شىنجاڭ ئاياللىرى

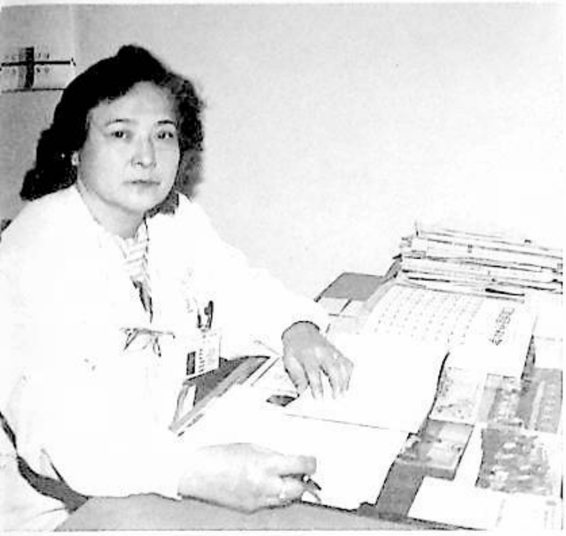
新疆妇女

1999.1

XINJIANG WOMEN

- سەل قاراشقا بولمايدىغان سەككىز خىل كېسەللىك ئالامىتى
- روهى هالەتمۇ « هۆسىن تۈزەش» كە مۇهتاج
- هەر قايسى دۆلەتلەردىكى «تۆمۈر خانىم»لار
- كۈمۈش بۇلاپكا

ئادالەت قاسىمنىڭ خىزمەت پائالىيىتىدىن كۆرۈنۈشلەر



شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ نەشر ئەپكارى

رېداكسىيە باشلىقى: جەمىلە ھەسەن

مۇئاۋىن باش مۇھەررىر:

مەسئۇل مۇھەررىرى ۋە تېخنىك رېداكتورى: خۇرشىدە بىلال

مۇندەرىجە

ھەر مىللەت ئاياللىرىنى ئىتتىپاقلاشتۇرۇپ ۋە يېتەكلەپ، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئەسىر ھالقىيدىغان تەرەققىيات نىشانىنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىپ كۈرەش قىلايلى 2

ئۇيۇق سۆيگەن ئارمانلار 9

مۇھەببەتنىڭ قىممىتى ھەققىدە 14

بۈگۈنكى ئاياللار دىققىتىدىكى ئىككى مۇھىم نۇقتا 16

دەسلەپكى تەربىيىنى بالدۇر باشلىغاندا بالىلارنىڭ جىسمانىي ساغلاملىقىغا تەسىر كۆرسىتەمدۇ 19

بۇ بالىنىڭ نەپەقە پۇلى كىمگە تەۋە بولىدۇ 21

باھار چېچەكلىرى 22

ئاياللار خىزمىتىدىن ئۈچۈرلار 24

كۆمۈش بۇلاپكا (ھېكايە) 26

131 باسقۇچلۇق پەلەمپەي (ھېكايە) 28

ئاتا ـ ئانىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئالتە مۇھىم ئامىل 30

بالىلارنىڭ تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن چېنىقىشىنىڭ ئەھمىيىتى 31

مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك 32

ئېلان 33

ھەر قايسى دۆلەتلەردىكى «تۆمۈر خانىم»لار 34

ئەر ـ خوتۇنلار مۇناسىۋىتىنى ياманلاشتۇرىدىغان سەۋەبلىكلەر 38

گېرمانىيىلىكلەرنىڭ ئائىلە قارىشى 41

سەل قاراشقا بولمايدىغان سەككىز خىل كېسەللىك ئالامەتلىرى 42

روھىي ھالىتىمىز «ھۆسن تۈزەش» كە موھتاج 44

كۆكتاتلارنى خام يېگەن ياخشىمۇ ياكى پىشۇرۇپ يېگەن ياخشىمۇ 45

قىياپىتىم گۈزەل بولسۇن دېسىڭىز 46

توڭلاتقۇدىكى غەيرىي پۇراقنى يوقىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى 47

قۇرۇق يۆيدۇرغان كىيىملەرنى دەرھال كىيمەسلىك كېرەك 47

ئېلان 48

مۇقاۋىدا: تىببىي پەنلەر دوكتورى ئادالەت قاسىم

مۇقاۋىنىڭ 4 ـ بېتىدە: بوغدا كۆلىدە تۇنجى قار

ھەر مىللەت ئاياللىرىنى ئىتتىپاقلاشتۇرۇپ ۋە يېتەكلەپ، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئەسىر ھالقىيدىغان تەرەققىيات نىشانىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىپ كۈرەش قىلايلى

ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ يېڭى بىر نۆۋەتلىك رەھبەرلىك كوللېكتىپى ئەزالىرى ۋە 8 ـ نۆۋەتلىك ئاياللار قۇرۇلتىيىنىڭ قىسمەن ۋەكىللىرى بىلەن ئۆتكۈزۈلگەن سۆھبەت يىغىنىدا سۆزلەنگەن سۆز

ۋاڭ لېچۈەن

(1998 ـ يىل 10 ـ ئاينىڭ 24 ـ كۈنى)

يولداشلار:

ئەمدىلا يېپىلغان ئاپتونوم رايون ئاياللىرىنىڭ 8 ـ نۆۋەتلىك قۇرۇلتىيى ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ۋە سوتسىيالىستىك زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىنىڭ ئاچقۇچلۇق مەزگىلىدە ئېچىلغان بىر قېتىملىق مۇھىم يىغىن. قۇرۇلتايدا ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ بەش يىلدىن بۇيانقى ئاياللار خىزمىتى تەجرىبىلىرى يەكۈنلەندى؛ بۇنىڭدىن كېيىنكى بىر مەزگىللىك ئاياللار خىزمىتى ئورۇنلاشتۇرۇلدى؛ ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ يېڭى بىر نۆۋەتلىك رەھبەرلىك كوللېكتىپى سايلام ئارقىلىق ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈلدى. بۇ قېتىمقى يىغىن ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ھەر مىللەت ئاياللىرىنى ئىتتىپاقلاشتۇرۇپ ۋە سەپەرۋەر قىلىپ، دېڭ شياۋپىڭ نەزەرىيىسى ئۇلۇغ بايرىقىنى ئېگىز كۆتۈر[illegible]، پارتىيە 15 ـ قۇرۇلتىيىنىڭ روھىنى ۋە پارتىيە 15 ـ نۆۋەتلىك مەركىزىي كومىتېتى 3 ـ ئومۇمىي يىغىنىنىڭ روھىنى ئەتراپلىق ئىزچىللاشتۇرۇپ، شىنجاڭنىڭ ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ۋە زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇش ئىشلىرىنى ئالغا سۈرۈشتە ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇ ھەر مىللەت، ھەر ساھە ئاياللىرىنىڭ كۈرەش ئىرادىسىگە زور دەرىجىدە ئىلھام بېرىپ، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئاياللار خىزمىتىنىڭ تېخىمۇ تەرەققىي قىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇ مۇناسىۋەت بىلەن مەن ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومغا، خەلق ھۆكۈمىتىگە ۋاكالىتەن ئاپتونوم رايون ئاياللىرى 8 ـ نۆۋەتلىك قۇرۇلتىيىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك ئاياغلاشقانلىقىنى ۋە يېڭىدىن سايلانغان ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى رەھبەرلىك كوللېكتىپى ئەزالىرىنى قىزغىن تەبرىكلەيمەن. بۇگۈنكى سۆھبەت يىغىنىغا قاتناشقان ۋەكىللەردىن ھەمدە سىزلەر ئارقىلىق ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ھەر مىللەت ئاياللىرى ۋە ئاياللار خىزمىتىنى ئىشلەيدىغان خادىملاردىن سەممىي ھال سورايمەن ۋە ئۇلارغا ئالىي ئېھتىرام بىلدۈرىمەن.

ئاپتونوم رايون ئاياللىرىنىڭ 7 ـ نۆۋەتلىك قۇرۇلتىيىدىن بۇيانقى بەش يىل ـ ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئاياللار ئىشلىرى ۋە ئاياللار بىرلەشمىسى خىزمىتى پارتىيىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىسى ۋە ئاساسىي لۇشيەنىنى كۆرسىتىپ بەرگەن نىشاننى بويلاپ، گىگانت قەدەم بىلەن ئالغا ئىلگىرىلىگەن بەش يىل بولدى. بەش يىلدىن بۇيان، ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىلىرى دېڭ شياۋپىڭ نەزەرىيىسىنى يېتەكچى قىلىشتا چىڭ تۇرۇپ، ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ئاياللارنى ئىتتىپاقلاشتۇرۇپ ۋە يېتەكلەپ، پارتىيىنىڭ ئاساسىي لۇشيەنىنى قەتئىي تەۋرەنمەستىن ئىجرا قىلدى. ئىقتىسادىي قۇرۇلۇشتىن ئىبارەت بۇ مەركەزنى زىچ چۆرىدەپ، ئاياللار ئىشلىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش ۋە ئاياللارنىڭ قانۇنىي ھوقۇق ـ مەنپەئىتىنى قوغداشتىن ئىبارەت بۇ ئاساسىي ئۆلچەمنى مەھكەم ئىگىلەپ، خىزمەتلەرنى ئىجادىي ھالدا قانات يايدۇردى ۋە ئىلگىرى سۈردى. ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ فۇنكسىيىسىنى ئەتراپلىق ئادا قىلىپ، ئاياللارنى «سىياسىينى ئۆگىنىش، مەدەنىيەت بىلىملىرىنى ئۆگىنىش، تېخنىكا ئۆگىنىش»، «ئىتتىپاقلىقتا، نەتىجىدە، تۆھپىدە بەسلىشىش»، «ئاياللار نەتىجە يارىتىش»، «بەشتە ياخشى مەدەنىيلىك

ئائىلە بەرپا قىلىش» پائالىيىتىگە قاتنىششقا ئۈيۈشتۇردى. نامراتلارغا يار - يۆلەك بولۇش، ساۋاتسىزلىقنى تۈگىتىش، قايتا ئىشقا ئورۇنلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىنى يولغا قويۇش قاتارلىق جەھەتلەردە ئۆزىگە خاس ئەۋزەللىكى ۋە رولىنى جارى قىلدۇردى. ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ئاياللار ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ۋە سوتسىيالىستىك زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇش ئىشلىرىغا پائال ئاتلىنىپ، زور تۆھپە قوشتى. بۇ جەرياندا بىر تۈركۈم ئىلغار - نەمۇنىچىلار بارلىققا كەلدى. ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ھەر مىللەت ئاياللىرى ئۆزىنى ھۆرمەتلەش، ئۆزىگە ئىشىنىش، ئۆزىگە تايىنىش، ئۆزىنى قۇدرەت تاپقۇزۇشتىكى روھىي قىياپىتىنى تولۇق نامايان قىلدى. بولۇپمۇ مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقىنى كۈچەيتىش، مىللىي بۆلگۈنچىلىككە قارشى تۇرۇش، جەمئىيەت مۇقىملىقىنى قوغداش قاتارلىق جەھەتلەردە ئاياللار تەشكىلى ۋە ئاياللار ئاممىسى ئىجابىي رولىنى جارى قىلدۇردى. ئەمەلىيەت زامانىمىزدىكى شىنجاڭ ئاياللىرىنىڭ ئىككى مەدەنىيلىك قۇرۇلۇشى ۋە جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىنى ئالغا سۈرىدىغان ئۇلۇغ كۈچ بولۇشقا مۇناسىپ ئىكەنلىكىنى، ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىسى تەشكىلاتلىرى، پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ ئاياللار ئاممىسى بىلەن ئالاقە باغلىشىدىكى كۆۋرۈك ۋە ۋاسىتە بولۇشقا مۇناسىپ ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. بۇ يىل 7 - ئايدا باش شۇجى جياڭ زېمىن شىنجاڭنى كۆزدىن كۆچۈردى ھەمدە مۇھىم سۆز قىلدى، ئۇ تەكىتلەپ مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: «شىنجاڭ دۆلىتىمىزنىڭ ئوتتۇرا غەربىي قىسىم رايونىدىكى مۇھىم ئىستراتېگىيىلىك ئورۇنغا ئىگە رايون. مەسىلىگە مەيلى سىياسىي جەھەتتىن ياكى ئىقتىسادىي جەھەتتىن قارايلى، ھەر تەرەپلەردىن چارە - ئامال تېپىپ، شىنجاڭنىڭ تەرەققىياتىنى تېزلىتىپ، شىنجاڭنى ئېلىمىزنىڭ ئىقتىسادىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشتىكى، بولۇپمۇ كېيىنكى ئەسىردە ئىقتىسادنىڭ ئېشىشىدىكى مۇھىم تايانچ نۇقتىغا ئايلاندۇرۇش كېرەك». بۇ مۇھىم ئىستراتېگىيىلىك تەسەۋۋۇر، شىنجاڭ مىڭ يىلدىمۇ ئېرىشىش تەس بولغان تەرەققىيات پۇرسىتى. يېڭى ۋەزىيەت ۋە ۋەزىپىلەر ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ھەر مىللەت ئاياللىرىغا ۋە ئاياللار بىرلەشمىسى خىزمىتىگە تېخىمۇ يۇقىرى تەلەپ قويىدى. يېڭى تارىخىي دەۋردە ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىسى تەشكىلاتلىرى ۋە ئاياللار ئاممىسى دېڭ شياۋپىڭ نەزەرىيىسى ئۇلۇغ بايرىقىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، پارتىيە 15 - قۇرۇلتىيىنىڭ روھىنى ۋە پارتىيە 15 - نۆۋەتلىك مەركىزىي كومىتېتى 3 - ئومۇمىي يىغىنىنىڭ روھىنى ئەتراپلىق ئىزچىللاشتۇرۇپ، باش شۇجى جياڭ زېمىننىڭ شىنجاڭنى كۆزدىن كۆچۈرگەندە قىلغان مۇھىم سۆزىنى ئەستايىدىل ئۆگىنىپ، چوڭقۇر ئۆزلەشتۈرۈپ، ۋەزىيەتنى يەنىمۇ ئېنىق تونۇپ، ئىدىيىنى بىرلىككە كەلتۈرۈپ، ئىشەنچنى چىڭىتىپ، ئاياللار خىزمىتىدە داۋاملىق يېڭى ۋەزىيەت يارىتىپ، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ۋە زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇش ئىشلىرىنى ئالغا سۈرۈش ئۈچۈن يېڭى تارىخىي تۆھپە يارىتىش كېرەك.

1. يېڭى دەۋردىكى ئاياللار بىرلەشمىسى خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەشنىڭ مۇھىم ئەھمىيىتىگە بولغان تونۇشنى يەنىمۇ ئۆستۈرۈش كېرەك

جۇڭگو ئاياللىرى ئىككى مەدەنىيلىك قۇرۇلۇشنى ۋە ئىجتىمائىي تەرەققىياتنى ئالغا سۈرۈشتىكى ئۇلۇغ كۈچ. 1949 - يىلدىن ئىلگىرى، ئېلىمىز ئاياللىرى ئۇزۇن مۇددەتكىچە ئېزىلىش، كەمسىتىلىش، چەتكە قېقىلىشتەك تەڭسىز ئورۇندا تۇرۇپ كەلگەنىدى. يېڭى جۇڭگو قۇرۇلغاندىن كېيىن، ھەر مىللەت ئاياللىرىنىڭ ئىجتىمائىي ئورنى مىسلى كۆرۈلمىگەن ھالدا ئۆستى، ئەقىل - پاراسىتى تولۇق جارى قىلدۇرۇلدى. ئۇلار ۋەتىنىمىزنىڭ قۇدرەت تېپىشى ۋە مىللەتنىڭ گۈللەپ ياشنىشى ئۈچۈن زور تۆھپە قوشۇپ، جەمئىيەتنىڭ ئالاھىدە ھۆرمىتىگە ۋە مەدھىيىلىشىگە ئېرىشتى.

ھازىرقى دۇنيا تارىخىي خاراكتېرلىك زور ئۆزگىرىشتە تۇرماقتا، خەلقئارا رىقابەت كۈنسېرى كەسكىنلەشمەكتە. ئاياللارنىڭ تەرەققىيات سەۋىيىسى بىر دۆلەتنىڭ مەدەنىيلىك تەرەققىيات سەۋىيىسىنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ. يېڭى ئەسىر يېتىپ كېلىش ھارپىسىدا ئاياللار مەسىلىسى دۇنيا كۆڭۈل بۆلىدىغان نۇقتىنىڭ بىرى بولۇپ قالدى. ئېلىمىز ھۆكۈمىتى ئاياللار ھوقۇقىغا ۋە ئاياللار تەرەققىياتىغا ئائىت مەسىلە توغرىسىدا خەلقئارا جەمئىيەتكە تەنتەنىلىك ۋەدە بەردى. يولداش جياڭ زېمىن بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتىنىڭ دۇنيا ئاياللىرى يىغىنىدا «ئاياللارنىڭ تەرەققىياتى ۋە ئالغا ئىلگىرىلىشىگە ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىپ، ئەر - ئاياللار باراۋەرلىكىنى دۆلىتىمىزنىڭ ئىجتىمائىي تەرەققىياتىنى

ئالغا سۈرۈشتىكى بىر تۈرلۈك تۈپ دۆلەت سىياسىتى قىلغان» لىقىنى تەنتەنىلىك ھالدا جاكارلىدى ھەمدە ئاياللار مەسىلىسىدىكى بىر قاتار تەشەببۇسلارنى شەرھلىدى. ئاياللارنىڭ ئورنىغا ۋە رولىغا يۈكسەك ئەھمىيەت بېرىش، ئاياللار بىرلەشمىسى تەشكىلاتلىرىنىڭ خىزمەتلىرىنى قانات يايدۇرۇشنى پائال قوللاش - ئىلگىرىمۇ، ھازىرمۇ ۋە كېلەچەكتىمۇ بىزنىڭ ئىنقىلاب ۋە قۇرۇلۇش ئېلىپ بېرىشىمىزدىكى مۇھىم تەجرىبە ۋە ئەۋزەللىكىمىز بولدى ھەم بولىدۇ. جۇڭگو ئاياللار ھەرىكىتى - ئاياللارنىڭ تەقدىرى، دۆلەت، مىللەتنىڭ تەقدىرى بىلەن چەمبەرچاس باغلانغان، جۇڭگو كومپارتىيىسىنىڭ رەھبەرلىكىدە ئىنقىلاب، قۇرۇلۇش ۋە ئىسلاھاتنىڭ ئۇلۇغ ئەمەلىيىتىگە ئاتلانغاندىلا ئاياللار ئۆزىنىڭ ئازادلىقىنى، تەرەققىياتىنى ۋە ئالغا ئىلگىرىلىشىنى ئەمەلگە ئاشۇرالايدۇ، دېگەن داۋلىنى چوڭقۇر كۆرسىتىپ بەردى. ئاياللاردىن ئىبارەت مۇشۇنداق ئۇلۇغ كۈچنىڭ ئاكتىپ قوللىشى ۋە قاتنىششىنى قولغا كەلتۈرگەندىلا ئېلىمىزنىڭ ئىنقىلاب، قۇرۇلۇش ۋە ئىسلاھات ئىشلىرىدا مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولىدۇ. جۇڭگوچە سوتسىيالىزم قۇرۇشتىن ئىبارەت ئۇلۇغ ئىشنى يولغا قويۇپ، دۆلىتىمىزنى باي، قۇدرەتلىك، دېموكراتىك، مەدەنىيلىك، سوتسىيالىستىك دۆلەت قىلىپ قۇرۇپ چىقىش ئۈچۈن ئاياللاردىن ئىبارەت بۇ ئۇلۇغ كۈچنىڭ كەڭ قاتنىششىغا ۋە بوشاشماستىن تىرىشچانلىق كۆرسىتىشىگە موھتاجمىز. بىزنىڭ ئالدىمىزدا شىنجاڭنىڭ تەرەققىياتىنى تېزلىتىشتە تېپىلغۇسىز تارىخىي پۇرسەت تۇرماقتا. ھەر مىللەت ئاياللىرىنىڭ ۋەزىپىسى ئېغىر، مۇساپىسى يىراق. بىز ئاياللارنىڭ تارىخىي ئورنى بىلەن رولىنى ۋە ئاياللار بىرلەشمىسى خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەشنىڭ مۇھىملىقىنى يەنىمۇ تونۇپ، ھەر مىللەت ئاياللىرىنىڭ ئەقىل - پاراسىتى بىلەن كۈچىنى ئويۇشتۇرۇپ، ھەممەيلەن بىر نىيەتتە باتۇرلۇق بىلەن ئالغا ئىلگىرىلەپ، ئەسىر ھالقىيدىغان ئۇلۇغۋار تەرەققىيات نىشانىنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئورتاق تىرىشىپ كۈرەش قىلىشىمىز لازىم.

2. ھەر مىللەت ئاياللىرىنىڭ شىنجاڭنىڭ تەرەققىياتىنى ۋە مۇقىملىقىنى ئالغا سۈرۈشتىكى رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇش كېرەك

باش شۇجى جياڭ زېمىن شىنجاڭنى كۆزدىن كەچۈرگەندە تەكىتلەپ مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: «تەرەققىيات ۋە مۇقىملىق شىنجاڭ خىزمىتىنىڭ نېگىزى. ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ھەر مىللەت ئاياللىرى شەرەپلىك تارىخىي بۇرچنى باتۇرلۇق بىلەن ئۈستىگە ئېلىپ، ئۆزىنىڭ ئەۋزەللىكىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، ئىككى مەدەنىيلىك قۇرۇلۇشىغا پائال قاتنىشىپ، شىنجاڭنىڭ تەرەققىياتىنى ۋە مۇقىملىقىنى ئالغا سۈرۈش ئۈچۈن تۆھپە قوشۇشى كېرەك. ئۆگىنىشنى كۈچەيتىپ، ئۆزىنىڭ ساپاسى بىلەن ماھارىتىنى تىرىشىپ ئۆستۈرۈش لازىم».

ھازىرقى زامان - پەن - تېخنىكا كۈندىن كۈنگە تەرەققىي قىلىۋاتقان، ئىلمىي ئىقتىساد دەسلەپتە ئۆز ئىپادىسىنى كۆرسىتىۋاتقان، ئۇنىۋېرسال دۆلەت كۈچى رىقابىتى كۈنسېرى كەسكىنلىشىۋاتقان زامان. دۇنيا مىقياسىدىكى ئىقتىساد، مەدەنىيەت، پەن - تېخنىكا رىقابىتى تېگى - تەكتىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، مىللەت ساپاسى رىقابىتى. ئاياللارنىڭ ساپاسى مەلۇم مەنىدە بىر مىللەتنىڭ ساپاسىنى بەلگىلەيدۇ. ئاياللارنىڭ ساپاسىنىڭ ئۆسۈشى ئىقتىساد ۋە ئىجتىمائىي تەرەققىياتنىڭ سەۋىيىسىگە، مىللەتنىڭ گۈللەپ ياشنىشى ۋە ۋەتەننىڭ كېلەچىكىگە مۇناسىۋەتلىك. ئاياللار ئاممىسى ئۆگىنىشنى كۈچەيتىپ، ئۆزىنىڭ ساپاسىنى داۋاملىق ئۆستۈرۈپ، زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىنىڭ ئېھتىياجىغا ئۇيغۇنلىشىشى لازىم. دېڭ شياۋپىڭ نەزەرىيىسى جۇڭگو خەلقىنىڭ ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ئىشلىرىدا سوتسىيالىستىك زامانىۋىلاشتۇرۇشنى غەلىبىلىك ئېلىپ بېرىشىغا يېتەكچىلىك قىلىدىغان توغرا نەزەرىيە بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئاياللارنى ئالغا ئىلگىرىلەشكە ۋە تەرەققىياتقا يېتەكلەيدىغان قۇدرەتلىك ئىدىيىۋى قورال. ئاياللار، بولۇپمۇ ئايال كادىرلار دېڭ شياۋپىڭ نەزەرىيىسىنى تىرىشىپ ئۆگىنىپ، ئومۇمىي جەھەتتىن دېڭ شياۋپىڭ نەزەرىيىسىنىڭ نېگىزلىك قارىشى ۋە ئاساسىي روھىنى ئۆزلەشتۈرۈپ، دۆلەتنى گۈللەندۈرۈشنىڭ چوڭ يۈزلىنىشىنى ئېنىق تونۇپ، ئۆز تەقدىرىنى دۆلەت، مىللەتنىڭ تەقدىرى بىلەن چەمبەرچاس باغلاپ، جۇڭگوچە سوتسىيالىزم قۇرۇش يولىدا مېڭىش ئىشەنچىسىنى تېخىمۇ كۈچەيتىش كېرەك. دېڭ شياۋپىڭ نەزەرىيىسىنى ئۆگىنىشنى يولداش جياڭ زېمىننىڭ شىنجاڭنى كۆزدىن

كۆچۈرگەندە قىلىغان مۇھىم سۆزىنىڭ روھىنى ئۆگىنىش بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، شىنجاڭنىڭ ئىقتىسادىي تەرەققىياتىنى تېزلىتىش، جەمئىيەتنىڭ سىياسىي مۇقىملىقىنى قوغداشنى ئۆزىنىڭ ۋەزىپىسى قىلىپ، ئاياللار خىزمىتىدە تىرىشىپ يېڭى ۋەزىيەت يارىتىش كېرەك. ھەر ساھە، ھەر كەسىپتىكى ئاياللار، بولۇپمۇ ئىشلەپچىقىرىشنىڭ بىرىنچى سېپىدە كۆرەش قىلىۋاتقان ئاياللار ئۆزىنىڭ ئەمگىكى ۋە خىزمەت ئەمەلىيىتىگە، ئالاھىدىلىكىگە بىرلەشتۈرۈپ، پەن - مەدەنىيەت بىلىملىرىنى تىرىشىپ ئۆگىنىپ، ئەمگەك ماھارىتى، كەسىپ ئالاھىدىلىكىنى ئۆگىنىپ، ئۆزىنىڭ ئىشقا ئورۇنلىشىش ئىقتىدارىنى ۋە خەلق ئۈچۈن ئىشلەش ماھارىتىنى ئۆستۈرۈشى كېرەك. توغرا دۇنيا قاراشنى، كىشىلىك تۇرمۇش قارىشىنى، قىممەت قارىشىنى ۋە ئالىيجاناب ئەخلاقىي پەزىلەتنى پۇختا تۇرغۇزۇپ، ئۆزىنى ھۆرمەتلەش، ئۆزىگە ئىشىنىش، ئۆزىگە تايىنىش، ئۆزىنى قۇدرەت تاپقۇزۇش روھىنى يەنىمۇ جارى قىلدۇرۇپ، قەيسەرلىك بىلەن تىرىشىپ ئىشلەپ، يېڭى بىلىملەرنى ئۆگىنىش ۋە قوللىنىش ئىقتىدارىنى داۋاملىق ئۆستۈرۈپ، ئەمەلىيەت داۋامىدا قابىلىيىتىنى كۈچەيتىپ، ئۆز خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەيدىغان كەسىپ ئەھلى بولۇشى، غايىلىك، ئەخلاقلىق، مەدەنىيلىك، ئىنتىزامچان سوتسىيالىستىك زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىنىڭ قۇرغۇچىلىرىغا ئايلىنىشى لازىم.

پۈرسەتنى قولدىن بەرمەي، يول ئېچىپ ئالغا ئىلگىرىلەپ، ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ۋە ئىقتىسادىي تەرەققىيات ئۈچۈن كۆپلەپ تۆھپە قوشۇش لازىم. ئوتتەك قىزغىنلىق بىلەن ئەمگەك ۋە خىزمەت ئەمەلىيىتىگە ئاتلانغاندىلا ئاياللارنىڭ ئازادلىقىنى، ئاياللارنىڭ ئورنىنى، ئاياللارنىڭ رولىنى تولۇق گەۋدىلەندۈرگىلى بولىدۇ. ئېنگېلس مۇنداق دەپ كۆرسەتكەنىدى: «ئاياللار ئىجتىمائىي ئىشلەپچىقىرىش ئەمگىكىنىڭ سىرتىدا قالدۇرۇلۇپ، ئائىلىدىكى خۇسۇسىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش بىلەنلا چەكلىنىپ قالسا، ئۇ ھالدا ئاياللارنىڭ ئازادلىقى، ئەر-ئاياللار باراۋەرلىكىنى ھازىر ۋە كېلەچەكتە ئىشقا ئاشۇرۇش مۇمكىن بولماي قالىدۇ». يولداش ماۋ زېدۇڭنىڭ «جۇڭگو يېزىلىرىدىكى سوتسىيالىستىك دولقۇن» دېگەن ماقالىسىدە مۇنداق دەپ كۆرسىتىلگەنىدى: «ئۇلۇغ سوتسىيالىستىك جەمئىيەت بەرپا قىلىشتا ئاياللار ئاممىسىنى ئىشلەپچىقىرىش ئەمگىكىگە قاتنىشىشقا سەپەرۋەر قىلىش ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە». ئۇزاق مۇددەتلىك ئىنقىلاب ۋە قۇرۇلۇش جەريانىدا ئاياللارنىڭ غايەت زور رولى جارى قىلدۇرۇلدى. ھازىر شىنجاڭنى ئېچىش، شىنجاڭنى گۈللەندۈرۈش جەريانىدا ئاياللارنىڭ رولى تېخىمۇ مۇھىم بولۇپ قالدى. ھەر مىللەت ئاياللىرى كۈچلۈك مەسئۇلىيەتچانلىق تۇيغۇسى ۋە بۇرچ تۇيغۇسى ئارقىلىق ئاكتىپلىقى ۋە ئىجادچانلىقىنى جارى قىلدۇرۇشى كېرەك. ئىقتىسادىي قۇرۇلۇشنى مەركەز قىلىشتا چىڭ تۇرۇپ، «نېفىت، پاختا» تەرەققىيات ئىستراتېگىيىسىنى قەتئىي تەۋرەنمەستىن قوللاپ ھەمدە يولغا قويۇپ، شىنجاڭنىڭ تەرەققىياتىنى تىرىشىپ ئالغا سۈرۈش كېرەك. يېزىلاردىكى ئاياللار ئۆز كۈچىگە تايىنىپ ئىش كۆرۈپ، جاسارەت بىلەن كۈچىنىپ ئىشلەپ، مەدەنىيەت بىلىملىرىنى، تېخنىكا بىلىملىرىنى ئۆگىنىپ، نەتىجە يارىتىش، تۆھپە قوشۇشتا بەسلىشىپ، تىرىشىپ نامراتلىقتىن قۇتۇلۇپ، ھاللىق سەۋىيىگە يېتىپ، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ يېزا ئىگىلىك تەرەققىياتىنى تېزلىتىش، يېزا ئىقتىسادىنى گۈللەندۈرۈش ئۈچۈن تۆھپە قوشۇشى كېرەك. دۆلەت كارخانىلىرىدىكى ھەر مىللەت ئايال ئىشچى-خىزمەتچىلەر خوجايىنلىق ئېڭىنى كۈچەيتىپ، كارخانا ئىسلاھاتىغا پائال ئاتلىنىپ، ئىش ئورنىدا خىزمەت كۆرسىتىپ، ئىش ئورنىدا ئىختىساس ئىگىلىرىدىن بولۇپ يېتىشىپ، كارخانىنىڭ تىجارەت مېخانىزمىنى ئۆزگەرتىش، زامانىۋى كارخانا تۈزۈمى بەرپا قىلىش، «ئۈچنى ئۆزگەرتىش، بىرنى كۈچەيتىش» جەريانىدا پائال رول ئويناپ، كارخانىنىڭ زىيىنىنى تۈگىتىپ، پايدىنى ئاشۇرۇشى، ئۈنۈمنى ئۆستۈرۈشى ئۈچۈن پىلان كۆرسىتىپ كۈچ چىقىرىشى لازىم. ئىش ئورنىدىن قالغان ئايال ئىشچى - خىزمەتچىلەر خىرىسنى كۈتۈۋېلىش، قىيىنچىلىقنى يېڭىش غەيرىتىنى ۋە ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇپ، كەسىپ تاللاش كۆز قارىشىنى يەنىمۇ ئۆزگەرتىپ، ئۆزىنىڭ ئەۋزەللىكىنى جارى قىلدۇرۇپ، قايتا ئىشقا ئورۇنلىشىش ۋە قايتا ئىگىلىك يارىتىشتا يېڭى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈشى كېرەك. ئايال زىيالىيلار تىرىشىپ ئىشلەپ، قېتىرقىنىپ ئىزدىنىپ، ئىلىم - پەننىڭ يۇقىرى پەللىسىگە داۋاملىق ئىنتىلىپ، ئىلغار ئىدىيىنى تارقاتقۇچى، پەن - تېخنىكا ساھەسىنى ئاچقۇچى،

«تۆتكە ئىگە» پۇقرالارنى يېتىشتۈرگۈچى، نادىر مەنىۋى مەھسۇلات ئىشلەپچىقارغۇچى بولۇشى كېرەك. ھەر ساھە، ھەر كەسىپتىكى ئاياللار ئەمگەك قىزغىنلىقىنى ئاشۇرۇپ، ئىرىشچان، ئىجەشلىك بولۇش، جاپا - مۇشەققەتكە چىداپ كۈرەش قىلىش خىسلىتىنى ساقلاپ، كەسىپنى قەدىرلەپ، باش چۆكۈرۈپ جاپالىق ئىشلەپ، رولىنى جارى قىلدۇرۇشقا بولىدىغانلىقى يەردە ئۆز كارامىتىنى نامايان قىلىپ، شىنجاڭنى ئېچىش، گۈللەندۈرۈش جەريانىدا، ئالىيلىق تۆھپە قوشۇپ، يەنە بىر قېتىم نەتىجە يارىتىشى كېرەك. بۇ يىل ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئىقتىسادىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش ۋەزىپىسى ئېغىر. ھەر مىللەت ئاياللىرى روھىنى يەنىمۇ ئۇرغۇتۇپ، جىددىي ھەرىكەتكە كېلىپ، مەۋقەنى ئۆز خىزمىتىگە قارىتىپ، ھەسسىلەپ تىرىشىپ، بۇ يىللىق ئىقتىسادنىڭ ئۆسۈش نىشانىنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن كۆپلەپ تۆھپە قوشۇشى كېرەك.

تىرىشىپ يۇقىرى ئۆرلەپ، سوتسىيالىستىك مەنىۋى مەدەنىيلىك قۇرۇلۇشىدىكى مۇھىم رولىنى ئاكتىپ جارى قىلدۇرۇش كېرەك. ئاياللار ئىجتىمائىي، ماددىي ۋە مەنىۋى بايلىقنىڭ مۇھىم ياراتقۇچىسى. ھەر مىللەت، ھەر ساھە ئاياللىرى مەنىۋى مەدەنىيلىك بەرپا قىلىش پائالىيىتىگە ئاكتىپ قاتنىشىپ، ئىشنى ئۆزىدىن، ئىشنىڭ كىچىكىدىن باشلاپ قىلىپ، ئىجتىمائىي يېڭى ئىستىلنى زور كۈچ بىلەن جارى قىلدۇرۇپ، مەدەنىي، ساغلام، ئىلمىي تۇرمۇش ئۇسۇلىنى ئاكتىپ تەشەببۇس قىلىشى كېرەك. ۋەتەننى قىزغىن سۆيۈپ، ئۆزىنى داۋاملىق كۈچەيتىپ، كوللېكتىپقا كۆڭۈل بۆلۈپ، جامائەت پاراۋانلىق ئىشلىرىغا قىزغىن قاتنىشىشى؛ جاپا - مۇشەققەتكە چىداپ ئىگىلىك يارىتىپ، يول ئېچىپ ئالغا ئىلگىرىلىشى؛ ئىنتىزامغا رىئايە قىلىپ، قانۇنغا بويسۇنۇشى؛ سەمىمىي بولۇشى، لەۋزىدە تۇرۇشى لازىم. ئاياللار ئاممىسى ئىجتىمائىي ئومۇمىي ئەخلاق، كەسىپ ئەخلاقى، ئائىلە گۈزەل ئەخلاقىنى تەشۋىق قىلغۇچى، ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزگۈچى بولۇشى كېرەك. تىرىشچانلىق، ئىجەشلىك بىلەن ئۆي تۇتۇپ، ياشانغانلارنى ھۆرمەتلەپ، كىچىكلەرنى ئاسراپ، ئەر - ئايال ئىناق، قولۇم - قوشنىلار ئىتتىپاق ئۆتۈشى، كونا ئۆرپ - ئادەتنى ئۆزگەرتىشتە چىڭ تۇرۇپ، پىلانلىق تۇغۇتنى يولغا قويۇپ، كېيىنكى ئەۋلادلارنى ياخشى يېتىلدۈرۈشى كېرەك. ئائىلە تەربىيىسىدە ئەمگەكنى، كوللېكتىپنى، ۋەتەننى، خەلقنى، سوتسىيالىزمنى قىزغىن سۆيۈش كۆز قارىشىنى، مىللىتىمىزنىڭ گۈزەل ئەخلاقىنى پەرزەنتلىرىمىزگە ئۆگىتىشىمىز ۋە سىڭدۈرۈشىمىز، ئۇلارنى ساغلام يېتىلدۈرۈپ، دۆلەت ۋە خەلققە ياراملىق ئادەم قىلىپ تەربىيىلىشىمىز لازىم. كۆپچىلىك ھەر قانداق چاغدا ئاكتىپ ھالدا يۇقىرى ئۆرلەپ، تۇرلۇك ناچار خاھىشلارغا ئاڭلىق تاقابىل تۇرۇپ، جەمئىيەتتە ساقلىنىپ كېلىۋاتقان پاسسىپ، چىرىك، ئىپلاس ھادىسىلەرگە قارشى قەتئىي كۈرەش قىلىشى، ھەم ئىشلەپچىقىرىش ئەمگىكىنىڭ نەمۇنىچىسى بولۇشى ھەم ئىدىيىۋى ئەخلاقنىڭ نەمۇنىچىسى بولۇشى، ئەمەلىي ھەرىكىتى ئارقىلىق جەمئىيەتنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك تەرەققىي قىلىشىنى ئالغا سۈرۈشى لازىم.

مىللەتلەر بۈيۈك ئىتتىپاقلىقىنىڭ بايرىقىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، شىنجاڭنىڭ ئىجتىمائىي، سىياسىي مۇقىملىقىنى قوغداش ئۈچۈن تۆھپە قوشۇشى كېرەك.

مۇقىملىق - شىنجاڭنىڭ ئومۇملۇمىي بولۇپ، ئومۇملۇق بولمىسا ھېچقانداق ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقارغىلى بولمايدۇ. باش شۇجى جاڭ زېمىن مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: «شىنجاڭدىكى ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ ئىتتىپاقلىقىنى كۈچەيتىپ، ئىجتىمائىي، سىياسىي مۇقىملىقنى ساقلاش - شىنجاڭنىڭ ئىقتىسادىي، ئىجتىمائىي ئىشلىرىنىڭ ئۇتۇقلۇق تەرەققىي قىلىشىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن بەلكى پۈتكۈل غەربىي شىمال رايونىنىڭ مۇقىملىقىغا ۋە تەرەققىي قىلىشىغا، مەملىكەتنىڭ ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ۋە زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىدىن ئىبارەت ئومۇملۇققا مۇناسىۋەتلىك. شىنجاڭدىكى ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ بۈيۈك ئىتتىپاقلىقىنى قوغداش ۋە كۈچەيتىش ئۈچۈن مىللىي بۆلگۈنچىلىككە جەزمەن بايرىقى روشەن ھالدا قارشى تۇرۇش كېرەك». مىللىي بۆلگۈنچىلىككە قارشى تۇرۇپ ۋەتەننىڭ بىرلىكىنى قوغداش دۆلەتنىڭ ئەڭ ئالىي مەنپەئىتى، شۇنداقلا شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ تۈپ مەنپەئىتى. ھەر مىللەت ئايال كادىرلىرى قايسى مىللەتتىن بولۇشىدىن قەتئىينەزەر مىللىي بۆلگۈنچىلىككە قارشى تۇرۇشنى ئۆزىنىڭ مۇقەددەس مەسئۇلىيىتى قىلىپ، مىللىي بۆلگۈنچىلىككە قارشى تۇرۇش، ۋەتەننىڭ

بىرلىكىنى قوغداشنىڭ بىرىنچى سېپىدە چىڭ تۇرۇشتا باشتىن - ئاخىرغىچە بايرىقى روشەن، مەيدانى مۇستەھكەم بولۇشى لازىم. ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ئاياللار ئاممىسى باش شۇجى جياڭ زېمىننىڭ مۇھىم سۆزىنىڭ روھىنى بولۇپمۇ مىللەت، دىن مەسىلىسى جەھەتتىكى بايانلىرىنى ياخشى ئۆگىنىپ ۋە ئۆزلەشتۈرۈپ، ئىدىيىۋى تونۇشىنى يەنىمۇ ئۆستۈرۈپ، كۆز قاراشنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ، ھەق - ناھەقنى ئېنىق ئايرىپ، مىللىي بۆلگۈنچى كۈچلەرگە قارشى قىلچە مۇرەسسە قىلماستىن قەتئىي كۈرەش قىلىش كېرەك. ھەر مىللەت ئاياللىرى زىچ ئىتتىپاقلىشىپ، مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقىنى قوغدايدىغان، مىللىي بۆلگۈنچىلىككە قارشى تۇرىدىغان قۇدرەتلىك بىرلەشمە كۈچ شەكىللەندۈرۈشى لازىم. ھەر دەرىجىلىك ئاياللار بىرلەشمىسى تەشكىلاتلىرى ھەر مىللەت ئاياللىرى ئارىسىدا ماركسىزملىق مىللەت قارىشى، دىن قارىشى ۋە پارتىيىنىڭ مىللىي سىياسىتى توغرىسىدىكى تەربىيىسىنى داۋاملىق ئېلىپ بېرىپ، ھەر مىللەت ئاياللىرىنىڭ مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقىنى، ۋەتەننىڭ بىرلىكىنى قوغداش ئاڭلىقلىقىنى كۈچەيتىپ، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئىجتىمائىي، سىياسىي ئومۇمىي ۋەزىيىتىنى قوغداش ئۈچۈن تېخىمۇ زور تۆھپە قوشۇشى لازىم.

3. ھەر دەرىجىلىك پارتكوملار ئاياللار خىزمىتىگە يۈكسەك ئەھمىيەت بېرىپ، ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ خىزمىتىگە بولغان رەھبەرلىكنى ھەقىقىي تۈردە كۈچەيتىشى ۋە ياخشىلىشى لازىم

ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ خىزمىتى پارتىيىنىڭ ئاممىۋى خىزمىتىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. نۆۋەتتىكى يېڭى ۋەزىيەتتە ھەر دەرىجىلىك پارتكوملار ئاياللار خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەشكە تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىپ، ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ خىزمىتىگە بولغان رەھبەرلىكنى ھەقىقىي تۈردە كۈچەيتىپ ۋە ياخشىلاپ، يېڭى تارىخىي شارائىتتىكى ئاياللار خىزمىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە قانۇنىيىتىنى ئەستايىدىل تەتقىق قىلىپ، ئاياللار بىرلەشمىسى تەشكىلاتلىرىنىڭ خىزمەتلىرىنى قانۇن ۋە ئۆزىنىڭ نىزامنامىسى بويىچە مۇستەقىل، ئۆز ئۆزىگە خوجا بولغان ھالدا ئىجادىي قانات يايدۇرۇشنى قوللاش كېرەك. ئاساسىي قاتلام ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ ۋە ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرىنىڭ قانۇنىي ھوقۇق - مەنپەئىتىنى مەردانىلىك بىلەن قوغداپ، ئاياللار بىرلەشمىسى تەشكىلاتلىرىنىڭ مۇكەممەللىكىگە، ئاياللار بىرلەشمىسى خىزمىتىنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىغا ھەقىقىي كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. پۈتكۈل جەمئىيەتتە ماركسىزملىق ئاياللار قارىشىنى، ئەر - ئاياللار باراۋەر بولۇشتىن ئىبارەت تۈپ دۆلەت سىياسىتىنى، «ئاياللارنىڭ ھوقۇق - مەنپەئىتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش قانۇنى»نى ۋە «جۇڭگو ئاياللىرىنىڭ تەرەققىيات پروگراممىسى»نى چوڭقۇر تەشۋىق قىلىپ، پۈتكۈل جەمئىيەتنى بولۇپمۇ ئاياللارنى ئۆزىگە تايىنىش ئېڭىنى، قاتنىشىش ئېڭىنى ۋە مەسئۇلىيەت تۇيغۇسىنى كۈچەيتىشكە چاقىرىپ، ئاياللارنىڭ ھاكىمىيەت ئىشلىرىغا قاتنىشىش ۋە ئۆزىنىڭ رولىنى جارى قىلدۇرۇشى ئۈچۈن ياخشى ئىجتىمائىي مۇھىت يارىتىپ بېرىش لازىم. ئاياللارنى ھۆرمەت قىلىش، ئاياللارنى قوغداشتىكى ياخشى كەيپىياتنى زور كۈچ بىلەن ئەۋج ئالدۇرۇپ، ئاياللارنى كۆزگە ئىلمايدىغان ياكى كەمستىدىغان كونا، چىرىك كۆز قاراشقا قەتئىي قارشى تۇرۇش ۋە خاتىمە بېرىش كېرەك. ئاياللارنىڭ خىزمەت ۋە تۇرمۇشتا دۇچ كەلگەن ئەمەلىي قىيىنچىلىقىنى ھەل قىلىنىشىغا ئاكتىپ ياردەم بېرىپ، ئۇلارنىڭ ئۆز كارامىتىنى نامايان قىلىشى، رولىنى جارى قىلدۇرۇشى ئۈچۈن تېخىمۇ پايدىلىق شەرت - شارائىت يارىتىپ بېرىش كېرەك.

ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ تۈرلۈك خىزمەتلىرىدە پارتىيىنىڭ رەھبەرلىكىنى ئاڭلىق قوبۇل قىلىپ، باشتىن- ئاخىرغىچە توغرا سىياسىي نىشاندا چىڭ تۇرۇش كېرەك. شىنجاڭنىڭ تەرەققىياتى ۋە مۇقىملىقىدىن ئىبارەت بۇ نېگىزلىك ئىشنى زىچ چۆرىدەپ، ئۆزىنىڭ ئەۋزەللىكىنى يەنىمۇ جارى قىلدۇرۇپ، ئاياللارنى «ئاياللار نەتىجە يارىتىش» پائالىيىتىنى قانات يايدۇرۇشقا ئۈيۈشتۇرۇپ ۋە سەپەرۋەر قىلىپ، ھەر مىللەت ئاياللىرىنىڭ ئەقىل - پاراستى ۋە كۈچ - قۇدرىتىنى ئەسىر ھالقىيدىغان ئۇلۇغۋار تەرەققىيات نىشانىنى ئىشقا ئاشۇرۇشقا مەركەزلەشتۈرۈش لازىم. جان - دىل بىلەن ئاياللار ئۈچۈن خىزمەت قىلىشنى ئاياللار بىرلەشمىسى بارلىق خىزمەتلەرنىڭ چىقىش نۇقتىسى ۋە پۈت تىرەپ تۇرۇش نۇقتىسى قىلىپ، ئاساسىي قاتلامغا يۈزلىنىپ، ئامما

ئارىسىغا بېرىپ، ئاياللارنىڭ ساداسىغا ئەستايىدىل قۇلاق سېلىپ ۋە ئۇنى ئەكس ئەتتۈرۈپ، ئاياللارنىڭ مەنپەئىتىگە ئاكتىپ ۋەكىللىك قىلىپ ۋە ئۇنى قوغداپ، ئاياللار ئۈچۈن سەمىمىي ھالدا ئەمەلىي ئىش، ياخشى ئىش قىلىپ بېرىش لازىم. ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ ئۆز قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىپ، تىرىشىپ يۇقىرى ساپالىق ئاياللار بىرلەشمىسى كادىرلىرى قوشۇنى قۇرۇپ چىقىش لازىم. ئاساسىي قاتلام خىزمىتىنى ھەقىقىي تۇردە كۈچەيتىپ، ئاساسىي قاتلام تەشكىلاتلىرىنىڭ خىزمەت ئۇسۇلى بىلەن پائالىيەت شەكلىنى داۋاملىق ياخشىلاپ، شەھەر ـ يېزىلاردىكى ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ ئاساسىي قاتلام خىزمەت تورلىرىنى كېڭەيتىش ۋە مۇكەممەللەشتۈرۈش لازىم. ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ يېڭى بىر نۆۋەتلىك رەھبەرلىك كوللېكتىپىدىكى يولداشلار ئۆگىنىشنى كۈچەيتىپ، تىرىشىپ ئىشلەپ، پارتىيە تاپشۇرغان ۋەزىپىنى ياخشى ئورۇندىشى لازىم.

ئايال كادىرلارنى يېتىشتۈرۈش، تاللاپ ئۆستۈرۈش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەپ، تېخىمۇ كۆپ مۇنەۋۋەر ئايال كادىرلارنىڭ ھەر دەرىجىلىك رەھبەرلىك كوللېكتىپىغا كىرىشىگە تۈرتكە بولۇش ـ پارتىيە ئىشلىرىنىڭ ئېھتىياجى، شىنجاڭنىڭ ئۇزۇن مۇددەتكىچە مۇقىم بولۇشى ۋە تەرەققىياتنى ئىشقا ئاشۇرۇشنىڭ ئېھتىياجى. ئاپتونوم رايونىمىز بىر قانچە يىلدىن بۇيان، ئايال كادىرلارنى يېتىشتۈرۈش، تاللاپ ئۆستۈرۈش خىزمىتىگە ئىنتايىن ئەھمىيەت بەردى؛ ئايال كادىرلار، ئايال پارتىيە ئەزالىرى قوشۇنى داۋاملىق زورايدى؛ قۇرۇلمىسى تەڭشەلدى؛ ساپاسى يەنىمۇ ئۆستى؛ زور بىر تۈركۈم مۇنەۋۋەر ئايال كادىرلار ھەر دەرىجىلىك رەھبەرلىك كوللېكتىپىغا كىرىپ، رەھبەرلىك ئورنىدا مۇھىم رول ئوينىدى. لېكىن يەنە شۇنى كۆرۈش كېرەككى، پارتىيە مەركىزىي كومىتېتىنىڭ تەلىپى ۋە زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىنىڭ ئېھتىياجى بىلەن سېلىشتۇرغاندا خىزمەتلىرىمىزدە يەنە بەزى پەرق مەۋجۇت. شۇڭا بۇلار دىققەت ـ ئېتىبارىمىزنى قوزغىشى، ئەستايىدىل ھەل قىلىنىشى لازىم. ھەر دەرىجىلىك پارتكوملار مەملىكەت بويىچە ئۆتكۈزۈلگەن ئايال كادىرلارنى يېتىشتۈرۈش، تاللاپ ئۆستۈرۈش، ئاياللاردىن پارتىيىگە ئەزا قوبۇل قىلىش سۆھبەت يىغىنىنىڭ روھىنى ئەمەلىيلەشتۈرۈپ، ئايال كادىرلارنى يېتىشتۈرۈش، تاللاپ ئۆستۈرۈش، ئاياللاردىن پارتىيىگە ئەزا قوبۇل قىلىش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەشنىڭ مۇھىملىقىنى تولۇق تونۇپ، بۇ خىزمەتنى مۇھىم ئىشلار كۈنتەرتىپىگە كىرگۈزۈپ، قەرەللىك تەھلىل قىلىپ ۋە تەتقىق قىلىپ، پائال، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ياخشى ئىشلەش لازىم.

ھەر دەرىجىلىك تەشكىلات تارماقلىرى ۋە ئاياللار بىرلەشمىسى تەشكىلاتلىرى بۇ خىزمەتنى ئەمەلىيلەشتۈرۈشتە مۇھىم مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىشى لازىم. پارتكومنىڭ رەھبەرلىكىدە ھەر قايسىسى ئۆزىنىڭ ۋەزىپىسى، مەسئۇلىيىتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ، ئالاقىنى كۈچەيتىپ، ئۆز ئارا ماسلىشىشى لازىم. ئايال كادىرلار، ئايال پارتىيە ئەزالىرى ۋە پارتىيىگە قوبۇل قىلىنىدىغان ئاكتىپلارنىڭ ساپاسىنى ئۆستۈرۈش لازىم. ھەم پۈتكۈل كادىرلار قوشۇنى سۈپىتى بىلەن پارتىيە ئەزالىرى قوشۇنى سۈپىتىنى ئۆستۈرۈشنى تەڭ ئويلىنىپ كۆرۈش ھەم ئايال كادىرلار، ئايال پارتىيە ئەزالىرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئالاھىدە قانۇنى بويىچە قاتتىق تەلەپ قويۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەزى مايىللىق تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، ئۇلارغا كۆيۈنۈپ كۆڭۈل بۆلۈپ ۋە ئاسراپ، ئۇلارنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تولۇپ تاشقان قىزغىنلىق بىلەن ياردەم بېرىش لازىم. ئايال كادىرلار، ئايال پارتىيە ئەزالىرى تۇرلۇك ئۆگىنىش، چېنىقىش پۇرسىتىنى قەدىرلەپ، قىيىنچىلىقنى يېڭىپ، قەيسەرلىك بىلەن جان پىدالىق كۆرسىتىپ، ئاساسىي قاتلامغا، جاپالىق جايلارغا بېرىشقا جۈرئەت قىلىپ، ئىرادىسىنى چېنىقتۇرۇپ، قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈش كېرەك.

ۋەكىللەر، يولداشلار، ئۈمىدكە تولغان 21 ـ ئەسىر يېتىپ كېلىش ئالدىدا تۇرماقتا. يېڭى ئەسىرگە يۈزلىنىش مۇساپىسىدە ئەمگەكچان، باتۇر، پاراسەتلىك ئاياللار شەرەپلىك تارىخىي ۋەزىپىنى داۋاملىق زىممىسىگە ئېلىپ، دېڭ شياۋپىڭ نەزەرىيىسى ئۇلۇغ بايرىقىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ، يولداش جياڭ زېمىن يادرولۇقىدىكى پارتىيە مەركىزىي كومىتېتىنىڭ ئەتراپىغا زىچ ئۇيۇشۇپ، ئىدىيىنى ئازاد قىلىپ، پۇرسەتنى غەنىيمەت بىلىپ، بىر نىيەت، بىر مەقسەتتە بولۇپ، يول ئېچىپ ئالغا ئىلگىرىلەپ، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش ۋە زامانىۋىلاشتۇرۇش قۇرۇلۇشىنىڭ ئەسىر ھالقىيدىغان تەرەققىيات نىشانىنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن تىرىشىپ كۈرەش قىلايلى.

ئۈپۈق سۆيگەن ئارمانلار

گۈلباھار ناسىر

بۇ قېتىمقى زىيارەت ئوبيېكتىم شىنجاڭ تىببىي ئىنستىتۇتى قارىمىقىدىكى 1 - دوختۇرخانا ئىچكى بوشلۇقى كېسەللىكلىرى بۆلۈمىنىڭ مۇدىرى، تىببىي پەن دوكتورى ئادالەت قاسىم ئىدى. ئىچكى بوشلۇقى كېسەللىكلەر بۆلۈمىدىن ئۇنىڭ ئىشخانىسىنى ئەستە تېپىپ، بىر تۈرلۈك تەشۋىش ۋە ھاياجان بىلەن ئىشىكنى چەكتىم. «كىرىڭ» دېگەن مۇلايىم ئاۋازدا بېرىلگەن ئىجازەتتىن كېيىن ئىشخانىغا كىرسەم ئۇ بىر بىمار بىلەن پاراڭلىشىۋاتقانىكەن، مېنى ئولتۇرۇشقا تەكلىپ قىلىپ قويۇپ پارىڭىنى داۋام قىلىۋەردى. ئۇنىڭ ئۇدۇلىدا 20 ياشلاردا بار، ئىچكى كېسەل ئازابىدىن ئورۇقلاپ بىر تېرە، بىر ئۇستىخان بولۇپ قالغان، چاچلىرى پۈتۈنلەي چۈشۈپ كەتكەن، ئاستىنقى ئېڭەك قىسمى ئۆزگىرىپ باشقىچىلا بىر شەكىلگە كىرىپ قالغان بىمار قىز كۆزلىرى ياش يوقى ھالدا سۆزلەۋاتاتتى. ئىچكى ۋە ئېڭەك قىسمىنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ كەتكەچكىمۇ ياكى كېسەللىك ئازارىتىدىنمۇ ئەيتاۋۇر سۆزلىرىنى ناھايىتى تەستە چۈشەنگىلى بولاتتى. تازا زەن سېلىپ ئاڭلىسام قىز ئادالەت ھەدەمگە قوپاللىق قىلىپ قويغىنى ئۈچۈن كەچۈرۈم سوراۋېتىپتۇ. مەن ئادالەت ھەدەمنىڭ چىرايىغا قارىدىم. ئۇنىڭ بۇغداي ئۆڭ يۈزى، قاپقارا كۆزلىرىدىن كېسەلدىن رەنجىش، قېيداش ئەمەس ئەكسىچە ئانىلاردا، پەقەت ئانىلاردىلا بولىدىغان بىر تۈرلۈك مېھرىبانلىق، بىمارغا بولغان چەكسىز ھېسداشلىق تۇيغۇسى ئىپادىلىنىپ تۇراتتى. ئۇ بىمار قىزنىڭ مۈرىسىنى سىيلاپ تۇرۇپ بىر مۇنچە تەسەللى بەردى. ئۆزىنىڭ رەنجىمىگەنلىكىنى قايتا - قايتا چۈشەندۈردى ھەمدە ئۇنىڭ يەنە بىر قېتىم CT غا چۈشۈپ تەكشۈرتۈپ بېقىش ھەققىدىكى ئىلتىماسىنى «سىز بۇ خىل ئۈسكۈنىلەرگە جىق چۈشۈپ كەتتىڭىز، بۇلارنىڭ ھەممىسى بەدەنگە مەلۇم زىيانلىق تەسىرى بار نەرسىلەر، شۇڭا چاچلىرىڭىز پۈتۈنلەي چۈشۈپ كەتتى، يەنە بىر ئاز ۋاقىت ئۆتسۇن» دەپ چىرايلىقچە رەت قىلدى. بىمارنى بىر تۇغقىنى قولتۇقىدىن يۆلەپ ئېلىپ چىقىپ كەتتى. «بۇ قىز ساقىيىپ كېتەرمۇ؟» ئۆزۈمنىڭ ئىمىگە كەلگىنىمنى، ئادالەت ھەدەمدىن تۇزۇك ئەھۋالمۇ سورىمىغىنىمنى ئۇنتۇپ شۇ سوئالنى سوراپتىمەن. «دوختۇرخانىمىزغا ناھايىتى كېچىكىپ كەپتۇ» ئۇ تەسۋىرلەپ بەرگۈسىز بىر خىل

ئېچىنىش بىلەن بېشىنى چايقىدى. شۇ بىر دەقىقە ئىچىدە ئۇنىڭ كۆز چاناقلىرىنىڭ پارقىراپ كەتكەنلىكىنى كۆردۈم. «ئەجەبەھە! دوختۇرلارنى كېسەلنى تولا كۆرۈپ باغرى قاتتىق بولۇپ كېتىدۇ دېيىشىدىغان...» ئۇ مېنىڭ خىياللىرىمنى بىلىۋالغاندەك تېزلا ئۆزىنى ئوڭشىۋالدى. كېلىش مەقسىتىمنى ئاڭلىغاندىن كېيىن بىردەم ئولتۇرۇپ كېتىپ:

- سىڭلىم، كەلگىنىڭىز ئوبدان بوپتۇ. مەن ئالاھىدە بىر شەخس ئەمەس، پەقەت بىر تىببىي خادىم قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنىلا قىلدىم. شۇڭا مېنى ئالاھىدە تونۇشتۇرۇشىمىز دەپ يۈرمىسەڭلار، ئەمما سىلەرنىڭ ژۇرنىلىڭلار ئارقىلىق ئايالللارغا دەيدىغان بىر نەچچە ئېغىز يۈرەك سۆزۈم بار. شۇنى دەۋالسام سىز سۆھبەت خاتىرىسى شەكلىدە مۇشۇلارنى ئەينەن يېزىپ ئېلان قىلىپ بەرسىڭىز، - دېدى.

ئۇنىڭ سۆزىنى ئاڭلاپ تۇرۇپلا قالدىم. ئۇ ئۆزى ھەققىدە ھېچ نەرسە دەپ بەرمەيدىغاندەك قىلاتتى. مەن ئادالەت قاسىمنىڭ شاگىخەي 2 - تىببىي ئۇنىۋېرسىتېتىنى پۈتتۈرگەندىن كېيىن شىنجاڭ تىببىي ئىنستىتۇتى قارىمىقىدىكى 1 - دوختۇرخانا ئىچكى بوشلۇقى كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدە ئىشلىگەنلىكى، 1985 - يىلى 5 - ئايدا چەت ئەلگە چىقىپ بىلىم ئاشۇرىدىغان خادىملاردىن بىر تۈتاش ئېلىنىدىغان ئىمتىھانغا قاتنىشىپ، ئەڭ يۇقىرى نومۇر بىلەن رۇس تىلى ئىمتىھانىدىن

ئۆتكەندىن كېيىن 1986 - يىلى موسكۋادىكى پۈتۈن ياۋروپاغا مەشھۇر دۆلەتلىك ئۆسمە كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسى ئۆسمە كېسەللىكلەر مەركىزى كلىنىكا تەتقىقات ئورنىنىڭ باش ۋە بويۇندىكى ئۆسمە كېسەللىكلىرى بۆلۈمىگە بىلىم ئاشۇرۇشقا بارغانلىقىنى، 1991 - يىلى «باش ۋە بويۇندا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىنىڭ بەزى تۈرلىرىنى داۋالاشتا رادىئومودىفىكا تۈرلەر تەتقىقاتى» ناملىق تەتقىقاتىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملاپ، تىببىي پەن پەلسەپە دوكتورى دېگەن نامغا ئېرىشكەنلىكىنى، ھازىر تىببىي ئىنستىتۇتتىلا ئەمەس پۈتۈن شىنجاڭدا نوپۇزى، تەسىرى بار دوختۇر ئىكەنلىكىنى بىلەتتىم. ئەمما ئۇنىڭ بۇ قەدەر كەمتەر، خۇش پېئىل، يۇمۇرلۇق تۇيغۇغا باي، قىزغىن ئايال ئىكەنلىكىنى ئويلىمايتىكەنمەن. شۇڭا ئۆزىنىڭ تەلپى بويىچە ئۇنىڭ ھايات ئىزلىرىنى ئىنچىكە بايان قىلىشتىن ۋاز كېچىپ، كۆڭۈل سۆزلىرىنى ھۆرمەتلىك ھەدە - سىڭىللىرىمىزنىڭ دىققىتىگە سۇندۇم. قېنى ئاڭلاپ باقايلى، ئۇ ئانا، ئۇ ئايال ئالىم نىمە دەيدۇ؟

1. باللىرىمىزنى تەبىئىي پەنلەر ساھەسىگە يۈرۈش قىلىشقا يېتەكلەيلى

بىز ھازىر ئىلىم - پەن ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىۋاتقان دەۋردە ياشاۋاتىمىز. ئارىمىزدىن ئاجايىپ شىجائەتلىك ياشلار چىقىپ ئۆزىنىڭ ھەر قايسى ساھەلەردىكى ئىقتىدارىنى نامايان قىلىۋاتىدۇ. بىراق مېنى ئېچىندۇرىدىغىنى باشقا دۆلەتلەردە، باشقا مىللەتلەردە ئالىملارنىڭ سانى ئاھالىنىڭ مانچە پىرسەنتىنى تەشكىل قىلىدۇ ياكى مانچە ئادەمگە مانچىدىن توغرا كېلىدۇ، دەپ ھېسابلانسا، بىزدە ئۇلارنى پالانى، پوكۇنى دەپ بارماق بىلەن ساناپ بەرگىلى بولىدۇ. ئومۇمىي نوپۇس بىلەن نىسبەتلەشتۈرۈش ئەسلا مۇمكىن ئەمەس. بولۇپمۇ تەبىئىي پەن ساھەسىدىكى مۇتەخەسسىسلەر تېخىمۇ شۇنداق. مەن ئىجتىمائىي پەن بىلەن شۇغۇللىنىشنىڭ ئىستىقبالى يوق دېمەكچى ئەمەسمەن. ئەمما بۈگۈنكى تەبىئىي پەن ۋە يېرىك سانائەت پەنلىرى يۈكسەك دەرىجىدە تەرەققىي قىلىۋاتقان دۇنيادا، مەدەنىيىتى تەرەققىي قىلغان باشقا مىللەتلەر بىلەن باراۋەر ئورۇنغا ئېرىشىش، ئۇيغۇردىن ئىبارەت بۇ مىللەتنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى باشقىلارغا بىلدۈرۈش ئۈچۈن چوقۇم تەبىئىي پەننى تىرىشىپ ئۆگىنىشىمىز زۆرۈر. ماكانىمىزنىڭ ناخشا- ئۇسسۇل ماكانى، ئۇيغۇرلارنىڭ سەنئەتخۇمار مىللەت ئىكەنلىكىنى ھەممە بىلىدۇ. ئەمما ئەمدى باشقىلار بۇنىڭدىن ھەيرانلىق ھېس قىلمايدىغان بولدى. ئەگەر ئاشۇ سۈپەتلەر بىلەن دۇنيادىكى ئىلغار مىللەتلەر قاتارىغا ئۆتكىلى بولسا، ھىندىستانلىقلار دۇنيادىكى ئەڭ ئىلغار، ئەڭ زامانىۋى مىللەت بولۇپ سانىلار ئىدى.

ئەلۋەتتە، ھازىر بىزدە نۇرغۇن دوكتورلار، ئاسپىرانتلار يېتىشىپ چىقىۋاتىدۇ. بىراق نىسبەتلەشتۈرگەندە يەنىلا ئىجتىمائىي پەننىڭ نىسبىتى يۇقىرى. بۇمۇ ياخشى ھادىسە، ياخشى باشلىنىش. ئەمما بۈگۈنكى دەۋر بىزدىن چوقۇم ھازىر كۈنسېرى يېڭىلىنىۋاتقان ئېلېكترون، ئاتوم، ئۇچۇر ئىلمىغا ماس قەدەمدە مېڭىشنى تەلەپ قىلىدۇ. مېنىڭچە بىز باللىرىمىزنى كىچىكىدىن باشلاپ تەبىئىي پەنلەرگە بەكرەك قىزىقىدىغان قىلىپ يېتەكلىسەك، كەلگۈسىدە بىزدىنمۇ پۈتۈن دۇنيانىڭ دىققىتىنى جەلپ قىلغۇدەك پەن ئالىملىرى چىقسا، دۇنيانىڭ تەرەققىياتىغا ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ بولالىغۇدەك ئىلمىي مۆجىزىلەر بارلىققا كەلسە، شۇ چاغدىلا بىزمۇ بىر زامانىۋى مىللەت سۈپىتىدە دۇنياغا تونۇلىمىز.

2. باللىرىمىزنى قۇچاقتىن چۈشۈرەيلى

قىسمەن ئۇيغۇر ئانىلار باللىرىنى ئۆز باغرىدىن ئايرىشنى خالىمايدۇ. شۇڭا بەزى باللىرىمىزنىڭ پسىخىك ساپاسى بەك تۆۋەن. يېگىلىق يارىتىش، ئىزدىنىش روھى ئاجىز، كىچىككىنە مۇشكۈلاتقا دۇچ كەلسە مۇستەقىل ھەل قىلىشنى بىلمەي ئۆزىنى يوقىتىپلا قويىدۇ. ھەممىلا ئىشتا ئاتا - ئانىسىغا تايىنىدۇ. چەت ئەللەردە باللار 18 ياشقا كىرگەندە مۇستەقىل ئادەم بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىزدە 18 ياشلىق باللار يەنىلا ئانىسىنىڭ باغرىدىن ئايرىلمايدۇ.

بىزدىكى قىسمەن ئانىلار باللارنىڭ دەسلەپكى تەربىيىسىگە، ئۆگىنىشىگە دېگەندەك ئەھمىيەت بېرىپ كەتمەيدۇ، تاكى تولۇق ئوتتۇرىغا چىققۇچە شۇنداق. ئەمما بالىسى تولۇق ئوتتۇرىغا چىقىشى بىلەنلا پۈتى كۆيگەن توخۇدەك تېپىرلاپ، باللىرىنىڭ ئالىي مەكتەپكە كىرىشى ئۈچۈن ئارقا ئىشىك، يوچۇق ئىزدىگىلى باشلايدۇ. بۇنى ھەتتا باللىرىدىن يوشۇرۇپمۇ ئولتۇرمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇ بالا ئۆز قابىلىيىتىگە ئەمەس ئاتا- ئانىسىغا ئىشىنىپ ئىمتىھاندىن ئۆتۈش - ئۆتمەسلىكنى ئاتا - ئانىسىنىڭ يولىغا باغلاپ خاتىرجەم يۈرىدۇ.

يېقىندا، بىر ساۋاقدىشىم ئىزدەپ كېلىپ ھال ئېيتىپ كەتتى. روھى بەك تۆۋەن، بېشى چۈشۈپلا كېتىپتۇ. نېمە بولغانلىقىنى سورىسام، «بالام ئالىي مەكتەپ ئىمتىھانىدىن ئۆتەلمىگەندى. ئۈچ كۈن بولدى، تاماق يېمەي يېتىۋالدى. ئانا - بالا ئىككىسى بىرلىشىپ مېنى (يارىماس، يول مېڭىشنى بىلمەيسەن) دەپ تىللاپ بېشىمنى ئۇچاق

قىلىۋىتتى» دېدى. «مەكتەپتە ياخشى ئوقۇماي، ئىمتىھاندىن ئۆتەلمىگىنىنى دادىسىدىن كۆرىدىغان ئاشۇنداق بالىنى تەربىيىلىگەندىكىن خوپ بوپتۇ» دېدىم. بۇمۇ شۇنداقلا دېيىلگەن بىر گەپ. ئەمما بىزدە بۇ خىل ئەھۋال ھەقىقەتەن بەك ئېغىر. بۇ ئاخىرقى ھېسابتا يەنىلا بالىلىرىمىزغا زىيانكەشلىك قىلغىنىمىز بولۇپ قالىدۇ. ئەنە شۇنداق يۆلىنىۋېلىش پسىخىكىسى ئېغىر بالىلار مۇستەقىل تەپەككۇر قىلالمايدۇ، تۇرمۇشتىكى ئىسسىق - سوغۇقلارغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. بوشاڭ، ئىرادىسىز، قورقۇنچاق، چۈشكۈن، ئۈمىدسىز، ئىجادچانلىق روھى كەمچىل بولۇپ يېتىلىدۇ. شۇڭا ئانىلارغا (دادىلارمۇ بار) دېيىدىغىنىم، بالىلىرىمىزنى بالدۇرراق قۇچاقتىن چۈشۈرۈپ، كەڭ تەبىئەت قوينىغا قويۇۋېتەيلى! ئۇلار بوۋاقلىقىدىن باشلاپ تامىقىنى ئۆزى يېسۇن، يېقىلسا ئۆزى تۇرسۇن، ھەر خىل ئوڭۇشسىزلىق، مۇشكۈلاتلارغا كۆپرەك يولۇقسۇن. بىز ھەممە ئىشتا ئۇلارغا يېشىل چىراغ يېقىپ بەرمەيلى. رامكا بەلگىلەپ، ئۇنى قىلساڭ بولمايدۇ، بۇنى قىلساڭ بولمايدۇ، دەپ ئۆگەتمەي، ئىلمىي ئۇسۇلدا يېتەكلەيلى. شۇندىلا بالىلىرىمىز چوڭ بولغاندا مۇستەقىل خاراكتېرگە، ئوڭۇشسىزلىق ئىچىدىن يول تېپىپ ئىلگىرىلىيەلەيدىغان جاسارەتكە ئىگە بولۇپ يېتىلىدۇ.

3. نەزەر دائىرىمىزنى كېڭەيتەيلى، ۋاقىتنى قەدىرلەيلى

مېنىڭ بۇ سۆزلىرىم ئېھتىمال ئىلگىرى تولا دېيىلگەن گەپلەر بولۇشى مۇمكىن. ئەمما بىلمىدىم، شۇنچە كۆپ دېيىلگەن گەپلەر بىزنىڭ روھىي دۇنيارىمىزغا تاقالمىدىمۇ ياكى ئۇيغۇر جەمئىيىتى راستىنلا توي - تۆكۈن، نەزىر- چىراغسىز ئۆتەلمەمدۇ ئەيتاۋۇر ھەر خىل شەكىلدىكى مەرىكىلەر بارغانچە شاخلاپ كۆپەيسە كۆپەيدىكى ئازايمىدى. مۇشۇ شەنبە، يەكشەنبىدىلا يەتتە يەرگە مەرىكىگە بېرىپ كەلدىم. ئالدىمدا تۇرغان مۇنۇ ماتېرىياللار قولتۇقۇمدا مەن بىلەن بىرگە ئۆيگە چىقىدۇ، ئىشخانىغا كىرىدۇ، كۆرگىلى ۋاقىت يوق. دەم ئېلىش كۈنلىرى توي - تۆكۈن، نەزىر - چىراغ بىلەن تۈگەۋاتقان، ئادەتتىكى كۈنلەردە ئوپېراتسىيىدىن ھېرىپ- ئېچىپ ئاران كىرىپ تاماق ئېتىپ يەپ بولغۇچە ۋاقىت بىر يەرگە بارغان. (تېخى مېھمان كەلمىسە تەلىيىڭىز)

بىزدە مېھمانغا بارسا ئالدىن كېلىشىپ قويۇپ بارىدىغان ئىشلار تېخى ئادەتكە ئايلانمىدى. مەلۇم بىرسى بىرەر تونۇشىنىڭ ئۆيىگە بېرىپ پاراڭلىشىپ ئولتۇرۇپ كەلمەكچى بولسا كېلىشىپ قويمايلا ئۇسسۇپ كىرىۋېرىدۇ. بۇ ماھىيەتتە ئۆزىنىمۇ، قارشى تەرەپنىمۇ ھۆرمەت قىلمىغانلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بىزدە ئەنە شۇنداق ئايغى چىقماس ئادەمگەرچىلىك، مېھماندارچىلىقلار كۆپ بولغاچقا، ئاياللىرىمىزنىڭ ئاساسلىق ۋاقتى، زېھنى شۇنىڭغا سەرپ بولۇپ كېتىدۇ. بۇ خىزمەتكىمۇ تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئالايلى، بىزدە بىراۋلارنىڭ ئۆيىگە مېھمانغا كېلىپ قونۇپ قالىدىغان ئىشلار كۆپ. ئۆيدە مېھمان قونغاندىن كېيىن ئەتىگەندە ئۇلارغا قورۇما قورۇپ ياكى تاماق ئېتىپ ناشتىلىق تەييارلاش، يوتقان - كۆرپىلەرنى يىغىش كېرەك. بۇ ئىشلارنى تۈگىتىپ بولغۇچە ۋاقىت توشۇپ كېتىدۇ، ئىشقا كېچىكىدۇ. بىزدىن باشقا مىللەتلەر خىزمەتكە كېچىكىشنى ناھايىتى يامان كۆرىدۇ. خىزمەت تۈزۈمىگە رىئايە قىلمايدىغان، كېچىكىدىغانلارنى كىشىلەر زادىلا كۆزگە ئىلمايدۇ. شۇڭا دېيىدىغىنىم ئۆزىمىزنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ ھۆرمەتلەيلى. ئۆزىمىزنى كۈچەيتىشكە، بىلىم قۇرۇلمىمىزنى يېڭىلاشقا كۆپرەك ۋاقىت ئاجرىتايلى!

4. ئاياللار تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرى بىلەن كۆپرەك شۇغۇللىنايلى

ئەۋزەل جۇغراپىيىلىك مۇھىت تەسىرىدىنمۇ ياكى ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئىرقىي ساپاسى يۇقىرىمۇ، ئىش قىلىپ ئۇيغۇر قىزلىرى ئاجايىپ گۈزەل، لېۋەن كېلىدۇ. ئەمما، بىز بۇ تەبىئىي گۈزەللىكنى ئاسراشقا، قوغداشقا ئەھمىيەت بەرمىگەچكە، ئۇيغۇر ئاياللىرىدا ۋاقىتسىز سەمرىپ كېتىدىغان، كۆپ خىل كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇپ بالدۇرلا قېرىپ كېتىدىغان ئىشلار ناھايىتى كۆپ. بۇنى ئۆزگەرتىشنىڭ بىردىنبىر ئۇسۇلى - قەرەللىك ھالدا بەدەن چېنىقتۇرۇپ تۇرۇش. ھەمىشە بەدەن چېنىقتۇرۇپ تۇرغاندا جىسمانىي ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى پسىخىك ساغلاملىقنىمۇ ياخشىلىغىلى بولىدۇ. بەدەن زىلۋا، گۈزەل تۇرىدۇ. ئادەمنىڭ روھى كۆتۈرەڭگۈ، جۇشقۇن كۆرۈنگەچكە ئاسانلىقچە قېرىمايدۇ. كېسەلگە قارشىلىق كۆرسىتىش ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر ئاياللىرىدىن كۈتىدىغان ئەڭ ئاخىرقى ئۈمىدىم، قەرەللىك ھالدا بەدەن چېنىقتۇرۇپ، تەبىئەت بىزگە ئاتا قىلغان گۈزەللىكنى ئاسرايلى.

ئادالەت ھەدەمنىڭ سۆزىنى ئاڭلاپ، مەن ئۆزۈمنى بىر تىببىي پەنلەر دوكتورى بىلەن ئەمەس، بەلكى جەمئىيەتشۇناس بىلەن پاراڭلاشقاندەك، ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ پوتكۇل قىياپىتى تەھلىل قىلىنغان بىر ئەھمىيەتلىك لېكسىيە ئاڭلىغاندەك بولدۇم. ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەنلەرمۇ ماڭا ئوخشاش تەسىراتتا بولغاندۇ، دەپ ئويلايمەن.

ئاخىرىدا ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئادالەت ھەدەمنىڭ ھازىرقى

ئەھۋالىنى بىلىش تەشنالىقىنى قاندۇرۇش مەقسىتىدە سۆھبەت داۋامىدا ئاڭلىغانلىرىمنى يۈزەكى بولسىمۇ بايان قىلىپ ئۆتۈشنى لايىق تاپتىم.

* * *

1991 - يىلى سېنتەبىردە موسكۋا دۆلەتلىك ئۆسمە كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىدا «باش ۋە بويۇندا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىنىڭ بەزى تۈرلىرىنى داۋالاشتا رادىئومودىفىكا تورلار تەتقىقاتى» ماۋزۇلۇق دىسسېرتاتسىيىسىنى ئوقۇپ، تولۇق ئاۋاز بىلەن تىببىي پەن، پەلسەپە دوكتورى ئۇنۋانىنى ئالغان ئادالەت قاسىم، نۇرغۇن داڭلىق دوختۇرخانىلار ۋە نوپۇزلۇق ئىلىم ئەھلىلىرىنىڭ شۇ يەردە قېلىپ بىرگە ئىشلەش ھەققىدىكى تەكلىپلىرىنى چىرايلىقچە رەت قىلىپ ۋەتەنگە قايتتى. ئۇ تەشكىلدىن نە بىرەر ئەمەل، نە يۇقىرى ئۇنۋان، نە ئالاھىدە تەمىنات ۋە ئۆي تەلەپ قىلمىدى. ئەكسىچە كونىراپ كەتكەن سېرىق بىنادىكى پوللىرى غىرىسلاپ تۇرىدىغان قەدىردان ئىشخانىسىغا جىممىدە كىرىپ، ئوپېراتسىيە پىچىقىنى قولىغا ئېلىپ ئەزرائىلغا جەڭ ئېلان قىلىشقا تەييارلاندى.

ئۇنىڭ ئۈچۈن ئالدىراش كۈنلەر يەنە باشلىنىپ كەتتى. سائەت - سائەتلەپ ھەتتا كۈنلەپ ئوپېراتسىيە ئۈستىلى ئالدىدا تۇرۇش، بالنىتسىدىكى ھەر بىر كېسەلنىڭ ئەھۋالى ئۈستىدە ئىنچىكە كۆزىتىش ئېلىپ بېرىپ، ئېنىق دىئاگنوز قويۇش، ياش دوختۇرلارنى يېتەكلەش، ئامبۇلاتورىيىدە كېسەل كۆرۈش، يەنە تېخى ئىككىنچى قېتىم قولىغا ئالغان يېڭى تەتقىقات تېمىسى «ئاخىرقى باسقۇچتىكى ئېغىز بوشلۇقى راك ئۆسمىسىگە خىمىيۋى دورىلارنى كۆپ مىقداردا ئىشلىتىش ۋە ئۇنىڭ ئادەملەرنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىغا بولغان تەسىرى» ئۈستىدە ئىزدىنىش.... ئۇ ۋاقىتنىڭ خۇددى ئېقىن سۇدەك تېز ئۆتۈپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلاتتى. شۇڭا بىر مىنۇت ھەتتا بىر سېكۇنتىنىمۇ زايە قىلغۇسى كەلمەيتتى. رەھىمسىز يىللار، ئادەمنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىدىن زور دەرىجىدە ھالقىپ كەتكەن ئەقلىي ئەمگەك ئۇنىڭ سالامەتلىكىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ بارماقتا ئىدى. شۇڭا ئۇ ۋاقىتنى تېخىمۇ قەدىرلەيتتى، ئويلىغانلىرىنى تېزرەك ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا ئالدىرايتتى. دەل مۇشۇ سەۋەبتىن ئۇ باغۋەنلىكتىن ئىبارەت يەنە بىر شەرەپلىك مەسئۇلىيەتنى زىممىسىگە ئالدى. ئۇ ئوقۇتۇش مۇنبىرىدە تۇرۇپ بىر تەرەپتىن ئوقۇغۇچىلارغا تىببىي ئىلىمنىڭ ئاجايىپ سېھىرلىك تىلسىماتلىرىنى ئېچىشنى ئۆگەتسە، يەنە بىر تەرەپتىن ئۆز ئەمەلىيىتى ئارقىلىق ئۇلاردا ئۆگىنىش روھى ۋە توختاۋسىز ئالغا ئىنتىلىش روھى يېتىلدۈردى.

1994 - يىلى دوختۇرخانا رەھبەرلىكى دوتسېنت ئادالەت قاسىمنى (1991 - يىلى 4 - ئايدا ئۇنىڭغا دوتسېنت ئۇنۋانى بېرىلگەن) ئاسپىرانت تەربىيىلەشكە بەلگىلىدى. 1995 - يىلى ئۇ دەسلەپكى قەدەمدە ئۆز كەسپىدىن بىر ئۇيغۇر، بىر خەنزۇ ئىككى قىز ئاسپىرانت قوبۇل قىلدى. كېيىنكى يىللىرى يەنە قوبۇل قىلدى. ئۇنىڭ يېنىدا ھازىر جەمئىي بەش نەپەر ئاسپىرانت بار بولۇپ (ئوقۇش پۈتتۈرۈپ دوكتورلۇقتا ئوقۇۋاتقانلىرى بۇنىڭ سىرتىدا)، ئۇلار ھازىر ئادالەت قاسىم بىلەن بىرلىكتە مەملىكەت ئىچىدە ئالدىنقى قاتاردىكى يېڭى تېما ھېسابلىنىدىغان، خەلقئارا تەتقىقات تېمىسىنىڭ بىر بۆلىكى بولغان «ئۆسمىنىڭ گېندا ئىپادىلىنىشى» ناملىق تەتقىقات تۈرىنى ئىشلىمەكتە. ئۆسمىنىڭ جۇغراپىيىلىك مۇھىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ بولۇپ، ئوخشىمىغان مىللەت، ئوخشىمىغان شارائىتتا پەيدا بولىدىغان ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتى ۋە ئۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرىدا بەزى پەرقلەر بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بۇ تەتقىقاتى كەلگۈسىدە خەلقئارادىكى مۇشۇ تۈردىكى تەتقىقاتنىڭ مۇھىم تولۇقلىمىسى سۈپىتىدە تىببىي ئىلىمگە بىر ئۇلۇش تۆھپە قوشقۇسى.

ئادالەت قاسىم ئۆزىگە نىسبەتەن تەلەپچان بولۇپلا قالماستىن، ئوقۇغۇچىلارغىمۇ تەلەپنى ناھايىتى قاتتىق قويىدۇ. ئۇنىڭ تۇنجى تۈركۈمدە قوبۇل قىلغان ئاسپىرانتى پاتىمە سىدىق دەسلەپتىلا ئۆزىنىڭ ئۆتكۈر زېھنى ۋە تىرىشچانلىقى بىلەن ئادالەت قاسىمنىڭ دىققىتىنى جەلپ قىلىۋالدى. «بولىدىغان مايسا كۆكىدىن مەلۇم» دېگەندەك بۇ قىزنىڭ ئۆزىنىڭ نازۇك ياشلىق تۇيغۇلىرى، دوستلىرى بىلەن بولغان بېرىش - كېلىشلىرىنى بىر ياققا قايرىپ قويۇپ، پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن تەتقىقاتقا كىرىشىپ كېتىۋاتقىنىنى كۆرگەن ئادالەت قاسىم ئۇنىڭغا كۆپرەك كۈچ سەرپ قىلىش قارارىغا كېلىپ تەلەپنى تېخىمۇ قاتتىق قويدى. ئۇنىڭ كۆرۈپ پايدىلىنىشى ئۈچۈن خەنزۇ تىلى، ئىنگلىز تىلىدىكى دۆۋە - دۆۋە ماتېرىياللارنى توپلاپ بەردى. تەتىل، دەم ئېلىشلاردا ئۆيىگە قايتىشىغا رۇخسەت قىلمىدى. تەتقىقاتنىڭ ھەر بىر ئىنچىكە ھالقىلىرىنى ئۆزىنىڭ مۇستەقىل ئىشلىشىنى تەلەپ قىلدى. مۇشۇ ئۈچ يىل جەريانىدا بۇ ئۇستاز بىلەن شاگىرت تالاي ئاخشاملارنى، تالاي شەنبە، يەكشەنبە، ھېيت - بايراملارنى ئۈستەل چىرىغى ئاستىدا، ماتېرىياللار دۆۋىسى ئىچىدە، تەجرىبىخانىدىكى پروبىركىلار ئارىسىدا ئۆتكۈزۈۋەتتى. پاتىمەنىڭ تەتقىقات تېمىسىنىڭ ئۆزگىچە ۋە يېڭى تېما ئىكەنلىكىگە قىزىققان ياپونىيىلىك تىببىي ئالىملار ئۇنىڭ توكيودىكى بىر داڭلىق تىببىي ئۇنىۋېرسىتېتتا ھەقسىز ئوقۇشى

ۋە تەتقىقاتىنىڭ داۋامىنى ئىشلىشىنى تەمىن ئەتمەكچى بولۇۋىدى، مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ ئىش ئەمەلگە ئاشماي قالدى. ئاشۇ چاغدا ئادالەت قاسىم ئۇ قىزنى بۆلۈمدە ئېلىپ قېلىپ ئۆزىگە ياردەمچى قىلىۋالسىمۇ بولاتتى، بىراق ئۇنىڭ تەتقىقاتىنىڭ ئۈزۈلۈپ قېلىشىنى خالىمىدى. شۇڭا پاتىمەنى شاڭخەي تىببىي ئۇنىۋېرسىتېتىغا دوكتورلۇق ئۇنۋانى ئېلىش ئۈچۈن ئىمتىھان بېرىشكە رىغبەتلەندۈردى. «ئۆتەلەرمەنمۇ؟» پاتىمە بىر ئاز ئىككىلىنىپ قالغاندى «سىزدە ئۆزىڭىزگە ئىشەنچ بولسىلا چوقۇم ئۆتۈپ كېتىسىز» دېدى ئادالەت قاسىم ئۇنىڭغا. شۇنداق قىلىپ ئۇ يەنە بىر خەنزۇ ئاسپىرانت بىلەن شاڭخەيگە يۈرۈپ كەتتى. ئارىدىن كۆپ ئۆتمەي پاتىمەدىن تېلېفون كەلدى. ئۇنىڭ روھى بەكلا چۈشكۈن ئىدى. شاڭخەي تىببىي ئۇنىۋېرسىتېتىكى مۇتەخەسسىسلەر ئۇنى ئىمتىھاندىن چوقۇم ئۆتەلمەيدۇ، دەپ ئويلىغان ھەمدە ئۇنىڭ شىنجاڭدىن كەلگەنلىكىنى، ئاز سانلىق مىللەت ئىكەنلىكىنى نەزەردە تۇتۇپ «رەھبەرلىكىڭىز قوشۇلسا سىزنى نىشانلىق تەربىيىلەپ بېرىدىغانلار قاتارىدا قوبۇل قىلايلى» دېگەنىدى.

بۇنى ئاڭلاپ ئادالەت قاسىمنىڭ غۇرۇرىدە ئاچچىقى تۇتتى.

— ئىمتىھان نەتىجەڭلار تېخى چىقمىغاندۇ؟

— ياق، تېخى تەكشۈرۈپ بولالمىدى.

— ئىمتىھاننى ياخشى بەرگىنىڭىزگە ئىشەنچىڭىز بارمۇ؟

— ئىشەنچىم بار.

— ئەمىسە نېمىدىن ئەنسىرەيسىز. خاتىرجەم بولۇڭ. چوقۇم ئۆزىڭىزگە ئىشىنىڭ، سىز ئۆتۈپ كېتەلەيسىز. تېخى يۇقىرى نومۇر بىلەن ئۆتىسىز.

ئادالەت قاسىم ئۆز شاگىرتىنىڭ تالانتىنى توغرا مۆلچەرلىگەنىدى. پاتىمە يېزىقچە ئىمتىھاندىن يۇقىرى نومۇر بىلەن ئۆتكەندىن سىرت، شاڭخەيدىكى ئەڭ نوپۇزلۇق تىببىي ئالىملار ۋە كەسىپداشلار يىغىلغان سورلۇق ۋە ھەيۋەتلىك زالدا ئېغىزچە سىناقتا، سورالغان ھەر خىل مۇرەككەپ سوئاللارغا ئىنگلىز تىلىدا راۋان، دۇدۇقلىماستىن جاۋاب بېرىپ، نەق مەيداننىڭ ئۆزىدىلا ئىمتىھاندىن ئۆتكەنلىكى جاكارلاندى.

پاتىمەنىڭ كېيىنى قىلىپ بەرگەندە ئۇ ماڭا يۇمۇرلۇق قىلىپ مۇنۇلارنى دەپ بەردى: پاتىمە ئىمتىھاندىن ئۆتكەندىن كېيىن بىر نەچچىسى ماڭا: «ئادالەت، سىز ئۇ قىزنى توي قىلغىلى قويماي ئوقۇتۇۋېرىپ ئاخىر قېرى قىز قىلىپ قويىدىغان بولدىڭىز جۇمۇ» دەپ چاقچاق قىلىۋىدى «قەدرىنى بىلگەنلەر ساقلايدۇ. ئاۋۋال ئوقۇشىنى پۈتتۈرۈپ ئۆزىنىڭ نېمىگە قابىللىقىنى ئىسپاتلىسۇن. شۇ چاغدا ئۇنىڭغا ئوغۇل بالىنىڭ نوچىسى جور بولىدۇ» دېدىم.

مەن ھازىر ئۇنىڭغا دوكتورلۇقنى تۈگىتىپ يەنە داۋاملىق ئوقۇپ «دوكتور ئاشتى» ئۇنۋانىنى ئېلىپ كېلىڭ، دەۋاتىمەن.

ئادالەت ھەدىم مېنى، ياق، پۈتۈن جەمئىيەتنى چوڭقۇر ئويغا سالىدىغان ئەنە شۇنداق سۆزلىرى بىلەن سۆھبىتىمىزنى ئاخىرلاشتۇردى. ئەسلى ئۇنىڭ ھايات ئىزلىرى بىلەن كۆپرەك تونۇشقۇم، تۇرمۇش، ئۆگىنىش، خىزمەت، تەتقىقات ئىشلىرى ھەققىدە تەپسىلىيرەك يازغۇم بار ئىدى. ئۇنىڭدەك شىجائەتلىك، قەيسەر، تىرىشچان، خەلق سۆيەر ئايال ئۈچۈن قانچە - قانچە داستانلار يېزىلسا ئەرزىيتتى. ئەمما ئۇ ئۆزى خالىمىدى. مەنمۇ ئۇنىڭ خاھىشىغا ھۆرمەت قىلدىم. ماقالىنى يەنە ئۇنىڭ مۇنۇ سۆزلىرى بىلەن ئاخىرلاشتۇرماقچىمەن.

«پاتىمەدەك قىزلار بىزدە پەقەت، بىرلا ئەمەس، جەمئىيەتكە نەزەر سالىدىغان بولساق بۇنداق قىزلارنىڭ تۈركۈملەپ چىقىۋاتقانلىقىنى كۆرىمىز. بۇ، مېنى بەكمۇ سۆيۈندۈرىدۇ. ئەنە شۇنداق قىزلار قانچە كۆپەيسە، مىللىتىمىزنىڭ، خەلقىمىزنىڭ ساپاسى شۇنچە يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. ئانىلارنىڭ ساپاسى يۇقىرى كۆتۈرۈلمىگۈچە، بىر پۈتۈن مىللەتنىڭ ساپاسى ھەرگىز يۇقىرى كۆتۈرۈلمەيدۇ. چۈنكى بالا ئانىنىڭ قورسىقىدىكى ۋاقتىدىن باشلاپلا تەربىيىلىنىشكە باشلايدۇ. ئانىنىڭ پەزىلىتى، مىجەز- خاراكتېرى، تۇرمۇشقا بولغان قارىشى قانچىكى ياخشى، ئەتراپلىق بولسا، بىلىمى قانچىكى مول بولسا، ئۇنىڭ پەرزەنتكە بولغان تەسىرى شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئاياللار كىچىك چېغىدىلا سىڭىل، ھەدىلىك رولى بىلەن ئەتراپتىكى مۇھىتقا تەسىر كۆرسەتسە، چوڭ بولغاندىن كېيىن ئاياللىق، ئانىلىق پاراستى، مېھرى بىلەن پۈتۈن ئائىلىگە ۋە جەمئىيەتكە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاياللارنىڭ جەمئىيەتتىكى كۆرۈنمەس رولى ۋە ئورنىنى ھېچكىم ئىنكار قىلالمايدۇ. ئاياللاردا تەخىرسىزلىك تۇيغۇسى پەيدا بولغاندىلا ئاندىن جەمئىيەت ئالغا سىلجىيدۇ. ھەدىلەر، سىڭىللار ئەسىر ھالقىش ئالدىدا تۇرغان، مۇشۇ پەيتتە بىز ئاياللار ئۆزىمىزنىڭ يېڭى ئەسىر ئالدىدىكى مەجبۇرىيىتىمىزنى تولۇق تونۇپ، يېڭى، ئەسىرگە يېڭىچە قىياپەت بىلەن كىرىشكە تەييارلىق كۆرەيلى. چۈنكى بىز ئاياللار جەمئىيەت ئالدىدا جاۋابكار ئورۇندا تۇرىمىز. ئاياللاردا مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى ئويغانغاندىلا يېقىن كەلگۈسىدە بىزمۇ دۇنيادىكى ئىلغار مىللەتلەر قاتارىدىن ئورۇن ئالالايمىز.

مۇھەررىرى: جەمىلە ھەسەن

مۇھەببەتنىڭ قىممىتى ھەققىدە

سائادەت ئابلەت

روسىيىنىڭ مەشھۇر ئەدىپى بېلىنسكى «مۇھەببەت ھاياتلىقنىڭ شېئىرى ۋە قۇياشى» دېگەنىدى. دەرۋەقە، كىشىلىك تۇرمۇشتا مۇھەببەت ناھايىتى مۇھىم ئورۇنغا ئىگە. مۇھەببەت تۇرمۇشنىڭ ھەر قايسى جەھەتلىرى بىلەن زىچ باغلىنىشلىق بولۇپ، كىشىلەرنىڭ مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىغا زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنى مۇھەببەت شەخسنىڭ غايىسى ۋە ئىشلىرى بىلەن مېخانىكىلىق ھالدا بىرلەشكەن ھەم ئالدىنقىسى كېيىنكىسى ئۈچۈن خىزمەت قىلغان چاغدا، مۇستەھكەم بىر ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچكە ئايلىنىپ، ئىنسانلارنىڭ جەمئىيەت تەرەققىياتى ئۈچۈن، ئىنسانىيەتنىڭ ئورتاق بەختى ئۈچۈن كۈرەش قىلىشتىن ئىبارەت ھاياتلىق ناخشىسىنىڭ ئاساسىي مېلودىيىسى بولالايدۇ ۋە كىشىلىك تۇرمۇش مۇساپىسىدىكى ئىنتايىن پۇختا مەنىۋى تۈۋرۈككە ئايلىنالايدۇ. بىز مۇھەببەتكە موھتاج. ئەمما، مۇھەببەتنىڭ قىممىتىنى بىلىشكە تېخىمۇ موھتاجمىز. مۇھەببەتنىڭ ئەھمىيىتى ۋە قىممىتىنى توغرا تونۇماي، يۈزەكى مۇھەببەتنى قوغلىشىدىغان بولساق، ئېرىشىدىغىنىمىز زەئىپ ۋە چۈشكۈن مۇھەببەت بولىدۇ. شۇڭا ئىنسان ۋۇجۇدىنى لەرزىگە سالالايدىغان ھەقىقىي چىن مۇھەببەتكە ئېرىشىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن مۇھەببەتنىڭ نېمىلىكىنى ھەقىقىي تۇردە چۈشىنىپ يېتىشىمىز زۆرۈر. جالالىدىن رۇمى: «ئىنسان ئۆزىگە ئوخشاش ئىنسانغا مۇھەببەت باغلاش بىلەن ئۆز ماھىيىتىنى يەنى ئىنسانلىق ماھىيىتىنى تاپالايدۇ» دېگەن.

سۆيگۈ چىن ۋە ھەقىقىي بولغاندىلا ئاندىن ئىنسانلارنى بىر ـ بىرىگە ھەقىقىي تۇردە باغلىيالايدۇ. مۇھەببەت بىر خىل ئالىيجاناب، گۈزەل ھەم مۇرەككەپ مەنىۋى تۇرمۇش، ئۇ ھەرگىزمۇ نوقۇل ھالدىكى ئەۋلاد قالدۇرۇش ۋە ھايۋانلارچە جىنسىي ھەۋەس ئەمەس. ئۇ ئادەملەرنىڭ پسىخولوگىيىلىك پائالىيىتىگە، كىشىلىك قەدىر ـ قىممەت ۋە ئىنسانىي ئەدەب ـ ئەخلاققا بىۋاستە باغلىنىشلىق بولىدۇ. شۇڭا بىز بىر ئادەمنىڭ فىزىئولوگىيە جەھەتتىكى تەلىپى ۋە ئەۋلاد قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى مۇھەببەت دەپ چۈشەنسەك بولمايدۇ.

ھەقىقىي مۇھەببەت ـ تەبىئىي خۇسۇسىيەت بىلەن ئىجتىمائىي مەسئۇلىيەتنىڭ بىرلىكىدىن ئىبارەت. مەسئۇلىيەتنى مۇھەببەت گۈللىرىنى تۇزۇتمايدىغان مۇنبەت تۇپراققا ئوخشىتىش مۇمكىن. چۈنكى كىشىلەر ئۆزلىرىنى مۇھەببەت قويىنىغا ئاتقان چاغلاردا سۆيگۈ بىلەن تەڭ مەسئۇلىيەت ۋە مەجبۇرىيەتنىمۇ زىممىسىگە ئالىدۇ. بۇلاردىن ئايرىلغان مۇھەببەت تۇراقسىز بولىدۇ. ھازىر جەمئىيىتىمىزدە ئۈچ بۇرجەكلىك مۇھەببەت، كۆپ بۇلۇڭلۇق مۇھەببەت، جىنسىي مۇھەببەت دېگەنلەر كۆپىيىپ قالدى. بۇ خىل ھادىسىلەر كىشىلەرنى ئىدىيە جەھەتتىن چىرىتىپ، جەمئىيەت كەيپىياتىنى بۇلغاپ، ياشلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە توسالغۇ پەيدا قىلماقتا. شۇڭا بىز مۇھەببەتلىشىشتە دىيانەتلىك بولۇشنى تەرغىب قىلىپ، «ئۈچىنچى شەخس» دېگەن بۇ ئۇقۇمنىڭ «جىنسىي ئازادلىق» بىلەن ئوخشاش مەزمۇندىكى ئىدىيىۋى ئېقىم ئىكەنلىكىنى ۋە بۇ ئىدىيىۋى ئېقىمنىڭ ئىنسان تەبىئىتىدىكى چېكىنىش ۋە ئەخلاقتا بۇزۇلۇشنىڭ ئىنكاسى ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتىشىمىز زۆرۈر. ئىسلاھات ۋە ئىشىكنى ئېچىۋېتىش دېگەنلىك شەرقلىقلەرنىڭ ئەدەب ـ ئەخلاق قاراشلىرىنى غەرب ئەللىرىنىڭ ئەخلاق قاراشلىرىغا ئالماشتۇرۇۋېتىش دېگەنلىك ئەمەس. ئەمەلىيەتتە خەلقىمىز بۇ خىل تاپتىن چىقىپ كەتكەن، قىممىتى يوق مۇھەببەت قاراشلىرىغا ئەزەلدىن قارشى تۇرۇپ كەلمەكتە. شۇڭا مۇھەببەتنىڭ قىممىتىنى توغرا تونۇپ،

مەنىۋىيىتىمىزدىكى ئاچلىق تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ساختا، يالغان مۇھەببەتلەرگە قارىتا جەمئىيەت خاراكتېرلىك جەڭ ئېلان قىلىشىمىز لازىم. توغرا مۇھەببەت كۆز قارىشىنى تىكلەش ئۈچۈن مۇھەببەتكە جىددىي، ئەستايىدىل پوزىتسىيىدە بولۇش، شۇنداقلا توغرا كىشىلىك تۇرمۇش قارىشى ۋە غايە تىكلەپ، ئورتاق غايە، ئورتاق مەنزىل ئۈچۈن مۇرنى ـ مۇرىگە تىرەپ بىللە ئۆتەلەيدىغان روھنى ئورغۇتۇش كېرەك.

بىز ھەقىقىي مۇھەببەتنى تەكىتلىگەن ۋاقتىمىزدا شۇنداقلا مۇھەببەتنىڭ قىممىتىنى باھالىغىنىمىزدا ئىنسانلارنىڭ گۈزەللىكنى سۆيۈشتىن ئىبارەت تۇغما پسىخىكىسىنى چەتكە قاقمايمىز. مۇھەببەتتە چىراي قوغلىشىشنى چۈشىنىشكە بولىدۇ. بەلكى ئۇ ئىنسانلارنىڭ گۈزەل تۇرمۇشقا بولغان ئىنتىلىشىنى مەلۇم دەرىجىدە ئىپادىلەپ بېرىدۇ. بىراق ئۇ ھەقىقىي مۇھەببەتنىڭ بىردىنبىر شەرتى ئەمەس. مۇھەببەتنىڭ قىممىتىنى دەڭسەپ كۆرىدىغان بولساق، گۈزەل قەلب بىلەن سىرتقى قىياپەتتە ھامان ئالدىنقىسىنىڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدىغانلىقىنى بىلەلەيمىز. چۈنكى «ئادەم چىرايلىق بولغانلىقى ئۈچۈن سۆيۈملۈك بولماستىن، بەلكى سۆيۈملۈك بولغانلىقى ئۈچۈنلا چىرايلىقتۇر». ۋەھالەنكى، مۇھەببەتنىڭ ئىچكى مەزمۇنى ئالىيجاناب، سەممىي كىشىلەرگە مەنسۇپ. ھەقىقىي مۇھەببەت گوياكى بىر گۈزەل كۆيگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن پەقەت ئۇنىڭ قىممىتىنى ھەقىقىي چۈشەنگەن ئادەملەرلا ھەقىقىي بەھرىمەن بولالايدۇ.

ئىساكوۋىسكى: «مۇھەببەت بىر يۈرەكنىڭ يەنە بىر يۈرەكنى چېكىپ بېقىشى ئەمەس، بەلكى ئىككى يۈرەكنىڭ تەڭ سوقۇشىدىن كېلىپ چىققان ئۈچقۇندۇر» دېگەنىدى. ھەقىقىي مۇھەببەت ئەر ـ ئايال ئوتتۇرىسىدىكى سەمىمىي ساداقەتلىك، ئۆزئارا ھۆرمەت ۋە بىر ـ بىرىنى چۈشىنىش ئاساسىدا پەيدا بولىدىغان چوڭقۇر ھېسسىيات بولغاچقا، ساغلام مۇھەببەت سۇغۇققانلىقتا، ئېھتىياتچانلىقتا تېخىمۇ موھتاج. بىر ئادەمنى ھەقىقىي تونۇپ چۈشىنىپ يېتىش، قارشى تەرەپنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە يېتەرسىزلىكلىرىنى تونۇۋېلىش ئۈچۈن سەگەك كاللا، ئەقلىي ھۆكۈم ۋە مەلۇم ۋاقىت كېرەك. قارشى تەرەپنىڭ دۇنيا قارىشى، قىممەت قارىشى، غايىسى ۋە قىزىقىشى شۇنىڭدەك بىلىم سەۋىيىسى قاتارلىق جەھەتلەردىكى بىر پۈتۈن ئوبرازىنى سوغۇققانلىق بىلەن ۋاقىتنىڭ سىنىقىدىن ئۆتكۈزگەندىلا ئاندىن ئېنىق چۈشەنگىلى بولىدۇ.

ئەقلىي ھۆكۈم دەسلەپكى مۇھەببەتلەشكەن چاغدىكى بىردەملىك قىزغىنلىقنىڭ ئۆزگە ۋە قارشى تەرەپكە كەلتۈرگەن يۈزەكى تونۇشلىرىنى ھەقىقىي بىلىپ يېتىپ، پسىخولوگىيىلىك مەنىۋى بىرلىكنى ئىشقا ئاشۇرۇشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ. بېلىنسكى: «مۇھەببەت خۇددى ئۆچمەس ئوت يالقۇنى مايغا موھتاج بولغىنىدەك ئەقىلگە موھتاج» دېگەنىدى. ھازىرقى جەمئىيىتىمىزدىكى بىر قىسىم كىشىلەر مۇھەببەتنىڭ قىممىتىنى چۈشىنىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولمىغانلىقتىن، ھەقىقىي چىن مۇھەببەتنى «جىنسىي مۇھەببەت» بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەر ـ ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى گۈزەل ھېسسىياتقا بىھۆرمەتلىك قىلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئەقلىنىڭ ھېسسىياتقا بولغان چەكلەش رولىغا ۋە قارشى تەرەپنى چوڭقۇر چۈشىنىشتىن ئىبارەت مۇھەببەتنىڭ تەرەققىيات جەريانىدىكى ئەڭ مۇھىم رولىغا سەل قاراپ، ئىجتىمائىي ئەخلاققا يات بولغان مەدەنىيەتسىز، ئەخلاقىي بۇزۇقچىلىقلارنى سادىر قىلماقتا. مۇنداق ئادەملەرنىڭ روھىي دۇنياسىدىن ئىنسانىي خىسلەت، ھەقىقىي چىن مۇھەببەت، كىشىنى قەدىرلەيدىغان ئادەمگەرچىلىك ئامىللىرىنىڭ بىرەرسىنىمۇ تاپقىلى بولمايدۇ. شۇڭا بىز مەدەنىيلىك مۇھەببەتلىشىش ئۇسۇلىغا ئېتىبار بېرىشنى، ئەقلىنىڭ سەۋرچانلىق كۈچى ئارقىلىق ئىشق ـ مۇھەببىتى قايناپ تاشسىمۇ مەسئۇلىيەت تۇيغۇسىنى ئۇنتۇپ قالمايدىغان، رومانتىك بولسىمۇ شاللاقلىق قىلمايدىغان، مۇھەببەتنىڭ چىن مەنىسى ۋە قىممىتىنى ھەقىقىي تونۇپ يېتەلەيدىغان ھالال ئادەملەردىن بولۇپ چىقىشنى قۇۋۋەتلەيمىز.

مەسئۇل مۇھەررىرى: **قۇندۇز مۇھەممەد**

بۈگۈنكى ئاياللار دىققىتىدىكى ئىككى مۇھىم نۇقتا...

ھايات نۇيۇس مۇھەممەت

بىر نەچچە ۋاقىتتىن بېرى بىرىمىز ئۇنى دەپ، بىرىمىز بۇنى دەپ، ھازىرقى ھالىتىمىز، كەلگۈسىمىز ھەققىدە ئويلىنىۋاتىمىز، ئىزدىنىۋاتىمىز ھەم شۇندىن بويان ئۆزىمىزنى بىلىش پەللىلىرىگە يېقىنلىشىۋاتىمىز. ئاخىر بىلدۇقكى، ئۆزىمىزنى ئالدىيالمايدىكەنمىز. قەدەملىرىمىزنىڭ مەنىسىنى چۈشەنمىسمۇ، يېنىدىن ئايرىلىپ مۇستەقىل مېڭىشقا تەمشىلىۋاتقانلىقىمىزغا كۆزى قىيماي، بىزگە بولغان كۆيۈنۈشىنى، مۇھەببىتىنى پەقەتلا كۆز يېشى بىلەن ئىپادىلەۋاتقان، بىزنىڭ رايىمىزغا ئىلاجىسىزلا باغرى يۇمشاقلىقى بىلەن بېقىۋاتقان ئاجىز، ساددا ئانىلارغا تىكىلگىنىمىزدە، باللىقىمىزدىن ھازىرغىچە بولغان مۇساپىنىڭ بىلىش جەريانلىرىدا قايتىدىن يەنە بىر ئويلىنىپ توختاپ قالدۇق. ئاندىن ئەمدىلا كۆرۈۋاتقاندەك نەزەر بىلەن ھەدە-سىڭىللارغا تىكىلگىنىمىزدە، يانارتاغ جىمجىتلىقىدىكى ئېچىلىشنى كۈتۈپ ياتقان قاتمۇ قات تىلسىملار ماكانىغا دۇچ كېلىۋاتقانلىقىمىزنى ھېس قىلدۇق. ھەر ھالدا خۇشال بولۇشقا ئەرزىيدىغىنى شۇكى، بۇ تىلسىم ئىچىدىكى بايلىقلار ئېچىلىش پۇرسىتىگە ئىگە بولۇپ، قىز - ئاياللىرىمىزنىڭ ماددىي، مەنىۋى مۇھتاجلىقى ھەققىدىكى مۇلاھىزىلىرىمىزدە ئانىلار ساپاسى ھەققىدە ئاندا - مۇندا توختىلىشتۇق. ئاندىن جەمئىيەتتىلا ئەمەس، ئائىلىلەردە ئەرلەر بىلەن باراۋەرلىك دەۋاسىغا چۈشۈپ ئۇتتۇرۇپ قويغان نەتىجىلەرگە ئېرىشىپ، ھەر خىل ئاقىۋەتلەرگە قالدۇق.

دېمەكچىمىزكى، ئاشۇ ئاچچىق - چۈچۈمەللەرنىڭ ئۆرلەتكۈچى مەنبەسى ئۆزىمىزگە بولغان يۈكسەك مەسئۇلىيەتچانلىق تۇيغۇسىدىن كەلگەن. ئاياللار ئۆز قەدىر-قىممىتى، ھوقۇق- مەنپەئىتى ھەققىدە ئويلانمىسا، بۇنى قولغا كەلتۈرۈش، قوغداش ئۈچۈن تىرىشمىسا بولمايدۇ. بۇ ئۆز يولىدا رېئاللىققا ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. ئەگەر بۇنداق بولمايدىكەن، بىز ھەر قانچە تالاشساقمۇ مەسىلە ھەل بولماي،ئۆز پېتىچە قېلىۋېرىدۇ. بىر ئائىلىدە ياشايدىغان ئەر بىلەن ئايالنى ئېلىپ ئېيتساق، بىز ئەرلەر بىلەن ئاياللار ھوقۇقتا باراۋەر بولۇش كېرەك دېسەكمۇ ۋە ياكى ئەرلەر

ئەر بولغاندىكىن چوقۇم ئەرلەرگە خاس ئىمتىيازى، بەلگىلەش ھوقۇقى بولۇشى كېرەك، دەپ قائىدە - تەرتىپنى ئىشلەك-دېرىزىلەرگىچە چاپلىۋەتسەكمۇ، شۇ ئۆيدە ئەر ياكى ئايالدىن قايسىسىنىڭ پىكرى ئۈستۈن، تەدبىرلىك بولسا، ئائىلىدە شۇنىڭ پىكرى بويىچە ئىش قىلىنىدۇ. بەزى ئەرلەرنى ئايالدىن قورقىدۇ، ئايالنىڭ سىزىپ بەرگەن سىزىقىدىن چىقالمايدۇ، دەپ ئەيىبلەيمىز. ئەمەلىيەتتە بۇنداق ئاياللارنىڭ ئەرلىرىگە قارىغاندا جانلىق، قابىل، ئاياللىق خىسلىتىنىڭ خېلىلا جايىدا ئىكەنلىكىنى بايقايمىز. ئەرلەردە ئەرلەرگە خاس تۇغما غۇرۇر بولىدۇ. ئۇلاردىكى بۇ خىل تۇغما خاراكتېر ئەسەبىيلىك تۈسىنى ئالسا، ئاياللارنىڭ قارىشى، پىكرى بويىچە ئىش قىلمايدۇ، ئەرلەرنى شۇنچىلىك قايىل ۋە مايىل قىلالايدىغان ئىقتىدارى بار ئايالنى، ئېرىمۇ مەلۇم تەرەپلەردىن ھۆرمەتلەشنى ئۇنتۇمايدۇ - دە، بىر ئائىلىدىكى ئىمتىياز مەسىلىسى ئۆزلۈكىدىن ئىككى ئادەم خاراكتېرى ئاساسىدا تەبىئىي ھالدىلا يا ئۇياق، يا بۇياق بولۇپ شەكىللىنىپ قالىدۇ. ئەمما بىر ئۆيدە ياشىغانىكەن بىر - بىرىنىڭ پىكرىنى قوبۇل قىلىش، تەسىر كۆرسىتىش بولماي قالمايدۇ. شۇڭا ئائىلىدە كىمنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولسا شۇنىڭ دېگىنى بويىچە ئىش كۆرۈلىدۇ.

جەمئىيەتتىكى ئىمتىياز مەسىلىسىنى ئالساق، بەھرىمەن بولۇشقا تېگىشلىك ھوقۇقتا داۋلى سۆزلەپ كېپىمىزنى ئاققۇزۇش باشقا ئىش. مۇنازىرىدە يېڭىۋالغىنىمىز ئۈچۈن بىزگە ئەرلەردىن ئايرىلغان ئالاھىدە ئىلتىپات ئاتا قىلىنامدۇ؟ قايسى ئىشتىن، قايسى ئىلتىپاتتىن ئەرلەردىن ئايرىلىپ بەھرىمەن بولالايمىز؟ شۇنداق قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى بارمۇ؟ كېسىپ ئېيتىمەنكى، ئەرلەر بىلەن مۇنازىرە شەكلىدە تەڭلىك تالىشىش، كىچىك بالىنىڭ مېھماندارچىلىق ئويناپ كۆڭلىنى خۇش قىلغىنىدەكلا ئىش. ئۇنداق قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. ئائىلىنىڭ يۈكسىلىشىدە بىزگە كېرىكى ئۆز ئىچىمىزدە جىنس، ياش، تەبىقە بويىچە ئۆزئارا تەڭلىك تالىشىش، مەسئۇلىيەتنى ئىتتىرىش مەسىلىسى بولماستىن، بىر پۈتۈن ئومۇمىي گەۋدىنىڭ ئورتاق نىشانى. ئۆزىمىزنىڭ ئەھۋالىنى

ئوبدانىراق ھېس قىلىپ بېقىش كېرەك ئىدى، ھېس قىلىشتۇق، ئۆزىمىزنى تونۇۋالدۇق. ئۆز ئارا دوق قىلىشىپمۇ، قېيدىشىپمۇ، يىغلىشىپمۇ بولدۇق. ئەمدى يەنە ئەر - ئاياللار ئوتتۇرىسىدا يېڭىدىن بىر دۆڭگەشلەرگە يۈزلەنمىسەكمۇ بولار. بۇ ئىككى جىنس ئوتتۇرىسىدىكى ئىشلاردا ئاقلاش ۋە يۈكلەش مەسىلىسى، نەزەرىيىۋى مىزان كېرەك ئەمەس.

ھەممىمىزنىڭ ئۆز ئالدىمىزغا داۋلىلىرىمىز بار. بىر ئادەمنىڭ ھەر قانداق نەرسىگە، بىر گەۋدە ياكى بىر پۈتۈن گەۋدىگە بولسۇن باھا بېرىش، كۆز قارىشىنى ئوتتۇرىغا قويۇش ھوقۇقى بولىدۇ. بۇنى ھوقۇق دائىرىسىگە كۆتۈرسەكمۇ، كۆتۈرمىسەكمۇ باھا بېرىش ھەر قانداق ئادەمنىڭ ئۆز ئەركىنلىكى، گەپ ئاشۇ باھانىڭ كۆپىنىڭ قولۇلىشىغا ئېرىشىش - ئېرىشەلمەسلىكىدە. مەلۇم بىر كىشىنىڭ ئۆزىگە خاس قارىشى بىلەن بەرگەن باھاسى يەنە ئۆزىگە خاس قاراشقا ئىگە ئادەملەر ئۈچۈن، ئىدىيىنى قوبۇل قىلىش مەسىلىسىدە تۇرغۇنلىغان ئامىللارغا باغلىق بولىدۇ. نېمىلا بولمىسۇن ئاشۇنىڭغا ئوخشاش باھالارنىڭ بولۇپ تۇرغانلىقىدىن ئازراق بولسىمۇ ئۆزىمىزنى تونۇۋالدۇق. بۇ يەردىكى ئەڭ چوڭ دۈچ كېلىش، توغرا، ئۆز يولىدا ئۆزلەشتۈرۈش، شاللايدىغانىنى شاللاپ، قوبۇل قىلىدىغانىنى قوبۇل قىلىشتا، ئاندىن سوغۇققانلىق بىلەن ئويلىنىپ، پۈتۈن گەۋدە ئۈچۈن توغرا يول تاللىۋېلىش ۋە ئۇنى ئەمەلىي ھەرىكەتكە ئايلاندۇرۇشتا.

نۆۋەتتە ئاياللار دۈچ كېلىۋاتقان يەنە بىر مۇھىم مەسىلە ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىغا سىغدىلىپ كىرىۋالغان «3 - شەخس» مەسىلىسى. بۇ ئەرلەرنىڭلا سەۋەنلىكى ئەمەس. گۈزەللىككە تەلپۈنۈش ئىنسان تەبىئىتىدە ئەسلىدىنلا بار بولغان ئىنتىلىشتۇر. ئەمما بىزنىڭ ئەرلىرىمىز ئاسانلىقچە ئايالىنى تاشلاپ قويۇپ سىرتتىكى سەتەڭلەرگە يۈگۈرمەيدۇ. ئائىلىنىڭ ئىللىق مېھرىنى، ئايالىنىڭ ئېرىگە بولغان ھەقىقىي مېھرىبانلىقى، ئىللىقلىقىنى ئۇ سەتەڭلەر ئەرلىرىمىزگە بېرەلمەيدۇ. ئۇلار پەقەت ئائىلە، تۇرمۇشنىڭ ۋەزنى بار چوڭقۇرلۇقلىرىدىن مۇستەسنا ھالدا سۇ يۈزىدىكى كۆپۈكتەكلا ئۆتكۈنچىلىكى بىلەن مەلۇم جەھەتتىكى نورماللىقىنى يوقاتقان ئەرلەرنىڭ ئەسەبىي چاڭقاقلىقىنى قاندۇرالايدۇ. ئاشۇنداق ئەرلەرنىڭ ئاياللىرىغا قاراپ باقساق، ئۇ ئايال بالا تۇغقاندىن كېيىن تاشقى گۈزەللىكىگىلا ئەمەس، مىجەز - خاراكتېرىگىمۇ نۇقسان يەتكۈزۈۋالغان. ئېرىگە بولغان مۇئامىلىسىدە تەكچۈگۈلۈكنى ساقلىيالمىغان. ئۆزىنى ئىپادىلەشكە سەل قاراپ، ئاياللارغا خاس سېھرىي كۈچكە باي قەلب دۇنياسىنى ئايان قىلالمىغان. ئاياللىق سەنئىتى بىلەن جەلپكارلىقى ئاجىزلاپ كەتكەن. ئېرىنىڭ نېمىگە موھتاجلىقىنى بىلەلمىگەن ۋە بار شارائىتتىن پايدىلىنىپ، ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى قانداق شەكىلدە ئېلىپ بېرىش توغرىسىدا ئەر بىلەن ئورتاقلىشالمىغان. ئېرىگە بۇ خىل تۇرمۇشتىن، بۇرۇنقىدىنمۇ قانائەتلىنەرلىك، شەكلى ئۆزگىچە بەختىيارلىق تۇيغۇسى ھېس قىلدۇرالمىغان. تۇرمۇش، مۇھەببەت، ھېسسىيات جەھەتتە كەيپىياتنى تەڭشەپ تۇرىدىغان مۇۋاپىق ئۇسۇل قوللىنالمىغان... بىر ئۆيگە باش بولغۇچى ئەر قاراپ تۇرۇپ ئۆزىنىڭ جەمئىيەتتىكى تەسىرىنى، ئائىلىسىنى ئويلىماي، ئاسانلىقچە ئۇ قەدەمنىمۇ باسمايدۇ. ئەگەر قارشى تەرەپنىڭ خاراكتېرى نورماللىسىزراق، مەنىۋىيىتى قۇرۇق بولماي، ئازراقلا ھېسسىيات، مەنىۋىيەت، ۋىجدان، قىسقىسى ئادەملىك تۇيغۇسى بولسىلا بىز ئۇنىڭغا تەسىر كۆرسىتىپ، ھەر قانداق يولدىن تارتىۋالالايمىز. تېخى بەزى ئەسەبىي مىجەزلىك ئەرلەرنىمۇ ئاياللارنىڭ مۇھەببىتى ئۆزگەرتىۋېتەلەيدۇ. ھېچقانداق كىشىنىڭ گېپىنى ئاڭلىمىغان ئەر، ئايالىنىڭ گېپىنى ئاڭلايدۇ. بىز پەقەت ئۇلارنى يېتىمسىرىتىپ قويمىساقلا، ئاياللارغا خاس جەزبىمىز بىلەن ئۇلارنىڭ چېچىلىۋاتقان، تېپچەكلەۋاتقان نەزىرىنى ئاستا - ئاستا پەرۋىشكار قوينىمىزغا بىلىندۇرمەستىن كىرگۈزۈۋالالىساقلا، ئاياللارغا خاس سەنئىتىمىزنى، رولىمىزنى تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، ئۇنىڭ ئىنتىلىش تۇيغۇلىرىنى ئۆزىمىزگە كۆرۈنمەس يىپ بىلەن بىلىندۈرمەي باغلىۋالالىساقلا، ئۇ ئەرلەر مەڭگۈ بىزنىڭ ۋە بالىمىزنىڭ تۆۋرۈكى بولۇپ قېشىمىزدا تۇرىدۇ. ئەرلەر سىرتتىكى ئاياللاردىن فىزىئولوگىيىلىك جەھەتتىكى ئېھتىياجىنى ياكى مەنىۋى جەھەتتىكى مەلۇم كەملىكىنى تولۇقلاشنى ئىزدەيدۇ. بۇ ئىككى تەرەپنىڭ بىرلىكىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشتا شۇ ئەرنىڭ ئايالى ئائىلىنىڭ ئىللىقلىقى، پەرزەنت مېھرىنىڭ بىردەكلىكى، كۈندىلىك تۇرمۇشنىڭ رىتىمى، خاپىلىق - خۇشاللىقىدىكى ئورتاقلىقى قاتارلىق بىر قانچە تەرەپلەردە ھەر قانداق 3 - شەخسكە قارىغاندا تېخىمۇ كۆپ پۇرسەتكە ئىگە بولغان بولىدۇ. ئېرى سىرتقا قاراۋاتقان ئاياللار مۇشۇ جەريانلاردا ئۆزىنى ۋە ئېرىنى قانداق كۈتۈش ۋە كۈتۈندۈرۈش مەسىلىسىدە نورماللىقىنى ساقلىيالمايدۇ، بۇ خاھىش ئەرلەر

خاراكتېرىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەڭ زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەزى ئاياللار ئېرىنىڭ ھەر قايسى ۋاقىتلاردىكى خىلمۇ خىل ئېھتىياجلىرىنى چۈشەنمەيدۇ ياكى ئازراق چۈشەنگەندەك قىلىسمۇ، ئائىلىدىكى بەزىبىر ئىشلارنى دەپ ئېرىگە بېرىشكە تېگىشلىك ئوزۇقلارنى بېرەلمەي، ئەرنى يېتىمسىرىتىپ قويىدۇ. ھەر قانچە مەغرۇر، زەبەردەست ياكى مىجەزى ئوسال ئەرمۇ ئايالىنىڭ تەسەللى بېرىشىگە، ئىلھاملاندۇرۇشىغا موھتاج بولىدۇ. شۇنداقلا ئەرلەر ئايالىنىڭ يېڭى توي قىلغان چاغدىكى گۈزەللىكىنى، خاراكتېرىنى دائىم ئويلاپ تۇرىدۇ ۋە ئارزۇ قىلىدۇ. ئايال پەرزەنتلىك بولغاندىن كېيىن ئېرىنى، پۈتۈن ئائىلىسىنى ئۇنتۇپ بارلىق مېھرىنى بالىسىغا ئاتا قىلىدۇ. بۇنى ئەلۋەتتە چۈشىنىشكە بولىدۇ. چۈنكى ئۇ بىر ئانا بولغانلىقى ئۈچۈن بالىغا ئانىلىق مېھرىنى بېرىشى كېرەك. بۇنى ئەرلەر چۈشىنىشى، ئاياللارمۇ مۇھەببىتىنىڭ بىر قىسمىنى ئېرىگە بېرىشنى ئۇنتۇپ قالماسلىقى كېرەك. ئاياللاردىكى پەرزەنتلىك بولۇشتىن ئىبارەت بۇ ئۆزگىرىشلەر ئاياللارنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرىنىڭ چېچىلغاق، توڭ، ئېرىگە كۆڭۈل بۆلمەيدىغان، ئۆزىنى مۇۋاپىق تۈزەشتۈرۈشكە، ئۆي ئىشلىرىنىڭ تەرتىپىگە دىققەت قىلمايدىغان بولۇپ قېلىشىغا باھانە بولالمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئاياللار بۇرۇنقىدىن ئېغىر ـ بېسىق ۋە ئىللىق، بەلگىلىك مەسئۇلىيەت ۋە ئاياللىق، ئانىلىق تۇيغۇسىغا ئىگە، پىشقان ئاياللىق سەنئىتى بىلەن بۇ مۇھىتقا ئىللىقلىق ۋە مەنىۋى گۈزەللىك ئاتا قىلالايدىغان ھەم ئۆزىنىمۇ مۇۋاپىق تۈزەشتۈرۈپ، كۈتۈپ يۈرىدىغان بولسا ئەرلەرمۇ ئۆز تۇرمۇشىدىن تېخىمۇ چوڭقۇرلۇقتا قاراپ يۈزلىنىۋاتقان يېڭىدىن يېڭى مەزمۇنلارنى ھېس قىلىدۇ ھەم ئۆزىمۇ بىلىپ بىلمەي ئۇنىڭغا سىڭىپ كېتىدۇ. بەزىلىرىمىز بۇ جەھەتتە تېخى بەك ئىپتىدائىي ھالەتتە، تەربىيىلىنىشىمىز يوق دېيەرلىك. توي قىلىش، ئانا بولۇشنىڭ زادى قانداق ئىش ئىكەنلىكىنى، ئۆزىمىزنىڭ بىر ئۆينى تۇتۇپ پەرزەنت تەربىيىلەپ ئەرنىڭ، ئائىلىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالايدىغان ـ چىقالمايدىغانلىقىمىزنى، مەسئۇلىيەتلەرنى ئادا قىلالايدىغان ـ قىلالمايدىغانلىقىمىزنى، شۇنچىلىك ئىقتىدارىمىزنىڭ بار ـ يوقلۇقىنى ئويلىمايلا، ئۆزىمىزنىڭ بۇ جەھەتتىكى ساپاسىنى دەڭسىمەيلا توي قىلىپ، تۇغۇپ، ئاندىن نورماللىقنى ساقلىيالماي، بىر تەرەپتىن، ئېرىمىزنى قويىنىمىزدا تۇتۇپ قالالماسلىقتىن ئەنسىرەپ، يەنە بىر تەرەپتىن، پەرزەنتلىرىمىزنى ئوبدان تەربىيىلىيەلمەي، يا ئۆزىمىز قانائەت ھاسىل قىلالماي يا قارشى تەرەپنى قانائەتلەندۈرەلمەي، يۈكنى ئۈستىمىزگە ئارتىپ، تۇماندا تىمىسقىلاپ يۈرىمىز. ئېرىمىزنىمۇ، پەرزەنتلىرىمىزنىمۇ تۇماندا قالدۇرىمىز. بۇلار ئاخىرقى ھېسابتا يەنىلا ئائىلە، جەمئىيەتنىڭ قىزلارنى تەربىيىلەشنىڭ يېتەرسىزلىكىگە، ئۇسۇلىنىڭ توغرا بولماي‌ۋاتقانلىقىغا بېرىپ تاقىلىدۇ. بۇ ئۆلچەمگە سالساق، بۇنداق تەرەپلەر ئوخشاشلا ئەرلەردىمۇ مەۋجۇت. شۇڭا بۇ تەرەپنىمۇ سوغۇققانلىق بىلەن مۇلاھىزە قىلىپ مۇئامىلە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. شۇنداق دېمەكچىمىزكى، ئانىلار ۋە ئاتىلار بىزنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىدىغان بىر پۈتۈن تۇپرىقىمىز. ئۇلار بىر پۈتۈن گەۋدىنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىدا سۆڭەك بىلەن گۆشتەك مۇناسىۋەتكە ئىگە. سورتىنىڭ ياخشى بولۇشى ئىككىلا تەرەپكە باغلىق، بۇ يەردىكى مەسئۇلىيەت ھەر ئىككىلا تەرەپتىكى بىرلىكتە. مەسئۇلىيەتمۇ، مەجبۇرىيەتمۇ مۇشۇ بىرلىكتە ئوخشاش.

بىر ئائىلىنى ئەر بىلەن ئايال ئورتاق سىڭىشىپ، ئورتاق تەسىر كۆرسىتىپ شەكىللەندۈرىدۇ. ئورتاق گۈللىنىش ئۈچۈن ھەممىمىز ئۆزىمىزگە تېگىشلىك مەسئۇلىيەت، مەجبۇرىيەتلەرنى تەبىئىي ھالدىلا سىجىللىقىمىزدا ئىپادىلىسەك بولىدۇ. ئەڭ مۇھىمى ئۆزىمىزنى توغرا بىلىش، بىر پۈتۈنلۈكنىڭ مەنبەسى ھەققىدە ئىزدىنىش. ئەرلەر بىلەن ئاياللار ئوتتۇرىسىدا ئاغزاكىلا مەسئۇلىيەت، مەجبۇرىيەت، ئۆزئارا ئىتتىرىش ئىلمىي ئۇسۇل ئەمەس. ئەگەر بۇلارنى ھېس قىلغان بولساق تەبىئىي ھالدا بىر ـ بىرىمىزگە سىڭىپ كىرىپ ئاستا ـ ئاستا تەسىر كۆرسىتەيلى. ئۇنىڭ ئۈستىگە مەسىلىنى ئەر ياكى ئاياللارغىلا ئارتىپ قويساق، قارشى تەرەپ ئۈستىگە ئالغان تەقدىردىمۇ ئىشلار شۇنىڭ بىلەن پۈتۈپ كېتەمدۇ؟ كۆزلىگەن نەتىجىمىزگە ئېرىشەلەيمىزمۇ؟ يەنىلا بىزگە ئۆز ئارا ھۆرمەت، ئورتاقلىق، ئۆزئارا سىڭىشىش، تۇيدۇرماي تەسىر كۆرسىتىش، تەسەللى كېرەك. مەجبۇرىيەتتىمۇ، نەتىجىدىمۇ ئورتاقلىشىدىغان بىرلىك كېرەك. بىز ھەم ئەزەلدىن شۇنىڭغا موھتاج بولۇپ، شۇنداق قىلىپ كەلگەن.

مۇھەررىرى: قۇندۇز مۇھەممەد

دەسلەپكى تەربىيىنى بالدۇر باشلىغاندا باللارنىڭ جىسمانىي ساغلاملىقىغا تەسىر كۆرسىتەمدۇ

ئەخمەت ئەمەت

بەزىلەر، بالىغا ئەقلىي تەربىيىنى بەك بالدۇر بەرگەندە، بالىنىڭ جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە زىيان يەتكۈزىدۇ، دەپ قارىسا، يەنە بەزىلەر، پىچاقنى بىلەۋەرسە ئۇپراپ كېچىكلەپ كەتكەنگە ئوخشاش ئادەم كىچىكىدىن مېڭىسىنى كۆپ ئىشلەتسە مېڭە ئۇپراپ كېتىپ ئىشلىمەس بولۇپ قالىدۇ، مېڭە بەك ئۇپراپ كەتسە ئادەمنىڭ ئۆمرى قىسقا بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارايدۇ. يۇقىرىقى كۆز قاراشلارنىڭ ھەممىسى ئىلمىي ئاساسى بولمىغان خاتا كۆز قاراشلاردۇر.

پسىخولوگلار مېڭىنىڭ ئىشلىتىلىشى بىلەن ئۆمۈرنىڭ مۇناسىۋىتىنى پىچاقنى بىلەش بىلەن ئۇنىڭ ئۇپراش مۇناسىۋىتى بويىچە تەھلىل قىلماستىن، بەلكى پىچاقنى بىلەش بىلەن ئۇنىڭ ئىشلەش ئىقتىدارىنىڭ مۇناسىۋىتى بويىچە تەھلىل قىلىپ، ئادەم مېڭىسىنى قانچە كۆپ ئىشلەتسە ئەقلىمۇ شۇنچە تەرەققىي قىلىدۇ ۋە ئۆتكۈرلىشىدۇ، دەپ قارايدۇ. چۈنكى ھازىرقى زامان نېرۋا ئىلمىي تەتقىقاتىنىڭ كۆرسىتىپ بېرىشىچە، ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسىدە 14 مىليارد ئەتراپىدا نېرۋا ھۈجەيرىسى بولۇپ، ئۇنىڭ يوشۇرۇن كۈچى چەكسىز بولىدىكەن. ھالبۇكى، ئەمەلىيەتتە ئادەمنىڭ ئەقلىي پائالىيەتتە ئىشلىتىدىغان چوڭ مېڭە ھۈجەيرىسىنىڭ سانى مېڭە ھۈجەيرىسىنىڭ پەقەت 10 / 1 قىسمىنىلا ئىگىلەيدىكەن. بۇ ئەقلىنىڭ يوشۇرۇن ئىقتىدارى بولۇپ، نورمال ئۆمۈر كۆرگەن بىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ پەقەت 4 / 1 دىنىلا پايدىلىنىدىكەن. قالغان زور قىسمى ئېچىلىش ئالدىدا تۇرغان يوشۇرۇن كۈچ ھېسابلىنىدىكەن. مۇشۇ مەنىدىن ئېيتقاندا، ئادەم ئەقلىي تەربىيىنى قانچە بالدۇر ۋە قانچە كۆپ قوبۇل قىلسا ئادەمنىڭ ئەقلى شۇنچە ياخشى تاۋلىنىدۇ ۋە تەرەققىي قىلىدۇ.

ئەمدى ئەقىل بىلەن جىسمانىي ساغلاملىقنىڭ مۇناسىۋىتىگە كەلسەك، ئەقىللىق ئادەملەر ھەر قايسى جەھەتلەردە مول بىلىم تەجرىبىگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، قانداق قىلغاندا كېسەل بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغانلىقىنى، قانداق تۇرمۇش كەچۈرگەندە جىسمانىي ساغلاملىققا كېپىللىك قىلغىلى بولىدىغانلىقىنى ياخشى بىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئەقىللىق ئادەملەرنىڭ ھەرىكەت نىشانى ئېنىق، غەلىبىگە بولغان ئىشەنچىسى كامىل، كەيپىياتى تۇراقلىق، ئىرىشچان كەلگەنلىكى ۋە شۇغۇللانغان پائالىيەتلىرىدىن، كەسپىتىكى

مۇۋەپپەقىيەتلىرىدىن رازى بولغانلىقى ئۈچۈن ھەمىشە خاتىرجەم، ياخشى روھىي كەيپىياتتا يۈرىدۇ. بۇ خىل ياخشى روھىي كەيپىيات، ئەقىللىق ۋە تالانتلىق ئادەملەرنىڭ تېنىنىڭ ساغلام، ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن بولۇشىغا بەرىكەت بېرىدىغان روھىي ئوزۇقتۇر.

ئامېرىكىلىق پسىخولوگ تېرمان ئەقلى ئادەتتىكىدىن يۇقىرى 1500 نەپەر بالا ئۈستىدە 30 يىل ئىز قوغلاپ تەتقىقات ئېلىپ بارغان. تەتقىقات نەتىجىسىدىن شۇ نەرسە مەلۇم بولغانكى، بۇ بالىلار ئىچىدە ئۆلۈپ كەتكەنلەر، سالامەتلىكى ناچارلاشقانلار، روھىي كېسەللەر، ئىسپىرت بىلەن زەھەرلەنگەنلەر، جىنايەت ئۆتكۈزگەنلەر سانى تەڭ قۇرامدىكىلەردىن تۆۋەن بولغان.

نۇرغۇنلىغان ماتېرىياللارغا ئاساسلانغاندا، ئەقلى ئادەتتىكىدىن يۇقىرىلارنىڭ ئۆمرى ئەقلى ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭكىدىن ئۇزۇن بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان. ئالىم دورلانت 16 ـ ئەسىردىن بۇيانقى ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدا ئۆتكەن ئۇلۇغ شەخسلەردىن 400 نەپەرنى تاللىۋېلىپ، ئۇلارنى ئاسترونوم، پەيلاسوپ، شائىر، يازغۇچى، كەشپىياتچى قاتارلىق 21 تۈرگە ئايرىپ، ئۇلارنىڭ ئۆمرىنى تەتقىق قىلغان. بۇ ئالىملارنىڭ ئىچىدە ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئەڭ قىسقا بولغىنى شائىرلار بولۇپ 58 ياش بولغان. ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئەڭ ئۇزۇن بولغىنى كەشپىياتچىلار بولۇپ 79 ياش بولغان. 400 نەپەر ئادەمنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 66.7 ياش بولغان. بۇنىڭ ئىچىدە 80 ياشتىن يۇقىرى ئۆمۈر كۆرگەنلەر 65 نەپەر بولۇپ، 16 پىرسەنتنى تەشكىل قىلغان.

يەنە بىرسىنىڭ 500 نەپەر تالانتلىق ئادەملەرنىڭ ئۆمرى ئۈستىدە ئېلىپ بارغان تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە، بۇ تالانتلىق ئادەملەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 65 ياش بولغان. شۇ مەزگىللەردە ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 51 ياش بولغان. دېمەك، بۇنىڭدىن تالانتلىق ئادەملەرنىڭ ئۆمرىنىڭ ئەقلى ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ ئۆمرىدىن خېلى ئۇزۇن بولىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

يۇقىرىقى ئەقىللىق ۋە تالانتلىق ئادەملەرنىڭ ھەممىسى كىچىكىدىن پىلانلىق، سىستېمىلىق، دەسلەپكى تەربىيىدىن ياخشى بەھرىمەن بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلار ئەقىللىق ۋە تالانتلىق بولۇپ يېتىلگەن. دېمەك، پىلانلىق ۋە سىستېمىلىق ئېلىپ بېرىلغان دەسلەپكى تەربىيە، باللار ئەقلىنىڭ ياخشى تەرەققىي قىلىشىغا ھەمدە جىسمانىي ۋە پسىخىك جەھەتتىن ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە، شۇنىڭدەك ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن بولۇشىغا ئاكتىپ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەمما، شۇنى ئالاھىدە ئەسكەرتىپ قويۇش كېرەككى، دۇنيادىكى ھەر قانداق شەيئى مۇئەييەن شارائىتنىڭ تەسىرىدە ئۆزىنىڭ سان ـ سۈپەت ئۆزگىرىش قانۇنىيىتى بويىچە تەدرىجىي تەرەققىي قىلىدۇ. باللارغا ئېلىپ بېرىلىدىغان دەسلەپكى تەربىيىنىڭ مەزمۇنى بىلەن سۈرئىتى، باللارنىڭ جىسمانىي ۋە پسىخىك تەرەققىيات سەۋىيىسىگە ماس كەلمەي، تەدرىجىي تەرەققىيات قانۇنىيىتىگە زىت بولۇپ قالسا، بۇ خىل ناتوغرا تەربىيە ئۇسۇلى باللارنىڭ ئەقلىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە سەلبىي تەسىر كۆرسىتىپ، «مايسىنى تارتىپ ئۆستۈرۈش»كە ئوخشاش يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇنداقتا، دەسلەپكى تەربىيىنى قانداق شەرتلەرگە ئەمەل قىلغان ئاساستا ئېلىپ بارسا ئاندىن ئۇنىڭ ئىجابىي رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، باللارنى جىسمانىي ۋە پسىخىك جەھەتتىن ساغلام يېتىلدۈرگىلى، ئۇلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنى ياخشى تەرەققىي قىلدۇرغىلى بولىدۇ؟ بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى جەھەتلەرگە ئالاھىدە ئېتىبار بېرىشكە توغرا كېلىدۇ.

بىرىنچى، باللارغا ئېلىپ بېرىلىدىغان دەسلەپكى تەربىيىنىڭ سۈرئىتى بىلەن مەزمۇنى چوقۇم باللارنىڭ ھەر قايسى ياش باسقۇچلىرىدىكى پسىخىكىلىق ياش ئالاھىدىلىكىگە ماس كەلگەن بولۇشى كېرەك.

ئىككىنچى، باللارنىڭ ئەقلىي تەرەققىياتىنىڭ ئاچقۇچلۇق مەزگىلىدىكى تەربىيىگە ئەھمىيەت بېرىپ، تەربىيە ئۈنۈمىنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى بولغان ئاچقۇچلۇق ياش پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويماسلىق كېرەك.

ئۈچىنچى، باللارنىڭ جىسمانىي ساغلاملىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، ئۇلارنى كىچىكىدىن ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش، كېسەل بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئەگەر كېسەل بولۇپ قالسا كېسەلنى ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتىش كېرەك.

تۆتىنچى، ئۆز پەرزەنتلىرىنى ئەقىللىق باللاردىن قىلىپ تەربىيىلەپ چىقىش ئۈچۈن ئاتا ـ ئانىلاردا كۈچلۈك ئارزۇنىڭ بولۇشىلا كۇپايە قىلمايدۇ. ئەڭ مۇھىمى بالا تەربىيىلەش ھەققىدىكى بىلىم تەجرىبىلەرنى ياخشى ئىگىلەپ، دەسلەپكى تەربىيىنى ئۇنىڭ قانۇنىيىتى بويىچە ئىلمىي ئېلىپ بېرىش لازىم.

مەسئۇل مۇھەررىرى: قۇندۇز مۇھەممەد

بۇ بالىنىڭ نەپىقە پۇلى كىمگە تەۋە بولىدۇ

هامۇت ئەرشى

ھۆرمەتلىك تەھرىر:

بۇ يىل 4 ـ ئاينىڭ 20 ـ كۈنى ئېرىم خىزمەت ئۈستىدە ۋاپات بولغانىدى. مەن ئېغىر ياش ھەم خىزمەت ئورنۇم يوق بولغاچقا، ئېرىمنىڭ ئىدارىسىگە مېنى ئورۇنلاشتۇرسا، دەپ ئويلىغانىدىم. ئەمما قېيناتام ھەم قېيناناملار ئۇنىڭ ئىنىسىنى ئورۇنلاشتۇرىمىز، دەپ تۇرىۋالدى. ئەگەر مەن بۇ شەرتكە قوشۇلمىسام بالامنىڭ نەپىقە پۇلىنى قېيناتام بىلەن قېينانام ئالىدىكەن. بالىنىڭ نەپىقە پۇلىنى ئۇلارغا بېرىۋەتسەم كېيىن بالىنى قانداق ئوقۇتىمەن؟ بۇ بىر مەسىلە. يەنە بىرسى، ئېرىمنىڭ ئىدارىسىدىكى ئائىلىلىكلەر ئولتۇراق ئۆيىدىن بىر يۈرۈشنى ئۆزىمىز سېتىۋالغانىدۇق. ھازىر قېيناتا ـ قېيناناملار ئۆيىمىزدىكى بىساتلارنى يۆتكەپ كېتىمىز داۋاتىدۇ. ئۆيىدىكى بىساتلارغا بالام بىلەن ئىككىمىز ۋارىسلىق قىلىمىزمۇ ياكى ئېرىمنىڭ ئاتا ـ ئانىسى ۋە ئۇرۇق ـ تۇغقانلىرى ۋارىسلىق قىلامدۇ؟

خەلچىگۈل

خەلچىگۈل: سوئالىڭىزغا جاۋاب بېرىشكە شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى قانۇن فاكۇلتېتىنىڭ ئوقۇتقۇچىسى ھامۇت ئەرشىنى تەكلىپ قىلدۇق. پايدىلىنارسىز.

مىراس يۆلەنگەن ۋاپات بولغاندا قالدۇرغان شەخسىي مال ـ مۈلۈكنى كۆرسىتىدۇ. دۆلىتىمىز «مىراس قانۇنى»نىڭ 3 ـ ماددىسىدىكى بەلگىلىمىگە ئاساسلانغاندا ئۇ مۇنۇلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

(1) پۇقرالارنىڭ دارامىتى؛

(2) پۇقرالارنىڭ ئۆي ـ جايلىرى، ئامانەت قويغان پۇللىرى ۋە تۇرمۇش لازىمەتلىكلىرى؛

(3) پۇقرالارنىڭ دەل ـ دەرەخلىرى، چارۋا ماللىرى ۋە ئۆي قۇشلىرى؛

(4) پۇقرالارنىڭ ئاسار ـ ئەتىقىلىرى، كىتاب ـ ماتېرىياللىرى؛

(5) پۇقرالارنىڭ ئىگە بولۇشىغا قانۇن يول قويغان ئىشلەپچىقىرىش ۋاستىلىرى؛

(6) پۇقرالارنىڭ ئاپتورلۇق ھوقۇقى ۋە مەنپەئەتدارلىق ھوقۇقى دائىرىسىدىكى مۈلۈكچىلىك ھوقۇقى؛

(7) پۇقرالارنىڭ باشقا قانۇنىي مال ـ مۈلۈكلىرى.

مىراس ماجىرالىرىنى ئۆز ۋاقتىدا توغرا بىر تەرەپ قىلىپ، ئىجتىمائىي مۇقىملىقنى قوغداش ئۈچۈن «نىكاھ قانۇنى»نىڭ 13 ـ ماددىسى ۋە «شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايوننىڭ ئاياللار، بالىلارنىڭ قانۇنىي مەنپەئەتىنى قوغداشقا دائىر بىر قانچە بەلگىلىمىسى» (تۆۋەندە قىسقارتىپ بەلگىلىمە دەپ ئېلىنىدۇ) نىڭ 13 ـ، 14 ـ ماددىسىدا ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئېنىق قىلىپ: «ئەر ـ خوتۇنلار بىللە ئۆي تۇتقان مەزگىلدە ئىككى تەرەپ ياكى بىر تەرەپنىڭ تاپقان مال ـ مۈلكى ئىككى تەرەپنىڭ ئورتاق ئىگىدارچىلىقىدا بولىدۇ، (ئىككى تەرەپنىڭ باشقا كېلىشىمى بولسا بۇنىڭغا كىرمەيدۇ) ئىككى تەرەپ مال ـ مۈلۈكنى بىر تەرەپ قىلىشتا باراۋەر ھوقۇققا ئىگە. ئەر تەرەپنىڭ ئايالنىڭ ئەمگەك كىرىمى بولمىغانلىقى ياكى باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئايال تەرەپنىڭ ئورتاق مال ـ مۈلۈككە بولغان ئىگىدارلىق ھوقۇقىنى چەكلىشىگە ياكى ئۇنى تارتىۋېلىشىغا يول قويۇلمايدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن. يۇقىرىقى «بەلگىلىمە»نىڭ 14 ـ ماددىسىدا: «مال ـ مۈلۈككە ۋارىسلىق قىلىشتا ئاياللار ئەرلەرگە ئوخشاش ھوقۇققا ئىگە. مىراس قالدۇرغۇچى ئۆلگەندىن كېيىن ئۇنىڭ ئائىلە جەمەتى ۋە ئەل ـ ئاغىنىلىرىنىڭ ئايالنىڭ مال ـ مۈلۈككە مىراسلىق قىلىش ھوقۇقىغا دەخلى ـ تەرۇز قىلىشىغا بولمايدۇ» دەپ بەلگىلەنگەن. بۇنىڭدىن باشقا «مىراسخورلۇق قانۇنى»نىڭ 26 ـ ماددىسىدا: «ئەر ـ خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتى داۋاملىشىۋاتقان مەزگىلدە تاپقان ئورتاق مال ـ مۈلۈكنىڭ كېلىشىم بارلىرىدىن باشقىلىرىنى بۆلۈشكە توغرا كەلسە، ئاۋۋال ئورتاق تەئەللۇقاتىنىڭ يېرىمى ئايرىپ جورىسىغا بېرىلگەندىن كېيىن، قالغىنى مىراس قالدۇرغۇچىنىڭ مىراسى بولىدۇ» دەپ بەلگىلەنگەن.

يۇقىرىقى بەلگىلىمىلەرگە ئاساسلانغاندا، سىز ۋە سىزنىڭ پەرزەنتىڭىز مەرھۇم ئېرىڭىزدىن قالغان بىر يۈرۈش ئۆي ۋە ئېرىڭىز بىلەن ئىككىڭلارنىڭ ئىگىدارچىلىقىدىكى باشقا مال ـ مۈلۈكلەرگە ۋارىسلىق قىلىشقا تامامەن ھوقۇقلۇق.

نىكاھ قانۇنىنىڭ 13 ـ ماددىسى ۋە «بەلگىلىمە»نىڭ 13 ـ، 14 ـ ماددىسىنىڭ روھى بويىچە ئېيتقاندا، بۇ بىر يۈرۈش ئۆي ۋە ئائىلىڭىزدىكى باشقا مال ـ مۈلۈكلەر سىز بىلەن ئېرىڭىزنىڭ ئىگىدارچىلىقىدىكى ئورتاق مال ـ مۈلۈك ھېسابلىنىدۇ. مىراسنى بۆلۈشۈش مەسىلىسى «مىراسخورلۇق قانۇنى»نىڭ 26 ـ ماددىسىدىكى بەلگىلىمە بويىچە بىر تەرەپ قىلىنىدۇ. يەنى، ئېرىڭىز بىلەن ئىككىڭلار ئوتتۇرىسىدىكى بىر يۈرۈش ئۆي ۋە باشقا مال ـ مۈلۈكلەرنىڭ تەڭ يېرىمى سىزگە تەئەللۇق بولىدۇ. قالغان يېرىمى ئېرىڭىزنىڭ قالدۇرغان مىراسى بولۇپ ھېسابلىنىپ، بۇ مىراسقا سىز بىلەن پەرزەنتىڭىز ۋە قېيناتا ـ قېينانىڭىز تەڭ ۋارىسلىق قىلىسىلەر. مىراسنى تەقسىم قىلىشتا، ئالدى بىلەن مىراسنى تۆت ئۈلۈشكە بۆلۈپ، ھەر بىرىڭلارغا بىر ئۈلۈشتىن تەقسىم قىلىپ بېرىلىدۇ. ناۋادا قېيناتا ـ قېينانىڭىزنىڭ مۇقىم ئىقتىسادىي كىرىمى (تېرىلغۇ يېرى) بولسا، ئىش ئورنىڭىزنىڭ يوقلۇقى ۋە پەرزەنتىڭىزنىڭ مەكتەپتە ئوقۇۋاتقانلىقى قاتارلىق قىيىنچىلىقلارنى كۆزدە تۇتۇپ، مىراسنى تەقسىم قىلغاندا، مىراسنى قېيناتا ـ قېينانىڭىزغا قارىغاندا سىز بىلەن پەرزەنتىڭىزگە كۆپرەك تەقسىم قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ.

ئېرىڭىزنىڭ ئىدارىسىدىن پەرزەنتىڭىزگە بېرىلگەن راسخوت مەسىلىسىگە كەلسەك، بۇ راسخوتتىن پەرزەنتىڭىزلا بەھرىمەن بولۇشقا ھوقۇقلۇق. پەرزەنتىڭىزدىن باشقا ھەرقانداق بىر شەخسنىڭ بۇ راسخوتتىن بەھرىمەن بولۇش سالاھىيىتى بولمايدۇ. سىزنىڭ ئېرىڭىزنىڭ ئورنىغا خىزمەتكە ئورۇنلىشىش ـ ئورۇنلاشماسلىقىڭىز پەرزەنتىڭىزنىڭ بۇ راسخوتتىن بەھرىمەن بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتسىز.

ئاخىرىدا ئېرىڭىزنىڭ خىزمەت ئورنىغا كىمنىڭ ئورۇنلىشىش مەسىلىسى توغرىسىدا سورىغان سوئالىڭىزغا ئېنىق جاۋاب بېرەلمەيمىز. بىز پەقەت ئېرىڭىز ئىشلىگەن ئىدارىگە سىزنى مۇۋاپىق خىزمەتكە ئورۇنلاشتۇرۇپ قويۇش ياكى مەلۇم مىقداردا نەپىقە پۇلى بېرىش تەكلىپىنىلا بېرەلەيمىز.

مۇھەررىرى: گۈلباھار ناسىر

شېئىرلار

ھەمراھگۈل كامىل

ئارام ئېلىۋال

جېنىم ئانا! ئارام ئېلىۋال،
ھاردۇق يەتتى ساڭا خېلىلا.
كارغا كەلدۇق بىزلەرمۇ بۈگۈن،
غەم يېمىگىن بالاڭدىن يانا.

جېنىم ئانا ئارام ئېلىۋال،
يۈكلىرىڭنى بىزگە قالدۇرۇپ.
ئۆرتەنمىسۇن يۈرەكلەر دەردتە،
سەن ئۆزۈڭنى قويساڭ ئالدۇرۇپ.

جېنىم ئانا ئارام ئېلىۋال،
بىز قىلايلى ئۆينىڭ ئىشىنى.
كىچىككىنە بولسىمۇ ئەمدى،
ئادا بولسۇن پەرزەنتلىك بۇرچى.

تونۇر ۋە ئايال

تونۇردىكى ئوتتەك يۈرىكى،
نان ياقىدۇ جاپاكەش ئايال.
گۈلخان بولۇپ كۆيسىمۇ تېنى،
تەبەسسۇمغا تولغان ئوت چىراي.

كۆيگەن قاشلار، قاتلانغان قاپاق،
تولغىنىدۇ تونۇر «قاپقاندا»،
ئۇنتۇپ كېتەر ھەممىنى ئايال،
تونۇردىكى نانلار پىشقاندا.

ئوت ئىچىدە بىر ئايال ئەنە،
نان ياقىدۇ ئوت شوراپ ھامان.
ئۆتەر شۇنداق كۈنلىرى بىر خىل،
كۆيۈپ پات - پات تونۇردا بىرجان.

چېگرا جەڭچىسىگە

تاغ داۋانلىق چېگرىدا،
سەن تۇرسەن كۆزەتتە.
ھەمراھ قىلىپ ھەر دائىم،
ساداقەتنى ئۆزۈڭگە.

سەن بولغاچقا ئەل ۋەتەن،
كېچە - كۈندۈز ئاماندۇر.
جەسۇرلۇقىڭ بۈركۈتتىن،
قۇدرەت ئۆرنەك ئالغاندۇر.

ئانا

يايپېشىل چىمەنزار سەھرا قوينىدا،
ئاق لېچەك ئارتقانچە ئاق چاچ بېشىغا.
تاڭ سەھەر سۇپۇرگە ئېلىپ قولىغا،
سۇپۇرۇپ، سۇ چېچىپ ھويلا - ئارامدا.
ھەم ھېرىپ -چارچاشنى بىلمەيدۇ ئەسلا،
كۆيۈملۈك، سۆيۈملۈك، مېھرىبان ئانا.

پەپىلەپ كىيدۈرۈپ كىيىملىرىنى،
ۋاقتىدا قايىنتىپ بېرىپ چېيىنى.
مەكتەپكە ماڭدۇرار ئالتە بالىنى،
يۇيىدۇ، تازىلايدۇ تاۋاق قاچىنى.
ئارقىدىن ساغىدۇ سېغىن كالىنى،
كۆيۈملۈك، سۆيۈملۈك، جاپاكەش ئانا.

كالىغا، قويلارغا بېرىدۇ ھەلەپ،
كۆللەردىن سۇ توشۇر چېلەك - چېلەكلەپ.
ماغدۇرى قالمىدى ئېتىزدا ئىشلەپ،
ئىش پۈتمەي كەچ كىرەر قۇياش مۆكۈپ،
كىرىدۇ ئۆيگە ھارغىن ھەسرەپ،
ھەممىنى ئۇنتۇيدۇ ئاش ئېتەر تەرلەپ،
كۆيۈملۈك، سۆيۈملۈك، جاپاكەش ئانا.

نى زامان يېڭى مال كۆرمەي ئۈچىسى،
تۈگىدى ئانىنىڭ نەۋ باھار پەسلى.
ۋە لېكىن قەلبىدە بار بىر ئارمىنى،
ئەقىللىق تەربىيلەش ئالتە بالىنى.
ئاتىغان بالىلار ئۈچۈن يارىنى،
كۆيۈملۈك، سۆيۈملۈك، سەھرالىق ئانا.

يېڭى يىل

مۇھەممەد ھۇسەن

دوستۇم چالغىن سازىڭنى يېڭى كۈيگە بۇ ئاخشام،
يېڭى يىلدا يېڭىلىق ھەممىمىزگە يار بولسۇن.
قۇت تىلەيلى ئۆز ئارا يېڭى يىلدا يېڭىچە،
سۆرەلمىسۇن ئاداۋەت، ھەممە كۆڭلى ئاق بولسۇن.

يېڭى بولسۇن ئۇستىۋاش، يېڭى بولسۇن تىلەكلەر،
يېڭى يىلدا ھەر ئىشتا يېڭى قەدەم بېسىلسۇن.
ئىجاد مېھنەت گۈلىدىن تىزايلى بىز گۈلدەستە،
يېڭى يىلدا سۆيگۈدىن يېڭى پۇراق چېچىلسۇن.

ھەق ئېيتىدۇ ئاقىللار «ئالتە كۈنلۈك ئالەم بۇ»،
دېمەك سىگنال يېڭى يىل ھەممىمىزگە بېرىلگەن.
ئالدىرايلى ئارزۇلار ئارزۇ پېتى قالمىسۇن،
يىللار ئۆتەر توختاۋسىز، ھېچ كىشى يوق تىرىلگەن.

ئىككى شېئىر

ماھنۇر ئىسمايىل

كەسپىم سۆيگۈسى

شىپاخانا قەسىر گاھىمدۇر،
قەلبىم شەيدا ئاپئاق خالاتقا.
ئېتىقادىم كىرپىست بەلگىسى،
تۆۋەنمايمەن ئەيساغا ئەمما.

ئىمجان بولۇپ ياتقان بىمارنى،
ئەزرائىلدىن تارتىپ ئالىمەن.
ئۆچەي دېگەن ھايات شاملىرى،
پارلاپ كەتسە بەخت سېزىمەن.

تەنگە شىپا دورا ـ ئوكۇللار،
نەچچە ئارتۇق ئابىي ھاياتتىن.
قوللىرىمدۇر لوقمان ھېكمىتى،
شىپا يۇرار تىنىقلىرىمدىن.

نۇرلار تۆكسە بىمار كۆزلىرى،
ئالقىنىمدا تىترەر يېڭى جان.
ھايات كۈلسە تاڭدا قۇياشتەك،
يۈرىكىمنى قاپلار ھاياجان.

تۇغۇت بۆلۈمىدە

زۇمرەت كۆكتە ھارغىن ھىلال ئاي،
دېرىزەمدىن كەتتى يىراقلاپ.
ئىڭرىماقتا سۇلغۇن بىر چىراي،
چاچلىرىنى يۇلۇپ ـ قامالاپ.

شەبنەم كەبى تامچىلار ئوكۇل،
تىلسىماتقا ئېپ كەلدى تولغاق.
ئاقۇچ رەڭگە كىرگەندە ئۇپۇق،
قىقاسلىدى تاڭدا بىر بوۋاق.

قېنى ئازاب، كۈلمەكتە ئانا،
قۇياش نازلاپ باقار رۇجەكتىن.
كەتتى بوۋاق تاتلىق ئۇيقۇغا،
مېھىرلىنىپ يۇمشاق يۆگەكتىن.

ئاچچىق تولغاق تەۋەللۇت ھىدى،
كۆتۈرۈلدى ئانىدىن ئاستا.
دىگىنىدە رەخمەت پەرىشتەم...
تولدى قەلبىم يالقۇنغا گويا.

شىنجاڭ ئاياللىرىنىڭ 8 ـ نۆۋەتلىك قۇرۇلتىيىغا مەدھىيە

سودىيە مەخمۇت

(قۇرۇلتاي ۋەكىلى)

ئايال بولۇپ يارالغان بىز،
جاپانى ھەمراھ قىلىپ.
ھالال مېھنەت ـ ئەجرىمىزدىن،
ھەممىسىنى خۇشال قىلىپ.

ئۆي دەيمىز، بالا دەيمىز،
ئەر دەيمىز، تالا دەيمىز.
ئىشلەيمىز ئۇلۇغ خىزمەت،
راھەتنى تالاشمايمىز.

بۈگۈن بىز ئىسلاھاتتا،
قازاندۇق ئۇلۇغ غەلىبە.
ئايلاندۇق مەشھۇر ئايالغا،
دىللار يايرىدى تەندە.

ئوچاق بېشىدا

ھۆرنىيەت راخمان، ھاۋاخان ھىدايى

(قۇرۇلتاي ۋەكىلى)

ئىس ـ تۈتەك دەستىدىن ئوچاق بېشىدا،
ئۆرۈلەتتى خىلمۇ ـ خىل بوسلار دىماغقا.
مەززىلىك تاماقنى ئەتكەن شۇ ئانا،
تويغۇزار باللىرىنى ئاۋۋال تاماققا.

ئەجرىگىدىن ئۆرگىلەي كۆيۈمچان ئانا،
ئاررۇيۇڭ ئۇلۇغدۇر يەتكىن مۇرادقا.
ئەمگىكىڭ بەدىلىگە پەرزەنتىڭ ھەقدار،
بولدى قىل بىر ئۆمۈر قالما جاپاغا.

يا تالدىم دېمەيسەن نەۋرىلىرىڭگىچە،
يا ھاردىم دېمەيسەن چەكسەڭمۇ پىغان.
دەرد كەلسە تىنمايسەن يۇتۇپ ئىچىڭگە،
چىن مېھنەت ئەقىدە قەلبىڭگە تولغان.

زېرىكىشلەر يات ساڭا ئەي ئۇلۇغ ئانا،
قاچانمۇ قۇتۇلارسەن ئۆيىنىڭ ئىشىدىن.
شۇ ئەجرىڭ، مېھنىتىڭ پەرزەنتكە تالىق،
بولدى قېلىپ قالغىن ئوچاق بېشىدىن.

مۇھەررىرى: قۇندۇز مۇھەممەد

1999 - يىل
يانۋار
(133)

ئاياللار خىزمىتىدىن ئۇچۇرلار

△ گوۋۋيۇەن ئاياللار، باللار خىزمىتى كومىتېتى 1998 - يىلى 10 - ئاينىڭ 26- كۈنىدىن 30 - كۈنىگىچە بېيجىڭ شەھىرىدە مەملىكەت بويىچە «باللار پروگراممىسى» ۋە «ئاياللار پروگراممىسى»نى يولغا قويغان نامرات رايونلارنىڭ ھاكىملىرىنى تەربىيىلەش ۋە تەكشۈرۈپ خۇلاسىلەش يىغىنى ئاچتى. يىغىنغا غەربىي جەنۇب، غەربىي شىمالدىكى 10 ئۆلكە، ئاپتونوم رايونلاردىكى نامرات ناھىيىلەرنىڭ ھاكىملىرى، دۆلەت سەھىيە مىنىستىرلىكى، مائارىپ مىنىستىرلىكى قاتارلىق تۆت مىنىستىرلىكنىڭ مەسئۇللىرى ھەم بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتى باللار فوندى جەمئىيىتىنىڭ بېيجىڭدا تۇرۇشلۇق ۋەكىللىرى ۋە ئەمەلدارلىرى قاتناشتى. يىغىنغا يەنە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار، باللار خىزمىتى كومىتېتى ئىشخانىسىدىكى مۇناسىۋەتلىك يولداشلار ھەمدە گۇما، قاراقاش، قەشقەر يېڭىشەھەر، تولى، مورى، بارىكۆل، چەرچەن قاتارلىق ناھىيىلەردىن بىر نەپەر مۇئاۋىن شۇجى، ئۈچ نەپەر مۇئاۋىن ھاكىم، ئىككى نەپەر دائىمىي كومىتېت ئەزاسى، بىر نەپەر ئاياللار بىرلەشمىسى رەئىسى قاتناشتى. يىغىننىڭ ئېچىلىش مۇراسىمىغا گوۋۋيۇەننىڭ مۇئاۋىن باش كاتىپى، گوۋۋيۇەن ئاياللار، باللار خىزمىتى كومىتېتىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى ليۇ چىباۋ رىياسەتچىلىك قىلدى. گوۋۋيۇەن ئاياللار، باللار خىزمىتى كومىتېتىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى، مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى گوشيۇلەن مۇھىم سۆز قىلدى. بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتى باللار فوندى جەمئىيىتىنىڭ بېيجىڭدا تۇرۇشلۇق ئىش بېجىرىش باشقارمىسىنىڭ ۋەكىلى جۇد ئەپەندى ۋە مۇناسىۋەتلىك تارماقلارنىڭ مەسئۇللىرى سۆز قىلدى.

گوۋۋيۇەن ئاياللار، باللار خىزمىتى كومىتېتى ئىشخانىسىنىڭ مۇدىرى، مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى ليۇ خېيرۇڭ سۆز قىلىپ مۇنداق دەپ كۆرسەتتى:

1. «ئاياللار تەرەققىيات پروگراممىسى»نىڭ يولغا قويۇلۇش ئەھۋالىنى كۆزىتىپ، باھالاش خىزمىتىنى ئەستايىدىل ياخشى ئىشلەش لازىم.
2. سىناق نۇقتىسى قىلىنغان ناھىيىلەرنىڭ ھەرىكەت لايىھىسىنى تېزدىن تۈزۈپ چىقىش كېرەك.
3. چەت، نامرات، ئاز سانلىق مىللەت رايونلىرىنىڭ ئاياللار، باللار خىزمىتىنى مەملىكەت بويىچە ئاياللار، باللار خىزمىتىنىڭ مۇھىم نۇقتىسى قىلىش لازىم.
4. ئاياللار، باللار خىزمىتىنى ئىشلەيدىغان تەشكىلىي ئاپپاراتلارنى داۋاملىق قۇرۇش ۋە مۇكەممەللەشتۈرۈش لازىم.

خالىدە مۇھەممەد

△ كېرىيە ناھىيىلىك ئاياللار بىرلەشمىسى 11 - ئاينىڭ 4 - كۈنى چۈشتىن كېيىن ناھىيىلىك پارتكوم يىغىن زالىدا شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايون ئاياللىرىنىڭ 8 - نۆۋەتلىك قۇرۇلتىيىنىڭ روھىنى يەتكۈزۈش، ئىزچىللاشتۇرۇش چوڭ يىغىنى ئاچتى.

يىغىنغا ناھىيىگە بىۋاسىتە قاراشلىق ئىدارە، ئورگانلار ئاياللار كومىتېتلىرىنىڭ مۇدىرلىرى، كومىتېت ئەزالىرى، يېزا (بازار)لىق ئاياللار بىرلەشمىلىرىنىڭ مۇدىرلىرى، ئاياللار خىزمىتىگە مەسئۇل رەھبەرلەردىن بولۇپ 400دىن ئارتۇق كىشى قاتناشتى.

يىغىندا ئالدى بىلەن ۋىلايەتلىك پارتكومنىڭ دائىمىي ئەزاسى، ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى يولداش زىنەپخان ئابدۇللا مەملىكەتلىك 8 - نۆۋەتلىك ئاياللار قۇرۇلتىيىنىڭ روھىنى يەتكۈزدى. ناھىيىلىك ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى يولداش مېھرىگۈل بەردى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايون ئاياللىرىنىڭ 8 - نۆۋەتلىك قۇرۇلتىيىنىڭ روھىنى يەتكۈزدى. ناھىيىلىك پارتكومنىڭ دائىمىي ئەزاسى، تەشۋىقات بۆلۈمىنىڭ باشلىقى يولداش مەتنىياز روزى ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ مۇئاۋىن شۇجىسى يولداش جۇشېڭتاۋنىڭ قۇرۇلتايدا قىلغان تەبرىك سۆزىنى ئوقۇپ ئۆتتى.

يىغىن ئاخىرىدا ناھىيىلىك پارتكومنىڭ دائىمىي ئەزاسى، پارتكومنىڭ مۇئاۋىن شۇجىسى يولداش مەتسەيدى خۇدابەردى ناھىيىمىزدىكى بارلىق ئاياللار تەشكىلاتلىرىدىن كەڭ ئاياللارنى سەپەرۋەر قىلىپ، پارتىيە 15 - قۇرۇلتىيىنىڭ روھىنى ئىزچىللاشتۇرۇپ، باش شۇجى جياڭ زېمىننىڭ شىنجاڭدا خىزمەتلەرنى كۆزدىن كەچۈرگەندە قىلغان مۇھىم سۆزىنى ئۆگىنىشنى چوڭقۇرلاشتۇرۇش بىلەن بىرگە مەملىكەتتە، ئاپتونوم رايوندا ئېچىلغان 8 - نۆۋەتلىك ئاياللار قۇرۇلتىيىنىڭ روھىنى قاتلاممۇ قاتلام ئۆگىنىپ، كەڭ تەشۋىق قىلىپ، ھەر قايسى سەپلەردىكى ئاياللارنىڭ خىزمەت، ئىشلەپچىقىرىش ئورۇنلىرىدا چىڭ تۇرۇپ، كەسپىنى سۆيۈپ، ئۆزلىرىنىڭ يېرىم دۇنيالىق رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇش لازىملىقىنى تەكىتلەپ ئۆتتى. بۇنىڭدىن كېيىنكى خىزمەتلەر توغرىسىدا بەش تۈرلۈك ئورۇنلاشتۇرۇش ئېلىپ باردى.

گۈلباھار مەتتۇرسۇن

△ پەيزاۋات ناھىيىلىك ئاياللار بىرلەشمىسى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايون ئاياللىرىنىڭ 8 - نۆۋەتلىك قۇرۇلتىيىنىڭ روھىنى يەتكۈزۈش ئۈچۈن 11 - ئاينىڭ 4- كۈنى ناھىيىگە بىۋاسىتە قاراشلىق 67 ئىدارە، ئورگان ۋە 13 يېزا (بازار)لىق ئاياللار تەشكىلاتلىرىنىڭ مۇدىرلىرىنى قاتناشتۇرۇپ يىغىن ئاچتى.

يىغىندا ئاپتونوم رايون ئاياللىرىنىڭ 8- نۆۋەتلىك قۇرۇلتىيىغا قاتناشقان ناھىيىلىك ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇدىرى ئامانگۈل مۇھەممەد قۇرۇلتاينىڭ ئېچىلىش ئەھۋالى ۋە

قۇرۇلتايدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان خىزمەتلەر توغرىسىدا دوكلات بېرىپ ئۆتتى.

يىغىن قاتناشچىلىرىغا مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسى شۇجىچۇسىنىڭ شۇجىسى تيەن شۇلەن، ئاپتونوم رايونلۇق پارتكومنىڭ مۇئاۋىن شۇجىسى جۇشىڭتاۋ ۋە ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى رىزۋان ئەبەيلەرنىڭ بۇ قېتىمقى قۇرۇلتايدا سۆزلىگەن سۆزى ۋە دوكلاتى ئەستايىدىل يەتكۈزۈلدى. يىغىن قاتناشچىلىرى دوكلاتنى ئاڭلىغاندىن كېيىن مۇنۇلارنى بىلدۈرۈشتى: ھەر مىللەت ئاياللىرى ئىتتىپاقلىشىپ، ھەممە ئىشتا باشلامچى بولۇپ، ئىككى مەدەنىيلىك قۇرۇلۇشىدىكى رولىمىزنى جارى قىلدۇرۇپ، ناھىيىمىزنىڭ تەرەققىياتىغا تۆھپە قوشىمىز.

يىغىن ئاخىرىدا ناھىيىلىك پارتكومنىڭ دائىمىي ئەزاسى، تەشكىلات بۆلۈمىنىڭ باشلىقى، ئاياللار خىزمىتىگە مەسئۇل يولداش لى خەيىڭ يىغىن قاتناشچىلىرىدىن ئۆز جايلىرىغا قايتقاندىن كېيىن بۇ قېتىمقى قۇرۇلتاينىڭ روھىنى ئومۇمىيۈزلۈك تەشۋىق قىلىشنى تەلەپ قىلدى.

گۈزەلنۇر مۇھەممەد

△ شىنجاڭ باللار تەرەققىيات مەركىزى بىلەن ئەنگلىيە باللارنى قۇتقۇزۇش ياردەم قىلىش جەمئىيىتى تۈنجى قېتىم تۇرلەر بويىچە ھەمكارلاشتى. بۇ قېتىمقى تۇرلەر پائالىيىتى «باللار ھوقۇق ئەھدىنامىسى»نى ئۆگىنىش شەكلىدىكى كۇرس بولۇپ، رايونىمىزدىكى قىيىن مۇھىتتا تۇرۇۋاتقان باللار مەسىلىسىنى ئاساس قىلغان.

1998 - يىلى 11 - ئاينىڭ 16 - كۈنىدىن 21 - كۈنىگىچە ئەنگلىيە باللارنى قۇتقۇزۇش ياردەم قىلىش جەمئىيىتىنىڭ كەسپىي مۇتەخەسسىسى جېي، تۇرلەر باشلىقى ۋاڭ فاڭ، لى يىڭ، ماخاۋ قاتارلىق ئالتە نەپەر ئوقۇتقۇچى رايونىمىزغا كېلىپ دەرس ئۆتتى ھەمدە شىنجاڭ يەنئەن مېھمانخانىسىدا «باللار ھوقۇق ئەھدىنامىسى»نى ئۆگىنىش شەكلىدىكى كۇرس ئاچتى.

بۇ قېتىمقى كۇرس ئەيدىز كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش بىلىملىرى ۋە «باللار ھوقۇق ئەھدىنامىسى»نىڭ ئاساسىي بىلىملىرىنى تۈپ مەزمۇن قىلغان بولۇپ، كۇرسقا تۇرپان، قۇمۇل، بورتالا، بايىنغولىن، سانجى، ئۈرۈمچى، شىخەنزە، قاراماي قاتارلىق ۋىلايەت، ئوبلاست، شەھەرلەرنىڭ ئاياللار بىرلەشمىسى، مائارىپ، سەھىيە سىستېمىسىدىكى كادىرلار ۋە ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى، مائارىپ، سەھىيە قاتارلىق تارماقلاردىن 40 قا يېقىن ئادەم قاتناشتى. كۇرسانتلار بۇ قېتىمقى كۇرستا دەرسلەرنىڭ مەزمۇنى، ئۇسۇلىنى ۋە دەرس ئۆتۈش ماھارىتىنى ناھايىتى تېز ئىگىلىدى. شۇنداقلا ھەر بىر كۇرسانتنىڭ يوشۇرۇن ماھارىتى تولۇق جارى قىلدۇرۇلدى. بۇ خىل ئاسان چۈشىنىشلىك بولىدىغان، ئەمما ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان، ئاسان نەتىجە قازانغىلى بولىدىغان كېڭىشىش شەكلىدىكى كۇرس كەڭ كۇرسانتلارنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشتى.

11 - ئاينىڭ 23 - كۈنىدىن 26 - كۈنىگىچە ئەنگلىيە باللارنى قۇتقۇزۇش ياردەم قىلىش جەمئىيىتىنىڭ جۇڭگو تۇرلەر باش ئىش بېجىرگۈچىسى ۋېي‌جې خانىم رايونىمىزدىكى قىيىن مۇھىتتا تۇرۇۋاتقان باللار مەسىلىسى ئۈستىدە تەكشۈرۈش ئېلىپ باردى. 23 - چېسلا چۈشتىن بۇرۇن ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ مۇئاۋىن باش كاتىپى يولداش ئارۇپ سۆھبەت يىغىنى ئېچىپ، ۋېي‌جې خانىمغا رايونىمىز باللىرىنىڭ ياشاش، قوغدىلىنىش ۋە تەرەققىي قىلىش ئەھۋالىنى شۇنداقلا ھازىر دۇچ كېلىۋاتقان مەسىلىلەرنى تونۇشتۇردى. ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ رەئىسى، پارتكورۇپپىسىنىڭ مۇئاۋىن شۇجىسى رىزۋان ئەبەي، مۇئاۋىن رەئىسى سەدىپقان سەكتاي، توفىڭيىڭ، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ مۇئاۋىن نازىرى گۈلبوستان سابىت، ئاپتونوم رايونلۇق مېيىپلار بىرلەشمىسىدىن ياڭ خۇاچىڭ، ئاپتونوم رايونلۇق ئىتتىپاق كومىتېتىنىڭ مۇئاۋىن شۇجىسى زۇڭ جەن ھەم ئاپتونوم رايونلۇق مائارىپ كومىتېتى، خەلق ئىشلار نازارىتىنىڭ مۇناسىۋەتلىك رەھبەرلىرى سۆھبەت يىغىنىغا قاتناشتى. ئاخىرىدا ۋېي‌جې خانىم ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىنىڭ مۇئاۋىن رەئىسى سەدىپقان سەكتاينىڭ ھەمراھلىقىدا قەشقەر ۋىلايىتىگە بېرىپ تەكشۈرۈش ئېلىپ باردى. ۋېي‌جې خانىم قەشقەردىكى مەزگىلدە ۋىلايەتلىك پارتكومنىڭ مۇئاۋىن شۇجىسى يولداش زىنۇنەت ئۆمەرنىڭ ھەمراھلىقىدا قەشقەر ۋىلايەتلىك دارىلئېتام، باللار پائالىيەت مەركىزى، گىلى - گاچىلار مەكتىپى، قەشقەر شەھەرلىك قىزىل دەريا مەكتىپى، مىللىي باللار باغچىسى قاتارلىق جايلارنى كۆزدىن كۆچۈردى. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە تۇرپان شەھەرلىك يار يېزا باشلانغۇچ مەكتىپى بىلەن مىللىي باللار باغچىسىنى تەكشۈردى.

ئەنگلىيە باللارنى قۇتقۇزۇش ياردەم قىلىش جەمئىيىتى ئەنگلىيىدىكى ئەڭ قىيىن مۇھىتتا تۇرۇۋاتقان باللارنى قۇتقۇزۇپ ياردەم قىلىدىغان ئاممىۋى تەشكىلات. ئۇلار بۇ خىزمەتنى ئۆز دۆلىتىدىلا قانات يايدۇرۇپ قالماستىن، ھازىرغىچە يەنە 50دىن ئارتۇق تەرەققىي قىلىۋاتقان دۆلەتلەردە بۇ خىزمەتنى كېڭەيتتى. ئۇلارنىڭ ئاساسىي مەقسىتى باللارنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك مەنپەئەتلىنىشىنى قولغا كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت. بۇ قېتىم ئۇلار شىنجاڭ باللار تەرەققىيات مەركىزى بىلەن تۈنجى قېتىملىق ھەمكارلىشىشتا كۆزگە كۆرۈنەرلىك نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈردى. باش ئىش بېجىرگۈچى ۋېي‌جې خانىم كېلەر يىلى ئەنگلىيە باللارنى قۇتقۇزۇش ياردەم قىلىش جەمئىيىتى داۋاملىق شىنجاڭ باللار تەرەققىيات مەركىزى بىلەن بىرلىشىپ، جەنۇبىي شىنجاڭدا «باللار ھوقۇق ئەھدىنامىسى»نى ئۆگىنىش شەكلىدىكى تەربىيىلەنگۈچىلەرنىڭ كۇرسىنى ئاچىدىغانلىقىنى ۋە تەكشۈرۈش ئۈمىكى تەشكىللەپ، ئەنخۇي، يۈننەن ئۆلكىلىرىدە ئۆگىنىش، تەكشۈرۈش ئېلىپ بارىدىغانلىقىنى، رايونىمىزدىكى قىيىن مۇھىتتا تۇرۇۋاتقان باللارغا ئەمەلىي ياردەم بېرىش ئۈچۈن يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ھەمكارلاشماقچى ئىكەنلىكىنى بىلدۈردى.

مەمەتتۇرسۇن توختى

مۇھەررىرى: گۈلباھار ناسىر

كۈمۈش بۇلاپكا

(ھېكايە)

ئېلىك جېنىنت ۋېستنى ئىشخانىدا تۇنجى قېتىم كۆرۈپلا ياخشى كۆرۈپ قالغانىدى.

جېنىنت شۇنداق گۈزەل ھەم قىزغىن ئىدى. ئورتاق ھەۋەس ئۇلارنى ناھايىتى تېزلا ياخشى دوستلارغا ئايلاندۇردى. ئىككىيلەن دائىم سىرتلارغا چىقىپ ئويناپ كېلەتتى. بىر نەچچە ئايدىن كېيىن ئېلىكتا جېنىنتنى خوتۇنلۇققا ئېلىش خىيالى پەيدا بولۇپ قالدى. لېكىن ئۇ جېنىنتنىڭ ئۆزىنى خۇددى ئۇ جېنىنتنى ياخشى كۆرگەندەك ياخشى كۆرىدىغان - كۆرمەيدىغانلىقىنى بىلمەيتتى. چۈنكى ئۇنىڭ خىزمەتدىشى جورجىمۇ پات - پات جېنىنتنى بىللە ئېلىپ چىقىپ كېتەتتى.

ئېلىك جېنىنتنىڭ تۇغۇلغان كۈنىدە ئۇنىڭغا ئالاھىدە بىر سوۋغات تەقدىم قىلىپ چوڭقۇر مۇھەببىتىنى ئىپادىلەشنى قارار قىلدى. ئۇ نۇرغۇن ماگىزىنلارغا قاترىغان بولسىمۇ، ئەمما كۆڭۈلدىكىدەك بىرەر نەرسە تاپالمىدى. ئۇ ئۈمىدىنى ئۈزەي دەپ قالغان چاغدا بىر ئۇنچە - مەرۋايىت دۇكىنىدا تولىمۇ نەپىس ئىشلەنگەن پىل شەكىللىك بىر كۈمۈش بۇلاپكىنى كۆرۈپ قالدى. «دەل مۇشۇنى ئۇنىڭ تۇغۇلغان كۈنىگە سوۋغا قىلاي» دەپ ئويلىدى ئېلىك.

- كۆزىڭىز مال تونۇيدىكەن، - دېدى پىركازچىك خېنىم سەل ياخشىچاق بولغان ھالدا، - بۇ مېكسىكىلىق قالتىس ماھارەتلىك بىر قول - ھۈنەر ئۇستىسىنىڭ قولىدىن چىققان، ئۇ بۇ خىل پاسوندىكىسىدىن پەقەت نەچچە دانىلا ياسىغانىكەن.

تۇغۇلغان كۈن زىياپىتىگە كېتىۋېتىپ ئېلىك يول بويى: «جېنىنت جەزمەن ناھايىتى خۇشال بولۇپ كېتىدۇ. ئۇ زىبۇزىننەت بۇيۇملىرىنى بەك ياخشى كۆرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ بۇلاپكا ئىنتايىن نەپىس ھەم كۆركەم تۇرسا» دەپ ئويلاپ ماڭدى.

ئۇ يەنە جورجىنى ئەسلەپ قالدى. ئۇ جېنىنتنىڭ جورجىنىمۇ تەكلىپ قىلغان - قىلمىغانلىقىنى بىلمەيتتى. ئەمما ئېلىك جورجىنىڭ سوۋغىتىنىڭ جەزمەن ئۆزىنىڭكىدەك چىرايلىق ئەمەسلىكىگە قاتتىق ئىشىنەتتى.

ئىشىكنى جېنىنت ئۆزى ئاچتى.

- تۇغۇلغان كۈنىڭىزگە... - ئۇ بىردىنلا توختاپ قېلىپ ئاندىن دېدى، - ... مۇبارەك بولسۇن.

ئۇ ئۇزۇن كۆزىگە ئىشەنمەي قالدى. جېنىنتنىڭ كۆكرىكىدە ئۆزىنىڭكىگە ئوپئوخشاش بىر دانە پىل شەكىللىك كۈمۈش بۇلاپكا تۇراتتى. ئۇ سوۋغات ئېلىش ئۈچۈن يانچۇقىغا سوزغان قوللىرىنى ئىختىيارسىز ھالدا تارتىۋالدى.

- خەيرلىك كەچ ئېلىك، - دەپ ئەھۋال سورىدى جېنىنتنىڭ ئاپىسى ۋېست خانىم، - مېھمانلار تېخى كېلىپ بولالمىدى، سىز بىردەم ئولتۇرغاچ تۇرۇڭ، بىر نېمە ئىچەمسىز؟

- ياق بولدى، رەھمەت سىزگە ۋېست خانىم، - دېدى ئېلىك جاۋابەن، ئۇ ھازىر جېنىنتنىڭ كۆكرىكىدىكى ھېلىقى كۈمۈش بۇلاپكىنىڭ قەيەردىن كەلگەنلىكىنىلا ئويلاۋاتاتتى. «جورجى سوۋغا قىلغانمىدۇ؟ ئىشخانىدا بەرگەنمىدۇ؟» ئۇ جېنىنتنىڭ زىبۇزىننەت بۇيۇملىرىغا ئامراقلىقىنى بىلىدىغان بىردىنبىر ئادەم ئەمەس ئىدى. بۇنى جورجىمۇ بىلەتتى.

— ئىشلار ياخشىدۇ ئېلىك، — دېدى خانىم يەنە، — ئاڭلىسام بۇ ئايدا خىزمىتىڭىز ناھايىتى ئالدىراش ئىكەن.

— ھىم... ناھايىتى ياخشى... ھەممە ئىش ياخشى... ياق، ياقەي، ئانچە ئالدىراش ئەمەس.

— ئۇنداقتا ياخشى، — دېدى خانىم ئۇنىڭغا قاراپ قويۇپ، — مەن جېننىت بىلەن ئاشخانىغا كىرىپ تاماق تەييارلاي.

— ئوبدان، — ئېلىك بىر ئاز ئازادىلىك ھېس قىلىپ قالدى. ئۇنىڭ كاللىسى ۋالايىمقانلىشىپ كەتكەن بولۇپ، بىر ئېغىزمۇ گەپ قىلغۇسى يوق ئىدى. لېكىن ۋىست ئەپەندى ھېلىھەم ئۇنىڭ يېنىدا ئولتۇراتتى.

— سىز بۇگۈنكى كەچلىك گېزىتنى كۆردىڭىزمۇ ئېلىك؟ — ۋىست ئەپەندى ئۇنىڭ بىلەن پاراڭغا چۈشتى، — ناھايىتىمۇ قىزىق بىر ھېكايە بار ئىكەن...

جېننىتنىڭ دادىسى ئىشتىياق بىلەن سۆزلەشكە باشلىدى. ئېلىك ئارىلاپ - ئارىلاپ: «توغرا ئېيتىسىز ۋىست ئەپەندى»، «مەنمۇ شۇنداق قارايمەن» دېگەندەك سۆزلەرنى قىستۇرۇپ قويغاندىن باشقا، ۋىست ئەپەندىنىڭ نېمە سۆزلەۋاتقانلىقىنىمۇ ئاڭقىرالماي ئولتۇراتتى. ئۇ ھېلىقى كۈمۈش بولاپكىنى ئۇنتۇشقا ئامالسىز قىلىۋاتاتتى. قارىغاندا ئۇ بۇگۈن كەچ جېننىتقا سوۋغات بەرمەيدىغان بىردىنبىر مېھمان بولۇپ قالىدىغاندەك قىلاتتى. چۈنكى ئۇ جېننىت ئىگە بولۇپ بولغان نەرسىنى سوۋغا قىلىشنى خالىمايتتى.

— سىز يېقىندىن بۇيانقى قايسى پروگراممىنى قىزىقىپ كۆرۈۋاتىسىز؟ — ۋىست ئەپەندى پاراڭ تېمىسىنى يۆتكىدى.

ھېلىمۇ ئېلىكنىڭ تەلىيىگە جېننىت كىرىپ كەلدى. ئېلىك جېننىتقا ئۆزىنىڭ ئۇنىڭ كىيىمىدىكى كۈمۈش بولاپكىنى بەك ياقتۇرىدىغانلىقىنى ئېيتتى. ئۇنىڭ پاراڭ ئىچىدىن بولاپكىنىڭ قەيەردىن كەلگەنلىكىنى بىلىۋالغۇسى بار ئىدى. بۇ چاغدا بىرمىلەن ئىشىك چېكىپ قالدى.

— بۇ مېنىڭ تاغام بىلەن ھاممام بولىدۇ، — جېننىت ئېلىكقا تونۇشتۇرۇشقا باشلىدى، — بۇياق مېنىڭ دوستۇم مارى.

— ئىشخانىدىكىلەر كەلمىدىمۇ؟ — دەپ سورىدى ئېلىك.

— كەلمىدى.

ئەمدى ئېلىك بۇ كۈمۈش بولاپكىنى جەزمەن جورجنىڭ كۈندۈزى ئىشخانىدا ئۇنىڭغا سوۋغا قىلغانلىقىغا ئىشىنىپ قالدى.

ئېلىك ئەمدى قانداق چۈشەندۈرۈشى كېرەك؟ سوۋغىنى ئۆيىدە ئۇنتۇپ قاپتىمەن دېسۇنمۇ ياكى نيۇيوركتا زاكاز قىلىپ قويغان، بىر ھەپتە ئىچىدە كېلىدۇ دېسۇنمۇ. ئۇ مەڭدەپ قالدى.

تۇغۇلغان كۈن زىياپىتى باشلاندى. ئېلىكنىڭ بىردىنبىر خۇشال بولغىنى ئۆزىنىڭ زىياپەتكە قاتناشالىغانلىقى، جورجنىڭ تەكلىپ قىلىنماي ئۆزىنىڭ تەكلىپ قىلىنغانلىقى ئىدى.

زىياپەت ئارىلىقىدا جېننىت ئۇنىڭدىن نېمىشقا بۇنداق كەم سۆز ئولتۇرۇپ كەتكەنلىكىنى سورىدى. ئېلىك بىر نەرسە يەۋاتىمەن، دەپ جاۋاب بەردى. ئەمەلىيەتتە ئۇنىڭ گېلىدىن ھېچ نەرسە ئۆتمەيۋاتاتتى. ئۇنىڭ پەقەت ئۆيىگە تېزرەك قايتىپ بېرىۋالغۇسى كېلەتتى. لېكىن جېننىتنى ئۈمىدسىزلەندۈرۈپ قويۇشنىمۇ خالىمايتتى.

تورتنى كېسىدىغان چاغدا مارى:

— ئاۋۋال تىلەك تىلىگىن، شامنى ئۆچۈرۈشتىن ئىلگىرى بىر ئارزۇيۇڭنى دېگىن. ئەگەر شاملارنىڭ ھەممىسى ئۆچۈرۈلسە تىلىكىڭ چوقۇم ئەمەلگە ئاشىدۇ، — دېدى.

— مەن بىر دانە پىل شەكىللىك كۈمۈش بولاپكام بولۇشىنى ئارزۇ قىلىمەن.

ئۇ شاملارنى پۈۋلەپ ئۆچۈردى.

— نېمە؟! — ئېلىك چۆچۈپ كەتتى، — سىز نېمە دەۋاتىسىز؟

— مەن بۇ بولاپكىنى ماريدىن ئارىيەت ئېلىپ تۇرغاندىم، — دېدى جېننىت ئاستاغىنە، — بۇنى مارىنىڭ ئاپىسى نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا مېكسىكىدىن سېتىۋالغانىكەن. مەن ئۆزۈمنىڭمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بىر بولاپكام بولۇشىنى ئارزۇ قىلاتتىم.

ئېلىك ئالدىراپ كىچىك سوۋغات قۇتىسىنى باشقا سوۋغاتلارنىڭ ئارىسىغا قويۇپ قويدى. ئۇ ھەقىقەتەن تاقەتسىزلىنىپ كېتىۋاتاتتى.

— سوۋغاتلارنى ئاچىدىغان ۋاقىت بولدى جېننىت، — دېدى ۋىست خانىم، — ئارزۇيىڭىز ئەمەلگە ئاشتىمۇ - يوق، كۆرۈپ باقايلى.

جورجى ئۇنىڭغا سالام خەت قەغىزى، ئاتا - ئانىسى بىر دانە ماشىنىكا، تاغا - ھاممىسى بىر دانە ناخشا پلاستىنكىسى، مارى كىتاب سوۋغا قىلغانىدى. ئەڭ ئاخىرىدا جېننىت ھېلىقى كىچىك سوۋغات قۇتىسىنى ئېچىپ ۋارقىراپ تاشلىدى:

— ئېلىك، سىز قانداق بىلگەنتىڭىز؟ بۇ دەل مەن ئارزۇ قىلغان نەرسە، مەن ھەقىقەتەن ناھايىتى خۇشال بولدۇم!

جېننىتنىڭ ئارزۇسى ئەمەلگە ئاشتى. ئېلىكمۇ ئۆزىنىڭ ئارزۇسىنىڭ ئەمەلگە ئاشىدىغانلىقىغا قەتئىي ئىشەندى.

شۇ كۈنى كەچتە ئۇ جېننىتقا توي قىلىش تەكلىپىنى قويدى.

پەتتەرجان مۇھەممەد (ت)

مۇھەررىرى: غەلىبە مۇھەممەد

131 باسقۇچلۇق پەلەمپەي

(ھېكايە)

ر. بۇرادبېللېر (ئامېرىكا)

ئۇلار بىر - بىرىنى «رومئو»، «ژۇلىتتا» دەپ ئاتىشاتتى. قىز 25 ياشقا، يىگىت 32 ياشقا كىرگەنىدى. ئىككىيلەن 4 - ئۆكتەبىر كۈنى چۈشتىن كېيىن ئۆتكۈزۈلگەن كوكتېيل زىياپىتىدە تونۇشقانىدى. ئۇلارنىڭ جۇپ كۆزلىرى خۇشاللىقتا چۆمگەن كىشىلەر توپى ئارىسىدىن ئۆتۈپ، ئۇز ئارا ئۇچراشقان پەيتتە، ۋاقىت قېتىپ قالدى.

- رۇمئو، كەپسىز - دە! - قىزنىڭ ئاۋازى بەختتىن تىترەپ كەتتى.

- ژۇلىتتا! - يىگىتنىڭ قەلبىمۇ چوڭقۇر مۇھەببەتكە تولدى.

- بۇ يەردىن ئىككى ئىنگلىز چاقىرىم كېلىدىغان جايدا 131 باسقۇچلۇق پەلەمپەي بار. ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر دانە رويال قويۇلغانىكەن. ئاڭلاشلارغا قارىغاندا، ئۆزئارا مۇھەببەتلەشكەن كىشىلەرلا ئۇنى چالالايدىكەن، - قىزنىڭ كۈلكىسى شۇنداق ساددا ۋە يېقىملىق ئىدى.

- راستمۇ؟ ئۇنداقتا چىقىپ سىناپ كۆرەيلى!

ئەگرى - بۈگرى، ئەجدىھادەك ئۇزۇن كەتكەن پەلەمپەيگە قاراپ يىگىتنىڭ كۆزلىرى جامدەك ئېچىلىپ كەتتى:

- مېنىڭ پەقەت ئىشەنگۈم كەلمەيۋاتىدۇ!

- ساناپ بېقىڭ، جەمئىي 131 باسقۇچ. كېلىڭ، رومئو!

- قىز شوقلۇق بىلەن بىردەمدىلا ئۇنىڭ ئالدىغا ئۆتۈپ كەتتى. يىگىتمۇ كەينىدە قېلىشنى خالىمىدى. بىراق 57 - باسقۇچقا كەلگەندە ئىشەنچىسىنى يوقىتىپ قويدى.

- تېز بولۇڭ، - دەپ ۋارقىرىدى قىز يىراقتا تۇرۇپ، - چىقىپ بولۇشقا ئازلا قالدۇق!

يىگىت بېشىنى كۆتۈردى. ئۇپۇقتىكى ئاداققى شەپەق نۇرىمۇ غايىب بولغانىدى. ژۇلىتتا ئېگىزدە تۇراتتى. ئۇنىڭ چىرايىنى گاڭگىراش ۋە ئۈمىدسىزلىك كەيپىياتى قاپلىغانىدى. يىگىت قىزنى خۇددى چۈشىدە غۇۋا كۆرگەن ھېلىقى ئاق رومال ئارتقان پەرىزاتتەك ھېس قىلىپ، ئۇنىڭغا قاراپ ھاڭۋېقىپ قالدى. قىز پەلەمپەيدىن بىر باسقۇچ بىر باسقۇچتىن چۈشۈپ ئۇنىڭ ئالدىغا كەلدى:

- يىغلاپسىزغۇ، نېمىشقا؟ - دېدى ئۇ ھەيران بولۇپ،

يىگىت قىزنىڭ كۆزلىرىدىمۇ ئوخشاشلا ياش لىغىرلاۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ، كېكەچلەپ تۇرۇپ:

- سىز ماڭا يەنە بىر تاسادىپىي خۇشاللىق ئاتا قىلدىڭىز، - دېدى. ئىككىيلەن قۇچاقلىشىپ ئۇزاققىچە سۆيۈشتى.

مۇھەببەتلىشىش پەسلى ئاجايىپ بولىدۇ. ئۇلار شادىمان كۈلۈشەتتى. «رومئو ۋە ژۇلىتتا»نى كۆرەتتى. ھەر ئايدا ھېچبولمىغاندا بىر قېتىم ھېلىقى سىرلىق پەلەمپەيگە چىقاتتى. شۇغىنىسى، رىۋايەتتىكى ھېلىقى رويالنى تاپالمىدى. بىراق ھازىر ئۇنىڭمۇ زۆرۈرىيىتى قالمىغانىدى.

مىلاد بايرىمى ئۆتكەندىن كېيىن، ئۇلار ئېتىبارسىز قارىغان بىر مەسىلىنى چوڭقۇر ھېس قىلىپ يەتتى: يىگىتنىڭ ئېلان شىركىتىدە كىرىمى ناھايىتى ياخشى بىر خىزمىتى بار ئىدى. قىز بولسا فرانسىيەدە ئايروپىلان خادىمى ئىدى، توختام

تۈزۈلۈپ بولغانلىقتىن، دەرھال دۆلەتنىڭ قايتمىسا بولمايتتى. بىر كۈنى كەچتە ئۇلار قۇچاقلىشىپ ئولتۇراتتى. تالادا سوغۇق شامال ھۇشقۇيتاتتى.

- خەير خوش...- قىزنىڭ ئازراق ئۆپكىسى ئۆرۈلگەندەك بولدى.

- نېمە؟ - يىگىت ئېنىق ئاڭلىيالمىدى.

- سىز بىلىسىز، مەن كەتمىسەم بولمايدۇ.

-ياق، مەڭگۈ مەندىن ئايرىلماڭ، بولامدۇ؟-ئۇ قىزنى مەھكەم قۇچاقلىدى. قىز بىردىنلا ئورنىدىن تۇرۇپ، سەممىيلىك بىلەن ئۆتۈندى:

- مېنى ئەمرىڭىزگە ئېلىڭ، رومئو! مەن بىلەن فرانسىيىگە كېتىڭ، سىز ئۇ يەردە كەسپىڭىزنى ئۆزگەرتىپ يېزىقچىلىق قىلسىڭىزمۇ بولىدۇ.

- بىراق...- ئۇ سۆزلىمەكچى بولۇپ توختاپ قالدى.

- كېتەيلى سۆيۈملۈكۈم، بىز جەزمەن بەختلىك بولىمىز!

- ئەجىبا، مەلۇم مەزگىللىك ھېسسىياتنى دەپلا ئۆمۈر بويى ئالدىراپ - تېنەپ ئۆتەمدىم؟

- سىز مېنى سۆيمەن دېگەن، - قىزنىڭ تەلەپپۇزى سوغۇقلىششقا باشلىدى، - ئەرلەر ھەقىقەتەن توخۇ يۈرەك كېلىدىكەن.

- مەن سىزنى سۆيىمەن ژۇلىتتا، سىزنى ھەقىقەتەن ياخشى كۆرىمەن!

-قېنى قارار قىلىڭ، بىر مىنۇت ۋاقىت بېرىمەن -ئۇ سائەتكە قاراشقا باشلىدى.

- مېنى مەجبۇرلىماڭ! - يىگىت غەزەپلەندى ھەم ئۈمىدسىزلەندى.

- 20، 30، مېنىڭ بىر پۈتۈم ئىشىك سىرتىدا، 10، يەنە بىر پۈتۈمنىمۇ يۆتكەيمەن، 5، 1، ئاھ خۇدا، مەن ماڭدىم ئەمسە!

- ژۇلىتتا!

قىز ئۆكسىگەن ھالدا كۆزلىرىنى ئېتىۋالدى.

يىگىت قولىنى سوزۇۋىدى، ئۇ ئۇزىنى ئەپقاچتى.

- مېنىڭ باشقا تاللىشىم يوق، ئېسىڭىزدە ساقلاڭ، ھەر يىلى 4 - ئۆكتەبىر كۈنى مەن سىزنى 131 باسقۇچلۇق پەلەمپەينىڭ ئۈستىدە كۈتىمەن. ئەگەر يەنە پۇرسەت بولسا...

ئىشىك يېپىلدى.

يىگىت ھەر يىلى 4 - ئۆكتەبىر كۈنى ھېلىقى پەلەمپەيگە چىقىپ قىزنى كۈتتى. ئۈچ يىل ئۆتۈپ كەتتى. ئەمما قىزدىن خەۋەر بولمىدى. كېيىنكى ئىككى يىلدا ئۇ، ئۇ يەرگە بارمىدى. 6 - يىلى بىردىنلا ئۇنىڭ يۈرىكى بىر نېمىنى سەزگەندەك بولۇپ، مانانلار ئارا ئالدىراش يۈرۈپ كەتتى. دەرۋەقە 131 باسقۇچقا بىر بوتۇلكا ئالىي دەرىجىلىك شامپان بىلەن بىر دانە ھالرەڭ كونۋېرت قويۇلغانىدى. ئۇ تىترەپ تۇرغان قوللىرى بىلەن كونۋېرتنى ئاچتى:

«رومئو، سۆيۈملۈكۈم رومئو! كەلگىنىڭىزگە رەھمەت، مۇھەببەت ئۆزگەرمەس بولىدىكەن. ئەمما تۇرمۇش ئۆزگىرىشچان ئىكەن. مەن توي قىلماقچىمەن. سىزنى سۆيۈپ ژۇلىتتا».

ئۇ شۇندىن كېيىن 131 باسقۇچلۇق پەلەمپەيگە قايتا ئاياغ باسمىدى.

15 يىلدىن كېيىن، ئۇ خوتۇنى بىلەن قىزىنى ئېلىپ فرانسىيىگە ساياھەتكە باردى. ئېففېل تۆمۈر مۇنارىنى ئېكسكۇرسىيە قىلىۋاتقان چاغدا، چىرايلىق كەلگەن بىر خانىم ئۇدۇل تەرەپتىن چىقىپ كەلدى. يېنىدا چىرايى سۇرلۇك، ياشانغان بىر ئەر بىلەن ئون نەچچە ياشلار چامىسىدىكى بىر ئوغۇل بالا بار ئىدى. ئۇلار مۇرىلىرى سۈركىلىپ دېگۈدەك ئۆتۈشۈپ كەتتى. ئىككىيلەننىڭ ياش يالتىرىغان كۆزلىرىدە ۋاقىت يەنە بىر قېتىم قېتىپ قالدى.

- سىز ماڭا يەنە بىر قېتىم تاسادىپىي خۇشاللىق ئاتا قىلدىڭىز، رومئو! - دېدى ئايال پىچىرلاپ.

- دادا، ئاۋۇ خانىم سېنى چاقىرىۋاتامدۇ؟

- قايسى خانىم؟

- دادا، يىغلاپسەنغۇ؟

- ياق، يىغلىمىدىم.

- مىجەزىڭىز يوقمۇ، ئۇرى؟ - سورىدى خوتۇنى گۇمان بىلەن.

- مەن ئۆتكەن بىر ئىشنى ئەسلەپ قالدىم، - دېدى ئۇ، - 131 باسقۇچلۇق پەلەمپەي، رويال، يەنە...

- بىلجىرلىمىسىڭىزچۇ! يۈرۈڭ، - خوتۇنى سەۋرسىزلەندى.

ئۇ ئىختىيارسىز ھالدا كەينىگە قايرىلدى. كۆزى ھېلىقى خانىمنىڭ ھەسرەتلىك كۆزلىرى بىلەن ئۇچراشتى. ئىككىيلەن قەلبىدە ئۈنسىز، ئەمما چوڭقۇر مۇھەببەت بىلەن: «خەير خوش رومئو»، «خەير خوش ژۇلىتتا» دېيىشتى.

ئۆكتەبىرنىڭ ئىسسىقى قالمىغان قۇياش نۇرى ئاستىدا، ئۇلار قارىمۇ قارشى يۆنىلىشكە قاراپ ئاستا - ئاستا ئۇزاپ كەتتى.

پەتتارجان مۇھەممەد (ت)

مۇھەررىرى: غەلىبە مۇھەممەد

ئاتا - ئانىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئالتە مۇھىم ئامىل

پسخولوگىيە ئالىملىرىنىڭ قارىشىچە، ئاتا - ئانىلارنىڭ بالىلىرىغا بولغان مۇئامىلىسى ۋە بالىلىرىنى تەربىيىلەش ئۇسۇلى بالىلارنىڭ غورۇرىنىڭ يېتىلىشىگە مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىكەن. شۇڭا ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنىڭ پىشخىنىك ئالاھىدىلىكىنى چۈشىنىشكە، بالىلارنى توغرا تەربىيىلەشتىكى بىلىم ۋە ئۇسۇللارنى ئىگىلەشكە ماھىر بولۇشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا بالىلارنىڭ غورۇرلۇق بولۇپ ئۆسۈشىگە ياردەم قىلغىلى بولىدۇ.

بۇ خىل ئۇسۇللار تۆۋەندىكى ئالتە نۇقتىغا يىغىنچاقلىنىدۇ.

1. بالىلارغا كۆڭۈل بۆلۈش ۋە كۆيۈنۈش. ئاتا - ئانىلار بالىلىرىغا ئىللىق چىراي ئېچىپ، ئۇلارنىڭ ئىرىقىشلىرىغا كۆڭۈل بۆلۈپ، ئۇلارنىڭ ھەر قانچە كىچىك تىرىشچانلىقى ۋە مۇۋەپپەقىيىتىنى بولسىمۇ ماختىشى، ئۇلارغا ئىلھام بېرىپ تۇرۇشى كېرەك، گەرچە بۇنداق تىرىشىش ۋە مۇۋەپپەقىيەتلەر تىلغا ئېلىشقا ئەرزىگۈدەك بولمىسىمۇ، شۇنداق قىلىش كېرەك. ئۇندىن باشقا بالىلارنىڭ ئۆگىنىش ۋە مەشىق جەريانىدا خاتالىق ئۆتكۈزۈپ قويۇشىغا يول قويۇش كېرەك. ھەر قانداق نەرسىنىڭ باشلىنىشى دېگەندەك ياخشى بولۇپ كەتمەيدۇ. شۇڭا بالىلارنى دەسلەپىدە ئەيىبلىمەسلىك، چوڭلارغا قويغان تەلەپنى ئۇلارغا قويماسلىق كېرەك. ئۇلار «مەن يارىماسكەنمەن» ياكى «مەن ئىشلىيەلمىگۈدەكمەن» دېگەن چاغدىمۇ ئۇلارنى سىناپ بېقىشقا، يەنە بىر قېتىم ئىشلەپ كۆرۈشكە ئىلھاملاندۇرۇش كېرەك. ۋاقىتنى تېجەش ئۈچۈن ياكى تاقەتسىزلىكتىن بالىلارنىڭ قولىدىكى نەرسىنى يېرىم - ياتا ئىشلەپلا بىر چەتكە تاشلاپ قويۇشىغا يول قويماسلىق كېرەك. ئۇنداق بولغاندا بالىلار بىر ئىشنى چالا - بۇلا قىلىپلا يېرىم يولدا تاشلاپ قويىدىغان ناچار ئادەتنى ئۆزىگە يۇقتۇرۇۋېلىپ، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش ئىرادىسىنى يوقىتىپ قويىدۇ. نەتىجىدە ئۇلارنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتىنى ساقلاش تۇيغۇسى بارغانسېرى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

2. بالىلارغا مۇستەقىل تۇرمۇش كەچۈرۈش، ئۆزىگە ئۆزى ئىگە بولۇشنى ئۆگىتىش. بالىلارنىڭ تۈرلۈك تەلەپلىرىگە، قىزىقىش - ھەۋەسلىرىگە ھۆرمەت قىلىپ، ئۇلارنىڭ ئىدىيە ۋە ھېسسىياتلىرىنى ئىپادىلىشىگە ئىلھام بېرىش، بىرەر ئىشقا دۇچ كەلگەندە ئۇلار بىلەن كېڭىشىپ، پىكىرلىرىنى ئاڭلاپ كۆرۈش، مەسىلىلەرنى ئۆزلىرى تاللاپ، ئۆزلىرىنىڭ قارار چىقىرىشىغا يول قويۇش كېرەك. بالىلاردا ئاسانلا ئاتا - ئانىسى بىلەن ئوخشاشمايدىغان قاراشلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى ئىجتىمائىي تۇرمۇش بىلەن كۆپرەك ئۇچرىشىشقا قويۇپ بېرىش كېرەك. چۈنكى بالىلارنى ئىجتىمائىي تۇرمۇش جەريانىدا چېنىقىشقا قويۇپ بەرگەندە ئاندىن ئۇلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى بىلەن جەمئىيەتكە ماسلىشىش ئىقتىدارى ئاشىدۇ.

3. بالىلارغا خۇشاللىق ئاتا قىلىش، بالىلارنى ئويۇن ئوينايدىغان ۋاقىت، ئورۇن ۋە ئويۇنچۇق بىلەن تەمىنلەپ، ئۇلارنىڭ ھەۋەسلىرى بىلەن قىزىقىشىغا ئىلھام بېرىش، قوللاش كېرەك. بالا مەكتەپكە كىرگەندىن كېيىن ئۇنىڭ ئاساسلىق مەشغۇلاتى ئۆگىنىش بولسىمۇ، ئويۇن يەنىلا ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدا كەم بولسا بولمايدۇ. بەزى ئاتا - ئانىلار ئويۇن - ۋاقىتنى ئىسراپ قىلىپ بالىنىڭ ئۆگىنىشىگە دەخلى قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. جۇڭگودا «ئادەم ئۆز ئارزۇ - ھەۋەسلىرىنىڭ قۇلى بولۇپ قالماسلىقى كېرەك» دېگەن ھېكمەتلىك سۆز بار. لېكىن ئىش ئۇنداق ئەمەس، ئويۇن ئويناش بالىلارغا شادلىق ئېلىپ كېلىدۇ. ئويۇندىكى خۇشاللىق تۇيغۇسى ئىچىدە ئۇلارنىڭ بەدەن ئىقتىدارى، بىلىمى، غورۇرى ئاشىدۇ.

4. بالىلارنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىسىگە توغرا مۇئامىلە قىلىش. نەتىجە تۇيغۇسى، مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسى، مۇۋەپپەقىيەت ۋە مەغلۇبىيەت كەچۈرمىشى ئوقۇغۇچىلارنىڭ غورۇرىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. ئوقۇغۇچىلار دائىم مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ تۇرسا ئۇلارنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتى ئاشىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە دائىم مەغلۇبىيەتكە ئۇچراپلا تۇرسا ئۇلارنىڭ ئىززەت - ئابرويى چۈشۈپ كېتىدۇ. ئوقۇغۇچىغا نىسبەتەن مۇۋەپپەقىيەت ۋە مەغلۇبىيەت ئۇنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىسىدىن كېلىدۇ. لېكىن ئۆگىنىش نەتىجىسى ياخشى، ئىمتىھان نومۇرى يۇقىرى بولسىلا مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بولۇۋەرمەيدۇ. مەيلى مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ياكى مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغان بولسۇن، ئۇ شۇ ئوقۇغۇچىنىڭ ئىمتىھان نەتىجىسىگە بولغان پوزىتسىيىسىگە باغلىق بولىدۇ. شۇڭا ئاتا - ئانىلار بالىلىرىغا دەرس ۋاقتىدا كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاشنى، ئۆگىنىشتە ئەستايىدىل بولۇشنى، ئىمتىھاندا ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇشقا تىرىشىشنى تاپىلاپ تۇرۇش كېرەك. مەيلى ئەڭ ئاخىرقى ئىمتىھاندا قانچە نومۇر ئالغان بولسۇن، پەقەت بۇرۇنقىغا قارىغاندا ئىلگىرىلىگەن بولسىلا بالىنى ماختاپ ئىلھاملاندۇرۇش كېرەك.

5. باشقىلارنىڭ ئالدىدا بالىلارنىڭ يۈزىنى چۈشۈرمەسلىك. ئاتا - ئانىلار باشقىلارنىڭ ئالدىدا بالىلىرىنى ئۇرماسلىق ياكى سەتلىمەسلىك، ھەم بالىنىڭ قىلغان - ئەتكەنلىرىنى تەگمەسلىك كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا بالىلار خىجىل بولۇپ قالىدۇ.

6. بالىلارنىڭ دوستى بولۇش. بالىنىڭ ئۆزى ھەۋەس قىلىدىغان پائالىيەتلەرگە قاتنىشىشىنى قوللاش. بالىلار ياخشى كۆرىدىغان كىتابلارنى سېتىۋېلىپ بېرىش، يازلىق لاگېر پائالىيەتلىرىگە ياكى كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتناشتۇرۇپ، بالىلارنىڭ تۇرمۇشىنى ئەھمىيەتلىك، رەڭدار قىلىپ ئورۇنلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

ئادالەت ھەمدۇللا (ت)
مۇھەررىرى: خۇرشىدە بىلال

باللارنىڭ تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن چېنىقىشىنىڭ ئەھمىيىتى

ئوسمان نىياز

ئۆسمۈرلۈك دەۋرى باللىقتىن قۇرامىغا يەتكۈچە بولغان ئارىلىقتىكى ئۆتكۈنچى دەۋر بولۇپ، جىسمانىي ۋە پسىخىكا جەھەتتىن يېتىلىشنىڭ مۇھىم بۇرۇلۇش نۇقتىسى، شۇنداقلا سالامەتلىك ئۈچۈن ئاساس سالىدىغان ھالقىلىق دەۋر. تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، ئىنسانلارنىڭ جىسمانىي، ئەقلىي جەھەتتىن يېتىلىشىدىكى مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى. ئوخشاش ياش، ئوخشاش مۇھىتتىكى تەنتەربىيە پائالىيىتى بىلەن شۇغۇللانمايدىغان باللارنىڭ ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى 35ـ 40 پىرسەنتنى ئىگىلەيدۇ. ئادەتتىكىدەك تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان باللارنىڭ ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى 45 ـ 50 پىرسەنتنى ئىگىلەيدۇ. ئىلمىي ھالدا داۋاملىق تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان باللارنىڭ ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى 60 پىرسەنتنى ئىگىلەيدۇ.

1. سۆڭەكنىڭ يېتىلىشى

سۆڭەكنىڭ ئادەم ئورگانىزمىنى تىرەپ تۇرۇش، ئىچكى ئەزالارنى قوغداش رولى بار. ئىلمىي ئۇسۇلدا تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان باللارنىڭ سۆڭىكى، تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللانمايدىغان باللارغا قارىغاندا ئالتىدىن ـ سەككىز سانتىمېتىرغىچە ئۇزۇن، سۆڭەكنىڭ تومۇلۇقى بىردىن ـ ئۈچ سانتىمېتىرغىچە توم بولىدۇ. سۆڭەكنىڭ ئىلىكى چىڭ ھەم كۆپ، ئەۋرىشىملىكى كۈچلۈك، ئېگىلىپ كېتىش، قايرىلىپ كېتىش ۋە سۇنۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى ئاز بولىدۇ.

2. مۇسكۇل تەرەققىياتى

تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللانمايدىغان باللارنىڭ مۇسكۇلى پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 40 ـ 45 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. ئادەتتىكىدەك تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان باللارنىڭ مۇسكۇلى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 50 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. داۋاملىق ئىلمىي ھالدا تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان باللارنىڭ مۇسكۇلى پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 60 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. مۇسكۇللارنىڭ سوزۇلۇپ كېتىش، يىرتىلىپ كېتىش، ئۈزۈلۈپ كېتىش ھادىسىلىرى ئاسان كۆرۈلمەيدۇ. چۈنكى تەنھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش مۇسكۇللارنى باشقۇرغۇچى نېرۋىلارنىڭ سەزگۈرلۈك، ئېلاستىكلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن بەدەندىكى ماينىڭ مىقدارىنى ئازايتىپ، مۇسكۇللار تەركىبىدىكى يېپلىق تەنچىلەر سانىنى ئاشۇرۇپ، باللارنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق سەمرىپ كېتىشىنىڭ ۋە نورمالسىز ئورۇقلاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3. ئەقلي جەھەتتە

تەنھەرىكەت بىلەن بەدەن چېنىقتۇرىدىغان باللارنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ ئېغىرلىقى ئېشىپ، مېڭە پوستلاق قىلىنلىقى كۈچىيىدۇ. چۈنكى چوڭ مېڭە ئىنسانلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى يېتىلىشىنىڭ ئاساسى بولۇپ، بەدەن چېنىقتۇرغاندا چوڭ مېڭىنىڭ جىسمانىي پائالىيەتنى باشقۇرغۇچى مېڭە ھۈجەيرىلىرى، پىكىر قىلىشنى باشقۇرغۇچى مېڭە ھۈجەيرىلىرى ياخشى دەم ئېلىش پۇرسىتىگە ئىگە بولىدۇ. قان ئايلىنىش، نەپەس ئېلىش كۈچىيىپ، چوڭ مېڭە ھۈجەيرىلىرى زور مىقداردا ئوكسىگېن ۋە ئوزۇقلۇق ماددىغا ئىگە بولىدۇ. مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ شەيئى ۋە ھادىسىلەرنى تەھلىل قىلىش، سېزىش، تەپەككۇر قىلىش، ئىچكى ۋە تاشقى مۇھىتقا ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارى كۈچىيىپ، ئەقلىي قابىلىيىتىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

4. روھي ھالەت جەھەتتە

«جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىق، روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىقنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ». جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام كىشىلەرنىڭ روھىي ھالىتى كۆتۈرەڭگۈ بولۇپ، ئىجتىمائىي ئىشلەپچىقىرىش پائالىيىتىدە يۈكنىڭ ئېغىرنى كۆتۈرۈپ جەمئىيەت ئۈچۈن زور تۆھپىلەرنى قوشالايدۇ.

ياش ـ ئۆسمۈرلەرنى تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش، ساغلاملىق سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، باللاردىكى نېرۋا ئاجىزلىق، يۈرەك سوقۇشى نورمالسىزلىنىش، نەپەس يولى كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، روھىي چۈشكۈنلىشىش ۋە ئىرسىيەت ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. شۇڭا ياش ـ ئۆسمۈرلەرنىڭ تەنھەرىكەت بىلەن چېنىقىش رولىغا سەل قارىماسلىق لازىم.

مۇھەررىرى: **خۇرشىدە بىلال**

مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك

كېتىپ قالدى سۆيگەن يارىم ئۆزىچە،
مېنى سۆيەر يار كەلمىدى تېخىچە.

بۇ ناخشا ئاڭلانماققا يېقىملىق ۋە تەسىرلىك بولسىمۇ، ئەمما ئەمەلىي تۇرمۇشتا مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولۇش كىشىنى ناھايىتى ئازابلايدۇ. شۇڭا بەزى ياشلار بۇ ئېغىر زەربىگە بەرداشلىق بېرەلمەي ئۈمىدسىزلىنىپ، روھى چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، مۇھەببەتتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندىن كېيىن ئازابلىنىپ كېتىش ناھايىتى تەبىئىي ئىش. چۈنكى قىز - يىگىتلەرنىڭ ئىدىيىسىدە ئىختىلاپ پەيدا بولۇش ياكى مىجەزى كېلىشەلمەسلىك سەۋەبىدىن ئايرىلىپ كېتىشتىن ساقلىنىش تەس. شۇڭا بۇ خىل ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە قايغۇ - ھەسرەت قايىنمىدا ئىككىلىنىپ يۈرمەي، ئاقىلانىلىك بىلەن ئىش كۆرۈپ، مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولۇشتىن ئىبارەت بۇ رېئاللىقنى كەڭ قورساقلىق بىلەن ئاكتىپ پوزىتسىيىدە قوبۇل قىلىش كېرەك. ئۇنداقتا مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟

1. ئۆزىنى قۇتۇلدۇرۇش: مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولغاندىن كېيىن، ھاراق ياكى تاماكا بىلەن ئۆزىنى زەھەرلەشتىن ساقلىنىش كېرەك. قەدىمكىلەر «شەمشەر بىلەن سۇنى كېسەمەن دېسەڭ، سۇ يەنىلا ئېقىۋېرىدۇ. مەي - شاراب ئارقىلىق غەم - قايغۇنى يوقىتىمەن دېسەڭ، قايغۇ - ھەسرىتىڭ تېخىمۇ كۆپىيىدۇ» دېگەن. دېمەك، روھىي جەھەتتىكى ئازابنى ئىدىيىدىكى مەنىسىزلىكنىڭ ئورنىغا دەسسىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى روھىي جاراھەتنى پەقەت روھىي ھالەتنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش ئارقىلىقلا ساقايتقىلى بولىدۇ. شۇڭا مۇھەببەت بۇزۇلغاندا شەخسىي ھېسسىياتنىڭ تار دائىرىسىدىن بالدۇرراق قۇتۇلۇپ چىقىپ، تۇرمۇش ۋە كەسىپكە چوڭقۇر چۆكۈش، تىرىشىپ ئۆگىنىش، قېتىرقىنىپ ئىشلەش كېرەك. پەقەت مۇشۇنداق قىلغاندىلا ئەڭ ئاقىلانە پوزىتسىيە ھېسابلىنىدۇ. ئىلگىرى كيورى خانىممۇ مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولغان. بۇ بەلكىم ئۇنىڭ كېيىن يۈكسەك مۇھەببەتكە ئېرىشىپ، ئىلىم - پەندە گىگانت ئادەمگە ئايلىنىشىنىڭ بۇرۇلۇش نۇقتىسى بولۇشى مۇمكىن. مۇھەببەتتىن ئايرىلىپ قېلىش - مۇھەببەتتىن مەڭگۈ مەھرۇم بولۇشتىن دېرەك بەرمەيدۇ. چۈنكى بىر ئادەمنىڭ مۇھەببىتىدىن مەھرۇم بولسىڭىز يەنە بىر ئادەمنىڭ مۇھەببىتىگە ئېرىشىش پۇرسىتىڭىز يەنىلا بار. بۇنىڭ سەۋەبى «دۇنيانىڭ ھەممىلا يېرىدە ياخشى ئادەملەرنىڭ بولغانلىقىدا». شۇڭا سىز مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولسىڭىز ئۇنىڭ ئازابىدىن ئىمكانقەدەر تېزرەك قۇتۇلۇپ، ساغلام تۇرمۇشقا قايتىپ كېلىشىڭىز كېرەك.

2. سوغۇققانلىق بىلەن ئويلىنىش: ئالدى بىلەن مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولۇشنىڭ سەۋەبىنى ئېغىر بېسىقلىق بىلەن تەھلىل قىلىش كېرەك. ئەگەر قارشى تەرەپنىڭ ئەسلىدىنلا ئىدىيىسى ناچار، مىجەز - خۇلقى چاكىنا بولۇپ، ئەينى ۋاقىتتا مەلۇم مەقسەتتە سىز بىلەن مۇھەببەتلەشكەن، بۇگۈنكى كۈنگە كەلگەندە مۇددىئاسى ئەمەلگە ئېشىپ، تېخىمۇ ئېگىز شاخقا ياماشماقچى بولغان بولسا ئۇنداق ئادەم سىزنىڭ سۆيۈشىڭىزگە ئەرزىمەيدۇ. ئەگەر ئىككىڭلارنىڭ مۇھەببىتى سىرتقى قىياپەت، پۇل، ئورۇن - مەرتىۋە ئۈستىگە قۇرۇلغان، مۇستەھكەم ئىدىيىۋى ئاساسقا ئىگە بولمىغان مۇھەببەت بولسا ۋاقىتىڭلارنى ئىسراپ قىلماي، يەنىلا بالدۇرراق ئايرىلىپ كەتكىنىڭلار ياخشى. چۈنكى بۇنداق مۇھەببەت مۇستەھكەم بولمايدۇ. يەنە ئالايلۇق، ئەينى ۋاقىتتا ھەر

ئىككىگلار ئىنتايىن گۆدەك بولۇپ، ئىشلارنى يېنىكلىك بىلەن بىر تەرەپ قىلغان بولساڭلار، يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، ئىدىيىدە يېتىلگەندىن كېيىن قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىڭىزدىكىدەك لايىق ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىسىز ـ دە، ئۆزىڭىزنى چۈشىنىدىغان باشقا بىرسىنى تاللىغۇڭىز كېلىدۇ. بۇمۇ ھېسسىياتتىكى بىر خىل نورمال ئۆزگىرىش بولغاچقا، قائىدە بويىچە قارشى تەرەپ بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىپ، چىرايلىقچە ئايرىلىپ كەتسىڭىز بولىدۇ. ئەگەر ئۆزىڭىزنىڭ مەلۇم سەۋەنلىكى ياكى يېتەرسىزلىكى تۈپەيلىدىن مۇھەببەتتىن ئايرىلىپ قالغان بولسىڭىز، تەجرىبە ـ ساۋاقلارنى يەكۈنلەپ، يېڭىۋاشتىن غەيرەتكە كېلىشىڭىز كېرەك.

3. ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىش ئارقىلىق ئازابىنى يېنىكلىتىش: مەسىلەن، ناخشا ئېيتىش، مۇزىكا ئاڭلاش، كىنو ـ تېلېۋىزور كۆرۈش، باغچىلارغا، شەھەر سىرتلىرىغا چىقىپ ئايلىنىپ كېلىش ياكى ھەمراھ دوستلار بىلەن باشقا يەرلەرنى سەيلە ـ ساياھەت قىلىش لازىم. چۈنكى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىققا پايدىلىق بۇنداق پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش ئىدىيە جەھەتتىكى ئازابتىن قۇتۇلۇشقا ئىنتايىن پايدىلىق.

4. ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىپ، پسىخىك جەھەتتىكى يۈكنى ئازايتىش: ئالاقىدار مۇتەخەسسىلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئادەمنىڭ كەيپىياتى ئادەم تېنىدىكى بېنزول ئېتىل ئامىن (苯已胺) دەپ ئاتىلىدىغان ماددا بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، قىزغىن مۇھەببەتلىشىۋاتقان مەزگىللەردە ئادەم تېنىدىكى بېنزول ئېتىل ئامىننىڭ مىقدارى ئېشىپ، ئادەم ئۆزىنى خۇشال، روھلۇق ھېس قىلىدىكەن. مۇھەببەتتىن مەھرۇم بولغاندا، بۇ ماددىنىڭ مىقدارى تېزلىك بىلەن ئازىيىپ، روھىي ھالەتتىكى پەرىشانلىق، چۈشكۈنلۈك، مەيۈسلۈكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. كالا سۈتى، كۈنجۈت، مېۋە شەربىتى، كۆكتات، باقلا (دادۇر) يەر ياڭىقى (خۇاسىڭ)، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىق يېمەكلىكلەر بېنزول ئېتىل ئامىننىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇڭا يۇقىرىقى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش ئارقىلىقمۇ كەيپىياتنى مەلۇم دەرىجىدە ياخشىلاپ، پەرىشانلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

سۇرەييە مىرقەدەم (ت)

مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رىشىت**

بىمارلار ئۈچۈن خۇش خەۋەر

ئاپتونوم رايونلۇق پىلانلىق تۇغۇت تېخنىكا يېتەكلەش ئورنى ئۇزۇن يىللاردىن بۇيان كۆپىيىش سىستېمىسى ۋە جىنسىيەتكە دائىر تەتقىقات، داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىپ، بۇ ساھەدە نوپۇزلۇق ئورگان بولۇپ قالدى. بۇ ئورگان تەسىس قىلغان «بۇغدا ئامبولاتورىيىسى» تەجرىبىلىك دوختۇر ئەركىن ھاشىمنىڭ باشچىلىقىدا ئەر ـ ئاياللارنىڭ پەرزەنت كۆرەلمەسلىك، جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلىقى، مەزى بېزى ياللۇغى، ھەرخىل ئاياللار كېسەللىكلىرى، سۆزنەك، سىبلىس ۋە باشقا يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشتى.

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

بۇ ئامبولاتورىيە كەڭ بىمارلارنىڭ كېلىپ كېسەل كۆرسىتىشىنى، تېلېفون ياكى خەت ئارقىلىق مەسلىھەت سورىشىنى قىزغىن قارشى ئالىدۇ. بىمارلارنىڭ مەخپىيەتلىكىنى قەتئىي ساقلايدۇ. دەم ئېلىش كۈنلىرىمۇ كېسەل كۆرىدۇ.

«بۇغدا ئامبولاتورىيىسى» قىسقىغىنە ئىككى يىل ئىچىدە تېز تەرەققىي قىلىپ، ھەر ساھە ئاممىسىنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشتى. يېقىندا ئاقسۇ ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسىنىڭ ئالاھىدە تەكلىپ قىلىشى بىلەن ئاقسۇدا بىر نۇقتا قۇرۇپ رەسمىي ئىش باشلىدى. ئاقسۇدىكى ئورۇنىنىڭ ئادرېسى: ئاقسۇ ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى 3 ـ قەۋەت.

ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاق بېشى كوچىسى 153 ـ قورۇ. (1 ـ يول، 101 ـ يول ئاپتوبۇسلىرىغا ئولتۇرۇپ سەنشىخاڭزا بېكەتتە چۈشۈپ، رابىيە قادىر بىناسىنىڭ ئالدىدىن سەھىيە نازارىتى تەرەپكە قاراپ 300 m ماڭسىڭىز بولىدۇ).

تېلفون نومۇرى: 2306919

ئالاقىلاشقۇچى: ئەركىن دوختۇر، ئەنۋەر دوختۇر

ھەر قايسى دۆلەتلەردىكى «تۆمۈر خانىم» لار

يېقىنقى ئون يىلدىن بۇيان، ئاياللار ئازادلىق ھەرىكىتىنىڭ تەرەققىي قىلىشى ۋە ئاياللار ھوقۇقى ھەرىكىتىنىڭ ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ، سىياسىي پائالىيەتلەرگە قاتناشقان ئاياللارنىڭ سانى بارغانسېرى كۆپەيدى ۋە ئۇلارنىڭ سىياسىي پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش سەۋىيىسىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈلدى. ستاتىستىكا قىلىنىشىچە، ھازىرغا قەدەر يەر شارىدىكى بەش چوڭ قىتئەدىكى 39 دۆلەتتە 44 نەپەر ئايال داھىي بارلىققا كەلگەن، ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئۈچ نەپىرى ئايال پادىشاھ، 13 نەپىرى ئايال زۇڭتۇڭ، تۆت نەپىرى باش ۋالىي، 24 نەپىرى ئايال زۇڭلى. ھازىر بۇلارنىڭ كۆپ قىسمى ۋەزىپىسىدىن قالغان بولسىمۇ، يەنە ئۈچ نەپەر ئايال پادىشاھ، بەش نەپەر ئايال زۇڭتۇڭ ۋە ئۈچ نەپەر ئايال زۇڭلى ئون دۆلەتتە ۋەزىپە ئۆتەپ كەلمەكتە.

دىققىتىمىزنى تېخىمۇ تارتىدىغىنى شۇكى، بۇ 40 نەچچە ئايال داھىي ئىچىدە 10 ئايال داھىينىڭ خاراكتېرى كۈچلۈك، ئىرادىسى مۇستەھكەم، جۈرئەتلىك بولغاچقا، «تۆمۈر خانىم» دەپ نام ئالغان. ئەڭ بۇرۇن «تۆمۈر خانىم» دەپ نام ئالغىنى ئىسرائىلىيىنىڭ ئايال زۇڭلىسى مايور بولۇپ، كېيىن ئەنگلىيە باش ۋەزىرى ساچېر خانىم داڭق چىقاردى. شۇنىڭغا ئەگىشىپ ئامېرىكا، ياۋروپا ۋە ئوكيانىيە قىتئەلىرىدە ئارقا ـ ئارقىدىن «تۆمۈر خانىم» لار مەيدانغا كېلىشكە باشلىدى. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىگە خاس خاراكتېر ۋە سالاپەتكە ئىگە، ھۆرمەتكە سازاۋەر ئاياللاردۇر.

△ ئەڭ دەسلەپكى «تۆمۈر خانىم» ئىسرائىلىيە زۇڭلىسى مايور

مايور خانىم 1898 ـ يىلى يەھۇدىي ئائىلىسىدە تۇغۇلغان.چوڭ بولغاندىن كېيىن دادىسىغا ئەگىشىپ ئامېرىكىغا كەلگەن. تۇرمۇشى ئىنتايىن جاپادا ئۆتكەچكە كىچىكىدىنلا ئۆزىدە قەيسەر مىجەز يېتىلدۇرگەن. ئىسرائىلىيە دۆلىتى قۇرۇلغاندىن كېيىن دۆلەتكە قايتىپ ۋەزىپە ئۆتىگەن. دەسلەپتە سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىدا تۇرۇشلۇق باش ئەلچى، كېيىن ئىچكى كابىنېت ئەمگەك ـ سانائەت مىنىستىرى ۋە تاشقى ئىشلار مىنىستىرى بولغان. 1969 ـ يىل زۇڭلى بولغان. بۇ ۋاقىتتا ئۇ 71 ياشقا كىرىپ قالغان بولسىمۇ، لېكىن يەنىلا ئوتتۇرا شەرق ئۇرۇشىنى قوزغىغان. 1951 ـ يىلى مايورنىڭ ئېرى ئالەمدىن ئۆتكەندىن كېيىن قايتا ياتلىق بولماي پۈتۈن زېھنى بىلەن ئىشلىگەن. بىراق 1965-يىلى ئۇ 67 ياشقا كىرگەندە قان راكىغا گىرىپتار بولغانلىقى بايقالغان. شۇنداقتىمۇ ئۆز خىزمىتىنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپ، راك كېسىلى بىلەن 13 يىل ئېلىشقاندىن كېيىن 1978- يىلى 80 يېشىدا ئالەمدىن ئۆتۈپ، قەيسىرانە كۈرەش ھاياتى ئاخىرلاشقان.

△ ئىسمى ـ جىسمىغا لايىق «تۆمۈر خانىم» ساچېر خانىم

ساچېر خانىم ئادەتتىكى سودىگەر ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن. ئۇ كىچىكىدىنلا ئەركەكلەرنىڭ ئارقىسىدا قېلىشنى، ئەركەكلەرگە باش ئېگىشنى خالىمايتتى. مىجەزى ئوچۇق، ئىرادىسى كۈچلۈك بولۇپ، ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلىشتا كەسكىندى. ساچېر خانىمنىڭ ئەسلى ئۆگەنگىنى خىمىيە بولسىمۇ بىراق ئۇ سىياسىيغا ناھايىتى قىزىقاتتى. شۇ سەۋەبتىن كېيىن بىلىم ئاشۇرۇش ئارقىلىق ئادۋوكاتلىققا ئىمتىھان بېرىپ ئۆتتى ھەمدە پارلامېنت ئەزالىقىغا سايلىنىپ ھوقۇق تۇتۇش

يولىغا قاراپ ماڭدى. 1970 - يىلى مائارىپ مىنىستىرى بولدى. 1979 - يىلى يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ئەنگلىيىنىڭ باش ۋەزىرى بولۇپ سايلاندى ۋە بۇ ۋەزىپىنى ئۇدا ئۈچ نۆۋەت ئۆتەپ دۇنياۋى شۆھرەت قازاندى. 1982 - يىلى ئەنگلىيە ئارگېنتىنا بىلەن مالۋىناس تاقىم ئاراللىرىنىڭ ئىگىلىك ھوقۇقىنى تالىشىپ ئۇرۇش قىلغاندا، ئەنگلىيە غەلىبە قازىنىپ، ساچىر خانىمنىڭ ئابرويىمۇ ھەسسىلەپ ئاشتى. مۇتەخەسسىسلەر ساچىر خانىمنى ئەنگلىيىنىڭ ئۇرۇشتىن كېيىنكى ئەڭ كۈچلۈك داھىيسى، دەپ قارايدۇ.

△ «داتلاشمايدىغان كاللىسى» بار سابىق يۇگوسلاۋىيە زۇڭلىسى پلانىس

ئۇرۇشتىن كېيىنكى يۇگوسلاۋىيىگە ئىزچىل تىتو رەھبەرلىك قىلغان. 1980 - يىلى 5 - ئايدا تىتو ئالەمدىن ئۆتكەندىن كېيىن يۇگوسلاۋىيە ئىقتىسادى ناھايىتى تېزلا پارچىلىنىش ھالىتىگە دۇچ كېلىپ، سىياسىي ۋەزىيەت ئىنتايىن جىددىيلىشىپ كەتتى. 1982- يىلى 1 - ئايدا فېدېراتسىيە ھەيئەت رىياسىتى مىلكا پلانىسنى فېدېراتسىيە ئىجرائىيە كومىتېتىنىڭ رەئىس (زۇڭلى) نامزاتلىقىغا كۆرسەتتى. ئۇ بۇ ۋەزىپىنى قوبۇل قىلماسلىقنى ئويلىغان بولسىمۇ ئەمما ئەينى چاغدا دۆلەت ئىنتايىن قىيىن ئەھۋالدا تۇرۇۋاتقاچقا ئۇنىڭغا باشقا تاللاش يولىمۇ يوق ئىدى. ئۇ سەگەك، كەسكىن، يۈرەكلىك بولۇپ، قەتئىيلىك بىلەن تەدبىر قوللىنىپ، ناھايىتى تېزلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىپ، خەلقنىڭ ئالقىشىغا سازاۋەر بولدى. ئۇ ئەينى چاغدا «قىلچە تەۋرەنمەسلىك كېرەك، قەتئىي بولمىغاندا ئالغا ئىلگىرىلىگىلى بولمايدۇ» دېگەن قاراشتا چىڭ تۇردى. ئۇ ئۆزىنىڭ «تۆمۈر ئايال» ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلمىسىمۇ، لېكىن نۇرغۇن دۆلەتنىڭ مۇخبىرلىرى ئۇنىڭدا ھېچبولمىغاندا «داتلاشمايدىغان كاللا» بار، دەپ تەرىپلىشىدۇ.

△ «يېشىل خانىش» - نورۋېگىيە باش مىنىستىرى براينتىران

شىمالىي ياۋروپادىكى بىر قانچە دۆلەتلەردە ئاياللارنىڭ ئورنى ناھايىتى يۇقىرى.. سىياسىي پائالىيەتلەرگە قاتناشقان ئاياللارمۇ كۆپ. ئايال پارلامېنت ئەزالارنىڭ نىسبىتى 35 پىرسەنتكە يېتىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئايال پادىشاھ، ئايال زۇڭتۇڭ، ئايال باش مىنىستىر، ئايال تاشقى ئىشلار مىنىستىرى ۋە ئايال دۆلەت مۇداپىئە مىنىستىرلىرى بار. نورۋېگىيىنىڭ ئىچكى كابىنىتىدا ئايال مىنىستىرلار ئەڭ كۆپ بولۇپ، كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتىدۇ. 1981 - يىلى براينتىران باش مىنىستىرلىك ۋەزىپىسىنى ئۈستىگە ئالغاندىن كېيىن، ئاياللارنىڭ ئورنىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، ئاياللارنىڭ پاراۋانلىقىنى ياخشىلاش، ئايال مىنىستىرلارنىڭ سانىنى كۆپەيتىش قاتارلىق جەھەتلەردە ناھايىتى زور كۈچ سەرپ قىلىپ، كۆرۈنەرلىك نەتىجىلەرگە ئېرىشتى. شۇ چاغلاردا نورۋېگىيە «ئاياللار ئىچكى كابىنېت دۆلىتى» دەپ ئاتالدى. براينتىراننىڭ بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتى مۇھىت كومىتېتىنىڭ رەئىسلىك ۋەزىپىسىنى ئۈستىگە ئالغاندا ئوتتۇرىغا قويغان «پۈتۈن يەر شارىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى» دېگەن دوكلاتى پۈتكۈل دۇنيانىڭ دىققەت - ئېتىبارىنى قوزغاپ، ئۇ كىشىلەر تەرىپىدىن «يېشىل خانىش» دەپ ئاتالدى.

△ كارىپلىق «تۆمۈر ئايال» - دومىنىكا زۇڭلىسى چارلىس

كارىب - ئىقتىسادى تەرەققىي قىلمىغان، ئاياللارنىڭ ئورنى تۆۋەن بىر رايون بولسىمۇ، لېكىن 1980 - يىلى دومىنىكا فېدېراتسىيىسى (ھازىر دومىنىكا دەپ ئۆزگەرتىلدى) چارلىس خېنىمنى تۇنجى ئايال زۇڭلى قىلىپ سايلىدى. ئۇ ئاق كۆڭۈل، قابىلىيەتلىك، تەجرىبىلىك، ئىش بېجىرىشكە ئۇستا ھەم جاسارەتلىك بولغاچقا ناھايىتى تېز شۆھرەت قازىنىپ، كىشىلەر تەرىپىدىن «كارىپلىق تۆمۈر ئايال» دەپ ئاتالدى. ئۇ زۇڭلىلىق ۋەزىپىسىنى ئۈستىگە ئالغاندىن كېيىن تىرىشىپ چەت دۆلەتلەرنىڭ

قوللىنىشقا ئېرىشىپ، چەت ئەل مەبلىغىنى قوبۇل قىلىش ئارقىلىق بازار ئىگىلىكىنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ، سىياسىي جەھەتتە كۆزگە كۆرۈنەرلىك ھوقۇقلارغا ئېرىشتى. شۇڭا ئۇ دا ئىككى نۆۋەت ۋەزىپە ئۆتىدى. ۋەزىپە ئۆتىگەن ۋاقتى 15 يىلدىن ئاشتى. يېشى 80گە يېقىنلىشىپ قالغان بولسىمۇ ئۆمرىدە توي قىلمىغان. شۇڭا كىشىلەر ئۇنى يېقىملىق قىلىپ «چارلىس خېنىم» دەپ ئاتايدۇ.

△ مەردانىلىك بىلەن جەڭ ئېلان قىلغۇچى فرانسىيە زۇڭلىسى كىراسون

كىراسون زۇڭلى ئەسلىدە سودا ـ ئىقتىساد ئۆگەنگەن. بىراق ئۇ سىياسىنى ياخشى كۆرىدىغان بولغاچقا، 1965 - يىلدىن باشلاپ سىياسىي ساھەگە قەدەم قويغان، كېيىن مېتران زۇڭتۇڭغا ئەگىشىپ، ئىچكى كابىنېتقا كىرىپ، مىنىستىر بولغان. 1991 - يىلى 5 - ئايدىن 1992 - يىلى 4 - ئايغىچە زۇڭلىلىق ۋەزىپىسىنى ئۆتىگەن. ئۇ ئىستىلى توغرا، جەگەرلىك، كەسكىن، سۆزى ئۆتكۈر ئايال بولۇپ، ھېچ نەرسىدىن قورقمايدىغان، جەڭ ئېلان قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان خاراكتېرى بىلەن دىققەتكە سازاۋەر بولغان. كىراسون يېزا ئىگىلىك مىنىستىرى بولغاندا بەزىلەر ئۇنىڭغا باشقىچە پىكىردە بولىدۇ. شۇ چاغدا ئۇ ئۇلارغا قايتۇرما زەربە بېرىپ: «ئاياللاردا مىنىستىر بولغۇدەك ئىقتىدار يوق دەپ قارايدىغانلار تارىختىن بۇرۇنقى ھايۋانلاردۇر» دېگەن. ئۇ ئەينى چاغلاردا زۇڭلى روكارنىڭ ئۆزىنىڭ دادىللىق بىلەن ئالغا ئىنتىلىش سىياسىتىنى قوبۇل قىلمىغانلىقىدىن نارازى بولۇپ، ئۇنى ۋەزىپىسىدىن ئىستېپا بېرىشكە مەجبۇرلىغان. ئۇ روكارنى ئەيىبلەپ: «مەن بۇ ئادەمنىڭ بوشاڭ، مىس - مىس خاراكتېرىگە، بوكۇنىلا ئويلاپ، ئەتىسىنى ئويلىمايدىغان خىزمەت ئۇسۇلىغا ئىنتايىن ئۆچ» دېگەن. بۇنىڭدىن ئۇنىڭ خىزمەت ئۇسلۇبىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

△ تالانتىنى جارى قىلدۇرالمىغان كامپبېل

بۇرۇن ئادۋوكات بولغان كامپبېل ئىش بېجىرىشتە ئىنتايىن كەسكىن، قابىلىيەتلىك ھەم تەجرىبىلىك بولۇپ، ھەر قانداق قىيىنچىلىقتىن قورقمايتتى. بولۇپمۇ يېڭى شەيئىلەرگە جەڭ ئېلان قىلىشقا ماھىر ئىدى. ئۇ 1970 - يىلى پروفېسسور بولغان. 1975 - يىلى كەسپىنى ئۆزگەرتىپ قانۇن ئۆگەنگەن. 1983 - يىلى ئادۋوكات بولغان. 1988 - يىلى پارلامېنت ئەزاسى، 1989 - يىلى ئىجتىمائىي تەرەققىيات مىنىستىرى، 1990 - يىلى ئەدلىيە مىنىستىرى، قوشۇمچە باش تەپتىش بولغان. 1993 - يىلى كونسېرۋاتىپلار پارتىيىسىنىڭ رەھبىرى ۋە زۇڭلى بولغان. بىراق ئۇ چوڭ سايلامدا مەغلۇبىيەتكە ئۇچراش سەۋەبىدىن ۋەزىپىسىدىن ئىستېپا بېرىپ، زۇڭلىلىق ئورنىدا تالانتىنى كۆرسىتىشكە مۇيەسسەر بولالمىغان.

△ توي قىلمىغان «تۆمۈر خانىم» - پولشا زۇڭلىسى خاننا

1992 - يىلى 6 - ئايدا بىرلەشمە ئىشچىلار ئۇيۇشمىسى ھۆكۈمەتتە كرىزىس يۈز بېرىپ، بىر ئايغا يېقىن ۋاقىت ئىچىدىمۇ بىر يېڭى زۇڭلى سايلاپ چىقالمىدى. بۇ ۋاقىتتا ۋاۋېنسا زۇڭتۇڭ ئايال پارلامېنت ئەزاسى خاننانى زۇڭلىلىققا تەيىنلىدى. خاننا قانۇنشۇناسلىق پروفېسسورى بولۇپ، ناتىقلىقتا ۋايىغا يەتكەن، خىزمەتتە قىزغىن، غەيرەتلىك، تەشكىللەش ئىقتىدارى كۈچلۈك ئايال ئىدى. ئۇ بۇ يىل 46 ياش بولۇپ، تازا كۈچ-قۇۋۋەتكە تولغان ھەم توي قىلمىغان قىز بولغاچقا ئائىلە يۈكىدىنمۇ خالىي ئىدى. شۇڭا ئۇ ئاۋام خەلقنىڭ بىردەك قارشى ئېلىشىغا ئېرىشكەن. ۋەزىپىگە ئولتۇرغاندىن كېيىن كەسكىنلىك بىلەن بىر قاتار دادىل ئىسلاھات تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، ئىقتىسادتا يېڭى يۈكسىلىشلەرنى قولغا

كەلتۈرگەچكە، 4 - نۆۋەتلىك بىرلەشمە ئىشچىلار ئۇيۇشمىسىنىڭ ئەڭ ياخشى ۋەزىپە ئۆتىگەن بىر نۆۋەتلىك رەھبىرى بولۇپ، كىشىلەرنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشكەن. بىراق 1993 - يىلى پارلامېنت يىغىنى ئىشەنچىسىز تەكلىپلەرنى ماقۇللىغانلىقتىن ئۇ ۋەزىپىسىدىن ئىستېپا بېرىشكە مەجبۇر بولغان.

△ سېربىيە مىللىتىنىڭ ئايال پادىشاھى پلاپوشكې زۆكتۈك

يېقىندىن بۇيان، سېربىيلار كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى ئالاھىدە جەلپ قىلدى. بولۇپمۇ ئىچكى قىسىمدىكى رەھبەرلەر ئارىسىدا ئېلىپ بېرىلغان كۈرەشكە كىشىلەرنىڭ كۆزى تىكىلدى. بۇ مەيدان كۈرەشتىكى مەركىزىي شەخس ئايال زۆكتۈك پلاپوشكې بولۇپ قالدى. ئۇ ئەسلىدە بىئو - خىمىك بولۇپ، ئالىي مەكتەپتە پروفېسسور ئىدى. بوسنىيە - گېرتسگوۋىنا ئۇرۇشى پارتلىغاندىن كېيىن كارالىچ رەھبەرلىكىدىكى دېموكراتىك پارتىيىگە قاتنىشىپ، كارالىچنىڭ كۈچلۈك ياردەمچىسى بولۇپ قالغان. كېيىن ئۇ سېربىيە جۇمھۇرىيىتىنىڭ مۇئاۋىن زۆكتۈكلۈكىگە سايلانغان. كارالىچ ۋەزىپىسىدىن ئىستېپا بەرگەندىن كېيىن مۇۋەققەت زۆكتۈك، ئاندىن زۆكتۈك بولۇپ سايلانغان. ئۇنىڭ مىجەزى ئالاھىدە چۇس بولۇپ، «سېربىيە مىللىتىنىڭ پادىشاھى» دەپ ئاتالغان. بىراق ئۇ زۆكتۈك بولغاندىن كېيىن كارالىچ باشچىلىقىدىكى قاتتىق قوللار گۇرۇھى بىلەن ئېغىر ئىختىلاپ پەيدا بولۇپ، قاتتىق قوللار گۇرۇھىنىڭ ھۆكۈمەت خىزمىتىگە ئارىلىشىشىنى قەتئىي توسۇش ئۈچۈن ئىچكى ئىشلار مىنىستىرىنىڭ ۋەزىپىسىنى كەسكىنلىك بىلەن ئېلىپ تاشلىغان ھەمدە پارلامېنتنى تارقىتىۋېتىپ، مۇددەتتىن بۇرۇن چوڭ سايلام ئېلىپ بېرىشنى قارار قىلغان. دېموكراتىك پارتىيە ئۇنى پارتىيىدىن چىقىرىش ۋە رەھبەرلىك ۋەزىپىسىنى ئېلىپ تاشلاشنى قارار قىلغاندىن كېيىن ئۇ قىلچە ئارقىغا چېكىنمەي، چەكلىمىگە ئۇچرىماي يېڭى خەلق ئىتتىپاقىنى قۇرۇپ چىقىپ، ئۇلارغا قارشى تۇرغان. گەرچە پلاپوشكې ناھايىتى زور توسالغۇغا دۇچ كەلگەن بولسىمۇ لېكىن كىشىلەر ئۇنىڭ «تۆمۈر خانىم» ئىستىلىنىڭ ئۆزگىرىپ كەتمەيدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ.

△ چاقماقتەك چاققان زۇڭلى شىپلېي

يېڭى زېلاندىيە ئاياللار ھەرىكىتىنىڭ قانات يېيىشى نىسبەتەن بۇرۇن ۋە ئومۇميۈزلۈك بولۇپ، بۇرۇنلا بىر نەپەر باش ئەلچى مەيدانغا چىققان. 1997 - يىلى يىل ئاخىرىدا بىر نەپەر ئايال زۇڭلى بارلىققا كەلدى. ئۇ بولسىمۇ جېنىنې شىپلېي. ئۇ ئىستىل جەھەتتە كەسكىن، دادىللىق بىلەن جاسارەت كۆرسەتكەچكە يېڭى زېلاندىيىنىڭ «تۆمۈر خانىمى» دەپ ئاتالغان. ئۇ ئىجتىمائىي پاراۋانلىق مىنىستىرى بولغان چاغدا يۈرەكلىك ھالدا خام چوت چىقىمنى ئازايتقاچقا كىشىلەرنىڭ قارشىلىقىغا ئۇچرىغان. ھەتتا بەزى كىشىلەر كوچىغا چىقىپ نامايىش قىلغان. بىراق شىپلېي بۇنى قىلچە ئېغىر ئالماي، كېيىن ئۆزىنىڭ توغرا قىلغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. ئۇ: «مەيلى باشقىلار نېمە دېسە دېسۇن، مېنىڭ ئۆز ئالدىمغا ئىش بېجىرىش پرىنسىپىم بار» دېگەن. بۇ يىل ھۆكۈمەتنىڭ قوللىشى ئازلاپ كېتىپ، كىشىلەر زۇڭلى بولۇچىنىڭ تەختتىن چۈشۈشىنى تەلەپ قىلغاندا ئومۇم ۋەزىر - ۋۇزرالارغا باشلامچى بولۇپ، زۇڭلىنى تەختتىن چۈشۈشكە قىستىغان. بۇنىڭ بىلەن بولىچ ئىستېپانامە يېزىپ، زۇڭلىلىق تەختىنى شىپلېيغا ئۆتكۈزۈپ بەرگەن. كىشىلەر ئۇنى «تۆمۈر خانىم» دېگەن نامغا ھەقىقەتەن مۇناسىپ، دەپ تەرىپلەشكەن. ئۇ تەختكە چىققاندىن كېيىن تېزدىن ھۆكۈمەتنى ئۆزگەرتىپ تەشكىللەپ، ئۆزىنىڭ چاقماقتەك چاققان ئىستىلىنى يەنە بىر قېتىم ئىپادىلەپ، كىشىلەرنى ھەيران قالدۇرغان.

ئەلى ئالماس (ت)

مۇھەررىرى: ئارزۇگۈل رىشىت

ئەر - خوتۇنلار مۇناسىۋىتىنى يامانلاشتۇرىدىغان سەۋەبلەر

ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتى كىشىلىك مۇناسىۋەت كاتېگورىيىسىگە تەۋە بولسىمۇ ئەمما ئۇ بىر خىل پەۋقۇلئاددە كىشىلىك مۇناسىۋەت دائىرىسىگە كىرىدۇ. شۇڭا پەۋقۇلئاددە مۇناسىۋەتكە پەۋقۇلئاددە ئۇسۇل بىلەن مۇئامىلە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتىنى ئادەتتىكى كىشىلىك مۇناسىۋەت قاتارىدا بىر تەرەپ قىلماقچى بولغانلار ئاسانلا سەۋەنلىك ئۆتكۈزۈپ قويىدۇ.

1. كىم ئاۋۋال يول قويسا شۇ زىيان تارتىدۇ

بەزى ئەر - خوتۇنلار زىددىيەتلىشىپ قالسا گەرچە ھەر ئىككى تەرەپ «ئۇرۇش» نى بالدۇرراق ئاخىرلاشتۇرۇشنى ئۈمىد قىلسىمۇ لېكىن ھېچقايسى تەرەپنىڭ ئاۋۋال يول قويغۇسى كەلمەيدۇ. چۈنكى ئۇلار كىم ئاۋۋال يول قويسا شۇ زىيان تارتىدۇ ھەمدە كىم ئاخىرغىچە بەرداشلىق بېرەلىسە شۇ ئۇتۇپ چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ. مۇشۇ خىل ئىدىيىنىڭ تەسىرىدىن سۆزى ئورۇنلۇق بولسۇن ياكى ئورۇنسىز بولسۇن چىشىنى چىڭ چىشلەپ، ئاخىرغىچە بەرداشلىق بېرىدۇ. نەتىجىدە ئۇزۇنغىچە داۋاملىشىدىغان «سوغۇق مۇناسىۋەت ئۇرۇشى» ۋەزىيىتى شەكىللىنىدۇ. ئەسلىدە يامغۇر ئۆتۈپ كەتسىلا ئېچىلىپ كېتىدىغان ھاۋا، ئۇددا توختىماي يامغۇر ياغىدىغان ھۆل - يېغىنلىق ھاۋاغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. «ھەر قانداق پاك ئەمەلدارمۇ ئائىلە ماجىراسىنى بىر تەرەپ قىلالمايدۇ» دېگەن گەپ بار. بۇنىڭدىن ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدا كىمنىڭ يېڭىپ، كىمنىڭ يېڭىلىدىغانلىقىنى ئايرىشنىڭ تەس ئىكەنلىكىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ. كىشىلىك تۇرمۇش خۇددى لىڭگىر - تاختاققا ئوخشايدۇ. ئەر - خوتۇن ئىككىيلەن لىڭگىر - تاختاقنىڭ ئىككى تەرىپىدە تۇرىدۇ. ھەر ئىككى تەرەپ تەڭپۇڭلۇقنى نۇقتىسىنى توغرا تاللىيالىسىلا تۇرمۇش ئاندىن مۇقىم بولىدۇ. ئەگەر ئىككىيلەننىڭ بىرى لىڭگىر - تاختاقتىن چۈشۈپ كەتسە يەنە بىرى يەرگە قاتتىق چۈشىدۇ.

«بىر ئېغىز گەپتىن قالساڭ كاچا، ئازراق يول قويساڭ دۆت دېمەيدۇ» دېگەن گەپ بار. يولدا ئۇچرىشىپ قالغان ناتونۇش كىشىلەرمۇ بىر - بىرىگە يول بېرىدۇ. ئائىلىدە «ئىناقلىق» ھەممىدىن ئەلا. «ئىناقلىق» نىڭ ئۆزى بايلىق. باشقىلارغا يول قويغانلار ئاجىز، قورقۇنچاق ئەمەس، ئەكسىچە ناھايىتى قەيسەر، جىگەرلىك ئادەملا باشقىلارغا يول قويالايدۇ.

ئائىلە مۇناسىۋىتىنى بىر تەرەپ قىلىشتا بۇ ئەڭ ياخشى ئۇسۇل. ھازىر كىشىلەر «ئۆزىدىن باشلاش، ھازىردىن باشلاش» دېگەن سۆزنى ئاغزىدىن چۈشۈرمەيدىغان بولدى، ئائىلە زىددىيىتىنى ھەل قىلىشتا بۇ خىل ئۇسۇلنى تەشەببۇس قىلىش كېرەك. كىم ئاۋۋال ئەقلىنى تاپسا شۇ ئاۋۋال يول قويۇشى، قاچان ئەقلىنى تاپسا شۇ چاغدا يول قويۇشى، دەرھال ھەرىكەتكە كېلىشى، يۈز- ئابرويىنى دەپ ھاكاۋۇرلۇق قىلماسلىقى كېرەك. بىر تەرەپ تەشەببۇسكارلىق بىلەن «يول قويسا»، يەنە بىر تەرەپ ئىززەت قىلغاننى بىلىشى، غادىيىۋالماسلىقى، «پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ، باشقىلارغا يولسىزلىق قىلماسلىقى» كېرەك.

2. باشقىلاردىن ئالالمىغان دەردىنى ئۆيدىكىلەردىن ئېلىش

ئەر ياكى ئايال بولسۇن، تۇرمۇشتا ئۇنداق ياكى مۇنداق ئوڭۇشسىزلىق ۋە مەغلۇبىيەتكە ئۇچراپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئادەم يېرىلىپ كەتكۈدەك ئاچچىقى كېلىدىغان ئىشلارغا يولۇقۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن، رەھبەرلىكنىڭ تەنبىھ بېرىشى، خىزمەتداشلارنىڭ خاتا چۈشىنىشى، پۇل قاپچۇقىنى يىتتۈرۈپ قويۇش، باشقىلارنىڭ ئالدام خالتىسىغا چۈشۈش دېگەندەك. بەزىلەر، مانا مۇشۇنداق ئىشلارغا يولۇققاندا دەردىنى جايىدا چىقارماي ئاچچىقىنى ئۆيدىكىلەردىن ئالىدۇ. ھېچنېمىدىن- ھېچنېمە يوق ئايالى ياكى ئېرىدىن قۇسۇر تاپىدۇ، بالىسىنى ئەيىبلەيدۇ، ھەتتا ئاغزىنى بۇزۇپ تىللايدۇ، مۇشت كۆتۈرىدۇ. ھايال ئۆتمەي ئاچچىقى يانىدۇ - دە، غەزىپى بېسىلىدۇ. بىراق ئايالى، ئېرى ياكى بالىسىنىڭ دىلىغا بىكاردىن- بىكار ئازار بېرىپ قويىدۇ. خەقتىن ئالالمىغان دەردىنى ئۆيدىكىلەردىن ئالىدىغان بۇنداق قەھرىمانلىق قىلمىش سادىر قىلغانلار ئاسانلا سەۋەنلىك ئۆتكۈزىدۇ.

بىرىنچىدىن، بۇ بىر خىل ئاجىزلارنى بوزەك قىلىدىغان

قىلمىش. ئوخشاشمىغان پىسخىك خاراكتېرگە ئىگە كىشىلەر ئۆزىنىڭ ئاچچىقىنى چىقىرىشتا ئوخشاش بولمىغان ئۇسۇل قوللىنىدۇ. بەزىلەر چىرايىنى ئۆزگەرتمەستىن ئاچچىقىنى ئىچىگە يۇتىدۇ. بۇ «ۋەزىرنىڭ قورسىقىغا تۆت ئاتلىق ھارۋا سىغىدۇ» دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بەزىلەر غەزەپ بىلەن ئۇستەلگە بىرنى مۇشتلاپ ئورنىدىن دەست تۇرۇپ كېتىش ئارقىلىق قورساق كۆپۈكىنى چىقىرىۋالىدۇ. بۇ، ئەزىمەتنىڭ كارامىتىنى جەڭ مەيدانىدا كۆرۈش يەنى مەردنى مەيداندا سىناش، دېيىلىدۇ. ئاجىزلارنى بوزەك قىلىدىغان بولۇپمۇ «ئاش بەرگەنگە مۇشت بەر» دېگەندەك ھەيۋىسىنى ئۆيدە كۆرسىتىدىغان كىشىلەر سېپى ئۆزىدىن يارىماس كىشىلەردۇر. بۇنداق كىشىلەر مەيلى ئەر ياكى ئايال بولسۇن ئۆمۈربويى ھېچ ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمايدۇ.

ئىككىنچىدىن، بۇ بىر خىل سېزىم جەھەتتىكى نورماللىقنى يوقاتقان ئۆزگىرىشچان قىلمىش. ئىجتىمائىي تۇرمۇشتا ھەر بىر ئادەم ئوخشىمىغان روللارنى ئالىدۇ. مەسىلەن، خىزمەت ئورنىدا ئىشچى، ماگىزىندا خېرىدار، ئۆيدە ئەر ھەم دادا بولىدۇ. بۇلار بىزدىن ئوخشىمىغان ئورۇن، زامان، ماكاندا شۇنىڭغا ماس كېلىدىغان رولنى ئېلىشنى تەلەپ قىلىدۇ. خىزمەت ئورنىدىكى ياخشى بولمىغان كەيپىياتنى ئۆيگە ئېلىپ كېلىدىغان كىشىلەر رولنى ئۆزگەرتىدىغان چاغدا ئۆزگەرتىشنى بىلمەيدىغان كىشىلەردۇر. بۇنداق كىشىلەر ئىچ- باغرى ئۆرتەلگەندە ئەڭ ياخشىسى ئۆيگە قايتماسلىقى ياكى روھىي جەھەتتىن يەڭگىللەتتىدىغان ھەرىكەتلەرنى ئىشلىشى لازىم. مەسىلەن، كىچىك ئەينەكتىن ئۆزىنى كۆرۈش ياكى «بۇ مېنىڭ ئۆيۈم!» دېگەن سۆزنى يېنىش - يېنىشلاپ دېيىش.

3. ئەر - خوتۇنلار ئۆز ئارا سىر ساقلىماسلىق كېرەك

بەزىلەر: ئەر - خوتۇن بىر ئۆيدە تۇرىدۇ، بىر ياستۇقتا باش قويىدۇ، بىر قازاننىڭ تامىقىنى يەيدۇ، پۇللىرىنى تەڭ ئىشلىتىدۇ، ھەتتا بارلىق ھېسسىياتنى قارشى تەرەپكە تاپشۇرىدۇ، شۇنداق تۇرۇقلۇق ئۆز ئارا يوشۇرغۇدەك يەنە قانداق سىر بولسۇن، دەپ قارايدۇ. دەرۋەقە بىر پارچە توي قىلىش گۇۋاھنامىسى ئارقىلىق قانۇن جەھەتتە سەن مېنىڭ ئېرىم ، مەن سېنىڭ خوتۇنۇڭ دېگەنگە ئوخشاش ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتى ئورنىتىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈنلا ئەمدى سىز، مەن سېنىڭ بارلىق ئىشلىرىڭنى بىلىشكە ھوقۇقلۇق دەپ قاراپ، ھەر ۋاقىت، ھەممە جايدا قارشى تەرەپنىڭ «ھازىرقى ئىپادىسى» نى ئىز قوغلاپ كۆزىتىپ يۈرسىڭىز، بۇنىڭ بىلەن توختاپ قالماي يەنە تۇرلۇك چارە - ئاماللار بىلەن قارشى تەرەپنىڭ «تويدىن ئىلگىرىكى دوست» نى ئۆز ئىچىگە ئالغان تارىخىي مەسىلىسىنى تەكشۈرۈپ تۇرسىڭىز، ناۋادا ئازراق يېڭى «بايقاش» قا ئىگە بولۇپ قالسىڭىز شەخسىي سىرىنى مەندىن يوشۇرۇپتۇ، ماڭا سادىق ئەمەسكەن، دەپ قارشى تەرەپنى بولۇشىچە ئەيىبلەپ، غەۋغا كۆتۈرۈپ، ئائىلەمنى مالەم قىلىپ ئۆكتەملىك قىلسىڭىز ئورۇنلۇق ئىش قىلغان بولامسىز؟!

«شەخسىي سىر» بىلەن «ناشايان ئىش قىلىش» ئۇقۇمىنى ئېنىق ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشىمىز كېرەك. ئادەتتە شەخسىي سىر دېگىنىمىز باشقىلارغا ئېيتىشنى خالىمايدىغان ياكى كىشىگە ئېيتىشقا بولمايدىغان مەخپىيەتلىكنى كۆرسىتىدۇ. ئەر - خوتۇنلار نىكاھلىنىپ بىر ئۆيگە كىرگەندىن كېيىن «ناشايان ئىش» قىلسا ھەرگىز بولمايدۇ. بىراق ئۆز ئارا ئازراق سىر ساقلىغاننىڭ يامىنى يوق. قارشى تەرەپنىڭ روھىي دۇنياسىغا قارىتا «ئۈچىنى تۆكتىش» سىياسىتىنى يۈرگۈزگەندە، ئائىلىدە كەيپىيات جىددىيلىشىدۇ. ئىناق ئۆتۈۋاتقان ئەر - خوتۇنچىلىق تۇرمۇشىغا ئۆز ئارا ئىشەنمەسلىك، گۇمان كۆلەڭگىسى سايە تاشلايدۇ.

ئامېرىكىلىق پسىخولوگ سىرانو مۇنداق دەيدۇ: «ئەر - خوتۇنلارنىڭ مۇتلەق سەممىيلىك بىلەن بىر - بىرىگە ئىچ باغرىنى تۆكۈشى، ئىناق، كۆڭۈللۈك ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتىنى ساقلاشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى ئەمەس» خۇددى كونىلار ئېيتقاندەك «قۇلاق ئاڭلىمىسا، كۆڭۈل پاراكەندە بولمايدۇ». بىلىشكە تېگىشلىك بولمىغان ئىشنى بىلدۈرۈشنىڭ ھېچ پايدىسى يوق. ئەكسىچە ئۇ كىشىنىڭ كۆڭۈل ئارامىنى بۇزىدۇ.

ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدا مەلۇم دەرىجىدە مەخپىيەتلىك بولسا، بەزىدە ئۇ ئۇلار ئارىسىدىكى سىرلىق تۇيغۇنى ئاشۇرۇپ، ھېسسىياتنى مۇقىملاشتۇرۇش ۋە قارشى تەرەپنى جۈشىنىشتە ئىجابىي رول ئوينايدۇ. مەسىلەن، ئايالى ئېرىگە ئۆزىنىڭ ئارتۇقچە سەمرىپ كەتكەن بېلىنى كۆرسەتمىسە، ئېرى خوتۇنۇمنىڭ بېلى پۈتۈن بەدىنىنىڭ ئەڭ چىرايلىق قىسمى، دەپ ھېسابلايدۇ. مانا بۇ سىر ساقلاشنىڭ پايدىسى.

بۇ ھەر قانداق ئىشتا ئۆز ئارا سىر ساقلاش كېرەك، دېگەنلىك ئەمەس. ئۇنداق بولمايدىكەن ئەر - خوتۇن ئوتتۇرىسىدا «ھەر كاللىدا ھەر خىيال» دېگەندەك ئەھۋال شەكىللىنىپ، ئەر - خوتۇن مۇناسىۋىتى نامدا بار، ئەمەلدە يوق مۇناسىۋەتكە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئىش بۇ دەرىجىگە يەتكەندە قارشى تەرەپنىڭ «شەخسىي سىر» نى بىلىشنىڭ ھېچقانداق زۆرۈرىيىتى قالمايدۇ.

4. بىر گەپنى تەكرارلاۋېرىش

بىر گەپنى تەكرارلاۋېرىش - ئۆرۈلۈپمۇ - چۆرۈلۈپمۇ شۇ بىرلا گەپنى دېيىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ بەلگىلىك ئومۇملۇققا ئىگە بولۇپ، ئائىلىدە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك. بۇ كېسەللىك ئائىلىنىڭ مەلۇم بىر ئەزاسىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

بولۇپمۇ ئاياللارغا بەكرەك مەركەزلەشكەن بولىدۇ. بىر گەپنى تەكرارلاشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەرنىڭ تەكرارلاش مەزمۇنى ۋە ئۇسۇلى تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

① بۇيرۇق خاراكتېرلىك تەكرارلاش: بۇ خىلدىكى كىشىلەر بۇيرۇقۋازلىق قىلىشنى، ئۆيىدىكىلەرنى ئۇنى ـ بۇنى قىلىشقا بۇيرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ. خۇددى قىلىپ تۈگىتەلمەيدىغان ئىشى باردەك سىزگە بىر سۆزنى تىنىم تاپماي تەكرارلايدۇ.

② تەشۋىش خاراكتېرلىك تەكرارلاش: بۇ خىلدىكى كىشىلەر ھەمىشە ئۆيىدىكىلەرنىڭ بىرەر ئىشتىن چاتاق چىقىرىپ قويۇشىدىن ئەنسىرەپلا يۈرىدۇ. شۇڭا بىر گەپنى زېرىكمەي قايتا ـ قايتا تاپىلايدۇ. قارشى تەرەپنىڭ ئېسىدىن كۆتۈرۈلۈپ كېتىشىدىن قورقىدۇ.

③ تەنبىھ بېرىش خاراكتېرلىك تەكرارلاش: بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئۆيىدىكىلەرنىڭ ئازراق سەۋەنلىكىنى بايقاپ قالسا، ئاق ـ قارىنى، راست ـ يالغاننى ئايرىماي نەچچە سائەت تىللايدۇ. ئاغزى قۇرۇپ، كانىيى يىرتىلغۇچە توختىمايدۇ.

④ رەنجىش خاراكتېرلىك تەكرارلاش: بۇ خىلدىكى كىشىلەر باشقىلارنى ھامان ئۆزىگە يۈز كېلەلمەيدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇڭا كۆڭ بويى كوتۇلداپ، ئۇرۇنسىز ئاغرىنىپلا يۈرىدۇ. بىر گەپنى تەكرارلاشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر نېمىنى كۆرسە شۇنى دەيدۇ. بەزىلەر بىر گەپنى تەكرارلىغاندا بىر ئادەمنىڭ يېنىدا تۇرۇپ ئاڭلىشىنى تەلەپ قىلىدۇ. بەزىلەر باشقىلار ئاڭلىسا ـ ئاڭلىمىسا كارى يوق سۆزلەۋېرىدۇ.

بىزگە مەلۇم، ئادەتتە قىلغان گەپنىڭ تەسىر كۈچى گەپنىڭ قېتىم سانىغا ئەمەس، ساپاسىغا قاراپ ئۆلچىنىدۇ. بىر گەپنى تەكرارلاۋەرگەندە كىشىلەردە ئاسانلا تەتۈر پسىخىكا پەيدا قىلىپ قويىدۇ، ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ. يەنە بىر جەھەتتە باشقىلارنىڭ تۇرمۇش ئىقتىدارىنى تۆۋەن مۆچەرلىمەسلىك كېرەك. باشقىلارنىڭ ئۆزىگە يەتمەسلىكىدىن ئەنسىرەش ـ ئەمەلىيەتتە ئۇرۇنسىز غەم ـ ئەندىشىدىن باشقا نەرسە ئەمەس. شۇنى بىلىش كېرەككى، بىر گەپنى تەكرارلاۋېرىش ئائىلىدىكى بۇلغىنىش بولۇپ، ئۇ ئائىلە مۇھىتىنى ئېغىر دەرىجىدە بۇلغايدۇ.

5. ئاياللار كۆچىيىپ، ئەرلەر زەئىپلەشتى

خوتۇنلار ئەرلەرنى قاتتىق باشقۇرماقتا. ئەنئەنىۋى ئائىلىلەردە ئەرلەر «ئۆينىڭ خوجايىنى» دەپ قارىلاتتى. بۈگۈنكى كۈندە ئاياللار ئۆينىڭ خوجايىنلىرىغا ئايلاندى. ئەرلەر بولسا خوتۇنلىرىنىڭ «قاتتىق باشقۇرۇشى» غا ئۆتتى. ئائىلىنى باشقۇرىدىغان ئاياللار، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىدىغان ئەرلەر بارغانسېرى كۆپەيمەكتە. ئەر ـ ئاياللارنىڭ ئائىلىدىكى ئورنى ئالماشتى. ھەتتا ئەر ـ ئاياللارنىڭ مىجەز خاراكتېرىدىمۇ ئۆزگىرىش بولغاندەك قىلىدۇ. ئاياللار ئائىلىدە قوپال، يولسىز، تەكەببۇر بولۇۋالدى. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، دەۋر ئۆزگەردى. ئەر ـ ئاياللاردىمۇ چوڭ ئۆزگىرىش بولدى.

بەزىلەر، نۆۋەتتە ئائىلىلەردىكى ئاياللارنىڭ كۈچىيىپ، ئەرلەرنىڭ ئاجىزلىشىش ھادىسىسىنى ئاياللار ئازادلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، ئاياللار ئورنىنىڭ ئۆسكەنلىكىنى نامايان قىلىدۇ، دەپ قارىماقتا. ئەمەلىيەتتە، بۇ پۈتۈنلەي خاتا بولغان چۈشەنچە.

ئاياللارنىڭ ئائىلىدىكى ئازادلىقى ئۇلارنىڭ تېگىشلىك ئورنىنىڭ ئەسلىگە كەلگەنلىكى بولۇپ، ئۇ ئاياللارنى ئەرلەر بىلەن باراۋەر ئورۇنغا ئىگە قىلدى. ئاياللارنىڭ ئازادلىقى ئۇلارنىڭ ئائىلىدە ئۆزىنى ئەرلەردىن ئۈستۈن تۇتۇشىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. ئەرلەرنىڭ ئاياللارنى «بوزەك قىلىشى» ئاياللارنىڭ ئەرلەردىن ئۈستۈن تۇرۇۋالماقچى بولۇشى ئوخشاشلا جەمئىيەتتىكى ناچار ھادىسە. پەقەت ئەر ـ خوتۇن ماسلاشقاندىلا بەختلىك، ئىناق ئائىلە بەرپا قىلغىلى بولىدۇ.

ئاياللارنىڭ ئازادلىقى ئاياللارنىڭ ئەسلى ماھىيىتىنى ساقلاپ قېلىشنى ئالدىنقى شەرت قىلىشى، ئاياللار ئەرلەرگە، ئەرلەر ئاياللارغا ئايلىنىپ قالماسلىقى، ئەرلەر قەيسەر، ئىرادىلىك، ئاياللار نازۇك، مۇلايىم بولۇش كېرەك. بۇ دۇنيا ئەر ـ ئاياللارنىڭ قوشۇلۇشىغا موھتاج. ناۋادا ئاياللار ئۆزىگە خاس نازاكەت، ئەدەب ـ ئەخلاق ۋە گۈزەللىك، مۇلايىملىق قاتارلىق خىسلەت، پەزىلەتلىرىنى يوقىتىپ قويسا، بۇ دۇنيانىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىدۇ. شۇڭا ئەر كىشى ئەر كىشىدەك، ئايال كىشى ئايال كىشىدەك بولۇشى، كۆپچىلىكنىڭ ھەممىسى ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى تەبىئىي خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىپ قويماسلىقى كېرەك.

ئاياللار ئائىلىدە ھەممىنى ئۆز چاڭگىلىغا ئېلىۋېلىشنى نىشان قىلماسلىقى، ئەرلەرگە ھۆكۈمرانلىق قىلالىغانلىقى بىلەن كۆرەڭلەپ كەتمەسلىكى كېرەك. نۇرغۇن قىزلار لايىق تاللىغاندا ئاۋۋال كەلگۈسىدىكى ئائىلىسىدە ئۆزىنىڭ دېگىنى ھېساب بولىدىغان ـ بولمايدىغانلىقى ئۈستىدە باش قاتۇرىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئۇلارنىڭ مۇددىئاسىنىڭ توغرا ئەمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئائىلە خەنزۇچە «ئادەم» يەنى «人» خېتىگە ئوخشايدۇ. ئەگەر ئەر بولغۇچى غۇلاپ چۈشسە ئايال بولغۇچىنىڭ پۇت تىرەپ تۇرالىشى مۇمكىن ئەمەس.

ئائىلىدە ئەر ـ خوتۇن ئىككىيلەن باراۋەر، ئىناق ـ ئىجىل ئۆتكىنى ياخشى. بۇ تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتىگە شۇنداقلا زامانىۋى مەدەنىيەتنىڭ تەلىپىگىمۇ ئۇيغۇن كېلىدۇ. جەمئىيەت ئىناق، بەختلىك ئائىلىلەرنىڭ كۆپىيىشىگە موھتاج.

پاتىگۈل مۇھەممەتجان (ت)

مۇھەررىرى: **خۇرشىدە بىلال**

*** گېرمانىيىلىكلەرنىڭ ئائىلە قارىشى ***

گېرمانىيىلىكلەر ئۆز ئائىلىسىنى ئىنتايىن قەدىرلەيدۇ. ئۇلارنىڭ «ئۆي تۇتۇش» قا ئالاھىدە ئېپى بار. كۆڭۈلدىكىدەك بىر ئائىلە قۇرۇش ـ كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشتىكى بىرىنچى ئارزۇسى.

ئائىلە ـ گېرمانىيە جەمئىيىتىنىڭ بىر ھۈجەيرىسى. گېرمانىيە جەمئىيىتىنىڭ مۇقىم بولۇشىنى ئائىلىدىن ئىبارەت بۇ ھۈجەيرىنىڭ ئىنتايىن نورمال ۋە ساغلام بولغانلىقىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ. گېرمانىيىلىكلەرگە نىسبەتەن ئىقتىسادىي تېپىش ئەرلەرنىڭ ئاساسلىق ۋەزىپىسى بولۇپ، ئاياللار ئائىلە ئىشلىرى بىلەن پەرزەنتلىرىنى تەربىيىلەش ۋەزىپىسىنى ئۆز زىممىسىگە ئالغان. نۇرغۇن ئاياللار ئائىلىدە تۇرۇپ ئەرلىرى بىلەن پەرزەنتلىرىگە كۆڭۈللۈك ئائىلە مۇھىتى يارىتىپ بەرگەنلىكىدىن ئۆزلىرىنى بەختلىك ھېسابلايدۇ ۋە بۇ ئىشلارنى ئۆزلىرىنىڭ مۇقەددەس بۇرچى دەپ قارايدۇ. ئەرلەر بولسا ئائىلىنىڭ ئىقتىسادىنى ياخشىلاشنى ئۆزىنىڭ باش تارتىپ بولماس ۋەزىپىسى دەپ قارىغاچقا، كۆپ ساندىكى ئەرلەر ئۆز ئايالىنىڭ سىرتتا خىزمەت قىلىشىنى ئۆزى ئۈچۈن ھاقارەت دەپ ھېسابلايدۇ.

ئىلگىرى جۇڭگولۇقلاردا، غەرب ئەللىرىدە پەرزەنتلەر چوڭ بولۇۋېلىپلا، ئاتا - ئانىسىغا قارىمايدىكەن، شۇنىڭ بىلەن چوڭلارنىڭ ئاخىرقى ئۆمرى ناھايىتى كۆڭۈلسىز ئۆتىدىكەن، دېگەندەك خاتا ئۇقۇم شەكىللىنىپ قالغان. ئەمەلىيەتتە گېرمانىيىلىكلەردە بۇ خىل ئەھۋال مەۋجۇت ئەمەس. گېرمانىيىلىكلەر بىر قەدەر ئەمەلىيەتچان بولۇپ، پەرزەنتلەر چوڭ بولۇپ، ئاتا - ئانىلار قېرىغاندا تۇرمۇش ئادەتلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقى سەۋەبىدىن ھەر ئىككى تەرەپنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن ئايرىلىپ ئولتۇراقلىشىدۇ. بەزىدە ھەتتا ئۈچىنچى، تۆتىنچى ئەۋلادقىچە شۇنداق بولىدۇ. بۇنداق ئايرىلىپ تۇرۇش پەرزەنتلەرنىڭ ئاتا - ئانىسىنى تاشلىۋەتكەنلىكى ياكى ئۇلار بىلەن كارى بولمىغانلىقى ھېسابلانمايدۇ. پەرزەنتلەر دائىم ئاتا - ئانىلىرىنى يوقلاپ تۇرىدۇ. ئۇلارنىڭ دوختۇرغا كۆرۈنۈش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا ئىشلىرىغا ئامالىنىڭ بارىچە ياردەم قىلىدۇ، جاپا چېكىشتىن قورقمايدۇ.

گېرمانىيىلىكلەر ئائىلە ئىشلىرىنى بىر تەرەپ قىلىشتا مۇستەقىللىقنى ئالاھىدە تەكىتلەيدۇ. ئۆزىنى ۋە باشقىلارنى ھۆرمەتلەشكە ئوخشاش مۇناسىۋەتلەرنىڭ ھەممىسىنى ئۆز يولىدا مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىدۇ. ئۆز ئارا بىر - بىرىگە يۆلىنىۋالمايدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى مەيلى چوڭلارغا مۇئامىلە قىلىشتا بولسۇن ياكى پەرزەنتلەرگە بولغان مۇئامىلىدە بولسۇن ئوخشاش قوللىنىلىدۇ. گېرمانىيىلىكلەر باللارغا ئىنتايىن قاتتىق تەلەپ قويىدۇ. ئۇلارنى مۇۋاپىق يېتەكلەيدۇ. باللىرىغا زىيادە كۆيۈنمەيدۇ. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن كۆپ ۋاقىتلاردا باللار كارىۋىتىدا ياتىدۇ. ئاتا - ئانىلار باللىرىنى بەك پەپىلەپ كېتىدىغان ئەھۋاللار ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بالا سەل چوڭ بولۇپ، ئېھتىياتسىزلىقتىن يىقىلىپ چۈشسە ئاتا - ئانىلار ئۇلارنى يۆلىمەستىن ئۆزلىرىنى ئورنىدىن تۇرۇشقا ئۈندەيدۇ. ئەجەبلىنەرلىكى، گېرمانىيە باللىرى ناھايىتى ئاز يىغلايدۇ. بۇ خىل بالا تەربىيىلەش ئۇسۇلى گېرمانىيە ئائىلىلىرىنىڭ بىر چوڭ ئالاھىدىلىكى بولسا كېرەك.

گېرمانىيىلىكلەر نىكاھ بىلەن ئائىلىگە ناھايىتى ئەستايىدىل ۋە جىددىي مۇئامىلە قىلىدۇ. ھەممىگە بىپەرۋا قارايدىغانلار چوقۇم باشقىلارنىڭ ئەيىبلىشىگە ئۇچرايدۇ. بىراق بۇ خىل ئەھۋال كىشىلەرنىڭ نىكاھلانماي تۇرۇپلا بىللە تۇرۇشتەك تۇرمۇش ئادىتىگە توسقۇنلۇق قىلمايدۇ. بۇ ئېھتىمال گېرمانىيىلىكلەرنىڭ ئەنئەنىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى نىكاھلىنىش بىر مۇنچە قانۇنىي ۋە ئىقتىسادىي مەسىلىلەرگە چېتىلىدۇ. نىكاھلانماي بىرگە تۇرۇشنىڭ رەسمىيەتلىرى ئاددىي بولسىمۇ ئەمما گېرمانىيىدە نۇرغۇنلىغان نىكاھسىز بىرگە تۇرۇۋاتقان ھەمراھلار ئۆز ئارا بىر - بىرىگە كۆيۈنۈپ، خېلى ئۇزۇن مۇددەت بىرگە ئۆتەلەيدۇ.

ئەلۋەتتە مۇتلەق كۆپ ساندىكى گېرمانىيىلىكلەر يەنىلا نىكاھلىنىدۇ. شۇڭا گېرمانىيىدە ئىناق ئائىلە ۋە كۆيۈمچان ئەر - خوتۇنلار ناھايىتى كۆپ.

قەيسەر ئابلىكىم (ت)

مۇھەررىرى: **ئارزۇگۈل رىشىت**

سەل قاراشقا بولمايدىغان سەككىز خىل كېسەللىك ئالامەتلىرى

مەلۇم يۇقىرى پەن - تېخنىكا شىركىتى سېتىش بۆلۈمىنىڭ دىرېكتورى 28 ياشلىق لىن خانىم دائىم سىرتلارغا چىقىپ ساياھەت قىلاتتى. بىر قېتىم ئۇ ئايروپىلاندا ئولتۇرۇپ ئۇزۇن سەپەردىن قايتقاندا، ئوڭ پۇتى ئاغرىشقا باشلىغان. ئۇ بۇنىڭدىن ئەندىشە قىلىپ دوختۇرغا كۆرۈنگەن.

دوختۇرنىڭ چۈشەندۈرۈشىچە: بىر نەچچە سائەتكىچە ئايروپىلاندا ئولتۇرۇپ ھەرىكەت قىلمىغان، ئۇنىڭ ئۈستىگە ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى ئىچىۋاتقان مەزگىل بولغانلىقتىن، بۇ ئامىللار بىرلىشىپ «قان لەختىسى»نى شەكىللەندۈرگەن. ئۇزۇن ۋاقىت ھەرىكەت قىلماسلىق قاننىڭ ئېقىشىنى ئاستىلىتىدۇ. ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسىمۇ قان ھۈجەيرىلىرىنى قاتۇرۇپ، قان لەختىسىنى شەكىللەندۈرۈشى مۇمكىن.

ئەگەر بۇنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا پۇت ئاغرىقى يەنىمۇ ئېغىرلاپ، يول مېڭىش تەسكە چۈشىدۇ.

لىن خانىم بالنىتسىدا ياتقاندىن كېيىن دوختۇرلار ئۇنىڭغا ۋېنادىن قان ئۇيۇشقا قارشى ئوكۇلنى سالغان، دورىلارنى ئىچىشكە بەرگەن. ئۇ ئۆز ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنگەنلىكى ئۈچۈن بەش كۈندە پۈتۈنلەي ساقىيىپ كەتكەن. بەزى كىشىلەر بۇ پەقەت مۇسكۇلنىڭ سىيازمىلىنىشى، بۇنىڭغا ھېچنىمە بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. لېكىن مۇشۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە بولۇپمۇ ئېنىق چۈشەنچە بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ھەرگىز بىپەرۋالىق قىلىشقا بولمايدۇ.

مۇتەخەسسىسلەر يەنە تۆۋەندىكىدەك يەتتە خىل ئالامەتكە سەل قاراشقا بولمايدىغانلىقنى ئوتتۇرىغا قويىدى:

1. تۇختىماي يۆتىلىش: ئۇنىۋېرسىتېتتا ئوقۇۋاتقان شياۋلى ئەمدىلا 20 ياشقا كىرگەن قاۋۇل يىگىت بولۇپ، ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرەتتى. بىراق ئۇ يېقىندىن بېرى داۋاملىق يۆتىلىپ، بەدەن ئېغىرلىقىمۇ ئەسلىدىكىدىن 10kg يېنىكلەپ كەتكەن. بىر قېتىملىق ماھارەت كۆرسىتىش مۇسابىقىسىدە تۇختىماي قاتتىق يۆتىلىپ كەتكەنلىكتىن، كۆكرىكىنى رېنتگېندا تەكشۈرگەندە ئۆپكە تۇبېركۇليوزىغا گىرىپتار بولغانلىقى ئېنىقلانغان. لابوراتورىيىلىك تەكشۈرۈشمۇ بۇنى ئىسپاتلىغان.

بۇ خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكنى تۇبېركۇليوز تاياقچە باكتېرىيىسى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم ئاساسلىقى ئۆپكىنى زەخىملەندۈرىدۇ، تۈكۈرۈك چاچراندىلىرى ئارقىلىق يۇقىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ توختىماي يۆتىلىشتىن باشقا يەنە قىزىش، كېچىسى تەرلەش، بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەش ۋە كۆكرەك ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ. كېسەل ئېغىرلاشقاندا نەپەس قىسىلىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار ۋاقتىدا داۋالانسىلا ئۈزۈل-كېسەل ساقىيىپ كېتىدۇ. شياۋلى ئانتىبىئوتىكلار بىلەن داۋالىنىپ ياخشى بولۇپ كەتكەن.

يۆتەل ئۈچ ھەپتىدىن ئارتۇق داۋاملاشسا كانايچە ياللۇغى، زىيادە سەزگۈرلۈك ئېشىپ كېتىش، زىققا ياكى ئۆپكە راكىدىن دېرەك بېرىشى مۇمكىن.

2. كېچىدە پات - پات سىيىش: 45 ياشلىق جياڭ خانىمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئۈچ ئاي ئىچىدە 10kg چۈشۈپ كېتىپ ئۇنى چۆچۈتۈۋەتكەن. ئۇ ئاسان چارچايدىغان، كېچىدە پات - پات سىيىدىغان بولۇپ قالغان.

جياڭ خانىمنىڭ دىئابىت كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىر دوستى بۇ خىل ئالامەتلەرنىڭ دىئابىت كېسىلىدە كۆرۈلىدىغانلىقىنى بىلگەچكە، ئۇنى قان شېكىرىنى تەكشۈرتۈپ كۆرۈشكە دەۋەت قىلغان. دەرۋەقە ئۇنىڭ قان شېكىرىنىڭ كۆرسەتكۈچ سانى يۇقىرى چىقىپ، I تىپلىق دىئابىت كېسىلى، دەپ دىئاگنوز قويۇلغان.

ئەگەر بۇ كېسەللىكنى ۋاقتىدا داۋالاتمىغاندا يۈرەك، بۆرەك، كۆز ۋە باشقا ئەزالارنى زەخىملەندۈرىدۇ. شۇڭا بۇ كېسەللىك سېزىلسە ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈش، تاماقتىن پەرھىز تۇتۇش، ئىنسۇلىن ۋە باشقا دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق كېسەللىكنى چەكلەش ياكى زەخىملىنىشنى كىچىكلىتىش كېرەك.

سۈيدۈك يولى ۋە مەزى بېزى ياللۇغى كېسەللىكلىرىدىمۇ كېچىدە پات - پات سىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

3. يۇتۇش قىيىنلىشىش: 65 ياشلىق ۋاڭ ئەپەندى سېمىز كىشى بولۇپ، ئۆزىگە ھەمىشە ئاشقازىنى كۆيۈشكەندەك سېزىلەتتى. كېيىنچىرەك يۇتۇش قىيىنلىشىش كۆرۈلگەندە ئاندىن دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتكەن.

دوختۇرلار ئىچكى بوشلۇق ئەينىكىدە تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئۇنىڭ قىزىلئۆڭگەچنىڭ تۆۋەنكى قىسمىنىڭ ياخشى سۈپەتلىك تارايغانلىقىنى بايقىغان. تەتقىقاتلاردىن ئىسپاتلىنىشىچە، ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ تەكرار تەتۈر ئېقىشى قىزىلئۆڭگەچنىڭ تارىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. بۇنىڭ سەۋەبى تۇيەيلىدىن بەدەن زىيادە سەمرىپ كېتىدىكەن.

ئەگەر ۋاڭ ئەپەندى بۇ خىل ئالامەتلەرگە سەل قارىغان بولسا قىزىلئۆڭگەچ تارىيىپ ھېچقانداق نەرسە يۇتالمايدىغان دەرىجىگە كېلىپ قېلىشى، ھەتتا يۇتۇشى قىيىنلىشىپ قىزىلئۆڭگەچ راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن ئىدى.

4. باش ئاغرىشنىڭ ئۆزگىرىشى: 77 ياشلىق ليۇ خانىمنىڭ باش ئاغرىقى كېسىلىگە گىرىپتار بولغىنىغا كۆپ يىللار بولغان بولۇپ، بۇ يىل ئەتىيازدىن باشلاپ ئۇنىڭ باش ئاغرىقى باشقىچە

كۆچىيىپ، بېشىنىڭ بىر تەرىپى دائىم يېرىم كېچىدە ياكى سەھەردە شىددەتلىك لوقۇلداپ ئاغرىيدىغان بولۇپ قالغان.

رېماتىزم كېسەللىكى مۇتەخەسسىسى ئۇنىڭغا يۈزى ۋە تىل قىسمىغا قان يېتىشمەسلىكتىن، چېكە ئارتېرىيە ياللۇغلانغان، دەپ دىئاگنوز قويغان. بۇ كېسەللىك ئادەتتە 50 ياشتىن ئاشقانلاردا كۆرۈلىدۇ. يېمەكلىكلەرنى چاينىغاندا، گەپ قىلغاندا تەيياڭ پەللىسى (太阳穴) ئاغرىيدۇ. باش تېرىسىمۇ تۇتقاندا ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش ۋە تىل ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. دوختۇر لىۋ خانىمغا كورتى سىپرونىد (皮厦娄固醇) دورىسىنى ئىچىشكە بەرگەندىن كېيىن ياللۇغلىنىش ئالامىتى ئوڭشايلا يوقالغان.

ئەگەر باش ئاغرىش ئاۋۋالقى باش ئاغرىشقا ئوخشىمىسا، بولۇپمۇ باشنىڭ بىر تەرىپى قاتتىق ئاغرىسا دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ دىئاگنوز قويغۇزۇپ داۋالىتىش كېرەك. بولمىسا ئارتېرىيە ياللۇغلىنىپ قارىغۇ بولۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. قاتتىق قورساق ئاغرىش: بىر كۈنى كەچلىك تاماقتىن كېيىن 58 ياشلىق جياۋ خانىمنىڭ قورسىقى قاتتىق ئاغرىپ كەتكەن. ئۇ كېسەلگە قارشى دورىلارنى ئىچكەن بولسىمۇ ھېچقانداق پايدىسى بولمىغان. شۇنىڭ بىلەن دوختۇرخانىغا بېرىپ جىددىي كېسەللىكلەر بۆلۈمىگە كۆرۈنگەن.

B تىپلىق ئۇلترا ئاۋازلىق دولقۇن ئاپپاراتىدا تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئۆتتىنكى تاشنىڭ ئۆت خالتا ئېغىزىنى توسۇش سەۋەبىدىن ئۆت سۇيۇقلۇقى ئاقالماي، بېسىمىنىڭ بارغانسېرى چوڭىيىپ كېتىۋاتقانلىقى بايقالغان.

نۇرغۇن ئۆتكە تاش چۈشكەن كىشىلەردە ھېچقانداق ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ، بۇنى داۋالاش ھاجەتسىز، يېنىك دەرىجىدە قوزغالغانلىرىنىڭمۇ ئاغرىقنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى يېرىم سائەتكە يەتمەيدۇ. ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ ئېيتىشىغا ئاساسلانغاندا: «ئاغرىش ۋاقتى ئالتە سائەتتىن ئارتۇق داۋاملاشسا ئۆت خالتىسى ئېغىر دەرىجىدە ياللۇغلانغان بولۇشى مۇمكىن، ئەگەر بۇنى ۋاقتىدا داۋالاتمىغاندا ئۆت خالتىسى تېشىلىپ كېتىدۇ».

ئۆتكە تاش چۈشۈشتىن كېلىپ چىققان ئاغرىشتا قورساقنىڭ ئوڭ يۇقىرى تەرىپى بەزىدە ئىككى تارغاقنىڭ ئوتتۇرىسى ئاغرىيدۇ.

6. بىر كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى بىر دەملىك يوقىلىش:

بىر كۈنى كەچقۇرۇن 60 ياشلىق چېڭ ئەپەندى گېزىت كۆرۈۋاتقاندا كۆزلىرى تۇيۇقسىز تورلىشىپ كەتكەن. بىر نەچچە مىنۇت ئۆتمەي بۇ ھادىسىمۇ يوقالغان. شۇنىڭدىن كېيىن ئىككى ھەپتە ئىچىدە بۇ خىل ئەھۋال بىرنەچچە قېتىم يۈز بەرگەن. شۇنىڭ بىلەن ئۇ تەكشۈرتۈپ كۆرۈشكە بەل باغلىغان. ئۆزى تەكشۈرتۈپ سىناپ كۆرۈش ئارقىلىق ئوڭ كۆزىنىڭ ناھايىتى ئېنىق كۆرۈۋاتقانلىقى، سول كۆزىنىڭ ئالدىدا تۇتۇق بىر پارچە سايىنىڭ بارلىقىنى بايقىغان. تەكشۈرۈش نەتىجىسى ئۇنىڭ سول تەرەپ بويۇن ئارتېرىيىسى يەنى سول كۆز ۋە سول مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەيدىغان تومۇرلاردا ئېغىر دەرىجىدە تارىيىش ۋە توسۇلۇشنىڭ كۆرۈلگەنلىكى ئىسپاتلانغان.

بۇ خىل كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بولمىغاندا چوقۇم ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك. دوختۇر چېڭ ئەپەندىنىڭ بويۇن ئارتېرىيىسىدىكى توسالغۇنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئۇنىڭ كىتاب ئوقۇشى قېيىنغا توختىمايدىغان بولدى. ئەگەر ئۇ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ بىردەملىك يوقىلىشىغا ئېتىبار بەرمىگەن بولسا، ئۆمۈرۋايەت قارىغۇ بولۇپ قېلىشتەك ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىنىدى.

بىر كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ بىردەملىك يوقىلىشى گلائۇكوما (青光眼) تۈردىكى كۆز كېسەللىكلىرى ياكى ھاياتلىققا خەۋپ يەتكۈزىدىغان مېڭە كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ.

7. ئېغىز بوشلۇقى ئاق دېغى: كۈنىگە بىر بولاق تاماكا چېكىدىغان شياۋچېن تىلىنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بىر پارچە ئاق داغنىڭ بارلىقىنى بايقاپ قالغان. لېكىن ئاغرىمىغاچقا ئانچە ئېتىبار قىلىپ كەتمىگەن. بىر نەچچە ھەپتىدىن كېيىن، ئاق داغ بار ئورۇندىن قان ئېقىشقا باشلاپ، ئۇنىڭ گەپ قىلىشىغا تەسىر يەتكۈزگەن. ئۈچ ئاي بولغاندا بويىنىنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بىر مونەك پەيدا بولغان.

ئۇ دوختۇرغا كۆرۈنگەندە، ئۇنىڭدىكى راك كېسىلى ئاخىرقى مەزگىلگە بېرىپ قالغان. دوختۇر ئۇنىڭ تىلىنىڭ بىر قىسمىنى كېسىپ تاشلىغان ھەمدە رادىئاكتىپلىق داۋالاش ئېلىپ بارغان. بۇ جەرياندا بىر قىسىم شۆلگەي بەزلىرى بۇزۇلۇپ كەتكەچكە، ئۇنىڭ ئاغزى دائىم قۇرۇپ تۇرىدىغان بولۇپ قالغان.

لەۋدە ياكى ئېغىز بوشلۇقىدا ئاق داغ كۆرۈلسە، بۇ ئېغىز بوشلۇقى راكىنىڭ دەسلەپكى دەۋردىكى ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن.

ئەگەر شياۋچېن ئاق داغنى بايقىغان ھامان دوختۇرغا كۆرۈنگەن بولسا، بۇنداق يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقمايتتى. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدىلا داۋالاشنى قولغا كەلتۈرگەندە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش پۇرسىتىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئەگەر سىزدە يۇقىرىقىدەك كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ داۋالىتىڭ. قانداق ئەھۋال بولۇشتىن قەتئىينەزەر بالدۇر تەكشۈرتۈپ، بالدۇر داۋالاتقاندىلا ساقىيىش نىسبىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. دوختۇرنىڭ سىزدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى بايقىغىنىنىڭ زىيىنى يوق. بەلكى ئۇ سىزدىكى ئەندىشىنى يوقىتىپ، سىزنى خاتىرجەم قىلىدۇ.

مېھرىئاي ياسىن (ت)

مۇھەررىرى: خۇرشىدە بىلال

روھىي ھالەتمۇ «ھۆسن تۈزەش»كە موھتاج

نۇرغۇن كىشىلەر ئادەمنىڭ سىرتقى قىياپىتىگە قاراپلا، مەدەنىيەت سەۋىيىسى، تۇرمۇش ئەھۋالى قاتارلىقلارنى پەرەز قىلغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەگەر سىز ئالىيجاناب، تەربىيە كۆرگەن كىشى بولسىڭىز بىلمىگىز مول، روھىي ھالىتىڭىز ساغلام بولىدۇ. گەرچە تۇرمۇشىڭىز غۇربەتچىلىكتە ئۆتۈۋاتقان بولسىمۇ، كىشىلەر يەنىلا سىزنىڭ تەربىيە كۆرگەنلىكىڭىزنى بايقىيالايدۇ. ساغلام روھىي ھالەت سىزگە ھۆسن تۈزەشتىنمۇ بەكرەك سالاپەت ئاتا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە بولغاندا سىزنىڭ سىرتقى قىياپىتىڭىز رولىنى يوقىتىپ سىزنى زەئىپ، مىسكىن، بىچارە، چاكىنا كۆرسىتىپ قويىدۇ.

تەتقىقاتلاردا ئىسپاتلىنىشىچە، ئۇزۇن مۇددەت روھىي جەھەتتىن جىددىيلىشىش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش كەيپىياتى تېرىنىڭ قارىشلىق كۈچىنى تۆۋەنلىتىپ، ئېلاستىكلىقىنى يوقىتىپلا قالماستىن، بەلكى كېسەللىك باكتېرىيىسى ۋىرۇسلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. چاچ رەڭگى سارغىيىپ، چۇرۇكلىشىپ تېز ئاق كىرىپ كېتىدىكەن. ناچار كەيپىياتنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان زىيىنى ناھايىتى كۆپ. ئىچى تارلىق، ھەسەتخورلۇق، ئۆزىنىلا ئويلايدىغان شەخسىيەتچىلىك، ھەر خىل پسىخىكىلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن، فىزىئولوگىيىلىك جەھەتتىكى كېسەللىكنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇنداقتا روھىي ھالەت جەھەتتىكى «گۈزەللىك»نى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك؟

1 ـ ئالىيجاناب خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈپ، شەخسىي تەربىيىلىنىشنى كۈچەيتىش. كۆپرەك كىتاب كۆرۈش، بولۇپمۇ ياخشى كىتابلارنى تاللاپ كۆرۈش، گۈزەل سەنئەت بىلىملىرىنى ئۆگىنىش لازىم.

2 ـ ساغلام روھىي ھالەتنى ساقلاش لازىم. ھەسەتخورلۇقتىن ساقلىنىپ، كۆڭۈل ـ كۆكسىنى كەڭ تۇتۇش، كىچىك ئىشلارغا چېچىلماي، باشقىلارغا سىلىق مۇئامىلە قىلىش. بىرەر ئىشقا يولۇققاندا ئوچۇق ـ يورۇق بولۇش، ئۆز ئارا پىكىرلىشىپ مەسلىھەت بىلەن ئىش كۆرۈش، مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىش، دوست ـ بۇرادەرلەرگە كۆڭۈل سىرلىرىنى ئېيتىش ئارقىلىق ناچار كەيپىياتنى يېڭىش كېرەك.

3 ـ ئىلمىي ئۇسۇلدا روھىي ھالەتنى ئاسراش كېرەك. باھار كەلگەندە باھار سەيلىسى قىلىش، يازدا مەنزىرىلىك، ھاۋالىق جايلارغا بېرىپ دەم ئېلىش، قىشتىكى كۈن نۇرىدىن ھوزۇرلىنىش، تاغ ـ دەريالارنى ياخشى كۆرۈش قاتارلىقلار نەزەر دائىرىڭىزنى كېڭەيتىپ، سىزگە بىر خىل يېڭىچە روھ بېغىشلايدۇ. گۈزەللىك سىزنىڭ كۆزىڭىزدىن ئىپادىلىنىپ تۇرىدۇ.

4 ـ توغرا كىشىلىك ھايات قارىشىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك. ئابروي، نام ـ مەنپەئەت قوغلاشماي، ھوقۇق، مال ـ دۇنيانى كۆزلىمەي، پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن تىرىشىپ خىزمەت قىلىش، ئاددىي ـ ساددا تۇرمۇش كەچۈرۈش، ھوزۇر ـ ھالاۋەت ئۈچۈن ئارتۇقچە باش قاتۇرۇپ ئولتۇرماسلىق لازىم.

ھەلىمە قادىر (ت)
مۇھەررىرى: **زۇلھايات ئەبەيدۇللا**

كۆكتاتلارنى خام يېگەن ياخشىمۇ ياكى پىشۇرۇپ يېگەن ياخشىمۇ

غەربلىكلەر پوستپىياز (سوڭپىياز)، كەرەپشە (چىڭسەي) قاتارلىق كۆكتاتلارنى خام ئىستېمال قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. كۆكتات تەركىبىدىكى ۋىتامىن C بىلەن بىر قىسىم بىئوخىمىيىلىك ماددىلار ناھايىتى نازۇك بولۇپ، قورۇپ پىشۇرۇش جەريانىدا ئاسانلا بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. كۆكتاتلارنى خام ئىستېمال قىلغاندا ئۇنىڭ پايدىلىق ئۇنۇمىگە بەكرەك ئېرىشكىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بىراق جۇڭگولۇقلاردا كۆكتاتلارنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان ئادەت بولۇپ، خام ئىستېمال قىلىشنى ياخشى كۆرمەيدۇ. ئۇنداقتا كۆكتاتلارنى زادى قانداق ئىستېمال قىلىش كېرەك؟

ئەمەلىيەتتە كۆكتاتنى خام ئىستېمال قىلىش بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنىڭ ئۆز ئالدىغا پايدىلىق ۋە زىيانلىق تەرەپلىرى بار. كۆكتاتلارنى خام ئىستېمال قىلغاندا كۆكتات تەركىبىدىكى ۋىتامىن C ۋە بىر قىسىم بەدەنگە پايدىلىق ماددىلار ئۆز پېتىچە قوبۇل قىلىنىدۇ. كۆكتاتلاردىكى «بىئوخىمىيىلىك ماددىلار» نىڭ خىمىيىلىك خۇسۇسىيىتى تۇراقسىز بولۇپ، قورۇغاندىن كېيىن پايدىلىق ئۇنۇمى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. مەسىلەن، كىرىس گۈللۈكلەر ئائىلىسىگە تەۋە كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدىكى راكقا قارشى تۇرغۇچى ماددىلار قىزدۇرۇلغاندىن كېيىن زىيانغا ئۇچرايدۇ. پوستپىياز بىلەن سامساقنى پىشۇرۇپ يېگەندە، ئۇلارنىڭ يۈرەكنى قوغداش رولى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا، كۆكتاتلارنىڭ داۋالاش رولىنى تولۇقجارى قىلدۇرۇش ئۈچۈن خام ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

بىراق خام ئىستېمال قىلىش مىقدارى ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. مەسىلەن، بىر كاللەك بەسەيىنى قەلەمچە قىلىپ توغرىساق بىر جاۋۇر بولىدۇ. ئۇنى بىر ئادەم ھەرگىزمۇ يەپ بولالمايدۇ. ئەگەر ئۇنى پىشۇرغاندا كۆپ بولغاندا بىر تەخسە چىقىدۇ. ئۇنى يېيىش ئازراقمۇ قىيىنغا توختىمايدۇ. شۇڭا غەربلىكلەرنىڭ كۆكتاتلارنى ئاز يېيىشى ئەجەبلىنەرلىك ئەمەس. كۆكتاتلارنى پىشۇرۇش جەريانىدا بەزىبىر ئوزۇقلۇق ماددىلار تۆۋەنلەپ كېتىسمۇ، لېكىن مىقدارىنى ئاشۇرۇشتەك ئارتۇقچىلىقىدىن پايدىلىنىپ، ئۇ ماددىلارنى تولۇقلاپ كەتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆپلىگەن ئوزۇقلۇق ماددىلار قىزىتقاندىن كېيىنمۇ تۇراقلىق ھالەتتە بولىدۇ. شۇڭا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش خام ئىستېمال قىلىشتىن پايدىلىق. ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقى نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، كۆكتاتلارنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش تېخىمۇ زۆرۈر.

كۆكتاتلارنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنىڭ يەنە بىر پايدىلىق تەرىپى، كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدىكى كاروتىن يېتەرلىك قوبۇل قىلىنىدۇ. كىشىلەر «سەۋزىنى ماي بىلەن قورۇش كېرەك» دېگەن سۆزنى ئاڭلىغان. بۇ دېگەنلىك، كاروتىن بىر خىل ماي ئېرىتمىسى خاراكتېرىدىكى ۋىتامىن بولۇپ، پىشۇرۇش جەريانىدا ماي بولمىسا، ئادەم بەدىنى ئۇنى ياخشى قوبۇل قىلالمايدۇ. قېنىق كۆك ۋە قىزغۇچ سېرىق رەڭلىك كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە كاروتىن مول بولۇپ، ئەڭ ياخشىسى پىشۇرۇپ يېگەن ياخشى. بىراق كۆكتاتلارنى پىشۇرۇپ يېگەندە، ئۇسۇلغا دىققەت قىلىش كېرەك. مەسىلەن، «يۇقىرى تېمپېراتۇرا، قىسقا ۋاقىت» ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، ئوزۇقلۇق تەركىبىنى نىسبەتەن ياخشى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت مايدا قورۇش، دۇملەپ پىشۇرۇش، ئالدى بىلەن پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن مايدا قورۇش، ئالدى بىلەن هوردا دۇملەپ ئاندىن قايىنتىش قاتارلىق مۇرەككەپ پىشۇرۇش ئۇسۇللىرى كۆكتاتلارنى پىشۇرۇشقا ماس كەلمەيدۇ.

ئاسان پىشىدىغان يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار ياكى ئىنچىكە توغرالغان كۆكتاتلارنى ئادەتتە ئۈچ - تۆت مىنۇت قورۇسىلا كۇپايە. بەزىلەر پىشماي قالمىسۇن دەپ ئون نەچچە مىنۇت هەپىلىشىدۇ. بۇنىڭدا كۆكتات تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار ئەلۋەتتە تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ياڭيۇ، سەۋزە، تۇرۇپ، مۇچ (لازا) يېسىپۇرچاق (دۇجۇر) قاتارلىقلارنى چوگراق قىلىپ توغراپ، گۆش پىشىپ بولغاندىن كېيىن سېلىپ، ئازراق قايناتسىلا تولۇق پىشىدۇ. كۆكتاتلارنى پىشۇرغاندا شورپىسىغا ئەڭ ياخشىسى ئاز مىقداردا ماي قويۇۋەتسە، ئىسسىقلىق ساقلاش رولىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. شۇنداقلا كۆكتاتنى تېز پىشۇرۇش بىلەن بىرلىكتە كاروتىننىڭ قوبۇل قىلىنىشىغا ياردىمى بولىدۇ.

كۆكتاتنى قورۇپ بولغاندىن كېيىن دەرهال ئىستېمال قىلىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر ئۇنى قورۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇستى ئوچۇق پېتى يېرىم سائەت قويۇپ قويسا، ۋىتامىن C نىڭ زىيانغا ئۇچرىشى 25 پىرسەنتكە يېتىدۇ. كۆكتاتلارنى خام يېيىش بىلەن پىشىشق يېيىشنىڭ ئۆز ئالدىغا ئارتۇقچىلىقى بولغاچقا، ئىككىسىنى ئورگانىك هالدا بىرلەشتۈرسەك، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيمىز.

ماهنۇر تۇردى (ت)

مۇھەررىرى: باهارگۈل ساتتار

قىياپىتىم گۈزەل بولسۇن دېسىڭىز

قىزلارنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشىدىن قانچىلىك تەربىيە كۆرگەنلىكىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا بىز يۈرۈش - تۇرۇشىمىزغا ئانچە ئېتىبار بەرمىگەچكە، قىياپىتىمىزنىڭ گۈزەل بولغان - بولمىغانلىقىنى هېس قىلالمايمىز. لېكىن بۇنىڭدىن ئەنسىرمىش هاجەتسىز. پەقەت يۈرۈش - تۇرۇشىمىزغا دىققەت قىلىپ، ئۆزگەرتىشكە كۆڭۈل بۆلسەكلا، كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

△ **ئۆرە تۇرۇشتىكى بەش مۇھىم نۇقتا**

1) ئۆرە تۇرغاندا، ئىككى پۇتنىڭ ئارقا تەرىپى يېقىن تۇرۇشى، ئالدى تەرىپىدىن بىر مۇشت پاتقۇدەك ئارىلىق قالدۇرۇلۇشى كېرەك.

2) تىز تۈز بولۇشى كېرەك.

3) قورساقنى ئىچىگە تارتىپ تۇرۇش كېرەك.

4) ئىككى بىلەك تەبىئىي هالدا تۆۋەنگە ساڭگىلاپ تۇرۇشى كېرەك.

5) باشنى كۆتۈرۈپ، ئۇدۇل قاراش كېرەك.

△ **ئولتۇرۇشتىكى سىپايىلىق**

ئولتۇرۇش، ئۆرە تۇرۇش، مېڭىشتىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. ئولتۇرغاندىمۇ ئوخشاشلا بەلنى تۈز تۇتۇش، باشنى كۆتۈرۈش لازىم. روھلۇق ئولتۇرغاندىن باشقا ئەركىن - ئازادە بولۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئولتۇرغاندا قىياپەتنى ئاسان توغرىلاپ تۇرغىلى بولىدۇ. چۈنكى ئولتۇرغان ۋاقىتتا بەدىنىڭىز ئورۇندۇقتا بولغاچقا، تۇرۇش ۋە مېڭىشقا قارىغاندا قولايلىقراق بولىدۇ. بەزى قىزلار ئورۇندۇقنىڭ ئېگىز - پەسلىكىگە سەل قارايدۇ. ئورۇندۇقتا خۇددى يۇمشاق لاتا قورچاققا ئوخشاش هەددىدىن زىيادە ئەركىن ئولتۇرۇۋالىدۇ. ئولتۇرغاندا دۈمبە ۋە بەل قىياپىتى توغرا بولۇپلا قالماستىن، ئىككى پۇتى جۈپلىنىشى كېرەك. مانا بۇ بىر قىزنىڭ ئەدەبلىك، سىپايە قىياپىتىدۇر.

△ **تېز ۋە يېنىك قەدەم ئېلىش**

مېڭىش قىياپىتىمۇ ئولتۇرۇشقا ئوخشاشلا مۇھىم. توغرا بولمىغان مېڭىش قىياپىتى سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپلا قالماي، يەنە ئوبرازىڭىزغىمۇ تەسىر يەتكۈزىدۇ. ماڭغان ۋاقىتتا بەدەننى تۈز تۇتۇپ، باشنى كۆتۈرۈپ، يېنىك قەدەم تاشلاپ تېز ۋە رىتىملىق مېڭىش، بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمى كۆپ هەرىكەتلەنمەسلىك، هەرىكەت بەلگە مەركەزلىشىشى كېرەك. شۇڭا بۇ خىل ئۆلچەملىك مېڭىش ئۇسۇلى بەلنى هەرىكەتلەندۈرۈپ مېڭىش دېيىمۇ ئاتىلىدۇ. يېنىك ۋە تېز مېڭىش كىشىلەرگە هاياتىي كۈچكە تولغاندەك تۇيغۇ بېرىدۇ هەمدە سىزگە ئازادىلىك بەخش ئېتىدۇ. ئۇدۇل قاراپ ماڭمىغاندا بەدەن تەبىئىيلا ئالدىغا ئېگىلىپ قالىدۇ.

مەريەم (ت)

مۇھەررىرى: زۇلهايات ئەبەيدۇللا

توڭلاتقۇدىكى غەيرىي پۇراقنى يوقىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى

توڭلاتقۇنىڭ ئىشلىتىلىش ۋاقتى ئۇزارغانسېرى ئىچىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ پۇراقلىرى ئۆز ئارا ئارىلىشىپ، ئاسانلا غەيرىي پۇراق پەيدا بولۇپ قالىدۇ ھەم يېمەكلىكلەرنىڭ ئەسلى تەمىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. تۆۋەندە توڭلاتقۇ ئىچىدىكى غەيرىي پۇراقنى يوقىتىشنىڭ ئاددىي ھەم ئۈنۈملۈك ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز.

(1) سودا ئارقىلىق غەيرىي پۇراقنى يوقىتىش. 500 گرام سودىنى ئاغزى چوڭراق ئىككى بوتۇلكىغا قاچىلاپ، بوتۇلكا ئاغزىنى ئېچىۋېتىپ، توڭلاتقۇنىڭ ئاستى ۋە ئۈستى تەرىپىگە قويۇپ قويسا، غەيرىي پۇراق يوقىلىدۇ.

(2) ئاچچىقسۇ ئارقىلىق غەيرىي پۇراقنى يوقىتىش. مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇنى بوتۇلكىغا قاچىلاپ توڭلاتقۇ ئىچىگە قويۇپ قويسا، غەيرىي پۇراقنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

(3) ئوتۇن كۆلى ئارقىلىق غەيرىي پۇراقنى يوقىتىش. مۇۋاپىق مىقداردىكى ئوتۇن كۆلىنى ئېزىپ، كىچىك خالتىغا قاچىلاپ توڭلاتقۇغا سېلىپ قويغاندا، توڭلاتقۇدىكى غەيرىي پۇراق يوقىلىدۇ.

(4) چاي ئارقىلىق غەيرىي پۇراقنى يوقىتىش. 50 گرام چاينى بىر خالتىغا قاچىلاپ، توڭلاتقۇغا سېلىپ قويغاندا، غەيرىي پۇراق يوقايدۇ. بىر ئايدىن كېيىن چاينى ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇپ، قايتا ئىشلەتسە بولىدۇ.

(5) ئاپېلسىن پوستى ئارقىلىق غەيرىي پۇراقنى يوقىتىش. يېڭى ئاپېلسىن پوستىنى يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، توڭلاتقۇدا ساقلىسا، غەيرىي پۇراق يوقىلىدۇ.

(6) لىمون ئارقىلىق غەيرىي پۇراقنى يوقىتىش. يېڭى لىموننى پارچىلاپ توڭلاتقۇنىڭ ھەر قايسى قەۋەتلىرىگە تەكشى قويۇپ قويغاندا، غەيرىي پۇراق يوقىلىدۇ.

(7) قىزىل هاراق ئارقىلىق غەيرىي پۇراقنى يوقىتىش. بىر ئىستاكان قىزىل ھاراقنى توڭلاتقۇنىڭ ئاستىنقى قەۋىتىگە سېلىپ قويسا، (تۆكۈلۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك) بىر نەچچە كۈندىن كېيىن غەيرىي پۇراق يوقىلىدۇ.

ئابلاجان ئېزىز (ت)

مۇھەررىرى: باھارگۈل ساتتار

قۇرۇق يۆتىلىدۇرغان كىيىملەرنى دەرھال كىيمەسلىك كېرەك

قۇرۇق يۇيۇش دۇكىنىدىن ئېلىپ كەلگەن كىيىم-كېچەكلەردە بىر خىل غەيرىي پۇراق بولۇپ، بۇ خىل پۇراق قانچە كۈچلۈك بولسا، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە بولغان زىيىنىمۇ شۇنچە چوڭ بولىدۇ.

كۆپ ساندىكى قۇرۇق يۇيۇش دۇكانلىرى كىيىملەرنى قۇرۇق يۇيغاندا خلورىد ماددىسىنى ئېرىتكۈچ دورا قىلىدۇ. بۇ خىل خىمىيىلىك ماددا ئادەمنىڭ نېرۋا سىستېمىسىغا بىر قەدەر كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئالىملار، ئۇزۇن مەزگىل بۇ خىل پۇراق بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرغان ئادەمنىڭ ئاسانلا بۆرەك راكىغا گىرىپتار بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. قۇرۇق يۇيۇش جەريانىدا كىيىمنىڭ تالالىرى بۇ خىل خىمىيىلىك ماددىنى سۈمۈرۈۋالىدۇ. كىيىم قۇرۇغاندا بۇ خىل خىمىيىلىك ماددا ھاۋاغا قويۇپ بېرىلىپ، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. بالىلارنىڭ بۇ خىل ماددىغا بولغان سەزگۈرچانلىقى تېخىمۇ كۈچلۈك، شۇڭا ئۇنىڭ بالىلارغا بولغان زىيىنى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

كىيىمنى قۇرۇق يۇيدۇرغاندىن كېيىن، دەرھال كىيمەي تەقدىردىمۇ كىيىم ئىشكاپىغا ئېسىپ قويماسلىق كېرەك. چۈنكى كىيىم ئىشكاپىنىڭ ئىچىدىكى ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرمىغاچقا، خىمىيىلىك ماددا پۇرىقى تارقاپ كېتەلمەي، باشقا كىيىملەرنىمۇ بۇلغايدۇ. شۇڭا، كىيىمنى قۇرۇق يۇيۇش دۇكىنىدىن ئېلىپ كەلگەندىن كېيىن، بالكوننىڭ شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان يېرىگە ئېسىپ قويۇپ، كىيىمدىن چىقىدىغان خىمىيىلىك ماددا پۇرىقىنى يوقىتىۋېتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا خلورىد ماددىسىنىڭ زەھەرلىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

مەريەم (ت)

مۇھەررىرى: زۇلھايات ئەبەيدۇللا

شىنجاڭ يولچىلار يەن ـ تېخنىكا ئۇچۇر مۇلازىمەت ھەسسىدارلىق شىركىتى ھەر مىللەت خەلق ئاممىسى ئۈچۈن قىزغىن مۇلازىمەت قىلىدۇ

1. سوپۇن پاراشوكى سېتىپ پايدا ئېلىشنى خالامسىز؟ شىركىتىمىز سىزنى مۆئتىزىم زاۋۇتتا ئىشلەنگەن، سۈپىتى ياخشى، باھاسى ئەرزان، پايدىسى يۇقىرى بولغان سوپۇن پاراشوكىنى توپ سېتىش پۇرسىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ، ئالاقىلىشىشقا ئالدىراڭ.

2. كىچىك كۆلەمدە سوپۇن پاراشوكى ئىشلەپ پايدا ئېلىشنى خالامسىز؟ شىركىتىمىز سىزنى تېخنىكا ۋە ئۈسكۈنە بىلەن تەمىنلەيدۇ. جەمئىي ھەققى 6800 يۈەن.

3. رەڭلىك تور باسما تېخنىكىسى. بۇ خىل تېخنىكىدىن پايدىلىنىپ ھەر خىل خەت، بەلگە، رەسىم قاتارلىقلارنى قەغەز، رەخت، سۇلياۋ، ئەينەك، تۆمۈر، ياغاچ، خۇرۇم قاتارلىق بۇيۇملارنىڭ يۈزىگە كۆپ خىل رەڭدە بېسىپ چىقارغىلى بولىدۇ. تېخنىكا ۋە ئۈسكۈنە ھەققى 4500 يۈەن.

4. تۆۋەندىكى ئۈسكۈنىلەرگە خېرىدار بولۇڭ.

① شام ئىشلەش ماشىنىسى 1600 يۈەن.

② چاقماق قەنت ماشىنىسى 10000 يۈەن.

③ بىر يۇرۇش پىنتوزا ماشىنىسى 8000 يۈەن.

④ يېڭى تىپتىكى كىچىك كەپشەر ماشىنىسى 1250 يۈەن.

⑤ ئاپتوماتىك بور ماشىنىسى 2800 يۈەن.

⑥ 350 ۋات توك چىقىرىدىغان بېنزىن گېنېراتورى 1900 يۈەن.

5. تۆۋەندىكى ئۈسكۈنىلەر پوچتا ئارقىلىق ئەۋەتىلىدۇ.

① 3800 تۇخۇملۇق چۆجە چىقىرىش ئىشكاپى.

شىركىتىمىز ئەۋەتكەن ئېلېكترونلۇق سايمان ۋە خەرىتىگە ئاساسەن ئۆزى ياسىۋالىدۇ، باھاسى 750 يۈەن.

② يەر ئاستىدىكى ھەر خىل مېتاللارنى چارلاپ تاپالايدىغان مېتال چارلىغۇچ 3200 يۈەن.

③ 500 تۆشۈكلۈك بور قېلىپى 500 يۈەن.

④ فوتو سۈرەت ئاپپاراتى 80 يۈەن.

⑤ 40 خىل ئەمەلىي تېخنىكا ماتېرىياللىرى توپلىمى 60 يۈەن.

6. ئېھتىياجىڭىز بولسا ئالاقىلىشىڭ.

ھەر خىل كەمپۇت ـ پېچىنە ۋە يېمەك ـ ئىچمەك ماشىنىلىرى؛ ھەر خىل سۇلياۋ بۇيۇملىرىنى ئىشلەپچىقىرىش ماشىنىلىرى؛ يېزا ئىگىلىك مەھسۇلاتلىرى ۋە قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرىنى پىششىقلاپ ئىشلەش ماشىنىلىرى؛ توك چىقىرىش ماشىنىلىرى؛ ئۇرما ئۇرۇش ماشىنىلىرى؛ مەتبۇئات ئۈسكۈنىلىرى؛ ئېلېكترونلۇق ئەسۋابلار. سىز ھەر قانداق تېخنىكا ۋە ماشىنا ـ ئۈسكۈنىگە ئېھتىياجلىق بولسىڭىز ئالاقىلىشىڭ. زاۋۇت قۇرسىڭىز لاياقەتلىك مەھسۇلات چىققانغا قەدەر مۇلازىمەت قىلىمىز.

7. شىركىتىمىز يەنە ئۈرۈمچىدە بېجىرىلىدىغان ھەر خىل رەسمىيەت ۋە گۇۋاھنامىلەرنى ۋاكالىتەن بېجىرىپ بېرىدۇ، ئۈرۈمچىدە ئىش بېجىرگۈچىلەرگە ۋاقىتلىق مەسلىھەتچى ۋە خىزمەتچى خادىم سەپلەپ بېرىدۇ.

پەن ـ تېخنىكا ۋە ئۇچۇر ئىشلىرىغا ئۆزىنى بېغىشلىغان دوستلارنىڭ سېپىمىزگە قوشۇلۇشىنى قىزغىن قارشى ئالىمىز.

ئادرېسىمىز: ئۈرۈمچى شەھىرى غالىبىيەت يولى 59 ـ قورۇ.

(شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى كۇتۇپخانىسى ئۇدۇلىدىكى بىنادا)

پوچتا نومۇرى: 830049 ئالاقىلاشقۇچى: ۋارىس ئابابەكرى

تېلېفون: 2874617

«شىنجاڭ ئاياللىرى» رېداكسىيىسى نەشر قىلدى

«ئىشچىلار ۋاقىت گېزىتى» باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

«شىنجاڭ ئاياللىرى» رېداكسىيىسى ئۇيغۇر تەھرىر بۆلۈمى تارقىتىدۇ

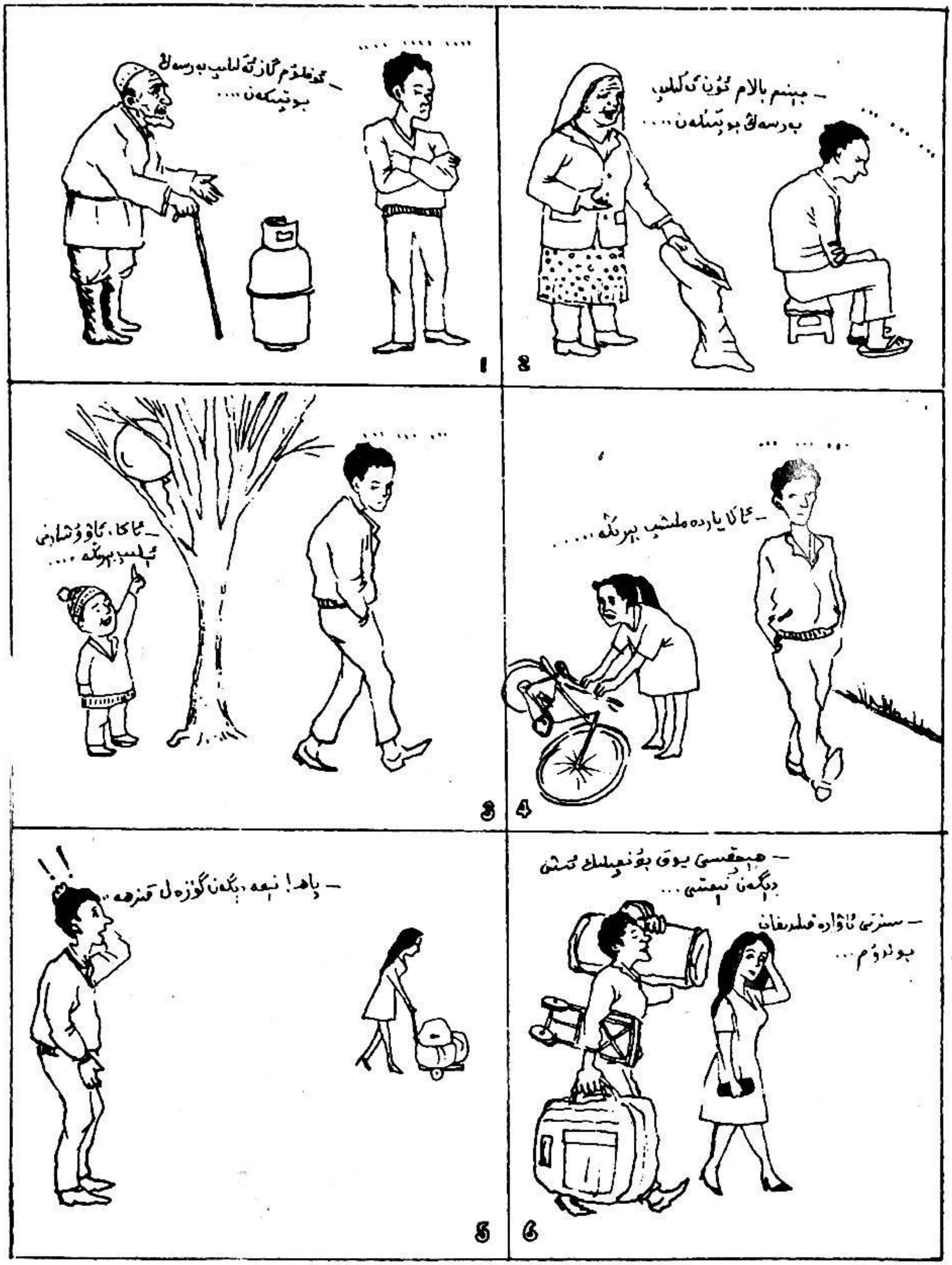
ھەر ئاينىڭ 1 ـ كۈنى نەشردىن چىقىدۇ

ئادرېس: ئۈرۈمچى دېموكراتىيە يولى 42 ـ نومۇر

پوچتا نومۇرى: 830002. تېلېفون: 2823886

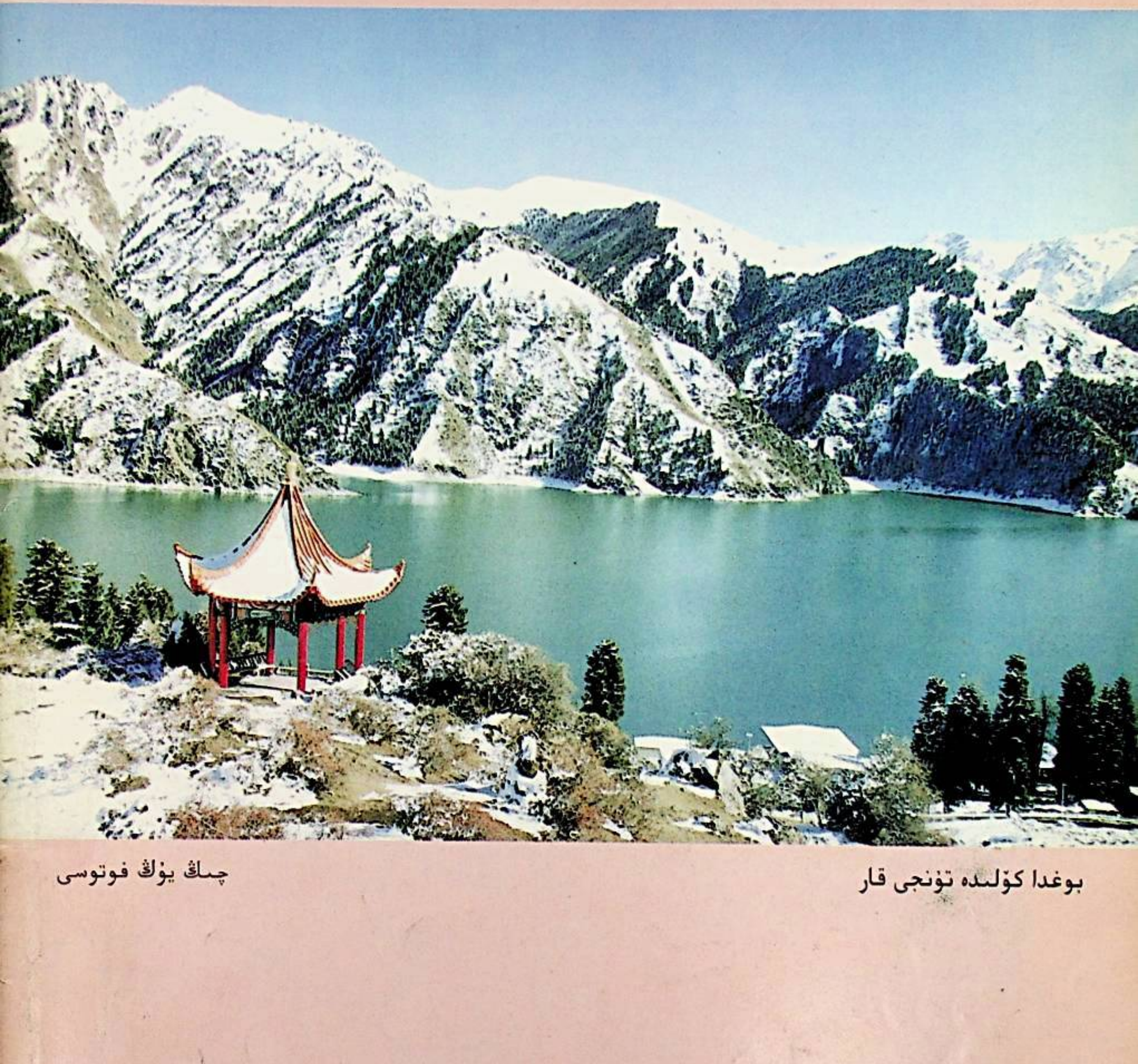
باھاسى 2.10 يۈەن. ۋاكالەت نومۇرى (8 ـ 58)

دۆلەتلىك نومۇرى CN65 —1053 / Z



ئادىلجان ئابلىز سىزغان

« تېمىسىز »



بوغدا كۆلىدە تۈنجى قار

چىڭ يۈك فوتوسى

ئېلان ئىجازەت نومۇرى 0053155 新工商广证字