېيتقاندا مېنىڭ يادىمغا شۇ ۋەقە كەلدى-دە، ئىشەنچلىك ھالدا پالتا سورىدىم.

ئايپالتا بىلەن سۇۋادان دەرەخنىڭ قوۋزىقىنى چېپىپ، تېشىدىكى ئاق پوستىنى پىچاق بىلەن شۇلۇپ ئېلىپ تاشلىدىم. ئىچكى قىسمىدىن بىر پارچە كېسىپ قۇددۇسقا تۇتقۇزدۇم.

— مە، مۇشۇنى قايىنتىپ قىزىڭ ئاغزىغا ئىسسىق-ئىسسىق ئېلىپ تۇتسۇن، ئېيتمىدى دېمە، قايناتما ئاچچىق بولىدۇ، — دەپ ئاگاھلاندۇردۇم.

ئەتىسى ئەتىگەنلىكى ھويلىغا چىقىپ تۇرسام، قۇددۇس كىرىپ كەلدى.

— ئاخشام كىرەي دېسەم ۋاقىت بولمىدى، قارا ئاداش، ئۆزۈڭ بىلسەن، ئۆيدە يىراق-يېقىندىن كەلگەن تۇغقانلار، — دېدى قۇددۇس كەچۇرۇم سورىغاندەك قىلىپ، — قىزىڭ ئۆزىنى كىر دېسەم، ئىزا تارتىپ ئۇنىمىدى، خۇدايىم بىر جېنىڭغا مىڭ جان بەرسۇن.

مەن بۇنى بەلكىم بىر تاسادىپىيلىقتۇ، مومام مەريەمخاندىن ئوبدانراق بىلىۋالمىغانلىقىمنى قارا، دەپ ئېچىندىم، بىراق ئېچىنىشىم بىكار بولۇپ چىقتى، چۈنكى مومامنىڭ روھى قوللىدىمۇ بىلمەيمەن، كېيىن ئۇرغۇن قېتىم تەجرىبىدە ياخشى نەتىجە بەردى. بۇنى ئىسپاتلاش ئۈچۈن يەنە بىر مىسالنى كەلتۈرمەكچىمەن. كۆنلەرنىڭ بىرىدە كىندىك قېنىم تۆكۈلگەن تۇغمەن يېزىسىغا باردىم. ئانام ھېلىقى

مېنى بۇلاق دېگەن يەردە ئۇ دۇنيالىق قىلىشقا تاس-تاماس قالغان كىچىك ئانامنىڭ ئىككى كۈندىن بېرى چىشى ئاغرىپ سىرتقا چىقالمايۋاتقانلىقىنى ئېيتتى. ئالدىراش ئانامنىڭ بىر ئاپقۇر چېيىنى ئىچىپ، كىچىك ئانامنىڭ ئۆيىگە يېتىپ باردىم. بىچارە ئانا ئاغرىق ئازابىنى تارتىپ يېتىپتۇ.

ئۇلارنىڭ ئىشىكى ئالدىدا تۆت تۈپ سۆۋادان دەرەخ ئۆسكەنىدى. پالتىنى كۆتۈرۈپ چىقتىم-دە، بىرىنىڭ قوۋزىقىنى چېپىپ چۇشەردىم ۋە قايىنتىپ دورا ياساپ بەردىم.

— مانا، ساقا دورا، مۇشۇنى بىردەم-بىردەم ئىسسىق-ئىسسىق ئاغزىڭغا ئېلىپ ئولتۇر، ئاچچىقلىقىدىن ھەزەر ئەيلىمە، بۇ ساقا ئەتىگىچە يېتىدۇ، ئاغرىق توختىمىسا ئەتە كەلگەندە يەنە قايىنتىپ بېرىمەن، — دەپ چىقىپ كەتتىم.

قولۇم-قوشنا، ئۇرۇق-تۇغقانلار كېلىپ ئەتىگەنلىكى ھايال بولۇپ چىقتىم، يولدا ئۆيلىمىغانلا يەردە چىشى ئاغرىپ قالغان كىچىك ئانا بىلەن ئۇچرىشىپ قالدىم، چىرايىدىن تۈنۈگۈنكى شۇمشەرەش، بىچارىلىقتىن ئەسەر قالماپتۇ. چاچلىرىنى تاراپ، ئادىتىچە چاچ تەگلىرىنى سېلىپ تويغا ماڭغاندەك ياسىنىپ چىقىپتۇ، چاچلىرىنىڭ قېتىپ تۇرغىنىغا قارىغاندا ئەتىمالىم بېشىغا يىلىممۇ چاپقان بولسا كېرەك، ئۇ بىزنىڭ يېنىدا كونا پاسوننى قويماي يۈرگەن بىردىنبىر ئايال.

— ئاكام قانداق، — دەپ سورىدى ئۇ سالام-سەھەتتىن كېيىن، — ھاردۇقۇڭ چىقىپتىمۇ؟

— بىزنى سوراپ نېمە قىلىسەن، ئۆزۈڭنىڭ ئەھۋالى قانداق، چىشىڭنىڭ ئاغرىقى بېسىلدىمۇ؟

— ۋىيەي، مەن ساقا تېخى رەھمەت ئېيتقىلى مېڭىۋىدىم، ۋاي جېنىم قېرىندىشىم، - دەپ پېشانە، مەڭزىلىرىمگە سۆيۈپ كەتتى كىچىك ئانام، — ئەكەلگىنە ئالتۇن قوللىرىڭنىمۇ سۆيۈپ قوياي.

كېيىنمۇ بۇ دورىدىن ناھايىتى نۇرغۇن ئادەملەر مەنپەئەت ئالدى. چىش ئاغرىقىغا ئادەم ئۆلمەيدۇ، چىش ئاغرىقنى ئادەم بىلمەيدۇ، ھەق گەپ.

بىراق، مەن ئوقۇغان كىتابلارنىڭ ھېچ بولمىغاندا بىرەرسىدىن سۈۋادان دەرىخى قوۋزىقى تەركىبىدە نېمە بارلىقىنى ئوقۇغىنىم يوق. كەلگۈسىدە بەلكى ئالىملار ئۇنىمۇ تەكشۈرۈپ ئېنىقلار.

توخۇ يېغى

ئاڭلىغانلىرىم بىلەن تۇرمۇشتا سىناپ كۆرگەنلىرىمنى ئويلاپ كۆرسەم يازىدىغانلىرىم خېلى جىق ئوخشايدۇ. بىرىنى يازسام بىرى قېلىۋاتىدۇ. ئادەملەرگە ياخشىلىق قىلىش نىيىتىدە قولۇمغا قەلەم ئالغانىكەنمەن، ھېچنەرسىنى يوشۇرماي قەغەزگە چۈشۈرىمەن. ئېيتقانلىرىمنىڭ ھەممىسى بىرىگە بولسىمۇ بىرىگە چوقۇم داۋا بولىدۇ.

ئۇدۇل قوشنىمىز يالغۇز ئايال «گ» تۇيۇقسىزلا ئۈچ-تۆت كۈن يوقاپ كەتتى. مەن تېخى ئۇنى ئۇرۇق-تۇغقانلىرىنىڭ ياكى پەرزەنتلىرىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىشقا كەتكەن ئوخشايدۇ دەپ يۈرۈپتىمەن. كېيىن ئۇقسام ئۇ دوختۇرخانىدا يېتىپ چىقىپتۇ.

— دوختۇرخانىدا ياتقان بولسىڭىز تازىمۇ چاپسان چىقىرىۋېتىپتىغۇ؟ — دېدىم ئەجەبلىنىپ:

— سىزدىن نېمىسىنى يوشۇراي، قوشنام، گېمورروي ئىدىم، بۇ كاساپەت ئارامىمنى قويماي جىلى قىلىۋەتتى، دوختۇرغا كۆرۈنىۋىدىم، بالنىستا يات ئوپېراتسىيە قىلايلى دېدى، رازى بولدۇم. بىر بۆلۈمدە ئۈچ-تۆت ئايال ياتىدىكەن، بىر-بىرىمىزدىن قانداق ئاغرىق بىلەن ئاغرىغانلىقىمىزنى سۈرۈشتە قىلدۇق. مېنىڭ گېپىمنى ئاڭلاپ تام تۈۋىدىكى كارىۋاتتا ياتقان ئايال ئورنىدىن تۇرۇپ ئولتۇردى.

تىغ تەگكۈزۈشكە ئالدىراشنىڭ ھاجىتى يوق، — دېدى ئۇ مەنىلىك سۆزلەپ، — باشقا ھېچ ئىلاج قىلالمىدىڭىزمۇ؟

— ئاڭلىغاننىڭ ھەممىسىنى قىلىپ كۆردۈم، كاساپەت ھازىر پولتىيىپ تېشىغا چىقىپ قالدى، ھەتتا مېڭىش-تۇرۇشلارمۇ ئۆزگىرىپ كەتتى،

ئارا-چۈلدا تېخى يېرىلىپ... ئۆزىڭىز بىلىسىز، — دېدى غەمكىن ھالدا.
— توخۇ يېغىنى ئىشلىتىپ كۆردىڭىزمۇ ؟
— ياق، بۇنى تېخى ئاڭلىماپتىكەنمەن.
— ئۆيۈڭىزگە چىقىپ كېتىڭ، ئوپېراتسىيە قىلدۇرماڭ، — دېدى ئۇ سالماقلىق بىلەن، — بۇگۈن ئوپېراتسىيە قىلدۇرغىنىڭىز بىلەن بىر يىلدىن كېيىن يەنە دوختۇرخانىغا بارىسىز، ئۇنىڭ قوزغىلىدىغان ئادىتى بار، ئۆيۈڭىزگە چىقىپ بازاردىن بىر سېمىز توخۇ سېتىۋېلىڭ، ئۇنىڭ ئىچ مېيىنى توغراپ خۇددى قۇيرۇق مايغا ئوخشاش كۆيدۇرۇڭ، چىگىرتكىنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىڭ، كۈندە ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا سوپۇنداپ يۇيۇڭ، ئاندىن پاختىنى مايغا چىلاپ ئاغرىۋاتقان يېرىڭىزگە تىقىپ قويۇڭ، ئەتىگەندە تەرەت بىلەن چىقىپ كېتىدۇ، بەش كۈندە ساقىيىپ كېتىسىز.
بۇمۇ بىر ئەپچاچتى گەپتىن بولسا كېرەك، دەپ ئويلىدىم، لېكىن قوشنام «گ» غا سىر بەرمىدىم.
— ھەر ھالدا سىناپ كۆرۈش كېرەك ئىكەن، ئۇنىڭ نېمە زىيىنى بار، — دېدىم، — بەزىدە ئەرزىمىگەنلا بىر نەرسە سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.
— مەنمۇ شۇنداق ئويلايمەن، — دەپ قوشنىنى قوشنا قۇۋەتلىدى.
شۇ ئارىدا دەم ئېلىشقا كېتىپ قالدىم، يىگىرمە كۈندە قايتتىم، كەچقۇرۇنلۇقى ئىشىك ئالدىدىكى بەندىڭدە دەم ئېلىپ ئولتۇراتتىم، «گ» چىقىپ كەلدى.
— ھە، قوشنا، قانداقراق، — دېدىم مەن. ئۇ بىردىن:
— نېمىسىنى يوشۇراي قوشنا، ئانامدىن قايتىدىن تۇغۇلغاندەك بولدۇم، تىلىمغا تاش، ئىشقىلىپ مۇشۇنىڭ بىلەنلا قۇتۇلغان بولسام...
— خۇدا شىپالىق بېرىپتۇ-دە...
— شۈكۈر.
قوشنامنىڭ بۇ ھېكايىسىنى مەن ئېقتماي-تېمتماي تونۇشلاردىن ئۈچ-تۆتىسىگە ئېيتىپ بەردىم. لېكىن ئۇلارنىڭ قانداق بولغانلىقى

توغرىسىدا ماڭا لام-جىم دېمىدى، بىراق ئۇنچىقماي يۈرگىنىگە قارىغاندا ئۇلارمۇ بۇ ئاغرىقتىن قۇتۇلغان بولسا كېرەك، بولمىسا ئاللىقاچان ھالىنى ئېيتىپ ئالدىمغا چوقۇم بىر كېلەر ئىدى. بەلكى بەزىلەرگە ئوخشاش ئۆزۈمنىڭ ئەقلى بىلەن مەن مانا شۇنداق ئاغرىقتىن ئاسان قۇتۇلدۇم دەپ ماختىنىپ يۈرگەندۇ.

توخۇ يېغى توغرىسىدا گەپ بولۇنغاندا، مۇنداق بىر نەرسىنىمۇ ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك. بەزىلەرنىڭ بېشى بولۇپمۇ چوققىسى ئاغرىيدۇ، تولا ۋاقىتلاردا ئۇنىڭغا ھەتتا دوختۇرخانىلارنىڭمۇ دورىسى كار قىلمايدۇ. بېشى خۇددى شۇنداق ئاغرىغانلارنىڭ چوققىسىغا يېڭى سويۇلغان توخۇنىڭ ئىچ يېغىنى تېڭىش لازىم. ئۇنى مومام رەھمىتىمۇ بۇيرۇيتتى. ئەگەر باش ئىسسىقتىن ئاغرىغان بولسا توخۇ يېغى چاپلانغاندىن كېيىن ئاغرىق توختايدۇ. ئېھتىمال توخۇ يېغى باشنىڭ ئىچىدە پەيدا بولغان ئىششىقلارنىمۇ قايتۇرسا كېرەك.

يود

ياركەنت شەھرىدە تۇرىدىغان بىر تېۋىپ بىلەن سۆھبەتلىشىشكە توغرا كەلدى. بىراق ئۇ گەپ يورغىلىتىپ ھېچ نەرسىنى دەپ بەرگۈسى كەلمىدى.

— ياخشىلىق قىلغاندىن كېيىن ئاخىرىغىچە ياخشىلىق قىلىڭ-دە، — دېدىم ئۇنىڭ قىلىقىغا نارازى بولۇپ، — ئالدىڭىزغا ئادەملەرنى ياندۇر-ياندۇر كەلتۈرۈشنىڭ نېمە ھاجىتى؟

— ئۇ دېگىنىڭىز توغرا، — دەيتتى ئۇ سوغۇققانلىق بىلەن تەرىنى تۈرمەي، — مەن ئىلگىرى خۇددى سىز ئويلىغاندەك ئالدىمغا كەلگەنلەرگە ھەممىنى ئېيتىپ چۈشەندۈرەتتىم. ئۈچ-تۆت يۈرت چوڭى «سەن ئۇنداق دورىلىرىڭنى كۆرگەنلا ئادەمگە ئېيتىپ، كۆرسىتىۋەرمە. پەقەت ئۆزۈڭ ياساپ بەر، بولمىسا قولۇڭدىن بەرىكىتىڭ كېتىدۇ» دەپ

مەسلىھەت بەردى. شۇندىن بۇيان شىپالىق ئوت-چۆپلەرنى دورىخانىغا تاپشۇرمايدىغان، كەلگەنلەرگە ئېيتىپ كۆرسەتمەيدىغان بولدۇم. دورىنى پەقەت ئۆزۈم ياساپ بېرىۋاتىمەن.

بۇ جاھىل ئادەم ھەرقانچە قىلسامۇ ئۆز سۆزىدىن قايتمىدى، ئاڭلىغىنىم خاتا بولمىسا، ئۇ ھېلىھەم ھېچكىمگە سىر بەرمەي، دورىنى پەقەت ئۆزى ياساپ بېرىۋاتقان ئوخشايدۇ. بىلمىدىم، ئۇنىڭ ئۇسۇلى توغرىمۇ. بىراق، باشقىلار ئۆلسە سەنمۇ ئۆلەمسەن؟ دېگەندەك ئۇنىڭ يولىنى تۇتقۇم كەلمىدى.

پۇت ئاغرىقى، پۇت بولغاندىمۇ، لىپەك ئاغرىقى. بۇنى سۆزلەپ بەرگۈچىمۇ: «بۇ دورىنى ھېچكىمگە ئېيتما، ياخشى بولسا ئۆزىدىن، يامان بولسا سېنىڭدىن كۆرىدۇ ۋە تىللايدۇ» دەپ تاپىلىغانىدى، مەن پەقەت ياخشى نىيەت بىلەن ئېيتىۋاتىمەن.

مېنىڭ بۇ سۆھبەتدىشىم ئۆزبېكىستان رادىئوسىنىڭ خادىمى نىچاپىق دېگەن كىشى ئىدى. ئۇنىڭ ھېكايىسى تۆۋەندىكىچە:

ئايالىمنىڭ پۇتى ئاغرىپ كۆرسەتمىگەن دوختۇرۇم، ئاپارمىغان دوختۇرخانام قالمىدى.

— ئايالىڭىزنىڭ پۇتى بولغاندا، پۇتىنىڭ قايسى يېرى ئاغرىيتتى، — دەپ يىپىدىن يىڭنىسىگىچە سورىدىم.

— لىپەكنىڭ ئاستىدىن باشلاپ يۇقىرىسىغا. قىسقىسى، قىلمىغان دورام قالمىدى دېسەممۇ بولىدۇ. بىر كۈنى ئۇلۇغ ۋەتەن ئۇرۇشى يىللىرى بېسىپ ئۆتكەن يوللىرىم خىيالىمغا كەلدى-دە، شۇلارنى ئويلاپ ياتاتتىم. تۇرۇپلا پۇتىدىكى جاراھەت قۇرتلاپ كەتكەن بىر سولدات دوختۇرخانىنىڭ نېرىسىدىكى سازلىق بويىدا ئولتۇرۇپ، يارىسىنى سازلىق سۇيىدە يۇغانىكەن، ئەتىگەنلىكى قارىسا قۇرتلار تۆكۈلۈپ، يارىسى قارىيىپ قاپتۇ. كېيىن ئۇنى دوختۇرلار تەكشۈرۈپ كۆردى. سۇ تەركىبىدە يود بار ئىكەن، يارىغا شۇ تەسىر قىلغانىكەن. ئۇ سۇ ناھايىتى يىراقتا، ئايالىمنى ئاپىرىش تەس، شۇڭا ئۆيدىكى يود بىلەن لىپەكنىڭ ئاستىغا سېتكا ياساپ كۆرمەيمەنمۇ، سەۋەب بولۇپ قالسا ئەجەب ئەمەس، دەپ

ئۆيلىدىم ۋە ئورنۇمدىن تۇردۇم ـ دە، لامپىنى ياندۇرۇپ پەلكۈچ ياسىدىم. لېپىكىنىڭ ئاستىغا يود بىلەن سېتكا ياسىدىم ۋە ئوراپ ياتقۇزۇۋەتتىم. ئەتىگەنلىكى ئايالىم ئويغىتىپ:

ـ ئۇۋان ساكا تانسا ئويناپ بېرەمدۇ؟ ـ دەيدۇ.

ـ قانداقىسىگە؟

ـ پۇتۇم يەپيەڭگىل، خۇددى ئاغرىپ باقمىغاندەك تۇرىدۇ.

ـ خۇداغا شۈكۈر، ئالدىرىما، تېخى تانىسمۇ ئويناپ قالارسەن.

ئايالىمنى ئۇدا ئۈچ كۈن ئاخشىمى سېتكا ياساپ ياتقۇزدۇم. مانا بەش يىلدىن ئېشىپ قالدى، ئايالىم خۇددى ھېچنېمە بولمىغاندەك يۈرىدۇ.

ئۇۋان ئىچايېفنىڭ گېپى مېنى ھەيران قالدۇردى. چۈنكى بىز ئۆيدە مۇبادا پەرزەنتلىرىمىزگە تۇمۇ تېگىپ، يۆتىلىپ قالسا، بالىنىڭ ئوك مۈرىسىگە، تۆشىگە ۋە تاپىنىغا خۇددى كاتەكچە دەپتەر شەكلىدە سېتكا ياساپ داۋالايتتۇق. ئىچايېفنىڭ دېگىنىمۇ بۇنىڭدىن ئانچە پەرقلىق ئەمەس ئىدى. كېيىنكى يىللىرى ئىچايېفنىڭ بۇ ئۇسۇلىنى تالاي بىمارلارغا سۆزلەپ بەردىم. كۆپچىلىكى كېلىپ ئۆزلىرىنىڭ مىننەتدارلىقىنى ئىزھار قىلىشتى.

كىمدۇر بىرى مۇبادا دوۋسىقىغا سوغۇق تېگىپ ئاغرىسا، دوۋساق ئۈستىگە يود بىلەن سېتكا ياساشنىڭ ياخشى نەتىجە بېرىدىغانلىقىنىمۇ تەكىتلىگەنىدى. ئەمما مەن بۇ ئۇسۇلنى ئاڭلىغاندىن كېيىن مۇنداق كېسەل ئالدىمغا كېلىپ باقمىدى.

بەزىلەر سوغۇق تېگىپ يۆتەلگەندە بىرونخىتتا بىر ئىستاكان سۈنى قاينىتىپ سەل سوۋۇتۇپ بىر تامچە يود تېمىتىپ ئىچسە زۇكامدىن ئاسان قۇتۇلۇشقا بولىدىغانلىقىنى تەكىتلەشتى. ئەمما مەن ئۇنى ئەمەلدە سىناپ كۆرمىدىم.

پىياز سۇتى

چاچنىڭ تۆكۈلۈشى، مېنىڭ بىلىشىمچە ئادەمگە ئۇنچىلا بىر قايغۇ-ھەسرەت، جاپا-مۇشەققەت ئېلىپ كەلمەيدۇ. ئالەم بىنا بولغاندىن بېرى چېچى چۈشۈشتىن بىر نەرسە بولغان ئادەمنى ھېچكىم كۆرگىنى يوق. ئەمما ئاتا-بوۋىلار «چاچ-ئادەمنىڭ زىننىتى» دېگەنىكەن. ھەقىقەتەنمۇ باشتا چاچ بولمىسا، ئادەمنىڭ چىراي شەكلى ناھايىتى سەتلىشىپ، غەيرىي كۆرۈنىدۇ.

بىز بۇ بابتا بېشىدا تامامەن چېچى قالمىغان ئادەملەر توغرىلىق ئەمەس (بۇنىڭ ئۆزى باشقا بىر ماۋزۇ)، پەقەت باشتىكى ئادەمگە سىن بېرىپ تۇرىدىغان چاچنىڭ دائىرىلىك چۈشۈشى توغرىسىدا ھېكايە قىلماقچىمىز. چۈنكى بۇگۈنكى ھەممە نەرسە خىمىيىلەشكەن، ئاتوم زامانىسىدا مۇشۇنداق كېسەل پەيدا بولۇپ، كىشىلەرنىڭ كۆڭلىنى غەش قىلماقتا. بۇ بولۇپمۇ قىزلىرىمىزغا نىسبەتەن بىر چوڭ پاجىئە بولۇپ تۇرماقتا. قايسى بىر قىز ھەممە ئەزاسى بېجىرىم، كەم-كۈتىسىز بولۇشنى خالىمايدۇ دەيسىز؟

ياركەنت شەھىرىدە مېنىڭ مۇھەممەت ئىسىملىك كۆڭلى يېقىن ئاغىنەم بار. بىر كۈنى شۇلارنىڭ ئۆيىدە ئولتۇرۇپ، چاچ چۈشۈش توغرىلىق گەپ بولۇپ قالدى. بىرىمىز ئۇنى، بىرىمىز بۇنى دېيىشتۇق. ئاخىرى گەپ مۇھەممەتنىڭ ئايالى ماھىنۇرغا كەلدى.

— بىر كۈنى قارىسام، — دەپ باشلىدى ماھىنۇر ھېكايىسىنى، — بىزنىڭ ئىشىك ئالدىغا ئۇششاق باللار يىغىلىپ ئويناۋېتىپتۇ. ئۇلارنىڭ ئويۇنىغا زوقلىنىپ قاراپ تۇردۇم. بىر ۋاقىتتا كۆزۈم بېشىنىڭ ئۇ يەر، بۇ يېرىدە چېچى يوق بىر بالىغا چۈشتى. ئۇلارنىڭ ئارىسىدا ھەدىسىمۇ بار ئىكەن، چاقىردىم:

— قىزىم، — دېدىم ئۇنىڭغا، — ئۇيگە بېرىپ ئاپىڭىزغا ئېيتىڭ،

ھەر كۈنى ئاش-تاماق ئېتىشكە پىياز توغرىغاندا چىققان سۈتنى ئۆكىگىزنىڭ ئاۋۇ چېچى چۈشۈپ كەتكەن يېرىگە ئېرىنمەي سۈركەپ قويسۇن، ماقۇلمۇ؟

— ماقۇل، چوڭ ئاپا، ئېيتىمەن.

ئويناپ يۈرگەن بالىنىڭ خىيالى بىر يەردە بولمايدىغۇ. مەن ئۇ قىز ۋەدە قىلغان بىلەن بەرىبىر ئۇنتۇپ قالدى، دەپ يۈردۈم. بىر كۈنى ئىشكىمىز ئالدىغا يەنە باللار يىغىلىپ قاپتۇ. ئۇلارنى كۆرۈپ ھېلىقى چېچى چۈشۈپ كەتكەن بالا يادىمغا كەلدى. قارىسام ئۇمۇ پىلتىڭلاپ يوگرەك ئويناپ يۈرۈپتۇ. ئۇنى چاقىرىپ قارىسام، بالىنىڭ بېشىدىكى تاقىر يەرگە غۇچچىدە قاپقارا چاچ ئۈنۈپ چىققىلى تۇرۇپتۇ. بۇنى كۆرۈپ خۇددى ئۆز بالامنىڭ بېشىغا چاچ چىققاندەك خۇشال بولۇپ كەتتىم.

— ماھنۇر بۇنى ئۆزىڭىز بىلىپ ئېيتتىڭىزمۇ يا بىرسىدىن ئاڭلىغانمىدىڭىز؟

— ئويلاپ-ئويلاپ ھېچ يادىمغا كەلتۈرەلمىدىم، — دېدى ماھنۇر ئېچىنىپ، — بىرسىدىن ئاڭلىغان بولسام كېرەك. پىياز توغرىغاندا چىقىدىغان سۈتنى شىرنە دېسىمۇ بولىدۇ، بىراق ئۇ پىيازنى ئېزىپ چىقارغاندىكى شىرنىگە پەقەت ئوخشىمايدۇ، سۈتتەك ئاق. شۇڭا ئۇنى پىياز سۈتى دېدىم. ھېلىقى بالىنىڭ ئانىسى خېلى دىتى بار ئايال ئوخشايدۇ، مېنىڭ گېپىمگە ئىشىنىپتۇ.

ماھنۇرنىڭ گېپى مېنى ھەم ئەجەبلەندۈردى ھەم قىزىقتۇردى. شۇ ھامان ئۇنى بىر سىناپ بېقىش ئىستىكى تۇغۇلدى. لېكىن، چېچى دائىرىلىك چۈشكەن بالا ئادەمگە ئۇچراۋەرمەيدۇ. شۇنىڭدىن تالاي يىللار ئۆتتى.

— كامال، — دېدى قوشنىلاردىن بىرى نەدىندۇر كېلىۋاتقىنىمدا مېنى چاقىرىپ، — قاراڭ، بىزنىڭ كەنجى قىزنىڭ چېچى ئۇ يەر، بۇ يەردىن چۈشۈپ بىچارىنى پاراكەندە قىلىۋاتىدۇ. دوختۇرغا بارغانىدى، دورا بېرىپتۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئۈنۈمى بولمايۋاتىدۇ. شۇنىڭغا بىر نەرسە دەپ بەرسىڭىزچۇ!

يادىمغا ياركەنتلىك ماھنۇرنىڭ ھېكايىسى كەلدى-دە، ئۇنى دەپ

بەردىم.

— بولىدىغان گەپكەن، قوشنا، — دېدى ھېلىقى قوشنام، — يەيدىغان كۆكتاتنىڭ بىرىكەن، ئۇنىڭ نېمە زىيىنى بار دەيسىز؟ ھازىرلا بىرنى ئۈيدىكىلەرگە ئېيتاي.

يۇرتىمىزدا توي بار ئىدى. ئۇنىڭغا بالدۇرراق بېرىپتىمەن، شۇڭا تۆردە ئولتۇرۇپ قالدىم. ھېلىقى قوشنام كېيىنرەك كەلدى، بىراق ئۇنىڭ كۆزلىرى مېنىڭدە ئىدى. قاچانلا قارىماي، ئۇ ماڭا بىر نەرسە دەيدىغاندەك كۆرۈنەتتى. مەنمۇ ئۇنىڭ نېمە دېمەكچى بولغانلىقىنى ئاڭلىغۇم كېلىپ تاقەتسىزلىنىپ كەتتىم. بىراق ئۇنىڭ قىزىنىڭ چېچىغا قىلىنىدىغان چارىنى دەپ بەرگەنلىكىم يادىمدىن كۆتۈرۈلۈپ كەتكەنىدى.

— كامالىدىن، خۇش خەۋەر، — دېدى ئۇ دۇئادىن كېيىن ھويلىغا چىققاندا، — قاراڭ قوشنا، سىز دەپ بەرگەن كۈنىلا قىزىمىنىڭ بېشىغا پىياز سۈيىنى سۈركەشنى باشلىۋىدۇق، چاچنىڭ تۆكۈلۈشى توختاپ چۈشكەن چاچنىڭ ئورنىغا يېڭىدىن چاچ چىقىشقا باشلىدى.

دەپ بەرگىنىم كارغا كەلگەنلا بولسا، ئەلۋەتتە بۇ چوڭ خۇشاللىق. پىياز قايناتمىسىدا باشنى يۇسىمۇ چاچ چۈشۈشنى توختاتقىلى بولىدىغانلىقى ئەمەلدە سىنالغان ئىشلارنىڭ بىرى.

خېنە

يېزىدىكى ئۇيغۇر دېھقانلىرىنىڭ ھويلىسىدا، بەزىلەرنىڭ بېغىدا ئۆستۈرۈلىدىغان خېنە توغرىسىدىكى رىۋايەتلەر يوقنىڭ ئورنىدا. ئۇ خەلق تېبابىتىدىمۇ ئانچە جىق قوللىنىلمايدۇ. بار-يوق خسلىتى ئۇنى ئۇسمىغا ئارىلاشتۇرۇپ قايناتما تەييارلاپ باشنى يۇسا كېپەكنى يوقىتىدۇ، چاچنىڭ چۈشۈشىنى توختىتىدۇ، ئاقارغان چاچ قارىيىدۇ. ئۇلارنى داۋالىمىسىمۇ ئادەم ياشاۋېرىدۇ. مېنى قولۇمغا قەلەم ئالغۇزغىنى خېنىنىڭ

تاپاننىڭ قىزىشىنى يوقىتىپ، بارماقلار بېشىدىكى ئەتتىكەننى توختىتىشى بولدى.
تا ئۇلۇغ ۋەتەن ئۇرۇشىغا قەدەر يېزا قىزلىرى قوللىرىغا خېنە قوياتتى. ئۇنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: خېنىغا زەمچە ئارىلاشتۇرۇپ، تۆمۈر ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ، ئاخشىمى خېنە بىلەن زەمچە ئارىلاشمىسى ئالىقانغا سىپىلىندۇ ۋە بارماقلار يۇمۇلۇپ، ئارىلاشما تىرناقلار ئۈستىگىمۇ قويۇلۇپ، قىرىقىز پېلىزى بىلەن ئورىلىپ، ئۈستى ياغلىق بىلەن باغلىنىدۇ. بۇ باغلاق ئەتىگەنلىكى بىرلا يېشىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ياز بويى بىر نەچچە قېتىم تەكرارلىناتتى. خېنە بويىقى ئالىقان ۋە بارماقلارنى يۇسىمۇ چىقماي ئۇزاق ساقلىناتتى.
موماممەرىيەمخاننىڭ تەكىتلىشىچە، خېنە قويغان قىزنىڭ بارماقلىرى ئەتتىكەن بولمايدۇ، قولى ئاغرىمايدۇ. بۇ تەرىپلەر مۇئەللىپىنىمۇ بىر نەچچە قېتىم خېنە قويۇشقا مەجبۇر قىلغان، بىراق خېنە تەركىۋىدە قانداق ماددىلارنىڭ بارلىقىنى مومام نەدىن بىلەتتى دەيسىز، ئۇنىڭدىن بۇگۈنىمۇ مېنىڭ خەۋىرىم يوق، ئەمما قولى ئەتتىكەن قىزلار كۆپ، چۈنكى ھازىرقى زامان قىزلىرى خېنە قويمايدۇ. مېنىڭچە بولغاندا، ئۇيغۇر قىزلىرى شۇ كونا ئادەتنى جانلاندۇرۇپ، خېنە قويسا ئۆز قولىنى ئۆزى ئاسرىغان بولاتتى.
مۇشۇ كۈنلەردە ياپپاش قىزلارنىڭ قولۇم ئاغرىيدۇ دېگىنىنى ئاڭلىغىنىمدا قوۋۇرغىلىرىم ئېگىلىپ كېتىدۇ. «ج» ئىسىملىك خادىم نۆۋەتتىكى دەم ئېلىشىنى تۈگىتىپ ئىشقا چۈشتى. مېنى يېشى يېتىپ قالغان بۇ ئايالنىڭ قولىغا خېنە قويۇۋالغىنى ئەجەبلەندۈردى.
— ياشلىقىڭىزنى ئەسلەپسىز-دە، دەم ئېلىشتا يۈرۈپ، — دەپ چېقىشتىم.
— بىر تەرەپتىن، ئۇ دېگىنىڭىز توغرا، — دېدى «ج» مىيىقىدا كۈلۈپ، — بىراق، ئاساسىي نەرسە قوللىرىمنىڭ ئەتتىكەن بولۇشى ئەمەس، كېيىنكى ۋاقىتلاردا تاپىنىم قىزىپ ئارامىنى يوقىتىپ قويدۇم. مومام رەھمەتى: «يادىڭدا بولسۇن، مۇبادا تاپىنىڭ قىزىپ بىئارام قىلسا، دەررۇ قولۇڭغا خېنە قوي» دەيتتى. موماممنىڭ شۇ تەلىمىنى ئەسلىۋىدىم، سەت كۆرۈنۈۋاتامدۇ؟

— ياق، ئاتا-بوۋىلار ئەخمەق ئادەملەر ئەمەسقۇ. مېنىڭ تەخمىنىمچە، ئۇلار ئۇنى ھايات تارازىسىدا ئۆلچەپ سىناقتىن ئۆتكۈزگەن، شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ ئۇلار بىزگە يېتىپ كەلگەن.

ئاڭلىغان قۇلاقتا نېمە ئەيىب بولسۇن! «ج» نىڭ ھېكايىسىنى ئاڭلىغانغا قەدەر «تاپىنىم قىزىيدۇ، ئۇنىڭغا نېمە دورا؟» دېگەنلەرنى كۆپ ئاڭلىغان. بەختكە قارشى، كېيىنكى ۋاقىتلاردا ھەممىسى دورا تېپىۋالدىمۇ، بىرەرسىنىمۇ ئۇچراتمىدىم.

ھە راستلا، بىر يىلى ئانام رەھمىتى بىزنىڭ ئۆيدە بەش-ئون كۈن بولۇپ، ئاندىن تاشقىرىدىكى قېرىندىشىمنىڭ ئۆيىگە كېتىپ قالدى. شۇ يەردە ئاپامنىڭ تاپىنى قىزىپ خېلى ئاۋارە بولغان ئوخشايدۇ. كېيىن سىڭلىمدىن «قوينىڭ يېغى بارمۇ» دەپ سوراپتۇ. ئانام سىڭلىم ئالدىغا كەلتۈرگەن ياغدىن قەلەي قوشۇققا ئېلىپ، دوخوپكىنىڭ ئالدىدا ئولتۇرۇپ ئۇنىڭدا تاپىنىنى ئۇدا ئۈچ كۈن كېچىسى مايلاپتۇ.

— بىرىنچى كېچىنىڭ ئۆزىلا جېنىم ئارام ئېلىپ، شۇنچىلىك قاتتىق ئۇخلاپ كېتىپتىمەنكى، ئويغىنىپ قارىسام ئۇششاقلارنىڭ ھەممىۋاسى مەكتەپكە كېتىپتۇ، — دەيدۇ ئانام، — ھازىر تاپىنىم جىم، بالام، بۇنى قۇلىقىڭدا تۇت، كېرەك تاشنىڭ ئېغىرى يوق.

مەنمۇ ھازىرغىچە ئۇ ئاغرىققا تېخى دۇچار بولغىنىم يوق، ئەمما ئۇ ئادەم تاللىمايدۇ. بۈگۈنكى تاپچىلىق زاماندا قوينىڭ قۇيرۇقىنى تېپىش ھەممىگە نېسىپ بولۇۋەرمەس. خېنىنى تېرىپ قويسا قانداق ياخشى.

بالىياتقۇنىڭ تۆۋەن چۈشۈشى

بۇ ناھايىتى مۇرەككەپ، شۇنىڭ بىلەن ئېھتىياتچانلىقنى تەلەپ قىلىدىغان ئۇسۇل، لېكىن ئادەم قىلغاننى ئادەم نېمىشقا قىلالمايدۇ؟ دېگەن نەزەردىن قاراپ ئۇنى ھېكايە قىلماقچىمەن، چۈنكى تۇرمۇشتا بالىياتقۇسى ئورنىدىن قوزغىلىپ دەرد تارتىۋاتقان ئاياللىرىمىز ئاز

ئەمەس. بۇ شۇلارغا قىلغان بىر ساۋابلىق ئىش بولسۇن دېدىم.
ئورنىدىن تامامەن چۈشۈپ، تېشىغا چىقىپ قالغان باللىياتقۇنى پەقەت كەسپىي دوختۇرلار ئاغرىقخانىلاردا داۋالايدۇ.

بۇ ئۇسۇلنى ماكا «ئا» ئىسىملىك كىشى ئۆز ئاغزىدا ئېيتىپ بەردى.

— ئايالىمنىڭ ئىككى بېقىنى قىسىپ، قورسىقى تۆۋەن تارتىپ ئاغرىپ بولمىغاندىن كېيىن، — دەيدۇ «ئا»، — دوختۇرغا بارغانىدى. ئۇلار ئۆيدىكىلەرگە «باللىياتقۇلۇق تۆۋەن چۈشۈپ كېتىپتۇ» دەپ دىئاگنوز قويۇپ، جىققىدە دورىلارنى بېرىپتۇ. ئۇلارنى خېلى ئۇزاق ئىچتى. ئەمما ئايالىم ئۇنىڭ بىلەن ياخشى بولۇپ كەتمىدى. كۈندىن كۈنگە جۇدەپ، قورۇشقا باشلىدى. شۇندا ئۆز ئانامنىڭ شۇنداق ئاغرىق بىلەن ئالدىغا كەلگەن (ئۇ ۋاقىتلاردا مەن تېخى كىچىك بالا ئىدىم) ئايالالارنى قانداق داۋالىغانلىقى يادىمغا چۈشتى. بۇنى مەن ئۆيدىكىلەرگە ئېيتىپ بېرىپ، ئولتۇرۇپ مەسلىھەتلەشتۇق.

شۇنىڭ بىلەن كەچقۇرۇنلۇقى ئايالىمنى يەردىكى گىلەم ئۈستىگە ياتقۇزدۇم ۋە ئىككى پۇتىنى تىزىنىڭ ئاستىدىن كۆتۈرۈپ سىپايىلىق بىلەن كەينىگە قارىتىپ ئاستا سىلىكىدىم. ئانام شۇنداق قىلاتتى ۋە پۇتىنىڭ تاپىنى بىلەن دۈمىسىگە تېپىپ قوياتتى. مەن ئۇنداق قىلمىدىم. ھېلىقى سىز بەرگەن قىلىن يوپۇرماقلىق تىكەن گۈلنىڭ (ئالوئە) شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزدۈم. سىلىكىشنى ئۈچ كۈن ئۇدا ئىجرا قىلدىم، بىراق شىرنىنى ئۇزاق ئىچتى. مۇشۇ كۈنلەردە، خۇداغا شۈكۈر، ئايالىم ئۆزىنى ياخشى ھېس قىلىپ يۈرىدۇ. ئاغرىقنى ئاغزىغا ئالمايدۇ.

يېزىلارنى ئارىلاپ كاماندىروپكىدا يۈرگەن كۈنلەرنىڭ بىرىدە، تۆت - بەش كۆكلى يېقىن ئاغىنە بىر ئۆيگە يىغىلىپ ئولتۇرۇۋاتاتتۇق. شۇندا بىرەيلەن «ئۆيگە مېھمان كېلىپ قالدى» دەپ ئاغىنىلەرنىڭ بىرسىنى چاقىرىپ چىقىپ كەتتى. بۇنىڭغا ھېچ كىم ئەجەبلىنىپ كەتمىدى. ئۇنىڭ كەتكىنىنى مەن كۆڭلۈمگە پۈكۈپ قويدۇم. ئەتىسى ئىككىمىز يەنە دىدار كۆرۈشتۇق.

ــ ئاخشام ئۆيۈڭلارغا كىم كەپتىكەن؟ ــ دەپ سورىدىم.
ــ سىزدىن نېمىسىنى يوشۇراي، ئورنىدىن چۈشۈپ كەتكەن ئاشقازانىنى كۆتىرىش ھۈنىرىم بار ئىدى، ــ دېدى ئاغىنىمىز، ــ ئاخشام قوشنا يېزىدىن بىر ئايال ئوغلىنى ئېلىپ كەلگەنىكەن، شۇنىڭغا سەۋەب قىلدىم.
ــ ناھايىتى ياخشى ھۈنىرىڭىز بار ئىكەن، ئاداش. ئۇنى سۆزلەپ بېرەلەمسىز، يا مەخپىيەتمۇ؟
ــ ئۇنىڭ نېمىسى بار؟ بەرىبىر سىز مېنىڭ ھۈنىرىمنى تارتىپ ئالالمايسىز، ـ دېدى دوستىمىز ۋە ئورنىدىن قوزغالغان بالىياتقۇنى قانداق كۆتىرىدىغانلىقىنى ئەينەن سۆزلەپ بەردى دېسەممۇ بولىدۇ، ــ ئالدى بىلەن بىمارنىڭ قورسىقىنى كەينىگە، يەنى تۆشى تەرەپكە ناھايىتى سىپايىلىق بىلەن سىيرىپ سىلايمەن، ئاندىن پۇتىنى كۆتۈرگۈزۈپ قويۇپ يەنە سىپايىلىق بىلەن ئىككى-ئۈچ سىلكىپ يەرگە ئاستا چۈشىرىمەن ۋە يۇمشاق يەرگە ئوڭدىسىغا ياتقۇزىمەن، بەش-ئون مىنۇت دەم ئېلىپ يېتىشى شەرت. بىر قېتىمدىلا ئىش پۈتمەيدۇ، يەنە بەزىلەرنىڭ ئاشقازىنى بىرىنچى قېتىمدىلا ئۆز ئورنىغا چۈشىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئۈچ قېتىم ئۇدا كېلىشىگە توغرا كېلىدۇ. ئادەملەرنىڭ ئورگانىزمى ئوخشاش ئەمەسقۇ. بىراق شۇنىڭدىن كېيىن بىمار كام دېگەندە ئون بەش كۈن ئۆزىنى باشقا ئىشلاردىن قەتئىي ساقلىشى لازىم.
يۇقىرىدا تەسۋىرلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى خەلق ئارىسىدا ئاندا-ساندا ساقلىنىپ قاپتۇ. ئۇنى بىلگەنلەر بىلىدۇ، بىلمىگەنلەر جىم. ئازاب چېكىۋاتقانلار قانچىلىك؟ ئىلمىي تېبابەتچىلىك يولى بىلەن ساقايدىم دېگەن ئادەمنى ھازىرچە كۆرگىنىم يوق. ئۇنداق بولسا، بۇ ئاددىي، لېكىن نەتىجىدارلىقى يۇقىرى ئۇسۇلنى نېمىشقا تەرغىب قىلمايمىز؟

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

بىرەر ھەپتە كاماندىروپكىدا بولۇپ كەلسەم، ئۆيدىكىلەر:
— سۈۋەرەكمۇ قالتىس دورا ئىكەن، — دەپ ماڭا يا ئاتام، يا ئانام ئاڭلاپ كۆرمىگەن يېڭىلىقنى تەخسىگە ئېلىپ كۈتۈپ ئولتۇرۇپتۇ.
— ئۆيدە ئولتۇرۇپ تاپقىنىڭ شۇمۇ؟ بەلكى تاشمۇ دورىدۇ! — دەپ تەنە قىلدىم ئايالىمغا، — مۇشۇ ئايال كىشى دېگەننىڭ تاپمايدىغىنى يوق - دە!
— سىز تېرىكمەڭ، — دەيتتى ئۆيدىكىلەر سوغۇق قانلىق بىلەن، — ئاۋۋال سۆزنى ئۇقۇڭ. ئۇچىنچى قەۋەتتىكى ھېلىقى موماي يەنە بىر كىتاب تېپىپ كەپتۇ، بىر ھەپتىگە سوراپ كەلگەن ئوخشايدۇ، «كامال خەيرلىك ئىشنى قولىغا ئالغانىكەن ئاخىرىغا چىقسۇن» دەيدۇ، ئاخشام كىرىپ چىقىپ كەتتى.
— ئەجۇشكىنە، نېمە كىتاب ئىكەن ئۇ، كۆرۈپ باقسام باقاي، — دەپ بايىقىدىن سەل بوششىپ سۆزلىدىم. كىتابقا ئىشەنمەيدىغان ئۆيدىكىلەر مېنى ساقلاتمايلا كىتابنى كۆتۈرۈپ كىردى.
— سىزغۇ كۆزىڭىز بىلەن كۆرۈپ، قولىڭىز بىلەن تۇتمىغىچە ئىشەنمەيدىغان ئادەم، — دەپ كىتابنى قولۇمغا بەردى.

م. ئا. كوزلوۋ دېگەننىڭ «جۇئىي ئورگانىزمى — سپۇتنىكى چېلاۋېكا» دېگەن كىتابى بولۇپ، 1976 - يىلى موسكۋانىڭ «پروسۋېشېنىيە» نەشرىياتىدىن چىققان. كىتابتا تەكىتلىنىشىچە، سۈۋەرەك شۇ كۈنگىچە رۇس خەلق تېبابىتىدە سۇلۇق ئىششىقتا (ۋودىيانكا) سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدىكەن؛ ئاتاقلىق رۇس ۋراچ، پروفېسسور س. بوتكىننىڭ تەكلىپى بىلەن 1876 - يىلى ئالىمنىڭ شاگىرتى ت. ئى. بوگامولوۋ سۈۋەرەكنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا قىلىدىغان تەسىرىنى ئۆگىنىپ، ئۇنىڭدىن سۈيدۈك

ماڭدۇرىدىغان دورا ئىشلىگەن. شۇنداق قىلىپ، سۈۋەرەك دورا سۈپىتىدە ئىلمىي تىبابەتچىلىككە كىرگەن، لېكىن بۇ «مەينەت» دورا دەپ ئۆتمەي ئەمەلدىن قالغان. بىراق بەزى دوختۇرلار بۇ دورىنى بۈگۈنمۇ جىددىي ئەھۋالدا باشقىلارغا سەزدۈرمەي قوللىنىپ يۈرگەن ئوخشايدۇ.

دۇنياغا مەشھۇر س. پ. بوتكىن سۈۋەرەكنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتىگە ئىقرار بولۇۋاتقىنىدا، ماڭا نېمە؟ تۇرۇپلا خىيالىمغا سۈۋەرەكنى يېغىپ قورۇتۇپ قويۇش كەلدى. دورىخانىغا باردىم ـ دە، چوڭ ئۆلتۈرىدىغان پالاق سېتىۋالدىم. ئاشخانىدا ئولتۇرىمەن ـ دە، چىققان سۈۋەرەكنى پالاق بىلەن ئاستا شاققىدە ئۇرۇپ، ئالدىنئالا تەييارلاپ قويغان سەرەڭگە قېپىغا سالىمەن. شۇنداق قىلىپ، بەش سەرەڭگە قېپى سۈۋەرەككە توشتى. كېرەك تاشنىڭ نېمە ئېغىرلىقى بار؟

كېيىن مەن تاشكەنتكە ئىشقا يۆتكەلدىم، بىراق تۇرار جايىم ئالماتا، چاقىرغاندا تاشكەنتكە بېرىپ قايتىمەن، بىر كۈنى كەلسەم:

ــ بىرى كۈندە دېگۈدەك تېلېفون بېرىپ بىشمىنى قاتۇرۇۋەتتى، ــ دەيدۇ ئۆيدىكىلەر، ــ سورايدىغان ئىش بار ئىدى دەيدۇ.

ــ ئىشى بولسا ئىزدەپ يەنە تېلېفون قىلار، ــ دەپ ئولتۇرۇشۇمغا تېلېفون جىرىڭلاپ كەتتى، تېلېفوننى ئالسام، «غ» ئىسىملىك تونۇشۇم ئىكەن.

ــ ئاكا، سىزنى تۇتۇش تەس بولۇپ كەتتى، ــ دېدى ئۇ سالام ـ سەھەتتىن كېيىن.

ــ گەپ بارمىدى؟

ــ قارىمامسەن، ئايالىمنىڭ ھەدىسى ئاغرىق ئىدى. ھازىر ئالدى تەرىتى تۇتۇلۇپ قېلىپ ناھايىتى قىينىلىۋاتىدۇ، شۇڭغا بىر مەسلىھەت بەرسىكەن دەپ.

ــ قېرىنىدىشىم، ئىشەنچىڭگە رەھمەت، بىراق ھەدەڭ بىر، ئايالىڭ بىر دورىخانىنى باشقۇرىۋاتىدۇ. ھەممىسى ئالىي مەلۇماتلىق دوختۇرلار. سىلەرگە قانداق مەسلىھەت بېرىشىم مۇمكىن؟

ــ دورىخانىنى باشقۇرغىنى بىلەن قولىدىن ھېچ نەرسە كەلمەيۋاتامدۇ؟

— مۇنداق قىلايلى، سەن ئايالىڭ ياكى ھەدەڭ بىلەن مەسلىھەتلەش. مەن كوزلوۋ دېگەننىڭ كىتابىدىن ئالدى تەرەپ تۇتۇلغانغا قورۇتۇلغان سۆۋەرەكنى ئىچىش توغرىسىدىكى مەسلىھەتنى ئوقۇغان. ئەگەر ھەممىسى رازى بولسا، قايتىدىن تېلېفون قىل، مەن ئۆيدە بولىمەن، شۇنى بېرەي.

ئارىدىن ئون مىنۇت ئۆتەر-ئۆتمەي «غ» يەنە تېلېفون قىلدى. مەن ئوقۇغان كىتابنى ئۇنىڭ ئايالىمۇ ئوقۇغانىكەن، لېكىن سۆۋەرەكنىڭ دەل شۇ ئاغرىققا دورىلىقىنى ئۇنتۇپ قاپتۇ. «شۇ دورىسىدىن بەرسۇن، بىز ھەققىنى تۆلەيلى» دېگۈدەك، ماڭا پۇل ئەمەس، ئادەم ھاياتىنىڭ لازىملىقىنى ئېيتتىم.

ئارىدىن ئىككى-ئۈچ ئاي ئۆتۈپ «غ» نىڭ تەكلىپى بىلەن يەنە بىر ئايال دورا سوراپ كەپتۇ. سىڭلىسى ئاغرىۋاتقانىكەن، قارىماققا بۇ بىر كۆلكىلىك ئىش، ئەمما قېرىنداشنى ساقلاپ قېلىش يولىدا ھەرىكەت قىلىۋاتقان قېرىنداشلارغا ئاپىرىن ئېيتتىم.

سۆۋەرەكنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قورۇتۇلغان سۆۋەرەكنى تۆمۈر ھاۋانچىدا سوقۇپ تالقانلاش لازىم. ئاندىن ئۇنىڭدىن كىچىككىنە بىر چىمدىم ئېلىپ، يا قايناق سۇدا ياكى سىنچايغا قوشۇپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىچكۈزۈش لازىم. ئارقىدىن بىر سائەت ئۆتۈپ سۈيدۈك مېڭىشقا باشلايدۇ.

بىزنىڭ مىكرو رايونىدا تۇرسۇن ئىسىملىك قوشنا بار ئىدى. بىر كۈنى ئۇنىڭ بىلەن تونۇشۇپ قالدۇق. ئايالى بۆرەك ئاغرىقىدا ئۆلۈپ كېتىپتۇ.

— ئايالىمنىڭ ئالدى تەرىتى ماڭماي كۆپتەك ئىششىپ كەتتى، — دېدى ئۇ پاراڭدىن پاراڭ چىقىپ، — دوختۇرخانىدىن ئۆيگە قايتۇرۇۋەتتى. نېمە قىلارىمنى بىلمەي بېشىم قېتىپ ئولتۇراتتىم، قوشنا بوۋاي ئەھۋال سوراپ كىرىپتۇ. ئۇنىڭدىن يوشۇرماي ئوچۇقىنى ئېيتتۇق.

— ئەگەر بۆرەك ساق بولسا، — دېدى ئۇ، — ئىششىقنىڭ كارى چاغلىق. زەي يەرگە كىرسەڭ ئېشەك قورتى بار، شۇنىڭدىن يەتتە تال

تېرىپ كەل ـ دە، سەل سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا ئەزسەڭ سۇ خۇددى سۈت قوشقاندەك بولىدۇ. ئۇنى داكىدا سۈزۈپ بىمارغا كېيىنى ـ كېيىندىن ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈز. ئۈچ ـ تۆت سائەتتىن كېيىن سۈيدۈككە ئىگە بولالماي قالىسلەر. مۇبادا بۆرەك تازا بولسا، ئايالىڭ ئەتىسىلا يەر دەسسەپ تۇرۇپ كېتىدۇ. بوۋاينىڭ ئېيتقىنىدەك قىلدۇق. بۇ دورا سۈيدۈكنى شۈنچىلىك قوغلىدىكى، سۈنىڭ تۈگمەي چىقىۋاتقىنىغا ھەيران قالدۇق. بىراق، بەختكە قارشى، رەھمىتىنىڭ ھەر ئىككى بۆرىكى كاردىن چىققانىكەن.

يۇقىرىدا سۆلۈق ئىششىققا رۇسلارنىڭ سۇۋەرەكنى، ئۇيغۇرلارنىڭ ئېشەك قۇرتىنى (ئۇيغۇر ناھىيىسىدە بۇ زەي قۇرتى ھۇدىسىلىم دېيىلىدۇ) دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدىغانلىقى توغرىسىدا ھېكايە قىلىندى. راست، ھەر ئىككىسى ئادەمنىڭ كۆڭلى تارتمايدىغان نەرسىلەر. ئىلاج قانچە، يامانىنىڭ دورىسى يامان دەيدىكەن.

بەل ئۆزۈش

مۇشۇ كۈنلەردە نەگىلا بارماڭ، ئىككىنىڭ بىرىدىن «بېلىم ئاغرىيدۇ» دېگەن شىكايەتلەرنى ئاڭلايسىز. بېلىگە تۆگە يۈكىدىن ياكى ئىتنىڭ تېرىسىدىن ئىشلىگەن بەلدەمچە باغلاپ يۈرگەنلەر ئامان ـ دە. بىز بالا چاغلاردا ھېلىمۇ يادىمدا، پەقەت چوڭ ياشتىكىلەرنىڭ بەزىلىرىلا بەل ئاغرىقى توغرىسىدا گەپ قىلاتتى. ھازىر بولسا بۇ ئاغرىق ھەتتا ياپياش باللاردىمۇ كۆرۈلۈدىغان بولۇپ قاپتۇ.

راست، بەل ئاغرىقىنىڭ نۇرغۇن تۈرلىرى ۋە سەۋەبلىرى بار. ئۇنى ھېچكىم ئىنكار قىلالمايدۇ. مەسىلەن، بەزىلەرنىڭ ئاغرىقى بۆرەكتىن، بەزىلەرنىڭ ئومۇرتقىغا تۇز يىغىلغاندىن، بەزىلەرنىڭ سوغۇق تەگكەندىن، يەنە بىرلىرىنىڭ جۇغىغا قارىماي ئېغىر يۈك كۆتۈرگەنلىكىدىن كېلىپ چىققان. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ ھەر قايسىسىغا ئۆز

لايىقدا ياندىشىپ داۋالاش ئىشىنى يۈرگۈزۈش لازىم.
ئۆتمۈشتە رادىكۇلتنى «بېلى چىم بولۇپ قاپتۇ» دەپ، چارىسىنى ئاسانلا قىلاتتى. يەنى توخۇم سېرىقىغا تەرتىز يارمىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇدا ئۈچ كۈن چاپلايتتى. يەنە بىر ئۇسۇلى، ئۇنى ھازىرقى ياشلار بىلمەيدۇ، چوڭلارنىڭ يادىدىن كۆتىرىلگەن، بىز بالا ۋاقتىمىزدا بېلى چىم بولۇپ قالغان ئادەم قاتتىقراق يەرگە دۈم ياتقۇزۇلاتتى (بۇ مېنىڭچە بولغاندا ھازىرقى ماسساجنىڭ بىر تۈرى) ۋە بارماقلار بىلەن بەلنىڭ تېرىسى تارتىپ سوزۇلاتتى. ئاخىرىدا بىمار ئورنىدىن تۇرغۇزۇلۇپ، ئىككى قولىنى كۆتەرگۈزۈپ، ئالقانلىرىنى بېشىنىڭ كەينىگە قويغۇزاتتى. ئاندىن بەل ئۈزگۈچى ئۇستا بىمارنىڭ كەينىگە ئۆتۈپ ئۇنىڭ ئىككى جەينىكىنى قوشۇپ قۇچاقلاپ كۆتۈرۈپ ئۈچ-تۆت سىلكىيتتى. شۇندا بەل غاس-غاس قىلىپ قالاتتى. كېيىن بىمار دەم ئالاتتى. ئاغرىق بىر دەمدىن كېيىن بېسىلىپ، بىمار ئۆزىنى يېنىك ھېس قىلاتتى. بېلىنى ئۇدا ئۈچ كۈن ئوخشاش ۋاقىتتا ئۈزگەن ياخشى.
كېيىنكى يىللىرى ئىش يۈزىدە بولغان يەرلىرىمىزدە خەلق تېبابىتىدە بار بۇ ئاددىي ئۇسۇلنى يا ئەسلەۋاتقان ياكى قوللانغان ئادەمنى كۆرمىدىم ۋە ئاڭلىمىدىم. ئۇنىڭسىز ئاغرىقنىڭ ۋاقتى يېتىپ، بىمار ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.
بەزىلەر «بەل چىم بولۇپ قالغاندا ئېغىر بىر نەرسىنى كۆتۈرۈپ بېشىدىن ئارتىلدۇرۇپ تاشلىسا چاپسان ساقىيىدۇ» دەپ رېتسېپ بېرىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ نەقەدەر ياخشى نەتىجە بېرىدىغانلىقىنى بىلمەيمەن، مېنىڭچە بولغاندا، بۇ ئۇسۇلنى قوللانغان چاغدا ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش لازىم. چۈنكى ئېغىر نەرسىنى تۇيۇقسىز كوتىرىپ، باشتىن ئارتىلدۇرۇپ تاشلىغاندا ئېھتىياتسىزلىقتىن بەل ئومۇرتقىسىنى قايرىۋېلىش ياكى ئومۇرتقىنىڭ دەز كېتىشى ئېھتىمال. شۇنداق قىلىپ، ئاغرىقنى تېخىمۇ كۈچەيتىۋېلىشىڭىز مۇمكىن. ئۇنىڭدىن كۆرە دوختۇرغا مۇراجىئەت قىلىڭ. مېنىڭچە بولغاندا، ئىككىنچى ئۇسۇلغا نىسبەتەن بىرىنچى ئۇسۇل خەتەرسىز.

باشنىڭ تەڭ بولۇشى

كۆندە يېتىپ يۈرگەن ئورنىڭىز، كۆندە قويۇپ يۈرگەن ياستۇقىڭىز بولغىنىغا قارىماي، بەزىدە ئەتىگەنلىكى ئورنىڭىزدىن ئۆزىڭىزنى ئېغىر ھېس قىلىپ تۇرىسىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە بېشىڭىز زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. سەل ھەرىكەت قىلسىڭىز بېشىڭىزنىڭ ئىچىدە بىر يەر سانجىغاندەك قىلىدۇ، ھەتتا كۆڭلىڭىزنىڭ ئېلىشىشىمۇ (بۇ تولىراق باللاردا كۆرۈلىدۇ، بەزىلىرى قۇسىدۇ) مۇمكىن. «يا ھاراق ئىچكىنىم يوق، بۇ نېمىشقا شۇنداق؟» دەپ ئەجەبلىنىسىز.

دۇنيادا سەۋەبسىز ھېچ نەرسە يوق. ئادەم كۆندىكى ئورنىدا، كۆندىكى ياستۇقىدا ياتسىمۇ، باشنىڭ ئاغرىشى شەخسەن مېنىڭ كۆزىتىشىمچە، ئادەمنىڭ جىسمانىي چارچىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. جىسمانىي ھارغان ئادەم ئۇشتىن كېلىپ ئاخشىمى ئۆزىنى تاشلىۋېتىدۇ، ھەتتا بېشىنىڭ ياستۇقتىن چۈشۈپ كەتكىنىنى ياكى ياستۇقتىن ساڭگىلاپ قالغانلىقىنىمۇ ئۇقمايدۇ. يۇمشاق ياستۇقتا يېتىپ نورمال ئۇخلاپ يۈرگەن ئادەم يۇقىرىدىكى ئەھۋالغا قالغاندا، بېشى قايسى ياققا چۈشۈپ كەتكەن بولسا، شۇ تەرەپكە ساقىيدۇ، ئاغرىقمۇ شۇ تەرەپتە سېزىلىدۇ، ياكى نورمال يېتىپ ئۆگەنگەن ئادەم يېتىپ-قوپۇشتا سەل ئۆزگىرىش يۈز بەرسە، باش ئاغرىقنى چوقۇم ھېس قىلىدۇ. بۇنى كۆندىلىك تۇرمۇشتا ئۆزىڭىزمۇ سىناپ كۆرۈشىڭىز مۇمكىن. بولمىسا، يىپ بىلەن باغلاپ قويغانغا باش ئاسانلا ساقىيىپ كەتمەيدۇ.

بۇ ئاغرىقنىڭ كېلىپ چىقىشىنى ماڭا مومام مەريەمخانىمۇ ئادەمنىڭ قاتتىق ھېرىپ كەتكەنلىكىدىن دەپ چۈشەندۈرەتتى ۋە باش تەڭلەش ئۇسۇلىنى ئۆگىتىپ قويغانىدى. ئۇنىڭ ئۈچۈن قائىدە بويىچە ئادەمنىڭ بېشىغا بىمالال يەتكىدەك چوكا توملۇقىدا يىپ ئېلىنىپ ئوتتۇرىسىدىن

چىگىلىدۇ. بىر قولىڭىزدا شۇ تۈگۈچنى، يەنە بىر قولىڭىزدا يىپنىڭ ئىككى ئۇچىنى چىڭ تۇتۇپ، بىمارنىڭ بېشىنى تۆت تەرەپكە ئۆلچەڭ. مۇبادا باش تەڭ بولۇپ قالغان بولسا، يىپنى چىقارغاندا باشنىڭ ساقىغان تەرىپى بىلىنىدۇ، يەنى شۇ تەرەپتىكى يىپ ساڭگىلاپ قالىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن بىمارنىڭ بېشىنى ئىككى ئالقىنىڭىز بىلەن تۇتۇپ ئۇياق، بۇياققا ئېغىتىڭ. ئاندىن باشقا بىر قولىڭىزنى مۇشت قىلىپ تۈگۈپ قويۇڭ ۋە ئىككىنچى قولىڭىز بىلەن مۇشتنى ئاستا بىر نەچچە قېتىم ئۇرسىڭىز، تەڭ بولۇپ قالغان تەرەپ زىڭىلداپ ئاغرىيدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن بىمارنىڭ بېشىنى يەنە ئىككى ئالقىنىڭىز ئارىسىغا ئېلىپ ئۇياقتىن بۇ ياققا سىلكىڭ ۋە پېشانىسىدىن چىمداپ ئۈزۈڭ. ئىككى قۇلاقتىن يۇقىرى كۆتۈرۈپ تارتىڭ. ئاخىرىدا بېشىنى تەڭلىگەن يىپ بىلەن تارتىپ چىڭ قىلىپ باغلاڭ. شۇنىڭدىن كېيىن تۈز يەرگە بەش مىنۇت ئوڭدىسىغا ياتىدۇ. بەش مىنۇتتىن ئوشۇق بولسا، باشنىڭ قايتىدىن ئاغرىپ كېتىشى ئېھتىمال. كېيىن بىمار ئادەتتىكى ئۆز ئورنىغا چىقىپ ئارام ئالىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا بىرەر سائەت كۆزنى ئىلىۋالسا تېخىمۇ ياخشى.

بەزىلەرنىڭ «بۇنى يازمىسا نېمە بولاتتى، چۈنكى ئۇ ھەممە بىلىدىغان ئىشقۇ» دېيىشى مۇمكىن. بىراق بۇ ئۇسۇلنى تۇخۇم چېكىش بىلەن چاتاشتۇرىدىغان يولداشلارمۇ بار ئىكەن ئارىمىزدا تېخى. ھاياتتا تېخى شۇ ئاددىي ئۇسۇلنى بىلمەي ئانالگىن، تېسترامونە ۋە باشقا خىمىيۋى دورىلارنى ئىشلىتىشكە ئالدىرايدىغان يولداشلارمۇ كۆپ ئىكەن. خىمىيۋى دورىلارنىڭ بىر يەرگە داۋا بولغىنى بىلەن ئىككىنچى يەرگە ئەكسىچە تەسىر قىلىدىغانلىقى ھازىر كۆپچىلىككە مەلۇم. شۇڭا دورا بىلەن ئورگانىزمنى زەھەرلىمەي باش ئاغرىغاندا مۇشۇ ئاددىي ئۇسۇلنى قوللىنىش لازىم.

تەسۋى

تېخى دىنىي ئىشلارغا كەڭچىلىك بېرىلىشى ھېچكىمنىڭ خىيالىغىمۇ كەلمىگەن چاغدا مەن ناماز ئوقۇشنىڭ سالامەتلىكنى مۇستەھكەملەشتە قانچىلىك مۇھىم رول ئوينايدىغانلىقى توغرىسىدا سۆزلەپ، تالاي-تالاي زامانداشلىرىمنى قايىل قىلغانىدىم. ھازىرمۇ شۇ يولدىن قايتقىنىم يوق. چۈنكى بۇ بىرىنچىدىن، «تەن ھەرىكىتى». موسكۋادا نەشر قىلىنىدىغان «زدوروۋى»، «كرېستيانكا»، «رابوتنىتسا» ژۇرناللىرى ۋە «سېميا» ناملىق گېزىتتە تازىلىقنىڭ ئادەم ئۈچۈن قانچىلىك مۇھىم رول ئوينايدىغانلىقىغا، قىزلار قانداق، ئوغۇللار قانداق يۇيۇنسا بولىدۇ، شۇ ھەقتە تۇراقلىق يېزىپ مەسلىھەت بېرىپ كېلىۋاتىدۇ. بىراق بىزنىڭ ئۇيغۇرلار ئارىسىدا كېيىنكى ئەۋلادتىن دەل شۇ كۆرسەتمىگە ئەمەل قىلىۋاتقان ئادەمنى ھازىرغا قەدەر كۆرمىدىم. بۇ مەسىلىگە دىن ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدۇ. نامازغا تەييارلىق كۆرۈش قائىدىسىدە روشەن ئېيتىلغان، يەنى تەقۋادارلار كۈنىگە بەش قېتىم يۇيۇنىدۇ. ئۇلار ئۈچۈن ھېچقانداق تەشۋىق ۋە كۆرسەتمە كېرەك ئەمەس.

ھەر كۈنى ئەتىگەنلىكى، يەنى سائەت ئالتىدىن ئون بەش، سائەت يەتتىدىن ئون بەش مىنۇت ئۆتكەندە مەخسۇس مۇزىكا ئوينىلىپ، بىر ئادەم ئومۇمىي خەلقنى تەن ھەرىكىتىگە تەكلىپ قىلىدۇ. تېلېۋىزوردىنمۇ تەن ھەرىكىتى ئەستىن چىقىرىلغىنى يوق. مېنىڭچە بولغاندا مۇسۇلمانلار ئارىسىدىن بۇنىڭغىمۇ ئەمەل قىلىۋاتقانلار ساناقلىق بولسا كېرەك. بۈگۈن ھەممە ئىش جەريانلىرى مېخانىكىلاشتۇرۇلغان، ئاپتوماتلاشتۇرۇلغان، ترانسپورتمۇ كەڭ قانات يايدۇرۇلغان دەۋردە ئىنسان ئۈچۈن تەن ھەرىكىتى ھاۋادەك لازىم. لېكىن ئۇنى ئويلاۋاتقان ئادەم يوق. ھەممە پەقەت تىرىكچىلىك كويىغا چۈشۈپ كەتكەن. ئىشتا ئولتۇرۇپ ئىشلەيمىز، ئۆيگە كېلىپ تېلېۋىزور ئالدىدا قېقىپ قويغان قوزۇقتەك

ئولتۇرىمىز. ھەتتا ئاش-تاماقنىمۇ شۇ تېلېۋىزورغا تىكىلىپ ئولتۇرۇپ يەيمىز. مېھمان كەلگەندىمۇ تېلېۋىزورىمىز سايراپ تۇرىدۇ.

تەقۋادارلاردا يەنە تىنىم يوق. ئۇلار يۇيۇنۇپ-چايقىنىپ (كۈنگە بەش قېتىم قازا قىلماي) ناماز ئوقۇيدۇ. ھەرىكەتلىرىنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈپ بېقىڭا؟ مۇشۇ كۈنلەردە مۇبادا دوختۇرخانىغا بارسىڭىز ناماز ئوقۇپ يۈرگەن چوڭلارغا نىسبەتەن ياشلار كۆپ. بىرىنىڭ ئۇ، بىرىنىڭ بۇ يېرى ئاغرىۋاتقان.

ئاساسىي ماۋزۇدىن سەل چەتنەپ كەتتىم، ئەمدى تەسۋىگە كېلەيلى. ۋەتەن ئۇرۇشىغا قەدەر ناماز ئوقۇيدىغان مويسىپىت بوۋايلارنىڭ تەسۋى تاشلىرىنى سانىغاندەك ئۆتكۈزۈۋاتقانلىقىنى كۆپ كۆرگىلى بولاتتى. كېيىن ئۇ تىرىكچىلىك تۈپەيلى تامامەن ئەمەلدىن قالغان. دىنغا كەڭچىلىك بېرىلگەن بۈگۈنكى كۈنلەردە ئۇمۇ يەنە جانلاندى. مېنىڭچە بولغاندا، ئۇ تېخى دېگەندەك تەرەققىي تاپمىدى. بۇ ئېچىنىشلىق ئەھۋال، ئەلۋەتتە. نېمىشقا دەيسىز-دە؟ مەن يۇقىرىدا ئادەم سالامەتلىكىنى مۇستەھكەملەشتە پاكىز يۈرۈشنىڭ، تەن ھەرىكىتىنىڭ نەقەدەر مۇھىم رول ئوينايدىغانلىقىنى تەكىتلىگەنىدىم. بۇ جەھەتتىن تەسۋىمۇ كېيىن قالمايدۇ. مەسىلەن، كېيىنكى يىللىرى نېرۋىسى ئاجىز ۋە ئاغرىق كىشىلەرگە كەشتە بېسىش، تور توقۇش ئىشلىرىنى بىۋاستە تەكلىپ قىلىپ، شۇ ئارقىلىق داۋالاۋاتىدۇ. چۈنكى بۇ ئۇسۇلدا نېرۋا ئاجىزلىقىنى بىر تالمۇ دورا ئىستېمال قىلماي داۋالاشقا بولىدىغانلىقى ئىلمىي تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئېنىقلاندى. ئەگەر بۇ ئۇسۇل جارى قىلىنمىغىنىدا بەل، پۇت ئاجىزلىقى تۈپەيلى ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغان بىمارنىڭ ئىچ پۇشۇقىدا نېمە بولۇشىنى كۆز ئالدىڭىزغا كەلتۈرۈپ كۆرۈڭ. بۇ ئۇسۇلنى ئويلاپ ئاخىرىغا چىققان ئادەمنىڭ ئاتىسىغا رەھمەت!

تور توقۇش ياكى كەشتە بېسىشنى مۇسۇلمان ئەرلەر پەقەت ئايال-قىزلارغىلا خاس تىرىكچىلىك دەپ ھېسابلايدۇ. شۇندا تور توقۇپ، كەشتە باسقۇسى كەلمەيدىغان بىمار ئەرلىرىمىزنىڭ ئەسەبىنى نېمە بىلەن داۋالىشىمىز مۇمكىن؟ يا ئۇلار شۇ ئىلگىرىكىدەكلا قوپال، تۇك،

سىركىسى سۇ كۆتۈرمەيدىغان، چىچىلاڭغۇ يۇرىۋەرسۇنمۇ؟ ياق، دۇنيادا ئادەمدىن قىممەت ھېچ نەرسە يوق. ئۇنداق بولسا تور توقۇشنى خالىمايدىغان ئەرلىرىمىزنىڭ نىرۋىسىنى قانداق مۇستەھكەملەش مۇمكىن؟ ئۇنىڭغا ئادەم ئورگانىزمىغا ئەكسىچە تەسىر قىلمايدىغان دورا ياكى ھەرىكەت بارمۇ؟ بۇنىڭغا شەخسەن مەن، بار دەپ ئىشەنچلىك ئېيتالايمەن. بۇ بولسىمۇ تەقۋادارلىرىمىزنىڭ قولىدىكى تەسۋى.

تەسۋىنىڭ شىپالىق خىسلىتىنىڭ بارلىقىنى باشقىلاردىن مىسال ئىزدەپ ئاۋارە بولماي، ئۆز ھاياتىمدىن ھېكايە سۆزلەپ بېرەي.

مۇبادا خاتالاشمىسام، بۇنىڭدىن ئون يىل ئىلگىرىكىغۇ دەيمەن، ئۆيدە ناھايىتى قاتتىق خاپا بولدۇم. نېمىشقا؟ ھازىر ئەسلىيەلمەيمەن. ئۈستى-ئۈستىگە تاماكا چەكتىم، تالاغا چىقمەن، ئۆيگە كىرمەن. قوللىرىم، پۇتلىرىم غالغال تىترەيتتى. دەل شۇ دەقىقىدە ئۆيدە ماڭا بىرەرسى لام دەپ ئېغىز ئاچتىمۇ بولدى، ئېغىز چىشىمغا ئېلىپ چاينىۋېتىشىم ئېھتىمالدىن يىراق ئەمەس. تالادىن كىرىپ نېمىشقىدۇر سىرۋانتىنىڭ تارتمىسىنى قوپاللىق بىلەن تارتىپ ئېچىپ يېپىۋاتىمەن. بىر تارتمىدا تەسۋى يېتىپتۇ. يۈز بىر دانە تېشى بار چوڭ تەسۋى. ئۇنى ئالدىم-دە، ياناقخانىمىزغا كىرىپ ئىشىكنى ئىچىدىن ئىلىۋالدىم. قولۇمدا تەسۋى. موللىلارنىڭ ئۇنىڭ ھەر بىر تېشىنى نېمە دەپ سىرىيدىغانلىقىنى بىلمەيمەن. بىسمىللاھىر رەھمانىررەھىم! دېدىم-دە، ئاندىن تاشلارنى بىر، ئىككى، ئۈچ، تۆت، بەش دەپ ساناشقا باشلىدىم. خاتالاشمىسام ئون قېتىمغۇ دەيمەن، ساناشنى بىردىن باشلىدىم، ئاندىن كەينى يۈزدىن تۆۋەنلىتىپ بىرگىچە، كېيىن يۈزدىن بىرگىچە توختىماي ئۆتكۈزدۇم.

يىگىرمىدىن ئوشۇقراق قېتىم شۇنداق قىلغان بولسام كېرەك، بىر ۋاقىتتا ئۆزۈمنى شۇنداق تىنچساپ كۆرسەم، پۈتكۈل ۋۇجۇدۇمدا بىر يېنىكچىلىك، تەمكىنلىك ھېس قىلدىم. بايا ۋۇجۇدۇمدا قاينىغان غەزەپ بېسىلىپ، نېرۋىلىرىم خۇددى ئورنىغا چۈشكەندەك كۆرۈندۇ. ناھايىتى قاتتىق ئۇخلاپتىمەن، ئەتىگەنلىكى ئورنۇمدىن يېنىك تۇردۇم.

بۇ ئۇسۇلنى ئۈن كۈن كۈنده ئاخشىمى يالغۇز ئولتۇرۇپ داۋاملاشتۇردۇم ۋە دوپپامنى ئالدىمغا قويۇپ ئۆزۈمنى ئۆزۈم سورىدىم. شۇندىن ئېتىۋارەن، ھەر قانداق شارائىتتا ئۆزنى تۇتۇشقا، ئەرزىمەيدىغان نەرسىگە چېقىلىشقا يول قويماسلىققا تىرىشىپ يۈرىمەن.

بۇنىڭغا ئوخشاش شىپا بەخش تەسۋىنى ھەر كىمنىڭ ئۆزى بىمالال ياسىۋېلىشىمۇ مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۇچۇن چوڭ كۈچ، ئەمگەك ۋە مەبلەغمۇ تەلەپ قىلىنمايدۇ. تەسۋىنىڭ يۈزبىر تال بولۇشىمۇ شەرت ئەمەس. ئۇنىڭ ئۇچۇن يوغان ئاددىي مونچاقتىن ئەللىك بىر تال كۇپايە. يىپقا ئۆتكۈزۈك ـ ده، پايدىلىنىڭ.

تەجرىبىدىن كۆرۈشىمىزچە، تەسۋىنىڭ ھېچقانداق زىيىنى يوقلۇقىنى، پەقەت سالامەتلىك ئۇچۇن پايدىلىق ئۇسۇل بىلەن تۇراقلىق پايدىلىنىلسا، ئادەم ئۇچۇن شۇنچىلىك ياخشى ئىكەنلىكىنى ھايات ئىسپاتلىدى. مۇشۇ كۈنلەرده نېرۋىسى تەلتۆكۈس جايىدا ئادەمنى تېپىش ناھايىتى تەس. شۇڭا، بۇرادەرلەرگە ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى ئېرىنمەي تەسۋى تارتىشنى تەۋسىيە قىلىمەن.

قارا كىشمىش

كىمدۇ بىرى «خەلق ـــ ئۇ بىر خەزىنە» دېگەنىكەن. لېكىن بەختكە قارشى شۇ خەزىنىنى دەمال بىلىۋەرمەيمىز. ئادەملەر بىلەن پات ـ پاتلا ئۇچراشسىڭىز، سۆھبەتلەشسىڭىز ئېچىلمىغان ساندۇق، كۆمۈلۈپ ياتقان سىرنىڭ تولىلىقىغا كۆزىڭىز يېتىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، نى ـ نى قىزىق، ئىبرەتلىك گەپلەرنى، ئىشلارنى ئاڭلايسىز. تېبابەتتىمۇ خۇددى شۇنداق. بىراق، ئېچىنارلىق يېرى شۇكى، دەل بۈگۈنكى كۈنلەرده ئۇلارنى تېرىپ تەپچىپ يىغىۋاتقان، تويلاپ كېيىنكى ئەۋلادقا قالدۇرۇش مەقسىتىده تەر تۆكۈۋاتقان بىرەرسىنى كۆرمەيسىز.

مەن تا كېيىنكى يىللارغا قەدەر كىشمىش دېگەن پەقەت ئۈزگە

مېھمان كەلگەندە، توي - تۆكۈن، چايلاردا شىرەنى بېرەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان نەرسە دەپ چۈشىنىپ يۈرەتتىم. ئۇنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتىنىڭ بارلىقى ھەتتا چۈشۈمگىمۇ كىرمەپتىكەن. ھەر نەرسىنى پەقەت بېشىڭغا كەلگەندىلا بىلىپ، قەدىرىگە يېتەمسەن نېمە؟

يېقىندا تاشكەنسازغا مىسرەت ئىسىملىك شىرەم تۇغقان بىلەن بىللە باردۇق. خەلق تېبابەتچىلىكىدىن ئاز-تولا بىلگىنىم ئۈچۈن يەتمىشكە تاقاپ قالغان بۇ ئادەم مېنى گەپكە تۇتتى، ئاغرىق داۋالاشنىڭ خىلمۇخىل ئۇسۇللىرى، ئاماللىرى توغرىسىدا سۆزلەشتۇق. قېيناتا ئاغرىپ ياتاتتى. «باھانىدىن باھانىغا سىز بىلەن بىللە بېرىپ بوۋاينىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىپ قوياي. بىر ساۋابلىق ئىش بولسۇن» دېدى ئۇ.

— كامال، مۇنۇ بوۋاينىڭ بېشىنى پۇركىۋېلىپ ھېچ نېمىنى ئېيتقۇسى كەلمەيدىكەن، — دېدى مىسرەت ئاكا مەن ئۇنى ئۇزىتىپ تالاغا چىققاندا،

— ئەمما مېنىڭ بايقىشىمچە، ئۇنىڭ بېغىرى ئاغرىۋاتىدۇ. بۇنىڭدىن يىگىرمە يىل ئىلگىرى مېنىڭمۇ بېغىرىم ئاغرىپ، ئاغىنىلەردىن بىرىنىڭ مەسلىھەتى بىلەن قارا كىشمىش قايناتىپ ئىچىپ، ياخشى بولۇپ قېلىۋىدىم.

— نورمىسى، قايناتىش تەرتىۋى يادىڭىزدا بارمۇ؟

— بولمايچۇ. ئۇمۇمەن بىر كىلوگرام كىشمىشقا بىر كىلوگرام سەۋزە، سوغۇق سۇدىن چاغلاپ ئالىسىز. ئەپلىكرەك بولسۇن دېسىڭىز يېرىم كىلوگرام كىشمىش بىلەن يېرىم كىلو سەۋزىنى بىر قايناتىپ ئىچكۈزۈڭ. ئۇ تۈگىگەندە ئىككىنچى بولىقىنى قايناتىڭ. ئىچىش نورمىسىدا چەك يوق.

مىسرەت ئاكا كەتتى. مەن ئويلاپ قالدىم: قارا كىشمىشمۇ، سەۋزىمۇ ئادەم يېسە ئۆلىدىغان نەرسە ئەمەس. ھەر ئىككىسى ئوزۇقلۇق مەھسۇلات. راست سەۋەب بولۇپ قالسا ئەجەب ئەمەس. سەۋزىغۇ ئۆيدە بار، بىر كىلوگرام كىشمىش دېگەن نېمە؟ ئالماتانىڭ كۆكتات بازىرىدا ئالاي دېسەڭ تولا. ئەتە يېتىپ بېرىپ، دەررۇ ئەۋەتىپ بېرەي. ئۇنىڭ ئۈستىگە دورا دېگەننىمۇ نورما بىلەن مەلۇم بىر ۋاقىتتا ئىچكەن ياخشى.

ئۆيدىكىلەرگە شۇلارنى چۈشەندۈرۈپ يولغا سالاي.

يەكشەنبە كۈنى تاشكەنسازدىن ئۈتتۈر بازارغا كەلدىم ـ دە، بىر كىلوگرام قارا كىشمىشنى ئېلىپ ئۆيگە يەتتىم. ئۆيدىكىلەرگە ھەممىنى چۈشەندۈرۈپ يولغا سالدىم:

ــ قارا كىشمىش بىلەن سەۋزە قايناتمىسىدىن كۈنىگە تۆت مەزگىل، تاماقتىن بۇرۇن سائەت ئىلگىرى ۋە ئاخشىمى يېتىش ھارپىسىدا 75 گراملىق ئىستاكاندا بىر ئىستاكاندىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مۇبادا ئۇسساپ قالدىم دېسە، سۇنىڭ ئورنىدا بەر، بوۋاي بەربىر كۆپ ئىچمەيدۇ.

ئومۇمەن سەۋزە بىلەن كىشمىشنىڭ ئادەمگە قۇۋۋەت بېرىدىغانلىقى مەلۇم. ئۇنىڭدىن تاشقىرى قاننى تازىلايدۇ، قاننىڭ پائالىيىتىنى ئۇخشاشقا ياردەم بېرىدۇ. بۇ مېنىڭ چۈشەنچەم. ئىككىسى بىرلەشسە بىغىردىكى، بۆرەكتىكى، سۈيدۈك يولىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، سوغۇق تەگكەن يەرلەردىكى زەخىمنى قايتۇرسا كېرەك. ئۇلارنىڭ شۇنداقلا ئادەم ئىچىنى بوشىتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. شۇڭا بۇ دورىغا كۆپ «ئۈمىد» باغلىدىم.

ئۆيدىكىلەر بىر ھەپتىدىن كېيىن قايتتى. ئېيتىشلىرىغا قارىغاندا، بوۋاينىڭ چىرايىغا قان يۈگۈرۈپتۇ. تالا ـ تۈزگە چىقىشىمۇ نورماللىشىۋاتقان ئوخشايدۇ.

ــ قىزىم، مەن ياخشى. ئەمدى ئۆيۈڭگە بېرىڭ، تىرىكچىلىكىڭىزگە ئىگە بولۇڭ، دەپ قايتۇرۇۋەتتى، ــ دېدى ئۆيدىكىلەر مېنىڭ سوئالىمغا جاۋابەن، ــ ئۇنى ئۆزىمۇ سوراپ ئىچىۋاتىدۇ. يەنە بىر كىلوگرام كىشمىش ئەۋەتىپ بەرسەم نېمە دەيسىز؟

ــ گەپىمكى شۇ، ئەۋەت، بولمىسا ئۆزۈڭ ئاپىرىپ بېرىپ كەل.

بۇ يەردە مۇنداق بىر لەتىپە ئېسىمگە چۈشۈۋاتىدۇ. ئۇنى ئەسلى دېمەي مۇمكىن ئەمەس. ئېيتىشلىرىغا قارىغاندا، ئىبرايىلار «مەن ئەتىلەتىن ئاغرىپ قالىدىغاندەك قىلىۋاتىمەن، بۈگۈن دوختۇرغا باراي» دەپ كېتەرمىش. رۇسلار بولسا «بۈگۈن ئاغرىپ قېلىۋىدىم» دەپ دوختۇرنىڭ ئالدىدا ھازىر بولار ئىكەن. بىزنىڭ مۇسۇلمانلار دوختۇرنىڭ

ئالدىغا ئۆز ۋاقتىدا ئەمەس، ئاغرىق ئوبدان جاندىن ئوتكەندىلا يوگۇرىدۇ. مۇبادا «بېغىرىڭىز قاچاندىن بېرى ئاغرىيتتى؟ دەپ سورىسىڭىز، بەزىلەر ئۈچ - تۆت كۈننىڭ، بەزىلەر ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ ۋاقىتنى ئېيتىدۇ. «بۇگۈن بولمىسا ئەتە توختاپ قالار» دەپ ئاغرىقنى راسا كۈچەيتىۋالىمىز. «قانداق قىلىمىز، تىرىكچىلىك!» دەپ ئۆزلىرىنى ئاقلىغۇسى كېلىدۇ. قېيناتىنىڭمۇ ئاغرىقى خۇددى شۇنداق ئۇزۇن يىللىق ئىستاژغا ئىگە ئاغرىقلاردىن. شۇڭا قارا كىشمىش بىلەن سەۋزە قانچە يۆلەكچىلىك قىلسىمۇ، ئاغرىق بىلەن كۈچ ئېلىشىش تەس. كونىنىڭ كونىلىقى بار. ئەگەر ئۆز ۋاقتىدا داۋالانغاندا، ئاغرىق بوينىغا مۇنچىلىك مىنىۋالماس ئىدى.

ناس

بەزىلەرنىڭ «بۇ ئادەم خىيالىغا كەلگەننىلا نەرسىنى يېزىۋېرىپتۇ-دە!» دېيىشى مۇمكىن. بىراق، مەن خىيالىمغا كەلگەننىلا قەغەزگە چۈشۈرۈشنى ئەمەس، ھېچ بولمىغاندا بىرەر ئادەمنىڭ جېنى ئارام ئالسۇن، دېگەن پىكىردە بولدۇم. بەلكى يازغانلىرىمدىن بىرەر يېرىمى بەزىلەرنىڭ كۆڭلىگە ياقماسلىقىمۇ مۇمكىن.

ھاكىمجان ئىسىملىك بىر يىگىتنىڭ ھەر ئىككى كۆزى گلائۇكوما ئاغرىقى بىلەن تۇتۇلۇپ قالدى. قەددى - قامىتى كېلىشكەن، قاۋۇل يىگىتنىڭ بۇ پاجىئەسى خېلى خېلىسىنى ئېچىندۇردى، ئاغرىقخانىلاردا ياتتى، تېۋىپلارغا كۆرۈندى، لېكىن ھېچ نەرسە داۋا بولمىدى. كېيىنكى يىللىرى موسكۋادا ئەنە شۇنداق بىمارلارنى داۋالاش بويىچە مەخسۇس كلىنىكىلىق ئاغرىقخانا ئېچىلىپتۇ. بۇنى ئاڭلاپ ئايالى بىچارە ئۈمىد بىلەن موسكۋاغا قاراپ يول ئالدى. ھاكىمجانلار «موسكۋاغا بېرىپ كەپتۇ» دەپ ئاڭلاپ ھال سوراش مەقسىتىدە ئۇلارنىڭ ئۆيىگە باردۇق.

— دوختۇرلىرى تولىمۇ سىلىق، مېھرىۋان ئادەملەردىنىكەن، — دەيدۇ

ھاكىمجان مىننەتدارلىق بىلەن، ــ ناھايىتى جىددىي، بىرچە ئېيتقاندا ئېرىنمەي تەكشۈرۈشتىن ئۆتكۈزدى. مېنىڭ قان بېسىمىم يۇقىرى، شۇ باھانە بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىشقا جۈرئەت قىلالمىدى.

ــ باشقا دورا بەرمىدىمۇ؟

ــ كۆل ئىلەشتۈرۈلمىگەن ناس بىلەن سۇمبۇل يىلتىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق ئېزىپ پۇرا، ــ دېدى.

ھاكىمجان چوڭ ئۈمىد باغلىغان دوختۇرلارنىڭ گېپىگە دەسلەپ چۈشەنمىدىم. ئۆيگە كېلىپ ئۇزاق ئويلاندىم. ھەممە پەرەزلەر بىلەن تەخمىنلەرنى تەھلىل قىلدىم. ناسۋالمۇ، سۇمبۇلمۇ بۇرۇندىكى شىللىق پەردىگە يەتكەندە ئادەم مەجبۇرىي يوسۇندا چۈشكۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە نېمە كارامىتى بار؟ ئادەم ئۇنىڭسىزمۇ چۈشكۈرىدىغۇ. كۆپ ئويلىدىم. ھەممىگە مەلۇمكى، چۈشكۈرگەندە ئادەمنىڭ پۈتكۈل ئورگانىزمى كۈچلىنىدۇ. قاتتىق چۈشكۈرۈش تۈپەيلى ھەتتا بەزىلەرنىڭ بۇرنىدىن قان چىقىپ كېتىشىمۇ ئېھتىمال. بەزىدە كۆزدىن ياش چىقىپ كېتىدۇ. دېمەك، گلائۇكوما بىلەن ئاغرىۋاتقان ئادەم ئۈچۈن بۇ جەريان پايدىلىق بولسا كېرەك. قاتتىق ۋە يېنىپ-يېنىپ چۈشكۈرگەندە قان تومۇرلىرى، كلېتكىلار ھەرىكەتكە كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇرلار ئېچىلىدۇ. ياش بولسا يوللاردىكى «ئەخلەتلەر»نى ئېلىپ چىقىپ كېتىدۇ، قېتىپ قالغان نېرۋ تالالىرى ھەرىكەتكە كېلىشى چوقۇم. دېمەك، ئۇنىڭ بىلەن ئادەم دەردىگە داۋا تاپىدىكەن-دە، دېگەن قارارغا كەلدىم.

ئۇغۇ شۇنداق. بىراق كۆل ئارىلاشتۇرماي تەييارلىغان ناسنى قوشۇق دېگىنى قانداق گەپ؟ زادى ئەقلىم يەتمەيدۇ. چۈنكى مەن بالا مەزگىلىمدە بوۋامنىڭ قېرى قازاق ئاغىنىلىرىنىڭ ئۆيىدە ناسۋال ياساش جەريانىنى ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆرگەن. ئۇ بوۋايلار تاماكا يوپۇرمىقىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن چاكاندىنى كويدۇرۇپ كۈلىنى ئارىلاشتۇراتتى. بۇ بىرىنچى سورتلۇق ناسۋال ھېسابلىناتتى. ئۇنداق بولسا كۆل ئارىلاشتۇرماي ياسالغان ناسۋال قانداق بولىدۇ؟

— هوي ئۇكام، ئۇ ئاسانلا ئىشقۇ، — دېدى موماي مىيىقىدا كۈلۈپ، — تاماكىنى ھاك سۈيىدە توختىتىپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ سوقسا ناسۋال ئاسان تەييار بولىدىغۇ. مانا سىزگە كۈل ئارىلاشتۇرمىغان ناسۋال. ھاكىمجانغا مەن بۇ ئۇسۇلنى سۆزلەپ بەردىم. لېكىن شەھەردىن ناسۋالغا كېرەكلىك ماتېرىيالنى تېپىپ بېرىش مېنىڭ قولۇمدىن كەلمىدى. ئۇ ئىككى كۆزى كۆرمىسە نەدىن ئىزدەپ تاپسۇن؟ ھەر ھالدا، تېخى ئەمدىلا ئەللىكىنىڭ يۈزىنى كۆرگەن ئادەم دۇنيانىڭ راھىتىنىمۇ كۆرمەي ئۆيگە يىپسىز باغلىنىپ ئولتۇرىدۇ.

توخۇ ۋە توخۇ تاشلىقى

توخۇ گۆشى بىلەن شورپىسىنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتى توغرىسىدا مەن كۆزدىن كەچۈرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولغان قەدىمكى ھۆكۈمالار كىتابلىرىدىمۇ ئازدۇر-كۆپتۇر ئوقۇغان. زامانىۋى ئىلمىي تېبابەتچىلىك بولسا، توخۇ گۆشى بىلەن شورپىسىنى دىئېتىكىلىق يەڭگىل غىزا دەپ ھېسابلايدۇ. ئۇمۇمەن تۇرمۇشتا توخۇ شورپىسى تولاراق ئىچىنى بوشىتىش، تازىلاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن بۈگۈن تۇرمۇشىمىزدا شورپا قايىنىتىش ئۇسۇلىمىزنىڭ ئاتا-بوۋىلار ئۇسۇلىغا ھېچ ياندىشامايدىغانلىقىنى تەكىتلىشىمىز كېرەك. چۈنكى، بەزىلەر «مەن توخۇ شورپىسى ئىچىپ بىر راھەتلەندىم» دېسە، ئىككىنچى بىرلىرى «مەن ئۆيدىكىلەرگە توخۇ قايىنىتىپ قوي دېدىم. تاماكا تاشلىغانىدىم. شورپا بىلەن ئىچىمنى تازىلىماقچىمەن» دەپ ماختىنىدۇ. توغرا، نۇرغۇن مۆتىۋەرلەردىن ئاڭلىشىمچە، ئاتامدىن ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆرگىنىمگە قارىغاندا، بۈگۈن بىز قايىنىتىۋاتقان شورپا ئۇ پەقەت غىزا ئۈچۈنلا، ئۇنىڭ ھەقىقىي مەنىسىدىكى شىپالىق خۇسۇسىيىتى تۆۋەن. بىزنىڭ ئائىلىدە ئاتام ئۈچۈن توخۇ شورپىسى تۆۋەندىكىچە تەييارلىناتتى. ئانام قازانغا سۇ قۇيۇپ، توخۇ گۆشىنى سالاتتى. كېيىن قازانغا قاسقىنى كۆيۈپ ئۈۋۈلىپ

چۈشۈپ تۆگگەن كونا جىمبىلنى قوياتتى. ئۇنىڭ ئۈستىدە كىچىك چىنە بولاتتى. شۇ تەييارلىقتىن كېيىنلا ئوچاققا ئوت تۇتاشتۇرۇلاتتى. قازان ئاستا قاينايتتى. قازان قايىنغانسېرى ئۇنىڭدىن كۆتىرىلگەن ھور بېرىپ تۈۋاققا تېگىدۇ ۋە سۇ بولۇپ چىنىگە چۈشىدۇ. بىر توخۇ گۆشىدىن ئوتتۇرا چىنە شورپا ئېلىناتتى. بۇ شورپا ئادەمنىڭ ئىچىنى بوشىتىپلا قالماي، ئۆت خالتىسى، بۆرەك، دۈۋسۈندا پەيدا بولغان تاشلارنىمۇ ئېرىتىپ سۈيدۈك بىلەن سىرتقا چىقىشنى چاپسانلاشتۇرىدۇ، ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدۇ.

— بۇرۇنقى زاماندا داڭلىق بىر تېۋىپ قىز بار ئىكەن، — دەپ ئاتام سۆزلەپ بەرگەن ھېكايە تا مۇشۇ كۈنگىچە يادىمدا، — ئۇ ساقايتالمىغان ئاغرىق يوق ئىكەن. بىر كۈنى قىزنىڭ ئۆز دادىسى ئاغرىپ قاپتۇ. پۈتۈن كۈچىنى سېلىپ بار ئىمكانىيەتلىرىدىن پايدىلىنىپتۇ. بىراق ئاتىسىغا قىلغان دورىسى ھېچ داۋا بولماپتۇ. قىز ئەجەبلىنىپتۇ. ئاخىرى ئاتىسىنىڭ ئىچىنى يېرىپ، ئۆلۈش سەۋەبىنى ئېنىقلاپتۇ. ئوپېراتسىيە قىلغاندا ئاتىسىنىڭ ئىچىدىن كىچىك تۇخۇم چوڭلۇقىدا تاش دېسە تاش ئەمەس، گۆش دېسە ئەمەس بىر نەرسە چىقىپتۇ. ئۇنى سۈتكە سالسا ئېرىمەپتۇ، پىچاق بىلەن كەسسە كېسىلمەپتۇ، بولقا بىلەن ئۇرسا ئېزىلمەپتۇ. قىزنىڭ بېشى قېتىپتۇ. ئاخىرى قىز ئۇنى توخۇ شورپىسىغا سېلىپ قويۇپتۇ، ئەتىسى قارىسا، ھېلىقى نەرسە مىچچىدە ئېرىپ كېتىپتۇ. شۇندا قىز ئاتىسىغا توخۇ شورپىسىنى بەرمىگىنىگە ناھايىتى ئېچىنغانىكەن.

بۇ لەتىپە مەنتىقىگە توغرا كېلىدۇ. ئاتامغا تەييارلانغان شورپىدىن ئۆزۈممۇ ئىككى-ئۈچ قېتىم ئىچىپ كۆردۈم. ئۇنى ئىچكەندىن كېيىن ئادەم ئۆزىدە ھەقىقەتەنمۇ بىر يېنىكچىلىك ھېس قىلىدىكەن.

كېيىنكى يىللىرى بەزىلەر ئۆت خالتىسىدا، بۆرەكتە ۋە دۈۋسۈندا تاش پەيدا بولغاندا ئۇنى چۈشۈرۈش مەقسىتىدە توخۇ تاشلىقى ئىچىدىكى يۇپقا پەردىنى قايىنتىپ ئىچىپ يۈرگىنىنى ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆردۈم ۋە ئۆزۈممۇ باشقىلارغا شۇنى سىناپ كۆرۈشنى تەكلىپ قىلدىم.

«ۋ» ئىسىملىك ئەللىكتىن ئەمدىلا ھالقىغان بىر ئايال ئۆزىنىڭ ئۆت خالتىسىدا تاش پەيدا بولغانلىقىنى ۋە دوختۇرلارنىڭ ئوپېراتسىيىگە يات دەۋاتقانلىقىنى، ئۆزىنىڭ قورقۇپ قېچىپ يۈرگەنلىكىنى سۆزلەپ بەردى. مەن بۇ ئۇسۇلنىڭ ئادەم ھاياتىغا دەخلى يەتكۈزمەيدىغانلىقىنى، ئۆتنى ئوپېراتسىيە يولى بىلەن ئېلىۋېتىلگەن بەزىبىر تونۇشلىرىمنىڭ سەكسەن يىلدىن ئوشۇقراق ھايات كەچۈرگەنلىكىنى ئېيتىپ بەردىم. لېكىن ئۇ ئوپېراتسىيىگە زادى رازى ئەمەسلىكىنى ئېيتىپ تۇرىۋالدى. شۇڭا قولۇمدىكى توخۇ تاشلىقىدىن بەردىم-دە، تۆت قېتىم قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئوتتۇز گرامدىن ئىچىشنى چۈشەندۈردۈم.

— سىز دېگەندەك تۆت كۈنلا ئۇدا ئىچىۋىدىم، ئاغرىپ يېتىپ قالدىم. شۇنىڭدىن كېيىن توختىتىپ قويدۇم، — دەپ چوڭ ئىش قىلغاندەك سۆزلىدى ئۇ بىر كۈنى كېلىپ.

مەن ئۇنىڭغا تاشنىڭ تېز پارچىلانمايدىغانلىقىنى ۋە ئاسان چىقىپ كەتمەيدىغانلىقىنى چۈشەندۈردۈم. تاش ئۈۋۈلىنىپ سىرتقا قاراپ ماڭغاندا، ئەلۋەتتە ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ، ئاغرىيدۇ. شۇنداق ۋاقىتتا مۇبادا سۇلۇ پاخلى بولسا، ئۇنى قاينىتىپ ياكى ئاددىي سۇنىڭ ئۆزىنى قاينىتىپ ئىلمان ۋاننا (يېزىلاردا شەھەردىكىدەك ۋاننىسى يوق ئۆيلەردە كۆرىتىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ) ئېلىش كېرەك. ئۇ تاشنىڭ چىقىشىنى تېزلىتىدۇ.

توخۇ تاشلىقى پەردىسى قايناتمىسىنى ئۆت خالتىسى، دۈۋسۈن ۋە بۆرەكتىكى تاشنى ئۈۋۈتىدۇ، ئېرىتىپ چىقىرىدۇ، دەپ ئىشەنچ قىلىشىمدىكى سەۋەب، توخۇ سويغاندا تاشلىقنى يارسىڭىز ئىچىدىن قۇم ۋە ئەينەك پارچىلىرى چىقىدۇ. دېمەك، تاشلىق تاش، قۇملارنى ئېرىتىپ، ئۇلاردىن توخۇ ئورگانىزمىغا قانداقتۇر لازىملىق ماددىلارنى چىقىرىپ بېرىش تۈگمىنى. مۇبادا ئۇنىڭ توخۇغا بىرەر پايدىسى بولمىسا، توخۇ ئۇلارنى شۈبھىسىز ئىستېمال قىلماس ئىدى. يەنە بىر نەرسە، توخۇلار دانلاپ بولۇپ تام تۈۋىدە تۇرىدۇ-دە، بويىنىنى سوزىدۇ ۋە ئۇياقتىن

بۇياققا تولغىنىدۇ. شۇنىدا شۇبھىسىز توخۇ تاشلىقىدىكى تاشلارمۇ، ئەينەكلەرمۇ ئۇۋۇلىدۇ. شۇنىڭغا قاراپ مەن ئىشەنچلىك ھالدا ئۆت خالتىسىدىكى تاشنى چۇشۇرۇش ئۇچۇن توخۇ تاشلىقى پەردىسىنى قايناتسا ئىچىشكە بەرگەنىدىم ۋە ھەر كۈنى بىلىنى بەش-ئون مىنۇت تولغاپ ھەرىكەتلەندۈرۈشىنىڭ لازىملىقىنى ئاگاھلاندۇرغانىدىم. مۇنداق قىلغاندا مەيلى بۆرەك، مەيلى دوۋسۇندىكى تاش بولسۇن چاپسان ئۇۋۇلىدۇ.

مېنىڭ پەرەز قىلىشىمچە، «ۋ» تاشلىق پەردىسى قايناتمىسىنى ئىككىنچى قېتىم ئىچكەندىن كېيىن ئوڭ بېقىنىنىڭ قاتتىق ئاغرىپ كەتكەنلىكىنى باھانە قىلىپ ئىچىشنى توختاتقان ياكى ئۇ تاشلىق قايناتمىسىنى ئۆزىنى سەل ياخشى ھېس قىلغاندىن كېيىن ئاخىرىغا يەتكۈزمەي توختاتقان. ئۇنداق دېيىشىمگە سەۋەب، كېيىنكى بىر ئۇچرىشىشتا ئۇ ئوڭ بېقىنىم يەنە ئاغرىپ تۇرىدۇ دەيدۇ. كەسپىي دوختۇرلارنىڭ تەكشۈرۈشىگە قارىغاندا، ۋاقىت ئۆتۈشى بىلەن ئۆت خالتىسى، دوۋسۇن ياكى بۆرەكتىن كەتكەن تاش ئورنىدا يەنە تاش پەيدا بولار ئىمىش. شۇڭا دوختۇرلار ئوپېراتسىيە قىلغان بىمارنى ئاغرىقخانىدىن ئۆيىگە چىقارغاندا شۇنى ئاگاھلاندۇرۇپ، بىر يىلغا يېقىن سۈيدۈك كۆپەيتىدىغان شىپالىق گىياھلار قايناتمىسىنى ئىچىشنى تەكلىپ قىلىدۇ. «ۋ» غا مەن ئۇنىمۇ ئېيتىپ بەرگەنىدىم. ئەگەر «ۋ» نىڭ ئوڭ بېقىنى يەنە ئاغرىپ يۈرگەن بولسا، ئۇ يۇقىرىدا ئېيتىلغان چارىلەرنىڭ بىرىگە ئەمەل قىلمىغان ياكى ياخشى بولۇپ قالدىم دەپ قاراپ، ئاچچىق-چۇچۇكلەردىن ئۆزىنى تارتمىغان.

مەن ھەيران، بەزىدە شۇنداق ئادەت باركى، چەكلەنگەن ئىشنى قىلىپ، قىلما دېگەن ئىشنى قىلمىز.

سۆز نۆۋىتى كەلگەندە شۇنىمۇ ئېيتىشىم مۇمكىنكى، بەزىلەر توخۇ تاشلىقى پەردىسىنى ھەتتا ئاشقازان راكىغىمۇ ئىشلىتىپ، زور ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگەن. ئۇنىڭ ئۇچۇن ئالتە دانە توخۇ تاشلىقى پەردىسىنى قۇرۇتۇپ، تۆمۈر ھاۋانچىدا سوقۇپ تالقانلاپ، سەككىز قېتىم كاپ

ئەتكەندەك دورا ياساش لازىم. ئۇنى كۈنگە بىر قېتىم، تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى سەل سوۋۇغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىش تەكلىپ قىلىنىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنى ئاڭلىغىنىم بىلەن تۇرمۇشتا سىناپ كۆرمىدىم. پايدىلىنىپ سىناپ كۆرۈش كېرەك. يۇقىرىدا ئېيتىلغان مىقداردا ئىچسە، ئۇنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا زىيىنى يوق.

قازان قورۇمى

بىزدىكى تاماق ئاغرىقىغا ئىلمىي تېبابەتچىلىكتە ئاتىلىشىچە، يالغۇز تېرىلىپ سائەتلەپ ئىسسىقتا تارتىلىپ ئېرىپ كەتمەيدىغان نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى كېرەك، لېكىن قانداق بولماس بەلكى. چۈنكى ھەممىسىنىڭ تومۇرى بىر، سوغۇق تېگىشتىن يۈز بېرىدىغان ئاغرىقلار. ئۇ ھەممىگە مەلۇم. بۇ ئاغرىقلارنى شىپالىق گىياھلاردىن غازىڭگۈل، تىكەنگۈل، ئەۋكالىپت دەملەنمىسى بىلەن غار-غار قىلىپ داۋالىسىمۇ بولىدۇ. ئۇ توغرىسىدا «شىپالىق يۈز ئون گىياھ»دا خېلى تەپسىلىي يېزىلغانىدى. شۇڭا ئۇنى تەكرارلاپ ئولتۇرۇشنى مۇناسىپ كۆرمىدۇق.

بۇ يەردە پەقەت قازاننىڭ قورۇمى توغرىسىدا ھېكايە قىلىشنى كۆزدە تۇتتۇم. مېنىڭچە بولغاندا ئاتىلىشىغىمۇ، تارتىلىشىغىمۇ ئۇنىڭدىن ئۈنۈملۈكرەك دورا يوقمىكىن دەپمۇ ئويلايمەن. ئۇنى ئىشلىتىش مەقسىتىدە مۇنداق بىر پاكىتنى ئەسلەپ ئۆتۈشنى مۇۋاپىق كۆردۈم. بۇنىڭدىن خېلى ئۇزۇن يىللار ئىلگىرى، بىر كۈنى ئىشتىن كېلىپ كەچكى تاماقتىن كېيىن گېزىت ئوقۇپ ئولتۇراتتىم، چوڭ قىزىم:

— دادا، ئوغلىڭىزنى سوراپمۇ قويمايسىزغۇ؟ — دەيدۇ.

— ئۇنىڭغا نېمە بوپتىدەك؟ — دېدىم سوئالغا سوئال بىلەن.

— ئىككى كۈن بوپتۇ، بېشىنى كۆتۈرمەي ياتقىنىغا. بىر يۇتۇم سۇمۇ ئىچمەپتۇ، ھەتتا پاراڭمۇ قىلالمايدۇ.

— تووۋا! — دېدىم-دە، ئورنۇمدىن تۇردۇم، — بىر ئۆيدە تۇرۇپمۇ!
بالا-چاقا بىلەن ئۈچ ئېغىز ئۆيدە بىللە تۇرىمىز. ئوغلۇم بالا-چاقىسى بىلەن ئاشخانا يېنىدىكى بىر بۆلمىدە. ئاش-تامىقىمىز بىر. ئەمما مەن كەلگەندە ئۇ ئىشتا بولاتتى، مەن ئىشقا ماڭغاندا ئۇ ئۇخلايتتى. قانداق قىلىسەن، تىرىكچىلىك!

ئىككىنچى بۆلمىگە چىقسام، راست، ئوغلۇم بېشىنى پۈركەپ يېتىپتۇ. نېمە بولدۇڭ دېسەم، گەپ قىلالماي، تامىقىنى كۆرسەتتى. بۇزۇق-بۇزۇق تەرلەپ تۇرىدۇ. مېھمانخانىغا چىقتىم. بۇ يەردە ئۇنى، بۇنى قويىدىغان جاي بار ئىدى. قازاننىڭ قورۇمى سىلىنغان قۇتام شۇ يەردە تۇراتتى. ئۇنى تاپتىم-دە، ئوغلۇمنى باشلاپ ئاشخانىغا چىقتىم. ئوغلۇم قورۇمدىن ئاق قەغەزگە ئازراق تۆكۈپ سەرەڭگە تۇتاشتۇردۇم. ئوغلۇم دېرىزە ئالدىدىكى ئورۇندۇقتا ئولتۇرىدۇ. كۆرسەتكۈچ بارمىقىم ۋە ئوتتۇرانچى قولۇمنىڭ ئۆپكىسى بىلەن بېسىپ قورۇمنى ئەزدىم. بارماقلىرىم قاپقارا بويالدى. ئاندىن ئوغلۇمنىڭ شىلىملىشىپ تۇرغان ئاغزىنى ئاچقۇزۇپ تامىقىنى بارماقلىرىم بىلەن ئۈچ نۆۋەت كوتەردىم. ھەر قانداق داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئاسان ئەمەسلىكى مەلۇم. ئوغلۇمنىڭ پېشانىسىدىن مونچاق-مونچاق تەر چىقىپ كەتتى.

شۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى ئورنىدىن تۇرغۇزدۇم ۋە مومامنىڭ ئۇسۇلى بويىچە تامنى غۇلاچلاتتىم. ئاندىن ھاجەتخانىدىن چىقىرىپ، ئورنىغا ياتقۇزۇپ قويدۇم. ئارىدىن يېرىم سائەتتەك ۋاقىت ئۆتۈپ ئاشخانىغا نېمىدۇر بىر نەرسىگە چىقسام ئوغلۇم تاماكا چېكىپ ئولتۇرۇپتۇ.

— ئەھۋالىڭ قانداق؟ — دەپ سورىدىم ئۇنىڭدىن.

— ياخشى، تامىقىم خېلى قويۇپ بەردى.

— تاماكاڭنى سەل توختىتىپ تۇرساڭ بولاتتى، بالام، ئاز جاپا تارتمىدىڭغۇ.

— ئۇنىڭ دورىسى ئاسانكەنغۇ، بىلمەپتىمەن. ئەمدى ئۆزۈمگە ئۆزۈم دورا قىلىمەن، — دېدى كۈلۈپ. شۇنىڭدىن بۇيان ئۇزاق يىللار ئۆتتى، لېكىن ئوغلۇمنىڭ بوغۇزۇم ئاغرىۋاتىدۇ دەپ ياتقىنىنى كۆرمىدىم. بەزىلەر

بۇ يىرگىنەمدۇ، يا كۆزگە ئىلغۇسى كەلمەمدۇ بىلمەيمەن، داۋالاشنىڭ ناھايىتى ئاددىي ئۇسۇلىدىن پايدىلانماي، دوختۇرغا يۈگۈرۈشنى ئەۋزەل كۆرىدۇ. دوختۇرنىڭ ئالدىغا بارما، دەپ ئېيتالمايمەن. ئاساسىي نەرسە، ۋاقىت ئۆتكۈزمەي ئۆيدە چاپسانراق داۋالان، دېمەكچىمەن. بەزىلەر «بىز شەھەردە تۇرساق، قازاننىڭ قۇرۇمىنى نەدىن تاپىمىز؟...» دەپ بۇنى چوڭ بىر مەسىلىگە ئايلاندۇرىدۇ. مۇشۇ كۈندە شەھەر ئاھالىسىدىن يېزا بىلەن تامامەن مۇناسىۋىتى يوق بىرەر ئائىلىنى تېپىش مۇمكىن ئەمەس، دېسەم لاپ بولماس، بەلكى. قەلەي چۆمۈچ بىلەن قازاننىڭ تۈۋىنى قىرساڭ قۇرۇم چۈشىدۇ، ئۇنى بىر قۇتىغا سېلىپ ئېلىپ قويساڭ تۇرىدۇ، سېنىڭدىن نانمۇ، چايمۇ سورىمايدۇ، خالىغان چاغدا ئىشلىتىسەن.

بەزىلەر: «بۇ ئىش پەقەت ئاتا-بوۋىسى بىلەن شۇنىڭلا قولىدىن كېلىدۇ، ئۇ ئۇدۇم تالىشىدۇ» دېگەن پەتىۋاسىنى ئېيتىشىدۇ، بىكار گەپ. ئۇنداق دېيىشىمگە سەۋەب، مومام رەھمىتى راست داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىناتتى، لېكىن ئۇ تىل سېلىپ كۆزگە چۈشكەن ئەخلەتنى ئالمايتتى. بۈگۈنكى كۈنلەردە ئۇنىڭ چوڭ قىزى تۈگمەندە كۆزگە چۈشكەن ئەخلەتنى تىل سېلىپ ئالغۇچى بىردىنبىر ئادەم. قېنى ئۇدۇم تالاشقىنى؟

مېنىڭچە بولغاندا، ئادەم قىلغان ئىشنى ئادەم چوقۇم قىلالايدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ ئادەمدە ھەۋەس، تىرىشچانلىق بولۇشى كېرەك.

مومام مەريەمخان رەھمىتى تامىقىغا قاپارتقۇ چىققان ئادەمنىمۇ داۋالايتتى. قولىنى يەنىلا شۇ قازان قۇرۇمى بىلەن مايلاپ قاپارتقۇنى يېرىپ، ئېچىدىكى قان-يىرىڭنى چىقىرىۋېتەتتى. بەختكە قارشى، ئۇنىڭغا ئوبدانراق سەپسېلىۋالمىدىممۇ ياكى ئۇنتۇپ قالدىممۇ، ھەر ھالدا ئۇ مېنىڭ قولۇمدىن كەلمەيدۇ. شۇڭا مۇبادا ئۇنداق ئاغرىقى بار بىمار ئالدىمغا كەلسە ئەۋكالىپت دەملەنمىسى بىلەن چايقاشنى تەكلىپ قىلىمەن. ئۇ تېپىلمىغان تەقدىردە، غاڭزىنگۈل قايناتمىسى بىلەن چايقىسىمۇ بولىدۇ دەپ ھېسابلايمەن. مۇشۇ يېقىندا بىر قىزىق ئىش بولدى. قوشنىمىز كىرىپ كەپتۇ: «ئوغلۇمنىڭ (ئۈچ يېرىم ياشتا) تامىقى

ئاغرىپ قالغانىدى، دوختۇر بەرگەن دورىنى ئىچىپ، تامىقنى چايقىغىلى ئۇنىماپۋاتىدۇ. سىزدە بۇنىڭغا قارىتا دورا يوقمۇ؟» دەيدۇ. مەن قازاننىڭ قۇرۇمىدىن ئازراق بېرىپ، مومامنىڭ ئۇسۇلىنى كۆرسىتىپ قويدۇم. ئەتىسى قوشنىمىز: «ئاكا، دورىڭىز ئاجايىپكەن، ئوغلۇمنىڭ تامىقىدىكى قاپارتقۇنى بېسىۋىدىم، ئىچىدىن يىرىڭ دېگەن ئېتىلىپ چىقتى. جېنىم بالام شۇنىڭ بىلەن ياخشى بولۇپ كەتتى»، ـ دەپ رەھمىتىنى ئېيتتى. دېمەك، دىققەت قىلسا، ئادەمنىڭ قولىدىن كەلمەيدىغان ئىش يوق.

خەلق ئارىسىدا ئاڭېنا، تانزىلىت ـ ئومۇمەن بوغۇز ئاغرىقىنى زەمچە دەملەنمىسى بىلەن چايقاش ئادىتى بار. مەن ئۇنىمۇ سىناقتىن ئوتكۈزۈپ كۆردۇم. ئەمما بۇ كۆنلەردە ئۇنى تېپىش تەس. زەمچىدىن دەملەنمە تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارا چىنىدە ئوتتۇرا قايناق سۇ ئېلىپ زەمچىنى شۇنىڭغا سالىمىز ۋە قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. دورىنى شۇ ئۇسۇلدا تەييارلاش بىلەن تاماقنى كۈنىگە تۆت ـ بەش قېتىم چايقايمىز.

بەزىلەر مېنىڭدىن، «تاماق ئاغرىسا يىلان شورپىسى بىلەن بوغۇزنى چايقىسىمۇ ياخشى تەسىر قىلغىدەكقۇ، بۇنىڭغا سىز قانداق قارايسىز؟» دەپ سورايدۇ. توغرا، تەجرىبىدە كۆرۈلىشىچە تاماق ئاغرىقىغا ئۇمۇ ياخشى تەسىر قىلىدىكەن. تامىقىڭىزنى چايقىغان شورپىنى يۇتۇۋالسىڭىزمۇ زىيىنى يوق. ئۇ بوغۇزنىڭ ئىچكى قاتلىمىدىن سوغۇق تەگكەن يەرلەرگىمۇ، ئىچكىرىدىكى باشقا ئاغرىقلارغىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ. لېكىن، يىلاننى مۇشۇ كۈنلەردە شەھەردە تۇرماق يېزىدا تېپىشمۇ تەس.

كېيىنكى يىللىرى ماگىزىنلاردا ئالما سىركىسى سېتىلىپ تۇرىدۇ. ئۇنى ھەر كىمنىڭ ئۆزىمۇ ياسىۋېلىشى مۇمكىن. مۇبادا قازان قۇرۇمىغا مىلەنگەن قولىڭىزنى ئاغزىڭىزغا سېلىشقا كۆڭلىڭىز تارتمىسا، بوغۇزىڭىزنى شۇ سىركە بىلەن داۋالىسىڭىزمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، بىر ئىستاكان قايناق سۇغا (ئېغىز كۆيمىگۈدەك) چاي قوشۇقتا بىر قوشۇق ئالما سىركىسى ۋە بىر چاي قوشۇق ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تاماق چايقايسىز. تاماق چايقالغان دورىنىڭ ھەممىسىنى بولمىسىمۇ، يېرىمىنى ئىچىۋېتىڭ. ئۇ قىزىل ئۆڭگەچتىكى سوغۇق تەگكەن يەرلەرنىمۇ داۋالاپ، ئۆگىلەرگە.

يىغىلىپ قالغان تۇزنى ئېرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

سۆز نۆۋىتى كەلگەندە شۇنىمۇ ئالاھىدە تەكىتلىشىم مۇمكىن، ھەر قانداق ئاغرىقنى تا ئاخىرىغا يەتكۈزۈپ داۋالاش لازىم. بەزى يولداشلارنىڭ يۇقىرىدا ئېيتىلغان دورىلاردىن بەزىلىرىنى دەسلەپكى ۋاقىتتا سەل پايدىلىنىپ، سەل ياخشى بولغاندا ئۇنتۇپ قالىدىغان ئادىتى بار. بىرىنچى قېتىمدىلا ئاخىرىغا يەتكۈزۈپ داۋالىسىڭىز كېيىن ئۆزىڭىز ئاغرىقنىڭ دەردىنى تارتمايسىزغۇ. سەل جاپا مۇشەققەتكە نېمىشقا بەرداشلىق بېرەلمەيسىز.

تۇخۇم

تۇخۇمنىڭ ئىنسان ئۈچۈن قانچىلىك مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكى توغرىسىدا چۆچەكىمىزنى ئېزىپ سۆزلەپ ئولتۇرمىساقمۇ. ئۇنى چوڭ ـ كىچىكنىڭ ھەممىسى بىلىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتىنىڭ بارلىقىنى ھەممە ئادەم بىلىۋەرمىسە كېرەك، دەپ ئويلايمەن.

شۇنىمۇ ئېيتىپ كېتىشىم كېرەككى، بۇ پەقەت مومام مەرىيەمخان ئىشلەتكەن دورا ئەمەس، ئومۇمەن ھەممە ئىشلىتىپ يۈرگەن نەرسە. مەسىلەن، بالىلىق ئانىلار بىر يىراق سەپەرگە ماڭسا، بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قەغەزگە تۆكۈپ، نارەسىدىنىڭ بېشىنى چېكىلەيدۇ. بۇ بالىنىڭ مېڭىسى چايقىلىپ كەتمىسۇن، دېگەنلىك. يول ئازابى ـ گۆر ئازابىغۇ. مۇبادا بالا يىغلاپ بىئارام بولسىمۇ مۇشۇ ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ ياكى بالا يىقىلىپ چۈشسىمۇ تەجرىبىلىك ئانىلار بالىسىنىڭ بېشىنى تۇخۇم بىلەن چېكىلەيدۇ. چۈنكى بۇمۇ بالا مېڭىسىنىڭ چايقىلىپ كېتىشىگە قارشى دورا. ھەممىسى توغرا. بۇلارنىڭ بىرىنىمۇ ئىنكار قىلالمايمىز ھەم زىيىنى يوق ئادەتلەر.

ياكى مەسىلەن، بەزىدە ئۆزىڭىز بىپەرۋالىق قىلىپ پۇتىڭىزغا قايناق

سۇنى توكۇۋالدىڭىز دەيلى. ئۇنى دەرھال داۋالىغىدەك دورىمۇ يوق، شۇندا نېمە قىلىش كېرەك؟ مۇنداق پەۋقۇلئاددە ئەھۋال يۈز بەرگەندە دەررۇ بىر تۇخۇمنى چېقىڭ ـ دە، ئۇنىڭ ئېقىنى ساقنتۇۋېتىپ، سېرىقىنى كۆيگەن يەرگە سۈركەڭ. ئاغرىق چاپسان بېسىلىدۇ ۋە چاپسان ساقىيىدۇ.

باش ئاغرىقى دېيمىز، ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنى سۈرۈشتۈرۈپ ئولتۇرمايلا ئانالگىن ياكى تسسترامون ئىزدەيمىز. بۇ توغرا ئەمەس. تۇراقلىق يوسۇندا باش ئاغرىغاندا، ئۇنىڭ تېگى ـ تەكتىنى ئىزدەپ تېپىش لازىم. بەزىدە باش قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن ئاغرىشى ئېھتىمال. دوختۇرغا بارسىڭىز ئۇنى بىر دەمدىلا ئېيتىپ بېرىدۇ. بۇ يەردە تەجرىبىدىن ئۆتكەن مۇنداق بىر ئەھۋالنى سۆزلەپ بېرەي. ئۇيغۇرلار ياشايدىغان يېزىلارنىڭ بىرىگە بارسام، خېلىلا ياشانغان بىر ئادەمنى قاتتىق ئاغرىۋاتىدۇ، دېيىشتى. سالام بەرگەچ ھالىدىن خەۋەر ئالاي دەپ ئۆيگە باردىم. قان بېسىمى قاتتىق ئۆرلەپ كېتىپ، دوختۇرخانىدا يىقىلىپ چۈشكىلى تاس ـ تاماس قاپتۇ. ئوكۇل سالدۇرۇپ، ئۆيگە تېخى يېڭىلا كېلىپ ياتقانىكەن.

ـ تۇخۇم بارمۇ؟ ـ دەپ سورىدىم بىردىن.

ـ بىزنىڭ ئۆيدە ئۇنداق نەرسە يوق. ئۆيدىكىلەرنىڭ چۈشلۈك تاماققا كېلىدىغان ۋاقتى بولۇپ قالدى. شۇ كەلگەندە قوشنىلاردىن ئېلىپ چىقمىسا. . . ، ـ دېدى ئۇ. شۇ گەپلەرنى ئېيتىشنىڭ ئۆزى ئۇنىڭ ئۈچۈن نەقەدەر مۇشكۇل بولۇۋاتقانلىقى چىرايىدىنلا كۆرۈنۈپ تۇراتتى. مەن ئورنىدىن قوزغالماسلىقنى ئۆتۈندۈم. مەن ئالدىرىماي ھەممىنى چۈشەندۈرۈۋاتقاندا ئاغىنىنىڭ ئايالى چۈشلۈك تاماققا كېلىپ قالدى. ئۇنىڭغا ئېيتتىم.

ـ كەڭلىكى تۆت ـ بەش سانتىمېتىر، ئۇزۇنلۇقى باش ئورىغىدەك لاتا ئېلىڭ، بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى شۇنىڭغا سۈركەڭ. دۇكاننىڭكىگە قارىغاندا، ئۆينىڭ تۇخۇمى ياخشىراق. ئاندىن لاتىنى مانا مۇنداق، قاشنىڭ ئۈستىدىن باشلاپ باشقا ئوراڭ. بىر قېتىمدىلا قان بېسىمى

تۆۋەنلەپ، باش ئاغرىقى توختايدۇ. ئەمما ئۇنى ئۈچ كۈن ئۇدا تەكرارلاش كېرەك.

ئارىدىن ئىككى-ئۈچ ئاي ئۆتۈپ بۇ يېزىغا يەنە يولۇم چۈشۈپ قالدى-دە، ئاغرىقنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش مەقسىتىدە ئۇنىڭ ئۆيىگە يەنە بېرىشقا توغرا كەلدى.

— مەسلىھەتىڭگە ئاپىرىن، — دېدى ئۇ چاقچاق ئارىلاش.

— نېمە بولدى؟

— شۇ كۈنىگىچە بىز ئەخمەقلەر تۇخۇمنىڭ قۇدرىتىگە كۆز يۇمۇپ يۈرۈپتىمىز، — دېدى ئۇ مىيىقىدا كۈلۈپ، — ئۇنى پەقەت ئوزۇق قاتارىدا بىلىپ، شىپالىق خۇسۇسىيىتى يوق، دەپ قاراپتىمىز. سەن دېگەندەك ئۇسۇل بىلەن دورا قىلغان كۈنىنىڭ ئەتىسىلا ئەسلىمگە كەلدىم. شۇنىڭدىن بۇيان مانا ئىككى ئايدىن ئوشۇقراق ۋاقىت ئۆتتى، قان بېسىمىم ئۆرلەپ ئاۋارە قىلمىدى. خۇدايىم، بىر جېنىمغا مىڭ جان بەرسۇن.

بۇ تاسادىپىي نەرسە ئەمەس. چۈنكى بۇ ئۇسۇل بىلەن نۇرغۇنلىغان كىشىلەر ئۆز جېنىغا ئارام تاپتى.

تۇخۇم توغرىسىدا سۆزلىگەندە خېلى گەپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئېغىر يۈك كۆتۈرۈپ بېلىنى چىم قىلىۋالغانلارغىمۇ تۇخۇم سېرىقى ياردەم بېرىدۇ. بەزىلەر تەرتىزنى ھاۋانچىدا سوقۇپ تالقانلاپ، بىر قوشۇق تالقاننى بىر تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چاپلاپ يۈرىدۇ. بەزىلەر قارىمۇچ بىلەن ھەسەل، تۇخۇم ئۈچىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىدىكەن. قارىمۇچ بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چاپلىغاندا، تەجرىبىدە يۇقىرى ئۈنۈمگە ئىگە بولدۇم. ئۇنىڭ ئۇسۇلى شۇنداق: تۇخۇم سېرىقى بىلەن قارىمۇچ (چوڭ قوشۇقتا سىيپاپ بىر قوشۇق)، ھەسەل (ئۇمۇ بىر قوشۇق) ئارىلاشمىسىنى تۆت قاتلانغان قول ياغلىققا مايلاپ، بەلنىڭ دەل ئاغرىيدىغان يېرىگە قويىمىز ۋە ئۈستىنى بىر نەرسە بىلەن تارتىپ باغلىۋالىمىز. بۇ ئۇسۇل كېچىسى يېتىش ئالدىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئەتىگەنلىكى ئىشقا ماڭغاندا ئۇنى ئېلىۋېتىمىز. دەسلەپكى

ئۈچ كۈننىڭ ئۆزىدىلا ئادەم ئۆزىنى تېتىك ھېس قىلىشقا باشلايدۇ. مېنىڭچە بولغاندا داۋالاشنى ئۈزۈلدۈرمەي بىر ھەپتە يۈرگۈزگەن ياخشى. بۇ يەردە شۇنىمۇ ئېيتىپ كېتىش كېرەككى، داۋالانغان ئادەم بىر ئاي ئۆزىنى ئېغىر ئىشلاردىن تارتمىقى لازىم.

تۇخۇم يېغى. شۇنىمۇ ئېيتىپ كېتىشىم كېرەككى، ئۇيغۇرلارنىڭ تۇرمۇش تەرىكچىلىكىدە غاز، ئۆردەككە قارىغاندا، توخۇ ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدۇ. شۇڭا تېبابىتىمىزدە كۆپرەك توخۇ تۇخۇمى ئىشلىتىلىدۇ. تۇخۇم يېغىمۇ مانا شۇ توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىدىن چىقىرىلىدۇ. ئۇنى مومام مەرىيەمخانىنىڭ ياساۋاتقىنىنى تالاي قېتىم كۆرگەنمەن. ھېلىمۇ يادىمدا، تۇخۇم يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى پۈتۈن پېتى قايىنتىپ پىشۇرۇپ ئاندىن تازىلىنىپ سېرىقى ئالاھىدە ئېلىنىدۇ. مانا شۇ پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئاستا كۆيۈۋاتقان ئوتقا قويسا ئېرىپ، مايغا ئايلىنىدۇ. ئۇ كۆيگەن يەرگە، ھۆل تەمرەتكىگە داۋا.

تۇخۇم تەركىۋىدە قانداق خسلەت ۋە قۇدرەتنىڭ بارلىقىنى ئويلاپ-ئويلاپ ھېچ ئەقلىم يەتمىدى. ئۇنىڭ قۇدرىتىگە يۇقىرىدا تەكىتلەنگەنلەر بىر مىسال بولسا، ئىككىنچىدىن، ھېلىمۇ يادىمدا، مومام رەھمىتى مۇبادا ئالدىغا قورسىقى ئاغرىپ، ئىچى توختىماي، ماغدۇرى ئۈزۈلگەن بالىنى ئېلىپ كەلسە، بىر پارچە كىگىزگە (تولاراق قارا قوينىڭ كىگىزى ئىشلىتىلەتتى) بىر تال تۇخۇمنى چېقىپ، ئاغرىق نارەسىدىنىڭ ئىشتىنىنى يەشكۈزۈپ شۇنىڭغا ئولتۇرغۇزاتتى. 10 ـ 15 مىنۇتتىن كېيىن بالىنى كۆتۈرۈپ ئالاتتى. شۇندا قارىغىدەك بولسىڭىز، تۇخۇمنىڭ يا سېرىقى، ياكى ئېقى يوق بولۇپ چىقاتتى. مەن ھەيران بولۇپ بىر دەم كىگىزگە، بىر دەم مومامغا قارايتتىم.

ــ بۇنىڭ ئەجەبلىنىدىغان ھېچنېمىسى يوق، ــ دەپ چۈشەندۈرەتتى مومام، ــ مۇبادا نارەسىدىنىڭ قورسىقى سوغۇقتىن ئاغرىسا تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى، ئىسسىقتىن ئاغرىسا ئېقىنى بالىنىڭ ئىچى شورىۋالىدۇ ۋە ئۇ داۋا تاپىدۇ. مانا كۆردۈڭمۇ، تۇخۇمنىڭ سېرىقى يوق، دېمەك بالىنىڭ ئىچى سوغۇقتىن ئاغرىغان.

تۇخۇمدا نارەسىدىنى قانچە كۈن ئۇلتۇرغۇزىدىغانلىقىمۇ يادىمدا، ھەممىسى بولۇپ ئۈچ كۈن ئاخشىمى ئۇلتۇرغۇزىلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىنلا بالىنىڭ ئىچى ئۆتۈش توختايتتى. ئانىلار مومامغا سوۋغا-سالاملىرىنى ئېلىپ كېلەتتى.

نارەسىدىلەر ئارىسىدىكى مۇنداق قورساق ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتىكى بۇ ئاددىي ئۇسۇل ھازىر تامامەن ئەستىن كۆتىرىلىپ، ئەمەلدىن قالغان. مۇبادا بالىمىزنىڭ ئىچى ئۆتۈپ قالسا، دەررۇ دوختۇرغا يۈگۈرىمىز. دوختۇرلارنىڭ دورىسى بولسىغۇ كاشكى. دوختۇردا بەزىلەرنىڭ ئىچ ئۆتۈشى توختىسا، بەزىلەرگە ھېچ نەرسە كار قىلمايدۇ. بۇ ئەھۋال ئۆز پەرزەنتلىرىم، نەۋرىلىرىم ۋە بەزى تونۇشلارنىڭ بالىلىرىدا كۆرۈلگەندە، ئۆز دورامنى ياشاشقا مەجبۇر بولغانمەن.

بۇ يەردە تەجرىبىدىن ئۆتكەن مۇنداق بىر ئەھۋالنىمۇ ئەسلەپ ئۆتمەي مۇمكىن ئەمەس ئوخشايدۇ. مۇبادا گېموررويي تېشىغا چىقىۋالسا، ئۈچ كۈن ئۇدا، ھەر كۈنى ئاخشىمى ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ، بىر پاكىز لاتىغا قويۇڭ-دە، ئۈستىدە 10-15 مىنۇت ئولتۇرۇڭ. يارا ئۈچ كۈندە ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن توخۇ يېغى بىلەن بەش كۈن تامپون ئېلىڭ.

يىلان

ھازىر يادىمدا يوق، بۇنىڭدىن خېلى يىللار ئىلگىرى ئۆزبېك تىلىدا چىقىدىغان «سائادەت» ژۇرنىلىدىمۇ ياكى «پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلىدىمۇ، بىر ئالىمنىڭ يىلان توغرىسىدىكى ماقالىسىنى ئوقۇغانىدىم. ئالىم ئۆز ماقالىسىدا يىلاننىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتى بارلىقى توغرىسىدىكى رىۋايەتلەرنى «بىمەنە گەپ»دەپ، يوققا چىقىرىدۇ. شەخسەن مەن شۇندا ئۇ ئالىمنىڭ ئۆزىنى بىمەنە گەپ قىلىدىغان ئادەم ئىكەن دەپ ئەيىبلەپ، قولۇمنى سىلكىدىم. چۈنكى مەن ئۇ توغرىسىدا

سەل كېيىنرەك ھېكايە قىلىمەن. يىلاننىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتىنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەن ئادەممەن. كېيىنكى يىللىرى تۇغقان يوقلاش مەقسىتىدە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىغا بارغىنىمدا ئۈرۈمچى، ئاقسۇ، قەشقەر ۋە خوتەن بازارلىرىدا تىرىك، قۇرۇتۇلغان، بوتۇلكىغا قاچىلانغان يىلانلارنىمۇ (ئەپسۇس بۇ جانىۋارنىڭ قانداق ئاغرىقلاردا قوللىنىلىدىغانلىقىنى سوراشتۇرماپتىمەن) ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆردۈم. بۇ پاكىتلار ئۇيغۇر تېبابىتىدە يىلاننىڭمۇ ئۆزىگە خاس ئورنى بارلىقىنى ئىسپاتلىسا كېرەك.

تەپسىلاتقا بېرىلمەي، ئېنىق پاكىتلارغا تايىنىپ كۆرەيلى.

نېمىسنى يوشۇراي، 1946 ـ يىلى ئالدىدا ئىسسىق قوتۇرغا مۇپتىلا بولغانىدىم، كېيىن ئۇ تۇرۇپلا سوغۇق قوتۇرغا ئايلىنىپ كەتتى. سوغۇق قوتۇر پۈت ـ قوللىرىمنىڭ بارماقلىرى ئارىسىدىمۇ، پوتكول بەدىنىمدىمۇ شەلۋەرەپ، قىچىشىپ ئارامىمنى ئالدى. ئولتۇرۇپ ـ قوپۇش مېنىڭ ئۈچۈن مۇشكۇل ئىش بولدى. ئۆزىمىز يىپ ئىگىرىپ توقۇپ كىيىۋالغان ئىشتان كۆڭلەككە چاپلىشىپ قالاتتى ـ دە، ئورنىمدىن تۇرسام، جېنىم قاقشاپ كېتەتتى، چۈنكى بىر پارچە يەرنىڭ تېرىسى سويۇلۇپ چىقاتتى. دوختۇرغا كۆرۈنىۋىدىم، سىېسقتىن سېسىق دورا بەردى. قانچە ئىخلاس قىلىپ ئىشلەتسەممۇ، ئۇنىڭدىن بىر تىيىنلىق پايدا بولمىدى.

ئولتۇرۇش ئىمكانىيىتى بولمىغانلىقتىن دەرستە پارتىغا جەينەك تىرەپ ئولتۇرسام، رۇس تىلى مۇئەللىمى ئورنىڭغا ئولتۇر دەپ بۇيرۇق بەردى. مەن ئۇنىڭغا «ئولتۇرىۋاتىمەن، مۇئەللىم» دېدىم، لېكىن ئۇ ماڭا مىختەك قادىلىپ تۇرۇۋالدى. سىنىپداشلار ئالدىدا ھەممىنى ئۇچۇق ئېيتىش مۇمكىن ئەمەس ـ دە.

چۈنكى سەككىزىنچى سىنىپتا ئۆزۈمنى يىگىت ھېسابلاپ يۈرگەن باللارنىڭ بىرىمەن. سىنىپتا قىزلار ئولتۇرىدۇ، شۇڭا خۇددى سوغۇق سۇدا يۇغۇرۇلغان خام ناندەك بېزىرىپ تۇرۇۋالدىم. مۇئەللىم مېنى سىنىپتىن چىق، دېدى. ئىلاج قانچە، چىقىشقا توغرا كەلدى.

تەنەپپۇستا باللار ئىلىم مۇدىرىنىڭ مېنى ئىزدەۋاتقانلىقى

توغرىسىدىكى خەۋەرنى يەتكۈزدى. رۇس تىلى مۇئەللىمى دەرستىن كېيىن ئىلىم مۇدىرىغا مېنىڭ «تەرتىپسىزلىكىم»نى ئېيتىپ شىكايەت قىلغانىكەن. ئۇمۇ ئەر، مەنمۇ ئەر بولغانلىقىمىز ئۈچۈن ھېچ نەرسىنى يوشۇرماي ئوچۇق ئېيتتىم.

— بۇ يامان بوپتىغۇ، — دېدى ئىلىم مۇدىرى مېنىڭ ھالىمنى ئاڭلىغاندىن كېيىن، — بىرەر موماي، بوۋايلاردىن مەسلىھەت سوراپ كۆرمىدىڭمۇ؟

— يادىمغا يەتمەپتۇ.

— بىرەر بوۋاينىڭ ياكى مومايىنىڭ ئالدىغا بېرىپ كۆر. مۇنداق يۈرسەڭ بولمايدۇ. ئۆزۈڭگە نېمىشقا ئىچىڭ ئاغرىمايدۇ.

شۇ دەقىقىدە بىردىن بوۋام رەھمەتلىك ھايات چاغدا ئارىلىشىپ يۈرگەن ئاپئاق ساقىلى تۆشىنى يېپىپ تۇرىدىغان ئەرشىدىن ئىسىملىك بوۋاي يادىمغا كەلدى، ئۇ كىشى چوڭ ئاقسۇ يېزىسىدىكى شۇ يىللاردىكى چوڭ گۆش دۇكىنىنى تۇتاتتى. يەنە بىر تەرەپتىن ئۇنىڭ ئۆيى ئىنتېرناتقا يېقىن ئىدى. شۇ بوۋاينىڭ ئالدىغا كىردىم ۋە ئەھۋالىمنى ئېيتتىم. بۇ ياز ئايلىرىنىڭ باشلىرى ئىدى.

— ئوغلۇم، بىر يىلان تۇتقىن-دە، بېشىنى كېسىۋەت، بوتۇلكىغا قاچىلاپ يەرگە كۆم. ئون كۈن بولغاندا ئاچساڭ ئۇ يىلان ئېرىپ مايغا ئايلىنىدۇ، شۇ مايدا بەدىنىڭنى ئۇدا بەش كۈن مايلاپ، ئاندىن مۇنچىغا چۈش، ئاغرىقىڭ مۇنچىدا قالىدۇ، — دەپ مەسلىھەت بەردى ئەرشىدىن بوۋاي. يىلان ئېرىپ چىققان ماي سېسىق بولغىنى ئۈچۈن دەرستىن كېيىن ياتاقخانىمىز نېرىسىدىكى ئەسكى تام ئىچىگە كىرەتتىم-دە، پۈتكۈل كىيىم-كېچەكلىرىمنى يېشىۋېتىپ مايلايتتىم ۋە دەرس تەييارلاپ ئولتۇراتتىم. ئەسكى تام ئىچىگە كىم كىرسۇن؟

ئەرشىدىن بوۋاي ئېيتقاندەك ئالتىنچى كۈنى كەچ مۇنچىغا بېرىپ يۇيۇنۇپ قايتتىم. ئەتىسى قارىسام بەدىنىمدە مېنى بىئارام قىلغىدەك نەرسە قالماپتۇ.

قىسقىسى، شۇنىڭ بىلەن قوتۇردىن مەڭگۈ خوشلاشتىم. چوڭ

ئاقسۇلۇق ئەرشىدىن بوۋاينىڭ ياتقان جايى جەننەتتە بولسۇن! چۈنكى دوختۇرلارنىڭ دورىسىغا پىسەنت قىلمىغان ئاغرىقنى شۇ بوۋاينىڭ دورىسى كەلمەسكە كەتكۈزدى.

ئۆز قولۇم بىلەن تۇتۇپ، ئۆزۈمگە ئۆزۈم دورا قىلغان يىلاننىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتى يوق دېگەن پەتىۋاغا قانداق ئىشىنىمەن؟

مۇشۇ يېقىندا قوشنىمىز مەخسۇت دېگەن كىشى كىرىپ كەپتۇ. چاي ئىچىشىپ ئولتۇرۇپ قىلمىغان گېپىمىز قالمىدى. مەن ئەرشىدىن بوۋاينىڭ دورىسى بىلەن قانداق ساقايغانلىقىمنى سۆزلەپ بەردىم.

— توغرا ئېيتىسىز، — دېدى ئۇ بىردىن سۆزۈمنى قۇۋۋەتلەپ، — بۇنىڭدىن خېلى يىل ئىلگىرى ئاغرىقخانىغا چۈشۈپ قالدىم. مېنى ئورۇنلاشتۇرغان پالاتىدا چوڭ ياشتىكى بىر كىشىمۇ بار ئىكەن. ئۇ كىشىنىڭ بەدىنىدە تەمرەتكىدەك قىچىشقاق يارا بار ئىكەن. ئوكۇل ئۈستىگە ئوكۇل، دورا ئۈستىگە دورا ئېلىۋاتىمىز. بىراق، قىلغان دورىلار ئۇ كىشىگە ھېچ تەسىر قىلمىدى. مېنى ئاغرىقخانىدىن چىقىرىدىغان بولدى. شۇندا ھېلىقى كىشى: «ئۇكا، سەن ئۆيۈڭگە چىقىپ كېتىپ بارىسەن. گېپىڭگە قارىغاندا يېزا بىلەن ئالاقەڭ خېلى چىڭ ئوخشايدۇ. ئوغۇل بالىلىق قىلىپ، ماڭا ئىككى تال يىلان تېپىپ بەرگىن، خىزمىتىڭ بىكار كەتمەيدۇ» دەپ ئۆتۈندى مەندىن. ئۇزاق ئۆتمەيلا ئۇ كىشىنىڭ تەلىپىنى بەجا كەلتۈردۈم.

خۇددى ماڭا ئوخشاش ئاغرىقى بار بىر كىشى بۇ كاساپەت كېسەلدىن شۇ يىلاننىڭ گۆشىنى يەپ ساقىيىپ كېتىپتۇ.

يىلاننىڭ پەقەت مېيىلا ئەمەس، شۇنداقلا گۆشىنىڭ قىچىشقاققا شىپالىق ئىكەنلىكىنى مۇشۇ ئىككى پاكىت ئىسپاتلاپ تۇرسىمۇ، دەرد تارتىۋاتقانلار ئاڭلاپ قالسۇن دېگەن ئويدا يەنە بەزى نەرسىلەرنى سۆزلەپ بېرىشكە قارار قىلدىم.

بەزىلەر يىلاننى تىرىكلا بوتۇلكىغا سولاپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ ياز بويى ئاپتاپقا قاقلاپ قويىدىكەن. جانلىق نەرسە بولغىنى ئۈچۈن يىلان

بوتۇلكا ئىچىدە ھاۋا يېتىشمەي، ئالدىدا كۆپۈپ، ئاندىن يېرىلىدىكەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇ قۇياش نۇرىدا پەيدىنپەي ئېرىپ ماي ھاسىل بولىدىكەن. يىلاننىڭ بۇ مېيى ئاساسەن بەل ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدىكەن. يىلاننىڭ بېشى كېسىلمىگەنلىكتىن ماي زەھەرلىك بولۇپ، ئېچىشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، شۇنىڭ ئۈچۈن پەلكۈچ ياساپ، ئۇنى قويۇق سۈركىمەي بەلكى ئىككى ياكى ئۈچ سىزىقچە تارتىپ قويۇشنىڭ ئۆزى كۇپايە ئىكەن. ئادەم چىدىيالماي قالىدۇ، دەيدۇ بىلگەنلەر. بۇ ماي بەل ئاغرىقىدىن تاشقىرى، بەزى تەمرەتكىلەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

چونجىغا قاتنايدىغان ئاپتوبۇس شوپۇرلىرىنىڭ بىرى بىلەن يولدا يولداش بولۇپ قالدىم. ئۇ ماڭا تۆۋەندىكىلەرنى ھېكايە قىلىپ بەردى.

ئۇنىڭ سەككىزىنچى سىنىپتا ئوقۇۋاتقان ئىنىسى زۇڭقا بىلەن ئاغرىپتۇ، ئوقۇشىنىمۇ تاشلاپتۇ، ياتمىغان ئاغرىقخانىسى، يېمىگەن دورىسى، ئالمىغان ئوكۇلى قالماپتۇ. ئاخىرى ئۇ مېنىڭ ئەرشىدىن بوۋامغا ئوخشاش بىر ئاقساقال بىلەن ئۇچرىشىپ قاپتۇ-دە، سۆزدىن سۆز چىقىپ قېرىندىشىنىڭ ئەھۋالىنى سۆزلەپ بېرىپتۇ.

— بىر پارچە يېڭى كالا گۆشىنى تاپ، — دەپتۇ ئۇ مۆتىۋەر شوپۇرغا، — ئۇنى بىر دانە يىلان گۆشىگە ئارىلاشتۇرۇپ راسا چاناپ، بىر ئاپقۇر چۆچۈرە ئەتكۈزۈپ ئىنىڭغا ئىچكۈز. ئۇنىڭغا بۇنىڭدىن ئېسىل دورىنى تاپالمايسەن.

شوپۇر بۇرادەر بوۋاينىڭ دېگىنىنى قىلىپتۇ. شۇ كېچىسى ئىنىسى دۇنيادىن بىغەم ئۇخلاپتۇ. راسا تەرلىگەنمۇ بولسا كېرەك، ئەتىسى يۆتەلمۇ كەسكىن ئازىيىپتۇ. بالا ئۈچىنچى كۈنى ئۆزىنى ئوبدانلا ھېس قىلىپتۇ. كېيىن بىمار ئاكىسىدىن قاتتىق تەلەپ قىلىپ، نېمە بەرگىنىنى سوراپتۇ. ئاكىسى: «گۆشكە بىر موللا بوۋايغا دۇئا قىلدۇرغانىدىم خالاس» دەپ تىرەجەپ تۇرۇۋاپتۇ. ئەمما بۇ جاۋاب بالىنى قانائەتلەندۈرمەپتۇ:

— ئاكا، سەن ئوچۇقىنى ئېيتقىن، جېنىمغا ئارام بېرىۋاتىدۇ، ئۇنىڭدىن يىرگەنگىنىم يوق؟ قورقما! — دەپتۇ بىمار.

بىمار ئەتىسى قوشنىسىنىڭ ئېشىكىنى سوراپ مىنىپ، باھار يېزىسى تەرەپكە بېرىپ، ئۆز قولى بىلەن يەنە بىر يىلان تۇتۇپ كېلىپ چۆچۈرە ئەتكۈزۈپ يەپتۇ.

ــ شۇنىڭ بىلەن ئىنىم سەللىمازا ساقايدى، ئوتتۇرا مەكتەپنىمۇ تۈگەتتى، ئارمىيىگىمۇ بېرىپ قايتتى. مۇشۇ كۈنلەردە ئىككى پەرزەنتىنىڭ ئاتىسى، ــ دەپ شوپۇر ھېكايىسىنى ئاياغلاشتۇردى.

مۇشۇلارنى ھېكايە قىلىۋاتقاندا خىيالىمغا رېئاللىققا يېقىن يەنە بىر رىۋايەت كەلدى. ئۇنى قاچان، كىمدىن ئاڭلىغىنىم ئېسىمدە يوق.

بىر كىشىنىڭ يالغۇز ئوغلى بولۇپ، ئۇ زىققا بىلەن ئاغرىۋاتقانىكەن. ئاتىنىڭ ئوغلىنى ئاپارمىغان يېرى قالمىغان بولسا كېرەك. يېقىنلىرىدىن بىرى پالانچى مەھەللىدە قالتىس بىر تېۋىپ باركەن. ئۇ ئەستىمنى ئاسانلا ساقايتار ئىمىش، دەپتۇ. ئاتا ھارۋىنى قوشۇپتۇ ـ دە، سەپەرگە چىقىپتۇ. ئاتا ـ بالا ئۇزاق يول مېڭىپتۇ. بىر يەرگە كەلگەندە، كۈن ئولتۇرۇشقا يېقىنلىشىپتۇ. يول چۆلدىن ئۆتىدىكەن. يول بويىدا يالغۇز ئۆي بولۇپ، ئۇنىڭدا بىر بوۋاي ياشايدىكەن. بوۋاي مېھمانلارنى ئىللىق قارشى ئېلىپ، ئۆيگە باشلاپتۇ.

ساھىبخان كۆپنى كۆرگەن، ئىنسانىي خىسلىتى يۇقىرى ئادەم ئىكەن. «كەلگىچە مېھمان، كەلگەندىن كېيىن ئۆي ئىگىسى ئۇيۇلدۇ»غۇ. ساھىبخان قەدىر ئەھۋال ياشايدىكەن. مېھمانلارنىڭ ئالدىغا قويغىدەك ھېچ نەرسىسى يوق، دۇنيالىقتا يالغۇز ئۆچكىسى بار ئىكەن. ئۇنى سويىماي دېسە، مۇنۇ مېھمانلار ئالدىدا سەت، سوياي دېسە، ئۇ قورسىقىنى شۇ ئۆچكىنىڭ سۈتى بىلەن بېقىۋاتقىنىنى ئويلاپتۇ، ساھىبخان ئاخىرى مېھمانلارنىڭ دۇئاسىنى ئاپتۇ ـ دە، تىرىكچىلىكتىكى يالغۇز ئۆچكىسىنى سويۇپ، پارچىلاپ قازانغا سېپتۇ. بوۋاينىڭ ئۆيى ئالدىدا بىر تۈپ چېقىر ئۇجمە دەرىخى بولۇپ، ئوچاق شۇنىڭ ئاستىدا ئىكەن. ئۆچكە گۆشىنى شۇ ئوچاقتىكى قازانغا سېپتۇ. ساھىبخان قازان قاينىغاندا، ئۈستىدىكى كۆپۈكنى ئېلىپ، تۇۋاقنى قىيا ئوچۇق قويۇپ مېھمانلىرى ئالدىغا كىرىپ كېتىپتۇ. گۆشنى قازاندىن سۈزۈش مەقسىتىدە

ئاخىرقى قېتىم چىقىپ تۇۋاقنى شۇنداقلا كۆتۈرسە، قازان ئىچىدە ئارغامچا كېسىمى ياتقىدەك. ساھىبخان ئۇنى تاياقتا ئىلىپ چىقىرىپ قارىسا يىلان! ساھىبخان نېمە قىلارىنى بىلمەي ھاڭۋېقىپ تۇرۇپ قاپتۇ. چۈنكى گۆش بىلەن شورپىنى تۆكۈۋېتەي دېسە، مېھمانلارغا بەرگىدەك ھېچ نەرسە يوق. كۆزنى يۇمۇپ گۆشنى مېھمانلار ئالدىغا قوياي دېسە، مۇنۇ ئەھۋال. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئۆچكىنى سويۇپ قازانغا سالغاننى مېھمانلار كۆردى. ئەگەر ھەق گەپنى ئېيتسا، مېھمانلارنىڭ ئىشەنمەسلىكىمۇ مۇمكىن. ھەتتا ساھىبخاننى «بۇ راسا پىخسىق ئادەم ئىكەن» دېيىشىمۇ مۇمكىن.

ــ بۇمۇ خۇدايىمنىڭ بىر بۇيرۇقىدۇ، ــ دەپتۇ-دە، ساھىبخان گۆشنى سۇزۇپ مېھمانلارغا ئېلىپ كىرىپتۇ. ئۇزاق يولدىن ھېرىپ-ئېچىپ كەلگەن ئاتا-بالا مېھمان گۆش يەپ، شورپا ئىچىپ قورساقلىرىنى ئوبدان تويغۇزۇپ راھەتلىنىپتۇ. بىراق، تاڭ ئاتقىچە تالاغا يۈگۈرىدىغان بالا ناھايىتى خاتىرجەم ئۇخلاپتۇ. ئاتىمۇ، بالىمۇ بۇ يولدا ھېرىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى دەپ سەپىرىنى داۋاملاشتۇرۇپتۇ. مەنزىلگە يېتىپ بارغاندىن كېيىن تېۋىپ بالىنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ:

ــ بالىڭىزنىڭ ھېچقانداق ئاغرىقى يوق، مېنى ئەخمەق قىلغىلى كەلدىڭلارمۇ؟ ــ دەپ ناھايىتى خاپا بولۇپتۇ.

بالىنىڭ ئاتىسى ئاللا نامى بىلەن قەسەم ئىچىپتۇ-دە، ئوغلىنى ئېلىپ ئۆيىگە قايتىپتۇ. ئۆيگە كەلگەندىن كېيىنمۇ بالا خۇددى ھېچقاچان ئاغرىمىغان ئادەمدەك يۈرۈپتۇ. خۇدانىڭ بۇ كارامىتى ئاتىنىمۇ، بالىنىمۇ ئويلاندۇرۇپ قويۇپتۇ.

ــ دادا، دەپتۇ كۆنلەرنىڭ بىرىدە ئوغۇل، ــ تا ھېلىقى چۆلدىكى بوۋاينىڭ ئۆيىگە يەتكۈچىلىك مەن ئاغرىق ئىدىم. شۇ بوۋاينىڭ ئۆيىدە قونغان كۈنىدىن باشلاپ خاتىرجەم ئۇخلىدىم. تېۋىپ توغرا تاپتى، ھازىر مېنىڭدە ھېچقانداق ئاغرىق يوق. قانداقلا بولمىسۇن، شۇ يالغۇز بوۋاي ماڭا دورا بېرىپ ساقايتتى. شۇ كىشىنىڭ ئالدىغا بارماي زادى بولمايدۇ.

— ئوغلۇم، ئىككىمىزنىڭ ئۆيى بىر يەردىن چىقىۋاتىدۇ. ئەتە ئاناڭنان ياقسۇن، ئۆگۈنلۈككە يولغا چىقايلى.

ساھىبخان ئاتا - بالا ئالدىدا ئىللا - بىللا مەن ھېچنەرسە بەرمىدىم، دەپ يېقىن كەلمەپتۇ. ئەمما ئاتا - بالا مېھمانلار قادىلىپ تۇرۇۋالغاندىن كېيىن ساھىبخان بولغان ۋەقەنى باشتىن ئاياغ تەپسىلىي ھېكايە قىلىپ بېرىپتۇ.

— قېرىنداش، — دەپتۇ ئاخىرىدا بالىنىڭ ئاتىسى، — ھەر ھالدا پېشانەمگە پۈتكەن يالغۇز ئوغلۇم سىزنىڭ ئۆيىڭىزدە داۋا تاپتى. مۇنۇ ئىككى ئۆچكە سىزگە قىلغان سوۋغىمىز بولسۇن. بوپتۇ دېسىڭىز يۇرتىمىزغا كۆچۈرۈپ ئاپىرىپ، ئۆي - جايلىق قىلىشىمۇ قولىمىزدىن كېلىدۇ.

شۇنداق قىلىپ، چۆلدە ياشاۋاتقان بوۋاي ئويلىمىغان يەردىن تۇغقان تېپىپ، ئادەملەرگە كېلىپ قوشۇلغانىكەن.

بۇ رىۋايەت. ئەمدى ئۆز تەجرىبەم توغرىسىدا ئىككى ئېغىز گەپ، بورونخىئال ئەستمىنى ساقايتىشنىڭ مۇمكىن ئىكەنلىكى توغرىسىدا «شىپالىق يۈز ئون گىياھ» ناملىق كىتابىمىنىڭ «غەندىغەرە» قىسمىدىمۇ ئاز - تولا گەپ قىلغانىدىم. ئەستمىگە بېرىلىدىغان دورىنى مۇنداق تەييارلىدىم: ئوتتۇز گىرام ياۋايى غەندىغەرە يىلتىزىنى يېرىم لىتىردىن سەل كۆپرەك سۇدا ئاستا كۆيۈۋاتقان ئوتتا ئون مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن غەندىغەرە يىلتىزى قايناتمىدىن چىقىرىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئورنىغا قۇرۇتۇلغان يىلاننىڭ تۆتتىن بىر قىسمى سېلىنىپ، يېڭىۋاشتىن قاينىتىلىدۇ. بۇ قايناتما ئاستىما كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئادەمگە كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گىرامدىن ئىلمان بېرىلىدۇ. ئىچكەندە ھاپىلا قىلىپ كۆتىرىۋەتمەي ئاز - ئازدىن ئىچكەن مەقسەتكە مۇۋاپىق. ئۇ قىزىل ئۆتكەچنى يۇيىدۇ.

شۇنىمۇ ئېيتىپ ئۆتۈش كېرەككى، قايناتما ئاغزى بوراپ ئېتىلىدىغان بوتۇلكىغا قاچىلىنىپ تۇڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ.

بەزىلەرگە ئىككى، بەزىلەرگە تۆت بوتۇلكا قايناتما لازىم بولىدۇ.

يەنە بىر نەرسىنىمۇ ئەستىن چىقارماسلىقىمىز كېرەك، دورىلىققا يىلان تۇتقاندا سۇ يىلىنى ئەمەس، بوز يىلىنى تۇتۇش لازىم. چۈنكى سۇ يىلىنى شورپىسى بوز يىلىنىنىڭ شورپىسىدەك قۇۋۋەتلىك ئەمەس. بۇ مېنىڭ پىكرىم، سىناپ كۆرمەكچى بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنىڭ ئىختىيارى.

كىندىك لاتا ۋە بەش تيىن

ئۇيغۇر خەلق تېبابىتى توغرىسىدا يېزىۋاتقىنىمغا قاراپ بەزىلەرنىڭ كۆزىگە بەلكى ھەممىنى بىلىدىغان ئەۋلىيادەك كۆرۈنۈۋاتقاندىمەن، لېكىن ئۇنداق ئەمەس. ياراتقان ئىگەم ھەر ھالدا ماڭا خېلىلا پۇختا ئاڭلاش، كۆرۈش، تەھلىل قىلىش، ئەستە ساقلاش قابىلىيىتىنى بەرگەن ئوخشايدۇ. شۇ تۈپەيلى پەقەت ئۇيلىغانلىرىمنى خاتىرىلەپ، ئاز-تولا تەجرىبەمنىلا ئاق قەغەزگە چۈشۈرۈۋاتىمەن، قىسقىسى مېنىڭدە ھېچقانداق ئەۋلىيالىق يوق دېمەكچىمەن. مۇبادا ئەۋلىيالىق بولغىنىدا، بىر ياش ئانىنىڭ «قۇچىقىمدىكى بالام ئۈچ ئايلىق بولۇپ قالدى، بىراق ئۇنىڭ كىندىكى پۈلتىيىپ چىقىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭغا بىر نەرسە دەپ بېرەلەمسىز؟» دەپ مۇراجىئەت قىلغىنىدا، تۈكۈرۈكۈمنى يۇتۇپ، يەرگە قاراپ ئولتۇرماس ئىدىم، راستقۇ؟

بىلمىگەن نەرسىنى بىلمەن دەپ مەيدىسىگە ئۇرۇش ئەخمەقنىڭ ئىشى. ياش ئانىنىڭ بۇ سوئالىغا جاۋابنى مۇشۇ يېقىندا ئويلىمىغانلا يەردىن تاپقاندەك بولدۇم.

قېرىنداشلىرىمنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش مەقسىتىدە ئەمگەكچى قازاق ناھىيىسىنىڭ تاشتىقارا يېزىسىغا بارغانىدىم. گەپتىن گەپ چىقىپ يەنە شۇ خەلق تېبابەتچىلىكى توغرىسىدا سۆز بولۇپ قالدى-دە، يېشى ئاتمىشقا ئۇلىشىپ قالغان سىڭلىم جەننەتبۈۋىگە:

— قېرىنداش، سەن ئالتە-يەتتە بالىنىڭ ئانىسى، ئون بەشكە يېقىن نەۋرىنىڭ مومىسى بولغان ئانىسەن. تۇرمۇشتا كىندىكى چىقىپ

قالغان نارەسىدىنى كۆردۈڭمۇ؟ ــ دەپ مۇراجىئەت قىلدىم.

ــ نېمىشقا ئۇچراشمىسۇن؟ ــ دېدى ئۇ ھازىر جاۋابلىق بىلەن. مەسىلەن، تۇنجى ئوغلۇم (سىڭلىنىڭ بۇ ئوغلى ھازىر قىرىقنىڭ بوسۇغىسىغا باراي دەپ قالدى) توغۇلغاندىن كېيىن مېنى تۇغۇتخانىدىن ئۆيگە ئېلىپ چىقتى. ئارىدىن بىر ئاز ۋاقىت ئۆتۈپلا ئوغلۇمنىڭ ئىچى سانجىلغاندەك تولغىنىپ يىغلايدۇ، بىئارام بولىدۇ. قېينانام دەم سېلىپ ئاشلاپ باقتى، بىراق، ئۇنىڭ بىلەن ياخشى بولۇپ كېتەلمىدى. كېيىن قېيناتام ئۆرنەكتە تۇرىدىغان تۇركمۇ، ئەزەربەيجانمۇ، ھازىر يادىمدا يوق، ئىشقىلىپ بىرەيلەن: «موللا موماينا ئېلىپ بېرىڭلار» دېدى. ئۇ موماي بىر ئايغا يېقىن ئوقۇپ داۋالىدى. ئەمما ئۇنىڭدىنمۇ مەنپەئەت بولمىدى. شۇ ئارىدا ئۇيغۇر ناھىيىسىدىن ئۆزۈمنىڭ تۇغقان ئانام كېلىپ قالدى. ئۇ بالامنى كۆرۈپ:

ــ ۋاي، ئەخمەق قىز، بۇنىڭغا كىندىك لاتا تۇتماپسەنغۇ، ــ دېدى ئەجەبلىنىپ بېشىنى چايقاپ.

قېينانام بىلمىگەن نەرسىنى ياش، تەجرىبىسىز مەن نەدىن بىلەي؟ ئاپام ئۇنى ئۆز ئاپىسىدىنمۇ ياكى قېينانىسىدىن ئۆگەندىمۇ، بىلمەيمەن، ھەر ھالدا نەۋرىسىگە كىندىك لاتا تەييارلاتتى. كېيىن بىر قوشۇق كالىنىڭ تازا سېرىق يېغىنى تەلەپ قىلدى. بۆشۈكتىن تارتىپ ھەممە لازىملىق نەرسىنى تەييارلاپ قويۇپ بالىنى قۇچىقىدا ئوڭدا ياتقۇزدى. قوشۇقتىكى سېرىق ياغدىن كۆرسەتكۈچ بارمىقى بىلەن ئېلىپ، نەۋرىسىنىڭ كىندىكىنى مايلىدى ھەم ماسساج قىلدى.

ئاخىرىدا بۆشۈككە ياتقۇزۇپ، پۇتلىرىنى باغلىغاندىن كېيىن بالىنىڭ كىندىكىنى كۆرسەتكۈچ بارمىقى بىلەن ئاستا بېسىۋىدى، كىندىك «غىج» قىلىپ ئىچىگە كىرىپ كەتتى. شۇندا ئاپام يانچۇقىدىن مىستىن ياسالغان بىر دانە بەش تىيىننى ئېلىپ كىندىك ئۈستىگە قويۇپ كىندىك لاتا بىلەن چىڭ قىلىپ باغلاپ، ئوراپ، بالىنى بۆلىدى. بۇ ئۇسۇل ئۇدا ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرۇلدى. تىيىننى ئىشلەتمىگىنىم

بىلەن كېيىن كىندىك لاتىنى بالا تا بىر ياشقا تولغىچە تاشلىمىدى. ئەۋزىلى مۇشۇ كۆنلەردە كېلىنلىرىمۇ، قىزلىرىمۇ بالىنى بۆشۈككە سالغاندا كىندىك لاتىنى ئەستىن چىقارمايدۇ.

قىرىندىشىمنىڭ ھېكايىسىدىن كېيىن مەن ئويلىنىپ قالدىم، چۈنكى، بۇگۈنكى ياش ئانىلار ئىپارخان، نازۇگۇم، گۇلەمخان قاتارلىق نۇرغۇنلىغان ئارزۇلۇق قىزلىرىمىز چوڭ بولغان ئۇيغۇر بۆشۈكىنى بالىمىز مايتۇق-سايتۇق ئۆسىدۇ دەپ مەگىستىمەي كولياسكىدا بېقىشنى ئەۋزەل كۆرىدۇ. كولياسكىدا باققان بالىدا نەدىمۇ كىندىك لاتا بولسۇن! كىندىك لاتا تۇتقان تەقدىردىمۇ ئۇ بۆشۈكتىكىدەك چىڭ تۇتمايدۇ، توختىمايدۇ. شۇڭا بۇگۈنكى نارەسىدىلەر ئارىسىدا گىرىجا كۆپ. كىندىكى پولتىيىپ چىقىپ قالغىنى گىرىجا ئىكەن. شۇ تۇپەيلى ياش ئانىلار ئۇقۇشىنى بىلىدىغان رۇس موماىلارنى ئىزدەپ سورۇشتۇرۇپ يۈرىدۇ. بۆشۈك، بىرىنچىدىن، ئانىنىڭ جاپالىق ئەمگىكىنىڭ يىرىمىنى بۆلۈشۈالىدىغان نەرسە. بۆشۈكتە ياتقان بالىلار ئارىسىدا ئۆپكىسىگە سوغۇق تېگىش ئاغرىقى بۆشۈكتە ياتمىغان بالىلارغا نىسبەتەن ناھايىتى ئاز بولىدۇ. ئىككىنچىدىن، بۆشۈكتە ياتقان بالىغا كىندىك لاتا لازىم بولىدۇ-دە، گىرىجا ئاغرىقىغا يېقىن يولىمايدۇ.

بوپتۇ، بۆشۈكنىڭ، كىندىك لاتىنىڭ ئەنە شۇنداق مۇھىم ۋەزىپىسى بار دەيلى. خەلق تېبابەتچىلىكىدە سېرىق ياغ ئىسسىق تەبىئەتلىك، دەپ تەكىتلىنىدۇ. ئۇمۇ توغرا. دېمەك، گىرىجا سوغۇقتىن بولىدىغان ئاغرىق. سېرىق ياغ، بىرىنچىدىن، كىندىكنى يۇمشاتسا، ئىككىنچىدىن، سوغۇق تەگكەن (ۋوسپالېنىئې) كىندىكنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. مىستىن ئىشلەنگەن بەش تىيىنچۇ؟ بۇ مېنىڭ بېشىمنى ئۇبدان قاتۇردى. شۇ ئارىدا 1946-يىلىنىڭ كەچ كۈزىدە يۈز بەرگەن بىر ۋەقە يادىمغا چۈشتى.

ئاتامنىڭ ئېلى ئىسىملىك ئاغىنىسى بولۇپ، ئۇ ئىككى ئوغلىنى بىرلا ۋاقىتتا خەتنە قىلدۇرۇپتۇ. ئاقسۇدىن كەلسەم ئانام كاۋا، ياڭيۇ، بىر كىچىك چىنىدە قورۇلغان كۆممىقوناق بەردى-دە، شۇ بالىلارنى

مۇبارەكلەپ قايتىشىمنى تاپشۇردى. ئېلى ئاكىلارنىڭ ئىشكى ئالدىدا يوغان قارا ئىت ياتاتتى. مەن ئۆيگە كىرىپ كېتىپ بارغاندا ئۇ بېشىنى كۆتۈرۈپ، ياقتۇرمايۋاتقان هالدا ئۇنچىقمىغان. ئۆيگە قايتقىنىمدا مېنى ئېلى ئاكىنىڭ جىيەنى ئۇزىتىپ چىقتى. خوشلىشىپ شۇنداقلا مېڭىشىمغا قارا ئىت يۈگۈرۈپ كەلگەن پېتى مېنىڭ ئوڭ تېقىممغا ئېغىز سالدى. چىشلىگەن يەر كۆيۈشۈپ قالغانلىقتىن سەل قان چىقىپ تۇراتتى. ئالدىدا ئانچە بىلىنمىگەن، بارا-بارا پۇتۇمغا بىر ئاغرىق كىرىپ كەتتى، جېنىمنى قويىدىغان جاي تاپالماي قالدىم.

بۇ ۋەقەنى ئاڭلاپ يۈگۈرۈپ كىرگەن موماام ئىككى سىڭلىمنى قوشنىلارغا بەش تىيىنلىق پۇل بولسا تېپىپ كېلىڭلار دەپ يۈگۈرتتى. ئەتىمالىم، شۇ يىللىرىمۇ بۇگۈنكىدەك پارچە تىيىن تاپچىل بولسا كېرەك، ئىزدەپ قويسا ئۇمۇ تېپىلمايدىكەن. سىڭىللار ئىككى ۋە ئۈچ تىيىندىن بىر قانچىسىنى تېپىپ كىرىپتۇ. مومامنىڭ ئېيتىشىچە، ئىتنىڭ چىشى پاتقان يەرگە مىستىن ئىشلەنگەن تىيىننى قويسا، زەھەرنى تارتار ئىمىش. تىيىنلار ياردەم بەردىمۇ، ھەر ھالدا پۇتۇمنىڭ ئاغرىقى چاپسان بېسىلىپ، جاراھەت تېز ساقايغان. شۇنداق قىلىپ، مىس تىيىنلار ئىت چىشى زەھىرىنى تارتىدىكەن. چۈشەنچىمدە ئۇيغۇرلار كىندىك گىرىجىسىدىمۇ زەھەر بار، دەپ ھېسابلىسا كېرەك. شەخسەن مەن مىستىن ئىشلەنگەن تىيىنلار تەركىۋىدە ئىت چىشلىگەن بەدەندىكى زەھەرنى تارتىدىغان قانداق ماددىلارنىڭ بارلىقىنى بىلمەيمەن. ئەمما ئۇنىڭ زەھەر تارتىش كۈچىنىڭ بارلىقىنى ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆرگەن ئادەممەن.

پۇلتىيىپ چىقىپ تۇرىدىغان كىندىكنى كىندىك لاتىسى ۋە بەش تىيىن بىلەن قانداق داۋالاش — ئاساسەن ياش ئانىلار قولىقىدا تۇرىدىغان بىر مەسلىھەت.

جان تاتلىق

ج ئارمسترونگنىڭ «جىۋاياۋودا» (جانلىق سۇ) ناملىق كىتابى قولۇمغا چۈشكەنگە قەدەر مەن بۇ بابنى ئاللىقاچان يېزىپ، چېكىت قويغانىدىم. كىتابنى ئوقۇپ كۆزۈم تېخىمۇ ئېچىلدى. چۈنكى شۇ كۈنگە قەدەر مەن سۈيدۈكنىڭ كۆيدۈرۈلگەن خىشنى ئۈۋۈتىشىنى ۋە ھەر خىل تاشقى ئىششىق، زەخمىلەرگە داۋا بولۇشىنى كۆرۈپ، ئۇنىڭ تەركىۋىدە كىسلاتانىڭ، ھەر خىل تۇزلارنىڭ بولۇشىدىن، دەپ تەخمىن قىلىپ يۈرەتتىم. يەنە بىر نەرسە، ئۇيغۇر خەلق تېبابىتىدە بۇنىڭغا ئانچىلا چوڭ ئورۇن بېرىلمىگەن. ئوقۇغان كىتابلىرىمنىڭ كۆپچىلىكىدە ھەتتا ئۇنىڭ نامىمۇ ئاتالمايتتى. ئەمەلدە بەزى-بەزىدە ئوغۇل بالىنىڭ سۈيدۈكى ئىشلىتىلەتتى.

ج. ئارمسترونگنىڭ تەكىتلىشىچە، سۈيدۈك ياۋروپا خەلقلىرىنىڭ تېبابىتىدە قەدىمدىن ئىشلىتىلىپ، ئۇ ھەتتا ئۇرىنوتېراپىيا دەپمۇ ئاتىلىدىكەن. شۇنداقلا سۈيدۈك تەركىۋىدە مەن بىلىدىغانلاردىن تاشقىرى ھورمونمۇ مەۋجۇت ئوخشايدۇ. ياۋروپادا بىزدىكىگە ئوخشاش پەقەت ئوغۇل بالىنىڭلا ئەمەس، شۇنداقلا بارلىق ئادەملەرنىڭ، ھەتتا كالىنىڭمۇ سۈيدۈكى ئىشلىتىلىدىكەن.

كىتابخانلارنىڭ بارلىقى، ئەلۋەتتە، ج. ئارمسترونگنىڭ «جىۋاياۋودا» (جانلىق سۇ) كىتابىنى ئوقۇغىنى يوق. شۇڭا ئۇنىڭ قىسقىچە مەزمۇنىنى بېرىش زىيانلىق بولمىسا كېرەك دەپ ئويلىدىم. ج. ئارمسترونگ ئۆز كىتابىدا ئاغرىقنى تاماق يېمەي سۈيدۈك ۋە سوغۇق سۇ ئىچىش يولى بىلەن ياكى ھەر كۈنى ئەتىگەنلىكى ۋە كۈن بويى يەنە بىر قېتىم سۈيدۈك ئىچىش بىلەن داۋالاش ئىدىيىسىنى ئالغا سۈرىدۇ. ئاپتور شۇنداقلا ئۆز كىتابىنىڭ مۇقەددىمىسىدە ئەنگلىيە، شوتلاندىيە ۋە ئىرلاندىيىدە نەشر قىلىنغان «تىسياچا زامېچاتېلنىخ ۋېششېي»

(ئاجايىپ-غارايىپ مىڭ نەرسە) ناملىق كىتابتىن تۆۋەندىكى پارچىلارنى كەلتۈرىدۇ:
«تاشقى ۋە ئىچكى ئاغرىقلارنى داۋالىغاندا ئەڭ ئۈنۈملۈك ۋە ئالىي دورا – ئون كۈن ئۇدا ئەتىگەنلىكى ئۆزۈكنىڭ سۈيىدۈكىنى ئىچ – ئۇ كۆك قۇياننى داۋالايدۇ، بەدەننى يېنىك ۋە خۇشخۇي قىلىدۇ؛
ئۇ سۇلۇق ئىششىقلارنى (ۋودىيانكا)، سېرىق ئاغرىقنى داۋالاشتا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ، خۇددى يۇقىرىدا تەكىتلىگەندەك ئىچ؛ ئىسسىق سۈيدۈك بىلەن قۇلىقىڭنى يۇ، ئۇ قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقىنى، غوڭۇلدىشىنى ۋە قۇلاق ئەتراپىدا بولىدىغان ئاغرىقلارنى داۋالايدۇ؛ كۆزۈڭنى شەخسىي سۈيۈڭ (سۈيدۈكۈڭ) بىلەن يۇ، ئۇ كۆزدىكى ئاغرىقنى ساقايتىدۇ، كۆزنى تازىلايدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.
ئۇنىڭ بىلەن قولۇڭنى يۇ ۋە ئۇۋۇلا، تارتىشىشنى يوقىتىدۇ. تېرىنىڭ يېرىلغان، سۈرۈلگەن يەرلىرىنى ساقايتىدۇ، ئۆگىلەرنى تۈزەيدۇ. بەدەندە ھەر قانداق كېپەكلىشىپ تۇرغان يەرنى يۇساڭ، قىچىشىشنى باسىدۇ».
بەدەننىڭ تۆۋەن قىسمىنى يۇساڭ گېموررويى ۋە باشقا يارىلار ساقىيىدۇ، مۇئەللىپ شۇنداقلا 1695 - يىلى نەشر قىلىنغان يەنە بىر كىتابتىن تۆۋەندىكىلەرنى كۆچۈرگەن:
«ئۇرىن (سۈيدۈك) ئادەملەردىن، بولۇپمۇ تولىراق تۈت پۇتلۇق ھايۋانلاردىن ئېلىنىدۇ، ئۇنىڭ بىرىنچىسى ۋراچلار ۋە ئاپتېكىلار تەرىپىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئەرلەر بىلەن ئايالار ئۇرىنى ئىسسىق، شىلىملىق ئەمەس، ئېرىتىش، تازىلاش، ئىچىشكە يارامىلىق، چىرىمەس خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ئۇ بېغىردىكى، تالدىكى، ئۆت يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاياللار ھېيزىنىڭ توختاپ قېلىش، ۋابا ۋە باشقا خەتەرلىك تىترىمە ئاغرىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىق ۋە يېڭى سۈيدۈك تاشقىرىدىن ئىشلەتكەندە تېرىدىكى زەھەرلەنگەن يارىلارنى تازىلايدۇ، داۋالايدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ. باشتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ، تومۇرغا باغلانسا بىمارنىڭ ھارارىتىنى چۈشۈرىدۇ. تىترىمە، قېتىپ قېلىش، پالەچ ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ناھايىتى يۇقىرى، تال ئۈستىگە كومپرېس

قىلسا تالدىكى ئاغرىقنى باسىدۇ».
بۇ ج. ئارمستروڭ كونا مەنبەلەردىن كەلتۈرگەن پاكىتلار. ئۇنىڭ ئەستىمە، راك ۋە سىل (تۇبېركۇليوز) ۋە باشقا ئاغرىقلارنى داۋالاشتىكى ئۆز تەجرىبىسىمۇ دىققەتكە سازاۋەر. راست، ئىلمىي تېبابەتچىلىكتە، شىپالىق گىياھلار بىلەن داۋالاش تەجرىبىسىدە، ئېكىستراسېنسنىڭ ئىخلاس مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇنى ئۆز زامانىسىدا ھەتتا ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنامۇ تەكىتلىگەن. ئۇ ئۆز ئالدىغا ئىنجادلىق سوراپ كەلگەن بىمارغا، مەسىلەن، «سەن كىم تەرەپ؟ مۇبادا سەن ئاغرىق تەرەپتە بولساڭ، مېنىڭ ئاغرىقنى يەڭمىكىم تەس. ئەگەر سەن مەن تەرەپتە بولساڭ، ئۇ ۋاقىتتا ئىككىمىز بىرلىشىپ ئاغرىقنى يېڭەلەيمىز» دېگەن. ئۇلۇغ ئۆلىمانىڭ ھەقلىقىنى بىزمۇ تۇرمۇشتا ئۆز كۆزىمىز بىلەن كۆرۈپ، قولىمىز بىلەن تۇتۇپ يۈرىمىز. ئەمما ئۇرىناتېرانېيا خىزمىتى، تەسىرى تامامەن باشقىچە ئىكەن. مۇبادا ج. ئارمستروڭ تەكىتلىگىنىدەك يىرگەنمەي قائىدە بويىچە ئىچىدىغان بولساڭ، ئۇ سېنىڭ ئىخلاس-پىخلاسىڭغا قارىماي ئىچىڭدىكى جىمىكى ئاغرىقلارغا، جۈملىدىن بۆرەك، دوۋسۇندا پەيدا بولغان تاشلارغىمۇ قاتتىق تەسىر قىلىدىكەن. جانىڭ بىر كۈن بولسىمۇ ئارامى كېرەكقۇ، يا مەمەدانلىق، چېچەن-پاسكىنىچىلىق كېرەكمۇ؟ بىراق ئۇنىڭ بىلەن سالامەتلىكنى مۇستەھكەملەش مۇمكىن ئەمەس.
سۆز نۆۋىتى كەلگەندە مۇنداق بىر پاكىتنىمۇ ئەسلەپ ئۆتكىنىم ئارتۇقلۇق قىلمىسا كېرەك، دەپ ئويلايمەن. مېنىڭچە بولغاندا، دۇنيادا ئادەمدەك جاھىل، تەرسا نەرسە يوق بولسا كېرەك. مۇنداق دېيىشىمدىكى سەۋەب، مېنىڭ ئالدىمغا نۇرغۇنلىغان ئاجايىپ گۈزەل، پەرى چوكان ۋە جوگانلار كەلدى. بىرىنىڭ ئۇ، بىرىنىڭ بۇ يېرى ئاغرىيدۇ. مەن ساق دەپ كەلگىنىنىڭ سەپراسى ئۈستۈن. كۆپچىلىكى سوغۇق تېگىش بالاسىغا گىرىپتار بولغان. مەن ئۇلارغا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئاددىي رەختلەردىن كىيىم كىيىشنى، سۈنئىي، ۋال-ۋۇل نەرسىلەردىن يىراق قېچىشنى سورىدىم. چۈنكى سۈنئىي نەرسىلەردىن تىكىلگەن ۋال-ۋۇل

كىيىملەر، بىرىنچىدىن، ئىسسىق تۇتالمايدۇ، ئىككىنچىدىن، ئادەمنىڭ بەدىنىنى قاتتىق ئىشقىلايدۇ. سۆھبەتداشلىرىم مېنىڭ دېگەنلىرىمگە قايىل بولۇپ ئالدىمدىن كېتىشتى. ئىككىنچى قېتىم كەلگىنىمدە يەنە ۋال-ۋۇل كىيىنىپ كېلىپ مېنىڭ كۆزلىرىمنى قاماشتۇردى. بەزىلىرىگە تەنە قىلدىم، بەزىلىرىگە ئويناپ تۇرۇپ ئويۇمدىكىنى ئېيتتىم. لېكىن ئۇلارنىڭ كۆپچىلىكى ئۆز يولىدىن قايتماي، تا شۇ كۈنگىچە ئاغرىقنىڭ دەردىنى تارتىپ كېلىۋاتىدۇ. ئاغرىقنى خۇدايىم ئەكېلىپ بىزنىڭ بەدىنىمىزگە تىقىپ قويمايدۇ، ئۇنى تاپىدىغانمۇ، ئەدىتىۋېتىدىغانمۇ، ئالەمدىن ئۆتۈشىمىزگە زامىن قىلىدىغانمۇ ئۆزىمىز.

ئىككى ياش ئايالنىڭ تۇغقانلىرىغا، قېرىنداشلىرىغا ئالدى تەرەتنى ئېچىشىنى ئېيتىڭلار، دەپ ئېچىشىنىڭ يوللىرىنى قايتا-قايتا چۈشەندۈردۈم. ھەر ئىككىسى «زەھەرنىمۇ ئېغىزغا ئالغىلى بولامدۇ» دەپ تەرسالىق قىلىپ ياپياشلا ئالەمدىن ئۆتتى. يامانىنىڭ دورىسى يامانغۇ. بەزىلەر تەرسالىق قىلىپ ھەتتا ئالدى تەرەت بىلەن كومپرېس قىلىشقىمۇ ئۇنىمايدۇ. ھەممىگە مەلۇمكى، ئۇنداق جاھىللار پەقەت ئۆزىگە ئۆزى قىلىدۇ.

بۇلارنى مەن ج. ئارمسترونگنىڭ «جىۋاياۋودا» كىتابىغا ئاساسەن ئەمەس، بەلكى ئۆز تەجرىبەمدىن ئېلىپ ئېيتىۋاتىمەن. ئومۇمەن ئۇرىنتېراپىيا توغرىسىدا بىلگۈسى كەلگەن ئادەملەر شۇ كىتابنى تېپىپ ئوقۇپ، چۈشەنچىسىنى بېيىتىشى مۇمكىن. مەن پەقەت خەلق تېبابىتىگە تايانغان ھالدا ئالدى تەرەتنى ئۆزۈمنىڭ قانداق ئاغرىقلارغا ئىشلىتىپ يۈرگەن تەجرىبەمنىلا ھېكايە قىلماقچىمەن.

تۇرمۇشتا ئاچكۆز ھاراكەشلەرگە نىسبەتەن غەزەپنى ئىپادىلەيدىغان «زەرىڭنى ئىچكۈر» دېگەن ئىبارە بار. بۇ يەردە زەر-زەھەر بولۇپ، ئالدى تەرەت كۆزدە تۇتۇلىدىغانلىقى ھەممىگە مەلۇم بولسا كېرەك. شۇڭا ئۇنى چۈشەندۈرۈپ ئولتۇرۇشنىڭ ھاجىتىمۇ يوق. زەھەر دېگەن سۆز نەدىن چىقتى؟ ئالدى تەرەت نېمىشقا شۇنداق ئاتالدى؟ ئۇنىڭ ئېتىمولوگىيىسىنى تەكشۈرۈش تىلشۇناسلارنىڭ ئىشى. بىزنىڭ

مەقسىتىمىز ئادەم بەدىنى، كالىنىڭ تۇيىقى، ئاتنىڭ دولىسى، تۇيىقىدىكى ئىششىقلارنىڭ شۇ زەھەرلىك سۇيۇقلۇق بىلەن شىپا تېپىشىنى ھېكايە قىلىش. شۇنىڭ ئۇچۇنمۇ بىز ئاساسەن ئالدى تەرەتنى شىپالىق سۇيۇقلۇق دەپ تونۇيمىز ۋە كۆرگەن-بىلگەنلىرىمىزنى باشقىلارغا ئېيتىپ بەرمەكچىمىز. چۈنكى بۇگۈنكى تاپچىللىق، قىممەتچىلىك زاماندا شۇ ئەۋزەلرەك.

شەخسەن مەن ئالدى تەرەتنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتى بارلىقىنى بەش-ئالتە يېشىمدا ئاڭلىغان دېسەم لاپ بولمايدۇ. سەۋەبى، ئوتتۇزىنچى يىللىرى ئاپام بۆشۈكتىكى نارەسىدىسى بىلەن ئېتىزدا يېتىپ-قوپۇپ ئىشلەيتتى. مېنى بۆشۈك يېنىدا بولىدۇ دەپ ئۆزى بىلەن بىللە ئېلىپ كېتەتتى. ھېلىمۇ يادىمدا، بىر كۈنى كىمدۇر بىرى قازان بېشىدىن قايناق سۇ ئېلىپ كېلىۋاتسا، ئۇچ-تۆت ياشلىق قىز ئۇنىڭغا ئۇرۇلۇپتۇ-دە، قايناق سۇ قىزنىڭ ئۇستىگە تۆكۈلۈپ كۆيۈپ قاپتۇ. شۇندا چوڭلار خۇددى ماڭا ئوخشاش ئوغۇل بالىلارنىڭ ئالدى تەرىتى بىلەن ئۇ قىزنى يۇغانىدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ قىزنىڭ جاراھىتى ئانچە شەلۋەرەپ كەتمەي، چاپسان ساقايغانىدى.

قىرىقىنچى يىللارنىڭ باشلىرىدا خۇددى ماڭا ئوخشاش ئون-ئون بىر ياشلاردىكى بالىلار سوقىنىڭ ۋە تۇلۇقنىڭ ئاتلىرىنى مىنىپ بېرەتتى، چۈنكى ئۇ ۋاقىتلاردا تېخنىكا يېتىشمەيتتى. ئۇنىڭ جاۋەن-بوغۇنىنىڭ قوپاللىقىدىن پات-پاتلا ئاتلارنىڭ دولىسى كىچىك بالىنىڭ بېشىدەك ئىششىپ كېتەتتى. بۇ ئىششىق بولۇپمۇ تۇلۇقتا قوشۇلغان ئاتلاردا كۆپرەك ئۇچرايتتى. شۇندا خامانچىلار ئۇ ئاتنى يېقىتىپ، ئوغۇل بالىلارنى شۇ ئىششىققا سىيگۈزەتتى. شۇنىڭ بىلەن ئەتىسى قارىساڭ، ھېلىقى ئاتنىڭ دولىسىدىكى ئىششىق خۇددى يېلى چىققان پومزەكتەك بولۇپ قالاتتى. كېيىن ئۇ ئات بىر-ئىككى كۈن دەم ئالدۇرۇلاتتى-دە، قايتىدىن تۇلۇققا قوشۇلاتتى.

ھەممىسى يادىمدا، لېكىن شۇ سۇيدۇكتە جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدىغان، ئىششىقنى قايتۇرىدىغان قانداق كۈچ، قانداق قۇدرەتنىڭ

بارلىقىنى بىلەلمەي ئەقلىم لال. پالانچى يۈز، مىلك گرادۇسلۇق ئىسسىقتا پىشۇرۇلغان خىشنى سۇيىدۇكنىڭ كۆيدۈرۈپ، ئۆۋىتىپ چۆشۈرۈشىنى كۆرۈپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاجايىپ كۈچكە ئىگە كىسلاتانىڭ بارلىقىغا ئىشىنىمەن. ھەتتا سۇيىدۈك تەگكەن تۆمۈرمۇ ئاسان دات بېسىپ، تېز كاردىن چىقىپ كېتىدىكەن. ھەممىسى كۆرۈپ يۈرگەن نەرسىلەر. بىراق شەخسىي لابوراتورىيىگە ئىگە بولالمىغىنىم ئۈچۈن ئۇنى تەكشۈرۈپ، تەركىبىدىكى شۇ قۇدرەتنى بىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە ئەمەسمەن. شۇنداق بولسىمۇ، بۇنىڭ تەركىبىدە ئادەمنىڭ سالامەتلىكىنى تۈزەيدىغان، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈپ، ئىششىق قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ماددىلارنىڭ بار ئىكەنلىكى مەلۇم. بولمىسا، ئادەملەر چىشىنى چايقاپ، ئاغرىقنى بېسىش ئۈچۈن ئۇنى ئېغىزىغا ئالماس ئىدى، قولىنى بولقا بىلەن ئۇرۇۋالسا ياكى ئىششىككە قىستۇرۇۋالسا ئوغلىنى، نەۋرىسىنى ئىستاكانغا سىيگۈزۈپ قولىنى چىلىماس، يىڭناسقۇ چىقىپ قالسا كۆزىنى يۇماس، ئۆپكە سىلىدە ئايلاپ-يىللاپ ئىچمەس ئىدى. شۇلارنى ئويلاپ، تەقدىرگە تەن بېرىمەن.

باشتا مەن بۇ باپتا ئۆز تەجرىبەم توغرىسىدا ھېكايە قىلىمەن، دەپ ۋەدە بېرىۋىدىم. ئەمدى شۇ ۋەدىدە تۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىپ كۆرەي.

يېزىدا تۇرىدىغان كىچىك ئاپىمىزنىڭ قىزى ئەر-خوتۇن، بېغىدىكى لازا-كازىلارنى قاچىلاپ، ئالماتاغا ئۆزلىرىنىڭ ماشىنىسىدا سەھەر يولغا چىقىپتۇ. ئالماتا تاماكا سوۋخوزىغا يېتەر-يەتمەي، ئۇلار قول تەرەپتىن «كاماز» ماركىلىق ماشىنا چىقىپ ئۇلارنىڭ ماشىنىسىغا ئۇرۇلۇپتۇ. ئۇ شوپۇرنىڭ ئاخشام ئىچكەن ھارىقىنىڭ كەيپى تېخى تارقىمىغانىكەن. سىڭلىم شۇ يەردىلا گەپكە كەلمەي جان ئۈزۈپتۇ. كۈيئوغۇل زەخىملەنگەن بولسىمۇ، ھەر ھالدا ئامان قاپتۇ. سىڭلىمنىڭ جەسىتىنى تالغىرغا ئېلىپ كەپتۇ. بارغانلار دەسلەپكى كۈنى ئۇنىڭ جەسىتىنى ئېلىپ كېلەلمىدى. گەپ ئۇنىڭدا ئەمەس، جۇپتىدىن ئايرىلىپ، قانتى قايرىلغان ۋە ئىچى جاراھەتلەنگەن كۈيئوغۇلدا. ئۇ بىچارە جېنىنى قويىدىغان يەر تاپالماي بوزلايتتى، قاقشايتتى. ياز

بولغانلىقى ئۈچۈن ئادەملەر دەرەخلەر سايىسىغا تىقىلىشقان... ئەمما كۆيئوغۇلغا ھازىر ھەممە نەرسە بەربىر ئىدى. ئۇنىڭ بىلەن باشقىلارنىڭمۇ كارى يوق، ئۈچ-تۆتى بىرلىشىپ ھەر خىل گەپكە چۈشۈپ كەتكەن. مېنىڭ «دوختۇر چاقىرتىپ، ئوكۇل سالدۇرساڭلارچۇ» دېگەن تەكلىپىم «ماقۇلغا جاۋاب يوق» تەرىقىسىدە ئېتىبارسىز قېلىۋەردى. بۇ يۇرت ئادەملىرى بىلەن ئانچە چوڭقۇر تونۇشلۇقۇم بولمىغىنى ئۈچۈن ئۆزۈم بىلىپ بىر نەرسە قىلالمايتتىم. ئەمما تاقىتىم يەتمىدى.

— بۇلارنىڭ باللىرى نەدىدۇ؟ — دەپ سورىدىم ئاخىرى خىزمەت قىلىپ يۈرگەن بىر ئايالدىن.

— ئاۋۇ ئۆيدە، — دېدى ئۇ سىڭىللارنىڭ ئۆيىدىن ئۈچ ئۆي نېرىقى چېدىرنى كۆرسىتىپ.

— ئۇنداق بولسا، قېرىنداش، ماڭا يېرىم لىتىرلىق بىر باك تېپىپ بېرەلەمسىز؟

سىڭلىنىڭ ئالتە ۋە سەككىز ياشلىق ئىككى ئوغلىنى تالاغا چاقىردىم. كېيىن ئىككىسىنى سىيدۈرۈپ ئېلىپ كەلدىم. «ئۆز پۇشتىدىن تۆرەلگەن باللارغۇ، ھېچ بالا كەلمەس» دەپ كۆيئوغۇلنى ئۆيگە باشلاپ كىردىم. 75 گراملىق ئىستاكاندا بىرىنى ئۇنىڭغا ئىچكۈزۈپ، قالغىنىغا چارەك پروستىنيانى چىلىدىم ۋە سىقمايلا ئۇنى كۆيئوغۇلنىڭ بەل ۋە تۆشلىرىنى ئوراپ ياتقۇزۇپ قويدۇم. ئارىدىن ئون مىنۇتتەك ۋاقىت ئۆتۈپ ئاغرىق بېسىلغان بولسا كېرەك، ئەتىمالىم، كۆيئوغۇلنىڭ كۆزى ئېلىنىپ كەتتى. بۇ ئۇسۇلنى كەچقۇرۇن يەنە بىر تەكرارلاپ، ئاندىن قېيناتىلار ئۆيگە كەتتىم. ئەتىگەنلىكى كېلىشىم بىلەنلا باكنى كۆتۈرۈپ ئوغۇللىرى ئولتۇرغان ئۆيگە يەنە كەلدىم. ئاخشىمى يەنە تاڭدىم. ئۈچىنچى كۈنىمۇ ئېرىنمىدىم.

ئەرزىمىگەن بىر دورا بىلەن كۆيئوغۇلنىڭ دەردىگە دەرمان بولغىنىم ئۈچۈن ئۆزۈممۇ خۇشال.

بۇ دورىنى مەن پەقەت چوڭلارنىڭ ئات دولىسىدىكى ئىششىقنى

داۋالاش ئۇسۇلىنى ئەسلەش ئارقىلىقلا قىلغانىدىم. ئۇنى ماگا، مۇنداق قىل، دەپ ھېچكىم كۆرسەتمىگەنىدى. شۇنداق بولسىمۇ، ئۇنى تاسادىپىي ئۇتۇق دېيىشىم مۇمكىن. بىراق ئۇنىڭدىن كېيىنمۇ پەۋقۇلئاددە پالاكەتلىك ئىشلارغا يولۇققان بۇرادەرلەرگە قىلغان شاپائەت بۇ دورىنىڭ ئاجايىپ ئۈنۈملۈكلىكىنى ئىسپاتلىغان ئىدى.

بىر جۈمە كۈنى كەچقۇرۇن ئىشتىن قايتقانىدىم، خادىملاردىن «ئا» ئىسىملىك بىرى مېنى ئۆزى ئولتۇرغان بۆلمىگە تەكلىپ قىلدى. ئۆزى يالغۇز ئىكەن، «نېمە گەپ» دەپ سورىدىم. ئۇ مېنىڭ سوئالىمغا جاۋاب بېرىشىنىڭ ئورنىغا چىشىنى چىشلەپ كاستۇمىنىڭ يېڭىدىن قولىنى چىقىرىۋاتىدۇ. بىر چاغدا ئۇ كۆڭلىكىنىڭ يېڭىنى تۈردى. قارىسام چىلگە قوغۇندەك ئىششىپ كېتىپتۇ.

— نېمە بولدى؟ — دەپ سورىدىم ئۇنىڭدىن.

— ئۆز ئۆزىدىنلا شۇنداق ئىششىپ كەتتى، — دەيدۇ.

— ئۆز ئۆزىدىن مۇنداق ئىششىپ كېتىشى مۇمكىن ئەمەس، — دېدىم مەن ئىشەنمەي، — بۇنىڭدىن خېلى يىل ئىلگىرى ئات ـ ئېشەكتىن يىقىلغان ياكى بىر يەرگە ئۇرۇۋالغان بولۇشۇڭ مۇمكىن. ئۇ چاغلاردا بىلمىگىنىڭ بىلەن، دەردى ياش ئۆسكەنسېرى چىقىدۇ ئەمەسمۇ.

— دوختۇرغا بارايمىكىن دېسەم، يېرىۋېتەمدىكىن دەپ قورقىمەن. قانداق قىلىدىغان ئىشكىنتاڭ...

— بۈگۈن جۈمە كۈنى، ئىش پۈتتى. ئۆيدە ئوغۇل ـ پوغۇل دېگەنلەردىن بارمۇ؟ ھازىر بېرىپ شۇ ئوغلۇڭنى بىر قاچىغا سىيدۈرۈپ، لاتىنى چىلىغىن ـ دە، جەيىنىڭگە تاڭ، ئەتە قانچىلىك قىلالىساڭ شۇنچە ياخشى. بولماي قالسا، دۈشەنبە كۈنى كۆرەرمىز.

— ئاسانلا ئىشكەنغۇ...

— بىراق، سورايدىغىنىم، ئېرىنمە. قانچە كۆپ قىلساڭ شۇنچە ياخشى دەپ ئېيتتىمغۇ.

شۇنىڭ بىلەن ئىدارىدىن چىقىپ ئۆي ـ ئۆيگە تاراشتۇق.

دۈشەنبە كۈنى «ئا» كىرىپ كەپتۇ.

ــ كامال ئاكا، رەھمەت سىزگە، ــ دەيدۇ ئۇ كۈلۈپ.
ــ ئىششىق تامامەن قايتتى.
ــ ئۇدا ئۈچ كۈن قىلدىڭمۇ؟
ــ شەنبە كۈنى ئىششىق تامامەن قايتقاندىن كېيىن يەكشەنبە كۈنى توختاتتىم.
ــ ئەتتىگەي، يەكشەنبە كۈنى داۋانى توختاتقىنىڭ بولماپتۇ ـ دە. ئۈچ كۈن ئۇدا كومپرېس قىلغىنىڭدا جەينىكىڭدىكى جىمىكى زەخىملەر تۈگەپ كېتەتتى. سېنىڭ ئۈنچىلىك ئالدىراپ كېتىدىغىنىڭ خىيالىمغا كەلمەپتۇ. ئۆتكەن ئىشقا سالاۋات. شۇندىن بۇيان تۆت ـ بەش يىل ئۆتۈپ كەتتى. «ئا» بارغان ـ تۇرغان يېرىدە مېنىڭ ھەققىي تېۋىپلىقىمنى ماختاپ ـ مەدھىيىلەپ يۈرگىدەكمىش.
سۈيدۈكنىڭ ئاجايىپ شىپالىق خۇسۇسىيىتىنى خىلمۇخىل ئاغرىقلاردا سىناپ كۆرۈشكە توغرا كەلدى. بۇنىڭغا مېنى ھايات مەجبۇر قىلدى. ئالدىڭغا ئىنجادلىق تىلەپ كەلگەن ئادەمنى قانداق قوغلاپ چىقىرىسەن؟
تۇغۇلغان يۇرتۇم تۈگمەنگە بارغانىدىم. كۈن چۈشتىن ئېگىلىپ قالغان مەزگىل ئىدى. دېرىزىدىن شۇنداقلا قارىسام، ئارقا تەرەپكە ئادەملەر ئۇيۇر ـ تۇپۇر كېتىشىۋېتىپتۇ.
ــ ئاپا، نېمە گەپ؟ ــ دەپ سورىدىم.
ــ تۇغقىنىڭنىڭ ئوغلى بىر پۇتىنى ئىششىتىۋاپتۇ. چۈنجىغا دوختۇرغا ئاپارسا، ئاغرىقخانىغا ئالماپتۇ. يۇرتداشلار شۇ بالىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش ئۈچۈن كېتىپ بارغاندۇ تايىنلىق.
ــ دېمەك، ئاغرىقخانىغا ئالمىغان بولسا، ئاغرىقى خېلى بار ئىكەن ـ دە؟ ــ دېدىم مەن، ــ ئۇنداق بولسا، مەنمۇ باراي.
تۇغقىنىمنىڭ ئون تۆت ـ ئون بەش ياشلاردىكى ئوغلى «خ» راستلا دۈشكىدا ئوڭدىسىغا يېتىپتۇ. راست، ئۇنىڭ پۇتىنىڭ يۇزلۈكى تا ئوشۇقىغىچە ئىششىپ كېتىپتۇ. شۇنى كۆرۈپ تۇرۇپ دوختۇرلارنىڭ بىمارنى ئاغرىقخانىغا ئالمىغىنىغا ئەجەبلەندىم. ئىككىنچىدىن، ئۆيدە لىق

ئۆلتۇرغان ئاياللار ئىچىمنى پۇشۇردى.
— ئىمكانىيەت بولسا ئۆينى بوشاتساڭلار، — دېدىم ئاياللارغا سىپايىلىق بىلەن، — بالىنىڭ پۇتىنى داۋالاپ كۆرسەك.

«خ» مېنىڭ: «ئاغرىنىشلىرىڭ بىلەن پۇتبول ئويناۋېتىپ پۇتۇڭنى قايرىۋالدىڭمۇ، تەنتەربىيە دەرسىدە يۈگۈرۈپ كېتىپ بېرىپ پۇتلىشىپ يىقىلغانمىدىڭ، يا ۋېلسىپىتتىن يىقىلدىڭمۇ؟» دېگەن سوئاللىرىمغا پەقەت ياق دەپ جاۋاب بېرىش بىلەن چەكلەندى. ھەقىقىي ۋەقەنى ئېيتقۇسى كەلمەيتتى. ئۇ يوشۇرغىنى بىلەن پۇتىنى يا قايرىۋالغان ياكى سەكرىمەن دەپ ئاغرىتىۋالغان. بولمىسا ياپياش بالىنىڭ پۇتى مۇنداق بىكاردىن بىكار ئىششىپ كېتەمدۇ؟ مەيلى نېمىلا بولسۇن، ئۇنىڭ پۇتىدىكى ئىششىق پەقەت ئۆز سۈيىدۇكى بىلەن قايتىدۇ، دېگەن قارارغا كەلدىم.

ئۇنىڭ ئالدىغا داس قويۇپ:
— كونا كۆڭلەكتىن بىرنى بېرىڭ، — دېدىم «خ»نىڭ ئانىسىغا، — بۇ ئۆيگە ھېچكىم كىرمىسۇن. ئەگەر بايىقىدەكلا قالايمىقانچىلىق بولسا، كېلىن بىلەن ئۇرۇشۇپ قېلىشىم مۇمكىن. مەن ئەمدى ئەتە ئەتىگەن سائەت توققۇزلاردا كىرىمەن، شۇنىڭغىچە كومپرېسنى توختاتمىسۇن.

ئەتىگەنلىكى سائەت توققۇزدىن بەش مىنۇت ئۆتكەندە كىرسەم «خ» ئانىسىغا «مەن تالاغا چىقاتتىم» دەپ جېدەل قىلىۋېتىپتۇ. مېنى كۆرۈپ جىم بولدى. «مانا چوڭ داداڭنىڭ ئۆزى كىردى، ئېيتە ئەمدى دەردىڭنى، تالاغا چىقامسەن، تاغقا چىقامسەن، ئۆزى رۇخسەت بەرسۇن. بىز سېنىڭ ئەمەس، مۇشۇ ئادەمنىڭ گېپىنى قۇلاققا ئالىمىز»، دەپ كېلىن ئۆز ۋەزىپىسىنى ئادا قىلغانلىقىنى چۈشەندۈرگەندەك بولدى.

ئەتە مەن كىرگىچە بەش قېتىم كومپرېس قىلسەن دەپ، ھەممىنى چۈشەندۈرۈپ ئېيتقان. پۇتىنىڭ ئىششىقى راست خېلىلا يېنىپتۇ. لېكىن كۈتكەن نەتىجە مەن ئويلىغان دەرىجىدە ئەمەس. شۇڭا «خ»دىن:
— نەچچە قېتىم كومپرېس قىلدىڭ؟ — دەپ سورىدىم.

— ئۆزىڭىز ئېيتقاندەك بەش قېتىم، — دېدى «خ» بېشىنى لىڭشىتىپ كۆتۈرمەي.

— بالام، ئاتاڭ بىلەن ئاپاڭنى ئالدىغىنىڭ بىلەن بۇ ئىشتا مېنى ئالدىيالمايسەن، — دېدىم جىددىي، — خۇددى مېنىڭ ئىشىمنى قىلىۋاتقاندەك دەۋاتقىنىڭنى قارا. ئاران ئۈچ قېتىملا كومپېرېس قىپسەن. مېنى ئالدىماقچى بولغىنىڭ ئۈچۈن بۈگۈن ئۆيدىن چىقماي كومپېرېسنى داۋاملاشتۇرىسەن، ئۇقتۇڭمۇ؟

ئۇ بېشىنى لىڭشىتتى.

ئەتىسى ئەتىگەن مېنىڭ ئالدىمغا ئۆزى كىرىپتۇ. ئاتا-ئانىسىنىڭ يولىيورۇقىمۇ، ئۆزىنىڭ ئەقلى شۇنچىلىكمۇ بىلمىدىم، رەھمەت ئېيتتى. ئەۋزىلى ئۇنىڭ پۈتنى ئايىماي يەر دەسسەپ كوچىغا چىقىشى بولدى. ئىككى-ئۈچ كۈن ئىچىدىلا ئۇنى كوچىدا ئاغىنىلىرى بىلەن كۆرۈپ قولۇم-قوشنىلارمۇ ھەيران قېلىشتى.

— تۈنۈگۈن ئۆيدە بىر نەرسە ياساۋېتىپ قولۇمنى بولقا بىلەن شۇنداق ئۇرۇۋالدىمكى، كۆزلىرىمدىن ئوت چىقىپ كەتتى، — دەپ كىرىپ كەلدى «ش» ئىسىملىك خادىم، — ئاغرىق تېخىچىلا بېسىلمايۋاتىدۇ. قولۇم سەينۇگە بولۇپ قالمىسا بولاتتىغۇ.

— ھېچنەرسە بولمايدۇ، — دەپ مەسلىھەت بەردىم ئۇنىڭغا. ھازىر ئۈتتۈر ھاجەتخانىغا كىر-دە، ئۆزۈڭگە ئۆزۈڭ دورا قىل. يىرگىنىدىغان نېمىسى بار، ئۆيۈڭگە بارغاندا سوپۇنداپ يۇيۇۋېتەرسەن. بىراق، بىر ئاگاھلاندۇرۇپ قويىدىغان نەرسە، دورىدىن كېيىن قولۇڭ بىر-ئىككى مىنۇت تازىمۇ قاتتىق ئاغرىيدۇ. قولۇڭ سەينۇگىمۇ بولمايدۇ، تىرنىقىڭمۇ چىقىپ كەتمەيدۇ.

«ش» ئەتىسى ئەتىگەن تېخى ئىشقا كىرىشمەي تۇرۇپ ئالدىمغا كىردى.

— ۋاي ئاكا، رەھمەت. مۇشۇنداق ئاددىي نەرسىدىنمۇ خەۋىرىمىز يوق ئىكەن-دە، تۇۋا! راست، سىز دېگەندەك دورىدىن كېيىن شۇنچىلىك ئېچىشىپ ئاغرىدىكى، كۆزلىرىمدىن ياش چىقىپ كەتتى.

مېنىڭ ئالدىمغا مۇنداق دەردىگە داۋا ئىزدىگۈچىلەر كۆپ كېلىدۇ. بۇ يەردە ئۇلارنىڭ قايسى بىرىنى سانايۋ. مەن پەقەت ئاساسلىق دېگەنلىرىمنىلا مىسال تەرىقىسىدە ئېلىپ يېزىۋاتىمەن. بىز ئادەم بالىسىغۇ، شۇڭا تۇرمۇشتا ئۇچرىمايدىغان ئىشلار يوق. ئېيتقانلىرىم بىرىگە بولمىسىمۇ، بىرىنىڭ دەردىگە داۋا بولۇشىدا شۈبهە يوق. ئۇنىڭغا ئىشەنچىم كامىل. كۆڭلەردىن بىر كۆڭلى «ن» ئىسىملىك قىزنىڭ ئەتراپىدىكى، ئۆزىنى ھەمىشە پاكىز تۇتۇپ، زامانىۋى يۈرۈشنى ئىستەيدىغان بىر ئايال كىرىپ كەلدى.

— دوختۇرلار ئۆز ۋاقتىدا ئۇزۇل-كېسىل داۋالانمىساڭ، يا بىر قولۇڭ تۇتماس، بىر پۇتۇڭ باسماس، كۆزۈڭ ئەلەس بولۇپ قېلىشى ياكى سۆزلەپ كوچىغا چىقىپ كېتىشىڭ مۇمكىن، دەيدۇ. مېنى توغرا چۈشىنىشىڭىزنى سورايمەن، ئۇنداق ھالنى خالىمايمەن. ئۇنىڭدىن ئۆلگىنىم ئەۋزەل.

— ئاغرىقىڭىز ئېتى قانداق ئىكەن؟

— ئاراخنوئىدىت.

— مۇنداق ئاغرىقنى مەن ئاڭلىماپتىكەنمەن. مېنىڭچە تۇ بار. ئاراخنوئىدىت! بىلمىدىم. لۇغەتكە قاراپ ئاۋۋال ئۇنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى بىلەيلى.

— بېشىمنىڭ كەينى، يۇلۇنىنىڭ ئۈستى ئاغرىيدۇ. باش ئاغرىقى بېسىمراق. كۆڭلۈم ئېلىشىدۇ. بەزىدە كۆزلىرىم تورلىشىپ، ھېچنەرسىنى ئاڭقىرالماي قالىمەن.

توغرا. لۇغەتتىمۇ خۇددى شۇنداق دەپ تەكىتلەنگەن. مېنىڭچە ئىككىسىنىڭ ئوخشاشلىقى كۆپ. ئۇنىڭدىمۇ يۇلۇن ۋە باش ئاغرىيدۇ. شۇنداق تۇرۇپ بۇ خېنىمنى ئاغرىقخانىغا ياتقۇزمىغىنىغا ئەجەبلەندىم. ئاغرىقنى ئېيتىش باشقا، داۋالاش تامامەن باشقا نەرسە.

— ئىشلەۋاتامسىز؟ — دەپ سورىدىم «ن»دىن.

— ئىشلەۋاتىمەن، نېمە بولدى؟

— ئوتېپوسكىغا چىقىپ سەھرادىكى بىرەر ئوغلىڭىزنىڭ ئۆيىگە

كەتسڭىز، ــ دېدىم مەن.
ــ دەم ئېلىشقىنىڭىز تېخى چىقمىغان، خالىسام ئەتە بولسىمۇ چىقىشىم مۇمكىن.
ــ ئۇنداق بولسا، ئوتپۇسكىغا چىقىڭ. ھەممىنى تاشلاپ يۇرتىڭىزغا كېتىڭ. ئون كۈن، كۆڭۈلگە قانچە بولسا مەيلى، ياش ئوغۇل بالىنىڭ ئالدى تەرىپى بىلەن گەجگىڭىزگە كومپرېس قىلىڭ. ئەمما ئېھتىيات قىلىدىغان نەرسە، سۆزنەككە يولۇقۇپ قالماڭ. شامالدا تالاغا چىقماڭ. بېشىڭىزنى ئۈچ كۈندە بىر يۇيۇڭ. بىراق، يەنە جېكىلەيدىغىنىم، ئۆزىڭىزنى ئاۋايلاڭ. پەقەت شۇنداق قىلغاندىلا سىزنىڭ بۇ ئاغرىقتىن قۇتۇلۇپ كېتىشىڭىز مۇمكىن.
«ن» مېنىڭ مەسلىھەتىم بىلەن ئون كۈن قىمىر قىلماي داۋالىنىدىغان بولدى.
«ن» ئوتپۇسكىنىڭ ئاخىرقى كۈنلىرى قايتىپ كەپتۇ-دە، بىزنىڭ ئۆيگە كىرىپتۇ. ئومۇمەن ھازىر سالامەتلىكىنىڭ ياخشىلىقى، يۈلۈن ۋە باش ئاغرىقىنىڭ ساقايغانلىقىنى سۆزلەپ بەردى.
ــ كومپرېسنى نەچچە كۈن توختىتماي قىلدىڭىز؟
ــ سىز تاپشۇرغاندەك ئون كۈنگە چىدىمىدىم، ــ دېدى ئۇ نايناقلىماي راستىنى ئېيتىپ، ــ ئالتە كۈن ئاران چىدىدىم. يامان سېسىق بولىدىكەنغۇ؟
ئۇ تەرىنى تۈردى.
ــ مەن سىزگە ئېپار پۇرايدىغان دورىنى نەدىن تېپىپ بېرىشىم مۇمكىن؟ ئۇنداق چىدىماسلىق قىلىدىغان ئادەم، مېنىڭ ۋاقتىمنى ئالمىسىڭىز بولاتتى. ئون كۈن دېگەن بىر داۋالاش كۇرسى. ئۇنى ئۆزىڭىزمۇ ياخشى بىلىسىز، ــ دەپ ئورنۇمدىن تۇرۇپ كەتتىم.
ئاردىن ئىككى يىل ئۆتۈپ «ن»:
ــ بېشىم يەنە ئاز-ئازدىن ئاغرىيدىغان قىلىق چىقىرىۋاتىدۇ. ھېلىقى دورىدىن يەنە پايدىلانسام نېمە دەيسىز؟ ــ دەپ كىرىپ كەپتۇ.
ــ ئىختىيار ئۆزىڭىزدە، ــ دېدىم سالقىن قانلىق بىلەن. بىمار «ن»

ئۇ دورىنى يەنە ئىشلەتتىمۇ، يا ئىشلەتمىدىمۇ، ئېيتالمايمەن. ئەمما ھازىر سالامەتلىكى ياخشى، گۈلدەك ياسىنىپ، تارىنىپ يۈرىدۇ. ئاغرىپ ئۆيدە يېتىپتۇدەك، دېگەن گەپنىمۇ ئاڭلىمىدىم. ئىلاھىم ھېچكىمنىڭ جېنى قاقشىمىسۇن! ھەممىگە ئامانلىق تىلەيمەن.

گېمورروي — مۇشۇ كۈنلەردە بۇ ئاغرىقنىڭ دەردىنى تارتماي يۈرگەن ئادەم ئازمىكىن دەپ ئويلايمەن. چوڭلاردىمۇ، ياشلاردىمۇ، ئەرلەردىمۇ، ئاياللاردىمۇ بار بۇ كاساپەت. ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى نېمە؟ ئۇ تەرەپلىرى ھېچكىمنى قىزىقتۇرمىسا كېرەك. بىر سۆز بىلەن ئېيتقاندا، ئۇنىڭ سەۋەبلىرى ناھايىتى نۇرغۇن. يەنە كېلىپ، ھەر كىمدە ھەر قانداق، شۇڭا ئۇنى قانداق داۋالاش كېرەك؟ بۇ سوئالغا جاۋاب بېرىپ كۆرەي.

بىر كۈنى يالغۇز ئولتۇرسام «يا» ئىسىملىك بىر يىگىت كىرىپ كەلدى:

— ئاكا، سىزگە بىر ئىش بىلەن كېلىۋىدىم، — دېدى ئۇ، — ئەگەر سىر ساقلاشنى بىلسىڭىز ئېيتىمەن، بولمىسا لام دېمەي چىقىپ كېتىمەن، — دەپ شەرت قويدى. بىر تۇرۇپ ئۇنىڭغا خاپا بولدۇم، بىر تۇرۇپ «بارى شۇدۇ، بۇنىڭ» دەپ ئۆزۈمنى باستىم. ئەگەر ئادەملەرنىڭ ھەممىسىلا مۇناسىۋەت مەدەنىيىتىنى بىلگىنىدە، بۇ جاھان نېمە بولۇپ كېتەتتى؟

— ئۇكا، مەنمۇ ئۆزۈمنى ئەر چاغلاپ يۈرگەپ خوخەنزىلەردىن، ئۇ نېمە دېگىنىڭ؟ بۇ قورساقتا نېملەر يوق؟ — دەپ ماختىنىپ قورسىقىمغا ئالقىنىم بىلەن شاپىلاقلاپ ئۇرۇپ قويدۇم، — ئېيتساڭمۇ، ئېيتمىساڭمۇ ئۆزۈڭ بىل. مەن سېنىڭ ئالدىڭغا ھال ئېيتىپ كىرگىنىم يوق.

— ئاكا، خاپا بولماڭ. سىزدىن نېمىسىنى يوشۇراي، گېمورروي بولۇپ قېلىۋىدىم، — دېدى ئۇ.

مەن: «ئۇنىڭ مەندىن ۋەدە ئالماقچى بولغىنىغا قارىغاندا، خېلى ئىنچىكە ئاغرىققا داخىل بولغان ئوخشايدۇ» دەپ ئويلىۋىدىم. ئەمما ئۇ

نەدىكى بىر گېموررويىنىڭ گېپى بىلەن مېنىڭ قىزىقىشىمنى يوقاتتى.

ــ بۇ كاساپەتتىن قۇتۇلۇشنىڭ بىر ئىلاجى بارمۇ، دەپ مەسلىھەتلەشكىلى كىرىۋىدىم، ــ دېدى «يا»، ــ دوختۇرغا باراي دەپ نەچچە تەمشەلدىم. بىراق بۇ كاساپەت ئوپېراتسىيىدىن كېيىن يەنە ئۆسەرمىشقۇ؟

گېموررويىنىڭ ئوپېراتسىيىدىن كېيىن كۆپ كېچىكمەي قايتىدىن ئۆنىدىغانلىقىنى مەنمۇ تالاي كىشىلەردىن ئاڭلىغان. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ «يا»نىڭ گېپىنى قۇۋۋەتلەپ، بېشىمنى لىڭشىتتىم.

ــ مەن بىلىدىغان بىر ئاسان يولى بار، ئەگەر خالىساڭ،... ــ دېدىم سەل سۈكۈتتىن كېيىن.

ــ داۋا بولسىلا، ــ دېدى «يا».

ــ ئۇ ئۆزۈڭنىڭ سۈيدۈكۈڭ.

ــ راستمۇ؟

ــ راست بولمايچۇ! ئاغرىق مەسىلىسىدە چاقچاققا ئورۇن يوق. سەن يېنىدا تۇرۇۋاتقان ئادەم. بىرگە ئوخشاش شارائىتىڭ يوق. شۇنداق بولسىمۇ ھاجەتخانىغا كۇرۇشكىدەك بىر قاچا ئەكىرىپ قوي ـ دە، ھەر كىرگىنىڭدە يۇ. ئايىما، كۈنگە نەچچە قېتىم كىرسەڭ، شۇنچە قېتىم يۇ. ھازىر كۈن ئىسسىق. سالقىن تارتقاندا توختىتارسەن.

ــ ئاسانلا ئىشكەنغۇ.

ــ بىراق، بەرداشلىق كېرەك.

ــ بۇ دېگىنىڭىزغۇ توغرا.

ئىش بىلەن بولۇپ «يا»غا بەرگەن مەسلىھەتىم يادىمدىن كۆتىرىلىپ كېتىپتۇ. يالغۇز ئولتۇرغان بىر كۈنى ئۇ ئاستا كۈلۈپ كىرىپ كەلدى.

ــ خەپ ئاكا، سەل كېيىنىرەك تۇتۇش قىلىپ قاپتىمەن ـ دە! ــ دېدى ئۇ سالام ـ سەھەتتىن كېيىن ئۆكۈنۈپ، ــ ئالدىڭىزغا نېمىشقا بۇرۇنىراق كىرمىگەندىمەن، دەپ ئۆزۈمگە ئۆزۈم خاپا بولىمەن. مۇبادا ئىلگىرىرەك مەسلىھەت سورىغىنىمدا، بۇ كاساپەتتىن بالدۇرلا تامامەن قۇتۇلۇپ كېتەتتىمكەن.

— «ئالدىرىغاننىڭ ئۇشۇغى تايىدۇ»، ئاز تاقەت قىلساڭ، يەنە ياز كېلىدۇ.

يەنە ياز كەلدى. «يا» گېمورروپدىن قۇتۇلدى. ئەمما مېنىڭ ئالدىمغا گېمورروپدىن قۇتۇلۇش يولىنى سوراپ كەلگۈچىلەرنىڭ ئايىغى ئۈزۈلگىنى يوق. كېيىنكى يىللىرى ئۇ كېسەلدىن ئوندىن ئوشۇقراق ئادەم قۇتۇلدى. بىراق، ئۇنىڭدىن يىرگىنىپ، قولىنى «بۇلغاشنى» خالىمىغانلار تېخىچىلا گېمورروپنىڭ جاپاسىنى تارتىپ يۈرىدۇ.

يەنە بىر مىسال. ياركەنتكە كاماندىروپكىغا بارغانىدىم. قەرەللىك كۈن ئاياغلىشىپ ئۆيگە قايتىشقا تەييارلىنىۋاتىمەن. شۇ ئارىدا ئاغىنەم تۇرداخۇن مەشرەپوۋنىڭ بازار تەرەپتە ئىشى چىقىپ قالدى. بىللە بېرىپ كەلمەكچى بولدۇق. ئىشىكتىن شۇنداقلا چىقساق، شامال چىقىۋېتىپتۇ. بىز بازارغا يېتىپ بارغىچە ئۇ ئوبدانلا كۈچىيىپ، بورانغا ئايلاندى. مەن ياركەنتتە نۇرغۇن قېتىم بولغان، لېكىن مۇنچىلىك قاتتىق بوراننى كۆرمىگەن.

ماگىزىنغا كىرىپ خېلى كۈتتۇق. بىراق بوراننىڭ توختايدىغان تاۋى يوق ئىدى. كوچىغا ئىلاجىسىز چىقتۇق. دەرەخلەرنىڭ ئۇچى غاراسلاپ سۇنۇپ چۈشىۋاتىدۇ، ئۈستى قەلەي بىلەن يېپىلغان ئۆيلەر غاراسلاۋاتىدۇ. بوران كوچىغا تاشلانغان قەغەز، گېزىتلەرنى، ئومۇمەن ئەخلەتنى سۈپۈرۈپ كۈن پېتىشقا — ئۆسەككە ئۇچۇرتۇپ كېتىۋاتىدۇ. بوران ئۆيلەرنىڭ ئۆگزىسىگە مىخلانغان قەلەي تاختىلارنى ئۇچۇرۇپ كېتىش ئۇچۇن ھەدەپ كۈچەۋاتاتتى. ئۆيلەرنىمۇ، دەرەخلەرنىمۇ دالدىسىدا تۇرۇش خەتەرلىك ئىدى. تۇرداخۇن ئىككىمىز كوچىنىڭ ئوتتۇرىسىغا چىقىپ، ئۆيگە يۈگۈرۈپ كېلىۋاتىمىز. ئۆيگە ئاران دېگەندە يېقىنلاشتۇق. ئىشىكنى شۇنداقلا ئېچىشىمىزغا بىرنى مەرۋانەم قارشى ئالدى. ئۆگىسلى يوق.

— قىزىمنىڭ ئۈستىگە دەرەخنىڭ سۇنغان شېخى چۈشۈپ كېتىپتۇ، — دېدى ئۇ بىردىن.

— ئىش قىلىپ ئامانمۇ؟ — دېدىم ئالدىراش.

ــ ئامان، بىراق جىنىنى قويىدىغان يەر تاپالمايۋاتىدۇ. تېز ياردەم چاقىراي دېسەم، ھېچ ئۇنىمايدۇ. ئەتە ئىشتىن قالىدىغان بولدۇم، دەپ يىغلاۋاتىدۇ.

ئازات تۇرداخۇنلارنىڭ ئوتتۇرانچى ئوغلى. شۇ مەزگىللەردە ئۇ يا تۆتىنچى، يا بەشىنچى سىنىپتا ئوقۇۋاتاتتى.

ــ بولدى، قىزغا ھازىر دورا قىلىمىز، ــ دېدىم ئىشەنچلىك ھالدا ئانىنىڭ كۆڭلىنى ياساپ. سۈيدۈككە مەرۋانەم بەرگەن ياغلىقنى چىلاپ قويدۇم.

ــ مەرۋانەم، سىز ئانىغۇ، مۇنۇ ياغلىقنى سەل سىقىۋېتىپ، قىزنىڭ شۇ ياغاچ تەگكەن مۇرىسىگە مەھكەم باغلاپ قويۇڭ، ــ دەپ بانكىنى تۇتقازدىم.

ئەتىگەنلىكى ھويلىدا تاماكا چېكىپ تۇرسام تۇرداخۇننىڭ شۇ قىزى ئۆيدىن سومكىسىنى مۇرىسىگە سالغان ھالدا چىقىپ كەلدى.

ــ ھوي، قىزىم نەگە؟ ــ دەپ سورىدىم .

ــ ئىشقا

ــ مۇرىڭىز قانداق؟

ــ ياخشى، چوڭ دادا.

ــ بۈگۈنچە سورىنىپ ئىشتىن قالسىڭىزمىغۇ، قىزىم. ئاخشامقى دورىنى بۈگۈن يەنە بىر-ئىككى تەكرارلىغىنىڭلار ياخشى بولاتتى.

ــ سىزگە رەھمەت، چوڭ دادا. قولۇم ياخشى، ئىشتىن قالماي. دورىنى ئاخشاملىققا چوقۇم تەكرارلايمىز.

ــ ۋاي بىر جېنىڭىزغا مىڭ جان بەرسۇن، ــ دېدى مەن يولغا چىققىلىۋاتقاندا مەرۋانەم، ــ چوڭ ئاپام سىزنى بىز ئۈچۈنلا تۇغۇپ قويغانىكەنغۇ، ئىگەكىم. بىزدىن قايتمىسا، خۇدادىن قايتار، كۆپ رەھمەت.

بەزىلەرنىڭ ئاغرىقنى بەجايىكى ئاسماندىن چۈشكەن بىر نەرسىدەك كۆرۈشى مېنى تالاي-تالاي ئەجەبلەندۈردى. ھېچقانداق ئاغرىقنىڭ تاشقىرىنىڭ تەسىرىسىز ئۆزى پەيدا بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى

ھەرقانداق ئاغرىقنىڭ سەۋەبى بار. كۆپچىلىك ئاغرىق پەقەت سوغۇقتىن، بۇگۈنكى كۈندە نېرۋىتىن بولىدۇ. ئاغرىققا دىئاگنوز قويغاندا، داۋالىغاندا شۇنى ئەستىن چىقارماسلىق كېرەك. بۇ ھاياتتا ھەر بىر ئادەم ئۆز بېشىدىن ئۆرغۈن نەرسىلەرنى كەچۈرىدىكەن. كۆپىنچىسى ئۆزۈڭنىڭ مەيلى ئەمەس. مەسىلەن، ئۆزۈمنىلا ئېيتسام، كەنجى بالىمىزنىڭ سالامەتلىكى سەۋەبىدىن، دوختۇرلار ھاۋا ئالماشتۇرۇپ كۆرسەتكىلار بولامدىكىن، دەپ مەسلىھەت بەردى. «بىر چوڭىنىڭ، بىر كىچىكنىڭ سۆزىگە كىر» دېگەندەك، دوختۇرلارنىڭ سۆزىگە كىرمەسلىككە بولمىدى. ئۆيدىكىلەر قىزنى ئېلىپ چونجىغا كەتتى-دە، ئۈچ يىل شۇ يەردە تۇردى. مەن ھەر ئىككى ھەپتىدە بىرىپ ئۇلارنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالاتتىم، يىراقنى يېقىنلاشتۇرۇپ بېرەتتىم.

بىر كۈنى بارغىنىمدا ئۆيگە نەۋرىسىنىمۇ، كەنجى بالىسىنىمۇ، تازا بىلمەيمەن، ھەر ھالدا ئۈچ-تۆت ياشلىق نارەسىدىنى ھاپاش قىلىپ يېشى توختىغان بىر ئايال كىرىپ كەلدى. بۇ ئايالنى قەيەردىدۇ كۆرگىنىم بار، ئەمما ئۇ خاتىرەمدە ناھايىتى غۇۋا ساقلىنىپتۇ.

ئەمدى گەپ كۆز ھەققىدە:

— كېلىن ئېيتقاندۇ بەلكى، نەۋاقتا بىر كەلسەم، بالا-چاقىڭىز سىزنى يېڭىلا ئۆزىتىۋېتىپ كېلىپ ئولتۇرغانىكەن، — دەپ ئۇ گەپنى يىراقتىن باشلىدى.

— سىز بىلەن بىز، مۇندىقىنى ئېيتقاندا، يۇرتداش. مەن سىلەرنىڭ يۇرتلۇق «ئا»نىڭ ئايالى بولىمەن.

— ياخشى، مانا تونۇشۇپمۇ قالدۇق، — دېدىم سىپايىلىق بىلەن.

— قاراڭ، كامالىدىن، كۆزۈم ئاغرىپ دوختۇردا بىر نەچچە قېتىم يېتىپ چىقتىم، — دەپ ئۇ ئاساسىي مەقسەتكە كۆچتى، — قىچىشىپ ئاغرىيدۇ. دوختۇرلار سوغۇق تەگكەن دەپ ھېلىقى تېمىتىدىغان دورىسىنى بېرىدۇ. يا ئۇنىڭدىن بىر پايدا بولسا. ئاڭلىشىمغا قارىغاندا، قولىڭىزدىن خېلى ئىشلار كەلسە كېرەك. يۇرتداش سۈپىتىدە مېنىمۇ ئۆز غەمخورلۇقىغا ئالامدىكىن دېۋىدىم. قولىڭىزدىن كەلگىنىنى ئايىمىسىڭىزا،

قېرىنداش.

ئۇ ۋاقىتلاردا مەن راست ئىچكى ئاغرىقلارغا ئاز-تولا دورا قىلىپ يۈرەتتىم، لېكىن ئوكۇلىستلىق قىلمىغان. ئۇنداقلا دېسەم، يەنە بىر تەرەپلىمە بولۇپ قالامدىكىن، مۇبادا كۆزگە يىڭناسقۇ چىقىپ قالغىدەك بولسا، ئىلمان سۇدا سوپۇنداپ يۇ، ياكى ئوغلۇقنىڭ سۈيدۈكىدە تاڭ دەيتتىم. بەزى ئۇششاق-چۈششەك كۆز ئاغرىقلىرىدا ھىندى چېيىنى ئاچچىق دەملەپ كۆنىگە بىر نەچچە قېتىم ئىسسىق كومپىرېس قىلغۇزاتتىم. دوختۇرلار ھېچ سەۋەب تاپالمىغان كۆزگە مېنىڭ نېمە قىلىشىم مۇمكىن؟ ئويلاپ باش قاتۇرۇۋاتسام، ھېلىقى ئايال:

— ئوكام، بىزمۇ ئادەم بالىسىغۇ، ئەمگىكىڭىزنى بىكار قويماسمىز، — دەپ چىشىمغا تەگدى.

مەن شۇ كۆنگىچە نۇرغۇن كىشىلەرگە دورا ياساپ بەرگەن بولسامۇ، ھېچكىمدىن بىر تىيىنلىق نەرسە ئالمىغان. بۇ ئايال شۇ قائىدىنى بۇزۇپ، مېنىڭ ئەمگىكىمگە چۈشلۇق نەرسە بەرمەكچى. شۇنداق دېگىنىگە رەھمەت. بىراق مەن دورا سېتىپ بالا-چاقىنى بېقىپ يۈرگەن ئادەم ئەمەس.

— ھەدە، خاپا بولماڭ، — دېدىم ئۇنىڭغا، — مەنغۇ شۇ كۆنگىچە ھېچكىمدىن بىر تىيىن تەلەپ قىلغان ئادەم ئەمەسمەن. نىيىتىڭىزگە رەھمەت. ھازىر مەن سىزنىڭ ئۈمىدىڭىزنى ئاقلاش قولۇمدىن كېلەمدۇ، يا كەلمەمدۇ، شۇ توغرىسىدا ئويلاۋاتىمەن.

— ھېچنېمىڭىزنى ئايىمىسىڭىزلا جېنىم. باشقا ئەزالار يەنە چاغلىق ئىكەن، خۇدايىم كۆزدىن ئاجراتمىسۇن.

— ئۇ دېگىنىڭىز توغرا. ئۆيدە تۆت-بەش ياشلىق ئوغۇل بالىدىن بارمۇ؟

— بىر تۇرماق ئىككى نەۋرەم بار.

— خوش، شۇ نەۋرىلىرىڭىزگە چاپسان-چاپسان چاي بېرىڭ-دە، ئۇلارنى بىر ئىستاكانغا سىيگۈزۈپ، كۆزىڭىزگە ئىسسىق-ئىسسىق كومپىرېس قىلىڭ. تۆت كۈن، ئۆتۈپ كەتسە بەش كۈن بولسىمۇ

ئۇشۇقلۇق قىلمايدۇ. بىر شەرت، سوغۇق تەگكۈزمەڭ، چۈشەندىڭىزمۇ؟
— چۈشەندىم، قېرىنداش. ياخشىلا بولىدىغان بولسا...
— چوقۇم ساقىيىپ كېتىسىز. ماڭا ئىشىنىڭ. ھېلىقى ئايال كەيپى ئۈستۈن ھالدا چىقىپ كەتتى.
ئىش بىلەن ئىككىنچى شەنبە-يەكشەنبىدە كېلەلمىدىم. ئۈچىنچىسىدە كەلسەم ئۆيدىكىلەر: «ھېلىقى كۆزى ئاغرىيدىغان ئايال ئىككى قېتىم كېلىپ كەتتى» دەپ مەلۇم قىلدى.
— كۆزى قانداق بوپتۇ؟
— كامالىدىنىنىڭ بىر جېنىغا مىڭ جان بەرسۇن، رەھمەت دېدى. بىر كىلو ھىندى چېيىنى كۆتۈرۈپ كەپتۇ. ئالمىسام ئۇنىماي تاشلاپ كەتتى. بۇ كامالىدىنغا ئەكەلگىنىم ئەمەس، سىزگە قىلغان تۇغقانلىق چېيىم، دەپ تۇرۇۋالدى. نېمە قىلىمەن؟
— ساڭا ئەكەلگەندىن كېيىن ئىچىۋەرگىن، — دېدىم ئۆيدىكىلەرگە،
— ئاپىرىپ بەرسەڭ سەت بولا.
بەلكى بەزىلەر ئىشەنمەس. ئىشەنمىگەنلەرنىڭ ئۆز مەيلى. مەن چۆچەكنى ئەمەس، پەقەت ھەقىقىي بولغان ۋەقەنى يازدىم، خالاس.
يەنە پۇت ھەققىدە:
بالا-چاقىنى يەنە بىر نۆۋەت يوقلاپ كەلگىنىمدە، ئۆيدىكىلەر:
— مۇنۇ قارىمۇ قارشى قوشنىنىڭ پۇتى ئىششىپ ئۆيدىن چىقالماي ئولتۇرۇپ قالدى، — دەپ يۇرتىكى يېڭىلىقنى ئېيتتى.
— نېمە بوپتۇدەك؟
— بىلمەيمەن. ئۇ كىشىنىڭ يۈرىكى ئاغرىيدىكەن. «سىزنىڭ يۈرىكىڭىزنىڭ كېسىلى پۇتىڭىزغا چۈشۈپ كەتكەن ئوخشايدۇ» دېسەم كۈلىدۇ.
— ھەر ئىككى پۇتى تەڭلا ئىششىپتىمۇ ياكى بىرىمۇ؟
— بىرى. پۇتىنىڭ يۈزلىكى، ئۇشۇقى.
— پۇت يۈرەك ئاغرىقىدىنمۇ ئىششىيدۇ. بىراق، سېنىڭ گېپىڭگە قارىغاندا «م»نىڭ پۇتى يۈرىكىدىن ئەمەس، باشقا بىر سەۋەبتىن

ئىششىغان. ئۇنداق بولسا، يۇگۇرۇپ كىرىپ ھال سوراپ چىقاي. بۇ يامان بوپتىغۇ.

«م» پۇتىنى كونا ياغلىق بىلەن ئوراپ دېۋاندا يېتىپتۇ. مېنى كۆرۈش بىلەن ئورنىدىن تۇردى.

— قارىساڭ ئاداش، مۇنۇ پۇتىنىڭ ئەلىمىنى!

— نېمە بولغان؟

— بىر كېچە ئىچىدىلا ئۆز-ئۆزىدىن ئىششىپ كەتتى.

— ئۆزلىكىدىن بولىدىغان ئىش يوق، ئاداش، — دېدىم مەن ئۆز تەخمىنلىرىمنى ئېيتقاچ ۋە شۇ توغرىسىدا ئويلاشنى سورىدىم.

ئادەملەر قىزىق، «مېنىڭ ئاغرىقىمنى ئۆزۈمدىن سورىغىچە، دوختۇر بولغاندىن كېيىن ئۆزى تاپمامدۇ؟» دەپ دوق قىلىدۇ. ئاغرىقنى سوراپ بىلىش تېبابەتنىڭ بىرىنچى شەرتى. چۈنكى سوراش جەريانىدا ھەممە نەرسە ئېنىقلىنىدۇ.

— يا پۇتلاشقىنىم، يا يىقىلغىنىم يادىمدا يوق. كىم بىلىدۇ، تىرىك بەندە بولغاندىكىن، بەلكى... ئايالىڭ «يۈرىكىڭىزنىڭ ئاغرىقى پۇتىڭىزغا چۈشۈپ كەتكەن ئوخشايدۇ» دەيدۇ، يا شۇنداقمۇ؟

— يۈرەكتىن بولغاندا، پۇتۇڭ پاقالچاقلىرىڭ بىلەن قوشۇلۇپ ئىششىيدۇ. سېنىڭ پۇتۇڭدىكى ئىششىق تامامەن باشقا، سەن ئويدانىراق ئويلا. قىزىمنىڭ مەكتەپتىن كېلىدىغان ۋاقتى بولدى. مەن كەچتە كىرىمەن.

«م»نىڭ ئۆيىگە كەچكى غىزادىن كېيىن ۋەدە بويىچە كىردىم.

— بۈگۈندىن خېلى يىل ئىلگىرى سارتوقايدا ئۈچ-تۆت مىز يوغان بىر كۆتەكنى دومىلىتىپ كېتىپ باراتتۇق، نېمە سەۋەب بولدى بىلمەيمەن، كۆتەك كەينىگە ياندى. شۇندا قاچىمەن دەپ مۇنۇ پۇتۇمنى قايرىۋالغان، — دەپ «م» ئۆز تارىخىنى سۆزلەشكە باشلىدى، — ئۇنىڭدىن كېيىن تالاي يىللار ئۆتتى. شۇنىڭ تەسىرى ئەمدى چىقىشى مۇمكىنمۇ؟

— ھە، مانا سەن تېخى ئۆز ئۆزىدىنلا ئىششىپ كەتتى دەيسەنا، — دېدىم، — ئۇ ۋاقىتتا سەن ياشراق ئىدىڭ. بۈگۈن بولسا يېشىڭ

ئەللىك. كونىلار يېڭىلىنىۋاتىدۇ. شۇندا ئۆلگەن كلېتكىلار ئەمدى ئۆزىنى بىلدۈرىۋاتىدۇ. ئەمدى مۇنداق قىل: ئاۋۇ تۆتىنچى سىنىپتا ئوقۇۋاتقان ئوغلۇڭنى بىر قاچىغا سىيگۈز-دە، مۇنۇ پۇتۇڭدىكى ياغلىقنى چىلاپ تېڭىۋال. ياتقىچە ئىككى قېتىم قىلساڭ ياخشى بولاتتى. ئەتىگەنگىچە ئۆزۈڭنى خېلىلا ياخشى ھېس قىلىسەن.

— ئوۋايلا بىر نەرسىنى دېدىڭغۇ، — دەپ كۈلدى «م» ئۆز ئادىتىچە، — مەندىن نېمە كېتەتتى، بولدى، تۆت قېتىم بولسىمۇ قىلىمەن. بۇنى دوختۇرلار بىلمەيدىكەن-دە، بالىلىرىم يۆلەشتۈرۈپ شىپاخانىغا ئاپىرىۋىدى، ۋىشنېۋىسكىي ماز دېگىنىنى بەردى. ئۈچ كۈندىن بېرى سۈركەۋاتىمەن، بىر تىيىنلىق پايدىسى يوق.

— ئىككى قېتىم كۇپايە. مەن ئەتىگەن كىرىپ ھالىڭدىن خەۋەر ئالىمەن، — دەپ چىقىپ كەتتىم.

ئەتىگەنلىكى كىرسەم «م»نىڭ ئايالى ھويلىسىنى سۈپۈرۈۋېتىپتۇ.

— سىلەرنىڭ ئۆيگە كىرىمەن دەۋاتاتتى، چىقمىدىما؟

— ئۇنداق بولسا، نەگە كېتىدۇ. يىراققىغۇ كەتمىدى. يا باغقا چىقتىمىكىنتاڭ، — دەپ ئايال باغ تەرەپنى بويۇندىدى، — ئەنە دېدىمغۇ يىراققا كەتمىدى دەپ، ئۈزۈملىرىگە قاراپ يۈرۈپتۇ-دە.

«م» ھاسا تاياق بىلەن كېلىپ مېنىڭ بىلەن كۆرۈشتى.

— ئاداش، ئىششىق تۈنۈگۈنكىگە نىسبەتەن خېلىلا قايتتى، — دېدى ئۇ سالام-سەھەتتىن كېيىن، — سېنىڭ بۇ دوراڭنىڭ راستلا خېلى جېنى بار ئوخشايدۇ.

— بىكار تالاغا چىقىپسەن-دە، زورۇقتۇرۇپ قويۇشۇڭ مۇمكىنغۇ. بۈگۈنچە ئۆيدىن چىقماي دورا قىلغىنىڭدا...

— زېرىكتىم، ئاداش. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئوغلۇم مەكتەپكە كەتتى. چىقىپ سېنىڭ بىلەن بىر دەم پاراڭلىشاي دەپ... ھەر ھالدا مەن ئالماتاغا قايتقىچە «م»نىڭ پۇتىدىكى ئىششىق تولۇق دېگۈدەك يېنىپ بولغانىدى. ئاڭلىشىمغا قارىغاندا «م» مۇبادا نەۋرىلىرىدىن بىرەرسى سۈرۈلۈپ يىقىلىپ قالسا ياكى باشقا بىر سەۋەب بىلەن زەخىملەنسە دەررۇ

سۆيدۈكنى دورا قىلىپ يۈرگىدەك. ئۇنىڭدىن نېمە كېتەتتى، ئاساسىي گەپ بالا ـ چاقا سالامەتلىكىنىڭ ياخشى بولۇشى. شۇنداق ئەمەسمۇ؟

بەزى ـ بەزىدە قوشنىلارنىڭ ئۆيىگە نۆۋەت بىلەن كىرىپ ئەھۋال سورايدىغان ئادىتىم بار. بۇ ئادىتىم ياخشىمۇ، يامانمۇ بىلمەيمەن. لېكىن ئۇنى ئۆزگەرتىشكە قۇدرىتىم يوق، ئۇنىڭ ئۈستىگە كىرمىسەم ئۇلارمۇ يوقاپ كەتتىڭىزغۇ، كۆرۈنمەيسىزغۇ، دەپ خاپا بولغاندەك قىلىدۇ. مۇشۇ يېقىندا «ب» ئىسىملىك يەنە بىر قوشنىنىڭ ئۆيىگە كىردىم. ھەمىشە سەرەمجان تۇرىدىغان بۇ ئۆينىڭ بوسۇغىسىدىن ئاتلىشىم بىلەن كۆڭلۈم بىر تۈرلۈك بولۇپ قالدى. ئايال كىشىنىڭ قولى تەگمىگەنلىكى بوسۇغىدىنلا كۆرۈنۈپ تۇراتتى. «ب»نىڭ چىرايىنىڭ سۇنۇقلىقى. «ئەتتەك، نېمىشقىمۇ كىرگەندىمەن، بىر كۆڭۈلسىز پەيتتە بوسۇغا ئاتلاپتىمەن ـ دە»، ـ دەپ ئويلىدىم.

ـ سىڭىل كۆرۈنمەيدىغۇ؟ ـ دېدىم ساھىبخانىغا شۈبھىلىك قاراپ. چۈنكى بولۇپمۇ ياشلار ئارىسىدا نېرى ئولتۇر، بېرى ئولتۇر دېيىشىش پات ـ پاتلا يۈز بېرىپ تۇرىدىغان ئىشقۇ.

ـ قارىڭ ئاكا، بۈگۈن ئۈچ كۈن بولدى، ئاشقازىنى ئاغرىپ بېشىنى كۆتىرەلمەي ياتىدۇ، ـ دېدى «ب» سۇلغۇن قىياپەتتە.

ـ دوختۇر چاقىرمىدىڭلارمۇ؟

ـ چاقىردىم، دورىلارنى يېزىپ بەردى، بىراق كېلىنىڭىز ھېچ ئۇنىمايدۇ. كۆڭلى ئاختۇرۇلۇپ، ھېلىدىن ھېلى كۆپۈك قۇسۇۋاتىدۇ.

ـ ئەجەب ئىش قىپسىلەر ـ دە، ئۇكا، يېزىپ بەرگەن دورىنى ئالماي. رېتسېپلىرى قېنى، مەن كۆرەيچۇ.

«ب» سېرۋانت ئۈستىدىن ئۈچ پارچە قەغەزنى ئېلىپ ماڭا بەردى. ئوكۇل، تابلېتكا دورىلار. ئالماگېل، سېۋومۇسېتىن، مېتىلراسېن... بەزىلىرىنى بىلمەن، بەزىلىرىنى ئاڭلاپ كۆرمىگەن ئىكەنمەن. «س»غا ئۇلارنىڭ قايسىسى ياردەم بېرەلەيدىغانلىقىنى بىلمەيمەن.

ـ كېلىنىڭ مېھمانخانىغا چىققىدەك ئەھۋالى باردۇ؟ ـ دېدىم «ب»نىڭ كۆزلىرىگە تىك قاراپ.

— چىقار، — دەپ غودۇڭشىدى «ب»، — مەن كىرىپ دەپ كۆرەي.

«ب» كۆپ كېچىكمەي ئىچكەركى بۆلمىدىن قىرىقلارغا ئۇلىشىپ قالغان ئايالى «س»نى باشلاپ چىقتى. بىچارە ئايالنىڭ كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، چىرايى بەجايىكى پاتلانغان قىرىنغىلا ئوخشاپ كېتىپتۇ. كۆرسە ھەر قانداق ئادەمنىڭ ئىچى ئاغرىيدۇ.

— بۇ دورىلارنى ئىچىپ كۆرگەنمەن، — دېدى «س» مېنىڭ قولۇمدىكى رېتسېپلارغا قاراپ، — ئوكۇلىنىمۇ ئالغان. بىراق ئاغرىقنى ۋاقىتلىق باسقىنىنى دېمىگەندە پايدىسىنى كۆرەلمىدىم. خىمىيە بىلەن ئۆرگانىزمىمنى زەھەرلىگەندىن باشقا ھېچ نەرسە بولمايۋاتىدۇ.

«س»نىڭ گەپ قىلغىدەك خۇشىمۇ، ماغدۇرىمۇ يوق. ئىلاجسىزلىقتىن ئالدىمغا چىقىپ ئۆزىنى مەجبۇرلاپ سۆزلەۋاتاتتى.

— بىر دورا بۇيرۇسام ئىچەمسىزكىنتاڭ؟ — دېدىم ئېھتىياتچانلىق بىلەن.

— كۆكتات دورىمۇ؟

— ياق.

يەنە قانداق دورا باركىنتاڭ، — دېدى ئۇ قاشلىرىنى سۈزۈشتۈرۈپ.

بىردىن ئېيتىشقا ئاغزىم بارماي، تۇكۇرۇكۇمنى يۇتۇپ سەل تۇرۇپ قالدىم. كېيىن ئاستا يىراقتىن ئەگىتىپ ئېيتتىم:

— ئۇنداق بولغىنى، تۇغقانلاردىن بىرى يېڭى كىرگەن كېلىنى بۆرىكىم ئاغرىۋاتىدۇ، دېسە ئاۋۇ يەردە ئالما سىركىسى بار، ئىچ دەپتۇ، بۇنى ئاڭلىغان كېلىن ئېگەر-توقۇمنى قارىنغا ئارتىپ ئاتا-ئانىسىنىڭ ئۆيىگە يامانلاپ كېتىپتۇ.

يەنە بىر-بىرىمىزنى چۈشەنمەي، ئەنە شۇنداق كۆڭۈل ئاغرىقى چىقمىسۇن، دېگەنىدىم.

— ھېچ بولمىغاندا ئەتىگەنلىكى ئورنىڭىزدىن تۇرغاندا بىر قېتىم، كەچقۇرۇن يېتىش ئالدىدا بىر قېتىم.

— ئاشقازاننىڭ ئاغرىقىنى ئاز دەپ تومۇ تەگسە كېرەك. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇنىڭدىن خېلى يىل ئىلگىرى ئۆپكەمگە سوغۇق تېگىپتىدى،

ھەممىسىنى قوزغۇۋەتمىسە.

گېپىگە قارىغاندا «س» ئالدى تەرەتنى ئىچىشكە تەييار. مېنى خۇشال قىلىدىغىنىمۇ شۇ. بۇ ئۆز جېنىغا ئېچىنىدىغان، ھاياتنى سۆيىدىغان، بىر كۈن بولسىمۇ كۈنىنىڭ سېرىقىنى كۆرۈش ئىشتىياقىدىكى ئادەمنىڭ ئىشەنچى ئىدى. ئۇ ماڭا خۇددى «ئەگەر داۋا بولىدىغانلا ئىش بولسا، ئىبلىسنىڭ سۈتىنى ئىچىشكىمۇ تەييار» دەيدىغاندەك كۆرۈندى، شۇنىڭ ئۈچۈن مەن ئەمدى ئىشەنچلىك سۆزلەشكە باشلىدىم.

— بىر ئاغىنەم ئۆپكىسىگە سوغۇق تەگكەندە شۇنىڭ بىلەن كومپرېس ياساپ، چاپسان ساقىيىپ كەتكەنىكەن. يەنە بىر مىسال، ئەللىكىنچى يىللىرى مۇشۇ ئالماتادا بويى ئىككى مېتىردىن ئېگىز ۋاسيا دېگەن بىر چېچەن يىگىتتى بار ئىدى. تونۇغانلار شۇ ۋاسيانى: سىل كېسەل ئىكەن، ھازىر ياش ئوغۇل بالىنىڭ ئالدى تەرىتىنى ئىچىۋېتىپتۇ دەيتتى. دېمەك، بۇ سىزگە ھەممە جەھەتتىن باب دورا چىقتى. مېنىڭ گېپىمگە كىرىپ بۈگۈندىن باشلاپ، قېرىنداشىم، سىزنىڭ ھاياتىڭىزغا قەست قىلىدىغان مەن كىم شۇنچە؟

— زەھەرلىنىپ قالمىسام بولاتتى!...

— ياق.

— ئۆزىڭىزنى چىڭ تۇتۇڭ. ماڭا ئىشىنىڭ.

— نەچچە كۈن ئىچسەم بولا؟

— بۈگۈن ئۇنى كېسىپ ئېيتىشقا ئاجىزمەن. چۈنكى تا شۇ كۈنگىچە بۇ ئىش توغرىسىدا بىرەر كىتابتىمۇ يېزىلمىغان. بېشىدىن ئۆتكۈزگەنلەر يوشۇرۇپ ئېيتقىلى ئۇنىمايدۇ، نومۇس قىلىدىغان ئوخشايدۇ. مېنىڭچە بولغاندا، نەچچە كۈن ئىچىشىڭىزنى ھايات بەلگىلەيدۇ. كۆز قورققاق، قول باتۇر. سىز دېگەن ئۈششاق باللىق ئانا، سالامەت بولۇشىڭىز كېرەك.

«س» قاشلىرىنى سوزۇشتۇرۇپ، بېشىنى لىڭشىتتى.

— قىلىسىڭىز ئەنە، قىلمىسىڭىز ئەنە، ماڭا نېمە؟

بۇ ئۆيدە يەنە ئولتۇرۇشنى ئورۇنسىز كۆردۈم ـ دە، ئورنىمدىن تۇرۇپ

خوشلىشىپ چىقىپ كەتتىم.

«ب»نىڭ ئايالىدىن خەۋەر بولمىدى. ھالىنى سوراپ قويىاي، نېمە قىلىۋاتىدىكىنە دەپ، يۈزى قېلىنلىق قىلىپ باردىم. بوسۇغىدىن ئاتلاپ ئۆز كۆزۈمگە ئۆزۈم ئىشەنمەي تۇرۇپ قالدىم. چۈنكى «س»نىڭ چىرايى ئۆزگىرىپ، كۆزلىرى كۆلۈپ تۇراتتى. كۆزلىرىدە يىغىمۇ يوق.

— سىز بۇيرۇغان دورىنى ئىچىۋاتىمەن، ئاكا. راست، دەسلەپ بىر تۈرلۈك ئوڭايسىز كۆرۈنىۋىدى، كېيىن ئۆگىنىپ كەتتىم. كەينىدىنلا زاكۇسكىغا سوغۇق سۇ ئىچىۋاتىمەن.

بىر ئاغىنىنىڭ كۆندە ئەتىگەنلىكى ئورنىدىن تۇرۇپ، كولونكىدىن مۇزدەك سۇ چىقىرىپ ئىچىپ، ئاشقازىنىمنى داۋالىۋالدىم، دېگەن گېپى يادىمغا كېلىپ، «س»نىڭ «زاكۇسكىغا سوغۇق سۇ ئىچىۋاتىمەن» دېگىنىگە قارشىلىق بىلدۈرمىدىم.

— كۆنىگە قانچە قېتىم بولۇۋاتىدۇ؟

— ئىشەنمەسلىكىڭىز مۇمكىن؟ — دەپ «س» مىيىقىدا كۈلدى، — سىزدىن نېمىسىنى يوشۇراي، ھەممىسىنى زايە قىلماي ئىچىۋاتىمەن دېسەم ئاشۇرۇۋەتكەن بولمايمەن. ھازىر ئوبدان ئۆگىنىپ كەتتىم. يىگىرمە كۈن ئىچىشكە قارار قىلدىم. كېيىنكىسىنى سىز دېگەندەك ھايات بەلگىلەر بەلكى. تۇمۇمۇ كەتتى، ئۆپكەمدە بىر يەر سانجىغاندەك قىلاتتى، ئۇمۇ بېسىلدى. راست ئىككى كۈن ئىچمىدىن شۇنداق خەپرۇك يانىدى-دە. قىسقىسى ئاكا، سىزگە بىر لەگمەن قەرز بولۇۋاتىمەن.

— بىر لەگمەن بىلەنلا ئاسان قۇتۇلماقچىمۇسەن؟ — دەپ چېقىشىپ كۈلدى «ب».

— لەگمەننىڭ چېغى چاغلىق قېرىندىشىم. سالامەتلىكىڭىزنىڭ تۈزۈلۈۋاتقانلىقى خۇشاللىق.

شۇنىڭدىن بۇيان ئۈچ يىل ئۆتتى. «س» نىڭ چىرايى باشقىلا ياشىرىپ كەتتى. دوختۇرغا ماڭغىنىنىمۇ كۆرمەيسەن. ئۆزى ئېيتمايدۇ، لېكىن ئىچىشنى ھېلىغىچە توختاتمىدىغۇ دەيمەن.

مەدەت تىلەپ ئالدىمغا كەلمىگەن تونۇش-بىلىشلەر قالمىغان

بولسا كېرەك. «ھ» ئىسمىلىك ئوتتۇزدىن ئېشىپ قالغان بىر تونۇشۇم كەپتۇ. بۇ ئايالنىڭ گەدىنىگە قىچىشقاق چىقىپتۇ. ئۇنىڭغا قېرىقىز يىلتىزىدىن ياسالغان ماي بەردىم. بەختكە قارشى بۇ ماي قىچىشقاقنى قاتۇرغىنى بىلەن ساقايتالمىدى. يەنە ئەدەپ تونۇش ئايالنىڭ ئارامىنى بۇزدى. بۇنىڭدىن خېلى يىل ئىلگىرى كىمدۇر بىرىدىن قولغا چىققان تەمرەتكە شەكلىدىكى قىچىشقاقنى ئايدىڭدا ئولتۇرۇپ ئالدى تەرەت بىلەن يۇسا ناھايىتى پايدا قىلىدىكەن، دېگەن گەپنى ئاڭلىغانىدىم. بۇ ئايالغا شۇنى ئېيتىشقا تەمشىلىپ ئۆزۈمنى تۇتۇۋالدىم. چۈنكى ئايال كىشى ناھايىتى نازۇك تەبىئەتلىك كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ ئايال ئۆزىنى سىلاپ سىپاپ يۈرىدىغان، سەللا نەرسىدىن بوغوزى چۈشۈپ قالىدىغان ئادىتى بار.

— سىڭلىم، ئۆيۈڭلەردە يا ھەدىڭىزنىڭ ياكى سىڭلىڭىزنىڭ نارەسىدە ئوغلى بارمۇ؟ — دەپ سورىدىم.

— نېمە بولدى ؟ — دەپ چەكچىيىپ قارىدى.

— مۇشۇ جاھىل قىچىشقاقنى ئوغۇل بوۋاقنىڭ سۈيدۈكىدە بىر-ئىككى قېتىم يۇيۇپ باقامسىزكىن، دېمەكچى ئىدىم.

«ھ» شۈككىدە ئولتۇرۇپ قالدى.

— بۇنىڭ نېمە يامىنى بار. ئاخشىمى بىر-ئىككى قېتىم يۇسىڭىز ئەتىگەنلىكى ئىشقا ئۆزىڭىزنى تۈزەپ كەلمەمسىز.

ئۇ يا ماقۇل، يا ياق دېمىدى. بىراق، ئارىدىن ھەپتە كۈن ئۆتۈپ ئۆيگە تېلېفون قىپتۇ.

— سىڭلىمنىڭ بوۋاق ئوغلىنىڭ ئالدى تەرىتى بىلەن ئىككى قېتىم يۇيۇۋىدىم، قىچىشقاقنى تۆكۈۋەتتى. يېقىندا ئارتۇق گەپ قىلىپ قويغان بولسام كەچۈرۈڭ.

— ئۇ ۋاقىتتا ئارتۇقچە گەپقۇ بولمىدى، بىراق يېڭىلىقنى خەۋەر قىلغىنىڭىزغا رەھمەت، — دېدىم.

ئالدى تەرەت توغرىسىدىكى باب بەك ئۇزىراپ كەتتى. بىرنى يازسام يەنە بىر پاكىت قېلىۋاتىدۇ. بىزنىڭ ئۇيغۇرلارغا مۇنۇ-مۇنۇ

ئاغرىقلارغا سۇيىدۇكنى ئىشلەتكىن، دەپ ئېيتمىساڭ ئۆزلىرى ئىجادىي ئىنتىلىپ ئىشلىمەي ئاللىقانداق ئاغرىقلارغا دورا دەپ سورايدۇ. شۇڭا بەزى مۇھىم دېگەن نەرسىلەرگە تەپسىلىيرەك توختالماي ئىلاج بولمىدى..

گەپ قۇلاق ھەققىدە:

ئالدى تەرەتنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتى توغرىسىدا گەپ قىلغاندا، ئىختىيارسىز مۇنداق بىر ۋەقەنىمۇ سۆزلەپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ. بىر كۈنى ئۆيگە «ر» ئىسىملىك ئوتتۇز بەش ياشلاردىكى بىر تونۇش ئايال كىرىپ كەپتۇ.

— تۆت ياشلىق قىزىمنىڭ قۇلىقى ئاقىدۇ، سانجىپ ئاغرىيدۇ، — دېدى ئۇ سەل سۇكۇتتىن كېيىن، — تۆت كۈن بولدى، نېمە قىلارىمنى بىلمەيمەن، سىزنىڭ ئالدىڭىزغا كىردىم.

— دوختۇرغا بارمىدىڭىزمۇ؟

— بارمامدىغان، جېنىم ئاكا، بالامنىڭ جېنى قاقشاۋاتسا. بورنىي ئىسپىرت يېزىپ بەردى. شۇنى تېمىت دەيدۇ. ھاراق بىلەن كومپرېس قىل دېدى. ھەممىسنى قىلىۋاتىمەن، ئەمما ھېچبىر كارغا يارىمايۋاتىدۇ. ئەمدىكى ئۈمىد پەقەت سىزدە.

ئىلمىي تېبابەتتىن بىلىمى يوق ئادەمنىڭ، ئۆزىڭىز بىلىسىز، كۆز، قۇلاققا ئوخشاش ئادەمنىڭ نازۇك جايلىرى بىلەن ئوينىشىش مېنىڭچە بولغاندا جىنايەت. تاشقى كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان ئاغرىقلار بولسا، باشقا گەپ.

— ئاقىدۇ دېدىڭىزما؟ — دېدىم سەل جىمجىتلىقتىن كېيىن.

— ئاقامدىغان! ھەممىدىن يامىنى سانجىلىدىغىنى جېنىم قىزىمنىڭ جېنىدىن ئۆتۈۋاتىدۇ. سانجىلغاندا بىچارە قىزنىڭ زارلىنىپ يىغلىشى جاھاننى بىر ئالىدۇ.

— باش پىيازنى تېرىكىدىن ئۆتكۈزۈپ مىجىپ ئېلىنغان شىرىسىنى تېمىتىپ كۆرمىدىڭىزمۇ؟ ئۇمۇ ئاققان قۇلاقنى تازىلايتتى.

— جېنىم ئاكا، بورنىي ئىسپىرت قويۇپ يۇمران بالا قۇلىقىنىڭ

پەردىلىرىنى كۆيدۈرۈپ بولدۇم. ئەمدى ئۇنىڭغا ئاچچىق پىياز شىرنىسىنى قۇيسام نېمە بولماقچى؟

ئانىنىڭ تەشۋىش-ئەندىشىسىنى ياخشى چۈشىنىمەن. بورنىي ئىسپىرتنى نورما بىلەن قۇيسىغۇ قىزنىڭ قۇلاق پەردىلىرى كۆيۈپ كەتمەيدۇ. ئەگەر ئۇ ئانا ئويلىغاندەك قۇلاق پەردىسىنى كۆيدۈرۈۋېتىدىغان بولسا، ئۇنى نېمىشقا ئىشلەپ چىقىرىدۇ، دوختۇرلار نېمىشقا تەۋسىيە قىلىدۇ؟

– بورنىي ئىسپىرتمۇ، پىياز شىرنىسىمۇ بالا قۇلىقىغا سەلبىي تەسىر قىلمايتتى. پىياز شىرنىسى ئاغرىقنى باساتتى، مۇبادا ئىششىق بولسا چاپسان ئېغىز ئالدۇراتتى. قۇلاق تازىلىناتتى. پىياز شىرنىسىنى قۇلاققا چېلەكلەپ قۇيمىغاندىن كېيىن.

لېكىن «ر» نىڭ ھازىر ھېچنەرسىنى چۈشەنگۈسى، ھېچنېمىگە ئىشەنگۈسى كەلمەيتتى. شۇنداق بولسىمۇ، ئۇنى چۈشەنگەن ھالدا سىپايە سۆزلەشكە توغرا كېلەتتى.

– بۇ قىزىڭىزدىن چوڭ يەنە بالىڭىز باردۇ؟ – دېدىم.

– بار، ئۈچىنچى سىنىپتا ئوقۇۋاتىدۇ. ئۇنىڭ نېمىسىنى سوراۋاتىسىز؟

– مانا شۇ ئوغلىڭىزنى ئىستاكان قاتارلىق بىر پاكىز قاچىغا توسۇڭ. ئۆيۈڭلاردا دورا تېمىتىدىغان پىپېتكا باردۇ؟ پىپېتكا بىلەن ئىسسىق سۈيدۈكتىن قىزىڭىزنىڭ ئاغرىۋاتقان قۇلىقىغا، ھەر ئىككىسى ئاغرىسا ھەر ئىككىسىگە ئىككى تامچىدىن تېمىتىڭ-دە، پاختا تىقىپ قويۇڭ ۋە ياغلىق تاڭغۇزۇپ قويۇڭ.

– بولامدۇ؟

– بولمايدىغان ئىشنى تەكلىپ قىلاتتىممۇ؟ بىزنىڭ ئۆيدىن چىقىشىڭىز بىلەنلا ياتقىچە ئىككى قېتىم تېمىتىڭ. سۈيدۈك يېڭى بولسۇن. ئىشەنچىم كامىلكى، قىزىڭىز ئەتىگىچە ياخشى بولىدۇ. يەنە بىر ئېيتىپ قويىدىغان نەرسە، قىز ناھايىتى قاتتىق ئۇخلايدۇ. خاتىرجەم بولۇڭ.

«ر» باشقا باھانە-سەۋەبلەرنى ئېيتىپ مېنىڭ بىلەن تاكاللىشىپ

ئولتۇرمىدى. ئەتىگەنلىكى ئىشقا ماڭاي دەپ تەييارلىنىۋاتسام، تېلېفون جىرىڭلاپ كەتتى. تروپكىنى ئالسام «ر».

— ئاكا، كەچۈرسىز، ۋاقتىڭىزنى ئېلىۋاتىمەن. قىز تېخىچە ئۇخلاۋاتىدۇ.

— تۆت كۈن ئۇيقۇ كۆرمىگەن بالىنى ئۇخلاتماي نېمە قىلىسىز، تەگمەڭ، — دېدىم جىددىي، — ئۇيقۇسى قانغاندا ئۆزىلا تۇرىدۇ. بىراق بۈگۈنمۇ شۇ دورىدىن ئۇنتۇماي ئۈچ-تۆت قېتىم ئېمىتىڭ. چۈشەندىڭىزمۇ؟ كەچقۇرۇن ماڭا تېلېفون قىلىشنى ئۇنتۇماڭ.

— چۈشەندىم، ئاكا...

كەچكى غىزادىن كېيىن تېلېفون جىرىڭلاپ كەتتى. ئۆيدىكىلەر مېنى «ر»نىڭ سوراۋاتقانلىقىنى ئېيتتى.

— ئاكا، قايسى كۈنلىرى ۋاقتىڭىز بولا؟ — دېدى «ر» بىردىن. مەن ئۇنى ياخشى چۈشەندىم.

— ھېچ ئاۋارە بولماڭلار، قېرىنداش، — دېدىم سىلىقدا، — سىلەرنىڭ بالاڭلار كىم، مېنىڭ بالام كىم؟ مېنىڭ ئۈچۈن ھەممە باللارنىڭ خاتىرجەملىكى ئەلا.

— شۇندىمۇ ئاكا، قىزىمغا بىر مىنۇت بولسىمۇ ئاراملىق تىلەپ ئالدىڭىزغا كىرگىنىمدە، چىرايلىق گېپىڭىز بىلەن يولغا سالدىڭىز. مەسلىھەتىڭىزنى ئايىمىغىنىڭىز ئۈچۈن بېشىمىزدا كۆتۈرگىدەك بولۇۋاتىمىز. كىرىپ ھېچ بولمىغاندا قىزىمىزنىڭ خاتىرجەم ئويناۋاتقىنىنى كۆرۈپ چىقىپ كەتسىڭىزمىغۇ.

— بۇ باشقا گەپ، ھازىر ھەدەڭلار ئىككەيلەن كىرىمىز. بىراق، سىزدىن سورايمەن، ھېچ نەرسىگە ئاۋارە بولماڭ.

كىرسەك قىز ھەقىقەتەنمۇ خاتىرجەم ئويناۋېتىپتۇ. ئۇنى كۆرۈپ خۇددى لاتارىيىدىن چوڭ نەرسە ئۇتۇۋالغاندەك خۇشال بولدۇم.

— ئۇنتۇماي، داۋالاشنى يەنە ئىككى-ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرۇڭ، — دېدىم خوشلىشىۋېتىپ، — قۇلاق ئىچىدىكى سوغۇق تەگكەن يەرلەرنىڭ ھەممىسى ئۆز ئەسلىگە كەلسۇن.

— دېگىنىڭىزدەك بولدۇ ئاكا، ھەممىسى ئۆزىمىز ئۈچۈنغۇ.
ئەرزىمەس دورا بۇيرۇپ يەنە بىر ئائىلىدە چوڭ ئابرۇي قازاندىم. خۇدايىمنىڭ شۇ دەرىجىگە يەتكۈزگىنىگە رەھمەت.
تانزىلىت ھەققىدە:
تېخى ئىش ئورنۇمدا ئىدىم، بۆلمىگە يىگىرمە بەش-يىگىرمە ئالتە ياشلاردىكى «ئى» ئىسىملىك بىزنىڭ سابىق خادىمىمىز كىرىپ كەلدى، يۈزى ھۆپپىدە ئىششىغان بولۇپ، كۆزلىرى كىرتەيگەن. سالاملىشىپ بەرگەن قوللىرىدىن ئوت چىقىپ تۇراتتى. دەل شۇ دەقىقىدە ئۇنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولۇپ، بەدىنىنى تەر بېسىپ تۇراتتى. سۆز قىلغىدەك ئەھۋالى يوق.
— نېمە بولدى؟ — دەپ سورىدىم.
ئۇ تامىقىنى ئىشارە قىلغان ھالدا ئاران «ئاغرىۋاتىدۇ» دېدى. ئىككى كۈندىن بېرى يا بىر يۇتۇم چاي ئىچىپ، يا بىر چىشلەم نان يېمەپتۇ. ھەتتا تۈكۈرۈكىنى يۇتۇشىنىڭ قانچىلىك ئېغىر كېلىۋاتقانلىقىنى ئاران چۈشەندۈردى. كۆڭلىنى يېقىن تۇتقانلىقى ئۈچۈن مەدەت سوراپ مېنىڭ ئالدىمغا ئەتەي كەلگەن، لېكىن ئىش ئورنىدا ئۇنىڭغا مېنىڭ نېمە بېرىشىم مۇمكىن؟ ئىمكانىيىتىڭ بولسا غاڭزىگۈل، چوشقا ياڭىقى قوۋزىقى ياكى ئېۋكالىپت تېپىپ قاينىتىپ ئىسسىق-ئىسسىق چايقا، دەپ مەسلىھەت بەردىم، ھېچ بولمىغاندا قازان قۇرۇمى بىلەن تامىقىنى كۆتۈرگۈزگىن دېدىم.
ئەمما، دەل شۇ دەقىقىلەردە مېنىڭ بۇ مەسلىھەتلىرىم ئۇنىڭ ئۈچۈن قۇرۇق گەپ ئىدى. ھازىر ئۇنىڭ ئۈچۈن قۇرۇق گەپتىن كۆرە، جېنىغا چاپسان ئەسقاتىدىغان دورا كېرەك. ئىشنى تاشلاپ ئۇنى ئۆيگە باشلاپ كېتىشكە يەنە بولمايتتى. چۈنكى تەرتىپ دېگەن تەرتىپ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ ئاق قار، كۆك مۇزدا ئۇ مەن ئېيتقان شىپالىق گىياھلارنى نەدىن تاپىدۇ؟ شۇ خىل ئىككى تاش ئوتتۇرىسىدا قېلىپ خىيال چېكىۋاتقاندا يادىمغا سۈيدۈك كەلدى.
— سېنىڭ بۇ يەردە ئۆيۈڭمۇ يوق، يامان بوپتۇ، — دېدىم ئۇنىڭغا

خەيرخاھلىق بىلدۈرۈپ، — بىر دورا ئېيتسام، كۆڭلۈڭ تارتامدىكىنتاڭ؟
— ئاكا، نېمىلا بولسا مەن تەييار! — دېدى ئۇ بىردىن، — بۇ ئاغرىق جېنىمدىن يامان ئۆتۈپ كېتىپ باردۇ. مېنى توغرا چۈشىنىڭ، قاراڭا، بويۇن - قۇلاقلىرىمغىچە قوشۇلۇپ ئاغرىۋاتىدۇ. تىلىمنىڭ چۆرىسى خۇددى ھەرىنىڭ چىشىغا ئوخشاپ قالدى.
— شۇنىڭ ئۈچۈن ساڭا جىددىي بىر دورا تەكلىپ قىلماقچىمەن. ھازىر ئۇتتۇر چۈشكەن ئۆيۈڭگە بار - دە، بىر ئىستاكاننى يانچۇقىڭغا سېلىپ باغقا چىق. ئالدى تەرىپىڭنى ئېلىپ ئاغزىڭنى چايقا، ئىچ. ئەگەر پېپىتكا بولسا، قۇلىقىڭغا ئىككى - ئۈچ تامچە تېمىتىۋەتسەڭ تېخىمۇ ياخشى. ئاخشاملىققا يېتىش ئالدىدا ئىچىڭدىن قانچە چىقسا شۇنچە سۈنى ئىچىۋەت، ئەگەر كراندىن سۇ ئېلىپ ئىچكۈڭ كەلسە مەيلى، بىراق تاماق يېمە. ئەتىگەنلىكى ئورنۇڭدىن تۇرۇپ يەنە ئىچ.
— ئەگەر دەردىمگە داۋا بولسىلا، — دەپ چىقىپ كەتتى «ئى».
مەن «ئى»نى شۇنىڭ بىلەنلا قارىسىنى يوقىتىدۇ، دەپ خاتا ئويلاپتىمەن. ئۇ ئىككىنچى كۈنى مىيىقىدا كۈلۈپ كىرىپ كەلدى.
مەن بىردىن «ئى» نىڭ كۆزلىرىگە، چىرايىغا تىكىلدىم. سەۋەبى تۈنۈگۈن ئۇنىڭ كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، يۈزى ئىششىغاندەك ھۆپپىدە كۆرۈنىۋىدى، كالپۇكلىرىنى گەز باغلاپ تۇراتتى. بۈگۈن پەقەت ئۇلارنىڭ يېرىم - يارتىسىلا قاپتۇ.
— نېمە قىلدىڭ، ئېيتقىنا ئەمدى؟ — دەپ سورىدىم.
— قايىلمەن، — دېدى ئۇ ئادەتتىكىدەك چاڭىلداپ سۆزلەپ ۋە قولۇمنى ئېلىپ قاتتىق سىلكىدى، — ئالدى تەرەپنىڭ دورىلىقى توغرىسىدا ئىلگىرى مەنمۇ ئاڭلىغان، لېكىن ئۇنىڭ مۇنچىلىك كۈچلۈك دورىلىقىنى خىيالىمغىمۇ كەلتۈرمىگەن. تۈنۈگۈن سىلەردىن چىقىپ ئۆيگە يەتكىچە كۆزۈم تۆت بولدى. سەۋەبى، ئاغزىمدىن قويۇق شۆلگەي ئېقىپ، ئاپتوبۇستا ناھايىتى خىجالەتچىلىكتە قالدىم. پولغا تۆكۈۋېلىشىنىڭ ئورنى يوق. سىز ئېيتقاندەك، ئۆيگە كىرىپلا بىر ئىستاكاننى يانچۇقۇمغا ئېلىپ باغقا چىقتىم. تەلىيىمگە ئۆيدە ھېچكىم يوق ئىدى، يېرىم

ئۇستاكان چىقتى، پاكىز پاختىنى چىلاپ قولىقىمغا تىقتىم-دە، قالغىنىنى كۆتۈرۈپ ئىچىۋەتتىم. چاي ئۆتمىگەن گېلىمدىن ئۇ سىلىق ئۆتۈپ كەتتى. ئۆيگە كىردىم-دە، بېشىمنى پۈركەپ يېتىۋالدىم. ئارىدىن 15-20 مىنۇتتەك ۋاقىت ئۆتۈپ ئۆزۈمنى تىنچىشاپ كۆردۈم. ئۆزۈمدە خېلىلا يېنىكچىلىك سەزدىم. كېيىن ئورنۇمدىن تۇردۇم-دە، چاي دەملەپ، بىر ئاپقۇرنى ئىچىپ ياتتىم. سىز دېگەندەك ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا يەنە تالاغا چىقىپ يەنە بىر ئىستاكان ئىچىپ كىردىم. ئەتىگەنلىكى ئەتىگەن ئويغىنىپ كەتتىم-دە، يەنە بىر ئىستاكان ئىچىپ كىرىپ ياتتىم. سائەت سەككىزگىچىلا ئۇخلاپتىمەن. ئاندىن ئورنۇمدىن تۇرۇپ كوچىغا چىقىش ئالدىدا، يېرىم ئىستاكاندەك بولدىغۇ دەيمەن، كۆتۈرۈۋېتىپ كەينىدىن بىر ئىستاكان سوغۇق سۇ ئىچتىم. ھاراقتىنمۇ ئاچچىقمۇ نېمە؟

— ئاچچىقنى نېمە قىلىسەن، ئەھۋالىڭنى ئېيتساڭچۇ؟

— شۇنى ئېيتىۋاتىمەنغۇ، مەسلىھەتىڭىزگە رەھمەت، ئاكا. كېلىپ كۆك بازارنىڭ ئاشخانىسىغا كىردىم-دە، ئىككى پورۇس لەڭمەننى يەپ سىلەرگە كىرىپ كېلىۋاتىمەن.

— بىراق، ھازىر ئاچچىق-چۈچۈكتىن ئۆزۈڭنى تارت، ماقۇلمۇ؟ يەنە بىر ئېيتىدىغان نەرسە، ئىشنى شۇنىڭ بىلەنلا پۈتتى قىلماي، ئۆيۈڭگە بارغاندا يەنە داۋاملاشتۇر. ئېغىزىڭدىكى، قىزىل ئۆڭگەچتىكى سوغۇق تەگكەن يەرلەرنىڭ بارلىقى ئۆز ئەسلىگە كەلسۇن، ماقۇلمۇ؟

— ئىچىۋەرسەمچۇ؟

— مېنىڭچە بولغاندا، ئۇنىڭ زىيىنى بولمىسا كېرەك.

— ئاكا، بىر قىزىقى، قولدا بار نەرسىنىڭ قەدرىنى بىلمەيدىكەنمىز-دە. سىز ئېيتمىسىڭىز، يەنە نەچچە كۈن ئازابلىناتتىم؟ ئېيتقانلىرىڭىزنى چوقۇم ئورۇنلايمەن. گېمورروييدىنمۇ سىزنىڭ مەسلىھەتىڭىز بىلەن خوشلىشىۋىدىم، بۇنىڭ بىلەنمۇ خوشلىشىمەن. سىزگە كۆپتىن كۆپ رەھمەت، ئىجادىڭىزنىڭ تېخىمۇ كامال تېپىشىغا تىلەكداشمەن.

بۇ باب پىلانىمدىن خېلىلا ئۇزىراپ كەتتى. بىراق، بىر پاكىتنى ئېيتسام ئىككىنچىسى تېخىمۇ مۇھىمدەك كۆرۈنىۋاتىدۇ. مەقسەت بىرىگە

بولمىسىمۇ بىرىگە سەۋەب بولۇپ قالار دەپ ئويلىدىم. ئىنسان ھاياتىدا نېمىلەر ئۇچرىشمايدۇ.

قوشنام «ت» قىرىقتىن ئاشقان ئادەم. قايسىدۇر بىر ئاپتوبازىنىڭ تۆمۈرچىلىك سېخىدا ئىشلەيدۇ. ئىشتىمۇ، ئۆيدىمۇ، تىنىم تاپمايدىغان مېھماندوست، ئائىلىسىگە ياخشى غەمخورچى ئادەم. كۆڭلۈمگە بىر ياقمايدىغان يېرى ــ يۈرىكى «چىلاشقىچە» ئىچمىسە، كۆڭلى ئەمىن تاپمايدۇ. نەچچە قېتىم مەسلىھەت بېرىپ كۆردۈم، ۋەدىسى ناھايىتى ياخشى، ئەمما بىر كۈنى ئاخشىمى ئايالى تېلېفون بېرىپتۇ.

ــ كامالىدىن ئاكا، ئىنىڭىزنىڭ قولى ئاغرىۋاتاتتى، بۈگۈن ئاغرىق كۆچىيىپ كەتتى، كىرىپ سىزنى كۆرۈپ باقامدىكىن دەيدۇ.

بىر تەرەپتىن قوشنا، ئىككىنچى تەرەپتىن ئۆز ئىنىمدەك كۆرۈپ يۈرگەن ئادەم. كىرسەم بولاتتى، لېكىن، ئاغرىپ قالغان كۆڭلى يېقىن كىشىلەرنى كېچىسى تۇرماق، چۈشتىن كېيىن يوقلاش ئادىتىم يوق. ئۇنداق ئادەملەرنىڭ ھالىدىن پەقەت چۈشكىچە خەۋەر ئالاتتىم. ئىككىنچىدىن، «ت» نى «ئاغرىقنى باھانە قىلىپ، ئالدىغا بىر بوتۇلكا تىكلەپ قويۇپ مېنى كۈتۈۋاتىدۇ تايىنلىق» دەپ گۇمانلاندىم. شۇنىڭ ئۈچۈن ئايالىغا:

ــ كەچۈرىسىز، يېرىم كېچىدە ئاغرىق ئادەمنىڭ ئالدىغا كىرىش ئادىتىم يوق ئىدى، ئەتە كىرەي، ــ دەپ قىسقىلا جاۋاب بەردىم. «يېڭىلمەيدىغان ئادەم، پۈتلاشمايدىغان تۇياق بولماس» ئىمىش. راستلا جېنى قاقشاپ چاقىرتقۇزغانىكەن. يېرىم كېچىدە «تېز ياردەم» ئېلىپ كېتىپتۇ. قوشنا ئالدىدا قولايسىز ئەھۋالدا قاپتىمەن. كەمچىلىكىمنى چۈشەندىم. ئەمما ئىككى كۈن ئاغرىقخانىغا بارالمىدىم. پەقەت ئۈچىنچى كۈنى ئالماتانىڭ شەھەرلىك 12 ـ ئاغرىقخانىسىنىڭ خىرۇرگىيا بۆلۈمىگە بېرىپ، قوشنام ھالىدىن خەۋەر ئالدىم. ھەقىقەتەنمۇ قوشنامنىڭ ھالى خاراب ئىكەن. ئوڭ قولىنىڭ يۈزلىكىدىن تارتىپ تا جەينىكىنىڭ ئۈستىگىچە پۈۋلەپ قويغاندەك ئىششىپ كېتىپتۇ. خۇددى كۆيگەندەك قاپقارا. ئۇنىڭ ئۈستىگە چىپىلداپ سۇ چىقىپ تۇراتتى. كونا

بىنتنى تېخى يېڭىلا ئېلىشتۇرۇپ، يېڭىلاشقا ئۈلگۈرمىگەنىكەن. بىرسى چاقىرىۋاتىدۇ دېگەندىن كېيىن، ھەمشىرىدىن ئۆزۈر سوراپ چىقىپتۇ.

— بۇ قولىڭىزغا نېمە بولغانىدى؟ — دەپ سورىدىم.

— تۇرۇپ-تۇرۇپلا ئاغرىپ قالاتتى. مەن ئۇنىڭغا ئانچە پەرۋا قىلىپ كەتمىگەن، — دەپ تارىخىنى سۆزلەشكە باشلىدى قوشنام، — كېيىنكى كۈنلىرى يەنە ئاغرىپ بولمىغاندىن كېيىن كارخانىنىڭ دوختۇرخانىسىغا مۇراجىئەت قىلىشتىم، ئۇلار ۋىشنېۋىسكىي دېگەن مايىنى ياغلاپ، ئۈستىگە ئۈندەك ئاق دورىنى سېپىپ ئۆيگە قايتۇرۇۋەتتى، شۇ كۈنى كېچىسىلا قولۇم ھۆپپىدە ئىششىپ، ئىككى-ئۈچ يېرىدىن تېشىلدى-دە، سۇ ئېقىشقا باشلىدى. ئاغرىققا چىدىماي يەنە دوختۇرغا يۈگۈردۈم. دوختۇر كۆرۈپ كۋارتىس قويۇشنى بۇيرىدى. ئەتىسى ئەھۋالىم تېخىمۇ بەتتەر بولدى. قولۇمنىڭ ئاستىغا داس قويۇپ ئولتۇردۇم. سىزگە تېلېفون قىلغاندا جېنىمنى قويىدىغان يەر تاپالمايۋاتاتتىم، «تېز ياردەم» مۇشۇ يەرگە ئەكىلىپ تاپشۇردى. ئوكۇل سېلىۋاتىدۇ، پىرىموچكا قىلىۋاتىدۇ، بىراق پايدىسى كۆرۈنمەيۋاتىدۇ.

— دىئاگنوزىنى نېمە دېدى؟

— سوغۇق ئۆتكەن دەيدۇ، تونۇگۈن ۋراچ «سىزنى تېرە كېسەللىرى ئاغرىقخانىسىغا ئەۋەتمىزمىكىن» دەيدۇ.

— بوپتۇ، سىز ھازىر مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قولىدىكى ئادەم. شۇلار ئاخىرىغا چىقارسۇن. ئۇلار ھېچنەرسە قىلالمىسا مەن بار.

ئاغرىقخانىغا ئەتىسى يەنە كېلىپ قوشنامنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالدىم. بىچارە تاڭنى كىرپىك قاقماي ئاتقۇزغانلىقىنى ئېيتىپ زارلايدى. بىنت بىلەن تېڭىلغان قولىدىن خۇددى سۇزمە خالتىسىدەك سېرىق سۇ تېمىۋاتىدۇ. كۆزۈم يەتتى، كەسپىي دوختۇرلارنىڭ بۇ دورىسى بىلەن «ت»نىڭ قولى ھەرگىز ياخشى بولمايدۇ. بىرىنچىدىن، كۋارتىس بىلەن قول ئوبدان كۆيگەن. ئىككىنچىدىن، «ت»نىڭ بۇ قولىغا راست سوغۇق تەگكەن. ئۇنى ھەممە كۆرۈپ بىلىۋاتىدۇ. لېكىن، ئۇزاق يىللار بولقا تۇتۇپ ئىشلەيدىغان، ئۆزىنىڭ كونا ماشىنىسىنى ئارا-چولىلا رېمونتلاپ

زورۇققان قولنى ھېچكىم چۈشەنمەيۋاتاتتى.
ئاغرىق ئۈستىخاندىن باشلىنىدۇ. بىر بەدەنگە يىغىلىپ قالغان بىر نەچچە خىل ئاغرىقنى پەقەت مۇرەككەپ يەرلىك دورا بىلەنلا داۋالىغىلى بولىدۇ. دۆلەت ئاغرىقخانىسىدا ئىشلەۋاتقان كەسپىي دوختۇرلار ماڭا ئوخشاش ئاددىي بىر تېۋىپنى «بارە، ئىشىڭنى قىل» دېيىشى تۇرغان گەپ. شۇنىڭ ئۈچۈن قوشنامنىڭ كۆڭلىنى ياساپ قايتىشقا توغرا كەلدى.
ئارىدىن ئىككى-ئۈچ كۈن ئۆتۈپ شەنبە كەلدى. ئۆيدىكىلەر مېنىڭ ئاغرىقخانىغا ئاپىرىدىغان نەرسىلىرىمنى تەييارلاۋاتاتتى. تېلېفون جىرىڭلاپ قالدى، تۇرۇپكىنى ئالسام «ت» نىڭ ئايالى:
— كامالىدىن ئاكا، سىزنى ئاۋارە بولۇپ يەنە ئاغرىقخانىغا بېرىپ يۈرمىسۇن دەپ تېلېفون قىلىۋاتىمەن، — دېدى ئۇ.
— ئىنىڭىز ئاخشام ئۆيگە يېنىپ كەلدى.
— چىقىرىۋېتىپتىمۇ، يا ئۆزى كەپتىمۇ؟
— چىقىرىۋېتىپتۇ.
— رەھمەت، قېرىندىشىم. مەن ھازىر كىرىمەن.
پەمىچە، بىرىنچى نۆۋەتتە «ت»نىڭ قولىدىكى كۆپۈك ئەكسىنى پەسەيتىش، جاراھەتنى كۆرۈپ سۇ تېمىشنى توختىتىش. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆزۈم يازدا قېرىقىز يىلتىزىدىن قاينىتىپ ياسىغان مايدىن (بۇ دورا كۆيۈكتە بىر نەچچە قېتىم سىنالغان) بىر قۇتا ئېلىپ كىردىم. «ت» نىڭ قولىنى كۆرۈپ ئىككى ھەپتىدىن ئوشۇقراق دوختۇرخانىدا يېتىپ داۋالاندى دېيىشكە ھېچكىمنىڭ ئىشەنگۈسى كەلمەيتتى. چۈنكى قولىدىكى ئىششىق شۇ پېتى، سۇ خۇددى پىشىۋاتقان كاۋاپتىكىدەك ئېقىپ تۇراتتى.
12-ئاغرىقخانا خادىملىرى ئۇنى تېرە كېسەللىرى ئاغرىقخانىسىغا ئەۋەتىپتۇ، ئۇلار دورا سۈركەپ، ئورۇنسىز باھانىسى بىلەن ئۆيگە قايتۇرۇپتۇ.
ئېلىپ كىرگەن دورامنى ئېرىنمەي، يىرگەنمەي قوشنام قولىنى يۇزلىكىدىن تارتىپ تا قولتۇقىغا يەتكىچە دېگۇدەك مايلىدىم. جاراھەت

شەلۋەرەپ، چېپىلداپ ئېقىپ تۇراتتى. جاراھەتنىڭ چۆرىسى خۇددى مونچاق تىزىپ قويغاندەك بۆرتمىلەر بىلەن قورشالغان. بۇنىڭدەك ئاغرىقنى ئىلگىرى كۆرمىگەنلىكتىن بىر تۇرۇپ ئۆز دورامغا ئىشەنگۈم كەلمەيتتى. ئىششىقتا تەسىر قىلارمۇ، كۆيۈكنى ياندۇرالامدۇ، دەيمەن. كاتتا دوختۇرلار ئوپېراتسىيە قىلماقچى بولغان جاراھەتنى مېنىڭدەك بىر ئاددىي تېۋىپنىڭ قايتۇرۇشى تەس ئىش ئىدى.
— جاراھەت ئەمدى كەچ كىرگىچە ئوچۇق تۇرسۇن، تاڭماڭ، — دېدىم مايلاپ ئولتۇرغاندا، — ئاخشاملىقتا يېتىش ئالدىدا يەنە مايلاپ، ماي سىڭدىغۇ دېگەندە تېڭىپ يېتىڭ، ئورۇن-كۆرپىنى بۇلغىمىسۇن، ئەتىگەن كىرىپ كۆرىمەن.
«ت»نىڭ قولىدىن تەپچىرەپ ئېقىۋاتقان سۇ خېلىلا ئازىيىپتۇ، جاراھەتنىڭ چەت-چۆرىسى قېتىشقاندەك كۆرۈندى. يەنە مايلىدىم؛ ئۈچىنچى كۈنى ئەتىگەن كىرسەم قوشنامنىڭ قولىنىڭ پەقەت ئىككى يېرىدىلا كۆز يېشىدەك مۆلدۈرلەپ سۇ چىقىپ تۇرۇپتۇ. قوشنامنىڭ چىرايىغا قان يۈگۈرگەن. كۆزۈمگە «ت» نىڭ قولىدىكى ئىششىقنىڭ خېلىلا چېكىنگەنلىكى چېلىقتى. بۇ ئەھۋال ئەمدى دورىنى ئىشەنچلىك ھالدا مۇرەككەپلەشتۇرۇشكە بولىدىغانلىقنى بىلدۈردى.
— ئۇكا، كۆرۈۋاتىمەن، ئاغرىق ئىلگىرىكىگە نىسبەتەن خېلىلا بېسىلدى. كۆيۈكمۇ قايتتى، بىراق، مېنىڭچە بولغاندا قولىنىڭ زەخمى چوڭقۇرىدا. ئۇنى پەقەت مۇنۇ دورا بىلەن يېگىش تەس. پەممىچە، قولىڭىزدا ئۇزاق يىل تۇتقان بولقىنىڭ، سوغۇق تۆمۈرنىڭ زەخمى ئېغىرراق. مۇشۇنىڭ بىلەنلا بولدى قىلساق، ئاز كۈن ئۆتمەي قولىڭىزنىڭ يەنە ئاغرىشى تۇرغان گەپ.
«ت» ئۇيغا چۆمگەن ھالدا مېنى نېمە دەركىن دېگەندەك قاشلىرىنى سۈزۈشتۈرۈپ شوك ئولتۇرىدۇ. ئايالىنىڭ قۇلىقىمۇ دىڭ.
— ئۆزىڭىز بىلىسىز، ھەر كىمنىڭ سالامەتلىكى پەقەت ئۆزى ئۈچۈن قىممەت، — دەپ ئاستا سۆزۈمنى داۋاملاشتۇردۇم، — مېنىڭ تەكلىپىم، ئەمدى ئاۋۇ بەشىنچى سىنىپتا ئوقۇۋاتقان ئوغلۇڭلارنىڭ ئالدى تەرىپىنى

بوتۇلكىدەك بىر قاچىغا يىغىپ، سەل ئىللىتىپ چىت قاتارلىق لاتىدا تېڭىك، هازىرچە كۆنگە ئىككى قېتىم يېتىدۇ. يەنە بىر ئۇسۇل — كۆنگە ئىككى قېتىم، ئەتىگەنلىكى ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ ۋە چۈشتىن كېيىن بىر قېتىم ئىچىڭىزدىن چۈشكەن ئىلمان سۈنى تولۇق ئىچىسىز. پەقەت شۇنداق ئىككى تەرەپلىمە دورا قىلغاندىلا بۇ ئاغرىقنى يېڭىشىمىز مۇمكىن.

مېنىڭ گېپىمنى ئاڭلاپ «ت» نىڭ چىرايى بىر تۈرلۈك بولۇپ كەتتى.

— قانداق؟

— ئىچىش شەرتمۇ ئاكا؟

— مەن پەقەت بولىدىغان ئىشنى ئېيتىۋاتىمەن. ئىختىيار ئۆزىڭىزدە. ساقىيىش نىيىتىڭىز بولسا، مېنىڭ تەلىپىمنى ئورۇنلىشىڭىز شەرت.

— بولىدۇ! — دېدى سەل سۈكۈتتىن كېيىن، — كۈنگە ئىككى قېتىمغۇ؟

— توپتوغرا.

ئەتىسى ئەتىگەن كىرسەم ئەر-ئايال ئىككىسىنىڭ چىرايى ئۇچۇق، ئادەتتىكىدەك ئورۇنلىرىدىن تۇرۇپ ئىللىق قارشى ئېلىشتى. مېنى كۈتۈپ ئولتۇرۇشقانىكەن. «ت»نىڭ قولىدىكى ئىششىق سېزىلەرلىك دەرىجىدە قايتىپتۇ، ياخشى ئۇخلاپتۇ.

هەر هالدا ئىككى هەپتىدىن ئوشۇقراق ئاغرىقخانىدا داۋالىنىپ ئىلگىرى باسمىغان ئىش بىر كېچىدە كۆڭۈلدىكىدەك نەتىجە بېرىپتۇ. هەر هالدا بىر هەپتىدىن كېيىن «ت»نىڭ ئىشقا چىقىشىغا بولاتتى.

— ئاخىرقى تەلەپ، — دېدىم تىراپىۋىتقا بېرىش ئۈچۈن تەييارلىنىۋاتقان «ت»غا، ئۇ يەنە نېمە دېگەندەك لاپپىدە قىلىپ كۆزۈمگە قارىدى، — يېقىندا ئېيتقىنىمدەك بىر يىل هاراق-شاراپتىن نېرى بولسىز، بولمىسا ئاغرىق يەنە چوقۇم قوزغىلىدۇ. يەنە بىر گەپ، ئۇبدانراق بىلىدىغان بىر موللىغا بېرىپ ئوقۇتۇۋېتىڭ.

— ئاكا، ھەممىسى ئۆزۈم ئۈچۈنغۇ، دېگىنىڭىزنى قىلىمەن، — دېدى «ت» جىددىي ئاھاڭدا.

ئاخشىمى «ت» بىزنىڭ ئۆيگە ئىككى پاچكا تاماكا كۆتىرىپ كىرىپتۇ.

— ئاكا، تېراپېۋت داۋالىنىش ۋاقتىمنى يەنە بىر ھەپتە ئۇزارتىپ بەردى. سىز دېگەندەك موللىغا باردىم. كۆرسىتىۋىدىم، «بۇ يۇمۇر يارىسىغۇ. بىلمىدىغان بىرى داۋالاپتۇ-دە» دېدى، سىزنى ئېيتتىم. «راست بىلمىدىغان ئادەم ئىكەن. مەن ئوقۇپ دەم سېلىپ قوياي. تېگىدىكى زەخىملەر تېخىمۇ چاپسان ساقايسۇن» دەپ خۇددى سىز ئېيتقانلارنى تەكرارلىدى.

مەن يەنە بىر مۇسۇلمان بەندىسىگە ساۋابلىق ئىش قىلغىنىم ئۈچۈن خۇشال بولۇپ «ت» بەرگەن «قازاقستان» سىگارىتىنى ئاچتىم.

ئىسلاپ داۋالاش

ئۇيغۇر خەلق تېبابىتىدە بەزى يەل يارىلارنى ئىسلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ بارلىقىدىن خەۋىرىم بار. لېكىن ئۇ ئۇسۇلدا قانداق داۋالايدىغانلىقىنى، ئىسلاش ئۈچۈن نېمىلەرنىڭ لازىملىقىنى كۆرگىنىممۇ، ئاڭلىغىنىممۇ يوق دېسەم خاتالاشمايمەن. خېلى-خېلىسىدىن سوراشتۇرۇپ كۆردۈم. ئەمما يۇرتىمىزنىڭ ئۇسسۇلۇقى قانغىدەك بىر نەرسە ئاڭلىيالمىدىم. ھەممىگە مەلۇمكى، كۆرمىگەن، بىلمىگەن نەرسە توغرىسىدا بىر نەرسە يېزىش ياكى بىمارلارغا تەكلىپ بېرىش مۇمكىن ئەمەسقۇ؟ شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ھەقتە تا شۇ كۈنگىچە ئېغىز ئاچماي كەلگەنىدىم.

مۇشۇ يېقىندا يېشى قىرىقنىڭ ئەتراپىغا بېرىپ قالغان، ئوتتۇرا بوي، ئاق سېرىق چىرايى ئىللىق، ھەر نەرسىنى دىققەت بىلەن تىڭشاشنى بىلىدىغان خۇش پېئىل بىمار جۇۋان ئالدىمغا كەلدى.

ئىلمىي مېدىتسىنادىن خەۋىرى بار مەزكۇر بىمار بىلەن ئۇزاق بىللە ئولتۇرۇپ، ھازىرقى سالامەتلىك ئەھۋالى توغرىسىدا سۆھبەتلەشتىم. گەپتىن گەپ چىقىپ ئۇ تا بۇ يىلقى ئەتىياز پەسلىگە قەدەر ئۆزىنىڭ بۇرۇن ياللۇغىدىن قانچىلىك ئازابلانغانلىقىنى سۆزلەپ بەردى.

— ئەتىياز كېلىپ گىياھلار ئۆسۈشكە باشلىشى بىلەنلا ھالىم خارابلىشاتتى، — دېدى ئۇ، — چۈشكۈرىمەن، بۇرنۇمدىن سۇ ئاقىدۇ. ئەسنەپ ئېزىلىمەن-دە، يورۇق دۇنيا ماڭا قاراڭغۇ كۆرۈنىدۇ. ئىلمىي تېبابەت ئاساسىدا جىق تەكشۈرۈشلەردىن ئۆتتۈم. زامانىۋى تېخنىكا، دورا-دەرمەكلەردىن پايدىلىنىپ داۋالاندىم. شۇ ساھەنىڭ ئادىمى بولغىنىم ئۈچۈن جىق تىرىشتىم. بەختكە قارشى زامانىۋى دورىلار مېنىڭ ئاغرىقىم بىلەن كۈچ ئېلىشالمىدى. ئۆزىڭىز تەكىتلىگەنىدەك، دىئاگنوز توغرا قويۇلمىسا ھەممىسى بىر تىيىن. قىشلىقى ياخشى. باھار كېلىشى بىلەن يەنە مىشىلدىغىنىم مىشىلدىغان، چۈشكۈرگىنۈم چۈشكۈرگەن. خۇددى پاختا تىقىپ قويغاندەك دىمىغىم پۈتەتتى. بەزىدە ھەتتا بۇ جاندىن كەچكەنمۇ كۆڭلىرىم بولدى، نېمىسىنى يوشۇراي. چۈنكى ۋۇجۇدۇمدىكى ھارغىنلىق، بەدىنىمدىكى ئېزىلەڭگۈلۈك مېنى قىينايتتى. مېنىڭ ئەھۋالىمنى پەقەت بېشىدىن ئۆتكۈزگەن ئادەمنىڭلا چۈشىنىشى مۇمكىن. ھازىر ياخشىمەن.

— ئۆز ئۆزىدىن ياخشى بولدىمۇ، يا بىر نەرسە سەۋەب بولدىمۇ؟

— دۇنيادا ئۆزىدىن ئۆزى بولىدىغان نېمە بار؟ ئۇيلىمىغانلا يەردىن ھايات تەجرىبىسى مول بىر ئاق چاچلىق موماي بىلەن سۆھبەتلىشىپ قالدىم. ئۇ ماڭا سىرتىق ھەرىنىڭ كونا ئۇۋىسىنى كۆيدۈرۈپ، شۇنىڭ ئىسسىنى پۇراشنى تەكلىپ قىلدى. مانا شۇندىن بۇيان ئارىدىن ئىككى ئاي ۋاقىت ئۆتتى، ياخشىمەن. ئەتىمالىم، پەسىللىك قوزغىلىدىغان بۇرۇن ياللۇغىغا بۇنىڭدىنمۇ ياخشى دورا بولمىسا كېرەك. بۇ سىرنىڭىزمۇ يادىڭىزدا بولىدىغان نەرسە. ئۇنداق دېگىنىمدىكى سەۋەب، ھازىر مەدەت سوراپ سىزنىڭ ئالدىڭىزغا كەلگۈچىلەرمۇ بارغانسېرى

كۆپىيىۋاتىدۇ.

— ئۇ دېگىنىڭىز توغرا. بىراق مەن بۇ دورىنى بىرىگە تەكلىپ قىلىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئۆزۈم سىناپ كۆرۈشۈم كېرەك. ئەمما، بىرىنچىدىن، ھازىر مېنىڭدە ئۇنداق ئاغرىق يوق. ئىككىنچىدىن، ھەرىنىڭ ئۇۋۇسىنى تېپىشىم كېرەك. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ دورىنى خېلى ئۇزاقتىن كېيىن سىناقتىن ئۆتكۈزۈشۈم مۇمكىن.

— سىناق دېگەن مانا مەنغۇ، كامالدىن ئاكا؟ شۇ دورا بىلەن دىمىغىم ئېچىلدى، بۇرنۇمدىن سۇ ئېقىش توختىدى، ئېزىلەڭگۈلۈك قالدى. يەنە نېمە كېرەك؟ گۇۋاھچى ئالدىڭىزدا تۇرسا، سىناق مەيدانىنى ئىزدەپ نەگە باراتتىڭىز؟

گۈلجاھانىنىڭ تەلپىمۇ، مەسلىھەتىمۇ ئورۇنلۇق. شۇنداق بولسىمۇ، ئىچىمدە ئۆز ئادىتىمنى بۇزغۇم كەلمىدى.

ئىشتىن ئۆيگە قايتتىم، لېكىن گۈلجاھانىنىڭ ھېكايىسى بېشىمدىن ھېچ نېرى كېتىدىغاندەك ئەمەس. ھېلىدىن ھېلى پەقەت شۇ يادىمغا كېلەتتى. راست، بۇگۈنكى ئاتموسفېرا ئەتراپىنى قورشاپ تۇرغان مۇھىت ئېيتىپ تۈگەتكۈسىز دەرىجىدە بۇلغانغان بىر مەزگىلدە زېمىندا بۇرۇز ياللۇغىنىڭ ئازابىنى تارتىۋاتقان بەندىلەر ئاز ئەمەس. گۈلجاھان خېنىمنىڭ ئۇسۇلى شۇلارنىڭ بىرىگە بولمىسىمۇ بىرىگە يېقىپ قالسا نۇر ئۈستىگە نۇر بولمامدۇ؟

شۇ ھەقتە ئويلاپ ئولتۇرۇپ قولۇمغا قەلەم ئالدىم.

ئىسلاپ داۋالاش پەقەت بۇرۇن بىلەنلا پۈتمەيدۇ. تۇرمۇش ئەمەلىيىتىدە تاماقنى، بالىياتقۇنى ئىسلاپ داۋالاش ئۇسۇلىمۇ بار. بىلىدىغان گېزىتخانلار ئېرىنمەي بۇ توغرىدا بىلىدىغانلىرىنى يېزىپ تۇرسا ئالەم گۈلىستان بولغان بولاتتى. بىلىپ قويغانىنىڭ زىيىنى يوق.

بىلىپ قويغانىڭ زىيىنى يوق

يۇقىرىدىكى بابلاردا باش ئاغرىقنى داۋالاش ئۈچۈن نېمە قىلىش لازىملىقى توغرىسىدا ئۆزىمىز بىلىدىغان ۋە ئاڭلىغان بەزى كونكرېت ئۇسۇللار ھەققىدە ھېكايە قىلىشىۋدۇق، شۇنىڭ بىلەن چەكلەنسەك بولاتتى. لېكىن بۇ ئاغرىقنىڭ كۆپلىكى، ئۇنىڭدىن دەرد تارتىۋاتقان بىمارلارنىڭ ھەر قەدەمدە دېگۈدەك ئۇچرىشىپ ھال ئېيتىشى، داۋالاشنىڭ بۇ ئۇسۇلى توغرىسىدا يەنىمۇ باشقا يېڭى ئۇسۇللارنىڭ بارلىقىنى ھېكايە قىلىشىمىزغا مەجبۇرلىدى.

ھەممىگە مەلۇمكى، ياز ئايلىرى قىرىقىز ئۆسمەيدىغان يەر يوق. بىراق ئۇنىڭ باش ئاغرىقنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىنىڭ بارلىقىنى نۇرغۇن كىشىلەر بىلمەيدىكەن. دورا قىلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ ئۆسۈپ تۇرغان يوپۇرمىقى ئۈزۈلۈپ ئېلىنىدۇ ھەمدە جوزا ـ ئۈستەل دېگەندەك تەكشى نەرسىگە قويۇلۇپ ئۈستىدىن سېكىلەك خېمىر يايغاندەك يېيىتىلىدۇ. يېيىتىش جەريانىدا يوپۇرماقتىكى تومۇرلار ئېزىلىدۇ. باشقا ئەنە شۇ تومۇرى ئېزىلگەن، كۆن تەگمىگەن تەرىپى قويۇلىدۇ. ئەرلەر ئۇنىڭ ئۈستىگە لاتىدىن تىكىلگەن شەپكىنى (ئۇ بولمىسا ياغلىق تېڭىۋالسىمۇ بولىدۇ)بېشىغا كىيىدۇ. ئاياللار ئادەتتىكىدەك ياغلىق تېڭىۋالىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن يېتىش كېرەك. سەلدىن كېيىن ئادەم ئېزىلىپ ئۇخلاپ قالىدۇ.

قىرىقىز يوپۇرمىقىنى ئېرىنمەستىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم يېڭىلىغان ياخشى، شۇندىلا باش ئاغرىقى قويۇپ بېرىدۇ، بىمارنىڭ كەيپىياتى ئوڭشىلىدۇ.

ئۇزاققا سوزۇلغان باش ئاغرىقنى داۋالاشنىڭ بۇ ئاددىي چارىسىنى مېنىڭ ئالدىمغا مەدەت سوراپ كەلگەن گۇلجاھان ئىسىملىك بىر جۇۋان سۆزلەپ بەردى.

— بېشىم ئاغرىپ كۆزۈمنى ئاچالمايتتىم، — دەيدۇ ئۇ، — ئاپام رەھمەتلىنىڭ نەدىن ۋە كىمدىن ئەكەلگىنىنى ئەسلىيەلمەيمەن. بىرىنچىدىن، ئۇ ۋاقىتتا مەن ياش، ئىككىنچىدىن، باش ئاغرىقى دەردىدە ئۇنى سورىۋالمىغان ئىكەنمەن. ئاپام چىغىرتماق گۈلى ئۈسۈپ تۇرغان يەرنىڭ توپىسىنى ئېلىپ كەلدى-دە، خېمىر قىلىپ بېشىمغا، پېشانەمگە چاپلاپ ياتقۇزۇپ قويدى. خاتالاشمىسام 10-15 مىنۇت ياتقاندىمەن. ئەجەبلىنەرلىك نەرسە، شۇ ۋاقىتقىچە باشقا دورىلار كار قىلمىغان بېشىمنىڭ ئاغرىقى چىغىرتماق گۈلى ئۆسىدىن ئېلىنغان توپىنى بىر قېتىم چاپلاش بىلەنلا ساقايدى. مانا شۇنىڭدىن بۇيان نۇرغۇن يىللار ئۆتتى، ئەمما بېشىمنىڭ ئاغرىغىنىنى بىلمەيمەن.

ئىشەنچىم كاملىكى، بۇمۇ خەلق تېبابىتىدە ئۇزاق يىللار بويى ھايات سىناقلىرىدىن بىزگە يېتىپ كەلگەن ئۇسۇل. كېيىنكى يىللىرى سۇنئىي ئۇسۇللارنىڭ كۆپىيىشى بىلەن ئۇمۇ كىشىلەر خاتىرىسىدىن كۆتىرىلىپ كەتكەن. يەر قويىندا ئىنسانىنىڭ ئېغىرىنى يېنىكلەشتۈرىدىغان يەنە نۇرغۇن نەرسىلەر بار، لېكىن، ئۇلارنىڭ كۆپچىلىكى بىزگە مەلۇم ئەمەس. بىلىدىغانلار ئاللىقاچان ئالەمدىن ئۆتكەن.

گۈلجاھان ئېيتىپ بەرگەن بۇ دورىنىڭ باشقىمۇ يەنە نۇرغۇن بىمارلارنىڭ ئېغىرىنى يېنىكلەشتۈرۈشىدە شەك يوق. ئانا يەرنىڭ بىزنى نائۇمىد قويمايدىغانلىقى ئېنىق.

باش ئاغرىقنى داۋالاش توغرىسىدا ئېنىق گەپ

بۇنىڭدىن خېلى يىللار ئىلگىرى مەرھۇم قەلەمداش ئاغىنىمىز ھېزمەت ئابدۇللىن: «مۇشۇ بىزنىڭ ئۇيغۇرلار قىزىق خەق، بىر نەرسىنىڭ ئۇجۇر-بۇجۇرىنى قويماي ئېيتىپ بەرمىسەك، ئۆزى بىلىپ بىر ئىشنى ئاخىرىغا چىقىرالمايدۇ» دەپ ۋايسىغانلىقى يادىمدا. بۈگۈن شۇ گەپنى مېنىڭ تەكرارلىشىمغا توغرا كېلىۋاتىدۇ. ئۇنداق بولغىنى: شىپالىق

گىياھلار ھەققىدە ھېكايە قىلغىنىمدا، باش ئاغرىقىدا قانداق گىياھلارنى ئىشلەتسە بولىدىغانلىقى، ئۇلارنىڭ ئىشلىتىلىش ئۇسۇللىرى، مىقدارى توغرىسىدا ئېيتقانىدىم. شۇنىڭغا قارىماي بەزىلەر: «باش ئاغرىقى توغرىسىدا ئېنىق بىرنەرسە دېمىدىڭىز، يا يادىڭىزدىن كۆتىرىلىپ قالدىمۇ؟» دەپ مېنى خاۋاتىر قىلىدۇ. راست، مەن بۇ ئاغرىق توغرىسىدا ئالاھىدە بىر ماۋزۇدا توختالمىساممۇ، گىياھلار توغرىسىدا ئۇ ھەقتە گەپ قىلغانىدىم. كېيىنرەك باش ئاغرىقىنى داۋالاش ئۇسۇلىنى مەخسۇس بىر باپتا ھېكايە قىلىشنى كۆڭلۈمگە پۈكتۈم.

مال يېمەس (مىلىسسا) چۆپىدىن 15 گرام ئېلىپ، ئۇنى بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەڭ. دەملىگەندە ئۇ قاچىنى لۆڭگە قاتارلىق نەرسە بىلەن ئوراپ قويۇڭ، دورا ئاستا ۋە كۆڭۈلدىكىدەك دەملىنىدۇ. 30 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن سۈزۈپ، تىرىپىنى تاشلىۋېتىپ، سۈيىنى بوتۇلكا قاچىغا ئېلىۋېلىڭ. ئۇنى كۈنىگە بەش-ئالتە قېتىم، بەك خالىمىسىڭىز بىر قوشۇق، خالىسىڭىز چوڭ قوشۇقتا ئىككى قوشۇق ئىچىڭ. ئەكسىچە تەسىرى يوق. شۇنىمۇ ئېيتىپ ئۆتۈش كېرەككى، بۇ پەقەت باش ئاغرىقىنى توختىتىپ قالماي، شۇنىڭ بىلەن بىللە يۈرەك، بېغىر ئاغرىغاندا، يۈرەك قاتتىق سوققاندا، ئۇيقۇسىزلىقتا، كىندىك (ئىچ) مۇجۇغاندا، ئۈچەي كۆپكەندە، بۆرەك ئاغرىغاندا، باش قايغاندا، قۇلاق غوڭۇلدىغاندا، قان ئازلىقتا، ئەسەبنى بېسىش مەقسىتىدە ئىشلەتسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بىز «شىپالىق يۈز ئون گىياھ»دا باش ئاغرىقنى كېيىك ئوتى قايناتمىسى بىلەن يۇيۇپ داۋالاش ئۇسۇلى توغرىسىدا ھېكايە قىلغان. يەنە تەكرارلايمەن. بۇ قايناتما بىلەن باشنى يۇيغاندىن كېيىن باشنى ياغلىق بىلەن ئوراپ تېڭىۋېلىش كېرەك. شۇنىڭدا باش تەرلەپ ساقىيىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇسۇلنى ئېغىر كۆرسىڭىز چوڭ قوشۇقتا بىر قوشۇق كېيىك ئوتىنى يېرىم لىتىر سۇدا 30 مىنۇت ئوراپ دەملەڭ. بۇ دەملەنمە كۈنىگە ئىككى-ئۈچ قېتىم يېرىم ياكى بىر ئىستاكاندىن ئىچىلىدۇ. ئاگاھلاندۇرۇپ قويىدىغان نەرسە بۇ دەملەنمىنى ھامىلدار ئاياللار

ئىچىشكە مۇتلەق بولمايدۇ.

مۇبادا بېشىڭىزنىڭ ئاغرىقى بۇنىڭدىمۇ توختىمىسا، كۆك ياكى قارا چايدىن ئاچچىق دەملەپ، ئۇنىڭغا بىر چىمدىم يالپۇز سېلىپ سەل تۇرغۇزۇپ ئارا چىنىدە بىر ياكى بىر ئىستاكان ئىچىۋېتىڭ. 15_20 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن باش يېنىكلىشىدۇ.

«شىپالىق يۈز ئۇن گىياھ»دا تەكىتلىگىنىمىزدەك، نۇرغۇن كىشىلەر باش ئاغرىغاندا ياش كاپۇستىنىڭ پوستىنى سويۇۋېلىپ باشقا قويىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاياللار ياغلىق تاڭىدۇ، ئەرلەر باش كىيىمى كىيىۋالىدۇ.

زىققىنى مۇميا بىلەن داۋالاش

ماڭا ھېكايە قىلىپ بەرگۈچىلەرنىڭ گېپى راست بولسا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قايناتمىسىدا دەملىگەن مۇميا زىققىغا ئەڭ ياخشى دورا ئىمىش. بۇنىڭ ئۈچۈن 500 مىللىگرام چۈچۈكبۇيا قايناتمىسىدا 0.5 گرام مۇميانى دەملەش لازىم. بۇ دەملەنمىدىن چوڭلار 200 مىللىگرام (كىچىكلەر، سەككىز ياشتىن تۆۋەن باللارنىڭ نورمىسى ئۇنىڭدىن ئازراق) ھەر كۈنى ئەتىگەنلىكى بىر قېتىم ئىچىشى شەرت. دەملەنمە توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ.

ماگنىت

بۇنىڭدىن ئون يىلغا يېقىن ئىلگىرى شىنجاڭغا تۇغقان يوقلاش مەقسىتىدە بارغان بۇرادەرلەر قان بېسىمى يۇقىرى قېرىنداشلىرىغا ياپونىنىڭ ماگنىتلىق سائىتىنى سوۋغات قىلىپ بېشىنى كۆككە يەتكۈزگەنىدى. ھەتتا بازاردا ئۇنىڭ باھاسىمۇ كۆتىرىلىپ كېتىۋىدى. كېيىن ئۆزىمىزدە ئۇنىڭ باشقا تۈرلىرىمۇ كەشىپ قىلىنغان، ھەتتا قۇلاققا قىسىدىغان ماگنىتلىق كلىپسلارمۇ چىققانىدى. مۇشۇ قۇرلارنىڭ

يازغۇچىسىمۇ ماگنىتلىق سائەت، كلىپستىنمۇ پايدىلىنىپ كۆرگەن.
بەختكە قارشى ئۇلار ئۇزاققا سوزۇلۇپ كەتكەن قان بېسىمى بىلەن كۆچ
ئېلىشالمىدى. ئۇنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن باشقا ئۇسۇللار قوللىنىلدى.
كېيىنكى كۈنلەردە يۈرىكىم بەزىدە سانجىپ ئاغرىيدىغان
بولۇۋالدى. ئاخىرى ئويلاپ-ئويلاپ ماگنىت يادىمغا كەلدى. بىر پارچە
ماگنىتنى ئېلىپ كۆڭلىكىمنىڭ تۆش يانچۇقىغا سېلىپ يۈرۈشنى ئادەتكە
ئايلاندۇرۇۋالدىم. دەسلەپكى كۈنلا ئۈنۈمى يۇقىرى بولدى دەپ
ئېيتالمايمەن. تۇراقلىق يوسۇندا ئېسىپ يۈرسە يۈرەك پائالىيىتى بىر ئىزغا
چۈشىدىكەن. ياخشى يېرى يۈرەكنىڭ سانجىشى، گۈپۈلدىشى يوقالدى.
بۇنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا بىرەر ئەكس تەسىرىمۇ كۆرۈلمىدى.
ئويلىنىپ قالدىم، هاياتتا سۈيدۈك بەزلىرىگە، بۆرەككە سوغۇق
تېگىپ دەرد تارتىۋاتقانلار ئاز ئەمەس. جىنسىي ئاغرىقلارغا ئۇچرىغان
ئاياللارمۇ كۆپ. مېنىڭچە بولغاندا، شۇنداق بىمارلار كىچىككىنە خالتا
تىكىپ، ئىچىگە ماگنىت پارچىسىدىن سېلىپ، ئىچ كىيىمىنىڭ بىر
يېرىگە، قەيەر ئاغرىسا شۇ يەرگە توغرا كەلتۈرۈپ تەنگە يېقىپ تىكىۋالسا
چېنىنى قىيناۋاتقان ئاغرىقتىن قۇتۇلۇشى ئېھتىمال. خالتىنىڭ بەدەنگە
يېقىن بولۇشى ماگنىتنىڭ بەدەنگە سۈركۈلۈشىگە ئاسان بولۇشى
ئۈچۈندۇر. بىر ئېيتىپ كېتىدىغان نەرسە، بۇ ئۇسۇلنى هامىلدار ئاياللار،
قېنى قويۇق كىشىلەر پايدىلىنىشقا بولمايدۇ.

قېرىلاردا بولىدىغان ماغدۇرسىزلىق

بۇ ئاغرىقتىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن ماي ئېيىدا يىغىشتۇرۇلغان ئوررۇس
چاققىقى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن 200 گرام چاققاق يوپۇرمىقى
50_60 گرادۇسلۇق يېرىم لىتىر ئىسپىرتتا دەملىنىدۇ. بوتۇلكىنىڭ
ئاغزى داكا بىلەن باغلىنىدۇ. مەزكۇر دەملەنمە بىرىنچى كۈنى دېرىزىدە
تۇرىدۇ، ئەتىسىدىن باشلاپ، يەنى سەككىز كۈن قاراڭغۇ ئىشكاپتا

ساقلىنىدۇ. كېيىن ئۇنى سوزۇپ، ھەركۈنى ئۈچ قېتىم، غىزا ـ تاماقتىن بىرىم سائەت ئىلگىرى، چاي قوشۇقتا بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ. شۇنىمۇ ئەستىن چىقارماسلىق كېرەككى، ئاخشىمى ئورۇنغا كىرىش ئالدىدىمۇ بىرچاي قوشۇق ئىچىلىدۇ. دورىنى تۈگىگىچە ئىچىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

بۇ دورىدىن كېيىن چوڭ ياشتىكى ئادەم ئۆزىنى ساغلام، تېمەن ھېس قىلىدۇ، يۈرەك پائالىيىتى ياخشىلىنىپ، قان تەركىپى ئۆزگىرىدۇ، ھەرىكەت يېنىكلىشىدۇ، ئۇنتۇغاقلىق يوقايدۇ.

ئۇنۇمى يۇقىرى دورا

يېقىندا تۇغقان يوقلاش مەقسىتىدە يۇرتقا بارغانىدىم، شۇندا ئاغىنىلەردىن بىرى قىزىق ۋەقەنى سۆزلەپ بەردى. يۇرتداشلاردىن بىرىنىڭ سەككىز ـ توققۇز ياشلاردىكى قىزى سېرىق ئاغرىق بىلەن ئاغرىپ ئاغرىقخانىغا چۈشۈپ قاپتۇ. ھەممىگە مەلۇمكى، بۇ ئاغرىقنى داۋالاشنىڭ خەلق ئارىسىدا باشقىمۇ نۇرغۇن ئۇسۇللىرى بار. يۇرتداش ئۇلارنىڭ بىرىنىمۇ ئىناۋەتكە ئالماي، تۇخۇم كاسا يىلتىزىدىن قايناتىپ، ئۇنىڭدىن يېرىم لىتىرلىق باكتە قىزىغا يەتكۈزۈپ بېرىپتۇ. قىز ئۇنى تۇراقلىق ئاز ـ ئازدىن ئىچىپ تۇرۇپتۇ. خۇدا شىپالىق بېرىپ ئۈچىنچى كۈنى بۇ قىزنىڭ پۈتكۈل بەدىنىگە تاراپ كەتكەن ئۆت سۈيۇقلۇقى قايتىدىن ئۆز خالتىسىغا چۈشۈپ، بىمارنىڭ چىراي شەكلى ئەسلىگە كەپتۇ. شۇنىڭدىن كېيىن دوختۇر: «ساقا ئەمدى ئاغرىقخانىدا ئىش يوق» دەپ بىمارنى ئۆيىگە قايتۇرۇۋېتىپتۇ. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدا نەشر قىلىنغان تېبابەت كىتابلىرىدا كاسىنە، قازاقىستاندا بولسا تۇخۇم كاسا دەپ ئاتىلىدىغان مەزكۇر گىياھ سېرىق ئاغرىقدا ئەنە شۇنداق يۇقىرى ئۇنۇمگە ئىگە. «كېرىكگىنى كۈندە يىغ، ئايدا خىجالەت بولمايسەن»، دېگەندەك، مەزكۇر گىياھ يىلتىزىنى ياز ئايلىرى كولاپ قۇرۇتۇپ ئېلىپ قويسىڭىز، كۈنلەرنىڭ بىر كۈنى بېشىڭىزغا ئېغىر كۈن چۈشكەندە جېنىڭىزغا ئەسقاتىدىغانلىقىدا شۈبھە يوق.

كۆزگە ئېلمايدىغان گىياھ

قىرىقىزنىڭ ئىنسان سالامەتلىكىنى مۇستەھكەملەشتىكى رولى، شىپالىق خۇسۇسىيىتى ھەققىدە «شىپالىق يۈز ئون گىياھ»دىمۇ، «سالامەتلىك ھەققىدە ھېكايىلەر»نىڭ يۇقىرىقى بابلىرىدىمۇ خېلى سۆز بولغانىدى. شۇنىڭ بىلەن گەپنى پۈتتى قىلسام بولاتتى، لېكىن چونجا يېزىسىدىكى 60 ياشلىق شېرىپازدان ئامانوف دېگەن كىشىنىڭ يېقىندىلا ئېيتىپ بەرگەن ھېكايىسى قەلەمنى قولۇمغا ئېلىشىمغا مەجبۇر قىلىۋاتىدۇ.

سول پۇتۇمنىڭ ئوتتۇرانچىلىقىنىڭ ئۇرچۇقلۇق بىلەن تۇتاشقان يېرى ئاغرىپ يېتىپ قالدىم. دوختۇرلار «ۋىشنىېۋسكايا ماز» دېگىنىنى بەردى، ئوكۇل سالدى، ھېچ بولمىغاندا جېنىمغا ئارام بەرسىچۇ. ھەتتا ھاجەت ئۈچۈن تالاغا چىقىشتىن مەھرۇم بولدۇم. شۇ كۈنلەردە چونجىنىڭ كۈن پېتىش تەرىپىدە يېقىن ئارىلىشىپ يۈرگەن بىر ئاغىنە كەنجە ئوغلىنىڭ سۈننەت تويىغا چاقىرىپتۇ. ئۆيدىكىلەرگە: «سەن بولساڭمۇ بېرىپ كەل»، دېدىم. ئۇ تويدىن بىر قۇچاق قىرىقىز يوپۇرمىقىنى كۆتۈرۈپ كەپتۇ. ئەجەبلىنىپ سورىدىم. ئاغىنىنىڭ ئانىسى مېنى سورىغانىكەن، ئۆيدىكىلەر ئەھۋالنى ئېيتىپتۇ. شۇندا مىڭ ياشىغۇر موماي بېغىغا كىرىپ قىرىقىز يوپۇرمىقىنى يۇلۇپ چىقىپ، تۇتقۇزۇپ قويۇپتۇ. قىرىقىز يوپۇرمىقىنىڭ تومۇرلىرىنى موماي ئېيتقاندەك سېكىلەك بىلەن ئېزىپ، چاتتىن تا ئوشۇققىچە چاپلاپ لاتا بىلەن ئوراپ ياتتىم. دورىنى ئاخشىمى ئىشلەتكەن، بىر ئاز دەم ئېلىپ ياتاي، ئاندىن يېشىۋېتەي دېگەنىدىم. بەختكە يارىشا كۆزۈم ئېلىنىپ كېتىپتۇ. ئىككى-ئۈچ كۈن پۇت ئاغرىقىنىڭ دەردىدە كىرپىك قاقمىغان ئادەم قاتتىق ئۇخلاپ كېتىپتىمەن، ئەتىگەندە بىراقلا ئويغاندىم. ئويغىنىپ ئۆزۈمنى تىڭشاپ كۆرسەم، پۇتۇمدا ئاغرىق سېزىلمەيدۇ، ئورنۇمدىن

تۇردۇم. ئۆزۈمنى ئاغرىمىغان ئادەمدەك سەزدىم. ئاندىن لاتىنى يېشىپ، يوپۇرماقلارنى ئېلىپ كۆردۈق. ئاغرىۋاتقان يەرگە قويۇلغان قىرىقىز يوپۇرمىقى قاپقارا بولۇپ پۇچىلىنىپ كېتىپتۇ. باشقا يەرلەرگە تېگىلگەن يوپۇرماقلار بولسا يېشىل پېتى تۇرۇپتۇ.

مانا شۇندىن بۇيان خېلى يىللار ئۆتتى، پۇت ئاغرىقى دېگەننى بىلمەيمەن. قىسقىسى، كامالىدىن ئاكا، ھېچكىم كۆزگە ئىلمايدىغان نەرسە بىلەن جېنىم ئارام تاپتى.

— قىرىقىز يوپۇرمىقىنى قانچەكۈن تارتتىڭلار؟

— ئۈچ كېچە، دەسلەپكى كۈنىنىڭ ئۆزىدىلا ياخشى بولدى. شۇندىمۇ ئۈچ كۈن ئۇدا تارتتۇق. مۇشۇ كۈنلەردە بېغىمىزنىڭ چۆرىسىدە قىرىقىز ئۆسۈپ تۇرىدۇ.

— يەنە كېرەك بولۇپ قالامدىكىن دەپسىز-دە؟

— كېرەك تاشنىڭ ئېغىرى يوق.

— ئۇ دېگىنىڭىز توغرا. يوپۇرماقنى قۇرۇتۇپ، پوپۇچلاپ قىشقا ئېلىپ قويغانىڭىزمۇ زىيىنى يوق. ئاغرىق دېگەن پەقەت يازلىقى قوزغالمايدىغۇ. قۇرۇق يوپۇرماقنى ئىلمان سۇدا ئۆتۈپ ئىشلەتسىمۇ بولۇۋېرىدۇ، — دەپ ئۆز بىلگىنىمنى ئېيتىپ بەردىم.

توكەرتمە

چېلىيابىنسكىدىكى «چېلوۋېك» بىرلەشمىسى نەشر قىلغان «خەلق تېبابىتى» (نارودني لېچېبنىك) ناملىق كىتابنى ئوقۇپ ئولتۇرۇپ ئويلىنىپ قالدىم. چۈنكى ئۇنىڭدا گانگرېنا ئاغرىقىنى داۋالاشنىڭ ناھايىتى ئاددىي ئۇسۇلى توغرىسىدا ھېكايە قىلىنىدۇ، يەنى رۇس خەلق تېبابىتىدە گانگرېنا قارا بوغدايدىن پىشۇرۇلغان ئىسسىق ناننى چايناپ چاپلاش ئۇسۇلى بىلەن ساقايتىلىدىكەن. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىق ناندىن بىر بۇردا ئېلىنىدىكەن-دە، ئۇنى ئۇزاق چايناپ ئاندىن ئاغرىق بەلگە

بىرىۋاتقان جايغا چاپلايدىكەن. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىق چاپسان بېسىلارمىش. بۇنى ئۆز كۆزى بىلەن كۆرگەن بىر ئالىم تەجرىبىدە سىناقتىن ئۆتكۈزۈپ كۆرۈپتۇ. ئۇنىڭ نەتىجىدارلىقى ئالىمنى قايىل قىلالمىغان. ئالىم كېيىن قارا بۇغداي ئۇنىدىن پىشۇرۇلغان ئىسسىق نانغا باشقا خىمىيىۋى دورىلاردىن ئارىلاشتۇرۇپ، تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈپ ئىشلىتىپ كۆرگەن. بەختكە قارشى بۇ دورا بىمارغا قىلچە تەسىر قىلمايدۇ. بۇنىڭغا ھەيران قالغان ئالىم ئىسسىق ناننى ئېغىزدا ئوبدان ئېزىلگەنگە قەدەر چايناپ، ئاندىن ئاغرىۋاتقان يەرگە تارتىپ كۆرۈپتۇ. ئاغرىق بىردىن بېسىلىپتۇ. لېكىن ئالىم تۈكۈرۈكتە گانگرېننى باسىدىغان قانداق خۇسۇسىيەتنىڭ بارلىقىنى ئېنىقلىيالماي ئالەمدىن ئۆتكەن ئوخشايدۇ.

گەپ ئالىمنىڭ ئالەمدىن ئۆتكىنىدە ئەمەس، قارا بۇغدايدىن پىشۇرۇلغان ئىسسىق ناننىڭ، ئادەم تۈكۈرۈكىنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتىدە.

تۈكۈرۈك بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ئۇيغۇر تېبابىتىگىمۇ خاس ئۇسۇللارنىڭ بىرى دەپ ئىشەنچلىك ئېيتالايمەن. يۇقىرىدىكى بابلاردا ھېكايە قىلىنغىنىدەك، مومام مەريەمخاننىڭ ئالدىغا ئېغىز بۇرنىنى سېرىق قاقاچ يارا بېسىپ كەتكەن نارەسىدە باللارنىمۇ ئېلىپ كېلەتتى. مومام ئۇلارنى كۆرۈپ دەم سالاتتى ۋە بىمارنىڭ يارىلىرىغا تۈف، تۈف دەپ ئۈچ قېتىم تۈكۈرۈپ قوياتتى. ھېلىمۇ يادىمدا، ئۈچ كۈندە بالىنىڭ يارىلىرى قارا قوماچ بولۇپ تۆكۈلۈپ كېتەتتى.

سېرىق ھەرە ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھاشارەتلەر چېقىۋالغاندا ئولتۇرۇپ تۈكۈرۈكنى سۈركەۋاتقان باللارنى نۇرغۇن كۆرگەن. بىزدە بۇ ئۇسۇل بىلەن پەقەت مولللار داۋالاپ كەلگەن. شەخسەن مېنىڭ پىكرىمچە، موللىنىڭ تۈكۈرۈكى شىپالىق بولۇپلا قالماي، باشقىلارنىڭ تۈكۈرۈكىمۇ بۇ خۇسۇسىيەتتىن يىراق ئەمەس.

بۇ يەردە پەقەت ئىخلاس چوڭ رول ئوينىۋاتامدىكىن دەپ ئويلايمەن.

پوقاق

بۇ ئاغرىقنى سۇ ۋە ئوزۇق-تۈلۈك زىرائەتلىرىدە يودنىڭ يېتىشمەسلىكى تۈپەيلى يۈز بېرىدىغانلىقىنى، ئۇنىڭ يۈرەككە، ئادەمنىڭ نەپەس ئېلىش يوللىرىغا ئەكس تەسىر قىلىدىغانلىقىنى ياخشى بىلىمەن.

ھەممىدىن ئىلگىرى دېيىدىغان گەپ، پوقاقنى داۋالاش ئۈچۈن تەركىبىدە يود ماددىسى بار گىياھلار تاللاپ ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئاساسەن مامكاپ، قوي بۆلجۈرگىنى، قارا ئەندىز، چېچەت دەرىخىنىڭ گۈلى، زىرە، گىرېك ياڭىقى يوپۇرمىقى، ياۋايى جەمبىل قاتارلىق كۆكاتلار ئىشلىتىلىدۇ. شۇنى ئالاھىدە تەكىتلىشىم مۇمكىنكى، بۇ شىپالىق گىياھلار ئۇيغۇرلار ياشايدىغان بارلىق يەرلەردە دېگۈدەك ئۆسىدۇ.

دورا تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەر گىياھدىن چوڭ قوشۇقتا بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، يېرىم لىتىر سوغۇق سۇدا تۆت-بەش مىنۇت ئاستا قاينىتىلىدۇ. قايناتما ئاغزى يېپىق ھالدا سوۋۇتۇلىدۇ ۋە سۈزۈلۈپ ئاغزى بۇراپ ئېتىلىدىغان بوتۇلكىغا ئېلىنىپ توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ. ئىچىش نورمىسى ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ، بىراق ھەر قېتىملىق ئىچىش نورمىسى 30 گرام، بەزىلەر ئۇنى ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىشىمۇ مۇمكىن.

شۇنى ئالاھىدە تەكىتلىشىم مۇمكىنكى، بۇ دورىنى تۆت-بەش كۈن ئىچىش بىلەنلا دەردىڭىزگە داۋا تېپىشىڭىز زادى مۇمكىن ئەمەس. ئورگانىزمدا ئادەم ھاياتىغا كېرەكلىك يود ماددىسىنى توپلاش ئۈچۈن ئۇنى خېلى ئۇزاق ۋاقىت تۇراقلىق ئىستېمال قىلىش لازىم. پەقەت شۇنداق تۈزۈمچانلىق كۆرسەتكەندىلا ئۆز سالامەتلىكىڭىزنى ئوڭشىۋېلىشىڭىز مۇمكىن.

ئىلمىي مېدىتسىنادا تەكىتلەنگىنىگە قارىغاندا، كۈنگە بىر ئىككى مىللىگرام يود تالقىنىنى ئىچىش لازىم ئىكەن. بۇ ئۇسۇلمۇ پەقەت ئۇزاق ۋاقىتتىن كېيىنلا ئۆز نەتىجىسىنى بېرىدۇ.

نائۇمىد قالمايسىز

چېلەكتە تۇرىدىغان تۇغقانلار كېلىپ قالدى. ئۇلارنىڭ يېنىدا تەخمىنەن 24 ـ 25 ياشلاردا بىر قىز بار ئىدى. مەن ئۇنى، ئېھتىمال تۇغقانلارنىڭ مەن بىلمەيدىغان يېقىنلىرىنىڭ قىزى بولسا كېرەك، باھانىدىن باھانىغا ئۇيناپ كېلەي دەپ كەپتۇ ـ دە، دەپ ئويلىدىم. مېھمانلار ئايال كىشىلەر، شۇنىڭ ئۈچۈن تىنچلىق ـ ئامانلىق سورىشىپ، بىرەر چىنىدىن چاي ئىچكەندىن كېيىن ئورنۇمدىن تۇردۇم ـ دە، ئىككىنچى بۆلمىگە چىقىپ ئىش ئۈستىلىگە ئولتۇردۇم. بىرۋاقىتتا مەن ئولتۇرغان بۆلمىگە ھېلىقى قىز تارتىنىپ كىرىپ كەلدى ۋە مېنىڭدىن بىر مېتىردەك نېرىدا تۇرۇپ:

ـ چوڭ دادا، مەن سىز بىلەن كۆرۈشكىلى كېلىۋىدىم، ـ دېدى ئاستا.

ـ مەرھەمەت، كېلىڭ، مۇنۇ ئورۇندۇققا ئولتۇرۇڭ.

ـ ياق، تۇرىۋېرەي، ـ دېدى ئۇ ئۇيغۇر قىزلىرىغا خاس تارتىنچاقلىق بىلەن، ـ دوۋسۇنۇمغا سوغۇق تېگىپ ئاغرىپ تېخى يېقىندىلا ئاغرىقخانىدىن چىقتىم. مۇنۇ ھەدەملەر بىلەن قوشنا. بۇلار ماڭغانىكەن، باھانىدىن باھانىغا بىللە كەلدىم.

ـ ئاغرىقخانىدا ياتتىم دەمسىز؟

ـ ياتتىم، بىراق دوختۇرلارنىڭ دورىسى كار قىلمىدى. شۇڭا ئۈمىد بىلەن ئالدىڭىزغا كەلدىم.

مەن ئۇنىڭ ئاغرىقنى ياخشىلاپ ئېنىقلىغاندىن كېيىن بىر ۋاراق قەغەز ئالدىم ـ دە، قوشقاچ تىلى، كۆكتىكەن يوپۇرمىقى، قىرىق بوغۇم، قاشقى بېدە، ئىگىر، كۆممىقوناقنىڭ پۆپۈكى ۋە قارىقات يوپۇرمىقىدىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر بوتۇلكا سۇدا بەش مىنۇت قاينىتىپ، شۇ قايناتمىدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 گرامدىن ئىلمان ئىچىڭ دەپ يېزىپ بەردىم ۋە ئۆزۈممۇ ئورنۇمدىن تۇردۇم ـ دە، ئۆيدىكى

شىپالىق گىياھلاردىن ئىبلىپ قايناتتىم ۋە سەل كۆتۈپ ۋاقتىنىڭ ئالىمەھەل بولغىنىغا قارىماي، قىزغا 30 گىرام ئىچكۈزدۈم. ئەتىگەنلىكى ئىشقا مېڭىش ئالدىدا يەنە ئىچكۈزۈپ، دورا قاچىلانغان بوتۇلكىنى، يەنە بىرقايناتقىدەك شىپالىق گىياھنى قولىغا تۇتقۇزۇپ قويدۇم.

ئۇنىڭدىن كېيىن ئارىدىن خېلى يىللار ئۆتتى. ئىش بابى بىلەن چىلەك ناھىيىسىگە بېرىپ قالدىم. چىلەك يېزىسىنىڭ چېتىدىكى ئاپتوبازا يېنىدا بېكەت بار ئىكەن، ئاپتوبۇس شۇ يەرگە توختىدى، ھامىلىدار بىر جۇۋان كىرىپ كەلدى. ئۇ مېنى كۆرۈشى بىلەن سالام بەردى.

ـ سىز مېنى تونۇمايۋاتىسىزغۇ دەيمەن، چوڭ دادا؟ ـ دەپ مۇراجىئەت قىلدى ئۇ يېنىمدىكى بوش ئورۇنغا ئولتۇرۇۋېتىپ.

ـ تونۇۋاتىمەن، بىراق يادىمغا چۈشۈرەلمەيۋاتىمەن.

ـ دورىڭىز ھەقىقەتەنمۇ ناھايىتى كۈچلۈك ئىكەن، ھازىر سالامەتلىكىم ياخشى. ئوغلۇم ئۈچ ياشقا كىرىپ قالدى، مانا يەنە ھامىلىدارمەن... ئالدىڭىزغا بېرىپ رەھمەت ئېيتىپ كېلەي دەپ نەچچە تەمشەلدىم، بىراق ھېچ يولى بولمايۋاتىدۇ.

ناھايىتى خۇشال بولدۇم. خۇشال بولمايچۇ، مەن دورا بەرگەن بىمارنىڭ سالامەتلىكى ياخشىلىنىپ كېتىپتۇ. ئىككىنچىدىن، «تۇغماس» گۇناھىدىن قۇتۇلۇپ كېتىپتۇ. ئۈچىنچىدىن، ئائىلىسى مۇستەھكەملىنىپتۇ.

ئاغرىقنى يوشۇرساڭ ئۆلۈم ئاشكارا

«ئاغرىقنى يوشۇرساڭ ئۆلۈم ئاشكارا». نەق شۇنىڭ ئۆزى بولمىسىمۇ، ئاغرىقنى ئۆز ۋاقتىدا، ئوچۇقنى ئېيتىپ داۋالانمىساڭ كىچىك ئاغرىقنىڭ يوغىنىشى، ئاخىرىدا ئۇنىڭ چوڭ دەرد تارتقۇزىدىغانلىقى ھەممىگە ئايان. قىسقىسى ئۇ چاغدا ئاغرىقىڭىز بىلەن يا تېۋىپ يا كەسپىي دوختۇرلارنىڭ كۈچ ئېلىشالمايدىغانلىقى شۈبھىسىز.

«ج» 27 ياشتا، شوپۇر.

― جان يېرىم قىزىرىپ، قىچىشىپ، كۆيۈپ ئاغرىپ ئارام بەرمەيۋاتىدۇ، دوختۇرخانىغا بارمىدىم. ئوپېراتسىيە قىلىپ كاردىن چىقىرامدىكىن دەپ قورقتۇم. پۇتكۇل ئۈمىدىم سىزدە، ― دەيدۇ ئۇ.

يىگىتنىڭ ئاغرىغىنىغا بىر ھەپتە بوپتۇ. ئۇنىڭ سۆزلىسپ، بىپەرۋالىق بىلەن ۋاقىت ئۆتكۈزمىگىنىگە، بىر تەرەپتىن خۇشال بولدۇم. خۇدايىم شىپالىق بېرىپ ساقىيىپ كەتسە ئالەمچە ئىش بولغان بولاتتى. بەختكە قارشى، بۇ مېنىڭ چارەك ئەسىردىن بۇيان دەسلەپ كۆرۈۋاتقان ئاغرىقىم ئىدى.

راست، ئەۋرەتنىڭ بوغۇمىدىن سەل يۇقىرىراق ئىككى يەردە بىر تىيىننىڭ چوڭلۇقىدەك ئىككى يەر قىزىرىپ تۇراتتى. يىگىتنى بىئارام قىلىۋاتقان مانا شۇ جاراھەت ئىكەن، ئۇنىڭ تومۇرى پەقەت تېرىدە بولماي، گۆشتىن باشلىنىشىمۇ ئېھتىمال. سوغۇق تەگكەن بولۇشىمۇ مۇمكىن.

«ج» غا كۆرسىتىپ تۇرۇپ يوغانىراق بىر چىمدىم غازگۈل چېچىكىدىن ئېلىپ يېرىم لىتىر قايناق سۇدا دەملەپ، لۆڭگە بىلەن ئوراپ قويدۇم. بىز بىر چىنىدىن چاي ئىچىشكەن ئارىلىقتا دەملەنمە تەييار بولدى. دەملەنمىنى سۈزۈپ بىر بوتۇلكىغا قاچىلاپ تۇتقۇزدۇم. «ج» 75 گراملىق ئىستاكاندىكى ئىلمان دەملەنمىگە ئەۋرەتنى چىلاپ 15 ـ 20 مىنۇت ئولتۇرىدىغان بولدى. غازگۈل چېچىكىنى ياز بولغىنى ئۈچۈن بىر ئىستاكان دەملەپ، كۈنىگە تۆت ـ بەش قېتىم ئىللىتىپ ئىشلەتسىمۇ بولاتتى. قىش كۈنلىرى ئۇنداق گۈلنى نەدىن تېپىش مۇمكىن؟

«ج» مېنى توغرا چۈشەندى. تۆتىنچى كۈنى يىگىت تېلېفون ئارقىلىق ئۆز ھالىدىن خەۋەر بەردى. ئاغرىق بېسىلغان، قىزىرىپ تۇرغان يەر ئۆز ئەسلىگە كېلىۋېتىپتۇ. «ج» غازگۈل چېچىكىدىن ئازراق تېپىپتۇ، داۋالىنىشنى داۋاملاشتۇرىدىغان بولدى.

شۇندىن بۇيان ئارىدىن ئون يىلغا يېقىن ۋاقىت ئۆتتى. «ج» نى ئارى ـ چولىدا بىر كۆرۈپ قالىمەن. ئالدىمغا كۈلۈپ كېلىپ كونا تونۇشلاردەك سالام بېرىدۇ. ئۈچ پەرزەنتى بار. ئۆز ھالىنى ئېيتمىغىنىغا قارىغاندا، ئۇنىڭ سالامەتلىكى ياخشى ئوخشايدۇ.

سۈت قېتىش

— بىزنىڭ ئادىتىمىز ناھايىتى قاتتىق، مېنى توغرا چۈشىنىڭ، مەن ئۇنى ياماللاۋاتمايمەن، — دەيدۇ بوتاكۆز ئىسىملىك 30 ياشلىق ئايال، — يېڭىلا تۇغۇتخانىدىن چىقىپ ئولتۇرسام قېينانامنى ئالەمدىن ئۆتتى دېگەن خەۋەر كېلىپ قالدى. بارمىسام يەنە بولمايتتى. كەچكۈز بولغىنى ئۈچۈن پات-پاتلا يامغۇر يېغىۋاتاتتى، ھاۋا سالقىن. شۇنىڭغا قارىماي، ئانىمىزنىڭ ھازىسىغا كەلگۈچىلەرنىڭ ئايىغى ئۈزۈلمەيتتى، كىرگەن-چىققانلارغا چاي تارتىشىم كېرەك. بالامنى ئېمىتىشكىمۇ ئىمكانىيىتىم بولمايتتى. ئۇ چاغدا بۇنىڭ ئاقىۋىتىنىڭ قانداق بولارىنى ئويلىغىدەك ۋاقىت بولىدى دەمسىز. قىسقىسى، ئۆلۈم ئۇزىتىشنىڭ جىمىكى قائىدىلىرىنى ئۆتەپ، ئالماتاغا كەتتۇق. كۈنلەر ئۆتىۋەردى. يىل ئۆتكەنسېرى كۆكسۈمدە قاتتىقلىق پەيدا بولدى، كېچىلىرى سىرقىراپ ئاغرىيدۇ. دوختۇرغا كۆرۈنسەم كۆكسىڭىزدە سۈت قېتىۋاپتۇ. ئوكۇل سالدۇرۇڭ، ئۆزىڭىزمۇ قاراپ ئولتۇرماي ئۇۋۇلاپ بېرىڭ، دەپ يول كۆرسەتتى. قانچە تىرىشقان بىلەنمۇ كۆڭۈلدىكىدەك نەتىجىگە ئېرىشەلمىدىم. بىر ياردىمى تېگەمدىكىن دەپ ئالدىڭىزغا كەلدىم. بىزمۇ مۇسۇلمان بەندىسىغۇ، بىلگىنىڭىزنى ئايىمىسىڭىز.

— سىز ھازىرچە ماڭا 600 گرامدەك ئۆسۈملۈك مېيى ئەكىلىپ بېرىڭ، دالاغا بېرىپ كېرەكلىك شىپالىق ئۆسۈملۈكنى ئۆزۈم تېپىپ كېلىمەن، — دېدىم.

— ئىككىمىز كېلىشتۇق، ئەتىسى ئېتىزدىن كەلسەم، بوتاكۆز ئۆيدە كۈتۈپ ئولتۇرۇپتۇ. قېرىقىز يىلتىزىنى ئالدىدا كېيىم چوتكىسىدا، كېيىن لاتا بىلەن تازىلىدىم. ئاندىن ئۇنى تەركىدىن ئۆتكۈزۈپ بېسىپ، بىر ئاپقۇر قېرىقىز قىرىندىسىنى 300 گرام ئۆسۈملۈك مېيىدا قىيامىغا يەتكۈزۈپ قورۇپ، بىمارنىڭ نېمە قىلىشى لازىملىقىنى چۈشەندۈردۈم.

— بوتاكۆز، بۇ ئۈچ-تۆت كۈنلۈك نورما، ھەر كۈنى ئاخشىمى ئورۇنغا كىرىش ئالدىدا مۇنۇ ئۆمۈچۈك تورىنى كۆكسىڭىزنىڭ ئىششىق بار يېرىگە قويىسىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئەگەر شۇنداق دېيىشكە بولسا مۇنۇ قېرىقىز سېيىدىن ئىككى چوڭ قوشۇق يېيىتىپ، رومالدەك نەرسە بىلەن ئوراپ باغلاپ يېتىڭ. سوتكىسىغا ئىككى قېتىم قىلىسىڭىزمۇ بولاتتى، لېكىن ئىشلەۋاتقان ئادەم ئىكەنسىز. بۇنى ئەتىگەنلىكى ئېلىۋېتىپ، ئىشىڭىزغا بېرىۋېرىڭ، ئەمما سوغۇق تېگىشتىن ساقلىنىڭ. ھاراق-شارابتىن نېرى بولۇڭ. تۆتىنچى كۈنى يەنە بىر كېلىپ كېتىڭ.

ئاردىن تۆت كۈن ئۆتۈپ بوتاكۆز ئەھۋالىنىڭ خېلىلا ئوڭشىلىۋاتقانلىقىنى ئېيتىپ كەلدى. مەن يەنە دورا ياساپ بەردىم. ئاردىن بىر ئاي ئۆتۈپ دورىنى توختاتتۇق، چۈنكى بىمار سەل دەم ئېلىشى لازىم ئىدى. كەلگۈسىدە بوتاكۆز يەنە بىر ئاي داۋالىنىشى كېرەك. مەن ئۆيدە يوق چاغدا ئۇ تېلېفون بېرىپتۇ: «بىز ئالماتادىن كۆچۈپ كېتىدىغان بولۇپ قالدۇق. ئاغاينىڭ دورىسىنى بارغان يېرىمىزدە يەنە داۋاملاشتۇرىمەن» دەپتۇدەك.

شۇندىن بۇيان ئاردىن خېلى يىللار ئۆتتى، لېكىن بوتاكۆزدىن خەۋەر بولمىدى. ئۇنى ماڭا ئېلىپ كەلگەن دوستىنىڭ ئېيتىشىغا قارىغاندا، بوتاكۆز ياخشى بولۇپ كەتكەن بولساكېرەك.

ئاياللارنىڭ كۆكسىدە قېتىۋالغان سۈتنى ئېرىتىش ئۈچۈن قېرىقىز يىلتىزىنى يىلنىڭ تۆت پەسلىدە تېپىشنىڭ مۇمكىن ئەمەسلىكى ھەممىگە مەلۇم. ئىشەنچىم كامىلكى، بۇ ماقالىنى ئوقۇغان بەزى ئۆزىگە پىششىق ئاياللارنىڭ ئۇنى ياز ئايلىرىدا تەييارلاپ، يېرىم لىتىرلىق ئەينەك قاچىلارغا قاچىلىۋېلىشى مۇمكىن. مۇبادا ئۇنىڭ ئىمكانىيىتى تامامەن بولماي قالسىچۇ؟

ئۆمۈچۈك تورى يىلنىڭ تۆت پەسلىدە تېپىلىدىغان نەرسە. شىپالىق گىياھلاردىن غازىڭگۈل، كۆكتىكەن يوپۇرمىقى، پاقا يوپۇرمىقى، چاققاق، ئاغىنچا كۆكى — بۇ بەشىدىن چوڭ قوشۇقتا بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، يېرىم لىتىر سۇدا ئۈچ-تۆت مىنۇت قاينىتىلىدۇ. بۇ قايناتما

سوۋۇغاندا سۈزۈلۈپ شامىسى ئايرىم ئېلىنىدۇ ۋە سۈيى بوتۇلكىغا قاچىلىنىپ توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ. ئىچىش نورمىسى 30 گىرام، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن 15 ـ 20 مىنۇت ئىلگىرى كۆكسىگە شۇ قايناتما بىلەن تېڭىلىدۇ ياكى ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا ئاغرىق سېزىلىدىغان يەرنىڭ ئۈستىگە ئۈمۈچۈك تورى، ئۇنىڭ ئۈستىگە قايناتمىنىڭ شامىسى ئىسسىق ھالدا قويۇلۇپ، ئاندىن قايناتمىغا چىلانغان لۆڭگە يېپىلىپ پروستىنىيا بىلەن ئوراپ تېڭىلىدۇ. بۇ دورىنى مېنىڭچە بولغاندا كۈنىگە ئىككى قېتىم، يەنى ئەتىگەنلىكى سائەت ئوندا ئىشلەتسە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئاياللاردا بولىدىغان بەزى ئاغرىقلار

تۇرمۇشتا بېلىم ئاغرىيدۇ دەپ بېلىنى روملى ياكى بەلدەمچە بىلەن باغلاپ يۈرىدىغان ئاياللار پات ـ پاتلا ئۇچرىشىدۇ. ئۇلار ياش جەھەتتىنمۇ ھەرخىل. ھالىنى سوراپ قالساڭ، ھەممىسىلا مەسلىھەتلىشىۋالغاندەك «رادىكۇلىتىم بار ئىدى» دەپ جاۋاب بېرىدۇ. لېكىن، ئەمەلىيەتتە تەپسىلىي سۈرۈشتۈرۈپ كۆرسەڭ، يۈز ئايالدىن بىرى ياكى مىڭدىن بىرىنىڭ راست بېلى ئاغرىيدىكەن. مەن بۇ ھەقتە ئۇزۇن يىللار يېزا شىپاخانىسىدا ئىشلەۋاتقان بىر كەسپىي دوختۇرغا ئېيتقىنىمدا، ئۇ مېنىڭ پىكرىمنى بىردىنلا قوللاپ قۇۋۋەتلىدى. بۇ ئاياللارنىڭ بەزىلىرىنىڭ بېلى بۆرەك تۇپەيلى، كۆپچىلىكىنىڭ جىنسىي ئەزالىرىغا سوغۇق تېگىش سەۋەبلىك ئاغرىيدۇ. مەسىلەن، بالىياتقۇ بوينىغا، بالىياتقۇ قىنىغا، ئۇرۇقدانغا سوغۇق تېگىپ ئاغرىيدۇ. مۇشۇلارنىڭ قايسىسىغا دەخلى يەتكەن بولسا، ئۇ ئايالنىڭ چوقۇم بېلى ئاغرىيدۇ.

تۆۋەندە ئاياللارنىڭ ئەنە شۇ خىل ئاغرىقلىرىدا ئۆزىمىز تەكلىپ قىلىپ يۈرگەن گىياھلار تىزىمىنى بېرىمىز: ئۇلار قىرىق بوغۇم، ياۋا چوشقا ياڭىقى قوۋزىقى، چاققاق يوپۇرمىقى، قويكۆكى، كېپىك ئوتى (بۇ

گىياھنى ھامىلدار ئاياللار ئىشلەتمەسلىكى كېرەك)، قارەندىز، مايچېچەك، غاگزىنگۈل، چايكۆكات، قاشقا بېدە، ياغلىق توقاچ، ئىگىر، قەلەمپۇر. مانا شۇ شىپالىق گىياھلاردىن ئەھۋالغا قاراپ بەشىنى ياكى يەتتىسىنى تېپىپ، ھەربىرىدىن چوڭ قوشۇقتا بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، يېرىم لىتىر سوغۇق سۇدا بەش-ئالتە مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇنىڭدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 گرامدىن (تاماقتىن15-20 مىنۇت ئىلگىرى) ئىلمان ئىچىلىدۇ. داۋالىنىش قەرەلى ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. ئومۇمەن بەزى ئاياللار ئۈچۈن بىر ئاي، بەزىلىرى ئۈچۈن ھەتتا ئىككى-ئۈچ ئاي تەلەپ قىلىنىشى مۇمكىن.

ئەمەلىيەتتە كۆرۈنىشىچە، ئايرىم ئاياللارنىڭ ئاغرىقلىرى پەقەت شىپالىق گىياھلاردىن تەييارلانغان قايناتما ياكى دەملەنمىنى ئىچىش بىلەنلا داۋا تاپىدىكەن. بەزىلىرى ئۈچۈن، بىرىنچىدىن، قايناتمىنى ياكى دەملەنمىنى ئىچىش، ئىككىنچىدىن، شۇ خىل دەملەنمە ياكى قايناتما بىلەن ھەمەل ياكى سىپرىنسىۋانىيە قىلىش شەرت ئىكەن. ئوچۇقراق قىلىپ ئېيتساق، مۇبادا ئۇرۇقدانغا سوغۇق تەگسە ياكى ئېروزىيا دېگەن دىئاگنوزى بولسا، ئۇنى داۋالاش ئۈچۈن غاگزىنگۈل ياكى قىلىياشتىن دەملەنمە تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاش ئالدىدا پاكىز يۇيۇنۇپ، ئاندىن سىپرىنسىۋانىيا قىلىش لازىم. دورا تەييارلاش ئۇسۇلى: قۇرۇتۇلغان (ياش كۆكاتمۇ بولىۋېرىدۇ) ياكى مۇبادا ئۆيدە غاگزىنگۈل چېچىكىدىن قۇرۇتۇلغىنى بولسا چوڭ بىر يېرىم قوشۇق. ئەگەر ئۇ بولماي قىلىياش تېپىلسا، ئۇنىڭدىن يوغان بىر چىمدىم ئېلىپ يېرىم لىتىر قايناق سۇدا دەملىنىدۇ. ئۇ ئادەم بەدىنى كۆيمىگۈدەك دەرىجىدە سوۋۇغاندا سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۆيدە قىلىياشمۇ، غاگزىنگۈلمۇ بولمىسچۇ؟ مۇنداق ئەھۋالدا ئىشەنچلىك ھالدا قاشقا بېدە بىلەن يوتەل ئوتتىن چوڭ قوشۇقتا بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، يېرىم لىتىر قايناق سۇدا دەملەپ، كۈنىگە توت-ئالتە قېتىم ئىلمان ئىچىش لازىم. داۋالىنىش قەرەلى ئىككى-ئۈچ ھەپتە. شۇندا ئۇرۇقدان سەللىمازا ساقىيىدۇ.

يەنە بىر مەسلىھەت: بالىياتقۇ بويىنىغا، ئۇرۇقدانغا سوغۇق تېگىپ

ئاغرىغاندا مايچىچەك گۈلىدىن قايناتما تەييارلاپ ھەمەل قىلغان پايدىلىق. ئۇنىڭ ئۇچۇن چوڭ قوشۇقتا بىر يېرىم قوشۇق مايچىچەك گۈلى يېرىم لىتىر سوغۇق سۇدا ئاستا كۆيۈۋاتقان ئوتتا ئۈچ ـ تۆت مىنۇت چىم ـ چىم قاينىتىلىدۇ. كېيىن ئوتتىن ئېلىنىپ، لۆڭگە قاتارلىق نەرسە بىلەن ئوراپ تاشلىنىدۇ. ئۇ ياخشى دەملىنىپ، ئىسقا يارىغىچە بىمار ئىلمان سۇدا سوپۇنداپ يۇيۇنۇپ، ئۆزىنى تەرتىپكە كەلتۈرۈشى كېرەك. ئاندىن قايناتما سۈزۈلۈپ ھەمەلچىگە ئېلىنىدۇ ۋە ئادەتتىكىچە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بىرىنچى قېتىمدا ئىش ئەپلەشمىسە، دەرھال ئىككىنچىسىنى تەييارلاش لازىم. ئىمكانىيەت بولسا، بۇ ئۇسۇلنى كۈنىگە بىر نەچچە قېتىم تەكرارلىسا ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

خۇنىنىڭ قاتتىق ئاغرىتىپ كېلىشى ياكى كۆپ كېلىشى

ھېلىمۇ يادىمدا، پەرھات ئىسىملىك بىر قەدىناسىنىڭ ئۆيىگە بارغىنىمدا، ئايالى ھەمىدەمنىڭ ھەمىشە كارىۋاتقا چاپلىشىپ ياتقىنىنى كۆرەتتىم. ئۇنى كۆرۈپ بىر تۈرۈپ ھەيران بولاتتىم، بىر تۈرۈپ پەرھاتقا ئىچىم ئاغرىيتتى. ئاخىرقى بىر بارغىنىمدا ھەمىدەم ئىللىق چىرايدا كۈلۈپ قارشى ئالدى

ـ ھەمىدەم، قېرىنداش، بىر يېرىڭىز ئوبدانلا ئاغرىسا كېرەك، ـ دېدىمۇ، گېپىمنىڭ ئاخىرىنى چىقىرالمىدىم. چۈنكى ئايال كىشىدىن «نەرىڭ ئاغرىيدۇ» دەپ ئەر كىشىنىڭ ئاسماقچىلاپ سورىشى سەت ئىشقۇ.

ـ ئاغرىق دېگۈدەكقۇ ئاغرىقىم يوق، ـ دېدى ئۇ كۆزلىرىنى مېنىڭدىن قاچۇرغان ھالدا قىزىرىپ، ـ گېپىڭىزگە قارىغاندا ئۆزىڭىزمۇ سېزىپ يۈرگەن ئوخشايسىز. بىز ئاياللاردا قانداق ئاغرىقلار يوقكىنتاڭ. ھەر ئاينىڭ ئاخىرى ئۈچ ـ تۆت كۈن ئەنە شۇنداق بېشىمنى كۆتىرەلمەي

يېتىپ قالمەن.

— ئۇنداق بولسا، مۇنداق قىلايلى، قېرىنداش. سىز بىزنىڭ ئۆيگە قاتناپ تۇرۇڭ، مۇبادا ئۆيدە ئۆزۈم بولمىسام، تەييارلاپ قويغان دورىنى ھەدىگىزدىن ئالىسىز.

— بولىدۇ، — دېدى ئۇ بىردىن ئىشەنچلىك.

ئۆيگە كېلىپ ئارپىبەدىيان، مايچېچەك، قويكۆكى، چايكۆكات، چاققاق، ئاشكۆكى، قاشقا بېدە گۈلىدىن مەخسۇس قايناتما تەييارلىدىم. ئەتىسى ئىشتىن قايتقان ھەمدەم دورىنى ئېلىپ كېتىپتۇ.

ھەمدەمگە تەييارلىغان دورىنىڭ رېتسېپى: يۇقىرىدا ناملىرى ئاتالغان شىپالىق گىياھلارنىڭ ھەر بىرىدىن چوڭ قوشۇقتا بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، ئۇنى سىرلىق قاچىدا يېرىم لىتىردىن سەل كۆپرەك سوغۇق سۇدا بەش-ئالتە مىنۇت ئاستا قايناتتىم. ئىچىش نورمىسى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن 20 مىنۇت ئىلگىرى 30 گرامدىن ئىچىلىدۇ. قايناتما سوۋۇغاندا سۈزۈلۈپ، ئاغزى بوراپ ئېتىلىدىغان بوتۇلكىغا قاچىلىنىپ، توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ.

بارلىق ئاياللارغا ياخشى مەلۇمكى، بۇ خىل ئاغرىق ئۈچۈن بېرىلگەن دورىنىڭ نەتىجىسى تۆت-بەش كۈندە كۆرۈلمەيدۇ. ئارىدىن بىر ئاي ئۆتۈپ، ھەمدەم تېلېفون بەردى. بۇ ئاي ھەر ھالدا ئىلگىرىكىگە نىسبەتەن يېنىك ئۆتكەن. ئىككىنچى ئايمۇ ياخشى ئۆتۈپتۇ. كېيىن ھەمدەم يۇقىرىدا ناملىرى زىكرى قىلىنغان شىپالىق گىياھلارنى ئۆزى تېپىپ، ماڭا خىجالىتى چۈشمىدى.

ھەمدەمنىڭ بۇ دورىنى قانچە ۋاقىت تۇراقلىق ئىچكەنلىكىنى كېيىن ئېيتالمايمەن، ئەمما ئۇ بەش-ئالتە يىلدىن بۇيان ھەر ئاينىڭ ئاخىرى كۆزىنى ئاچالماي يېتىش كېسىلىدىن تامامەن قۇتۇلدى.

بەزى ئاياللارنى خۇننىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ كېلىشىمۇ قىيناپ يۈرىدۇ. بۇ خىل ئاياللارغا تۇراقلىق يوسۇندا كېپەك ئوتى، چاققاق، كۆرتە يىلتىزى (باغىنىڭ)، قۇشقاچ تىلى، كۆممىقوناق پوپۇكىنى تەكلىپ قىلىپ يۈرىمىز. مەزكۇر گىياھلار قاننى قويۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە

بولغىنى ئۈچۈن ئاياللارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى چاپسان ئۆز ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

ئېتەككىر توغرىسىدا گەپ قىلغاندا بەزى ئاياللاردا بولىدىغان ئاق ئېتەككىرنىمۇ ئەستىن چىقارماسلىقىمىز كېرەك. بۇنىڭدا ئاياللار ئاغرىپ يېتىپ قالمايدۇ، ئاۋارە بولمايدۇ، يۇقمايدۇ. بىراق بىر يېرى ئۇنىڭ ھىدى يېقىمسىز. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەرقانداق ئايال ئۇنىڭدىن ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە چاپسان قۇتۇلسام دەپ ئارزۇ قىلىدۇ. شۇ خىل ئاياللارغا مۇنۇ رېتسېپنى تەۋسىيە قىلىمىز: بۇ كېسەلدىن قۇتۇلدۇرىدىغان نەرسىلەر چوشقا ياڭىقىنىڭ قوۋزىقى، زەمچە، يانتاق يىلتىزى، ئاپتاپپەرەس غولى. ئۇلارنىڭ ھەر قايسىسى ئايرىم-ئايرىم ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، چوشقا ياڭىقىنىڭ قوۋزىقى دەملىنىدۇ، ئاپتاپپەرەس غوزىكى. يانتاق يىلتىزى ئايرىم ھالدا قاينىتىلىدۇ. قايناتما سىررىنتسېۋانىيا ياكى ھەمەل قىلىنىدۇ.

راكنى داۋالاش مۇمكىنمۇ؟

«ئارگۇمېنتى ئى فاكتى» ناملىق ھەپتىلىك گېزىتنىڭ 1994 - يىل 7 - سانىدىن «راكنى يېڭىش مۇمكىنمۇ؟ سىناق قىلىپ كۆرۈش كېرەك» دېگەن ماقالىنى ئوقۇپ ئولتۇرۇپ «دۇنيادا كۆڭۈلدىن ئۇلۇغ نەرسە يوق» دېگەن گەپ يادىمغا چۈشتى. بۇنىڭدىن تەخمىنەن ئون يىل ئىلگىرىكىغۇ دەيمەن، قېيناتا ئىككى دۈركۈن پالەچ بولۇپ، دوختۇرلارنىڭ تىرىشىشى تۈپەيلى ئوڭشىلىپ قېلىۋىدى، تۇرۇپلا يەنە پۇتىنى سۆرەپ قالدى. ئولتۇرۇپ قالمىسا بولاتتىغۇ دەپ ناھايىتى قورقتۇق. شۇنىڭ ئۈچۈن مەھەللىدىن ئېلىپ كېلىپ ئالماتانىڭ دوختۇرلىرىغا كۆرسەتتۇق. ئوكۇل بۇيرىدى، پۇتىغا سۈركەيدىغان دورا يېزىپ بەردى.

بىر كۈنى «مۇشۇ ئادەم نېمە قىلىۋاتىدۇ، بىر قاراپ كۆرمەيمەنمۇ» دەپ ئۆيىلىدىم - دە، يېنىغا كەلدىم. قايسى كۆزۈم بىلەن كۆرەي، دورا

رېئاكسىيە بېرىپ پاقالچاقتا يوغان بۆرتمە چىقىپ كېلىۋېتىپتۇ. ئۇنى ئاز كۆرگەندەك پالەچ بولغان پۇت كۆزۈمگە سوغۇشقا تايىن تاپقاندەك كۆرۈنۈپ كەتتى. ناھايىتى قورقتۇم. بوۋاي مەن يېنىغا كەلگەندە دورىنى مايلاپ بولاي دەپ قالغانىكەن.

— بۇ دورىدا مايلاش ئاخىرقى قېتىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇزۇل-كېسىل توختىتايلى، — دېدىم جىددىي، — بولماپتۇ.

بۇ پىكرىنى ئۆيدىكىلەرگىمۇ ئېيتتىم. ئەتىگەنلىكى مېنى ئىشقا ماڭدۇرۇپ بولۇپ، كېلىن بوۋىسىنى دوختۇرغا ئاپارغانىكەن. ئۇلارمۇ مايلايدىغان دورىنى توختات دەپتۇ ۋە باشقا دورىلارنى يېزىپ بېرىپتۇ.

— ئۇنىمۇ، بۇنىمۇ قىلمايمىز، — دېدىم مەن قەتئىيلا، — دوختۇرلار شۇ كۈنگىچە ئۆزلىرىنىڭ بىلگىنىنى قىلىشتى، ئەمدىكى نۆۋەت مېنىڭ.

خەلق تېبابىتىگە ئائىت بىر كىتابتىن «پالەچ بولۇپ ئاغرىغاندا پۇتقا، قولغا، مايماق چىققان يۇزگە، ئۈسسۈلۈك مېيىدا قارىمۇچنى قىزىتىپ مايلىسا ياخشى» دېگەن جۈملىلەرنى ئوقۇغانىدىم. كېۋەزمۇ، ئاپتاپپەرەسمۇ، قىچىمۇ ئۈسسۈلۈك، لېكىن كىتابتا شۇلارنىڭ بىرىنى ئاتىماي، پەقەت ئۈسسۈلۈك مېيى دەپتۇ. شۇڭا مېنىڭ يادىمغا بىردىن ئاپتاپپەرەس مېيى چۈشتى. چۈنكى بۇنىڭدىن ئىلگىرى چايكۆكاتنى خۇددى شۇ ماي بىلەن تىندۇرۇپ ماي قايناتقان. ئېھتىمال ئىگەم دىلىمغا شۇنى سالغان بولسا كېرەك. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆيدىكىلەردىن:

— ئۆيدە ئاپتاپپەرەس مېيى بارمۇ؟ — دەپ سورىدىم.

ئۇ يىللاردا ئاپتاپپەرەس مېيى چۈچۈتكەندە كۆپۈكلىشىپ كۆۋرەپ كېتىدىكەن، دەپ ئۇنى ياقتۇرماي، چىگىت مېيى ئەتىۋارلىناتتى. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ بىزنىڭ ئۆيدىمۇ يوق بولۇپ چىقتى.

— خەپ، ئاپتاپپەرەس مېيى بولغىنىدا، — دېدىم پۇچىلىنىپ، — خەيرىيەت، بۇگۈنچە چىگىت مېيىنى ئىشلىتىپ كۆرۈپ باقاي، بىراق ئەتە ھېچبولمىغاندا يېرىم لىتىر بولسىمۇ تاپ.

چوڭ قوشۇقتا بىر قوشۇق قارىمۇچ تالقىنىنى ئاپتاپپەرەس مېيىدا مەلھەم ياساپ مايلىدىم.

ھەر ھالدا ئاپتاپپەرەس مېيىدىن ياسالغان دورا يۇقىرىدىكى بابلاردا ھېكايە قىلىنغىنىدەك قېيناتىغا ناھايىتى باب كەلدى ـ دە، ئۇ يەر دىسسەپ كەتتى.

— بۇ دورىڭىز ياخشىكەن، — دېدى ئۇ.

كېيىنكى يىللىرى ئاپتاپپەرەس مېيىنى قېرىقىز يىلتىزىغا دەملەپ قايىنتىپ قېرىقىز مېيى تەييارلاپ يۈرىمەن. بۇ ماي بولۇپمۇ كۆيۈكتە كېسىلگەن يەرلەرنى، ئوپېراتسىيىدىن كېيىنكى جاراھەتلەرنى، تەمرەتكىنى داۋالاشتا تەڭدىشى يوق دورا بولۇپ قالماقتا. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەر يىلى يازدا يېرىم، بەزىدە بىر لىتىر شۇ مايدىن تەييارلاپ يۈرىمەن. ھازىر يادىمدا يوق، بىر كىشى ئىچى قاتقان ئادەمنى ئاپتاپپەرەس مېيى بىلەن ھەمەل قىلسا، ئۈنۈمىنىڭ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى سۆزلەپ بەرگەنىدى.

يېقىندا قوشنىلاردىن بىرىنىڭ تۇرمۇشقا چىققان قىزى يېنىكلىنىۋاپتۇ، دەپ ئاڭلىۋىدىم. كېيىن ئۇ قىزنىڭ كۆكسى ئاغرىپ كېتىپتۇ، دوختۇرلارنىڭ ئېيتقىنىنىمۇ، خەقتىن ئاڭلىغانلىرىنىمۇ ئىشلىتىپ كۆرۈپتۇ، بىراق، نەتىجە بەرمەپتۇ. ياش ئانا تۇنجىسىنى ئېمىتەلمەي غۇنجۇن ئازاۋىنى كۆرۈۋاتقانىنىڭ ئۈستىگە بىزنىڭ كەنجى قىز كىرىپ قاپتۇ. ئۇ ئۆيدىن كۆز ئالدىدا تۇرغان يېرىم فلاكون مايىنى ئاچىقىپ بېرىپتۇ. بۇلاردىن مېنىڭ خەۋىرىم يوق. بىر كۈنى كەچلىك تاماقنى ئىچىۋاتسام تېلېفون جىرىڭلاپ كەتتى.

— دادا، سىزنى سوراۋاتىدۇ، — دېدى قىزىم.

تۇرۇپكىنى ئالدىم.

— كامالىدىن ئاكا، بۇ مەنغۇ، — دەپ قوشنا سالام سەھەتتىن كېيىن ئۆزىنى مەلۇم قىلدى، — يېقىندا سىلەرنىڭ قىز دادام ياسىغان دەپ ئازراق دورا بېرىۋىدى، شۇنى مايلاپ قىزىمنىڭ كۆكسى ياخشى بولۇپ قېلىۋىدى، بىراق ئۇ تۈگەپ قالدى. ھەققىنى تۆلەي، شۇنىڭدىن يەنە ئازراق بەرسىڭىز.

قوشنىنىڭ ياش تۇغۇتلۇق قىزىنىڭ كۆكسى شۇنىڭ بىلەن ياخشى بولۇپ كەتتى. شۇندىن بۇيان ئاپتاپپەرەس مېيىدا قانداق خىسلەت باردۇ؟ دەپ ئويلاپ يۈرەتتىم، «ئارگۇمېنتى ئى فاكتى» ناملىق

ھەپتىلىك گېزىتنى ئوقۇپ كۆزلىرىم پاللىدە ئېچىلىپ كەتكەندەك بولدى. چۈنكى بۇ زېمىنغا كەڭ تارىلىدىغان گېزىتتا بېسىلغان ماقالىدا راك ئاغرىقىنى ئاپتاپپەرەس مېيى بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى يېزىلىپتۇ.

ئاپتاپپەرەس مېيى لىنول كىسلاتاسىغا باي (60 پىرسەنتكە يېقىن) بولغىنى ئۈچۈن يۇقىرى شىپالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئىكەن. راك ئاغرىقىغا ئۇچرىغان ئادەم كۈنگە ئۈچ قېتىم، ئاچ قورساققا 30 ـ 40 مىللىلىتر ئاپتاپپەرەس مېيى شۈنچىلىك مىقداردىكى ھاراق بىلەن (ھاراق ئاز بولسا بولسۇن، ئوشۇق بولمىسۇن) ئىستاكاندا قوشۇق بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ، توختاتماي دەررۇ ئىچىلىشى لازىم. ھاراق ماينى ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە ناھايىتى ئۇششاق پارچىلارغا پارچىلاپ چېچىپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ شىللىق پەردىلىرىنىڭ ماينى ئۆزگە ئېلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىۋېتىدىكەن ۋە شىپالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە قىلىدىكەن.

شۇنى ئاگاھلاندۇرۇشۇم كېرەككى، ماي تازىلانمىغان، ئانچە كۈچلۈك پۇراققا ئىگە بولماسلىقى كېرەك.

دوختۇرنىڭ تەكىتلىشىگە قارىغاندا، بۇ دورىسى بىلەن ئۇ نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنى راك ئاغرىقىدىن قۇتۇلدۇرغان. جۈملىدىن ياش تۇغۇتلۇق ئانىلارنىڭ كۆكسىگە چۈشكەن يارىنىمۇ داۋالىغان. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئەمچەكتىكى يارا ياكى ئىششىق ئېلىپ تېشىلگەن يەرگە داكىنى مايغا چىلاپ تاڭغان.

دورىنى ئىچكى ئاغرىقلارغا بېرىش ئۇسۇلى: مەزكۇر دورىنى ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم تاماقتىن 15 ـ 20 مىنۇت ئىلگىرى ئاچ قورساققا ئىچكۈزىدۇ. ئون كۈن ئىچىپ، بەش كۈن دەم ئالىدۇ. شۇ تەرىقىدە ئۈچ ـ بەش، ئون كۈن، بەزى ئېغىر ئاغرىقلار ئۇنىڭدىنمۇ سەل ئۇزاقراق ۋاقىت ئىچىپ داۋالانسا راك ئاغرىقىدىن تامامەن قۇتۇلىدۇ. بۇ دورىنى ئىچىۋاتقاندا ۋە كېيىن بىمار بىر يىلغىچە ئۆزىنى ھاراق ـ شارابتىن تۇتۇشى شەرت.

گېپىمنىڭ ئاخىرىدا يەنىلا دەيدىغىنىم، سەللىمازا ساقىيىپ كېتىش ئۈچۈن سەۋرچانلىق، تاقەت، تۇزۇمچانلىق ۋە ئىرادە كېرەك. ئۇنىڭسىز مۇراد ھاسىل بولمايدۇ.

مۇھىمى ئاغرىقنى ئېنىقلاش

1993 ـ يىلى، ئۆكتەبىر. كەنجە ئىنىم سەككىز ياشلىق قىزىنى ئېلىپ كەپتۇ. شۇ كۈنگىچە يۇرتتىن كەلگەن يېقىنلاردىن ئىنىمنىڭ قىزىنىڭ مەكتەپ ئالدىدىكى گۈلخان چۆرىسىگە قويۇلغان قۇيما ئۇزۇن تاش ئۇستىدە مېڭىپ ئويناۋېتىپ يىقىلغانلىقىنى، پۇتىنىڭ ئىششىپ چونجىدا ئاغرىقخانىدا ياتقانلىقىنى ئېيتىپ كېلىشكەنىدى. خەلق سۇنۇقچىسى كۆرۈپ پۇتىنىڭ سۇنمىغانلىقىنى ياكى چىقمىغانلىقىنى، پەقەت گۆشىنىڭ ئاغرىپ قالغانلىقىنى ئېيتىپتۇ. كېيىن قىزنىڭ پۇتى ئىششىپ ماڭالماي قالغاندا ئاغرىقخانىغا ئېلىپ بارغانىكەن، دوختۇر كۆرۈپ «سۇنغان» دەپ دىئاگنوز قويۇپتۇ. رېنتگېننىڭ كۆرسىتىشىچە سۇنمىغان. يېنىپ ـ يېنىپ ئانالىز ئاپتۇ. بىرى، ئۇستىخان سىلى، ئىككىنچى بىرى ئوستېمىئېلىت، ئۈچىنچىسى، بىرۇتسېلىيوز دېگەن خۇلاسىگە كەپتۇ.

قىسقىسى، ئېنىق بىر توختامغا كېلەلمەي ۋىلايەتلىك كلىنىكىلىق باللار ئاغرىقخانىسىغا يوللاپ بېرىشىپتۇ.

بولغان ۋەقەنى تەپسىلىي ئىگىشىدىم ۋە خەلق سۇنۇقچىسىنىڭ پىكرىگە قوشۇلدۇم. قىزنىڭ پۇتى سۇنمىغان، چىقمىغان. قىزچاق ئورۇق، پۇتلىرى نازۇك ئىدى. يىقىلغاندا قاتتىق چۆشۈپ، پۇت گۆشىنى ئاغرىتىۋالغان. ئىششىق پەقەت شۇنىڭدىن. سىل كېسىلى — مېنىڭ تۇخۇم ـ تاۋۇقىمدا بولمىغان نەرسە. چوڭقۇر ئويلاشتۇردۇم. قۇدىلار تەرەپتىنمۇ سىل كېسىلى بىلەن دەرد تارتقان ئادەم يادىمدا يوق. قۇدىلار بىلەن بىز بىر يۇرتلۇق ئىدۇق. ئوستېمىئېلىتنىڭ بولۇشى ئېھتىمال. ھازىر ئۇستىخان ئاغرىقى ئازمۇ؟ يېزىدا تۇرغان ئادەمنىڭ سۈت ـ قېتىق ئىچمەسلىكى مۇمكىن ئەمەس. مالدا بىرۇتسېلىيوز ئاغرىقى مەۋجۇت. بۇ ئاغرىقنىڭ ئادەمگە سۈت، قېتىق ئارقىلىق يۇقىدىغانلىقى ھەممىگە مەلۇم.

شۇنىڭ بىلەن ئىككىلىنىپ قالدىم ۋە ۋىلايەتلىك ئاغرىقخانىغا ئاپىرىپ كۆرسىتىشكە باشقا پىكىردە بولمىدىم. لېكىن قىزىمىزدا شۇ ئىككى ئاغرىقنىڭ بىرى بولۇشىدىمۇ گۇمانىم بار. ئۇنداق بولغىنى، قىزنىڭ نېمىشقا پەقەت بىرلا پۇتى ئىششىغان؟ مەيلى، ئاۋۋال كەسپىي دوختۇرلار ـ مۇتەخەسسىسلەر كۆرۈپ ئېنىقلىسۇن، ئاندىن كۆرەرمەن، دەپ ئويلىدىم. ئارىدىن ھەپتە ئۆتۈپ ئاغرىقخانىغا باردىم ۋە قىزىمىزنى داۋالاۋاتقان دوختۇر بىلەن سۆزلەشتىم.

ــ بۈگۈنكى تاپچىللىقنىمۇ، كېرەكلىك دورىلارنىڭ يوقلۇقىنىمۇ ياخشى بىلىمەن. قىزىمنىڭ پەقەت دىئاگنوزىنى قويۇپ بەرسەڭلار بولىدى، قالغىنىنى ئۆزۈم بىر تەرەپ قىلىمەن، ــ دېدىم مېنى ئوچۇق چىراي قارشى ئالغان دوختۇرغا.

ــ رېنتگېنىنىڭ خۇلاسىسىگە قارىغاندا، قىزىنىڭ پۇتى سۇنغاندەك ئەمەس. ئانالىز ئېلىپ تەكشۈرۈۋاتىمىز، يېقىن كۈنلەردە ھەممىسى مەلۇم بولىدۇ، ــ دېدى.

ئارىدىن يەنە بىر ھەپتە ئۆتتى. ئىنىم ھەر كۈنى ئاغرىقخانىغا بېرىپ، كەچ كىرگىچە قىزنىڭ يېنىدا بولاتتى. دوختۇرلار تېخىچىلا بىر توختامغا كېلەلمەيتۇدەك. ئوكۇل سېلىۋاتقىدەك. ئاغرىقخانىغا يەنە بېرىپ خىرۇرگىيا بۆلۈمىنىڭ باشلىقى، قىزىمىزنى داۋالاۋاتقان دوختۇر بىلەن كۆزمۇ كۆز ئولتۇرۇپ سۆھبەتلەشتىم. ھەر ئىككىسى ئانالىز ئېلىۋاتقانلىقى، ئاغرىقنى چوقۇم تاپىدىغانلىقىنى ئېيتىپ، مېنى ئىشەندۈردى. بىراق، نېمىسىنى يوشۇراي، مېنىڭ ئۇلاردىن كۆڭلۈم ئۆبدانلا سوۋۇدى.

كېيىنكى شەنبىدە ئىنىم قىزنى چۈمۈلدۈرۈپ، ئەتە ئەكېلىپ بېرىمەن دەپ ئېلىپ كەپتۇ. پەيتتىن پايدىلىنىپ، ئۆزۈمنى بىر سىناپ كۆرمەكچى بولدۇم. بۇنىڭ سەۋەبى ــ قىزىمىزنىڭ پۇتىدىكى ئىششىق مەھەللىدىن كەلگەندە قانداق بولسا، شۇ پېتى تۇرۇپتۇ.

بىر تۇتام ئەمەنگە يوغان بىر ئوچۇم قارانىكەن تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ توختىتىپ قويدۇم. قىزنى چۈمۈلدۈرگەندىن كېيىن، ۋاننىغا

قايناتمىنى سۈزۈپ قويۇپ، سوغۇق ۋە ئىسسىق سۇ چۈشۈرۈپ تەڭشىدىم. قىزنى شۇ قايناتمىغا ئون مىنۇت ئولتۇرغۇزۇپ ئۈستىنى سۈرتۈپ كىيىندۈرۈپ، ئوراپ، ياتقۇزۇپ قويدۇم. ئەتىسى ئەتىگەن قارىسام قىز ئورنىدىن يەر تايىنىپ تۇرۇۋاتىدۇ. ئىششىق كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە قايتىمىسىمۇ، ئاغرىق خېلىلا پەسلىگەن. كېيىنكى شەنبىدە يەنە بىر قېتىم داۋالىدىم.

ئاخىرى دوختۇرلار كۆڭۈل ئۈسسۈزلۈكى قانغىدەك بىر نەرسە ئېيتالمىسىمۇ، قىزنى ئۆيگە چىقىرىۋەتتى. ئۆيى، بالا - چاقىسى، مال - ۋارىنىغا ئالدىراۋاتقان ئىنىم يۇرتقا قايتماقچى بولدى.

- ئۆيگە بېرىپ ئەتىسىدىن باشلاپ قىزىڭنى مانا شۇنداق داۋالا. قانچىلىك ئەمەن، قانچىلىك تۇز سېلىشىنىڭ، قانچىلىك قاينىتىشىنىڭ لازىملىقىنى ئۆزۈڭ كۆردۈڭ.

خۇلاسە، ئارىدىن بىر ئايدەك ۋاقىت ئۆتۈپ ئۆزرىلىك ئىش بىلەن يۇرتقا باردىم. قىزنىڭ پۇتى ئوبدان ساقىيىپ كېتىپتۇ، مەكتەپتىن قالماي ئوقۇۋېتىپتۇ، چىراي شەكلى ياخشى. ئۇنى كۆرۈپ ئىزدىگىنىنى تاپقان ئادەمدەك كۆڭلۈم كۆتىرىلىپ قالدى.

ئەمەن ئۆزى ئاچچىق گىياھ، ئىشەنچىم كاملىكى، ھايات بار ئىكەن، ئۇ نۇرغۇنلىغان بىمارلارنىڭ چوقۇم دەردىگە دەرمان، رەنجىگە شىپا بولىدۇ.

ئۆپكىگە سوغۇق تېگىش

ھېچكىمگە يېڭىلىق ئەمەسكى، بولۇپمۇ كىچىك باللارنىڭ ئۆپكىسىگە سوغۇق تېگىپ ئاغرىش تۇرمۇشتا ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدۇ. دورا - دەرمەك باياشات مەزگىللەرنىڭ ئۆزىدە بۇنىڭ بىلەن ئاغرىقخانىغا چۈشكەن باللار كۆپ ئىدى. بۇنىڭ پەقەت كىچىك باللاردىلا ئۇچرىمايدىغانلىقى ھەممىگە مەلۇم. ئۆپكىسىگە سوغۇق تېگىپ يېنىپ - يېنىپ ئاغرىقخانىدا داۋالىنىپ يۈرگەن چوڭلارمۇ كۆپ. بۇ ئاغرىق بىلەن

مۇشۇ قۇرلار مۇئەللىپىمۇ ئۆز ۋاقتىدا دەرد تارتىپ، ئاغرىقخانىنىڭ «دۆلىتى»نى بىر نەچچە قېتىم كۆرگەنىدى. شۇندا، بىر كۈنى ئۆزۈمنى داۋالاۋاتقان دوختۇردىن:

— مۇشۇ ئاغرىقنى سەللىمازا ساقايتقىلى بولامدۇ؟ — دەپ سورىدىم.

— سەللىمازا ساقايتىش ھۆددىسىنى ھېچكىم ئۆز ئۈستىگە ئالالمايدۇ. ساقىيىش كۆپ جەھەتتىن بىمارنىڭ ئۆزىگە باغلىق. بىز پەقەت ياردەم بېرىمىز. ئاغرىقخانىدىن چىققاندىن كېيىن ئۆزىڭىزنى مۇمكىن قەدەر ئىسسىق تۇتۇڭ، سوغقا ئۇرۇنماڭ، — دەپ مەسلىھەت بەردى.

لېۋىمنى چىشلەپ شۈكتىن شۈك ئولتۇرۇپ قالدىم. تۇۋۋا دېمەسلىككە ئىلاجىم بولمىدى. شۇنچە يىل ئوقۇغان، دورا-دەرمەكنى قولىدا دوختۇرلار بۇنىڭ ھېچ ئىلاجىسىنى قىلالمىسا. بۇ ئادەم ھاياتىغا تىكىلىپ كەلگەن ئاغرىق ئىكەن-دە، دېگەن خۇلاسىگە كەلدىم. مەن ئادەم بالىسى، ياشاش ئۈچۈن، بالا چاقىنى بېقىش ئۈچۈن ئىشقا بېرىشىم، ئىدارىگە يەتكىچە كوچىدا ئاپتوبۇس كۈتۈشۈم كېرەك. كۈندە توي ئەمەس دېگەندەك، خۇدايىمنىڭ كۈنلىرىمۇ ئوخشاش ئەمەس. ياز كۈنلىرى بەزىدە يامغۇر چېلەكلەپ قۇيۇۋاتقاندا ئىشقا مېڭىشقا توغرا كېلىدۇ. قىش كۈنلىرى غاچىلداپ تۇرغان قار سوغۇقىدا ياكى شىۋىرغاندا ئاپتوبۇس كۈتۈپ بېكەتتە تۇرىسەن. ئىشلەۋاتقان ئادەم قانداق قىلىپ ئۆزىنى سوغۇقتىن ساقلىسۇن؟ توغرا، ساقلىقتا خورلۇق يوق، لېكىن ئاغرىقخانىدىن چىققاندىن كېيىن بۇ ئاغرىقتىن قۇتۇلۇش چارىسىنى ئىزدەشتۈردۈم. كىچىك ئانامدا بىر كېسىم قۇرۇتۇۋالغان يىلان بار ئىكەن، «شۇنى قاينىتىپ بەرسەم ئىچەمسەن؟» دەيدۇ ئۇ غەمخورلۇق قىلىپ. يىلاننىڭ شورپىسىنى ئىچكەندىن كېيىن ئۆزۈمنى ئوبدانلا يېنىك ھېس قىلىشقا باشلىدىم. دەم ئېلىش ئاياغلىشىپ، يەنە ئىشقا كەلدىم. بۇ يانۋار ئېيى ئىدى. بىزنىڭ ئىدارە ئورۇنلاشقان بىنا خادىملىرىنىڭ خىيالىغا بىنانى شامالدىتىش كەپتۇ. نەتىجىدە ئەتىسى يەنە ئاغرىپ قالدىم. ۋاننىغا تۇز تاشلاپ، ئىسسىق سۇدا ياتتىم. دۈمبەمگە گورچىشنىك، باك قويدۇق، ئارپىبەدىيان بىلەن قارا

ئەندىزدىن قايناتما تەييارلاپ ئىچتىم، شۇنىڭ بىلەن خېلى ياخشى بولدۇم. تەجرىبىدە كۆرۈلۈشچە، مايچېچەك (روماشكا)، لىپا دەرىخىنىڭ چېچىكى، غەندىغەرە (مالىنا) يوپۇرمىقى، گۈلبىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قارا ئەندىز، پاقا يوپۇرمىقى قاتارلىق شىپالىق گىياھلاردىن قايناتما تەييارلاپ داۋالاندىم.

بۇ يەردە شۇنىمۇ ئېيتىپ كېتىشىم كېرەككى، ئەمەلدە ئۆپكىگە سوغۇق تېگىپ ئاغرىغاندا يۇقىرىدا ناملىرى ئاتالغان شىپالىق گىياھلاردىن پەقەت بىرنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. خەلق تېبابىتىگە ئائىت كىتابلاردىمۇ خۇددى شۇنداق دەپ تەكىتلەنگەن. ئەمەلدە ئۇنىڭمۇ ئۈنۈمى يامان بولمايدىكەن... لېكىن، ئۆزىڭىز ئويلاپ كۆرۈڭا، بىرئادەم قىلىدىغان ئىشنى ئۈچ ياكى بەش ئادەم قىلسا شۇ ئىشنىڭ نەتىجىسى قانداق بولىدۇ؟ شۇ نۇقتىدىن قاراپ مەن چوڭلارغا دورا ياسىغاندا بەش ياكى يەتتە، بەزىدە ھەتتا توققۇز شىپالىق گىياھنى بىرلەشتۈرۈپ ياساپ يۈرىمەن.

يۇقىرىدا تەكىتلىگەنلىرىم پەقەت چوڭ ياشتىكى بىمارلار ئۈچۈن. نارەسىدىلەر ئۈچۈن يا بىر گىياھتىن، ياكى ئۈچ گىياھتىن دورا ياسىسا مەقسەتكە مۇۋاپىق. بالىلارغا پەقەت قارا ئەندىزنى قاينىتىپ كۈنىگە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر چاي قوشۇقتا يېشىغا قاراپ بەرسىڭىز بولىدۇ. بالىلار ئۈچۈن تەييارلانغان دورىغا ئازراق ھەسەل ياكى قەنت ئارىلاشتۇرسا تېخىمۇ ياخشى، چۈنكى بالىلار قارا ئەندىز قايناتمىسى ئىچىشكە قېيىنقىراق.

قارا ئەندىز يىلتىزى، غەندىگەرە يوپۇرمىقى، مايچېچەك ئۈچىدىن تەييارلانغان قايناتما ھەم ئاغرىقنى قايتۇرىدۇ، ھەم ھارارەتنى چۈشۈرىدۇ.

كېيىنكى يىللاردىكى تەجرىبىگە قارىغاندا، ئۆپكىگە سوغۇق تېگىپ ئاغرىغاندا مەيلى چوڭ ياشتىكى ئادەم بولسۇن، مەيلى كىچىك بالا بولسۇن، ئۆزىنىڭ ئالدى تەرىتىنى ئىچسە ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. بىرىنچىدىن، ئاغرىق چاپسان بېسىلىدۇ، بەلغەم ھەيدەيدۇ، مەيدە بوشايدۇ، ئىككىنچىدىن، ھارارەت تېز چۈشىدۇ. بۇ دورىنى بىر نەچچە كۈن ئۇدا ئۈزمەي ئىچكەن ياخشى.

چاچنىڭ چۇشۇشى

چاچنىڭ چۈشۈشى ئادەمنىڭ ھارارىتىنىمۇ كۆتۈرمەيدۇ، جاننى قاقشىتىپ بىئارامىمۇ قىلمايدۇ، بىراق كىمنىڭ بالدۇرلا تاقىر باش بولۇپ قالغۇسى كېلىدۇ دەيسىز. ئەمەلدە بۇمۇ بىر ئەندىشە ئىكەن. بۇ بولۇپمۇ قىز باللارنى تەشۋىش - ئەندىشىگە سېلىپ قويىدىكەن. شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ ئۇچرىغانلا يەردە، ئۇلار بىرىنچى نۆۋەتتە «چاچنىڭ تۆكۈلۈشىگە داۋا بولىدىغان بىرەر دورا ئېيتىپ بېرەلمەمسىز؟» دېگەن سوئالنى بېرىدۇ. تەلىيىمگە مەن شەخسەن ئۆز بېشىمدىن كەچۈرگەن بىر ۋەقەنى سۆزلەپ بېرىپ يۈرىمەن. سىزمۇ ئاڭلاپ قويسىڭىز يامان بولماس.

بۇنىڭدىن يىگىرمە يىل ئىلگىرى تۇغۇلغان يۇرتۇم تۇگمەن يېزىسىغا باردىم. ئەتىگەنلىكى ئورنۇمدىن تۇرۇپ ساقال - بۇرۇتۇمنى ئېلىپ، يۈزۈمنى يۇيۇۋاتاتتىم، چېچىمنى تاراۋاتقىنىمدا تاغاققا چىققان چاچنى كۆرۈپ دادام:

— ئوغلۇم، ئەتىگەنلا تاقىرباش بولۇپ قالساڭ كېرەك، — دېدى.

— مەن گەپ قىلمىدىم...

بۇ ۋاقىتتا چېچىمنىڭ تۆكۈلۈشىنى ئاز كۆرگەندەك بېشىمدىكى ئاقمۇ كۆپىيىپ كېتىپ باراتتى. دادامنىڭ گېپى مېنى ئويلاندۇرۇپ قويدى. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆيگە كېلىپلا، ئەتىسى چوغلۇق گۈلى، قېرىقىز يىلتىزى، يۆتەلئوت، چاققاق ۋە ئىگىر يىلتىزىدىن ئېلىپ يېرىم لىتىر قايناتما تەييارلىدىم. ھەر كۈنى ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا 75 گراملىق ئىستاكاندا بىرنى ئۈلچەپ ئالدىم - دە، ئۇنى سەل ئىلمان قىلىپ چېچىمنى ئېرىنمەي مايلىدىم ۋە تېگى تېگىگە ئۆتسۇن دەپ تارىدىم. لاتىدىن تىكىلگەن شەپكەمنى كىيىپ يېتىپ قالدىم.

يېرىم لىتىر دورا توپتوغرا بىرھەپتىگە يېتىدىكەن. بىر ھەپتە دەم ئېلىپ، يەنە بىر ھەپتە داۋالاندىم. ئاندىن ئالتە ئايدىن كېيىن دورىنى يەنە تەكرارلىدىم. شۇنىڭ بىلەن چېچىمنىڭ تۆكۈلۈشى پەيدىنپەي ئازايدى. چېچىم مايلىغاندەك پارقىراپ تۇرىدىغان بولدى.

ئارىدىن بىر ئاز ۋاقىت ئۆتۈپ بېشىم شۇنچىلىك قىچىشىدىغان بولۇپ قالدى. بىر كۈنى ئىشتا ئولتۇرۇپ نېمىشقىدۇ چېچىمنىڭ ئارىسىغا بارماقلىرىمنى تىققىنىم-دە، بارماقلىرىمنىڭ ئۆپكىسى بىلەن سىلىدىم. تۇرۇپلا ئۆزۈمدىن ئۆزۈم ھەيران بولدۇم. چۈنكى بېشىمدا يېڭى چاچ چىقىپ كېلىۋېتىپتۇ. ئۆيگە كېلىپ قىزلىرىمغا كۆرسىتىۋىدىم، ئۇلارمۇ ھەيران بولۇشتى. شۇنىڭ بىلەن چاچنىڭ تۆكۈلۈشمۇ، ئاقمۇ توختىدى.

بۇ ناھايىتى كۈچلۈك دورا. چاچنىڭ تۆكۈلۈشىنى، باشتىكى كېپەكنى يوقىتىش مەقسىتىدە يۇقىرىدا ناملىرى زىكىر قىلىنغان بەش خىل شىپالىق گىياھنىڭ ھەممىسىنى ئىزدەپ تېپىش شەرت ئەمەس. خەلق تېبابىتىگە ئائىت كىتابلاردا تەكىتلەنگىنىگە قارىغاندا، مەزكۇر گىياھلارنىڭ بىرىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

دورا ياساش ئۇسۇلى: قىرىقىز، ئىگىر، چوغلۇق گۈل يىلتىزىدىن (قورۇتۇپ ئۇۋۇتىۋالغان بولسا چوڭ قوشۇقتا بىر قوشۇق)، چاققاق بىلەن يۆتەلئوتتىن يوغان بىر چىمدىمدىن ئېلىپ يېرىم لىتىردىن سەل كۆپرەك سۇدا ئالتە-يەتتە مىنۇت ئاستا قايىنىتىلىدۇ. ئاغزى يېپىق ھالدا سوۋۇتۇلىدۇ، سۈزۈلىدۇ ۋە ئاغزى بوراپ يېپىلىدىغان بوتۇلكىغا قاچىلىنىپ توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ. ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە بىر قېتىم، ئاخشىمى ئورۇنغا كىرىش ئالدىدا 75 گراملىق ئىستاكاندا بىر ئىستاكان قايناتما ئىللىتىلىپ، باشقا ئىرىنمەي چېپىلىدۇ ۋە باش ياغلىقتا تېڭىلىدۇ.

يەل تۇرۇپ قىلىش

قايسى كىتابتىن ئوقۇدۇم ياكى كىمدىن ئاڭلىدىم، ھازىر يادىمدا يوق. يېقىندا ئۇستىلىمدىكى ماتېرىياللارنى رەتلىۋېتىپ «دەپ يىغىشتۇرۇۋاتسام، قولۇمغا بىر ۋاراق قەغەز چىقتى. قەغەزگە بويۇنغا يەل تۇرۇپ قالغاندا داۋالاشنىڭ ناھايىتى ئاددىي ئۇسۇلى يېزىپ قويۇلغانىكەن. ھەر ھالدا بۇ ئۇيغۇر خەلق تېبابىتىدە بىمارنى داۋالاش بويىچە ئاددىي، شۇنىڭ بىلەن بىللە نەتىجىدارلىقى يۇقىرى ئۇسۇل. بۇنى ئەينەن كۆچۈرۈپ، خەلققە يەتكۈزۈشنى مەقسەت قىلدىم. چۈنكى، ئاخشىمى ساپساقلا يېتىپ قېلىپ، ئەتىسى بويىنىنى ھەرىكەتكە كەلتۈرەلمەي دەرد تارتىپ يۈرگەن ئادەملەر تۇرمۇشتا ئاز ئۇچرىمايدۇ. بەزى كىشىلەر ئاخشىمى يېتىپ قېلىپ، ئەتىگەنلىكى ئورنىدىن تۇرغاندا بويىنىنىڭ ياكى قولىنىڭ يەل تۇرۇپ قالغانلىقىنى بايقايدۇ ۋە يا ئۇياققا، يا بۇياققا بۇرۇلالماي جىلە بولىدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا بەزىلەر يا چېقىشامدۇ، يا راستلا شۇنداق ئادەت بارمۇ بىلمىدىم، بىمارغا: «بوينى قاتتىق ئادەمگە تەزىم قىل» دېسە، ئىككىنچى بىرلىرى «ھالى چوڭ خېنىمغا تەزىم قىل» دەپ مەسلىھەت بېرىدۇ.

ئادەتتە بۇ ئاغرىق بىلەن ئادەم بەش-ئالتە كۈن چوقۇم گالۋاڭ بولىدۇ، ئۇنىڭدىن چاپسان قۇتۇلۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللىنىش شەرت. ئۇنىڭ ئۈچۈن تومىلىقى ئوخشاش 7 ـ 8 دانە چوكا ئېلىپ، ئۇنى يەل تۇرۇپ قالغان يەردە (ئىككىنچى بىر كىشىنىڭ ياردىمى بىلەن) ئۇياقتىن بۇياققا يېنىك ۋە ئاستا دۈگىلىتىلىدۇ. ئاردىن بەش-ئالتە مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن يەل تۇرۇپ قالغان يەر قىزىرىشقا باشلايدۇ. شۇ ئەھۋال يۈز بەرگەندە چوكىلارنى دۈگىلىتىش توختىتىلىدۇ.

بىرىنچى قېتىمنىڭ ئۆزىدىلا يەل تۇرۇپ قالغان يەردىكى تارتىشىش خېلىلا يېنىكلىشىدۇ. شۇنىڭغا قارىماي چوكا دۇگىلىتىشنى ئېرىنمەي شۇ كۈنى چوقۇم ئىككى-ئۈچ قېتىم تەكرارلاش لازىم. پەقەت شۇنداق قىلغاندىلا يەل تۇرۇپ قالغان يەردىكى ئۇششاق قان تومۇرلىرىدىن قان يۈرۈشۈپ بويۇن، غولدىكى ئاغرىق بېسىلىدۇ.

سولۇق ئىششىق

ئادەم بەدىنىنىڭ، جۈملىدىن پۇتنىڭ ئىششىپ كېتىشىنىڭ ھەر خىل سەۋەبلىرى بار. مەسىلەن، بىرلىرىنىڭ يۈرەك، يەنە بىرلىرىنىڭ بۆرەك ئاغرىقىدىن، ئۈچىنچى بىرلىرىنىڭ سىيدۈك يوللىرى ئاغرىقىدىن بولىدۇ. ئۇنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالىسا چوقۇم قۇتۇلغىلى بولىدۇ. يەنى بىرىنچى نۆۋەتتە ئالدى تەرەتنىڭ كەلمەسلىك، راۋان بولماسلىق سەۋەبى نېمىدىن ئىبارەت؟ شۇنى ئېنىقلاش لازىم. ئاندىن شۇ ئاغرىققا قارشى دورا ئىشلىتىش كېرەك. بۇ ھەقتە سالامەتلىك ھەققىدىكى ھېكايىلەرنىڭ يۇقىرىدىكى بابلىرىدا قىسمەن ھېكايە قىلىنغانىدى. بۇ مەخسۇس بابنىڭ يېزىلىشىغا «ب» ئىسىملىك قىرىق بەش ياشلىق زىيالىي بىمارنىڭ مەدەت سوراپ ئالدىمغا كېلىشى سەۋەب بولدى.

مەن ئولتۇرغان بۆلمىگە چىرايى تاتىرىپ، كۆزلىرى كىرتەيگەن، قاپاقلىرى ئولتۇرۇشقان ئايال كىرىپ كەلدى. كۆزلىرىنىڭ ئاستىنقى خالتىسى ساڭگىلاپ تۇرىدۇ. بۇ كۆرۈنۈش بىمارنىڭ بۆرىكى ئاغرىۋاتقانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئۇ بۇنىڭدىن ئىلگىرى مېنىڭ ئالدىمغا بىرىنچى كەلگىنىدە تامامەن باشقا ئاغرىقنىڭ بارلىقىنى ئېيتىپ، دورا بېرىشىمنى سورىغان. ئىلتىماسى ئۆز ۋاقتىدا ئورۇنلانغانىدى. لېكىن، بەختكە قارشى، مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلى ئۇ دورىنى ئىچىشنى تېخى باشلىماپتۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە كېيىنكى كۈنلىرى بۆرىكى ئاغرىپ، ئارامى كېتىپتۇ.

ـــ ھازىر ئۇ ئاغرىقىم بىر تەرەپتىلا قالدى، ـــ دەيدۇ «ب»، ـــ سىزنىڭ ۋاقتىڭىزنى ئېلىپ ئالدىڭىزغا يەنە كەلدىم. باشلا دېسىڭىز بىرىنچى دورىنى بۇگۈنلا باشلايمەن. بىراق ھازىر بۆرەكنىڭ دەردى يامان ئۆتتۈپ كېتىپ باردۇ. ئىشەنمەسلىكىڭىز مۇمكىن، ئەتىگەنلىكى ئورنۇمدىن خۇددى تاڭ ئاتقىچە ئۇيقۇ كۆرمىگەن ئادەمدەك تۇرىمەن. يۈز ـ كۆزۈم ھۆپپىدە ئىششىپ كېتىدۇ، ھەتتا ئەينەككە قاراپ، ئۆزۈمنىڭ ئۆزۈملىكىگە ئىشەنگۈم كەلمەيدۇ. دوختۇرلار بۆرىكىڭىزدە قۇم بار ئىكەن دېيۈدى، بەزىدە ئىچىمدىن شۇ قۇم چىقىدۇ. مەسلىھەتىڭىزگە موھتاجمەن.

«ب» بۇنىڭدىن ئىلگىرى ئالدىمغا كەلگىنىدە بۇ سۆزلەرنى نېمىشقىدۇر يوشۇرغان. شۇنداق بولسىمۇ مەن ئۇنىڭ چىرايىغا قاراپ، بۇ جۇۋاننىڭ بۆرىكىدە يا قۇم، يا تاش بولۇشى كېرەك، دېگەن گۇمان بىلەن قانتېپەرنى ئىچىشنى تەكلىپ قىلغۇدىم.

ـــ ئاكا، ئۇنى باشقىلارمۇ ئېيتقان، بىراق ھېچ كۆڭلۈم تارتمىدى. ئەتىمالىم، بەك كۈچلۈك دورا بولسا كېرەك، ـــ دەپ يېقىن كەلمىدىم.

ـــ قېرىنداش، ئۆزىڭىز بىلىسىز، ھەر كىم پەقەت ئۆزى ئۈچۈن ياشايدۇ. شۇنداققۇ دەيمەن؟

ـــ ئۇغۇ شۇنداققۇ، بىراق...

ـــ مەسىلەن، مەن سىزگە ئورۇس چاققىقىنى تېپىپ قاينىتىپ بىر كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىنۇتتىن ۋانىنا ئال، كۆممەقوناق پۆپۈكى، سەۋزىنىڭ كۆكى، سۇلۇ كۆكى، قېرىقىز يىلتىزىدىن مەخسۇس قايناتما تەييارلاپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن 15 ـ 20 مىنۇت ئىلگىرى ئوتتۇز گرامدىن ئىلمان ئىچ دېسەم، شۇ گىياھلارنى تاپالامسىز؟

ـــ بىرىنچىدىن، ئۇ گىياھلارنىڭ بەزىلىرىنى ئاڭلىغىنىم بولمىسا، ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆرگىنىم يوق .ئىككىنچىدىن، ئۇنى تېپىپ بەرگىدەك يېقىنىممۇ يوق.

ـــ مەنمۇ شۇنى كۆزدە تۇتۇپ، سىزگە ئەڭ يېنىك، ھېچكىمگە چىراي سارغايتمايدىغان دورىنى تەكلىپ قىلغۇاتىمەن.

ئۇ سومكىسىنىڭ بېغىنى ئۈينىغان ھالدا شۈك ئولتۇرۇپ قالدى.
— بۈگۈن-ئەتە زۆرۈر بىر ئىشىم بار ئىدى. ئۇنداق بولسا، شۇ ئىشىمنى بىر تەرەپ قىلىۋېتىپ ئالدىڭىزغا كەلسەم مەيلىمۇ؟ — دېدى ئۇ خېلى سۈكۈتتىن كېيىن.
ئۇنىڭ ئۇبدانراق ئويلىشىپ كېلەي دېمەكچى بولۇۋاتقانلىقىنى سەزدىم.
— ئۆزىڭىز بىلىڭ. ئىشكىم ھەمىشە ئوچۇق، — دېدىم سىپايىلىق بىلەن.
«ب» ئۆزۈرخالىقىنى ئېيتىپ چىقىپ كەتتى. مەن بېشىمنى چايقىدىم. يېنىمدا ئاينۇرەم دېگەن پراكتىكانت قىز بار ئىدى. ئۇ مېنىڭ باش چايقىشىمغا ئەجەبلىنىۋاتامدۇ ياكى بىر نەرسە يادىغا چۈشۈۋاتامدۇ، بىلمىدىم، مېنىڭدىن كۆز ئالماي قاراپ ئولتۇرىدۇ.
— مۇشۇ ئادەملەر «جان بولسا جاھان، ئاش بولسا قازان» دېگەننى بىلمەمدىكىنە؟ سالامەتلىك بولمىسا ئىشنىڭ نېمە كېرىكى بار، — دېدىم.
— كامالدىن ئاكا، — دېدى ئاينۇرەم مېنىڭ گېپىم ئاياغلىششى بىلەن، — مېنىڭ ھەدەمنىڭ بۆرىكى ئاغرىپ، پۈتلىرى ھۆپپىدە ئىششىپ يېتىپ قېلىۋىدى، چوڭلاردىن بىرى «ئاغزى ئېچىلمىغان قاپاق چۆمۈچتىن بىر تال ئېلىپ ھاۋانچىدا سوقۇپ قاينىتىپ، شۇنى چاي ئورنىدا ئىچكىن»، دەپ مەسلىھەت بەرگەنىكەن، ھازىر شۇ قايناتمىنى ئىچىۋاتىدۇ. ئىششىق تامامەن قايتتى. مۇنۇ ئايالمۇ شۇنى ئىچسە بولماسمىدى؟
مەن قاپاق چۆمۈچ قايناتمىسىنى كاناي ياللۇغىغا، كۆكرىپ كېتىدىغان زىققىغا، بەلغەم چىقماي ئاۋارە قىلغان ئاغرىقلارغا بېرىپ سىناپ كۆرگەنىدىم. راست، ئۇنىڭ ئالدى تەرەتنى ھەيدەيدىغان خۇسۇسىيىتىمۇ بار. ئەمما بۆرەك ئاغرىقىدا ئىشلىتىپ كۆرگەن ئەمەسمەن. نېمىسى بار، ئىشلىتىپ كۆرسە، ئۇنىڭدىن ھېچ زىيان تارتمايدۇ. بىراق ئۇنى تاپالامدۇ؟ يا ئۆزۈمگە يېپىشمىسا، دەپ ئويلىنىپ قالدىم.

― تاپالماسمىكىنتاڭ؟ ― دېدىم ئاخىرى.
― ئۇيغۇر ئاياللىرى، نېمىشقا تاپالمىسۇن؟
― ھەي ئايىنۇرەم قىزىمەي، شەھەرلىكلەرنىڭ ئۇنى بىلىدىغىنىغا ئىشەنمەيمەن. يەنە كېلىمەن دەپ كەتتى، كەلسە ئېيتىپ كۆرەرمەن.
ئارىدىن بىر ھەپتە ئۆتۈپ «ب» ۋەدىسىدە تۇرۇپ كەلدى. مەن ئۇنىڭغا ئايىنۇرەمنىڭ رېتسېپىنى ئەينەن سۆزلەپ بەردىم.
― كامالىدىن ئاكا، ئادەمنىڭ خىيالىغا كەلمەيدىغان نەرسىلەرنى دەيدىكەنسىز، مەن ئۇنى نەدىن تاپارمەن، ياخشىلىق قىلغاندىن كېيىن تا ئاخىرىغىچە يەتكۈزۈڭ، ― دەپ ئۇمۇ بوش كەلمەي پەقەت ئاياللارغا خاس جىلۋە بىلەن مېيىقىدا ئىللىق كۈلدى.
― بوپتۇ، ئەتە بىر تېلېفون قىلىڭ.
«ئېغىزدىن چىقتى، ساقالغا ياماشتى». بۇنىڭدىن خېلى يىللار ئىلگىرى پەرزەنتلەردىن بىرى كاناي ياللۇغى (برونخت) بىلەن ئاغرىپ قالغاندا كىملەرنىڭدۇ تەكلىپى بىلەن بىر دانە قاپاق چۈمۈچنى ھاۋانچىدا سوقۇپ قايىنتىپ ئىچكۈزگەنىدىم. شۇنىڭدىن ئازراق قېلىۋىدى، ئامباردىن شۇنى تېپىپ «ب»غا ئەكىلىپ بەردىم.
― مانا مۇشۇنى سىرلىق قاچىدا قايىنتىپ سۈيىنى ئىچىپ كۆرۈڭ. تەلىيىڭىز بولسا، بۆرەك ئاغرىقىدىن مۇشۇنىڭ بىلەن قۇتۇلۇپ كېتىشىڭىز مۇمكىن.
ئارىدىن بىر ئاز كۈنلەر ئۆتۈپ «ب» تېلېفون ئارقىلىق، بۆرىكىنىڭ پەيدىنپەي ياخشى بولۇۋاتقانلىقىنى خەۋەرلەپ مېنى خۇشال قىلدى.
قاپاق چۈمۈچنىڭ بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى سوغۇق تەگكەن يەرلەرگە قانچىلىك تەسىر قىلىدىغانلىقىنى بىلمەيمەن. ئەمما ئۇ ئالدى تەرەتنى كۆپلەپ ماڭدۇرۇشتا خېلىلا مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ ئادەم ئورگانىزمىدىكى سۇنى ئازايتىپ شۇ جەرياندا بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى قۇملارنى ئېلىپ چىقىپ كېتىشىدە شۈبھە يوق.
«شىپالىق يۈز ئون گىياھ»نىڭ «قېرىقىز» ۋە «چاي كۆكات» بابلىرىدا بۇ ئۇسۇملۇكلەردىن ماي تەييارلاش ئۇسۇللىرى ۋە ئۇ مايلارنىڭ

ئاشقازان، ئۈن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، كېسىلگەن، تەمرەتكە چىققان، ئۈچۈق چىققان يەرلەرنى، بولۇپمۇ كۆيۈكنى داۋالاشتا قانچىلىك مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكى «سالامەتلىك ھەققىدە ھېكايىلەر» نىڭ توخۇ تۇخۇمى بابىدا تۇخۇم سېرىقىنىڭ كۆيۈكتە ئىشلىتىلىشى توغرىسىدا ھېكايە قىلغانىدىم. بىراق، «بالا - قازا كۆرۈنۈپ كەلمەس، پۈت - قولنى ساڭگىلىتىپ» دېگەندەك، پالاكەتنىڭ ئويلىغان مەلۇم بىر جايدا يۈز بەرمەيدىغانلىقىغا، سىزنىڭ تەييارلىقىڭ بارمۇ، يوقمۇ؟ ئۇنىڭغا باقمايدىغانلىقى ھەممىگە مەلۇم. شۇنىڭ ئۈچۈن مەزكۇر بابتا كۆيۈكتە ئۈنۈمى يۇقىرى باشقىمۇ دورىلارنى ئەسلەپ ئۆتۈشنى لايىق تاپتىم.

پەۋقۇلئاددە ئىشلار يۈز بېرىپ بىر يەرنى كۆيدۈرۈۋالغاندا، ئىككىلىنىپ باش قاتۇرۇپ ئولتۇرماي ئۆز سۈيدۈكىدىن پايدىلانسا بولىدۇ. ياخشىسى، ئۇنىڭغا داكا، ياغلىق قاتارلىق نەرسىلەرنى سۈيدۈككە چىلاپ كۆيگەن يەرگە تېڭىپ، ئەگەر لاتىنىڭ ئۈستىگە سۈيدۈكنى ئاز - ئازدىن تېمىتىپ، نەملىكىنى ساقلىسىڭىز تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

سېسىق كېكىرىش

بۇ ئاساسەن ئۆزىنى چاغلىماي ياكى ئۆزى تويسىمۇ كۆزى تويماي تاماقنى كۆپ يېيىشتىن، ئىبغىر تاماق ئۈستىدىن خىلمۇ خىل مېۋە - چېۋىلەرنى نورمىدىن ئوشۇق ئىستېمال قىلغانلىقتىن، بەزىدە بولسا ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدىغان ھادىسە.

بۇ ئەھۋالنى بولغۇزماسلىقنىڭ چارىسى بارمۇ؟ بىرىنچى نۆۋەتتە مەيلى ئۆيدە، مەيلى مېھماندا بولسۇن، ئۆزىنى چاغلاپ يېيىش كېرەك. ئىككىنچىدىن، مۇبادا ئاشقازان ئاغرىقى تۇيەيلى يۈز بەرسە، ئاشقازاننى داۋالاش لازىم. ئۈچىنچىدىن، بەزى ئېھتىياتچان، ھايات تەجرىبىسى مول كىشىلەر ئادەتتە تاماقتىن كېيىن يانچۇقىدىن ئىگىر چىقىرىدۇ - دە،

كىچىككىنــە چىشلــەپ تىلىنىــڭ ئاســتىغا ســېلىپ شــۈمۈدۇ. بــۇ نەتىجىدارلىقى يۇقىرى ئۇسۇلدۇر. ئۇنداق قىلىشتىكى سەۋەب، ئىگىر يەل ھەيدىگــەندىن ســىرت ئاشــقازاننىڭ ھــەزىم قىلىــش ئىقتىدارىــنى ياخشىلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن تاماق تېز ھەزىم بولىدۇ. ئادەم سېپىق كېكىرىشتىن تېز قۇتۇلىدۇ.

كېچىسى تەرلەش

بىر كۈنى يېزىدا تۇرىدىغان كىچىك ئانا مېھمانغا كېلىپ قالدى. پاراڭدىن پاراڭ چىقىپ، ئۇ:

ــ كېچىسى تەرلەيدىغان بىر ئەسكى ئاغرىققا ئۇچراپ قالدىم. چىلىق-چىلىق سۇ ئىچىدىلا ياتىدىغان بولدۇم. ئوغرى تەرمىكىنتاڭ، ــ دېدى بىپەرۋالىق بىلەن.

ئوغرى تەر، جان تەر دېگەنلەردىن خەۋىرىم يوق. ئەمما كېچىسى تەرلەش بويىچە يۈرگۈزگەن بىر تەجرىبە يادىمغا چۈشتى. كىچىك ئانىغا شۇنى ئېيتىپ، ئەتىگەن دورا بېرەي دەپ خاتىرجەم قىلدىم. ئەتىسى ئۇنىڭغا بىر بولاق چايكۆكات (زۋېروبوي)، بىر بولاق قوي بۆلجۈرگىنى يوپۇرمىقىنى بولاپ بەردىم.

ــ ئالدىدا مۇنۇ قوي بۆلجۈرگىنى يوپۇرمىقىنى دەملەپ كۈنگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئوتتۇز گرامدىن تاماقنىڭ ئالدىدا ئىچىڭ. ئۇن كۈندە ھەممىسى ئايان بولىدۇ. ئەگەر بۇ كار قىلمىسا مۇنۇنى دەملەپ ئىچىڭ، ــ دەپ شالفىي دېگەن كۆكاتنى بەردىم.

ئارىدىن ئۈچ-تۆت ئاي ئۆتۈپ كىچىك ئانىلارنىڭ ئۆيىگە بېرىپ قالدىم. بىر ۋاقىتتا يادىمغا بەرگەن دورام چۈشتى-دە، ئەھۋال سورىدىم.

ــ راستلا، ئۇنى سىزگە دەپ بەرمەپتىمەنغۇ، ــ دېدى ئۇ مېيىقىدا كۈلۈپ، ــ بىرىنچى خىلىنىلا دەملەپ، بىر ئاز كۈن ئىچتىم. شۇنىڭ

بىلەن تەر بېسىلدى.

— قالغىنىنى قېنى، كېرەك بولمىسا ئېلىپ كېتەي.

— دېگىنىڭىزنى قاراڭ، ئۇنى بېرىمەنمۇ. ساندۇقتا تىقىپ قويىدۇم، — دەپ تۆردە تۇرغان تۆرە ساندۇقنى ئىشارە قىلدى، — مۇشۇنىڭ بىلەنلا قۇتۇلۇپ كەتسەم، ھاي-ھاي، يەنە قوزغىلىپ قالسا، دورا سوراپ ئالدىڭىزغا بېرىپ يۈرۈمەنمۇ.

— ئىشقىلىپ، ئاياغ ئاستىدا چېچىلىپ چەيلىنىپ يۈرمىسە دەيمىنا. بوپتۇ ئۇنداقتا.

شۇنىڭدىن كېيىن كىچىك ئاپام بۇ توغرىسىدا بىر ئېغىزمۇ گەپ قىلمىدى. بۇ تەجرىبىنى باشقا بىرلىرىگىمۇ تەكلىپ قىلدىم. ئۇلارمۇ ئۆز نۆۋىتىدە رەھمەت ئېيتىشتى.

قان قويۇلۇش

بىزنىڭ مەھەللىنىڭ يۇقىرىسىدا دورا-دەرمەك ساتىدىغان جاي بار ئىدى. ئۇنىڭ سېتىقچىسى تونۇش كىشى ئىدى. بىر كۈنى شۇنىڭدىن بىر نەرسە سوراي دەپ بارسام، دۇكان يېنىدا بىر چوكان تۇرۇپتۇ. ئالدىدا خېرىدار جىق ئىكەن. بىر ۋاقىتتا ئىشىك ئېچىلدى-دە، سېتىقچى ھېلىقى چوكانغا بىر پاچكا بەردى. ئۇ دەررۇلا پىلاتىنىڭ ئىچىگە يوشۇردى.

— نېمە ئېلىۋاتىسىز؟ — دەپ ئاستا سورىدىم ئۇنىڭدىن.

— چاققاق. دوختۇرلار سىڭلىمغا «قېنىڭ سۇيۇق، شۇنىڭ ئۈچۈن پات-پاتلا بۇرنۇڭ، چىشلىرىڭنىڭ تۈۋى قانايدۇ، چاققاق دەملەنمىسىنى ئىچ» دېگەنىكەن.

— ئۇنداق بولسا، يازلىقى ئۆزۈڭلار يىغىۋالساڭلار بولمامدۇ، دۇنيادا نېمە تولا، چاققاق تولا، — دەپ مەسلىھەت بەردىم.

— ئۇ دېگىنىڭىز توغرا. لېكىن بىز شەھەردە تۇغۇلۇپ ئۆسكەنلىكتىن

چاقچاق ئۆسۈملۈكىنى تونۇمايمىزغۇ، ــ دېدى ئۇ، ــ ياخشى دورا ئىكەن، تونۇشلار ئارقىلىق تېپىۋاتىمىز.

ئۆسۈملۈكنى تونۇماسلىقمۇ بىر بالا ئىكەن. ئۇنداق دېيىشىمگە سەۋەب، كېيىن چاقچاقنى دورىخانىدىن ئىزدەپ يالۋۇرۇپ يۈرگەن يەنە بىر نەچچە ئادەمنى ئۆز كۆزۈم بىلەن كۆردۈم. بەزىلەرنى ھەتتا باشلاپ بېرىپ، ئۆسۈپ تۇرغان چاقچاقنى كۆرسىتىپ، رەھمىتىنى ئاڭلىدىم.

بۇ ر سىقىم قۇرۇتۇلغان چاقچاق يوپۇرمىقىنى يېرىم لىتىر سۇدا قاينىتىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى، ھەر قېتىمدا 75 گراملىق ئىستاكاندا بىر ئىستاكاندىن ئىستېمىللىق ئىچىپ تۇرسا ئۇگشىلىدۇ، گېموگلوبىن كۆپىيىدۇ، يۈرەك رېتىمى تەرتىپكە چۈشىدۇ.

نەپەس ئېلىش يوللىرىغا سوغۇق تېگىش

تۇرمۇشتا نەپەس ئېلىش يوللىرىغا سوغۇق تېگىپ ئاغرىيدىغان ئادەم ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئىلمىي مېدىتسىنادا بۇرۇنخىت دەپ ئاتىلىدىغان بۇ ئاغرىق چوڭلاردىمۇ، ياشلاردىمۇ، بالىلاردىمۇ كۆپ. ئۇنىڭ ئۇزاققا سوزۇلۇپ كەتكىنىمۇ نۇرغۇن. مەدەت سوراپ ئالدىمغا كەلگەن ئۇنداق بىمارلارغا مەن: چاكاندا، يۆتەلئوت، چۈچۈكبۇيا، گۈلبىنەپشە، پاقا يوپۇرمىقى، ياۋايى جەمبىل، كېيىك ئوتىدىن قايناتما تەييارلاپ ئىچىشنى تەكلىپ قىلىپ يۈرمەن. بىراقتىكىلەرنى بىلمەيمەن، بۇنىڭ بىلەن نۇرغۇن قوشنىلارنىڭ جېنى ئارام ئالدى.

دورا تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەر بىر گىياھتىن بىر چىمدىمدىن، چۈچۈك بۇيىدىن ئىككى-ئۈچ كېسىم (بۇ ناھايىتى شېرىن) ئېلىپ بىر بوتۇلكا سوغۇق سۇدا بەش مىنۇت ئاستا قاينىتىلىدۇ. سوۋۇغاندا سۈزۈپ ئاغزى بۇراپ ئېتىلىدىغان بوتۇلكىغا قاچىلىنىپ، توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ. ئىچىش نورمىسى: كۈنىگە ئۈچ مەزگىل (ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا

ئەھۋالغا قاراپ تۆتىنچى قېتىم ئىچىسمۇ بولىدۇ)، ھەر قېتىمدا ئوتتۇز گرامدىن ئاز- ئازدىن ئىسسىق- ئىسسىق ئىچىش لازىم. ۋاقتى: تاماقتىن بۇرۇن سائەت ئىلگىرى. سوغۇق ئىچىشكە تامامەن بولمايدۇ. ئەگەر مەزكۇر دورىدىن تۇراقلىق ئۈچ- تۆت بوتۇلكا ئىچىپ، كېيىن ئۆزىڭىزنى ساقلىسىڭىز، ئۇزاق ۋاقىتلار بويى نەپەس يوللىرىغا سوغۇق تېگىش (برونخىت) كېسەلگە ئۇچرىمايسىز.

خەلق تېبابىتىدىكى شۇ ئۇسۇلمۇ دىققەتكە سازاۋەركى، نەپەس ئېلىش يوللىرىغا سوغۇق تېگىش، ئۆپكىگە سوغۇق تېگىش، برونخال زىققا كېسەلى قاتارلىق سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە سامساق مېيى ئىشلىتىلىدىكەن ۋە بۇ دورىنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى يۇقىرى ھېسابلىنىدىكەن.

دورا تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۈنىڭ ئۈچۈن سامساق تازىلىنىپ، ئۇششاق چانىلىدۇ ۋە ئەھۋالغا قاراپ ئازراق ئۇۋاق تۇز ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كېيىن ئۇ بىگى ئۆسۈملۈك مېيى (سىلۋوچىنى) بىلەن ئوبدان ئىلەشتۈرۈلۈپ تىندۇرۇلىدۇ. ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان بۇ سامساق مېيىنى نانغا سۈركەپ ياكى ئىېزىلگەن ياڭيۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

نارەسىدىلەرگە سوغۇق تېگىش

تەجرىبىدە كۆرۈلىشىچە، دۇنيادا نارەسىدىلەرنى داۋالاشتىنمۇ مۈشكۈل ئىش بولمىسا كېرەك. ئۇنى بوۋاقلىقى بوۋا بولغان چاغدا ئەمەس، بەلكى ئاتا بولغان كۈنلەردىمۇ باشتىن كەچۈرگەنىدىم. نارەسىدىلەرگە سوغۇق تېگىپ يۆتەلگەندە بىچارە ئانىلارنىڭ يۈرەكلىرى زەردابقا تولىدۇ. سەۋەبى — نېمە بېرىشنى بىلمەي بېشى قاتىدۇ. بوۋاقلىقى تاپچىللىق زاماندا ئەھۋال تېخىمۇ مۇرەككەپلەشتى. بۇنى پات- پاتلا مېنىڭ ئارامىمنى قويماي يۈرگەن ئانىلارنىڭ

ئاھىدىنمۇ كۆرۈۋاتىمەن. تا بۈگۈنگىچە ماڭا مۇراجىئەت قىلغان ئانىلارغا «بالىڭىزغا يۆتەلئۈت بىلەن ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ بېرىڭ» دەپ مەسلىھەت بېرىپ كېلىۋاتىمەن. لېكىن بۈگۈنكى قىيىنچىلىق زاماندا ئۆتمۈشتە دۇكانلاردا توپا بېسىپ ياتىدىغان ناۋاتنى تېپىشنىڭ ئۆزى تەس بولدى. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپتىن بېرى مۇشۇ ئاغرىقنى داۋالاشنىڭ باشقا بىر ئاسان يولى يوقمىكىن دەپ ئىزدەشتۇرۇپ يۈردۈم. مۇشۇ يېقىندا ئۇ ئۇسۇلنىمۇ تاپقاندەك بولدۇم.

بۇ ئاسان دورىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇنىڭ ئۈچۈن بىر قوشۇق ئارپىبەدىيان بىلەن قارا ئەندىزنى ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر ئىستاكان سۇ قۇيۇپ چىم-چىم قايىنتىمىز، كېيىن ئۇنى سۈزۈپ بوۋاققا ھەر ئىككى سائەتتە چاي قوشۇقتا بىر قوشۇقتىن بېرىمىز. بۇ دورا بوۋاقنىڭ يۆتىلىنى چاپسان باسىدۇ.

كېكىرىك

«تولا كېكىرىمەن. قورسىقىم كۆپۈپ، مەيدەم تاشتەكلا بولۇپ تۇرۇۋالدى» دېگەن شىكايەتلەرنى پات-پاتلا ئاڭلايمەن. ئۇلاردىن: «دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، ئانالىز تاپشۇرۇپ كۆردىڭىزمۇ؟ دوختۇر نېمە دەيدۇ؟» دەپ سورايمەن. بۇ سوئاللارغا ھېچكىم جاۋاب بېرەلمەيدۇ.

كېكىرىش، مەيدىنىڭ چىڭ بولۇشى، ئېغىزدىن ئاچچىق سۇنىڭ كېلىشى ئۆز ئۆزىدىنلا بولىدىغان نەرسە ئەمەس. ئۇنى ئۆز تەجرىبەمدە نۇرغۇن قېتىم كۆردۈم. بۇنىڭ ئاساسى سەۋەبى ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ئاشقازان ئاغرىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئۆز ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ داۋالىمىسا، كەلگۈسىدە چوڭ ئىشلارنىڭ يۈز بېرىشى ئېھتىمالدىن يىراق ئەمەس. بىراق يەنىلا شۇ ئېرىنچەكلىكىمىز، ئەتىگىچە ياخشى بولۇپ قالار، دەيدىغان بىغەملىكىمىز بىزنىڭ چوڭ ئىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىزغا كاشىلا بولۇپ كەلمەكتە.

مېنىڭچە بولغاندا، يۇقىرىدا ھېكايە قىلىنغىنىدەك ئەھۋال يۈز بېرىپ قالسا، ۋاقىتنى ئۆتكۈزمەي دوختۇرغا كۆرۈنۈپ شۇ كېكىرىشنىڭ، قورساق كۆپۈشىنىڭ، مەيدىنىڭ قاتتىق تۇرۇۋېلىشىنىڭ، ئادەم كۆڭلى ئېلىشىشىنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش لازىم. ئاندىن دورا قىلىشنى باشلىغان ياخشى، مۇنداق ئەھۋاللاردىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن، مەن ئادەتتە چايكۆكات دەملەنمىسىنى تەكلىپ قىلىپ يۈرىمەن. ئۇنىڭ ئۈچۈن چوڭ قوشۇقتا ئىككى قوشۇق چايكۆكات ئېلىنىدۇ-دە، (قۇرۇتۇلغان گۈلى بىلەن يوپۇرمىقى)، بىر بوتۇلكا هاراقتا دەملىنىدۇ. چايكۆكات دەملەنگەن بوتۇلكا ئون كۈن قاراڭغۇ يەردە تۇرىدۇ. ھەر كۈنى ئاخشىمى بوتۇلكا شەرتلىك يوسۇندا چايقاپ قويۇلىدۇ.

دەملەش قەرەلى پۈتكەندە سۈزۈلۈپ، شامىسى تاشلىنىدۇ. دەملەنمە كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن يىگىرمە مىنۇت ئىلگىرى چاي قوشۇقتا بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ. دەملەنمىنى توختاتماي ئاخىرىغىچە ئىچىپ تۈگىتىش شەرت.

بەزىلەر هاراقنى خالىمايدۇ. ئۇنداق بىمارلار يېرىم لىتىر سۇدا چوڭ قوشۇقتا ئىككى قوشۇق چايكۆكاتنى چىم-چىم قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ، سۈزۈپ، ئاغزى بۇراپ ئېتىلىدىغان بوتۇلكىغا ئېلىۋالىدۇ. ئىچىش نورمىسى كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئوتتۇز گرامدىن ئىلمان ئىچىلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ قان بېسىمى يۇقىرى بولسا، دەملەنمە سۇيۇقراق تەييارلىنىدۇ.

بۇنىڭغا ئوخشاش ئاغرىقلاردا قېرىقىز يىلتىزىنىڭ قايناتمىسىمۇ ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. بۇ ھەقتە «شىپالىق يۈز ئون گىياھ» دىمۇ ھېكايە قىلىنغانىدى. بۇيەردە ئۇ توغرىسىدا قىسقىچە بولسىمۇ ئېيتىپ ئۆتۈشنى مۇۋاپىق كۆرۈۋاتىمەن. قېرىقىز يىلتىزى ياز ئايلىرى كەچكۈزدە كولىنىپ كىيىم چوتكىسى بىلەن تازىلىنىدۇ. ئاندىن ئۇششاق توغرىلىپ كۈن تەگمەيدىغان يەردە قۇرۇتىلىدۇ. دورا تەييارلىغاندا يىلتىزنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىگە قاراپ تۆت ياكى ئالتە كېسىم ئېلىنىدۇ. ئۇ يېرىم لىتىر سوغۇق سۇدا بەش-يەتتە مىنۇت ئاستا قاينىتىلىدۇ ۋە سوۋۇتۇلىدۇ.

سوۋۇتۇلغان قايناتما سۇزۇلۇپ ئاغزى بوراپ ئېتىلدىغان بوتۇلكىدا توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ. ئىچىش نورمىسى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئوتتۇز گرامدىن ئىلمان ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئىشلەتكەندە بىمار ئاشقازىنىنىڭ تاماق ھەزىم قىلىشى ئۇڭشىلىدۇ. كېكىرىك توختايدۇ.

مېنىڭچە بولغاندا، بۇ دورىنى توختاتماي بىر ئاي ئىچكەن ياخشى. ئاچچىق-چۇچۇك، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر تامامەن چەكلىنىدۇ. شۇنىمۇ ئېيتىپ ئۆتۈشۈم مۇمكىنكى، مەزكۇر دورا ئاشقازاننىڭ تاماق ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ياخشىلاش بىلەن بىللە بۆرەك، دوۋسۇندىكى قۇملارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئاشقازان، بۆرەك، بېغىردىكى ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ. مۇبادا قېنىڭىزدا قەنت ماددىسى كۆپىيىشكە تايىن تاپسا، ئۇنى تەڭشەشكە تەسىر قىلىدۇ.

كار-كار كېكىرىش ياتلار بۇياقتا تۇرسۇن، ھەتتا بالا-چاقا ئالدىدىمۇ ياخشى ئادەت ئەمەس. شۇ نەرسىمۇ يادىڭىزدا بولسۇنكى، بۇنداق ئەھۋالدا ئىگىرمۇ ياخشى. بىراق ئۇ يەل قايتۇرغىنى، تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىنى چاپسانلاتقىنى بىلەن، يۇقىرىدا تەكىتلەنگەن نەتىجىگە يەتكۈزەلمەيدۇ.

چوڭ تەرەتنى تۇتالماسلىق

— كامالىدىن ئاكا، ئالتىنچى سىنىپتا ئوقۇۋىدىغان ئوغلۇم چوڭ تەرەتنى تۇتالماي ناھايىتى قىينىلىپ يۈرىدۇ، — دەپ شىكايەت قىلدى بىر ئانا، — شۇنىڭغا نېمە قىلسام بولىدۇ، دەپ بېرەلەمسىز؟

— مەن بىرەر سەپەرگە چىقسام ئۆزۈم بىلەن يانچۇق-يانچۇق دورا ئېلىپ يۈرمەيدىغانلىقىم ھەممىگە مەلۇم. بەزىدە ھەتتا ئاددىي بىر نەرسىلەرمۇ ئادەمنىڭ خاتىرىسىدىن كۆتىرىلىپ قالىدۇ. شۇنداق بولسىمۇ، بىلگىنىمنى ئېيتىپ بېرىشكە، ياكى ئۆيگە بارغاندىن كېيىن خەت

ئارقىلىق جاۋاب بېرىشنى ئادەت قىلغانمەن. مۇنۇ ئانىنىڭ دەردىنى، ئوغلىنىڭ ئەھۋالىنى ياخشى چۈشىنىپ تۇرۇپتىمەن. ئانا مېنىڭ بىلەن ئۈچراشقانغا قەدەر ئوغلىنى دوختۇرغا كۆرسىتىشنى شەرت ئەمدى. شۇنداق قىلماي ئۆزىنىمۇ، ئوغلىنىمۇ قىيناپ يۈرۈپتۇ. بالام دەپ، كالام دەپ ۋاقىت ئېشىندۇرالمىغان ئاتىسىنىڭمۇ جەمئىيەت ئىشى بىلەن چولىسى تەگمىگەن.

پەمىچە، بۇ بىچارە ئوغۇلنىڭ ئۈچەيلىرىگە سوغۇق تەگكەن، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ ئىچى سۈيۈق، ئۈچەيلىرىنىڭ تەرەتنى تۇتۇش ئىقتىدارى ناچار. شۇ سەۋەبتىن، بىرىنچى نۆۋەتتە ئۇنىڭ ئۈچەيلىرىنى داۋالاش لازىم. ئانىغا ئارپىبەدىيان، پاقا يوپۇرمىقى، چايكۆكات، غەندىغەرە يوپۇرمىقى، مامكاپ يىلتىزى، چوشقا ياڭىقى قوۋزىقىدىن قايناتما تەييارلاپ ئىچكۈزۈشنى تاپشۇردۇم. بۇ شىپالىق گىياھلار بىر تەرەپتىن ئۈچەي ئاغرىقىنى داۋالىسا، ئىككىنچىدىن، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئىشەنچىم كاملىكى، ئۇ مۇنۇ بەختسىز بىمارغا چوقۇم داۋا بولالايدۇ.

ئانا ئۇ دېگەنلەرنى تېپىپ ئوغلىنى داۋالاپ كۆردىمۇ. كۆرمىدىمۇ بىلمەيمەن. ئۇلار يىراقتا بولغىنى ئۈچۈن. كېيىن ئۇ تەرەپلەرگە يولۇم چۈشمىدى.

ئۆز ئىسىملىرى بىلەن ئېيتىپ بېرىشكە ئاجىزمەن. چۈنكى ئىسىملىرى يادىمدىن كۆتۈرۈلۈپتۇ. لېكىن ئېيتقانلىرى ئېسىمدە: پالانچى ئاكام ئېتىزدا ئىشلەۋېتىپ شۇنچىلىك قاتتىق ئاغرىپتۇكى، ئۆزىنى قويىدىغان يەر تاپالماي دوملاپ كېتىپتۇ. ئاخىرى چىدىماي ئورنىدىن تۇرۇپتۇ ـ دە، ئەمەن ئوروپ كېلىپ، كەپە يېنىدىكى قازاندا قايىنتىپ، بىر ئاپقۇر ئىچىۋېتىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر سوتكا بېشىنى كۆتۈرمەي ئۇخلاپتۇ. ئورنىدىن تۇرسا، ئۆزىنى تامامەن يېنىك ھېس قىلىپتۇدەك، دەيدۇ.

بۇ لاپنى ئېيتىپ بەرگۈچى بۇرادەر دېھقانىنىڭ قايسى يېرى، قانداق ئاغرىغانلىقىنى ئېيتىپ بېرەلمىدى. بىر گىياھنىڭ ھەممە ئاغرىقلاردا داۋا

بولۇشى ناتايىن ئىش. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئەمەننىڭ بىر ئاپقۇر قايناتمىسى ئاز نەرسە ئەمەس. ئەمەن زەھەرلىك گىياھ. ئېھتىيات قىلمىسا، بۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ زەھەرلىنىشى، ئاغرىقنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېلىشى مۇمكىن. مۇنداق ئەھۋالدا ئادەم كەينى-كەينىدىن قەي قىلىپ قۇسىدۇ.

راست، ئەمەن ياخشى شىپالىق گىياھلارنىڭ بىرى. بۇ توغرىلىق «شىپالىق يۈز ئون گىياھ»تىمۇ قىسمەن ھېكايە قىلىنغان. تەجرىبىدە مەن مەزكۇر گىياھ دەملەنمىسىنى ئاساسەن ئاشقازان يارىسىدا، ئاشقازاندا سەپرا يېتىشمەسلىكتە، پالەچ، ئەزا تىترەش، تۇتقاقلىقلاردا، سۇنۇق، چىققان، سۇرۇلگەن يەرلەرنى داۋالاشتا ۋانىنا قىلىشنى، دەملەپ ئىچىشنى تەكلىپ قىلىپ يۈرىمەن. ھەممىسىدە كۆڭۈلدىكىدەك نەتىجىگە ئىگە بولدۇم. ئەمما ئىچىش ئۈچۈن يۇقىرىدا ھېكايە قىلىنغىنىدەك بىر ئاپقۇر ئىچ دەپ مەسلىھەت بەرگىنىم يوق.

ئىچىش ئۈچۈن دەملەنمە تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەگەر ئەمەن دورىخانىلاردىن ئېلىنغان تالقان بولسا، سىيپاپ بىر چاي قوشۇق بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملىنىدۇ. ئۇنى بىمار كۈنىگە ئۈچ مەزگىل، ھەر قېتىمدا تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى (شەرتلىك تۇردە) 30 گرامدىن ئىچىشى شەرت. مۇبادا ئەمەن قورايىنى بىمارنىڭ ئۆزى بىۋاستە گىياھ چېچەكلەۋاتقاندا يىغىپ، توغراپ قۇرۇتۇۋالغان بولسا، بىر چىمدىم ئەمەن بىر ئىستاكان قايناق سۇغا تېتىدۇ. ئىچىش نورمىسى يۇقىرىدىكىدەك. ئىچكەندە دەملەنمىنى سەل ئىللىتىۋالغان ياخشى.

بۇ يەردە باشتىن ئۆتكەن مۇنداق بىر ئەھۋالنى ھېكايە قىلساق ئارتۇقچە بولماس. قىش كۈنلىرى ئىدى، بۆلمە ئادەم چىدىغۇسىز دەرىجىدە ئىسسىپ كەتتى، شۇنىڭ ئۈچۈن دېرىزىنى قىيا ئېچىپ قويىدۇم، شامال گۇرۇلدەپ كىرىشكە باشلىدى. راھەت بولدى دېسەممۇ بولىدۇ. بىرەر سائەتتىن كېيىن ئېھتىيات قىلىپ، دېرىزىنى يېپىۋەتتىم. شامالداپ قېلىشنى خىيالىمغىمۇ كەلتۈرمەپتىمەن. بارا-بارا تاپىنىم چىدىغۇسىز دەرىجىدە قىزىشقا باشلىدى. تەرلەپ ئولتۇرغاندا بەدىنىمدە شامال تەگمىگەن يەر قالمىغان ئوخشايدۇ. شۇ كېچىسى بەئەينى سىل

كېسەلگە ئۇچرىغان ئادەمدەك تاڭ ئاتقىچە دېگۇدەك يۆتىلىپ چىقتىم. ئەتىگەنلىكى ئورنۇمدىن تۇرسام پۇتلىرىم، قوللىرىم، بۆرىكىم، بېشىم — قويىسىڭىزچۇ، ساق يېرىم قالماپتۇ، ھەممىسى ئاغرىيدۇ.

بىراق بەدىنىمدىكى ھارارەت يۇقىرى ئەمەس ئىدى. ئاستا ئىشقا كەتتىم.

بەختىمگە بىرلا كۈن چىدىسام — شەنبە، كېرەكلىك شىپالىق گىياھلارنى ئامباردىن تېپىپ چىقىپ قايىنىتىپ ئىچىشىم مۇمكىن. بېشىمغا تۇخۇم چېكىلىۋىدىم، ئاغرىق خېلى بېسىلىپتۇ. سەھەر يۆتىلىپ ئويغىنىپ كەتتىم-دە، ئورنۇمدىن تۇرماي خىيالەن ئۆزۈمدە بار شىپالىق گىياھلارنى تەھلىل قىلدىم. خىيالىمغا «ئەمەنلىكتە ئەر ئۆلمەس، ئەندىزلىكتە ئات» دېگەن تەمسىل كەلدى. ئورنۇمدىن تۇردۇم-دە، ئامباردىن ئەمەن ئېلىپ چىقتىم. ئۇنىڭدىن بىر چىمدىمنى ئىستاكانغا سېلىپ ئۇستىگە قايناق سۇ قۇيدۇم ۋە ئاغزىنى يېپىپ دەملەپ قويدۇم. ئارىدىن يېرىم سائەت ئۆتكەندە ئۇنى سۈزۈپ، ئىلمان پېتى ئاز-ئازدىن ئىچتىم. بېشىمنى قايدۇرۇپ، قوستۇرامدىكىن دەپ ئويلىدىم. چۈنكى بومۇ چوڭ نورما. ئۆتۈپ كەتسە، 75 گراملىق ئىستاكاندا بىرنى ئىچىشىم كېرەك ئىدى. لېكىن ھېچقانداق ئەكس ھادىسە سېزىلمىدى. ئەۋزىلى، ئەزالىرىمدىكى ئاغرىق بېسىلىۋاتقاندەك، ئۆزۈم تېتىكلىشىۋاتقاندەك بىلىندى.

تەييارلاپ قويغان يەنە بىر ئىستاكان دەملەنمىنىمۇ ئىچىۋەتتىم. سائەت ئون ئىككىدە نەزىر بار ئىدى، شۇنىڭغا بېرىشىم كېرەك. ئالدىرىماي كىيىنىپ تالاغا چىقتىم. كەيپىياتىم ياخشى، بىراق تامامەن ساقىيىپ كەتتىم دەپ ئېيتالمايمەن. كەچكى تاماق ئالدىدا يەنە بىر ئىستاكان ئىچتىم. يۆتەل بارغانسېرى ئازىيىۋاتىدۇ. ئادەتتىكىدەك ئەتىگەنلىكى يەنە سائەت ئالتىدە ئورنۇمدىن تۇردۇم. ئاخشام يېتىش ئالدىدا يەنە بىر ئىستاكان دەملەنمە تەييارلاپ قويۇۋىدىم، شۇنى ئىللىتىپ ئىچتىم. داۋالىنىشنى شۇ كۈنىمۇ كەچكىچە داۋاملاشتۇردۇم. دۈشەنبە كۈنى ئورنۇمدىن ئۆزۈمنى ئوبدانلا يېنىك ھېس قىلىپ تۇردۇم.

شۇنىڭغا قارىماي داۋالىنىش داۋاملاشتۇرۇلدى.

داۋالىنىش چىدام، تاقەتنى تەلەپ قىلىدىغان نەرسە. سەيشەنبە كۈنىمۇ دورامنى تاشلىمىدىم. كەيپىيات تامامەن ئۆزگەردى، ياخشى كەيپىيات پەيدا بولدى.

مانا سىزگە، ئەمەلىيەتتە ئەر ئۆلمەسلىكىكە مىسال. بىراق بۇ دورىنى نورما بىلەن ئىچىشنى يادىڭىزدىن چىقارماڭ. ئەگەر دەملەنمىنىڭ ئاچچىقىنى سەل بېسىشنى خىيالىڭىزغا كەلتۈرسىڭىز، دەملەنمىگە ئازراق يا ھەسەل، يا قەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىڭ. يەنە بىر ئەسكەرتىپ ئۆتىدىغان نەرسە، بۇ دەملەنمە پەقەت چوڭلار ئۈچۈن.

بۆرەكتىن بولىدىغان قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقى

بەزىلەرنىڭ مېنى ئىشەندۈرۈشكە تىرىشقىنىدەك، قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقى ئومۇمەن بىر ئاغرىق بولماي، تەجرىبىدە كۆرۈلىشچە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى خىلمۇ خىل. قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقى بەزىدە بۆرەك، بەزىدە بېغىر، بەزىدە قان، يەنە بەزىدە ئەسەبتىن بولىدىكەن. دېمەك ھەرقانداق ئاغرىققا بىۋاستە دورا بېرىپ داۋالاش كېرەك.

«شىپالىق يۈز ئون گىياھ» ناملىق ئەمگىكىمدە تەكىتلىگىنىمدەك، بېغىر ئاغرىقىدىن بولىدىغان قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقىنى ئاق قېيىنىنىڭ ماي ئېيىدا يىغىشتۇرۇپ قۇرۇتۇۋالغان يوپۇرمىقىنىڭ قايناتمىسىنى ئىچىش بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ. يوپۇرماقنى سىرلىق قاچىدا بەش - ئالتە مىنۇت قاينىتىپ، ئاغزى يېپىق ھالدا سوۋۇتۇپ، سۈزۈپ، ئاغزى بۇراپ ئېتىلىدىغان بوتۇلكىغا ئېلىپ، توڭلاتقۇدا ساقلايمىز. كۈنىگە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى 50 گرام ئىلمان ئىچىپ، شەرتلىك تۇردە ئوڭ بىقىنىمىزنى بېسىپ 15 مىنۇت ياتىمىز. شۇ قائىدە بويىچە 15 كۈن، مۇمكىن بولسا 45 كۈن ئۈزمەي ئىچىپ بەرسەك، بېغىر ئاغرىقى داۋا تاپىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە قان بېسىممۇ ئۆز نورمىسىغا

چۈشىدۇ. باش ئاغرىقى بېسىلىدۇ.

ئەسەبىتىن بولغان قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقى «سالامەتلىك ھەققىدە ھېكايىلەر»نىڭ مۇشۇ قىسمىدىكى باشقا تۇخۇم چېكىلەش توغرىسىدا ھېكايە قىلىنغانىدى. ئۇنىڭ ئۈچۈن بىر دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى باش ئورالغىدەك دەرىجىدە، كەڭلىكى بەش سانتىمېتىر گېزىت ياكى لاتا قىيىندىسىغا (لاتا ئىشلەتكەن ئەۋزەلرەك) سۈركەپ ئۈچ كۈن ئۇدا باشقا چېكىلىنىدۇ. ئەگەر ھەقىقەتەن باش ئاغرىقى قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن يۈز بەرگەن بولسا، چېكىلەنگەن تۇخۇم باشقا مۇزدەك چاپلىشىپ كېتىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغان دەسلەپكى كۈنىنىڭ ئۆزىدىلا باش ئاغرىقى ئوبدان بېسىلىدۇ. بىراق شۇنىڭغا قارىماي باشقا ئۇدا ئۈچ كۈن تۇخۇم چېكىلەش شەرت.

بەزىلەرنىڭ شۇ ئۈچ كۈنلۈك داۋالاش كۈرسىدىن كېيىن قان بېسىمى ئۆرلىمەيدۇ. بەزىلەرگە بۇ ئۇسۇلنى يەنىمۇ تەكرارلاشقا توغرا كېلىدۇ. شۇنىمۇ ئېيتىپ ئۆتۈش كېرەككى، تۇخۇم دۇكاننىڭ ئەمەس، بەلكى ئۆينىڭ (يەرلىك توخۇنىڭ) بولسا، نەتىجىسى تېخىمۇ ياخشى.

قان بېسىمىنىڭ ئەسەب تۈپەيلى يۇقىرىلىقى بەزى بىمارلاردا تۇخۇم بىلەنمۇ داۋا تاپماي قېلىشى ئېھتىمال. ئەگەر شۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ، ئۆزىنى قىينىماي، دەرھال ھەر كىم ئۆزىنىڭ ئالدى تەرىتىنى ئىچكىنى ياخشى. كەيىندىن سوغۇق سۇ ئىچىلىدۇ. ئىمكانىيىتى يوق بىمارلار ئەتىگەنلىكى ئورنىدىن تۇرۇپ ۋە كەچقۇرۇنلۇقى يېتىش ئالدىدا ئىچسە بولىدۇ. ئۇنى بەزىلەرگە ئوخشاش تىندۇرۇشنىڭ، سۈزۈشنىڭ ھاجىتى يوق، دەررۇ ئىسسىقىدا ئىچىش كېرەك. ئەگەر بىمار بۇ دورىنى سىستېمىلىق رەۋىشتە ئۈچ-تۆت ئاي ئۈزمەي ئىچسە نۇرغۇنلىغان ئاغرىقلىرىدىن چوقۇم قۇتۇلىدۇ.

مەن پەقەت تەجرىبىدە سىنالغان، ياخشى نەتىجە بەرگەن دورىلار توغرىسىدىلا ھېكايە قىلىۋاتىمەن. بۇ دورىلارنى ئىشلەتكەن ئادەم قان بېسىمىنىڭ ئۆرلىشى تۈپەيلى يىقىلىپ پالەچ بولۇش بالاسىدىن چوقۇم ساقلىنىدۇ.

«ت» 47 ـ 48 ياشـــتا. بـــۈرەك ئـــاغرىقىدىن قـــان بىســـمى ئۆرلەيدىكـەن. دوختۇرلارنىـڭ دورىسـىنى ئىچـىپ زىرىككـەندە مېنىـڭ ئالدىمغا كەپتۇ. قاپاقلىرى ئىششىغان، باش ئاغرىقىدىن كۆزىنى ئـاران ئاچـاتتى. مېـنىڭ تۇرۇشـىمۇ ئېغىـر. مـەن ئۇنىـڭ ئـەرز ـ دادىـنى تىڭشىغاندىن كېيىن «شىپالىق يۈز ئون گىياھ»نىڭ سۇلۇ توغرىسىدىكى بابىدا ھېكايە قىلىنغان سۇلۇ كـۆكى ھـەققىدە سـۆزلەپ بـەردىم. راست، سۇلۇ كـۆكىنى قىش كۈنـى تېپىش مۇمكىـن ئەمـەس. بىـراق ئادەمنىڭ قولىدىـن كەلمەيدىغان ئىش يوق. مەسىلەن، ئىككى ساندۇق ياساپ ئۇنىڭ ئاپتاپ چۈشىدىغان دېرىزىسىنىڭ ئالدىغا قويۇپ بىرىگە ئالدىن، ئىككىنچىسگە كېيىن ئۇرۇق تېرىپ قويۇپ، تەييار بولغىنىنى يۇلۇۋېلىپ قايىنتىپ ئىچىپ تۇرسا، ئىككىنچىسى تەييار بولىدۇ. كۆك پېتى توغراپ قۇرۇتىۋېلىنىدۇ. شۇنداق قىلغاندا بوگۇنكى قىينچىلىق زاماندا ئۆزىنى كېرەكلىك دورىلار بىلەن تەمىنلىشى مۇمكىن. ئىچىش نورمىسى 75 گراملىق بىر ئىستاكان، كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىلمان ئىچىلىدۇ. ئىچىش مۇددىتى بىـر ئـايدىن ئىككى ئايغىچە، بۇ دورا بـۆرەكتىكى، سۈيدۈك يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سوغۇق تېگىپ ئاغرىۋاتقان يەرلەرنى داۋالايدۇ، شۇنىڭ بىلەن قان بېسىمى تەڭشىلىدۇ.

«ت» بۇنىـڭ ھەشـەمى جىققـەن دېدىمـۇ، ئۇنىڭغـا ئانچـە كۆڭۈلشىمىدى.

ـ دەررۇ جېنىمغا ئەسقاتىدىغان، ئارام بېرىدىغان بىر نەرسە يوقمۇ؟

ـ دېدى ئۇ.

ـ مەن سىزگە پەقەت بىرلا قېتىملا دورا بېرەلەيمەن، قالغىنىنى بەرىبىر ئۆزىڭىز تېپىشىڭىز كېرەك، ـ دېدىم.

ئەتىسى كاۋىنىڭ بېغى، قوشقاچ تىلى، سەۋزە كۆكى ۋە ئازراق تولوكنىيانىكا قوشۇپ قايىنتىپ بىر بوتۇلكا دورا ئەكىلىپ بەردىم.

ـ قېرىنداش، بۇنىڭدا كاۋىنىڭ بېغى، سەۋزىنىڭ كۆكى، قوشقاچ تىلى ۋە تولوكنىيانىكا بار، ـــ دەپ چۈشـەندۈردۈم، تولوكنىيانىكا دورىخانىدىن تېپىلىدۇ، قالغانلىرى، ئۆزىڭىز بىلىسىز، ئۆزىمىزدىن

چىقىدۇ. قۇشقاچ تىلىنىمۇ دورىخانىدىن تاپقىلى بولىدۇ. ئۇنى رۇسچە سپورىش دەيدۇ. بېشىنى مەن باشلاپ بەردىم، ئاخىرىنى ئۆزىڭىز چىقىرىڭ.

ئارىدىن بىر ھەپتىدەك ۋاقىت ئۆتۈپ «ت» يەنە كىرىپ كەلدى، رەھمەت ئېيتتى. چىرايى بىر ئوبدانلا تۈزۈلۈپ قاپتۇ.

— دورىڭىز ھەقىقەتەن ياخشى ئىكەن، — دېدى ئۇ، — مۇشۇ دەقىقىلەردە بېشىممۇ، بېلىممۇ ئاغرىمايدۇ.

— دورىنى داۋاملاشتۇرۇشنى قانداق ئويلاۋاتىسىز؟ — دەپ سورىدىم مەن ئۇنىڭ گېپىنى بۆلۈپ.

«ت» ياغلىقىنىڭ ئۇچىنى ئويىنىغان ھالدا شۈك ئولتۇرۇپ قالدى. شۇ ئارىدا بۆلمىگە چەتتىن بىر ئەر كىشى كىرىپ كەلدى-دە، گەپ ئۈزۈلدى. «ت» ئىختىيارسىز ئورنىدىن تۇرۇپ چىقىپ كەتتى. ئارىدىن ئۈچ-تۆت ئاي ئۆتكەندە ئىككىمىز يەنە ئۇچرىشىپ قالدۇق.

— شۇ دورىڭىزدىن مەن ساقايغىنچە بەرمىدىڭىز-دە، — دەپ ئۆز خاپىچىلىقىنى ئىزھار قىلدى ئۇ، — ناھايىتى پىششىق ئادەم ئىكەنسىز.

— شۇنداق بولۇشى مۇمكىن، — دېدىم مەنمۇ مىيىقىمدا كۈلۈپ، — قېرىنداش، تۇرۇۋاتقان يېرىڭىزنى يېزا دەپ ئاتايدۇ. ئۆيۈڭلارنىڭ ئەتراپىدا سۇلۇ، كاۋا، سەۋزە ئۆستۈرگىنىڭلارمۇ يەر بار ئوخشايدۇ.

ئۇ شۇنىڭدىن كېيىنكى بىر-ئىككى ئۇچرىشىشتىمۇ شۇ گېپىنى يەنە تەكرارلىدى. مېنىڭ جاۋابىممۇ ئۆزگەرمىدى.

ئەۋزىلى دورا تەييارلاش، ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىغا توختىلايلى: سەۋزە كۆكى، قۇشقاچ تىلىدىن يوغان بىر چىمدىم، تولوكنىيانىڭدىن چوڭ قوشۇقتا بىر قوشۇق، كاۋا بېغى (ئىمكانىيەت بولسا مانتا كاۋىسى ياكى قارا كاۋا بېغى) چوڭ-كىچىكلىكىگە قاراپ ئۈچ-تۆت تال (ئەگەر ئۇنى ھاۋانچىدا يانچىپ ئۇۋۇتۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى) ئېلىپ، يېرىم لىتىر سوغۇق سۇدا سىرلىق قاچىدا ئاستا ئالتە-يەتتە مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئاغزى يېپىق ھالدا سوۋۇتۇلىدۇ، سۈزۈلىدۇ ۋە ئاغزى بوراپ ئېتىلىدىغان بوتۇلكىغا قاچىلىنىپ، توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ. ئىچىش نورمىسى: كۈنىگە

ئۆچ قېتىم، تاماقتىن 15 ـ 20 مىنۇت ئىلگىرى ئىلمان ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى ئىچىۋاتقان مەزگىلدە بىمار ئۆزىنى ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن، ئاخشىمى ئېشىپ قالغان، قاتتىق قورۇلغان تاماقلاردىن تۇتۇشى شەرت. بىر كۇرس بىر ئاي بولسا مۇۋاپىق. تېخىمۇ ياخشى داۋالىنىشنى خالىغان بىمار دورا ئىچىشنى يەنىمۇ داۋاملاشتۇرۇشى مۇمكىن.

ئەگەر مۇشۇ قائىدىگە جىددىي ئەمەل قىلىنسا، بۆرەككە سوغۇق تېگىپ ئاغرىشتىن، قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىقىدىن، باش ئاغرىقىدىن، كەيپسىزلىكتىن چوقۇم قۇتۇلغىلى بولىدۇ.

بەزى هايات تەجرىبىسى مول ئادەملەرنىڭ تەكىتلىشىچە، بۆرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالاشتا پىيازنىڭ پوستىدىن تەييارلانغان قايناتما ياخشى نەتىجە بەرسە كېرەك. لېكىن مەن ئۇنى تەجرىبىدە سىناپ كۆرمىدىم. بۇنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا قىلچە زىيىنى يوقلىقى ھەممىگە مەلۇم. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى ھەركىمنىڭ ئۆزى سىناپ كۆرۈشى مۇمكىن.

مەسئۇل مۇھەررىر : ياقۇپ مۇھەممەتروزى
مەسئۇل كوررېكتور : مەلىكە ئابدۇقادىر

كامال ھىسامىدىنوف

مومامنىڭ شىپالىق دورىلىرى

نەشرگە تەييارلىغۇچى : ئابلىز ئورخۇن

نەشر قىلغۇچى : مىللەتلەر نەشرىياتى
ئادرېسى : بېيجىڭ شەھىرى خېپىڭلى شىمالىي كوچا 14 - قورۇ
پوچتا نومۇرى :100013، تېلېفون نومۇرى : 64290862 - 010
ساتقۇچى : جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى
باسقۇچى : دىشىن باسما زاۋۇتى
نەشرى : 2006 - يىل 6 - ئايدا 1 - قېتىم نەشر قىلىندى
بېسىلىشى : 2006 - يىل 6 - ئايدا بېيجىڭدا 1 - قېتىم بېسىلدى
ئۆلچىمى : 850×1168م م. 32كەسلەم
باسما تاۋىقى : 6.125
سانى : 0001 - 3000
باھاسى : 10.00 يۈەن