ئاتا-ئانىلار ئۈچۈن ئوقۇشلۇق(1)

پەرزەنت پەرۋىشى

ھۆرمەتلىك سازاۋەر ئاتا-ئانىلارغا بەشتاش بالىلار مائارىپ تورىدىن سالام!

سىلەر ئەۋلاد تەربىيەلەش يولىدا جاپا چەكتىڭلار، تۈمەن مىڭ يىل ياشاڭلار!

Www.BaxTax.Cn بەشتاش بالىلار مائارىپ تورى

كىرىش سۆز

پەرزەنتىنىڭ ساغلام ۋە قابىل يېتىلىشىنى ئارزۇ قىلمايدىغان بىرمۇ ئاتا ـ ئانا بولمىسا كېرەك. جەمئىيەتنىڭ تەرەققى قىلىشى،يىمەكلىك ۋە مۇھىتنىڭ بارغانسىرى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىشى، تۇرمۇش شارائىتىمىزنىڭ جىددىلىشىشى، ساپ ۋە پاك تەبىئەت بىلەن ئۇچرىشىش دائىرىمىزنىڭ كىچىكلىشىشى تۈپەيلىدىن شۇنداقلا ئۇماق پەرزەنتلىرىمىزنىڭ ياشاش مۇھىتىنىڭ تارلىشىپ بېرىشى سەۋەبىدىن، باللىرىمىزدا خىلمۇ ـ خىل كېسەللەر كۆرۈلىۋاتىدۇ. ھەتتا بىر قىسىم كىچىك كېسەللەرمۇ باللىرىمىزنىڭ مەلۇم ئىقتىدارىنى نابۇت قىلىپ، ئاتا-ئانىلارنى قاتتىق پۇشايمان ۋە ئازاپتا قويىۋاتىدۇ.

ئەنە شۇنداق ئىنسان يۈرەك باغرىنى ئېزىدىغان پاجىئەلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم رول ئوينايدىغان ئاتا-ئانىلارنىڭ تۇرمۇش رىتىمى ۋە باشقا سەۋەپلەر تۈپەيلى باللىرىدا كۆرۈلگەن مەسىلىلەرنى ئىلمى ھەل قىلىش جەھەتتىكى بىلىمى ۋە تونۇشى يېتەرسىز بولغاچقا بۇنداق پاجىئەلەر قايتىلىنىۋاتىدۇ. مۇشۇنداق پاجىئەلەرنىڭ ئازراق بولسىمۇ ئالدىنى ئېلىش، ئاتا-ئانىلارغا پەرزەنتىنىڭ ساغلاملىقىغا كۆڭۈل بۆلۈشتە ئازراق بولسىمۇ ياردەم بېرىش مەخسىتىدە مەزكۇر 1-توپلامنى تۈزۈپ چىقتۇق.شارائىت يار بەرگەن ئەڭ زورچەكتە قەرەلسىز داۋاملىق تۈزۈش ئۈچۈن تىرىشىمىز.

ئوقۇرمەنلەرگە دەيدىغىنىمىز پەرزەنتىڭىزگە ياخشى كۆڭۈل بۆلۈڭ، كىچىك ئالامەتلەرگىمۇ سەل قارىماڭ. ھەرگىزمۇ تۇگىمنى دەپ تۆگىدىن قۇرۇق قالىدىغان ئىش چىقمىسۇن. مەزكۇر توپلامدىن پەقەت پايدىلىنىشقا بولىدۇ، ئاساسلىنىشقا بولمايدۇ.ئەگەر پەرزەنتىڭىزدە كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلسە ، كىچىك ياكى چوڭ بولسۇن ، شارائىت يار بەرسە ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرسۈتۈڭ.

مەزكۇر ئاددى توپلامغا ئۇماق پەرزەنتلىرىمىزنى تەربىيلەش داۋامىدا بەدەن ساغلاملىقىدا ۋە پىسخىك ھالىتىدە كۆرۈلىدىغان مەسىلىلەرنىڭ ئىپادىسى ۋە ئاددى بولغان بىرقىسىم ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ، بۇ ئەسەرلەرنىڭ كۆپ قىسمى گېزىت ـ ژۇرناللاردىن ۋە تور بەتلەردىن ئېلىنغان بولۇپ،كۆپ قىسمى بەشتاش باللار مائارىپ تورى پەرزەنت تەربىيىسى قانىلىدا تورداشلارنىڭ يوللىشى ۋە قوللىشى ئارقىسىدا ئېلان قىلىنغان.بۇ ماتېرىياللارنىڭ ئەسەر ھوقۇقى ئەسلى ئاپتۇرىغا تەۋە. بەشتاش باللار مائارىپ تورى پەرزەنت پەرۋىشگە دائىر ئۇيغۇر يېزىقىدىكى تور ئوقۇشلۇقىنىڭ كەمچىل ئىكەنلىكىنى كۆزدە تۇتۇپ بۇ توپلامنى تۈزۈپ چىقتۇق. ئەگەر ھوقۇقۇم دەخلى تەرۈزگە ئۇچرىدى دەپ قارىسىڭىز بىز تىزدىن مەزكۇر توپلامنى تارقىتىشنى توختىتىمىز.

مۇندەرىجە

كىچىك بالىلار ئۇخلىغاندا ، كىيىم يوتقاننىڭ رولىنى ئۆتىسە بولامدۇ ؟ ---------- 6

بالىلار قانداق ئاياغ كىيسە مۇۋاپىق بولىدۇ؟ ---------- 7

ھەرىكىتى ئاز بالىلار ئاسانلا ھاڭۋاقتىلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدىكەن ---------- 7

بالىلارنىڭ ئاشقازىنى ئاغرىسا سۈيدۈكىنى تەكشۈرتۈپ بېقىش كېرەك ---------- 8

ئۇيقۇسى يېتەرسىز بالا چوڭ بولغاندا ئاسانلا سەمرىپ كېتىدۇ ---------- 9

نېمە ئۈچۈن بەزى بالىلار زۇكام بولغاندا جىددىي قورساق ئاغرىقى كۆرۈلىدۇ؟ ---------- 10

ئىچىملىككە ئامراق بالىلار ---------- 10

بالىلاردىكى يۇقىرى قان بېسىمى ---------- 11

بالىلارنىڭ ئۆسۈپ-يېتىلىشىگە زىيانلىق ئامىللار ---------- 12

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارنىڭ كىيىم-كېچەكى ۋە سۈيدۈك لاتىسىنى سوپۇن پاراشوكىدا يۇيۇشقا بولمايدۇ ---------- 13

بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بېرىش ئۇسۇلى ---------- 14

بالىلارنىڭ MP3 ئىشلىتىشى ياخشى ئەمەس ---------- 15

بالىلارنى قاتتىق چايقىماسلىق كېرەك ---------- 16

بالىلار ۋە يانفون قىسقا ئۇچۇرى ---------- 16

تاتلىق يېمەكلىكلەرگە ئامراق بالىلار تېز ئۆسەمدۇ؟ ---------- 17

زىيادە تېلېۋىزور كۆرىدىغان بالىلار ئاسانلا يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ ---------- 17

بالا ئۇخلاشتىن بۇرۇن نەرسە يېسە ، ئۆسۈشىگە تەسىر يېتىدۇ ---------- 18

بالىلارنىڭ سالامەتلىكىگە زىيانلىق ئادەتلەر ---------- 18

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق كېچىسى ئۇخلىماي ، كۈندۈزى ئۇخلىسا ..... ---------- 19

‹‹زىيادە پاكىزلىق››باللارنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىسىز------------------------------19
بوۋاقلار سۈت پاراشوكىنى سېتىۋالغاندا ... ------------------------------------20
بوۋاقلارغا چوڭلارنىڭ ئېچىملىكىنى ئىچۈرمەسلىك كېرەك -------------------------21
باللارنى رېنتگېن نۇرىدا كۆپ تەكشۈرتمەسلىك كېرەك-----------------------------22
بوۋاقلارغا ھەسەل بېرىشكە بولمايدۇ---22
تۇرمۇشتىكى باللارغا ماس كەلمەيدىغان ئىشلار-----------------------------------23
ئەتىيازدا باللارنىڭ دىئابېت كېسىلى بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك ------------24
ئەتىيازدا بوۋىقىڭىزنى ئاپتاپسىندۇرغاندا ... ----------------------------------25
باللارنىڭ ئاشقازىنىدىكى ‹‹ئانا مەنبەلىك كېسەل››نىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى-------------26
باللاردىكى قان ئازلىقنىڭ قانداق ئالدىنى ئېلىش كېرەك؟ ---------------------------27
باللارنىڭ شالۋىقى ئاقسا قانداق قىلىش كېرەك-----------------------------------28
ئاپتاپسىندۇرۇش باللاردىكى يىراقنى كۆرەلمەسلىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ---------------------29
ئانىلار قىز بوۋاقنىڭ جىنسىي ئەزا تازىلىقىغا دىققەت قىلىشى كېرەك----------------------29
يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقتا قان ئېرىش كېسىلى پەيدا بولسا قانداق داۋالاش كېرەك---------------30
زۇكام دورىلىرىنىڭ كۆپىنچىسى باللارغا ئەكس تەسىر كۆرسىتىدۇ-----------------------31
باللارغا قان سىيىلىشتا قايسى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك؟------------------------32
باللارنىڭ بېشى يارىلانسا ، ئاكلاش ئىقتىدارىنى تەكشۈرتۈش كېرەك --------------------33
باللارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈشتە دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار-------------------35
ئاتىسى بىلەن بىللە ئوينايدىغان باللار ---36
تاتلىق يېمەكلىكلەر باللار مىجەزىنىڭ غەيرىيلىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ---------------37
كۆلگۆنچەك باللار--38
ئىككى ياشتىن تۆۋەن باللار تېلېۋىزورنى كۆپ كۆرسە....---------------------------39
ئاتا-ئانىلارنىڭ تېلېۋىزور كۆرۈشى باللارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ-------------------------40

يىغا ـــ بوۋاقلارنىڭ تىلى---40

ئۇششاق ھەرىكىتى تولا بالىلار ۋە قارا بېسىش-----------------------------------41

بالىلارنى كومپيۇتېر بىلەن بەك بالدۇر ئۇچراشتۇرماسلىق كېرەك--------------------------42

ئەقىل بۇلىقىنى ئېچىش ئارقىلىق ئالاھىدە ئۆتكۈر بالىلارنى يېتىشتۈرگىلى بولامدۇ؟------------43

كىم بالىلارغا تالانتلىق بولۇش پۇرسىتى يارىتىپ بېرەلەيدۇ؟ ----------------------------46

بالىلارنىڭ70%ى تورغا چىقىپ تۇرمۇش بېسىمىنى يېنىكلىتىشنى ياخشى كۆرىدىكەن---------48

‹‹ئىس سۈمۈرۈش ›› ئۆگىنىش نەتىجىسىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ ---------------------------48

بالىڭىز بىلەن ئىختىلاپ كۆرۈلگەندە ئۆزىڭىزنى بالىڭىزنىڭ ئورنىغا قويۇپ بېقىڭ-----------49

ئانىنىڭ ساپاسى ـــ بالىنىڭ پەزىلىتى--50

مۇۋاپىق قائىدە بولغاندىلا بالىلار ياخشى چوڭ بولىدۇ----------------------------------52

ئائىلە تەربىيىسىدىكى ئۆزگىرىشلەر --53

ئادەم بولۇشنىڭ تۆت پرىنسىپى---53

بالىلىرىم، قۇلاق سېلىڭلار--55

بالىلارنىڭ مۇزىكا تالانتىنى بايقاشقا سەل قارىمايلى -----------------------------------57

كۆپىنچە ئاتا ـ ئانىلار پەرزەنتلىرىنىڭ بالاغەتكە يەتكەن مەزگىلىدىكى پسىخىك ئالاھىدىلىكىنى چۈشەنمەيدىكەن-----59

سىز لاياقەتلىك ئائىلە باشلىقىمۇ؟--60

ئېلىمىز ئۆسمۈرلىرىنىڭ تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈش زۆرۈر-------------------------62

كىچىك بالىلار ئۇخلىغاندا، كىيىم يوتقاننىڭ رولىنى ئۆتىسە بولامدۇ ؟

بەزى ئاتا ـ ئانىلار بوۋاقىقا سوغۇق ئۆتۈپ قالماسلىقى ئۈچۈن، دائىم بالىسىغا يۇڭ پوپايكا، پاختىلىق جىلىتكە قاتارلىقلارنى كىيگۈزۈپ ئۇخلىتىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنداق قىلىش خاتا بولۇپلا قالماي، يەنە بوۋاقىقا زىيانلىق.

ئادەتتە، ئادەم ئۇخلىغاندا مۇسكۇلنىڭ بوشىشى ئەڭ روشەن بولىدۇ. ئالدى بىلەن كۆز ۋە يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشى بىلەن كۆز يۇمۇلىدۇ، ئۇنىڭغا ئەگىشىپ، پۇت ـ قول، گەۋدە مۇسكۇللىرى تەبىئىي هالدا بوشاشقا باشلايدۇ. قانچە ئۇيقۇغا كەتكەنسېرى پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشى شۇنچە مۇكەممەل بولىدۇ.

ئەگەر ئۇخلاشتىن بۇرۇن بوۋاقىقا كىيىمنى بەك قېلىن كىيگۈزۈۋەتكەندە، بالىنىڭ گەۋدىسىنى ئورىۋالىدۇ ـدە، قان ئايلىنىشى ئاستىلاپ، نەپەس ئېلىشى راۋان بولمايدۇ، يەنە ئاسان چۈش كۆرىدۇ، ئويغانغاندا بولسا ئىچى سىقىلىش هېس قىلىدۇ. بۇ خۇددى چوڭلار ئۇخلىغاندا ئىككى قولىنى مەيدىسىگە قويىۋالغاندا، يۈرەكنى، ئۆپكىنى، قان تومۇرلارنى بېسىۋېلىش بىلەن قارا بېسىش، نەپەس تونۇختاپ قالغاندەك هېس قىلىش، يەنە ۋارقىراپ جۆيلۈش ئويغانغاندا بولسا قارا تەرگە چۆمۈش، ئىچى سىقىلىش، قورقۇش ئالامەتلىرى بولغانغا ئوخشايدۇ.

ئەگەر كىيىم يوتقاننىڭ رولىنى ئۆتىگەندە، بالا ناهايىتى ئاسانلا زۇكام بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا بوۋاقنى ئۇخلىتىشتىن بۇرۇن ئامال بار نېپىزراق كىيىم كىيدۈرۈپ ئۇخلىتىش لازىم.

بالىلار قانداق ئاياغ كىيسە مۇۋاپىق بولىدۇ؟

بالىلار كىيگەن ئاياغنىڭ پاشنىسى مۇۋاپىق بولمىسا پۇتنى ئاغرىتىپلا قالماي، پۇتنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن. ئۇنداقتا، بالىلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئاياغنى قانداق تاللاش كېرەك؟ بىرىنچى، ئاياغنىڭ پاشنىسى پەس بولۇشى كېرەك. ئىككىنچى، ئاياغ چەمى قاتتىقراق بولۇشى كېرەك. ئەگەر ئاياغنىڭ چەمى بەك يۇمشاق بولسا، ئېغىرلىق مەركىزى مۇقىم بولمايدۇ. ئۈچىنچى، ئاياغنىڭ قونچى بەك تار، رازمېرى بەك چوڭ بولماسلىقى، تاپان ۋە پۇت بارماقلىرى ئاياغدا ئەركىن تۇرۇشى كېرەك، ياخشىسى ئاياغ ئىچىدە چوڭلارنىڭ بىر بارمىقى پاتقۇدەك بوشلۇق قېلىشى كېرەك، بۇنداق بولغاندا پۇت قىسىلىپ قالمايدۇ. تۆتىنچى، ئۆچى ئۇچلۇق ئاياغلارنى كىيمەسلىك كېرەك. ئۆچى ئۇچلۇق ئاياغ كىيسە پۇت بارماقلىرى سىقىلىپ، پۇتنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر يېتىدۇ.

ھەرىكىتى ئاز بالىلار ئاسانلا ھاۋاقتىلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدىكەن

يېقىندا ئېلان قىلىنغان تەتقىقات دوكلاتىدا مۇنداق دېيىلدى: ياش - ئۆسمۈرلەر ئويۇن ئويناشقا ئامراق بولسا ياكى ھەر خىل پائالىيەتلەرگە قاتنىشىپ تۇرسا، ئۇلارنىڭ ھاۋاقتىلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى ئازىيىدۇ، بولۇپمۇ تولۇقسىز ئوتتۇرا 2 - يىللىقتا ئوقۇيدىغان بالىلاردا بۇ ھال تېخىمۇ گەۋدىلىك بولىدىكەن. ناۋادا ئۇلار شۇنىڭدىن كېيىنكى ئىككى يىل ئىچىدە ھەرىكەت مىقدارىنى ئاشۇرسا، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى تېخىمۇ تۆۋەنلەيدىكەن. بالىلار ھاۋاقتىلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولسا ھەمدە ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتقىلى بولمىسا، ئۇلاردا ئۆگىنىشتە ئارقىدا قېلىش، كىشىلەرگە ئارىلاشماسلىق، دورىغا ئۆگىنىۋېلىش ۋە ھاراققا بېرىلىش ئالامەتلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ، ھەتتا ئېغىرلاشقاندا ئۆلۈۋېلىشىمۇ مۇمكىن ئىكەن.

تەتقىقاتچىلار 4500 ئوقۇغۇچىنى ئىككى يىل ئىز غوغلاپ تەكشۈرۈپ ئېرىشكەن بايقاشلىرى ئاساسىدا يەنە مۇنداق دېدى: ھەر قېتىم 20 مىنۇت ياكى ئۇنىڭدىن كۆپ ۋاقىت ھەرىكەت قىلىدىغان بالىلارنىڭ ھاشۋاقتىلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى يوق دېيەرلىك بولىدىكەن، ھەرىكەت مىقدارى ئاشقانسېرى بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى پۈتۈنلەي يوقىلىش يۆنىلىشىگە قاراپ تەرەققىي قىلىدىكەن.

بالىلارنىڭ ئاشقازىنى ئاغرىسا سۈيدۈكىنى تەكشۈرتۈپ بېقىش كېرەك

كلىنكا ئەمەلىيىتىدە ، ئاشقازىنىم ئاغرىدى، دېگەن بىر قىسىم بالىلارنىڭ سۈيدۈكىنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق ، ئۇلارنىڭ بۆرەك جامى ياللۇغىقا گىرىپتار بولغانلىقى ئېنىقلىنىدىغان ئەھۋاللار ئۇچرايدۇ . بۆرەك جامى ياللۇغى يۇقىرى سۈيدۈك يولى ياللۇغلىنىش خاراكتېرىدىكى كېسەل بولۇپ ، بۇ خىل كېسەلدە پات - پات كىچىك تەرەت قىلىش ، سۈيدۈك قىستاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە ، بۆرەك ئىقتىدارى تولۇق بولمىسا ، ئاسانلا كۆڭلى ئاينىش ، قۇسۇش قاتارلىق ھەزىم قىلىش يولى كېسەل ئالامىتى كۆرۈلىدىكەن . جىددىي خاراكتېرلىك ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك جامى ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان بالىلارنىڭ كۆپىنچىسىدە ئاشقازان ، 12 بارماق ئۈچەي ياللۇغىمۇ كۆرۈلىدىكەن . ھەزىم قىلىش ئەزالىرى بىلەن سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئەزالىرى بەدەننىڭ مېتابولىزمى باشلىنىدىغان ۋە ئاخىرلىشىدىغان مۇھىم ئورۇن بولغاچقا ، ئىقتىدار جەھەتتە زىچ باغلىنىشلىق بولۇپ ، بىرسى زىيانغا ئۇچرىسا ، يەنە بىرىنىڭمۇ زىيانغا ئۇچراش ئېھتىمالى چوڭ بولىدىكەن .

بىر تۈرلۈك تەتقىقاتتىن بايقىلىشىچە ، جىددىي خاراكتېرلىك ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك جامى ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان بالىلارنىڭ تەخمىنەن 70% ىدە ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى كۆرۈلگەن .

ئۆيقۇسى يېتەرسىز بالا چوڭ بولغاندا ئاسانلا سەمرىپ كېتىدۇ

ياپونىيىنىڭ بىر تۈرلۈك يېڭى تەتقىقات نەتىجىسىدە كۆرسىتىلىشىچە ، بالىلىق مەزگىلىدە ئۆيقۇسى يېتەرسىز بالا چوڭ بولغاندا ئاسانلا سەمرىپ كېتىدىكەن . كۈندە ئۇخلاش ۋاقتى توققۇز سائەتكە يەتمىگەن ئۈچ ياشلىق بالىنىڭ ئوتتۇرا مەكتەپكە چىقىشتىن ئىلگىرى سەمرىپ كېتىش ئېھتىماللىقى كۈندە 11 سائەت ئۇخلىغان بالىنىڭكىدىن ئۈچتىن ئىككى ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن .

تەتقىقاتچى خادىملار 1989 ـ يىلى تۇغۇلغان 10 مىڭ ئادەم ئىچىدىن ئۈچ ياش ۋاقتىلىرىدىلا سېمىزلىرىنى چىقىرىۋېتىپ ، قالغان 5520 ئادەم ئۈستىدە تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان . نەتىجىدە ، ئۈچ ياش ۋاقتىدا كۈندىلىك ئۇخلاش ۋاقتى 10 سائەتتىن 11 سائەتكىچە بولغان بالىلارنىڭ ئوتتۇرا مەكتەپكە چىقىشتىن ئىلگىرى سەمرىش نىسبىتى 12% ، كۈندىلىك ئۇخلاش ۋاقتى توققۇز سائەت بولغان بالىلارنىڭ 15% ، توققۇز سائەتكە يەتمىگەن بالىلارنىڭ 20% بولغان . ئۆيقۇ يېتەرسىز بولسا ، ياغنى پارچىلايدىغان ئۆستۈرگۈچى ھورمۇنىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ئاجىزلاپ ، سىمپاتىك نېرۋىنىڭ ھەرىكىتىنى كونترول قىلغىلى بولماي ، قان قەنتى ئۆرلەپ كېتىدىكەن . بۇ خىل ئامىللارنىڭ سەمرىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىمالى بارىكەن .

نېمە ئۈچۈن بەزى بالىلار زۇكام بولغاندا جىددىي قورساق ئاغرىقى كۆرۈلىدۇ؟

يېقىندا شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى 1 ـ دوختۇرخانىسى بالىلار ساقلىق ساقلاش بۆلۈمىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى، كاندىدات مۇدىر ۋراچ قۇندۇز ئەبەيدۇللانى بالىلار زۇكام بولغاندا پەيدا بولىدىغان ئەگەشمە كېسەللىكلەر ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش توغرىسىدا زىيارەت قىلدىم. قۇندۇز ئەبەيدۇللا مۇنداق دېدى: بالىلارنىڭ يۇقىرى نەپەس يولى يۇقۇملانسا، بەزى جىددىي خارەكتېرلىك قورساق ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

كۆپىنچە كىندىك ۋە كىندىك ئەتراپى ئاغرىيدۇ، زۇكامنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدە كۆرۈلىدۇ. قورساق ئەگەر قىسقا ۋاقىت ئاغرىسا، كۆپىنچە ئۈچەينىڭ لىمولدىشى ئاجىزلاش ۋە مەددە بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ناۋادا ئۇزۇنلەي ئاغرىسا، جىددىي خارەكتېرلىك ئۈچەي بېغىشى لىمفا تۈگۈنى ياللۇغى بولۇشى مۇمكىن.

جىددىي خارەكتېرلىك ئۈچەي بېغىشى لىمفا تۈگۈنى ياللۇغى بالىلاردا جىددىي خارەكتېرلىك يۇقىرى نەپەس يولى يۇقۇملىنىش كۆرۈلگەندە پەيدا بولىدىغان ئەگەشمە كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچىسىنى ۋىرۇس كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېسەل قوزغىلىشتىن بۇرۇن قىزىش، كېكىردەك ئاغرىش، پوتلا ئېقىش، چۈشكۈرۈش قاتارلىق يۇقىرى نەپەس يولى يۇقۇملىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاندىن كىندىك ۋە قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ تېگى ئاغرىيدۇ. يەنە كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت ياكى ئىچ سۈرۈشمۇ ئەگىشىپ كېلىدۇ. شۇڭا، زۇكام بولغان بالىنى كۆڭۈل قويۇپ پەرۋىش قىلىش، ئەگەر قورساق ئاغرىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، دوختۇرغا تەكشۈرتۈش كېرەك.

ئەگەر جىددىي خارەكتېرلىك ئۈچەي بېغىشى لىمفا تۈگۈنى ياللۇغى، دەپ دىئاگنوز قويۇلسا، ۋاقتىنچە بالىغا تاماق بەرمەسلىك ھەمدە يۇقۇملىنىشقا قارشى دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر داۋالاش ئارقىلىقمۇ ئەھۋالى ياخشىلانمىسا، جىددىي خارەكتېرلىك سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى بولۇش ئېھتىمالى زور بولىدۇ، بۇ ۋاقىتتا بالىنى مۇنتىزىم دوختۇرخانىلارغا ئاپىرىپ سىستېمىلىق داۋالىتىش كېرەك.

ئىچىملىككە ئامراق بالىلار

1 . بەزى ئىچىملىكلەر ئادەمنىڭ تەشنالىقىنى باسالمايلا قالماستىن ، ئەكسىچە بەدەندە سۇسىزلىنىش ئالامىتى پەيدا قىلىپ ، ئادەمنى تېخىمۇ قاتتىق ئۇسسىتىۋېتىدۇ .

2. ئىچىملىكنى بولۇشىغا ئىچىش بالىلارنى بىر بولسا سەمرىتىۋېتىدۇ ، بىر بولسا ئورۇقلىتىۋېتىدۇ ، ئەمما بۇ مۇشۇ خىل ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللارنىڭ بىرى ، خالاس .

3. ئىچىملىككە قوشۇلغان سۈنئىي ئوزۇقلۇق تەركىب بىلەن چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ماددىلىرى بالىلارنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە توسالغۇ بولىدۇ .

4. ئىچىملىكنى زىيادە كۆپ ئىچىش يەنە بالىلاردا كۆپ خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن .

5. ئىچىملىكنىڭ تەركىبىدە ئىشقارلىق تەركىبلەر مول ، ئاز ـ ئاز ئىچىپ بەرگەندە ھەزىم قىلىشقا پايدىلىق ، ئاشقازاندىكى زەردابنى تارتىدۇ ؛ زىيادە كۆپ ئىچكەندە ئاشقازاننىڭ ئىشقارلىشىشىنى جىددىيلەشتۈرۈپ ، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى نابۇت قىلىدۇ . بۇنىڭ ئاقىۋىتى يېنىك بولسا ، ھەزىم قىلىش توسالغۇغا ئۇچراش كېسىلى بىلەن نەتىجىلەنسە ، ئېغىر بولغاندا ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنى بىر مۇنچە كېسەللەرگە بوغۇپ قويىدۇ .

بالىلاردىكى يۇقىرى قان بېسىمى

ئامېرىكا ۋە ئىسپانىيىلىك ئالىملار يېقىندا ئۈچ ياشتىن سەككىز ياشقىچە بولغان 11 بالا ئارىسىدا تەكشۈرۈپ ئېلىپ باردى . ئۇلار بۇ بالىلارغا كۈندىلىك ھەرىكىتىنى خاتىرلەيدىغان ئەسۋابنى ئېسىپ قويدى . ئاندىن ئاتا ـ ئانىلاردىن بالىلىرىنىڭ بىر جايدا قوزغالماي ئولتۇرغان ۋاقتىنى سوراپ تۇردى ، يەنى بۇ بالىلارنىڭ تېلېۋىزور كۆرۈش ، ئېلېكترونلۇق ئويۇنچۇق ئويناش ، كومپيۇتېر ئىشلىتىش ۋە رەسىم سىزىش ھەرىكەتلىرى قاتارلىقلار. تەتقىقاتچىلار بۇ بالىلارنىڭ بىر ئورۇندىن قوزغالماي ئولتۇرىدىغان ۋاقتىنىڭ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن باش سائەتتىن ئاشمايدىغانلىقى ھەمدە باشقا خاتىرلەنگەن ئەھۋالغا ئاساسەن ، ئاخىرىدا مۇنداق يەكۈن چىقاردى . بالىلارنىڭ تېلېۋىزور ئېكرانى ئالدىدا قوزغالماي ئولتۇرىدىغان ۋاقتى قانچە ئۇزاق بولسا ، ئۇلارنىڭ يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ .

بۇ تەتقىقات دوكلاتىنى يازغان ئالىملار يەنە مۇنداق دېيىشتى : رەسىم سىزىش ياكى كومپيۇتېر ئويناش قاتارلىق بىر ئورۇندىن ئۇزاققىچە قوزغالماي ئولتۇرىدىغان ئەھۋالنىڭ بالىلاردا قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش مەسىلىسىدىكى رولى ئانچە بولمايدىكەن ، قارىغاندا بۇنىڭغا بالىلارنىڭ تېلېۋىزور كۆرگەندە بەزى يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك يېمەكلىكلەرنى يەيدىغانلىقىنى سەۋەب بولسا كېرەك . ئۇنىڭدىن باشقا ،

ئۇزاققىچە تىلېۋىزور كۆرۈش يەنە باللارنىڭ ئۇيقۇ سۈپىتىگىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ ، بۇمۇ قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىش خەۋپىنى زور دەرىجىدە كۆپەيتىۋېتىدۇ .

باللارنىڭ ئۆسۈپ-يېتىلىشىگە زىيانلىق ئامىللار

ئەتىگەنلىك ناشتىغا سەل قاراش:مۇتەخەسسىلەرنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا،ئادەتتە ئەتىگەنلىك ناشتىدا يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر بىلەن غىزالىنىدىغان باللارنىڭ دەرس ۋاقتىدىكى ئەك ياخشى تەپەككۇر قىلىش ۋاقتى نىسپەتەن ئۇزاقراق بولىدىكەن.ئەتىگەنلىك ناشتىدا قۇۋۋەتسىز تاماق بىلەن غىزالانغان ياكى تاماق يېمىگەن باللارنىڭ تەپەككۇر پائالىيتى نىسپەتەن تۆۋەن بولىدىكەن.باللار ئۇزۇن ۋاقىت ئەتىگەنلىك تاماق يېمىسە،چوڭ مىڭىنىڭ ئېنىرگىيە بىلەن تەمىنلىنىشى زور دەرىجىدە تەسىرگە ئۇچراپ،باللاردا ئەقلىي قابىلىيەتنىڭ تۆۋەنلىشى ۋە تەپەككۇر قىلىشنىڭ ئاستىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تاماق تاللاش:باللار ئۆسۈۋاتقان مەزگىلدە تۇرغاچقا بىر نەچچە خىل تاماقنى ئۇزۇن ۋاقىت ئىستېمال قىلىۋەرسە،چوڭ مىڭىنىڭ نورمال يېتىلىشىگە تەسىر يېتىدۇ.

چاچنى ئۇزۇن قويۇش:ئادەم چېچىغا كېرەكلىك ئوزۇقلۇقنىڭ ھەممىسى باش قىسمىدىن كېلىدۇ.لېكىن ئادەتتىكى ئەھۋالدا بەدەننىڭ مىڭىگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىشى چەكلىك بولىدۇ.شۇنىڭ ئۈچۈن ئەگەر چاچ بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتسە،ئوزۇقلۇق كۆپلەپ خوراپ كېتىپ،مىڭىدە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئەھۋالى يۈز بېرىپ،مىڭىنىڭ نورمال پائالىيەتلىرىنى تەسىرگە ئۇچرىتىپ،ئەقلى ئىقتىدارىنىڭ تەرەققى قىلىشىغا مۇئەييەن تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۇزۇن مەزگىل قەۋزىيەت بولۇش:چوڭ تەرەتنىڭ ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە زەھەرلىك ماددىلارنى پەيدا قىلىدۇ.بۇ زەھەرلىك ماددىلار جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش كۈچىدىن ئېشىپ كەتكەندە،ئارتۇق قىسمى قان ئايلىنىش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ چوڭ مىڭىگە كىرگەن زەھەر

مەركىزى نېرۋىنى زەھەرلەپ،چوڭ مېڭىنىڭ پوستلاق قەۋىتىنىڭ نورمال پائالىيەتلىرىگە دەخلى يەتكۈزۈپ،تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى تۆۋەنلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سازاڭسىمان مەددە قۇرتىنىڭ تەسىرى:ئەنگلىيە ئالىملىرى يېقىندا سازاڭسىمان مەددە قۇرتىنىڭ بالىلارنىڭ ئەقلى-پاراستىنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر قىلىدىغانلىقىنى بايقىغان.ئۇلار سازاڭسىمان مەددە قۇرت بالىلارنىڭ قىسقا ۋاقىتلىق ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى،ئۇزۇن ۋاقىتلىق ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى،ئەسلەش ئاڭلاش ۋە تېز ئوقۇش ئىقتىدارىغا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر قىلىدىغانلىقىنى بايقىغان.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارنىڭ كىيىم-كېچىكى ۋە سۈيدۈك لاتىسىنى سوپۇن پاراشوكىدا يۇيۇشقا بولمايدۇ

سوپۇن پاراشوكىنىڭ تەركىبىدە ئادەم بەدىنىگە بولۇپمۇ بوۋاقلارنىڭ بەدىنىگە زىيانلىق بەزى خىمىيىلىك ماددىلار بولغاچقا ، ئۇنىڭدا يۇيۇلۇپ پاكىز چايقالمىغان كىيىم-كېچەك ياكى سۈيدۈك لاتىسىدا بۇنداق زىيانلىق ماددىلار قىسمەن ساقلىنىپ قالىدىغانلىقتىن ، بالا تېنىدە بەزى رېئاكسىيىلەرنى پەيدا قىلىپ، ئۆت چوقىيىپ كېتىش، ئاق قان دانچىلىرى ئۆرلەپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ بۆرىكى ئاجىز بوۋاقلارغا كەلتۈرىدىغان زىيىنى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ. شۇڭا ئاتا-ئانىلار بالىلارنىڭ كىيىم-كېچەك ياكى سۈيدۈك لاتىسىنى ئىمكان بار بالىلار سوپۇنىدا يۇيۇشى(ساپ شاخاردا ئىشلەنگەن كۆچار سوپۇنىمۇ بولىدۇ) ھەمدە يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن قايناق سۇغا بېسىپ كۈن نۇرى چۈشىدىغان ئورۇندا قۇرۇتۇشى لازىم .

بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بېرىش ئۇسۇلى

بوۋاقلارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن قەدەممۇ قەدەم ئىلگىرىلەش پرىنسىپىغا ئەمەل قىلىپ، ئۇلارنىڭ ھەزىم قىلالماسلىقى، قۇسۇشى ياكى ئىچى سۈرۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئادەتتە بىر خىل يېمەكلىكنى ئاز مىقداردا بېرىشتىن باشلاپ ئاستا-ئاستا مىقدارىنى كۆپەيتىش كېرەك. مەسىلەن، تۆت ئايلىق بولغان بوۋاققا تۇخۇم سېرىقى ياكى سۈتلۈك تورت بېرىشكە بولىدۇ. ئەمما بۇ ئىككى خىل يېمەكلىكنى بىرلا ۋاقىتتا بېرىشكە بولمايدۇ. ئالدى بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى بېرىپ كۆنگەندىن كېيىن، سۈتلۈك تورت بەرسە بولىدۇ. ئىككى خىل يېمەكلىكنى تەڭلا بېرىشكە باشلىسا بالا ھەزىم قىلالمايدۇ. بىر خىل يېمەكلىككە كۆنگەندىن كېيىن يەنە بىر خىلىنى قوشۇش، دەسلەپتە سۇيۇق بېرىش ، ئاستا-ئاستا قويۇقلاندۇرۇپ بېرىش لازىم. بالىنىڭ قورسىقى ئاچقاندا ئاۋال يېمەكلىك بېرىپ، ئاندىن سۈت ئەمدۈرسە بوۋاق ئاسان قوبۇل قىلالايدۇ. ئەگەر قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بەرگەندىن كېيىن بالىدا ئىچ سۈرۈش ياكى چوڭ تەرەتتە ھەزىم قىلالمىغان ئەھۋال كۆرۈلسە، قوشۇمچە يېمەكلىكنى ۋاقىتنچە توختىتىپ، ئەھۋال ياخشىلانغاندىن كېيىن ئاز-ئازدىن قوشۇپ بېرىش لازىم.بالا ئالتە ئايغا توشقاندا سۈت يېمەكلىكلىرىنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلىشتىن ئاشلىق يېمەكلىكلىرىنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلىشقا ئۆتسە بولىدۇ.شۇڭا بۇ مەزگىلدە ئانا سۈتى يېتىشمىسە، كالا سۈتىنى كۈنىگە 500گرامدىن بەرسە بولىدۇ.

بالىلارنىڭ MP3 ئىشلىتىشى ياخشى ئەمەس

پەن-تېخنىكىنىڭ ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ،MP3مەدەنىيىتىمىزگە سىڭىپ كەتتى.

MP3 كىشىلەرگە ھەرخىل ناخشىلار ئارقىلىق مەنىۋى ئوزۇق بەرگەندەك قىلغىنى بىلەن، كىشىلەرنىڭ ۋاقتىنى بىھۇدە زايە قىلىۋېتىدۇ. ئاڭلىغۇچىنىڭ دىققىتىنى بوغۇپ،ھەر خىل بىخەتەرلىك ھادىسىلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.ئادەمدە ھورۇنلۇق كەيپىياتىنى شەكىللەندۈرىدۇ،ئاڭلاش سېزىمىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

ئەنگىلىيىدىكى بىر تەتقىقات كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى قوزغىغاندىن كېيىن، ئامېرىكا ئالىملىرى بۇ قاراشنى دەلىللىدى. تەتقىقاتتا ئىسپاتلىنىشىچە،يېنىدا ئېلىپ يۈرۈپ ئىشلىتىدىغان نۇرغۇن ئىچكى قۇلاق شەكىلدىكى تىڭشىغۇچلار ئادەمنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنى زەربىگە ئۇچرىتىدىكەن.ئۇنىڭدىن يۇقىرىراق ئاۋازلىق مۇزىكىنى ئاڭلىغاندا،ئاڭلاش ۋاقتى ھەر كۈنى 90مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەككەن.شۇنداق بولغاندا قۇلاق زەربىگە ئۇچرىمايدىكەن.

يۇقىرىدىكى تەتقىقات نەتىجىسىدىن شۇنى كۆرۈشكە بولىدىكى،MP3 نىڭ ئىقتىدارىغا بولغان تەسىرى ناھايىتى زور.كەلگۈسىنىڭ ئىگىلىرى بولغان ياش-ئۆسمۈرلەر ساغلام مۇھىتقا،ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشكە موھتاج،ئۇلار كەلگۈسىنىڭ ئىگىلىرى شۇڭا ئۇلار ۋاقتىنى چىڭ تۇتۇشى،ئىزدىنىشى،يېڭىلىق يارىتىشى كېرەك.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا،بالىلارنىڭ MP3 ئىشلىتىشى تازا ياخشى ئەمەس،ئۇلار ئۇنىڭغا بېرىلا كىرىشىپ كەتسە،خۇما بولۇپ قېلىپ ۋاقتىنى ئىسراپ قىلىۋېتىش بىلەن بىللە،ئاڭلاش ئىقتىدارىنى يوقىتىدۇ.

باللارنى قاتتىق چايقىماسلىق كېرەك

بەزى ئاتا-ئانىلار بالىسىنى چايقىتىپ ياكى ئېگىزگە ئېتىپ كۈلدۈرۈپ ئوينىتىشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئىنتايىن خاتا ئادەت. چۈنكى كىچىك بالىنىڭ بېشى يوغان، بەدىنى كىچىك يەنە كېلىپ بويىنى تۇتمىغان بولغاچقا ، بۇ خىل قوپال ھەرىكەت مېڭە سىلكىنىپ كېتىش ، كۆرۈش تور پەردىسى قىل تومۇرلىرىغا قان تولۇش ھەتتا كۆرۈش تور پەردىسى ئاجراپ كېتىش قاتارلىق يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (شۇڭا بىز ئۇيغۇرلاردا بالا سەللا قاتتىق سىلكىنىپ كەتسە ياكى يىقىلىپ كەتسە مېڭىسىنى ئاسراش ھەم كۆزىنىڭ ئالغاي بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن دەرھال تۇخۇم ھەم ماتا بىلەن بېشىنى چىڭ تېڭىپ قويىدىغان ياخشى ئادەت بار.بىز بۇنى ئادەتتە باش تەڭلەش دەپ ئاتايمىز) شۇڭا ئاتا-ئانىلار بۇ جەھەتكە ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك.

باللار ۋە يانفون قىسقا ئۇچۇرى

ئاۋسترالىيىلىك تەتقىقاتچى پروفېسسور ئىبراھىم يېقىندا 11ياشتىن 14ياشقىچە بولغان باللارنىڭ يانفون ئىشلىتىش ئادىتىنى تەتقىق قىلىپ ئېرىشكەن يەكۈننى ئېلان قىلىپ مۇنداق دېدى: دائىم يانفون ئىشلىتىش چوڭ مېڭىنىڭ تەپەككۇر قىلىش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، چۈنكى يانفودا قىسقا ئۇچۇر يوللىغاندا پەقەت بىر نەچچىلا كونۇپكىنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ، پەقەت ئۆزى ئېرىشمەكچى بولغان ھەرپ تولۇق چىقسىلا بولدى، ئەمما بۇنداق قولايلىقلىق باللارنىڭ باشقا ئىشلارنى قىلغاندا سۈرئىتىنى تېزلەتكىنى بىلەن ، قىلغان ئىشنىڭ توغرا بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىبراھىم ئاگاھلاندۇرۇپ مۇنداق دېدى: باللارنىڭ چوڭ مېڭىسى ھامان تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدا تۇرغان بولىدۇ، يانفون ئىشلىتىش بولسا ، ئۇلارنىڭ ئۆگىنىش ئۇسۇلىغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇلارنى پىكىر قىلىشتىن يىراقلاشتۇرىدۇ، دائىم ھاياجانلىنىپ يۈرىدىغان قىلىپ قويىدۇ.

تاتلىق يېمەكلىكلەرگە ئامراق بالىلار تېز ئۆسەمدۇ؟

كۆپىنچە ئاتا ـ ئانا تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ھەددىدىن زىيادە ياخشى كۆرىدىغان بالىلىرىنى ئالدىدا ئامالسىز قالىدۇ . ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ بىر تۈرلۈك تەتقىقاتىدا كۆرسىتىلىشىچە ، تاتلىق يېمەكلىكلەرگە ۋە قەنت تەركىبلىك ئىچىملىكلەرگە ئامراق ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈشى ئوخشاش ياشتىكى باشقا بالىلارغا سېلىشتۇرغاندا بىر قەدەر تېز بولىدىكەن .

بۇنىڭ سەۋەبى ، بەدەن تېز ئۆسۈش ھالىتىدە تۇرغاندا ، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىگە بولغان ئېھتىياج تېخىمۇ ئاشىدىكەن . قەنت مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەر ئېنېرگىيە مەنبەسىگە ئايلىنىپ ، ئۆسۈشتىكى فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجنى قامدايدىكەن . ياشنىڭ ئارتىشىغا ئەگىشىپ ، سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشىدىن دېرەك بېرىدىغان خىمىيۋى ماددىلار تەدرىجى ئاجىزلايدىغان بولغاچقا ، بالىلارنىڭ تاتلىق يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرگە بولغان ‹‹خۇمارى›› مۇ تەدرىجى بېسىلىدىكەن . شۇڭا ئاتا ـ ئانىلارنىڭ ئارتۇقچە ئەنسىرىشىنىڭ ھاجىتى يوق ئىكەن .

زىيادە تېلېۋىزور كۆرىدىغان بالىلار ئاسانلا يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ

ئامېرىكا تەتقىقاتچىلىرىنىڭ تەتقىقاتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، بالىلار ئۇزاق ۋاقىت تېلېۋىزور كۆرگەندە ئاسانلا سەمرىپ كېتىپ، يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى كۆپىيىدىكەن.

ئامېرىكا تەتقىقاتچىلىرى يېقىندا 500 سېمىز بالىنى ئىز قوغلاپ تەكشۈرگەن، تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشىچە، ھەر كۈنى تېلېۋىزور كۆرگەن ۋاقتى ئىككى سائەتتىن تۆت سائەتكىچە بولغان بالىلارنىڭ يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى تېلېۋىزور كۆرمەيدىغان ياكى كۆرىدىغان ۋاقتى ئىككى سائەتكە توشمايدىغان بالىلارنىڭ 2.5 ھەسسىسىگە توغرا كەلگەن، ھەر كۈنى

تېلېۋىزور كۆرىدىغان ۋاقتى تۆت سائەتتىن ئېشىپ كېتىدىغان بالىلارنىڭ يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى تېلېۋىزور كۆرمەيدىغان ياكى كۆرۈش ۋاقتى ئىككى سائەتكە توشمايدىغان بالىلارنىڭ 3.3 ھەسسىسىگە توغرا كەلگەن

بالا ئۇخلاشتىن بۇرۇن نەرسە يېسە ، ئۆسۈشكە تەسىر يېتىدۇ

دوختۇرلارنىڭ كۆرسىتىشىچە ، ئۆسۈش گورمونىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ، كېچىسى قاتتىق ئۇخلىغاندىن كېيىن يۇقىرى پەللىگە چىقىدىغان بولۇپ ، كۈندۈزدىكىدىن ئۈچ ھەسسىگە توغرا كېلىدىكەن . ئەگەر بالا ئۇخلاشتىن ئىلگىرى نەرسە يېسە ، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى ، ئاشقازان ، ئۈچەينىڭ لىمفا بېزى ئۆزلۈكسىز ھەرىكەتلىنىپ ، بۇنىڭ بىلەن قاتتىق ئۇيقۇغا كىرىش ۋاقتى قىسقىراپ ، ئۆسۈش گورمونىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىغا تەسىر يېتىدۇ .

بالىلارنىڭ سالامەتلىكىگە زىيانلىق ئادەتلەر

باشنى يوتقانغا چۈمكەپ ئۇخلاش، سول تەرىپىنى بېسىپ ياكى دۈم يېتىپ ئۇخلاش، ناشتا قىلماسلىق، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى چېشىنى يۇيماسلىق، ئۇششاق ـ چۈششەك نەرسە يېيىش، تاماق تاللاش ياكى بىر خىللا تاماققا ئامراق بولۇش، تاماقتىن بۇرۇن قولىنى يۇيماسلىق، تاماق يەۋېتىپ گەپ قىلىش، كۆكتات يېمەسلىك، قولىنى شوراش ياكى تىرناقنى چىشلەش، قۇلاق كولاش، كۆزىنى ئۇۋۇلاش، كىتابتىن باش كۆتۈرمەسلىك، تاپشۇرۇق ئىشلىگەندە سىڭايان ئولتۇرۇش، يۈيۈنۈشنى ياقتۇرماسلىق.

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق كېچىسى ئۇخلىماي ، كۈندۈزى ئۇخلىسا .....

بۇنداق چاغلاردا ئاتا ـ ئانىلار بالىلارنى كۈندۈزى قەستەن ئۇخلاتماسلىقى ياكى ئاز ئۇخلىتىشى زۆرۈز . كونكىرتنى ئۇسۇل مۇنداق :

كۈندۈزى بوۋاقنى ئاز ئەمدۈرۈپ ، ئۇنى يېرىم ئاچ ھالەتتە بېقىش ، تاپىنىنى غىدىقلاش ، قۇلىقىنى ئۇۋۇلاش ، بۇرنىنى چىمداش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق بوۋاقنى قانغۇدەك ئۇخلاتماي كۈندۈرۈش لازىم . بۇ ئىشلار بىر قانچە كۈن داۋاملاشسا بوۋاق تەبىئىيلا كېچىسى ئۇخلايدىغان ئادەتنى شەكىللەندۈرىدۇ .

«زىيادە پاكىزلىق»بالىلارنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىسىز

مەلۇم بولۇشىچە، پاكىزلىقنى ياخشى كۆرىدىغان ئەنگلىيىلىكلەردە ئانافىلاكسىيىلىك (زىيادە سەزگۈرلۈك) كېسەللىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى كۆپەيگەن. بۇلتۇر ئەنگلىيىلىكلەرنىڭ تازىلىق بۇيۇملىرىنى سېتىۋېلىش ئومۇمىي سوممىسى 610 مىليون فوند ستېرلىڭغا يەتكەن، ئەمما ئۇلارنىڭ ئانافىلاكسىيىلىك (زىيادە سەزگۈرلۈك) كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى دۇنيا بويىچە ئەڭ يۇقىرى بولۇپ، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ھەر يىلى 6000 كىشى ھايۋانلارغا، يېمەكلىكلەرگە بولغان زىيادە سەزگۈرلۈك تۈپەيلىدىن داۋالىنىدىكەن، بۇنىڭ ئىچىدە ئالاھىدە گەۋدىلىك بولغىنى بالىلار بولۇپ، ئۇلاردا ئانافىلاكسىيىلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئۈزلۈكسىز يۇقىرى ئۆرلەۋېتىپتۇ.

كلىنىكىلىق ستاتىستىكىدىن قارىغاندا، ئالللېرگىيىلىك بۇرۇن يەللىكى، زىققا قاتارلىق ئانافىلاكسىيىلىك كېسەللىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى بېيجىڭ، شاڭخەي قاتارلىق چوڭ شەھەرلەردە تەدرىجىي ئۆرلەۋېتىپتۇ. ئائىلە باشلىقلىرىنىڭ تازىلىققا زىيادە كۆڭۈل بۆلۈشى بالىلاردا ئەتراپتىكى مۇھىتقا نىسبەتەن ئىممۇنىتېت كۈچىنىڭ ئاجىز بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن، ئۇلارنى تاشقى

مۇھىت بىلەن توختىماي ئۇچراشتۇرۇپ، ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى كۈچەيتكەندە، ئۇلار ۋىرۇس، مىكروبلار بىلەن ئۇچرىشىپ قالسىمۇ ئاسان ئاغرىپ قالمايدىغان بولىدىكەن. شۇڭا باللارنى مۇۋاپىق ‹‹قويۇۋېتىپ بېقىش›› ئۇسۇلىنى قوللىنىش كېرەك ئىكەن.

بوۋاقلار سۈت پاراشوكىنى سېتىۋالغاندا ...

مەھسۇلاتنىڭ بەلگىسى ۋە ماركىسىغا ئاساسەن مەھسۇلاتنىڭ نامىنى تونۇشى ، ماتېرىيال جەدۋىلى ، ساپلىق تەركىبى ، زاۋۇت ئىسمى ۋە ئادرېسى، ئىشلەپچىقىرىلغان ۋاقتى، ئىسسىقلىق مىقدارى، ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى، ساقلاش مۇددىتى، مەھسۇلاتنىڭ ئىجازەت نومۇرى، ساقلاش ئۇسۇلى، ئىشلىتىش قەدەم باسقۇچلىرى ۋە ئىشلىتىش مىقدارى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىشى، بولۇپمۇ ماتېرىيال جەدۋىلىدە ھەر قانداق چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ماددىلار، شېكەر تەركىبى ۋە رەڭ ئېلېمېنتلىرى بار ـ يوقلىقىغا دىققەت قىلىشى كېرەك.

ئايرىم قاچىلانغان ياكى قاچىلانمىغانلىقىغا دىققەت قىلىشى لازىم . چۈنكى ، ئايرىم قاچىلانغاندا ، مىقدارىغا ۋە بوۋاقلارنىڭ كۈندىلىك ئىستېمال ئەھۋالىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى پاكىزلىقىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ ، بولۇپمۇ ياز كۈنلىرى نەم تارتىپ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كېتىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئوخشاش بولمىغان ياش قاتلىمىدىكى بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ، ئېھتىياجلىق ئوزۇقلۇق تەركىبى ۋە مۇۋاپىق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تاللاش، شۇنىڭ بىلەن بىللە، يېمەكلىك تەركىبىدىكى كۈچەيتىلگەن ئوزۇقلۇق مىقدارىنى چۈشىنىپ، كۈچەيتىلگەن ئوزۇقلۇق تەركىبىنىڭ مۇۋاپىق ياكى ئەمەسلىكىگە دىققەت قىلىش لازىم . چۈنكى ، كۈچەيتىلگەن ئوزۇقلۇق تەركىبى بوۋاقلارنىڭ قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كېتىپ ، يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىش ۋەقەسى كېلىپ چىقىدۇ .

پاكىت ئاساسىنى سوراش ۋە ساقلاش ئېغىنى كۈچەيتىش كېرەك . سۈت پاراشوكى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى سېتىۋالغاندا، سودىگەردىن سېتىۋالغان نەرسىلەرنىڭ تالونىنى سوراپ ئېلىش ھەمدە ساقلاپ

قويۇش مۇھىم. چۈنكى، ئەڭ ئىشەنچلىك پاكىت بولمىسا ناۋادا مەھسۇلاتتىن چاتاق چىقىپ قالسا، تالون بولمىسا قانۇنىي پاكىت ئاساسى يېتەرلىك بولماسلىق سەۋەبىدىن ئۆزىمىزنىڭ قانۇنلۇق ھوقۇق-مەنپەئىتىمىزنى قوغداشقا ئامال قىلالماي، لېۋىمىزنى چىشلەپ قالىدىغان ئىش بولىدۇ .

ئىستېمالچىلار مەھسۇلاتلارنى سېتىۋېلىش داۋامىدا ساختىنا، ناچار مەھسۇلاتلارنى بايقاپ قالسا، دەرھال سودا سانائەت مەمۇرىي باشقۇرۇش قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك تارماقلارغا ئىنكاس قىلىشى لازىم. ئەگەر ئىشلىتىش داۋامىدا سۈپەت مەسىلىسى كۆرۈلسە، دەرھال ئىشلىتىشتىن توختاش ھەمدە مۇناسىۋەتلىك تارماقلارغا ئىنكاس قىلىپ، مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەرنىڭ ئۈستىدىن ئەرز قىلىش ئارقىلىق، ئايلىنىش باسقۇچىدىكى مەسىلە بار يېمەكلىكلەرنى ۋاقتىدا بايقاپ، يېمەكلىك بىخەتەرلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشقا تۆھپە قوشۇشى زۆرۈر .

بوۋاقلارغا چوڭلارنىڭ ئىچىملىكىنى ئىچۈرمەسلىك كېرەك

بوۋاقلار ئۆسۈپ يېتىلىش باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان بولغاچقا ، بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالار نىسبەتەن ئاجىز بولۇپ، ئاچچىقسۇ، تۇز ، روھلاندۇرغۇچى دورا قاتارلىقلارنىڭ غىدىقلىشىغا بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى تۆۋەن بولىدۇ. شۇڭلاشقا بالىلارغا چوڭلارنىڭ ئىچىملىكىنى ئىچۈرۈش مۇۋاپىق ئەمەس . مەسىلەن، قەھۋە، قارا چاي، گازلىق سۇ، كولا قاتارلىقلار. قەھۋە بوۋاقلارنىڭ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچلۈك غىدىقلايدۇ، بوۋاقلار بۇنداق ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا مېڭىسىنىڭ يېتىلىشى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. قارا چاي تەركىبىدە گەرچە ۋىتامىن ۋە باشقا ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار بولسىمۇ، لېكىن قارا چاي تەركىبىدىكى ئىشقارلار بالىلاردا يۈرەك سېلىش تېزلىشىش، كۆپ سىيىش، ئۇخلىيالماسلىق، قان ئازلىق قاتارلىقلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. گازلىق سۇ تەركىبىدە ناترىي ھىدروكاربون بولۇپ، ئۇ بوۋاقلارنىڭ ھەزىم قىلىشىغا پايدىسىز بولۇپ، ئاشقازان - ئۈچەي ياللۇغى كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

بالىلارنى رىڭنىڭ نۇرىدا كۆپ تەكشۈرتمەسلىك كېرەك

ئادەتتە بوۋاقلارنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى بىر قەدەر تۆۋەن بولغاچقا ، دائىم زۇكامداش ، قىزىش ، يۆتىلىشتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىپ تۇرىدۇ . بۇنداق ۋاقىتتا ئىمكانقەدەر بوۋاقلارنى رىڭنىڭ نۇرى ئارقىلىق تەكشۈرتمەسلىك لازىم. تەتقىقات نەتىجىلىرىگە ئاساسلانغاندا ، ھەر بىر قېتىم رىڭنىڭ نۇرى ئارقىلىق تەكشۈرتكەندە، نۇر زەررىچىلىرىنىڭ بالىلارغا بولغان ئەكس تەسىرى ئىنتايىن چوڭ بولىدىكەن. بالىلارنى رىڭنىڭ نۇرىدا تەكشۈرتۈش كۆپ بولۇپ كەتسە، ئۇلارنىڭ ئاق قان كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولىدىكەن. بالىلار كېسەللىكلىرىگە ئادەتتىكى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى ئارقىلىقمۇ دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ. شۇڭلاشقا بالىلارنى رىڭنىڭغا چۈشۈرۈپ، ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىنى زىيانغا ئۇچرىتىپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

بوۋاقلارغا ھەسەل بېرىشكە بولمايدۇ

ھەسەل بولسا ھەسەل ھەرىسى گۈل غۇنچىلىرىدىن يىغقان گۈل شىرنىلىرىنى پىششىقلاپ ئىشلەش ئارقىلىق ياسىلىدىغان بىر خىل يېمەكلىك . ئۇ ئىنتايىن يۇقىرى ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە بولۇپ ، «كىشىلەرنىڭ ياشلىق باھارىنى ئۇزارتىدىغان ئەڭ ياخشى دورا» ، «تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئىنسانىيەتكە سۇنغان قىممەتلىك سوۋغىسى» دەپ قارالشقا بولىدۇ. بىراق تىببىي ئالىملار ۋە ئوزۇقلۇقشۇناسلار كىشىلەرنى بوۋاقلارغا ھەسەل بېرىشكە بولمايدۇ ، دەپ ئاگاھلاندۇرماقتا. چۈنكى ، ھەسەل ئاسانلا بوتۇلىزم تاياقچە باكتېرىيىسى بىلەن بۇلغىنىدۇ ، مۇبادا بۇ خىل باكتېرىيە ھەسەل ئىچىدە ئۇسۇپ يېتىلسە توكسىن قويۇپ بېرىدۇ . كىشىلەر بۇنداق ھەسەلنى ئىستېمال قىلغاندا ئاسانلا زەھەرلىنىدۇ. قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى بىر قەدەر يۇقىرى بولغاچقا ، بۇنداق ھەسەلنى يېگەندە كېسەللىك پەيدا قىلمايدۇ . بىراق، بوۋاقلارنىڭ تېنى ئاجىز، ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەن بولغاچقا، بۇنداق ھەسەلنى يېگەندە ھەر ۋاقىت كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرىدا كۆرسىتىلىشىچە، بوۋاقلاردىكى بوتۇلىزم تاياقچە باكتېرىيىسى بوۋاقلارنىڭ ھەسەل ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدىكەن .

تۇرمۇشتىكى باللارغا ماس كەلمەيدىغان ئىشلار

قارا كۆزەينەك تاقاش. باللارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ پەيدىنپەي يېتىلىپ بارىدۇ، بۇ جەرياندا كۆز قۇياش بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرسا پايدىلىق. ئەگەر كۆزنى مۇقىم نۇر سىزىقى غىدىقلاپ تۇرمىسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ يېتىلىشى تەسرگە ئۇچرايدۇ. قارا كۆزەينەك تاقىغاندا كۆرۈش پەردىلىرى قۇياش نۇرى تەرىپىدىن غىدىقلانمايدۇ- دە، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا باللار قارا كۆزەينەك تاقماسلىقى كېرەك.

ئارغامچا تارتىشىش مۇسابىقىسىگە قاتنىشىش. ئارغامچا تارتىشىش زور جىسماني كۈچ تەلەپ قىلىدىغان ھەرىكەت بولۇپ، مۇسابىقە ۋاقتىدا كۆپىنچە ئېغىزنى يۇمۇپ كۈچەپ ھەرىكەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ، ھەتتا نەپەس ئالالمايدىغان ۋاقىت ئون نەچچە سېكۇنتقا يېتىپ قالىدۇ. كېيىن ئېغىزنى ئېچىپ براقلا نەپەسلەنگەندە، قورساق بوشلۇقىدىكى ئىچكى بېسىم تۇيۇقسىز تۆۋەنلەپ، توختاپ قالغان قان يۈرەككە زەربە بىلەن ئۇرۇلىدۇ. بەدەن ئەزالىرى تولۇق يېتىلىپ بولالمىغان باللار بۇنداق ئىشقا دۇچ كەلسە، قان تومۇرلىرى زەخىملىنىپ قان ئايلىنىش توسالغۇغا ئۇچرايدۇ، ھەتتا ئويلىمىغان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

ئېڭەكنى يۆلەپ ئولتۇرۇش . باشلانغۇچ مەكتەپ يېشىدىكى باللار كۆپىنچە ئېڭەكنى يۆلەپ ئولتۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ، بۇ ئادەت ئىنتايىن زىيانلىق. چۈنكى، بۇ خىل ھالەت ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشسا، باللارنىڭ چىشىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى تەسرگە ئۇچرايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋاقتىنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ دۈمبە ئۇمۇرتقىسىنىڭ يېتىلىشىمۇ تەسرگە ئۇچرايدۇ.

چوڭلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۇخلاش . كۆپىنچە باللار چوڭلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۇخلاشنى ياخشى كۆرىدۇ. بەزى ئاتا- ئانىلارمۇ بالىنى، بولۇپمۇ يېشى كىچىك باللارنى ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ ئۇخلاشقا ئامراق، ئەمما بۇ بالىغا نىسبەتەن زىيانلىق. چۈنكى، باللار ئاتا-ئانىنىڭ ئوتتۇرىسىدا يېتىپ ئۇخلىسا، ئاتا- ئانىلاردىن چىققان كېرەكسىز كاربوت IV ئوكسىد ئەتراپىدا ساپ ھاۋا يېتىشمەسلىكنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن باللار ئۇخلىغاندا جىددىيلىشىش، ئارامسىزلىنىش، قارا بېسىش، يېرىم كېچىدە يىغلاپ ئويغىنىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ شۇنداقلا باللارنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىمۇ تەسرگە ئۇچرايدۇ.

بەتىنكە كىيىش . بەزى ئاتا-ئانىلار بالىسى ئازراق چوڭ بولسىلا بەتىنكە كىيگۈزىدۇ، بۇ بالىلارغا زىيانلىق. چۈنكى، بالىلارنىڭ ھەرقايسى توقۇلما ۋە ئورگانىزملىرى يېتىلىش باسقۇچىدا تۇرغان بولىدۇ، بەتىنكە قاتتىق بولغاچقا، ئۇ پۇت ئۇستىدىكى قان تومۇرلىرىنى بېسىپ نورمال قان ئايلىنىشقا، پۇت ئالقىنى ۋە پۇت بارماقلىرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەتىيازدا بالىلارنىڭ دىئابېت كېسىلى بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك

تەكشۈرۈشتە بايقىلىشىچە . ئەتىيازدا بالىلاردا دىئابېت كېسىلى كۆپرەك قوزغىلىدىكەن . بۇ ئەتىيازدا ۋىرۇسلارنىڭ جانلىنىپ كېتىشى ھەم يۇقۇملىنىش پۇرسىتىنىڭ كۆپلۈكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك . دۆلەت ئىچى ـ سىرتىدىكى كۆپلىگەن ماتېرىياللاردا كۆرسىتىلىشىچە ، كوكسساكى ۋىرۇسى ، گۆرەن بەز ياللۇغى ۋىرۇسى ، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى ۋىرۇسى قاتارلىقلارنى ھايۋاناتلار ئۈستىدە تەجرىبە ئېلىپ بارغاندا يۇقىرى قان قەنتى ياكى دىئابېتنى قوزغايدىغانلىقىنى بايقالغان .

ۋىرۇسلۇق يۇقۇملىنىشنىڭ دىئابېتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىدا ، بىرىنچىدىن ، ۋىرۇس ئاشقازان ئاستى بېزى ئارالچىسىدىكى ھۈجەيرىلەرنى زەخمىلەندۈرۈپ ، ئىنسۇلىننى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىدۇ . ئىككىنچىدىن ، ئاشقازان ئاستى بېزى توقۇلمىلىرى ئىممۇنىتېت ئىنكاسىنى قوزغاپ ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىقتىدارىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىدۇ ، بۇنىڭ بىلەن ئىنسۇلىننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆرۈنەرلىك ئازلايدۇ . ئىنسۇلىننىڭ ئازىيىپ كېتىشى قەنتنىڭ پارچىلىنىشى ۋە ئايلىنىشىغا توسالغۇ پەيدا قىلىپ ، قان قەنتىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ .

باش ئەتىيازدا ، سېمىز ۋە ئائىلىسىدە دىئابېت كېسىلى بار بالىلارنى ئىسسىق تۇتۇپ ، ۋىرۇستىن يۇقۇملىنىپ ، دىئابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشتىن ساقلاش كېرەك .

ئەگەر بالىلاردا دىئابېت كېسىلى بايقالسا ، دەسلەپكى باسقۇچىدىلا ئىنسۇلىن ئىشلىتىش كېرەك . چۈنكى ، بۇ خىلدىكى دىئابېت كېسىلى ئىنسۇلىننىڭ كەملىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ . ئىنسۇلىن بالدۇر ئىشلىتىلسە ، كېيىن كىسلاتاسىدىن زەھەرلىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىپلا قالماي يەنە ھۆجەيرىلەر ئىقتىدارىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ .

ئەتىيازدا بوۋىقىڭىزنى ئاپتاپسىندۇرغاندا ...

ئەتىياز كېلىشى بىلەن ئاتا ـ ئانىلار بوۋىقىنى ئاپتاپسىندۇرۇشقا ئالدىرايدۇ، بوۋاقلار ئاپتاپسىندۇرۇلسا، ئۇلارنىڭ كالتسىي تولۇقلىنىشىغا پايدىلىق. لېكىن نۇرغۇن بوۋاق ئاپتاپسىندۇرۇلۇپ ئۆيگە ئېلىپ كىرىلگەندىن كېيىن، بۇرنى قىچىشىدىغان، چۈشكۈرىدىغان، كۆزى قىزىرىپ قالىدىغان، كۆزى، تېرىسى قىچىشىدىغان بولۇپ قالىدۇ. نەنجىڭ شەھەرلىك ئانا ـ بالىلار ساقلىقىنى ساقلاش دوختۇرخانىسى تېرە بۆلۈمىنىڭ مۇدىرى ما شياۋلىڭ مۇنداق دەپ ئەسكەرتتى: ئەتىيازدا تېرىنىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش رېئاكسىيىسى كۆپ يۈز بېرىدۇ، ئەتىياز ئاپتىپى ياز ئاپتىپىدىنمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. شۇڭا ئاتا ـ ئانىلار بوۋاقلىرىنى سىرتقا ئېلىپ چىققاندا بوۋاق تېرىسىنىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش رېئاكسىيىسى يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىشى، ئاپتاپسىندۇرۇش ۋاقتىنىڭ يېرىم سائەتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

بوۋاقلار تېرىسىنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئاپتاپسىندۇرۇش ۋاقتىنى يېرىم سائەتتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك، بالىغا نەملەشتۈرگۈچى دورىسى سۈرتۈپ قويۇش، ئاندىن كۆپرەك ئۇسسۇلۇق بېرىش، مەخسۇس ئىشلىتىدىغان يۈز مېيى سۈرتۈپ قويۇش كېرەك.

بالىلارنىڭ ئاشقازىنىدىكى «ئانا مەنبەلىك كېسەل»نىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى

بىر قىسىم بالىلاردا تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك ، ئىچى سۈرۈش ، ئاشقازان ، ئۈچەي ئىقتىدارى ئاجىزلاش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ . بۇ خىل ئەھۋاللارنى « ئانا مەنبەلىك كېسەل» كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان بالىلار سوغۇق ئىچىملىك ، تورت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يەيدۇ . ئەمما ، تاماقنى ياخشى يېمەيدۇ ، تاماق تاللايدۇ . سوغۇق ئىچىملىك ، تورت قاتارلىقلار كۆپ ئىستېمال قىلىغاندىن كېيىن ئاسانلا قورسىقى ئاغرىيدۇ ياكى ئىچى سۈرىدۇ . لېكىن دوختۇرغا تەكشۈرتسە فىزىئولوگىيىلىك كېسەل بايقالمايدۇ . بالىلاردىكى «ئانا مەنبەلىك كېسەل» فىزىئولوگىيىلىك كېسەل بولماستىن ، بەلكى ئىجتىمائىي قۇرۇلمىلىق بىر مەدەنىيەت كېسىلى . بۇ خىل كېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ئاتا ـ ئانىلارنىڭ بالىسىنى ئەركە ئۆگىتىپ ، نېمىنى يەيمەن دېسە ، شۇنى بېرىش ، نېمە قىلىمەن دېسە ، شۇنى قىلىپ بېرىش ، ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان ناچار ئوزۇقلىنىش ئادىتىدۇر . شۇڭا ئاتا ـ ئانىلار بالىغا ئىمكانقەدەر سوغۇق ئىچىملىك ، تورت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئازراق بېرىپ ، ھەر خىل ئوزۇقلۇق قىممىتى مول تاماق ، مېۋە ـ چېۋە ، كۆكتات قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلدۇرۇپ ، بالىنى ئىلمىي ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە يېتەكلەپ ، زۆرۈر ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك .

بالىلاردىكى قان ئازلىقنىڭ قانداق ئالدىنى ئېلىش كېرەك؟

1. بالىلارنى ئانا سۈتى بىلەن بېقىش كېرەك. ئانا سۈتىدىكى تۆمۈر بىئولوگىكىنىڭ پايدىلىنىش نىسبىتى ۋە سۈمۈرۈلۈش نىسبىتى كالا سۈتىدىن يۇقىرى. بوۋاق تۆت ئايلىق بولغاندىن كېيىن تۇخۇم سېرىقى، جىگەر بوتقىسى، گۆش قىيمىسى، پۇرچاق ئۇنى، ئوبدان پىشۇرۇلغان كۆكتات يوپۇرمىقى قاتارلىق تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى بولغان قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بېرىش كېرەك، كالا سۈتى بىلەن باقىدىغان بالىلارغا بالدۇرراق، يەنى ئىككى - ئۈچ ئايلىق بولغاندا بېرىش كېرەك. باللىق دەۋرىدە ھەر كۈنى تۆمۈر ماددىسىغا بولغان ئېھتىياج 15 ~ 10 مىللىگرام، بالاغەتكە يەتكەن قىزلارنىڭ ھەر كۈنى 20 مىللىگرام بولىدۇ، ھەر كۈنلۈك يېمەكلىكتىكى تۆمۈر ماددىسىنىڭ مىقدارى بۇ تەلەپكە يەتمىسە، تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلىغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

2. ئىلمىي ئۇسۇلدا بېقىش ماھارىتىنى ئىگىلەش كېرەك. بالىلارغا بېرىلىدىغان يېمەكلىكلەر چوقۇم بالىنىڭ يېشى، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈشى كېرەك. ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تۈرى تولۇق بولۇش، مىقدارى ۋە نىسبىتى مۇۋاپىق بولۇش، يېمەكلىك بەك تۇجۇپىلەپ پىششىقلانمىغان بولۇشى، تەركىبىدىكى شېكەر كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى، بەك ياغلىق بولماسلىقى، بەك تەملىك ۋە غىدىقلاش تەسىرى بولماسلىقى كېرەك. شۇنداقلا رەڭگى، پۇرىقى، تەمى ياخشى بولۇشى، بالىنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىشقا پايدىلىق بولۇشى كېرەك.

3. بالىلارغا يېڭى كۆكتات، مېۋىلەرنى كۆپرەك بېرىش كېرەك. يېڭى كۆكتات، مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولۇپ، يېمەكلىكتىكى تۆمۈر ماددىسىنى سۈمۈرۈشكە پايدىلىق، ھەرقانداق يېمەكلىك بەدەن ئېھتىياجلىق ھەممە ئوزۇقلۇقنى تولۇقلىيالمايدۇ، شۇڭا يېمەكلىكنى تەكشەشتە چوقۇم تەڭپۇڭلۇق بولۇشى كېرەك.

4. تاماق تاللاش قاتارلىق بەزى ناچار ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىش كېرەك. باللاردىكى قان ئازلىقتا تاقابىل تۇرۇشتا مۇتەخەسسىلەر: يېمەكلىك قۇرۇلمىسنى تەڭشەش، بولۇپمۇ ھايۋانات جىگرى، گۆش، بېلىق قاتارلىقلارنىڭ نىسبىتىنى مۇۋاپىق كۆپەيتىش، پۇرچاق ۋە يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېيىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ھامىلدار ئاياللار بىلەن بالا ئىمىتىۋاتقان ئانىلارنىڭ تۆمۈر ماددىسىغا بولغان ئېھتىياج كۈچلۈك بولغانلىقتىن، ئۇلار تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە، تەركىبىدە ۋىتامىن بىلەن ۋىتامىن A مول مېۋە ۋە باشقا يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، تۆمۈرماددىسىنىڭ سۈمۈرۈلۈشنى ياخشىلاش كېرەك.

باللارنىڭ شالۋىقى ئاقسا قانداق قىلىش كېرەك

شالۋاقنى ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئۈچ شالۋاق بېزى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. شالۋاقنىڭ يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش، مىكروب ئۆلتۈرۈشتەك روللىرى بار. لېكىن بوۋاقلارنىڭ مېڭىسى تولۇق يېتىلىپ بولالمىغاچقا شالۋىقىنى كونترول قىلىشى ئاجىز بولىدۇ ۋە ئېغىز بوشلۇقىنىڭ سىغىمچانلىقى كىچىك، يۇتۇش، تەڭشەش رولى ناچار بولغانلىقتىن ئاغزىنىڭ سىرتىغا چىقىرىۋېتىپ قالىدۇ، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بۇخىل ئەھۋال ئۆزلىكىدىن يوقاپ كېتىدۇ.بىراق سۈت چىشى چىقىدىغان چاغدا شالۋاق بېزى غىدىقلانغانلىقتىن شالۋاق ئاجرىتىپ چىقىرىش مىقدارى ۋاقىتلىق ئاشىدۇ.بۇلارنىڭ ھەممىسى نورمال ئەھۋال.لېكىن بەزى كېسەللىكلەر مەسلەن، ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى، تىل ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، قالقانسىمان بەز ياللۇغى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولغاندىمۇ شالۋاق ئاقىدۇ،كېسەل ساقايغاندىن كېيىن شالۋاقمۇ ئۆزلىكىدىن توختايدۇ. ئۇزۇن مۇددەت شالۋاق ئېقىش بولسا مېڭە كېسەللىكلىرى مەسلەن، مېڭە سىستېمىسى تۇغما تەرەققى قىلمىغان، مېڭە ياللۇغى ياكى مېڭە پەردە ياللۇغى قاتارلىقلاردىن بىشارەتتۇر.

مەيلى ئۇزۇن مەزگىللىك ياك قىسقا مەزگىللىك شال ئېقىش بولسۇن، ئىككى جاۋغاينى شەلۋەرتىۋەتكەندىن باشقا ئىڭەك كۆپىنچە ھۆل ھالەتتە تۇرغاچقا، تېرىنى قىزارتىپ ھۆل تەمرەتكە

ياكى يۈز تېرىسى شەلۋەرەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم باكتېرىيە بىلەن يۇقۇملىنىشنى تېزلىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شۇ جايلارنىڭ قۇرغاق تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، دائىم مايلاپ تۇرۇش كېرەك.

ئاپتاپپەسىندۇرۇش بالىلاردىكى يىراقنى كۆرەلمەسلىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

ئاۋسترالىيە تەتقىقات مۇدىرىيىتى تاماملىغان بىر تۈرلۈك تەتقىقاتتا كۆرسىتىلىشىچە، ھەر كۈنى ئىككى – ئۈچ سائەت ئاپتاپپەسىندۇرۇش بالىلارنىڭ كۆزىنىڭ يېتىلىشىگە پايدىلىق ئىكەن، بۇنداق قىلىنسا، يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن.

سىنگاپوردىكى ئالتە ياشتىن يەتتە ياشقىچە بولغان بالىلارنىڭ 30% ىدە يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېسىلى بار ئىكەن، ئەمما بۇ نىسبەت ئاۋسترالىيىدە 1.3% ئىكەن. ئىككى دۆلەتتىكى بالىلارنىڭ كىتاب ئوقۇش، تېلېۋىزور كۆرۈش ۋە ئېلېكترونلۇق ئويۇنچۇق ئويناشقا سەرپ قىلغان ۋاقتى ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاش ئىكەن، ئەمما سىرتتىكى ھەرىكەت ۋاقتىدا زور پەرق بار ئىكەن. بۇ تەتقىقاتقا مەسئۇل يېئىن موگىننىڭ كۆرسىتىشىچە: سىنگاپوردىكى بالىلارنىڭ كۈندە قۇياش نۇرى بىلەن ئۇچرىشىش ۋاقتى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن يېرىم سائەتلا ئىكەن، ئەمما ئاۋسترالىيىدىكى بالىلارنىڭ كۈندىلىك سىرتتا ئويناش ۋاقتى ئىككى سائەت ئىكەن، بۇ بەلگىلىك مىقداردىكى سىرتتا ھەرىكەت قىلىش يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئۈنۈملۈك دورا ئىكەن.

ئانىلار قىز بوۋاقنىڭ جىنسىي ئەزا تازىلىقىغا دىققەت قىلىشى كېرەك

بىر قىسىم ئاتا– ئانىلار قىز بوۋاقنىڭ جىنسىي ئەزا تازىلىقىغا دېگەندەك كۆڭۈل بۆلمىگەنلىكتىن زاكىسىنى ۋاقتى– ۋاقتىدا ئالماشتۇرمايدۇ؛ چوڭ–كىچىك تەرەتتىن كېيىن جىنسىي ئەزاسىنى يۇيمايدۇ؛

خېلى چوڭ بولغىچە ئېغى ئوچۇق ئىشتان كىيدۈرىدۇ. قىز بوۋاقنىڭ سۈيدۈك يولى قىسقا ھەم ئاسان كېڭىيىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە جىنسىhي يولى نېپىز بولغانلىقتىن ئۆزلىكىدىن تازىلىنىش ئىقتىدارىتۆۋەن ھەم كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىز بولىدۇ. ئەگەر قىز بوۋاقنىڭ سىرتقى جىنسىي ئەزا تازىلىقىغا دىققەت قىلمىغاندا سۈيدۈك يولى ياللۇغلىنىش ھەتتا سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئايرىم داس ۋە لۆڭگە(دېزىنفېكسىيلەنگەن) تەييارلاپ، چوڭ ـ كىچىك تەرەتتىن كېيىن ئىللىمان سۇ بىلەن يۇيۇپ بېرىش كېرەك.يۇيغاندا بالىنى تەرەت قىلدۇرغان ھالەتتە كۆتۈرۈپ جىنسىي لەۋنى ئاستا ئېچىپ، ئۈستىدىن ئاستىغا قارىتىپ سۇنى ئېقىتىپ تۇرۇپ بىر نەچچە قېتىم يۇيۇپ، ئاندىن لۆڭگە بىلەن ئالدىدىن كەينىگە قارىتىپ سۈرتىدىغان ئادەتنى چوقۇم يېتىلدۈرۈش كېرەك. قىز بوۋاق ئايىقى چىقىپ ماڭالايدىغان بولغاندىن باشلاپ ئېغى ئوچوق ئىشتان كىيگۈزمەسلىك، قالايمىقان يەردە ئۆملەتمەسلىك، كۆرگەنلا يەردە ئولتۇرغۇزماسلىق كېرەك .

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقتا قان ئېرىش كېسلى پەيدا بولسا قانداق داۋالاش كېرەك

شىنجاڭ تېببىي ئۇنۋېرستېتى 1 ـ دوختۇرخانىسى باللار ساقلىق ساقلاش بۆلۈمىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى ، كاندىدات مۇدىر ۋراچ قۇندۇز ئەبەيدۇللا مۇخبىرنىڭ سۇئالىغا جاۋاب بېرىپ مۇنداق دېدى : يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقتا كۆرۈلىدىغان قان ئېرىش كېسلى دېگىنىمىزدە ــ ئانىنىڭ تېنى سىرتتىن كىرگەن ئانتىگېنىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندىن كېيىن ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىك ئانتىتېلا پەيدا بولىدۇ ، بۇ ئانتىتېلا بالا ھەمرىيىدىن ئۆتۈپ ھامىلىنىڭ قىزىل قان ھۈجەيرىسى بىلەن بىرىكىپ ئىممۇنىزاتسىيە رېئاكسىيىسى پەيدا قىلىدۇ . نەتىجىدە ھامىلىنىڭ قىزىل قان ھۈجەيرىلىرى بۇزۇلۇپ ، قان ئېرىش كېسلى پەيدا بولىدۇ .

بۇ كېسەل كۆرۈلگەن بوۋاقنى ئاساسلىقى قان ئالماشتۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ . بۇنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى :

1 . قان ئازلىق تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان يۈرەكى زەئىپلەشكەنلەرگە ، بىلرۇبىنلىق مېڭە كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بوۋاقلارغا قان سېلىنىدۇ .

2. تۇغۇلغاندىن كېيىنكى سېرىق چۈشۈش ئەھۋالى تېز سۈرئەتتە ئېغىرلىشىپ ، قان زەردابىدىكى ئومۇمىي بىلرۇبىن مىقدارى يۇقىرىلاپ كەتكەنلەرگە قان سېلىنىدۇ .

3. تۇغۇتتىن ئىلگىرى ھامىلىنىڭ ABO ياكى Rh قان ئېرىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقى ئېنىق بېكىتىلگەنلەرگە ۋە يېڭى تۇغۇلغاندا Hb سى g/l120 دىن تۆۋەن بولغان ھەم سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ ، جىگەر ، تال يوغىناپ كەتكەنلەرگە قان سېلىنىدۇ .

سېلىنىدىغان قاننى تاللاشتا ، ساقلانغان ۋاقتى ئۈچ كۈنگە يەتمىگەن ، تولۇقلىنىپ ساقلانغان قىزىل قان ھۈجەيرىسى ئىشلىتىش ، ABO تىپلىق قان ئېرىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بوۋاقتا O تىپلىق قىزىل قان ھۈجەيرىسىنى AB تىپلىق قان پىلازمىسىغا ياكى 50% لىق ئاق ئاقسىل سۇيۇقلۇقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ .

قان ئالماشتۇرۇپ داۋالىغاندا قاننىڭ ئېرىشنى ئازايتىقلى ، قان ئېرىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ، بىلرۇبىننى تۆۋەنلەتكىلى ، بۇ ئارقىلىق يادرولۇق سېرىق چۈشۈشتىن ۋە قان ئازلىق كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئورگانىزم ئىقتىدارىنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ .

زۇكام دورىلىرىنىڭ كۆپىنچىسى بالىلارغا ئەكس تەسىر كۆرسىتىدۇ

يېقىندىكى بىر تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشىچە، بازارلاردا سېتىلىۋاتقان كۆپ ساندىكى زۇكام دورىلىرىدا بالىلارغا ئېغىر ئەكس تەسىر كۆرسىتىدىغان تەركىبلەر بولۇپ، ئېغىر بولغاندا بالىلارنىڭ جېنىغا زامىن بولىدىغانلىقى بايقالغان، ھەم ئىككى ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا زۇكام دورىسى بەرمەسلىك، ئالتە ياشتىن

يۇقىرى باللارغا دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئېھتىيات بىلەن دورا بېرىش، 12ياشتىن تۆۋەن باللار زۇكام بولغاندا، دورا چۈشەندۈرۈشىدىكى تەلەپ بويىچە رېتسېپسىز زۇكام دورىسىنى توغرا تاللاپ ئىستېمال قىلىش تەكلىپى بېرىلگەن.

يېقىندا ئەنگلىيە دورا ۋە داۋالاش مەھسۇلاتلىرىنى باشقۇرۇش مەركىزىدىن كەلگەن خەۋەرگە قارىغاندا، ئەنگلىيە بازىرىدا سېتىلىۋاتقان 69 خىل باللار زۇكام، يۆتەل دورىسىنىڭ «ئۈنۈملۈك داۋالاش رولى يوق»لۇقى ھەم بۇ دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى باللارنىڭ جېنىغا زامىن بولىدىغانلىقى، كۆپ ساندىكى زۇكام دورىلىرىدىكى بۇرۇن بوشلۇقى شىللىمشىق پەردە قان تومۇرىنى تارايتىدىغان 15خىل تەركىبكە جىددىي قاراش كېرەكلىكى كۆرسىتىلگەن. بۇ ساختا ئېفېدرىن، ئېفېدرىن، نېئوفرىن، ئوكسى مېتازولىن؛ ھېستامىنغا قارشى دورىلار -- بېنادرىل، خلور فېنىرامىن، پرومېتازىن، ترىپرولىدىن، دوكسىلامىن؛ يۆتەل توختىتىدىغان دورىلاردىن دېكسترو مېتوتارپان، فونكودىن، گېيفىنسىن، قۇسۇشنى توختىتىش دورىسى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىكەن.

ئىگىلىنىشىچە، ئېلىمىزدە ئىشلەنگەن زۇكام دورىلىرىدا بۇ 15خىل تەركىبنىڭ بىرى ياكى بىر نەچچە خىلىنىڭ مەۋجۇتلۇقى بايقالغان. مۇتەخەسسىسلەر بۇ تەركىبلەر باللاردا ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئەكس تەسىر پەيدا قىلىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى.

باللارغا قان سېلىشتا قايسى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك؟

بوۋاق ۋە باللارنىڭ قېنىدا ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كۆرۈلگەندە قان سېلىشقا توغرا كەلسە ، ئىمكانىيەت بېرىچە قان سېلىش كېرەك .

بوۋاق ۋە باللارنىڭ قان ئايلىنىش سىستېمىسى تولۇق يېتىلىپ بولالمىغان بولغاچقا ، ئومۇمىي قان سىغىمى كىچىك بولىدۇ ھەم قان سالغان ۋاقىتتا ئايلىنىش يۈكى ئېشىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار ئاسان يۈز

بېرىدۇ . شۇڭا تەركىبلىك قان باللار ئۇچۇن ئىنتايىن مۇھىم . شۇنىڭ ئۇچۇن قان سىلىشتا « نىمە كەم بولسا شۇنى تولۇقلاش» پرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش كېرەك .

نورمال ئەھۋالدا قان سىلىش سۈرئىتى مىنۇتىغا 0.5 مىللىلىتىردىن 1.5 مىللىلىتىرغىچە ئارلىقدا بولسا مۇۋاپىق . ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئەھۋالى ئېغىر ، يەنە كېلىپ ، يۈرەك ، ئۆپكە ئىقتىدارى مۇكەممەل بولمىغان بوۋاقلار بىلەن باللارغا قان سىلىشتا قان سىلىش سۈرئىتى مىنۇتىغا 0.25مىللىلىتىردىن 0.5 مىللىلىتىرغىچە ئارلىقدا بولۇش كېرەك .

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ ئىممۇنىزاتسىيە سىستېمىسى يېتىلىش باسقۇچىدا تۇرىۋاتقان بولغاچقا ، يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك . بۇ جەھەتتە ئاق قان ھۈجەيرىسىنى سۈزۈشكە ئىشلىتىلىدىغان سۈزگۈچ ئىشلىتىش ياكى قان ياسالمىلىرىنى رادىئوئاكتىپلىق نۇر بىلەن رادىئاتسىيەلەش قاتارلىق تەدبىرلەرنى قوللىنىش تەشەببۇس قىلىنىدۇ .

ئادەتتە ، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق ۋە يېتىلىۋاتقان باللارنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش ئىقتىدارى تۆۋەنرەك بولىدۇ . شۇڭا ، قان سالغاندا قاننى ئىسىق تۇتۇش كېرەك . ئەگەر بوۋاق ۋە باللارغا قاننى كۆپ مىقداردا ، تېز سۈرئەتتە سىلىشقا توغرا كەلسە ، قاننى ئالدىنئالا سىتۇۋىلىش ۋە قاننىڭ تېمپېراتۇرىسى 32℃ دىن ئېشىپ كەتمەسلىك لازىم .

باللارنىڭ بېشى يارىلانسا ، ئاڭلاش ئىقتىدارىنى تەكشۈرتۈش كېرەك

قۇلاقنىڭ سىرتتىن زەخملىنىش سەۋەبى ھەرخىل ھەم بىۋاستە بولىدۇ ، يەنى شاپىلاق بىلەن ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇپ زەخملىنىش دىگەنگە ئوخشاش . ئۇلارنىڭ زەربىسىدە ھاۋا بېسىمى قۇلاق پەردىسىدىن ئۆتۈپ قۇلاق بارابان پەردىسىنى يىرتىۋېتىدۇ . بۇنداق بولغاندا باش قېيىش ، ھەتتا قاناش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ . بىراق باللار بۇنى ئانچە ئېپادىلەپ بېرەلمەيدۇ . مۇبادا قۇلاق باراباب پەردىسى تېشىلىپ

كەتسە ، سىرتقى ئاۋاز دولقۇنى ئېنېرگىيىسىنىڭ قۇلاق ئىچكى قىسمىغا يېتىپ بېرىشى ئاجىزلاپ ئاڭلاش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ . ئەگەر ئۇرۇلۇش كۈچى قاتتىق بولسا بەزىلىرىدە ئاڭلاش سۆڭىكى زەنجىرى زەخىملىنىدۇ ۋە ئۈزۈلۈپ كېتىدۇ . يەنە بەزىلىرىدە ئەھۋال ئالاھىدە ئېغىر بولىدۇ . يەنى نېرۋا زەخىملىنىپ ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدىغان نېرۋا خاراكتېرلىك گاس بولۇپ قېلىشى مۇمكىن .

دوختۇرلار ئاتا ـ ئانىلارغا ئەگەر باللارنىڭ بېشى قاتتىق يارىلانسا ، ئەڭ ياخشىسى دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرتۈشنى ئەسكەرتىدۇ .

ئەگەر قۇلاق باراۋان پەردىسى تېشىلىپ كەتسە يالللۇغلىنىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ، قۇلاق سىرتىنىڭ تازىلىقىنى ياخشىلاش بىلەن بىللە ،قۇرۇق ساقلاپ زۇكامداپ قېلىشنىڭ ، بۇرۇن يۇتقۇنچاق قىسمىنىڭ يالللۇغلىنىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك . سىرتقى قۇلاقنى يۇيۇشقا ياكى دورا تېمىتىشقا بولمايدۇ . تېشىلگەن ئورۇن ئەسلىگە كېلىشتىن ئىلگىرى يۇيۇنۇشقا ياكى سۇيۇقلۇقنى قۇلاق ئىچىگە كىرگۈزۈشكىمۇ بولمايدۇ . ئۇنداق بولمىغاندا يالللۇغ پەيدا بولىدۇ ، كۆپ ساندىكى قۇلاق باراۋان پەردىسىنىڭ سىرتتىن زەخىملىنىشتىن بولغان يېرتىلىش بىر ئاي ئىچىدە ئەسلىگە كېلىپ بولىدۇ . جاراھەت بىر قەدەر چوڭ ھەم ساقايمىغان بولسا ، باراۋان پەردىسى تۆشۈكىنى ئوپېراتسىيە قىلىپ تىكتۈرۈش كېرەك .

بالىلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈشتە دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار

1. بالىلار تۇغۇلغاندىن كېيىن ئۇلارغا كۆپ سۆزلەپ بېرىش كېرەك. ئاتا ـ ئانىلار بىلەن بالىلار پىكىر ئالماشتۇرغاندا، سىزنىڭ سۆزلىگەن ھەر بىر سۆزىڭىز، ھەر بىر يېڭى ئىشىڭىز بالىلارنىڭ ئۆگىنىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا بالىلار تۇغۇلغاندىن كېيىن ئاتا ـ ئانىلار ئۇلارغا كۆپ سۆزلەپ بەرسە، بالىلار ئەقىللىق چوڭ بولىدۇ.

2. بالىلارنىڭ مۇستەقىل پىكىر قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە مەدەت بېرىش كېرەك. بالىلارنى تەربىيىلەشتىكى ئۇنۇملۇك ئۇسۇل بالىلارنىڭ مۇستەقىل پىكىر قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشتىن ئىبارەت. ھازىر كىشىلەردە بالىلارنىڭ ئەقىللىق بولۇشىغا نىسبەتەن بىر خىل خاتا قاراش بار، ئۇلار بىلىم توپلاش بىلەن ئەقىللىق بولۇشنى ئارىلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئەقىل ئۆگەنگەن بىلىملەرنى ئىشلىتىش ئىقتىدارىنى كۆرسىتىدۇ. مۇبادا، پەقەت بالىلارنىڭ مېڭىسىگە بىلىملا قاچىلاپ، ئۇنى قانداق ئىشلىتىشنى ئۆگەتمىگەندە، بالىلارنى ئەقىللىق قىلىپ تەربىيىلىگىلى بولمايدۇ.

3. بالىلارنى مەسىلىلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇشقا ماھىر بولۇشقا يېتەكلەش كېرەك. ئېينىشتېين ‹‹بىرەر مەسىلىنى ئوتتۇرىغا قويۇش بىرەر مەسىلىنى ھەل قىلىشتىنمۇ مۇھىم›› دېگەنىدى، شۇڭا بالىلارنى ئەقىللىق تەربىيىلەش ئۈچۈن ئۇلارنى مەسىلىلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇشقا ماھىر قىلىپ يېتىلدۈرۈش كېرەك.

4. بالىلارغا بېسىم قىلماسلىق كېرەك. بېسىم بالىلارنىڭ پسىخىكىسىغا ئەكس تەسىر قىلىدۇ. تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، ئاتا ـ ئانىلار بالىلارغا كۆيۈنۈپ غەمخورلۇق قىلغاندا، بالىلارنىڭ نېرۋىسى جانلىنىپ كېتىدىكەن. شۇڭا خۇشاللىق بالىلارنىڭ تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى ۋە ئىجادچانلىقىنى ئاشۇرىدىغان مەنبە ھېسابلىنىدىكەن.

ئاتىسى بىلەن بىللە ئوينايدىغان بالىلار

1958 ــ يىلى مارت ئېيىنىڭ مەلۇم بىر ھەپتىسى ئەنگىلىيىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تۇغۇلغان 17 مىڭ بوۋاقنى تەتقىقات ئوبيېكتى قىلغان ئالىملار شۇنىڭدىن كېيىنكى يىرىم ئەسىردىن كۆپرەك ۋاقىت ئىز قوغلاپ تەكشۈرۈش ئېلىپ باردى ، 1965 ــ يىلىغا كەلگەندە ئۇلار بۇ بوۋاقلارنىڭ ئاتا ــ ئانىلىرىدىن كۈندە نەچچە سائەت ۋاقىتنى بالىلار بىلەن بىللە بولۇپ ، ئۇلارغا كىتاب ئوقۇپ بەرگەن ياكى بەرمىگەنلىكىنى ، ئۇلار بىلەن بىللە دالا سەيلىسىگە چىققان ياكى چىقمىغانلىقىنى سورىدى . بۇ بالىلار 11 ياشقا كىرگەندىن كېيىن ، ئۇلارنىڭ ئەقلىي قۇۋۋىتىنى سىناش تەجرىبىسى ئىشلىدى . نەتىجە ئاخىرى مۇنداق بولدى : دائىم ئاتىسى بىلەن بىللە بولغان بالىلارنىڭ كېيىنكى چاغلاردا تەڭتۇشلىرىدىن ئەقلىي قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان ھەمدە ئاتىسى مەنسۇپ جەمئىيەت قاتلىمىدىن ئاسانلا ھالقىپ ، ئاتىسىدىنمۇ يۇقىرى ئورۇنغا ئىگە بولغان . بۇنىڭدىن مەلۇمكى ، ئاتىسى بىلەن بىللە بولغان بالىلاردا ئەقلىي ئىقتىدار ئەڭ يۇقىرى بولىدىغان ئەھۋال شەكىللەنگەن ، بۇ خىل ئەۋزەللىك ئۇلاردا ئۇلار 42 ياشقا كىرىشتىن بۇرۇن سىجىل ساقلانغان .

پەرزەنتلەرنى تەربىيەلەش مەسئۇلىيىتى ئانىلارغا تاپشۇرۇلغان ئائىلىدە ، گەرچە ئاتا ــ ئانىسى تەل بولسىمۇ ، لېكىن بالىلارنىڭ ئەقلىي كۈچى ئاتا ــ ئانىسى ئاجرىشىپ كەتكەنلەرنىڭ ئەقلىي كۈچىدىن ئانچە پەرقلەنمىگەن . ئالىملار يەنە مۇنداق ئەھۋالنى بايقىغان : ئىجتىمائىي ۋە ئىقتىسادىي ئورنى (مەسىلەن : كىرىم ، مائارىپ ، كەسىپ ۋە ساغلاملىق قاتارلىق تۆت جەھەتتىكى دەرىجە) نىسبەتەن يۇقىرى ئاتىلار بالىلىرىغا كۆپرەك ۋاقىتنى سەرپ قىلىدىكەن . ئۇنىڭدىن باشقا ئوغۇل ئاسانلا ئاتىسىنىڭ كۆپ قىسىم ۋاقتىغا ئىگە بولالايدىكەن . بىراق ئانىلار كۆپرەك ھەمراھ بولغان بالىلارنىڭ مەيلى قىز بولسۇن ، ئەقلىي ئىقتىدارىدا زور پەرق بولمايدىكەن . تەتقىقاتچىلار گەرچە بۇنداق نەتىجىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا باشقا ئامىللارنىڭ سەۋەب بولۇش مۇمكىنچىلىكىنى چەتكە قاقمىسىمۇ، يەنى تۇغما ئىقتىدارلىق بالىلارنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى نەزەردىن ساقىت قىلمىسىمۇ ، لېكىن بۇ نەتىجىنىڭ ئىجابىيلىقىغا چىن پۈتتى . قارىغاندا ئەجدادلاردىن قالغان «ئەقىلسىز بالىنىڭ دەردىنى ئاتىسىدىن ئېلىڭ» دېگەن ھېكمەتنى ھەققەتەن ئاساسسىز بولمىسا كېرەك .

تاتلىق يېمەكلىكلەر بالىلار مىجەزىنىڭ غەيرىلىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ

بىر قىسىم بالىلار بىر يەردە جىم تۇرالمايدىغان، دىققىتىنى يىغالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئۇنداقتا، بۇ بالىلارنىڭ بۇنداق بولۇپ قېلىشىغا نېمە سەۋەب بولىدۇ؟

تەكشۈرۈشلەردىن مەلۇم بولۇشىچە، بۇ بالىلارنىڭ تاتلىق يېمەكلىكلەرنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن.

تېبىبي ئىلىم نۇقتىسىدىن تەھلىل قىلغاندا، بەدەندە شېكەر مىقدارى زىيادە ئارتىپ كەتسە، پىرۇۋىك كىسلاتا ۋە سۈت كىسلاتاسى قاتارلىق مېتابولىزم ماددىسى (ماددا ئالماشتۇرغۇچى ماددا) كۆرۈنەرلىك ئېشىپ كېتىدۇ، بۇ ۋاقىتتا زور مىقداردا ۋىتامىن B1 نى خورىتىش ئارقىلىق بۇ مېتابولىزم ماددىسىنىڭ چىقىرىلىشىنى تېزلىتىش زۆرۈر بولىدۇ. بەدەندە ۋىتامىن B1 كەمچىل بولغاندا، قەنت مېتابولىزمى بولغان پىرۇۋىك كىسلاتا قاتارلىقلار مېڭىگە يىغىلىدۇ، بۇ بالىلارنىڭ مىجەزىنىڭ غەيرىلىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا مىجەزى غەيرىلىشىپ قالغان قەنتخۇمار بالىلارنىڭ تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشىنى مۇۋاپىق كونترول قىلىش، ۋىتامىن تەركىبى مول يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەندۈرۈش، بولۇپمۇ تەركىبىدە ۋىتامىن B1 مول يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: يەر ياڭىقى، مايسىز گۆش، يىرىك گۈرۈچ قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەندۈرۈش كېرەك.

كۆلگۈنچەك بالىلار

بىر تۈرلۈك يېڭى بايقاش دوكلاتىدا مۇنداق دېيىلدى : ئائىلە ئىللىق كۆلۈمسىرەپ تۇرغان بالىلارنىڭ نىكاھ ئىشىدا مۇۋاپىقىيەت قازىنىش نىسبىتى خاپىغان تۇرغان بالىلارنىڭكىگە قارىغاندا ئۈچ ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن .

مۇتەخەسسىلەر مۇنداق دېيىشتى: بەش ياشلىق بالىلارنىڭ ئاتا ـ ئانىسى بىلەن دالىغا چىققاندا چۈشكەن سۈرەتلىرىمۇ ئۇنىڭ كەلگۈسىدىن بېشارەت بېرەلەيدىكەن، بىز 650 قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەرنىڭ باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ يۇقىرى يىللىقىدا ئوقۇۋاتقان چاغدا چۈشكەن سۈرەتلىرىنى يىغىپ، ئۇلارنىڭ سۈرەتتىكى كۆلۈمسىرەپ تۇرۇش ھالىتىگە باھا بەردۇق ۋە دەرىجىگە ئايرىدۇق، ئاندىن 27ياشتىن 87ياشقىچە بولغان كىشىلەرنىڭ نىكاھتىن ئاجرىشىش تارىخى بار ياكى يوقلۇقىنى سۈرۈشتە قىلدۇق،ئاندىن ئۇلارنىڭ جاۋابى بىلەن سۈرەتتىكى كۆلۈمسىرەش دەرىجىسىنى ئۆز ئارا سېلىشتۇرۇپ باھالاپ چىقتۇق .

مۇتەخەسسىلەر ئاخىرىدا مۇنداق دېيىشتى: كىشىلەرنىڭ بالىلىق چېغىدا چۈشكەن سۈرىتىدىكى كۆلۈمسىرەش دەرىجىسىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكىنى تەكشۈرۈشنى قوبۇل قىلغان بۇ كىشىلەرنىڭ ھاياتىدىكى مەلۇم بىر باسقۇچتا نىكاھتىن ئاجرىشىپ كېتىش ياكى كەتمەسلىكىدىن دېرەك بېرەلەيدىكەن، ئۇلارنىڭ كۆلۈمسىرەش دەرىجىسى تۆۋەنلىگەنسىرى، كېيىنكى ھاياتىدا نىكاھتىن ئاجرىشىش ئېھتىماللىقى شۇنچىلىك يۇقىرىلاپ كېتىدىكەن .

ئىككى ياشتىن تۆۋەن بالىلار تېلېۋىزورنى كۆپ كۆرسە....

ئاۋستىرالىيە موربىن بالىلار دوختۇرخانىسىنىڭ مۇتەخەسسىسلىرى يېقىندا ئېلان قىلغان دوكلاتتا مۇنداق دېيىلدى: ئەڭ يېڭى تەتقىقات نەتىجىسىدىن ئايان بولۇشىچە ، ئىككى ياشتىن تۆۋەن بالىلارنىڭ كۈندە تېلېۋىزور كۆرۈش ۋاقتى بىر سائەتتىن ئېشىپ كەتسە، ئۇلارنىڭ ھەرتەرەپلىمە تەرەققىياتىغا ئېغىر زىيان سالىدىكەن. تېلېۋىزور كۆرۈشتىن باشقا ،يەنە DVDكۆرۈش، كومپيۇتېردا ئېلېكترونلۇق ئويۇن ئويناش ۋە باشقا شەكىلدىكى ئېلېكترونلۇق ئويۇنلار بالىلارنىڭ ئويۇن ئويناش ، باشقىلار بىلەن ئالاقىدە بولۇش ۋاقتىنى ئىگىلىۋېلىپ ، ئۇلارنىڭ سۆزلەش ئىقتىدارىنىڭ تەرەققىياتىغا توسالغۇ بولىدىكەن، كۆز ئالمىسىنىڭ ئەتراپلىق تەرەققىي قىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىپ، دىققەت كۈچىنى يىغىش ۋاقتىنى قىسقارتىۋېتىدىكەن.

دوكلاتتا يەنە مۇنداق دېيىلدى: ھازىر كۆپ ساندىكى ئائىلىلەردە تېلېۋىزور كۈن بويى ئوچۇق تۇرىدۇ، چۈنكى ئۇلار تېلېۋىزور بالىلارنى ‹‹گوللايدىغان ››ئوبيېكت قىلىۋالغان. ئەمەلىيەتتە يۈزمۇ يۈز سۆزلىشىش ۋە ئۇچرىشىش بالىلارنىڭ ئومۇميۈزلۈك تەرەققىي قىلىشىنىڭ ئاساسى، شۇڭا بالىلارنىڭ ھەر كۈنى سىجىل ھەركەت قىلمايدىغان ۋاقتى بىر سائەتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. تېلېۋىزورلا ئەمەس، كىتاب كۆرۈش، رەسىم سىزىش ۋە تېپىشماق ئويۇنى ئويناشمۇ‹‹ھەركەت قىلماسلىق ›› قا تەۋە ، ئەگەر بالىلارنى كىچىكىدىن ئومۇميۈزلۈك تەرەققىياتىغا ئىگە قىلماقچى بولساق، بالىلار بىر ياشقا كىرگەندىن كېيىن ، ئۇلارنى ھەر كۈنى ئاز بولغاندىمۇ ئۈچ سائەت ھەركەت قىلدۇرۇش كېرەك.

ئاتا-ئانىلارنىڭ تېلېۋىزور كۆرۈشى بالىلارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ

كۆپ ساندىكى ئائىلىلەردە ئاتا-ئانىلار تېلېۋىزورنى ئېچىپ قويۇپ ، ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىدۇ ، پەرزەنتلىرى ئۆز ئويۇنى بىلەن مەشغۇل بولىدۇ . نۇرغۇن ئاتا - ئانىلار بالىلار چوڭلار ياقتۇرۇپ كۆرىدىغان پروگراممىلارغا قىزىقمايدۇ ، تېلېۋىزورنىڭ ئۇلارغا ھېچقانداق تەسىرى بولمايدۇ، -دەپ قارايدۇ . بىراق ئامېرىكىنىڭ ماسسا چۇسېتىس ئۇنىۋېرسىتېتى يېقىندا ئېلىپ بارغان بىر قېتىملىق تەكشۈرۈش نەتىجىسى بۇ قاراشنىڭ توغرا ئەمەسلىكىنى ، تېلېۋىزوردا قانداق پروگرامما قويۇلۇشتىن قەتئىينەزەر ، ئۈچ ياشتىن تۆۋەن ياشتىكى بالىلارنىڭ ساغلاملىقىغا بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى دەلىللىدى . تېلېۋىزور ئوچۇق ھالەتتە تۇرغاندا ، ئۈچ ياشتىن تۆۋەن ياشتىكى بالىلارنىڭ ساغلاملىقىغا بەلگىلىك تەسىرى بولىدىكەن .

يىغا — بوۋاقلارنىڭ تىلى

بوۋاقلار تۈرلۈك سەۋەبتىن يىغلايدۇ. لېكىن بەزى ئانىلار، بولۇپمۇ، تەجرىبىسىز ياش ئانىلار بۇ سەۋەبلەرنى چۈشەنمەي، بالىسنى ئۆزىنىڭ بىلگىنىچە بەزلەپ، يىغىدىن توختىتىشنىڭ ئامالىنى قىلىدۇ. ئەگەر بالىنىڭ يىغىسى توختىمىسا بالىنى قورقىتىدۇ . بۇ ئىلمىيلىك ئەمەس.

ئۇنداقتا بوۋاق نېمە سەۋەبتىن يىغلايدۇ؟

1. **ئاچلىقتىن يىغلايدۇ.** بوۋاق ئاچلىقتىن يىغلىغاندا كۆپ ھاللاردا كۆزىنى يۇمۇۋېلىپ، قاتتىق تېپچەكلەپ يىغلايدۇ. قول ۋە كالپۇكلىرىنى شورايدۇ.

2 . ‹‹كۆتۈر››دەپ يىغلايدۇ . بوۋاق مۇشۇ سەۋەبتىن يىغلىغاندا بوۋاقنىڭ كۆزىدىن ياش چىقمايدۇ ، چىرايىدىن پەقەت يىغلاۋاتقانىنىڭلا ئىپادىسى بولىدۇ .

3. توڭلاپ كەتكەنلىكتىن يىغلايدۇ . بوۋاق توڭلاپ كەتكەندە پەس ئاۋازدا ۋە تىترەپ يىغلايدۇ .

4 . ئىسسىقتىن قورقۇپ يىغلايدۇ . بوۋاق ئىسسىپ كەتسە قاتتىق يىغلايدۇ ، قىزىرىپ ، تەرلەپ كېتىدۇ . جىنىنىڭ بارچە تىپچەكلەپ ، يۆگەكتىن چىقىۋېلىشقا ئۇرۇنىدۇ .

5 . زاكا ھۆل بولغاندا يىغلايدۇ . ئۇياق ـ بۇياققا تولغىنىپ ئىككى پۇتنى قالايمىقان تېپىرلىتىدۇ .

6. چۆچۈپ كېتىشتىن يىغلايدۇ . بۇنداق يىغلاش كۆپىنچە كېچىدە بولىدۇ . يەنى بوۋاق كېچىدە ئۇخلاۋېتىپ تۇيۇقسىزلا يىغلاپ كېتىدۇ .

7 . كېسەللىكتىن يىغلايدۇ . بوۋاق زىل ھەم بىر خىل ئاھاڭدا ، بوغۇلۇپ يىغلىسا ، بۇنداق يىغلاش بوۋاقنىڭ مەلۇم كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ ، بوۋاق بەزىدە كۆپ يىغلىمايدۇ ، تولا تىپچەكلىمەيدۇ . مانا بۇ بوۋاقنىڭ كېسەلنىڭ ئېغىرلاشقانلىقىنىڭ بىشارىتىدۇر .

ئەگەر بوۋاقنىڭ يىغلاش سەۋەبى ئېنىق بولمىسا ، كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلىق ئېھتىمالى كۆرۈلسىلا ، دەرھال دوختۇرخانىغا ئېلىپ بېرىش كېرەك .

ئۇششاق ھەرىكىتى تولا بالىلار ۋە قارا بېسىش

ئالىملار مۇنداق دېيىشتى :10 ياشتىن 17ياشقىچە بولغان ئۇششاق ھەركىتى تولا 281بالىنى تەتقىق قىلىش نەتىجىسىگە قارىغاندا ، ئۇلاردىكى كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر ياكى يېنىك بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، بۇ خىلدىكى بالىلارنىڭ قىسقا مۇددەتلىك ياكى مەڭگۈلۈك ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ھەمدە قارا بېسىش ئەھۋالىغا دۇچ كېلىش نىسبىتى ئۇششاق ھەرىكەتتىن خالىي تەڭ ياشتىكى بالىلارغا قارىغاندا ، ئىككى ھەسسىدىن ئۈچ ھەسسىگىچە يۇقىرى بولىدىكەن؛ بۇنداق بالىلارنىڭ جۆيلۈپ چىقىپ كېتىش

،چىشنى كاراسلىتىش ۋە دىمىغى پۈتۈش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقىمۇ چوڭ ئىكەن. شۇڭداق دىيىشكە بولىدۇكى، ياخشى ئۇخلاش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش باللاردىكى ئۇششاق ھەرىكىتى كۆپ بولۇش كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى.

مۇتەخەسسىلەر يەنە مۇنداق دىيىشتى:ئۇخلاش ئادىتىدىكى توسالغۇلارنى تۈگىتىشنىڭ ئۇششاق ھەرىكەت كۆپ بولۇش كېسىلىنى داۋالاشقا پايدىلىق بولسا كېرەك، چۈنكى ھەر ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ئوخشاش،ئەمەلىيەتتە ئۇيقۇسىزلىق دىققەت كۈچىنى ساقلاش ۋاقتىنىڭ ئۇزاق بولۇشى ، قىلىق ۋە ئىپادىلەشتىكى مەسىلىلەرنى پەيدا قىلىدۇ، بۇ خىل كېسەللىك ئالامىتى دەل ئۇششاق ھەرىكىتى كۆپ بولۇش كېسىلىنىڭ تىپىك ئالامىتى ؛ئۇخلاش توسالغۇغا ئۇچراش ئەھۋالى باللاردىكى ئۇششاق ھەرىكىتى كۆپ بولۇش كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ ياكى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، شۇڭا باللارنىڭ ئۇيقۇسى توسالغۇغا ئۇچراش كېسىلىنى ۋاقتىدا داۋالىماق زۆرۈر.

مۇتەخەسسىلەر ئاخىرىدا مۇنداق دىيىشتى :ئۇششاق ھەرىكىتى تولا باللارنىڭ ئۇيقۇسىدىكى توسالغۇغا ئۇچراش ئەھۋالى بىلەن باشقا مۇناسىۋەتلىك شارائىتلارنى تەكشۈرۈپ ساقايتىش ئېلىپ بېرىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى داۋالاشنى بالدۇر باشلاش ، ئەگەر بۇ نۇقتىغا سەل قارالسا ، ئۇيقۇدىكى توسالغۇغا ئۇچراش ئەھۋالى ئۇششاق ھەركىتى كۆپ بولۇش كېسىلىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ ، ئاخىرىدا ئۇلارنى روھنى ئۇرغۇتىدىغان دورا ئىچىشكە ئادەتلەندۈرۈپ قويىدۇ، ئېغىر بولغاندا روھىي كېسەلگە گىرىپتار قىلىدۇ.

باللارنى كومپيۇتېر بىلەن بەك بالدۇر ئۇچراشتۇرماسلىق كېرەك

بىر قىسىم ئاتا ـ ئانىلار پەرزەنتلىرىنىڭ قابىلىيىتىنى بالدۇر يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن ، باللارنى ئىككى ئۈچ ياشتىن باشلاپلا كومپيۇتېر بىلەن ئۇچراشتۇرۇۋالىدۇ.مۇشۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئاتا ـ ئانىلار سەمگە شۇنى سالىمىزكى :

1. ئۇزۇن ۋاقىت كومپيۇتېر ئالدىدا ئولتۇرغاندا،ئېلېكتېر ماگنىت رادىئاكسىيىسى بالىلارنىڭ يېتىلىۋاتقان مېڭە توقۇلمىلىرىغا بىۋاستە زىيان يەتكۈزىدۇ.

2. ئۇزۇن مۇددەت كومپيۇتېر ئېكرانىغا قاراۋەرسە كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

3. بالىلارنىڭ 3ـ4ياش مەزگىلى سانلارنى ئەستە تۇتۇش،تەپەككۇر قىلىش قابىلىيىتىنى يېتىلدۈرىدىغان ئەڭ ياخشى مەزگىلى پەقەت كومپيۇتېرغىلا تايانغاندا بالىلارنىڭ تەپەككۇر قىلىش،ھېسابلاش ۋە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا بىۋاستە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

4. نۇرغۇنلىغان ئۈچۈرلار بالىلارنىڭ سوئالىنىڭ جاۋابىنى جەزىملەشتۈرۈشكە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.بالىلارنىڭ تەپەككۇر قىلىش ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ، تايىنىۋېلىش ئىستىكىنى قوزغاش بىلەن بىللە ئىجاتچانلىق ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرىۋېتىدۇ.

5. كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ نۇرغۇنلىغان بىلىم ۋە ئۈچۈرلاردىن خەۋەردار بولۇشقا بولىدۇ.لېكىن بالىدۇر بېرىلىپ كېتىپ،ئېلېكترونلۇق ئويۇنلاردىن مېھرىنى ئۈزەلمەيدىغان بولۇپ قېلىشمۇ بىر ئاپەتكەئايلىنىدۇ. ۋاقتىنىڭ ئۆزىرىشى بىلەن بالىلاردا ئەتراپتىكى مۇھىتقا كۆنەلمەيدىغان ئىجتىمائىي ئالاقە تۆۋەنلەپ كېتىدىغان غەيرىي مىجەزلەر شەكىللىنىپ قالىدۇ .

ئەقىل بۇلىقىنى ئېچىش ئارقىلىق ئالاھىدە ئۆتكۈر بالىلارنى يېتىشتۈرگىلى بولامدۇ؟

مۇزات ئۈچ يېشىدا مۇزىكا چېلىشنى ئۆگىنىپ، تۆت يېشىدا مۇزىكا ئىجاد قىلغان؛ كيۈرى خانىم تۆت يېشىدىن باشلاپ كىتاب ئوقۇغان؛ مايۋېۋ بەش يېشىدا باس ئىسكىرىپكا كونسېرتىغا قاتناشقان، سەككىز يېشىدا داڭلىق سەنئەتكار بونستان بىلەن ھەمكارلىشىپ مۇزىكا كونسېرتى ئۆتكۈزگەن. كۆپلىگەن تالانتلىق كىشىلەر كىچىكىدىلا مۇشۇنداق ئالاھىدە ئۆتكۈر بالىلار ئىدى، لېكىن ئېدىپسوننىڭ كىچىك چېغىدا ئەقلىي ئىقتىدارى ئادەتتىكى بالىلارغا يەتمەيتتى، نوبېل مۇكاپاتىغا ئېرىشكەنلەردىن كيۈرى خانىمغا

ئوخشاش كىچىك چىغىدىلا پەۋقۇلئاددە ئۆتكۈرلەر يوق دېيەرلىك بولۇپ، ئۇلارنىڭ تالانتى كېيىنكى كۈنلەردە ئاستا ـ ئاستا يېتىلگەن.

باللارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى بالدۇر تەرەققىي قىلدۇرۇلسا، ئۇلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى يۇقىرى كۆتۈرۈلەمدۇ؟ بۇ ھەقتە غەرب ئەللىرىدە نەچچە ئون يىل تەتقىقات ئېلىپ بېرىلغان، باللارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش توغرىسىدا مۇنداق قاراشتىكىلەر بولغان: بىرى، باللارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى تەربىيىلەش ئارقىلىق، تالانتلىقلار ئالاھىدە تەربىيە ئارقىلىق يېتىلىدۇ؛ يەنە بىرى، تالانتلىقلارنىڭ يېتىلىشى تەبئىي بولۇشى كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن ئالاھىدە زورۇقۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، باللارغا «مايسىنى تارتىپ ئۆستۈرۈش»تەك مۇئامىلە قىلىش ئۇلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشىگە توسالغۇ بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئاتا ـ ئانىلار باللارنىڭ پسىخىك تەرەققىياتى ئۈچۈن، ياخشى شارائىت يارىتىپ بېرىپ، ئۇلارنىڭ يوشۇرۇن ئىقتىدارىنى تولۇق نامايان قىلىشىغا تۈرتكە بولۇشى كېرەك.

20 ـ ئەسىرنىڭ 50 ـ يىللىرىدا، داڭلىق چىچەن بالا 11 ـــ William sidisيېشىدا خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىغا ئوقۇشقا كىرىپ، بىر مەھەل زىلزىلە پەيدا قىلغان. لېكىن ئۇ ناھايىتى تېزلا جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن قاتتىق چارچاپ، كوچىلاردا ئاپتوبۇس بېلىتى يىغىپ تىرىكچىلىك قىلىدىغان ئەھۋالغا چۈشۈپ قالغان. ئۇنىڭ ھېكايىسى كىشىلەردىكى «بالدۇر ئېچىلغان غۇنچە بالدۇر توزۇيدۇ، پەۋقۇلئاددە چىچەن بولۇش ياخشى ئەمەس» دېگەن ئەنئەنىۋى قاراشنى كۈچەيتىۋەتكەن.

ئادەتتىكى باللارنىڭ تەربىيىلەنگەندىن كېيىن، ئەقلىي ئىقتىدارى زور دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرۈلەمدۇ؟ بۇ جەھەتتە، ئامېرىكىدا يېرىم ئەسىردىن كۆپرەك تەتقىقات ۋە سىناق ئېلىپ بېرىلغان، بۇنىڭ ئىچىدە Glenn Doman تەسىرى بار مۇتەخەسسىس ھېسابلىنىدۇ، ئۇنىڭ قارىشى مۇنداق: باللار مېڭىسىنىڭ تەرەققىيات سۈرئىتى ئالتە ياشقا كىرگەندە تېز تۆۋەنلەيدۇ. ئۇنىڭدىن ئىلگىرىكى ئەقلىي تەرەققىيات بالىنىڭ كەلگۈسىدىكى ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشىگە مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ. باللارنىڭ ئالتە ياش ۋاقتى ئۇلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشتا سەل قاراشقا بولمايدىغان مەزگىل، ئەگەر بۇ مەزگىلگە ئەھمىيەت بېرىلمىسە، باللار ئەقلىي ئىقتىدارىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قالىدۇ.

20 ـ ئەسىرنىڭ 30 ـ يىللىرىدا، مائارىپچى **Washburne Carleton** تەتقىق قىلىش ئارقىلىق بالىلارنىڭ ئالتە ياشلىق مەزگىلىنىڭ كىتاب ئوقۇشنى مەشىق قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى ئىكەنلىكىنى بايقىغان. ئوتتۇرا مەكتەپكە چىققاندا، ئالتە ياشتا كىتاب ئوقۇشنى مەشىق قىلغان بالىلار بىلەن ئۇنىڭدىن بالدۇر كىتاب ئوقۇشنى مەشىق قىلغان بالىلارنىڭ كىتاب ئوقۇش ئىقتىدارىدا پەرق بولمىغان، كىتاب ئوقۇشنى بالدۇر مەشىق قىلغان بالىلارغا قارىغاندا كىتاب ئوقۇشنى كېيىن باشلىغان بالىلارنىڭ كىتاب ئوقۇش قىزغىنلىقى تېخىمۇ يۇقىرى بولغان. يەنە بىر تەتقىقاتقا قارىغاندا، بەش ياشتىن باشلاپ كىتاب ئوقۇش مەشقى قىلغان بالىلار يەتتە ياشتىن باشلاپ كىتاب ئوقۇشنى مەشىق قىلغان بالىلارغا قارىغاندا تېخىمۇ كۆپ قىيىنچىلىققا دۇچ كەلگەن.

تافتو ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پروفېسسورى **Maryanne Wolf** بۇ توغرىسىدا قالتىس چۈشەنچە بەرگەن: كىتاب ئوقۇش ئىقتىدارىنى ھەقىقي يېتىلدۇرۇش ئۈچۈن، چوڭ مېڭىنىڭ ئوخشىمىغان ئورۇنلىرىنىڭ مۇرەككەپ ئىقتىدارىنى بىرلەشتۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ، بۇ كۆرۈش سېزىمى، ئاڭلاش سېزىمى، تىل ۋە ئۇقۇم شەكىللەندۇرۇش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ ئىقتىدارلارنىڭ بىرلەشتۈرۈلۈشى «يىلىك قىنىنىڭ شەكىللىنىشى»گە تايىنىدۇ، ئادەمنىڭ «يىلىك قىنىنىڭ شەكىللىنىش» سۈرئىتى پەرقلىق بولىدۇ، ھالقىلىق ئورۇندىكى «يىلىك قىنىنىڭ شەكىللىنىشى» ،ئادەتتە، بەش ياشتىن يەتتە ياشقىچە تاماملىنىدۇ، ئوغۇللارنىڭ سەل كېيىنرەك بولىدۇ.

MaryanneWolf يەنە مۇنداق دېگەن: ئاۋستىرىيىدە بالىلار يەتتە ياشقا كىرىشتىن ئىلگىرى ھەرپلەرنى يېزىشنى مەشىق قىلمايدۇ، كىتاب ئوقۇمايدۇ، ياپونىيە بالىلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنى بالدۇر يېتىلدۈرۈشنى تەشەببۇس قىلىپ كېلىۋاتقان دۆلەتلەرنىڭ بىرى، بىراق ئوتتۇرىچە نوبېل مۇكاپاتىغا ئېرىشىش كۆرسەتكۈچىگە قارىساق ، ئاۋستىرىيىدىن نوبېل مۇكاپاتىغا ئېرىشكەنلەر ياپونىيىنىڭكىدىن نەچچە ھەسسە كۆپ .

كىم باللارغا تالانتلىق بولۇش پۇرستى يارىتىپ بېرەلەيدۇ؟

تالانتلىقلارنىڭ چوڭ مېڭىسى

ئېينىشتېين ۋاپات بولۇشتىن ئىلگىرى چوڭ مېڭىسىنى ئىلمىي تەتقىقات ئىشلىرىغا ئىشلىتىش ئۈچۈن تەقدىم قىلغانىدى. تەتقىقاتچىلار تەتقىق قىلىش جەريانىدا ئېينىشتېيننىڭ چوڭ مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭكىدىن ئالاھىدە ئەمەسلىكىنى، چوڭ مېڭىسىدە پەقەت شىلىمشىق ھۈجەيرىلەر، يەنى نېرۋا ھۈجەيلىرىگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدىغان ۋە قوغداش رولىغا ئىگە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئارتۇق ئىكەنلىكى بايقىغان. ئالىملار مۇنداق قىياس قىلغان: بۇ شىلىمشىق ھۈجەيرىلەر تولۇق ئوزۇق يەتكۈزۈش ۋە قوللاش رولىنى ئويناپ، ئۈچۈر بىر تەرەپ قىلىش نېرۋا ھۈجەيرىلىرىگە ماسلىشىپ، ئۇلارنىڭ رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇشىغا تۈرتكە بولغان. ئېينىشتېين ئۆيقۇغا ئامراق بولۇپ، ئۇخلاش ۋاقتىمۇ ئادەتتىكىدىن ئۇزاق، چۈنكى ئۇنىڭ چوڭ مېڭىسى زىيادە غىدىقلانغاچقا، ھەرىكەت بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈپ، تەبىئىي ئېھتىياجىنىڭ رولى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك جارى قىلدۇرۇلغان.

بەزىلەر ماتېماتىكا ياكى تىل ئىقتىدارى ئالاھىدە ئوقۇغۇچىلارنىڭ چوڭ مېڭىسىدىكى تەك ئىككى بۆلەكنىڭ ماسلىشىپ پائالىيەت قىلىدىغانلىقىنى بايقىغان. تەتقىقاتچىلار بۇ ھادىسىنى ئۇلارنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ ئەۋرىشىملىكى ۋە ئۈچۈر قوبۇل قىلىش ۋە بىر تەرەپ قىلىش ئالاھىدىلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دېيىشكە بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

تالانتلىقلارنى تەربىيىلەپ چىققىلى بولامدۇ؟

بىز تالانتلىقلارنى تەربىيىلەپ چىقالمايمىز، لېكىن ئۇلارغا ئۆسۈپ - يېتىلىش مۇھىتى يارىتىپ بېرەلەيمىز. بۇ جەھەتتە مەشھۇر كەشپىياتچى ئېدىسوننىڭ تىپىك مىسال بولالايدۇ. ئېدىسوننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى نۇرغۇن تەرەپ بىزنى چوڭقۇر ئويلاندۇرىدۇ. مەكتەپ ئۇنىڭغا ئەقلىي قابىلىيىتىدە مەسىلە

بار، دەپ قارىغان. ئېدىپسۇننىڭ كېيىنكى چاغلاردا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىغا ئانىسىنىڭ مۇھىت يارىتىپ بەرگەنلىكى تۈرتكە بولغان. ئانىسى ئۇنىڭ كىشىلەر چۈشىنىپ كەتمەيدىغان غەلىتە خىياللىرىنى قوللىغاچقا، ئېدىپسۇننىڭ كەشپىيات تالانتى بارغانسىرى بىخ ئۇرغان، ئاخىرىدا ئۇ تالانتلىق بولۇپ يېتىشىپ چىققان.

بالىلارنى تەربىيىلىگەندە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكىنى ئاساس قىلىش كېرەك. بالا تەربىيىلەش مەقسەتلىك ئەمەس، بەلكى نىشانسىز شەكىللىنىشى كېرەك. تالانتلىقلارنىڭ يېتىلىشىگە مۇھىت يارىتىش جەھەتتە يەنە مۇنداق ئەمەلىي ئىشلارنى قىلىش كېرەك. جۈملىدىن ئادەمنىڭ مېڭىسى، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ پائالىيەت تىپى ۋە ئۇسۇلىدا پەرق بولغاچقا، ئادەمنىڭ بىلىش ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشى ۋە ئۆگىنىش جەھەتتە تۈرلۈك ئوخشىمايدىغان قىزىقىشلىرى بولىدۇ. بۇ بىزنىڭ بالىلارنىڭ قىزىقىشى ياكى ئۇلارغا ماس كېلىدىغان ئۇسۇل بويىچە ئۆسۈپ يېتىلىش مۇھىتى يارىتىپ بېرىش توغرىسىدا ئويلىنىشىمىزنى تەلەپ قىلىدۇ.

ئالاھىدە تالانتى بار بالىلارنى ئىمكانقەدەر بالدۇر بايقاش كېرەك.ئادەمنىڭ ئالاھىدە تالانتى (بۇ يەردە، ئاساسلىقى، سەنئەت تالانتى كۆزدە تۇتۇلدى) مەلۇم جەھەتتە تۇغما ئامىلنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرايدۇ، مۇھىت مۇھىم رول ئوينىسىمۇ، لېكىن ئىرسىيەت تەسىرى ئادەمنىڭ تالانتلىق بولۇش ـ بولالماسلىقىدا سەل قاراشقا بولمايدىغان مۇھىم ئامىل. ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، ئەمەلىي تۇرمۇشتا سەنئەت تالانتى بار كىشىلەر نۇرغۇن، لېكىن بۇ كىشىلەرنىڭ سەنئەت تالانتى ۋاقتىدا بايقالمىغاچقا، ئۇلار سەنئەتچى بولۇپ يېتىشىپ چىقىش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قالغان. چۈنكى سەنئەت تالانتى ئاساسىي جەھەتتىن دەسلەپكى مەزگىلدىكى بايقاشقا مۇناسىۋەتلىك، ئەگەر سەنئەت تالانتى ۋاقتىدا بايقىلىپ تەرەققىي قىلدۇرۇلمىسا، نۇرغۇن مۇھىم ئىقتىدار تولۇق جارى قىلدۇرۇلۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالمايدۇ.

بالىلارنىڭ 70%ى تورغا چىقىپ تۇرمۇش بىسمىنى يېنىكلىتىشنى ياخشى كۆرىدىكەن

يېقىندا ئېلان قىلىنغان ‹‹ياشلار، ئۆسمۈرلەرنىڭ تورنىڭ زىيىنىغا ئۇچراش مەسىلىسى تەتقىقاتى››غا قارىغاندا، ياشلار، ئۆسمۈرلەرنىڭ تورغا چىقىش ۋاقتى مەملىكەت بويىچە تورغا چىقىدىغانلار ئومۇمي سانىنىڭ 2.3 ھەسسىسىگە توغرا كېلىدىكەن، 64.9% ياش، ئۆسمۈر تورغا چىقىش ياكى ئويۇن ئويناش ئارقىلىق تۇرمۇش بېسىمىنى يېنىكلىتىش ياكى ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىشنى ياخشى كۆرىدىكەن.

‹‹ئىس سۈمۈرۈش ›› ئۆگىنىش نەتىجىسىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ

ئەڭ يېڭى تەتقىقاتتا كۆرسىتىلىشىچە ، ‹‹ئىس سۈمۈرۈش ›› ياشلار ـ ئۆسمۈرلەرنىڭ تەن ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن ، يەنە ئۇلارنىڭ ئۆگىنىش نەتىجىسىگىمۇ تەسىر كۆرسىتىدىكەن .

تەتقىقاتچىلارنىڭ بايقىشىچە ، ئۆيدە تاماكا چېكىدىغانلار بار 16 ـ 18 ياشقىچە بولغان ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئۆلچەملەشكەن ئىمتىھاندىن ئۆتۈش نىسبىتى باشقا ئوقۇغۇچىلارنىڭكىدىن 30% تۆۋەن بولىدىكەن . تەتقىقاتچىلار نەچچە مىڭ ئانا ۋە ئۇلارنىڭ بالىلىرىنى تەكشۈرۈپ ئېگىلىگەن سانلىق مەلۇماتنى ئانالىز قىلغاندىن كېيىن ، بۇ يەكۈننى چىقارغان ، شۇڭا مۇتەخەسسىسلەر ئائىلە باشلىقلىرىنىڭ ئۆيدە تاماكا چەكمەسلىكىنى تەۋسىيە قىلىدۇ .

بالىڭىز بىلەن ئىختىلاپ كۆرۈلگەندە ئۆزىڭىزنى بالىڭىزنىڭ ئورنىغا قويۇپ بېقىڭ

بالىڭىزنىڭ رولىنى ئېلىپ بېقىڭ . كۆڭلىدە بالىنىڭ رولىنى ئېلىپ ، مەسىلىگە بالىنىڭ مەيدانىدا تۇرۇپ قاراش ، بالىنىڭ تەسراتىنى ھېس قىلىپ بېقىش كېرەك .

خىيالەن پىكىرلىشىپ بېقىڭ . بالىنىڭ قىلمىشىنى چۈشەنمىگەندە خىيالەن پىكىرلىشىپ باقسا بولىدۇ . مەسىلەن ، ئاتا ـ ئانا تەرەپتىن ‹‹بالام نېمىشقا ئاچچىقىمنى كەلتۈرىدۇ ‹نېمىشقا گەپ ئاڭلىمايدۇ؟›› دېگەننى خىيال قىلىپ ، يەنە بىر تەرەپنىڭ بالىنىڭ كۆڭلىدە خىيال قىلىپ ‹‹ مەن خېلىلا چوڭ بولدۇم ، نېمىشقا خاتىرجەم بولالمايدىغاندۇ›› دېگەندەك ئويلاپ باقسا بولىدۇ ، بۇنداق خىيالەن پىكىرلىشىش ئاتا ـ ئانىنى بالىغا نىسبەتەن يېڭى تونۇشقا ئىگە قىلىدۇ .

تەسراتىڭىزنى تەقلىد قىلىپ بېقىڭ . ئاتا ـ ئانا ئۆزىنىڭ تۇرمۇش سەزگۈرەشتىسىدىكى مەسلۇم تەسراتلىرىنى بالىغا تەقلىد قىلسا ، مەسلەن ، ئۆزىنىڭ خىزمەت جەريانىدىكى مەغلۇبىيەت ھېسياتىنى ئويلاپ ، بالىغا تەقلىد قىلسا ، بالىنىڭ شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋالدىكى روھىي ھالىتىنى ھېس قىلغىلى بولىدۇ .

ئۆتكەن ئىشلارنى ئەسلەپ بېقىڭ . دائىم ئۆزىنىڭ بالىلىق دەۋرىنى ئەسلەپ ‹‹ئەگەر مەن بالا بوپ قالسام..›› دېگەننى ئويلاپ ، بالىنىڭ تېخى بالا ئىكەنلىكىنى ئۇنتۇپ قالمىسا ، بالىنى ھەقىقىي چۈشەنگىلى بولىدۇ .

سەۋرچانلىق بىلەن قۇلاق سېلىش . پىكىر ئالماشتۇرغاندا ، ئاتا ـ ئانا ئېغىزىنى ئەمەس ، قۇلىقىنى ئىشلىتىشى ، سۆزلەشكە ، ئىپادە بىلدۈرۈشكە ، ئۆگىتىشكە ئالدىرىماي ، بەلكى سەۋرچانلىق بىلەن ئاڭلىشى كېرەك .

قەغەز يۈزىدە پىكىر ئالماشتۇرۇڭ . خاتىرە قالدۇرۇش ، خەت يېزىش ۋە تور قاتارلىق شەكىللەر ئارقىلىق پىكىر ئالماشتۇرۇشقىمۇ بولىدۇ . قەغەز يۈزىدە پىكىر ئالماشتۇرغاندا ئېغىزدا دېيىش تەس بولغان تەرەپلەردە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ .

ئانىنىڭ ساپاسى ـــ بالىنىڭ پەزىلىتى

ۋارىسجان ئەھمەد

بالىلار پائالىيىتىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى ئائىلىدە ئاتا ـ ئانا بىلەن، بولۇپمۇ ئانا بىلەن ئۆتىدۇ. شۇنداق ئىكەن، ئاتا ـ ئانىنىڭ ئەدەپ ـ ئەخلاق، مەدەنىيەت ساپاسى بالىلار پەزىلىتىنىڭ يېتىلىشىگە ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ جەھەتتە ئانىنىڭ ساپاسىنىڭ تەسىرى تولىمۇ گەۋدىلىك بولىدۇ. شۇڭا ئانىلار(بولۇپمۇ ياش ئانىلار)نىڭ تۆۋەندىكى بىر نەچچە نۇقتىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشكى زۆرۈردۇر:

1. مۇئەييەن بىلىم ساپاسىغا ئىگە بولۇش كېرەك. بۇ ساپا قانداقتۇر بىر كىمنىڭ نوقۇل ھالدا قايسى مەكتەپتە، قانداق مەلۇماتقا ئىگە بولغانلىقىنىلا ئەمەس، بەلكى ھەربىر ئاتا ـ ئانا بولغۇچىنىڭ، بولۇپمۇ ئانىنىڭ بالىنى قانداق تەربىيىلەش، ئۇلارغا ئۇن ـ تىنسىز قانداق تەسىر قىلىش قاتارلىق ئۇنىۋېرسال ساپاسىنى كۆرسىتىدۇ. ھازىرقى ئانىلار(بولۇپمۇ ياش ئانىلار) مۇئەييەن بىلىم ئاساسىغا ئىگە بولسىمۇ، ئەمما بالىسى ئالدىدا ئۆزىنى قانداق تۇتۇش، ئەخلاق ـ پەزىلەت جەھەتتە ئۇلارغا قانداق ئۈلگە بولۇش، ئىنساب ـ دىيانەتكە قانداق ئۈندەش قاتارلىق جەھەتلەرگە ئانچە دىققەت قىلمايدۇ. بۇ ھەقتىكى تەلەپلەرنى ئاغزىدا دەيدۇ ـ يۇ، ئۇنىڭغا ئۆزى ئەمەل قىلمايدۇ. بۇنداق تەربىيە بىھۇدە ئۇرۇنۇش بىلەن نەتىجىلىنىدۇ، خالاس. شۇڭا ئانىلار(ئاتىمۇ) بالىلارنىڭ «ئالا ئىنەكنىڭ بالىسى چار قۇيرۇق» بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بالىلىرىغا ئەمەلىي ئۈلگە بولۇشتىكى ھەربىر نازۇك ھالقىغىچە دىققەت قىلىدىغان ساپانى ھازىرلاشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك.

2. مۇئەييەن مەدەنىيەت ساپاسىغا ئىگە بولۇش كېرەك. مەدەنىيەتلىك، ئەخلاقلىق ئانىنىڭ ئىش ـ ھەرىكىتى تەرتىپلىك بولۇش بىلەن بىللە، گەپ ـ سۆزىمۇ ئىلمىي، مەدەنىي بولىدۇ. مەن بىلىدىغان بىرەيلەن دائىم بالىسىنى «ساراڭ»، «دۆت»، «كالۋا» دېگەندەك سەت گەپلەر بىلەن ئەدەپلەيدۇ. بۇ قانداق تەربىيە؟ بالىلارنىڭ ئالدىدا تىلغا قانداق يوگەن سېلىش، ئۇلارنى روھەن ئۆستۈرۈشكە پايدىلىق سۆزلەردىن قانداق پايدىلىنىشنى بىلىش، ئەلۋەتتە، شۇ ئاتا ـ ئانىنىڭ ئومۇمىي ساپاسىغا باغلىق. بىلىش كېرەككى، سىز «ساراڭ»، «دۆت»، «كالۋا» دەپ غۇرۇرىغا تەگكەن بالا زىيادە ئەقىللىقلاردىن بولمىسىمۇ، «كالۋا» ئەمەس.

ئۇ ئۆزىنىڭ ھاجىتىدىن چىقالايدۇ، كۆرگەن، ئاڭلىغانلىرىنى ئەستە تۇتالايدۇ، شۇ ئاساستا تەپەككۇر قىلالايدۇ. ئۇنىڭ بۇ ئارتۇقچىلىقىنى بىيىتىش ـ بىيىتالماسلىق سىزنىڭ مەدەنىيەت ساپايىڭىزغا باغلىق. شۇڭا بۇ جەھەتتە يېتەرلىك ساپا ھازىرلاشقا جىددىي ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر.

3. تەلەپتە ئىلمىي، قاتتىق بولۇش، كۆيۈنۈشتە چەكتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جان ـ جانىۋارلار باللىرىنى باقىدۇ، ئۇلارغا كۆيۈنىدۇ. شۇنداق ئىكەن، تەپەككۇر ئىقتىدارىغا ئىگە ئادەمنىڭ باللىرىنى بېقىشى، ئۇلارغا كۆيۈنۈشى تەبىئىي ھالدۇر. لېكىن بۇنىڭدا ئىلمىي، قاتتىق تەلەپ بىلەن چەكلىك كۆيۈنۈشنىڭ بىرلىكى بولغاندىلا، باللارنى تەربىيىلەشتە كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى، يەنى ئۇلارنى مۇھەببەت ـ نەپرەتى ئېنىق، ئەخلاقلىق، مەدەنىيەتلىك، تەلەپچان، ئىنتىلىشچان، چىدامچان، ۋاپادار ئەۋلاد قىلىپ يېتىشتۈرگىلى بولىدۇ. تەلەپ ئىلمىيلىك بىلەن بىرلەشمەي، نوقۇل قاتتىق بولسا، باللار بىزىپ قالىدۇ ياكى جۈرئەتسىز بولۇپ قالىدۇ؛ كۆيۈنۈش چەكتىن ئېشىپ كەتسە، باللا ھەممىشە، ھەر جايدا كۆيۈنۈشنىلا تەلەپ قىلىدىغان لايغەزەل، شەخسىيەتچى... بولۇپ چوڭ بولىدۇ. شۇڭا ئاتا ـ ئانىلار(بولۇپمۇ ئانىلار) تەلەپتە ئىلمىي، قاتتىق بولۇشقا، كۆيۈنۈشتە چەكتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىككە ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك.

4. ئانىلاردا چىدام ـ غەيرەت، تىرىشچانلىق بولۇشى كېرەك. دادىغا نىسبەتەن ئائىلىدە ئانىنىڭ يۈكى ئېغىر بولىدۇ. شۇڭا ئانا بولغۇچى بالا ئۈچۈن مۇئەييەن بەدەل تۆلەش، ئائىلە، بالا ئۈچۈن ئۆزىنى مىننەتسىز بېغىشلاش روھىغا ئىگە بولۇشى؛ پىداكارانە تىرىشچانلىقى بىلەن باللارغا ئۈلگە بولۇشى، ئۆز ھەرىكىتى بىلەن باللىرىدا تىرىشچان، ئىنتىزامچان بولۇشتەك ئېسىل پەزىلەتنى يېتىلدۈرۈشكە تىرىششى زۆرۈر. ئەلۋەتتە، زامانىمىزدىكى چىچەن ئانىلار بۇنىڭدىنمۇ كۆپ ئىقتىدار، ئارتۇقچىلىقلارنى ھازىرلىغان. شۇنداق بولغاچقا، باللىرىمىزنىڭ پەزىلەتلىك يېتىلىشىدىن ئۈمىدۋارمەن.

مۇۋاپىق قائىدە بولغاندىلا بالىلار ياخشى چوڭ بولىدۇ

ئوبامانىڭ بالا تەربىيىلەش دەستۇرى :

بۇ يىلقى ئاتىلار بايرىمى هارپىسىدا ، ئامېرىكا زۇڭتۇڭى ئوباما هۆكۈمەت ئىشلىرىنى ۋاقتىنچە قايرىپ قويۇپ ، بىر قېتىملىق ئاتىلار بايرىمى سۆھبەت يىغىنىغا قاتنىشىپ ، ئۆزىنىڭ بالا تەربىيىلەش ۋە ئاتىلىق بۇرچ توغرىسىدىكى قاراشلىرىنى يىغىنى ئىشتىراكچىلىرى بىلەن ئورتاقلاشقان .

بىر ئوقۇغۇچى ئوبامادىن :‹‹زۇڭتۇڭ بولۇش بىلەن دادا بولۇشنىڭ قايسىسى مەنىلىق؟›› دەپ سورىغاندا ، ئوباما :‹‹ دادا بولۇشنىڭ مەنىلىك ئىش بولمىسا كېرەك ›› دەپ جاۋاب بەردى .

ئوبامانىڭ ئېيتىشىچە ، ئۇ بىر قېتىم قىزلىرى ئوقۇۋاتقان مەكتەپتە ئۆتكۈزۈلگەن ئاتا ـ ئانىلار سۆھبەت يىغىنىغا قاتناشقاندا ، ئوقۇتقۇچىنىڭ ئۇنىڭ قىزلىرىنى ئاغزى ـ ئاغزىغا تەگمەي ماختاشلىرىنى ئاڭلاپ ناهايىتى هاياجانلانغان . ئۇنىڭ سۆزى بويىچە ئېيتقاندا ، ئەينى چاغدا ئۇ ئۆزىنى زۇڭتۇڭ بولغان چاغدىكىدىنمۇ پەخىرلىك هېس قىلغان .

ئوبامانىڭ قارىشىچە ، بىر دادىغا نىسبەتەن بالىلار بىلەن بىللە بولغان هەر بىر مىنۇتنى خۇشال ئۆتكۈزۈشنى قولغا كەلتۈرۈشلا مۇهىم بولۇپ قالماي ، بەلكى يەنە مەسىلە كۆرۈلگەندە ئۇلارغا ياردەم بېرىش ، ئۇلارغا چىدام ۋە غەيرەت ، تىرىشىش ۋە ئۆزلۈكسىز ئالغا ئىلگىرىلەشنى ئۆگىتىش ، شۇنداقلا ئۇلارغا توغرا دۇنيا قارىشى ، كىشىلىك قىممەت قارىشنى يېتىلدۈرۈش تولىمۇ مۇهىم ئىكەن . بالىلار قەلبىدە ‹‹مۇكەممەل دادا››لىق ئوبرازنى تىكلەش ۋە كەلگۈسىدىكى غالىبلارنى تەربىيىلەپ يېتىشتۈرۈش ئۈچۈن ، بەزىدە بەلگىلىك ئائىلە تۈزۈمى ، قائىدىسى ۋە مۇۋاپىق دىكتاتورا يۈرگۈزۈشمۇ زۆرۈرىيەت بولۇپ قالىدىكەن .

ئائىلە تەربىيىسىدىكى ئۆزگىرىشلەر

1. ئاتا ـ ئانىلار ۋە بالىلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ئائىلە باشلىقى تۈزۈمىدىن دوستلۇق شەكلىگە قاراپ ئۆزگەرمەكتە . بۇ خىل يېڭى تىپتىكى كىشىلىك مۇناسىۋەت بالىلارنىڭ ساغلام تەرەققىي قىلىشىغا پايدىلىق .

2 . بالا ئانا تەرىپىدىن تەربىيىلەشنى ئاساس قىلىشتىن ، ئاتا ـ ئانا ئورتاق تەربىيىلەش ۋە ئوقۇتۇشقا قاراپ ئۆزگەرمەكتە .

3 . ئائىلە تەربىيىسىنىڭ شەكلى ، مەزمۇنى بېكىنمە ۋە بىر تەرەپلىمىلىكتىن ئىجتىمائىيلىششقا ، ئەمەلىيلىششقا قاراپ ئۆزگەرمەكتە .

ئادەم بولۇشنىڭ تۆت پىرىنسىپى

ئەركىن ئىسھاق ئوغۇزخان

1 . ساغلام بەدەن : ئادەم ئۈچۈن سالامەتلىك ھەرقانداق بىر نەرسىدىنمۇ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بەدەندە ئاغرىق يوق ، كېسەللەردىن خالى بولالىسا كىشىنىڭ كېيىنكى ئارزۇ ـ ئارمانلىرى ئاندىن ئىلگىرى باسىدۇ . شۇڭا ئىلگىرىكىلەرنىڭ «تەن ساقلىق زور بايلىق» دېگەن سۆزى توغرا ئېيتىلغان. بىر كىشى ھەرقانچە ئەركە ، كۈچلۈك ھەم جەڭگىۋار بولسىمۇ ، تەن ساقسىزلىق ، ئېغىر كېسەل ئۇنىڭ ھەرقانداق ئارزۇ ـ ئارمانلىرىنى بىراقلا بىتچىت قىلىپ تاشلايدۇ . دېمەك ، بەدەننىڭ ساغلاملىقى ھەممە ئىشنىڭ كاپالىتى . ئۇ خۇددى بىر سەھنىگە ئوخشايدۇ . ناۋادا بۇ سەھنە مۇقىم بولمىسا قانداقمۇ ئېسىل نومۇرلارنى ئورۇنلىغىلى بولسۇن؟ شۇڭا ناۋادا سىز سەللىمازا ساق بولسىڭىز ئۆزىڭىزنى كېسەللەردىن يىراق تۇتۇشقا ياكى بەدەن سالامەتلىكىنىڭ داۋاملىق ناچارلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا تىرىشىڭ .

2. يۈكسەك ئەخلاقلىق بولۇش : ئەخلاق ئادەم ھەركىتىنى ئاڭلىق ـ ئاڭسىز رەۋىشتە كونترول قىلىپ تۇرىدىغان ، كىشىلەر تەبئىي رىئايە قىلىدىغان بىرەسمى جەمئىيەت قانۇنى بولۇپ ، كىشىلەرنىڭ ھەربىر ھەركىتىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. ئەخلاق تەربىيىسىنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشى يول ماڭغۇچىنىڭ توغرا ـ خاتالىقىنى ئۆلچەيدىغان، شۇنداقلا كىشى قىلغۇاتقان ھەر بىر ھەركىتىنى ، پائالىيىتىنى تەپتىش قىلىپ باھالاپ تۇرىدىغان تارازىدىن ئىبارەت. ناۋادا كىشىدە ئەخلاق بولمىسا ئۆز يولىنىڭ توغرا ـ خاتالىقىنى، ئىنسانپەرۋەرلىككە لايىق ياكى ئەمەسلىكىنى ئاڭقىرالمايدۇ ـ دە ، بىلىپ ـ بىلمەي جىنايى قىلمىش سادىر قىلىپ قويىدۇ ، ھەتتا ئىنسانىيەتكە بالايى ـ قازا باشلاپ كېلىدۇ. شۇڭا ھەر كىم ئۆزىدە يۈكسەك ئەخلاق مىزانلىرىنى يېتىلدۈرۈشى ، قىلغۇاتقان ھەركەتلىرىنىڭ ئەل رايى بولۇشىغا دىققەت قىلىشى ، ئەڭ مۇھىمى ئىنسانىي ئىرادىسىگە خىلاپلىق قىلماسلىقى كېرەك.

3. ئىلغار ئىدىيىلىك بولۇش: ئىلغار ئىدىيە دېمەك شەيئىلەرنىڭ ياخشى تەرپىنى بايقايدىغان بولۇش، قىيىنچىلىق ، مەسىلە ھەل قىلىشنىڭ تېخىمۇ توغرا ۋە ئۈنۈملۈك ، ئىجابى ئۇسۇلى ئۈستىدە ئىزدىنىش دېگەنلىكتىن ئىبارەت. ئىلغار كۆز ـ قاراش ، تەپەككۇر ، ئىلغار ئىدىيە ھەر زامان كىشىنى يېڭىلىققا ئىنتىلدۈرۈپ تۇرىدۇ. خۇراپىيلىق ، بىكىنمىچىلىك ، كونسىرۋاتىپلىق ، كونىچىلىق ئېڭىغا ۋە ئەنئەنىۋىيلىككە قورۇقماي جەڭ ئېلان قىلىشقا ئىلھام بېرىدۇ. ئىلغار ئىدىيە خۇددى بازغانغا ئوخشاش قالاقلىق كىشەن ـ زەنجىرىنى پاچاقلاپ تاشلاپ ، يېڭىلىققا داغدام يول ئاچىدۇ.

4. سۇنماس ئىرادىلىك بولۇش: سۇنماس ئىرادىدىن ئىبارەت بۇ كۈچ سىزنى قىلماقچى بولغان خىزمەتنى ھارماي ـ تالماي تاماملاشقا ھەر ۋاقت يار ـ يۆلەكتە بولىدۇ. ناۋادا بىز مەلۇم بىر مەقسەتكە يەتمەكچى بولساق مۇستەھكەم ئىرادە كەم بولسا بولمايدۇ. مەن ئىزدىنىش داۋامىدا مەلۇم بىر قىيىنچىلىققا يولۇقۇپ قالسام توختاپ قىلىشىم كېرەكمۇ ياكى داۋاملاشتۇرۇشۇم كېرەكمۇ؟ داۋاملاشتۇرماقچى بولسام قىيىنچىلىق كۆپ ، مۇشكۇل ، باش قاتتۇرىدۇ. نۇمۇسچانلىق ، تارتىنچاقلىق ، ھورۇنلۇق يولۇمنى ئېتىپ قويامدۇ؟ مۇشۇنداق ئەھۋالدا مەن «ياق، مۇنداقلا بوشاشسام بولامدۇ» دېگەن سۇئالنى قويالامدىم ـ يوق ؟ ئورنۇمدىن تۇرۇپ كېتەلەمدىم؟ مانا بۇ سۇنماس ـ ئەگىلمەس ئىرادىنىڭ كۈچىدىن كېلىدۇ. سۇنماس ئىرادە بەئەينى سەھنىنىڭ پولاتتىن ياسالغان مۇستەھكەم تۆت پۇتى بولۇپ ، سىز بۇ مۇستەھكەم سەھنىدە

بىمالال نۇمۇر ئورۇنلىيالايسىز . سىزنى هورۇنلۇق ، ئىزلەڭگۈلۈك ، بوشاڭلىق ، ئادەت خاراكتېرلىك ئۆيۈن ـ تاماشا قىزغىنلىقى قاپلىۋالغان ۋاقتتا سۇنماس ئىرادە هەمراھ بولسۇن . سىز بۇ ئاتقا مىنىپ قىينچىلىقنىڭ بىپايان چۆل ـ جەزىرىلىرىدىن بىمالال ئۆتۈپ كېتىسىز.

هەممىمىزنىڭ جىسمىدا بۇ تۆت پىرىنسىپنىڭ يېتىلىپ چىقىشىغا تىلەكداشلىق بىلدۈرەيلى . پەرزەنتىمىز ۋۇجۇددا كەلگۈسدە بۇ نەرسىلەر بولسۇن.

بالىلىرىم، قۇلاق سېلىڭلار

1. ئەخمەق، ئەقىلسىز ئادەم قوشنىسىدىن قۇسۇر ئىزدەيدۇ، قوشنىسىنى هاقارەتلەيدۇ. سىلەر ئۇنداق قىلماڭلار، قوشناڭلار، باشقا مىللەت كىشىلىرى بىلەن ئىناق ئۆتۈڭلار.

2. هەر بىر مىللەتنىڭ مەدەنىيىتى ئۆزگىچە بىر خەزىنە. بالىلىرىم، ئۆز مەدەنىيىتىڭلارنى قەدىرلەش بىلەن بىللە، باشقا مىللەتلەرنىڭ مەدەنىيىتىدىكى ئارتۇقچىلىقلارنىمۇ ئۆگىنىشكە سەل قارىماڭلار.

3. بىلىڭلاركى، بىزنىڭ تەربىيىچىمىز ئۈچ: 1) قۇچىقى كەڭ تەبىئەت ؛ 2) كىتاب(پۈتۈكلەر)، ۋاقىت؛ 3) ئاتا ـ ئانا، ئۇستاز، جەمئىيەت.

4. سەمىڭلاردا بولسۇنكى، قانچىكى كۆپ تىل بىلسەڭلەر ئىشىڭلار شۇنچە ئاسان بولىدۇ، بىلىمنى قانچىكى كۆپ، ئەتراپلىق ئىگىلىسەڭلار شۇنچە روناق تاپىسىلەر. ئەقىل ـ پاراستىڭلار قانچىكى كۈچلۈك بولسا، ئەل ئىچىدە شۇنچە ئىززەت ـ هۆرمەت تاپىسىلەر. ئۆزۈڭلارنى ئاسرىساڭلار ساغلام تەن، ساپ ئەقىل يېتىلدۈرۈشكە ئەهمىيەت بەرسەڭلەر، ئۆزۈڭلارغىمۇ، ئەلگىمۇ نەپ يەتكۈزەلەيدىغان بولۇسىلەر.

5. ياشلىقتىكى كۈچ ـ غەيرىتىڭلاردىن، گۈزەللىكىڭلاردىن، جۇشقۇن ـ شوخلۇقۇڭلاردىن، كېلىشكەن قامىتىڭلاردىن مەغرۇرلانماڭلار، ياشلىقنىڭ تەلۋىلىكى، ئالدىراڭغۇلۇقىغا بېرىلمەڭلەر. هەرقانداق ئىشنى قىلىشتا ‹‹يەتتە ئۆلچەپ بىر كېسىش››نى ئۆگىنىۋېلىڭلار.

6. پىشقەدەم، تەجرىبىلىك كىشىلەرنى دوست ـ ئۇستاز تۇتۇڭلار، ئۇلارنىڭ بارىدا قورسىقىدىكى بىلىمنى ئىگىلىۋېلىڭلار، ئۇلارغا ھەمىشە ھەمدەم بولۇشقا تىرىشىڭلار، ئۇلاردىكى ئادىمىلىك پەزىلەت، جاپاغا چىداش، ئۇمىدۋارلىقلارنى تاكامۇل ئۆزلەشتۈرۈۋېلىڭلار.

7. ھاياتىڭلارنىڭ ئالتۇن پەسلى بولغان ياشلىقىڭلارنى ھاياتىڭلارنىڭ كېيىنكى دەملىرىگە ئۇل سېلىشقا سەرپ قىلىڭلار، ئۇنىڭ ھەربىر دەقىقىسىدە ئۆمۈر بېغىڭلارغا بىزەك بولىدىغانلىكى بىلىم، ئارتۇقچىلىقلارنى ئىگىلەڭلار.

8. ئاز سۆزلەپ، كۆپ ئاڭلاشقا ئادەتلىنىڭلار، بوھتان، قۇرۇق گەپتىن يىراق تۇرۇڭلار.

9. قەيسەر، ئىرادىلىك، كەڭ قورساق بولۇڭلار، ئېغىز ئۆتكىلىنى پۇختا ئىگىلەشكە ماھىر بولۇڭلار.

10. باشقىلارنىڭ ئەيىبى، يېتەرسىزلىكىگە كۈلمەڭلەر، ناچارلارغا ئازار بەرمەڭلەر.

11. ئادەتتە ياشلارنىڭ شەيتىنى كۈچلۈك، كۈلكىسى كۆپ بولىدۇ. ئەمەلىيەتتىنمۇ كۈلۈش سالامەتلىككە پايدىلىق. بىراق، كۈلدۈم دەپ ئورۇنسىز كۈلۈۋېرىش، ئارتۇقچە مەسخىرىۋازلىق قىلماسلىق كېرەك.

12. ناۋادا بىرەر يىغىلىش ـ سورۇنلاردا سۆزلەش نۆۋىتى بېرىلسە، ئاڭلىغۇچىلارنى بىزار قىلىدىغان باش ـ ئاخىر يوق تۈگىمەس ۋالاقتەككۈرۈپىلىكتىن كۆرە ئاز، ئەمما ساز سۆزلەشنى ئۆگىنىۋېلىڭلار.

13. كىشىلەر بىلەن ئوچۇق چىراي، قىزغىن مۇئامىلە قىلىڭلار، ئەدەپلىك، قائىدىلىك بولۇڭ، مىسكىن چىرايلارغا ئىللىقلىق ئاتا قىلىشنى، رەزىللىككە نەپرەت ياغدۇرۇشنى بىلىۋېلىڭلار.

14. ھايات بىلەن ماددىي بايلىق تەبىئەتنىڭ ئىنساننىڭ ئەجرىگە يارىشا بېرىدىغان سوۋغىسى. ئۇنىڭدىن تىرىشچانلىق، قانائەتچانلىق بىلەن پايدىلىنىشنى بىلىش ئاقىلانىلىك.

15. ياللىرىم، مېنىڭچە، ھاياتلىقتا ئەڭ ۋاپادار دوست كىتابتۇر. كىتاب ئوقۇمىغان دەملىرىڭلارنى جاھالەت چاغلىرى ھېسابلاڭلار.

16. بىلىملىك، ھەممەتلىك، ئىنتىلىشچان كىشىلەر ھامان ئاتچىكى نەتىجە بىلەن قانائەتلەنمەيدۇ، يەنىمۇ يۇقىرى پەللىگە يېتىشكە تىرىشىدۇ. بىلىڭلاركى، بۇ ئىنساننى روناق تاپقۇزىدىغان قۇتلۇق يول.

17. سەمىگىلاردا بولسۇنكى، تۇرمۇشنىڭ ئاچچىق ـ چۈچۈكىنى تېتىماي، دوقاللىرىنى باشتىن كەچۈرمەي تۇرۇپ، ئۇنىڭ‹‹جەننىتى››دىن بەھرىلىنىش مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى، ‹‹جاپا چەكمەي ھالاۋەت يوق›› تە.

18. بالىلىرىم، ‹‹ۋاقىت ئاتقان ئوق›› دېگەن ھېكمەتنىڭ مېغىزىنى ئوبدان چېقىشنى بىلىۋېلىڭلار. بىزدە يەنە ‹‹ۋاقىتنىڭ كەتتى بەختىڭ كەتتى››، ‹‹ۋاقىت ئالتۇندىن قىممەت›› دېگەندەك ئەقلىيەلەر كۆپ. بۇلارغا ئەھمىيەت بېرىڭلار، ھاياتىڭلارنىڭ ھەر بىر دەقىقىسىنى بىھۇدە ئۆتكۈزمەسلىككە تىرىشىڭلار.

19. بالىلىرىم، سىلەردىن تەكرار ـ تەكرار ئۆتۈنىدىغىنىم يۇرۇش ـ تۇرۇش، كىيىنىشتە مىللىتىمىزنىڭ ئۆرپ ـ ئادەت، قائىدە ـ يوسۇنلىرىغا قەتئىي ئەمەل قىلىڭلار. بىلىڭلاركى، ھەرقانچە قىلىپمۇ يا ئۇ، يا بۇ بولالمايسىلەر. دەۋرىمىزدە خاسلىقنىڭ تەكتىلىنىۋاتقانلىقىمۇ شۇ.

20. سادىغاڭ كېتەي بالىلىرىم، ‹‹ساغلام تەندە ساپ ئەقىل›› دېگەن ھېكمەتنىڭ روھى بويىچە تەنتەربىيە(چېنىقىش)قا سەل قارىماڭلار. چۈنكى، ساغلاملىق ھەممىنىڭ كاپالىتى. بالىلىرىم، ئۇنىڭسىز نېمىلەرنى ئارزۇ قىلىش مۇمكىن؟!

ئوبۇلھەسەن داۋۇت تۈزگەن

بالىلارنىڭ مۇزىكا تالانتىنى بايقاشقا سەل قارىمايلى

مەلىكە مامۇت

خەلقىمىز تارىختىن بۇيان ئۆزلىرىنىڭ ئارزۇ ـ ئارمانلىرىنى، خۇشاللىق ۋە غەم ـ قايغۇلىرىنى ناخشا ـ مۇزىكا ئارقىلىق ئىپادىلەپ كەلگەن. مۇزىكىلىرىمىز مىللىي پۇرىقىنىڭ قويۇقلۇقى، ئىچكى ھېسسىياتقا تويۇنغانلىقى، شوخ، مۇڭلۇقلۇقى، تېمىسىنىڭ يەڭگىل، ئۇدارىنىڭ ئۆزگىرىشچانلىقى، ئىپادىلەش دائىرىسىنىڭ كەڭلىكى، ئەكس ئەتتۈرگەن مەزمۇنىنىڭ چوڭقۇرلۇقى بىلەن ئېغىزدىن ـ ئېغىزغا

كۆچۈپ، ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا ئۆلىنىپ، دۇنيا مەدەنىيەت ساھەسىدە بەلگىلىك تەسىر قوزغاپ كەلمەكتە. ھازىر ئاپتونوم رايونىمىزدا ئالىي مەكتەپلەردە سەنئەت فاكۇلتېتلىرى، مەخسۇس سىنىپلار قۇرۇلۇپ، ئۇلارغا مۇزىكا، ناخشا، ئۇسسۇلدا بەلگىلىك ئىقتىدارى بار بالىلار قوبۇل قىلىنىپ تەربىيىلىنىۋاتىدۇ. لېكىن مەكتەپ يېشىغا توشمىغان ياكى باشلانغۇچ مەكتەپلەردە ئوقۇۋاتقانلار ئىچىدە سەنئەت ئىقتىدارى بار، مۇزىكا سېزىمى ئالاھىدە يۇقىرى تالانت ئىگىلىرىنى بايقاش، ئۇلارنى كىچىكىدىن قىزىقىشى بويىچە تەربىيىلەشكە سەل قارىلىۋاتىدۇ.

نۇرغۇن ئاتا ـ ئانا بالىلىرى تېلېۋىزور، ئۈنئالغۇدىن شوخ، يېقىملىق ناخشا ـ مۇزىكىلارنى ئاڭلاپ، قولاشمىغان ھەرىكەتلىرى بىلەن تاتلىق قىلىقلارنى چىقىرىپ ئۇسسۇل ئوينىسا، ئۇلارغا مەستلىكى كېلىپ، سۆيۈپ ئەركىلەتكەندىن باشقا، «بۇ كىچىك بالىلارنىڭ قالايمىقان ھەرىكىتى...» دەپلا، ئۇلاردا مۇزىكا، ئۇسسۇلغا قارىتا دەسلەپكى قىزىشنىڭ يېتىلىشكە باشلىغانلىقىغا سەل قارايدۇ. بۇنداق سەل قاراش ئۇلاردىكى مۇزىكا، ئۇسسۇل جەھەتتىكى تالانتنى بايقاشقا، شۇ ئاساستا ئۇلارنى تەربىيىلەشكە پايدىسىز.

كۆپ ساندىكى بالىنىڭ مۇزىكا سېزىمى تۇغما بولۇپ، ئۇلار ئادەتتە رىتىمى تېز، جۇشقۇن، شوخ مۇزىكىلارنى ئاڭلىغان ھامان نېرۋىلىرى غىدىقلىنىپ، ئۆزىنى تۇتالماي ئۇسسۇلغا چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەرىكەتلىرى ئاددىي، قوپال، قاملاشمىغان بولسىمۇ بىزگە يېقىملىق، نەپىس تۇيغۇ بېرىدۇ.

بالىلارنىڭ مۇزىكا ـ ئۇسسۇلغا بولغان قىزىقىشى ئۇلارنىڭ ھاياتىي كۈچى بۆلۈنمىگەن، خورىمىغان ۋاقتىدىكى ئالاھىدە ئىقتىدارغا ئىگە دەسلەپكى ئىجادىيىتى بولۇپ، بۇ دەل بارلىق سەنئەت قوغلىشىدىغان قىممەتلىك جەۋھەر ۋە يادرودۇر.

بالىلارنىڭ مۇزىكىغا بولغان قىزىقىشى، ھەۋىسىنى ئىككى ـ ئۈچ ياشتىكى «خىرە ئېپادىلىنىش دەۋرى»، ئۈچ ـ تۆت ياشتىكى «ھەۋەسنىڭ باشلىنىش دەۋرى»، تۆت ـ بەش ياشتىكى «ھېسسىي چۈشىنىش دەۋرى»، يەتتە ـ سەككىز ياشتىكى «تالانتنىڭ پارتلاش دەۋرى»گە يىغىنچاقلاش مۇمكىن. بالىلارنىڭ مۇزىكىغا بولغان قىزىقىشى رىغبەتلەندۈرۈش، يېتەكلەش، تەربىيىلەش ئارقىلىق قوغدالسا، بۇ قوغداش ئۇلارنىڭ ئالىي مەكتەپنىڭ مۇزىكا كەسپىدە سىستېمىلىق تەربىيىلىنىش پۇرسىتىگە ئېرىشكەندە تالانت ئىگىسى بولۇپ چىقىشىنىڭ ئاساسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. شۇڭا، ئاتا ـ ئانىلار بالىلىرىنىڭ كىچىك

مەزگىلىدىن باشلاپ، ئۇلارنىڭ قىزىقىشىنى زورۇر شەرت قىلغان ھالدا، ئۆگىنىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى چىقىش قىلىپ تەربىيىلىشى كېرەك. ‹‹بالام ھازىر كىچىك، سەل چوڭ بولغاندا بىرگەپ بولار...›› دەپ ئۆگىتىش، يېتەكلەشنى كەينىگە سۈرۈش، بالىلارنىڭ مۇزىكا جەھەتتىكى تۇغما تالانتىنى نابۇت قىلىدۇ خالاس. شۇڭا، بالا تەربىيىلەشتە، ئۇلارنىڭ مۇزىكا تالانتىنى بايقاشقا سەل قارىماسلىقىمىز كېرەك.

كۆپىنچە ئاتا ـ ئانىلار پەرزەنتلىرىنىڭ بالاغەتكە يەتكەن مەزگىلىدىكى پسخىك ئالاھىدىلىكىنى چۈشەنمەيدىكەن

يېقىندا جۇڭگو پەن ـ تېخنىكا جەمئىيىتى بىلەن مەملىكەتلىك ئاياللار بىرلەشمىسى بىرلىكتە ئېلان قىلغان سەككىز ئۆلكىدىكى ئاتا ـ ئانىلارنىڭ ساپاسىنى تەكشۈرۈش دوكلاتىدا كۆرسىتىلىشىچە، 80% ئاتا ـ ئانا پەرزەنتلىرىنىڭ بالاغەتكە يەتكەن مەزگىلىدىكى پسخىك ئالاھىدىلىكىنى چۈشەنمەيدىكەن.

تەكشۈرۈش نەتىجىسىدىن مەلۇم بولۇشىچە، 92% ئاتا ـ ئانا پەرزەنتلەرنى بېقىش، تەربىيىلەش بىلىملىرىگە نىسبەتەن توغرا تونۇشتا ئىكەن. فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىش ئالاھىدىلىكىگە بولغان تونۇشى جەھەتتە، 70% ئاتا ـ ئانا پەرزەنتلىرىنىڭ تاشقى قىياپەت (مەسىلەن: بوي ئېگىزلىكى، بەدەن ئېغىرلىقى، چىش چىقىش ۋە ئاۋاز شەكلى قاتارلىقلار) جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەرنى ئوبدان بىلىدىكەن، ئەمما يۈرەكنىڭ سوقۇش رىتمى، نەپەسلىنىش كۈچى قاتارلىق تېببىي ساۋاتلارنى بىلىش دەرىجىسى تۆۋەنرەك ئىكەن. پسخىك ئۆزگىرىش ئالاھىدىلىكىنى بىلىش جەھەتتە 80% ئاتا ـ ئانا ئالتە ياشتىن توققۇز ياشقىچە بولغان بالىلارنىڭ پسخىك ئۆزگىرىش ئالاھىدىلىكىگە توغرا قارايدىكەن، ئەمما 80% ئاتا ـ ئانا پەرزەنتلىرىنىڭ بالاغەتكە يەتكەن باسقۇچىدىكى پسخىك ئۆزگىرىش ئالاھىدىلىكىنى چۈشەنمەيدىكەن.

سىز لاياقەتلىك ئائىلە باشلىقىمۇ؟

مېھرىگۈل تۇردى

بىر ئاينىڭ ئالدىدا شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسىدىن ئۈرۈمچى شەھىرىنىڭ بۇلاقتاغ رايونى ‹‹يېڭى دېموكراتىيە›› يولى ‹‹يېڭى ئۈمىد›› مەھەللىسىگە مۇقىملىقنى ساقلاشقا چۈشكەن كادىرلار ئورۇنلاشتۇرغان بىر قېتىملىق ئائىلە تەربىيىسى بويىچە لېكسىيە ئاڭلاش پائالىيىتىگە قاتنىشىپ قالدىم. بۇ قېتىمقى لېكسىيىدە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئائىلە تەربىيىسى تەتقىقات جەمئىيىتىدىن تەكلىپ قىلىنغان چىن خۇڭمېي خانىم ئاتا ـ ئانىلارغا ‹‹قانداق قىلغاندا لاياقەتلىك ئائىلە باشلىقى بولغىلى بولىدۇ؟›› دېگەن تېمىدا لېكسىيە سۆزلەپ، ھەممەيلەننى كۈچلۈك ھاياجانغا سالدى. شۇ چاغدا كاللامدا ئائىلە باشلىقى بولۇشنىڭ، بولۇپمۇ ھازىرقى يېڭى دەۋردىكى بالىلارنىڭ لاياقەتلىك ئاتا ـ ئانىسى بولۇشنىڭ ئۇنچە ئاسان ئەمەسلىكىنى، بالىلارغا ياخشى ئائىلە باشلىقى بولۇش ئۈچۈن توختىماستىن ئۆگىنىپ تۇرمىغاندا بالىلارنىڭ چوڭ بولۇشىغا ئەگىشىپ، ئۇلارنىڭ نەزەرىدە ھېچنەرسە بىلمەيدىغان لاياقەتسىز ئائىلە باشلىقىغا ئايلىنىپ قالىدىغانلىقىمىزنى چوڭقۇر ھېس قىلدىم.

ھازىر بەزى ياش ئاتا ـ ئانىلار بىر يەرگە جەم بولغاندا: ‹‹تۇۋا، ئاتا ـ ئانىلىرىمىز بەش ـ ئالتە بالىنى قانداق چوڭ قىلغان بولغىيتتى؟! بىز بىر بالىنىمۇ بېقىپ بولالمايۋاتىمىز›› دەپ ۋايسىشىدۇ. توغرا، ھازىرقى دەۋردە پەرزەنت تەربىيىلەش ھەقىقەتەنمۇ قىيىنلىشىپ كەتتى. ئاپتونوم رايونىمىزدا ‹‹قوش تىل›› ئوقۇتۇشى يولغا قويۇلغاندىن بۇيان، بالىلىرىمىز يەسلىگە كىرگەندىن باشلاپلا ‹‹قوش تىل›› بويىچە تەربىيە ئالىدىغان بولدى. ھازىرقى بالىلار يەسلىدىلا خەنزۇ تىلىدا خېلى ئۆلچەملىك سۆزلىيەلەيدىغان، خېلى كۆپ سۆزلەرنى يازالايدىغان بولۇپ چىقىدۇ. بىر قىسىم ئاتا ـ ئانىلار ‹‹بالىنىڭ ئۆگىنىشىگە ياردەم قىلالمىدىم›› دەپلا بالىسىنى بالدۇرلا ئائىلە ئوقۇتقۇچىسىغا تاپشۇرۇپ بېرىدۇ، لېكىن بۇ بالىغا نىسبەتەن بىر خىل مەسئۇلىيەتسىزلىك ھېسابلىنىدۇ. ئائىلە جەمئىيەتنىڭ ھۈجەيرىسى، بالا مىللەتنىڭ ئۈمىدى.

شۇڭا، بىز ئاتا ـ ئانىلار مىللەت، ۋەتەن ئالدىدىكى مۇقەددەس مەسئۇلىيىتىمىزنى ئادا قىلىش ئۈچۈن، باللارنى ياخشى تەربىيىلەشكە تىرىشىشىمىز لازىم. ياش ئاتا ـ ئانىلار پەرزەنتلىرىنى زامانغا، كەلگۈسىگە لايىق ياراملىق ئەۋلاد قىلىپ يېتىشتۈرۈش ئۈچۈن، پەرزەنت تەربىيىلەش ئۈستىدە ئەستايىدىل ئويلىنىشى، ‹‹قانداق قىلغاندا لاياقەتلىك ئاتا ـ ئانا بولغىلى ھەم پەرزەنتلەرنى ياخشى تەربىيىلىگىلى بولىدۇ؟›› دېگەنگە ئوخشاش سوئاللار ئۈستىدە ئەستايىدىل ئويلىنىشى زۆرۈر. بالىغا بولغان تەربىيە قانچە بالدۇر باشلانسا شۇنچە ياخشى. چۈنكى، بالىنىڭ كىچىك ۋاقتىدىكى قىزىقىش دائىرىسى كەڭ، ئۆچۈر قوبۇل قىلىشى تېز بولىدۇ. شۇڭا، ياش ئاتا ـ ئانىلار بالا مەكتەپكە كىرگەندىن باشلاپلا بالىنىڭ پېيىدا بولۇشى، بالىنىڭ سورىغان سوئاللىرىنىڭ جاۋابسىز قالماسلىقى ئۈچۈن، بىلمىگەنلىرىنى بالا بىلەن بىللە ئۆگىنىشى لازىم. مەن مۇخبىرلىق قىلىش جەريانىدا پاكىستانلىق ئوقۇغۇچىلارغا ئىنگلىز تىلىدا دەرس بېرىدىغان بىر تاتار ئوقۇتقۇچىنى زىيارەت قىلغانىدىم. ئۇ شۇ چاغدا ماڭا ئۆزىنىڭ ئىنگلىز تىلى ئۆگىنىش جەريانىنى ئەسلەپ: ‹‹بىز ئەر ـ خوتۇن ئىككىمىز بالىمىز مەكتەپكە كىرىپ، ئىنگلىز تىلىنى ئۆگىنىشكە باشلىغاندىن تارتىپ، بالىمىز بىلەن بىللە ئىنگلىز تىلىنى ئۆگىنىشنى باشلىغان›› دېگەن سۆزنى قىلغانىدى. ئويلاپ باقسام، ھازىر باشلانغۇچ مەكتەپتىن باشلاپلا بالىلارغا ئىنگلىز تىلى دەرسى ئۆتۈلىدىكەن، ئارىمىزدا قانچىلىك كىشى بالىسى بىلەن بىللە ئىنگلىز تىلى ئۆگىنىۋاتقاندۇ؟... بىز مەسىلىنى بالىلارنى كۇرسقا بېرىش ۋە ياكى ئائىلە ئوقۇتقۇچىسى تەكلىپ قىلىش بىلەنلا ھەل قىلىشقا ئۇرۇنساق، مېنىڭچە، بۇنىڭ ئۈنۈمى بىز ئويلىغاندەك بولماسلىقى مۇمكىن.

چىن خۇڭمىي خانىمنىڭ دېيىشىچە، ئاتا ـ ئانىلارنىڭ بالىلىرىنى ئۆز ئەمەلىيىتى بويىچە تەربىيىلىشى سۆز بىلەن تەربىيىلەشتىن كۆپ مۇھىم بولىدىكەن. ئاتا ـ ئانىلار بالىغا ھەممە جەھەتتىن يېتەكچىلىك قىلالمىغان ھالەتتىمۇ، ئۆزىنىڭ تىرىشچانلىقى، ئىزدىنىش روھى ئارقىلىق ئۈلگە بولۇشى كېرەك ئىكەن. قىسقىسى، لاياقەتلىك ئائىلە باشلىقى بولۇشنىڭ مۇقىم قېلىپى بولمىسىمۇ، ھەر بىر سۆز ـ ھەرىكىتىڭىز بالىنىڭ ئەخلاقلىق، يارامىلىق ئادەم بولۇشىدا ئەينەك ھېسابلىنىدۇ. ئەمدى ھەر قايسىمىز ئۆزىمىزگە سوئال قويۇپ باقايلى: بىز بالىلىرىمىزدىن زور ئۈمىد كۈتۈۋاتىمىز ـ يۇ، كۈتكەن ئۈمىدىمىزگە يارىشا ئۇلار ئۈچۈن قانچىلىك ئەجىر سىڭدۈرۈۋاتىمىز؟ بىز بالىلىرىمىز ئالدىدا ھەقىقىي ‹‹ئەينەك›› بولالىدۇقمۇ؟

ئىلمىز ئۆسمۈرلىرىنىڭ تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈش زۆرۈر

جاۋ يوڭشىن

ئىنسانلار تارىخى ئىجاد قىلىش تارىخى، كىشىلەرنىڭ تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىنىڭ تەرەققىي قىلىش تارىخىدۇر. ۋەھالەنكى، ئىلمىز ئۆسمۈرلىرىنىڭ تەسەۋۋۇر ئىقتىدارى ئەھۋالى ئىلىم ـ پەن ساھەسىدىكىلەرنى تەشۋىشلەندۈرمەكتە.

ئىلمىز ئۆسمۈرلىرىنىڭ تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىغا قويۇلغان نومۇر ئەڭ تۆۋەن بولدى

2000 ـ يىلى جۇڭگو ياشلار، ئۆسمۈرلەر تەتقىقات مەركىزى بىلەن بېيجىڭ پېداگوگىكا ئۇنىۋېرسىتېتى تەرەققىيات پسىخىكىسى تەتقىقات ئورنى بىرلىكتە ‹‹ئىلمىز شەھەر ئۆسمۈرلىرىنىڭ تەسەۋۋۇر ئىقتىدارى ۋە خىيالى›› توغرىسىدىكى تەتقىقات تېمىسىنى ئىشلىگەن. تېما گۇرۇپپىسىدىكىلەر ئامېرىكىلىق مەشھۇر ئوقۇتۇش تەتقىقاتى مۇتەخەسسىسى F. E ۋىلىيامس تۈزگەن ئىجادىيەت مايىللىقىنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ 3 ـ يىللىقىدىن تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپنىڭ 2 ـ يىللىقىغىچە بولغان ئوقۇغۇچىلاردىن 1370 نى تاللىۋالغان، ئۇلار تۆت قاتلام بويىچە، يەنى ئوقۇغۇچىلارنىڭ قىزىقىشى، تەسەۋۋۇر ئىقتىدارى، رىقابەتلىشىش روھى، تەۋەككۇلچىلىك روھى تەكشۈرۈلگەن. ئوتتۇرىچە نومۇر ئۈچ نومۇر قىلىپ بېكىتىلگەن. بۇ تەكشۈرۈشتە ئوقۇغۇچىلارنىڭ قىزىقىش نومۇرى ئەڭ يۇقىرى، يەنى 2.39 بولغان؛ رىقابەتلىشىش روھىغا بېرىلگەن نومۇر 2.28 بولغان؛ تەۋەككۇلچىلىك روھى ۋە تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىغا بېرىلگەن نومۇر ئەڭ تۆۋەن، يەنى 2.25 ۋە 2.18 بولغان.

مائارىپ تەرەققىياتىنى خەلقئارالىق باھالاش تەشكىلاتىنىڭ 21 دۆلەتنى تەكشۈرۈش نەتىجىسىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئىلمىز پەرزەنتلىرىنىڭ ھېسابلاش ئىقتىدارى دۇنيا بويىچە بىرىنچى

ئورۇندا تۇرغان بولسىمۇ، ئەمما ئىجادىيەت ئىقتىدارى تەكشۈرۈلگەن بارلىق دۆلەتلەر ئارىسىدا ئارقىدىن سانىغاندا بەشىنچى ئورۇندا تۇرغان. تەكشۈرۈلگەن ئوتتۇرا، باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىدىن ئۆزىدە قىزىقىش ئىقتىدارى ۋە تەسەۋۋۇر ئىقتىدارى بار، دەپ قارايدىغانلار ئاران 4.7% نى ئىگىلىگەن.

جۇڭگو ياشلار، ئۆسمۈرلەر تەتقىقات مەركىزىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى، جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش يازغۇچىلار جەمئىيىتىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى سۈن يۈنشياۋ مىسال كەلتۈرۈپ مۇنداق دېدى: تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىدىكى كەمتۈكلۈك ئىلمىي ياشلىرى، ئۆسمۈرلىرىنىڭ ئىجادكارلىق ئىقتىدارىنى ئېغىر دەرىجىدە چەكلەپ قويۇۋاتىدۇ، خەلقئارا ئىلىم ـ پەن تەشكىلاتى باھالىغان «2001 ـ يىللىق يەر شارىدىكى ئەڭ مۇھىم ئىلمىي بايقاشتىن 100 تۈر» ئىچىدە ئىلىمىزنىڭ ئاران ئۈچ تۈرى باھالانغان، ئۇنىڭ ئىككى تۈرى تېخى ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ ھەمكارلىقىدا تاماملانغان؛ ئېلىمىز ئوقۇغۇچىلىرىدىن ھەر يىلى ئامېرىكىدا تەخمىنەن 2000ى دوكتورلۇق ئۇنۋانىغا ئېرىشىدۇ، بۇ جەھەتتە ئامېرىكىدىكى ئامېرىكىدىن باشقا دۆلەت ئوقۇغۇچىلىرى ئىچىدە بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ، ئەمما ئامېرىكا مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ ئېيتىشىچە، ئېلىمىز ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ نەتىجىسى ئالاھىدە ياخشى بولسىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ تەسەۋۋۇر ئىقتىدارى، ئىجادكارلىق ئىقتىدارى بەك تۆۋەن ئىكەن.

تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىنى كىم بوغۇپ قويىدى؟

ئېلىمىزدىكى بالىلارنىڭ تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەن بولۇشىنى نىمە كەلتۈرۈپ چىقاردى؟

يېقىندا ئۆتكۈزۈلگەن جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش يازغۇچىلار جەمئىيىتىنىڭ قۇرۇلغانلىقىنىڭ 30 يىللىقىنى تەبرىكلەش يىغىنىدا مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق دېدى: ئىمتىھان مائارىپى بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبچىسى. بىر قېلىپقا كىرىپ قېلىش، «ئۆلچەملىك جاۋاب» بويىچىلا ئىش قىلىش پەرزەنتلىرىمىزنىڭ كەلگۈسى ئۈستىدە ئىزدىنىش قىزغىنلىقىغا زور تەسىر يەتكۈزۈپ، ئۇلارنى خاسلىقى يوق، تەسەۋۋۇر كۈچى ۋە ئىجادىي كۈچى ئاجىز ئىمتىھان بېرىدىغان ماشىنا ئادەملەرگە ئايلاندۇرۇپ قويۇۋاتىدۇ. يەنە ئەنئەنىۋى مەدەنىيەتنىڭ سەلبىي تەسىرىگىمۇ سەل قاراشقا بولمايدۇ. رايىش، گەپ ئاڭلايدىغان بولۇشقا ئىلھام بېرىپ، مۇستەقىل قاراشقا ئىگە بولۇشنى ياقلىماسلىق؛ مۇرەسسەچىلىك، چوڭ ئېقىمغا ئەگىشىپ مېڭىشقا مەدەت بېرىپ، رىقابەتلىشىش، ئۆزىنى چىقىشقا مەدەت بەرمەسلىك؛

پۇختا، ئىشەنچلىك بولۇشقا مەدەت بېرىپ، خىيال قىلىشنى ياقىلماسلىق... مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى بالىلىرىمىزنىڭ تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىنى ئېغىر دەرىجىدە بوغۇپ قويىۋاتىدۇ.

يەنە بىر تەرەپكىمۇ دائىم سەل قارىلىپ كېلىنىۋاتىدۇ. يەنى، بىزدە پەننى ئومۇملاشتۇرۇش توغرىسىدىكى مۇنەۋۋەر ئەسەرلەر كەمچىل بولۇۋاتىدۇ.

سۇن يۇنشياۋ مۇنداق قارىدى: پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر مۇنەۋۋەر ئوقۇشلۇقلار كەمچىل بولغاچقا، ئوتتۇرا، باشلانغۇچ مەكتەپ دەرسلىكلىرىدە پەننى ئومۇملاشتۇرۇش مەزمۇنىدىكى ئەسەرلەرنىڭ سايىسىنىمۇ ئۇچراتقىلى بولمايدۇ؛ يەنە كېلىپ دەرستىن سىرتقى ئوقۇشلۇقلاردىمۇ پەرزەنتلىرىمىزگە تەۋسىيە قىلغۇدەك پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر ئەسەرلەر كەمدىن كەم ئۇچرايدۇ. پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر كىتابلارنى ئوقۇش پەرزەنتلىرىمىزنىڭ تەسەۋۋۇر كۈچىنى قوزغاپ، تەسەۋۋۇرنى كېڭەيتىپ، ئۇلارنى تەسەۋۋۇر ئاساسلىرى بىلەن تەمىنلەيدۇ.

جۇڭگو ئىلىم - پەن جەمئىيىتى پەننى ئومۇملاشتۇرۇش تەتقىقات ئورنىنىڭ باشلىقى رېن فۇجۇن مۇنداق دېدى: يېقىن جۇڭگو قۇرۇلۇپ بۇگۈنكى كۈنگە قەدەر پەرزەنتلىرىمىزنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشكەن ‹‹ئون مىڭلىغان نېمە ئۈچۈن›› ۋە ‹‹كىچىك زېرەكنىڭ كەلگۈسىگە ساياھىتى›› قاتارلىقلاردىن باشقا تېخىمۇ ياخشى كىتابلار بىزدە تېخى يوق. ھازىر ئېلىمىزنىڭ پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر ئەسەر ئىجادىيەت ئىقتىدارى ئاجىز، پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر مەھسۇلاتلارنىڭ ئومۇمىي سۈپىتى يۇقىرى ئەمەس، ئىجادىيەتنى يۈكسەلدۈرۈش زاپاس كۈچىمىز ئېغىر دەرىجىدە يېتەرسىز.

چەت ئەللەردە ئەھۋال بۇنىڭ ئەكسىچە. ‹‹دېڭىز ئاستىدىكى 20 مىڭ چاقىرىملىق سەپەر››، ‹‹پىنگۇيننىڭ پۇتى نېمە ئۈچۈن سوغۇقتىن قورقمايدۇ›› قاتارلىق پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر مۇنەۋۋەر كىتابلار كۆپلەپ نەشر قىلىندى. ھازىرقى زاماندىكى ئەڭ مەشھۇر فىزىكا ئالىمى ستىفېن خوككىن بۇ ساھەگە تېخىمۇ بېرىلىپ، ‹‹ۋاقىتنىڭ قىسقىچە تارىخى››، ‹‹جورجىنىڭ كائىناتنىڭ سىرىنى ئاچقان ئاچقۇچى›› قاتارلىق ئۆلمەس ئەسەرلەرنى يارىتىپ، جۇڭگو ۋە چەت ئەل بالىلىرىنىڭ ئومۇميۈزلۈك ئالقىشىغا ئېرىشتى.

پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر ئەسەر يازغۇچىلىرىدىكى ئۆزۈكچىلىك تۈگىتىلىشى كېرەك

رېن فۇجۇننىڭ تونۇشتۇرۇشىچە، ھازىر پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر ئەسەر يازغۇچىلىرىدا ئۆزۈكچىلىك مەۋجۇت ئىكەن، ئېلىمىزنىڭ پەننى ئومۇملاشتۇرۇش يازغۇچىلار جەمئىيىتىدىكى يازغۇچىلارنى مىسالغا ئالساق، 60 ياشتىن يۇقىرىلار 53% نى، 40 ياشتىن 60 ياشقىچە بولغانلار 26.4% نى، 40 ياشتىن تۆۋەنلەر ئاران 20.6% نى ئىگىلەيدىكەن؛ پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر ئەسەر ئىجادىيىتى بىلەن بېرىلىپ شۇغۇللىنىۋاتقان پېشقەدەم يازغۇچىلىرىمىزنىڭ بىلىم قۇرۇلمىسى، يېزىقچىلىق ۋە ئىجادىيەت ئۇسۇلى ھازىرقى بالىلارنىڭ تەلپىگە ماس كەلمەيدىكەن.

پەننى ئومۇملاشتۇرۇش يازغۇچىلار جەمئىيىتىنىڭ مۇدىرىيەت ئەزالىرى مۇنداق دېدى: ئىز باسارلارنىڭ يېتىشىپ چىقالماسلىقىدىكى ئاساسلىق سەۋەب مەدەت بېرىشنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقىدا. بىر ياش يازغۇچى خېلى نادىر بىر ئەسەرنى تەستە پۈتكۈزسە بىزدە مۇھاكىمە يىغىنى ئۆتكۈزۈپ بېرىشكىمۇ خىراجەت يوق، شۇڭا ئۇنى كېڭەيتىشتىن سۆز ئېچىش تېخىمۇ مۇمكىن ئەمەس.

سۇن شياۋيۇن مۇنداق دېدى: ھازىر پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر ئەسەر ئىجادىيىتى ئىلىم ـ پەن ئالىملىرىنىڭ قاتنىشىشىغا جىددىي موھتاج بولۇۋاتىدۇ، پېشقەدەم ئالىملار ئارىسىدا پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا قىزىقىدىغانلار كەم ئەمەس، ئەمما پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر ئەسەر ئىجادىيىتىگە كۆڭۈل بۆلىدىغانلار بەكمۇ كەم، ئالىملىرىمىزنىڭ كۆپىنچىسى ھېلىمۇ پەننى ئومۇملاشتۇرۇشقا دائىر ئەسەر ئىجادىيىتىنى نەزەرگە ئالماي كېلىۋاتىدۇ.

تەكشۈرۈش مەلۇماتىدا كۆرسىتىلىشىچە، 60% تىن ئارتۇق ئوتتۇرا، باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىسى فانتازىيىلىك كىتابلارنى ئوقۇشنىڭ ئۆزىنىڭ تەسەۋۋۇر كۈچىنى ئاشۇرۇشقا زور ياردىمى بولىدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويغان، ئەمما 43.6% ئوقۇغۇچى پەننى ئومۇملاشتۇرۇش كىتابلىرىنىڭ ناھايىتى كەملىكىنى ئېيتقان.

بىر مىللەتتە كائىناتقا كۆڭۈل بۆلىدىغانلار بولغاندىلا، ئاندىن ئۇ مىللەتتىن ئۈمىد كۈتكىلى بولىدۇ. مانا بۇ بىز ئويلىنىشقا تېگىشلىك مەسىلە.