新疆妇女

شىنجاڭ ئاياللىرى

1998.9

XINJIANG WOMEN

ئايال يازغۇچىنىڭ ھايات سەپىرى

ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش ھەققىدە

ئىپپەتلىك بولۇش ئۈچۈن قەسەم بېرىش

ىفت شەھىرىدىكى مەرىپەت پەرۋانىسى

جاپاكەش باغۋەنلەرگە سالام

شىنجاڭ تەجرىبە ئوتتۇرا مەكتىپىنىڭ تىل - ئەدەبىيات ئوقۇتقۇچىسى ئايىم ئابدۇرېھىم بارلىقىنى ياش ئەۋلادلارغا ئاتاپ، مىللىي مائارىپىنىڭ سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن ئۈنسىز تۆھپە قوشۇۋاتقان پېشقەدەم ئوقۇتقۇچىلارنىڭ بىرى.

ئۇ ئوقۇتقۇچىلىق بىلەن شۇغۇللانغان 36 يىلدىن بۇيان، ئۆز خىزمىتىنى جان كۆيدۈرۈپ ئىشلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا، بوش ۋاقىتلاردىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ 20 پارچىدىن ئارتۇق ئەدەبىي ئەسەر ۋە ئىلمىي ماقالە يېزىپ گېزىت - ژۇرناللاردا ئېلان قىلدۇردى.

ئۇنىڭ خىزمەتتىكى ئەستايىدىللىقى، قولغا كەلتۈرگەن ياخشى نەتىجىلىرى ئوقۇتقۇچى - ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئالقىشىغا، رەھبەرلىكنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ئېرىشىپ شەھەر، مەكتەپ تەرىپىدىن كۆپ قېتىم مۇكاپاتلاندى. 1998 - يىلى 2 - ئايدا مەملىكەتلىك «ئوقۇتقۇچىلىق كەسپىي ئەخلاقى بويىچە ئىلغار شەخس» دېگەن شەرەپلىك نامغا ئېرىشىپ مۇكاپاتلاندى.

ئالىي دەرىجىلىك تەتقىقاتچى يولداش لەتىپە سابىت ئۇزۇن يىللىق ئوقۇتقۇچىلىق ۋە تەتقىقاتچىلىق هاياتىدا ئۆز كەسپىنى قىزغىن سۆيۈپ مىللىي مائارىپ سۈپىتىنى ئۆستۈرۈشكە زور تۆھپىلەرنى قوشتى. 93 - يىلدىن 97 - يىلغىچە ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ 17 كىتاب تۈزۈپ مىللىي ئوقۇغۇچىلارنىڭ دەرسلىكتىن سىرتقى پايدىلىنىش ماتېرىياللىرى يوق بولۇشتەك بوشلۇقنى تولدۇردى. سەككىز يىلدىن بۇيان شەھەر، رايون بويىچە «مەدەنىيەتلىك ئورۇمچى كىشىلىرى»، «ئىلغار تەتقىقاتچى»، «ئىلغار پەن - تېخنىكا خادىمى»، «مۇنەۋۋەر مائارىپچى»، «يېتەكچى تەتقىقاتچى» قاتارلىق نەتىجىلەرگە ئېرىشتى. ئۇ، مىللىي مائارىپنىڭ سۈپىتىنى ئۆستۈرۈش ئۈچۈن يەنىلا تىرىشىپ ئىزدەنمەكتە.

دىلبەر ئابدۇقادىر ئۈرۈمچى شەھەرلىك 19 - باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ مۇزىكا ئوقۇتقۇچىسى. ئۇ 1984 - يىلى خىزمەتكە قاتناشقاندىن بۇيان ئۆز كەسپىگە قىزغىن ئىشتىياق باغلاپ، تىرىشىپ ئىزدىنىپ «پارتىيەنى مەدھىيىلەيمەن»، «ۋەتەنگە مەدھىيە»، «مەكتىپىمگە بارىمەن» قاتارلىق ناخشا تېكىستلىرىنى ئىجاد قىلىپ مۇكاپاتقا ئېرىشتى.

90 - يىلدىن 97 - يىلغىچە ئوتتۇرا باشلانغۇچ مەكتەپلەر مۇزىكا دەرسلىكىنىڭ ئۈنئالغۇ لېنتىسىنى ئىشلەشكە قاتناشتى. ئۇ كۆپ قېتىم يالغۇز كىشىلىك، كوللېكتىپ ناخشا ئېيتىش مۇسابىقىلىرىدا 1 - ، 2 - دەرىجىلىك مۇكاپاتلارغا ئېرىشتى. ئۇ هازىر ئۆز كەسپىنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈپ ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ مۇزىكا ئېڭىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش يولىدا تىرىشىپ ئىزدەنمەكتە.

يولداش هۆرىگۈل ئابلىز 1990 - يىلى خىزمەتكە قاتناشقاندىن بۇيان ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقى پېشقەدەم ئوقۇتقۇچىلارنىڭ يېتەكلىشى بىلەن ئۆز كەسپىنى قىزغىن سۆيۈپ، مائارىپ تەتقىقات مەركىزى تەرىپىدىن «مۇنەۋۋەر يېتەكچى ئوقۇتقۇچى» ئاپتونوم رايون بويىچە «دەرس ئۆتۈش ماھىرى» ئۈرۈمچى شەھىرى بويىچە « ئوقۇتۇش ماھىرى» كان ئىشلار ئىدارىسى تۇنجى نۆۋەت ئېلىپ بارغان ئوقۇتقۇچىلارنىڭ ئۈچ خىل تۈردە ئاساس ماھارەت كۆرسىتىش مۇسابىقىسىدە بىرىنچىلىككە ئېرىشىپ مۇكاپاتلاندى. ئۇ، هازىر ئۆز كەسپىنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈش ئۈچۈن تىرىشىپ ئالغا ئىلگىرىلىمەكتە.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ نەشر ئەپكارى

رېداكسىيە باشلىقى: جەمىلە ھەسەن

مۇئاۋىن باش مۇھەررىر:

مەسئۇل مۇھەررىرى ۋە تېخنىداكتورى: خۇرشىدە بىلال

مۇندەرىجە

چوڭقۇر مۇھەببەت، سەمىمىي تىلەك 2

ئۇ بىر شام، ئۇ بىر تال بور 3

نېفىت شەھىرىدىكى مەرىپەت پەرۋانىسى 4

يامالىق تېغىدىكى قار لەيلىسى 8

باللارنىڭ غەيرى ئەقىل ئامىللىرىنى يېتىلدۈرۈش توغرىسىدا 11

باللارغا سىلىق سۆزلەر بىلەن سەمىمىي مەسلىھەت بېرىش كېرەك 13

بويتاقلىقتىكى يەتتە قەدەم 15

ئىپپەتلىك بولۇش ئۈچۈن قەسەم بېرىش 19

لايىقنى قانداق تاللاش كېرەك 21

ئاھار چېچەكلىرى 22

ئاياللار خىزمىتىدىن ئۇچۇرلار 24

قانداق قىلغاندا ئاياللارنىڭ پىسخىك تازىلىقىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ 26

ئازابلىق مۇھەببەت (ھېكايە) 28

ئاياللار ئەقىللىق، ئەرلەرمۇ دۆت ئەمەس (ئىران خەلق چۆچىكى) 29

چۆمبەردە ئىچىدە ياشاۋاتقان سەئۇدى ئەرەبىستان ئاياللىرى 31

ئايال يازغۇچىنىڭ ھايات سەپىرى 33

نىكاھ سىگنالى 35

ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش ھەققىدە 37

ئەيدىز كېسىلى ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش 40

قانداق باللارغا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشكە بولمايدۇ 43

ھاراق ئىچكەندىن كېيىن تېلېۋىزور كۆرۈش زىيانلىق 43

بوۋاقنىڭ يىغىسىغا قاراپ قانداق كېسەل بولغانلىقىنى بىلىشكە بولىدۇ 43

ئۇيقۇ ۋە ھۆسن تۈزەش 44

زىبۇ ـ زىننەت بۇيۇملىرىنى قانداق تاقاش كېرەك 45

ئېلان ۋە ئۇچۇر 46

مۇقاۋىدا: تۆھپىكار باغۋەنلەر ـ ھاۋاخان رازى، ئايىم ئابدىرىھىم، بىشارەت ئابدۇكېرىم.

ئامىنە ئۇلاتاپىۋا فوتوسى

مۇقاۋىنىڭ 4 ـ بېتىدە: ئېلان

چوڭقۇر مۇھەببەت، سەممىي تىلەك

باش شۇجى جياڭ زېمىننىڭ شىنجاڭدا خىزمەتلەرنى كۆزدىن كەچۈرگەنلىكى توغرىسىدا

رىزۋان ئەبەي

1998 ـ يىل 7 ـ ئاينىڭ 4 ـ كۈنىدىن 9 ـ كۈنىگىچە، باش شۇجى جياڭ زېمىن شىنجاڭدا خىزمەتلەرنى كۆزدىن كەچۈرۈپ، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئىقتىسادىي تەرەققىياتى، مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقى، ئىجتىمائىي مۇقىملىق، كادىرلار قوشۇنى قاتارلىق جەھەتلەردە مۇھىم يوليورۇقلارنى بەردى. بۇ شىنجاڭنىڭ مۇقىملىقى، تەرەققىياتىدا چوڭقۇر تارىخىي ئەھمىيەتكە ئىگە. يولداش جياڭ زېمىننىڭ بۇ قېتىملىق خاسىيەتلىك قەدىمى پايانسىز قۇملۇقلارغا، جەزىرىلەرگە، ئۇزاقتىن ـ ئۇزاق سوزۇلغان تاغلارغا، ھاياتىي كۈچكە تولغان بوستانلىقلارغا جۈملىدىن مەملىكىتىمىزنىڭ غەربىي شىمالىغا جايلاشقان بىر مىليون 6 يۈزمىڭ كۋادرات كىلومېتىر زېمىنغا ئىگە گۆھەر ماكان شىنجاڭغا پۈتمەس ـ تۈگىمەس خۇشاللىق ئاتا قىلدى.

يولداش جياڭ زېمىن شىنجاڭنى كۆزدىن كەچۈرگەندە يوليورۇق بېرىپ ئېنىق قىلىپ مۇنۇلارنى كۆرسەتتى: «شىنجاڭ تەرەققىياتنى تېزلىتىشتە پايدىلىق شارائىتقا ئىگە. ئۇ دۆلىتىمىز ئىقتىسادىي تەرەققىياتىنىڭ بولۇپمۇ كېيىنكى ئەسىردىكى ئىقتىسادىي يۈكسىلىشىنىڭ مۇھىم تايانچ نۇقتىسى بولۇشى كېرەك». «پارتىيە مەركىزىي كومىتېتى شىنجاڭنى دۆلىتىمىزنىڭ ئەڭ چوڭ ئاۋار پاختا بازىسى، مۇھىم چارۋا مەھسۇلاتلىرى بازىسى، شېكەر مەھسۇلاتلىرى بازىسى، ئاشلىق بازىسى قىلىپ قۇرۇپ چىقىشنى بەلگىلىدى. كېيىنكى ئەسىرنىڭ دەسلەپكى ئون يىلدا شىنجاڭنى دۆلىتىمىزنىڭ غەربىي قىسمىدىكى مۇھىم نېفىت ـ خىمىيە بازىسى قىلىپ قۇرۇپ چىقىشنى قولغا كەلتۈرۈش كېرەك». باش شۇجى جياڭ زېمىننىڭ سۆزىدە شىنجاڭنىڭ گۈزەل تەرەققىيات ئىستىقبالى سىزىلىپ، ئىقتىسادىي تەرەققىيات نىشانى كۆرسىتىپ بېرىلدى. شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت خەلقى جۈملىدىن ھەر مىللەت ئاياللىرى باش شۇجى جياڭ زېمىننىڭ سەممىي تىلىكىنى يەردە قويماي، پايدىلىق پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ، شەخسىي غايە ۋە ئىنتىلىشنى شىنجاڭنىڭ تەرەققىياتى بىلەن زىچ بىرلەشتۈرۈپ پىلانلىق ئىگىلىك تۈزۈلمىسىدە شەكىللىنىپ قالغان كونا قاراش، كونسېرۋاتىپلىق، بېقىندىلىقتەك روھىي ھالەتلەرنى تىرىشىپ تۈگىتىپ، ئىسلاھات جەريانىدا يولۇققان ۋاقىتلىق قىيىنچىلىق، زىددىيەتلەرگە بولۇپمۇ ئىشچى ـ خىزمەتچىلەرنىڭ ئىشتىن قېلىش، تارقاقلىشىشدەك جىددىي مەسىلىلەرگە توغرا قاراپ، ئۇزاق كەلگۈسى مەنپەئەتنى مۇھىم بىلىپ، يۈكنى باتۇرلۇق بىلەن ئۈستىمىزگە ئېلىشىمىز كېرەك. ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىسى تەشكىلاتلىرى ئىقتىسادىي قۇرۇلۇشنى مەركەز قىلىپ، ھەر مىللەت ئاياللىرىنى «ئۈچنى ئۆگىنىش، ئۈچتە بەسلىشىش»، «ئاياللار نەتىجە يارىتىش» پائالىيىتىنى ئۈزلۈكسىز چوڭقۇرلاشتۇرۇشقا تەشكىللەپ، پارتكوم ۋە ھۆكۈمەتلەرنىڭ قايتا ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش خىزمىتىگە تەشەببۇسكارلىق بىلەن ماسلىشىپ، ئىقتىسادىي تەرەققىياتنى تېزلىتىش ئۈچۈن ئۈنۈملۈك تۆھپە قوشۇش لازىم.

باش شۇجى جياڭ زېمىن يەنە مۇنۇلارنى كۆرسەتتى: «شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ئىتتىپاقلىقنى كۈچەيتىش ئىجتىمائىي مۇقىملىقنى ساقلاش شىنجاڭنىڭ ئىقتىسادىنىڭ ئۇگۇشلۇق تەرەققىي قىلىشىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ قالماستىن، غەربىي شىمال رايونىنىڭ مۇقىملىقى ۋە تەرەققىياتىغا مۇناسىۋەتلىك، شۇنداقلا پۈتۈن مەملىكەتنىڭ ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ۋە زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىدىن ئىبارەت ئومۇمىي ۋەزىيەتكە مۇناسىۋەتلىك». مۇقىملىق، تەرەققىيات ھەر مىللەت خەلقىنىڭ تۈپ مەنپەئەتى. بىز ھەر مىللەت ئاياللىرى مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقىنى كۈچەيتىش، مىللىي بۆلگۈنچىلىككە قارشى تۇرۇش، ئىجتىمائىي مۇقىملىقنى ساقلاشتا رولىمىزنى تېخىمۇ ياخشى جارى قىلدۇرۇشىمىز كېرەك. ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى ماركسىزملىق مىللەت قارىشى، دىن قارىشى تەربىيىسىنى ئاياللار ئاممىسى ئارىسىدا چوڭقۇر قانات يايدۇرۇپ، ئىككى ئايرىلالماسلىق ئىدىيىسىنى پۇختا تۇرغۇزۇپ، پرىنسىپاللىق مەسىلىلەردە بايراقنى روشەن، مەيداننى مۇستەھكەم قىلىپ، ئاياللارنىڭ ئائىلىدىكى ئانا ۋە ئايال بولۇشتەك ئالاھىدە رولىنى جارى قىلدۇرۇپ، مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقىنى قوغداش ئاڭلىقلىقىنى ئۈزلۈكسىز ئاشۇرۇپ، ئىجتىمائىي مۇقىملىقنى قوغداشتىكى ئاكتىپچانلىقنى ياخشى جارى قىلدۇرۇش كېرەك.

باش شۇجى جياڭ زېمىن يەنە مۇنۇلارنى كۆرسەتتى: «پارتىيە 15 ـ قۇرۇلتاي روھىنى ياخشى ئىزچىللاشتۇرۇپ، مەركىزىي كومىتېتنىڭ شىنجاڭنىڭ خىزمەتلىرىگە قاراتقان فاڭجېن ـ سىياسەتلىرىنى ياخشى ئەمەلىيلەشتۈرۈشتە ئاچقۇچلۇق مەسىلە كادىرلار مەسىلىسى. شۇڭا، ھەر دەرىجىلىك كادىرلارنىڭ ساپاسىنى ۋە خىزمەت ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈش كېرەك». يېڭى ۋەزىيەت، يېڭى ۋەزىپىلەرنىڭ تەلىپىگە ئۇيغۇنلىشىش ئۈچۈن ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلار قوشۇنىنىڭ قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىشىمىز كېرەك. زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىنىڭ ئېھتىياجىغا ئۇيغۇنلىشالايدىغان ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلار قوشۇنى قۇرۇپ چىقىش، ئەسىر ھالقىيدىغان ئاياللار ھەرىكىتى تەرەققىياتىنىڭ ئاچقۇچى. نۆۋەتتە ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرى دېڭ شياۋپىڭ نەزەرىيىسى بىلەن ئىدىيىسىنى داۋاملىق قوراللاندۇرۇپ، پارتىيىنىڭ سىياسەت فاڭجېنلىرىنى ئىزچىللاشتۇرۇش ئاڭلىقلىقىنى تېخىمۇ كۈچەيتىپ، جان دىل بىلەن خەلق ئۈچۈن خىزمەت قىلىشنى مەقسەت قىلىپ، ھەر مىللەت ئاياللىرىغا كۆپرەك ياخشى ئىش، ئەمەلىي ئىشلارنى قىلىپ بېرىش؛ سىياسىي ئىدىيىۋى ساپاسى، سىياسىي تەجرىبە، مەدەنىيەت تېخنىكا سەۋىيىسى ۋە كەسپىي خىزمەت ئىقتىدارىنى ئەتراپلىق ئۆستۈرۈپ، يېڭى مەسىلىلەرنى تەتقىق قىلىش، ھەل قىلىش ۋە يېڭى ۋەزىيەت يارىتىش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈپ، شىنجاڭنىڭ تەرەققىيات ۋە مۇقىملىق ئېھتىياجىغا ئۇيغۇنلىشىشى كېرەك.

بىز ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ رەھبەرلىكىدە باش شۇجى جياڭ زېمىننىڭ سۆزىنىڭ روھىنى ئەستايىدىل ئىزچىللاشتۇرۇپ گۈللەنگەن، باي، مەدەنىيەتلىك سوتسىيالىستىك شىنجاڭ قىلىپ قۇرۇپ چىقىش يولىدا تىرىشىپ كۈرەش قىلايلى.

ئۇ بىر شام، ئۇ بىر تال بور

(نەسىر)

ئەنەيتۇللا قۇربان

ئۇستاز. ئۇستاز، يۈرىكىدە قۇياشنىڭ ھارارىتى بار ئىنسان. ئەبەدىي ئويغاق، نۇر -زىيائا تولغان ۋۇجۇدىدىن تۇن قوينىغا جۇلا بېرىدىغان، قەلبلەر تۈگىنى ئېرىتىدىغان، چاڭقاق تەشنا دىللارنى شەربىتى كەۋسەر بىلەن قاندۇرىدىغان، كامالەت چوققاندا پاساھەت مۆجىزىلىرىنى يارىتىدىغان ئىنسان. ھەر دوقمۇش ئادەمنى بەزلەيدۇ، ئېزىقتۇرىدۇ. ھەر تاڭ تەبەسسۇمى تۈنلەرنىڭ ئەلەملىك بوقۇلداشلىرىنى، جىرالارنىڭ ھالسىز كۆڭرىشلىرىنى، چىغىر يوللارغا تۆكۈلۈۋاتقان غازاڭلارنىڭ مىسكىن شىۋىرلاشلىرىنى ئۇنتۇلدۇرىدۇ. كېچىلەردە ئانا تولغىقى بار، كېچىلەردە ئەما كۆزلەرنىڭ ياش تۆكۈشى بار، ئۈمىدسىز يۈرەكلەرنىڭ پارتلاش ئىچىدە ئارزۇ قىرغاقلىرىغا ئۆزىنى ئۇرۇشى بار، چايقىلىشى بار. بەلكى ئانىلار تولغىقى، بوۋاقلارنىڭ ئېلىقىشى، تۈگمەس ناخشىلارنىڭ ئېزىقىشى شۇ كېچە چۈشلىرىنىڭ ئويغىنىشىدۇر ۋە ياكى شۇ تۈنلەرنىڭ تولغىقىنى تېزلىتىدىغان بىر ئىنساننىڭ سۆيىمىنى ئويغىنىشىدۇر. ئەنە شۇ تەۋرىنىشكە، چايقىلىشقا سىڭىۋاتقان، سىڭىپ كېتىۋاتقان بىر ئىنسان بار. ئۇ ئېزىققان كېچە يوللىرىغا نۇر سەپكەن قۇياش، ئۇ - تومۇرلىرىڭدا مەۋج ئۇرۇپ، دولقۇنلاپ، ئارمانلىرىڭ تۈۋىگە يىلتىز بولۇپ كۆمۈلگۈچى، نۇر تۆككۈچى.

2

ئوقۇتقۇچى - ئۇ، تەشنالار ئۈچۈن يۈرەك قېنىنى ئابى زەم - زەمگە ئايلاندۇرغۇچى، موھتاجلارنى بەخت قەسرىگە باشلاپ بارغۇچى. ئەقىل تاپقانلار، يول تاپقانلار، ئورۇن - مەنسەپ، بايلىق تاپقانلار ئۈچۈن ئۇ ماياك بولغان، پايانداز بولغان، چېچەك ئاچقان ئىستەكلەر ئاستىغا يىلتىز بولۇپ كۆمۈلگەن. باشقىلار بەخت ئىلكىدە شادلانغاندا، ئۇ يەنىلا شام يورۇقىغا، بور توزۇندىسىغا، كىتابلار قېتىغا سىڭىپ كېتىدۇ. ئۇ ئەنە شۇنداق. باشقىلار موھتاجلىقىغا، باشقىلارنىڭ بەخت چېچەكلىرىنىڭ مولىغا يىلتىز بولۇپ كۆمۈلۈپ جىمجىت ياشايدۇ. شۇنداق، باشقىلارنىڭ «ئانا» دەپ چىققان تىلىدا، «ئانا» دەپ يازغان خېتىدە ئۇنىڭ مېھنىتى بار. باشقىلارنىڭ كەشپىيات ۋە مۆجىزىلىرىدە ئۇنىڭ ئەجرى بار، ئەمگىكى بار. ئۇ، باشقىلارنىڭ يۈرىكىدە مۇھەببىتى، ئىنتىلىشى، ئىستەكنى ئويغاتقان. ئۇ، باشقىلارنىڭ كۆزلىرىدىن مەڭگۈ ئۆچمەيدىغان، خار بولمايدىغان نۇرلارنى تاراتقان، دىل قاراڭغۇلۇقىغا مەشئەل يېقىپ بىلىنجاتقان، شۇ دېمەن:

مەيلى ئالىم بول ياكى مۇنەججىم،
ۋە پادىشاھ ياكى بىر ۋەزىر.
تومۇرلىرىڭدا ئاققىنى پەقەت،
ئۇستاز سۆيگۈسى، شۇ بۈيۈك ئەجىر.

3

كۆز ئالدىڭدا تۇرغىنى بىر ئادەم - قورۇقلار يول - يول، چاچلاردا قىرو، تولا سادالىنىپ يا بولغان قامەت. بىراق، قەلبىڭگە سىڭىۋاتقىنى بىر ئىلاھ، بىر روھ ياكى ھەقىقەتنىڭ ئۇلۇغ سۈرىتى. ئېسىڭدە قالغىنى تەربىيە ھەم تەنقىد، ئەمما تومۇرلىرىڭدا ئېقىۋاتقىنى، يۈرىكىڭگە سىڭىۋاتقىنى مۇقەددەس سۆيگۈ، باھاسىز مېھىر - مۇھەببەت. ئۇ شۇنداق ئىنسان، ھەر كۈنىڭ ئۈچۈن، تۈنلىرىڭ ئۈچۈن كۆلخان بولۇپ يانىدىغان، قۇياش بولۇپ كۆيىدىغان، مەنزىلىڭ ئۈچۈن پايانداز، ماياك بولىدىغان، ھاياتىنى ئەنە شۇنداق ھەر بىر بەتكە، ھەر بىر تال بورغا تېپتىنچ سىڭدۈرىدىغان.

4

ئوقۇتقۇچى - مەڭگۈ ئۆلمەيدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئۆمرى ھەر يۈرەككە تۇتاش، ئىسسىق قېنى ئېقىپ تۇرىدىغان؛ چۈنكى ئۇنىڭ ھەر قەلبدە سېغىنىشى، سۆيگۈسى بار ئۇنتۇلمايدىغان، لاۋۇلدايدىغان؛ تارىخنىڭ ھەر قەدىمىدە ئىزى بار ئۆچمەيدىغان؛ يوللاردا، ئېتىزلاردا، تاغلاردا، كان - زاۋۇتلاردا، چېگرا - يايلاقلاردا، ھەر يەر ھەر يەردە ئەجرى بار، ھالال مېھنەت ئىزى بار يوقىمايدىغان، يادلىنىدىغان، شۇنداق، ئۇ ئۆلمەيدۇ، ئۇنىڭ مەڭگۈ قەبرىسى، ئابىدىسى بولمايدۇ. چۈنكى ئادەملەر ئۇنىڭ تىرىك ئابىدىسى.

5

مەن ئالەمنىڭ ئۇ چېتىنى ئۇنىڭ نەزەرىدىن سېزىمەن. مەن دېڭىزنىڭ چوڭقۇرلۇقىنى ئۇنىڭ ئويلىرىدىن ھېس قىلىمەن. مەن تاغلارنىڭ چىداملىقىنى ئۇنىڭ كېچىلىرىدىن - مەڭگۈ ئۇيقۇغا تەسلىم بولمايدىغان كېچىلىرىدىن كۆرىمەن. ئىنسانلارنى مەدەنىيەت دەۋرىگە باشلىغان ئۇنىنى، ماگما ئاققان يانار تاغلارنى، قۇياشنىڭ ئۆزىنى كۆيدۈرۈشىنى، ئاينىڭ چىرايلىق قوناللاپ كۈلۈشىنى، يۇلتۇزلارنىڭ چاراقلىشىپ جىلۋىلىنىشىنى ئۇنىڭ كۆزلىرىدىن ھېس قىلىمەن. ئاسماننىڭ كەڭلىكىنى، بۇلۇتلارنىڭ يۇمشاقلىقىنى، تۇپراقنىڭ ھىممىتىنى، باھار تىنىقىنىڭ ئىللىقلىقىنى ئۇنىڭ قەلبىدىن سېزىمەن.

گۈزەللىكنىڭ ئەڭ مۇكەممەل سىماسى «جەننەت» ئەمەس، گۈل ئەمەس دوستلار، ئۇ - ئوقۇتقۇچى. ئەڭ بۈيۈك ئورۇننىڭ ئىگىسى شاھ ئەمەس، سۇلتان ئەمەس، قېرىنداش، ئۇ - ئوقۇتقۇچى. ئەڭ ئۇلۇغ تۆھپىنىڭ ئىگىسى قەھرىمان ئەمەس، گېنېرال ئەمەس، ئۇ ئوقۇتقۇچى.

6

قۇياش ئۆزىنى قۇربان قىلىشتىن، كۆيدۈرۈشتىن قورقمايدۇ. شۇڭا ئۇ نۇر چاچالايدۇ. ئاپتاپ بېرەلەيدۇ. گۈل ئۆزىنى غازاڭ قىلىشتىن، ھەرىلەرگە، كېپىنەككە چاڭ بېرىشتىن، شىرنە بېرىشتىن قورقمايدۇ. شۇڭا ئۇ ئېچىلىدۇ، غازاڭ بولسىمۇ يەنە ئېچىلىدۇ. شىرنىسىنى، رەڭگىنى، ئىپارىنى تاشلاپ كېتىدۇ. ئۇستاز روھىدا، ئوقۇتقۇچىنىڭ پەزىلىتىدە - خىسلىتىدە ئاشۇنداق بىر ھال، شۇنداق بىر ناخشا.

7

ئۇستاز - ئۇ بىر تال بور. تىنىمسىز يېزىلىدىغان، ئۆزىنى ئاشۇنداق توزىتىدىغان، ھەر توزۇشىدا يۇلتۇز تۇغىدىغان، ھەر توزۇشىدا بۈيۈك بىر يول ئاچىدىغان، ھەر بىر توزۇشىدا ئۈمىد، بەخت شان - شەرەپ ناخشىسىنى ئۆگىتىدىغان. باشقىلار موھتاجلىقىغا ئاشۇنداق سىڭىپ كېتىدىغان. ئۇستاز - ئۇ بىر تال شام، كۆيۈپ تۈگىشىنى بىلىپ تۇرۇپ يەنە كۆيىدىغان، تۈن يۈزىنى، تەشنالار تەلمۈرۈشىنى، يۈرىكىنى، ئارمان قىرغاقلىرىنى ئاشۇنداق يورىتىدىغان. ئۇ بىر يىلتىز، ئۇنىڭ كۆكلىشى، شام ئايرىشى، مېۋە بېرىشى مەڭگۈ ئۆزىگە كىرىم بولمايدىغان يىلتىز، بۈيۈك تۇپراق، تاغلارنى، چوققىلارنى كۆتۈرىدىغان، مەزمۇت تۇرىدىغان. ئۇ بىر دەريا، ئۇ بىر بۇلاق، ئۇ كۆۋرۈك، ئۇ شۇنداق بېسلماس دولقۇن. ئۇ شۇنداق، ئۇ ئەنە شۇنداق...

مۇھەررىرى: قۇندۇز مۇھەممەد

نېفىت شەھىرىدىكى مەرىپەت پەرۋانىسى

گۈلباھار ناسىر

ئۇ ئالەمشۇمۇل شۆھرەت قازىنىپ دۇنياغا تونۇلغان مەشھۇر سەنئەتكار ياكى كىشىلەرنى ھاڭ قالدۇرىدىغان مۆجىزىلەرنى يارىتىپ ئىلىم ـ پەن تارىخىدا ئۆچمەس ئىزلارنى قالدۇرغان كەشپىياتچى ئەمەس.

ئۇنىڭ كۆكسىدە كۆزلەرنى چاقنىتىدىغان بىرەر مېدال، ئۇيىدە ئۇنىڭ ئەمگىكىنىڭ شەرەپلىك ۋە نەتىجىلىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ تۇرىدىغان ئالاھىدە دەرىجىلىك مۇكاپات بۇيۇمى ۋە لوڭقىلار يوق. ئەمما ئۇنىڭ چېھرىدە، پېشانىسىدىكى تال ـ تال قورۇقلاردا، ئۆمۈر بويى بور تۇتۇپ يېرىكلەشكەن، قارايغان قوللىرىدا ئەۋلادلارنى، كېلەچەكنىڭ ئىگىلىرىنى تەربىيلەش يولىدا سىڭدۈرگەن بىھېساب ئەجىرنىڭ، مېھنىتىنىڭ، قان ـ تەرىنىڭ، كۆز ياشىنىڭ، شاتلىقىنىڭ ئىزنالىرى بار. ئۇ تەربىيلەپ قاتارغا قوشقان سانسىز ياش نوتىلارنىڭ، نېفىت شەھىرىدىكى ھەر بىر ئادەمنىڭ قەلبىدە ئۇنىڭ ھېچ نەرسىگە تەڭ قىلغۇسىز يۈكسەك ئورنى بار.

شۇنداق، تۆۋەندە ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەنلەرنىڭ دىققىتىگە سۇنماقچى بولغىنىم، بىر جاپاكەش ئوقۇتقۇچىنىڭ يەنى مەرىپەت پەرۋانىسىنىڭ نۇرغۇنلىغان مەرىپەتپەرۋەر ئانىلارنىڭكىگە ئوخشاش ئەجىر ۋە مېھنەتتىن پۈتۈلگەن ئاددىي ئەمما تەسىرلىك ھېكايىسى.

ئۇ دېھقان قىزى ئىدى. 1949 ـ يىلى ئازادلىق ھارپىسىدا پىچان ناھىيىسىنىڭ لۈكچۈن يېزىسىدا تۇغۇلغان، باشلانغۇچ، ئوتتۇرا مەكتەپلەرنى لۈكچۈندە تاماملىغان ھاۋاخان مايناغ نېفىت تېخنىكومىنىڭ چاقىرىق قەغىزىنى تاپشۇرۇۋالغان چاغدا قانچىلىك ھاياجانلانغان بولسا، كۆپ نەرسىنى بىلىپ كېتەلىسىمۇ قىزنىڭ كەلگۈسىدە بىر يارامىلىق ئادەم بولۇپ چىقىش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى بىلگەن ئاتا ـ ئانا شۇنچىلىك ھاياجانلانغان ھەمدە خۇش بولغانىدى.

ئۆگىنىش مۇھىتى ياخشى، مۇنتىزىم ئوقۇتۇش، تەربىيلەش ئۇسۇلى بار، شارائىتى خېلىلا ئىلغار بۇ مەكتەپ تۇنجى كۈنىلا كىچىك ھاۋاخاننى جەلپ قىلىۋالدى. مۇئەللىملەر پۈتۈنلەي سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىدا ياكى ئىچكى ئۆلكىلەردىكى ئالىي مەكتەپلەردە ئوقۇپ كەلگەن پروفېسسورلار بولۇپ، ئوقۇغۇچىلارغا قويۇلىدىغان تەلەپمۇ ناھايىتى قاتتىق ئىدى.

ئۇلار مەكتەپكە كەلگەن بىرىنچى يىلى خەنزۇ تىلى، ئىككىنچى يىلى پۈتۈنلەي ئومۇمىي پەن ئوقىدى. ھاۋاخان ۋە ئۇنىڭ ساۋاقداشلىرى شۇ بويىچە ئوقۇپ بەش يىللىق ئوقۇشنى تولۇق تاماملىغان بولسا، شىنجاڭنىڭ نېفىتچىلىك تارىخىدىكى راۋرۇس ناياتچىلاردىن بولۇپ قالغانمۇ بولاتتى. ئەمما 1966 ـ يىلى قوزغالغان مەدەنىيەت زور ئىنقىلابى بىلەن مەكتەپتە بىراقلا دەرس توختاپ، مەكتەپ مۇدىرلىرى، مۇئەللىملەر تارتىپ چىقىرىلدى. ئوقۇغۇچىلارمۇ بۇ ئىنقىلاب دولقۇنىغا قوشۇلۇپ كەتتى.

ھاۋاخانمۇ بىر مەزگىل شۇ دولقۇندا لەيلەپ يۈردى. ئەمما بارغانسېرى بەزى ئىشلارنى كاللىسىدىن ئۆتكۈزەلمىدى. شۇ قەدەر بىلىملىك، تەلەپچان، كۆيۈمچان ئۇستازلىرىنىڭ بىر كېچىدىلا «قارا يېپ»، «چەتكە باغلانغان ئۇنسۇر» بولۇپ كېتىشىگە ئىشەنگۈسى كەلمىدى. شۇڭا بۇ ۋاراڭ ـ چۇرۇڭدىن بارا ـ بارا رايى قايتىپ دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى ئېلىپ ئۆيىگە يېنىپ كېلىپ ئۆگىنىشكە كىرىشىپ كەتتى. چۈنكى ئاشۇ قەدىردان ئۇستازلىرى ئۇلارغا: «بىلىم قەيەردە بولسۇن ھامان بىر كۈنى ئەسقاتىدۇ» دېگەن ئىدىيىنى سىڭدۈرگەنىدى.

ئاخىرى ئۇلار 1969 ـ يىلى نامىدا ئوقۇش پۈتتۈرگەن بولدى. 1970 ـ يىلىغا كەلگەندە ئاندىن خىزمەتكە تەقسىم قىلىندى. ھاۋاخانمۇ شۇ قاتاردا نېفىت باشقۇرۇش ئىدارىسىنىڭ تەمىنلەش باشقارمىسىغا (قارامايغا) تەقسىم قىلىندى.

1973 ـ يىلى تۇنجى بالىسى تۇغۇلۇپ ئۇزاق ئۆتمەيلا ئۇنى نېفىت باشقۇرۇش ئىدارىسىنىڭ مائارىپ باشقارمىسى چاقىرتتى. چاچلىرىغا ئانچە ـ مۇنچە ئاق ئارىلىغان، ئىسسىق چىراي بىر خەنزۇ يولداش ئۇنىڭ بىلەن ئۇياقتىن ـ بۇياقتىن خېلى ئۇزاق پاراڭ سېلىشقاندىن كېيىن «سىزنى نېفىت باشقۇرۇش ئىدارىسىگە بىۋاستە قاراشلىق 4 ـ باشلانغۇچ مەكتەپكە يۆتكەشنى قارار قىلدۇق» دېۋىدى

ھاۋاخان ئۆزىنى خۇددى خاتالىق ئۆتكۈزۈپ ئىرادىقا سورگۇن قىلىنغان كىشىدەك ھېس قىلىپ، قىزارغان ھالدا داڭ قېتىپ تۇرۇپلا قالدى.

ئەينى ۋاقىتتىكى قاراماينىڭ شارائىتنى چۈشەنمەيدىغان كىشىلەر ئۇنىڭ بۇ خىل روھىي ھالىتىدىن ئەجەبلىنىشى تۇرغانلا گەپ. شۇ يىللاردا ماتارىيال تازا ۋەيرانچىلىققا ئۇچرىغان بولغاچقا، ئوقۇتقۇچىلارنىڭ ئورنىمۇ، مائاشىمۇ، تۇرمۇشىمۇ ئەڭ تۆۋەن بولۇپ، ئىشچىلارنىڭ تۇرمۇشى بىلەن سېلىشتۇرۇش ئەسلا مۇمكىن ئەمەس ئىدى. ھەممىلا كىشى ئىشچىلىقنى، باشقا مەمۇرىي خىزمەت قىلىشنى تاللىشىپ ۋە تالىشىپ، ئوقۇتقۇچىلىق قىلىشتىن قاچاتتى.

ھېلىقى پېشقەدەم يولداش ھاۋاخاننىڭ مۇشۇنداق روھىي ھالەتتە بولۇشىنى ئالدىنئالا پەرەز قىلغان بولغاچقا، مۇشۇ يىللاردىكى ماتارىيال ۋەيرانچىلىقنى، بالىلارنىڭ ئوقۇشسىز، تەربىيەسىز قېلىۋاتقانلىقىنى، بۇ خىل ئەھۋال داۋاملىشىۋەرسە كەلگۈسىدە تەسەۋۋۇر قىلغۇسىز ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدىغانلىقىنى، مەكتەپلەرنىڭ ھاۋاخاندەك ئوقۇغان، ئەخلاقلىق، بىلىملىك كىشىلەرگە تازا ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى، ئەلۋەتتە ھاۋاخاننى «چوقۇم مۇشۇ ئورۇنغا كېلىڭ» دەپ زورلىمايدىغانلىقىنى، ئۇنىڭ ئويدان ئويلىنىپ جاۋاب بېرىشىنى ئېيتتى.

ھاۋاخان قايتىپ كېلىپ نەچچە كۈن ئويلاندى. بىردە مايناغ نېفىت ئىشخانىسىدىكى ئوقۇتقۇچىلىرىنىڭ بارلىقىنى ماتارىيقا بېغىشلاشتەك شەخسىيەتسىز روھى.. ئۆزلىرىنى تەربىيەلەش يولىدىكى جان كۆيەرلىكى، بىلىم ئىگىلەشنىڭ زۆرۈرلۈكى، كەلگۈسى جەمئىيەت ھەققىدىكى تەسەۋۋۇرلىرى كۆز ئالدىغا كەلسە، بىردە مۇئەللىملەر تارتىپ چىقىرىلغاندىن كېيىنكى كۆرەش قىلىنىۋاتقان، ئۇرۇن قالپاقلار كىيگۈزۈلگەن، يۈزىگە قارا سۈرتۈلگەن كۆرۈنۈشلەر كۆز ئالدىغا كېلەتتى. ئۇ ئاخىرى بىر قارارغا كەلدى.

مانا شۇنداق قىلىپ ئۇنىڭ ھايات يولىدا يېڭىچە بىر بۇرۇلۇش ھاسىل بولدى. ئۇ ئوقۇتقۇچىلىقتىن ئىبارەت بۇ مۇشەققەتلىك ئەمما شەرەپلىك خىزمەتنىڭ جەڭگىۋار مۇساپىسىگە قەدەم تاشلىدى.

ئوقۇتقۇچىلىقنىڭ ئىنتايىن كۆپ ئەجىر، مېھنەت سەرپ بولىدىغان جاپالىق كەسىپ ئىكەنلىكىنى ھەممە كىشى بىلىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ مەنىۋى جەھەتتىكى مۇكاپاتىنى، ئوقۇتقۇچىنىڭ قەلبىدىكى ئىپتىخارلىق تۇيغۇسىنى پەقەت ئوقۇتقۇچى بولۇپ باققان كىشىلا تولۇق ھېس قىلالايدۇ. سىنىپ ئىشىكىدىن ئاتلاپ كىرىشىڭىزگە تاراققىدە ئورنىدىن تۇرۇپ سىزگە ھۆرمەت بىلدۈرۈۋاتقان سەبىيلەرنى كۆرگىنىڭىزدە ھاياجاندىن يۈرىكىڭىز ئورنىدىن قوزغىلىپ، خېلىدىن كېيىن جايىغا چۈشىدۇ. «مۇئەللىم» دېگەن يېقىملىق سۆزنى ئاڭلىغىنىڭىزدا، پۈتۈن ۋۇجۇدىڭىزنى بىر خىل لەززەتلىك ئىللىق قاپلاپ، سۆيۈنۈشتىن يۈرىكىڭىز «شۇررىدە» ئېقىپ كېتىۋاتقاندەك تۇيغۇغا كېلىسىز. شۇڭىمۇ ئوقۇتقۇچىلىقنىڭ جاپاسى ئوقۇتقۇچى بولغان ئادەمگە ئېغىر بىلىنمەيدۇ.

ھاۋاخانمۇ مانا مۇشۇنداق ھېسسىيات بىلەن ئوقۇتقۇچىلىق خىزمىتىگە قەدەم تاشلاپ، بارا ـ بارا بۇ كەسىپنىڭ ئۆز ھاياتىدا ھاۋا بىلەن سۇدەكلا مۇھىم بولۇپ قالغانلىقىنى سەزدى ۋە سەبىيلەرنى تەربىيەلەشكە پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن كىرىشىپ كەتتى.

1975 ـ يىلى مىچۇەن ئەتراپىدا نېفىت خىمىيە سانائىتى زاۋۇتى قۇرۇلۇشىنىڭ تەييارلىق خىزمىتى جىددىي ئېلىپ بېرىلىۋاتقان مەزگىلدە، بۇ يەرگە ئالدىن كېلىپ تەييارلىق خىزمىتى ئىشلەۋاتقان ئىشچىلار ۋە بىر قىسىم كادىرلارنىڭ بالىلىرىنىڭ ئوقۇشسىز قېلىش خەۋپى كېلىپ چىقتى. مۇشۇنداق ھالقىلىق شارائىتتا نېفىت باشقۇرۇش ئىدارىسى تېپىلمەي مۇزاكىرە قىلىش ئارقىلىق، پارتىيە ئەزاسى، قىيىنچىلىق يىللاردا چېنىققان، خېلىلا مول ئوقۇتۇش تەجرىبىسىگە ئىگە، ئەڭ مۇھىمى ئوقۇتقۇچىلىق خىزمىتىنى پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن سۆيىدىغان ھاۋاخاننى بۇ يېڭى جەڭگاھقا يۆتكەپ كېلىشنى قارار قىلدى.

يېڭى نېفىت شەھىرىدىكى قەۋەت ـ قەۋەت بىنالارنى، رەت ـ رەت كوچىلارنى، ھەممىلا يېرى خىلمۇ خىل گۈل ـ چېچەك ۋە دەل ـ دەرەخلەر بىلەن تولغان، كەڭ ئازادە خىزمەت مۇھىتىغا ئىگە پېشلازار مەنزىرىنى كۆرگەن كىشى بۇ يەرنىڭ ئەينى يىللىرى بىر تۈپ گىياھ ئۈنمەيدىغان ئۆلۈك سىرىق تۇپىلىق ئىكەنلىكىنى ئەسلا تەسەۋۋۇر قىلالمايدۇ.

1975 ـ يىلى 8 ـ ئاينىڭ ئاخىرلىرى يېڭى خىزمەت ئورنىغا ئۆزىنى مەلۇم قىلىشقا كەلگەن ھاۋاخان ھەر 5 ـ 10 مېتىر ئارىلىققا بىردىن تىكىلگەن چېدىرلارنى ئارىلاپ يۈرۈپ، ۋاقىتلىق ياتاق ھەم مەكتەپ قىلىنغان چېدىرغا كىردى. شۇ چاغدا بىر چېدىردا كۈندۈزى ئوۋغۇرچە، خەنزۇچە ئىككى مەكتەپكە ئايرىپ دەرس ئۆتۈلەتتى. كەچتە مۇئەللىملەر (ھاۋاخاندىن باشقا يەنە ئىككى ئوقۇتقۇچى) ياتاتتى. ئوقۇغۇچىلار بىرىنچى سىنىپتىن بەشىنچى سىنىپقىچە بولغان ئارىلىقتىكى ئارىلاش ئوقۇيدىغانلار بولۇپ ھەر بىر سىنىپتا بىردىن ئىكككىچە ئوقۇغۇچى بار ئىدى. چېدىر ئىچى كىچىك بولغاچقا، ھاۋا ئوچۇقراق كۈنى بالىلارنى سىنىپ ئايرىمىسى بويىچە گۇرۇپپىلارغا بۆلۈپ تالادا ئوقۇتاتتى. كېيىن ئارقا ـ ئارقىدىن يۆتكىلىپ كەلگەنلەرنىڭ سانىنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، ئوقۇغۇچىلارمۇ كۆپەيدى. شۇنىڭ بىلەن ئوقۇتقۇچىلار (ئەمەلىيەتتە ئۈچ ـ تۆتلا ئوقۇتقۇچى) مەسلىھەتلىشىپ ئۆزلىرى كېسەك قۇيۇپ سىنىپ، ياتاق

سالماقچى بولدى. شۇ چاغدا ھاۋاخان ئىككىنچى بالىسىغا ھامىلدار بولسىمۇ چۈشتىن بۇرۇن دەرس ئۆتۈپ، چۈشتىن كېيىن ئوقۇتقۇچى-ئوقۇغۇچىلار بىلەن بىرگە لاي ئېتىپ، كېسەك قۇيۇپ، قۇرۇغان كېسەكلەرنى سىنىپ سالىدىغان يەرگە توشۇپ، باشقىلار بىلەن تەڭ ئىشلىدى. باشقىلارنىڭ «بۇنداق قىلسىڭىز بالىڭىز چۈشۈپ كېتىدۇ ياكى چالا تۇغۇلۇپ قالىدۇ» دېگەن نەسىھەتلىرىنىمۇ ئاڭلىمىدى. ئاخىرى بىر سىنىپ پۈتتى، ئەمما مەسىلە بۇنىڭ بىلەن تۈگىمىدى. بىر سىنىپنى ئۈچكە بۆلۈپ، بىرىنچى يىللىقتىن بەشىنچى يىللىققىچە بولغان بالىلارنى ئوقۇتىۋاتقان ئوقۇتقۇچىلارنىڭ يەنە بېشى قاتتى. بىر يىللىقتىكى بالىلار ھېساب دەرسى مەشىقى قىلىۋاتقان چاغدا، يەنە بىر يىللىقتىكى بالىلار يۇقىرى ئاۋازدا تېكىست ئوقۇش مەشىقى قىلىۋاتقان، بىر سىنىپتا جۇغراپىيە دەرسى ئۆتۈلۈۋاتسا، يەنە بىر سىنىپتا مۇزىكا دەرسى ئۆتۈشكە توغرا كېلىۋاتقان بولغاچقا، ئوقۇغۇچىلارنىڭ دىققىتىنى بىر يەرگە مەركەزلەشتۈرۈش ناھايىتى قىيىن بولۇپ، ئوقۇغۇچىلارنىڭ دەرس ئۆزلەشتۈرۈشگەنەسىر يېتەتتى. ئوقۇتقۇچىلار مەسلىھەتلىشىپ ئوقۇتۇش ئۇسۇلى ئۆزگەرتىپ كېتىدىغان دەرسلەرنى ئۆز ئارا ماسلاشتۇرۇش ئۈستىدە ئىزدەنگەن بولسىمۇ، ئامال بولمىدى. نەتىجىدەيەنە سىنىپ سېلىشقا توغرا كەلدى. قورسىقى خېلىلا چوڭىيىپ قالغان ھاۋاخان ئۆكتەبىر، نويابىرنىڭ پاچاقتا نەشتەردەك سانجىلىدىغان سوغۇقىغا چىداپ لاي ئورىكىدە لاي پىتىقلىدى. كېسەك قۇيدى. زەمبىلدە كېسەك توشىدى. خىزمەتداشلىرى بىلەن جاپالىق ئىشلەش ئارقىلىق ئاخىرى يەنە بىر سىنىپنى پۈتتۈردى. بۇ ئارىلىقتا يەنە مەكتەپتە ئوقۇيدىغان بالىلارنىڭ سانى كۆپەيدى. تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇيدىغان ئوقۇغۇچىلار يۆتكەپ كېلىندى. بۇنىڭ بىلەن ئوقۇتقۇچىلار قوشۇنىمۇ تەبىئىي يوسۇندا زورايدى. مانا مۇشۇنداق جاپا - مۇشەققەت ۋە قان - تەر بەدىلىگە يېڭى نېفىتلىك شەھىرىدىكى تۇنجى مەرىپەت ئوچىقى يوقلۇقتىن بارلىققا كېلىپ، كىچىكلىكتىن زورىيىپ سانسىزلىغان ئىپەت غۇنچىلىرىغا يورۇقلۇق ئاتا قىلدى.

1978 - يىلى 7 - ئايدا تەشكىل يولداش ھاۋاخاننىڭ خىزمەتتىكى ئەستايىدىللىقى بولۇپمۇ دەرسخانا ئوقۇتۇشى، دەرس پروگراممىلىرىنى ئورۇنلاشتۇرۇش جەھەتتىكى ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكى ۋە قابىلىيىتىنى كۆزدە تۇتۇپ، ئۇنى مەكتەپنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى قىلىپ تەيىنلىدى. ھاۋاخان ۋەزىپىنى تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن ئىشنى ئالدى بىلەن ئوقۇتقۇچىلارنىڭ كەسپىي ساپاسىنى ئۆستۈرۈشتىن باشلىدى. چۈنكى ئوقۇتقۇچى، ئىشچى-خىزمەتچىلەرنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، ئىشچى - خىزمەتچىلەرنىڭ ئائىلە- تاۋابىئاتلىرىنى ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، مەدەنىيەت سەۋىيىسى خېلىلا تۆۋەن بىر قىسىم ئوقۇتقۇچىلار مەكتەپ ئوقۇتۇش قوشۇنىغا كىرىپ قالغانىدى. بۇ ئوقۇتقۇچىلارنى سىنىپقا، ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئالدىغا كىرگۈزۈپ ئۇلارنىڭ ۋاقتىنى زايە قىلىشقا ھاۋاخاننىڭ ۋىجدانى يول قويمايتتى. شۇڭا ئۇ ئۆزىگە ۋە بىر قىسىم يۇقىرى مەلۇماتلىق ئوقۇتقۇچىلارغا دەرسنى كۆپلەپ ئورۇنلاشتۇرۇپ، يەنە بىر قىسىم ئوقۇتقۇچىلارنى تۈركۈمگە بۆلۈپ كەچ كۇرستا ئوقۇتتى ۋە ئۆزى دەرس سۆزلىدى. ئۇلارنى يەنە قاراماي، ئۈرۈمچى قاتارلىق جايلاردا ئېچىلغان ھەر خىل كۇرسلارغا ئەۋەتىپ تەربىيىلىدى. ئوقۇتقۇچىلاردىن كەسپىي ئىمتىھان ئېلىش، دەرس تەييارلىقنى كوللېكتىپ تەكشۈرۈش، ئوچۇق دەرس ئاڭلاش ۋە ئۆتۈش تۈزۈمىنى يولغا قويۇپ، ئوقۇتۇش ئۈنۈمدارلىقىنى ئۆستۈرۈشكە پۇختا ئاساس سالدى. نەتىجىدە، ئوقۇتقۇچىلار قوشۇنىنىڭ ساپاسىدا، ئوقۇغۇچىلارنىڭ دەرس ئۆزلەشتۈرۈش نىسبىتىدە بۆسۈش خاراكتېرلىك ئىلگىرىلەش بولدى.

1984 - يىلى بۇ مەكتەپ ئۇيغۇرچە ۋە خەنزۇچە مەكتەپ دەپ ئىككىگە ئايرىلىپ، باشلانغۇچ ۋە ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇتۇشى بىرلەشتۈرۈلگەن ئۇيغۇرچە مەكتەپ رەسمىي قۇرۇلدى ھەمدە ھاۋاخان بۇ مەكتەپنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرلىقىغا تەيىنلىنىپ، باشلانغۇچ يىللىقلاردىكى سىنىپلارنىڭ خىزمىتىگە مەسئۇل قىلىندى.

باشلانغۇچ مەكتەپ مائارىپىنىڭ پۈتكۈل مائارىپ ئىشلىرى تەرەققىياتىدىكى ھۇل سېلىش مائارىپى ئىكەنلىكى ھەممىگە ئايان. باشلانغۇچنىڭ ئاساس پۇختا بولمىسا، ئوتتۇرا مەكتەپ ۋە ئالىي مەكتەپتە ھەر قانچە كۆپ كۈچ سەرپ قىلغان بىلەنمۇ بۇ بوشلۇقنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇۋالغىلى بولمايدۇ. مۇشۇ نۇقتىنى چوڭقۇر ھېس قىلغان ھاۋاخان مەكتەپتە بۇرۇندىن ئادەت بولۇپ قالغان بىلىملىك، ئىلغار ئوقۇتقۇچىلار ئوتتۇرا مەكتەپ سىنىپلىرىغا دەرس ئۆتىدۇ، ئاساسى بىر قەدەر ئاجىز، ئوقۇتۇش مېتودى نوچى ئوقۇتقۇچىلار باشلانغۇچنىڭ يىللىقلارغا دەرس ئۆتىدۇ، دېيدىغان قائىدىنى بۇزۇپ تاشلاپ، ئەڭ ئاۋۋال ئۆزى بىرىنچى سىنىپنىڭ سىنىپ مۇدىرلىقىنى ئۈستىگە ئالدى. شۇنداقلا ئوقۇتۇش مېتودى يۇقىرى، كەسپچانلىقى كۈچلۈك ئوقۇتقۇچىلارنى تاللاپ باشلانغۇچ يىللىقتىكى سىنىپلارنىڭ سىنىپ مۇدىرلىقىنى قىلىشقا ۋە دەرسىنى ئۆتۈشكە ئورۇنلاشتۇردى. ئۆزى بىر تەرەپتىن، سىنىپ مۇدىرلىق خىزمىتىنى ئىشلەپ، بىر تەرەپتىن، دەرس ئۆتكەندىن سىرت، قەرەللىك ۋاقىت ئىچىدە ئوقۇتقۇچىلارنىڭ دەرس پىلانى، دەرس تەييارلىقى، تاپشۇرۇق بېرىش ۋە تاپشۇرۇق تەكشۈرۈش ئەھۋاللىرىنى بىرمۇ بىر نازارەت قىلىپ، تەكشۈرۈپ تۇردى. قاتتىق تۈزۈم ئورنىتىپ مۇكاپاتلاش - جازالاشنى يولغا قويدى. كەسپىي ساپاسى، مەدەنىيەت سەۋىيىسى نوچى، ئەشكىلىي ئىنتىزام قارىشى ئاجىز ئوقۇتقۇچىلارنى دەرستىن توختىتىپ مەخسۇس تەربىيىلىدى. ئۆزى ئۈرۈمچىگە كىرىپ مائارىپ ئىنستىتۇتى، پېداگوگىكا ئۇنىۋېرسىتېتى قاتارلىق مەكتەپلەردىن پسىخولوگىيە، پېداگوگىكا دەرسلىرىنىڭ مۇتەخەسسىلىرى بىلەن ئالاقىلىشىپ، ئۇلارنى تەكلىپ قىلىپ دەرس ئۆتكۈزدى. نەتىجىدە مەكتەپنىڭ بولۇپمۇ باشلانغۇچ يىللىقلارنىڭ ئوقۇتۇش سۈپىتى ئالاھىدە يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ، باشلانغۇچنى پۈتتۈرگەن ئوقۇغۇچىلار ئۈرۈمچى شەھىرى بويىچە بىر تۇتاش ئېلىنغان ئوقۇش پۈتتۈرۈش ئىمتىھانىغا قاتناشقاندىن كېيىن ھەممىسى دېگۈدەك ئوتتۇرا مەكتەپكە قوبۇل قىلىندى. ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتتۈرگەن ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئالىي مەكتەپكە ئۆتۈش نىسبىتىمۇ يىلدىن - يىلغا ئاشتى. بەزى يىللىرى ھەتتا ئوقۇش پۈتتۈرگەن ئوقۇغۇچىلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئالىي مەكتەپ، تېخنىكوملارغا قوبۇل قىلىندى. مەكتەپنىڭ ئوقۇتۇش سۈپىتى ئۈرۈمچى شەھىرى بويىچە 5 - ئورۇنغا ئۆتتى. (بۇ ئۈرۈمچى شەھەرلىك مائارىپ ئىدارىسىنىڭ تەكشۈرۈپ بېكىتىشىدىن ئۆتكەن يەكۈن)

ھاۋاخان مەركىزىي مىللەتلەر ئىنستىتۇتىدا ئىككى يىل مەمۇرىي باشقۇرۇش كەسپىدە ئوقۇپ كېلىپ، 1991 - يىلى نېفىت - خىمىيە سانائىتى زاۋۇتى مائارىپ باشقارمىسى تەرىپىدىن مەكتەپنىڭ شۇجىسى قىلىپ تەيىنلەنگەندىن كېيىنمۇ، رەھبەرلىك گۇرۇپپىسىنىڭ ئىتتىپاقلىقىنى ياخشىلاش، تۈزۈم قۇرۇلۇشىنى ياخشىلاش، ئوقۇتقۇچىلارنىڭ ساپاسىنى ئۆستۈرۈش، قوشۇن قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىش قاتارلىق جەھەتلەردە ئاز بولمىغان خىزمەتلەرنى ئىشلىدى. بولۇپمۇ ئىختىساسلىق، ھازىرقى سايا مائارىپىنىڭ تەلىپىگە ماسلىشالايدىغان، ئالىي مەكتەپنىڭ تولۇق كۇرسىنى پۈتتۈرگەن بىر قىسىم ياشلارنى نۇقتىلىق تەربىيىلەپ ئۆستۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىپ، مەكتەپنىڭ رەھبەرلىك سېپىغا كىرگۈزۈشكە ئالاھىدە كۈچ چىقاردى.

مانا ئارىدىن شۇنچە يىللار ئۆتتى. ئەينى چاغدىكى كىچىككىنە چېدىردا يانغان مەرىپەت مەشئىلى بۈگۈن پۈتۈن نېفىت خىمىيە سانائىتى زاۋۇتىنىڭ ئاسمىنىدا لاۋۇلدىغان يالقۇنغا ئايلاندى. ئەينى چاغدىكى ئىگىز بويلۇق چىرايلىققىنە كەلگەن، بۇغداي ئۆڭلۈك ياش مۇئەللىمە، بۈگۈن يىللار پېشانىسىگە تال - تال سىزىقلار، چاچلىرىغا ئاقلاردىن ئىز سالغان سالاپەتلىك، پىشقان، ئوتتۇرا ياشلىق ئايالغا ئايلاندى. ئەلۋەتتە، بۇ يىللاردا ئۇ ئېرىشكەن نەرسىلەرمۇ كۆپ بولدى. ئۇ كۆپ قېتىم نېفىت باشقۇرۇش ئىدارىسى، نېفىت - خىمىيە سانائىتى زاۋۇتى، دۇڭگەن رايونى تەرىپىدىن ئىلغار خىزمەتچى، مۇنەۋۋەر پارتىيە ئەزاسى، مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقى ئۈلگىسى، مۇنەۋۋەر مائارىپ خىزمەتچىسى بولۇپ باھالاندى ھەمدە مۇكاپاتلاندى. ئەڭ مۇھىمى ئۇ پۈتكۈل نېفىت شەھىرىدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ چەكسىز ھۆرمىتى ۋە مىننەتدارلىقىغا نائىل بولدى. مانا بۇ ھاۋاخان مۇئەللىم ئۆز ھاياتىدا ئېرىشكەن ئەڭ ئالىي مۇكاپات. خەلق چىن دىلىدىن ياقتۇرۇپ، خالاپ بەرگەن شەرەپتىن ئارتۇق مۇكاپات بارمۇ بۇ دۇنيادا!!

قۇياشنىڭ ئاداققى نۇرىغا چۆمۈلۈپ بۇغدا تېغىنىڭ ئېتىكىدە سوزۇلۇپ ياتقان نېفىت شەھىرىنىڭ ھەيۋەتلىك قىياپىتىگە، ياپيېشىل دەل - دەرەخ، گۈل - گىياھلار ئىچىدە مەغرۇر قەد كۆتۈرۈپ تۇرغان پاكىز، ئازادە زامانىۋى مەكتەپ بىناسىغا قاراۋېتىپ، نېفىت شەھىرىنىڭ بەئەينى پارلاق، يەنىمۇ گۈزەل ئەتىسىنى كۆرگەندەك بولدۇم ھەمدە ئىچىمدە ھاۋاخان مۇئەللىمنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى خىزمەت ۋە تۇرمۇشىغا يەنىمۇ زور ئۇتۇقلارنى تىلىدىم.

مۇھەررىرى: جەمىلە ھەسەن

يامالىق تېغىدىكى قار لەيلىسى

گۈلباھار ناسىر

ماشىنا شېغىللىق تاغ يولىدا زورۇقۇپ ئۈستىگە ياماشماقتا. ئەسلىدىنلا كونىراپ كەتكەن بولغاچقىمۇ ياكى يول بەك تىكمۇ ھەر بىر دۆڭگە چىقىش ئالدىدا ماشىنا خۇددى ھېرىپ ھالىدىن كەتكەن قېرى ئاتتەك ناھايىتى تەستە ئىلگىرىلەيتتى. يېنىمدا ئولتۇرغان «قارلەيلىسى» باشلانغۇچ مەكتىپىنىڭ مۇدىرى بىشارەت ئاپپايغا قارىدىم. ئۇ ماشىنا ئەينىكىدىن سىرتقا، يولنىڭ ئىككى قاسنىقىدىكى كېسەك تام، سوقما تاملىق پاكار - پاكار ئۆيلەرگە، ئىشىك ئالدىلىرىدا ئويناپ يۈرگەن كىيىملىرى رەتسىز، يۈزلىرى پاسكىنا بالىلارغا تىل بىلەن ئىپادىلەپ بەرگۈسىز بىر تۈرلۈك مېھىر بىلەن قاراپ ئولتۇراتتى. ماشىنا بىر دوقمۇشتىن ئەگىلىشكە ئالدىمىزدا ئاق كۆينەكلىك زىلۋا بىر قىز كۆرۈندى. ئۇ ئەسلىكتە تاغ ئۈستىگە چىقىپ كېتىۋاتاتتى. «بۇ بىزنىڭ مەكتەپتىكى ئوقۇتقۇچى قىز. ئەتىلدە بىرىنچى سىنىپنى پۈتتۈرگەن چوڭ ياشلىق بالىلارنى يىغىپ ئوقۇتۇپ، ئىمتىھان ئالغاندىن كېيىن بىراقلا ئۈچىنچى سىنىپقا ئاتلىتىمىز، بولمىسا بەزى بالىلار باشلانغۇچنى پۈتتۈرۈپ بولغۇچە 20 ياشقا كىرىپ قالىدۇ» دەپ، بۇ قىزنىڭ ئەتىلدە مەكتەپكە كېلىشىنىڭ سەۋەبىنى چۈشەندۈرگەچ شوپۇرنى ماشىنىنى توختىتىشقا بۇيرۇپ، ياش مۇئەللىمەنى ماشىنىغا سېلىۋالدى. ماشىنا تۆمۈر يولدىن ئۆتۈپ ئالدىغا ئازراقلا مېڭىۋىدى، كۆز ئالدىم «ۋاللىدە» يورۇپ كەتكەندەك بولدى: يوغان تۆمۈر دەرۋازىلىق، ئاپئاق تاملىق «قارلەيلىسى» باشلانغۇچ مەكتىپى، تاغ ئۈستىدە ئېچىلغان يېگانە لەيلىدەك ئەتراپتىكى كۆرۈمسىز ئۆيلەر ئىچىدە ئالاھىدە جۇلالىنىپ، قەد كۆتۈرۈپ تۇراتتى.

مەن بىشارەت ئاپپاينىڭ يېتەكلىشىدە رەڭمۇ رەڭ گۈللەر، كۆچەتلەر بىلەن ئورىلىپ تۇرغان چىرايلىق مەكتەپ قورۇسىنى، سىنىپ، تەجرىبىخانىلارنى، ئېلېكترلىك ئوقۇتۇش ئۆيلىرىنى، ئوقۇتقۇچىلارنىڭ ئىشخانا، ياتاق، ئاشخانىلىرىنى ئارىلىغاچ ئۇنىڭ بىلەن مەكتەپنىڭ قۇرۇلۇشى ھەققىدە پاراڭغا چۈشۈپ كەتتىم.

1996 - يىلى 5 - ئايدا سايباغ رايونلۇق ھۆكۈمەت ۋە مائارىپ ئىدارىسى يامالىق تاغ رايونىدىكى بىر قىسىم ئاھالىلەرنىڭ كۈچلۈك تەلىپى شۇنداقلا دۆلەتنىڭ توققۇز يىللىق مەجبۇرىي مائارىپنى ئومۇملاشتۇرۇش چاقىرىقىنىڭ ئېھتىياجىغا ئاساسەن، يامالىق تاغ رايونىدا بىر مەكتەپ سېلىش شارائىتى بار - يوقلۇقىنى تەكشۈرۈش ئۈچۈن 24 - باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ ئىلمىي مۇدىرى بىشارەت ئابدۇكېرىم باشچىلىقىدىكى تۆت نەپەر ئوقۇتقۇچىنى تاغ رايونىنى تەكشۈرۈشكە ئەۋەتتى.

ئۇلار تەكشۈرۈش جەريانىدا يامالىق تېغىدا شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن كەلگەن 30 مىڭغا يېقىن نوپۇسنىڭ ياشايدىغانلىقىنى، بۇ يەردىكى كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى نامرات، مەدەنىيەت سەۋىيىسى تۆۋەن بولغاچقا بالىلىرىنى ئوقۇتۇشنى خالىمايدىغانلىقىنى، خالىغان تەقدىردىمۇ يېقىن ئەتراپتا مەكتەپ بولمىغاچقا ئوقۇتالماي كېلىۋاتقانلىقىنى بىلدى.

بولۇپمۇ بۇ ھال كىچىكىدىن قىيىنچىلىق ئىچىدە چوڭ بولغان بىشارەت ئابدۇكېرىمگە چوڭقۇر تەسىر قىلدى. مۇۋاپىق تەربىيىلىنىش شارائىتىنىڭ يوقلۇقى، ئائىلىنىڭ تىرىكچىلىك غېمى بىلەن كوچىلاردا لەگپۇڭ سېتىۋاتقان، ئاياغ مايلاۋاتقان، گازىر، تۇخۇم سېتىۋاتقان ھەتتا تىلەمچىلىك، ئوغرىلىق قىلىۋاتقان گۇناھسىز سەبىيلەرنىڭ كەلگۈسى تەقدىرىنى ئويلىسىلا كەچلىرى تۈيۈقسىز ئويغىنىپ كېتىپ تورۇسقا قاراپ خىيال سۈرۈپ يېتىپ كېتىدىغان بولۇپ قالدى. «بۇ تاغ رايونىدا چوقۇم بىر مەكتەپ سېلىش كېرەك». مۇشۇ خىيالنىڭ تۈرتكىسىدە ئۇ ئوقۇتقۇچىلارنى باشلاپ ئۆيمۇ ئۆي يۈرۈپ بالا تىزىملاشقا كىرىشىپ كەتتى. چۈنكى تىزىملىغان ئوقۇش يېشىدىكى بالىلارنىڭ سانى قانچىكى كۆپ بولسا، بۇ يەردە مەكتەپ قۇرۇش ئىمكانىيىتى شۇنچە كېڭىيەتتى. بالا تىزىملاشمۇ ئاسانغا چۈشمىدى. ئۇلار ھە دېگەندىلا قارشىلىق، تىل - ئاھانەتكە ئۇچرىدى. ئۇلار كىرگەن بەزى ئۆيدىكى ئاتا - ئانىلار ئىتلىرىنى قويۇۋېتىشتى، بەزىلىرى ھەتتا ئۇلارغا قارىتىپ يۇندا چاچتى. قالاقلىق، نامراتلىق دەستىدىن بالىلىرىنىڭ بالدۇرراق تۇرمۇش يۈكىنى ئۈستىگە ئېلىشىنى ئارزۇ قىلىۋاتقان بۇ كىشىلەردىن ئاغرىنىشقا بولاتتىمۇ؟ ئۇ بۇ خىل يوزىنسىيىدىن رەنجىمىدى. بۈگۈن قوغلانغان ئۆيگە ئەتىسى يەنە باردى. ئەتىسى يەنە قوغلانسا ئۆگۈنى باردى، زېرىكمەي - تېرىكمەي چۈشەندۈرۈپ ئاتا-ئانىلارنى قايىل قىلدى. ئىلگىرىلەپ داۋانغا، يىراق جايلارغا بالا تىزىملاشقا ياشقا ئوقۇتقۇچىلار چىقمىسا ئۆزى چىقتى. ئەنە شۇنداق ئىشلەپ ئاخىرى بىر ئاي ۋاقىت ئىچىدە ئوقۇش يېشىدىكى 1050 بالىنى تىزىملاپ، دوكلات يېزىپ سايباغ رايونلۇق مائارىپ ئىدارىسىگە ۋە ھۆكۈمەتكە يوللىدى.

رايون رەھبەرلىرى مۇزاكىرە قىلىپ ئۈچ مىليون يۈەن

مـەبلـەغ ئـاجرىتىپ «قارلەيلىسى» باشلانغۇچ مەكتىپىنى سـالدى. سـايبـاغ رايـونلۇق مائارىپ ئىدارىسى بىشارەت ئابدۇكېرىمنىڭ دادىل، ئەمەلىي ئىشلەش روھىنى، مائارىپقا بـولغـان ئـوتتـەك قـىزغـىنلىقىنى كۆزدە تۇتۇپ، ئۇنى «قارلەيلىسى» باشلانغۇچ مەكتىپىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرلىقىغا تـەيىـنلىگەندە، ئۇ 24 - باشلانغۇچ مەكتەپتىكى ئەۋزەل شـارائىـتتىن ۋاز كېچىپ، تاغ ئۈستىگە يامىشىپ چىقىپ ئىشلەيدىغان بۇ خىزمەتنى قىلچە ئىككىلەنمەستىن قوبۇل قىلدى.

1996 - يىلى 9 - ئايدا ئوقۇش باشلاش ئالدىدا بىشارەت ئابدۇكېرىم تۇنجى قېتىم بىر يېڭى مەسىلىگە يولۇقتى. مائارىپ ئىدارىسىنىڭ قارارى بويىچە بۇ تاغ رايونىدىكى ئاھالىلەر نوپۇسىنىز بولغانلىقى ھەم تەۋەلىك ئاتلاپ ئوقۇيدىغانلىقى ئۈچۈن ھەر بىر ئوقۇغۇچىدىن 600 يۈەندىن ئوقۇش پۇلى ئېلىشقا توغرا كېلەتتى. ئەمما كۈندىلىكنى كۈندە تېپىپ يەپ، ئاران - ئاران تىرىكچىلىك قىلىپ يۈرگەن بۇ ئاتا - ئانىلارغا 600 يۈەن ئەمەس، 60 يۈەن تېپىشمۇ ئاسانغا چـۈشمەيتتى. شۇڭا ئۇ سايباغ رايونلۇق مائارىپ ئىدارىسى، ئۈرۈمچى شەھەرلىك مائارىپ ئىدارىسى قـاتارلىق جايلارغا بېرىپ ئەھۋال ئىنكاس قىلىپ يۈرۈپ، بۇ 600 يۈەن پۇلنى ئالمايدىغان، پەقەت ئوقۇش پۇلى، ماتېرىيال پۇلى ۋە ئىستراخۋانىيە پۇلى بولۇپ بىر يىلدا بىر ئوقۇغۇچىدىن 104 يۈەنلا پۇل ئـالـىدىـغان قىلىپ بېكىتتى. ئۇنىڭدىن سىرت قىيىنچىلىقى ئالاھىدە ئېغىر بولغان 50 ئوقۇغۇچىنىڭ ئوقۇش پۇلىنى كۆتۈرۈۋەتتى. شۇنداق قىلىپ 1996 - يىلى 9 - ئاينىڭ 5 - كۈنى مەكتەپتە ئوقۇش باشلىنىپ، 570 نەپەر ئوقۇغۇچى مەكتەپكە كىرىپ ئوقۇش پۇرسىتىگە ئېرىشتى. (بۇلارنىڭ ئىچىدىكى 70 نـەپـەر بـالـىنى ئوقۇتقۇچىلار ماشىنا بىلەن ئەرداۋچىياۋ، سەنشىخاگزىدىن تىلەمچىلىك قىلىپ، ئېقىپ يۈرگەن جايلىرىدىن تۇتۇپ كەلدى)

مەكتەپتە ئوقۇش باشلاندى. ئەمما بۇ تېخى بىر دەسلەپكى باشلىنىش بولۇپ مەكتەپنىڭ ئوقۇتۇش سۈپىتىنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئاۋۋال ئوقۇتقۇچى-ئوقۇغۇچىلارنىڭ تۇرمۇش شارائىتىنى ياخشىلاش كېـرەك ئىدى. ئوقۇتقۇچىلار ھەر كۈنى سەھەردە تاغقا مېڭىپ چىقاتتى. چۈشتە ئۆيگە قايتماي كەچتە بىراقلا قايتاتتى. بۇ يەردىكى ئاھالىنىڭ مۇشۇ تاغدا يـاشاۋاتقىنىغا ئالدىغا 40 يىل، ئارقىسىغا 10 يىل بولغان بولسىمۇ، سۇ بولمىغاچقا ئېشەك ھارۋىسى بىـلەن پەستىن سۇ ئېلىپ چىقىپ ئىچەتتى. شۇ قاتاردا مەكتەپمۇ كۈنىگە ئىككى چېلەك سۇ سېتىۋېلىپ (بىر چېلىكى 10 يۈەن) ئوقۇغۇچى - ئوقۇتقۇچىلارنى تەمىنلەيتتى. ئوقۇتقۇچىلارنىڭ قىشتا قار - شۇۋرغاندا تېيىلىپ، ئەتىيازدا بـوراندا تـوپىـغا مىلىنىپ، يازدا تومۇز ئىسسىقتا كۆيۈپ قـارىداپ، كۈزدە يامغۇرغا چىلىنىپ يۈرۈپ تاغقا يامىشىپ ئىشقا كېلىپ، چۈشتە بىرۋاق ئىسسىق تاماق يېيەلمىگەننى ئـاز دەپ، قـانغـۇدەك سۇمۇ ئىچەلمەيۋاتقانلىقى بىشارەت ئابدۇكېرىمنى تىت - تىت قىلىۋەتتى. شۇڭا ئۇ ئەمدى بىر ئـىزغـا سېلىۋالغان ئوقۇتۇش ئىشىنى مەكتەپنىڭ ئىلمىي مۇدىرىغا تاشلاپ بېرىپ، ئىدارىمۇ ئىدارە، ئورگانمۇ ئورگان قـاتراپ يـۈرۈپ مەكتەپكە سۇ ئېلىپ چىقىشنىڭ ئامالىنى ئىزدەشكە باشلىدى. «سەۋەب قىلساڭ سېۋەتتە سۇ توختايدۇ» دېگەندەك، سايباغ رايون رەھبەرلىرىنىڭ مەبلەغ ئاجرىتىپ قوللىشى، تۆمۈر يول ئىدارىسىنىڭ ماسلىشىشى بىلەن ئاخىرى مەكتەپكە سۇ ئەكىلىش قۇرۇلۇشى باشلىنىپ كەتتى. بىشارەت ئابدۇكېرىم توپتوغرا يەتتە ئاي ئىش مەيدانىدا موتو مىنىپ، قالپاق كىيىپ ئىشچىلار بىلەن تەڭ يۈردى. بىر مېتىر، بىر

مېتىردىن، بىر كىلومېتىر، بىر كىلومېتىردىن ئۆزىراپ تاغ ئۈستىگە چىقۋاتقان سۇ تۇرۇبىلىرى ئۇنى ئېيتقۇسىز شادلىققا چۆمدۈرەتتى. شۇڭا ئۇ نە چارچىغاننى، نە قورسىقى ئاچقاننى، نە ئۇسسىغاننى سەزمەيتتى. شۇ مەزگىللەردە ئۇ ئۆينى، بالىلارنى تاشلاپلاۋەتتى. ھەر كۈنى كەچتە ئۆيگە كېلىپ يولدىشى ۋە بالىلىرىنىڭ نارازىلىق بىلەن تىكىلگەن كۆزلىرىنى كۆرگىنىدە، خىجىللىقىدىن پۈتۈن بەدىنىنىڭ ئۇرۇپ چېقىۋەتكەندەك ئاغرىۋاتقىنىغا قارىماي، كۈلۈپ تۇرۇپ تاماق ئېتىپ ئۇلارنىڭ ئالدىغا قويغاندىن كېيىنلا «ئۇھ» دەپ، تاماقمۇ يېمەي ئۆزىنى كارىۋاتقا تاشلايتتى..

ئاخىرى 1997 - يىلى 9 - ئاينىڭ 5 - كۈنى، مەكتەپتە ئوقۇش باشلىنىپ دەل بىر يىل بولغاندا مەكتەپكە، يامالىق تېغىغا سۇ چىقتى. تۇرۇبىدىن شارقىراپ چۈشۈۋاتقان ئۈنچىدەك سۈپسۈزۈك سۇنى كۆرۈپ ئوقۇغۇچىلار، ئوقۇتقۇچىلار، يامالىق تاغ باغرىدا ياشاۋاتقان ئاھالىلەر قىن - قىنىغا پاتماي شادلىنىپ، داقا - دۇمباق چېلىپ بۇ خاسىيەتلىك ئىشنى تەبرىكلىدى. تاغ باغرىدا ياشىغىلى 40 يىل بولغان ئاپئاق ساقاللىق بوۋايلار، مومايلار خۇشاللىقىدىن ئىسسىق ياشلىرىنى تۆكۈپ تۇرۇپ پارتىيىگە، بىشارەت ئابدۇكېرىمگە مىننەتدارلىق بىلدۈرۈشتى. سان - ساناقسىز تەشەككۈر خەتلىرى مەكتەپكە قاراپ ئۇچۇپ كېلىشكە باشلىدى.

سۇ كەلگەندىن كېيىن ئۇ ئىككىنچى قەدەمدە بىر ئاشخانا سالدۇرۇپ ئوقۇتقۇچىلارنىڭ تاماق مەسىلىسىنى ھەل قىلدى. ھەتتا ئائىلىسىدە ئالاھىدە قىيىنچىلىقى بار بىر قىسىم ئوقۇغۇچىلارمۇ مۇشۇ ئاشخانىدا ھەقسىز تاماق يەيدىغان بولدى. مەكتەپنىڭ بۇ خىل تىرىشچانلىقى تەبىئىي ھالدا ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئاتا - ئانىلىرىغا تەسىر قىلدى. ئاتا - ئانىلار ئۆزلۈكىدىن مەكتەپكە كېلىپ مەكتەپ مەيدانلىرىنى تۈزلەشكە، بۇزۇلۇپ كەتكەن پارتا - ئورۇندۇقلارنى ئوڭشاشقا ياردەملىشىدىغان، بۇرۇن بالىلىرىنى مەكتەپكە بەرمەيمىز دەپ تىرىشلاشقا كەلگەن ئوقۇتقۇچىلارغا ئىتلىرىنى قويۇپ بېرىپ تالاتقانلار ھازىر ئوقۇتقۇچىلارغا ئۆزلۈكىدىن سالام قىلىپ ئۆتىدىغان بولدى. كېيىنكى يىلى، 300 نەپەر ئوقۇغۇچى ئۆزلۈكىدىن كېلىپ ئوقۇشقا تىزىملاتتى.

مەكتەپنىڭ ئوقۇتۇش سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن ئەڭ ئاۋۋال ئوقۇتقۇچىلار قوشۇنىنىڭ ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. ئوقۇتقۇچىلارنىڭ تۇرمۇشىنى ئورۇنلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇ پۈتۈن كۈچىنى مەكتەپنىڭ تۈزۈم قۇرۇلۇشىنى ياخشىلاشقا قاراتتى. ئۈرۈمچى، شىخەنزە قاتارلىق جايلاردىكى بىر قانچە نۇقتىلىق باشلانغۇچ مەكتەپكە بېرىپ، ئۇلارنىڭ ئوقۇتۇش ئۇسۇلى، تۈزۈملىرىنى كۆردى، ئۆگەندى. قايتىپ كېلىپ ئۇنى «قارلەيلىسى» باشلانغۇچ مەكتىپىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا بىرلەشتۈرۈپ قايتىدىن تۈزۈپ، ئوقۇتقۇچى - ئوقۇغۇچىلار ئىچىدە ئەمەلىيلەشتۈردى. ئېنىق بولغان مۇكاپاتلاش، جازالاش تۈزۈمىنى يولغا قويدى. ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم سىياسىي ئۆگىنىش، بىر قېتىم كەسپىي ئۆگىنىش قىلىشنى يولغا قويغاندىن باشقا، ئايدا بىر كۈن ۋاقىت چىقىرىپ، شەخسەن ئۆزى ئوقۇتقۇچىلارغا پېداگوگىكا، پسىخولوگىيە پەنلىرى شۇنداقلا ھازىرقى ساپا مائارىپىنىڭ ئاساسلىق تەلىپى ھەققىدە دەرس ئۆتتى. ھەر خىل شەكىللىك ئوچۇق دەرس، مۇنازىرە شەكلىدىكى دەرس، كۆرسەتمىلىك دەرسلەرنى ئورۇنلاشتۇرۇپ ئوقۇتقۇچىلارنىڭ ئۆز ساپاسىنى ئۈزلۈكسىز ئۆستۈرۈشكە، كەسپىي بىلىمنى ئاشۇرۇش ۋە تولۇقلىشىغا ئىمكانىيەت يارىتىپ بەردى.

بىر ئادەمنىڭ قىممىتىگە باھا بېرىش ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئۆز خىزمەت ئورنىدا قانچىلىك نەتىجىلەرنى ياراتقانلىقىغا قاراش كېرەك.

«قارلەيلىسى» باشلانغۇچ مەكتىپىنىڭ قۇرۇلغىنىغا ئەمدىلا ئىككى يىل بولدى. ئەمما مۇشۇ ئىككى يىلدا مەكتەپتە ئاز بولمىغان ئۆزگىرىشلەر مەيدانغا كەلدى. مەكتەپنىڭ ئوقۇتۇش سۈپىتى ئالاھىدە ياخشى بولغاچقا، ئاپتونوم رايون بويىچە «ئىككى ئاساس»نى تەكشۈرۈپ ئۆتكۈزۈۋېلىشتا ئالاھىدە يۇقىرى نەتىجىگە ئېرىشتى. مەكتەپ تەجرىبىخانىسى ئۈرۈمچى شەھىرى بويىچە لاياقەتلىك تەجرىبىخانا قاتارىدىن ئورۇن ئالدى، مەكتەپ سايباغ رايون بويىچە مەدەنىيلىك ئوزۇن بولۇپ باھالاندى. ئوقۇغۇچىلارنىڭ نەتىجىسى ئېخمۇ كۆرۈنەرلىك بولدى. بىر قانچە قېتىم ئۈرۈمچى شەھىرى ۋە سايباغ رايونى بويىچە ئۆتكۈزۈلگەن پۇتبول مۇسابىقىسى ۋە مۇكاپاتلىق ماقالىلەرنى باھالاشتا ئالاھىدە ياخشى نەتىجىلەرگە ئېرىشتى.

مەن مەكتەپ ئىچىنى ئاخىرقى قېتىم ئايلىنىپ بولۇپ خوشلىشىش ئۈچۈن بىشارەت ئاپپاينى ئىزدىگىنىمدە، ئۇ يامالىق تېغىنىڭ ئەڭ چوققىسىدا مەكتەپكە تۇڭ سىمى تارتىۋاتقان ئىشچىلارنىڭ قېشىدا تۇراتتىكەن، ئۇ ھەم كۆزۈمگە خۇددى ئەتىكى تېخىمۇ گۈزەل ۋە پارلاق قۇياشنىڭ چىقىشىنى كۈتۈۋاتقان چىدامىلىق ھەم جاپاكەشلىك قارلەيلىسىدەك كۆرۈنۈپ كەتتى. مەن ئىچىمدە ئۇنىڭ ئىشلىرىغا تېخىمۇ زور ئۇتۇق تىلەپ ئارقامغا قايتتىم.

مۇھەررىرى: جەمىلە ھەسەن

بالىلارنىڭ غەيرىي ئەقىل ئامىللىرىنى يېتىلدۈرۈش توغرىسىدا

ئابلىز رازاق

غەيرىي ئەقىل ئامىللىرى مەسىلىسى مۇشۇ ئەسىرنىڭ 30 - يىللىرى ئوتتۇرىغا قويۇلغان. چۈنكى كىشىلەر ئەقىل ئامىللىرىنى تەتقىق قىلىش جەريانىدا ئۇنىڭ باشقا ئامىللارنىڭ تەسىرىگىمۇ ئۇچرايدىغانلىقىنى تەدرىجىي تونۇپ يەتكەنىدى. غەيرىي ئەقىل ئامىللىرى ئاساسلىقى، ئېھتىياج، مۇددىئا، قىزىقىش، ھېسسىيات، ئىرادە، تېمپېرامېنت (پىسخىك مىجەز)، خاراكتېر قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تېخىمۇ ئېنىقراق قىلىپ ئېيتقاندا، نەتىجە قازىنىش مۇددىئاسى، بىلىم ئېلىش ئىستىكى، ئۆگىنىش قىزغىنلىقى، مەسئۇلىيەتچانلىق، ئىشەنچ، غورۇر، ئۆزىنى تونۇتۇۋېلىش، قەتئىيلىك قاتارلىقلارمۇ غەيرىي ئەقىل ئامىللىرى كاتېگورىيىسىگە كىرىدۇ. ئەقلىنى ئۆلچەش ئالىمى ۋېكسلىر ئەقىل ئۈستىدە ئۇزاق مۇددەت تەتقىقات ئېلىپ بېرىش جەريانىدا، غەيرىي ئەقىل ئامىللىرىنىڭ مۇھىملىقىنى بايقىغان. ئۇ، غەيرىي ئەقىل ئامىللىرى ئەقىل - پاراسەتنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى، دېگەنىدى. غەيرىي ئەقىل ئامىللىرى ھەر خىل ئەقىل ئامىللىرى ئەقىل - پاراسەتنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى، دېگەنىدى. غەيرىي ئەقىل ئامىللىرى ھەر خىل ئەقىل ئامىللىرىنىڭ ئورنىنى ئىگىلىيەلمىسىمۇ لېكىن شۇ خىل ئامىللارنى چەكلەش رولىنى ئوينايدۇ. دېمەك، يىراقنى كۆزلەيدىغان مۇددىئا، كەڭ دائىرىلىك قىزىقىش، كۈچلۈك بىلىم ئېلىش ئىستىكى، قەتئىي ئىرادە، شۇنداقلا تىرىشچانلىق قاتارلىق خاراكتېر ئالاھىدىلىكلىرى ئادەمنىڭ سۈيىبكتىپ تىرىشچانلىقىنى قوزغايدۇ. ھازىر كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ ئەقلىي قابىلىيەتلىرىنى ئەقىل پائالىيەتلىرى ئارقىلىق چېنىقتۇرۇشقا ھەمدە ئۇنىڭ مۇكەممەللەشتۈرۈپ ئۆزلىرىنىڭ يوشۇرۇن قابىلىيىتىنى ئېچىشقا ئەھمىيەت بەرمەكتە. بولۇپمۇ بالىلارنىڭ غەيرىي ئەقىل ئامىللىرىنى ئېچىش ۋە ئۇنى يېتىلدۈرۈشنى مۇھىم ئورۇنغا قويماقتا.

بالىلارنىڭ غەيرىي ئەقىل ئامىللىرىنى يېتىلدۈرۈش نېمە ئۈچۈن شۇنچە مۇھىم دەپ قارىلىدۇ؟

1. بالىلارنىڭ ئەقىل ئامىللىرىنى يېتىلدۈرۈش، ئۇلارنىڭ ئەقلىنى ئېچىشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. بالىلار دەسلەپ مەكتەپكە كىرگەندە ئۇلارنىڭ سەبىي قەلبى بىر ۋاراق ئاق قەغەزگە ئوخشايدۇ. ئەقىل جەھەتتە چوڭ پەرق بولمايدۇ، بىر مەۋسۇملۇق جاپالىق ئۆگىنىشتىن كېيىن پەرق شەكىللىنىشكە باشلايدۇ. بەزى بالىلارنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىسى ياخشى بولغاچقا، كۆپچىلىك ئۇلارنى «ئەقىللىق بالا» دەپ تەرىپلىشىدۇ. نەتىجىسى تۆۋەن بولغان بالىلارنى بىردەك «ئۆگىنىشتە ناچار بالا» دېيىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ خىلدىكى بالىلارنىڭ ئەقىل - سەۋىيىسى راستىنلا تۆۋەنمۇ؟ مېنىڭچە ئۇنداق ئەمەس. بەزى بالىلار تىل - ئەدەبىيات، ماتېماتىكا، خەنزۇ تىلى قاتارلىق ئاساسىي دەرسلەرنىڭ بىر - ئىككىسىنى ياخشى ئۆگىنىپ، بىرسىنى دېگەندەك ياخشى ئۆگەنمەيدۇ. ھەتتا شۇ پەندىكى نەتىجىسىمۇ تۆۋەن بولىدۇ، بۇ شۇ ئوقۇغۇچىنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتىنىڭ تۆۋەنلىكىنى بىلدۈرمەيدۇ. بەلكى ئۆگىنىشكە قىزىقىشى، ئۆگىنىش مۇددىئاسى، كىم ئۈچۈن ئۆگىنىش مەسىلىسىنى توغرا تونۇپ يەتمىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ مەسىلىلەر بالىلارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتىنىڭ نورمالنى تەرەققىي قىلىشىغا زور تەسىر كۆرسىتىپلا قالماستىن، كەلگۈسى تۇرمۇش مۇساپىسىگىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

2. غەيرىي ئەقىل ئامىللىرى بالىلارنىڭ ئەخلاقىي بەزىلىتىنىڭ شەكىللىنىشىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئەگەر بىر بالا ئۇسساپ كېتىپ باشقا بىر ساۋاقدىشىنىڭ ئۇسسۇزلۇقىنى ئوغرىلىقچە ئىچىۋالغان بولسا ئۇ بالىنىڭ كۆڭلىدە شەخسىيەتچىلىكنىڭ بىخلىرى يېتىلگەن بولىدۇ. ئەگەر مەلۇم بىر ساۋاقداش ئۆگىنىش جەريانىدا بىرەر قىيىنچىلىققا ئۇچرىغان بولسا، ئۇنىڭدا كۈچلۈك ئىرادە بولسىلا تىرىشىپ، توسقۇنلارنى يېڭىپ ئۆگىنىشنى داۋاملاشتۇرىدۇ. قىيىنچىلىقتىن زارلانمايدۇ،

بەل قويۇۋەتمەيدۇ، ئىنتىلىشچان بولىدۇ. ئاخىرى غەلبە قىلىپ سىنىپ بويىچە ئالدىنقى قاتارغا ئۆتىدۇ. بەزى ئوقۇغۇچىلار دەل بۇنىڭ ئەكسىچە ئاسانلا بەل قويۇۋېتىدۇ، ئۆزىچە تەشۋىشلىنىدۇ، بۇ خىل تەشۋىش ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان بولسا ئۇنىڭ ئەقلى تەرەققىياتى تەسىرگە ئۇچرايدۇ.

3. بالىلارنىڭ غەيرىي ئەقلىي ئامىللىرىنى يېتىلدۈرۈش، ئۇلارنى ئەسىر ھالقىيدىغان ئىز باسارلاردىن قىلىپ تەربىيىلەشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بالىلار بىزنىڭ كەلگۈسىمىز. سوتسىيالىستىك قۇرۇلۇش ئىشلىرىمىزنىڭ ۋارىسى. شۇڭا ئۇلارنى ۋەتەننى، خەلقنى قىزغىن سۆيىدىغان، سوتسىيالىزم يولىدا چىڭ تۇرىدىغان، تىرىشىپ ئۆگىنىدىغان، ئەمگەكنى ھەم ئەمگەكچىلەرنى قىزغىن سۆيىدىغان، مەدەنىيەتلىك، ئەدەبلىك، قانۇن - ئىنتىزامغا رىئايە قىلىدىغان ئەخلاقىي، ئەقلىي، جىسمانىي، گۈزەللىك قاتارلىق تەرەپلەردىن ئەتراپلىق تەرەققىي قىلغان كىشىلەردىن قىلىپ تەربىيىلىشىمىز، مەدەنىيەت بىلىملىرىنى پۇختا ئىگىلىتىشىمىز، پەن - تېخنىكىغا ماھىر قىلىپ تەربىيىلىشىمىز لازىم. چۈنكى كەلگۈسى يۇقىرى پەن - تېخنىكا دەۋرى. شۇڭا ئۇلارنى قىيىنچىلىقنى يېڭەلەيدىغان ئىرادىلىك، قىزغىن ، ئوچۇق - يورۇق، خۇشخۇي، جۇشقۇن قىلىپ تەربىيىلىشىمىز، كىچىكىدىن باشلاپ بالىلارنىڭ غەيرىي ئەقلىي ئامىللىرىنى يېتىلدۈرۈشىمىز لازىم. ئۇنداقتا غەيرىي ئەقلىي ئامىللىرىنى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك؟

1) ئالدى بىلەن ئوقۇتقۇچىلار بالىلارنىڭ توغرا ئۆگىنىش مۇددىئاسى، مەقسىتى ۋە ئارزۇسىنىڭ شەكىللىنىشىگە يېتەكچىلىك قىلىشى لازىم.

بالىلار سومكىسىنى ئېسىپ مەكتەپ دەرۋازىسىدىن كىرگىنىدە تۇنجى قېتىم ئىگە بولغان ھەر قانداق بىلىم ئۇلار ئۈچۈن يېڭى، قىزىقارلىق تۇيۇلىدۇ. شۇڭا ئوقۇتقۇچى جانلىق، ئوبرازلىق، كۆپ خىل شەكىللىك ئۇسۇللار ئارقىلىق بالىلارنىڭ دەرسكە بولغان قىزىقىشىنى قوزغاش، بىلىم ئېلىش ئىستىكىنى كۈچەيتىش لازىم.

بالىلار ئۆگىنىشكە ئانچە قىزىقماي، نەتىجىسى تۆۋەن بولۇپ قالغاندا ئوقۇتقۇچى پەيتنى چىڭ تۇتۇپ ئۇلارغا توغرا يېتەكچىلىك قىلىپ، سەۋەبىنى تەھلىل قىلىپ، كېسەلگە قاراپ دورا بېرىش بالىلارنىڭ بىلىم ئېلىش يولىدىكى توغرا نىشانىنى بەلگىلەپ بېرىش، ياخشى ئۆگىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە ياردەم بېرىشى لازىم. يېتەكلەش بىلەن ئىلھاملاندۇرۇش، ياردەم بېرىش بىلەن ئۆزلۈكىدىن ئۆگىنىش مۇددىئاسىنى يېتىلدۈرۈشنى ئاساس قىلىپ، بالىلارنىڭ ئۆگىنىش ئاكتىپچانلىقىنى قوزغاشقا سەل قارىماسلىق لازىم. بالىلارنى ئورۇنسىز تەنقىد قىلغاندا ئۇلارنىڭ ئۆگىنىش مۇددىئاسى بوغۇلۇپ ئۆگىنىشتىن بىزار بولۇش، مەكتەپتىن قېچىش پسىخىكىسى پەيدا بولىدۇ.

2) ئوقۇتقۇچى ھېسسىياتىنىڭ تەلىم - تەربىيە خىزمىتىدىكى ئاكتىپ رولىغا ئەھمىيەت بېرىشى لازىم.

بالىلارنى قىزغىن سۆيۈش، ئۇلارنىڭ ئىختىساس ئىگىسى بولۇشىنى ئارزۇ قىلىش ئوقۇتقۇچىنىڭ مۇھىم پسىخىك ئالاھىدىلىكى. ئوقۇتقۇچىنىڭ ھېسسىياتى بالىلارغا نىسبەتەن بىۋاسىتە تەسىرلەندۈرۈش كۈچىگە ئىگە. بۇنداق تەسىرلەندۈرۈش كۈچى يېشى كىچىك بالىلاردا تېخىمۇ گەۋدىلىك بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۆزىنى ياخشى كۆرىدىغان ئوقۇتقۇچىغا بالىلار كۆڭلىدىكىنى ئېيتقۇسى كېلىدۇ. ئوقۇتقۇچىدىن ياردەم تەلەپ قىلىدۇ، ئوقۇتقۇچىنىڭ تەربىيىسى ۋە نەسىھەتلىرىنى قوبۇل قىلىپ ئۆزىنىڭ خاتالىقىنى ۋە كەمچىلىكىنى تۈزىتىدۇ ۋە ئالغا بېسىش ئىرادىسىنى تۇرغۇزىدۇ. تەلىم - تەربىيە ئەمەلىيىتى ۋە تەجرىبە تەتقىقاتلىرى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئوقۇتقۇچىنىڭ بالىلارغا بولغان چوڭقۇر مۇھەببىتى ئۇلارنىڭ قەلب قۇلۇپىنى ئاچىدىغان ئىنتايىن ئۈنۈملۈك ئاچقۇچ. ئوقۇتقۇچىنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشكەن بالا شۇ ئوقۇتقۇچىنى ياخشى كۆرىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ دەرسىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلايدۇ، ئەستايىدىل ئۆگىنىدۇ، ئوقۇتقۇچىنىڭ گۈزەللىك ھېسسىياتىمۇ بالىلارنى تەسىرلەندۈرۈپ، ئۇلارغا گۈزەللىك تەربىيىسى ۋە ئەخلاق تەربىيىسى ئېلىپ بېرىشتا، ئۇلارنىڭ غەيرىي ئەقلىي ئامىللىرىنى يېتىلدۈرۈشتە سەل قارىغىلى بولمايدىغان رول ئوينايدۇ.

3) ئائىلە مۇھىتىنىڭ رولى ئارقىلىق بالىلارنىڭ غەيرىي ئەقلىي ئامىللىرىنى يېتىلدۈرۈش لازىم.

ئاتا - ئانىلار مەكتەپكە ماسلىشىپ، ئائىلىدىكى پايدىلىق شارائىتلاردىن پايدىلىنىپ، بالىلارنىڭ ھېسسىياتى، ئىرادىسى، ئېھتىياجى، خاراكتېرى، مىجەزى (پسىخىك مىجەزى) قاتارلىق غەيرىي ئەقلىي ئامىللىرىنى يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ئاتا - ئانىلار بالىلارنىڭ تۇنجى ئۇستازى. ئاتا - ئانىنىڭ گەپ - سۆزى، يۈرۈش - تۇرۇشى، خاراكتېرى، تېمپېرامېنتى (پسىخىك مىجەزى) قاتارلىقلار بالىلارغا بىلىندۈرمەي تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا ئاتا - ئانىلار ئۆز ئەمەلىيىتى بىلەن بالىلارغا ئۈلگە بولۇشى لازىم.

دېمەك، بىر بالىنىڭ كەلگۈسىدە ۋەتەنگە يارامىلىق، كېرەكلىك ئىختىساس ئىگىلىرىدىن بولۇپ چىقىشى، ئەخلاقلىق ۋە قابىلىيەتلىك بولۇپ يېتىلىشىدىكى ئاچقۇچ - ئۇلارنىڭ غەيرىي ئەقلىي ئامىللىرىنى كىچىكىدىن باشلاپ ئېچىش ۋە ئۇنى يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىشتە. شۇڭا ھەر بىر ئاتا - ئانا ۋە ئوقۇتقۇچىلار بۇ مەسىلىگە يۈكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىشى تولىمۇ زۆرۈر.

مۇھەررىرى: **قۇندۇز مۇھەممەد**

بالىلارغا سىلىق سۆزلەر بىلەن سەمىمىي مەسلىھەت بېرىش كېرەك

لىتىل ئەر - خوتۇن 14 ياشلىق ئوغلى بىلەن ناھايىتى ياخشى ئۆتەتتى. يېقىندىن بېرى ئۇلار ئوغلىنىڭ دوستلىرى بىلەن بىرگە بولىدىغان ۋاقتى كۆپىيىپ ئۆزلىرى بىلەن بىرگە بولىدىغان ۋاقتىنىڭ ئازلاپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھەم ئوغلى دوستلىرى بىلەن پاراڭلاشقاندا ئۆيىنىڭ ئىشىكىنى يېپىپ قويىدىغانلىقىنى بايقاپ قالدى. دايۋىسى ئەر - خوتۇن ئىككىيلەنمۇ 13 ياشلىق قىزىدا يوقىرىقىدەك ئۆزگىرىشلەر بولغانلىقىنى سەزدى. دايۋىسى مۇنداق دەيدۇ: «ئىلگىرى قىزىم مەن بىلەن پاراڭلىشىشنى ياخشى كۆرەتتى. ھازىر بىر نەرسە لازىم بولغاندىلا مېنى ئىزدەيدۇ. بەزىدە ئۆزىگە كىچىك قىزغا ئوخشاش مۇئامىلە قىلىشنى تەلەپ قىلسا، بەزىدە ياش خېنىمغا مۇئامىلە قىلغاندەك مۇئامىلە قىلىشنى تەلەپ قىلىدۇ».

بالىلار 10 ياشقا كىرىشىنىڭ ئالدىدا ئۇلارنىڭ سۆزىنى ئەڭ كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلايدىغىنى ئاتا - ئانىلىرى، شۇڭا بالىلار ئۇيلىغانلىرىنىڭ ھەممىسىنى ئاتا - ئانىسىغا دېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن 10 ياشتىن ئاشقاندا ئەھۋال تۈپتىن ئۆزگىرىپ ئۇلارنىڭ ھەممىدىن ئاۋۋال ئويلايدىغىنى دوستلىرى بىلەن پاراڭلىشىش. ئۇنىڭدىن قالسا، ئوقۇتقۇچىسى بىلەن پاراڭلىشىش بولىدۇ. ئاتا - ئانىلىرى بىلەن پاراڭلىشىشنى بولسا ھەممىنىڭ كەينىگە قويىدۇ. ئاتا - ئانىلار بالىلارنىڭ بۇ خىل پسىخىكىسىنى ھەقىقىي تونۇپ يەتمىگەندىلا، ئۆز بالىلىرىغا تېخىمۇ ئۈنۈملۈك ياردەم بېرەلىشى مۇمكىن. ئامېرىكىلىقلار 20 مىڭ ياش - ئۆسمۈر ئۈستىدە تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ ئاتا - ئانىسى بىلەن داۋاملىق ئىدىيە ئالماشتۇرۇپ تۇرىدىغان بالىلارنىڭ ئۆگىنىشتە كۆپ قىينالمايدىغانلىقىنى، ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەرگىمۇ ئاسانلىقچە بېرىلمەيدىغانلىقىنى بايقىدى.

نۆۋەتتە نۇرغۇن ئاتا - ئانىلار بالىلىرى بىلەن سۆزلىشىش، پىكىر ئالماشتۇرۇشنىڭ بارغانسېرى قىيىنغا توختاۋاتقانلىقىنى ھېس قىلماقتا. تۆۋەندە مۇتەخەسسىسلەرنىڭ بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىش توغرىسىدىكى يەتتە تۈرلۈك تەدبىرىنى ئاتا - ئانىلارنىڭ پايدىلىنىشىغا سۇنىمىز.

1. كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاش كەيپىياتىنى يارىتىش كېرەك.

10 ياش ئەتراپىدىكى بالىلار ئاتا - ئانىسىنىڭ قېشىدا ئولتۇرۇپ پاراڭلاشسا قولايسىزلىق ھېس قىلىدۇ. ئۇلارنى تەبىئىي ھېس قىلدۇرۇشتىكى مۇھىم ھالقا «كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاش» كەيپىياتىنى يارىتىش. مۇشۇنداق بولغاندا بالىڭىز تەبىئىي ھالدا سىز بىلەن مەسلىھەتلىشىپ ئىش قىلىدىغان بولىدۇ. بۇ نىشاننى ئىشقا ئاشۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى- ئالاھىدە ۋاقىت چىقىرىپ بالىلار بىلەن پاراڭلىشىشتىن ئىبارەت. كەچلىك تاماق ۋاقتى پۈتۈن ئائىلە ئەزالىرى يىغىلىدىغان ياخشى پۇرسەت. بىراق نۇرغۇن ئاتا - ئانىلار بۇ ۋاقىتقا ئېتىبارسىز قارايدۇ. ئامېرىكىدىكى بىر مائارىپ مۇتەخەسسىسى مۇنداق دەيدۇ: «بۇ گەپ ئاڭلىماققا بەك ئاددىي، ئۆزۈمنىڭ 20 يىللىق تەسراتىمغا ئاساسلانغاندا كەچلىك تاماققا جەم بولغاندا بالىلار بىلەن پاراڭلىشىشنىڭ ئۈنۈمى بەك ياخشى بولىدۇ. كەچتە ئاتا - ئانىلار نېمە دېسە بالىلار شۇنى قىزىقىپ ئاڭلايدۇ ھەم ئۇلاردا ئاتا - ئانىلىرىغا نىسبەتەن ھۆرمەتلەش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ».

2. «بالىلار بىلەن باراۋەر ئورۇندا تۇرۇپ سۆزلىشىش» نى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك.

ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغان بالىلار بىلەن سۆزلىشىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى- «ئۇلار بىلەن باراۋەر ئورۇندا تۇرۇپ سۆزلىشىش». ئاتا - ئانىلار باللىرى بىلەن ئۆي ئىشلىرىنى قىلغاچ پاراڭلىشىش كېرەك. بۇ خىل يۈزمۇ يۈز تۇرماي پاراڭلىشىش ئۇسۇلى ھەر ئىككى تەرەپكە يەڭگىل، ئەركىن، ئازادە تۇيغۇ بېرىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بىللە تېلېۋىزور كۆرۈش، سىرتلارغا چىقىپ ئايلىنىش ياكى بىرلىكتە بەدەن چېنىقتۇرۇش جەريانىدىمۇ قوللىنىشقا بولىدۇ.

3. مەسلىھەتچى بولۇش، دىرېكتور بولۇۋالماسلىق كېرەك.

بالىلار سەۋەنلىك ئۆتكۈزگەندە ئاتا - ئانىلار ئەڭ ياخشىسى بىۋاسىتە ئەيىبلىماسلىقى كېرەك. چۈنكى

ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغان بالىلار باشقىلارنىڭ خاتالىقىنى يۈز تۇرانە كۆرسىتىپ بېرىشنى ياقتۇرمايدۇ ھەم قىيىن ئەھۋالدىن قانداق قۇتۇلۇشنى ئۆگىنىشنى تېخىمۇ خالىمايدۇ. ئۇلار ھەرقانداق ئىشقا ئارىلىشۋالىدىغان ياكى نېمە قىلىش كېرەكلىكىنى ئۆگىتىپ تۇرىدىغان دىرېكتورلارغا ئەمەس، ئۇلارنىڭ پىكرىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلايدىغان، چارە - تەدبىر كۆرسىتىپ بېرىدىغان مەسلىھەتچىگە، دوستقا موھتاج.

4. ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنىڭ ئالدىدا ئۇرۇش - جېدەل قىلماسلىقى كېرەك.

ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغان بالىلار ئاتا - ئانىسىنىڭ ھېچنېمىدىن ھېچنېمە يوق ئۇرۇش - جېدەل قىلىۋاتقانلىقىنى كۆرسە، بۇ خىل زىددىيەتلىك مۇھىتتىن قۇتۇلۇشنى ئويلايدۇ. ھەتتا تېزرەك قۇتۇلۇشقا ئىنتىزار بولىدۇ. شۇڭا ئاتا - ئانىلار ئىمكان بار بالىلار ئالدىدا ئۇرۇش - جېدەل قىلماسلىقى كېرەك. ئەگەر ئۇرۇش - جېدەل بولۇپ قالسا، بالىلارغا بۇندىن كېيىن ئۇرۇش - جېدەل قىلمايدىغانلىقىنى، بىر - بىرىگە كۆيىنىدىغان ياخشى ئەر - خوتۇنلاردىن بولىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپ قويۇشى كېرەك.

5. بالىلارغا ئۆزىگە مەنسۇپ بولغان ماكان ھازىرلاپ بېرىش كېرەك.

ياش - ئۆسمۈرلەر ئۆزلىرىنىڭ ھەممە ئىشنى ئاتا - ئانىلىرىنىڭ كونترول قىلىۋېلىشىنى ياقتۇرمايدۇ ھەم ئۆزلىرىنىڭ بىر ئەركىن ماكانى بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇ ئەركىن ماكانغا پەقەت سىرتتىنلا ئېرىشكىلى بولۇپ قالماستىن، يەنە ئۆيىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شۇڭا ئاتا- ئانىلار بالىلىرىنىڭ خانىسىگە خالىغىنىچە ئۆسسۈپ كىرمەسلىكى، كىرمەكچى بولسا ئىشىكنى چېكىپ ھۆرمىتىنى بىلدۈرۈشى كېرەك. بالىلار ئۆزىنىڭ ئەركىن ماكانىدا تۈرلۈك نەرسىلەر توغرىسىدا زوق - شوق بىلەن پاراڭلىشىدۇ ياكى بىر نەرسىلەرنى يەيدۇ، ئويۇنچۇق ئوينايدۇ. ئاتا - ئانىلارنىڭ ئۇلاردىن ئەنسىرىشى ھاجەتسىز.

6. دەيدىغان گەپنى يېزىپ قالدۇرۇش كېرەك.

بەزى مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق تەكلىپ بەرگەن: ئاتا - ئانىلار بالىلارغا بىۋاستە، توغرىدىن - توغرا دېيىشكە بولمايدىغان گەپلەرنى ياكى بالىلارنىڭ قۇلىقىغا ياقمايدىغان گەپلەرنى قەغەزگە يېزىش ئارقىلىق ئىپادىلەش كېرەك. گەپ - سۆزلەر يېزىپ قالدۇرۇلسا ئۇنىڭ ۋەزنى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ، ياندۇرۇپ - ياندۇرۇپ ئوقۇلىدۇ.

7. مۇھىم مەسىلىنى تۇتۇش كېرەك.

10 ياشتىن ئاشقان بالىلار ئۆزىنىڭ ھەممە ئىشنى ئاتا - ئانىسىغا بىر - بىرلەپ ئېيتىپ ئولتۇرۇشنى ياقتۇرمايدۇ. ۋەنبا كۆپ يىللار ئىلگىرى يۈز بەرگەن بىر ئىشنى تىلغا ئېلىپ مۇنداق دەيدۇ: «قىزىم 16 ياشقا كىرگەن يىلى بىر كۈنى مەكتەپتىن قايتىپ كېلىپلا كۆڭلى بۇزۇلۇپ ئۆكسۈپ يىغلاپ كەتتى. لېكىن نېمە ئىش بولغانلىقىنى ماڭا ئېيتمىدى. شۇ چاغدا مەن ئۇنىڭ دولىسىنى ئاستا قاقتىم. بىر ئازدىن كېيىن ئۇ يىغىدىن توختاپ ماڭا قاراپ: «رەھمەت سىزگە ئاپا» دېدى - دە ئۆزىنىڭ خانىسىگە كىرىپ كەتتى.

ۋەنبا قىزىنىڭ نېمىگە يىغلىغانلىقىنى بىلەلمىدى. نۇرغۇن يىللاردىن كېيىن ئانا - بالا ئىككىسى ئەينى چاغدىكى ئىشنى تىلغا ئالغاندا ۋەنبا: «مەن شۇ كۈنى سېنىڭ گەپ سوراشقا ئەمەس، تەسەللىي بېرىشكە موھتاج ئىكەنلىكىڭنى بىلدىم» دېدى. قىزى شۇ كۈنى نېمىگە شۇنچە كۆڭلى يېرىم بولۇپ يىغلىغانلىقىنى ئېسىگە ئالالمىدى. ئەمما شۇ چاغدا ئاپىسىنىڭ يېنىدا ئىكەنلىكى ئۇنىڭ ئېسىدە ناھايىتى ئېنىق بولۇپ، ئۇنىڭغا نىسبەتەن شۇنىڭ ئۆزىلا كۇپايە ئىدى.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە: ئۇن نەچچە ياشلىق بالىلار پىشقان، ئىشنىڭ يولىنى بىلىدىغان، ئۇلار ياردەمگە موھتاج بولغاندا قول قوشتۇرۇپ قاراپ تۇرمايدىغان بىر قابىل يېتەكلىگۈچىگە بەكمۇ موھتاج. سىز مۇشۇنى ئەمەلگە ئاشۇرالىسىڭىز بىر خىل رازىمەنلىك، پەخىرلىنىش تۇيغۇسىغا چۆمىسىز. خۇددى پسىخولوگ ئېرگوس كۆرسىتىپ ئۆتكەندەك: «ئۇن نەچچە ياشلىق بالىنىڭ يىللىق چوڭ بولۇۋاتقانلىقىنى، ئۆزىنىڭ مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشنى ئۆگىنىۋالغانلىقىنى، ئۆزىنى چۈشەنگەنلىكىنى كۆرۈشنىڭ ئۆزى ئاتا - ئانىلار ئۈچۈن ئەڭ چوڭ مۇكاپاتتۇر».

پاتىگۈل مۇھەممەتجان (ت)

مۇھەررىرى: **خۇرشىدە بىلال**

بويتاقلىقتىكى يەتتە قەدەم

ئەگەر سىز توي قىلىش ئالدىدىكى قىزلارنىڭ تۇرمۇشىنى كەلگۈسى ئائىلە تۇرمۇشىنى باشلاش ئالدىدىكى يەڭگىل ھەم يېقىملىق مۇزىكا دەپ ئويلىسىڭىز، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئازاب ۋە شادلىقنى ئانچە تولۇق تەسەۋۋۇر قىلالمىغان بولۇشىڭىز مۇمكىن.

بويتاقلىق تۇرمۇشى بىر جەريان بولۇپ، ئۇ بىر مەزگىل سىزگە ناھايىتى ئەركىن ۋە يەڭگىل تۇيۇلىدۇ. يەنە بىر مەزگىللەردە سىزنى چىدىغۇسىز ئازابقا دۇچار قىلىدۇ. بەزى تېخى توي قىلمىغان قىزلار ئۆزىنى ئىنتايىن بىگانە، يۆلەنچۈكسىز ھېس قىلغاچقا، ھەمىشە مەيۈس، چۈشكۈن يۈرىدۇ. بەزىلىرى بولسا دەل بۇنىڭ ئەكسىچە ئۆزىنىڭ تۇرمۇشىدىن ئىنتايىن رازى بولۇپ، بويتاقلىقتىكى ئەركىن، مەغرۇر، مۇستەقىل تۇيغۇنى ياقتۇرىدۇ. كېيىنكى پەللىگە يېتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى يەتتە باسقۇچنى باشتىن كەچۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

1 - باسقۇچ. ئائىلىدىن، ئاتا - ئانىدىن يېڭىلا ئايرىلغان چاغدىكى ئاشۇ خىل ئازادىلىك ۋە خۇشاللىق تۇيغۇسىنى ھەقىقەتەن تىل بىلەن تەسۋىرلەش قىيىن. نېمە قىلغىڭىز كەلسە شۇنى قىلىسىز. ھېچكىم سىزنى باشقۇرۇپ كۆز - قۇلاق بولۇپ يۈرمەيدۇ. مىجەزىڭىز كېلىشىدىغان بىر نەچچە قىز دوستىڭىز بىلەن غەم - ئەندىشىسىز ياشايسىلەر. ئىشتىن چۈشۈپ ياتاققا قايتقىنىڭىزدا كېلىشكەن ئوغۇل دوستىڭىز سىزنى ئۇچرىشىشقا تەكلىپ قىلىپ كېلىدۇ. بىراق بۇ چاغدا سىز تېخى ئۇنىڭ بىلەن بىر ئۆمۈر بىللە ئۆتۈشنى ئويلاشمايسىز. چۈنكى ھايات پۇرسەتلەرگە باي. سىزنىڭ ھازىرلا ھېسسىيات قايىنىمىغا ئىچكىرىلەپ كىرىپ كېتىشىڭىز ھاجەتسىز.

بۇ چاغدا سىز ئۆزىڭىزنى يالغۇز ھېس قىلمايسىز. چۈنكى ئەتراپىڭىزدىكى دوستلىرىڭىزنىڭ ئەھۋالىمۇ سىزگە ئوخشاپ كېتىدۇ. سىزمۇ بىرسى بىلەن مۇقىم مۇناسىۋەت ئورنىتىشنى ئويلىشىپ كەتمەيسىز. بۇ ۋاقىتتىكى دىققەت - نەزىرىڭىز ئاساسەن ئۆزىڭىزگە مەركەزلەشكەن بولىدۇ. كەسىپ تاللاشتىمۇ بىر قارارغا كېلەلمەيسىز. ھەر كۈنى ئوخشىمىغان كىيىملەرنى كىيىپ، خىلمۇ خىل ياسىنىپ يۈرىسىز. ئاتا - ئانىڭىزدىن ئايرىلغاندىن كېيىن سىزنىڭ قولىڭىز سەل قىسقىراپ قالغاچقا پۇل تېپىشقا ئالدىرايسىز، ئەمما چىقىمىڭىز تاپقان پۇلىڭىزدىن خېلىلا ئېشىپ كېتىدۇ. سىز بىرىنچى قېتىملىق ماشىنىڭىزنى ئالسىز - دە، شۇ ھامان ئاياغ دۇكىنىغا بېرىپ ئۆزۈڭدىن بىرى كۆزىڭىز چۈشۈپ كېلىۋاتقان ناھايىتى نەپىس، پاسونى ئۆزگىچە، باشقا قىز دوستىڭىز تېخى كىيىپ باقمىغان ئاياغدىن بىرنى سېتىۋالىسىز.

ئەگەر بويتاقلىق مانا شۇنداق بولسا، ئۇنى يەنە نېمىشقا كىشىنى چىدىغۇسىز ئازابقا سالىدۇ دەيسىز؟

2 - باسقۇچ. تۇرمۇش خىلمۇ خىللىققا تولغان. سىزنىڭ يىرمۇنچە دوستلىرىڭىز بار. ئەمما

ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى پەقەت ئىككى - ئۈچىلا سىزنىڭ سىرداش دوستلىرىڭىز. سىز يەنىلا ئىلگىرىكىدەك ھەر خىل يىغىلىشلارغا، كەچلىك كۆڭۈل ئېچىشلارغا بېرىپ تۇرىسىز. بۇ ھەم سىزنىڭ تېخىمۇ كۆپ يىگىتلەر بىلەن ئۇچرىشىشىڭىزنىڭ ياخشى پۇرسىتى. سىزمۇ باشقا قىزلارغا ئوخشاشلا ھەر ۋاقىت رومانتىك مۇھەببەتكە ئېرىشىشنى ئىستەيسىز. شۇنداقلا يەنە كۆڭلىڭىز يېرىم بولىدىغان چاغلىرىڭىزمۇ بولىدۇ. سىز ياخشى كۆرىدىغان تام باشقا قىز بىلەن توي قىلىۋالىدۇ. پاۋىل چۈشەنگىلى بولمايدىغان، ئۇتتۇرۇقسىز يىگىت چىقىپ قالىدۇ. تېيىمپى سىزگە بىرەر قېتىممۇ تېلېفون بېرىپ قويمايدۇ. شۇنداقتىمۇ سىز يەنىلا باشقىچىرەك ئۇسۇل بىلەن ھەمراھ ئىزدەشنى خالىمايسىز. گەرچە ھەر مىنۇت، ھەر سېكۇنت ئىنتىزارلىق ئىچىدە تېلېفونىڭىزنى كۈتۈۋاتقان يىگىتلەرنىڭ بارلىقىنى بىلىپ تۇرسىڭىزمۇ، يەنىلا سەۋرچانلىق بىلەن كۆڭلىڭىزدىكى كىشىنىڭ تېلېفونىنى كۈتىسىز.

ھازىر سىزنىڭ تاپقان پۇلىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ خەجلىشىگە يېتىپ ئاشىدۇ. خىزمەتتىمۇ ئىنتايىن تىرىشچانلىق بىلەن ئىشلەيسىز. بەزى كۈنلىرى ھەتتا كېچە - كېچىلەپ خىزمەت قىلىدىغان چاغلىرىڭىز بولىدۇ. كەسىپ بىلەن دوستلۇقتىن قايسىسىنىڭ بەكرەك مۇھىم ئىكەنلىكىنى ئايرىيالمايسىز، شۇنداقلا «ئۇ كەسپتە ھەقىقىي يوسۇندا نەتىجە قازانغان ئەر بولسىلا، ئاندىن مېنىڭ سۆيۈشۈمگە ئەرزىيدۇ» دەپ ئويلايسىز. ئەمما سىز تونۇيدىغان ئاشۇ ئەرلەرنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ يا ئۇنداق، يا مۇنداق ئىللەتلىرى بولىدۇ. شۇندىمۇ سىز يەنىلا بۇ دۇنيانىڭ بىر يېرىدە چوقۇم مېنىڭ كۆڭلۈمدىكىدەك يىگىت يوشۇرۇنغان دەپ جاھىللىق بىلەن ئۇنى كۈتىسىز.

3 - باسقۇچ. سىز ئاخىرى ئۆزىڭىز ئىزدەۋاتقان ھېلىقى يىگىتنى تاپىسىز ھەمدە ئۇنىڭ بىلەن ئالاھىدە يېقىن ئۆتىسىز. ئەمما ئارىدىن ئىككى ھەپتە ئۆتە - ئۆتمەيلا ئۇ سەۋەبسىزلا ئايرىلىپ كېتىشنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ. سىز قانداقسىگە بۇنداق ئاقىۋەتكە قالغانلىقىڭىزنى ھەر قانچە ئويلاپمۇ بىلەلمەيسىز. شۇنىڭ بىلەن سىز يەنە سېپى ئۆزىدىن بويتاققا ئايلىنىسىز.

مۇشۇ چاغدا سىز ئىلگىرىكى بويتاقلىقىنىڭ لەززىتىنى قايتىدىن سۈرۈپ باقماقچى بولىسىز. بىراق نېمىشقىدۇر مەيۈسلۈكتىن، ئازابتىن قۇتۇلالمايسىز. ھەر كۈنى ئىشتىن چۈشۈپ ئۆيگە قايتقىنىڭىزدا سىزنى كۈتۈۋالىدىغىنى مۇزدەك سوغۇق تۆت تام، ئىلگىرىكىدەك كۈندە كېلىپ سىز بىلەن پاراڭلىشىپ، چاقچاقلىشىپ ئولتۇرىدىغان دوستلىرىڭىزمۇ ئاللىقاياقلارغا غايىب بولغان. تامدىكى ئېغىر سۈكۈتكە چۆمگەن قېلىن پەردىلەر سىزنىڭ يۈرىكىڭىزنى تېخىمۇ سىقىدۇ - دە، تاماق يېيىشنىمۇ ئۇنتۇپ ئولتۇرۇپ كېتىسىز. قورسىقىڭىز ئاچقانلىقىنى ھېس قىلغىنىڭىزدا قارىسىڭىز توڭلاتقۇ قۇپ - قۇرۇق، ماگىزىنلارمۇ ئاللىقاچان ئېتىلىپ بولغان بولىدۇ. بۇرۇنقى دوستلىرىڭىزنى يوقلاشقا بارسىڭىز ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى مۇھەببەتلىشىۋاتقان بولغاچقا، كۆڭلى تازا بىر جايىدا ئەمەستەك، سىزنى ئانچە قىزغىن قارشى ئالمىغاندەك كۆرۈنىدۇ. بۇ چاغدا ئەتراپىڭىزغا قاراپ دوستلىرىڭىزنىڭ بىرىمدىن كۆپرەكىنىڭ جۈپ - جۈپ بولۇپ يۈرگەنلىكىنى بايقايسىز - دە، كۆڭلىڭىز تېخىمۇ غەش بولىدۇ. دوستلىرىڭىز ياخشى كۆڭلى بىلەن سىزگە بويتاقلىقنىڭ نەقەدەر مەنىسىزلىكىنى، كېيىنكى تۇرمۇش يولىڭىزنى بالدۇراق ئورۇنلاشتۇرۇۋېلىشىڭىزنى، بۇنىڭ سىزگە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ نەسىھەت قىلىشقا باشلايدۇ.

سىزنىڭ خىزمەت ۋاقتىڭىزمۇ ئىلگىرىكىگە قارىغاندا ئۇزىرايدۇ. بۇرۇنقىدىنمۇ جان تىكىپ ئىشلەشكە باشلايسىز. ئانىڭىز بولسا ئۆزىڭىزنى خىزمەتكە بوشراق ئۇرۇپ، ئۆمۈرلۈك ئىشىڭىزنى تېزرەك ئويلىشىڭىزغا ئالدىرىتىدۇ. ئەمما سىزگە شۇنىسى ناھايىتى ئېنىقكى، ئەگەر سىز بارلىق ۋاقىت ۋە زېھنىڭىزنى ياخشى يىگىتلەرنى قولغا كەلتۈرۈشكە سەرپ قىلىۋەتكەن بولسىڭىز، ئۆتكەن يىلى خىزمەت ئورنىڭىزدا ئارقا - ئارقىدىن ئىككى قېتىم ئۆستۈرۈلمىگەن بولاتتىڭىز.

4 - باسقۇچ. سىرتلارغا ئۇچرىشىشقا چىقىشمۇ سىزگە بارغانسېرى خوش ياقماس بولۇپ قالىدۇ. سىز مۇنداق خۇلاسىگە كېلىسىز: 25 ياشتىن ئاشقان ئەرلەرنىڭ بەزىلىرى ئىنتايىن شەخسىيەتچى بولىدۇ. بەزىلىرى سىزنى ياخشى كۆرىمەن دەپ كانىدەك چاپلىشىۋالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقىلىرى بولسا ساپلا

كارغا يارىماس ئەرلەردۇر. راستىنى ئېيتقاندا سىز قىز دوستىڭىز بىلەن بىللە بولسىڭىز ئۆزىڭىزنى خۇشالراق سېزىسىز. ئەمما ھەممىلا كىشى سىزنىڭ بالدۇراق بېشىڭىزنى ئۇگىشىۋېلىشىڭىزنى، بىر يارامىلىق ئەر بىلەن ئۆمۈرلۈك جورا بولۇشىڭىزنى ئۈمىد قىلىدۇ. بۇ سىزگە بىر تۈرلۈك بېسىم ئېلىپ كېلىدۇ. ئەگەر تاسادىپىي ھالدا گېزىتتە، بويتاق قىزلار بىلەن بويتاق ئەرلەرنىڭ نىسبىتى 40/ 1 ياكى ئەرلەر مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئاياللارغا ئۆچ ۋەھاكازالار... دېگەندەك خەۋەرلەرنى كۆرۈپ قالسىڭىز ئۇ ئىشلاردىن بىراقلا رايىڭىز قايتىپ كېتىدۇ - دە، كەچلەردە ئەرلەرنىڭ ئۇچرىشىشقا تەكلىپ قىلىشىنى ئانچە بەك ئۈمىد قىلىپ كەتمەيدىغان، تېخى ئۇنىڭدىن بىزارلىق ھېس قىلىدىغان، كۈندە كەچتە سىرتقا قاتراپ يۈرۈشتىن ۋاننىدا ئىسسىق سۇغا چىلىنىپ يېتىپ راھەتلىنىپ كىتاب ئوقۇشنى ئەۋزەل كۆرىدىغان بولۇپ قالىسىز. مانا بۇ بەزى كىشىلەر ئارزۇ قىلىپمۇ ئېرىشەلمەيدىغان تۇرمۇش ئەمەسمۇ؟

كۆلكىلىك يېرى شۇكى، سىز ئىلگىرى ئارىلاشقان يىگىتلەرنىڭ كۆپىنچىسى ھازىر بىر ئۆرۈلۈپلا سىزنىڭ يېقىن دوستلىرىڭىز بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق چاغدا «ئەينى ۋاقىتتا مەن ئۇلار ئۈچۈن ھەسرەت چېكىپ، ئاھ ئۇرۇپ يۈرگىنىمدە، ئۇلار قەيەردە، نېمە ئىشلارنى قىلىپ يۈرگەن بولغىيتتى؟» دېگۈڭىز كېلىپمۇ قالىدۇ. ئەلۋەتتە، ئۇلارنىڭ خۇددى بىر تۇغقان قېرىنداشلىرىڭىزدەك ئەتراپىڭىزدا پەرۋانە بولۇپ سىزنى قوغدىغىنىنىمۇ ئەيىبكە بۇيرىغىلى بولمايدۇ. تېخى ئۇلار بەس - بەستە سىزگە يىگىت تونۇشتۇرىدۇ.

ئەتراپىڭىزدىكى دوستلىرىڭىزنىڭ ئاساسەن دېگۇدەك جورا تېپىپ بولغىنىنى سەزگىنىڭىزدە سىزنى مۇنداق بىر خىيال توختاۋسىز ئازابلايدۇ: دوستلىرىم ھەممىسى ئۆمۈرلۈك چوڭ ئىشنى ئورۇنلاشتۇرۇپ بولدى. نېمىشقا يەقەت مەنلا مۇشۇنداق يالغۇز قالىمەن؟ ئەجەبا، مەندە بىرەر ناچار ئىللەت بارمىدۇ؟ مىجەزىم غەلىتىمىدۇ ياكى يىگىتلەرنى جەلپ قىلغۇدەك سېھرىي كۈچۈم يوقمىدۇ؟ گەپ - سۆزلىرىم ئۇتتۇرۇقسىزمىدۇ ياكى فىگۇرام سەتمىدۇ؟ مۇشۇلارنى ئويلاۋېرىپ سىزنىڭ ئاخىرى ئۇ ئىشلاردىن رايىڭىز قايتىپ قالىدۇ - دە، باشقىچىرەك بىرەر كەسىپنى، ئالايلى فوتو - سۈرەتچىلىككە ئوخشاش ھەمىشە سىرتلارغا چىقىپ ئىچ پۇشۇقىڭىزنى چىقىرىپ تۇرىدىغان كەسىپنى ئۆگەنمەكچى بولىسىز.

5 - باسقۇچ. سىز بۇ دۇنيادا ئۆزىڭىزگە لايىق كېلىدىغان ئادەم قالمىغاندەك ھېس قىلىسىز - دە، بوپتىلا بۇ قانچىلىك ئىش ئىدى دېگەن تونۇشقا كېلىسىز. چۈنكى ھازىر سىزنىڭ نۇرغۇن دوستلىرىڭىز، ياخشى كۆرىدىغان خىزمىتىڭىز، تېخى ئۆيىڭىزدە بېقىۋاتقان چىرايلىق ئىككى دانە ئالتۇن بېلىقىڭىز بار. ئۆيىڭىز شۇنداق چىرايلىق ھەم ئازادە. بۇنىڭدىن سىرت ھەمىشە داڭلىق ئەربابلارنىڭ يىغىلىشلىرىغا قاتنىشىپ تۇرىسىز. قىسقىسى، تۇرمۇشىڭىز ئىنتايىن كۆڭۈللۈك. بىراق سىز بۇنىڭلىق بىلەن كىمنى ئالدىيالايسىز؟ ئەگەر مۇشۇلارنى ھەقىقىي تۇرمۇش دەيدىغان بولساق بۇ مەسىلىنىڭ كىشىنى بىئارام قىلىدىغان باشقا بىر تەرىپىنى يوشۇرغان بولمايمىزمۇ؟ دوستلىرىڭىزنىڭ ھەممىسى توي قىلىپ بولدى. ئەگەر سىز ئۇلاردىن قايسىدۇر بىرسىنىڭ توي مۇراسىمىغا قاتنىشش ئۈچۈن بېرىپ قالسىڭىز، جۈپ - جۈپى بىلەن تۇرغان ئاشۇ كىشىلەر ئالدىدا، مىڭ قىلغىنىڭىز بىلەنمۇ خۇشال - خۇرام قىياپەتكە كىرىۋالالمايسىز.

بەزى ئىشلارغا كىشىنىڭ راستىنلا ئىشەنگۈسى كەلمەيدۇ. تېخى نەچچە يىل ئاۋۋال سىز ياراتماي تاشلىۋەتكەن بىر يىگىت ھازىر سىزدىنمۇ چىرايلىق ھەم مودا، كەسىپتە سىزدىن بەكرەك مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بىر قىز بىلەن توي قىلغان بولىدۇ ۋە ئۇنى قولتۇقلىغىنىچە كېلىپ سىز بىلەن سالاملىشىدۇ. بۇ ئادەمنىڭ ئوغىسىنى قاينىتىپ ساراڭ قىلىپ قويغۇدەك ئىش ئەمەسمۇ؟ راست، سىز نۇرغۇن پۇرسەتلەرنى قولدىن بېرىپ قويدىڭىز. مۇشۇ دەقىقىدىلا ئاندىن سىز بۇ دۇنيادا بىر ئەرنىڭ ھەقىقىي مۇھەببىتىگە ئېرىشىش نېمە دېگەن تەس ھە! دەپ ئويلايسىز.

سىز يەنىلا باش چۆكۈرۈپ ئىشلەشكە كىرىشىپ كەتتىڭىز. چۈنكى سىزنىڭ نەزىرىڭىزدە باشقا ھېچقانداق نەرسە خىزمەتكە ئوخشاش تۇرمۇشىڭىزدىكى كۆڭۈلسىزلىكنى ئۇنتۇلدۇرالمايتتى. تاپقان پۇلىڭىز خېلىلا كۆپىيىپ قالدى. بۇنىڭغا ئەگىشىپ سىز بەھرىمەن بولىدىغان ئەركىنلىكمۇ كۆپەيدى. كەيپىڭىز خۇش چاغلاردا، بۇ دۇنيادا مەن

قىلىنىدىغان توي قىلىشتىنمۇ ئەھمىيەتلىك ئىشلار چوقۇم تېپىلىدۇ، دەپمۇ ئويلايسىز. بولۇپمۇ سىز ناھايىتى ياخشى ئۆتىدىغان بىر جۈپ ئەر - خوتۇننىڭ ئۆيىدە ھەمىشە جېدەل - ماجىرا قوزغىلىدىغانلىقىنى كۆرگىنىڭىزدە، بويتاقلىق بۇ دۇنيادىكى باش ئاغرىقىدىن خالىي ئەڭ كۆڭۈللۈك ئىش ئىكەن، دېگەن خىيالغا كېلىسىز.

سىزنىڭ بۇ باسقۇچتىكى نۇرغۇن ھەۋەسلىرىڭىز ئەرلەرگە مۇناسىۋەتسىز بولىدۇ. سىز فوتو - سۈرەتچىلىككە بارغانسېرى مەپتۇن بولۇپ كېتىسىز. تېخى ئىلگىرى مەخسۇس كىيىم - كېچەك قويىدىغان ھېلىقى كىچىك ئۆيىڭىزنى فوتو - سۈرەتچىلىك مەشغۇلاتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئۆي قىلىۋالىسىز. بۇ چاغدا سىزنىڭ ئەڭ ياقتۇرىدىغان ئىشىڭىز، ئۆزىڭىزگە ئوخشاش بويتاق دوستلىرىڭىز بىلەن ھەپتە ئاخىرىدىكى دەم ئېلىش كۈنلىرىنى ئۆتكۈزۈش ياكى «ئەمانىڭ سۆيگىنى بىلەن ئۇچرىشىشى» دېگەندەك يۇمۇرلۇق تۈسى قويۇق تېلېۋىزىيە نومۇرلىرىنى كۆرۈش بولىدۇ. بۇ سىزنىڭ تۇرمۇشقا بولغان تەلپۈنۈشىڭىزنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرەمدۇ ياكى ھازىرقى كۈنىڭىزنىڭ تەقدىرىنى بىر ئەرگە باغلاپ ياشاشقا قارىغاندا كۆپ ئاسان ئىكەنلىكىنى ھېس قىلغانلىقىڭىزنى بىلدۈرەمدۇ؟ شۇنىڭدىن كېيىنلا سىز يەنە ئىلگىرى ئارىلاشقان ئاشۇ يىگىتلەرگە چېتىشلىق بولغان كۆڭۈل ئاغرىقى، قايغۇ - ھەسرەت، ئىزتىراپلارنى ئويلايسىز - دە، ئۇلاردىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرماقچى بولىسىز. كۈنلەر شۇنداق ئۆتىدۇ.

6 - باسقۇچ. سىز ئۆزىڭىزنى ناھايىتى بەختلىك مەن دېيەلمىسىڭىزمۇ، جەمئىيەتنىڭ ۋە خىزمىتىڭىزنىڭ سىزگە ھەر ۋاقىت موھتاج ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىسىز. ۋۇجۇدىڭىزدىكى مۇستەقىللىقنىڭ تۇسۇۋالغۇسىز بىر خىل سېھرىي كۈچى يات جىنسلىقلارنى ئۆزىگە جەلپ قىلىشقا باشلايدۇ. خېلى كۆپ ئەرلەر سىزنى ھەقىقىي ياخشى كۆرۈپ قوغلىشىدۇ. تېخى ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى بىر - ئىككىسى سىزنىڭمۇ قەلب تارىڭىزنى تىترىتىدۇ. ئەمما سىز مۇھەببەتلىشىشنى بىر مۇنچە زېھىن كۈچ ۋە يۈرەك - قان سەرپ قىلىنىدىغان ئىش، دەپ قارىغاچقا ئۇلارنى بىلمەسكە، كۆرمەسكە سالىسىز.

سىزنىڭ تۇرالغۇڭىز شۇنداق ئازادە ۋە ھەشەمەتلىك. بۇ دەل سىز ئۇزۇن يىللاردىن بېرى ھەتتا چۈشىڭىزدىمۇ ئارزۇلاپ كېلىۋاتقان تۇرمۇش ئەمەسمۇ؟ سىز تېخى يالغۇز پارىژغا ساياھەتكە بارىسىز. ۋاھ، پارىژ نېمە دېگەن گۈزەل ھە! بۇ يەردىكى جۈپ جۈپى بىلەن يۈرگەن ئاشىق - مەشۇقلارغا ھەۋەس قىلماسلىق مۇمكىنمۇ؟ سىز ماشىنا بىلەن ھەر خىل داڭلىق، مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىسىز، لەززەتلىك تائاملاردىن ھۇزۇرلىنىسىز، قىممەت باھالىق كىيىم ۋە زىننەت بۇيۇملىرىنى سېتىۋالىسىز. داڭلىق مۇزېيلارنى ئېكسكۇرسىيە قىلىسىز. ئەلۋەتتە يەنە تېخى سۈرەت تارتىسىز.

7 - باسقۇچ. ھەممە ئىشلىرىڭىز ئىزىغا چۈشۈپ، قەلبىڭىزمۇ كۆل سۈيىدەك تىپتىنچ ھالغا كەلگەن، ئەمدى يەنە قانداقتۇر مۇھەببەت تورلىرىغا چىرمىشىپ يۈرۈشنى خالىماس بولۇپ قالغان چاغلىرىڭىزدا، تۇساتتىن جوناتان بىلەن ئۇچرىشىپ قالىسىز. بۇنىڭدىن ئىلگىرى سىلەر گەرچە بىر قانچە قېتىم ئۇچراشقان بولساڭلارمۇ ئەمما ئۇنىڭ فوتو - سۈرەت مەستانىسى ئىكەنلىكىنى بىلمەيتتىڭىز. بىر قېتىملىق دوستلار ئۇچرىشىشىدا سىلەر ئاخىرى ئۆز ئارا ھەۋەسلىرىڭلار ئۈستىدە سۆزلىشىپ قالدىڭلار. پۈتۈن بىر ئاخشام گېپىڭلار تۈگىمىدى. كېيىن سىلەر بىر قېتىم ئايرىم ئۇچراشتىڭلار، ئارقىدىنلا ئىككىنچى، ئۈچىنچى قېتىم ئۇچراشتىڭلار. سىز شۇ دەم تۇنجى قېتىم باشقا بىر ئەر بىلەن تۇرمۇش لەززىتىدىن ئورتاق بەھرىمەن بولسىمۇ بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلدىڭىز. شۇنداقلا ئەجەبلەنگەن ھالدا، بۇنى نېمىشقا بالدۇراق ھېس قىلمىغان بولغىيتتىم دەپ ئويلىدىڭىز. ئېھتىمال سىزدە تېخى ئەمدى باشقىلار بىلەن ئورتاق بەھرىمەن بولۇشقا ئەرزىيدىغان نەرسە بار بولغان بولۇشى مۇمكىن. جوناتان سىزنى يەڭگىل پەيلەپ مۇھەببەت قەسرىگە ئېلىپ كىردى. ئىككىڭلارنىڭ مۇھەببىتىنى لەززەتلىك سۆيگۈ شارابى بىلەن يېڭىچە مەزمۇنغا ئىگە قىلدى. بۇنداق تۇيغۇنى سىز ئەزەلدىن باشتىن كەچۈرۈپ باقمىغان. ئەمما جوناتان ئىككىڭلارنىڭ ئارىسىدا مەيلى قانداق ئىش يۈز بېرىشىدىن، ئاقىۋىتىڭلارنىڭ قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر سىز يۈرىكىڭىزنىڭ چوڭقۇر يېرىدە بويتاقلىقتىكى ئاشۇ تۇرمۇشقا تەلپۈنمەي تۇرالمايسىز.

گۈلباھار ناسىر (ت)

مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رېشىت**

ئىپپەتلىك بولۇش ئۈچۈن قەسەم بېرىش

ئۆتكەنكى بىر قانچە ئون يىل ئىچىدە ئامېرىكىدا ھەر خىل ئىجتىمائىي مەسىلىلەر ئۈزلۈكسىز يۈز بېرىپ تۇردى. ئەنئەنىۋى ئىپپەت قارىشى ئامېرىكا ياش قىزلىرى ئىچىدە ئېتىبارسىز قارىلىدىغان ھەم مەسخىرە قىلىش پوزىتسىيىسىدە بولىدىغان نەرسىگە ئايلىنىپ قالدى. جەمئىيەتشۇناسلار بۇ مەسىلىنى قانداق ھەل قىلىش ئۈستىدە خېلى كۆپ باش قاتۇردى. ھالبۇكى، بۈگۈنكى كۈندە «ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» دېگەن نامدىكى بىر تەشكىلات ئورنىدىن دەست تۇرۇپ، ياش قىزلارنى ياشلىقنى قەدىرلەش، ئۆز - ئۆزىنى ھۆرمەتلەش، ئۆز - ئۆزىنى سۆيۈش قاتارلىق جەھەتلەردە تەربىيىلەپ، ئاتالمىش «ۋاقتى ئۆتكەن» ئىپپەت قارىشىنى يېڭى دەۋر قىزلىرىنىڭ قەلبىگە قايتا ئورنىتىش ئۈچۈن ناھايىتى زور تىرىشچانلىقلارنى كۆرسەتمەكتە.

ئاتلانتادىكى جورجىيا تەنتەربىيە مەيدانىدا 18 مىڭ قىز «ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» تەشكىلاتىغا قاتنىشىش ئۈچۈن ئېچىلغان چوڭ يىغىندا قەسەم بېرىۋاتاتتى. رىياسەتچى يۇقىرى ئاۋازدا: «بىز ھەقىقىي مۇھەببەتكە ئېرىشەلەيمىزمۇ؟» دەپ توۋلىشى بىلەن تەڭ بارلىق قاتناشقۇچىلار دەرھال «ئېرىشەلەيمىز، بىز ھەقىقىي مۇھەببەتكە چوقۇم ئېرىشەلەيمىز» دەپ جاۋاب قايتۇردى. ئارقىدىن رىياسەتچىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشى بىلەن بىر تۈركۈم قىزلار قەتئىيلىك بىلەن: «مەن ئۆز ئائىلەمدىكىلەرگە، دوستلىرىمغا، كەلگۈسىدىكى ھەمراھىمغا، بالىلىرىمغا شۇنداق كاپالەت بېرىمەنكى، مەن توي قىلىشتىن ئىلگىرى ھېچقانداق ئەرگە جىنسىي مۇئامىلە قىلمايمەن. ياشلىق باھارىمنى قەدىرلەيمەن، نىكاھلىنىشتىن ئاۋۋال ئىپپەت - نومۇسىمنى بار كۈچۈم بىلەن قوغدايمەن» دەپ قەسەم بەردى.

«جىنسىي ئازادلىق» تەكىتلىنىۋاتقان بۈگۈنكى ئامېرىكىدا ئون نەچچە ياشلىق قىزلاردىمۇ نىكاھلانماي تۇرۇپلا «ئانا» بولۇپ قالىدىغان ئەھۋاللار ناھايىتى كۆپ. ھۆكۈمەت تەرەپمۇ بۇ خىل قىلمىشلارنى توسۇشقا ئامالسىز قالماقتا. «ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» تەشكىلاتىنىڭ قۇرغۇچىسى - پوپ رىچارد.روس 1993 - يىلى 14 ياشلىق بىر قىزنىڭ ئاغزىدىن ئۆزى ئوقۇۋاتقان مەكتەپتە پەقەت ئۆزىنىڭ بىردىنبىر پاك قىز ئىكەنلىكىنى ئاڭلىغاندا قاتتىق چۆچۈپ كەتكەن ھەم مەسىلىنىڭ ناھايىتى ئېغىرلىقىنى ھېس قىلغان. شۇ سەۋەبتىن ئۇ تەشەببۇسكارلىق بىلەن قىزلارغا ئىپپەت - نومۇسنىڭ قىممىتىنى تونۇشنى ھەم بىر قىسىم تويۇق يولغا كىرىپ قالغان قىزلارنى توغرا يولغا يېتەكلەشنى ئاساسىي مەقسەت قىلىپ، «ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» تەشكىلاتىنى قۇرغان. تەشكىلات قۇرۇلغان دەسلەپكى مەزگىللەردە گەرچە نۇرغۇنلىغان كىشىلەر

روسىنىڭ بۇ تەشەببۇسىغا ئىشەنمەي گاڭگىراپ قالغان بولسىمۇ، لېكىن «ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» تەشكىلاتىنىڭ پائالىيەتلىرى ناھايىتى تېزلا جەمئىيەتنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشكەن. 1994 - يىلى روس 25 مىڭ نەپەر ئون نەچچە ياشلىق ياش - ئۆسمۈرنى ۋاشىنگتوندا ساياھەتكە تەشكىللىگەن ھەم ئۇلارغا 200 مىڭ پارچە تەشۋىقات ماتېرىيالى تارقىتىپ بېرىپ، ياش قىزلارنى ئۆزىنىڭ ياشلىق باھارىنى قەدىرلەشكە، ئۆزىنى ھۆرمەتلەشكە ۋە ئۆزىنى سۆيۈشكە چاقىرىق قىلغان. بۇ ھەرىكەت ئامېرىكىدا ناھايىتى چوڭ زىلزىلە پەيدا قىلغان. نۇرغۇنلىغان پېداگوگلار روسىنىڭ بۇ ئىشىنى ماختاشقان ھەم بۇ قېتىمقى پائالىيەتنى «روھنى ساغلاملاشتۇرۇش ئىنقىلابى» دەپ ئاتىغان.

«ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» تەشكىلاتى قۇرۇلغان تۆت يىلدىن بۇيان، ئاخبارات تارماقلىرى بۇ تەشكىلاتنىڭ ئۇسۇلىنى ئومۇملاشتۇرۇش ھەم مۇئەييەنلەشتۈرۈش پوزىتسىيىسىدە بولۇپ كەلدى. خېلى كۆپ ساندىكى مۇخبىرلار «ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» تەشكىلاتى ھازىرقى جەمئىيەتتىكى ئامېرىكا ياشلىرى ئۈچۈن توغرا جىنسىي تەربىيە دەرسى ئۆتۈپ بەردى ھەم ئۇلاردا ئۆز - ئۆزىنى ھۆرمەتلەش تۇيغۇسىنى، ئىپپەت - نومۇسنى ساقلاش ئەنئەنىسىنى قايتا ئورغۇتتى، دەپ قارىدى. ھەتتا ئامېرىكا زۇڭتۇڭى كلىنتون بىلەن رەپىقىسى كېلارىمۇ ئاشكارا مەيدانغا چىقىپ «ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» تەشكىلاتىنىڭ

پائالىيەتلىرىنى ماختىدى.

«ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» تەشكىلاتى گەرچە مەلۇم دەرىجىدە دىنىي تۈس ئالغان تەشكىلات بولسىمۇ، ئۇنىڭ پائالىيەتلىرى كىشىلەرنىڭ قوبۇل قىلىشىغا ئېرىشتى ھەم ئورغۇنلىغان قىزلار بەس - بەستە بۇ پائالىيەتكە قاتناشتى. يوپ داۋگېتىرنىڭ قارىشىچە، ئىپپەتلىك بولۇش ئۈچۈن قەسەم بېرىش ھەرىكىتى ياش قىزلارغا ئىپپەت - نومۇسنىڭ كىشىلىك ھاياتتىكى مۇھىملىقىنى تېخىمۇ ياخشى تونۇتۇپ كونا قائىدىلەرگىلا ئېسىلىۋالماستىن، ئۇنىۋېرسال ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، بىمەنە سەپسەتىلەرنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىماي، ياشلارنىڭ ئەڭ قىزغىن ئىشتىراك قىلىشىغا، شۇنداقلا باشقا ھەر قانداق تەربىيىگە قارىغاندا ناھايىتى زور نەتىجىلەرگە ئېرىشتى.

«ئەركىنلىك ھەممىدىن ئۈستۈن» تۈرىدىغان ئامېرىكىدا ھەر قانداق جىنسىي تەربىيە ياش - ئۆسمۈرلەرگە بەزى زۆرۈر بىلىملەرنى تونۇشتۇرۇپ، ئۇلارنى مەسىلىنىڭ ئاقىۋىتىنى ئۆزى مۇستەقىل مۇلاھىزە قىلىشقا ئىلھاملاندۇرىدۇ. مەكتەپ تەرەپمۇ بۇنىڭدىن باشقا ئىشلارغا ئانچە ئېتىبار بەرمەيدۇ. بۇ ئەمەلىيەتتە باللارنى ئۆز مەيلىگە قويۇۋەتكەنلىك بولۇپ، باللارمۇ چەكلىمىگە ئۇچرىمىغانلىقتىن نېمە قىلغۇسى كەلسە شۇنى قىلىۋېرىدۇ. نەتىجىدە، مۆلچەرلىگۈسىز چوڭ زىيان كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن «ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» تەشكىلاتى ياشلار قىزىقىدىغان ھەر خىل ئۇسۇللارنى يەنى: «ناخشا - ئۇسسۇل، نوتۇق سۆزلەش، ئېكسكۇرسىيە قىلدۇرۇش ۋە ئۆز ئەمەلىيىتى ئارقىلىق تەربىيە بېرىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، ئىلگىرى «جىنسىي ئازادلىق» ھەرىكىتى قايمۇقتۇرۇپ قويغان يېڭى بىر ئەۋلاد ياشلارنى يېتەكلەپ، ئۇلاردا توغرا كىشىلىك تۇرمۇش نىشانى تۇرغۇزۇپ، جەمئىيەت ئۆزگىرىپ تۇرۇۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە پاكلىقنى قوغداشنىڭ مەڭگۈ ئۆز كۈچىنى يوقاتمايدىغانلىقىنى چوڭقۇر تونۇتتى.

18 ياشلىق خارلېي مۇنداق دەيدۇ: «ئىپپەتلىك بولۇش ئۈچۈن قەسەم بېرىش ھەرىكىتىگە قاتنىشىش ئارقىلىق ئەتراپىمدىكى كىشىلەردىن ئادەمنى تەسىرلەندۈرىدىغان ناھايىتى كۆپ ھېكايىلەرنى ئاڭلىدىم. بۇنىڭ بىلەن روھىي دۇنيايىم قايتىدىن تازىلىنىپ، مۇرەككەپ تۇرمۇش مۇھىتىدا بىر پارچە ساپ تۇپراققا ئېرىشكەندەك بولدۇم. ئىپپىتىنى ساقلاپ قېلىش - ياشلارنىڭ تۇرمۇشىنى تېخىمۇ تولۇپ تاشقان قىزغىنلىققا ئېرىشتۈرىدۇ. بۇنىڭغا نىكاھلانمىغان ھەر قانداق بىر قىز قەتئىي ئىشىنىدۇ ھەم بۇ ئىشتىن پەخىرلىنىدۇ». 16 ياشلىق جۇلىي مۇنداق دەيدۇ: «ئىپپەتلىك بولۇش» ئۈچۈن قەسەم بېرىش ھەرىكىتىگە قاتناشقاندىن كېيىن ئالغا ئىلگىرىلەشكە بولغان ئىشەنچىم ھەسسىلەپ ئېشىپ، ئۆگىنىش بىلەن مۇزىكىغا ناھايىتى قىزىقىدىغان بولدۇم. ئىلگىرىكى كەلسە - كەلمەس دوستلىرىم بىلەن ئادا - جۇدا بولۇپ، خاراكتېرىممۇ ناھايىتى تۇراقلىشىپ قالدى».

ئىپپەتلىك بولۇش ئۈچۈن قەسەم بېرىش ھەرىكىتىنىڭ غەلبىسىنى «ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» تەشكىلاتىنىڭ رەئىسى روسنىڭ تىرىشچانلىقىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ. روس گەرچە بىر يوپ بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ياشلارنىڭ كۆڭلىنى ناھايىتى ياخشى چۈشىنىدىغان، كونا قائىدىلەرگە ئېسىلىۋالمايدىغان ئادەم. ئۇ خەلق ئارىسىدا نامى بار ئانسامبىلنى تەكلىپ قىلىپ، ئۆزى ئىجاد قىلغان قىزلارنى ئۆزىنى كۈچەيتىش، ئۆز ئابرويىنى تىكلەشكە، ئۆز ئالدىغا ھايات كەچۈرۈشكە ئۈندەيدىغان مۇنەۋۋەر ناخشىلارنى ئورۇنداتقۇزغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭ ھەرىكەتلىرى ئامېرىكىدا كەڭ قارشى ئېلىشقا ئېرىشكەن. ئىپپەتلىك بولۇش ئۈچۈن قەسەم بېرىش پائالىيىتىگە تېخىمۇ كۆپ قىزلارنى جەلپ قىلىش مەقسىتىدە يوپ روس ئادەم تەشكىللەپ، زور مىقداردا كىچىك تۇگمە، خاتىرە كۆڭلىكى، ئۈزۈك ۋە DC پلاستىنكىسى قاتارلىق سوۋغاتلارنى تارقاتقان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە سوۋغاتقا قوشۇپ بىر پارچە نەزاكەتلىك كارتوچكىسى ئەۋەتكەن بولۇپ، كارتوچكا ئۈستىگە: «سىزنىڭ سېپىمىزگە قوشۇلۇشىڭىزنى قارشى ئالىمىز. سىز بۇ كارتوچكىنى يەنە بىر نۇسخا كۆپەيتىپ يېقىن دوستىڭىزغا ئەۋەتىپ بېرىڭ. ھەرىكىتىمىز تېگىمۇ قاپ قالغان يەنىمۇ كۆپ قىزلارنىڭ قەلبىنى لەرزىگە سالغۇسى!» دەپ يېزىلغان.

«ھەقىقىي مۇھەببەتنى كۈتۈش» تەشكىلاتى بىلەن ئىپپەتلىك بولۇش ئۈچۈن قەسەم بېرىش ھەرىكىتىنىڭ ساغلام تەرەققىي قىلىش داۋامىدا نۇرغۇنلىغان كىشىلەر بۇ سەپكە قوشۇلدى. ھەر بىر قېتىملىق ئىپپەتلىك بولۇش ئۈچۈن قەسەم بېرىش يىغىنى، نەچچە ئون مىڭلىغان قىزنىڭ ئىشتىراك قىلىشىغا ئېرىشتى. 1997 - يىلىدىكى ئاشىق - مەشۇقلار بايرىمىدا روس تەنتەربىيە مەيدانىدا يەنە بىر قېتىم ئىپپەتلىك بولۇش ئۈچۈن قەسەم بېرىش يىغىنى ئۆتكۈزۈش بىلەن بىرگە يەنە ئامېرىكىدىكى 56 مىڭ مەكتەپكە سان - ساناقسىز ئىلتىماس كارتوچكىسى تارقاتتى. بۇ ئارقىلىق ئۇ ئىپپەتلىك بولۇش ئۈچۈن قەسەم بېرىش ھەرىكىتىنى يەنىمۇ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرمەكچى. ھازىر بۇ ھەرىكەت ناھايىتى ئوڭۇشلۇق ئېلىپ بېرىلماقتا.

ئادىل موللا (ت)

مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رىشىت**

لايىقىنى قانداق تاللاش كېرەك

كىشىلەر بىپايان كەتكەن ئادەم دېڭىزىدىن كۆڭۈلدىكىدەك ھەمراھ ئىزدىشىپ، ئۆز ئىرىشچانلىقى بىلەن ئىللىق ۋە بەختلىك ئائىلە قۇرالامدۇ؟ بۇنىڭ جاۋابىنىڭ مۇقەررەر بولۇشى ناتايىن. يېقىندا روسىيىدىكى نىكاھ ئائىلە تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ھازىرقى زامان جەمئىيەتشۇناسلىرى كىشىلەرگە كۆڭۈلدىكىدەك ھەمراھ ئىزدىشىنىڭ تۆۋەندىكىدەك 13 خىل ئاساسىي تەلىپىنى ئوتتۇرىغا قويدى:

1. تەربىيىلىنىش سەۋىيىسى ۋە ئائىلە ئەھۋالى ئوخشاش بولۇشى كېرەك.

2. قىز - يىگىتنىڭ ياش پەرقى 10 ياشتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

3. ئىنتىلىش ۋە ئارزۇ - ئارمانلىرى ئوخشاش بولۇشى، تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە ھېسسىيات جەھەتتىن ماس كېلىشى لازىم.

4. ھېسسىياتى تۇراقلىق بولۇشى، باشقىلارنى كۆرۈپلا خىيالىنى بۆلمەسلىكى، مۇھەببەت ئەخلاقىغا ھۆرمەت قىلىشى لازىم.

5. مۇھەببەتكە ئېرىشىشنىلا ئويلىماستىن، يەنە مۇھەببەتكە ئۆزىنى بېغىشلىيالىشى كېرەك. خۇددى كونىلار ئېيتقاندەك: شەخسىيەتسىز روھنىڭ چېكى بولمايدۇ، شەخسىيەتسىز روھ ئارقىلىق ئېرىشكەن مۇھەببەت ئەڭ گۈزەل بولىدۇ.

6. قارشى تەرەپنىڭ مۇستەقىل خاراكتېرىگە ھۆرمەت قىلىش، ئىززەت - ئابرويىنى ساقلىشىغا يول قويۇش لازىم.

7. بىر - بىرىنى جەلپ قىلالايدىغان تاشقى قىياپەتكە ئىگە بولۇش لازىم.

8. ئورتاق قىزىقىشى ۋە ئىشتىن سىرتقى تۇرمۇش ئۇسۇلى بولۇش، بىر ئىشلاردا ئۆزئارا كېلىشىش، ئۆزئارا رىغبەتلەندۈرۈش لازىم.

9. ئىككى تەرەپنىڭ مىجەز خاراكتېرى ئۆزئارا ماسلىشىشى، بىر - بىرىگە كەڭ قورساق بولۇشى لازىم.

10. بەزىبىر مۇھىم مەسىلىلەردە كۆز قاراش ئومۇمىي جەھەتتىن بىردەك بولۇش، كىچىك ئىشلاردا تالىشىپ ئولتۇرماسلىق لازىم.

11. ئىككى تەرەپنىڭ ئاز دېگەندە ئالتە ئايدىن ئارتۇق تونۇشقان تارىخى بولۇشى كېرەك.

12. ئوخشاش بولغان جىنسىي تەلەپ ۋە جىنسىي تۇرمۇش ئۇسۇلى بولۇشى كېرەك.

13. ئائىلە باشلىقلىق ھوقۇقىنى قارشى تەرەپنىڭ ئارزۇ ئىستەكلىرىدىن ئۈستۈن قويۇۋالماي، دېموكراتىك ئىستىلنى جارى قىلدۇرۇش لازىم.

مۇستەھكەم ئائىلە قۇرۇشنى ئۈمىد قىلىدىغان ھەر قانداق ئادەم سۆيگۈنىنىڭ مىجەزىگە ئوبيېكتىپ باھا بېرەلەيدۇ. كىم بۇ تەلەپكە ئويغۇنلاشالىسا تۇرمۇشتا مەغلۇپ بولماي، ئۆز تەقدىرىنى ئۆزى بەلگىلەپ بەختلىك ئائىلە قۇرالايدۇ.

زەينۇر ئابلىز (ت)

مۇھەررىرى: **زۇلھايات ئەبەيدۇللا**

ئانامغا

مۇھەممەت تۇرسۇن ئابدۇكېرەم

قايسى بىر ئارزۇ ئانا ئارزۇ - ئارمانىڭچە بار،
قايسى بىر تاقەت ئانا سەبرى - قارارىڭچە بار.
قايسى بىر شەپقەت ئانا مېھرى خەندانىڭچە بار،
قايسى بىر باغ ئانا باغۇ - بوستانىڭچە بار.
قايسى بىر ناخشا ئانا ئەللەي - داستانىڭچە بار.
قايسى بىر ئۇللۇق سابا شېرىن - زابانىڭچە بار.
قايسى بىر سۆيگۈ ئانا سۆيگۈ ئوكيانىڭچە بار.

بىر ئۆمۈر بەردىڭ بەدەل مەن ئۈچۈن جېنىم ئانا،
ئاق سۈتۈڭ بىرلە سىڭىڭ تاپتى جان تېنىم ئانا.
ياشىندى مېھرىڭ بىلەن كۆلدى دىل بېغىم ئانا،
سەن يۆلەنچۈكۈم ئۇلۇغ مىسلى بىر تېغىم ئانا.
سەن بىلەن تاپتى مۇرات بۇ ۋىسال چېغىم ئانا،
سەن مېنىڭ تېنىمدىكى قىپقىزىل قېنىم ئانا.
قايسى بىر ئارزۇ ئانا ئارزۇ ئارمانىڭچە بار.

يىغلىسام خەقش قىلىپ ئاق سۈتۈڭ بەرگەن ئىدىڭ،
بەزلىبان باغرىڭ يىقىپ سەنمۇ ھەم كۆيگەن ئىدىڭ.
يىغىدىن توختاتقۇچە قايغۇغا چۆككەن ئىدىڭ،
مەن ئۈچۈن مېھرىڭنى سەن شۇ قەدەر تۆكەن ئىدىڭ.
نى گۈزەل ئارزۇنى سەن كۆڭلۈڭگىمۇ پۈككەن ئىدىڭ،
چىن ئىشەنچە باغلاپ ماڭا زور ئۈمىد كۈتكەن ئىدىڭ،
قايسى بىر تاقەت ئانا سەبرۇ قارارىڭچە بار.

ئۇخلىسام يازدا تومۇزدا سەن ماڭا زەمزەم ئىدىڭ،
توڭلىسام گۈلخان يېقىپ شۇھامان ھەمدەم ئىدىڭ،
ھەر جاپا بولسا ماڭا دەردىما مەلھەم ئىدىڭ،
يىغلىسام - يىغلايدىغان يايرىسام - كۈلكەم ئىدىڭ.
مەن بەھۇزۇر ئويناۋدىغان راھىتىم خانەم ئىدىڭ،
ئوغلىغا جېنى پىدا چىن يۈرەك پارەم ئىدىڭ.
قايسى بىر شەپقەت ئانا مېھرى خەندانىڭچە بار.

سەن ئەمەسمۇ مەن ئۈچۈن ئۇخچىغان چەشمەن بۇلاق،
يازۇ - قىش ئۆزگەمەيدىغان خىسلىتى قارىغاي سىياق،
ئوغلىنى چوڭ قىلغۇچە تارتىسمۇ دەردۇ پىراق،
پاكلىقى ئالەم ئارا كۆڭلى ۋايىساشتىن يىراق.
باغلىغان پەرزەنتىگە قەلبىدىن چىن ئىشتىياق،
رازىدۇر چەكسە جاپا ئوغلى چوڭ بولسا ئوماق.
قايسى بىر گۈلباغ ئانا ئاشۇ بوستانىڭچە بار.

چاچلىرىڭغا كىردى ئاق كۆزۈڭنىڭ نۇرى كەتتى،
قالدى قەددىڭ مۈكچىيىپ ئەمدى قېرىلىق يەتتى.
ئۇشبۇھالىڭ جان ئانا باغرىمنى كاۋاپ ئەتتى،
بىر ئارزۇ يۈرەكىمنىڭ تارىنى مانا چەكتى.
ئويلىسام ئەمدى مانا بۇ ئىشقىڭ ئىكەن تەكتى،
ئۇ ئىشقىڭ بولۇپ ئىلھام قۇرلارغا بىزەك چەكتى.
قايسى بىر ناخشا ئانا ئەللەي - داستانىڭچە بار.

جان ئانا يېنىڭدا مەن پايپېتەك بولۇپ ئۆتەي،
دەردىگاھ - دەرمان بولۇپ ئاخىرغىچە سېنى كۈتەي،
ئېيتقىنا ھالىڭنى بىر ئەمدى ھالىڭغا يېتەي،
قىلمىسام رازى سېنى گەر ئوغۇل بولماي كېتەي.
ئاق سۈتۈڭ جاۋابىنى ھەركىمدە كۆرسىتەي.
ئەجرى - مېھنەت بابىدا بىر بۈيۈك داستان پۈتەي،
قايسى بىر ئۇللۇق سابا، شېرىن - زابانىڭچە بار.

ئارمىنىم قالماس ئانا گەر سېنى قىلسام رىزا،
ئۇشبۇ يولدا جان ئانا بارلىغىم ساڭا پىدا،
مەيلى گەر ئۆلسەممۇ مىڭ شۇبۇ خىزمەتلەر ئارا،
مەن ئۈچۈن شەرەپ ئىدى بۇرچۇم قىلسام ئادا.
سەن ئىشەنگىن جان ئانا بۇ قەسەم دىلدىن سادا،
بۇ مۇھەممەت بۇرچىنى نەزمە قىلىپ پۈتتى مانا،
قايسى بىر سۆيگۈ ئانا سۆيگۈ ئوكيانىڭچە بار.

قىز مېھرىنى يەتكۈزەي شۇنداق

ئابدۇرېھىم مۇھەممەت

بېقىپ قويغۇم كېلىدۇ ئانا،
باشلىرىڭنى شاخلىق ئۆگزىدە.
كەچكى نۇرغا تۇرساڭ قاقلىنىپ،
تىزلىرىمغا سالغۇنچە گىرە.

توكەپ قالدى كۆپلىرىڭدە سۇ،
قايىقىڭغا ئىبرەي سۇ توشۇپ.
مەن چۆمۈلگەن كۆلدۈرمىلەرگە،
كەتمىگەنلا بولسا قۇم توشۇپ.

چۆچەكلىرىڭ قالغاندۇ قۇرۇپ،
يىلىم كولاپ كېلىمەن تۈزۈم.
تونۇش ماڭا جىگدىلىك باغلار،
چىغىر يوللۇق قىشلاقلار كۆچۈم.

ئۆچكە لىمۇتى ئىچمىگىن ئانا،
يەل كېلەرمىش نۇۋپىتىن ئۇقسام،
سۈت پارشوكى بارىمەن ئالغاچ،
سىلىپ تىڭكىن چىپىڭغا ئانا.

شۇ رەھمەتلىك مومامدىن قالغان،
بار ئەمەسمۇ چىلان تاغىقىڭ.
چاچلىرىڭنى تاراپ قويىمەن،
ئەسلەنگۈدەك چوكان چاغلىرىڭ.

قىزلىقلارغا داتلانما ئانا،
قىز مېھرىنى يەتكۈزەي شۇنداق.
«قىز بولسامۇ» ساڭىلا بولدۇم،
تۇغۇلغانسىكەن ئوغۇل بولۇپ تاق.

جاڭگالدىكى ئىز

خاسىيەت ئىمىن

(بىر ئايال مۇئەللىمگە بېغىشلايمەن)

قامىتىڭدىن بىر چاغ ھەركىم لال ئىدى،
قارا ساچىڭ يەلپۈنەتتى بوستاندەك.
تولۇنئايغا ئوخشتاتتىم يۈزۈڭنى،
شەھلا كۆزۈڭ جۇلالايتتى چولپاندەك.

ئۇچىىر تۇغقان ئىسمىمىزنى بىلگەندە،
جاڭگاللىقنىڭ چېتىدىكەن ئۆيىمىز.
قاقاسلىقتىن ئۇچتۇق ئىلىم بېغىغا،
تەرك ئەتمەي ئوقۇشنى ھېچ بىرىمىز.

ئەسلىدىنلا بولغاچ جاڭگال ئەركىسى،
بەك شوخ ئىدۇق ئاكام سىڭلىم ھەممىمىز.
بىزلەر كىرگەن كۈندىن تارتىپ مەكتەپكە
ساڭا قالدى بارچە جاپا جەۋرىمىز.

كۈندۈزلىرى دەرس ئۆتسەڭ بىزلەرگە،
كېچىلىرى تەكشۈرەتتىڭ تاپشۇرۇق.
ئانا بولدۇڭ ئۆيمۇ تۇتتۇڭ ۋە لېكىن،
ئۆز بالاڭغا قاراش ئۈچۈن ئارام يوق.

بىتاپ بولۇپ يېتىپ قالساق گاھىدا،
قايغۇراتتىڭ قايغۇرغاندەك بالاڭغا.
ئاپىراتتىڭ ئۆيىمىزگە يېتىلەپ،
دۇچ كەلگەندە قاتتىق يامغۇر بورانغا.

ئەجرىڭ بىلەن بىزلەر يەتتۇق ۋايىغا،
زىلۋا بويۇڭ مۈكچىيىپتۇ بىمەھەل،
كۈمۈش چاچلىق ئەي پەرىشتە بىز ئۈچۈن،
بارلىقىڭنى ئاتاپ، بەردىڭ كۆپ بەدەل.

نەقىش بولۇپ قالدى بىراق يۈرەكتە،
ئاشۇ جاڭگال يولىدىكى ئىزلىرىڭ.
يۈلغۈن كەبى چىدامىلىقسەن، نامىڭنى،
ياد ئېتىدۇ مەڭگۈ ئوغۇل قىزلىرىڭ.

مۇھەررىرى: **قۇندۇز مۇھەممەد**

ئېيتار شۇنداق مۇئەللىمە قىز

ئۈچۈپ كەتتىم باغرىڭدىن ئانا،
كۆز ئىلغىدەك سۈزۈك سەھەردە
سەھرادىكى خىلۋەت مەكتەپكە.
سەپىرىمگە تىلەپ خەيرلىك،
سەن يەنىلا قالدىڭ يېگانە
كۆڭلى يېرىم بولغان قەسىردە.

ئۇنتۇماستىن شۇندىمۇ ئەمما،
پورەك ـ پورەك ئارمانلىرىڭنى
سوۋغا قىلىپ سۇندۇڭ قەلبىمگە.
دېدىم مەنمۇ: ـ «ئامان بول، ئامان!»
ياماشسىمۇ بىر تىزىق مارجان،
قوي كۆزۈمنىڭ جىيەكلىرىگە.
مەن مۇنبەردە كۆيەرمەن گۇر ـ گۇر،
دەستە ـ دەستە سېغىنىش يوللاپ
زارىقىشتا ئۆتكەن كۈنۈڭگە.
جېنىم ئانا بولغايسەن رازى،
چاراقلىغان تولۇنئايسىمان.
يۇلتۇزلارنى يىغىپ چۆرەمگە،
كىرەلىسەم تاتلىق چۈشۈڭگە.

گۈل پۈرىغان مىنۇتتا قىزلار

گۈل پۈرىغان مىنۇتتا قىزلار،
بۇ دۇنيانى مەست دەپ ئويلايدۇ.
كۈۋەجىگەن تۇيغۇلاردا ھەم،
ئاق بېلىقتەك لەرزان سويلايدۇ.

گۈل پۈرىغان مىنۇتتا قىزلار،
ئاققۇسىمان ئۇچار لەپىلدەپ.
ئۈچۈم بولغان ئوماق چۈشلىرى،
شاخ ـ شاخلاردا قالار چېچەكلەپ.

گۈل پۈرىغان مىنۇتتا قىزلار،
تەن بەرگىدىن چاچرار ھارارەت.
سوۋغا قىلار يىگىتكە ئاندىن،
جۇلا قىلغان بۈيۈك مۇھەببەت.

1998 - يىل

سىنتەبىر

(129)

ئاياللار خىزمىتىدىن ئۇچۇرلار

△ جۇڭگو ئاياللىرىنىڭ 8 - نۆۋەتلىك مەملىكەتلىك قۇرۇلتىيى 8 - ئاينىڭ 31 - كۈنىدىن 9 - ئاينىڭ 5 - كۈنىگىچە بېيجىڭدا ئېچىلدى.

قۇرۇلتايغا ئاپتونوم رايونىمىزدىن ئاياللار خىزمىتى خادىملىرى، دېھقانچىلىق، چارۋىچىلىق، سودا - سانائەت، زاۋۇت - كان، پەن-تېخنىكا، مەدەنىي - مائارىپ، سىياسىي قانۇن، پۇل مۇئامىلە، مەمۇرىي ئورگان قاتارلىق ھەر ساھە، ھەر قايسى سەپلەردە نەتىجىسى گەۋدىلىك بولغان ئاياللار ئىشلىرى، ئاياللار، باللار تەرەققىيات ئىشلىرىغا كۆڭۈل بۆلىدىغان، سىياسىي ساپاسى بىر قەدەر يۇقىرى، خىزمەت ئورنىدا ئاياللارنىڭ ئىشەنچىسىگە ئېرىشكەن، ھۆكۈمەت ئىشلىرى ۋە ئىجتىمائىي ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلىدىغان ھەمدە ئاكتىپ قاتنىشىدىغان ئاياللاردىن 28 نەپەر رەسمىي ۋەكىل، بىر نەپەر ئالاھىدە تەكلىپ قىلىنغان ۋەكىل قاتناشتى. ۋەكىللەر خەنزۇ، ئۇيغۇر، قازاق، قىرغىز، تاجىك، ئۆزبېك، رۇس، تاتار، شىبە قاتارلىق توققۇز مىللەتتىن تەركىب تاپتى.

قۇرۇلتايدا مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسى 7 - نۆۋەتلىك ئىجرائىيە كومىتېتىنىڭ خىزمەت دوكلاتى قاراپ چىقىلدى ۋە ماقۇللاندى.

جۇڭخۇا مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ نىزامنامىسىگە تۈزىتىش كىرگۈزۈلدى. مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ 8 - نۆۋەتلىك رەھبەرلىك ئاپپاراتى سايلاپ چىقىلدى.

قۇرۇلتاي ھەر مىللەت، ھەر ساھە ئاياللىرىنى دېڭ شياۋپىڭ نەزەرىيىسى بايرىقىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، ئۆز ساپاسىنى ئۆستۈرۈپ، جاسارەت بىلەن يول ئېچىپ ئىلگىرىلەپ، پارتىيە 15- قۇرۇلتىيىدا كۆرسىتىلگەن، ئەسىر ھالقىيدىغان ئۇلۇغۋار پىلاننى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن يېڭى تۆھپىلەرنى قوشۇشقا چاقىردى.

گۈلباھار ناسىر

△ 1998 - يىل 7 - ئاينىڭ 24 - كۈنى ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ يىغىن زالىدا «ئىش ئورنىدىن ئايرىلغان ئاياللارنى قايتا ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش مەسىلىسى» سۆھبەت يىغىنى ئېچىلدى. يىغىنغا جەمئىيەتنىڭ ھەر قايسى ساھەلىرىدىن كەلگەن ئايال كارخانىچىلار، ئايال كادىرلار، ئايال زىيالىيلار ۋە ئىش ئورنىدىن ئايرىلىپ قايتا ئىشقا ئورۇنلاشقان ئايال نەمۇنىچىلاردىن بولۇپ 60 گە يېقىن ئادەم قاتناشتى.

يىغىن قاتناشقۇچىلىرى ئومۇميۈزلۈك ھالدا «نۆۋەتتىكى ۋە بۇنىڭدىن كېيىنكى خېلى بىر مەزگىل ئىچىدە ئىش ئورنىدىن ئايرىلغان ئايال ئىشچىلارنىڭ تارقاقلىشىپ قايتا ئىشقا ئورۇنلىشىشى، پىلانلىق ئىگىلىكتىن بازار ئىگىلىكىگە ئۆتۈشتىكى ئىقتىسادىي قۇرۇلمىنىڭ تەڭشىلىشى، ئىشلەپچىقىرىش تىجارەت شەكلىنى ئۆزگەرتىش جەريانىدا يۈز بېرىدىغان مۇقەررەر ھادىسە، ئىش ئورنىدىن ئايرىلغان ئايال ئىشچىلار ئىش ئورنىدىن ئايرىلىشتىن ئىبارەت رېئاللىققا توغرا مۇئامىلە قىلىشى كېرەك» دەپ قارىدى.

ھازىرقى مەسىلە ئىش ئورنىدىن ئايرىلغان ئايال ئىشچىلارنىڭ ئەنئەنىۋى ئىشقا ئورۇنلىشىش كۆز قارىشى ۋە قالاق ئىش تاللاش كۆز قارىشىنى ئۆزگەرتىش، ئۇلاردا ئىش ئورنىدىن ئايرىلسىمۇ ئىرادىسىدىن ئايرىلماسلىق، مۇستەقىل ھالدا بازار ئېھتىياجىنى توغرا مۆلچەرلەپ، ئۆز ئورنىنى تېپىپ، ئۈچىنچى كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىپ، ئىگىلىك تىكلەپ تۆھپە يارىتىش روھىنى تۇرغۇزۇشتىن ئىبارەت.

شىنجاڭدىكى كۆزگە كۆرۈنگەن 10 مۇنەۋۋەر ئايالنىڭ بىرسى، ئۈرۈمچى شەھەرلىك كۆكتات قوشۇمچە يېمەكلىكلەر شىركىتى توپ تارقىتىش بازىرىنىڭ دىرېكتورى جاڭ چىڭجۇ شىنجاڭدىكى ئايال كارخانىچىلارغا ۋاكالىتەن، ھەر قايسى ساھەلەرنى ئىش ئورنىدىن ئايرىلغان

ـايـال ئـىشچـىلارنىڭ قايتا ئىشقا ورۇنلىششىغا ئاكتىپ ياردەم بېرىشكە جاقىردى.

ئـىش ئورنىدىن ئايرىلىپ قايتا ـىشقا ئـورۇنلاشقـان ئاياللارنىڭ ەكىلى ئۇرۇمچى شەھەرلىك خوتەن ـولى 1- ماي بازىرىدىكى كاۋاپ ـادىشاهـى ياڭ فەن، ئۇرۇمچى شەھەرلىك پەرهات - شېرىن هۆسن ـۈزەش مـەركـىزىـدىكى پاتىگۈل اتارلىقلار ئۆزلىرىنىڭ ئىش ئورنىدىن ـايرىلغانـدىـن كېيىنكى جاپالىق ـكەچـۈرمىشلىرى ۋە تەسىراتلىرىنى ـۆزلەپ بەردى.

ئـاپتـونـوم رايـونلـۇق ئاياللار ـىرلـەشمـىسـى پارتگورۇپپىسىنىڭ شـۇجىسى، مۇئاۋىن رەئىس جىڭ خەيەن يىغىن ئاخىرىدا سۆز قىلىپ، ئىش ئورنىدىن ئايرىلغان ئاياللاردىن خىزمەتكە ئورۇنلىشىش ۋە خىزمەت ـاللاش كۆز قارىشىنى ئۆزگەرتىپ، «تـۆت ئـۆز» روهـى ۋە ئىگىلىك ـكلەش روهىنى جارى قىلدۇرۇشنى ـۈمىد قىلدى. شۇنداقلا جەمئىيەتنىڭ ـەر قـايىـسى سـاهـەلىرىنىڭ ئىش ـورنىـدىـن ئـايرىـلغان ئاياللارغا ـىرلىكتە ياردەم بېرىشكە چاقىردى. ـەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمـ ـرىـدىن هەر قايسى ئورۇنلارنىڭ ـىش ئورنىدىن ئايرىلغان ئاياللارنىڭ قايتا ئىشقا ئورۇنلىشىش خىزمىتىگە ـېقىنـدىـن مـاسلىششىنى ئۈمىد ـىلدى.

ئـاپتـونـوم رايـونلـۇق «ئىش ـورنىدىن ئايرىلغان ئىشچىلارنى قايتا ـىشقـا ئورۇنلاشتۇرۇش رەهبەرلىك ـورۇپپىسى» دىكى خادىملار يىغىنغا ـاتناشتى ۋە مۇهىم سۆز قىلدى.

چىۋلەن

△ 1998 - يىل 7 - ئاينىڭ 31 - كـۈنـى ئـاپتونوم رايونلۇق ئـاياللار بىرلەشمىسى هەر مىللەت، هەر ساهە ئاياللىرىنىڭ باش شۇجى جياڭ زېمىننىڭ شىنجاڭدا خىزمەت ـ لەرنى تەكشۈرگەندە قىلغان مۇهىم سۆزىنى ئۆگىنىش سۆهبەت يىغىنى ئاچتى.

يىغىنغا ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى رىزۋان ئەبەي، مۇئاۋىن رەئىسى سەدەپقان سەكىناي، سون سوشېڭ ۋە ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ بۆلۈم، ئىشخانا، رېداكسىيە، مەكتەپ مەسئۇللىرى، ئـاپتـونـوم رايـونلۇق ئىستاتىستىكا ئىدارىسى، مالىيە نازارىتى، ئالىي خەلق سـوت مـەهكىمىسى، خەلق ئىشلىرى نـازارىتى، ئاپتونوم رايونلۇق پوچتا- تېلېگراف ئىدارىسى، شىنجاڭ گېزىتى، ئاپتونوم رايونلۇق ئىتتىپاق كومىتېتى، يېـزا ئىـگىلىك نازارىتى قاتارلىق 30 نەچچە ئورۇندىن 50 كە يېقىن ئادەم قاتناشتى.

يولداش سەدەپقان سەكىناي يىغىنغا رىـياسەتچىلىك قىلدى. يىغىندا باش شـۇجـى جياڭ زېمىننىڭ شىنجاڭنى كـۆزدىن كۆچۈرگەندە قىلغان مۇهىم سۆزى ئوقۇپ ئۆتۈلدى. ئالىي خەلق سوت مەهكىمىسى، بىكتۇەن، سودا - سانائەت باشقۇرۇش ئىدارىسى، ئاپتونوم رايـونلۇق ئىتتىپاق كومىتېتى، خەلق ئىـشلـىرى نازارىتى، شىنجاڭ خەلق نـەشرىـيـاتـى، شـىنجـاڭ تـىببـى ئۇنىۋېرسىتېتى قاتارلىق ئورۇنلاردىن كـەلگەن ۋەكىللەر سۆز قىلىپ، باش شـۇجـى جياڭ زېمىننىڭ شىنجاڭنى كـۆزدىن كۆچۈرگەندە قىلغان مۇهىم سـۆزىنىڭ روهىنى ئۆز ئورۇنلىرىنىڭ ئـەمـەلـي ئـەهۋالىغا بىرلەشتۈرۈپ ئـىزچـىل ئەمەلىيلەشتۈرىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈشتى. ئۇلار يەنە باش شۇجى جيـاڭ زېـمىننىڭ سۆزىنىڭ مۇهىم نـۇقتـىسـى بـولغان مۇقىملىق ۋە تەرەققىيات مەسىلىسى ئۈستىدە كەڭ- كۇشادە پىكىر ئالماشتۇرۇشتى.

ئاخىرىدا ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى رىزۋان ئەبەي باش شۇجى جياڭ زېمىننىڭ سۆزىنىڭ روهـىـنى ئـىزچـىل ئـىجرا قىلىش توغرىسىدا سۆز قىلىپ: پۇرسەتنى چىڭ تـۇتـۇپ، شىنجاڭنىڭ تەرەققىياتىنى تېـزلىتىشتە كۆپرەك تۆهپە قوشۇش؛ ئـاياللارنىڭ مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقىنى كـۈچەيتىش، مىللىي بۆلگۈنچىلىككە قارشى تۇرۇش، ئىجتىمائىي مۇقىملىقنى ساقلاشتىكى رولىنى تېخىمۇ ئىلگىرىلەپ جارى قىلدۇرۇش؛ يېڭى ۋەزىيەت، يېڭى ۋەزىپىلەرنىڭ تەلىپىگە ئۇيغۇنلىشىپ، ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلار قوشۇنى قـۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىشتىن ئىبارەت ئـۈچ تـۈرلـۈك پىـكرنى ئوتتۇرىغا قويدى.

ئـاخىرىدا يولداش رىزۋان ئەبەي هـەر مـىللـەت ئاياللار بىرلەشمىسى كـادىـرلـىرى ۋە ئـاياللار ئاممىسىنى ئـاپتـونـوم رايـونلـۇق پارتكومنىڭ رەهبـەرلـىكـدە بـاش شۇجى جياڭ زېـمـىنـنىـڭ سـۆزىـنـىـڭ روهـىـنى ئـەستـايـىدىـل ئـىزچـىللاشتۇرۇپ، گـۈللـەنگـەن، بـاي، مەدەنىيەتلىك، سوتسىيالىستىك يېڭى شىنجاڭ قۇرۇپ چىـقىش ئۈچۈن تىرىشىپ كۈرەش قىـلـىـشقـا چاقىردى. يىغىن قىزغىن كەيپىياتتا ئېچىلدى.

باهارگۈل ساتتار

مۇهەررىرى: **گۈلباهار ئانىتر**

قانداق قىلغاندا ئاياللارنىڭ پسىخىك تازىلىقىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ

ھەلىمە ئابدىرىشىت

(بېشى ئۆتكەن ساندا)

پسىخىك ساغلاملىقنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن پسىخىك تازىلىقنى (روھىي تازىلىقنى) ياخشىلاش كېرەك. پسىخىك تازىلىق دېگىنىمىز، پسىخىك ساغلاملىقنى قوغداش ۋە كۈچەيتىشتىكى ئۇسۇل ۋە پرىنسىپتىن ئىبارەت. ئۇ، پسىخىك كېسەللىك ۋە پسىخىك توسالغۇلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ماسلىشالماسلىقنى تۈگىتىپ، روھىي كېسەللەرنى داۋالاشتىن ئىبارەت ئىككى تەرەپنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئاياللارنىڭ پسىخىك تازىلىقنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئوبيېكتىپ ھەم سۇبيېكتىپ ئامىللارنىڭ رولىنى تەڭ جارى قىلدۇرۇش بولۇپمۇ سۇبيېكتىپ تىرىشچانلىقنى مۇھىم ئورۇنغا قويۇپ، تۆۋەندىكى مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش كېرەك.

1. ئاياللار توغرا بولغان دۇنيا قاراش ۋە تۇرمۇش قارىشىنى يېتىلدۈرۈش لازىم. چۈنكى بۇ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ ھەمدە ئۆلچەم مىزان بولغاندىلا ئاياللار ئوبيېكتىپ دۇنيانى توغرا تونۇيالايدۇ. تۇرمۇشتا دۇچ كەلگەن ھەر خىل قىيىنچىلىق ۋە بېسىملارنى توغرا بىر تەرەپ قىلالايدۇ. مەسىلىگە نىسبەتەن كۆڭلى - كۆكسى كەڭ پوزىتسىيىدە بولۇپ، قەتئىي ئىشەنچ ۋە ئىرادە بىلەن ئالغا ئىلگىرىلىيەلەيدۇ.

2. بەدەن چېنىقتۇرۇشنى كۈچەيتىش لازىم. فىزىئولوگىيىلىك ساغلاملىق بىلەن پسىخولوگىيىلىك ساغلاملىق، ساغلاملىقنىڭ ئىككى مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، بىر - بىرىدىن ئايرىلمايدۇ ھەم بىر - بىرىنى تولۇقلايدۇ. بۇنىڭدا فىزىئولوگىيىلىك ساغلاملىق ئاساس. چۈنكى ساغلام بەدەن بولغاندىلا ئادەمنىڭ كۈچ قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ. قىزغىنلىقى تولۇپ - تاشىدۇ. جۇشقۇن بولىدۇ. دېمەك ساغلام پسىخىكىغا ئىگە بولۇش ئۈچۈن ساغلام بەدەن بولۇشقا كاپالەتلىك قىلىش لازىم. «ھاياتلىق ھەرىكەتتە». ئاياللار ھەر خىل تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىگە قاتنىشىپ، بەدەن سۈپىتىنى ئۆستۈرۈپ، مېڭىسىنى كۆپرەك ئارام ئالدۇرۇشى، روھىي ھالەتنى تەڭشەپ تۇرۇشى لازىم. بولۇپمۇ ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئاياللار تۆۋەندىكىلەرگە تېخىمۇ دىققەت قىلىشى لازىم.

① دەم ئېلىش ۋاقتىغا چوقۇم كاپالەتلىك قىلىشى، ھەر خىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە چارچاشنى ئازايتىپ، كېسەل بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

② بەدەن چېنىقتۇرۇشقا مۇۋاپىق قاتنىشىش كېرەك. ئاياللارنىڭ ئائىلە يۈكىدىن بوشىنىپ مەخسۇس چېنىقىشقا ۋاقىت چىقىرىشى تەس. شۇنىڭدىمۇ ھەر كۈنى مەلۇم ۋاقىت چىقىرىپ چېنىقىشى لازىم. بەدەن چېنىقتۇرۇش ئىزچىل بولمىسا ھەر خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. ئادەم كېسەل بولۇپ قالسا كېسەللىك ئازابىنى تارتىشتىن باشقا كۆڭلىدە ھەر خىل گۇمان، ئەندىشە پەيدا بولۇپ، خاتىرجەمسىزلىنىش، ھەسرەتلىنىش، بىئارام بولۇشتەك روھىي بېسىم پەيدا بولىدۇ، روھىي جەھەتتىن چۈشكۈنلىشىپ، كېسەلنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋالىدۇ.

3. تۇرمۇش قانۇنىيەتلىك بولۇشى لازىم. تۇرمۇشنى قانۇنىيەتلىك ئۆتكۈزۈش، ياخشى تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، ساغلام بولۇشتا بەكمۇ مۇھىم. ھەر كۈنى بالدۇر ئۇخلاپ سەھەر تۇرۇش لازىم. ئاياللار ئادەتتە سەككىز سائەت ئۇخلىسا يېتەرلىك بولىدۇ. يېمەك - ئىچمەكتە ئۆزىنى كونترول قىلىش - ساغلام بولۇپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇھىم بىر شەرتى. ھەر كۈنكى ئۈچ ۋاق تاماقنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، ئەتىگەندە ياخشى يېيىش، چۈشتە تويۇپ يېيىش، كەچتە ئاز يېيىش، قاتتىق تويۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش، تاماق تاللىماسلىق، يېتەرلىك ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

4. ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەپ تۇرۇشقا ماھىر بولۇشى لازىم. تۇرمۇشتا ھەر خىل كۆڭۈلسىزلىكلەردىن ساقلىنىش تەس. بۇ خىل كۆڭۈلسىزلىكلەر ئادەمنىڭ پسىخىك ساغلاملىق ۋە جىسمانىي ساغلاملىقىغا ناھايىتى چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. كونىلارنىڭ «كۈلۈپ يۈرسەڭ ياشلىقىڭ سولمايدۇ» دېگەن سۆزى بار. ئۇنداقتا ئاياللار قانداق قىلغاندا كەيپىياتنى ياخشى تەڭشەپ، كۆڭلىنى خۇشال - خورام تۇتالايدۇ؟

① بىر ئىشقا بەك چوڭ ئۈمىد باغلاپ كەتمەسلىك، بىر ئىشنى باشلىغاندا ئەڭ ياخشى نەتىجىگە ئېرىشىش ئۈچۈن تىرىشىش كېرەك. بىراق بەك چوڭ ئۈمىد باغلاپ كەتكەندە، ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولماي قالسا ئۈمىدسىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا كۆڭۈلدە مۇۋاپىق سان بولۇش يامان تەرىپىنىمۇ ئويلاپ قويۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا ئىشنىڭ ئاقىۋىتىنى ئاسان قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ. ② ئاياللار ئۆزىدە ئوچۇق - يورۇق، ئۈمىدۋار خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈش لازىم. خۇشاللىق تېپىشقا ماھىر بولۇش، تۇرمۇشتىكى قىيىنچىلىق، ناھەقچىلىقلار بىلەن ئارتۇقچە ھېساپلىشىپ، كۆڭلىدە كىر ساقلاپ تۇرۇۋالماي، ياخشىلىق، گۈزەللىكلەرنى بايقاشقا تىرىشىش، تۇرمۇشقا ئىشەنچ بىلەن قاراپ، ئۈمىدۋار كەيپىياتنى ساقلاش لازىم. ③ ئىشلار كۆڭۈلدىكىدەك بولماي قالغان چاغلاردا سەۋر قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك. ئىشلار ھەممىشە كۆڭۈلدىكىدەك بولۇۋەرمەيدۇ. بىرەر ئوڭۇشسىزلىققا يولۇققاندا بەزىلەر بۇنىڭدىنمۇ قېيىن ئەھۋاللارغا ئۇچراپ تۇرىدۇ دەپ ئويلاش ئارقىلىق تەسەللى تېپىش، بۇرۇقتۇرۇم بولۇپ يۈرمەي يېقىن دوستلىرىغا، خىزمەتداشلىرى ياكى رەھبەرلىككە كۆڭلىدىكىنى ئېيتىپ ئۇلاردىن مەسلىھەت سوراش، ھەر خىل بېسىملاردىن قۇتۇلۇپ، روھىنى ئۇرغۇتۇشى لازىم. ④ دىققەتنى بۇراشنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك. بىرەر كۆڭۈلسىزلىككە ئۇچرىغاندا قايغۇرۇپلا يۈرمەي، ئۆزى قىزىقىدىغان ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇش، تۈرلۈك كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ پاسسىپ كەيپىياتى ئۆگەشكەنچە دىققەت ئېتىبارىنى بۇراشنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك.

5. كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتنى توغرا بىر تەرەپ قىلىش كېرەك. ئادەم جەمئىيەتتە ياشىغانىكەن ھامان كىشىلەر بىلەن ئالاقە باغلايدۇ. پسىخىك تەڭپۇڭلۇق ۋە ساغلاملىقنى ساقلاش ئۈچۈن كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتنى بىر تەرەپ قىلىشقا ماھىر بولۇش كېرەك. پروفېسسور دېڭ زەن: «ئىنسانلار پسىخىك ماسلىشالمىسلىقىنىڭ ئەڭ مۇھىم تەرىپى كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتتە ماسلىشالمىسلىق، ئىنسانلاردىكى پسىخىك كېسەللىكنى ئاساسلىقى كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەت تەڭپۇڭسىزلىقى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ» دېگەنىدى. ئاياللار كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتتە بولۇپمۇ ئائىلىنى مەركەز قىلغان

كىشىلىك مۇناسىۋەتتە ئاساسلىق رول ئوينىغۇچى. مەسىلەن، قېينانا- كېلىن مۇناسىۋىتى، قېيناچا - سىڭىللار مۇناسىۋىتى، ئەر - ئايال. مۇناسىۋىتى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مۇرەككەپ ئىنچىكە مۇناسىۋەت. ئاياللار قولۇم - قوشنا، خىزمەتداش ۋە رەھبەرلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋەت، يۇقىرى - تۆۋەن مۇناسىۋەت، دوستلار ئارا مۇناسىۋەت، يات جىنسلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەت قاتارلىقلاردا تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپكە دىققەت قىلىش لازىم.

① باشقىلار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتە مەيلى ئائىلىدە ياكى ئائىلە سىرتىدا بولسۇن يېپىدىن - يىڭنىسىغىچە ھېسابلىشىپ، زىغىرلاپ كەتمەسلىك كېرەك. .ئاياللار ئىنچىكە كېلىدۇ. بىراق ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلغاندا بەك ئىنچىكىلەپ كەتمەسلىك، ئۆزىدە كەڭ قورساق، باشقىلار بىلەن ئەپ ئۆتەلەيدىغان خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈش لازىم. ② ھەممە ئادەمگە باراۋەر مۇئامىلە قىلىش كېرەك. بەزى ئاياللار رەھبەرلىكنى ياكى پۇلى بار، ھوقۇق - كۆچى بارلارنى كۆرگەندە قىلغىلى قىلىق تاپالماي قېلىپ، باشقىلارنى كۆرگەندە ھېچ ئىش بىلەن كارى يوقتەك بولۇۋالىدۇ. بۇنداق قىلىش توغرا ئەمەس. ئۆز ئانىسىغا قىزغىن، قېينانىسىغا سوغۇق بولماسلىق، قىزىغا كۆيۈنۈپ، كېلىنىنى يامان كۆرمەسلىك، ئىشقا سالماقچى بولسا ياخشى سۆزلەر بىلەن ماختاپ تۇرۇپ ئىشلىتىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا ئۆز ئارا مۇناسىۋەتنى ياخشىلىيالايدۇ. ئاياللار مېھرىبان كېلىدۇ. شۇڭا ئاجىزلارغا ياردەم قىلىشى، باشقىلارغا ھېسداشلىق قىلىشى لازىم. ③ سۆز - چۆچەك تارقىتىپ، ھەق - ناھاقنى ئاستىن- ئۈستۈن قىلماسلىق كېرەك. بەزى ئاياللار باشقىلارنى بېشىدىن - ئايىغىغىچە باھالايدۇ؛ ھەق - ناھەقنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئارىغا زىددىيەت سېلىپ، قۇتراتقۇلۇق قىلىدۇ، نەتىجىدە باشقىلارنىڭ كۈچلۈك نەپرىتىگە ئۇچرايدۇ. ④ باشقىلارنىڭ ھۆرمىتىنى قىلىش، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ياردەم بېرىش لازىم. كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتنى تىرىشىپ ياخشىلاپ، تەشەببۇسكارلىق بىلەن باشقىلارغا ياردەم قىلىش، باشقىلار ياردەم قىلسا ئۇنىڭغا رەھمەت ئېيتىش، لايىقىدا قايتۇرۇش لازىم. ⑤ يات جىنسلىق دوستلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى ياخشى بىر تەرەپ قىلىش لازىم. دۆلىتىمىز ئازاد بولغاندىن كېيىن ئەر - ئايال ئوتتۇرىسىدا نورمال مۇناسىۋەت تۇرغۇزۇلدى. ئاياللار ئەرلەر بىلەن ئالاقە قىلىشقا جۈرئەت قىلىپ، ئۆز ئارا ئۆگىنىپ، ئۆز ئارا ياردەم بېرىشلىرى لازىم. دوستلۇق بىلەن مۇھەببەتنىڭ پەرقى بولىدۇ. دوستلۇق دېگەنلىك مۇھەببەت ئەمەس. ئەمما توي قىلىپ بولغان ئاياللار باشقا ئەرلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە ئېھتىياتچانلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىشى، دوستلۇقنى بەك چوڭقۇرلاشتۇرۇۋەتمەسلىكى، ھاياجانلىنىپ كېتىپ ئەخلاققا زىت ئىشلارنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن ساقلىنىشى لازىم.

6. پسىخىك ماسلىشىشچانلىق ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، پسىخىك زىددىيەت، پسىخىك توقۇنۇش يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، توسۇش ياكى ھەل قىلىش ئۇسۇللىرىنى ئۆگىنىۋېلىشى كېرەك.

كىشىلەر تۇرمۇشتا ھەر خىل مەسىلىلەرگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. ھەر قانداق ئۆزگىرىشلەرگە يولۇققاندا ئۆزىنى بىمالال تەمكىن تۇتۇشنى بىلىشى كېرەك. ئەلۋەتتە، بەزى خۇشاللىق - نەپرەت، قايغۇ - مۇسىبەتلەرگە نىسبەتەن ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش ئاسانغا چۈشمەيدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن كۈچلۈك ماسلىشىشچانلىق ئالاھىدىلىكىنى ھازىرلاش كېرەك. كۈچلۈك ماسلىشىشچانلىق دېگىنىمىز - مەيلى تىنچ ھالەتتە تۇرغان مەزگىلدە ياكى جىددىي ئۆزگىرىش بولۇۋاتقان مەزگىلدە بولسۇن ئوخشاشلا ئۆزىنىڭ پسىخىك تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىيالايدىغان، ھەر قانداق مەسىلىنى ئەقىل بىلەن كونترول قىلالايدىغان ئىقتىداردۇر. ئادەمنىڭ پسىخىك ماسلىشىشچانلىق ئىقتىدارى ناچار بولسا، پەقەت تىنچ تۇرمۇشتىلا ياشىيالايدۇ، تۇرمۇشنىڭ بوران - چاپقۇنلىرىغا ئازراقمۇ بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئاياللارنىڭ پسىخىك ماسلىشىشچانلىق ئىقتىدارىنى ئىجتىمائىي تۇرمۇش ئەمەلىيىتىدە چېنىقتۇرۇش ۋە ئۈزلۈكسىز تەجرىبە توپلاش ئارقىلىق يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. ئاياللار رەڭگارەڭ تۇرمۇش ئەمەلىيىتىدە ئۆزىنىڭ پسىخىك ھالىتىنى ئۈزلۈكسىز تەڭشەپ تۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم. ناچار شارائىتتا ئۆزىنى كۈچەيتىپ، ئۆزىنى رىغبەتلەندۈرۈش، چېنىقىش ئارقىلىق كەڭ قورساق، كۆيۈمچان خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈپ، ھەر خىل كىشىلىك مۇناسىۋەتنى، ھەر خىل ئاۋارىگەرچىلىكلەرنى، بەختسىزلىكلەرنى بىمالال بىر تەرەپ قىلىپ، نورمال پسىخىك ساغلاملىقنى ساقلاش بىلەن بىرگە پسىخىك زىددىيەت توقۇنۇشلىرىنى ھەل قىلىش ئۇسۇللىرىنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك. خىزمەت، ئۆگىنىشنىڭ بېسىمى، تۇرمۇشنىڭ ئېغىر يۈكى، باشقىلارنىڭ خاتا چۈشىنىپ قېلىشى، كەمسىتىش ۋە شاڭخولىرى كىشىلەردە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە جىددىيلىشىش، سىقىلىش ھېسسىياتى پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا پسىخىك توقۇنۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پسىخىك توقۇنۇش دېگىنىمىز - بىر خىل ئىچكى كەچۈرمىش بولۇپ، كىشىلەرنىڭ چۈشەنچىسى، ئۇقتىسى، ئەقىدىسى، مەقسىتى ئۆز ئارا زىددىيەتلىك بولغان ئەھۋال ئاستىدا كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ ئاساسىي سەۋەبى: ① ئىككى خىل قارىمۇ قارشى مەقسەت ئارىسىدىكى زىددىيەتتىن پەيدا بولىدۇ؛ ② ھەرىكەت مەقسىتى بىلەن ھەرىكەت ئۆلچىمى ماسلاشمىغانلىقتىن بولىدۇ. پسىخىك توقۇنۇش بىلەن تەڭلا جىددىي كەيپىيات پەيدا بولۇپ بەدەن ۋە پسىخىك ساغلاملىققا تەسىر يېتىدۇ. پسىخىك توقۇنۇش ئېغىر بولغاندا پسىخىكىسى غەيرىي نورماللىققا ئۆزگىرىدۇ، روھىي كېسەلگە دۇچار بولىدۇ. ھەتتا ئۆچ ئېلىش، كىشىلەرنى زەخىملەندۈرۈش ياكى ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشتەك چېكىدىن ئاشقان ھەرىكەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى ئاياللارنىڭ كۆڭلى - كۆكسى تار، پسىخىك قۇرۇلما قانلىمىي تۆۋەن بولغاچقا، شارائىتقا ماسلىشىش ئىقتىدارى ناچار، كىچىككىنە ئىشلاردىمۇ پسىخىك توقۇنۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئىشنى چوڭايتىۋېتىدۇ. ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا شارائىتقا ماسلىشىپ، پسىخىك توقۇنۇش كېلىپ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟ مۇھىمى، ئۆزىنىڭ پسىخىك قۇرۇلمىسىنى ئۆزگەرتىپ، ماسلىشىشچانلىق ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۆز تىرىشچانلىقى ئارقىلىق تەۋرەنمەس ئىشەنچ، توغرا كىشىلىك تۇرمۇش قارىشى، قىممەت قارىشىنى تىكلەپ، ئەقلىي جەھەتتىن ئۆزىنى يېتىلدۈرۈپ، ھەر قانداق سىرتقى بېسىمغا بەرداشلىق بېرىپ، پسىخىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش كېرەك. ئەمەلىيەتكە توغرا قاراش، تۇرمۇشنىڭ ياخشى - يامان تەرىپى بارلىقىنى توغرا تونۇپ، ئەتراپتىكى گۈزەل، ياخشى نەرسىلەرنى بايقاپ، ئۆزىگە پايدىلىق شارائىتتىن توغرا پايدىلىنىپ، ئۆزىنىڭ پسىخىك ساغلاملىقىنى مۇھاپىزەت قىلىشنى بىلىۋېلىش كېرەك.

مۇھەررىرى: قۇندۇز مۇھەممەد

ئازابلىق مۇھەببەت

(ھېكايە)

دۇلا (مالايشىيا)

تامدىكى چىراغ جازىسى خۇددى ئېچىلغان ئىككى ئالقاندەك خىرە ھەم يېقىملىق، سېرىق رەڭلىك كىچىك بىر لامپۇچكىنى تۇتۇپ تۇراتتى.

چىراغنىڭ يېقىملىق نۇرىنىڭ تەسىرىدىن بولسا كېرەك، ۋىن شاۋخەنىڭ ئەسلى قەتئىي ئىرادىگە كەلگەن يۈرىكى ئاستا - ئاستا يۇمشاشقا باشلىغاندەك قىلاتتى. ئۇ تۆۋەن ئاۋازدا:

- سىز پۇشايمان قىلامسىز؟ - دەپ سورىدى.

- ياق، - لى پىڭدى بۇ ئىشنى ئويلاپمۇ قويمىغاندەك، ناھايىتى تېز ئۇدۇللا جاۋاب بەردى - بىزنىڭ باشقا تاللىشىمىز يوق، ئۇنىڭ ئۈستىگە سىزنىڭ قارارىڭىز مېنىڭمۇ قارارىم.

لى پىڭدى سۆزىنى تۈگىتىپ ۋىن شياۋخەنى مەھكەم قۇچاقلىدى.

بۇ بىر نەچچە يىلدىن بۇيان، لى پىڭدىنىڭ ئۇنى تەسىرلەندۈرگەن ئىشلىرى ئاز ئەمەس ئىدى. يامغۇر ياققان كۈنلىرى ئۇنى ئۆيىگە ئاپىرىپ قويۇش ئۈچۈن، شىركەت بىناسىنىڭ ئالدىدا بىر سائەتتىن ئارتۇق ساقلاش دائىملىق ئىشلارغا ئايلىنىپ قالغانىدى. ئۇ ئاشىق - مەشۇقلار بايرىمىدىكى سوۋغاتنى مەڭگۈ ئېسىدىن چىقىرىپ قويمايتتى. ئۇ چۈش يېرىپ بىر نېمىنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى ئېيتىپلا قويسا، ئەتىسىلا شۇ نەرسە ئۇنىڭ قولىغا تېگەتتى... بۇلارنىڭ ھەممىسى ۋىن شاۋخەنىڭ كۆزىدىن ئاراملاپ ياش ئاققۇزىدىغان خۇشاللىقلار ئىدى. بىراق بىر ئېغىز گەپ ئۇنىڭ كۆڭلىنى دەككە - دۈككىگە سېلىپ قويغانىدى. ئۇ سەل شۈبھىلەنگەن ھالدا ئۇنىڭدىن يەنە:

- سىز زامان ئاخىر بولىدىغانلىقىغا ئىشىنەمسىز؟ - دەپ سورىدى.

- بىز ئاخىرەتتە بىر جۈپ ئەر - خوتۇن بولىمىز دەپ ۋەدە قىلىشقانغۇ - دېدى لى پىڭدى بېشىنى لىڭشىتىپ.

لى پىڭدى ئۇنىڭ قولىنى مەھكەم تۇتتى. ئۇ لى پىڭدىنىڭ ئالقىنىدىن كېلىۋاتقان ھارارەتنى گويا ئۇنىڭ ئۆزىگە بولغان مۇھەببىتىدەك ھېس قىلدى.

ئەمەلىيەتتە ۋىن شاۋخەن لى پىڭدى بىلەن تونۇشقان چاغدا لى پىڭدى ئېخى توي قىلمىغانىدى. بىراق ئىككىسىنىڭ مۇھەببىتى لى پىڭدىنىڭ تويىدىن كېيىن باشلانغانىدى.

ۋىن شاۋخەن ئۆزلىرىنىڭ بۇ ئازابلىق مۇھەببىتىگە ئىچىدە باشقىچە قاراپ كەلگەنىدى: «غەلىتە ئىش، ئۇ ئاۋۋال مەن بىلەن تونۇشتى. بىراق باشقىلارنى قوغلىشىپ توي قىلدى، كېيىن يەنە مېنى ئىزدەپ كەلدى».

- بۇ دېگەن تەقدىر پېشانە، - لى پىڭدى ھەر قېتىم ئۇنىڭغا مۇشۇنداق جاۋاب بېرەتتى.

بۇ گەپ خۇددى ۋاقىتنى ئۆتۈپ كەتكەن، سىرتىدىن قارىسا بىر ئوبدان، ئەمما يېرىپ قارىسا ئاللىقاچان كۆكىرىپ كەتكەن بولكىغا ئوخشايتتى. ئۇنىڭ ئۈستىگە جاھاندا ئاشكارىلانمايدىغان سىر بولمايدۇ - دە.

لى پىڭدىنىڭ خوتۇنى ئۇنى ئىزدەپ كەلدى.

- ئەگەر سەن يەنە ئۇنىڭغا چاپلىشىۋالىدىغان بولساڭ، شىركىتىڭگە بېرىپ چاۋاڭنى چىقىرىمەن، - لى خانىمنىڭ ئەلەملىك گەپ - سۆزلىرى مۇزدەك بولۇپ، تەھدىت چىقـ تۇراتتى.

ۋىن شاۋخەن ئۇنىڭ سۆزىگە جاۋاب قايتۇرۇشقا ئۈلگۈرمەيلا تۇرۇپلا، ئۇ قولىدىكى بوغان كونۋېرتنى ئۈستەلگە تاشلىدى.

- مانا بۇ سۈرەت ۋە خەتلەر، سىلەر قىلغان ياخشى ئىش... ئۈستەل ئۈستىدىكى كونۋېرتقا «لى پىڭدى خانىمغا تېگىدۇ» دەپ يېزىلغانىدى.

بۇنى كىم ئاشكارىلاپ قويغاندۇ؟

- خۇسۇسىي رازۋېدچىك ماڭا خاتا ئاخبارات تاپشۇرمايدۇ - لى خانىمنىڭ ئۇرۇلگەن چىرايى كۆمۈر سۈرگەندەك قارىداپ كەتتى.

- ھە! - ئۇ ئەسلا ئويلاپ باقمىغانىدى. ئەسلى خۇسۇسىي رازۋېدچىك دېگەن كىنولاردىلا بولمايدىكەن - دە.

- مېنىڭ قولۇمدا يەنە نەچچە كۆپەيتىلمە نۇسخىسى بار. ئۇنىڭدىن ئايرىلماسلىقىمۇ مەيلى، مەن كۆپلەپ باستۇرۇپ ھەر قايسى جايلارغا ھەتتا ئاخبارات ئورۇنلىرىغىمۇ ئەۋەتىمەن.

ئۇنىڭ تەييارلىق بىلەن كەلگەنلىكى ئېنىق ئىدى.

ۋىن شاۋخەن مۇشۇ ۋاقىتتىلا ئۆزىنىڭ لى پىڭدىنى چوڭقۇر سۆيىدىغانلىقىنى ھېس قىلدى.

- بىز ئايرىلمايلى، - دېدى ئۇ لى پىڭدىنىڭ قوينىدا يېتىپ، - بۇ ھاراقنىڭ ئىچىگە ئاللىقاچان دورا سېلىۋەتتىم. مەن ئاۋۋال ئىچەي.

- بىز بىرلىكتە ئىچەيمىز، - لى پىڭدى ئىككى رومكىغا ھاراق قۇيۇپ بىرىنى ئۇنىڭغا بەردى، يەنە بىرىنى ئۆزى ئالدى.

- ياق، مەن ئاۋۋال ئىچەي، - ۋىن شاۋخەن ئۆزىنىڭ قەتئىيلىكىنى ئىپادىلەش ئۈچۈن، ھاراقنى بىر كۆتۈرۈپلا ئىچىۋەتتى.

ئۇ ھاراق ئىچىشنى پەقەتلا بىلمەيدىغان بولغاچقا، بىر رومكىدىلا كارىۋاتتا يېتىپ قالدى. ئۇ غۇۋالىق ئىچىدە كۆزلىرىنى قىسىپ قاراپ، لى پىڭدىنىڭ رومكىنى كارىۋات يېنىدىكى ئۈستەلگە قويۇپ، كىيىملىرىنى كىيىپ، ئىشىكنى ئېچىپ چىقىپ كەتكەنلىكىنى كۆردى.

ئۇ بۇنداق ئاقىۋەتنى كۆڭلىدە ئويلاپ بولغانىدى. شۇڭا ئۇھ تارتىۋېتىپ، مەستخۇش كۆزلىرىنى يۇمدى:

- يارامسىز، سېنىڭ ئىسمىڭلا ئەر كىشى! ھېلىمۇ سەندەك ۋاپاسىزنى دەپ ھاراق ئىچىگە راستىنلا دورا سېلىۋەتمەپتىمەن.

بۇ ئازابلىق مۇھەببەت ئىككىنچى كۈنى ئۇ ئويغانغاندىن كېيىن ئاخىرلاشتى.

پەتتارجان مۇھەممەد (ت)

مۇھەررىرى: **قۇندۇز مۇھەممەد**

ئاياللار ئەقىللىق، ئەرلەرمۇ دۆت ئەمەس

(ئىران خەلق چۆچەكى)

بۇرۇن ھاجى كېڭەش ئىسىملىك ئاچكۆز ۋە بېخىل بىر بوۋاي ئۆتكەنىكەن. ئۇ ھاياتىدا نۇرغۇن تەئەللۇقات توپلاپتۇ. ئەمما پۇلنىڭ كۆزىگە قاراپ، چىقىمدىن قورقۇپ خوتۇنمۇ ئالمىغاچقا، يېنىدا ۋارىسى يوق ئىكەن. يېشى يەتمىشتىن ئېشىپ، بىر پۇتى گۆرگە ساڭگىلىسىمۇ، يەنىلا پۇلنى جېنىدىن ئەزىز كۆرىدىكەن. ھەتتا بىرەر قېتىم ياخشىراق تاماقمۇ يېمىگەن، ئەزەلدىن ساتىراشخانىدا چاچ ـ ساقال ئالدۇرۇپمۇ باقمىغانىكەن. پەقەت ئايدا بىر قېتىملا يۇيۇنۇپ تارىنىۋالىدىكەن.

ھاجى بوۋاينىڭ خەدىچە ھاما ئىسىملىك ناھايىتى زېرەك بىر قوشنىسى بولۇپ، ئۇ ھەمىشە بوۋاينىڭ كىر ـ قاتلىرىنى يۇيۇپ، ئۆيلىرىنى تازىلاپ بېرىدىكەن. بۇ ئىشلىرى ئۈچۈن بوۋايدىن ھەقمۇ تەلەپ قىلمايدىكەن. شۇڭا ھاجى بوۋاي ئۇنى ناھايىتى ياخشى كۆرىدىكەن. بۇ ئايال ھاجى بوۋاينىڭ ھېچ نەرسىنى ئالمىسىمۇ، ئۇنىڭغا شۇ قەدەر كۆيۈنىدىكەن، مۇبادا ئۇ كېسەل بولۇپ يېتىپ قالسا، ئۆيىدىن چاي ـ تاماق ئەپچىقىپ ھالىدىن خەۋەر ئالىدىكەن.

بىر كۈنى ھاجى بوۋاي بۇ قوشنىسىغا:

ـ خەدىچە ھاما، سىز ماڭا شۇنچە كۆيۈنۈپ ھالىمدىن خەۋەر ئېلىپ كەلدىڭىز. مەن بۇنىڭغا قانداق رەھمەت ئېيتسام بولار؟ ـ دەپتۇ.

موماي بىر ھازا ئويلانغاندىن كېيىن:

ـ ھۆرمەتلىك ھاجىم، مەن بۇ ئىشلارنى سىلىنىڭ رەھمەتلىرىنى ئېلىش ئۈچۈن قىلمىدىم. ساۋاپلىق ئىش قىلىش ئاللانىڭ ئەمرى. مەن سىلىنىڭ خەير ـ ساخاۋەتلىك كىشى ئىكەنلىكلىرىنى بىلىمەن. ئىشىنىمەنكى، سىلىنىڭ سۆز ـ ھەرىكەتلىرىمۇ ئاللانىڭ ئىرادىسىگە ئەمەل قىلىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن مېنىڭ ئۆزلىرىدىن خەۋەر ئالغىنىمغا ھەرگىز خىجالەت بولمىغايلا، ئەگەر بىز شەرىئەت قائىدىسى بويىچە ھەمراھ بولساق، بۇنىڭدىن كېيىن يانلىرىدىن ئايرىلماي ھەر قانداق ھاجەتلىرى بولسا چىققان بولسام، ئىككىلىمىز قالغان ئۆمرىمىزنى ياخشى ئۆتكۈزگەن بولاتتۇق، دەپ ئويلايمەن! ـ دەپتۇ.

ھاجى بوۋاي ئۆزىنى مەڭگۈ ياشايمەن دەپ ئويلىسا كېرەك، ئايال قوشنىسىنى نىكاھ قىلدۇرۇپلا ئۆيىگە ئەكىرىۋاپتۇ. شۇنداق بولسىمۇ خەدىچە ھاما نېرى ـ بېرىسىنى سورۇشتۇرمەي، ھەر كۈنى بوۋاينىڭ يېنىدىن نېرى بولماپتۇ.

بىر كۈنى بوۋاي تۇيۇقسىز ئاغرىپ يېتىپ قاپتۇ. ئۇ بېخىللىق قىلىپ دوختۇرغىمۇ بارماپتۇ. دورىمۇ ئىچمەپتۇ. موماي ھەر قانچە زورلىسىمۇ ئۇنىماي، پۇل ساندۇقىنىڭ ئاچقۇچىنى چىڭ سىقىمداپ يېتىۋېرىپتۇ. ئۇزۇندىن بېرى ئاچ ـ توق يۈرۈپ تېنى بەكمۇ ئاجىزلاپ كەتكەن بوۋاي ئۇزۇن ئۆتمەي خۇدانىڭ دەرگاھىغا كېتىپتۇ.

بوۋاينىڭ تۇيۇقسىز ئۆلۈمىدىن خەدىچە ھاما ئىنتايىن تەشۋىشلىنىپتۇ. ئۇ كۆڭلىدە بوۋاينىڭ دەپنە مۇراسىمىدا ئۇنىڭ يىراق ـ يېقىن تۇغقانلىرى كېلىپ، تەئەللۇقاتىنى بۆلۈشۈپ كەتسە، ئۆزىنىڭ قۇرۇق قول قالىدىغانلىقىنى ئويلاپتۇ.

ئاخىرى ئۇيان ئويلاپ ـ بۇيان ئويلاپ، بىر ئەپچىل چارىنى تېپىپتۇ ـ دە، دەرھال كىيىملىرىنى كىيىپ، چىرايى مەرھۇم ھاجى بوۋايغا قويۇپ قويغاندەك ئوخشايدىغان كەم سۆز، يۇۋاش موزدوز، نۇرۇز تاغىنىڭ يېنىغا بېرىپتۇ.

خەدىچە ھاما موزدوزنىڭ دۇكىنىغا كىرىپ ئۆزىنى بېسىۋېلىپ تۇرۇپ ئۇنىڭ بىلەن ئەھۋاللىشىپتۇ. تىجارىتىنى سورۇشتۇرۇپتۇ. ئاخىرىدا ئۇنىڭغا:

ـ نۇرۇز تاغا، مەن سىز بىلەن بىر ئىش توغرىسىدا مەسلىھەتلىشىشكە كەلدىم. ئەگەر ئىش كۆڭۈلدىكىدەك چىقسا، سىز يۈز تىللاغا ئىگە بولىسىز. مۇنداق ئىش، ئېرىم ھاجى كېڭەش تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كەتتى. ئۇ ۋەسىيەت قالدۇرمىغانىدى. سىز ھازىر بىزنىڭكىگە بېرىپ، مەرھۇمنىڭ ياتقان ئورنىدا ئۇنىڭ

جان ئۈزۈش ئالدىدىكى ھالىتىگە كىرىپ يېتىۋالسىز. مەن ئىمام ـ مەزىننى چاقىرىپ كەلگەندىن كېيىن سىز ئۇلارغا: «مېنىڭ ئەجىلىم توشۇپ قالدى. ئەمدى روھىمنى ئاللاغا تاپشۇرىمەن. مەن ئالەمدىن ئۆتكەندىن كېيىن، پۈتۈن تەئەللۇقاتىم خوتۇنۇم خەدىچەگە قالىدۇ. چۈنكى ئۆمرۈمنىڭ ئاخىرىدا ماڭا كۆيۈنۈپ، ئىخلاس بىلەن ھالىمدىن خەۋەر ئالغان بىردىنبىر كىشىم شۇ. مېنىڭ بۇنىڭدىن باشقا ۋارىسلىرىم يوق. ئاخىرقى نەپسىمدە ھەر بىرلىرىنى بۇنىڭغا شاھىد بولۇشقا تەكلىپ قىلىمەن» دەيسىز. ئەگەر بۇنىڭغا ماقۇل بولسىڭىز، ئىمام ـ مەزىنلەر كەتكەندىن كېيىن مەن سىزگە يۈز تىللا بېرىمەن. بۇ سىرنى سىز بىلەن مەندىن باشقا ھېچكىم بىلمەيدۇ، ـ دەپتۇ.

نۇرۇز تاغا شۇئان ماقۇل بوپتۇ. موماي چاقماق تېزلىكىدە ئۆيگە قايتىپ كېلىپ، بىچارە بوۋاينىڭ جەسىتىنى يۆتكىۋېتىپتۇ. ياۋاش موزدوز كەينىدىنلا كېلىپ، مەرھۇمنىڭ ئورنىدا كىشىنى ئېچىندۇرغىدەك نالە قىلىپ يېتىپتۇ. خەدىچە هاما ئىمام ـ مەزىنلەرنى باشلاپ كەپتۇ. ئۇلار كېسەلنى چۆرىدەپ ئولتۇرغاندىن كېيىن موماي يىغلاپ تۇرۇپ:

ـ ئېرىم ساقىيالمايدىغان ئوخشايدۇ. ئۇ ئاللانىڭ مۆمىن بەندىسى. شۇڭا كۆزىنىڭ ئوچۇقىدا ھەر بىرلىرىگە دەيدىغان بىر نەچچە ئېغىز سۆزى بار ئىكەن. ئۇ شەرىئەت ھۆكمىگە قايىل، ھەر بىرلىرىنى شاھىت بولۇپ بەرسە دەيدۇ... ـ دەپتۇ. كەلگەن كىشىلەر ھاجى بوۋاينىڭ كېسىلىگە شىپالىق تىلەپ تەسەللى بەرگەندىن كېيىن، ئاللادىن ئۇ دۇنيادا گۇناھلىرىنى مەغپىرەت قىلىپ، رەھىم قىلىشنى تىلەپ دۇئا قىلىپتۇ. ئاخىرىدا كېسەلدىن، نېمە ۋەسىيىتىڭىز بار؟ـ دەپ سوراپتۇ.

نورۇز تاغا ئىنجىقلاپ تۇرۇپ:

ـ شۇنداق، بىز ھامىنى ياراتقان ئۇلۇغ ئاللانىڭ دەرگاھىغا كېتىمىز. مېنىڭ بۇ دۇنيادىكى رىزقىم ئاخىرلاشقاندەك تۇرىدۇ. ۋاقىت غەنىيمەت. شۇڭا ھەر بىرلىرىنىڭ ئالدىدا قىلىدىغان ۋەسىيىتىمگە شاھىت بولۇپ بېرىشلىرىنى سورايمەن. دېمەكچى بولغىنىم، مەن ئالەمدىن ئۆتكەندىن كېيىن پۈتۈن تەئەللۇقاتىمنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر ئۈلۈشنى مۇشۇ كوچىنىڭ دوقمۇشىدا موزدوزلۇق قىلىدىغان نورۇز ئۇستامغا بېرىشكەيلا، چۈنكى مېنىڭ ئۇ كىشىگە قايتۇرىدىغان قەرزىم بار. يەنە بىر ئۈلۈشنى خەدىچىگە بېرىشكەيلا، چۈنكى ئۇ مېنىڭ ھالىمدىن ياخشى خەۋەر ئالغان قەدىناس خوتۇنۇم... مېنىڭ بۇلاردىن باشقا ۋارىسلىرىم يوق. ئاھ... خۇدا!... ـ دەپلا ئۇنى ئىچىگە چۈشۈپ كېتىپتۇ.

ئىمام ـ مەزىنلەر ئۇنىڭ يېنىدا بىردەم ئولتۇرغاندىن كېيىن، كەينى ـ كەينىدىن خەدىچە ھامىغا: «سەۋر قىلىڭ، ئاللا ئۇنىڭ كېسىلىگە شىپالىق بەرسە ئەجەب ئەمەس!» دەپ تەسەللى بېرىشىپ چىقىپ كېتىپتۇ.

ئەرلەرنى دۆت دەپ قاراپ كەلگەن خەدىچە هاما شۇ تاپتا، ئىنتايىن غەزەپلىنىپتۇ. ئۇ يوغان كالتەكنى ئېلىپ نورۇزنى راسا دۇمبالىماقچى بولسىمۇ، يەنە ئۆزىنى بېسىۋېلىپ، بۇنداق قىلىشنىڭ ئۆزىگە پايدىسىز ئىكەنلىكىنى، بۇ ئىش سىرتقا پىيىلىپ كەتسە، مال ـ دۇنيادىن ئۆزىمۇ قۇرۇق قالىدىغانلىقىنى ئويلاپ، ۋەدىسىگە ۋاپا قىلىپ، ياۋاش موزدوزغا يۈز تىللانى بېرىپتۇ. موزدوز كەتكەندىن كېيىن ئۇ ھاجىنىڭ جەسىتىنى جايىغا ئېلىپ چىقىپ، هازا تۇتۇپ يىغلاشقا باشلاپتۇ. ئۇ چېچىنى يۇلۇپ، ئۆزىنى كاچاتلاپ، باشلىرىغا مۇشتلاپتۇ. ئۇنىڭ پەريادىنى ئاڭلىغان كىشىلەر كەينى ـ كەينىدىن كىرىشىپتۇ. قولۇم ـ قوشنىلىرى ھە ـ ھۇ دېيىشىپ ھاجى بوۋاينى دەپنە قىلىشىپتۇ. ئەتىسى ئىمام ـ مەزىن پاتىھە قىلىپ كېلىشىپ، ھاجىمنىڭ سەكرات ئالدىدىكى ۋەسىيىتى بويىچە ئۇنىڭ تەئەللۇقاتىنى خالىس ئىككىگە بۆلۈپ، يېرىمىنى نورۇز تاغىغا، يېرىمىنى خەدىچە ھامىغا تەقسىملەپ بېرىپتۇ.

مۇقەددەس توختى (ت)

مۇھەررىرى: **قۇندۇز مۇھەممەد**

چۈمبەردە ئىچىدە ياشاۋاتقان سەئۇدى ئەرەبىستان ئاياللىرى

سەئۇدى ئەرەبىستاننىڭ پايتەختى رىياتتىكى پىدىسىن، سائارمىن ئىجتىمائىي ئالاقە مەركىزىدىكى كالتەك توپ ئويناش زالىدا ئاياللار كالتەك توپ پالىقىنى پۇلاڭلىتىپ خۇددى ئۇچقۇچىلارغا ئوخشاش ئۆزىنىڭ گۈزەل قەددى - قامىتىنى نامايان قىلالايدۇ. ئەمما، ئۇلار ئاياللار ئۈچۈن مەخسۇس سېلىنغان بۇ تەنتەربىيە سارىيىدىن چىقىپ ئۆيلىرىگە قايتىش ئۈچۈن ئەر شوپۇرلىرىنى ساقلاپ تۇرغاندا، ئۇلارنىڭ بەدىنىنى قىسىپ تۇرىدىغان نەپىس ئىچ كىيىمنى ھەمدە گۈزەل چىرايلىرىنى كۆرگىلى بولمايدۇ. ئۇلار ئۇزۇن قارا پەرەنجە كىيىدۇ. سىرتقى دۇنيانىمۇ پەقەت قارا چۈمبەل بىلەنلا كۆرەلەيدۇ.

سەئۇدى ئەرەبىستاندا ئاياللارنىڭ ماشىنا ھەيدىشىگە رۇخسەت قىلىنمايدۇ. ئاياللار ئاممىۋى سورۇنلاردا چوقۇم يۈزىنى يېپىپ يۈرۈشى كېرەك. ئاياللار قانداق ۋاقىتتا سىرتقا چىقماقچى بولسا ئۇلارغا چوقۇم يېقىن ئەر تۇغقانلىرىدىن بىرەرسى ھەمراھ بولىدۇ.

ئىسمىنى ئېيتىشنى خالىمىغان سەئۇدى ئەرەبىستانلىق ياش بىر قىز: «بۇ دۆلەتتە ئەرلەر ھەمراھ بولمىغان ئاياللارنىڭ ھېچقانداق سالاھىيىتى بولمايدۇ. مەن سەئۇدى ئەرەبىستاندا مەڭگۈ بەختلىك بولالمايمەن. ئۇلار، ماڭا خۇددى كىچىك بالىغا مۇئامىلە قىلغاندەك مۇئامىلە قىلىدۇ، ھېچقانداق ھوقۇقۇم يوق» دېيدۇ.

△ پەقەت ئاياللار بىلەن بىرگە خىزمەت قىلىشقا بولىدۇ.

ئەرلەر ھاكىمىيىتى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدىغان بۈگۈنكى سەئۇدى ئەرەبىستان جەمئىيىتىدە ئاياللار ئالىي مائارىپ بويىچە تەربىيىلىنىپ ئايال ئىشچىلارنىڭ سانى بارغانسېرى كۆپەيمەكتە. سەئۇدى ئەرەبىستان پادىشاھلىق ئاساسىي قانۇنىنىڭ 2000 - يىلىغىچە بولغان كەلگۈسى بەش يىللىق پىلانىدا ھەر قايسى كارخانىلاردىكى ئايال ئىشچىلارنىڭ سانىنى تېخىمۇ كۆپەيتىش نىشانىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش تەكىتلەنگەن. بىراق مەدەنىيەت ۋە دىن جەھەتتىكى ھەر خىل توسالغۇلار سەۋەبىدىن نۇرغۇنلىغان ئائىلىلەر يەنىلا ئاياللارنىڭ كارخانىلاردا ئىشلىشىنى خالىمايدۇ ۋە قوللىمايدۇ. ئەرلەر ئاياللارنىڭ ئائىلە ئىشلىرىنى ئۈستىگە ئېلىشىنىلا ئۈمىد قىلىدۇ.

نۇرغۇنلىغان كىشىلەر ئۆزلىرىنى ئاقلىغان ھالدا: «مەيلى قانداق ئايال بولسۇن نېمە خىزمەت قىلىشىدىن قەتئىينەزەر خىزمەت ئورنىدا ناھايىتى ئاسانلا مەغلۇپ بولىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى يۇقىرى خىزمەت ئورنىغا قويۇشقا بولمايدۇ» دەپ قارايدۇ. يەنە بىر قىسىم كىشىلەر: «ئاياللار ئۆز ھوقۇقىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن كۈرەش قىلىشقا قادىر ئەمەس» دەپ قارايدۇ.

سارۋا. شاكىر سەئۇدى ئەرەبىستان دۆلەتلىك رادىئو - تېلېۋىزىيە ئىستانسىسىنىڭ فىلىم كىرىشتۈرگۈچىسى شۇنداقلا ئالتە بالىنىڭ ئانىسى. ئۇ: «نۇرغۇن ئاياللار بىرەر كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىشنى سىناپ كۆرۈشكە جۈرئەت قىلالمايدۇ. ئەگەر مەن سەئۇدى ئەرەبىستاندا بولماي، باشقا جايدا تۇرغان بولسام كەلگۈسىدە ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا تېگىشلىك نۇرغۇن ئارزۇلىرىم بار ئىدى. سەئۇدى ئەرەبىستانلىق ئاياللارغا چوقۇم ئۆزلىرى ئارزۇ قىلغان ئادەملەرگە ئايلىنالايدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ قويغان بولاتتىم» دېيدۇ.

نېمىلا دېگەن بىلەن ئاياللار جەمئىيەتتە مۇھىم رول ئويناپ كەلمەكتە. بىراق ئاممىۋى سورۇنلاردا ئۇلارنى ئۇچراتقىلى بولمايدۇ. ئايرىم ئەھۋاللارنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ئاياللار ئاساسەن ئەرلەر بار ئورۇنلاردا خىزمەت قىلمايدۇ. بىر قىسىم ئاياللار پەقەت ئاياللار خىزمەت قىلىدىغان ئورۇنلاردىلا خىزمەت قىلالايدۇ.

△ جىنسىي ئايرىمچىلىق جەمئىيەتنىڭ ھەر قايسى ساھەلىرىگە سىڭىپ كەتكەن.

نۇرغۇنلىغان سەئۇدى ئەرەبىستانلىق ئاياللار ئىسلام دىنىغا چىن دىلىدىن ئېتىقاد قىلىدۇ. ئۇلار جىنسىي كەمسىتىشنى «قۇرئان» بىلەن ئۆزئارا زىت كېلىدۇ دەپ قارايدۇ. بۇنىڭدىن 1400 يىل ئىلگىرى پەيغەمبەر مۇھەممەت ئەلەيھىسسالام تۈزگەن «قۇرئان»دا ئاياللارغا ناھايىتى كەڭ دائىرىلىك ھوقۇق بېرىلگەن. بۇلار ئاياللارنىڭ مال - مۈلۈك باشقۇرۇش ھوقۇقى، تەلىم - تەربىيە ئېلىش ھوقۇقى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەمما ھازىرقى نۇرغۇنلىغان قائىدىلەر ئىسلام دىنىنىڭ ئاشۇ خىل ئەقىدىسىگە خىلاپ. جىنسىي ئايرىمچىلىق جەمئىيەتنىڭ ھەر قايسى ساھەلىرىگە يەنى ئالىي مەكتەپ، بانكا، رېستوران ھەتتا پىرىدىسىن. سا

ئارمىنىغائوخشاش ئىجتىمائىي ئالاقە مەركەزلىرىگىچە سىڭىپ كەتكەن.

بىر خانىم: «ئالىي مەكتەپلەرنىڭ ئوقۇتقۇش ئەسلىملىرى ئوقۇغۇچىلارنىڭ جىنسىي ئايرىمىسىغا ئاساسەن لايىھىلەنگەن، قىز ئوقۇغۇچىلار ئەر ئوقۇتقۇچىلارنىڭ دەرسىنى پەقەت تېلېۋىزور ئارقىلىق ئاڭلايدۇ. سورايدىغان سوئاللىنىمۇ تېلېفون ئارقىلىق سورايدۇ» دەيدۇ.

نۇرغۇنلىغان بانكىلارنىڭ مەخسۇس ئاياللارلا ئىشلەيدىغان ۋە ئاياللارغا خىزمەت قىلىدىغان شۆبە بانكىسى بولىدۇ. رېستورانلارمۇ مەخسۇس ئەرلەر ئۈچۈن ياكى ئائىلىلىكلەر رايونى ئۈچۈنلا خىزمەت قىلىدۇ. رىياتتىكى رېستورانلارنىڭ ھەممىسىگە «ئەرلەر ھەمراھ بولمىغان ئاياللارنىڭ كىرىشى مەنئى قىلىنىدۇ» دېگەن ئېلاننى چاپلاش ئومۇملاشقان. رېستوراننىڭ ئىچكى قىسمى پەردە، ياغاچ تاختايلار بىلەن ئايرىم خانىلارغا ئايرىلغان.

بىر ئايال: «مەن ھەمىشە بۇ يەردىكى ئالاھىدە بىر ئېغىزلىق ئۆيدە خۇددى يوقۇملۇق كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىدەك يالغۇز تۇرىمەن» دەيدۇ.

سەئۇدى ئەرەبىستانلىق نۇرغۇنلىغان ئاياللار كونا ئەنئەنىۋى قائىدىلەرنى بۇزۇپ تاشلاپ، ئەركىنراق ياشاشنى ئارزۇ قىلىدۇ. بىراق، يەنە بىر تەرەپتىن باشقىلار تەرىپىدىن «نومۇس قىلىشنى بىلمەيدىغان ئايال» دەپ كەمسىتىلىشتىن قورقىدۇ.

بىر قىزچاق: «بىر كۈنى ئىككى قىز دوستۇم بىلەن كافېخانىدا ئولتۇراتتۇق. تۇساتتىن بىر نەچچە ئادەم ئۇسسۇپ كىرىپ، بۇ يەردە نېمە ئىش قىلىسىلەر دەرھال يۈزۈڭلارنى يېپىڭلار، دەپ ۋارقىراپ كەتتى ھەممە بىزنى كېتىشكە زورلىدى. بۇ چاغدا دادام ئوتتۇرىغا چىقىپ، بۇ ئۈچ قىز مېنىڭ قىزىم دېمىگەن بولسا بىز بىر ئاخشام يۈز يۈيۈش ئۆيىدە مۆكۈنۈپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولاتتۇق» دەيدۇ.

△ باراۋەرلىكنى قولغا كەلتۈرۈش قەدىمى يەنىلا ناھايىتى ئاستا بولماقتا.

نۇرغۇنلىغان ئاياللار، ئاياللارنىڭ ماشىنا ھەيدىشىنى مەنئى قىلىش بۇيرۇقىنىڭ ئېلان قىلىنغانلىقىغا نارازى. 1990 ـ يىلى 11 ـ ئايدا تەخمىنەن 50 نەپەر ئايال بۇ بۇيرۇققا نارازىلىق بىلدۈرۈپ، كوچىلارغا چىقىپ ماشىنا ھەيدەش ئارقىلىق قارشىلىق كۆرسەتتى. بۇلارنىڭ ئىچىدىكى بىر قىسىم ناھايىتى يۈز ئابرويلۇق ئائىلىلەرنىڭ قىزلىرىمۇ رىيارت شەھىرىنىڭ كوچىلىرىنى ماشىنا بىلەن ئايلاندى. بۇ نارازىلىق نۇرغۇن كىشىلەرنى ھاياجانلاندۇردى. ئەمما، بۇ ئاياللارنىڭ تۇتۇپ سولىنىپ خىزمەت ئورنىدىن ئايرىلغانلىقى توغرىسىدا خەۋەر بېرىلگەندە كىشىلەرنىڭ چىرايىدىكى خۇشاللىقنىڭ ئورنىنى ھەسرەت، نادامەت ئىگىلىدى.

سەئۇدى ئەرەبىستاندا قىز ـ يىگىتلەرنىڭ ئايرىم ئۇچرىشىشىمۇ مەنئى قىلىنغان. ئەمما ياشلار بۇ خىل مەنئى قىلىشقا قارىتا ئامال تاپقان. بىر قىز بۇ ھەقتە توختىلىپ مۇنداق دەيدۇ: «ياش قىزلار چىرايلىق ياسىنىپ، رومال ئارتىپ شەخسىي شوپۇرى بىلەن بىرگە كوچا ئايلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا يىگىتنىڭ ماشىنىسى قىز ئولتۇرغان ماشىنىغا يانداشىپ توختايدۇ ـ دە، ئۇلاردىن بىرسى تېلېفون نومۇرى ياكى ئىسمى يېزىلغان باغاقچىنى قارشى تەرەپكە قارىتىپ ئاتىدۇ. كېيىن ئۇلار تېلېفون ئارقىلىق پاراڭلىشىپ ھېسسىيات ئالماشتۇرىدۇ. بۇنى ئۇلارنىڭ بىر ـ بىرىنى چۈشىنىدىغان بىردىنبىر ئۇسۇلى دېيىشكە بولىدۇ» دەيدۇ.

سەئۇدى ئەرەبىستانلىقلارنىڭ ئېيتىشىچە، قىز ـ يىگىتلەرنىڭ تويىنى چوڭلار مەسلىھەتلىشىپ ئورۇنلاشتۇرىدىكەن ياكى قىز ـ ئوغۇل، ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ قىزىقتۇرۇشى بىلەن باش قوشىدىكەن. پادىشاھلىق تۈزۈمدىكى بۇ دۆلەتتە بىر ئەرنىڭ تۆت خوتۇنلۇق بولۇشىغا يول قويۇلغان. ئەمما ھازىر بۇ خىل تۈزۈم بارا ـ بارا ئەمەلدىن قېلىشقا باشلىغان.

يازغۇچى ھاجىر: «سەئۇدى ئەرەبىستان ھازىر ئاستا ـ ئاستا ئۆزگەرمەكتە. ئەمما ئاياللار ھوقۇقىنى قولغا كەلتۈرۈشتە بەك ئالدىراپ كېتىشكە بولمايدۇ. ھۆكۈمەت كۈتۈپ تۇرۇشتىن ئىبارەت ئاقىلانە پوزىتسىيە قوللانغاندىن باشقا، يەنە نېمىمۇ قىلالايتتى. بەزى كىشىلەر يېڭى چارە تەدبىرلەرنىڭ يولغا قويۇلۇشىدىن قورقىدۇ. ھۆكۈمەت ھامان بىر كۈنى كىشىلەرنىڭ بەس مۇنازىرىسىگە ئاساسەن مۇۋاپىق بىر ئۆلچەم بەلگىلەيدۇ. ئەگەر كىشىلەرنىڭ ئىدىيە جەھەتتە بۇنىڭغا تەييارلىقى بولمىسا، ئۇلارنى زورلاشقا بولمايدۇ. سەئۇدى ئەرەبىستان ئاياللىرىنىڭ ئەركىنلىك ۋە باراۋەرلىكنى قولغا كەلتۈرۈش قەدىمى يەنىلا ئاستا بولماقتا» دەيدۇ.

توختى ياسىن (ت)

مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رىشىت**

ئايال يازغۇچىنىڭ ھايات سەپىرى

سىرت ناھايىتى سوغۇق بولۇپ، شامال غۇرقىراپ تۇرغاچقا، ئۆي ئىچى سەل سالقىن ئىدى. مۇشۇ چاغدا مەشھۇر نېگىر ئايال يازغۇچى ياماگا كىنگايد ئۆزى يېزىقچىلىق دەرسى ئۆتىدىغان خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ كىتاب بىلەن تولغان ئىشخانىسىدا ئولتۇراتتى. مىليونلىغان نېگىرلارنىڭ نامايىشى تىلغا ئېلىنسا، ئۇ خۇرسىنغان ھالدا مۇنداق دەيدۇ:«مەن بۇ خىل ئەھۋالدىن قاتتىق بىئارام بولىمەن. مېنىڭ قارىشىمچە، ئامېرىكىلىقلار ئافرىقىلىقلارنى ئۇرۇق - ئەۋلادلىرىدىن توپ بولۇپ ياشايدىغانلاردەك ھېس قىلىشىدۇ. مەن ئۇنداق تىپتىكى كىشلەردىن ئەمەس...بىراق بىز ئادەم بولغان ئىكەنمىز، ھەقىقىي ئادەم بولۇشىمىز كېرەك. سىز ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر خىل تەشۋىش ۋە ئىشەنچ بىلەن ئورنىڭىزدىن تۇرىسىز، مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى سىزنىڭ ھېسسىياتىڭىز».

كىنگايد خانىم غەربىي ھىندى تاقىم ئارىلىدىكى ئانتىگودا تۇغۇلغان. ئامېرىكىدىكى كۆپ سانلىق نېگىرلارنىڭ ئوخشاشمايدىغان ياشاش مۇھىتى ئۇنى ئامېرىكا قىتئەسىدىكى نېگىرلارنىڭ ئەھۋالىغا ئۆزگىچە نەزەر بىلەن قارايدىغان قىلغان.

ئۇ ئۆزىنىڭ مەشھۇر ھېكايىسىدە تەسۋىرلىگەن باش قەھرىمانىغا ئوخشاش، سىياسىي بىلەن جەمئىيەتنىڭ مۇناسىۋىتى پەقەت مەلۇم شاۋقۇن سۈرەنلىك مۇھىتتىن ئىبارەت خالاس، دەپ قارايدۇ. ئۇنىڭ ئىلگىرىكى تۆت ھېكايىسىنى مىسالغا ئالساق، يېڭى ئەسىرى «ئانامنىڭ تەرجىمىھالى» دا تەسۋىرلەنگەن يادرومۇ دەل تىرىشىپ كۈرەش قىلىۋاتقان شەخسلەرنىڭ بىردۇر.

كىنگايد «مەن نېگىر بولغانلىقىمدىن تولىمۇ خۇشال» دەيدۇ. بۇ سۆزنى قىلغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ ئاۋازى ناھايىتى ياڭراق، سۆزى راۋان بولۇپ، ئارقىدىنلا ئۇ يەنە:«نېگىر بولغانلىقىمدىن خۇشال بولىدىغان يېرىم، مېنىڭ ئىككى كۆزۈم بار، ئەمما مەن قانداقتۇر پەخىرلىنىشكە ئەرزىگۈدەك جاينى تېخى بايقىيالمىدىم. ئاشۇ قۇربىڭىز يەتمەيدىغان ئىشلارغا قارىتا سىزدە قانداقمۇ پەخىرلىنىش تۇيغۇسى بولسۇن؟ ناۋادا سىز نېگىرلارنى ياخشى كۆرمىسىڭىز مېنىمۇ ياخشى كۆرمەڭ. ئەمما يىغىپ ئېيتقاندا، مەن پەقەت ئۆزۈمگىلا ۋەكىللىك قىلىمەن. بۇنىڭ باشقىلار بىلەن ئالاقىسى يوق...» دەيدۇ.

كىنگايد 1966 - يىلى 17 يېشىدا ئانتىگودىن ئامېرىكىغا كەلگەن. ئۇ چاغدا ئۇنىڭ ئىسمى ئېلىنا. پوتې. رىچاردسىن بولۇپ، ئورۇق، كۆرۈمسىز قىز ئىدى. گەپ - سۆزلىرىدە غەربىي ھىندى تاقىم ئارىلىدىكىلەرنىڭ شادلىق ھېسسىياتى ئىپادىلىنىپ تۇراتتى. ئۇنىڭ خىزمىتى ھەۋ ئالمايدىغان، پەقەت تاماق ھەم ياتاقنى كۆتۈرىدىغان بالا باققۇچىلىق ئىدى. سۇ بىلەن چايقايدىغان تەرەت قاچىسىغا ئوخشاش ھەشەمەتلىك نەرسىلەرنى ئىشلىتىش ئۇنىڭغا نىسبەتەن خۇددى چۈش كۆرگەندەكلا بىر ئىش ئىدى.

نيۇيورك. كىنگايددا كۈچلۈك قىزىقىش پەيدا قىلغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ بىلىمى چەكلىك بولغانلىقتىن، نيۇيورك شەھىرىدە بىر نەچچە يىل ئولتۇرۇپ - سوقۇلۇپ يۈرۈپ ئاخىرى تولۇق ئوتتۇرا ۋە ئالىي مەكتەپنىڭ بەزى دەرسلىكلىرىنى ئوقۇپ تاماملىدى. كىنگايد باللىق دەۋرىدە كۆپ جەبىر - جاپا تارتقان بولسىمۇ، لېكىن ئائىلىسىنى ھاقارەتكە قويۇشقا، بولۇپمۇ ئاپىسىنىڭ يۈزىنى چۈشۈرۈشكە بولمايدىغانلىقىنى ئوبدان بىلەتتى. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «مەن دەسلەپ يېزىقچىلىققا كىرىشكەن ۋاقتىمدا بەكلا تەڭلىكتە قالدىم. چۈنكى

بۇنى ئۆيۈمدىكىلەرنىڭ بىلىپ قېلىشىدىن قورقاتتىم. ئۆيدىكىلەرنىڭ مېنى مەسخىرە قىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن مەن ئىسمىمنى ئۆزگەرتىشكە مەجبۇر بولدۇم».

«نيۇيورك مېھمىنى» ژۇرنىلىدا ئۇنىڭ تۇنجى ئەسىرى ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن باشقا ئەسەرلىرى ئارقا - ئارقىدىن ئېلان قىلىنىشقا باشلىدى. ئۇ چوڭقۇر تەسىرلەنگەن ھالدا بىزگە: «مەن ئىجادىيەت جەريانىدا نۇرغۇن ياخشى نىيەتلىك كىشىلەرگە يولۇقتۇم. ئۇلار ماڭا نۇرغۇن ياردەملەرنى بەردى» دېدى.

2

ئۇنىڭ غەربىي ھىندى تاقىم ئاراللىرىدىكى تۇرمۇش توغرىسىدا يازغان ھېكايىسى «نيۇيورك مېھمىنى» ژۇرنىلىدا ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن، نۇرغۇن ئوبزورچىلار ماقالە يېزىپ، ئۇنىڭ ئەسەرلىرىنى «ھەقىقىي ھېسسىيات بار»، «كۆچلۈك تەسىرچانلىققا ئىگە» دەپ ماختاشتى. ئەمەلىيەتتە ئۇنىڭ ئەسەرلىرىدىكى ئەڭ چوڭ ئالاھىدىلىك - قالايمىقانچىلىق ئىچىدىن خاتىرجەملىككە ئېرىشىشتىن ئىبارەت. ئۇنىڭ كىتابىدا ھامان بىر نەپەر غەلىتە باش قەھرىمان بولىدۇ. تۈرلۈك مۇرەككەپ مۇناسىۋەتلەرنى بىر تەرەپ قىلىش جەريانىدا ئۇ ئارىسالدىلىق ۋە گاڭگىراش ھالىتىدە تۇرۇپ كەسكىن ھۆكۈم چىقىرىدۇ. گەرچە ئۇ دائىم قىيىنچىلىق ئىچىدە تۇرسىمۇ، لېكىن باشتىن - ئاخىر تەنھا ئۇرۇش قىلىپ كىشىنىڭ زوقىنى كەلتۈرىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ھېكايىلىرىغا مۇنداق باھا بېرىدۇ: «مېنىڭ ئىجادىيەت بىلەن شۇغۇللىنىشىم پەقەت ئۆز - ئۆزۈمگە تەسەللى بېرىش ئۈچۈندۇر. ھېكايىلىرىمنىڭ مۇشتىرى يەنىلا ئۆزۈم. بەزى ئىشلارنى تېخىمۇ ئەھمىيەتلىك قىلىش ئۈچۈن مەن ئۆز ۋۇجۇدۇمدا يۈز بەرگەن ئىشلارنى تەكرارلاشتىن باش تارتمايمەن. مېنىڭ ئىدىيەم ۋە پېرسوناژلىرىم مەندىن سايىدەك ئايرىلمايدۇ. مەن دىئالوگنى ياخشى كۆرمەيمەن. چۈنكى ئۇنىڭغا بەرداشلىق بېرەلمەيمەن. ئەمما مەن باشقىلارنىڭ ئەسىرىدىكى دىئالوگنى ئوقۇشنى ياخشى كۆرىمەن».

بەزىلەر ئۇنىڭدىن باللىق چاغلىرىڭىزدىكى مۇشەققەتلىك تۇرمۇش بىلەن ئۇگۇشسىزلىقلار سىزنى مۇشۇنداق جىمغۇر، كىشىلەر بىلەن ئالاقە قىلىشنى خالىمايدىغان، ئىچكى ھېسسىياتىڭىزنى پەقەت ئۆز ئەسەرلىرىڭىزدىلا ئىپادىلەيدىغان خاراكتېرلىك قىلىپ يېتىلدۈرۈپ قويدىمۇ - قانداق؟ دەپ سورىغاندا، ئۇ كۈلۈپ تۇرۇپ: «ھەي! ئېيتمە دېسەم بولار، ئېھتىمال سىزنىڭ دېگىنىڭىز توغرىدۇر. بەلكىم مەن پەقەت ئۆز ئاۋازىمنى ئاڭلاشنىلا ياقتۇرىدىغاندىمەن» دەپ جاۋاب بەرگەن.

3

كىنگايدىنىڭ ئىككى بالىسى بار. ئېرى كومپوزىتور. ۋېرمونت شتاتىنىڭ بېرىگتون دېگەن يېرىدە تۇرىدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «مەن كىچىكىمدە ئاتالمىش كۆيۈنۈش ۋە ئاسراش نىقابى ئاستىدا ناھايىتى كۆپ سوغۇق مۇئامىلىگە ئۇچرىغانىدىم. بىراق راست گەپنى قىلسام، بۇ شۇ زامان، شۇ ماكاندا ناھايىتى نورمال ئىش ھېسابلىناتتى. مېنىڭچە ئۇ زامانلاردا ياشىغان كىشىلەر ئېھتىمال بۇنىڭغا كۆنۈك بولسا كېرەك. شۇڭا ئۆزى ئازابلانسا ئاچچىقىنى، دەردىنى سەبىي باللاردىن ئالاتتى».

ئۇنىڭ سىياسىي پوزىتسىيىسى ھېچقايسى تەرەپكە يان باسمايدىغان لىبېرالىزم. ئۇ ھەمىشە مۇنداق دەيدۇ: «مەن لىبېراللارنى قىزغىن سۆيىمەن. يېقىندا ۋاپات بولغان مەشھۇر ئاۋدوكات ۋىليام كېن بىسلىنى چوڭقۇر ياد ئېتىمەن».

ئۇ ھەر قاچان تۆۋەن قاتلام زاتلىرى خاتا ئىش قىلىپ قويغان مەيداندا ھازىر بولۇپ تۇرىدۇ. «مەن ھەرگىز لىبرالىزم ئاللىقاچان مەغلۇپ بولدى دەپ قارىمايمەن. سىنىڭ ئادەتتىكى كىشىلەردىن قۇتۇلۇشۇڭ مۇمكىن بولمىغاندەك، نامراتلاردىن قۇتۇلۇشىمۇ مۇمكىن ئەمەس» دەيدۇ كىنگايد.

پاتىگۈل مۇھەممەتجان (ت)

مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رېشىت**

نىكاھ سىگنالى

«نىكاھتىكى غەلىبە ۋە مەغلۇبىيەتنىڭ سىرى» ناملىق كىتابنىڭ مۇئەللىپى يوھان.موتۋان مۇنداق دەيدۇ:«نۇرغۇن كىشلەر نىكاھنىڭ بۇزۇلۇشىنى ئۆز ئارا قوسۇر ئىزدەش، ئورۇنسىز كۆنلەش، توختىماي كوتۇلداش، سادا چىقارماي جىم تۇرۇۋېلىش قاتارلىق سەۋەبلىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ دەيدۇ. ئەمما ئەر - ئاياللار مۇناسىۋىتىدە مەسىلە بولىدىكەن ئۇنىڭ بەزى ئالامەتلىرى بولىدۇ».

تۆۋەندە مىسال قىلىپ كۆرسىتىلگەن بىر قانچە بەلگىلەر سىزنىڭ ئۆزىڭىزنى قوغداش ئېڭىڭىزنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، نىكاھتىكى خەۋپ - خەتەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىشى مۇمكىن.

ئىشنىڭ يامان تەرىپىنى ئويلاش

توينىڭ دەسلىپىدە ھەر ئىككى تەرەپ قارشى تەرەپنىڭ ھەرىكىتىنى ئامالنىڭ بارىچە ياخشى تەرەپتە تۇرۇپ ئويلايدۇ. مەسىلەن، ئېرى ئۆيگە كەچ كەلگەندە ئايالى ئۇنى قاتناش قىستاڭچىلىقىغا ئۇچرىغاندۇ ياكى ئىسمىنا قوشۇپ ئىشلىگەندۇ دەپ ئويلايدۇ. ئېرى قانداق چاغدا كەلسۇن ئايالى ئۇنى خۇشاللىق بىلەن قارشى ئالىدۇ. بىراق ۋاقىت ئۆزارغانسېرى ئېرى كەلمەي تاماق سوۋۇپ قالسا ياكى بالا ئاچلىقتىن يىغلاپ كەتسە ئايالى ئاچچىقلىنىشتىن ساقلىنالمايدۇ ھەم:«كېيىن قالسا تېلېفون ئۇرۇپ قويۇشى كېرەكتىغۇ، ئۇ پەقەت ئۆزىنىلا ئويلاپ ماڭا كۆڭۈل بۆلمەيدۇ، ئۇ بەلكىم تالاغا قارايدىغاندۇ ياكى مەيخانىغا كەتكەندۇ» دەپ ئىشنىڭ يامان تەرىپىنى ئويلايدۇ.

«نىكاھ ئۈچۈن كۈرەش» ناملىق كىتابنىڭ يازغۇچىلىرىدىن بىرى بولغان ھېكمان:«ئەر - ئاياللار ئۆز ئارا ئەپۇ قىلىشمىغاندا ئىش بۇزۇلۇشقا باشلايدۇ» دەيدۇ. نىكاھنىڭ ئۇڭۇشلۇق بولۇشى ئەر - ئايالنىڭ بىر - بىرىنى ئەپۇ قىلىشىغا باغلىق.

بۇرۇنقىدەك يېقىنچىلىق قىلىشماسلىق

ئەر - ئايال ساندىشلارنىڭ كوچىدا سەيلە قىلىۋاتقىنىنى كۆرگەن دوستلىرىم تولىمۇ ھەيران بولۇشتى. چۈنكى ئۇلار توي قىلغىنىغا 33 يىل بولغان بولغىنى كۈندىمۇ يول ماڭغاندا، يەنىلا قول تۇتۇشۇپ مېڭىشىدۇ.

يېڭى توي قىلغان مەزگىلدە ئەر - ئاياللار پۇرسەت بولسىلا ئۆز ئارا يېقىنچىلىق قىلىشىدۇ. ئەمما مەلۇم مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن بۇنداق يېقىنچىلىق مۇناسىۋىتىنى كۆرگىلى بولماي قالىدۇ. ئارىدىكى مۇناسىۋەت ياخشى تەڭشەلمىسە، پەقەت ئۆزلىرىلا بىلىشىدىغان قىزىقچىلىقلاردىن ئورتاق بەھرىمەن بولالمايدۇ. «ئاخشامقى كەچلىك تاماق بەك ئوخشاپتۇ، رەھمەت سىزگە» دېگەنگە ئوخشاش ماختاش سۆزلىرىمۇ يوقىلىدۇ.

جورىسىنىڭ كۆڭلىنى چۈشەنمەسلىك

بەزى نىكاھ لېكسىيىلىرىدە رىياسەتچى دەرس ئاڭلىغۇچىدىن جورىسىنىڭ خۇشاللىق، قايغۇسىغا مۇناسىۋەتلىك سوئاللارنى سورىغان. مەسىلەن، «جورىڭىزنىڭ خىزمەتتىكى رىقابەتچىسى كىم؟»، «جورىڭىز كەچتە قايسى ھەرىكەتلەرنى قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ؟» قاتارلىقلار. يەنە بەزى ئەرلەردىن: «ئايالىڭىز قايسى ئىشلاردىن ئەڭ بىزار؟» دېگەن سوئالنى سورىغاندا ئۇلار جاۋاب بېرەلمەي قاراپلا تۇرغان.

جورىسىنىڭ ياخشى كۆرىدىغان، يامان كۆرىدىغان ئىشلىرىنى، كۆڭۈل بۆلىدىغان تەرەپلىرىنى بىلمىگەندە ئاسانلا ئاۋارىچىلىك تۇغۇلىدۇ.

جىمىدە تۇرۇۋېلىش

مەلۇم بىر ئەر ھەر كۈنى كەچلىك تاماقتىن كېيىن تېلېۋىزور كۆرۈشنى ياخشى كۆرىدىكەن. ئۇنىڭ ئايالى دەسلىپىدە بۇنىڭغا قارشىلىق قىپتۇ. بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن چىشىنى چىشلەپ چىداشلىق بېرىدىغان بوپتۇ.

ھېكمان مۇنداق دەيدۇ:«ئارتۇقچە جىمجىتلىق ئىككى تەرەپ مۇناسىۋىتىنىڭ سوغۇقلىشىپ،

يىراقلىشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىككى تەرەپ ئۆز - ئارا نارازى بولغان تەرەپلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇپ، بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇللىرىنى تېپىپ چىقىپ، ئىككى مۇناسىۋەتنى ياخشىلاش ئۈچۈن تىرىشىشى كېرەك. بولمىسا ئۆز ئارا قول ئۈزۈشۈپ ھەر كىم ئۆز يولىغا مېڭىشتەك ئاقىۋەتتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ».

تاتلىق كۈنلەر ئازابقا ئايلىنىش

ئالون قىز ساۋاقدىشىنى ئىزدەپ ياتىقىغا بارغاندا، ساۋاقدىشىنىڭ ياتاقدىشى لىلەن بىلەن تونۇشۇپ قېلىپ مۇھەببەتلەشكەن. ئاكاڭ بىلەن مېي ۋا سىنىپداش دوستلىرى ۋە يېڭى ئوقۇغۇچىلار بىلەن ئويۇنغىلى بارغاندا تونۇشۇپ مۇھەببەت ئورناتقانىدى. نۇرغۇن ئەر - ئاياللار مۇشۇنداق ھېكايىلەرنى سۆزلىگەندە خۇشاللىقتىن كۆڭلى ئېچىلىپ دىلى يايراپ كېتىدۇ.

يەنە بەزى ئەر - ئاياللار ئوخشاشمايدۇ. ئۇلار ئۆتكەن كۈنلەرنى ئەسلىگەندە ياغرايدىغان كۆلكىلەر يوقىلىپ، ئادەتتىكى گەپلەرمۇ قارىلاش، مەسخىرە قىلىشقا ئايلىنىدۇ. «ئۇ مېنى چىڭ تۇتۇۋالدى، ھەممىسى شۇنىڭدىن كېلىپ چىققان» دېسە، يەنە بەزىلىرى «ئۇ، مەن تەلپىگە ئۇنىغۇچە ھارماي قوغلىغان» دېگەندەك گەپلەرنى قىلىدۇ. بۇ بىر سەل قاراشقا بولمايدىغان سىگنال. ئىككى مۇتەخەسسىلىرىنىڭ دېيىشىچە، پەقەت:«سىز قانداق قىلىپ توي قىلغانتىڭىز؟» دېگەن سوئالغا بەرگەن جاۋابلاردىنلا، قايسى ئەر - ئاياللارنىڭ ئاجرىشىش مۇمكىنچىلىكى بارلىقىنى بىلگىلى بولىدىكەن. ئەگەر سىزنىڭ ئىككى كۆرسەتكۈچىڭىزدە يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە، مۇتەخەسسىلەرنىڭ مۇنۇ نەسىھىتىگە قۇلاق سېلىڭ!

گەپ - سۆزدە مۇلايىم بولۇش

مەلۇم ئەر - ئايالنىڭ ئىككىنچى بالىسى تۇغۇلغاندىن كېيىن، ئايالى بالىسىنى يېنىغا ياتقۇزغان. چوڭ ئوغلى ئەر - ئايالنىڭ ئوتتۇرىسىدا ياتقان. ئەر ئىككى بالىسىنىڭ ئۆزىنى ئايالىدىن ئايرىپ تۇرۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىپتۇ. ئايالى ئېرىنىڭ كەيپىنىڭ جايىدا ئەمەسلىكىنى كۆرۈپ نېمە بولغانلىقىنى سوراپتۇ. ئەر «مەن ھازىر باشقىلارنىڭ ھېسداشلىقىنى قوزغاش كېچىلىكى ئۆتكۈزۈۋاتىمەن» دەپتۇ.

موتۋاننىڭ دېيىشىچە: «بۇنداق مەزمۇندىكى جاۋابلار تولىمۇ ئورۇنلۇق بولۇپ يىراقلىشىش ياكى شىكايەت قىلىش پوزىتسىيىسىنى ئۆتمىسىمۇ، ئايال ھامان ئېرىنىڭ ئۆزىگە ئېھتىياجلىق ئىكەنلىكىنى سېزىدۇ».

دەرھال بىر تەرەپ قىلىش

بىرەر ئىشتا ئىختىلاپ يۈز بەرسە سەممىيلىك بىلەن:«ئارىمىزدا ئازراق ئىختىلاپ تۇغۇلۇپ قالدى، سۆزلىشىپ باقساق بولامدۇ؟» دېيىش كېرەك. تۇرمۇشى بەختلىك ئۆتۈۋاتقان ئەر - ئاياللار كىرىزىسقا يولۇققاندا ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋەتمەي، دەرھال بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇللىرىنى تېپىپ چىقالايدۇ.

قارشى تەرەپكە دۆڭگەپ قويماسلىق

موتۋان مۇنداق دەيدۇ:«مۇنازىرىلەشكەندە مەسئۇلىيەتنى سۈرۈشتۈرمەسلىك، مېنىڭ كۆڭلۈمنى ئازابلاۋاتقىنىمۇ دەل مۇشۇ ئىش، بىز قانداق قىلساق بولار، دېگەندەك سۆزلەرنى قىلىش كېرەك. ھەرگىز ‹سەن ھايۋان، نېمىشقا بۇنداق قىلىسەن؟› دېمەسلىك كېرەك».

ئەپچىل بىر تەرەپ قىلىش

ئەقىللىق ئەر - ئاياللار ئامال ئىزدەپ، كەسكىن ۋەزىيەتنى يۇمشىتالايدۇ. ھەرگىز ئوت ئۈستىگە ياغ چېچىپ زىددىيەتنى ئۇلغايتمايدۇ شۇڭا بەزى كىشىلەرنىڭ «سەۋر قىلساڭ غورىدىن ھالۋا پىشار» دېگىنىگە ئوخشاش ئىش كۆرۈش كېرەك.

قادىر ئىسمايىل (ت)

مۇھەررىرى: **خۇرشىدە بىلال**

ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش ھەققىدە

مەريەم ساقىم

ياپونىيە دۆلىتىدە ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئاتاقلىق ئۇسسۇل مۇتەخەسسىسى، داڭلىق ئۇسسۇلچى فۇجى مېيكو خانىم بىلەن 1994 - يىلى ياپونىيىدە تونۇشقانىدىم. ياپونىيە دۆلەتلىك ئۇسسۇلچىلار ئىلمىي جەمئىيىتى، ياپونىيە ھازىرقى زامان ئۇسسۇل سەنئىتى ئىلمىي جەمئىيىتى قاتارلىق ئىلمىي جەمئىيەتلەرنىڭ ھەيئەت ئەزاسى، 1951 - يىلدىن 1976 - يىلغىچە، 16 قېتىم ياپونىيە دۆلەتلىك سەنئەت بايرىمى مەخسۇس مۇكاپاتلىرىغا ئېرىشكەن بۇ خانىم 1947 - يىلدىن باشلاپ ئۆز نامىدا «فۇجى مېيكو ئۇسسۇل تەتقىقات ئورنى» قۇرۇپ، ياپونىيە ئۇسسۇل ساھەسىدىكى داڭدار ئۇسسۇل چولپانلىرىنى تەربىيەلەپ يېتىشتۈرۈپ، ئۇسسۇل سەنئىتى تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللىنىپ كەلمەكتە.

1994 - يىلى 11 - ئايدا ئۇ توكيودا ئۆتكۈزۈلگەن «خەلقئارا مىللىي ئۇسسۇل فېستىۋالى» غا قاتناشقان شىنجاڭ سەنئەت ئىنستىتۇتى ئۆمىكى ئەزالىرىنى ئۆزى ئويۇشتۇرغان ئۇسسۇل كېچىلىكىنى كۆرۈشكە تەكلىپ قىلغانىدى. ئەتىسى ياپونىيىلىك تونۇشلار سەنئەت ئۆمىكىمىزگە كۆتۈۋېلىش زىياپىتى بېرىپ، فۇجى خانىمنى سۆزگە تەكلىپ قىلغاندا مۇنداق دېدى: «70 - يىللارنىڭ ئاخىرى جۇڭگو مەدەنىيەت مىنىستىرلىكىنىڭ تەكلىپى بىلەن سەنئەت ساھەسىدىن بىر قانچىمىز جۇڭگوغا بارغاندا، شىنجاڭنىمۇ زىيارەت قىلىشقا مۇۋەپپەق بولغانىدىم. شۇ چاغدا ئۇيغۇر مىللىتىنىڭ ئاتاقلىق ئۇسسۇلچىسى قەمبەر خانىم بىزنى ئۆيىگە زىياپەتكە چىللىدى. زىياپەت ئۇستىلى بەكمۇ مول تەييارلانغانىدى. مەن ئۇيغۇر خەلقىنىڭ مېھماندوست پەزىلىتىنى، تاماق تۈرلىرىنىڭ موللىقىنى، تېتىملىقلىقىنى ۋە خىلمۇ خىل مىللىي ئالاھىدىلىكلىرىنى كۆرۈپ بەكمۇ سۆيۈندۈم. قايتىدىغاندا قەمبەر خانىم مېنى قۇچاقلاپ خوشلاشتى. شۇ مىنۇتتا مەن مېھرىبان ئانىنىڭ ئىللىق باغرىغا بېشىمنى قويغاندەك يېقىملىق ھېسسىياتتا بولغانىدىم. بۇنى ھەرگىزمۇ ئۇنتۇپ قالالمايمەن».

مەن 1995 - يىلى ياپونىيە ئىنسانىيەت ئۇچۇن خىزمەت قىلىش تەتقىقات مەركىزىدە «ئۇيغۇر ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكى قوشۇلۇپ كۆمۈلۈپ داۋالىنىش» تېمىسىدا لېكسىيە ئوقۇغىنىمدا، فۇجى خانىم ئالدىراشلىقىغا قارىماي كېلىپ باشتىن - ئاخىر قىزىقىپ تىڭشىدى. بۇ يىل 3 - ئايدا ئۆزى ئاچقان «سېزىمنى ئۇرغۇتىدىغان ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش» كۇرسىدا مېنى ئۇيغۇر ئەنئەنىۋى تېبابىتىدىكى داۋالاشلار توغرىسىدا سۆزلەپ بېرىشكە تەكلىپ قىلدى. كۇرس ئۈچ قارار بولۇپ شەنبە ۋە يەكشەنبە كۈنلىرى كەچ سائەت ئۆتتىن بەش يېرىمغىچە داۋاملاشتى. كۇرسقا قاتناشقانلار 60 ياشلىق بىر موماي، باشلانغۇچ، ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى، ئائىلە ئاياللىرى ۋە ھەر كەسپتىكى خىزمەتچىلەر بولۇپ، جەمئىي 14 نەپەر ئايال ئىدى. مەن دەسلەپتە ئۇلارنىڭ مەشىقىنى كۆرۈپ ئولتۇردۇم. مۇزىكىغا ماسلاشتۇرۇپ قىلىنىۋاتقان ئاددىي، يېنىك بەدەن - قول ھەرىكەتلىرى مېنىڭدىمۇ بىر سېزىم ئۇرغۇتتى. ئاخىرىدىكى كوللېكتىپ ھەرىكەت باسقۇچىدا فۇجى خانىم مېنى چاقىردى. مەنمۇ ئۇلارغا قوشۇلدۇم. كۆپچىلىك بىلەن بىر رىتىمدا يېنىك مۇزىكىغا ماسلاشقان بەدىنىمنىڭ تەۋرىنىشى ھەقىقەتەنمۇ مېنىڭ چارچاشتىن كېرىشكەن بەدىنىمنى بوشاتقاندەك، ئارامлиق، يېنىكلىك ۋە ھەتتا بىر خىل خۇشاللىق سېزىمى بەرگەندەك ھېسسىياتقا كەلدىم. فۇجى خانىم بۇ يىل 75 ياشقا كىرىپتۇ. بىر يېرىم سائەتلىك دەرستە باشتىن - ئاخىر ئۆزى ھەرىكەت ئىشلەپ ئۆگىتىپ ئوقۇغۇچىلىرى بىللە مەشىق قىلغىنىغا قارىماي، قىلچە چارچىغاندەك ئەمەس ئىدى. ئاشۇرۇۋەتكىنىم ئەمەس، فۇجى خانىم مەندىن خېلىلا تېتىك تۇراتتى.

مەشىق ئاخىرلاشقاندا فۇجى خانىم ماڭا: «ئۇيغۇرلار ئۇسسۇل سەنئىتىدە يۇكسەك ماھارەتكە ئىگە. بەلكىم سىلەردە بۇ خىل داۋالىنىش سەنئىتى يۇقىرى سەۋىيىدە بولسۇ دەپ ئويلايمەن، سىلەر ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكىڭلاردىكى تەبئىي داۋالاش چارىلىرىگە ئۇسسۇل سەنئىتىڭلارنى بىرلەشتۈرۈپ تەتقىقات ئېلىپ بېرىۋاتقانسىلەر» دەپ سورىدى. مەن بۇلارغا سۆزلەپ

بەرگۈدەك ھېچ نەرسە يوقلۇقىنى ھېس قىلدىم. ئۇلارغا شىنجاڭنىڭ قۇرۇق يەل ـ يېمىشلىرىنى ئاز بولسىمۇ ئېيتتىم. قايتاشىمدا يول بويى بىزنىڭ جىلۋىلىك، جەزبىدار ئۇسسۇل سەنئىتىمىز، ئارتىسلىرىمىز، بىزنىڭ ھەر ساھەدىكى ئاياللىرىمىز ئۈستىدە ئۈزۈندىن ـ ئۈزۈن چوڭقۇر خىياللارغا ئەسىر بولدۇم.

فۇجى مېئىكو خانىمنىڭ ئۇسسۇل بىلەن كېسەل داۋالاش ھەققىدىكى ماقالىسىنى شىنجاڭدىكى ھەر قايسى سەپلەردىكى، شەھەر ـ يېزىلاردىكى ھەر مىللەت ئاياللىرى ئۈچۈن تەرجىمە قىلدىم.

※ ※ ※

ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش يېڭى ئۇقۇم بولۇپ كىشىلەرنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ھارغىنلىقتىن كېلىپ چىققان جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى چارچاشلىرىنى يوقىتىپ، ئەسلىگە كېلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدىغان، روھىي جەھەتتىن يېنىكلەشتۈرىدىغان بىر خىل ئۈنۈملۈك ئۇسۇل. ئۇنىڭ كېسەل داۋالاشتىكى ئۈنۈمى مۇزىكا، گۈزەل سەنئەت بىلەن كېسەل داۋالاشتىن قېلىشمايدۇ.

ئۇسسۇل سەنئىتى ـ ئىنسانىيەت بىلەن بىللە مەۋجۇت بولۇپ كېلىۋاتىدۇ. ئەلمىساقتىن تارتىپ كىشىلەر خۇشاللىق ۋە خاتىرجەملىك تىلەش قاتارلىق ھېسسىياتلىرىنىمۇ ئۇسسۇل بىلەن ئىپادىلەپ كەلگەن.

ئىنسانلار جەمئىيىتى بىر مۇرەككەپ دۇنيا. ئىشلەپچىقىرىش كۈچلىرى ۋە پەن ـ تېخنىكا ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىۋاتقان، كىشى ئەقلىنى لال قىلىدىغان ئۆزگىرىشلەر بولۇۋاتقان بۈگۈنكى دۇنيادا، كىشىلەر ئارىسىدا، «چارچاپ ھالىم قالمىدى، مىجەزىم ئانچە ياخشى ئەمەس» دېگەندەك گەپلەر ئومۇملىشىپ قالدى. نېرۋىلارنىڭ جىددىيلىشىشى تۈپەيلى، بەل، غول ئاغرىشلاردىن قىلىنىدىغان شىكايەتلەرمۇ ئاز ئەمەس. ھەتتا كىشىلەردە جىسمانىي ـ روھىي جەھەتتىكى چۈشكۈنلۈك، تاقەتسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆپىيىپ، بۇ ھادىسىلەر خىلمۇ خىل كۆڭۈلسىزلىكلەرنى، مەكتەپ، ئائىلە، خىزمەت ئورۇنلىرىغا سۆرەپ كىرمەكتە. بەزى ئىجتىمائىي ھادىسىلەر، تۇرمۇشتىكى كۆڭۈلسىزلىكلەر ھېسسىياتىمىزنى چەكلەپ، بېتىمسىراش، چۈشكۈنلۈك قاتارلىق ئىللەتلەرنى يۇقتۇرماقتا.

ئىنسانلار ۋۇجۇدىدىكى بۇ خىل ئالامەتلەرنى داۋالاش ئۈستىدىكى تەتقىقات يېقىنقى يىللاردىن بېرى خېلى كۆپ

كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتتى. ئۇسسۇل بىلەن كېسەل داۋالاش ئادەمنىڭ جۇشقۇنلۇقىنى ئۇرغۇتۇپ، كۆڭۈلگە ئاراملىق بېغىشلاپ، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. بۇ دورىمۇ، قۇرۇق ياراڭمۇ ئەمەس. بەلكى بەدەننى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئارقىلىق، يۇقىرىدىكى ئۈنۈملەرگە ئېرىشكىلى بولىدىغان ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش چارىسى.

ئامېرىكىدىكى زامانىۋى ئۇسسۇل سەنئىتى مۇتەخەسسىسلىرى 1940 ـ يىللىرى روھىي ـ جىسمانىي كېسەللىكلەر كۆپىيىپ، جىنايەت ئۆتكۈزۈش قىلمىشلىرى ئەدەپ كېتىۋاتقان ئىجتىمائىي ھادىسىلەر ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزۈشۈپ، ئۇسسۇل سەنئىتىنى سەھنىدىن باشقا مۇھىتلاردىمۇ جارى قىلدۇرۇش مەقسىتىدە روھىي كېسەللەر دوختۇرخانىلىرىدا ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىشنى يولغا قويغانىدى. تەن ۋە جاننىڭ جىپسىلىشىشىنى ئاساس قىلىدىغان زامانىۋى ئۇسسۇل سەنئىتى، ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش تەرەققىياتىدا مۇھىم رول ئوينىدى. ھازىر يەتتە ئاكادېمىيىدە ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش كۇرسلىرى ئېچىلىپ، مۇتەخەسسىسلەر تەربىيىلىنىۋاتىدۇ. ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش ھازىر مەخسۇس كەسىپ سۈپىتىدە ئېتىراپ قىلىنىدى.

ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىشنى كىچىك باللاردىن تارتىپ

چـوڭ يـاشلىق كىشىلەرگىچە ھەر قانداق ئادەم ئۆگەنسە بولىدۇ.

مەن ئۇزۇن يىللاردىن بېرى زامانىۋى ئۇسسۇل كەسپى بىلەن شۇغۇللىنىپ كېلىۋاتىمەن. بۇ جەرياندا كىشىلەردە پـائالىيەتچانلىق ۋە جانلىق روھىي ھالەتنى يېتىلدۈرۈشكە تـۈرتكە بولىدىغان «سېزىمنى ئۇرغۇتىدىغان مەشىق» نى تەتقىق قىلدىم. بەزى زۆرۈرىيەتلەرگە ماسلاشتۇرۇپ قىسمەن ھەرىكەتلەرنى ئالدى بىلەن بەدەن ھارغىنلىقىنى يېنىكلىتىپ، كـۆڭـۈلنىڭ خـورىشىنى تىزگىنلەيدىغان، بەدەننى تەبىئىي ھالەتكە قايتۇرۇپ، ئارام ئالدۇرىدىغان مەشىقلەرنى قوشتۇم. مەسىلەن، ئىككى ئادەم دۈمبىسىنى بىر - بىرىگە جۈپلەپ ئولتۇرىدۇ. بىر تەرەپ يەنە بىر تەرەپنىڭ بەدەن سېزىمىنى ھېس قىلغان نەپەسنى چوڭقۇرلاشتۇرىدۇ. بەدەن بوش ئۆز ئىختىيارىغا قويۇپ بېرىلىدۇ. ئاخىرى ھەر ئىككى كىشىنىڭ بـەدىـنـىـدە دۈمبـە ئارقىلىق ئۆز ئارا مۇڭدىشىش، پىكىر ئالماشتۇرۇش سەزگۈسى ئويغىنىدۇ. كۆزنى يۇمۇپ تۇرۇپ قارشى تەرەپنىڭ ھەرىكىتىنى دورايدۇ. كۆزنى ئېچىپ بەدەن سـەزگۈسى قالدۇرغان ھەرىكەتنى تەكرارلايدۇ. بۇ مەشىق داۋالانغـۇچىغا تەدرىجىي ھالدا كۆڭۈل ئاراملىقىنى ھېس قىلدۇرىدۇ. كىشى ۋۇجۇدى بىلەن بەدەننى ھەرىكەتلەندۈرگەچكە جۇشقۇن كەيپىيات كۆتۈرۈلۈپ، بەدەن بۇ ئۇدارغا ماسلىشىپ، ئىچ - ئىچىدىن ئۆزىگە خاس ئۇسسۇل ھەرىكىتى بىلەن جانلىنىدۇ. بىر يېرىم سائەتلىك مەشىق ئاياغلاشقاندا كـەم بـولۇشىدىن قەتئىنەزەر، ھەممىسىنىڭ ۋۇجۇدىدا بىر خىل ئۈلگۈلۈك، مۇلايىملىق ۋە چىرايىدا خۇشخۇيلۇق جىلۋە قىلىدۇ. بۇ مەشىق بولۇپمۇ نېرۋىسى جىددىيلەشكەنلەرنىڭ كەيپىياتىنى بەكرەك تۇراقلاشتۇرىدۇ. 30 ياش ئەتراپىدىكى تـەنهـالىق، چۈشكۈنلۈك ئىسكەنجىگە گىرىپتار بولغانلاردا بـەدەن ئـارقـىـلـىـق قـارشـى تـەرەپ بىلەن ھېسسىيات ئـالـماشتۇرۇش، مۇڭدىشىش كەيپىياتى تۇغۇلۇپ، ئۆزىنى بېـكـىـنمىلىكتىن خالاس قىلىدىغان يېنىكلىك، قىزغىنلىق سەزگۈسى پەيدا قىلىدۇ. ئۆتكەن يىل 5 - ئايدا شۋېتسارىيىنىڭ جـەنۇب تەرىپىدىكى ئوبلاستلىق ئۇنىۋېرسال دوختۇرخانا مېنى تەكلىپ قىلدى. بۇ يەردە داۋالانغۇچىلار كېسەللەر بولماستىن بەلكى دوختۇر - سېستىرالار ئىدى. ئاخىرىدا ئۇلار «دوختـۇرخـانـا جىددىيلىك، پاراكەندىچىلىك ئىچىدىكى مـۇھـىـت بـولغـاچقا، ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش بىزدەك كەسپتىكىلەرگە تولىمۇ زۆرۈر ئىكەن. جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە بىر خىل يېنىكلىك، راھەت ھېس قىلدۇق» دېيىشتى.

داۋالاش سـاھـەسـىـدە ئـۇلاردىن ئارقىدا تۇرىمىزغۇ دەپ ئـويلايدىـغـان مەندەك بىر ياپونىيىلىكنىڭ شۋېتسارىيىگە تەكلىپ قىلىنىشى، شەرقتىكى ئالاھىدە تەرەققىيات باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان دۆلەتتە بارلىققا كەلگەن ئۇسـسـۇل بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ ئۇلارنى جەلپ قىلغانلىقى ۋە ئۇلارنىڭ كۆڭۈل بۆلگەنلىكىدىن دەپ ئويلىدىم. ھازىر ياۋروپا - ئامېرىكىلاردا بۇ خىل ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش چارىسى سىناق تەرىقىسىدە ئېلىپ بېرىلماقتا ۋە داۋالىنىش قىزغىنلىقى كۆتۈرۈلمەكتە. بۇنىڭدىن ئۇسـسـۇل بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ تەرەققىيات ئىـستـىـقبالى بارلىقىنى ۋە ئىنسانلار ئۈچۈن زۆرۈر بولغان پائالىيەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ قالىدىغانلىقىنى قىياس قىلغىلى بـولـىـدۇ. يـاپونىيىدە ئۇسـسـۇل ئارقىلىق كېسەل داۋالاش تەتقىقاتى 80 - يىللاردىن باشلاپ كىشىلەرنىڭ دىققەت - ئېتىبارىنى قوزغىغانىدى. تېبابەت، پىسخولوگىيە پەنلىرى ۋە مۇزىكا بىلەن كېسەل داۋالاش قاتارلىق داۋالاش چارىلىرىنى ئـۆز ئـارا يۇغۇرۇپ، تەتقىق قىلىش، ئىزدىنىش ئارقىلىق ئۈنۈملۈك بولغان ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش بارلىققا كەلدى. بىـراق مـەكتەپلەردە بۇنى دەرسلىك قىلىپ ئۆتمىگەچكە، تەتقىق قىلىش ۋە ئۇنى ئەمەلىيلەشتۈرۈش خىزمىتى شەخسلەر قۇرغان ئۇسـسۇل سەنئىتى تەتقىقات ئورۇنلىرى، پاراۋانلىق كەسپىي مەكتەپلىرى، دوختۇرخانا، قېرىلار كۈتۈنۈش ئورنى قاتارلىقلار بىلەن چەكلىنىپ قالدى. شۇنداقتىمۇ دۆلەتنىڭ ھەر قايسى ئورۇنلىرىدىكى بۇ كەسپتىكى تەتقىقاتچىلارنىڭ كـۈچ قـوشۇشى، ھەمكارلىشىش، تەجرىبە ئالماشتۇرۇشى ئـارقـىـسىدا ياپونىيە دۆلەتلىك ئۇسـسـۇل بىلەن داۋالىنىش ئـىلمىي جـەمئىيىتى 1992 - يىلى قۇرۇلدى. ھازىر، بۇ جەمئىيەتنىڭ ئەزالىرى 150 كە يەتتى.

ئۇسسۇل بىلەن داۋالىنىش - بەدەننى ھەرىكەتلەندۈرۈش مەشىقى ۋە بەدەن گىمناستىكىسى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىراق، ئۆزىگە خاس ئالاھىدە يەرلىرىمۇ بار. بەدەن ئۇسسۇل رىتىمىغا ئەگىشىپ ئۆزىدە يېقىملىق سەزگۈ ئويغىتىپ ئۆز مەۋجۇدىيىتىنى جانلاندۇرىدۇ. پۈتكۈل مەشىق جەريانىدا ئۆز بـەدىـنـىـنـى ئـىـشلـىـتـىـپ، ئۆزىنى داۋالاشتەك بەدەننى راھـەتلەندۈرىدىغان، نېرۋىلارنى يېنىكلىتىدىغان مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

مۇھەررىرى: خۇرشىدە بىلال

ئەيدىز كېسىلى ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش

خاسىيەت ئىسلام

80 ـ يىللارنىڭ بېشىدا ئەيدىز كېسىلىنىڭ بايقالغانلىقى تۇنجى قېتىم خەۋەر قىلىنغاندىن بۇيان، دۇنيادا ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ سانى ئىنتايىن تېز كۆپىيىشكە باشلىدى. بۇنىڭ بىلەن ئەيدىز كېسىلى پۈتكۈل يەر شارى كۆز تىكىۋاتقان خەتەرلىك قىزىق نۇقتىغا ئايلاندى. نۆۋەتتە يەر شارىدىكى 190 دىن ئارتۇق دۆلەتتە 30 مىليون ئادەم ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىپ، 7 مىليون 700 مىڭ كىشىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ كەتكەن. ھەممىدىن قورقۇنچلۇقى شۇكى، ھازىر ئەيدىز كېسىلى ـ دۇنيادا كۈنىگە 8500 ئادەم يۇقۇملىنىشتەك تېز سۈرئەت بىلەن تارقالماقتا. مۆلچەرلىنىشىچە، 2000 ـ يىلىغا بارغاندا پۈتكۈل يەر شارىدا ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىدىغانلارنىڭ سانى 40 مىليوندىن 110 مىليونغىچە بولۇپ، ئۇلارنىڭ 90 پىرسەنتى تەرەققىي قىلىۋاتقان ئەللەردە بولىدىكەن. ئاسىيادا يۇقۇملىنىدىغانلارنىڭ سانى ئافرىقىدىن ئېشىپ كېتىدىكەن. تېخىمۇ ئېچىنىشلىقى شۇكى، ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغانلارنىڭ 40 پىرسەنتىدىن كۆپرەكى يەنىلا ئاياللار بولۇپ، ئۇلاردىن باشقا نۇرغۇنلىغان بىگۇناھ، نارىسىدە باللارمۇ بۇ ئۆتكۈر، تارقىلىشچان كېسەلنىڭ قۇربانىغا ئايلانماقتا. باللار دۇچ كېلىۋاتقان بۇ خەۋپ دەل ئۇلارنىڭ ئاتا ـ ئانىسىدىن كەلمەكتە. نۆۋەتتە دۇنيادا 18 ياشتىن تۆۋەن 300 مىڭ بالا ئەيدىز ۋىرۇسىنى ئۆزىگە يۇقتۇرۇۋالغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ زور كۆپچىلىكى ئۆلۈم گىردابىدا تۇرماقتا. 1997 ـ يىلىنىڭ ئاخىرىدا 15 ياشتىن تۆۋەن 1 مىليون بالا ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغان. يەنە ئەيدىز كېسىلى بىلەن ئۆلگەن 1 مىليون 500 مىڭ ئادەم ئىچىدە 350 مىڭ نەپىرى 15 ياشتىن تۆۋەن باللار بولغان. مانا بۇ باللارنىڭ 90 پىرسەنتى تەرەققىي قىلىۋاتقان ئەللەردىن بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن ئۆلۈش سانىمۇ غەرب ئەللىرىدىن ھەم تېز ھەم كۆپ بولماقتا.

ئېلىمىزدە 1985 ـ يىلى تۇنجى ئەيدىز كېسىلى بايقالغاندىن باشلاپ ھازىرغىچە ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغانلار سانى 4305 نەپەرگە يەتكەن. بۇلارنىڭ ئىچىدە 131 نەپىرى ئەيدىز كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلار. مۆلچەرلىنىشىچە، نۆۋەتتە، ئېلىمىزدە ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغانلار 50 مىڭدىن 100 مىڭغىچە بولغاندىن سىرت، ئىنتايىن تېز سۈرئەتتە كېڭەيمەكتە.

شىنجاڭدا ئەيدىز كېسىلىنىڭ تارقىلىش ئەھۋالى بىر قەدەر ئېغىر. يۇقۇملىنىش ئوبيېكتلىرى ئاساسەن زەھەرلىك چېكىملىك چەككۈچىلەر، ئىپپەت ـ نومۇسىنى ساتىدىغانلار بولۇپ، بۇلارنىڭ 80 پىرسەنتىنى يەنىلا زەھەرلىك چېكىملىك چەككەنلەر ئىگىلىگەن. بۇ ھالەت پۈتۈن شىنجاڭ خەلقىغە بولۇپمۇ نارەسىدە باللارغا نىسبەتەن ئاجايىپ زور تەھدىت ۋە خەۋپ. شۇڭا شىنجاڭدا ئەيدىز كېسىلى ھەققىدە تەشۋىقاتنى كۈچەيتىپ، كەڭ خەلق ئاممىسى ئارىسىدا ئەيدىز كېسىلىگە قارىتا يېڭى، توغرا ئۇقۇم تۇرغۇزۇش ئىنتايىن مۇھىم.

● ئەيدىز كېسىلى دېگەن نېمە؟

ئەيدىز دېگەن ئىسىم شۇ كېسەللىكنىڭ ئىنگلىزچە قىسقارتىلغان AIDS ئاتىلىشىنىڭ ئاھاڭ مەنىسى. ئەيدىز ۋىرۇسىنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى بۇزۇۋېتىش نەتىجىسىدە، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشىلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. ئەيدىز كېسەللىكى، ئەيدىز ۋىرۇسى پەيدا قىلغان ئۇنىۋېرسال، يامان سۈپەتلىك، يۇقۇملۇق كېسەللىك.

ئەيدىز كېسىلى تۆۋەندىكى ئۈچ خىل يول ئارقىلىق يۇقىدۇ.

1) جىنسىي ئۇچرىشىشتىن يەنى ئوخشاش ۋە يات جىنسلىقلارنىڭ ئۆز ئارا جىنسىي ئالاقىدا بولۇشىدىن يۇقىدۇ.

2) ئۇكۇل يىڭنىسى، شپرىسنى ئورتاق ئىشلىتىش، ئەركىبىدە ئەيدىز ۋىرۇسى بار قان ۋە قان ياسالمىلىرىنى سېلىش ئارقىلىق يۇقىدۇ.

3) ئانىدىن بالىغا يۇقىدۇ. ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغان تۇغۇت يېشىدىكى ئايال ھامىلدار بولۇپ تۇغقاندىن كېيىن بالىسىنى ئېمىتكەندە ئەيدىز ۋىرۇسىنى بالىسىغا يۇقتۇرىدۇ.

● ئەيدىز كېسىلىنىڭ كېسەللىنىش جەريانى قانداق؟

ئەيدىز كېسىلىنىڭ ۋىرۇسى يۇققاندىن تارتىپ تاكى ئەيدىز كېسىلىگە ئايلانغۇچە بولغان جەريان ناھايىتى ئاستا داۋاملىشىدۇ. ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسىنى يۇقتۇرۇۋالغۇچىنىڭ سىرتقى ھالىتىدە ھېچقانداق ئالامەت بولمايدۇ. كېسەل كىشىنىڭ ئۆزىدىمۇ ھېچقانداق تەسىر بولمايدۇ. ئۆزىنى خۇددى ساغلام ئادەمدەك ھېس قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە كېسەل ۋىرۇسى شۇ كىشى بەدىنىدىكى ئىممۇنىتېت سىستېمىسىغا ئاستا - ئاستا تاجاۋۇز قىلىپ كىرىپ، تەدرىجىي بۇزغۇنچىلىق قىلىش جەريانىدا بەدەندە ۋىرۇس كۆپىيىپ، ئەيدىز ۋىرۇسىنى ئېلىپ يۈرگەن ئادەم ئۆزىمۇ ھېس قىلمىغان ھالدا باشقىلارغا يۇقتۇرۇشقا باشلايدۇ. ۋىرۇس كۆپىيىپ مەلۇم سانغا يەتكەندە، ئاندىن ئادەم ئۆز تېنىنىڭ ناھايىتى ئاجىزلاپ كېتىۋاتقانلىقىنى سېزىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاددىي كېسەلگىمۇ بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان ھالغا چۈشۈپ قالىدۇ. دەل مۇشۇ مەزگىلدە كېسەل بولغۇچىنىڭ بەدىنىدە ئادەتتىكى قىزىتما، ئىچ سۈرۈش، ئورۇقلاشتەك بىر قاتار كېسەللىكلەرنىڭ ئارىلاشما ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. دېمەك، ئەيدىز ۋىرۇسى ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن باشلاپ بەش يىلدىن 10 يىلغىچە بولغان ۋاقىت ئىچىدە تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ، ئاندىن ئەيدىز كېسەللىكىگە ئايلىنىدۇ. ئەيدىز كېسىلى ئىكەنلىكى ئېنىقلانغان ئادەم ئىككى - ئۈچ يىلغا بارماي ئۆلۈپ كېتىدۇ.

● ئەيدىز ۋىرۇسى قانداق يەردە ساقلىنىدۇ؟

ئەيدىز ۋىرۇسى پەقەت ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغان ئادەمنىڭ قان سۇيۇقلۇقىدا، ئەرلەرنىڭ ئىسپېرمىسىدا، ئاياللارنىڭ جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىدا، ئانىنىڭ سۈتىدە ساقلىنىدۇ. مانا مۇشۇ سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئالمىشىشى نەتىجىسىدە يۇقۇملىنىش پەيدا بولىدۇ.

● ئەيدىز ۋىرۇسىنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟

ئەيدىز ۋىرۇسى ئادەم بەدىنىدىن ئايرىلغان ھامان ئۆلىدۇ. يەنى ئادەم بەدىنىدىن سىرتقا چىقىپ قۇرغاق ھاۋاغا ئۇچرىسا، يۇقىرى بېسىملىق دېزىنفېكسىيە سۇيۇقلۇقىدا شۇ ھامان ئۆز كۈچىنى يوقىتىدۇ ياكى ئۆلىدۇ. بىر ئادەمنىڭ تېنىدىكى ئەيدىز ۋىرۇسى سۇيۇقلۇقىنىڭ ئىككىنچى بىر ئادەمنىڭ تېنىدىكى سۇيۇقلۇق ئىچىگە ئىنتايىن تېز ۋاقىت ئىچىدە كىرىشى ئارقىلىق دەرھال يۇقۇملىنىش پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن، قالايمىقان جىنسىي ئالاقە قىلىش، قان سېلىش، بالا ئېمىتىش، بىر تال ئۇكۇل يىڭنىسىنى ياكى شپرىسنى بىر قانچە خروئىن چېكىدىغانلار ئورتاق ئىشلىتىش ئارقىلىق ئۆز ئارا يۇقۇش يۈز بېرىدۇ. دېمەك، ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغانلىكى سۇيۇقلۇق بىلەن ئۇچرىشىشنىڭ ھەممىسى ئەيدىز ۋىرۇسى يۇقۇش خەتىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

● ئەيدىز كېسەللىكى يۇقۇشتىن قانداق ساقلانغىلى بولىدۇ؟

ئەيدىز كېسەللىكى - داۋالاپ ساقايتقىلى بولمايدىغان، مۇداپىئە ئۇكۇلى تېخى ياساپ چىقىلمىغان خەتەرلىك كېسەللىك بولسىمۇ، ساقلىنىشنىڭ تەدبىرلىرىنى بىلسىلا، ئۇنى يۇقتۇرۇۋېلىشتىن مۇتلەق ساقلانغىلى ياكى يۇقۇش خەۋپىنى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرگىلى بولىدۇ.

● قانداق قىلغاندا ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟

1، ئەيدىز كېسەللىكىنىڭ 90 پىرسەنتى جىنسىي ئالاقە ئارقىلىق يۇقىدۇ. شۇڭا جىنسىي ئەخلاققا رىئايە قىلىش، ئۆزىنى پاك تۇتۇش، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولماسلىق؛

2، ھۆكۈمەتنىڭ قانۇن - پەرمانىغا رىئايە قىلىپ، ئىپپەت - نومۇسنى ساتماسلىق، پاھىشىۋازلىقتىن ساقلىنىش؛

3، ھەر قانداق شەكىلدە زەھەرلىك چېكىملىك چەكمەسلىك ۋە چېكىشنى قەتئىي توسۇش؛

4، ئۇوسترا، چىش چوتكىسى، ئوكۇل يىڭنىسى، ئېشپىرىس ۋە بەدەنگە كىرگۈزۈلىدىغان داۋالاش سايمانلىرىنى ئورتاق ئىشلەتمەسلىك؛

5، ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغان ئاياللار ھامىلدار بولماسلىقى كېرەك. ناۋادا ھامىلدار بولۇپ قېلىپ بالا تۇغسا، بالىنى ھەرگىز ئۆزى ئېمىتمەسلىكى كېرەك. ب د ت نىڭ يېقىنقى تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغان بوۋاقلارنىڭ 3/1 قىسمى ئانا سۈتى ئارقىلىق يۇقۇملانغان. شۇڭا، ئەيدىز ۋىرۇسىنى يۇقتۇرۇۋالغان ئاياللار تۇغۇپلا بالىسىنى ساغلام كىشىلەرنىڭ ئېمىتىشىگە بېرىۋېتىشى كېرەك. بولمىسا ئانىسىنىڭ بالىغا يۇقتۇرۇش ئېھتىمالى ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ.

6، ئەيدىز كېسىلى بارلار بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلغاندا گاندون يەنى ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش قاپچۇقى ئىشلىتىش ھەم ئۇنى توغرا ئىشلىتىشنى بىلىش لازىم.

7، ئەگەر ئۆزىنىڭ «ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغانلىقىدىن گۇمان قىلسا، دەرھال بەرلىك سەھىيە مۇداپىئە ئاپپاراتلىرىغا ياكى دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ، دوختۇردىن بۇ ھەقتە مەسلىھەت سورىشى كېرەك.

● ئەيدىز ۋىرۇسىنى يۇقتۇرۇۋالغانلار بىلەن ئارىلىشىش خەتەرلىكمۇ؟

ئەيدىز ۋىرۇسىنى يۇقتۇرۇۋالغانلار بىلەن، ھەتتا ئەيدىز كېسىلى ئىكەنلىكى ئېنىقلانغان ئادەملەر بىلەن بىللە خىزمەت قىلسىمۇ، ئىشخانا بۇيۇملىرىنى ئورتاق ئىشلەتسىمۇ، قۇچاقلىشىپ، قول ئېلىشىپ كۆرۈشسىمۇ، بىللە غىزالانسىمۇ، بىر ياتاقتا ياتسىمۇ، بىر كۆلدە سۇ ئۈزسىمۇ، ئاممىۋى ھاجەتخانىلاردا ئولتۇرسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. چۈنكى بۇ كېسەل سىرتقى ئۇچرىشىش ئارقىلىق ھەرگىز يۇقمايدۇ. شۇڭا مۇنداق كېسەللەر بىلەن ئادەتتە تۇرمۇش، خىزمەتتە چەك ـ چېگرىنى بەك ئېنىق ئايرىتىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئۇلارغا ھېسداشلىق قىلىپ، كۆپرەك كۆيۈنۈش كېرەك.

ئەيدىز كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەم ئۇنى تىزگىنلەش ھەممە كىشىنىڭ ئورتاق مەسئۇلىيىتى. ئۇنىڭغا پۈتكۈل جەمئىيەت كۆڭۈل بۆلۈشى، ئۇنىڭ خەتىرى ۋە خەۋپىنى كەڭ كۆلەمدە تەشۋىق قىلىش ئىنتايىن زۆرۈر. ئەيدىز كېسىلىنىڭ جەمئىيەتكە كۆرسىتىدىغان تەسىرىنىڭ زور بولۇشىدىن سىرت، يۇقىرى باھادىكى داۋالاش ھەققى كېسەلنىڭ ئائىلىسى ئۈچۈنمۇ ئېغىر يۈك. دۆلىتىمىزدە ھەر بىر ئەيدىز كېسىلى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدىغان ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش خىراجىتى خەلق پۇلى ھېسابىغا 150 مىڭ يۈەندىن ئېشىپ كېتىدۇ. ئەيدىز كېسىلىدىن ساقلىنىشنى تەشۋىق قىلىش يالغۇز سەھىيە تارماقلىرىنىڭلا ئىشى بولماستىن، بەلكى پۈتۈن جەمئىيەت كۆڭۈل بۆلۈشكە تېگىشلىك ئىجتىمائىي مەسىلىدۇر. دۆلىتىمىزدە ئەيدىز كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەم ئۇنى تىزگىنلەش جەھەتتىكى خىزمەتلەر ياخشى ئىشلەنسە، كەڭ ئامما ئاكتىپ ماسلاشسا 2000 ـ يىلىغا بارغاندا ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغانلارنىڭ سانىنى 100 مىڭ ئەتراپىدا تىزگىنلىگىلى بولىدۇ. ئەكسىچە، ئالدىنى ئېلىش خىزمىتى ياخشى ئىشلەنمىسە، ئامما ئاكتىپ ماسلاشمىسا ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىدىغانلارنىڭ سانى 1 مىليونغا يېتىش ئېھتىمالى ناھايىتى ئېنىق. شۇڭا ئەيدىز كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەم ئۇنى تىزگىنلەشكە بۈگۈن بىپەرۋالىق قىلساق چوقۇم ئەتىدىكى زور ئاپەتكە مۇپتىلا بولىمىز. شىنجاڭدا ئاما ئارىسىدا ئەيدىز كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش بىلىملىرىنى كەڭ تەشۋىق قىلىش ئارقىلىق ئاممىنىڭ ساغلاملىق ئېڭىنى يۇقىرى كۆتۈرگەندىلا، ئاندىن ئاھالىنىڭ ساغلاملىقىغا، ئائىلىرىمىز بىلەن نارەسىدە بالىلىرىمىزنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىپ، قورقۇنچلۇق ئەيدىز كېسىلىنىڭ ئەۋلادلىرىمىزنى نابۇت قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

مۇھەررىرى: ئارزۇگۈل رېشىت

قانداق باللارغا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشكە بولمايدۇ

ھەپىزىگۈل خالدىن

بەزى ئىممۇنىتېت ياسالمىلىرىنى ئەملىگەندىن كېيىن ئانتىگېننىڭ تەسىرىدىن كۆپ ساندىكى ئىممۇنىتېت ئەملىگۈچىلەردە ئانتىتېلار پەيدا بولىدۇ. لېكىن ناھايىتى ئاز ساندىكى باللاردا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملىگەندىن كېيىنمۇ، يەنىلا ئانتىتېلا ھاسىل بولمايدۇ. بۇنىڭ بىلەنلا ۋاكسىنا ياكى توكسىننىڭ ئۈنۈمى يوق دېيىشكە بولمايدۇ. بۇنىڭغا نىسبەتەن ئاتا - ئانىلاردا يېتەرلىك تونۇش ۋە چۈشەنچە بولۇش كېرەك.

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىلىرى ئۇرۇشنىڭ نۇرغۇن ئارتۇقچىلىقلىرى بولۇپ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. لېكىن بەزى باللارغا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشكە بولمايدۇ.

1، ۋاكسىنا ئەملەيدىغان ئورۇندا ئېغىر تېرە ياللۇغى، ھۆل تەمرەتكە ۋە يىرىڭلىق تېرە كېسەللىكى بولغان باللارغا كېسەللىك ساقايغاندىن كېيىن ئاندىن ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش كېرەك.

2، بەدەن تېمپېراتۇرىسى 37.5 گرادۇستىن ئېشىپ كەتكەن باللارغا ئۇرۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى قىزىش تارقىلىشچان زۇكام، قىزىل، مېڭە پەردە ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىق جىددىي خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ دەسلەپكى دەۋردىكى كېسەللىك ئالامىتى. بۇ ۋاقىتتا ۋاكسىنا ئەملەنسە كېسەلنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرىدۇ. شۇڭا كېسەل ساقايغاندىن كېيىن ئاندىن ئەملەش كېرەك.

3، ئېغىر يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، تۇبېركۇليوز كېسىلى بولغان باللارغا ۋاكسىنا ئەملەشكە بولمايدۇ. چۈنكى كېسەللىك سەۋەبىدىن ئۇلارنىڭ بەدىنى ئاجىز بولۇپ، ۋاكسىنا ئەملەشنى كۆتۈرەلمەيدۇ.

4، نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكلىرى مەسىلەن، تۇتقاقلىق، چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشى تولۇق بولماسلىق كېسىلى بار باللارغا ۋاكسىنا ئەملەشكە بولمايدۇ.

5، ئېغىر دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك راخىت كېسىلى، تۇغما خاراكتېرلىك ئىممۇنىتېت كەمتۈك بولغان باللارغا ۋاكسىنا ئۇرۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى ئۇلاردىكى ئىممۇنىتېت كۈچىنى شەكىللەندۈرىدىغان ئەزانىڭ ئىقتىدارى ياخشى ئەمەس.

6، ئاسان سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىدىغان زىققا، يەلتاشما كېسىلى بولغان باللارغا ئۇرۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى ۋاكسىنىنىڭ تەركىبىدە ئاز مىقداردا ئانافىلاكتوگېن بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئاسانلا سەزگۈرلۈك رېئاكسىيىسى پەيدا بولىدۇ.

7، چوڭ تەرىتى كۆنىگە تۆت قېتىمدىن ئېشىپ كەتكەن باللارغا پالەچلىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش شېكەرلىك كۇمىلچىنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئىچى سۈرگەندە بۇ كۇملاچنى ئىچسە ناھايىتى تېزلا چوڭ تەرەت ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ رولىنى يوقىتىدۇ. شۇڭا ئاتا - ئانىلار بۇ جەھەتتە ئېنىق تونۇشقا ئىگە بولغاندىن كېيىن ئاندىن ۋاكسىنا ئەملىتىشنى ئويلىشى كېرەك.

مۇھەررىرى: خۇرشىدە بىلال

ھاراق ئىچكەندىن كېيىن تېلېۋىزور كۆرۈش زىيانلىق

نۇرغۇن كىشىلەر ھاراق ئىچكەندىن كېيىن تېلېۋىزور كۆرىدۇ. بۇ بىر خىل ناچار ئادەت بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى زىيانغا ئۇچرايدۇ.

ھاراقنىڭ ئاساسىي تەركىبى ئېتىل ئىسپىرتى بولۇپ، ھاراق ئىچكەندىن كېيىن كۆز ئالمىسى بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىگە قان چۈشۈپ، قىسمەن توقۇلمىلاردا ئوكسىگېن كەمچىل بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم زور مىقداردىكى ۋىتامىن B خورايدۇ. ۋىتامىن B كۆزنىڭ مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىسى. ئۇ ئازلىغاندا كۆز بۇرجىكى بىرىكمە پەردە قۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كرىستالسىمان تەنچە دۇغلىشىدۇ ھاراق تەركىبىدىكى فورمالدېگىد، مېتىل مېركوپتان كۆرۈش پەردىسى بىلەن كۆرۈش نېرۋىسىنى زەھەرلەيدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئەسلىدىنلا ناچار بولۇپ، ھاراق ئىچكەندىن كېيىن، تېلېۋىزور كۆرۈۋەرسە شۈبھىسىزكى، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى تېخىمۇ زىيانغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا ھاراق ئىچكەندىن كېيىن تېلېۋىزور كۆرمەسلىك كېرەك.

ئارزۇگۈل ئەمەت (ت)

مۇھەررىرى: زۇلھايات ئەبەيدۇللا

بوۋاقنىڭ يىغىسىغا قاراپ قانداق كېسەل بولغانلىقنى بىلىشكە بولىدۇ

يىغلاش - بوۋاقلاردىكى بىر خىل تەبىئىي ئىنكاس. بوۋاقنىڭ كېسەل بولۇپ قالغاندىكى يىغا ئاۋازى نورمال يىغا ئاۋازىغا ئوخشىمايدۇ. ئۇنى ئىنچىكە پەرقلەندۈرۈپ، ۋاقتىدا داۋالاش تەدبىرى قوللىنىش كېرەك.

كاناي شاخچىسى، ئۆپكىسى ياللۇغلانغاندا بوۋاقنىڭ يىغا ئاۋازى كۈچسىز، قۇرۇق چىقىدۇ؛ كانىيى ياللۇغلىنىپ سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولغاندا يىغا ئاۋازى بوغۇلۇپ چىقىدۇ؛ ئۇشتۇمتۇت چىرقىراپ بېشىنى چايقاپ يىغلىسا باش سۆڭىكى ئىچىدىن قان چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ سۈيسىزلىنىش كۆرۈلگەندە بوۋاق ئاجىز ئىڭرايدۇ. لېكىن كۆزىدىن ياش چىقمايدۇ؛ ئىچى سۈرۈشتىن ئىلگىرى ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى ئارتىپ بىر مەھەل يىغلاپ، تەرىتى راۋانلاشقاندىن كېيىن يىغىسى توختاپ قالىدۇ. ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغلىنىپ قالغاندا، بوۋاق كۆپ ھاللاردا قۇلىقىنى تاتىلاپ بېشىنى چايقاپ يىغلايدۇ؛ ھەزىم قىلىشى ناچار بولسا، سۈت ۋە يېمەكلىك ئېغىر كەلگەن بولسا ياكى قورسىقىدا مەددە قۇرت بولۇپ قالسا، كېچىسى يىغلاپ بىئارام بولىدۇ؛ شامالداپ قالسا، چىرقىراپ يىغلايدۇ ياكى يىغلىغاندەك قىلسىمۇ ئاۋازىنى چىقىرالمايدۇ.

ئەخەت مۇسا (ت)

مۇھەررىرى: زۇلھايات ئەبەيدۇللا

ئۇيقۇ ۋە ھۆسن تۈزەش

ھۆسن تۈزەش ھەققىدە سۆز ئېچىلسا كىشىلەر ھەممىشە گىرىم قىلىش بىلەن تېرە ئاسراشنى ئەسكە ئېلىشىدۇ. بىراق ئۇيقۇ بىلەن ھۆسن تۈزەشنىڭ بىۋاسىتە مۇناسىۋىتى بارلىقىنى ئېتىراپ قىلمايدۇ. ئەمەلىيەتتە قېنىپ ئۇخلاش ۋە يېتەرلىك دەم ئېلىش باشقا ھەر قانداق ھۆسن تۈزەش ئۇسۇللىرىدىن مۇھىم. قېنىپ ئۇخلىغاندا، ئىككىنچى كۈنى پۈتۈن بەدەن جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ بولۇپ، چىرايىدىن نۇر يېغىپ تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا، روھسىز، چىرايى سولغۇن كۆرۈنىدۇ.

ئىنسانلار ئۆمرىنىڭ تەخمىنەن 1/3 قىسمى ئۇيقۇ بىلەن ئۆتىدۇ. ئۇخلىغاندا ئادەم تېنىدىكى ئىچكى ئەزالار ۋە تېرە ئۆزلۈكىدىن تەڭشىلىپ يېڭىلىنىدۇ. بىر كۈنلۈك پائالىيەتتىن كېيىن ئۇخلىغاندا ھەممە ئەزالار تىپتىنچ ھالەتكە كېلىپ ئادەم بەدىنىنى قۇرغۇچى ھۈجەيرىلەر يېڭىلىنىدۇ. تېرىمۇ ئەسلى ھالىتىگە قايتىدۇ.

بىر ئادەم ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن ياخشى دەم ئېلىش، قېنىپ ئۇخلاش پۇرسىتىگە ئىگە بولالمىسا ياكى روھىي جەھەتتىن جىددىيلەشسە پۈتۈن بەدەن كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ماغدۇرسىزلىنىپ، چىرايى سولغۇنلىشىدۇ. بۇ ھال تېرىنىڭ قېرىشىنى تېزلىتىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق ۋە روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك تۈپەيلىدىن چوڭ مېڭە ياخشى دەم ئالمىسا، ئادەمنىڭ چىرايى خۇنۇكلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن ئۇيقۇنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

ئەگەر سىز تېرىڭىزنى ساغلام قىلاي دېسىڭىز ئالدى بىلەن ئۇخلاش ۋاقتىڭىزنى مۇۋاپىق تەڭشەڭ.

1. ياتاق ئۆي مۇھىتىنىڭ ياخشى بولۇشىغا، تېمپېراتۇرىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

2. ياتاق ئۆيگە چۈشىدىغان نۇر خىرە، ئۆي ئىچى ۋە سىرتىدىكى شاۋقۇن ئاۋازى ئاز بولۇش كېرەك.

3. ياستۇقنىڭ ئېگىز - پەس، يۇمشاق - قاتتىقلىقى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. بەزى كىشىلەر ياستۇقنى ئېگىز قويۇۋالىدۇ. بۇ ئانچە ياخشى ئادەت ئەمەس. چۈنكى ياستۇقنى ئېگىز قويۇۋالغاندا، باش قىسمىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشى تەسىرگە ئۇچراپ، بويۇن مۇسكۇللىنى جىددىيلەشتۈرۈپ ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ھەتتا ئاسانلا بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. ئۇخلاش قىياپىتى توغرا بولۇش كېرەك. ئۇخلاش قىياپىتىنىڭ توغرا بولماسلىقىمۇ تېرىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. دائىم بىر يېنىنى بېسىپ ئۇخلىغاندا، يۈزدىكى قورۇقلار كۆپىيىپ كېتىدۇ. ھەتتا يۈز قىسمىنىڭ ئىككى تەرىپى ئوخشاش بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. ئۇيقۇ يېتەرلىك بولۇش، بالدۇر ئۇخلاپ بالدۇر تۇرۇش، تۇرمۇش بەرتىپلىك بولۇش كېرەك. مەسىلەن، بەك كەچ ئۇخلىغاندا، ئۇيقۇغا قانماي، ئىككىنچى كۈنى كۆز خىرەلىشىپ ھەتتا يۈز - كۆزلەر ئىششىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. ياشانغانلارنىڭ قاپاقلىرى ساڭگىلاپ كېتىدۇ.

6. ئۇخلاشتىن ئاۋۋال قېنىق چاي، كافىي ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك كېرەك. چۈنكى، قېنىق چاي، كافىي مەركىزى نېرۋىنى غىدىقلاپ ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. تاماكا تەركىبىدىكى نىكوتىن ئۇيقۇ ۋە قان ئايلىنىشقا تەسىر كۆرسىتىپ، تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى ئوڭۇشلۇق بولمايدۇ.

7. ئۇخلاشتىن ئاۋۋال يۈزنى پاكىز يۇيۇش كېرەك.

8. ئادەتتە ياخشى روھىي كەيپىيات ۋە ساغلام بولغان فىزىئولوگىيىلىك ھالەتنى ساقلاش كېرەك.

ناسىرجان ئابلىز (ت)

مۇھەررىرى: **باھارگۈل ساتتار**

زىبۇ ـ زىننەت بۇيۇملىرىنى قانداق تاقاش كېرەك

زىبۇ ـ زىننەت بۇيۇملىرى راست ياكى يالغان بولسۇن، ماسلاشتۇرۇپ تاقالسىلا بەدەن ۋە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈپ ئاياللارنىڭ جەلپ قىلىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەر زىبۇ ـ زىننەت بۇيۇملىرىنى قانداق تاقاش توغرىسىدا تۆۋەندىكى تەكلىپلەرنى بەرگەن.

چېچى، كۆزى ۋە ئېڭىكى چىرايلىقلار چوڭ ھالقا تاقىسا، باشقىلارنىڭ دىققىتى ناھايىتى ئاسانلا ئۇنىڭ چىرايىغا مەركەزلىشىدۇ.

دائىم كۈلۈمسىرەپ تۇرىدىغانلار ئۇزۇن ھالقا تاقىسا، باشقىلارنىڭ دىققىتى ئۇنىڭ ئىككى لېۋىگە مەركەزلىشىدۇ.

زىلۋا بويلۇقلار ئۇزۇن مارجان ئېسىۋالسا، تېخىمۇ زىلۋا، چىرايلىق كۆرۈنىدۇ.

قول ۋە تىرنىقى چىرايلىقلار ئالاھىدە زىننەتلەنگەن ئۈزۈك ۋە بىلەيزۈك تاقىسا، قولى ئاسان گەۋدىلىنىدۇ.

يۈز شەكلى چىرايلىقلار رەڭگى ۋە لايىھىلىنىشى ئالاھىدىرەك بولغان قىسقا ھالقا تاقىسا، يۈز شەكلى تېخىمۇ ئېنىق گەۋدىلىنىدۇ.

زىبۇ ـ زىننەت بۇيۇملىرى سىزنىڭ چىرايىڭىز ۋە بەدىنىڭىزدىكى ھەر خىل نۇقسانلارنى ياپالايدۇ.

كۆكرەك قىسمى ئادەتتىكىدەكلەر ئەڭ ياخشىسى مارجان ئېسىۋېلىشى كېرەك، قانداق پاسوندىكى مارجان بولسا بولۇۋېرىدۇ.

كۆكرەك قىسمى تولغان ۋە بەك سېمىزلەر ئۇزۇنلۇقى كۆكرەككىچە كېلىدىغان مارجان تاقاش كېرەك.

بويىدا قورۇق بارلار ئۇزۇنلۇقى قورۇقتىن ئالتە سانتىمېتىر ئۇزۇن بولغان مارجان تاقىسا، مارجان قورۇقنى توسۇۋېلىپ، باشقىلارنىڭ دىققىتىنى تارتمايدۇ.

چىشى، ئېڭىكى، بۇرنى ۋە تېرىسى چىرايلىق ئەمەسلەر كىچىك ھالقا، چوڭ مارجان تاقىسا بولىدۇ.

كۆزى ئادەتتىكىدەكلەر ئۇزۇن ھالقا تاقىسا دىققەتنى يۈزنىڭ تۆۋەن قىسمىغا يۆتكەيدۇ.

بويىنى ئۇزۇن ۋە ئىنچىكىلەر بويىنىغا دەل كېلىدىغان توم مارجان تاقىۋالسا، بويىنىنى سەل تومراق كۆرسىتىدۇ.

قولى ۋە بارمىقى چىرايلىق ئەمەسلەر

بىلىكى تومىلار ئەڭ ياخشىسى ھېچقانداق بىلەيزۈك، ئۈزۈك تاقىماسلىقى، بولۇپمۇ كالتە يەڭ كۆينەك كىيگەندە تاقىماسلىقى كېرەك.

بېلى سېمىزلەر ئۇزۇن مارجان ئېسىۋالسا، بەدەننى نازۇكراق كۆرسىتىدۇ.

بويىنى توم ۋە سېمىزلەر ياكى قوش ئېڭەكلىكلەر ھالقا تاقىغاندا قىسقۇچ شەكىللىك ھالقا تاقىشى كېرەك. قۇلاقنىڭ تۆشۈكىدىن سەل ئېگىزرەك بولغاندا، قارىغۇچىلارنىڭ دىققىتى چىرايىنىڭ ئۈستى يېرىم قىسمىغا مەركەزلىشىپ، بويۇن ۋە ئېڭەككە ئانچە دىققەت قىلمايدۇ.

نۇرگۈل ھېيت (ت)

مۇھەررىرى: **باھارگۈل ساتتار**

قىزىلئۆڭگەچ راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئۈمىد يۇلتۇزى

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

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

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

قىزىلئۆڭگەچ راكىنى داۋالاش مۇتەخەسسىسى ماداۋېي ئەپەندى ما ئائىلىسى مەخپىي رېتسېپىنى ئاساس قىلىپ، نۇرغۇن يىللار ئەستايىدىل تەتقىق قىلىش ئارقىلىق يېڭىچە-

قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى راكى، ئاشقازان راكى، ئۈچەي راكى، كاناي راكى قاتارلىق ھەزىم قىلىش يوللىرى راكىنى داۋالاش دورىسىنى «شىڭ نوڭ» 1-، 2-، 3 - نومۇرلۇق دورا كۆمۈلچى«神农消癌胶囊»، دورا ئالقىنى«神农消癌膏»ۋە مەلھەم مېيى«神农消痛化瘀膏» بىلەن ئاغرىقنى توختىتىش دورىسى قاتارلىق بىر يۈرۈش دورىلارنى ئىجاد قىلدى. كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ، شۈمۈرىدىغان، ئىچىدىغان، بەدەن سىرتىغا چاپلايدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق راك ھۈجەيرىلىرىنى يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. شورايدىغان، ئىچىدىغان دورىنى بىرلىكتە ئىشلەتكەندە ھەزىم يولىنى ئېچىپ، بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ ھەم ئۆسمىنى يۇمشىتىپ كىچىكلىتىدۇ. نۇرغۇنلىغان راكقا قارشى دورىلارنىڭ زەھەرلىك ئەكس تەسىرى بار. شۇڭا ئۆسمىنى يۇقىرىدا ئېيتقاندەك شوراش كۆمۈلچى، ئاغرىقنى توختىتىش مەلھىمىنى چاپلاش بىلەن جۇڭگىچە داۋالاشنىڭ جىگلو تەلىماتىدىن پايدىلىنىپ، تېرە ئارقىلىق راك ھۈجەيرىسىنى يوقىتىپ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

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

ئادرېسى: خېنەن ئۆلكىلىك شىنشاڭ شەھىرى تىنچلىق يولى 95 - نومۇر.

پوچتا نومۇرى: 453002

河南省新乡和平路95号公立医院门诊二楼肿瘤科

تېلېفون نومۇرى: 3385202 - 0373

ئالاقىلاشقۇچى: ۋاڭ جيەنجۇ، ماداۋېي

联系人: 马大卫 王建州

دىققەت: ئادرېسنى چوقۇم خەنزۇچە يېزىڭ.

ئۈرۈمچىدىكى داۋالاش ئورنى: شىنجاڭ ھەربىي رايون 7 - كادىرلار ساناتورىيىسى (دۇڭفىڭ يولى، 3 - يول بېكىتى يېنىدا)

ئالاقىلىشىش تېلېفونى: 4995891

پالەچ كېسەلنى داۋالاشنىڭ شىپالىق دورىسى

«سەنشې تەن فۇكاڭ» (参蛇瘫复康)

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

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

جۇڭگو تىبابەتچىلىك دورىلىرى ئىلمىي جەمئىيىتى يېرىم پالەچ كېسەلنى داۋالاش مەركىزى.
ئادرېسى 郑州市城东路60号
پوچتا نومۇرى: 450004
فاكس نومۇرى: 6347328 (0371)
تېلېفون نومۇرى: خىزمەت ۋاقتىدا: 6347328،6310720 (0371)
خىزمەتتىن چۈشكەندە: 8971762، 9096538 (0371)
دىققەت: ئادرېسىڭىزنى چوقۇم خەنزۇ يېزىقىدا يېزىڭ.

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

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

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

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

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

5. دانىخورەكنى داۋالاش مەلھىمى- (强力粉刺露) بۇ مەلھەم دانىخورەكنى مەخسۇس داۋالايدۇ. بۇلۇپمۇ جاھىل خاراكتېرلىك دۆگچە ئەسۋە تېپلىق يىرىڭلىق دانىخورەكنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئىگە. ئىككى بوتۇلكىسى 45 يۈەن.

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

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

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

يۇقىرىقى مەھسۇلاتلارنىڭ تەپسىلىي چۈشەندۈرۈشى بار. سېتىۋالغۇچىلار پوچتا ئارقىلىق پۇل ئەۋەتسە پۇل تەگكەن ھامان دەرھال ئەۋەتىلىدۇ. ئېلىپگىرامما پېرېۋوتى قوبۇل قىلىنمايدۇ. خەتكە پۇل قىستۇرۇپ ئەۋەتىشكە بولمايدۇ. پونكىتىمىز دورىنى پوچتىدىن ھەقسىز ئەۋەتىپ بېرىدۇ. پۇل ئەۋەتكەندە سېتىۋالماقچى بولغان نەرسە ھەم تەپسىلىي ئادرېسىڭىزنى قوشۇپ قويۇڭ.

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

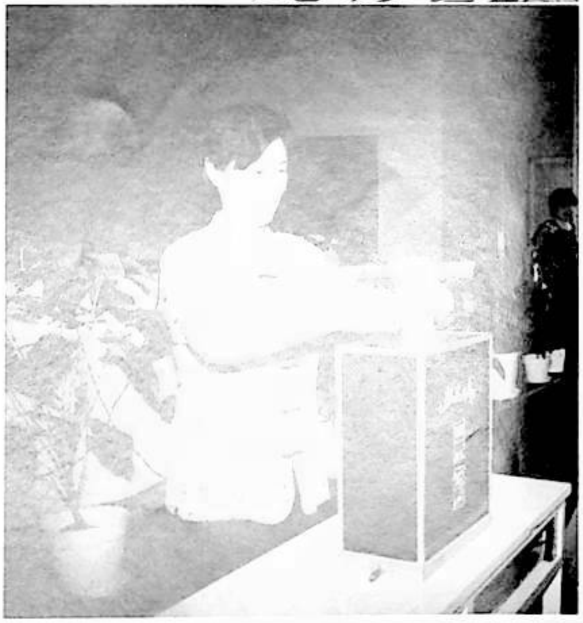
پۇل ئەۋەتىدىغان ئادرېس: 河北省沧州市运东 康复保健站
ئالاقىلاشقۇچى: 张宏峰

电话: 0317) 4650278
邮编: 061000

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

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

ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى 7 ـ نۆۋەتلىك ئىجرائىيە كومىتېتىنىڭ 6 ـ يىغىنىدىن كۆرۈنۈشلەر



ئامىنە ئولاتايوۋا فوتوسى

« دىيى » ماركىلىق تەر توختۇتۇش ئەنبىرى

ئادەم قولتۇقىدىكى تەر بەزلىرى تاشقى ئاجراتما بەز ۋە چوڭ تەر بەزلىرى دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. تاشقى ئاجراتما بەز ھاۋا ئىسسىغان، ھەرىكەت كۆپ بولغان ياكى خىزمەت جىددىي بولغان چاغلاردا تەر سۈيۈقلۇقىنى چىقىرىدۇ. چوڭ تەر بەزلىرى مىكروپسىز، پۇراقسىز بىر خىل ماددىنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ قولتۇق ئاستىدىكى مىكروبلارنى ناھايىتى تېزلىكتە پارچىلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن قولتۇقتا باشقىچە بىر خىل بەتبۇي پۇراق ھاسىل بولىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر بۇنى «قولتۇق پۇراش» دەپ ئاتايدۇ.

ئامېرىكىدا ئىشلەنگەن «دىيى» ماركىلىق تەر توختۇتۇش ئەنبىرى دۇنيادىكى داڭلىق ئېسىل ئەتىر ھېسابلىنىدۇ. خوشپۇراق چىقىرىش ۋاقتى ئۇزۇن، قولتۇق ئاستىدىكى تەرنى ئازايتىپ بەتبۇي پۇراقنى يوقىتىش ئۈنۈمى روشەن بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. چوڭ تەر بەزلىرىدىكى ئاجراتما ماددىلارنىڭ پەيدا بولۇشىنى چەكلەپ، قولتۇق ئاستىدا غەيرى پۇراقنى پەيدا قىلىدىغان مىكروپلارنى يوقىتىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتسىڭىز قولتۇق پۇراشنى تۈپ يىلتىزىدىن تۈگەتكىلى بولىدۇ.

ئامېرىكىدا ئىشلەنگەن «دىيى» ماركىلىق تەر توختۇتۇش ئەنبىرى ئىسسىق ياز كۈنلىرىدە سىزگە سالقىنلىق ھوزۇرىنى بەخش ئېتىدۇ. ئۇ بەدىنىڭىزگە خوشپۇراق ئاتا قىلىپ، سالاپىتىڭىزگە تېخىمۇ گۈزەللىك بېغىشلايدۇ.

ئىشلىتىشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

يالللۇغلانغان ئورۇن ۋە جاراھەت ئېغىزىغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ، بالىلار ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئادرېسى: ئۈرۈمچى قىزىل تاغ يولى 10 ـ نومۇر 121 ـ ئۆي

ئالاقىلاشقۇچى: بەختىيار   تېلېفون نومۇرى: 2840143) 0991(