R. Geldiýew

ÝAŞAÝYŞ-DURMUŞ ESASLARY

Orta mekdepleriň X synpy üçin synag okuw kitaby

Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan hödürlenildi

Türkmen döwlet neşirýat gullugy
Aşgabat – 2012

UOK 373.167:613
G 32

Geldiýew R.

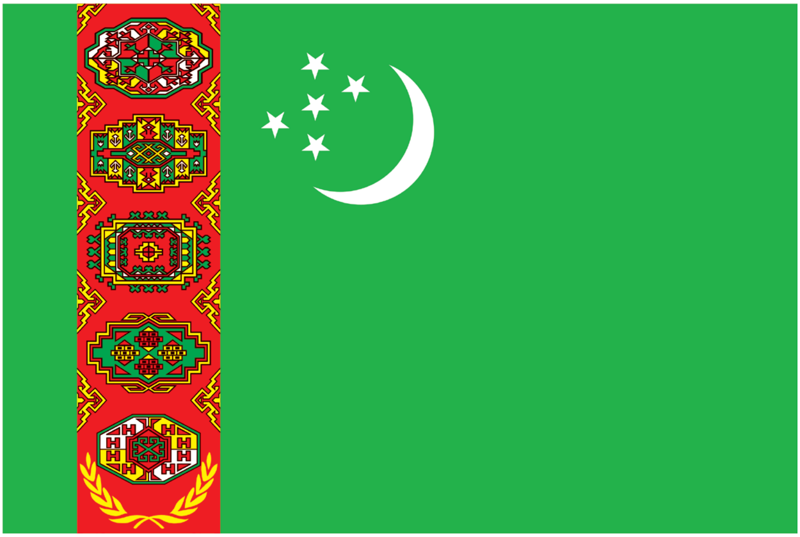
G 32 **Ýaşaýyş-durmuş esaslary.** Orta mekdepleriň X synpy üçin synag okuw kitaby. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2012.

TDKP №164, 2012 KBK 51.2 ýa 72

© R. Geldiýew, 2012.

TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň öňünde.

Gaýtalama:
Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaýtalama:
Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

**Türkmenistanyň Prezidenti
Gurbanguly Berdimuhamedow:**

– Döwlet öz raýatlarynyň saglygy we abadançylygy hakynda alada etmäge borçludyr. Sebäbi sagdyn jemgyýet sagdyn döwletiň özeni bolup durýar. Ýöne biziň her birimiziň hem saglyga degişli ýönekeý talaplary we borçlary berjaý etmegimiz zerurdyr.

GIRIŞ

Şu okuw kitaby ýaşaýyş durmuş esaslary dersi boýunça Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan hödürlenen okuw maksatnamasyna laýyklykda toplanan maglumatlary öz içine alýar. Okuw kitaby orta mekdepleriň 1–9 synplary üçin niýetlenen okuw kitaplarynyň dowamy bolmak bilen, ýetginjeklerde öz saglygyny we daş-töweregindäkileriň howpsuzlygyny goramak meselesine akylly-başly garaýyşlary terbiýelemäge, olary öňde duran uly durmuşa taýýarlamaga niýetlenendir.

«Ýaşaýyş durmuş esaslary» okuw kitaby ählitaraplaýyn howpsuz ýaşamagy ündeýän tejribeli halypa ýalydyr. Ol size durmuşyň her bir ädiminde seresap bolmagy, halal hem sagdyn ýaşamagy öwreder. Kitapda berlen maslahatlardan ýerlikli peýdalanyp bilseňiz, siz durmuşda duş gelýän köp sanly kynçylyklardan üstünlikli baş alyp çykmagy, özüňizde asylly endikleri we häsiýetleri terbiýelemegi, ýüze çykyp biläýjek çykgynsyz ýagdaýlary ýeňip geçmegi öwrenersiňiz. Okuw kitabynda adamyň sagdyn we howpsuz durmuşy nazaryýeti boýunça özbaşdak işlemek üçin taýýarlanan ýörite ýumuşlar hem berilýär. Kitapda duş gelýän käbir adalgalaryň doly we dogry özleşdirilmegi sizden himiýa, biologiýa, fizika, psihologiýa, lukmançylyk we beýleki dersler we ylymlar boýunça goşmaça maglumatlary bilmegiňizi talap eder.

Täze bilimler bolsa siziň durmuşa bolan taýýarlygyňyzy pugtalandyrar. Häzirki döwürde ýaşaýyş-durmuş esaslary dersi günsaýyn kämilleşýär. Ol adamlaryň abadan ýaşamagynyň, arkaýyn zähmet çekmeginiň, daşky gurşawy aýap saklamagyň, adatdan daşary ýagdaýlaryň öňüni almagyň we ýüze çykan ýagdaýynda olaryň zyýanly täsirini aradan aýyrmagyň, ejir çekenlere ilkinji lukmançylyk kömegini bermegiň meselelerini öz içine alýar. Howpsuz durmuşa degişli toplumlaýyn maglumatlaryň üsti sagdyn durmuş ýörelgeleri, uly durmuşa taýýarlyk, öz-özüňi we maşgalaňy durmuşda ýüze çykyp biläýjek howp-hatarlardan goramak meseleleri boýunça peýdaly bilimler bilen ýetirilýär.

Dersiň maksady:

Orta mekdeplerde ýaşaýyş-durmuş esaslary dersiniň okadylmagynyň baş maksady şulardan ybarat:

Nesilleriň sagdynlygyny goramak boýunça saglyk gullugynyň işini guramagyň ähmiýeti baradaky bilimleriň özleşdirilmegi;

Adatdan daşary we kyn ýagdaýlarda özüňi dogry alyp barmagy öwretmek;

Saglyk we sagdyn durmuş ýörelgesi barada düşünje bermek;

Adamyň jany we saglygy üçin howply ýagdaýlary bilmegi we olara baha bermegi öwretmek;

Adatdan daşary ýagdaýlarda dürs hereket etmegi salgy bermek;

Şahsy we köpçülikleýin gorag serişdelerini peýdalanmagy öwretmek;

Ejir çekenlere ilkinji lukmançylyk kömegini bermek;

Öz saglygyňa we beýleki adamyň ömrüne baha ýetmez baýlyk hökmünde garamagy kemala getirmek;

Maşgala, ene-ata bolan ýokary sylagy terbiýelemek;

Ýaşlary ynsanperwerlik ruhunda terbiýelemek.

NESIL SAGLYGY WE ONY GORAMAGYŇ ÝOLLARY

§1. Nesil saglygyny goramak

«Saglyk» diýen düşünje ynsan ýaşaýşynyň esasy şertleriniň, düýp häsiýetleriniň biri bolmak bilen, onuň tutuş durmuşyny kesgitleýär.

Saglyk adamyň durmuşda amatly hem hakyky mümkinçiliklerini nazara almak bilen, özüniň maddy we ruhy hal-ýagdaýyna zelel ýetirmesiz hereket etmegidir, daşky gurşawa ýitgisiz uýgunlaşmak ukybydyr.

Özüniň gadyr-gymmaty boýunça saglyk abadançylygyň ilkinji we esasy şerti bolup çykyş edýär, adamlaryň iň zerur hajatlarynyň biri bolmak bilen olaryň durmuşda öz ornuny tapmagyna gönüden-göni täsirini ýetirýär. Şonuň üçin saglyk iň ýokary, baha ýetmez gymmatlyk saýylýar, onuň gadyr-gymmaty wagtyň geçmegi bilen diňe artýar. Şol bir wagtyň özünde saglyk abadan ýaşamagyň serişdesi bolup çykyş edýär. Sagdynlyk öz-özünden kemala gelenok, ol tutuş ömrüň mazmunyny kesgitleýär. Adam saglygy gowşak bolanda-da ýaşaýşa höwesli bolýar, emma hakyky sagdyn adamlaryň durmuşa hyjuwy üýtgeşikdir.

Saglygyň gadyry adamyň öz mertebesine bolan garaýşynda has aýdyň görünýär, çünki adamyň durmuşda öz-özüne bellän orny mynasyp (ýaşalýan ýer we döwür üçin kabul ederlikli şertlerdäki) ýaşaýşyň mazmunyny düzýär. Şol bir wagtyň özünde adamyň öz saglygyna bolan

garaýşy onuň ileri tutýan maksatlaryny, ymtylmalaryny, sarpa goýýan ýörelgelerini öz içine almak bilen, ynsan ömrüne many goşýar. **Şunlukda, saglyk hem lezzetli, hem bähbitli bolmak bilen, adama şöhrat getirýär, onuň keşbine gözellik çaýýar, ýagşylyk etmäge güýç berýär, adamy bagtly edýär.**

Sagdynlyk düşünjesi her bir adamyň, jemgyýetçilik gatlaklarynyň hem-de tutuş jemgyýetiň sagdyn bolmagyny göz öňünde tutýar. **Jemgyýet sagdynlygynyň gadyry** bolsa, onuň her bir agzasynyň durmuşdaky bar bolan mümkinçiliklerini amala aşyrmakdaky ähmiýetinden ugur alyp kesgitlenýär.

Daşky ülňüleri boýunça saglyk düşünjesi adamyň abadan ýaşamagy üçin zerur bolan biologik görkezijileriniň bellibir derejede ykrar edilen ýagdaýyny aňladýar. Ruhy sagdynlyk adamyň jemgyýetiň doly hukukly, mynasyp agzasy bolmagyna ýol açýan aňrybaş kämilligini kesgitleýär. Durmuş gymmatlygy hökmünde sagdynlyk adamyň jemgyýetdäki gatnaşyklarynyň kadaly bolmagyna, her bir adamyň durmuşda öz ornuny tapyp, özi üçin bellän maksat-myradyna ýetmegine ýardam berýär, şol bir wagtyň özünde ol adama jemgyýetçilik durmuşyna tiz uýgunlaşmaga we köpçüligiň her bir adamyň öňünde goýýan wezipelerini çözmäge kömek edýär.

Öz saglygyňa aýawly garamak her bir adamyň, ilkinji nobatda, öz işidir, ony beýlekileriň üstüne ýükläp bolmaýar. Adamyň özüniň düýbünden nädogry ýaşamagy, zyýanly endiklere ýan bermegi, az hereket etmegi, çendenaşa köp iýmegi bilen eýýäm 20-30 ýaşa barýança öz saglygynyň düýbüne palta urýan ýagdaýlary hem az däl ahyry. Diňe iş-işden geçensoň, adam lukmanlara ýüz tutup, olardan haraý gözläp ugraýar.

Emma saglygy goraýyş ulgamy hernäçe kämil bolanda-da, ol her bir adamy keselleriň ählisinden halas edip bilmeýär. Adam öz saglygyny özi taplamaly, sagdyn bolmak

üçin göreşmeli. Her bir adam ýaşlykdan başlap işjeň hereketde bolmaly, bedenterbiýäni we sporty durmuşyň kadasyna öwürmeli, şahsy arassaçylyk kadalaryny pugta berjaý etmeli. Bir söz bilen aýdanyňda sagdynlyk sazlaşygyna ýetmek üçin elinde baryny etmeli.

Sagdynlyk adamyň ilkinji we iň möhüm hajatlarynyň biridir. Saglyk adamyň zähmete bolan ukybyny we her bir şahsyýetiň sazlaşykly ösmegini üpjün edýär. Saglyk daşyňy gurşap alýan dünýäni öwrenmäge ýol açýar, adamy maksadyna ýetirýär, bagtly edýär. Gynansak-da, biziň köpimiz öz saglygymyz hakda ýeterlik derejede alada edemzok.

Biziň ýurdumyzda adam saglygy, ilatyň sagdynlygy döwletiň we jemgyýetiň baş gymmatlygy saýylýar. Döwlet Baştutanymyz ýurdumyzyň her bir raýatynyň sagdyn bolmagy barada ýadawsyz alada edýär. Türkmenistanyň hökümeti milli saglygy goraýşy ösdürmegi we goldamagy ileri tutulýan ugurlaryň hatarynda goýýar. Nesil sagdynlygyny, halal we arassa ýaşlaryň ösüp ýetişmegini üpjün etmek, keselçiligi azaltmak, adamlaryň ömür dowamlylygyny uzaltmak, milletiň genofonduny döwrüň ýüze çykarýan howp-hatarlaryndan goramak gaýragoýulmasyz mesele hasaplanýar.

Sagdyn dowamatyň dowamyny üpjün etmek bu ugurda bar bolan wezipeleriň biridir. Ony üstünlikli çözmäge gönükdirilen çäreler 90-njy ýyllardan ýola goýlup başlanyldy, şol döwürde maşgalany meýilleşdirmek gullugy döredildi. 1992-nji ýylda Türkmenistanda Birleşen Milletler Guramasynyň Ilat gaznasy işläp başlady, onuň işiniň ilkinji ugurlarynyň biri hem saglyk ulgamynyň işgärleriniň nesil dowamatynyň saglygyny goramak meselelerindäki bilimini hem hünär derejesini artdyrmak bilen bagly boldy.

1995–1999-njy ýyllarda Birleşen Milletler Guramasynyň Ilat gaznasynyň Türkmenistanda alyp barýan işiniň baş maksady nesil saglygyny goramak we maşgalany meýilleşdirmek meselelerinde zerur bolan maglumatlaryň we saglyk hyzmatlarynyň elýeterligini üpjün etmäge gönükdirilen.

1997-nji ýylda Aşgabat şäherinde we ýurdumyzyň ähli welaýatlarynda bar bolan Enäniň we çaganyň saglygyny goramak merkezleriniň binasynda nesil saglygy gullugy döredildi, etraplaryň her birinde bolsa nesil saglygy otaglary açyldy.

1999-njy ýylda ýurdumyzyň her bir sebitinde ady agzalan gullugyň bölümleriniň altysy açyldy. Olarda zähmet çekýän saglyk işgärleriniň hünär derejesini ýokarlandyrmak işi tapgyrlaýyn ýola goýuldy. 1998-nji ýyldan başlap, şol merkezlerde işleýän lukmanlar we şepagat uýalary nesil saglygynyň dürli ugurlary, şol sanda bu ugurdaky üpjünçilik we howpsuz enelik bilen bagly meseleler boýunça düýpli bilim aldylar.

2000-nji ýyldan başlap Birleşen Milletler Guramasy Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrligi bilen bilelikde ýurdumyzda maşgala lukmançylyk gullugyny girizmek we nesil sagdynlygyny üpjün etmek boýunça utgaşykly işleri ýola goýmak üçin bilelikdäki çäreleri ýola goýup başlady (şol çäreler maşgala lukmanlaryny, maşgala şepagat uýalaryny okatmagy öz içine aldy).

Guralan ýörite okuwlarda saglygy goraýyş işgärleri özleriniň bilim we hünär derejesini ýokarlandyrdylar, şol sanda nesil sagdynlygyny üpjün etmekde saglyk işgärleriniň üstüne düşýän uly jogapkärçilik barada doly maglumat alyndy.

2000-nji ýylda ýurdumyzda Türkmenistanyň hökümeti tarapyndan goldanylan Nesil sagdynlygyny üpjün etmek boýunça ilkinji Baş meýilnama işlenip taýýarlanyldy we kabul edildi.

2001-nji ýylda ýurdumyzda bar bolan Enäniň we çaganyň saglygyny goramak merkezleriniň binýadynda we Milli Merkezde – Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş Ylmy-kliniki merkezinde Ýetginjekleriň nesil saglygyny goraýyş merkezleri döredildi.

2002-nji ýylda Türkmenistanyň hökümeti tarapyndan «Raýatlaryň saglygyny goramak hakynda» Türkmenistanyň

Kanuny kabul edildi. Bu möhüm resminamada ýurdumyzyň maşgalalaryna, şol sanda erkek kişileriň we ýetginjekleriň nesil sagdynlygyny goramak babatynda edilýän saglyk hyzmatlary jikme-jik bellenilendir. Mundan başga-da, Kanun raýatlaryň nesil saglygyny goramakdaky ýokary hilli anyklaýyş we bejeriş kömegini almaga doly hukugynyň bardygyny kadalaşdyrýar.

2003-nji ýylda ýurdumyzyň welaýatlarynda hem-de Aşgabat şäherinde Nesil saglygyny goramak boýunça erkek kişiler üçin ýörite merkezler işläp başlady. Şol merkezler iň häzirki zaman enjamlar we beýleki zerur bolan serişdeler bilen doly üpjün edildi.

Ýurdumyzda alnyp barylýan ynsanperwerlik syýasaty netijesinde Türkmenistanyň hökümeti tutuş dünýäde eneligi we çagalygy goramak, nesil sagdynlygyny üpjün etmek babatynda kabul edilen gaýragoýulmasyz çärelere we düýpli strategik meýilnamalara doly ygrarlylygyny görkezýär we gyşarnyksyz eýerýär. Bu ilhalar syýasatyň netijesinde ata Watanymyzda eneligi we çagalygy goramak, ilatyň saglygyny gorap saklamak, adamlaryň ömrüni uzaltmak boýunça düýpli öňegidişlikler gazanyldy.

Saglygy goramak meselesinde edep-terbiýä uly orun berilýär. Edep bolsa, ilkinji nobatda, ýigitleriň we gyzlaryň arasyndaky gatnaşyklaryň ahlak taýdan kämil bolmagyny şert edip goýýar. Bu terbiýe ýetginjeklik döwründen hem has ir başlanmaly, çünki binýady berk bolan edep uzagyndan kämil ahlaga çenli ösýär. Ýaşlarda ir döwürden başlap halallyk, arassaçylyk, edep-ekram düşünjelerini kemala getirmek zerurdyr, maşgalanyň mukaddeslikdigini aňyna guýmaly. Gyzlary bezeýän zadyň edep-ekram, gyz mertebesidigini, oglanlara bolsa gyz-gelinlere bolan sylag-hormatyň, aýawly garaýyşlaryň, akylly-başlylygyň, pähim-parasatlylygyň köp ýalňyşlyklardan goraýandygyny düşündirmek zerurdyr. Birek-birege bolan mähribanlyk, sylaşyk köpçülikde-de, maşgalada-da agzybirligiň baky orun almagyna ýardam

berýär. Şunuň bilen birlikde ýaşlaryň ruhy taýdan yzygiderli baýlaşmagyna, edebiýat, medeniýet we sungat dünýäsine aralaşmagyna ýardam berýär. Göwnünde gözellik ýaşaýan adam beýleki adamlara hem bagt bermekde hakyky şatlygyň we bagtyň tapylýandygyna oňat düşünýär. Bu asylly ýörelgeler orun alan ýerde kalbyňa ornan duýgular tämiz hem arassa bolýar.

Soraglar:

1 Saglyk diýip nämä düşünýärsiňiz?

2 Sagdyn bolmak üçin näme etmeli?

3 Biziň ýurdumyzda raýatlaryň saglygyny goramak üçin haýsy çäreler amala aşyrylýar?

§2. Ahlak terbiýesi we ahlak kadalary

Ahlak näme? Bu düşünje nämeleri öz içine alýar?

Filosofik sözlükde ahlak edep-ekramdyr diýilýär. Edep-ekram ýa-da moral (latynça «mores» – edep kadalary diýmekdir) adamyň özüni alyp barşyny, duýgularyny, pikirlerini, umuman alnanda, adamlary birek-birek hem jemgyýet bilen baglanyşdyrýan tämiz hem sagdyn aragatnaşyklary kadalaşdyrýar.

Ahlak terbiýesiniň baş maksady adamda edep aňyny, özüňi ahlakly alyp barmagyň endiklerini we asylly häsiýetleri terbiýelemekden ybaratdyr.

Ahlak terbiýesi ikitaraply bolmalydyr, ol terbiýeçileriň we terbiýelenýänleriň arasynda birek-birege sylagyň, hormatyň, ynanyşmagyň bolmagyny talap edýär. Diňe şeýle ýagdaýda ýaşlara aýdylýan-goýulýan zatlar aňa siňňitli barýar. Ýetginjekler gözi ýetip duran zada ynanýar, ahlaklylyk we ahlaksyzlyk düşünjelerine dürs baha bermegi öwrenýär.

Öwredilen edep-ekram, berlen pendi-nesihatlar diňe bir nazaryýet hökmünde galmaly däldir, olar düýpli özleşdi-

rilmelidir we durmuşy halal ýaşamagyň mizemez kadalaryna öwrülmelidir. Edepli adamyň ahlagy görelde alarlyk bolýar, onuň il içinde at-abraýyny berkidýär. Şunlukda, adamyň ahlak keşbi öwredilen edebiň, berlen terbiýäniň gönüden-göni miwesi bolup çykyş edýär we kämil şahsyýeti terbiýelemegiň ilkinji we esasy serişdesine öwrülýär.

Ahlak terbiýesiniň özboluşly taraplarynyň ýene-de biri onuň yzygiderli, üznüksiz häsiýeti bilen baglydyr. Berlen edebiň netijesi uzagyndan görünýär.

Edep kadalary ýuwaş-ýuwaşdan öwredilýär. Uzagyndan garalýan meseleler, berilýän pendi-ündewler has çylşyrymlaşýar, durmuşa has ýakyn bolýar. Ahlak terbiýesi ýaşlaryň jemgyýetde tutýan orny, olara bildirilýän ynamyň ulylygy bilen baglydyr. Şol zerurlyk esasy üç ugur bilen şertlendirilendir:

Birinjiden, jemgyýete bilimi kämil, ahlagy tämiz, adamkärçiligi belent, göwni pes adamlar gerek, bu döwrüň talabydyr.

Ikinjiden, bizi gurşap alýan durmuşyň ýagşy taraplary hem bar, ýaramaz taraplary-da bar. Olar adamyň aňyna ýiti täsir edýär. Heniz beýnisi bekemedik ýaşlary durmuşda gabat gelýän gelşiksiz hadysalar, zyýanly endikler dogry ýoldan sowup bilýär, onuň ahlagyna zelel ýetirip bilýär, muny ýatdan çykarmaly däldir.

Üçünjiden, ahlak terbiýesi ýetginjege diňe bir edep berenok, eýsem, häzirki zaman jemgyýetinde kabul edilen kadalaryň bozulan, ýaramaz endikleriň edilen ýagdaýynda soralýan jogap, talap edilýän jogapkärçilik hakynda hem düşünje berýär.

Şunuň bilen baglylykda, ahlak terbiýesi üç ugurdan alnyp barlanda, özüniň oňyn netijesini berýär. Olar şu aşakdakylardyr:

Berilýän okuw ýumuşlary bir maksada gönükdirilmelidir we yzygiderli berjaý edilmelidir;

Öwredilýän edep kadalary ýaşlaryň aňyna siňňin ornaşdyrylmalydyr we sada dilde aýdylmalydyr;

Ýaşlaryň berlen pent-ündewleri, aýdylýan maslahat-salalary durmuşda peýdalanmagyny gazanmalydyr.

Adam edep kadalaryny bozsa, ony ýola getirmegiň ýeke-täk ýoly bar – tanyş-bilişleri, ýakyn-ýady onuň gelşiksiz hereketlerini ýazgaryp bilýär. Şeýle ýagdaýda onuň ýalňyş ädimleri hakda gönümel aýdylýan sözler, köpçüligiň çetleşmegi, ýaşulularyň geňeş-sala bermegi dogry ýola düşmäge kömek edýär, azaşany indiki ýalňyş ädimlerden goraýar.

Etika (edebi öwrenýän pelsepe ylmy) ahlagyň baş çelgileri bolan iki ölçegi – ýagşylygy hem ýamanlygy öwrenýär. Edeplilik, şahsyýetiň saýlap alýan kämil ýoly ýagşylykdan habar berýär. Olaryň bozulan ýerinde, elbetde, ýamanlykdan başga zady gözläp bolmaýar. Bu ýerde ahlaksyzlyk ýüze çykýar. Bu düşünjäniň ýetginjegiň aňynda düýpli orun tutmagy ony geljekki hereketlerini mazaly oýlanmaga, seljermäge borçlandyrýar. Netijede, şahsyýetiň ahlak düşünjesi ösýär hem kämilleşýär.

Ahlak terbiýesinde milletiň asyrlarboýy dowam edip gelýän asylly däp-dessurlaryna, urp-adatyna, edähetine uly orun berilýär. Terbiýeçiligiň taryhy ahlagyň diňe bir edep-ekram bilen çäklenmeýändigini görkezýär. Edep durmuşda, adamyň her bir äden ädiminde pugta orun almagy bilen ahlaga öwrülýär, ömri halal hem manyly ýaşamagyň serişdesi bolup çykyş edýär.

Şunlukda, ahlagyň we edebiň durmuşda pugta orun almagy, adamyň aňynda çuňdan-çuň ornamagy hökmünde ýüze çykýar. Ahlagyň kämil bolmagy şu aşakdakylary öz içine alýar:

Ýurdumyzda amala aşyrylýan syýasata düşünmek we ony goldamak; dünýä ösüşiniň ýollaryna we geljegine göz ýetirmek; ýurduň öz içinde we dünýäde bolup geçýän wakalara dürs baha bermegi başarmak; bahasyny ýitirmeýän edep we ruhy gymmatlyklara sarpa goýmak; hemişe adalaty, demokratiýany we halklaryň azatlygyny goldamak;

Watana bolan söýgi, beýleki döwletlere we halklara sylag-hormat etmek; watanparazlyk; milletparazlygy we beýleki esaslara daýanýan dürli kemsitmeleri ýazgarmaklyk; döwletara we halkara gatnaşyklaryny birek-birege ynanyşmak we sylamak ýörelgelerinde guramak;

Zähmetsöýerlik, köpçüligiň bähbidini şahsy bähbitden ileri tutmak, zähmet kadalaryny pugta berjaý etmek;

Jemgyýetçilik gymmatlyklaryny goramak we aýawly saklamak, olary köpeltmäge we baýlaşdyrmaga saldamly goşant goşmak, dogduk mekanyň tebigatyna aýawly garamak;

Köpçüligiň kabul eden kadalaryny sylamak: özara sylaşykly gatnaşyklary saklamak, belent adamkärçilik, beýleki adamlara kömek bermäge taýýar bolmak, maşgalany mukaddeslik saýmak, çagalara halal terbiýe bermek;

Öz-özüňi sylamak: jemgyýetiň öňündäki borjuňy duýmak, mertebeli ýaşamak, tutanýerli bolmak.

Görşümiz ýaly, ýokarda sanalyp geçilen kadalaryň her biri birnäçe şerti öz içine alýar. Kämil şahsyýet olaryň barşyny berjaý etmegi başarmalydyr, şol şertler adamyň ömrüni kesgitlemelidir. Muny başaran adam hemmetaraplaýyn ösen, paýhasly adam hasaplanýar we il içinde sylag-hormat gazanmagy başarýar.

Düýpli döwrebaplaşmagyň ýoly bilen barha kämilleşýän döwletimizde milli demokratiýanyň, adam hukuklarynyň barha belentden dabaralanýan şertlerinde ýokary ahlakly ýaşamak, edepli-ekramly bolmak adamyň ilki bilen özüne baglydyr. Ahlakly bol diýip, talap edip bolmaýar. Ahlak adamyň ýüreginde bolmalydyr, edep onuň aňynda ýaşamalydyr. Diňe şonda adam halal ýoldan ýöräp, adalata, bagta, hakyky baýlyga, arzyly abraýa ýetip bilýär.

Edebi özüniň mizemez ynamyna, ygtykatyna öwren adama ahlakly diýip bolar. Ýagşyny ýaýmak, ýamany ýazgarmak, edebiň basgylanan ýerinde özüniň paýhasly, agramly sözüni aýtmagy başarmak, utanç-haýa, adamyň mertebesi-

ni sylamak ýokary ahlaklylygyň, ahlak kämilliginiň baş görkezijileridir.

Edep kada öwrülende, ýürekde pugta ornaşanda adamyň keşbini bezeýän häsiýetler arkaly ýüze çykýar. Edebi kämil adam durmuşyň islendik synagynda üstünlikli baş alyp çykýar. Giň dünýägaraýyş, nusga alarlyk watançylyk, belent ynsanperwerlik, zähmetsöýerlik, köpçüligiň saýlan ýoluna ygrarlylyk, edalylyk ýaly häsiýetler durmuşda ynamly ýaşamaga, öňde goýlan maksatlara batyrgaý hem okgunly gadam urmaga kuwwat berýär.

Belent ahlak tämiz duýgular bilen birleşende, adamyň durmuşy ruhy taýdan has baýlaşýar. Ahlak düşünjesi ömrüň dürli pursatlarynda täze many-mazmun bilen kämilleşýär. Adam ýaşadygyça, onuň dünýägaraýşy üýtgeýär, düşünjesi çuňlaşýar. Başda ahlagy gowşak bolan adam durmuşynda köp ýalňyşyp, ýaşadygyça bulaşýar. Ahlak duýgusy ahlak kämilligi bilen aýrylmaz baglydyr, ol adamyň durmuşa bolan garaýyşlaryny terbiýeleýär. Şol sebäpden hem jemgyýetiň ykrar eden tämiz, kir-kimirsiz, kämil ahlagy durmuşda dogry ýaşamagyň, manyly ömür sürmegiň ýeke-täk ýoly bolup durýar.

Alymlar şahsyýetiň ahlak keşbiniň düýbüniň hut juwan ýaşda tutulýandygyny hem berkeýändigini aýdýarlar. Jahyllyk ýaşyna ýeten ýaşlarda öz-özüni anyk işlerde ykrar etdirmek, okap ele alan bilimlerini tejribede peýdalanmak, durmuşda ilkinji özbaşdak ädimleri ädip abraý gazanmak islegleri güýçli bolýar. Uly ýaşly okuwçylaryň aglabasy, ýaş oglanlar hem gyzlar öz-özüni terbiýelemäge synanyşýarlar, öz ýanyndan abraý hem biabraýçylyk getirýän ýagdaýlaryň hümmetine göz ýetirjek bolýarlar. Ýetginjekler özbaşdak maksat saýlamagy, oňa tarap okgunly hereket etmegi, şol bir wagtyň özünde-de öz-özüni çäklendirmegi öwrenip, özüniň ahlak sypatlaryny kämilleşdirýärler. Emma mugallymyň ulusy durmuşdyr. Ahlagyň hümmet mähegini basýan hem,

ony kynçylyklar bilen synaýan hem, taplaýan hem hut durmuş bolmaly, çünki ahlak ömri halal ýaşamagyň kämil mekdebidir.

Soraglar:

1 Ahlak terbiýesiniň baş maksady nämeden ybarat?

2 Etika ylmy nämeleri öwredýär?

3 Ahlagyň we edebiň adamyň durmuşynda nähili ähmiýetleri bar?

§3. Ahlak edebi we maşgala gatnaşyklary

Häzirki ýaşlar durmuş guranda ilki bilen söýgä bil baglaýarlar. Emma söýgi gaty näzik duýgy, ony ömürlik saklap galmak köp kişä başartmaýar. Söýgi hakyky bolanda, uzagyndan çuň hormata-sylaga ýazýar. Gynansak-da, ýaşlaryň bellibir bölegi edil toýdan soň biri-birinden göwni geçip, öz duýgularynyň ýüzleýdigine göz ýetirýärler. Ýaşlaryň ýalňyşýan ýeri, olar tutuş ömrüň hem bagt toýy ýaly şatlykly, diňe gowulyklara garaşyp we olardan paýyňy alyp ýaşaljakdygyna çyny bilen ynanýarlar, muny tapmasa welin lapykeç bolýarlar. Toýdan öň ýaş ýigit hem gyz bir-birinden özüniň kemçiligini, gowşak tarapyny, ýetmezçiligini gizläp gezýärler. Durmuş toýy ýagty pursat bolup geçip gidýär, ýaşaýyş bolsa dowam edýär. Ozal gizlenen gylyk-häsiýetler özüniň asyl görnüşinde ýüze çykýar. Ýaşlar biri-birine öwrenişýärler, biri-biriniň gözüne gowy görünmek islegi hem öňküsi ýaly güýçli bolanok. Daşky keşbiňe öňki ýaly serenjam bermek endigi kem-kemden galýar. Onuň ýerine igenjeňlik, gönümellik, özdiýenlilik gelýär. Ozal elýetmez derejelerde saklanan gyz öý bikesine öwrülýär. «Taňrynyň güni darydan kän» diýleni. Günüň-gününde öý-içeri, nahar-tagam, kir-kimir diýip, «etek alty, ýeň ýedi» bolup ylganyňda-da, ony ullakan bir zähmet hasaplamazlyk endigi halys ýüregine düşýär. Toý diýip taýýarlanan owa-

dan, üýtgeşik zatlar kem-kemden gutaryp, adatylyga orun berýär. Onuň üstesine, günüňi aýlamak, güzeranyňy dolandyrmak, öý gurmak, oňşup ýaşamak aladalary ýaşlary basmarlaýar. Kalba kem-kemden ejizlik aralaşýar, nägilelik döreýär. Nägileligiň bolan ýerinde bolsa uzagyndan jedel tapylýar, öýke-kine orun alýar, agzalalyga eltýär.

Maşgalanyň bagtly bolmagynyň ilkinji şerti ýaş çatynjalaryň oňşukly bolmagydyr. Oňşuga bolsa şu aşakdaky şertler öz täsirini ýetirýär:

• Ýaşlaryň aň-düşünjesiniň, ileri hasaplaýan ruhy gymmatlyklarynyň birmeňzeşligi – ýaşlaryň maksady, gyzyklanmasy, pikiri bir bolmaly;

• Maşgalada aýal maşgalanyň hem erkek kişiniň tutýan ornuna, bolmaly sylag-hormatyna düşünmegiň birmeňzeş garaýşy. Eger-de är-aýalyň özüniň maşgaladaky ornuna düşünmeginde çaprazlyk dörese, olar bir-birine kabul edip bolmajak talap bildirip ugraýarlar. Bu talaplar berjaý bolmasa, dawa-jenjel döreýär. Şeýle maşgalada agzybirlik arany açmak bilen bolýar;

• Ýaşlaryň gylyk-häsiýetleriniň deň gelmegi. Geň ýeri, uzak ýaşaşyp, berk maşgala guran adamlaryň gylyk-häsiýeti düýbünden meňzeş bolman hem biler.

Diýmek, oňşukly bolmak üçin başgarak talaplar bar. Olar: **öz-özüňe tankydy göz bilen garamagy başarmak, çydamlylyk, beýlekileri sylamak we olara ynam etmekdir.**

Şu ýerde maşgalada sylaşygy saklamaga, bar bolan ýakymly duýgulary ömürlik hemra edinmäge, agzybir hem berk maşgala gurmaga ýardam berýän käbir maslahatlary getirmegi makul bildik:

• Hiç-haçan sögüşmäň, kyn ýagdaýda birek-birege igenmäň. Dawa-jenjeliň gowulyga elten ýeri ýokdur;

• Ýanýoldaşyň hereketinde haýsydyr bir zat size ýaramaýan bolsa, gyjalat bermäň-de, kynçylygy ýeňip geçmäge kömek ediň;

• Bir-biriňize höküm sürjek bolmaň, terbiýe diýlen diýdimzorluk bilen däl-de, mähribanlyk hem süýji sözlülik bilen berjaý bolýandyr. Ýanyňyzdaky adamda bar bolan gylyk-häsiýetler göwnüňize ýaramaýan bolsa, ony pursadyny tapyp ýumşaklyk bilen aýtmagy başaryň;

• Keseki adamyň ýanynda bir-biriňize kemsidiji sözleri, tankydy bellikleri aýdyjy bolmaň. Aslynda-da, adam tankytlanýan däldir, onuň ýaramaz hereketlerine dürs baha berilýändir. Gepe-gybata goşulmaň, ýanýoldaşyň gybatyny etmek bolsa gabahatlykdyr, peslikdir;

• Birek-biregi elýetmez hasaplaň;

• Her ädimde bir-biriňize «siz» diýmegi başaryň. Adam ýüregi sähelçe zat üçin hoşal sözleri eçilýändir, olary dile getirmegi kiçilik bilmäň. Adam göwni sähelçe zatdan gülleýändir, bir-biriňiziň göwnüňizi seýikleseňiz, bagtyň şol sähelçe zatlardan döreýändigine düşünersiňiz;

• Öz hereketiňize keseden garap baha bermegi endik ediniň. Adam hemişe özüniňkiniň dogrudygyna ynansa, beýlekileri diňlemegi goýýar;

• Ýumry-ýumşak boluň. Gödeklik diňe gödeklige getirýändir, beýleki adamy kemsidýändir. Paýyş sözler, kemsidiji jümleler öýüň rysgal-berekedini kemeldýändir;

• Içiňizi hümledip gezmäň, göwün galan ýerde muny ýuwaşlyk bilen aýdanyň gowudyr. Kine edip, içiňde saklap ýörseň, ýanyňdakylar bu zatlardan bihabar bolup ýaşamagy hem ahmaldyr;

• Diňe ýagşyny ýatlap geziň. Ýagşyny ýatlamak ýamany bagyşlamakdyr. Beýlekileriň hatasyny bagyşlaň, artykmaçlyk sizden galsyn;

• Öz saglygyňyza, golaý adamlaryň saglygyna biperwaý bolmaň;

• Eger ýarawsyz bolsaňyz ýa keýpiňiz gaçan bolsa, bu barada aýdanyň ýagşydyr, beýlekiler size düşünerler. Ýöne bu ýagdaýyňyzy uzaga çekmäň, mazamlamaň, onuň sebäbini beýlekilerden gözläp igenmäň.

Soraglar:

1. Maşgala gatnaşyklary diýip nämä düşünýärsiňiz?
2. Maşgala gatnaşyklarynyň sazlaşykly bolmagy üçin nämeler zerur?

§4. Şahsyýetiň ahlak keşbini kämilleşdirmekde gözellik terbiýesiniň ähmiýeti

Medeniýetiň, sungatyň, gözellik endikleriniň adamda kämil şahsyýeti terbiýelemek işinde tutýan orny gaty uludyr. Muňa adamlar gadymky döwürde-de düşünipdirler. Gadymyýetiň meşhur pelsepeçisi şeýle tymsaly mysal getirýär: «Öňümden üç gul çykdy, olaryň her birisi agyr daşlar ýüklenen galtagy itekläp gelýärdi. Olaryň üçüsine-de şol bir sowaly berdim: «Bu daşlary nirä alyp barýarsyň?» Birisi hyrçyny dişläp, gaharly jogap berdi: «Özümem şundan bizar boldum, gara günümi çolajak bolup azap edýärin». Ikinjisi aýtdy: «Bir döwüm çöregimi gazanjak bolup, ýok güne galyp ýörün». Üçünjisi diýdi: «Ho-ol ýerde ajap bir ybadathana gurulýar. Meniň elten daşlarymam şonuň binýadyna goýlar, menden ýadygärlik galar». Gözelligiň manysy şunda: ol durmuşyň her bir ädiminde ýaşaýar. Gözelligi gözlän hökman tapar.

Emma sungata düşünmek üçin adamyň özüniň çeperçilik-gözellik aň-düşünjesi bellibir derejede ösen bolmaly. Gündogar ýurtlarynda: «Gözellik daşda däl, içde bolmaly» diýýärler. Sungata düşünmek üçin onuň dilini bilmeli, öz duýgularyňy oýarmagy başarmaly. Gözelligi öz ýüregiňe goýbermegi oňarmaly. Adamyň sungat sowady bolmaly.

Gözellik terbiýesiniň manysy we mazmuny. «Gözellik terbiýesi» diýlen düşünje gönüden-göni estetika ylmy bilen baglydyr. Estetika – gözelligi öwrenýän ylym. Bu adalga grekçe «aistesis» sözünden gelip çykýar we gözellik manysyny berýär. Şunlukda, gözellik terbiýesini duýgulary

kämilleşdirýän edep hökmünde kabul edip bolar. Emma estetika gözelligi diňe sungat bilen baglanyşdyrýar, estetiki terbiýe bolsa şol gözelligi durmuşdan gözläp tapmagy öwredýär. Şunlukda, edebiýat, saz we şekillendiriş sungaty gözellige düşünmegiň we oňa ýetmegiň, adamda ahlak gözelligini terbiýelemegiň ajap bir serişdesine öwrülýär.

Gözellik terbiýesiniň berýän peýdasynyň ýene-de bir tarapy adamda gözi ýetýän, göwni suw içýän ajaplyklar barada öz pikirini beýan etmäge ýol açýanlygydyr. Sungatyň özi adamyň daşky gözellige garaýyşlaryny beýan etmegidir. Bu beýan edişlik dürli usullar, žanrlar, sungatyň dürli ugurlary arkaly ýüze çykyp bilýär. Esasy ýeri, durmuşy bitewi bir gözellik, kemsiz-köstüz sazlaşyk hökmünde kabul etmekdir, özüňi bolsa şol gözelligiň aýrylmaz bir bölegi saýmakdyr. Bu düşünjeler ýürekde orun alanda, adam öz-özüni kämilleşdirmäge ymtylýar.

Ýaşlaryň kämil ahlagyny kemala getirmekde gözellik terbiýesiniň usullarynyň we serişdeleriniň peýdalanylyşy. Hakyky sungat durmuşyň hakykatyny ykrar edýändir. Hakyky döredijilik adamyň hakyky duýgularyny, begenjini hem gynanjyny, erkini hem görküni wasp edýändir, ýagşylygy, erkanalygy, adalaty dabaralandyrýandyr. Sungatyň taryhyna seredip görüň – Watana bolan söýgä, ýagşylyga, ynsanperwerlige eýlenen sungat eserleri asyrlaryň gerdişini aşyp, ýaňy döredilen ýaly biziň kalbymyza ýiti täsir edär. Çyn sungata wagtyň dişi ötýän däldir.

Soraglar we ýumuşlar:

1. Adamda kämil şahsyýeti terbiýelemekde, aňy hemmetaraplaýyn ösdürmekde gözellik terbiýesiniň tutýan orny barada aýdyp beriň.
2. Sungatyň ynsan kalbyna ýetirýän täsiri barada gürrüň beriň.
3. Sungat bilen ahlak terbiýesiniň arabaglanyşygy nämeler arkaly ýüze çykýar?
4. Gözellik terbiýesiniň manysy nämede?

§5. Nika we maşgala

Maşgalada jynslaryň özara gatnaşyklary biziň döwletimizde maşgala hukugy tarapyndan düzgünleşdirilýär. Maşgala gatnaşyklarynyň hukuk esaslary Türkmenistanyň Maşgala Kodeksinde doly beýan edilendir. Hukuk ulgamynyň bu pudagy nika baglaşmagyň we ony ýatyrmagyň, maşgala agzalarynyň arasyndaky gatnaşyklaryň, şeýle-de enesiz-atasyz galan çagalary maşgala almagyň tertibini kadalaşdyrýar.

Maşgala hukugynda nika – bu erkek kişiniň we aýal maşgalanyň meýletin we deňhukukly birleşmesidir. Nika bellenilen tertipde maşgala gurmak maksady bilen baglaşylýar.

Nika ýa-da garyndaşlyk gatnaşyklary bilen bagly ýakyn arabaglanyşyga maşgala diýilýär. Bu arabaglanyşygy öý-içeriniň, gyzyklanmalaryň, birek-birege bolan mähirli garaýyşlaryň, jogapkärçiligiň, üns-aladanyň we ýardam-kömegiň bitewiligi, birligi häsiýetlendirýär.

Özüniň kämillige tarap ösüşinde maşgala birnäçe tapgyrlary geçýär:

• Maşgalanyň döremegi (maşgala durmuşyna gadam basmak, ýanýoldaşyň hüý-häsiýetine öwrenişmek, maşgalanyň içindäki we ondan daşdaky gatnaşyklara uýgunlaşmak döwri)

• Maşgalada çagalaryň peýda bolmagy, olaryň eklenji hem terbiýesi (maşgalanyň terbiýesi artýar, güzeran aladalary köpelýär, şol aladalaryň arasynda agzybirligi saklamagyň hajaty has-da ýokarlanýar);

• Maşgala durmuşynyň soňky basgançaklary (çagalaryň ulalyp, öýli-işikli bolmagy, agtyk-çowlugyň peýda bolmagy, är-aýalyň ýaşynyň gidişip gartaşmagy)

Häzirki wagtda maşgalanyň üstüne ýüklenilýän wezipeler şu aşakdakylardan ybaratdyr:

1. Durmuş-hojalyk – maşgala agzalarynyň maddy serişdelere bolan islegini kanagatlandyrmak (güzerany dolandyrmak, öý-işik bolmak, eginbaş edinmek), olaryň saglygyny goramak. Bu wezipe berjaý edilende çekilen zähmete siňdirilen güýç-kuwwatyň wagtly-wagtynda dem-dynç alyp, öweziniň doldurylmagy zerurdyr.

2. Nesil dowamaty – çagalaryň, jemgyýetiň täze agzalarynyň dünýä inmegi.

3. Terbiýeçilik – atalyk-enelik duýgularynyň döremegi hem kemala gelmegi; çaga terbiýesi, ata-enäniň öz çagasynda dowamatyny görmek höwesi;

4. Ruhy terbiýe – maşgalanyň her bir agzasynda ruhy baýlygy kemala getirmek, olaryň aňynda sylag-hormat, eglişik etmek, artykmaçlyk görkezmek, agzybirligi ahlak gymmatlygy saýmak düşünjelerini kemala getirmek. Bu düşünjeler uzagyndan jemgyýetdäki agzybirligi pugtalandyrýar.

5. Ruhy hossarlyk – maşgala agzalaryny, ilkinji nobatda, hut ruhy arabaglanyşyk, göwün küýsegi birleşdirýändir.

6. Durmuşda öz-özüňe, öz hereketleriňe dürs baha bermegiň ilkinji basgançagy – maşgala agzalary bir-biriniň gepine-sözüne, hereketine, dürli ýagdaýlarda özüni alyp barşyna baha berýär, kyn ýerde bir-birini goldaýar.

Wagtyň geçmegi bilen maşgalanyň öňünde duran wezipeler hem özgerýär, olaryň biri öz ähmiýetini ýitirse, ornuna başga birisi gelýär. Durmuş üýtgeýär, onuň şertleri özgerýär. Maşgalada erkek kişiniň tutýan orny hem birneme üýtgeýär, kämilleşýär. Ýaşuly nesil ýetişen çagalarynyň diýenine-goýanyna, isleg-arzuwyna gulak goýýar, ony berjaý etjek bolýar. Maşgalanyň agzybirligi onuň her bir agzasynyň saglygyna-da öz täsirini ýetirýär. Geçirilen barlaglar agzybir maşgalada ýaşaýan adamlaryň keselçilige garşy durumynyň güýçlüdigini aýdýarlar.

Şol bir wagtyň özünde, maşgalada ýolundan azaşan, neşekeşlik ýa-da arakhorlyk ýaly betbagtçylyga uçranlar

bar bolan ýerinde agzybirlik ýitýär, ilkinji bolup bu zatlaryň iň agyr täsiri iň ýakyn adamlara, aýratyn hem, çagalara ýetýär. Şeýle maşgalada önüp-ösen çagalarda ruhy kemçilikler, ömürlik galýan sussupeslik peýda bolup, uzagyndan olar agyr kesellere duçar bolýar.

Şu ýerde aýal-erkek aragatnaşyklarynyň çuňňur şahsy häsiýete eýedigini, şol sebäpden hem olary dolulygyna hukuk kadalary arkaly düzgünleşdirmegiň howatyrlydygy aýdylsa ýagşy. Maşgala gatnaşyklary gaty ir döwürlerde döräpdir. Maşgalada atanyň öz orny bar, enäniň öz orny bellenilipdir, özem olar özara deň däldir. Aýal maşgala adaty öýdeçilräk bolýar, şol sebäpden hem çagalara garaşyk etmek, olara terbiýe bermek hut enäniň üstüne düşýär. Zenana mahsus ýumşaklyk, hoşsözlülik, mähribanlyk hem mylaýymlyk terbiýäniň has netijeli bolmagyna öz täsirini ýetirýär. Çaganyň aňynda döreýän ilkinji ahlak düşünjeleri hem hut ene mährinden gözbaş alyp gaýdýar.

Ýyllar geçýär. Ene mähribanlygynyň ahlak taýdan hümmeti üýtgeýär. Çagalar ýetişýär, özbaşdak ýaşamagy öwrenýär, öýli-işikli bolýar. Ilkibada olar ene-atasynyň kömegine daýansalar hem, aň-düşünje babatynda özüniň toplan durmuş tejribesine daýananyny kem görenok. Ýetişen çagalaryň ene-atasynyň maşgalada tutýan ornuna hem öz garaýşy kemala gelýär. Şol garaýşa daýanyp hem, çagalaryň bir bölegi enesine gysmyljyrasa, beýlekileri atasyny has ýakyn görýär.

Edep-terbiýe «ony et, muny etme» diýlip berilmeýär. Çagalar ulaldygyça, okalan takala, aýdylan igenje-de gatybir gulak asyp baranoklar. Ýetişen çaga diýeniňi däl-de, edeniňi edýär, şuny unutmaly däldir. Şonuň üçin hem mynasyp nesil, abraýly dowamat ýetişdirmek isleýän ene-ata terbiýäni özünden başlamalydyr.

Çagalara berilýän terbiýe çynlakaý, sada hem saldamly bolmaly. Şol terbiýede durmuş ähli aýdyňlygynda öz hakykatyny tapmaly.

Terbiýäniň baş maksady adamy aň taýdan ösdürmekden, onda paýhaslylyk, parasatlylyk, asyllylyk, watançylyk, gözellige söýgi ýaly oňat häsiýetleri kemala getirmekden ybaratdyr. Çagadan şahsyýet ýasap bolanok, ol özi adam bolmaly, terbiýe bolsa bu işe diňe ýardam berýär. Terbiýäniň netije bermegi üçin bir topar şertleri berjaý etmeli bolýar: terbiýeçiniň sözi bilen hereketi çapraz gelmeli däldir, terbiýelenýän çaga edilen zorluk-sütem ters netije berýändir, kiçi çagada hem uly mertebäni görmegi başarmalydyr, ony eldegrilmesiz ykrar etmelidir.

Maşgala terbiýesiniň manysy şunda, ýagny ol erkin bolmalydyr, çaganyň ösmegine-örňemegine erkanalyk örüsini goýmalydyr. Ulular özüniň islegi ýa-da özlerine amatly tarapy üçin çaganyň durmuşyna gödek goşulyşmadan saklanmalydyr. Diňe mertebesi, şahsyýeti, eldegrilmesizligi sylanýan ýerde çaga arkaýyn ösüp, öz ukyp başarnyklaryny dolulygyna açyp bilýär.

Sagdyn maşgala çaganyň ösmegi, sagdyn bolmagy, onuň dünýägaraýşynyň giňelmegi hem kämilleşmegi üçin aňrybaş amatly, sazlaşykly jemgyýeti döredip bilýär. Agzybir maşgalada çaga özüni arkaly, goragly duýýar, ululary sylamagy, deň-duşlaryny hem özünden kiçileri sylamagy öwrenýär, adatdan daşary ýagdaýlarda aljyranok. Onda bar bolan ugurlaryň iň esasy, terbiýeçilik babatynda iň güýçlüsi maşgaladyr.

Ene-atanyň paýyna düşýän ilkinji hem iň uly jogapkärçilik agzybir, bagtly, berk maşgalany düzmekden ybaratdyr. Şu wezipäni berjaý etmekde ilkinji orun är-aýalyň birek-birege bolan sylag-hormatyna bagly bolýar, ikinji orunda ene-atanyň çaga bolan garaýşy durýar. Ýetginjek bir-birini sylamaýan ene-atasyna aňsat gulak asmaýar. Özdiýenliligiň ýelginine düşen ýetginjegi terbiýelemek üçin ene-atanyň her bir sözi çyn bolmalydyr, çynlakaý hereket bilen berkidilmelidir. Enäniň ene, atanyň hakyky ata bolan ýerinde, ýetginjegiň ululara bildirýän sylag-sarpasy

hem bolmaly derejede bolýar. Ulul多aryň arasyna tow düşse, çagalar hem biynjalyk bolýarlar. Islendik çagadan sorap görseňiz, onuň ilkinji arzuwy, baş arzuwy ene-atasynyň agzybir, maşgalalarynyň berk bolmagy baradadyr.

Bu durmuş, adamyň darygan, aljyran ýeri hem bolýar. Şeýle ýagdaýda birek-birege ýüregiňdäkini aýtmaga gaýrat tapmaly. Aç-açanlygyň bolan ýerinde kynçylyk kän durmaýar. Onsoň hem, durmuşy ýasap bolmaýar, çynsözlülik köp belany sowýandyr.

Mähriban okuwçylar, siz hem geljekde ene-ata bolmaly. Bir zady ýatdan çykarmaň, dünýäde kynçylyk däl-de, ejizlik bardyr. Adamyň göwni az zatdan ynjap bilýändir, maşgala az zatdan dargap bilýändir. Dogry, maşgala adamyň üstüne uly jogapkärçiligi ýükleýär, köp zady talap edýär. Emma bu talaby ýük däl-de, özüne bagt saýýan adamlar hakyky bagtyýarlyga ýetýändir. Aňsat ýoly gözleýän dogry ýoldan gaty aňsat daş düşüp bilýändir. Bagt – ýadawsyz zähmetdir. Maşgala erkek kişiden hem, aýal maşgaladan hem köp zady talap edýär. «Göreris-dä, nähili bolýanyny» diýip, eliňi salganyň bilen iş bitenok. «Başa barmasa, aýrylyşaýarys» diýip, maşgala düzmek hem gaty gabahat işdir. Turuwbaşdan «Ilkim – bagtym» diýip ýapyşmasaň, sähel yraň atanda aýyl-jaýyl bolmaga kaýyl bolsaň, guran maşgalaň derrew dargaýar. Elbetde, bu talaplaryň ählisini aňrybaş berjaý etmek adama aňsat düşmeýär. Munuň hötdesinden kemsiz gelýän hem azdyr. Durmuşda düýbünden ýalňyşmaýan, dogrudan hem, seýrek. Emma maşgala ýalňyşlary gatybir bagyşlanok. Maşgala bolmak – sungatdyr. Ony öwrenmek hem goldamak gerek, onsuz maşgala bolmaýar.

Soraglar we ýumuş:

1. Jynslaryň aragatnaşygynyň hukuk meseleleri diýip nämä düşünýärsiňiz we şol meseleler nähili düzgünleşdirilýär?
2. Maşgala hukugy diýip nämä diýilýär?
3. Maşgala hukugynda nikanyň tutýan orny haýsy bolmaly?

4 «Maşgala» sözüne nähili düşünýärsiňiz?

5 Maşgala gatnaşyklarynyň adamlaryň saglygyna ýetirýän täsiri barada gürrüň beriň.

ÝAŞAÝYŞ ÜÇIN HOWPLY FAKTORLAR WE KESELLER

§6. Şahsy arassaçylyk kadalary we saglyk

Şahsy arassaçylyk adamdan arassaçylyk kadalarynyň, talaplarynyň we şertleriniň tutuş bir toplumynyň ýerine ýetirilmegini talap edýär. Olaryň baş maksady adamyň saglygyny, işe ukyplylygyny üpjün etmekden, onuň ömrüni uzaltmakdan, ýokanç we ýokanç däl kesellerden goramakdan ybaratdyr. Şahsy arassaçylyk kadalary derä, dişlere, saça, eginbaşa we aýakgaba serenjam bermegiň şertlerini düzgünleşdirýär.

Derä ideg etmek kadalary şu aşakdakylary öz içine alýar:

• Her günde sabynlanyp, ýyly suwda ýuwnuň;

• Içki eşikleriňizi, joraplaryňyzy mümkin boldugyça ýygy-ýygydan çalşyp duruň;

• Endamyňyz guraksy ýa-da gijeýän bolsa, şol ýere degişli melhem ýagyny çalyp görüň;

• Düwürtikleri sykmaň, ujy iriňlän ýaralary gorjalamaň. Şeýdilende, şol ýerde täze ýokançlar aralaşyp, uly iriňli keselleri ýüze çykaryp bilýär;

• Endamyňyzda gelip çykyşy näbelli örgün peýda bolan bolsa, haýal etmän ata-eneleriňize ýa-da saglyk edarasyna ýüz tutuň;

• Gök, süýt önümlerini we miweleri köpräk iýiň; iýmitiňiz ýokumly maddalara baý bolsa, deriňiz arassa we ýylmanak bolar;

• Endamyňyza örgün ördürýän azyk önümlerinden daşrak duruň;

• Sowuga çykanyňyzda, deriňizi aşa sowuklamadan goraň;

• Tebigata çykanyňyzda nätanyş ösümlikleri ellemäň, olaryň arasynda zäherlileriň hem bolup bilýändigini ýatdan çykarmaň;

• Eger-de duýman durkaňyz üstüňize turşulyk ýa-da beýleki himiki madda dökülse, haýal etmän onuň degen ýerini akar suwda sabynlap ýuwuň;

• Endamyňyza ýaramaýan bolsa, sintetik matalardan tikilen eginbaşlary geýmäň.

Dişlere we agyz boşlugyna serenjam bermegiň esasy kadalary:

• Sport bilen meşgullananyňda, awtoulag ýol hadysasyna duçar bolanyňda, köplenç, dişlere düýpli zeper ýetýär. Sportuň has töwekgellikli görnüşleri bilen gyzyklanýan bolsaňyz, tuwulga, ýüzi goraýan nykap, eňegiňi goraýan eňeklik geýiň; awtoulaga müneniňizde howpsuzlyk kemerini dakynmagy ýatdan çykarmaň. Bu zatlar diňe bir ömri däl, eýsem, dişleriňizi hem zyýan ýetmekden goraýar;

• Dişleri we olaryň etlerini goraýan iýmitleri köpräk iýiň. Peýdaly kletçatka we kalsiý maddasyna baý gök önümler: alma, käşir çeýnelende, dişlerde we olaryň etinde gan aýlanyşygy has işjeňleşýär, mundan başga-da dişleriň ýüzi arassalanýar. Ýer hozy we beýleki hozlar, çaý, günebakar çigidi, peýnir, zeýtun miwesi nahardan soň iýlende, agyz boşlugynda turşulyk gurşawynyň peýda bolmagynyň öňüni alýar we dişleri zaýalanmakdan goraýar;

• Ýagly, dişlere ýelmeşýän, agyz boşlugynda turşulygyň emele gelmegine getirýän iýmiti azrak iýiň. Şeýle azyklar tüýküligiň düzümini üýtgedip, dişiň syrçasyny zaýalaýar;

• Her gezek nahardan soň dişleriň arasyny ýörite sapak ýa-da diş syntgalýan çöpjagaz bilen arassalaň; tebigy serişdelerden taýýarlanan diş pastalaryndan peýdalanyň;

• Ýylda iki-üç gezek diş lukmanyna ýüz tutuň, şonda diş kesellerini dörän badyna bejerip bolýar.

Indi saçlar barada. Başyňy wagtly-wagtynda däl-de, zerur bolan mahaly ýuwmaly, baş ýuwlanda saçlaryňy kemsiz durlamaly, soňky gezek durlaýan suwuňa biraz sirke, çopantelpegiň demlemesinden goşup ýuwuň. Başyňy aram-aram owkalanyň hem oňat netije berýär, özem başyňy ýuwmankaň owkalamak. Saçlaryňyzy irden hem agşam daramaga ýaýdanmaň. Sagdyn saçlar ýumşak bolýar, olaryň tebigy öwüşgini bar. Saç adamy bezeýär. Her bir adama mahsus bolan saçlaryň tebigy häsiýetleri bardyr. Saçlaryň sagdyn bolmagy üçin olaryň tebigylygyny saklamak wajypdyr.

Saçlara ideg etmekde esasy zat olaryň talaba laýyk ýuwulmagydyr. Saç ýuwlanda suw aşa gyzgyn bolmaly däl. Çünki gyzgyn suw kelläniň derisindäki ýag mäzleriniň işjeňligini ýokarlandyryp, saçlaryň ýagly bolmagyna getirýär. Her bir adam öz saçynyň häsiýetlerine görä ýuwujy serişdeleri (şampun, sabyn) saýlamaly. Çaga sabynlary saç ýuwmak üçin ýaramly hasaplanýar. Ýuwujy serişdeleriň çendenaşa köp ulanylmagy saçlaryň gurak bolmagyna eltýär. Saç ýuwmagyň şeýle düzgüni bar: ilki saçlary mylaýym suwa ýuwmaly, soňra ýuwujy serişdäni çalmaly we köpürjikledip ýuwup aýyrmaly; ondan soňra ýene bir gezek ýuwujy serişdäni çalmaly we 2-3 min. saklamaly, soň ýuwmaly. Saçlar ýuwlandan soň olary polotense bilen süpürmeli we otag temperaturasy şertlerinde doly guratmaly. Sowuk howaly günlerde saçlary fen enjamy bilen guratmak hem bolar. Ýöne fen köp ulanylsa, saça zyýanly täsir edýär, ýagny saçlar guraksy bolýar, olaryň uçlary bölünýärler. Saçlar doly gurandan soň daramaly. Her bir adamyň aýratyn, özbaşdak daragy bolmaly. Başga bir adamyň daragyndan peýdalanmak bolmaýar. Daraklar yzygiderli arassalanmaly. Arassalaýjy serişde hökmünde etil spirtiniň ýa-da naşatyr spirtiniň erginini ulanmak maslahat berilýär.

Saçlar gowy öser ýaly wagtal-wagtal olaryň daralyş ugruny üýtgedip durmaly. Eger-de saçlaryň ujy ikä bölünip başlan bolsa, onda şol ýerini kesip aýyrmak maslahat berilýär. Gyş paslynyň sowuk howaly günlerinde açyk howada kelleýalaňaç gezmek bolmaýar. Çünki şeýle edilende kelläniň derisi sowuklaýar, gan damarlary gysylýar. Netijede saçlaryň köküniň gan aýlanyşy, iýmitlenişi bozulýar, ösüşi ýaramazlaşýar.

Howa göräräk geýniň. Eginbaşyňyz işiňize amatly bolsun. Öte dar eşik geýseňiz, dem almaňyzy kynlaşdyrar, synalarda ganyň aýlanyşyny kynlaşdyrar. Tebigy serişdelerden taýýarlanan eginbaşlary saýlaň, olar endama ýakymly, ýuwmasy aňsat bolýar.

Aýakgap tebigy deriden tikilen bolsa, iň gowusydyr: şeýle aýakgap yzgar çekenok, sowugy geçirmeýär, aýagyňy ýyly saklaýar, derletmeýär. Aýakgabyň tikilişi aýagyň şekiline laýyk bolmalydyr.

Soraglar we ýumuşlar:

1. Şahsy arassaçylyk kadalaryna nämeler degişli?
2. Endamyň derisine serenjam bermegiň esasy şertlerini sanap geçiň.
3. Diş bilen agyz boşlugyna nähili seretmeli?
4. Haýsy iýmitler dişiňi berkidýär?
5. Saça serenjam bermegiň esasy talaplaryny aýdyp beriň.

§7. Jyns gatnaşyklary arkaly ýokuşýan keseller. Adamyň immunodefisit sindromy (AIDS). Olardan goranmagyň usullary we serişdeleri

Häzirki wagtda jyns gatnaşyklary arkaly ýokuşýan keselleriň 30-a golaýy belli edilendir. Şertleýin ýagdaýda olary iki topara bölýärler:

- Adaty weneriki keseller;

• Jyns gatnaşyklary arkaly ýokuşýan beýleki ýokançlar.

Bu toparlaryň birinjisine bäş kesel degişli edilýär, olardan iň bellisi sifilis, trihomoniaz we gonoreýadyr.

Ikinji topara adamyň peşew-jyns ýollaryny düýpli zeperlendirýän keseller girýär (ýuka ýere düşýän gerpes, gijilewük, mikoplazmoz, bitlemek we beýlekiler), mundan başga-da, bu topara diňe bir jyns agzalaryny däl-de, eýsem, tutuş bedeni düýpli zeperlendirýän, adamyň saglygyna we ömrüne wehim salýan käbir keseller (AIDS, gepatitiň B, C görnüşleri we ş.m.) degişli edilýär.

Jyns ýollary arkaly ýokuşýan keselleriň ýaýramagyna ahlaksyzlyk, binika jyns gatnaşyklarynda bolmak täsir edýär.

Gadyrly okuwçylar! Şy temada görkezilen keseller gönüden-göni adam bedeniniň immunitet ulgamy bilen baglydyr. Şol sebäpli hem, geliň, şu ýerde adam synalarynyň tebigy gorag mehanizminiň – immunitetiň nämedigi barada biraz giňişleýin durup geçeliň, öz-özüňi dürli kesellerden, aýratyn hem, howply ýokançlardan goramagyň ýollaryna garalyň.

Biziň daş-töweregimizi gurşap alýan tebigatyň öz şertleri, öz kadalary bar. Tebigatda bar bolan mikroorganizmleriň köpüsiniň adam saglygyna uly zyýan ýetirip bilýändigini ýatdan çykarmak bolmaz. Olara – **bakteriýalar, wiruslar degişlidir**. Keselçilik döredýän mikroorganizmler islendik zatda – dem alýan howamyzdan başlap, içýän suwumyza çenli bolup bilýär. Emma adama bu zatlardan goranmak üçin kuwwatly gorag mehanizminiň – immunitetiň berlendigini hem aýtmalydyrys, immunitet biziň saglygymyzyň mäkäm goragçysydyr, ol kesellere ýeňilmezek böwet bolýar. Ýokanç keselleri döredýän mikroorganizmlere ýokançlar hem diýilýär.

Dürli ýokançlar adamda dürli keselleri ýüze çykaryp bilýär. Şu ýerde adamyň dürli synalarynda (deriniň ýüzünde, agzyň töwereginde, burnuň içinde, gözleriň çetinde, dem alyş

ýollarynda, iýmit siňdiriş hem jyns agzalarynda) keselçilik ýokançlarynyň bolmagynyň adatydygyny bellemek gerek, ýokançlar adam synalaryna köp halatda dem alynýan howa bilen düşýär. Olaryň köp bölegi burunda emele gelýän suwuklykda saklanyp galýar. Öýkene baryp ýeten ýokançlaryň köpüsini zyýankeşleri ýok edýän fagosit öýjükleri garşy alýar. Immunitet güýçli bolanda, ýokançlar ornaşyp bilmän, ýok bolýar. Zaýalanan iýmit bilen bedene aralaşan ýokançlar aşgazandaky suwuklygyň we fermentleriň täsiri netijesinde ölýär. Deri hem bedeniň güýçli goragçysydyr, onuň sähelçe kesilen ýa-da zeperlenen ýerinde bedene ýokançlaryň aralaşmagy ahmaldyr. Şeýle ýagdaý ýüze çykanda goragçy fagosit bedenjikleriň işjeňligi artýar. Eger-de ýokanç bu derwezeleriň ählisinden geçip bilse, işe immunitet girişýär. Onuň işleýşi dört tapgyrdan ybaratdyr:

1. Bedene aralaşan «duşmany» tanamak we ilkinji çäreleri görmek;
2. Synalaryň goraglaryny ýokarlandyrmak;
3. «Duşmanyň» üstüne çozmak we onuň soňuna çykmak;
4. Immunitetiň adaty kaddyna gelmegi.

Kesel dörediji bedenjikler (olara başgaça «kesekiler» ýa-da antigenler diýilýär) gana baryp ýetende, olara garşy **T-ýoklaýjy bedenjikler** çykýar.

Bu bedenjikler saglygyň duşmany bolan ýokanjy ilki bolup garşylaýar we ýok edýär, şunda goragçy öýjükleriň özi hem heläk bolýarlar.

Emma bu «başa-baş dikleşmede» saglygyň goragçysy bolan T we B bedenjikleriň köpüsi heläk bolýar. Ýöne ýaňky «dikleşik» atsyz-sorsuz geçmeýär. Şol bir keseli döredýän ýokançlar bedene ikilenç aralaşanda, immunitet olaryň merkini bermäge eýýäm taýýar bolýar. Adam synasynyň düzüminde bir gezek «ýüzbe-ýüz bolan duşmanyny» tanap, ony ýatda saklaýan bedenjikleriň topary ýaşaýar. Bu «hakyda»

eýýäm «tanyş ýaga» mynasyp jogap bermäge taýýar bolmaga ýardam berýär.

Meselem, bir gezek hapgyrtma ýa-da gyzamyk keseli bilen kesellän adama bu sökellikler ikilenç ýoluganok. Munuň sebäbi bedeniň ýaňky «hakydasynda» bolmaly.

Şeýlelik bilen, adam bedeniniň immun ulgamyny we onda bolup geçýän hadysalary berjaý edýän wezipesine laýyklykda dört topara bölüp bolýar:

Sakçylyk wezipesi – bu keselçilik bedenjikleriniň synalara aralaşmagynyň öňüni alýar, olara ilkinji zarbany urýar. Eger-de «duşmany» ýeňip bolmasa, ikinji goragçylara habar berilýär.

Tanamak wezipesi – bu tapgyrda işe T-helperler girişýärler. Olar aralaşan «duşman» barada maglumat ýygnaýarlar, aňtaýarlar. Ähli zat belli edilensoň, zyýan berijilerden goranmagyň ýoly bellenilýär.

Ýoklamagyň ýoluny gözlemek we ony berjaý etmek – beden dokumalary synalara aralaşan zyýankeşler barada doly habarly edilensoň, olarda kesele garşy antitel bedenjikleri öndürilip başlanýar. Antiteller öz nobatynda zyýankeşlere golaýlaşýar we onuň daşyny gurşap alýar. Şu pursatdan başlap, T-ýoklaýjy bedenjikleriň işjeňligi artýar, olar ýokanjyň daşyny alyp, ony ýoklaýarlar.

Şuny ýatda saklaň: immunitet bedeniň kesellere garşy iň soňky böwedidir, iň güýçli goragçysydyr. Ony mümkin boldugyça goramalydyr!

Şuny ýatdan çykarmaň:

Jyns gatnaşyklary arkaly ýokuşýan kesellerden, şol sanda AIDS-den goranmagyň ýönekeý, emma berjaý edilmesi hökmany hasaplanýan kadalary bardyr:

- Adam ahlak kadalaryna laýyk ýaşamaly. Bozuk durmuşda ýaşaýanlardan daşrak duruň;
- Ahlakly adam öz ýanýoldaşyna wepaly bolar;
- Çagalar we lukmançylyk, jemgyýetçilik iýmiti edaralarynda işleýänler, gan tabşyrýan donorlar, keselhana-

da ýatyp bejergi alýanlar, göwreli aýallar, ilatyň beýleki gatlaklary hökmany ýagdaýda lukmançylyk gözegçiliginden geçirilmelidir.

• Sanjym üçin umumy iňňelerden, derini zeperlendirýän beýleki esbaplardan we enjamlardan peýdalanmak saglyga howpludyr;

• Şahsy arassaçylyk kadalaryny pugta berjaý ediň;

• Ilata arassaçylyk we keselleriň garşysyna göreş alyp barmak, ahlak terbiýesi meselelerine degişi maglumatlar doly elýeter edilmelidir;

• Zerurlyk çykyp, donorlaryň tabşyran ganyny ýa-da şol gan esasynda taýýarlanan serişdeleri peýdalanmazdan ozal, olaryň doly barlanandygyna göz ýetiriň.

Soraglar:

1. Immunitet we immun ulgamy diýip nämä düşünýärsiňiz?
2. Immun ulgamynyň ýerine ýetirýän wezipeleri nämeden ybarat?
3. Adam bedeni kesellerden, şol sanda ýokançlardan nädip goranýar?
4. Howply ýokançlardan goranmak üçin näme etmeli?

§8. Adam bedeninde emele gelýän howply täze döremeler

Adam bedeninde howply täze döremelere getirýän sebäplere **onkogen faktorlar** diýilýär. Şol sebäplerden döreýän kesellere bolsa **onkologiki keseller** diýlip aýdylýar. Howply çiş kesselleriniň döremek, öňüni almak, anyklamak we bejermek meseleleri bilen meşgullanýan lukmançylyk ylmyna **onkologiýa** diýilýär (grekçeden terjime edilende Onkos – howply çiş, Logos – ylym).

Adam bedeni millionlarça öýjüklerden ybaratdyr. Olaryň her biri kesgitli funksiýalary ýerine ýetirýärler. Mysal üçin, gandaky eritrositler (ganyň gyzyl bedenjikleri) bedeniň

ähli öýjüklerini kislorod bilen üpjün edýärler, deriniň öýjükleri bolsa gorag funksiýany ýerine ýetirýärler.

Adaty öýjükler belli kanunalaýyklykda ösýärler, bölünýärler we ölýärler. Ölen öýjükleriň ornuna degişli möçberde täze öýjükler emele gelýärler. Bu hadysa adam bedeninde yzygiderli dowam edýär. Öýjükleriň bölüniş tizligi dürli organlarda we dokumalarda tapawutlydyr.

Dürli zyýanly faktorlaryň täsiri netijesinde käbir öýjükler içki düzümini üýtgedýär we olar gözegçiliksiz bölünip başlaýarlar. Şeýle öýjükleri özünińkidigine garamazdan adam bedeni tanaman ugraýar we olara gözegçilik edip bilmeýär. Bu öýjükler rak döredýän öýjüklere öwrülýärler we beden agzalarynyň haýsy-da bolsa birinde ýerleşip, howply çiş emele getirýärler. Howply çişiň dörän beden agzasynyň kadaly işi bozulýar we kesel ýüze çykýar. Howply täze döremeleriň ählisi diýen ýaly bedeniň kadaly dokumalarynda, esasan hem, öýjük bölünişiginiň tizligi ýokary bolan dokumalarda (mysal üçin, deride, içegede, limfa mäzlerinde, süňklerde we süňk ýiliginde) ösýärler. Howply çiş döredýän öýjükler kadaly öýjüklerden tapawutlylykda ölmeýärler, tersine, olar ösýärler we bölünmeklerini dowam edýärler.

Howply täze döremeleriň öýjükleri adam bedeninde ýaşamak bilen zäherli maddalary işläp çykarýarlar. Bu bolsa hassanyň ýagdaýynyň ýaramazlaşmagyna, gowşamagyna, işdäsiniň ýapylmagyna we tiz wagtda horlanmagyna alyp barýar.

Howply çiş kesellerininiň döremegine getirýän faktorlara kanserogenler hem diýilýär.

Häzirki wagtda dünýäde müňden gowrak kanserogen maddalar hasaba alyndy. Olaryň arasynda ionizirleýji şöhlelenmeler we himiki serişdeler bar. Uglewodorodlaryň, hususan-da, antrasen we benzpiren toparyna degişli uglewodorodlaryň kanserogen täsiriniň has uludygy subut edildi. Olaryň käbiri özüniň himiki gurluşy boýunça holesterine we aýal jyns gormonlary bolan estrogenlere ýakyndyr. Kansero-

genler gelip çykyşy boýunça ekzogen we endogen görnüşlere bölünýärler. **Ekzogen kanserogenler adam bedenine daşky gurşawdan gelip düşýärler. Endogen kanserogenler adam bedeniniň özünde döreýärler.** Onkologiýa ylmynda geçirilen tejribeler howply täze döremeleriň emele gelmeginde nesil yzarlaýjylygyň we wiruslaryň uly ähmiýetiniň bardygyny görkezdi.

Howply täze döremeleriň anyk sebäpleri henize çenli doly açylanok. Ýöne bu meseläni çözmäge synanyşýan birnäçe ylmy nazaryýetler bar.

Howply çişleriň ululygy birnäçe millimetrden onlarça santimetre çenli bolup bilýär. Şeýle hem olaryň ölçegi ýerleşýän ýerine, ösüş tizligine, bilinýänçä geçýän wagtyna baglydyr. Ýöne keseliň howplulygy çişiň ölçeglerine bagly däldir.

Howply çiş keselleriniň döremegine getirýän sebäpleriň ençemesi bellidir. Olaryň, takmynan, 80%-i aradan aýryp bolýan sebäplerdir. Diýmek, rak keseliniň 80%-niň öňüni alyp bolýar.

Rak – örän uzak wagtyň dowamynda emele gelýän hadysa. Mysal üçin, öýkende, aşgazanda ýa-da süýt mäzlerinde döreýän howply çişiň diametriniň 1-1,5 sm-e ýetmegi üçin 5-10 ýyl gerek bolýar. Şeýlelikde, howply çişleriň köpüsiniň başlangyjy 25-40 ýyl öň başlanýar, käbir keseller bolsa çagalykda başlanýar. Şoňa görä-de ir döwürden başlap rak keselleriniň öňüni almaly.

Her bir adamda şeýle soragyň ýüze çykmagy mümkin: «Mende rak keseli döräp bilermi?» Şeýle ähtimallygy takmynan hasaplamak mümkin. Lukmanlar ilatyň arasynda epidemiologiki barlaglary geçirmek arkaly, dürli zerur maglumatlary ýygnap seljermek arkaly keselleriň döremek töwekgelçiligini hasaplaýarlar. Ýöne bu hasaplamalaryň her bir adam üçin öz aýratynlyklary bar. Bellibir netijä gelmek üçin adamyň durmuşyna degişli ençeme maglumatlary ýygnap seljermeli. Olaryň esasylaryna adamyň ýaşy, jynsy,

hünäri, işleýän ýeri, ýaşaýan we işleýän ýeriniň daşky gurşawy, iýmitlenişi, etniki gelip çykyşy, zyýanly endikleri, çilim çekmekligi, özünden öňki ýaşap geçen nesilleriň saglyk ýagdaýy we başga-da ençeme maglumatlar degişlidir.

Temmäki önümlerini ulanmak, ýagny çilim çekmek ýa-da nas atmak howply täze döremeleriň emele gelmeginde esasy sebäpleriň biridir. Çilim çekmekligiň we burunda, dodakda, bokurdakda, öýkende döreýän rak keseliniň gönüden-göni arabaglanyşygy bardyr. Nas atýan adamlaryň köpüsinde agyz boşlugynyň we aşgazanyň rak keseli duş gelýär. Çilim tüssesi diňe bir çilim çekýän adamy zäherlemän, eýsem onuň ýakynynda ýa-da bir öýde ýaşaýan adamlara hem zyýanly täsir edýär.

Kanserogen täsiri ýokary bolan önümlere spirtli içgiler hem degişlidir. Bu içgiler aşgazanyň we içegeleriň nemli bardasyna gyjyndyryjy täsir edýär, ýakýar we durkunyň üýtgemegine getirýär. Mundan başga-da spirtli içgilere goşmaça tagam we ys bermek üçin spirtde ereýän birnäçe goşundylary hem goşýarlar. Bu goşundylaryň binäçesi kanserogen häsiýete eýedir.

Spirtli içgileriň kanserogen güýji temmäki önümleriniňkä golaýdyr. Haçanda bu iki önüm bilelikde ulanylanda olaryň kesel döredijilik ukybynyň has-da ýokarlanýandygyny hemişe ýatda saklaň we olardan daşda duruň. Öz eliňiz bilen özüňizi ölüm howpuna iteklemäň.

§9. Howply we howply däl täze döremeler. Ganyň keselleri

Kliniki geçişi boýunça çiş keselleri howply we howply däl toparlara bölünýärler.

Howply däl çişler özgeren, differensirlenen öýjüklerden ybarat bolup, olar adamyň öz dokumalaryna ýakyndyr. Howply däl çişlere haýal ösüş mahsusdyr. Olar ýerleşen ýerini gysýarlar, ýöne töweregindäki dokumalary zaýalamaýar-

lar. Şoňa görä-de adamyň umumy ýagdaýyna ýaramaz täsir etmeýärler. Ýöne wagtynda bejerilmese, olar howply häsiýete eýe bolup bilerler.

Howply çişler özgermedik, az differensirlenen öýjüklerden we stromadan ybaratdyr. Olar örän çalt ösýärler. Göwrelilikde, çişe şikes ýetende, ultramelewşe şöhlelenmesinde howply çişiň ösüşi has-da tizleşýär.

Howply täze döremeler adam bedeniniň umumy ýagdaýyny ýaramazlaşdyrýar. Ýerleşen ýerini, töweregindäki dokumalary zaýalaýar, gan damarlaryna zeper ýetirip, gan akmalara getirýär. Adamyň ýaşaýşy üçin wajyp beden agzalaryna, aorta gan damaryna, bagyr wena damarlaryna zyýan ýetirýär. Şeýle hem bedende bolup geçýän ähli alyş-çalyş hadysalarynyň kadasyny bozýar. Esasan-da beloklaryň, uglewodlaryň we witaminleriň sazlaşygy bozulýar.

* Adam bedeniniň ähli agzalary bilen bir hatarda gan hem keselläp bilýär.

Ganyň suwuk bölegine plazma diýilýär. Plazma – bu iýmit maddalarynyň hazynasydyr. Onuň düzüminde beloklar, ýaglar, uglewodlar, witaminler, fermentler, gormonlar we az mukdarda Mendeleýewiň tablisasyndaky himiki elementleriň ählisi diýen ýaly bardyr. Olara mikroelementler diýlip aýdylýar. Demir, mis, nikel, kobalt ýaly maddalar gan emele geliş hadysasyna, ýagny gan öýjükleriniň döremegine gatnaşýarlar.

Adamyň ganynda 3 görnüşli öýjükler: ak gan bedenjikleri (leýkositler), gyzyl gan bedenjikleri (eritrositler) we trombositler bar. Bu öýjükleriň hemmesi-de süňk ýiliginiň gan emele getiriji öýjüklerinden döreýärler. Ganyň dürli öýjükleriniň ösüp kemala geliş hadysasyna gemopoez diýilýär. Gan bedenjikleriniň her topary biri-birinden tapawutly, ýöne adam bedeni üçin örän wajyp bolan işleri ýerine ýetirýärler.

Ak gan bedenjikleri (leýkositler) bedeniň immun ulgamynyň bölegi bolup, dürli kesel dörediji mikroblar bilen

göreşýärler. Şikes netijesinde dörän ýaralaryň bitmeginde leýkositleriň örän uly ähmiýeti bar.

Gyzyl gan bedenjikleri (eritrositler) özünde gemoglobinleri saklaýarlar. Gemoglobinler bolsa bedeniň dokumalaryny we öýjüklerini kislorod bilen üpjün edýärler hem-de kömürturşy gazynyň çykarylmagyna ýardam berýärler.

Trombositler ganyň plazmasyndaky ýörite proteinler (beloklar) bilen bilelikde gan damarlarynyň diwarlarynyň bitewiligini saklamaga kömek edýärler. Ýagny eger şikes sebäpli gan damaryna zeper ýetip gan akyp başlasa, trombositler haýal etmän damaryň şikes ýeten ýerine baryp ýelmeşip başlaýarlar we damaryň diwaryny berkidýärler. Şeýlelikde, gan akmasy togtaýar.

Gan öýjükleriniň her toparynyň bellibir kesgitli mukdary bolýar. Olary saglygy goraýyş edaralarynda laboratoriýa şertlerinde hasaplaýarlar. Munuň üçin adamlardan gan alyp derňew geçirilýär. Ganyň derňewi gan öýjükleriniň hil we mukdar häsiýetnamasyny görkezýär. Dürli faktorlaryň adam bedenine täsir etmegi netijesinde (wiruslar, bakteriýalar, zyýanly endikler, az hereketlilik, nädogry iýmitlenmek, şikesler, zäherlenmeler, radiasiýa we ş.m. ýagdaýlarda) ganyň görkezijileri üýtgeýär. Eritrositleriň mukdary azalanda anemiýa (gan azlyk) ýüze çykýar. Trombositleriň mukdarynyň azalmagy gan akmalara, ganyň lagtalanma funksiýasynyň bozulmagyna getirýär. Adama dürli keseller ýokuşanda leýkositleriň mukdary köpelýär.

Adamyň durmuşynda ganyň has howply keselleri-de duş gelýär. Bu keseller, esasan, gan öýjükleriniň döremek hadysasynyň bozulmagy bilen baglydyr. Olara **leýkozlar we leýkemiýalar** degişlidir.

Gan öýjükleriniň gözegçiliksiz, bitertip ösüşiniň howply hadysasyna **leýkoz** diýlýär. Sagdyn adamda ilki täze ýaşajyk gan öýjükleri emele gelýärler. Bellibir wagtyň dowamynda olaryň ösüp kemala gelmegi bolup geçýär. Ösüp ýetişenden soň gan öýjükleri zerur funksiýalary ýerine

ýetirýärler. Soňra wagtyň geçmegi bilen garran öýjükler ölýärler. Olaryň ornuna täze öýjükler emele gelýärler. Bu hadysa sagdyn adamda sazlaşykly gaýtalanyp duran hadysadyr. Leýkoz keselinde bu sazlaşykly hadysa bozulýar. Gan öýjükleriniň ösüşi, köpelişi gözegçiliksiz we tiz bolup geçýär. Käbir öýjükler doly kemala gelmeýärler, käbir öýjükler bolsa ölmeli wagtynda ölmän, has uzak ýaşaýarlar. Şeýlelikde, bu tertipsiz gan öýjükleri öz ýerine ýetirmeli işlerini edip bilmeýärler, adama kömek etmeýärler.

Oňurga ýiliginiň täze gan bedenjikleriniň döremegine jogap berýän öýjükleriniň rak keseline leýkemiýa diýilýär. Bu keselde hem beden üçin zerur ýetişen, kadaly gan öýjükleriniň deregine doly ösüp ýetişmedik ýa-da nädogry ösen gan bedenjikleri peýda bolýarlar. Olaryň adam üçin hiç hili peýdasy bolmaýar, zerur bolan işi etmeýärler. Adam bedeni tapdan düşüp, howply ýagdaýa sezewar bolýar. Bedende kadaly gan bolmasa, adam ýaşap bilmeýär.

Ganyň howply kesellerinde adamda ilkinji bildirýän alamatlara umumy ysgynsyzlyk, gowşaklyk, ýadawlyk, işdäsiniň peselmegi degişlidir. Derisiniň reňki agarýar, öçügsi ýa-da sarymtyk bolýar. Endamynda gan öýendäki ýaly gök tegmiller peýda bolýar. Ýygy-ýygydan burny ganaýar. Şeýle hem bu hassalaryň süňkleri, bogunlary, oňurgasy agyrýar, endamynda limfa düwünleriniň we mäzleriniň ulalandygyny görmek bolýar.

Dünýä ýüzünde geçirilen ylmy barlaglaryň netijelerine görä, her ýylda hasaba alynýan rak keselleriň üçden iki böleginiň döremegi nädogry iýmitlenmek, zyýanly endikler we az hereketlilik bilen baglanyşyklydyr. Bulardan başga-da şu aşakdakylary adam saglygy üçin howply faktorlar hökmünde görkezmek bolar:

Birinjiden, çendenaşa gyzgyn naharlary iýmek. Şeýle edilende gyzylödegiň we aşgazanyň nemli bardasy yzygiderli ýanyga sezewar bolýar.

Ikinjiden, gurak we gaty iýmitleri iýmek. Mysal üçin, kakadylan et, balyk, onuň ownuk gylçygy, gaty çörek, kakadylan, duzlanan, burçlanan çörek bölekleri. Bu önümler gyzylödegiň we aşgazanyň nemli bardasyny ýaralaýarlar, keseliň başyny başlaýarlar.

Üçünjiden, wagtly-wagtynda naharlanmazlyk. Nahary gijikdirip iýmek, howlugyp aýak üstünde guraksy iýmek, iýmiti doly çeýnemän ýuwutmak.

Dördünjiden, gowrulan naharlary köp iýmek. Şeýle hem nahar bişirilen ýagy birnäçe gezek ulanmak.

Adamlar hemişe öz iýýän iýmitlerine ünsli garamalydyrlar. Sebäbi iýmitleriň peýdaly we zyýanly taraplary bardyr. Saglygymyzy goramak üçin peýdaly önümleri ulanmalydyrys. Çünki iýmitiň düzümindäki witaminler we mikroelementler howply täze döremelere garşy göreşmäge ukyplydyrlar. Mysal üçin, beta-karotin diýen madda howply çişleriň öýjüklerine garşy göreşip bilýärler. Bu madda hurmada, erikde, garalyda, pomidorda, käşirde köp saklanýar. A, C, E witaminleriniň hem edil şunuň ýaly täsiri bardyr. Bu witaminler şugundyrda, ysmanakda, deňiz suwotularynda köp mukdarda saklanýarlar.

Gök önümler we miweler witaminlerden, mikroelementlerden başga-da ösümlik süýümlerine (kletçatka) baýdyr. Ösümlik süýümleri zyýanly maddalary we kanserogenleri özüne birleşdirip, bedenden daşyna çykarmaga kömek edýärler. Şeýlelikde, olar içegede rak keseliniň döremeginiň öňüni alýarlar.

Iýmitlenmäge degişli şu aşakdaky maslahatlara eýerip, siz howply täze döremeleriň öňüni almaga mümkinçilik alarsyňyz:

1. Gündelik iýmitiňizde gök önümleriň we miweleriň hökman bolmagyny gazanyň.

2. Gündelik iýmitiňizde bitewi ýa-da üwelen däneli önümleriň azyndan 35 gramynyň bolmagy zerurdyr.

3. Gündelik iýmitiňizde ýagly, gowrulan, tüssä kakadylan et önümleriniň az bolmagyny, olaryň ýerine gaýnadylan, buglanan et önümleriniň köpräk bolmagyny gazanyň.

4. Mümkin boldugyça aşa gyzgyn, aşa duzly, aşa ajy önümlerden daş duruň.

5. Iýmitiňizde heňlän önümleri asla ulanmaň.

6. Iýýän naharlaryňyzyň çenini biliň. Sagdyn iýmitlenmäniň esasy kanunyny ýatdan çykarmaň – adam bedenine gelip gowuşýan energiýa, sarp ediýän energiýa laýyk bolmalydyr.

7. Her bir adam özi üçin kanserogenlere garşy göreşip bilýän iýmit önümlerini saýlap almaly we olary hemişe ulanmaly. Bu önümlere gök önümler, miweler, sogan, sarymsak, gök çaý, kakadylan miweler, süýt önümleri, deňiz önümleri, limon we ş.m. degişlidir.

Her bir adam öz saglygyna we ýakyn adamlarynyň saglygyna örän jogapkärçilikli çemeleşmelidir. Diňe şeýle etmek bilen howply çiş keselleriniň öňüni almak mümkindir. Islendik keseliň hem iň ygtybarly bejergisi – olaryň öňüni almakdyr!

Soraglar:

1 Adam bedeninde howply täze döremeleriň emele gelmegine nähili faktorlar täsir edýärler?

2 Howply we howply däl täze döremeler nähili tapawutlandyrylýar?

3 Gan nähili böleklerden ybarat?

4 Gan adam bedeninde nähili işleri ýerine ýetirýär?

5 Gan keselleri haçan ýüze çykyp bilýärler?

6 Näme üçin öňüni alyş çäreleri kesellere garşy göreşmekde iň ygtybarly usul hasaplanýar?

§10. Sagdyn durmuş ýörelgesi

Sagdyn durmuş ýörelgeleri – durmuşy tämiz ahlakly, aňrybaş peýdaly, işjeň, erjel, manyly geçirmegiň, netijeli zähmet çekmegiň, bedeni taplamagyň, öz-özüňi daşky gurşawyň zyýanly täsirinden goramagyň, tä garrylyga çenli ahlak, ruhy we beden sagdynlygyňy ýitirmän saklamagyň ýörelgeleridir.

Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň berýän kesgitlemesine laýyklykda **«Saglyk – bu diňe bir keselleriň we ten şikesleriniň bolmazlygy däl-de, beden, ruhy we durmuş abadançylygydyr»**.

Aslynda bolsa, saglygyň üç görnüşini tapawutlandyrýarlar, olar: beden, ruhy we ahlak (durmuş) saglygydyr.

- **Beden saglygy** – beden synalarynyň we ulgamlarynyň ählisiniň kadaly işlemegini şertlendirýän ýagdaýdyr. Eger-de beden agzalarynyň we ulgamlarynyň hemmesi öz ýerinde kadaly işlese, adam sagdyn ösýär we özüni oňat duýýar.
- **Ruhy saglyk** – adamyň beýnisiniň ýagdaýyna göräräk bolýar. Ruhy sagdynlyk adamyň aňyna, pikirleniş ukybyna, paýhasyna, ünsüne hem ýadyna öz täsirini ýetirýär; adamyň duýgularyny we erkini taplaýar.
- **Ahlak sagdynlygy** – adamyň jemgyýetdäki edebini kesgitleýär, çünki biziň ömrümiz il-gün bilen many tapýar, sanly bolýar.

Gadyrly okuwçylar! Her bir adam öz saglygyny goramagyň ýollaryna belet bolmalydyr, öz saglygyna baha ýetmez gymmatlyk hökmünde garamalydyr, sagdyn hem ruhubelent bolmagyň jemgyýetiň öňündäki parzymyzdygyna kemsiz düşünmelidir. Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň berýän maglumatlaryna görä, adamyň sagdyn bolmagy 70-80%-lik derejede onuň öz saglygyna gatnaşygyna

baglyrakdyr, **«Her bir adamyň hem tutuş jemgyýetiň saglygy goramak babatynda aň-düşünjesiniň we jogapkärçiliginiň kämil bolmagy sagdynlygyň baş şertidir, munsuz milli saglygy goraýşyň edýän tagallalary nähili uly bolanda-da, isleýän netijämizi berip bilmeýär»**.

Biz çylşyrymly dünýäde ýaşaýarys, saglygymyza daşky gurşawyň täsiri diýseň uludyr. Alym Ý.P.Lisitiniň bellemegine görä, adamyň tutunýan durmuş ýörelgeleri onuň ömrüni kesgitleýär (bu görkeziji 50%-e deňdir). Daşky gurşawyň ekologiýa taýdan sazlaşykly bolmagy biziň sagdynlygymyzy 20% derejede kesgitleýär, ýene-de 20%-i biologik (nesil yzarlaýan) şertlere baglydyr we diňe 10%-i saglygy goraýyş işiniň netijesi bolýar. Dürli şertleriň saglyga ýetirýän täsirleri, ilatyň belli-belli gatlaklarynda ýüze çykarýan keselçiligi, zähmet şertleriniň adam saglygyna täsiri we beýlekiler öwrenilende, alymyň ýaňky hasaplamalary dogry çykypdyr.

Adam saglygyna zyýanly täsirini ýetirýän şertleriň esasyny iki topara bölýärler: olar antropogen (ýagny adamyň tebigata ýetirýän zyýanly täsiri) we tehnogen faktorlarydyr.

7-18 ýaş aralygynda adamyň saglyga bolan garaýşy doly kemala gelýär we taplanýar, şunda çaganyň ýaşaýyş-durmuş, okaýan, terbiýelenýän şertleriniň täsiri uly bolýar. Häzirki döwürde has köp ýüze çykýan keselleriň arasynda göz, süňk, iýmit siňdiriş ulgamlarynyň dürli näsazlyklaryny, şeýle-de edebiň gowşaklygyna getirýän ruhy keselleri ilkinjileriň hatarynda mysal getirýärler.

Sagdyn durmuş ýörelgeleri – anyk alnan şertlerde ýaşaýan adamlaryň öz saglygyny goramagynyň, berkitmeginiň, gaýtadan dikeltmeginiň edebidir. Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň maglumatlaryna salgylansaň, adamyň saglygy 50% derejesinde durmuş şertlerine baglydyr. Diýmek, sagdyn durmuş ýörelgeleri diňe bir saglyk ulgamynyň däl, eýsem durmuş ykdysady ösüşleriniň hem gönüden-göni netijesi bolmaly. Ynsan saglygy jemgyýetiň kä-

milligine bagly bolýar, çünki ilatyň aýry-aýry gatlaklarynyň arassaçylyk hem sagdynlyk medeniýeti tutuş jemgyýetiň saglyk ýörelgelerini kemala getirýär.

Arassaçylyk nukdaýnazaryndan özüňi dürs alyp barmagyň kadalary synalaryň goraglylyk ukybyny ýokarlandyrmaga, zyýanly endiklerden daşda durmaga gönükdirilmelidir. Keselçilige garşy durumly bolmak isleseň, zähmeti we dynç alşy wagtly-wagtynda gezekleşdirmegi başarmaly, köpräk hereketde bolmaly, bedenterbiýe bilen meşgullanyp, göwräňi taplamaly, arassaçylyk kadalaryny pugta berjaý etmeli, wagtly-wagtynda saglyk edaralaryna ýüz tutup, öz saglygyňa gözegçilikde bolmaly, tebigylyga gol bermeli.

Adam ýaşlykdan diňe bir şahsy arassaçylyk kadalaryny däl, eýsem edep-kadalaryny hem kemsiz öwrenmelidir. Bu terbiýe çagalykdan başlansa, has gowy netije berýär. Çaganyň aňy öwredilýän zatlary, berilýän maslahatlary has gowy siňdirýär, uzagyndan olar durnukly durmuş ýörelgelerine öwrülýär.

Soraglar we ýumuş:

1. Sagdyn durmuş ýörelgesi diýip nämä düşünýärsiňiz?
2. Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň berýän bahasyna laýyklykda saglygyň kesgitlemesini aýdyp beriň.
3. Saglygyň nähili görnüşlerini tapawutlandyrýarlar?
4. Beden, ruhy we ahlak sagdynlygy nämeleri öz içine alýar?

§11. Ýaşlaryň durmuşynda sagdyn durmuş ýörelgeleriniň orny

Adamyň saglygy köp şertlere bagly, olaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerine ygrarly bolmak esasy şertleriň biridir.

Dürli ýaşda sagdyn durmuş ýörelgelerine höwesi terbiýelemek işi mekdep bilen maşgalanyň, saglyk we ruhy-terbiýeçilik gulluklarynyň, jemgyýetçilik guramalarynyň tagallalaryny birleşdirmegi bilen berjaý edilýär.

Islendik ýurduň demografik görkezijileri şol döwletde ileri tutulýan durmuş ýörelgelerine gönüden-göni bagly bolup durýar. Sagdynlyk düşünjesi, saglyk medeniýeti bolsa maşgaladan gözbaş alyp gaýdýar. Şeýlelikde, sagdyn durmuş ýörelgeleri adamyň saglygyny kemala getirmäge, gorap saklamaga, berkitmäge, gaýtadan dikeltmäge we arkama-arka nesillere geçirmäge ýardam edýän ýaşaýyş, zähmet, dynç alyş, bilim we terbiýeçilik şertleriniň tutuş bir toplumyny öz içine alýar.

«Sagdyn durmuş ýörelgeleri» düşünjesi şulary öz içine alýar:

- işjeň hereketde bolmak;
- sagdyn iýmitlenmek;
- bedeniňi taplamak;
- şahsy arassaçylyk kadalaryny berjaý etmek;
- ruhy taýdan sagdyn, parahat ýaşamak;
- zyýanly endiklerden (çilimden, arakdan, neşeden) daşda durmak.

Sagdyn durmuş ýörelgeleriniň ýaşlaryň aňynda mäkäm orun almagy geljekde dörediljek maşgalanyň hem berk bolmagyna oňyn täsir ýetirýär. Şol sebäpden hem siziň öwrenmeli we özüňizde kemala getirmeli endikleriňiz şertleýin ýagdaýda şu aşakdaky toparlara bölünip bilner:

- esasy arassaçylyk kadalary;
- ýüze çykyp bilýän keselçilikli ýagdaýlar;
- zyýanly endikler;
- ahlak kadalary hem maşgala edebi, terbiýesi.

Ýetginjegiň beden we ruhy taýdan sagdyn bolmagynyň baş şerti maşgaladaky we bilim alýan mekdebindäki emele gelen ýagdaýlara gönüden-göni bagly bolýar. Şu ýerde

goýberilen ýalňyşlar uzagyndan çagalarda düýpli newrozlara we ruhy näsazlyklara getirip bilýär.

Nika baglaşmazdan ozal lukmançylyk gözegçiliginden geçmegi ýokuş görýänler az däl. Geljekki ýaş çatynjalaryň köpüsi biri-birinde ol ýa-da beýleki keseliň bolup biljekdigi barada asla pikirlenmeýärler ýa-da bu barada biläýenlerinde-de, muny wagty gelýänçä gizlänini kem görenoklar. Emma aý-ýyl geçýär, hemme zat aýdyň bolýar, birmahalky gizlenen kemçilikler ýüze çykyp, maşgalany yraň atdyrýar.

Alymlaryň köpüsi ýetginjekligi «şahsyýetiň ikinji döreýşi» diýip atlandyrýarlar. Şol döreýiş bolsa bizi gurşap alýan durmuş şertlerine göräräkdir. Şol sebäpden hem ýetginjeklik we jahyllyk döwründäki ýaşlary maşgala gurmaga taýýarlamakda özara gatnaşyklaryň medeniýetine aýratyn orun berilmelidir. Gürrüň bu ýerde ýaşlara we ýetginjeklere öz duýgularyňy jylawlamagy, islegiňe erk etmegi öwretmek barada barýar.

Sagdyn durmuş ýörelgeleriniň ýaşlary maşgala bolmaga taýýarlamakdaky orny dogrusynda söz açylanda, esasy üns dowamat sagdynlygyny üpjün etmek meselesine syrykdyrylmalydyr. Nesil dowamatynyň sagdynlygy adamyň şahsy aýratynlyklaryna, ýaş çatynjalaryň birek-birege kybaplygyna, aragatnaşyklaryň medeniýetine we çagalaryň dünýä inmeginiň dogry düzgünleşdirilmegine bagly bolýar. Bu şertler bozulan ýerinde ýaş ene-atada dürli newrozlar, gormonal näsazlyklar, jyns ugurlarynyň sowuklamalary ýüze çykýar.

Her bir adam sagdyn bolmak isleýär, emma «Men sagdyn» diýip bilýänler azdyr. Derman senagaty barha ösýär, azyk bolçulygy artýar, saglygy goraýyş kämilleşýär. Emma howply çişler, süýji keseli, demgysma, degna ulgamynyň keselleri ýaly agyr keseller, ýürek-damar keselleri adamlaryň arasyndan aýrylyp gidäýenok. Munuň sebäbi nämede?

Adam öz saglygyna ilki bilen özi jogap berýär. Biziň çagalarymyzyň, ýakyn-ýadymyzyň saglygy hem köp babat-

da özümize bagly bolup durýar. Emma saglyk diýmek hiç bir keseliň ýoklugyny aňlatmaýar. Lukmanlar düýpli barlandan soň, hiç hili keseli anyklanmadyk adamlarda hem bir göräýmäge hiç hili sebäpsiz ýadawlyk, gowuşgynsyzlyk bolup bilýär. Hakyky sagdyn adam gujurly, şadyýan, dogumly, ýüregi etsem-goýsamly bolýar.

Saglyk öz asyl tebigatyň bilen ylalaşykda ýaşamakdyr, ol bozulan ýagdaýda kesel ýüze çykýar.

Aýdaly, çilim çekýän adam sagdyn bolup bilermi? Ýa-da iýmitiniň hili pes bolan adamyň aşgazany uzaga çekermi? Elbetde, ýok.

Sagdyn bolmak isleýän adamlar öz ünsüni keseli ýüze çykarýan kesel dörediji mikroblary ýok etmäge gönükdirýärler, emma şol zyýankeşleriň peýda bolmagyna getirýän şertler barada pikirlenenoklar. Oýlanyp görüň, islendik zyýankeş iýmitlenmäge ýagdaý döredilen ýerinde peýda bolýandyr. Bu şerti aradan aýyrsaň, zyýankeş golaýlaşyp bilmez. Saglygyň manysy şunda – keseliň düýp sebäbini bejermeli. Munuň üçin bolsa, ilki bilen durmuş ýörelgelerini sagdynlaşdyrmaly. Tebigatyň mizemez kanunlaryny berjaý etmeli.

Derman bilen saglygy berkidip bolmaýar. Elbetde, zerur bolan ýagdaýynda bejergi almaly bolýar. Köp halatda geçirilen bejergi adamyň ömrüni halas edýär. Emma hiç bir bejergi hem saglygy döredýän däldir.

Adam bedeni täsin bir guraldyr, oňa aýawly çemeleşseň, akylly-başly ulansaň, ol islendik keseli ýok edip bilýär. Emma keseli ýeňmek üçin onuň gözbaşyny, asyl sebäbini aradan aýyrmalydyr, onsuz oňat netije gazanyp bolmaýar. Adam zyýanly endiklere ýan berende, öz saglygyny içinden üzýär. Saglygyň ornuny täze-täze keseller tutýar. Adam wagtynda aýňalyp dogry ýola gelse, kesel öz-özünden ýitip gidýär.

Kesel – adam bedeniniň ösüşiniň togtandygyndan habar berýän alamatdyr, ösmegiň durmagy bolsa gaýtgynly-

ga barýar. Häzirki zaman alymlarynyň köpüsi keseliň zyýanly däl-de, hut peýdalydygyna ynanýarlar, çünki kesel ýüze çykyp, adamyň ol ýa-da beýleki synasynda durgunlyk hadysalarynyň peýda bolandygyny habar berýär.

Adamlaryň köpüsi jogapkärçilik düşünjesini inkär edýärler, öýke-kineleri bagyşlamak, tankytdan saklanmak, birek-birege gyjalat bermek hiç kime-de peýda berenok. Dünýäni özgertjek bolsaň, ilki özüňden başlamaly. Muny hemmeler hem bilýärler, emma berjaý ediberenoklar. Kösenseler hem boýun alanoklar, adam öz ykbalyny özi saýlaýar diýmegimiziň manysy hem şundadyr.

Şeýlelik bilen, sagdynlyga barýan ilkinji ädim öz saglygyň üçin jogapkärçiligi üstüňe almakdyr. Munsuz edilenleriň bary biderekdir, iň gymmat dermanlaryň hem nepi degmez. Adam lukmanlaryň iň ökdesini gözlär, kesel bolsa bir synadan beýlekä geçer. Hünärmenleriň pikirine görä, durmuşyň her bir wakasy köpçüligiň täsiri bilen ýüze çykýar. Keselem şonuň ýalydyr. Adam kesellände-de, sagalanda-da köpçüligiň täsiri uludyr.

Sussupes pikirleriň ýetirýän täsiri – kesel adamyň ýaramaz pikirleriniň, gelşiksiz hereketleriniň, gowşak edebiniň miwesidir.

Adamyň kesellemeginiň esasy sebäbiniň onuň duýgularyna, ýüreginde göterýän pikirlerine, ruhy ahwalyna, başyna düşen ýagdaýlara gönüden-göni baglydygyna könekiler hem düşünipdirler. Çendenaşa aladaçyl, rahaty bolmadyk adamlarda iýmit siňdiriş ulgamynyň keselleriniň has köp ýüze çykýandygy gadym döwürlerden bellidir. Häzirki zaman lukmançylyk ylmy-da keselçiligiň ýüze çykmagynyň adamyň ruhy başdan geçirmelerine, pikir-oýuna hem duýgularyna göräräk bolýandygyny tassyklaýar.

Ynsan saglygyna güýçli zarba urýan şertleriň iň ulusy, iň aýylganjy gorkudyr. Gorky ilki bilen öz-özüňi howp-hatardan goramagyň serişdesi bolup ýüze çykýar, emma uzagyndan ol zyýanly endige öwrülýär. Gorkak adam diňe bir

özüne däl, eýsem, daş-töweregindäkilere hem zelel ýetirýär. Ynamy gowşaklykdan, gorkaklykdan ejir çekýäniň ýagdaýyna gynanyp, oňa aladalanyp, ýakyn hossarlary hem dowla düşýärler. Gorky adamlaryň duýgusynda, aňynda, göwnünde, pikirinde mäkäm ornaşyp, kesel görnüşinde ýüze çykýar. Şundan ugur alsaň, kanunalaýyk sowal ýüze çykýar: dogrudan hem, biziň edýän pikirlerimiz özümiziň we golaý adamlarymyzyň saglyk ýagdaýyna şeýle güýçli täsir edýärmikä?! Eger edýän bolsa, nähoşlany ilki bejermelimi ýa-da özüniň ýerliksiz gorky-ürküsi bilen sag adamynam kesellet-jek «ýakyn-ýadyňy» bejermelimi?!

Tutuş älem bir kanunlara tabynlykda ösüp-özgerýär. Jahanda döremek we weýran bolmak hadysalary üznüksiz dowam edýär. Saglyk bolsa bu iki ummasyz güýjüň aňrybaş gyradeňligidir. «Tereziniň» bir taýynyň sähelçe agdygy, kesel bolup duýduryş ýüze çykýar.

Adamyň pikiri – energiýanyň täsin bir ýüze çykmasydyr. Ol döredip hem biler, ýumrup hem. Adama hemişe kemsidiji sözleri aýtsaň, oňa zulum-sütem etseň, uzagyndan şol adamyň özüniň hem özünden göwni geçer. Göwün ynjan ýerde bolsa kesel daş däldir.

Soraglar:

1. Ýaşlaryň durmuşynda sagdyn durmuş ýörelgeleriniň ornuna nähili düşünýärsiňiz?
2. Sagdyn durmuş ýörelgeleri öz içine nämeleri alýar?
3. Saglygyň düýp manysy nämede?

§12. Maşgaladaky gatnaşyklar

Ynsan gatnaşyklary, olarda ýüze çykýan kynçylyklar barada galyň-galyň kitaplar ýazyldy. Geliň, biz hem şol edebiýatlara salgylanyp, bu gatnaşyklara seljerme bereliň.

Her bir adamda erkeklik we aýal başlangyçlary jemlenendir. Beden taýdan bu jemlenme adamda gormonlaryň has agdyklyk edýän görnüşleri arkaly ýüze çykýar. Ruhy taýdan bu degişlilik erkek kişä we zenan maşgala has mahsus häsiýetler arkaly amal bolýar. Meselem, gönümellik, tutanýerlilik, baştutanlyk, başarjaňlyk erkek kişini bezeýän häsiýetlerdir. Aýal maşgala bolsa çeýelik, ugurtapyjylyk, süýji sözlülik, mylaýymlyk gelişýär.

Erkek kişi we zenan maşgala – bir başlangyjyň iki şahasydyr, sazlaşykly bolanda, olar bir-biriniň üstüni ýetirip bilýär. Çaprazlyk aralaşsa welin, biri beýlekisini ýoga çykaryp bilýär.

Häzirki wagtda bu keşpleriň hem häsiýetleriň aratapawudynyň düýpli bozulýandygyna garamazdan, olaryň her biriniň üstüne ýüklenilýän wezipeler öňki-öňküligine galýar. Aýal maşgalanyň döredilişi şeýle – ol janyndan jan öndürip, dowamaty dowam etmelidir. Elbetde, eklenç etmek, güzerany dolandyrmak aladalary bellibir derejede onuň hem paýyna düşýär. Emma tebigat öz talabyny öňe sürýär. Ol bozulsa, ýol ýitýär.

Erkek kişiniň paýyna maşgalany eklemek düşýär. Ol iş başarjaň, edenli, başyna baran işini bitirip bilýän bolmaly, bu durmuşyň kadasy hem talaby.

Geň ýeri, köplenç, her bir ýaş ýigit öz ejesine meňzeýän gyzy saýlaýar diýýärler. Synlasaň, bu meňzeşlik diňe bir häsiýetde däl, eýsem, ýüz-keşpde-de bildirýän ýalydyr.

Eger-de maşgala gurýan ýaş çatynjalar öz-özüni hem, beýlekileri hem ýeterlik derejede söýmegi başarmaýan bolsalar, olar öz çagalaryna-da degerli mähribanlyk berip bilmezler. Çagalaryň dünýä inmegi bilen aýal maşgala öz söýgüsini tutuşlygyna körpejä gönükdirýär. Mähribanlyk paýyndan mahrum bolan erkek kişi muny boýun almasa-da, kemsinýär. Elbetde, üst-başyna seretmek, nahar-duz alyp bermek ýaly işler ýaş gelniň ünsünden sypanok. Ýöne mähir

diýleni düýbünden başga zat ahyry! Ol bolmasa, ornuny dawa-jenjel tutýar.

Är-aýal gatnaşyklary ýaramazlaşdygyça, olaryň ikisinde-de erkeklik häsiýetleri agdyklyk edip ugraýar. Nägilelik ýaly ýaramaz duýgular aýal maşgalada ähli zat üçin jogapkärçiligi öz üstüne almaly diýen düşünjäni kemala getirýär. Uzagyndan bu düşünje erkek kişä bolan göwnüýetmezçiligi döredýär, aýal maşgalany bolsa has ykjamlaşdyrýar.

Düýbüne seretseň, bu ýagdaý aýala-da, erkege-de ýarap baranok. Olaryň ikisem emele gelen kynçylykda oňyn çözgüt gözleýärler. Geliň, şol çözgütler barada hem az-kem durup geçeliň.

Arakhorlyk we neşekeşlik, esasanam, maşgalada emele gelen düýpli düşünişmezlikden ýüze çykýar. Oňşuksyzlygyň orun tutan, ene-atasy bir-birini sylamaýan, hormatlamaýan ýerinde, çagalar kiçilikden çilime, araga, soň bolsa neşä höwrügýärler. Uzagyndan, çagalar ulalansoň bu gatnaşyklary özüniň guran maşgalasyna geçirýärler.

Biz ýokarda islendik hadysanyň köpçüligiň hereketleriniň netijesi bolandygyny aýdyp geçdik. Arakhorlygyň, neşekeşligiň hem «köpçülikleýin kökleri» bardyr. Aýaly ýaramaz häsiýetli, dawaçyl adamlaryň köpüsiniň bu ýagdaýdan çykmak üçin bulgura ýapyşýandygy bellidir. Aýal maşgala şeýle ýagdaýda ýarymgöwünlik etmän, öz bagty üçin çyny bilen göreşip bilse, bu betbagtçylygy uzaklaşdyrman ýeňip biljekdigi gümansyzdyr.

Kyn meselelerden çözgüt gözlemegiň ýene-de bir ýoly zähmet çekmekdir. Başbitin öz işi bilen ýaşaýan erkek kişilerden we aýal maşgalalardan munuň sebäbi soralanda, olar öýde bir-birege igenip ýörenden, başyňy galdyrman işläniň gowudyr diýip jogap berýärler.

Maşgalada döreýän näsazlyklardan halys kelebiniň ujuny ýitiren käbir adamlar ikilik etmekden hem gaýdanoklar, munuň soňy bolsa aýrylyşmaga barýar. Maşgala döwülýär, çagalar eneli-ataly ýetim bolýar.

Maşgalanyň berkligine dini garaýyş-ygtykatlaryň hem täsiri uludyr. Emma «Şu gün edenimi edeýin, ertir okan namazym bilen hatamy ýuwaryn» diýip ýaşaýan adamlaram bar. Ýöne şeýle adamlar gaty ýalňyşýandyr. Gabahatlygyň ulusy adamyň päl-niýetinde döreýändir, şuny unutmaň.

Biz ýokarda adamlaryň arasyndaky gatnaşyklarda düwün düwýän kynçylyklaryň diňe käbirine seredip geçdik. Ýöne şol kynçylyklar uzagyndan çagalary agyr nähoşluklara eltip bilýändigini ýatdan çykarmak bolmaz.

Soraglar we ýumuşlar:

1 Maşgaladaky gatnaşyklaryň dürli görnüşleri barada gürrüň beriň.

2 Ýetginjekleriň bir-birine çapraz gelýän isleg-arzuwlary hem hereketleri nämeden gözbaş alýar?

3 Ýetginjek bilen ene-atanyň arasyndaky gatnaşyklary «sazlaşykly» diýip häsiýetlendirip bolarmy?

4 Erkek kişini we aýal maşgalany bezeýän häsiýetler barada gürrüň beriň.

5 Maşgala durmuşyna howp salýan sebäpler barada durup geçiň. Olar bolmaz ýaly näme etmeli?

§13. Sussupeslik we onuň şahsyýetiň ösmegine ýetirýän täsiri

Alymlaryň aýdyşy ýaly, häzirki zaman durmuşyny aladasyz göz öňüne getirmek hem kyn. Sussupeslik döwrüň iň bir aýylganç keseline öwrülip barýar. Özem ol diňe bir göwni ynjytmak bilen çäklenenok. Sussupes adam uzagyndan has agyr kesellere uçraýar. Şolaryň arasynda çynlakaý ruhy nähoşluklary, neşekeşlik, ukusyzlyk, deri keselleri, iýmit siňdiriş ýollarynyň nähoşluklary, gan basyşynyň ýokarlanmagy, çakyza, süňk agyrylar, böwrek, öýken keselleri, allergiýa, ýürek-damar keselleri we ýüregiň çat açmasy, beýniniň dürli görnüşli zeperlenmeleri ýaly düýpli keselleri dile getir-

ýärler. Elbetde, her bir keseliň başlanmagynda düýpli sussupeslik durandyr diýip subut etmek kyn, emma sussupesligiň bolan ýerinde keseliň hem uzak garaşdyrmaýandygyny arkaýyn aýtsa bolar.

Ruhy dartgynlyk, gorky-ürki, özüňe ynamsyzlyk, biçärelik hem göwnüçökgünlik, duýgularyň çendenaşa erkine gitmegi, ruhy taýdan basylmalar we kemsidilmeler, kesel derejesine ýetirilen aladaçyllyk uzagyndan adamyň synalarynyň kadaly işlemegini bozýar. Düýpli alada uçran adamyň içki synalary «howsalaly» tertipde işlemäge uýgunlaşýarlar. Munuň özi ganda we dokumalarda bolup geçýän himiki täsirlenmeleriň tutuş bir toplumyny ýüze çykarýar: ganyň düzüminde adrenalin köpelýär; gana barýan gandyň, holesteriniň we agyr ýaglaryň hem mukdary artýar. Ýürek has çalt urup başlaýar, gan basyş ýokarlanýar. Ganyň düzümine baryp goşulyşan gant (glýukoza) damardaky akymlaryň ugry bilen beýnä baryp ýetýär we ony düýpli zeperlendirýär.

Uzaga çekýän sussupeslik beden synalarynyň ählisiniň işjeňligini pese düşürýär. Ganyň düzümindäki adrenaliniň we kortizolyň mukdary bolmalysyndan ençeme esse ýokarlanýar. Kortizolyň ganda köpelmegi bolsa, madda alyş-çalşygynyň düýpli bozulmagy, süýji keseli, ýüregagyry, gan basyşynyň ýokarlanmasy, howply çiş döremeleri, aşgazana ýaranyň düşmegi, demgysma, gijilewük, immun ulgamynyň düýpli gowşamagy we zeperlenmegi ýaly bejermesi kyn bolan kesellere getirýär. Şu ýerde kortizol gormonynyň çendenaşa köpelmegi adamyň beýnisiniň dokumalaryny we öýjüklerini ýoklap bilýändigini hem bellemelidir. Geliň, sözümiz gury bolmaz ýaly, sussupeslikden keselleriň döreýşini yzarlap göreliň.

«Adam aljyraýar, başyna düşen kynçylyklardan uç-gyrak tapman, kelebiň ujuny ýitirýär, sussupeslige ýan berýär. Bu zatlaryň netijesi belli – adam keselleýär. Luk-

man alymlar anyklapdyrlar: sussupeslik adamyň gan damarlarynyň daralmagyna getirýär, netijede, beýnä barýan ganyň mukdary azalýar. Bedeniň beýleki agzalarynyň-da arassa kisloroda baý gan bilen üpjünçiligi düýpgöter peselýär. Gan aýlanyşygy bozulan ýerde madda alyş-çalşygy kadadan düşüp, agyry ýüze çykýar. Şol bir wagtyň özünde ganyň düzümindäki adrenalin we noradrenalin maddalary köpelip, olar beden etleriniň dartgynlygyny hem işjeňligini artdyrýar. Netijede, ýapyk aýlaw emele gelýär: peýda bolan agyry bedende dartgynlygy artdyrýar, has dartylýan damarlaryň gan geçirijilik ukyby öňküsinden hem peselýär, munuň özi bolsa agyryny güýçlendirýär».

Emma sussupesligiň getirýän iň agyr netijesi hem bar – ol adamda howply ýüregagyry keselini döredýär. Geçirilen barlaglaryň netijesi aladaçyl, haçan görseň gaýga batyp ýa jetleşip ýören ganygyzgyn adamlaryň arasynda ýüregagyry keseliniň parasatly akylly-başly hereket edýän adamlara garanyňda birnäçe esse ýygy duş gelýändigini görkezýär.

Şunlukda, sussupesligiň hem ganygyzgynlygyň adamda ruhy we beden sazlaşygynyň soňuna çykýandygyny arkaýyn aýtsa bolar. Bu ýagdaýyň yzygiderli dowam etmegi bir topar agyr keselleriň döremegine getirýär. Lukmanlar sussupeslige ýan beren adamda ýüze çykýan ýaramaz täsirleriň hatarynda şulary görkezýärler:

• birahatlyk we dowla düşmek;

• çendenaşa derlemek;

• sesiň üýtgemegi, titremegi, sakawlamak;

• aşa köp hereketlilik: adam birden-birden öz-özünden dowul alyp, edýän hereketine känbir üns berenok;

• ganda süýjiniň derejesiniň ýokarlanmagy we gözegçilik edip bolmaýan diabetiň ýüze çykmagy;

• ukusyzlyk, ýatanda basyrganmak;

• deri keselleri: deri mäzleriniň işiniň bozulmagy, düwürtikleriň köpelmegi, gijilewügiň döremegi;

• aşgazan keselleri: işdäň gaçmagy, ýürek bulanma, aşgazaniçre nemli bardanyň sowuklamasy we oňa ýaranyň düşmegi;

• beden etleriniň çendenaşa dartylmagy: adamyň ýatanda dişini çalmasy, eňek, egin we boýun myşsalarynyň agyrmagy;

• ýokanç keselleriň: sowuklamanyň we dümewiň ýygy-ýygydan ýüze çykmagy;

• çakyza;

• ýürek urmasynyň artmagy, gursakda ýiti agyrynyň peýda bolmagy, gan basyşynyň ýokarlanmagy;

• böwrek ýetmezçiligi, endamyň çişmesi;

• dem alşyň bozulmagy: ýygy-ýygydan hem ýüzleý dem almak;

• örgünleriň peýda bolmagy;

• bogunlarda peýda bolýan agyry;

• agzyň we bokurdagyň guramagy;

• ýüregiň çat açmasy;

• immun ulgamynyň gowşamagy;

• beýni öýjükleriniň azalmagy;

• öz-özüňe ynamsyzlyk, özüňi hemişe hataly duýmak;

• pikirleriň üzlem-saplamlygy, huşsuzlyk, aljyraňlylyk, wakalara dürs baha berip bilmezlik, haýal-ýagallyk;

• her bir işde ýaman tarapyny görmeklik;

• bir ýerde durup bilmezlik, rahatsyzlyk;

• ünsüň dagynyklygy;

• gaharjaňlyk, öýkeleklik;

• hereketleriň bimanylygy;

• köpçülige garyşyp bilmezlik, çykgynsyzlyk;

• işdäniň çendenaşa artmagy ýa-da ýitmegi.

Bir zady anyk aýdyp bolar – diňe ynamsyzlyk gorky-ürkä, gaýgy-alada iterýändir. Şükrana adam özüni sussupeslige aldyrmaz, kalbynyň rahadyny goldan gidermez, islendik zatda bähbidini tapar.

§14. Sussupesligi ýeňip geçmegiň ýollary

Sussupeslik we ony ýeňip geçmegiň ýollary barada söz açmazdan öňürti bagt barada kelam agyz aýtmakçy, çünki sussupesligi ýeňmek diňe bagtlylara başardýar. Eýsem, bagt näme?

Islendik adamdan onuň durmuşda hemme zatdan beter isleýän zadyny soraýyň, ol: «Meniň bagtly bolasym gelýär» diýer. Onda näme üçin «men bagtly» diýýän az? Näme üçin öndürilýän dermanlaryň köp bölegi hut sussupesligi ýeňmäge niýetlenen antidepressant dermanlary bolup durýar? Belki, biz bagty onuň bar ýerinden däl-de, düýbünden başga ýerden gözleýändiris?!

Adamyň bagty onuň puluna-da, öýüne-de, wezipesine-de bagly bolmaýar. Bagta ynanýan adam islendik durmuşda-da, islendik ýagdaýda-da özüni tükeniksiz bagtly duýup bilýär. Bagt diňe bir betbagtçylykdan azatlykda däldir, ol durmuşyň her pursadynda öz ykbalyňa kaýyl bolmakdyr, baryňa şükür etmekdir. Muňa durmuş diýerler, käwagt ol başyňa kyn synaglary salýar. Olardan ýeňişli baş alyp çykýanlar bagtlydyrlar.

Ömür adama ýaşamak üçin berlipdir. Onuň her bir gününiň lezzetini duýup ýaşamaly. Adam durmuş ummanynyň içinde kürekleýän gämi kysmydyr. Begenç hem gynanç, ýagşy hem ýaman gelýär hem, gidýär hem, olaryň öz nobaty bar. Emma bagt atyna atlananlar bu zatlary ýaşamagyň serişdesi däl-de, ýaşaýşyň şerti diýip kabul edýärler. Biz durmuşda nämäni görsek, durmuş şoňa öwrülýär. Ýyldyrym çakmasa, ýagyn ýagmaýar, Gün çykmasa, älemgoşar parlamaýar. Hatda güýçli gara ýeli hem öz peýdaňa ulanyp, ony bähbidiňe öwrüp bolýar.

Şuny unutmaň, her bir işiň öz bähbidi bardyr. Hatda iň ýaramaz hadysalar hem bize durmuş sapagyny berip, öz peýdasyny goýýar. Ýöne adamlar muňa düşünmän, durmuş derýasynyň joşgunly tolkunlaryna özüni aldyrýarlar. Olar

muny wagtynda ýüzmegi öwrenmändiklerinden däl-de, ýaramazlaşan howadan görýärler.

Bagta ynansaň, ol hökman gelýär. Siz şu ýerde ker, kör, lal, maýyp adamlaryň hem bagtly bolýany barmy diýip sorap bilersiňiz. Elbetde, bolup biler, çünki bagt daşyňda däl-de, ýüregiňde ýaşaýar. Muny näme bilen düşündirip bolar? Näme üçin zada zar däl adamlar hem kämahal bagtsyzlykdan nalaýarlar? Näme üçin synasy şikeslileriň hem bagtdan ýaňa ýüzleri nurlanýar?

Bu sowallaryň jogaby sada. Adam bagty tapanok, ony özi gurýar. Akyldarlar bagtly bolmak üçin zerur bolan birnäçe şertleri berjaý etmegi ündeýärler.

Şükür etmek

Bagtly bolmak üçin adamyň puluny köpeltmeli däl-de, takatyny artdyrmaly. Ýöne durmuşda, hakykatdan hem, çykgynsyz, kyn ýagdaýlar bolýar. Şeýle pursatlarda durmuşyň altyn kadasyny ýada salyň – siz öz duýgularyňyzy seýiklemäge erklisiňiz. Islendik duýgynyň bolsa oňat taraplaryny gözleseň, ol hökman tapdyrýandyr. Meselem, ýolda barýarkaňyz siziň ulagyňyz döwülýär. Aljyramanyň ýerine, «Beterinden gorady, hernä özüme zeper ýetmedi. Şäherden has daşda, çölüň içinde döwlen bolsa näderdim?» diýseňiz, dowla düşmersiňiz.

Şeýlelik bilen, öz duýgularyňa erk edip, gahara jylaw salyp bolýandygyny gördük. Emma muny başarmagyň hem möhüm şerti bar. Oňa **şükranalyk** diýerler.

Hemişe hereketde bolmak

Bagtly bolmak üçin göwräň hemişe hereketde bolmaly. Hereket diňe bir saglygy berkitmek bilen çäklenmän, eýsem, adamy aň taýdan hem gujurly edýär. Sussupeslige batýan ýarawsyzlara lukmanlar köp halatda wagtyny haýsydyr bir peýdaly pişe bilen güýmenmegi maslahat berýärler.

Pursady elden bermezlik

Danalar şeýle aýdypdyrlar: «Adam diňe şu wagt, şu pursatda, şu ýerde ýaşamalydyr. Ondan özgesi – hasap däldir».

Siz şu ýerde «Pursatda näme üýtgeşik güýç bolup bilsin?» diýen sowaly berip bilersiňiz. Emma güýç pursadyň özünde däl, onda ýaşamak mynasybetinde gizlenýär. Bagty ýyllar, aýlar, hepdeler, günler bilen ölçänoklar – bagt ganat ýaýýan guş kimin uçup barýan pursatdadyr. Beýle diýdigimiz, ynsan bagtynyň bir pursatdan köpe çekip bilmeýändigini aňlatmaýar. Ýöne bagty pursatma-pursat duýup bolýandygy welin hak.

Özüňe dogry baha bermek

«Adam özüni nämedir öýtse, şol bolar» diýen atalar sözi bagtyň dördünji syrynyň gadyryny doly açyp görkezýär. Aýdaly, ýaşuly diýip köp ýaşana däl-de, köpügören adama, paýhasly kişä aýdylýandyr.

Durmuşa bolan nägilelik öz-özüňe göwnüýetmezçilikden başlanýandyr. Muňa ynanmak kyn, emma adamyň özüne berýän bahasy gaty seýrek ýagdaýlarda hakykata gabat gelýär. Özem bu pikir-garaýyşlar köp babatda bar bolan mertebe mynasybeti, artykmaç taraplary kembaha görkezýär. Aýdaly, käbir adamlar öz daşky keşbinden göwni suw içenok, beýlekiler bolsa, häsiýetine pisindi oturýan däldir. Ýöne özüňe göwnüň ýetmese, durmuşyňa nädip göwnüň ýetsin?!

Adam ýalňyşyp hem biler, kakabaşlyk edip hem biler. Emma bu zatlar onuň akyl bikemalylygyndan däl-de, edep kemalsyzlygyndan gözbaş alýar. Şonuň ýaly ýagdaýda «Sen näteňet adam?» diýmän, «Bu edeniň bolanok» diýilse, adam muny ömürlik sapak edinýär.

Maksatly ýaşamak

Maksat adamyň ömrüne many berýär, onuň mazmunyny kesgitleýär. Elbetde, siz dünýäde hiç hili many gözlemän ömrüni geçirýän adamlaryň hem az däldigini aýdyp bilersiňiz. Ömri bimany geçirip bolýar, emma manysyz bagt bolmaýar.

Uzak wagtlap işläp pensiýa çykýan käbir adamlaryň dürli ýarawsyzlyklary tapynýandygy barada pikirlenip gö-

rüpdiňizmi? Näme üçin eli uzadan ýerine ýetýän barjamly adamlaryň arasynda hem ýaramaz endiklere ýan berip, ýoluny urdurýanlar tapylýar?

Bu soraglaryň jogaby belli, sebäp bu ýerde ömrüň bimanylygynda. Ýaşaýyş bellibir mana, maksada gönükdirilende, adam ynamly hem paýhasly ýaşaýar.

Degişgen bolmak

Ilkibada alçaklygyň, göwnaçyklygyň bagtly bolmak düşünjesi bilen aýrylmaz baglydygy, kynçylyklary gülki-degişme bilen kabul etdigiňçe, olary ýeňip geçmegiň aňsat bolýandygy baradaky pikiriň özi hem asla bolup bilmejek zat bolup görünýär. Emma durmuşda kyn bolýan, rahadyňy alýan ýagdaýlardan halas bolasyň gelse, hut ýylgyryp gezmegi başarmaly.

Durmuşy ýylgyryp kabul etmegi başarmaýan bolsaňyz, bagtly bolmak aňsat däldir. Elbetde, diňe bagtly adam ýylgyrýandyr, diýmek, ýylgyryş bagtyň miwesi bolmaly. Emma ýylgyrdygyňyzça bagtlylyk duýgusynyň özüňizde berkeýändigine düşünersiňiz. Çyny bilen ýylgyran adamyň kalbynda bagtly bolmak meýilleri güýçlenýär. Hünärmenleriň geçiren barlaglarynyň netijesinde çyny bilen gülýän adamyň ganynyň düzüminde sussupeslige getirýän adrenalin we kortizon gormonlarynyň mukdarynyň azalýandygyny belli edipdir.

Bagyşlamagy başarmak

Ýüregiňde öýke-kinäni aýlap-ýyllap göterip ýörseň, bagt ýadyňa düşmez. Wagt hemme ýarany bejerýär diýýärler, hakykatdan bolsa, edil beýle-de däl. Ýyllar gahar-gazaby, elbetde, az-kem gowşadýar, olaryň badyny alýar. Emma bagyşlamadyk ýürekde hoşniýetlilik orun almaýar. Günäni geçmek üçin ýyllar däl, munuň üçin beýleki adamyň ýagdaýyna düşünmek, oňa nebsiň agyrmagy gerekdir.

Bagyşlamak diýmek hakydadan göwni ynjadýan hemme zady öçürmek diýmekdir. Öýke-kine göwne basylan äpet daş kysmydyr, gahar-gazaby basmasaň, ruhy taý-

dan kämilleşmek kyn bolar. Ol daşy aýlap zyňmasaň, iki ýagyrnyňy ýere mäkäm basar, ýagyr eder. Meşhur akyldar Konfusiý şeýle diýýär: «Göwnüňize deglende-de, eliňizde baryny ogurlanlarynda-da bir alajy tapylar, esasy zat – bu zatlar barada ýatlamazlykdyr».

Sahy bolmak

Käbir adamlar almagy gowy görýärler, alymsak bolýarlar. Bagt köpräk gazanç etmekde, oňat wezipä geçmekde, üýtgeşik öý gurmakda, has gymmat, has ýyndam ulag edinmekdedir öýdýärler. Täsin ýeri, ol bu zatlara doly ýetensoňam, bagty köpeliberenok.

Muňa ynanar ýaly däl, hemmeleriň arzylaýan bagtyna ýetmekden aňsat zat ýokdur, çünki bagt özüňi beýlekilere paýlamakdyr. Munda tebigatyň iň bir syrly jadysy bar – «Ber – bereketiň artar!» Özüňden bölüp beýlekilere bereniňde, topraga ýagşylygyň tohumyny sepýän ýaly bolarsyň. Wagty geler, olaryň birisi müň bolar.

Emma bolmadyk zady nädip bermeli?

Gürrüň hem şonda-da, baryňdan bazar eýläp, ony adamlara bermeli. Ýylgyryň, size hökman ýylgyryp jogap bererler, göwnüňiz güllär. Bu bagt müşki-anbar ýalydyr, başga biriniň üstüne sepeniňizde-de, ysy hökman özüňize-de siňer. Bagty bagyşladygyňça köpelýändir, beýlekilerden gysgandygyňça – göýdügýändir.

Adamlar bilen ýakymly gatnaşykda bolmak

Özüňi bagtly duýmaklyk, ilki bilen, özüňe bolan garaýyşlardan başlanýar. Beýlekilere bolan ýakymly garaýyşlar, söýgi, sylag-hormat hem bagta barýan ýoluň altyn menzillerini külterleýärler. Ýalňyzlykda näme bar? Seniň begenjiňe begenip, kyn günüňe ýanjagyň bolmasa, dünýe maly derkarmydyr? Älemiň ýagşysyny-ýamanyny paýlaşjagyň bolmasa, durmuşyň gyzygy düýbünden gaçýandyr.

«Geňeşli biçilen don gysga bolmaz» diýleniniň gaty çuň manysy bardyr, ony ölçeriberiň. Geňeş, sala salyp ýaşama-

gyň lezzeti bir başgadyr. Bize düşünýän adamlara hemişe egin diräp bolýar. Egni bilen egniňi, göwni bilen göwnüňi paýlaşýan adamlar dünýäde seniň üçin iň gerekli zatlaryň biridir.

Ynamly ýaşamak

Käbir adamlar bolýar, özüniň aýdan zadyna, aýdyş äheňine, eden hereketine ýa-da beýleki bir zada bar ünsüni berip, ony başgaçarak hem edip bolardy diýip bar wagtyny pikire çümüp geçirýärler.

Göwnümize, biz her bir günüň, durmuşyň her bir pursadynyň gadyryny bilip ýaşaýan ýalydyrys. Emma durmuşyň iň uly gymmaty, hümmeti, gadyry ynamyň güýjündedir.

Adamyň ýüreginde hemişe ynam ýaşamalydyr – diňe bir bagtly bolmak üçin däl, eýsem, ýaşaýandygyňy duýup, ömür sürmek üçin ynanmalydyr.

Siziň öwrenen maglumatlaryňyz size durmuşda özüniň nähili gerekdigini görkezer, çünki bu zatlary bilmeklik sizi keselçilikden hem zyýanly endiklerden, durmuşda azaşmakdan mäkäm gorar.

Şeýlelik bilen, sussupeslik bilen göreşmegiň şertlerini sanap geçeliň:

- Özüňizden güýçli, dogumly, durmuşa ynamly garaýan, maksadyňa birräk, göwnaçyk adamlar bilen hem syrdaş boluň;
- Ýakyn adamlaryňyza, dogan-garyndaşlaryňyza hossarlyk ediň, gerek ýerinde olar hem sizi goldarlar;
- Güýç-kuwwat berýän daşky şertlerden (tebigatdan, aýdym-sazdan, paýhasly kitaplardan) ömür güýjüni toplaň;
- Durmuşyň iň gowy, iň ýakymly pursatlaryny ýatlap geziň, ejizlemersiňiz;
- Başarjak zadyňyzy maksat ediniň, oňarjagyňyza ýapyşyň;
- Bedenterbiýäni we sporty hemra ediniň;
- Iýmitiňize serenjamly boluň, iş günüňizi dogry guraň;

• Durmuşyň her bir pursadyna begenmegi başaryň;

• Şuny ýatlaň: diňe özüne ynanýan adam güýçli bolýandyr.

Soraglar we ýumuşlar:

1. Sussupeslik, gam-gussa diýip nämä aýdylýar?
2. Göwnüçökgünligi ýeňip geçmegiň şertlerini sanap beriň.
3. Ýetginjeklerde ruhubelentligi kemala getirýän şertler barada gürrüň beriň.
4. «Ýagşy endik edinmek» diýen jümlä nähili düşünýärsiňiz? Sussupesligi ýeňip geçmekde ol endiklere nähili orun berilýär?
5. Ýetginjekleriň durmuşynda duş gelýän kynçylyklary ýeňip geçmekde ene-ata haýsy orun degişli?
6. Sussupeslige getiren islendik bir ýagdaýy mysal alyň-da, onuň düýp sebäbini we ony ýeňip geçmegiň ýollaryny seljeriň.

§15. Ruhubelent ýaşamagyň peýdasy

Ruhanalyk – içki «meni» durman kämilleşdirmekdir. Kämil göwünden ýamanlyk çykmaz, onda diňe mähribanlyk ýaşaýandyr. Ol mähribanlyk zeminiň ähli barlygyna ýeterlikdir. Mähriban adamyň kalbynda ullakan söýgi – enäniň perzende bolan söýgüsi ýaly, almak däl-de, eçilmekde bagt tapýan duýgy baky ornaýandyr.

Ruhy taýdan sagdyn adamyň ýüreginiň urgusy zeminiň, ýaşaýşyň kadalary bilen jüp sazlaşýandyr.

Adamyň ruhy dünýäsi asyrlar boýy kämilleşdirilen, barlanan, sünnälenen edepden gözellik alýar, adamyň sagdyn ýaşaýşyny delillendirýär, onuň ykbalynda emele gelen jemgyýetçilik garaýyşlaryň, ýaşaýyş şertleriniň, durmuş ýolunyň tutýan ornuny kesgitleýär. Adamyň ýaşaýyş edebini belleýän bu ulgam ýaşaýyş durmuşyň berjaý edýän goramak wezipeleriniň esasy kadalarynyň biridir. Şol kada

bozulan ýerinde (bu bozulmanyň baş sebäbi bolsa beýnidäki gan aýlanyşyň zeperlenmegi bilen bagly bolýar) adamyň durmuşy bulaşýar, ykbaly «döwülýär», onuň aňy öçüşip, tutuş dünýägaraýşyny başdan-aýaga düňderýär.

Adamyň her bir hereketi ilki aňda bişirilýär, aňlanýar. Bu kyn wezipäniň hötdesinden gelmegi başarýan beýniniň çylşyrymly gurluşy bardyr. Adamyň beýnisi onuň durmuşa bolan gatnaşygyny, garaýşyny, durmuş bilen aragatnaşygyny kesgitleýär, munda dogabitdi endiklerem, durmuş tejribesem öz ornuny tapýar. Bedeniň ähli synalaryndan gelip gowuşýan duýduryş habarlary hut beýnide jem bolýar, seljerilýär we olaryň jogaby bolan gaýtargy hereketlere hut beýni «görkezme» berýär. Adamyň erkini, endiklerini, edähetini belleýän ýeke-täk syna beýnidir.

Beýnidäki gan aýlanyşyň bozulmagyna iki zat sebäp bolup bilýär: olaryň biri agyr şikeslenmedir, beýlekisi bolsa başa düşen kynçylykdan ýaňa ruhy taýdan ejizlemekdir. Şeýle ýagdaýda adamyň ilki aňy, soň bolsa, aňasty aňy täsin bir ahwala düşýär, göýä adam özüne näbelli bolan bir giňişlige aralaşan ýaly bolýar. Uzagyndan adam öz-özüni, hereketlerini hem pikirlerini seljermek ukybyny ýitirýär, köpçülikden, jemgyýetden daşlaşýar, beýleki adamlar bilen gatnaşygyny üzýär. Adamyň öz ýanyndan bu zatlara göwni, elbetde, ynjaýar. Muňa dessine çäre görmeseň, ruhy taýdan nähoşlan bary-ýogy birnäçe günüň dowamynda agyr gaýry üzülmelere sezewar bolup, kelebiniň ujuny ýitirýär, onuň keselçilige bolan durumy doly öçýär.

Immunitetiň peselmegi kelle beýniniň rezonans ýygjamlygyny orta tapda saklap, adamy durmuş hakykatyndan üzňelige salýar. Şunuň ýaly ýagdaýda adam şu günki günden doly daşlaşyp, ýa geçmişe gidýär, ýa-da geljegi görüp bilýär. Özem bu zatlary adaty pikir öwürmeler bilen düýbünden delillendirip bolmaýar. Bu ýagdaý bolsa bizi daşky şertleriň

öňünde ejiz edýär, erkimizi elden alýar, ýaramaz täsirlere garşy durmak ukybymyzy pese düşürýär. Meselem, tebigy şertler ýaramazlaşanda ýa-da özümizden has ökde, has dogumly adamlar üstümize ýüzi gatylyk edip igenende, biz olaryň öňünde özümizi ejiz duýýarys, olara garşy durmagyň çäresini tapamzok.

Bu hadysalar uzagyndan ýüze çykýar, aňymyzda aýlanýar. Adamda asla geçmeýän ýadawlyk peýda bolýar. Kelle beýniniň sag ýarym togalagynda dartgynlyk artyp, adamy gowşak, jogapkärçilik çekerden ejiz ýa-da beýlekilere gatnaşygynda çendenaşa gödek, edepsiz edip goýýar. Şeýle ýagdaýda adam bolup geçýän wakalara dürs baha berip bilmeýär, özüne aýdylýan paýhasly maslahatlara gulak asmaýar, özüniň gedem hereketleri bilen ähli zady basgylap, özünden başgalaryň aýdanyny-goýanyny püçege çykarýar.

Ruhy peselen adamlaryň hem göwnünde şunuň ýaly ýaramaz özgerişlikler bolup geçip bilýär. Olaryň sebäbi dürli-dürlüdir, adam hatda uzak wagtlap telefonda gürleşmeli bolanda-da çendenaşa ýadap bilýär. Onuň ünsi gowşaýar, degnasynyň dartgynlygy artýar, beýnisi ýadaýar, çakyza peýda bolup, halys eňki gidýär. Adam ýadawlykdan ýaňa gaharjaň bolýar.

Bu zatlardan halas bolmak üçin dürs habarlara bil baglamaly, zähmet bilen dynç alşy kadaly gezekleşdirmeli. Muny başarmasaňyz, ýagdaýyň gowulaşjakdygyna bil baglap oturasy iş ýok. Ýatdan çykarmaň – ruhubelentlik ilki bilen adamyň özüne baglydyr.

Soraglar:

1 Ruhubelentlik diýip nämä düşünýärsiňiz?

2 Adamyň ruhy dünýäsini kämilleşdirmek üçin nämeler gerek?

ADATDAN DAŞARY ÝAGDAÝLARDA ILKINJI KÖMEGI BERMEGIŇ KADALARY

§16. Adatdan daşary ýagdaýlar barada düşünje

Geliň, okuwçylar, bu tema girişmezden ozal, şu ugurdaky kesgitlemeleri seljerip geçeliň. Şunlukda, ýaşaýyş-durmuşyň howpsuzlygy diýip nämä düşünilýär?

Ýaşaýyş-durmuşyň howpsuzlygy – daşky gurşawyň adama zyýan ýetirmek mümkinçiligini doly aradan aýyrýan ýagdaýydyr.

Ýaşaýyş-durmuş – adamyň özüniň rahat ýaşamagy üçin amatly şertleri döretmegiň çylşyrymly ýoludyr.

Adam bedeniniň kadaly işlemegi, adamyň arkaýyn hem sagdyn ýaşamagy üçin bellibir derejede hökmany hasaplanýan şertler berjaý edilmelidir. Bu şertler şu aşakdakylardan ybaratdyr:

- Dem almak;
- Suw içmek;
- Wagtly-wagtynda iýmitlenmek;
- Hereketde bolmak;
- Maksatly ýaşamak;
- Içki madda alyş-çalşygyň galyndylaryny bedenden daşary çykarmak.

Howply hadysa – adamyň ömrüne, saglygyna we emlägine düýpli zeper ýetirmek wehimini salýan ýagdaýdyr.

Kyn ýagdaýda adamyň özüni alyp baryş edebiniň görnüşleri:

- Aljyramak (adam iki ýana urunýar, gaçyp gidesi gelýär, gorkudan ýaňa «kelebiniň» ujuny ýitirýär).
- Ruhy sarsgyn (adam duran ýerinde durýar, emma huşuny ýitiren ýaly bolup geçýän zatlary aňlap bilenok, käwagt bolsa özünden gidýär);

• Adamyň hereketleri oýlanyşykly, saldarlanan hem okgunly bolýar.

Garaşylmadyk kynçylyk öýde otyrkaň, işleýän ýeriňde ýa-da dynç alyşda ýüze çykyp biler. Möhümi – **islendik pursatda garaşylmadyk ýagdaýlara taýýar bolmaly, olara dürs baha berip, haýal etmän çykalga tapmagy başarmaly.**

Adatdan daşary ýagdaý – ýol hadysasy (tehnikanyň ýa-da enjamlaryň döwülmegi netijesinde ýüze çykýar), tebigy betbagtçylyk (tebigatda bolup geçýän hadysalaryň netijesi), iri möçberli howp-hatarlar (adamlaryň heläk bolmagyna getirýän wehimli ýagdaýlar ýa-da tebigy betbagtçylyklar); duşman tarapyndan köpçülikleýin gyryş ýaragynyň ulanylmagy zerarly adamlaryň kadaly durmuşynyň düýpli bozulmasydyr.

Ýol-ulag hadysasy. Eger-de ýol-ulag hadysasy netijesinde adam heläk bolan bolsa, bu ýagdaýa ulag betbagtçylygy diýilýär.

Adamyň ýaşaýyş-durmuş howpsuzlygynyň ulgamy – durmuşyň we zähmetiň islendik ugrunda onuň synasynyň şikeslenmeginiň doly aradan aýrylmagyny üpjün edýär, aýratyn kynçylykly ýagdaýlarda bolsa, zerur bolan gaýragoýulmasyz kömegiň berilmegini göz öňünde tutýar.

Goranyş desgalarynyň görnüşine laýyklykda howpsuzlyk ulgamlary şu aşakdaky toparlara bölünýär:

• Gündelik durmuşda her bir adamyň we tutuş ilat köpçüliginiň howpsuzlygyny goramak üçin niýetlenen ulgamlar;
• Tebigy gurşawy goramagyň ulgamlary;
• Döwlet howpsuzlygy ulgamy;
• Bütindünýä howpsuzlyk ulgamy.

Niýetlenen maksatlaryna laýyklykda howpsuzlygyň şu görnüşlerini tapawutlandyrýarlar: ýol-ulag, ýangyn, elektrik, durmuş, gaz, himiýa, radiasiýa howpsuzlygy, şeýle-de şahsy, ekologik, döwlet, serhetýaka, azyk we

beýleki görnüşdäki howpsuzlygy bölýärler. Häzirki wagtda zerurlygy artýan howpsuzlyk ugurlarynyň arasynda ilki bilen jahankeşdeligiň, telekeçiligiň, okuwyň, sportuň we ş.m. howpsuz bolmagynyň üpjün edilmeginiň wajyplygy öňe sürülýär. Howpsuzlygyň köp görnüşleri biri beýlekisinden gelip çykýar we biri-biriniň üstüni ýetirýär. Meselem, ýangyn howpsuzlygynyň ýa-da gazy howpsuz ulanmagyň kadalaryny bilmeseň we berjaý etmeseň, durmuş howpsuzlygyny üpjün etmek kyndyr.

Howpsuzlyk kadalary – bular döwlet edaralary we jemgyýetçilik guramalary, edara – kärhanalar we şahsy taraplar tarapyndan ýurdumyzda hereket edýän kanunlar we kadalaşdyryjy namalar esasynda amala aşyrylýan we hemmetaraplaýyn howpsuzlygy berjaý etmäge gönükdirilen çärelerdir.

Özüňi howpsuz alyp barmagyň kadalary – işleri ykrar edilen howpsuzlyk kadalary esasynda howpsuz ýerine ýetirmegiň tertibi.

Özüňi howpsuz alyp barmagyň şahsy kadalary – adamyň özüni howpsuz alyp barmagynyň, onuň şahsy we ýaş aýratynlyklaryny, saglyk ýagdaýyny, ýerine ýetirýän zähmet (şol sanda okuw) işiniň tapawutly taraplaryny, jemgyýetçilik we beýleki ugurlardaky işjeňlik derejesini nazara almak bilen işlenip düzülen kadalar toplumydyr.

Howpsuzlygyň we baş alyp çykmagyň şahsy ulgamy toslanyp tapylan bir maksat däldir. Bu howpsuz ýaşamagyň baş serişdesidir. Ol uzak wagtlap kemala getirilýär we adamyň bütin ömründe yzygiderli sünnälenýär we kämilleşdirilýär.

Betbagtçylyk duýdansyz gelýär. Ýangyn, apy-tupan, suwuň joşmasy, edara-kärhanada bolan partlama, daş-töweregiň radioaktiw maddalar bilen zeperlenmegi, dürli zäherleriň dökülmegi we howa siňmegi, ýol-ulag hadysalary, beýleki kynçylyklar we tebigy betbagtçylyklar ýüze çykanda adamlary düýpli aladalandyrýar we kyn ýagdaýa salýar. Bu

hadysalar adamlarda düýpli şikesleri, ýiti zäherlenmeleri, ýangynlary ýüze çykaryp bilýär.

Ýöriteleşdirilen kömek gelip ýetýänçä adamlara gaýragoýulmasyz kömek bermegiň zerurlygy artýar. Gan akmalar, dem alşyň bes etmegi, ýanmak ýaly agyr zeperlenmelere sezewar bolan adamlara degerli kömek bermeseň, olar lukmanlaryň gelerine ýetmän aradan çykyp bilýärler.

Şunuň ýaly ýagdaýda adamyň ömür bilen ölüm arasyndaky tapawudy çala bir tilsim bolýar we minutlara, käwagt bolsa sekuntlara baglanýar. Ejir çekene kömek bermegem özümize bagly, muny başga edere adam ýok. Diri galan, aman-esen saklanan, pikirlenmek we oýlanyşykly hereket etmek ukybyny ýitirmedik adamlaryň çalasyn we dogumly hereketleri birgiden adamy ölümden halas edip bilýär. Munuň üçin olar ejir çekene ilkinji kömegi bermegiň düzgünlerini bilmelidirler. Şu maksat bilen golastynda bar bolan islendik zady: boýunbagyny, elýaglygy, çöpleri, taýaktagtany, aýal maşgalalaryň baş ýaglygyny peýdalanýarlar, olaryň kömegi bilen zogdurylyp akýan gany saklaýan daňylary goýýarlar, döwlen-ýenjilen synalary gymyldamaz ýaly berkidýärler.

Tiz kömek gullugynyň telefon belgisi «03» dür. Ýüzünde gyzyl haç çekilen ulag ýola düşýär. Emma ol barmaly ýerine ýetýänçä ep-esli wagt geçýär. Kömek bolsa edil häzir, ýerden gozganmasyz berilmeli. Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň berýän maglumatlaryna görä, betbagtçylyklar zerarly heläk bolanlara degerli ilkinji kömek berlen bolanda, olaryň 20%-den gowragyny halas edip bolardy. Aljyramaklyk, alňasamaklyk adam pidalarynyň has-da köp bolmagyna getirýär.

Adatdan daşary ýagdaýlarda adamlara özüňi dürs alyp barmagy öwretmek nämeleri öz içine alýar?

Munuň özi garaşylmadyk ýagdaýlarda, duýdansyz başdan inen kynçylykda aljyraman, gorkman, dürs gymyldamagyň endigidir. Daş-töweregiňizde bolýan-geçýän zat-

lary oňat synlaň-da, olara dogry baha berjek boluň, diňe şondan soň indiki ätjek ädimleriňizi belläň. Ýatda saklaň: diňe sowatsyz, gowşak adamlar aljyraýandyr. Aljyran adam bolsa büs-bütinleý gorka özüni aldyrýar, özüni biçäre duýýar we nalajedeýine öwrülýär.

Her bir adam öz ornunda duýdansyz başdan inip biläýjek adatdan daşary ýagdaýlara taýýar bolmalydyr. Bu, aýratyn hem, howply önümçilikde zähmet çekýän ýa-da tebigy betbagtçylyklaryň ýüze çykmak töwekgelligi ýokary bolan ýerlerde ýaşaýan adamlara degişlidir.

Adamlaryň özüniň adatdan daşary kynçylykly ýagdaýlara taýýarlykly bolmagy döwlet tarapyndan amala aşyrylýan degişli howpsuzlyk çärelerinden möhüm bolmasa, pes däldir. Özüni goramaga taýýar bolan adam beýlekileriň hem saglygyny we ömrüni halas etmäge ýardam berip bilýär. Apy-tupan inende, gözegçilikden çykan ýangynyň ýaýran mahaly ýa-da ýer yranyp, weýrançylyga sezewar bolnanda nähili hereket etmelidigini bilseň, howpuň inip biljek ýerine we ýagdaýlaryna belet bolýarsyň, aljyraňok. Kynçylykly ýagdaýda ilkinji heläk bolýanlar, hut aljyraňňylyga aňyny aldyryp, alňasap, iki ýana urunýan adamlardyr.

Adatdan daşary ýagdaýlarda ömrüňi we saglygyňy goramagyň esasy şerti goranmagyň, özüňi alyp barmagyň we ilkinji kömegi bermegiň kadalaryny berk özleşdirmekdir.

Kynçylykdan ejir çekene, synasyna düýpli zeper ýetene ilkinji kömegi bermegiň usullaryny her bir adam bilmelidir.

Adatdan daşary ýagdaýlar, köp halatda, giň çäklere ýaýrap, gaty köp adamyň bir wagtda şikeslenmegine getirýär, olaryň barysy-da birden kömege mätäç bolýarlar. Şeýle ýagdaýda köp sanly pidalaryň öňüni almak üçin ilaty lukmançylyk taýdan goramagyň giň gerimdäki çäreleri amala aşyrylýar. Bu iş öz içine bejeriş geçiriş, arassaçylyk-öňüni alyş, howply ýokanç kesselleriniň ýaýramagyna böwet basyş çärelerini alýar. Özem bu çäreler tizden-tiz, aňrybaş dürs we ýörite taýýarlanan taýýarlykly gulluklar we hünärmenler

tarapyndan, şol sanda raýat goranyş gullugynyň lukmançylyk düzümleri tarapyndan amala aşyrylmalydyr. Bu işiň has guramaçylykly we netijeli geçirilmeginde betbagtçylygyň ojagynda ýaşaýan we zähmet çekýän adamlaryň özüniň hem taýýarlykly bolmagynyň we erjel hereket etmeginiň orny uludyr.

Betbagtçylykdan ejir çekene ilkinji kömegi bermegiň esasy ýörelgeleri lukmanlar tarapyndan işlenip taýýarlanan we adatdan daşary ýagdaýlarda hereket edýän halkara lukmançylyk ülňülerine laýyklykda amala aşyrylýar.

Soraglar:

1 Adatdan daşary ýagdaý diýip nämä düşünýärsiňiz?

2 Howpsuzlygyň nähili görnüşleri bar?

3 Howpsuzlyk kadalary nämeleri öz içine alýar?

4 Adatdan daşary ýagdaý ýüze çykanda adamlar özlerini nähili alyp barmaly?

§17. Bogulmada berilýän ilkinji kömek

Bogulmaga, köplenç, dem alyş ýollaryna del zatlaryň düşmegi sebäp bolýar. Bu ýarma dänejikleri, ownuk şaý pullar, iňňebagjyklar, iýmit bölejikleri, ownuk-uşak ilik-düwmeler we beýlekiler bolup biler. Olar dem alyş ýollarynda: burunda, traheýada, gyzylödekde, bronhlarda dykyn tutup bilýärler. Wagtynda bilinmese, güýçli bogulmak hadysasyna getirýär. Bogulmagyň ýyldyrym ýaly çalasyn, ýiti we ýitiden bäri görnüşleri bolýar.

Ýyldyrym tizligindäki bogulma dem alyş ýollarynyň dolulygyna ýapylmagy netijesinde ýüze çykýar. Adamyň demi ýetenok, göz almalary ulalyp, daşyna gabarylýar, reňki gögerýär, synalary dartylýar. Ýiti we ýitiden bäri bogulmalarda adam agyr üsgürýär, dem almasy kyn bolýar. Adam dem almaga howlugýar, aljyraýar, dowla düşýär, emma dem

alyp bilenok. Ilkibada onuň agzynyň daş-töweregi, soňra bolsa tutuş ýüzi gögerýär. Nähoşlanyň soňky ýagdaýy dem alyş ýollaryna düşen zadyň ululygyna we onuň şol ýollarda ýerleşişine bagly bolýar. Eger-de del zat adamyň burun ýollarynda dykyn tutan bolsa, tiz wagtdan burundan ýakymsyz ysly iriň ýa-da gan akyp ugraýar, burnuň nemli bardasy çişýär. Del zat adamyň bronhyna düşende onuň sesi gyrlyp, dem alşy kynlaşýar. Bu ýagdaý öýken sowuklamasyna, howply çişmelere we iriňli ýaralara getirip bilýär. Dem alyş ýollaryna düşen zadyň hilini we ululygyny adamyň özüni alyp barşyndan, üsgürişinden bilip bolýar. Mundan başga-da adamyň sesi gyrylýar ýa-da üýtgeýär.

Gaýragoýulmasyz kömek. Adaty ýagdaýda adamy sähel salymlyk başaşak ýagdaýda saklap, sähelçe arkasyna kakýarlar. Bogulma ýeňil we gysga wagtlyk görnüşinde ýüze çyksa, ony öýde hem bejerip bolýar. Munuň üçin öý-içeride rahatlyk ýagdaýyny döredýärler, arassa howanyň gelip durmagyny üpjün edýärler. Nähoşlanyň ýarymotura ýa-da otura ýagdaýy üpjün edilýär, ellerini we aýaklaryny 37-42°C derejedäki ýyly suwda 10-15 minut saklamak, banka goýmak oňat kömek berýär.

Demgysma derejesi bogulmanyň agyr görnüşi bolup, uzaga çeken bronhial demgysmanyň duýdansyz ýitileşmegi netijesinde ýüze çykýar.

Adaty demgysmadan demgysma derejesini onuň uzaga çekýändigi, adaty bejergä asla perwaý etmeýänligi, ýiti dem alyş ýetmezçiliginiň alamatlary bilen mese-mälim häsiýetlendirilýändigi bilen tapawutlanýar. Demgysma derejesiniň uzaklygy dürli-dürli bolup biler, ol birnäçe sagatdan 4-6 güne we ondan hem köpe çekip bilýär.

Demgysma derejesi turuwbaşdan jana howpludyr. Wagtynda lukmanlara ýüz tutulmasa, agyr gaýra üzülmelere we nähoşlanyň aradan çykmagyna getirip bilýär.

§18. Kesilmeler we güýçli gan akmalar

Endamyň derisine we nemli bardalaryna sähelçe şikes ýeten ýagdaýynda, gan akmalar, şeýle-de açyk ýaranyň ýüzüne hapanyň we dürli keselçilik bedenjikleriniň düşmek howpy ýüze çykýar. Kesel getirýän jisimler ýara eginbaşyndan, hapa ellerinden, tene şikes ýetiren ýaragdan ýa-da beýleki şikesleýji zatdan, şeýle-de ýeterlik derejede arassa bolmadyk daňy serişdelerinden düşüp bilýär.

Hapa düşmez ýaly, açyk ýarany suw bilen ýuwmak, eliň bilen ellemek, ýüzüne düşen hapadyr-çägäni aýyrjak bolmak, ýüzüne kagyz ýelmemek asla bolýan däldir.

O diýen uly bolmadyk ýaralary, çyzylan ýa-da sypjyrylan ýerleri ýod ergini bilen zyýansyzlandyryp, üstüni arassa bint ýa-da oňat ýuwlup, gyzgyn ütük bilen ütüklenen ak mata bilen daňmaly.

Has ulurak ýara düşse, onuň gyralaryny ýod siňdirilen pagta bilen oňat arassalamaly, ýörite zyýansyzlandyrylan daňy serişdeleri bilen saramaly. Munuň üçin ilkinji kömegi bermek üçin niýetlenen ýörite şahsy derman gutujygynyň serişdelerinden peýdalanmak bolar. Islendik dermanhanada tapdyrýan bu daňy serişdeleri her bir öýde bolmalydyr. Derman gutujygyny açanyňyzda, ýaranyň üstünde goýulmaly ýassyjagyň ýüzüne hapa eliň bilen degmek asla bolýan däldir, şol sebäpden hem daňy serişdesiniň daşyndaky kagyzy usullyk bilen açmalydyr.

Eger-de gol astynda ýörite sargy serişdeleri bolmasa, daňy üçin şol ýerde tapdyran islendik zat – arassa elýaglyk, ak çit matasy ulanylyp bilner. Zolak bölünen bu matalary iki tarapyndan hem kemsiz ütüklemelidir.

Ilkinji kömek berlenden soň, nähoşlany haýal etmän saglyk edarasyna ýollamalydyr. Ol ýerde ýaralanana zerur bolan lukmançylyk kömegini bererler, gerek hasaplasalar ýara tikin salarlar.

Wagtynda seredilmedik (meselem, tene şikes düşensoň 5-6 sagatlap äwmezlik etmek) ýara uzaga çekýär we iriňläp, has agyr kesellere ýazyp bilýär.

San-sajaksyz gan damarlary adamyň tutuş göwresinden eriş-argaç bolup geçýär. Olaryň has ulusyna arteriýalar diýilýär, ondan ýürekde kemsiz arassalanan gan bedeniň beýleki agzalaryna gaýdýar. Tutuş göwräni aýlanyp, ýene-de ýürege gaýdyp gelýän gan wenalardan akýar. Göwrede bar bolan iň inçejik, ownuk gan damarlaryna kapillýarlar diýilýär.

Islendik gan akmasy gan damarlarynyň bozulmasy zerarly ýüze çykýar. Öý şertlerinde, köplenç, ownuk gan damarlaryna zeper ýetýär, meselem, barmagyňy kesip ýa-da üstüne bilmän basanyňda aýagyňdan çüý geçip bilýär. Köplenç, munda zähelçe gan akýar, soň bolsa gan öz-özünden lagtalanyp, damaryň zeper ýeten ýerini «ýamaýar». Şeýle ýagdaýda kiçijik ýaranyň üstüni we daş-töweregini ýod ergini bilen ýuwup, arassaja daňy bilen saramak ýeterlikdir.

Arteriýanyň bitewiligi bozulanda, damardan tolkunlap mämişi-gyzyl reňkdäki gan zogdurylyp çykýar. Wenadan gan gara gyzyl reňkde endigan akýar. Gan akmalaryň iň howplusy arterial gan akmasydyr. Nähoşlana gaýragoýulmasyz kömek berilmese, ýagdaý heläkçilige eltip bilýär. Ilkinji kömegiň iň möhüm şerti – gany saklamakdyr.

Munuň üçin näme etmeli?

Wenadan gan akanda akýan gany saklamak üçin üstünden berk saramak ýeterlik bolýar. Daňyny daňmankaňyz, açyk ýaranyň üstüni doly zyýansyzlandyrylan hasa ýa-da pamyk ýassyjak bilen ýapmaly, soň üstüni mäkäm saramaly. Emma ýaranyň içinde ýiti zeperleýji jisimleriň – aýna ýa-da demir bölekleriniň bardygyny duýsaňyz, ol ýeri gaty saramaly däldir.

Güýçli gan akmalarda ýaranyň düşen ýeriniň ýokary (arterial gan akmalarda) ýa-da aşak ýanyny (wenadan gan akanda) pugta basmak gerek. Emma ýarany ýa-da ýaradan

gelýän gan damarlaryny uzak basyp oturmak kyn bolýar, şol sebäpden hem bu usul uzaga çekdirilmeli däl.

Aýakda ýa-da elde ýüze çykan güýçli arterial gan akmasyny saklamak üçin ýaranyň ýokary ýanyny (göwrä golaýrak edip) ýörite rezin žgut, ol tapylmasa ýaglyk, zolajyk mata, kemer we ş.m. bilen daňýarlar. Daňy berk bolmalydyr, emma çendenaşa gysmaly däldir, ol gany duruzsa ýeterlikdir. Daňy süýnmeýän, gaty matadan saralan bolsa, ony eliň ýa-da aýagyň daşyndan halka edip daňýarlar-da, soňra şol halkanyň bir ýanyndan uly bolmadyk taýajygy geçirip, ony towlap ugraýarlar. Ýaňky halka ýeterlik derejede çekilip gany durzansoň, taýajygyň bir çetini mäkäm berkidýärler.

Rezin daňyny ýa-da towlanan daňyny göni endama daňanoklar, onuň aşagyna ilki ýumşak ýaglyk ýa-da beýleki bir zat saralýar.

Pugta sargylar iki sagatdan köp saklanmaly däldir, çünki gan ýöremeýän ýerde beden dokumalarynyň düýpli zeperlenmesi, degna damarlarynyň ysmazlygy ýüze çykyp bilýär. Pugta sargy edilen badyna onuň goýlan senesi we wagty görkezilen kagyzjygy daňynyň aşagynda gysdyryp goýýarlar we ejir çekeni haýal etmän hassahana äkidýärler.

Gan akmalar diňe açyk däl, eýsem ýapyk ýa-da içki görnüşde-de bolup bilýär. Içki beden agzalarynyň ýa-da damarlarynyň zeperlenmesi zerarly ýüze çykýan gan akmalarynda adamyň ýüzüniň reňk-peti gaçýar (aýratyn hem, onuň agzynyň daş-töweregi agarýar), ony sowuk der basýar, dem almasy kynlaşýar, nähoşlan ýygy-ýygydan pallaýar, el-aýagy buz ýaly bolýar, başy aýlanýar, essi aýylýar. Ejir çeken ýygy-ýygydan suwsaýar, wagtynda kömek berilmese, özünden gidýär. Şeýle ýagdaýa düşen adama gaýragoýulmasyz tiz kömek çagyrylýar ýa-da ýagdaý bar bolsa, ony haýal etmän hassahana eltmelidir. Burny ganaýan adama oňatja sümgürinip, soň burnundan dem almak maslahat berilýär, şunda demiňi biraz saklap, soň goýbermelidir. Adamy

arkan ýatyrýarlar we çekgesine sowuk suwda öllenen matany ýa-da arassa mata dolanan buz bölejiklerini goýýarlar.

Burny ganaýan adama demi bilen sowuk suwy çekmek asla bolýan däldir, çünki şeýdilende burun ýollarynyň zeperlenen damarlarynyň deşilen ýerinde lagtalanan gan bölejikleri gopup, gan akma gaýtalanýar. Eger-de berlen maslahatlar berjaý edilen ýagdaýynda burun ganamasy bes etmese, hassany gaýragoýulmasyz saglyk edarasyna eltmelidir.

§19. Donorlyk

Donorlyk (latyn dilindäki Donare sözünden terjime edilende «Sowgat bermek» diýen manyny berýär) – gan ýetmezçiliginden ejir çekýän hassa bejeriş maksady bilen öz ganyň bir bölegini meýletin bermek çäresidir.

Gan – bu tebigatyň adama eçilen bahasyna ýetip bolmajak peşgeşidir. Häzirki wagtda adam ganynyň ornuny tutup biljek hiç hili emeli serişde ýokdur. Köp sanly şikes alan ýa-da agyr keselli hassalar üçin donor gany – bu halas bolmak we sagalmak üçin ýeke-täk mümkinçilikdir.

Donor ganyny ulanmak zerurlygy şu aşakdaky ýagdaýlarda ýüze çykýar:

1. Çaga doglanda kömek bermek.

Zenan maşgala çaga dogranda dürli sebäplere görä köp mukdarda gan ýitirýär. Şeýle ýagdaýlarda onuň bedenine donor gany guýulýar.

2. Şikes alanlara kömek bermek.

Betbagtçylykly hadysalar sebäpli şikes alan adamlar köp mukdarda gan ýitirýärler. Olary halas etmek üçin gyssagly ýagdaýda donor ganyny guýmak zerurdyr.

3. Gemofiliýa keseli bar bolan hassalara kömek bermek.

Gan ulgamynyň kesellerinden, hususan-da, gemofiliýa keselinden ejir çekýän hassalara bejeriş çäresi we serişdesi

hökmünde yzygiderli donor ganyny guýmak zerur hasaplanýar.

4. Harby hereketleriň dowamynda ejir çeken adamlary halas etmek.

Gynansak-da, dünýä ýüzünde syýasy gapma-garşylyklar netijesinde harby hereketler bolup durýar. Olaryň dowamynda harby serkerdeleriň we esgerleriň, şol sanda parahat ilatyň müňlerçesi ýaralanmalara sezewar bolýarlar hem-de köp mukdarda gan ýitirýärler. Şeýle ýagdaýlarda donor gany iň gymmatly we iň gyssagly zerur bolan serişdedir.

5. Hirurgiki operasiýalar.

Gündelik durmuşda Ýer ýüzünde müňlerçe adamlar şikesler, ýanyklar we dowamly keselleriniň ýitileşmegi sebäpli hassahanalara düşýärler. Olaryň köpüsine gyssagly ýagdaýda operasiýa etmeli bolýar. Operasiýalaryň dowamynda hökmany suratda gan zerurlygy ýüze çykýar.

Kim gan donory bolup biler?

18 ýaşyny dolduran we ýaşy 60-dan ýokary bolmadyk sagdyn adamlar gan donory bolup bilerler.

Donorlar üç topara bölünýärler. Olara **işjeň donorlar, ätiýaçdaky donorlar we hossar donorlar** degişlidirler. Işjeň donorlar öz durmuşynda yzygiderli gan tabşyrmak bilen hemişe gan gullugynyň lukmanlarynyň gözegçiliginde bolýarlar. **Ätiýaçlyk donorlygyna** edara-kärhanalaryň, harby birikmeleriň, okuw jaýlarynyň köpçüligi çekilip bilner. Gan gullugynyň hünärmenleri ýöriteleşdirilen ulaglarda ol ýerlere baryp, isleg bildiren adamlardan gan alýarlar. Käbir ýagdaýlarda hassa gan guýmak zerurlygy ýüze çykanda, onuň ýakyn hossarlarynyň arasyndan biriniň gan topary laýyk gelse we ol isleg bildirse, onuň gany ulanylýar. Şeýle donorlara **hossar donorlar** diýilýär.

Gan tabşyrmak donor üçin zyýanly däldir. Sebäbi tabşyrylan ganyň mukdary adam bedeniniň gan emele getirýän agzalary tarapyndan iki – üç aýyň dowamynda doly dikeldilýär. Şoňa görä-de gan tabşyrmak çäresi iki aýda bir ge-

zekden ýygy bolmaly däldir. Bäş gezek gan tabşyrylandan soň, üç aý arakesme etmeli. Her gezekki tabşyrylýan ganyň mukdary 450 ml-den köp bolmaly däl. Eger gan tabşyrýan donoryň ýaşy 20-den kiçi bolsa we 55-den uly bolsa, onuň bir gezekde tabşyrýan ganynyň mukdary 300 ml-den geçmeli däldir.

Donorlary hasaba almak we lukmançylyk tarapyndan güwälendirmek her bir ýurtda hereket edýän kanunlara, düzgünnamalara we gözükdirijilere laýyklykda amala aşyrylýar. Tabşyrylan gan hassa goýberilmezden öň hökmany suratda onuň düzümi barlanylýar we kesel döredijileriň ýoklugyna güwä geçilýär. Esasan-da, wirusly gepatit, AIW wirusy, jyns gatnaşygy arkaly geçýän keselleriň, ýokanç keselleriň wiruslaryna we bakteriýalaryna aýratyn üns berilýär. Bedeniň içki agzalarynyň, deriniň ýiti we dowamly keselleri, ýiti we dowamly sowuklama hadysalary, allergiýa keselleri bar bolan adamlara donor bolmak rugsat berilmeýär. Şeýle hem zenanlaryň göwrelilik döwründe, çagasyny ene süýdi bilen iýmitlendirýän döwründe, aýbaşysy dowam edýän döwründe, keselleriň öňüni almak maksady bilen geçirilýän sanjymlary alýan wagtynda adamlardan donor hökmünde gan almak gadagan edilýär.

Biziň ýurdumyzda gan gullugynyň işini guramak we gan donorlarynyň meseleleri «Raýatlaryň saglygyny goramak hakynda» Türkmenistanyň Kanunynda beýan edilýär. Bu Kanunyň VIII baby donorlyga bagyşlanandyr.

VIII bap.
Donorlyk

52-nji madda. Ganyň we onuň düzüm bölekleriniň donorlygy

1. Saglygy goraýyş barlagyny geçen, ýaşy 18-den 60-a çenli bolan her bir kanunda bellenen tertipde kämillik ukyby bar diýlip ykrar edilen raýat ganyň we onuň düzüm bölekleriniň donory bolup biler.

2. Ganyň we onuň düzüm bölekleriniň donorlygy muzdsuz we tölegli esasda saglygy goraýşyň döwlet ulgamynyň saglygy goraýyş edaralarynda meýletin esasda amala aşyrylýar.

3. Bejeriş maksatlary üçin ulanylýan gan we onuň düzüm bölekleri diňe sagdyn adamdan alnyp bilner.

4. Donordan gany we onuň düzüm böleklerini almak diňe eger donoryň saglygyna zyýan ýetirmese ýol bererlikdir.

5. Girdeji almak maksady bilen donor ganyny, onuň düzüm böleklerini we donor ganyndan edilen preparatlary başga döwletlere satmak gadagandyr.

Donorlyk – bu rehimdarlykdyr.

Donorlyk – bu birek-birege kömek etmekdir: eger sen şu gün kimdir biri üçin gan berip ony halas etseň, ertirki gün kimdir biri seniň üçin ýa-da seniň ýakynlaryň üçin gan berip kömek etmegi mümkindir. Biz bulary hemişe ýatda saklamalydyrys.

Soraglar:

1. Donorlyk diýmek näme?
2. Haýsy ýagdaýlarda donor gany zerurlyk edýär?
3. Kimler gan donory bolup bilýärler?

§20. Daýanç hereket ulgamynyň şikeslerinde (müçükmeler, siňirleriň süýnmegi, çykyklar we döwükler) ilkinji kömek

Daşky gurşawyň adam bedenine zeper ýetiriji täsiri netijesinde emele gelýän anatomiki we funksional bozulmalara şikes ýa-da zeper ýetme diýilýär. Zeper ýetiriji täsirler dürli görnüşde bolup bilýärler. Mysal üçin, mehaniki (urgy, gysylma, agyr zadyň basmagy, süýnme), fiziki (yssy ýa-da sowuk howa, gyzgyn ýa-da sowuk serişdeler, elektrik ener-

giýasy, radioaktiw şöhleler), himiki (kislotalar, aşgarlar, zäherler), ruhy ýa-da psihiki (güýçli gorky) görnüşde bolup bilerler. Bu täsirleriň agyrlyk derejesi olaryň güýjüne we täsir ediş wagtyna baglydyr.

Durmuşda mehaniki zeper ýetiriji täsirler has ýygy duş gelýär. Mehaniki şikesleriň açyk we ýapyk görnüşleri bolýar. Haçanda şikes ýeten ýerde deri gatlagynyň ýa-da nemli örtügiň bütewiligi bozulmadyk bolsa, onda şeýle şikeslere ýapyk şikesler diýilýär. Açyk şikeslerde deri gatlagy ýa-da nemli örtügi zeperlenýär, ýagny açyk ýaralar, açyk döwükler emele gelýär.

Adam bedeniniň deri gatlagy berk we maýyşgak hasap edilýär. Çünki, köplenç halatda, zeper ýetiriji täsirler netijesinde ýüze çykýan çykyklarda, süňk döwülmelerinde, myşsa we siňir süýnmelerinde deri gatlagy bütewiligini saklap bilýär.

Bedeniň ýumşak dokumalaryna kütek esbaplaryň zeper ýetirmegi netijesinde döreýän şikeslere müçükmeler diýilýär. Müçükme bolan ýerde dessine çiş, soňra bolsa gan öýme, deriniň gögermegi peýda bolýar. Uly gan damarlar ýarylanda deri astynda uly möçberli gan öýmeler (gematoma) bolup bilýär. Müçükme netijesinde beden agzasynyň işi bozulýar. Eger ýumşak dokumalaryň müçükmesinde agyrylar döräp we el-aýaklaryň hereketi çäklenýän bolsa, bedeniň içki agzalarynyň (beýni, bagyr, öýken, böwrek) müçükmesi adam üçin howply ýagdaýlara, hatda ölüme hem getirip biler.

Agram düşmek netijesinde bogunlaryň hereketi nädogry ýerine ýetirilse ýa-da bogunlaryň adaty etmeli hereketine ters hereket edilse, bogunlaryň daşyny gurşap alýan siňirlere agram düşüp, **süýnmeler we siňirleriň ýarylmagy** ýüze çykýar. Şeýle şikes ýeten ýerde ýiti we güýçli agyry, çiş peýda bolýar, bogun hereket edip bilmeýär.

El-aýaklar üçin has agyr şikesleriň biri-de olaryň agyr zadyň aşagynda galyp basylmagydyr. Mysal üçin, binalarda

gurluşyk-abatlaýyş işleri geçirilýän döwürde, uruş hereketlerinde, ýer yranmasynda binalaryň ýykylmagy netijesinde adamlaryň el-aýaklary diwar bölekleriniň aşagynda galmagy mümkin. Şeýle şikeslerde deri astyndaky ýag dokumalarynyň, myşsalaryň, gan we nerw damarlarynyň mynjyramagy bolup geçýär. Şikes alan adamda şok döreýär.

Müçükmelerde ilkinji kömek. Ilkinji nobatda, zeper ýeten beden agzasyna rahatlyk ýagdaý döretmeli. Müçügen ýeri gysyp daňmaly, ol ýere gan öýmesi güýçlenmez ýaly zeper ýeten ýeri biraz ýokary galdyryp saklamaly. Agyryny köşeşdirmek maksady bilen zeper ýeten ýere sowuk zat ýapmaly – içinde buz bölekleri bolan gutyny ýa-da sowuk suwa batyrylan esgini ýapmaly.

Siňirleriň süýnmeginde ilkinji kömek bermek müçükmelerdäki ýalydyr. Ýöne şikes ýeten bogny hereket etdirmän saklamaly (immobilizasiýa etmeli). Siňirler ýarylanda hassa rahatlyk döretmeli, şikes ýeten bogny pugta daňmaly we onuň hereket etmezligini gazanmaly. 0,25–0,5 g analgin ýa-da amidopirin ýaly agyry aýryjy dermanlary bermeli, şikes ýeten ýere buz böleklerini ýapmaly. Siňir ýarylmasynda hökman lukmany çagyrmaly. Sebäbi ýokarda görkezilen alamatlar süňkleriň çat atmasynda hem bolup bilýär.

Çykyklar. Bogunlara agram düşüp, gaňrylmagy netijesinde bogun emele getirýän süňkleriň öz ýerinden, ýagny bogun haltajygyndan daşyna çykmagyna çykyk diýilýär.

Çykygyň esasy alamatlary: çykyk emele gelen elde ýa-da aýakda agyrynyň bolmagy, bognuň adaty görnüşiniň düýpgöter üýtgemegi, bognuň hereket edip bilmezligi we şoňa görä-de ahyrlaryň adaty bolmadyk ýagdaýda gymyldaman durmagy, ahyrlaryň uzynlygynyň üýtgemegi, köplenç halatda gysgalmagy.

Çykykda ilkinji kömek agyryny köşeşdirmäge gönükdirilýär: şikes ýeten bogna sowuk serişdeleri ýapmak, hassa agyry aýryjy dermanlary bermek (analgin, amidopirin we

ş.m.), ahyrlary şikesden soň emele gelen ýagdaýynda immobilizasiýa etmek. Ellerde döràn çykykda eli sarap boýundan asýarlar. Aýaklarda dörän çykykda aýak gymyldamaz ýaly lukmançylyk seýiklerini (şinalary), eger ol bolmasa el ýüzünde bar bolan, seýik bolup biljek serişdäni goýup daňmaly. Eger elde çykyk dörese, onda şikes alan adamyň özi hem lukmançylyk edarasyna kömek üçin ýüz tutup bilýär. Emma aýakda çykyk bolsa, onda ol hassany ulagda hassahana eltmeli. Sebäbi çykygy bejermek lukmançylyk emelidir. Çykyk emele gelen dessine ýerine salmak ýeňil düşýär. Eger çykyk döränden soň 3-4 sagat geçse, ol bogunda çiş emele gelýär, bognuň içine gan ýygnanýar. Bu bolsa çykan süňkleri ýerine salmagy kynlaşdyrýar. Kähalatda şikes ýeten bogunda diňe çykyk barmy ýa-da süňk döwügi, çat atmasy barmy, takyk bilmek kyn bolýar. Şonuň üçin çykygy özbaşdak ýa-da başga biriniň kömegi bilen düzetjek bolmaly däldir. Çykygy bejermek diňe lukman tarapyndan ýerine ýetirilýär.

Döwükler. Süňkleriň bütewiliginiň bozulmasy döwük diýlip atlandyrylýar. Döwükler ýapyk we açyk görnüşlerde bolýarlar. Döwüge mahsus alamatlar: güýçli we ýiti agyry, döwük ýüze çykan ýeri hereket edende agyry has-da güýçlenýär, ahyrlaryň durkunyň üýtgemegi, gyşarmagy, işiniň bozulmagy, ýagny öňki edýän hereketini edip bilmezligi, döwlen ýerde çiş emele gelmegi, gan öýmegi, ahyrlaryň gysgalmagy, süňkleriň adaty bolmadyk hereketi etmegi, ýagny bogun ýok ýerde süňküň eplenmegi.

Açyk döwükde ýaralanan ýerde döwlen süňki görmek bolýar. Şeýle ýagdaýda şikes ýeten ýeri elläp görmek ýa-da barlag geçirmek gadagandyr.

Döwüklerde ilkinji kömek. Öz wagtynda we dogry ýerine ýetirilen ilkinji kömegiň döwükleriň bejergisinde örän uly ähmiýeti bar. Tiz wagtda berlen kömek süňkleriň gysga wagtda bitmegine, şeýle hem birnäçe gaýra üzülmeleriň (gan akmalar, süňk bölekleriniň süýşmegi, şok we ş.m.) öňüni almaga ýardam edýär.

Döwüklerde ilkinji kömegi bermegiň esasy çäreleri şulardan ybaratdyr: 1) döwük emele gelen ahyrlaryň hereket etmezligini gazanmak; 2) şok hadysasynyň öňüni almaga gönükdirilen çäreleri geçirmek; 3) şikes alan adamy gyssagly ýagdaýda hassahana äkitmek. Tiz wagtda döwlen süňkleriň hereket etmezligini gazanmak, ýagny immobilizasiýa etmek agyryny ýeňilleşdirýär, şok hadysasynyň öňüni almaga kömek berýär.

Immobilizasiýa lukmançylyk seýikleriniň ýa-da el ýüzünde bar bolan seýige meňzeş gaty serişdeleriň (tagta, taýak, karton kagyz, agaç şahalary, gamyş baldaklary we ş.m.) kömegi bilen amala aşyrylýar. Eger-de seýige meňzeş hiç hili serişde tapylmasa, onda el döwlen bolsa, ony göwrä berkitmeli, aýak döwlen bolsa, ony beýleki aýaga berkidip daňmaly. Seýikler gönüden-göni hadysanyň bolan ýerinde goýulýar we diňe şondan soň şikes alan adamy hassahana äkitmeli. Seýikler goýlanda seresap bolmaly, döwlen süňk bölekleri ýerinden süýşüp, agyryny güýçlendirmez ýaly ýagdaý döretmeli. Seýikler goýlandan soň hassany ýerinden götermek üçin, onuň göwresini we el-aýaklaryny deň derejede saklap, ulaga ýerleşdirmeli.

Açyk döwüklerde immobilizasiýa etmezden öň ýarany ýod ergini, göwherli ýaşyl ergini ýa-da beýleki antiseptiki serişdeler bilen arassalamaly we arassa sargy serişdeleri bilen daňmaly. Eger arassa lukmançylyk sargy serişdeleri bolmasa, onda ýarany daňmak üçin pagtadan taýýarlanan arassa esgi ulanmak maslahat berilýär. Ýaranyň ýüzünde görnüp duran ýa-da ýaranyň üstünden çykyp duran süňk böleklerini düzetjek bolmak gadagandyr. Sebäbi şeýle edilse, gan akmanyň güýçlenmegi, zeper ýeten süňklere we ýumşak dokumalara goşmaça hapanyň düşmegi mümkindir. Ýaradan gan akmasy dowam edýän bolsa, onda ol ýere wagtlaýyn gan togtadyjy sargy serişdelerini daňmaly (adaty sargy ýa-da rezin sargy bilen gysyp daňmak, gysgyç goýmak).

Hassany bejeriş edarasyna ýörite «Tiz kömek» ulagynda äkitmek talabalaýyk hasap edilýär. Ýöne şeýle ulag gelip ýetişmese, onda gabat gelen islendik beýleki ulaglaryň kömeginden peýdalanmak bolar. Eli döwlen hassany ulagda oturdyp äkitmek bolar. Emma şikes alanyň aýagy ýa-da oňurgasy döwlen bolsa, onda ony diňe ýatan ýagdaýynda äkitmelidir. Şikes alan adamy ýerinden göterip ulaga mündürilende, düşürilende ýa-da bir ýerden başga bir ýere geçirilende örän seresap bolmagy ýene bir gezek nygtaýarys. Islendik nädogry hereket hassanyň ýagdaýyny ýaramazlaşdyryp, dürli gaýra üzülmelere getirip biler. Şulary hemişe ýatda saklaň!

Soraglar:

1 Şikes diýmek näme?

2 Şikesleriň nähili görnüşleri bar?

3 Müçükmelerde ilkinji kömek nähili berilýär?

4 Dürli görnüşli döwüklerde hassany lukmançylyk edaralaryna nähili äkitmeli?

§21. Ýanmalar

Ilki bilen ýanma ýaralaryna sebäp bolan hadysany aradan aýyrmalydyr. Adamyň üst-başyna ot düşen bolsa, ony ýere ýykyp, üstüne ýorgan ýa-da eginbaş ýapyp, pugta gysmalydyr. Howa barmasa, ot ýanyp bilmeýär.

Himiki ýanmalar ýüze çykanda tene düşen himiki ýakyjylary üstünden suw akydyp ýuwmalydyr. Kislotalar we aşgarlar akar suwuň aşagynda ýuwulýar.

Ýanmalaryň dört görnüşini tapawutlandyrýarlar:

I derejeli ýanmalarda deri çişýär, gyzarýar, agyrýar. Ýanan ýeri üýtgeşik zeperlenmese, onuň üstüni arak, atyr ýa-da marganesturşy kaliý ergini siňdirilen mata bilen daňmak ýeterlikdir.

II derejeli ýanmalarda deri pakgarýar, içine suw ýygnanýar. Ony özbaşdak ýarmak, üstüni açmak bolmaýar, çünki şeýdilende ýara azyp, iriňläp bilýär. Hassahana barylýança ýanan ýerini arassalanan mata bilen ýapmak ýeterlik bolýar.

III we IV derejeli ýanmalarda diňe bir deri däl, eýsem has çuň ýerleşen beden dokumalary ýanyp ýa-da bişip bilýärler. Şeýle ýagdaýda haýal etmän lukman çagyrmalydyr ýa-da ejir çekeni hassahana eltmelidir. Ýanan ýerine hapa düşmez ýaly üstüne zyýansyzlandyrylan daňy ýa-da arassa mata ýapmaly.

Bedeniň çendenaşa gyzmasy.

Bu ýagdaýa seljerme bermezden ozal, adamyň endamynyň kadaly gyzgyny we onuň üýtgäp durşy barada az-kem durup geçeliň.

Şeýlelikde, **endamyň gyzgyny** adamyň umumy saglyk derejesini we göwräniň gyzgynlyk derejesini kadalaşdyrýan ýörite merkeziň işleýşini kesgitleýän esasy görkezijidir. Adamyň saglyk ýagdaýy öwrenilende, ilki bilen onuň gyzgyny barlanylýar.

Endamyň gyzgynyny barlamak üçin simaply termometr enjamy peýdalanylýar.

Munuň üçin termometri guraýança süpürilen goltuga, agzyň içine, kä ýagdaýlarda artbujaga salyp, azyndan 10 minutlap saklaýarlar. Gyzgyny, adaty günüň dowamynda iki gezek – irden sagat 7-8-de we agşamara sagat 17-19^{00} aralygynda barlaýarlar. Zerur bolan ýagdaýynda, adamyň gyzgynyny has ýygjam hem barlap bolýar.

Adamyň gyzgyny termometr goltuga salnyp barlananda, kadaly görkezijiler 36-37 gradus derejede hasaplanýar. Gije-gündiziň dowamynda endamyň gyzgyny üýtgäp durýar, meselem, 17-21 sagat aralykda adam biraz gyzýar. Daňdan sagat 3-6-da bolsa, tersine, gyzgyn 1 gradus peselip bilýär. Gyzgyn ýerde oturanda, has yssy howada gezende hem adam gyzýar. Çagalaryň endamynyň gyzgyny ulularyňka

garanyňda 0,3-0,4 gradus ýokary, gartaşan adamlaryňky bolsa, tersine, biraz pes bolýar.

Adam kesellände, onuň gyzgynynyň üýtgeýändigi bellidir. Göwräniň aýry-aýry zeperlenen ýerlerinde-de gyzgynyň aratapawudy bildirip bilýär. Meselem, gan damarynyň lagtalanan gan bölejigi ýa-da howa düşende, onda ganyň ýöremegi bes edilýär. Eýýäm tiz wagtda damaryň biten ýeriniň daş-töweregi sowaýar. Syna sowuklama düşende bolsa, tersine, şol ýere gan has köp akyp, gyzgyn artmak bilen bolýar.

Aşgazanda peýda bolan howply çiş döremelerinde gyzgynyň daş-töweregindäki dokumalara garanyňda 0,5-0,8 gradus ýokary bolýandygy belli edilipdir. Bagyrda ýüze çykýan sarygetirme ýa-da polisistit keselinde bolsa bagryň gyzgyny 0,8-2 gradus ýokarlanyp bilýär. Beýnä gan inende, onuň gyzgyny pese düşýär, howply çiş dörände bolsa, tersine, ýokarlanýar.

Göwräniň gyzgyny 37 gradusdan ýokary geçende, bedeniň goranyş-uýgunlaşdyryş ulgamy işe girişýär. Bu ýagdaýa ysytma diýýärler. Ýüze çykarýan sebäplerine görä ysytmanyň ýokanç we ýokanç däl tebigatyny tapawutlandyrýarlar. Olaryň soňkusy güýçli zäherlenmelerde, allergik örgünlerinde, howply çiş kesellerinde we beýlekilerde peýda bolýar.

§22. Göwräniň çendenaşa gyzmagy (gipertermiýa)

Gipertermiýa – bu göwräniň daşky gurşawyň ýaramaz täsiri bilen çendenaşa gyzmagy bilen häsiýetlendirilýär. Ysytmadan tapawutlylykda, göwräniň çendenaşa gyzmagy bedeniň içki gyzgyny kadalaşdyryş ulgamyna bagly bolmaýar. Gipertermiýa göwräniň artykmaç gyzgyny daşyna çykaryp bilmeýän şertlerinde ýüze çykýar (ýagny gyzgynyň göwrä siňşi we göwräniň gyzgyny bölüp, daşky gurşawa berşiniň arasynda düýpli aratapawut peýda bolýar.

Artykmaç ýylylygy döredýän çeşmesine baglylykda gipertermiýanyň şu aşaky görnüşlerini tapawutlandyrýarlar:

1. Fiziki;

2. Zäherlenme;

3. Bedende ýylylygyň emele gelşi kadaly-da, onuň bölünip çykarylyşynyň pese düşmegi zerarly ýüze çykýan gipertermiýa (muňa başgaça ak gipertermiýa diýýärler).

Göwre çendenaşa gyzyp, 42-43 gradusa ýetip bilýär. Şonda:

1. Beden çiginleri gowşaýar;

2. El-aýagyň damarlary dartylýar;

3. Gan basyşy ýokarlanýar;

4. Ýürek çalt-çaltdan urýar;

5. Dem alşyň ýygjamlygy artýar;

6. Ýiti howa ýetmezçiligi duýulýar;

7. Adamda güýçli gorky peýda bolýar.

Ysytmany gipertermiýadan şu aşaky alamatlar tapawutlandyrýar:

1. Olaryň gelip çykyş sebäbi biri-birinden tapawutlydyr;

2. Gyzgynyň ýüze çykyşy üýtgeşik bolýar: ysytmada gyzgyn kem-kemden artyp, synalaryň işleýşi aram depginde özgerýär; gipertermiýada bolsa gyzgyn birden galyp, adam güýçli derleýär, çendenaşa yssyny duýýar, onuň ýürek urşy çaltlanýar;

3. Ysytmada gyzgyny pese düşüreniňde göwräniň gyzgynlyk görkezijileri o diýen üýtgänok, gipertermiýada bolsa düýpli özgerýär. Ysytma tutýan adam gyzgyn ýerde saklananda, onuň gyzgyny artmaýar, gipertermiýada bolsa öňküsinden beter ýokarlanýar;

4. Gyzgyny pese düşürýän dermanlary içireniňde ysytma tutýan adamyň gyzgyny aýrylýar, gipertermiýada bolsa bu dermanlaryň nepi degmeýär.

Göwräniň çendenaşa gyzmasy uzaga çekiberse, beden saglyk üçin zerur bolan suwuklyklary we duzlary köp mukdarda ýitirip, ýylylyk zeperlenmelerine sezewar bolýar. Bu

keselleriň halkara derejesinde kabul edilen bölünişigine laýyklykda: ýylylyk we Gün urmasyny, ýylylyk huş ýitirmegi, ýylylyk çigreklemesi, göwräniň suwy köp mukdarda ýitirmesiniň netijesinde ýüze çykýan ýylylyk iglemesi, bedende zerur bolan duzlaryň mukdarynyň çendenaşa pese düşmesi, ýylylyk göýdükmesi, ýylylyk essiň aýylmasy, ýylylyk çişleri ýaly görnüşlerini tapawutlandyrýarlar.

Howa uzak wagtlap yssydan çygly bolanda ýa-da jaýyň içi saglyga ýaramsyz derejede gyzgyn hem çygly saklananda, adam tiz ýadaýar, essi aýylýar, iş bilen ugry bolanok, ünsi pese düşýär. Yssydan çygly howa ýerli ilatyň arasyndaky keselçiligiň ýokarlanmasynyň baş sebäpleridir. Mundan başga-da öte gyzgyn howa adamlarda ruhy-degna keselçiligini öjükdirýär. Yssyda has köp derlenýänligi sebäpli, deri örgünleri, gijilewük, Gün gijilewügi we beýleki deri keselleri ýygy-ýygydan ýüze çykýar. Yssydan halys surnugan adamlar seresaplygy goldan giderýärler we dürli agyr şikeslenmelere sezewar bolup bilýärler.

Yssy howaly şertlerde ýaşaýan adamlarda peşew ýollarynda daşlaryň emele gelme keseli hem köp duş gelýär. Bu kesel bedende suwuň ýetmezçiligi arkaly ýüze çykýar.

Göwre çendenaşa gyzanda ýylylyk urgusy peýda bolýar. Munuň üçin yssy, şemalsyz howada ýa-da çendenaşa dymyk, gyzgyn jaýyň içinde uzak wagtlap bolmak ýeterlikdir. Adamyň duýdansyz kellesi agyryp, ýüregi bulanyp başlaýar. Nähoşlan gaýtarýar, ysgyndan gaçýar, demi çaltlaşýar, ýüreginiň urmasy artýar, ol güýçli derleýär. Ýagdaý has agyrlaşyberse, adam özünden gidýär: ol ýykylýar, ýüzünde gan-pet galmaýar, dem alşy ýüzleý, deri örtügi gus-gury bolýar.

Tomsuň jöwzasynda başy açyk Günüň aşagynda köp gezen adamy Gün urýar. Onuň alamatlary: güýçli çakyza peýda bolýar, adamyň ýüregi bulanýar, ol gaýtarýar, endamy gyzýar. Kellä gan köp gelip, ýüzi çym gyzyl bolýar.

Göwre çendenaşa gyzanda berilýän ilkinji kömek. Ilki bilen ejir çekeniň nähoşlugyny kesgitläň. Eger bu gipertermiýa bolsa, onuň göwresini sowatmagyň ugruna çykyň. Islendik ysytmada adama gyzgyny pese düşüriji dermanlary beribermeli däldir. Eger ysytma tutýan adamyň demi tutulmaýan, gan aýlanyşy kada laýyk, gyzgyny bolsa 37-38 gradus bolsa, oňa derman berilmeýär, çünki şeýle ýagdaýda bedeniň goranyş mehanizmleri işjeňleşip, olaryň sagdynlaşdyryş ukyby artýar. Eger ysytma has artyp, kellagyry güýçlense, adam uklap bilmese, samrasa, özünden gitse, gyzgyny 39 gradus we ondan hem ýokary bolsa, ýarawsyza ýörite dermanlar berilýär.

Käbir ýokanç keselleriň hem ysytmanyň, hem gipertermiýanyň alamatlaryny ýüze çykarýandygyny unutmaly däldir. Şeýle ýagdaýlarda gyzgyny pese düşürýän dermanlar düýbünden peýdalanylanok. Adam gyzdyryp ugranda, aýratyn hem, iriňli ýokançlarda, nähoşuň ýatan jaýyny ýygy-ýygydan ýelejiredip durmaly.

Göwresi çendenaşa gyzan adamy salkyn ýere, kölegä geçirmeli-de, arkan ýatyryp, kellesiniň aşagyna ýassyk goýmaly. Ejir çekene suw bermeli we eginbaşlaryny biraz gowşatmaly, onuň başyny we döşüni salkyn suw bilen öllemeli. Diňe şondan soň nähoşlanyň aýagyny çalaja ýokary galdyryp goýmaly.

Ejir çekene az-azdan, ýöne yzygiderli çala duzlanan (1 litre ýarym çaý çemçesi duz atylan) suwy içirmelidir. Eger-de nähoş dem almaýan ýa-da çala dem alýan bolsa, oňa emeli dem alşy geçirmeli we haýal etmän lukmany çagyrmaly.

§23. Gurak we yssy howa şertlerine uýgunlaşmagyň aýratynlyklary

Müňlerçe ýyllaryň dowamynda adam ýaşaýan ýeriniň howa şertlerine uýgunlaşypdyr, olara laýyklykda öý gurmagy, iýjek azygyny taýýarlamagy, energiýany öndürmegi

öwrenipdir. Zeminde bar bolan ýaşaýşyň islendik görnüşi janly-jandarlaryň daşky-gurşawa öwrenişip bilşini häsiýetlendirýär.

Howanyň üýtgemeginiň adamyň saglygyna ýiti täsir edýändigi, onda dürli kada bozulmalara we bar bolan keselleriň ýitileşmegine getirýändigi ir döwürlerden belli bolupdyr. Meselem, käbir adamlar asmany bulut tutanda özüni oňaýsyz duýýarlar, 3-4 günläp ýagyn-ýagmyr ýaganda bolsa, olar özüni duýşunyň düýbünden ýaramazlaşandygyny aýdýarlar.

Adam özüni temperaturasy +17–+31°C, çyglylygy 40–60% bolan, tizligi 0,1–0,6 m/s şemally howada oňaýly duýýar. Yssy +31 gradusdan geçende bedeniň ýylylyk alyş-çalşygy düýpli kynlaşýar we şol alyş-çalyş ýeke-täk ýol bilen – deriň bölünip çykmasy we bugarmasy arkaly kadalaşdyrylýar.

Yssy howa adamyň ysgynyny alýar, iş ukybyny peseldýär, aňyny gowşadýar. Uzak wagtlap yssyda bolýan adamlaryň nerw ulgamy gowşaýar.

Tomsuna saglyga howp bolup abanýan faktorlaryň ýene-de birisi howada kislorodyň parsial basymynyň pese düşmegi bilen baglydyr. Bu ýagdaýda göwräniň ýylylyk alyş-çalyş etmesi has-da kynlaşýar.

Howanyň yssy bolmagy kesel ýaýradýan mör-möjekleriň (çybynlaryň, sakyrtgalaryň, siňekleriň), zäherli süýrenijileriň, möýleriň köpelmegine getirýär. Saglyga howply içege we mugthor ýokançlaryň hem yssy howada has çalt ýaýraýanlygy bellenilýär.

Şu ýerde «Onda näme üçin biz şeýle yssy howada sagdyn ýaşap bilýäris?» diýen sowalyň ýüze çykmagy hem mümkin. Munuň sebäbi biziň hemmämiziň ýerli howa şertlerine kemsiz uýgunlaşanlygymyz bilen baglydyr.

Göwräniň gyzgynlygyny bir derejede saklamak ukyby ýylylyk alyş-çalşynda bolup geçýän çylşyrymly biologik we fizika-himiýa täsirleşmeleri bilen şertlendirilendir. Geliň, göwrämiziň ýylylyga täsirlenişine garap geçeliň. Adam be-

deni – täsin gural. Daşky howa çendenaşa gyzyberse, onuň goranyş we uýgunlaşyş ulgamlary öz işjeňligini artdyrýar. Emma bedeniň daşky gatlaklary we dokumalary has gaty gyzanda, sowuklamada bolup geçýän hadysalaryň ters täsiri emele gelýär: deridäki arteriýalar we kapillýarlar giňelýär, olarda ganyň akmasy artýar, netijede, deri gyzarýar we gyzýar. Derini gurşap alýan howa gatlagy ýukalyp, göwräniň ýylylyk geçirijiligi we şol ýylylygy şöhle görnüşinde daşky gurşawa siňdirmek ukyby artýar.

Damarlardan ganyň aýlanyşy şol ganyň bagyrdaky we dalakdaky mukdarynyň azalmagynyň hasabyna artýar. Başgaça aýdanymyzda, by agzalarda adaty ýagdaýda saklanylýan gan dolanyşyga goşulyşýar. Munuň netijesinde gan damarlarynyň daşky gurşaw bilen galtaşýan meýdany ulalýar, şeýlelikde, bedeniň bölüp çykarýan ýylylygy köpelýär.

Käbir ýagdaýlarda yssy howada agyr işleri ýerine ýetirýän adamyň göwresi derlemek arkaly 10 litre çenli suwuklygy ýitirip bilýär. Emma çendenaşa derlemek saglyga peýdaly däldir. Der diýeniň damja-damja dammaly däl-de, deriniň ýüzünden bugarmaly, şonda göwräniň gyzgyny peselýär.

Adam yzygiderli gyzgyn howada bolsa, onuň göwresi bu gyzgynlyga öwrenişýär. Netijede, onuň derisiniň düzüminde ýagly maddalaryň saklanylyşy artýar. Munuň özi bedeniň daşky gurşawyň ýaramaz täsirlerine uýgunlaşmagynyň bir görnüşidir. Agzalan ýagly maddalar der damjalarynyň göwräniň ýüzünde endigan ýerleşmegini, kem-kemden bugarmagyny üpjün edýär, şol sebäpden hem gyzgyn göwräniň tiz sowamagyna ýardam berýär. Ýöne bu diňe başda şeýle bolýar. Uzagyndan beden ýokary gyzgynlyga öwrenişýär-de, der bölüp çykarmasyny azaldýar, emma şol deriň syrygyp gaýtman, bugaryp galmasyny üpjün edýär. Özem bölünip çykýan deriň düzüminde duzuň mukdary azalýar, netijede, bedeniň duz alyş-çalşygy has kadalaşýar.

Şu ýerde deriň bölünip çykarylyşynyň wagty barada-da aýdyp geçeliň. Yssy howa öwrenişmedik adam birbada derläp bilmeýär. Emma gyzgynlyk kadaly bolanda welin, göwre ony adaty şert hökmünde kabul edýär – howa gyzyberse, adam dessine derläp başlaýar. Agyr iş bilen meşgullanýan kişilerde bu uýgunlaşma has çalt bolup geçýär. Alymlar şeýle synag geçiripdirler: içi gyzgyn jaýda birnäçe adam agyr iş bilen meşgullanypdyr. Synagyň ilkinji gününiň ahyryna çenli olaryň ählisi hem kemsiz surnugypdyr. Emma synagyň dördünji gününden soň synalaryň gyzgyn howa uýgunlaşmasy ýokarlanyp ugrapdyr, bedeniň gorag mehanizmleri işe girişipdir, adamlaryň iş ukyby düýpli artyp başlapdyr. Şeýlelik bilen, uzak türgenleşdiriberseň, bedeni sowuga-da, yssa-da öwrenişdirip bolýan ekeni. Synalary taplamak arkaly saglygy berkitmek ýörelgesi hem şu usullara esaslanýar.

Synalaryň fiziki we himiki nukdaýnazardan ýylylyk alyş-çalşyny kadalaşdyrmak ukyby hem özara baglanyşyklydyr we inçe sazlaşykda saklanýar. Özüni sowukdan we yssydan gorap saklaýan adam daşky gurşawyň öňünde ejiz bolýar, howa çala üýtgese keselleýär. Keselçilikden goranmak üçin bedeniňi yzygiderli türgenleşdirmek arkaly taplamak we berkitmek zerurdyr.

§24. Bedeniň çendenaşa sowamagy (gipotermiýa)

Gipotermiýa – bu bedeniň içki temperaturasynyň 35°C-ä çenli pese düşmegidir. Gipotermiýanyň ýüze çykýan ýagdaýlarynyň aglabasy sowuk howaly pasyllara gabat gelýändigine garamazdan, ol aňzak sowugyň bolmadyk ýerinde, tomsuna we hut ýyly jaýda hem bolup bilýär.

Bu ýagdaý göwräniň kadaly gyzgynynyň 36°C-dan pese düşmeginden ýüze çykyp başlaýar. Özem, eger-de göwräniň

ýylylygy güýçli sowuk şemaldan peselýän bolsa, adam sowukdan titremän hem bilýär.

Gipotermiýanyň alamatlary:

Adam titräp başlaýar, uzagyndan süňňi has gowşap, ini jümşüldeýär.

Deri sowuk we gury bolýar.

Ýürek haýal urýar.

Ejir çekeniň dem alşy peselýär.

Ölçäp göreniňde, göwräniň gyzgyny 35%°C-ä deň ýa-da ondan hem pes bolýar.

Adam ukuçyl bolýar, uzagyndan bu ýagdaý has-da kynlaşýar.

Özüne düşýän uly agramdan ýaňa ýürek urmasyny bes edip bilýär.

Wagtynda bilinmese we kömek berilmese, ejir çekeniň ýagdaýy has kynlaşyp, ol aradan çykyp bilýär.

Gipotermiýanyň ýüze çykmagyna getirýän sebäpler:

Uzak wagtlap sowukda bolmak;

Howa görä geýinmezlik we öte ýadamak.

Gipotermiýada bedeniň hemme ulgamlary we agzalary düýpli zeperlenýär. Göwräniň gyzgyny 32-35°C aralygynda bolanda «aram» gipotermiýa ýüze çykýar. Adam şeýle ýagdaýda özüniň ykjamlygyny saklap galýar. Ýylanjak bolýar we göwresiniň ýylylygyny saklamak barada alada edýär.

Ýylylyk derejesiniň 32°C-ä çenli pese düşmegi bilen adam kürtdürip durýar, onuň hemme synalarynyň işleýşi kem-kemden pese düşýär. Göwräniň gyzgyny 30-32°C sowanda, adam titremegini bes edýär.

Göwräniň gyzgyny 30°C-ä çenli pese düşende, adamda ýürek, öýken, merkezi degna ulgamynyň agyr keselleri ýüze çykyp bilýär, aňa düşýär. Adam daş-töwereginde bolup geçýän zatlary aňşyryp bilenok, ony uky basmarlaýar, uzagyndan bolsa ol dünýäni bilmän ýatyp galýar. Şunda onuň gözleriniň göreji çendenaşa giňeýär we ýagtylygy duýmazak

bolýar, munuň özi degna ulgamyna barýan gan akymynyň düýpli peselmegi bilen düşündirilýär.

Gipotermiýada böwrekleriň hem işleýşi düýpli ýaramazlaşýar. Adam ýygy-ýygydan buşugýar, munuň netijesinde beden zerur bolan suwuklygy köp mukdarda ýitirýär. Gipotermiýada aşgazanasty mäziniň, bagryň işleýşinde-de düýpli näsazlyklar ýüze çykyp bilýär.

Ejir çekene berilýän ilkinji kömek.

Gipotermiýa ýagdaýyna düşene kömek bermegiň baş maksady ony ýylatmakdan ybaratdyr. Çendenaşa üşän adamyň aradan çykanlygyna doly göz ýetirýänçäňiz, oňa lukmançylyk kömegini bermegi bes etmäň. Çendenaşa sowanda adamyň beýnisi kislorodyň ýetmezçiligini känbir duýmaýar, şol sebäpden ol ýüregi duransoň hem ep-esli wagtlap ýaşaýar. Ejir çekene ilkinji kömegi bermek üçin ýylatmagyň aýratynlykda alnan ýagdaýda has amatly usulyny saýlap alýarlar. Bu usullar aktiw we passiw görnüşlere bölünýärler.

Passiw usulda adamy öz bedeniniň goşmaça mümkinçilikleriniň hasabyna ýylatmaga çalyşýarlar. Bu-da düşnüklidir, çünki birnäçe sagadyň ýa-da günüň dowamynda kemsiz üşän göwräniň doňy kem-kemden çözülse, onuň ýürek-damar ulgamyna düşýän agram peselýär, diýmek, goşmaça keselçiligiň ýüze çykmasynyň öňi alynýar. Emma ýürek-damar keselleri ozal bolan näsaglar babatynda bu usuly peýdalanmak bolmaýar, çünki adamy ýylatmak üçin onuň saklanýan ýeriniň howasynyň ýylylygy gaty haýal ýokarlandyrylýar.

Ejir çekeni ýylatmagyň aktiw usuly çendenaşa üşän adamy derrew ýylatmaga kömek berýär we köp ýagdaýda gipotermiýada hut şu usul ulanylýar. Emma bu usulyň kemçilikli taraplary hem bardyr, çünki göwräniň ýüzündäki gan damarlaryň ýylylykdan ýaňa giňemegi bilen gan aýlanyşygy has tijenýär, şeýlelikde, içki beden agzalara akyp barýan gan ýylap ýetişenok. Şol sebäpden hem içki agzalaryň sowa-

magy, netijede ýürek urmasynyň düýpli bozulmalary ýüze çykyp bilýär.

Şuny ýatda saklaň! Gipotermiýadan ejir çekene şu ýollar bilen kömek berip bolýar:

1. Passiw usulynda ýylatmak.
2. Sowukdan ýyly ýere alyp girmek.
3. Ony beýlekilerden aýratyn saklamak.
4. Daşyndan ýylatmagyň usullaryny peýdalanmak.
5. Ýyly suwa salmak.
6. Üstüni ýorganlar bilen basyrmak.
7. Içine ýyly suw guýlan çüýşeleri, ýyladyjylary peýdalanmak.
8. Şöhleleýin usulda ýylatmak.
9. Adamy içinden ýylatmagyň tärlerini peýdalanmak (bu usul ýörite lukmançylyk edaralarynda peýdalanylýar).

• Öte üşän adamy ýylatmagyň ýoly saýlanyp alnanda, onuň sowukda bolan wagtynyň dowamy, üşemeginiň sebäbi, şeýle-de ýüze çykan gipotermik ýagdaýyň ýetirip bilýän ýaramaz täsirleri nazara alynýar. Eger-de siz köçede çendenaşa üşäp, kömege mätäç adamy görseňiz:

• Dessine tiz kömege habar beriň;

• Ejir çekeni haýal etmän ýyly ýere ýa-da jaýyň içine salyň;

• Onuň üstüni eliňize düşen zat bilen ýapyň;

• Ýagdaýyny tapyp, ony gujaklap ýylatjak boluň, bir ýorganyň içine girip, öz göwräňiziň gyzgyny bilen onuň doňuny çözjek boluň;

• Nähoşlanyň dem alşyny, ýüreginiň urşuny barlaň;

• Eger-de ejir çeken dem alyp ugrasa, oňa gyzgyn nahar-çaý beriň.

Öý şertlerinde çendenaşa üşän adama kömek bermek üçin:

• Lukmançylyk edarasyna haýal etmän habar beriň;

• Eger-de ejir çeken öz serinde bolsa we oňa üýtgeşik bir şikes ýetmedik ýagdaýynda, ony düşekde ýatyryp, kellesi bilen pugta basyryň (ýöne ýüzüni ýapmaň);

• Nähoşlana gyzgyn çaý-suw beriň.

Eger-de ejir çeken özünden gitse, ony huşa getirmek üçin «agyzdan-agza» usulynda emeli dem alşy we ýüreginiň göni däl owkalamasyny geçiriň. Şunda:

• Adamyň el-aýagyny güýçli owkalamak ýa-da ony zor bilen eýläk-beýläk ýöretmek bolýan däldir;

• Ejir çekene spirtli içgiler düýbünden bolýan däldir;

• Sowukdan ýaňy öýe giren adamy birden gyzgyn suwly wanna ýerleşdirmek, onuň göwresine gyzgyn suw guýlan çüýşeleri goýmak bolýan däldir. Şeýdilen ýagdaýynda, göwräniň içki synalaryndaky we deriniň ýüzündäki damarlaryň gan aýlanyşy bir-birine çapraz gelip, ejir çekeniň ýagdaýyny has-da agyrlaşdyryp bilýär.

Soraglar we ýumuşlar:

1. Göwräniň gyzgyny nädip kadalaşdyrylýar?
2. Göwräniň çendenaşa gyzmasy näme? Ysytmany gipotermiýadan tapawutlandyrýan alamatlary aýdyň.
3. Gipotermiýa diýlip nämä diýilýär?
4. Üşän adamy ýylatmagyň nähili tärlerini bilýärsiňiz?
5. Göwräniň çendenaşa gyzmasynyň ýa-da üşemeginiň synalara ýetirýän täsiri barada gürrüň beriň.
6. Bedeniň daşky gurşawyň yssy şertlerine uýgunlaşmasy nähili bolup geçýär?
7. Çendenaşa üşän adama berilýän ilkinji kömek barada aýdyp beriň.
8. Çendenaşa gyzan adama ilkinji kömek nähili berilýär?

§25. Elektrik tokdan zeperlenmek

Adamy tok uranda ilki bilen elektrik togunyň akymyny kesmelidir. Munuň üçin toguň ýörite nurbatyny towlamaly ýa-da gury agaç tutawajy bolan zat bilen, meselem, palta bilen elektrik simleri çapmaly. Muny edýän adamyň synalary

ýere degmeli däldir, çünki şeýle ýagdaýda tok onuň hem göwresinden geçip, güýçli zyýan ýetirip bilýär. Şol sebäpden hem togy öçürjek bolýan adama göni ýerde, aýratyn hem, çyg toprakda durmak bolmaýar.

Toguň başyna barmazdan ozal aýagyňa rezin galoş, elleriňe rezin ellik geýip, daşyň ýa-da gury agajyň üstüne münmeli. Diňe şeýle ýagdaýda tok akymyny kesmek jana howpsuzdyr. Elektrik akym doly zyýansyzlandyrylansoň, ejir çekene ilkinji kömek berlip başlanýar. Munuň üçin ilki bilen tokdan zeperleneniň umumy ýagdaýy anyklanylýar, ýagny saglygynyň şu görkezijileri kesgitlenýär:

a) aňy: aýdyň, öçüşen, bozulan (ejir çeken kürtdürip durýar ýa-da çendenaşa öjügýär);

b) onuň derisiniň we göze görünýän nemli bardalarynyň (dodaklarynyň, gözleriniň) reňki: gülgüne, göm-gök, reňk-peti gaçyp agaran;

ç) dem alşy: kadaly, dem alanok, dem alşy bozulan (ýüzleýin, ýygy-ýygydan ýa-da has haýal, hor çekip dem alýar);

d) ýüreginiň urşy uky arteriýalarynda barlanýar: arkaýyn barlap bolýar (ýürek urşunyň ýygjamlygy kadaly ýa-da kada laýyk däl), kesgitlemek kyn, ýüregi düýbünden uranok;

e) gözüniň göreji: dar, giňelen.

Tok uran adama ilkinji kömegi bermegiň tärlerine belet kişi bir minutyň içinde şeýle kyn ýagdaýa düşeniň ýagdaýyny kesgitläp, oňa ilkinji kömegi dogry bermegiň ýoluny saýlap alyp bilýär. Ejir çekeniň derisiniň reňki we dem alşy daşyndan (gursagynyň hereketini) synlap kesgitlenilýär. Onuň dem alýandygyny ýa-da almaýandygyny bilmek üçin burnunyň aşagyna aýna tutup, biderek wagtyňyzy ýitirmäň. Adamyň öz serindedigini ýa-da däldigini bilmek üçin, ondan «Özüňi duýşuň nähili?» diýip soramak ýeterlikdir.

Ýüreginiň urşuny uky arteriýasyny eliň üçünji we dördünji barmagynyň ýassyjaklary bilen sähelçe basmak arkaly barlaýarlar. Has düşnükli bolar ýaly, öz-özüňizde we

biri-biriňizde uky arteriýasyny basmak arkaly ýüregiň urşuny barlamagy öwreniň.

Ökde adam bu barlaglaryň ählisini bir wagtlaýyn ýerine ýetirip bilýär we muňa bir minutdan köp wagty sarp etmeýär. Gözleriň görejiniň ýagdaýyny kesgitlemek üçin bary-ýogy birnäçe sekunt ýeterlikdir.

Eger-de ejir çeken özünden gidip dem almasa, onuň ýüregi urmasa, derisiniň reňki gögerip, gözleriniň göreji çendenaşa giňelse (olaryň diametri 0,5 sm ýetse), ejir çekeniň kliniki ajal ýagdaýyna baryp ýetendigini ynamly aýdyp bolar. Şunuň ýaly ýagdaýa düşen adama «agyzdan-agza» we «agyzdan-burna» usulynda howa üflenip, emeli dem alyş geçirilýär, onuň döşünde iki eliň aýasyny biri-biriniň üstünde goýup, ýüregini owkalaýarlar. Kömek bermegiň bu täri tok uran adamyň diridigine gözüň ýetip durka-da, ol asla dem-düýtsüz ýatanda-da haýal etmän geçirilýär, çünki käwagt özünden gidip, huşuny ýitiren adamy ýaňy ýogalandan tapawutlandyrmak kyn bolýar. Emeli dem alşy arman-ýadaman, azyndan üç sagadyň, käwagt bolsa ondan hem köp wagtyň dowamynda geçirmek gerek. Adamyň eginbaşlaryny çykarjak bolup, gymmatly wagtyňyzy ýitirmäň.

Eger-de tokdan ejir çeken adam haýal ýa-da sähelçe dem alýan, onuň ýüreginiň tirpildisini duýup bolýan bolsa, emeli dem alşy haýal etmän geçirip başlamaly. Munuň üçin adamy arkan ýatyrmak hökman däldir.

Soraglar we ýumuş:

1. Tok uran adamyň ýagdaýy nähili anyklanylýar?
2. Kimdir biri tokdan zeperlense, siz näme etmeli?
3. Öz-özüňizde uky arteriýasyny basmak arkaly ýürek urşuny barlamagy öwreniň.
4. Haýsy ýagdaýlarda tok urana emeli dem alyş usuly geçirilýär?
5. Tok uran adamyň gözüniň göreçleriniň ýagtylyga täsirlenmesi nähili barlanylýar?

§26. Zäherlenmeler

Zäherlenmeler diýlip adamyň ýa-da janly-jandaryň synasyna daşyndan gelip düşen himiki maddalaryň ýaramaz täsirinden döreýän we möwjemek arkaly dürli synalaryň kadaly işlemeginiň bozulmagyna getirýän hem-de jana howp salýan patologik hadysalara aýdylýar.

Adamlary zäherlenmeden goramak amaly lukmançylygyň esasy meseleleriniň biridir, çünki biziň durmuşymyzyň her bir ädiminde zäherleýji täsiri bar bolan himiki maddalary görmek bolýar. Bu maddalar we serişdeler senagat, oba hojalyk, durmuş, lukmançylyk we beýleki maksatlar bilen giňden peýdalanylýar. Dogry saklanmadyk we nädogry peýdalanylan ýagdaýynda güýçli täsiri bolan himiki maddalar we erginler ýiti we uzaga çekýän zäherlenmelere sebäp bolup bilýär.

Ýiti zäherlenmeler, köplenç, durmuşda gabat gelýän hadysa bolup durýar, uzaga çekýän zäherlenmeler bolsa adamyň işi bilen bagly bolýar.

Ugar gazdan zäherlenmek.

Ugar gazdan (okislenen ugleroddan) dörän zäherlenmeler şol gazyň organiki maddalarynyň sintezini geçirmekde peýdalanylýan önümçiliklerde, şemalladylmaýan garažlarda, ýaňy reňklenip ýelejiredilmeýän jaýlarda, şeýle-de peç bilen ýyladylýan öýlerde pejiň gapyjygynyň mäkäm ýapylman galdyrylan ýerlerinde ýüze çykyp bilýär.

Zäherlenmäniň bu görnüşiniň ilkinji alamatlary güýçli kellagyry bilen başlanýar. Soňra beýni gitdigiçe agralýar, adamyň ýüregi bulanýar, başy aýlanýar, gulagyna galmagal eşidilýär, ýürek urgusy artýar. Biraz soňra ejir çekeniň has-da essi aýylyp ukusy tutýar, aňy öçüşýär, demi tutulýar. Şu ýagdaýda adamyň reňki çuw ak bolýar. Käwagt bolsa endamynda gyzyl tegmiller peýda bolýar. Ilkinji kömek berilmese, adamyň dem alşy has-da kynlaşyp, onda çigrekleme hadysalary ýüze çykýar, soň bolsa, beýnisiniň dem

alyş merkeziniň ysmazlyga uçramagy zerarly adam aradan çykýar.

Iýmit zäherlenmeleri.

Adam hili pes azyklary (eti, balygy, şöhlat önümlerini, et we balyk konserwalaryny, süýt we süýt önümlerini) iýende, onda azyk zäherlenmesi – azyk toksikoinfeksiýasy bolup geçýär. Bu kesel pes hilli ýa-da wagty geçen azyk önümlerinde peýda bolýan keselbent mikroblaryň we olaryň bölüp çykarýan zäherleriniň – toksinleriniň täsiri bilen ýüze çykýar. Et we balyk önümleri mallaryň heniz dirikä ýolugan kesellerinden galyp hem bilýär. Eger-de şeýle maldan alnan önümleri saklamakda we taýýarlamakda nätakyklyklar goýberilse, adam zäherlenip bilýär. Zäherlenmäniň ilkinji alamatlary ýaramaz azyk önümleri iýlenden soň 2-4 sagadyň, kä ýagdaýlarda bolsa, 20-26 sagadyň dowamynda peýda bolýar.

Ilkinji kömek bermek maksady bilen näsaglanyň aşgazanyny aşgazan zondunyň kömegi bilen köp mukdardaky suw bilen kemsiz ýuwýarlar. Eger-de gol astynda ýörite zond tapylmasa, nähoşlana köp mukdarda (1,5-2 litr) suw içirýärler-de, emeli usul bilen gaýtardýarlar. Aşgazany ýuwmagyň bu täri «suw arassa çykýança» gaýtalanýar. Adamyň özi gaýtaranda-da, oňa köp suwuklyk bermek gerek; içegesinde mekan tutunan keselbent maddalary we önümleri zyýansyzlandyrmak üçin näsaga karbolen serişdesi (aşgazan kömri) we içgeçiriji dermanlar berilýär. Iýmit zäherlenmesine uçran adama uzak wagtlap (1-2 gije-gündizläp) nahar berilmeýär, diňe suwuklyklary içmek bellenilýär. Ilkinji kömek berlensoň, näsaga lukman çagyrylýar ýa-da ol hassahana ýollanylýar.

Zäherli ýa-da wagty geçip zaýalanan kömelekden hem güýçli zäherlenip bolýar. Kömelek iýenden soň özüni ýaramaz duýup başlan adamyň haýal etmän aşgazanyny arassa suw ýa-da kaliniň permanganatynyň gowşajyk ergini bilen kemsiz ýuwmalydyr. Munuň üçin ýörite zonddan peýda-

lanýarlar. Eger-de ol tapdyrmasa, adama köpräk suw içirip, soňrak damagyny barmagy bilen basyp gaýtardýarlar. Aşgazan kemsiz ýuwlansoň, nähoşlana içiňi ýumşadýan derman içirýärler-de, içegesini ýuwýarlar.

Awuly himikatlardan zäherlenmek.

Häzirki wagtda oba hojalyk pudagynda hapa-haşal otlary aýyrmak, oba hojalyk ekinlerine we mallaryna zyýan ýetirýän keselleri ýok etmek maksady bilen güýçli awuly himikatlar giňden peýdalanylýar. Olary peýdalanmakda we saklamakda göz öňünde tutulan kadalar doly berjaý edilende, adama hiç hili zyýany ýokdur. Emma şol kadalar bozulan ýagdaýynda, ýerli ilatyň saglygyna gaty uly zeper ýetirip bilýär. Zäherlenmeleriň bu görnüşiniň iň agyrlary tiofos, hlorofos maddalarynyň täsirinden ýüze çykýar. Awuly madda adam dem alanda ýa-da oba hojalyk önümlerini iýende adamyň içine düşýär. Zäher bedeniň nemli bardasyna düşende, ony ýakýar.

Turşulyklar we aşgarlar bilen zäherlenme.

Goýy turşulyk ýa-da aşgar adamyň içine düşende (içilende), nähoşlanyň haly gaty agyr bolýar: onuň agzynyň içi, bokurdagy, gyzylödegi, aşgazany köp halatda bolsa ses bokurdagy ýanýar. Biraz soň zäherli maddalar içki beden agzalaryna siňip, bagry, böwrekleri, öýkeni, ýüregi düýpli zeperleýär. Goýy turşulyklar we aşgarlar janly dokumalary doly zaýalaýar, şunda nemli bardalar bedeniň iň bir näzik, hatda deriden hem ýuka we çeýe bolansoň, ilki bolup zaýalanýar we ölýär.

Agzyň içini we dodagyň ýüzüni örtýän nemli bardalar ilki bolup ýanýar we ýyrtylan esgi ýaly bölek-bölek bolýar. Kükürt turşulygynyň täsirinden emele gelen ýangynda ýaňky bölekler gara reňkde bolýar, azot turşulygyndan dörän ýanyk zeperlenen nemli bardalary kirli sary reňke boýaýar, duz turşulygy – sary-ýaşyl, sirke turşulygy – çal-ak reňkli ýanygy emele getirýär.

Endamyň aşgar düşen ýerinde dokumalar gatlam-gatlam ýanyp, ýara uly çuňluga ýetip bilýär. Aşgardan ýanan endam ýumşak bolýar. Ýangyndan düýpli zeperlenen dokumalaryň eliň degen ýeri bölek-bölek bolup pytraýar. Goýy turşulyk ýa-da aşgar içen adamyň şobada agzynda hem döşünde ýiti agyry peýda bolýar. Nähoş agyrysyna çydaman aljyraýar, iki ýana urunýar. Hemişe diýen ýaly sähel salym geçensoň, adam ganly gaýtaryp ugraýar. Barha güýçlenýän agyry nähoşuň aňyny alýar, ony özünden gidirip bilýär. Haly barha agyrlaşýan adamyň bokurdagy çişip, ol boglup heläk bolýar. Zäherli maddalar has köp mukdarda içilen bolsa, adamyň ýüregi çydaman durup bilýär. Naşatyr spirti bilen zäherlenen adamda güýçli agyrydan başga-da bogulma alamaty peýda bolýar, çünki şu ýagdaýda dem alyş ýollary çişip, nähoşlany has kyn ýagdaýa düşürýär.

Şunuň ýaly haly harap kişä kömek etmek üçin ilki bilen onuň nämeden, haýsy maddadan we nädip zäherlenendigini doly anyklamak gerek.

Dermanlyk serişdelerinden we alkogolly içgilerden zäherlenmek.

Zäherlenmäniň bu görnüşi güýçli täsir edýän dermanlyk serişdeleriniň çagalara elýeter ýerde goýlanda has köp ýüze çykýar. Ulularda bu zäherlenmeler bilmezden dermany içmelisinden has köp mukdarda peýdalanylan, öz-özüne kast edenlerde ýa-da neşä özüni aldyranlarda duş gelýär. Zäherlenmeleriň bu görnüşi diýseň köpdürli bolýar we peýdalanylan dermana bagly bolýar.

Agyryny aýyrýan we gyzgyny ýatyrýan dermanlar has köp içilen ýagdaýynda adamyň merkezi degna ulgamyndaky öjükdiriji we togtadyjy hadysalary düzgünleşdirýän ülüşleriň işinde düýpli bozulmalar ýüze çykýar, kapillýar damarlarynda ysgynsyzlyk peýda bolýar. Adam güýçli derleýär, ysgyndan gaçýar, ony uky basmarlaýar. Has agyr ýagdaýlarda adam pugta uklaýar, özünden gidýär we şol halda onuň demi tutulyp bilýär.

Ejir çeken haýal etmän keselhana eltilmelidir. Onuň demi gelmese, ýüregi dursa, gaýragoýulmasyz lukmançylyk kömegi berilmelidir.

Ukladyjy serişdeleri bolmalysyndan köp içip zäherlenýänler hem bar. Şeýle ýagdaýda adamyň merkezi degna ulgamynda çuňlaşan togtadyjy hadysalar bolup geçýär. Uzagyndan uky huşsuzlyga ýazýar, nähoşlanyň dem alyş merkezi ysmaz bolýar. Adamyň ýüz-gözünde reňk-pet galanok, demi ýüzleý we seýrek bolýar, dem alşynyň kadasy bozulýar. Adam dem alanda güýçli hor çekýär.

Eger nähoşlan öz serinde bolsa, onuň ilki bilen aşgazanyny ýuwmaly, her zat etmeli welin, gaýtartjak bolmaly. Demi tutulsa, oňa emeli dem alşy geçirmeli.

Neşe serişdelerinden ýüze çykýan zäherlenmelerde nähoşuň başy aýlanýar, ýüregi bulanýar, ukusy tutýar, süňňi gowşaklykdan ýaňa syzlaýar. Has güýçli derejede zäherlenen adam güýçli uka çümüp özünden gidýär, soň bolsa onuň dem alyş we gan aýlanyş merkezleri ysmaz bolup, näsagy heläkläp bilýär. Zäherlenen adamyň reňki ak bolýar, onuň dodagy gögerýär, dem alşy bozulýar, gözleriniň göreji berk daralýar.

Şeýle ýagdaýa düşene ilkinji kömegi diňe hassahanada doly derejede berip bolýar.

Alkogolly içgileri çendenaşa köp içen adamlarda hem agyr zäherlenmeler bolup geçýär, kähalatda bu ýagdaý ölüme-de getirip bilýär. Spirtli içgiler ýürege, gan damarlaryna, iýmit siňdiriş agzalaryna, bagra, böwreklere zarba urýar, beýnini zeperlendirýär. Has agyr ýagdaýlarda adam ýatyp galýar, öz hereketini aňlap bilmeýär. Kähalatda nähoş gaýtarýar, özi aňşyrman buşugýar. Onuň beýnisiniň dem alyş merkeziniň ukyby gaçyp, adamyň dem alşynda näsazlyklar döreýär. Ýagdaý has agyrlaşyberse, adam heläk bolýar.

Kömek bermek üçin, şeýle nähoşlany ýelejiredilýän jaýa ýa-da köçä çykarmaly, az-azdan aşgazanyny ýuwmak üçin

gaýtartjak bolmaly. Eger adam özüni bilýän bolsa, oňa bir bulgur goýy kofe içirmeli. Demi tutulsa, emeli dem bermeli we beýleki kömek çärelerini geçirmeli.

Soraglar we ýumuş:

1 Zäherlenme diýip nämä düşünýärsiňiz?

2 Zäherlenmeleriň haýsy görnüşlerini tapawutlandyrýarlar?

3 Awuly himikatlardan, kömelekden, ugar gazyndan we dermanlardan ýüze çykýan zäherlenmeleriň alamatlaryny birin-birin sanaň.

§27. Howply ýagdaýlardan baş alyp çykmagyň ýollary

Gowy häsiýetleri ýaşlykdan başlap terbiýelemeli. Tebigaty, elbetde, söýmeli, emma onuň käwagt betbagtçylyga getirip bilýän hadysalarynyň hem bolýandygyny ýatdan çykarmaly däl.

Ýer yranmalary, ýer süýşmesi, suw joşmalary, tebigy ýangynlar, ýanardagyň atylmasy adama bagly däl betbagtçylyklardyr. Olar köp sanly adam pidasyna getirýär. Alymlaryň aýtmagyna görä, olaryň köpüsini öňünden duýup, ilata habar berip bolýar. Emma tejribäni synlasak welin, adamzat jemgyýeti gam-gussaly geçmişden sapak alyberenok. Şol sebäpden hem her bir adamyň adatdan daşary ýagdaýa taýýar bolmagy döwlet tarapyndan bu ýagdaýlaryň öňüni almak, ýüze çykaýanda-da ýaramaz täsirini aradan aýyrmak boýunça görülýän çärelerden ähmiýeti ýokary bolmasa, pes däldir.

Taýýar bolmak köp halatda öz ömrüňi halas edip bilmekligi aňladýar. Ýer yrananda, ýangyn dörände ýa-da ýer titrände näme etmelidigini bilýän adam şeýle ýagdaýda aljyranok, aljyramasa welin ýalňyşanok.

Ýokarda sanalyp geçilen töwekgellikli ýagdaýlara durmuşymyzyň barha çalt ösmegi bilen bagly şertler – köp ilat-

ly şäherleriň çäginde adam janyna hem saglygyna howply bolup biljek himiýa, radiasion, gidroenergetika senagat pudaklarynyň ösmegi hem goşulýar. Özem bu pudaklara degişli kärhanalaryň aglabasynda howpsuzlyk kadalaryna degerli derejede ähmiýet berilmeýär. Şol sebäpden hem ady agzalan önümçilikleriň we olaryň önümini daşaýan ulag serişdeleriniň adatdan daşary ýagdaýa sezewar bolmagy daş-töwerekdäki topragyň, suwuň, howanyň, janly-jandarlaryň hem adamlaryň ýiti zäherlenmegine getirýär.

Mundan başga-da «gündeki» howplar hem az däldir, olar öýde, ýolda-yzda, işde ýüze çykyp bilýär. Ýöne bir seresap bolmak ýeterlik däldir. Howply ýagdaýlaryň ýüze çykyp biljekdigine taýýar bolmalydyr, olaryň öňüni almagyň, bolaýan ýagdaýynda bolsa ýaramaz täsirini pese düşürmegiň ýollaryna belet bolmalydyr.

Ýol-ulag hadysalarynyň ýüze çykmagyna dürli zatlar sebäp bolup bilýär. Ýol – dürli adamlaryň, dürli ulag serişdeleriniň hereket edýän ýeridir. Bu ýerde her ýagdaý ýüze çykyp bilýär. Beýlekileriň ýalňyşyny gözüne basmak aňsatdyr. Ýolda hereket kadalarynyň her bir adama, ilkinji nobatda bolsa özüňe degişlidigini boýun almak zerurdyr.

Boljak bolsa, betbagtçylykly ýagdaýlar «dört diwaryň» içindekäň hem bolup bilýär. Gaz, elektrik togy, olarda işleýän öý enjamlary bilen işläniňizde gaty seresap bolmagyňyz gerek. Olary howpsuz peýdalanmagyň kadasyny her bir adam bilmelidir. Togy we gazy diňe ýörite hünärmenler çekip bilýändir. Ýöne geleňsizlik edip aňsadyna baksaň, uly betbagtçylyga getirip bilýändigini ýatdan çykarmaň. Az zady tygşytlajak bolup, uly ýitgilere sezewar bolunýar. Muny her bir adam öz-özüne we beýlekilere her ädimde ýatladyp durmalydyr.

Dermanlyk serişdeler we durmuşda ulanylýan himiki maddalar çagalaryň eli ýetmeýän ýerinde saklanylmalydyr. Bary-ýogy birnäçe gerdejik ýa-da arassalaýjy maddanyň ýekeje owurdy adamyň ýiti zäherlenmegine ýa-da heläk bolmagyna getirip bilýär.

«Öýüm – galam» diýlipdir. Bu hut şeýle-de bolmaly. Emma durmuş betbagtçylykly ýagdaýlaryň aglabasynyň hut öýdekäk bolup geçýändigini görkezýär. Teleýaýlymlar arkaly görkezilýän mahabatlarda öýüň içiniň lowurdap, gözüňi gamaşdyryp durmalydygy tekrarlanýan, munuň üçin «zerur bolan» zäherli himiki serişdeler hödürlenýär. Emma bu edil beýle-de däldir: öýüň diwarlarynda ýa-da polunda «ýüzüň görünmeli» diýlen zat ýok. Öý-içeri arassa, tämiz bolsa, şol ýeterlikdir.

Aýratyn hem, çagalaryň bolýan otaglaryna uly üns berilmelidir. Olaryň janyna howp salyp biljek heýkeller, elektrik nokatlar, üstüne gaçyp biljek beýleki zatlar elýeter ýerden aýrylmalydyr. Çaga howply zatlary tanamagy, olardan goranmagy öwretmeli. Munuň üçin, elbetde, çendenaşa talabediji bolmagyň geregi ýok, çünki çaga gadagan edilen zady elläp göresi gelýär, onuň bilesigelijiligi artýar. Körpejä özbaşdak bolmagy, hiç bir ýagdaýda aljyraman, gorkman hereket etmegi öwretmeli. Durmuşda her hili ýagdaý bolup bilýär, her bir ädimde adam töwekgelliklere duçar bolup bilýär. Şonuň üçin hem howpsuzlygyň altyn kadalaryny bilmek we pugta berjaý etmek zerurdyr:

1. Howpy öňünden görmegi başarmaly!
2. Howpuň öňüni almagy başarmaly!
3. Gerek ýerinde ýerlikli hereket etmegi oňarmaly!

§28. Rehim-şepagatly bolmagyň ähmiýeti

Biziň durmuşymyz günsaýyn üýtgeýär. Dünýäde bar bolan syýasy-durmuş we medeni gatnaşyklar barha özgerýär. Ylmy-tehniki progres öňe barýar. Elbetde, bu depginli ösüşler adamyň aňynda hem belli-belli özgertmeleriň peýda bolmagyna getirýär. Maddy gymmatlyklaryň ruhy baýlykdan ýokary goýulýan, serişdeleriň maksatdan, mazmunyň manydan, tehnikanyň adam güýjünden ileri saýylýan ýerle-

ri hem gyt däl. Haçanda adamyň bar pikiri pul gazanmak, maddy abadançylyga ýetmek bolanda, ol durmuşa biparh garaýar, ýüreginde rehim-şepagat bolmaýar.

Çaga we ýetginjek ak kagyz ýalydyr, olar öz-özüni hem, özüni gurşap alýan durmuş hakykatyny hem ululmiędzy hereketinden, gepinden-sözünden aňlajak bolýar. Ulular bolsa durmuşa bolan öz garaýyşlaryny hiç hili hatasyz hasaplaýarlar, şol sebäpden hem şol garaýyşlary çaganyň aňyna guýmaga synanyşýarlar. Beýnisi bekemedik çaga bu zatlary kabul edýär, emma ýetginjek welin hemme zada özi göz ýetiresi gelýär.

Ýokarda agzalyp geçilen hadysalaryň, ýiti çaprazlyklaryň öňüni almagyň kämil bir serişdesi, ýoly bardyr, oňa rehim-şepagat diýýärler. Rehimdarlyk gödekligi we biparhlygy ýeňmäge kömek edýär, çünki onda ejize hossar çykmak, ýakyna-ýada mähribanlyk jemlenendir. Rehimdarlyk – janly-jandarlaryň ählisine mähir paýlamakdyr we kömege mätäçleriň hemmesine ýardam goluny uzatmaga taýýar bolmakdyr.

Rehimdarlyk gaty irki döwürlerde adamlara ýaşamaga, kynçylyklary ýeňip geçmäge kömek edipdir. Gadymy Rimde hem Gresiýada barjamly şäherliler garyp-gasara eginbaş, azyk-owkat paýlamagy, köpçülikleýin nahar bermegi özüniň parzy hasaplapdyrlar. Jemgyýet muny şert edip goýmandyr, garyplar baýlardan kömek soramandyr, kanun bu ýagdaýy düzgünleşdirmändir. Bu adat adamlaryň aňynda ýaşapdyr. Gulçulyk, gladiatorlaryň göreşleri hem diýdimzor hökümdarlaryň bolan ol zamanynda şunuň ýaly rehimdarlyk garaýyşlarynyň kemala gelmegi ruhy gymmatlyklaryň şol döwürlerde-de jemgyýetde uly orun alandygyna şaýatlyk edýär.

Çagada rehimdarlygy terbiýelemek üçin iki ýoluň bardygyny aýdýarlar. Olaryň birine salgylansaň, diňe kämil

adam beýlekide rehimdarlyk kämilini terbiýeläp biler. Bu ugurdaky ikinji garaýşa uýýanlar bolsa yhlas etseň, çagada özüňde bolmadyk, emma eý görülýän gylyk-häsiýetleri hem terbiýeläp bolýandygyna ynanýarlar.

Adamda ýagşy we ýaman zatlar baradaky düşünje dogabitdi gursagyna guýlandyr. Terbiýeçiniň baş maksady ýagşynyň hem ýagşylygyň hemişe rüstem gelýändigini çaganyň aňyna guýmakdan ybaratdyr. Bu işde ilkinji orun maşgala berilýär. Çaga ilki öz ene-atasyny, doganlaryny söýmegi öwrenýär. Uzagyndan bu söýgi tutuş adamzada bolan rehimli garaýyşlara ýazýar.

Rehimdarlyk adamyň ruhy dünýäsini baýlaşdyrýar, onuň keşbini bezeýär. Oňa ýetmekde her bir adam çözülmesi hökman bolan ahlak meseleler bilen ýüzbe-ýüz bolýar. Ýaşlarda rehimdarlygy terbiýelemekde çeper edebiýata, halk döredijiligine, kino we şekillendiriş sungatyna, köpçülikleýin habar beriş serişdelerine, tebigata we beýlekilere uly orun berilýär. Geliň, bularyň her birisine aýratynlykda garap geçeliň.

1. Köpçülikleýin habar beriş serişdeleri. Häzirki durmuşda köpçülikleýin habar beriş serişdeleriniň ýaşlaryň terbiýesine uly täsir ýetirýändigini inkär edip bolmaýar. Geçirilen sosiologik sowalnamalar şu günki ýaşlaryň teleýaýlymlara gaty köp üns berýändigini, durmuşda peýdalanýan maglumatlarynyň köpüsini hut şu çeşmeden alýandygyny görkezipdir. Umuman, habarlar akabasynyň jemgyýetçilik aňyny terbiýelemekdäki orny uludyr.

2. Tebigat. Tebigata bolan rehimli garaýyşlar onuň bilen bolan galtaşyklarda kemala gelýär. Tebigata rehimli hem aýawly garamagy başarýan adam beýleki adamlara-da rehim-şepagat etmegi özüniň borjy saýýar. Janly-jandarlaryň täsin bir dünýädigi, ömrüň gaýtalanmaýandygy baradaky düşünje aňa ornanda, ýürekde rehimdarlyk baky orun tutýar.

3. Jemgyýetçilik durmuşy. Jemgyýet adama, şol sanda çaga birnäçe talaplary bildirýär. Jemgyýetiň täsiri oňat hem bolup biler, ýaramaz hem bolup biler. Çagada ýagşylyga ýakymly, ýaramazlyga ret ediji gatnaşygy terbiýelemelidir. Munuň üçin bolsa, oňa durmuşda özüňi dogumly alyp barmagy öwretmeli.

4. Işjanlylyk. Işjanly adam özüniň zähmetsöýerligi arkaly köp zady öwrenýär we özi ýaly halal ýaşaýan beýleki adamlara, janly-jandarlara hatasyz garaýyşlary özünde terbiýeleýär. Çaga kiçi ýaşdan öz daban azabyň bilen ýaşamagy öwretmeli, at-abraýyň diňe halallykdadygyny aňyna guýmaly. Diňe şonda onuň ýüreginde rehimdarlyk ýaşar.

Soraglar:

1. Adamda gahar-gazabyň we durmuşa bolan biparhlygyň gözbaşy nämede?
2. Rehimdarlyk diýip nämä düşünýärsiňiz?
3. Adamyň ruhy kämilliginiň çürbaşy nämede?
4. Ýetginjeklerde rehim-şepagaty kemala getirmegiň haýsy ýollaryny bilýärsiňiz?
5. Ýetginjekleriň rehimli bolmagynda jemgyýetiň nähili täsiri bar?

ÝETGINJEKLERDE MAŞGALA SAGLYGYNA WE MUKADDESLIGINE JOGAPKÄRÇILIK

Mähriban okuwçylar! Siz indi uly adamlar. Ýene-de birnäçe ýyldan Siz maşgala gurarsyňyz, çagalaryňyz dünýä iner. Şeýlelikde, siziň özüňiz hem ene-ata bolarsyňyz. Çagalaryňyza terbiýe bermeli bolarsyňyz. Şonuň üçin hem biz size maşgala we maşgala gatnaşyklary hakynda birnäçe maslahatlary bermekçi. Bu maslahatlar size geljekki maşgala durmuşyňyzda kömek berer diýip tama edýäris. Bagt we şowlulyklar size hemişe ýaran bolsun!

§29. Maşgala gatnaşyklary we olaryň edep-ahlak kadalary

Her bir maşgalanyň özboluşly aýratynlyklary bar. Her bir maşgalada ileri tutulýan gymmatlyklar, maksatlar, terbiýeçilik edebi, ýerlikli we asla ýol berip bolmajak hasaplanýan zatlar bar. Maşgala terbiýesiniň ýol-ugurlarynyň 4 görnüşini we olara laýyk gelýän maşgala gatnaşyklarynyň 4 çemeleşmesini tapawutlandyrýarlar, olar: **«Diýdim – gutardy!», «Howandarlyk etmek», «Goşulyşmazlyk», «Deňme-deň gatnaşmak».**

«Diýdim – gutardy!» ýörelgesi maşgalanyň bellibir agzalarynyň (köp halatda ulularyň) beýlekileriň pikirini, garaýyşlaryny hem duýgularyny basmagy bilen häsiýetlendirilýär.

Elbetde, ene-atanyň çaga bellibir derejede talabediji bolmagy tebigydyr. Terbiýeçilik, ahlak, at-abraý düşünjeleri bu döwtalaplygy anyk kesgitleýär. Emma bu ýumşaklyk bilen edilse, aýdylsa kem däldir. Gara güýjüňe daýanyp aýdylan-goýlan zady çaga uzagyndan kabul etmeýär, zorluk ýa-da sütem edilende käwagt başaryşyndan garşy çykýar, ýa-da ýalan-ýaşyryga ýüz urýar. Kämahal halys degnasyna degende, ýetginjek gaýtawul bermegi hem ýerliksiz hasap etmeýär. Onuň güýji, elbetde, asgyn gelýär. Ýöne basylan güýç bilen ýetginjekde mertebe kemsidilýär, onuň özüne bolan ynamy pese düşürilýär. Uzagyndan şeýle gatnaşyk ýetginjegi durmuşyň öňünde ejiz edip goýýar.

«Howandarlyk etmek» ýörelgesini başgaça çendenaşa aladaçyl bolmak diýip atlandyryp bolar. Bu ýagdaýda ene-ata her edip, hesip edip öz çagasyna ähli amatlyklary elýeter etmek üçin gije diýmän, gündiz diýmän zähmet çekýärler. Ähli kynçylyklary öz üstüne alyp, perzendini hemme zatdan gorajak bolýarlar. Netijede, ýaşlar kynçylygyň nämedigini bilmän ösýärler we durmuşa taýýarlyksyz bolýarlar. Kämahal biz ählitaraplaýyn üpjün maşgalada hem düşünişmezligiň

ýüze çykýandygyny geň görýäris. Emma garaşsyz bolmak, özbaşdak hereket etmek meýli her bir ýetginjekde-de güýçli bolýar.

Ulularyň özünden kiçileriň durmuşyna mümkin boldugyça goşulyşman, olara «azar bermän» ýaşamaly diýen düşünjesi maşgala gatnaşyklarynyň **«goşulyşmazlyk»** ýörelgesini döredýär. Bu ýoluň tarapdarlary dürli ýaşdaky maşgala agzalarynyň arasyny göze görünmez, emma doly ykrar edilen «çyzyk» bilen bölýärler. Bu garaýyşlar maşgalada sowuklygy, doňbagyrlygy, parhsyzlygy, jogapkärsizligi terbiýeleýär. Şeýle garaýyşlar orta tapdaky maşgalalarda-da, barjamly öýlerde-de orun tutup bilýär. Emma iň uly wezipäniň hem, egsilmez baýlygyň hem mähribanlygyň ornuny tutup bilmeýändigini arkaýyn aýdyp bolar.

«Deňme-deň gatnaşmak» ýörelgesiniň tarapdarlary maşgalanyň her bir agzasynyň mertebesini belent goýup, olary asylly maksatlaryň, bilelikdäki halal zähmetiň, at-abraýyň, bahasy hijem gaçmaýan ruhy hem ahlak gymmatlyklaryň sarsmaz bitewilige öwürýändigine pugta ynanýarlar. Şeýle gatnaşyk çagada men-menligiň ýüze çykmasynyň öňüni alýar. Ene-ata öz çagasyny uly adam ýaly görende, onuň mertebesini sylanda, sylaşyk ikitaraply bolýar. Maşgalanyň her bir agzasy özüni arkaly duýýar, birek-birege kömek bermäge taýýar bolýar. Şunlukda, maşgala gala ýaly bir bitewilige öwrülýär.

Her bir adamyň öz-özüne, ukyp-başarnygyna berýän bahasy maşgalada alan terbiýesine bagly bolýar. Psihologlar maşgala terbiýesiniň üç ugruny tapawutlandyrýarlar:

- Demokratik ugur;
- Diýdimzorluk;
- «Bolsa-bolsun».

Demokratik ugurdan ýörelende çaganyň pikirine, isleg-arzuwyna bakylýar. Munda «razylyk» baş şerte öwrülýär.

Diýdimzorluk ýoly bilen gidilende ulular kiçilere öz pikirini zor bilen guýýarlar. Terbiýäniň baş serişdesi bolup orta «basmak ýörelgesi» çykýar.

«Bolsa-bolsuna» ýan berenler çaganyň edenine «ýok» diýmeýärler. Körpe uzagyndan başyna giden ýetginjege öwrülýär.

Parasatly ene-ata çagada gerek ýerinde özbaşdaklygy goldaýarlar, emma edebine pugta garaýarlar. Şeýle ene-ata çaga onuň hukuklarynyň hem, borçlarynyň hem bardygyny düşündirmegi başarýarlar. Haçanda ýetginjege etmeli we etmesiz zatlary delillendirip düşündireniňde, ol gulak asýar we bu zatlary berjaý etjek bolýar. Çünki her bir ýetginjekde oňat adam bolup ýetişmek islegi güýçli bolýar.

Diýdimzor ene-ata öz çagasyndan gepsiz-gürrüňsiz tabyn bolmagy talap edýär, olar çaga rugsat berýän hem gadagan edýän zatlarynyň sebäbini düşündirmegi artykmaç saýýarlar. Olar çaganyň durmuşynyň islendik tarapyna gönüden-göni goşulmaga haklydygyna çyny bilen ynanýarlar. Şeýle ýagdaýda ýetginjekleriň käbiri garşy çykmaga mejbur bolýar, emma köpüsi bu zatlary çykgynsyzlyk hökmünde kabul edýärler we uzagyndan ynamsyza öwrülýärler. Diýdimzor ene-ata munuň üstesine doňbagyr bolsa, ýetginjege has hem agyr düşýär. Şeýle maşgalada terbiýelenen ýetginjegiň özi hem uzagyndan gödek, rehimsiz, köpçülige garyşmaz bolýar.

Öz çagaňa biparh garamak ene-atalyk gatnaşygynyň ýene-de bir görnüşidir. Ýetginjekleri özbaşyna goýbermek, olara islänini etmäge rugsat bermek, elbetde, gowulygyň üstünden eltenok. Şeýle çaga çäkden çykýar. Ýetginjek hernäçe özbaşdaklyga meýil edibersin, ol öz ýanyndan öz ene-atasyna buýsanmak, ondan görelde almak, oňa meňzeş bolup ösmek isleýär.

Maşgala terbiýesiniň ýene-de bir usuly barada aýtman geçmek bolmaz. Bu – **ýaşlary çendenaşa alada bilen**

gurşamakdyr. Bu ýagdaýda ene-ata öz perzendini ähli zatdan goramak meýlinde çen-çägi bilmän, ýetginjegiň düýbünden durmuşa taýýarlyksyz bolmagyna özi sebäp bolýar.

Munuň tersine, öz çagasyna has ýokary talap bildirýän ene-ata uzagyndan öz çagasyndan ruhy aýralyga duçar bolýar. Ulaldygyça, ýetginjek özüne gerek we gerek däl zatlary diňe özbaşdak çözmelidigine pugta ynanýar we özüne bildirilýän ähli talaplary doly inkär edýär.

Soraglar we ýumuşlar:

1. Terbiýeçiligiň haýsy usullaryny bilýärsiňiz?
2. Terbiýeçiligiň nähili görnüşlerini tapawutlandyrýarlar?
3. Ýaşlara terbiýe bermegiň ýol-ugurlary barada aýdyp beriň.
4. Öz maşgalaňyzda alnyp barylýan terbiýeçilik işine baha bermäge synanyşyň.
5. Terbiýeçilik usullarynyň maşgala gatnaşyklaryna eýdän täsiri barada gürrüň beriň.

§30. Maşgala durmuşyna taýýarlyk

Mähriban okuwçylar! Durmuşyň has inçe, has pynhan, has jogapkärli taraplary barada gürrüň etmegiň wagty hem gelip ýetdi. Ykbalyň bize ýylgyryp bakmagy, bagt we saglyk eçilmegi üçin, «uly durmuşa» taýýar bolmak gerek.

Agzalan meseleleriň ählisiniň ýaşlaryň durmuşa bolan taýýarlygyny ýokarlandyrmak maksadyna gönükdirilmelidigi welin şeksizdir. Emma munuň üçin diňe bir mekdepde öwredilen sapaklar, okadylan bilimler, berlen maslahatlar azlyk edýär. Şol sebäpden hem biz şu kitapda getirilýän maglumatlary ýeterlik hasap etmeýäris. Şunlukda, ýaşlary nikalaşmaga we maşgalada ýaşamaga taýýarlamagyň has zerur ugurlary barada durup geçeliň. Olar şulardan ybaratdyr:

1. Maşgalanyň jemgyýetçilik many-mazmunyna göz ýetirmek we ondan gelip çykýan netijeleriň adamyň şahsy durmuşyna ýetirýän täsirini aňlamak.

2. Nikada we maşgalada ýaşamak üçin zerur bolan häsiýetleri we endikleri terbiýelemek hem-de kemala getirmek.

3. Nika we maşgala bolan kämil garaýyşlary terbiýelemek.

4. Nikanyň we maşgalanyň psihologiýasy we sosiologiýasy boýunça zerur bolan bilimleri we maglumatlary özleşdirmek.

Adamyň nika baglaşmaga we maşgala gurmaga bolan taýýarlygynyň ilkinji basgançagy onuň öz hereketleriniň jemgyýetçilik ähmiýetine düşünmekden, birek-biregiň öňündäki borçlaryna doly göz ýetirmekden, gurlan maşgalanyň we doguljak çagalaryň öňündäki borçlaryny we jogapkärçiligine doly derejede akyl ýetirmekden, maşgala bilen bagly aladalary meýletin ýagdaýda boýun almakdan başlanýar.

Maşgala är-aýalyň, ata-enäniň we çagalaryň arasyndaky gatnaşyklardan kemala gelýän özbaşdak, taryhy nukdaýnazardan anykdan-takyk ulgam bolup durýar. Bu uly bolmadyk toparyň agzalaryny garyndaşlyk we nika gatnaşyklary, durmuş şertleri we birek-biregiň öňünde bolan jogapkärçilik birleşdirýär. Şol jogapkärçilik jemgyýetiň nesil we ruhy dowamatyny dowam etdirmek we zähmet gorlaryny kemala getirmek zerurlygy bilen şertlendirilýär. Şu nukdaýnazardan maşgalanyň jemgyýetçilik zerurlygy ör-boýuna galýar, çünki maşgala bolmadyk ýerinde adamzadyň dowamat-dowamy hem ýitip giderdi. Şol sebäpden hem islendik jemgyýetde-de maşgala hut jemgyýetçilik gymmatlygy hökmünde garalýar. Islendik jemgyýet maşgalanyň öňünde belli-belli wezipeleri kesgitläp goýýar, olaryň ikisi – terbiýeçilik hem nesil dowamaty şol wezipeleriň iň gaýragoýulmasyzy hem wajybydyr.

Maşgalany öwrenýän hünärmenleriň baha bermegine görä, maşgala gatnaşyklarynyň tutuş toplumyny ýedi ugra bölüp bolýar: **durmuş-biologik häsiýetli gatnaşyklar** adamyň ýaşy hem jynsy bilen bagly özboluşlylyklary, maşgalanyň köpelmegini, öý-içeri arassaçylygyny, umuman, jynslaryň we jyns gatnaşyklarynyň aýratyn taraplaryny, kämilligini hem nesil yzarlamagyny, maşgala agzalarynyň arasyndaky garyndaşlyk degişliligini yzarlaýar. Maşgala durmuşynyň maddy binýadyny düzýän **hojalyk-ykdysady gatnaşyklar** hojalygy ýöretmek, gazanç etmek, öý-içeri bilen bagly iş-aladalary özara paýlaşmak meselelerini öz içine alýar. Bu iki ugur maşgala durmuşynyň esasyny düzýär. Ýaňky agzalan ýedi ugruň galan bäşisi «degişlilik» häsiýete eýedir. Şunlukda, **hukuk gatnaşyklary** nikanyň we nika bozulmalarynyň hukuk kadalaryny häsiýetlendirýär; är-aýalyň şahsy we emläk hukuklaryny kesgitleýär; ata-eneleriň çagalar we maşgalanyň beýleki agzalary bilen aragatnaşygyny kadalaşdyrýar, mirasdüşerlik we öweý ogul-gyz almagyň meselelerini tertipleşdirýär. **Ahlak gatnaşyklary** maşgala mahsus bolan duýgulara, ilkinji nobatda, söýgi we borç düşünjelerine kesgitleme berýär; maşgalanyň ahlak gymmatlyklaryny ýüze çykarýar, adamyň aňyny we edebini kemala getirmek wezipelerini çözýär, şeýlelik bilen hem jemgyýetiň geljekki agzasynyň mynasyp bolup ýetişmegine jogap berýär. **Ruhy gatnaşyklar** maşgalanyň her bir agzasynyň hüý-häsiýetini öwrenýär we olaryň özara ylalaşygyny kesgitleýär we terbiýeleýär, şeýdip hem çagada durnukly şahsyýeti kemala getirýär. **Terbiýeçilik gatnaşyklary** maşgalanyň edep-ekram kadalaryny kemala getirmekdäki ornuna baha berýär. Gatnaşyklaryň ýedinjisi – **gözellik düşünjeleri** bolsa adamyň edep endiklerini, onuň geýinmek, gürlemek, durmuşyny guramak başarnygyny kämilleşdirýär; edebiýatyň we sungatyň naýbaşy nusgalaryna dogry düşünmek we olara baha bermek endigini terbiýeleýär we maşgalanyň umumy adamkärçilik medeniýetini kesgitleýär.

Elbetde, nika baglaşmak we maşgala bolmak uly jogapkärçilikdir, şol jogapkärçiligi kemala getirmekde asyrlar boýy dowam edip gelýän milli däp-dessurlaryň, urp-adatlaryň orny uludyr. Türkmen halky özüniň uzak taryhynyň dowamynda maşgala kämil şahsyýetleriň akylly-başly, pähim-parasatly gatnaşyklary hökmünde garapdyr, maşgalany ahlak kämilliginiň, edep tämizliginiň ölçegi hasaplapdyr.

Maşgalanyň berkligi, nikanyň durnuklylygy ýaşlaryň durmuş taýýarlygyna bagly bolýar. Şol sebäpden hem nikalaşýan adamlarda maşgala gymmatlyklarynyň mizemezligine hormat-sarpanyň ýokary derejede ösen bolmagy zerurdyr. Şunlukda, ýaşlaryň diňe bir ene-atasynyň guran maşgalasynyň öňünde däl, eýsem, öz gurjak maşgalasynyň öňünde hem jogapkärçiliginiň uludygyna düşünmegi zerur. Geliň, maşgalanyň abadan hem bagtly bolmagy üçin zerur hasaplanýan şertlere degip geçeliň.

Adamlaryň ruhy taýdan birek-birege kybaplygy. Gürrüň bu ýerde birek-birege bolan ruhy özüne çekijilik barada barýar. Şol özüneçekijiligiň derejesine zehin, başarnyk, durmuşda ýetilen sepgitler, jemgyýetde tutulýan orun-mertebe, adamyň daşky görmegi öz täsirini ýetirip bilýär. Ruhy taýdan özara gyzyklanma bolmadyk maşgala uzaga gitmeýär.

Maşgala gatnaşyklarynyň sazlaşykly bolmagy üçin nika baglanyşýan ýaşlar durmuşa bellibir derejede taýýarlykly bolmaly. Şol taýýarlyk öz içine maşgalanyň eklenjini üpjün etmek, maşgalada öz ornuňy we jogapkärçiligiňi duýmak, göwni giň we çeýe bolup, adamkärçilik artykmaçlygyny görkezmek ýaly zerur bolan häsiýetleri we endikleri öz içine alýar. Söýgi, wepadarlyk, sylaşyk, lebzi päklik ýörelgeleriniň gymmaty ýokary bolan maşgalalar beýlekilere garanyňda has berk bolýar. Bu ýörelgelere sarpa goýýan adamlar, adaty, parasatly, zähmetsöýer, adamkärçilikli, paýhasly bolýarlar.

Elbetde, nika baglaşýan adamyň maşgalasynyň ýagdaýyny, durmuşda ileri tutýan gymmatlyklaryny, gazanç derejesini, ýagşy we ýaramaz endiklerini bileniň ýagşy. Maşgalada ownuk zat bolmaýar, käte sähelçe näsazlyk hem ömürlik ýatdan çykmaýan öýke-kinäni galdyryp bilýär, göwnüňi ynjydýar. Dünýägaraýşy düýpgöter çapraz gelýän adamlaryň gurýan maşgalasynyň berk bolmaýandygyny tejribe görkezýär.

Bilim derejesiniň ýokary bolmagynyň maşgala durnugyny ýokarlandyrmakda üýtgeşik rol oýnamaýandygyny aýtmak gerek. Kämahal ikisem ýokary bilimli bolan ýaşlaryň guran maşgalasynda hem düýpli çaprazlyklar ýüze çykyp bilýär. Olary öz wagtynda çözmeseň, maşgala dargaýar. Herhal, nika baglaşýan ýaşlaryň aň taýdan ösüşi kybapdaş bolany gowy.

Zähmete ukyplylyk. Bellibir ýerde işläp, orun tutmaýan adamlar köp halatda durmuşdan nägile, durumsyz bolýar. Görüp otursaň, olar durmuşda-da uzaga gidýän gatnaşyklary gurmakdan ejiz gelýärler.

Ýaş aýratynlyklary maşgala gurýanlaryň är-aýallyk we ata-enelik borçlaryny berjaý etmäge ukybyny kesgitleýär. 20-24 ýaş aralygy maşgala gurmagyň tüýs wagty hasaplanýar. Är-aýalyň ýaş tapawudy 1-4 ýaşdan köp bolmasa, tebigy hasaplanýar. Ýaşy boýunça has düýpli hasaplanýan maşgalalaryň berkligi nika baglaşýanlaryň häsiýet aýratynlyklaryna bagly bolmak bilen çäklenmeýär, bu ýerde olaryň ýaş aýratynlyklarynyň, şeýle-de daş-töweregindäkileriň şeýle şertlerde gurlan maşgala bolan garaýyşlaryny kabul edip bilşiniň täsiri uludyr.

Tanyşlygyň uzaklygy. Maşgala gurýanlaryň bir-birini tanamagy zerur. Bu tanyşlyk diňe bir daşyndan bolman, has içgin häsiýete eýe bolmalydyr. Ýaşlar biri-biriniň hüý-häsiýetine, güýçli we gowşak taraplaryna, çydamlylygyna belet bolmalydyr. Nika baglaşanlar bir-birine öwrenişýänçä ep-esli wagt geçýär. Şol wagtyň dowamynda är-aýalyň bi-

rek-birege kybaplygy ýa-da düýbünden sazlaşmaýanlygy gutarnykly belli bolýar. Olaryň arasynda ýüze çykýan ruhy çaprazlyk kyn meselelerde birek-birege düşünişmezlik görnüşinde peýda bolýar. Är-aýalyň eglişik edip bilmegi köp kynçylyklary aradan aýyrýar. Şeýle edilende, olar biri-biriniň sarpa goýýan ymtylmalarynyň isleg-arzuwlaryna, şahsy hem ruhy aýratynlyklaryna oňat düşünýärler, ony has ýeňil kabul edýärler. Şunlukda, är-aýalyň arasyndaky ruhy sazlaşyk öz içine köp ugry, birnäçe tapgyry alýar:

- Birek-birege bolan ýakymly garaýyşlar maşgala gatnaşyklarynyň duýgular ulgamyny kemala getirýär;
- Garaýyşlaryň hem pikirleriň birmeňzeşligi maşgala gatnaşyklarynyň edebini düzýär, maşgalada öz-özüň, ýanýoldaşyň, tutuş durmuşyň orny baradaky düşünjäni berýär;
- Nika baglaşanlaryň psiho-fiziologik kybaplygy;
- Maşgala guranlaryň umumy medeniýetiniň, durmuşa bolan taýýarlygynyň, sarpa goýýan gymmatlyklarynyň birmeňzeşligi.

Şeýlelik bilen, maşgala abadançylygynyň binýadyny tutýan gymmatlyklaryň ilkinjileri hökmünde sylaşyk, söýgi, birek-birege sarpa goýmak hem-de çagalaryň dünýä inmegi ýaly sözüň doly manysynda iň ýokary ahlak gymmatlyklaryny dile getirmelidiris.

Maşgalada ýüze çykýan käbir kynçylyklary öwrenmek üçin, ilki bilen är-aýalyň biri-birini özüne taý edip saýlamagynyň sebäbine göz ýetirmek gerek. Elbetde, her bir adam özüniň ömürlik hemrasyny saýlanda haýsydyr bir bähbidine, artykmaç taraplaryna bil baglaýar, başga biri bilen däl-de, hut şu adam bilen durmuş guranda özüniň bagtly boljakdygyna ynanýar. Bu ýerde bir topar şertler öz täsirini ýetirýär.

1. Tanyşlygyň ilkinji basgançagy adamda «Ol nähilikä?» diýen sowaly döredýär. Bu sowala jogap bermekde ilki bilen adamyň daşky keşbinden, özüni alyp barşyndan

ugur alynýar. Beýleki adamlaryň seni gyzyklandyrýan kişä berýän bahasy hem köp zady aňladýar.

2. Indiki basgançak saýlaýan adamyň mertebesini anyklamak bolýar. Bu ýerde «Ol kim?» diýen sowal orta çykýar. Adam özüni gyzyklandyrýan, özüne çekijiligi günsaýyn artýan beýleki adam bilen garaýyşlarynyň, gyzyklanmalarynyň, pikirleriniň umumylygyny gözläp ugraýar. Şol umumylyk tapylmasa, tanyşlyk uzaga gitmeýär.

3. Üçünji basgançak saýlan adamyň derejesini, ornuny kesgitleýär. «Ol haýsy orny tutýar?» diýen sowala jogap berýän bu tapgyrda çynlakaý gatnaşyk gurýan adamlar maşgalada öz paýyna düşýän jogapkärçiligi çekip biljekdigine ýa-da bilmejekdigine göz ýetirýärler. Muňa baha bermekde nika baglaşýanlaryň häsiýetiniň diňe bir meňzeşligi däl, eýsem, çaprazlygy hem öz täsirini ýetirýär, çünki maşgalanyň abadan bolmagynda kämahal çaprazlyklar hem biri-biriniň üstüni ýetirýär. Şunda, ýaş çatynjalaryň birek-birege eglişik etmek, biri-biriniň göwnüni seýiklemek meýli güýçli bolmalydyr. Ol meýiller ýigidiň we gyzyň gylyk-häsiýetine-de, hersiniň öz maşgalasynda alan terbiýesine-de baglyrak bolýar. Terbiýe deň gelende, jemgyýetde ykrar edilen edep hem ahlak ýörelgelerine kybap bolanda, maşgala berk bolýar.

Soraglar:

1. Ýetginjeklik döwrüniň nähili aýratynlyklary bolýar?
2. Ýetginjeklige ýeten oglanlaryň we gyzlaryň öňünde nähili gaýragoýulmasyz meseleler ör-boýuna galýar?
3. «Ulularyň durmuşy» jümlesine nähili düşünýärsiňiz?
4. Maşgalanyň öňünde haýsy wezipeler goýulýar?
5. Maşgala abadançylygy üçin nämeler zerur?

§31. Maşgala näsazlyklarynyň döremek howpy we onuň öňüni almak

Maşgala durmuşy suwuň içinde ýüzüp ýören ullakan bir buz dagyny ýada salýar. Biz suwuň ýüzündäkini görýäris, emma suwuň astyndaky buz bölegini aňşyryp bilmeýäris. Maşgala durmuşynyň inçe ýollary bar, ony yzarlap bilmeseň, taýýyňdan tazykmak gaty aňsat. Agzybirlik sungatyň beýgidir, ol aýdylan däl-de, hut aýdylmadyk sözlerden hem ugur alyp bilýär. Biz özümiziň bilmeýän zatlarymyza kämahal aň ýetirmekden has ejiz bolýarys. Biz tutuş durmuşymyz bilen bu sungaty öwrenip ýaşaýarys, emma onuň aňyrsyna ýetip bilmeýäris. Adamyň ruhy dünýäsi täsin bir älemdir. Erkek kişiniň öz dünýäsi bar, aýal maşgalanyň öz isleg-arzuwlary bolýar. Bularyň üstesine çaga dünýäsiniň inçe ýollary hem gelip goşulýar. Köneden gelýän urp-adatlary ýitirmän saklamak hem täze durmuşyň badyna laýyk ýaşamak meýillerini bir pursatda, bir maşgalada, bir bitewi hem kämil ahlakda sazlaşdyrmak aňsat däl. Muny başaran maşgalalar bagta ýetip bilýärler.

Söýgi, wepadarlyk, sylag hem hormat – ynha, bagtyň dört sütüni. Aýal bilen erkek kişi öz erki bilen, öz duýgularynyň emri bilen maşgala ojagyny döredýär, onuň berk, baky bolmagy üçin deň alada edýär.

Her bir adam bagtly ýaşamak üçin maşgala gurýar. Emma, gynansak-da, her bir gurlan maşgala şowly bolmaýar. Nikadan soň ýaş çatynjalar biri-birini täzeden açyp başlaýar, biri beýlekisiniň häsiýetine, gylygyna, endigine, aňyna, paýhasyna göz ýetirip ugraýar. Şu döwürde inçelik, çeýelik, düşünmäge hem kabul etmäge taýýarlyk has-da zerur bolýar. Sähelçe ýerde dörän düşünişmezlik uzagyndan ýalyn ýaly tutaşyp, uly dawa-jenjellere baryp ýetýär.

Näme üçin käbir maşgalalar dargaýar? Näme sebäpden ozal biri-birini söýen adamlar duşmana öwrülýär we aýrylyşmakdan özge ýol görmeýär? Iki adamy baglanyşdyran

ullakan söýgi nirä ýitýär? Bu sowallara jogaplary durmuşyň kyn hem çylşyrymly ýollaryny gaty inçelik bilen yzarlap tapmak mümkin.

Her bir adamyň maşgalada we söýgüde özüniň ileri tutýan zatlary bar. Bir adam özüniň söýýän, ähli adamlardan eý görýän adamsynyň hemişe ýanynda bolasy gelip maşgala gurandygyny aýdýar. Emma bir zat welin hak: maşgalada öz bähbidini gözläp, özüniň ýanýoldaşynda şol bähbide ýetmegiň serişdesini gözlänler irde-giçde ýalňyşýan eken. Çyn söýgüde adam bagtyny bagyş etmekde görýär. Öz ykbalynyň manysyny söýýän adamsyna peşgeş bermekde tapýar. Muňa düşünmedik söýgüsini goldan giderýär. Soňky ökünjiň bolsa soň peýdasy degmeýär.

Her bir adam öz söýgüsiniň «şekilini» çekýär. Halaýan adamyň mähriniň güýji yşka düşeniň gözüni gapan ýaly edýär. Aşyk öz magşugynda diňe kämilligi görýär, käwagt bolsa käbir bikemal häsiýetlere hem üns bermeýär. Emma wagt geçýär, hakykatyň sepi açylýar. Söýýän adamyň hem, söýginiň özüniň hem tebigaty ap-aýdyň bolýar.

Il içinde «Bir bakyşdan dörän söýgi» diýen aýtgy bar, elbetde, bolup biler. Diýeliň, peri ýaly owadan, akylly-başly, edep-ekramly, göwnaçyk hem alçak, üstesine-de, oňat işde işleýän adama duşduňyz. Beýle adam turuwbaşdan özüne ünsi çekýär. Emma maşgalanyň öz talaby bar: öý-içeri, çaga-çuga, gazanç etmeli, güzeranyňy dolandyrmaly, käwagt bolsa beýlekileriň göwnüni awlamak üçin öz göwnüňe «haý» diýäýmeli ýeri hem bolýar. Muny her kim boýun alyp başaranok.

Ýaşlar daş keşbiň gözelligine köp üns berýärler. Maşgala durmuşynda ýumry-ýumşaklyk, mähribanlyk, akylly-başlylyk, çynsözlülik, göwnaçyklyk ýaly häsiýetleriň gadyry artýar. Maşgala aýdyşyk kysmydyr, ýaş çatynjalaryň birisi sesini aýaberse, beýlekisiniň sesi uzaga gitmez. Ýaşlaryň bilim derejesiniň hem deň bolany gowudyr. Adam hemişe kämillige ymtylmalydyr, mundan zyýan tapan ýok. Käwagt oka-

magy islemeýän, muny kyn görýän ýa-da öz ýanýoldaşynyň okamagyna garşy çykýanlary hem görmek bolýar. Agzybirlik bolmadyk ýerde dawanyň yzy gutarmaýar.

Şuny her bir adam bilmeli: maşgala bolmak tükeniksiz bir zähmetdir, sylaşygy we söýgini saklamagyň sungatydyr. Söýgini edil ylym öwrenen ýaly öwrenmelidir. Beýleki adamy bagtly etmekde öz bagtyňy tapmak – söýginiň manysy, ine, şundadyr.

Maşgala gatnaşyklarynyň soňuna çykýan ýagdaýlar öz gözbaşyny erkek kişi bilen aýalyň maşgalanyň maksadyna, ornuna, mazmunyna, gadyryna dürlüçe garaýandygyndan alyp gaýdýar. Bir söýgüde jemlenen iki ykbal bir ýana bakmasa, durmuş baş bermeýär. Alymlaryň käbirisi maşgalalaryň şowsuzlyga uçramagynyň esasy töwekgelliklerini anyk görkezýärler.

Ir ýaşda nika baglaşan maşgalalaryň arasynda geçirilen sowalnamanyň netijeleri boýunça, özüni bagtly saýýanlaryň 41%-e, bagtsyzlyga uçranlaryň bolsa 69%-e ýetýändigi anyklanypdyr. Maşgalanyň berk bolmagy üçin nika baglaşýanlar durmuş hem aň taýdan «bişişen», dürli synaglara taýýarlykly bolmalydyr, öz duýgularynyň durugşandygyna ynanmalydyr, durmuşda gerek bolan endikleri ele almalydyr. Jahyllykda bu zatlar hemme kişä başartmaýar.

Nikadan öňki tanyşlyk döwrüniň hem maşgalanyň pugta bolmagyna täsiri uludyr. Bu döwür näçe uzak bolsa, ýaşlar şonça-da birek-birege, biri beýlekisiniň hüý-häsiýetine, ýagdaýyna, gylygyna, endiklerine tiz öwrenişýärler, kabul ederlikli bolsa, olary kabul edýärler, göwnüne o diýen ýaramaýan häsiýetleri düzetmäge çalyşýarlar.

Maşgala sazlaşygy ynsan gatnaşyklarynyň iň bir çuňy hem berkidir. Olar özünde gatnaşyklaryň dört çeşmesini: psihofiziologik, ruhy, sosial we medeni ugrukmalary inçeden sazlaşdyrýarlar.

Psihofiziologik gatnaşyklar öz içine garyndaşlyk tebigatyny we jynsy gatnaşyklaryny alýar. **Psihofizio-**

logik gatnaşyklar birek-birege göwünleriň açylmagyny, ynam etmegi, aladalanmagy, ruhy tekge bermegi, göwnüň bilen göwni paýalamagy zerurlyk diýip ýüze çykarýar. Sosial gatnaşyklar maşgalada erkek kişiniň, aýal maşgalanyň tutýan ornuny kesgitleýär. Kim gazanç etmeli, kim hojalygy ýöretmeli, şeýle-de gutarnykly çözgüt maşgala agzasynyň haýsysyna baglydygy – bularyň hemmesini sosial gatnaşyklary anyklaýar. **Medeni gatnaşyklar** maşgalada urp-adatlaryň, milli we dini garaýyşlaryň tutýan ornuny görkezýär. Maşgalany bir bitewilige öwürýän bu dört sütün adamlaryň agzybirligine, çaga terbiýesine özüniň ýiti täsirini ýetirýär.

Şu ýerde ady agzalan gatnaşyklaryň häsiýetine we tebigatyna baglylykda ýagşy hem ýaramaz täsire eýe bolup bilýändigini belläp geçmelidir. Ýaşaşmak diýmek, her bir ädimde eglişige taýýar bolmak diýmekdir. Aýratynam, maşgala durmuşynyň ilkinji 5 ýylynyň dowamynda birek-biregi elýetmez hasaplamak, aňrybaş sylamak, şübhesiz ynanmak, birek-biregiň göwnüni tapyp gezmek zerurdyr.

Şu ýerde ata-babalarymyzyň «Çaga – durmuşyň güli» diýenini ýatlap geçsek, maşgala baradaky söhbetdimiz has doly bolar. Perzendiň dünýä inmegi, çaga terbiýesi – maşgalanyň ilkinji hem baş maksadydyr. Söýgi ajapdyr, emma ömre many berýän perzentdir. Terbiýe bermek iňňän kyn hem çylşyrymly iş. Ene-ata bu ýolda dürli pikirde, dürli garaýyşlarda, kämahal bolsa biri-birine çapraz gelýän etsem-goýsamda bolup biler. Emma olaryň maksady bir – kämil nesli terbiýelemek. Maksat bir bolanda bolsa, iş başa barman galmaýar.

Soraglar:

1 Maşgala näsazlyklary nähili sebäplere görä döräp bilýär?

2 Maşgala haýsy gymmatlyklara daýanýar?

3 «Ene-ata bolmak» jümlesine nähili düşünýärsiňiz?

§32. Maşgalada agzalalyk we onuň gelip çykyş tebigaty

Psihologiýa ylmynda agzalalyk diýip iki ýa-da ondan hem köp adamlaryň biri-birine ýaramaz garaýyşlaryna, oňaýsyz gatnaşygyna, kemter pikirine aýdylýar. Oňşuksyzlygyň tebigaty köp halatda öz gözbaşyny durmuşdan edilýän tamanyň, gyzyklanmalaryň, hajatlaryň çaprazlygyndan alyp gaýdýar. Oňşuksyzlyk aç-açan hem gizlin bolup bilýär. Agzalalygyň ulusy dawa, jenjel, gep uruşdyrmak, kämahal bolsa gara güýje daýanyp, öz pikiriňi delillendirmek ýaly görnüşlerde ýüze çykyp bilýär. Gizlin oňşuksyzlyk, tersine, adamyň pikirinde, içki dünýäsinde ýaşaýar. Emma onuň maşgala agzybirligine urýan zarbasy gaty uludyr. Uzagyndan içki närazylyk öz ömrüňe kembaha garamaga, biparhlyga eltýär.

Dawalar hem, edil adamlaryň özi ýaly, hil-hil bolýar. Käbir adamlar «şer tapsa, toýa sowulmaýan» bolýar. Beýlekiler bolsa, tersine, gaçgyny gep-gybatdyr. Adamyň häsiýeti ýaramaz bolsa, agzalalyk has hem artýar. Şol sebäpden hem çagada turuwbaşdan ýagşy gylyk-häsiýetleri terbiýelemäge çalyşmaly.

Maşgala agzalalygynyň adamyň erkine däl-de, tebigatyna bagly bolup durýandygyny anyk aýdyp bolar, çünki hiç bir adamyň hem öz maşgalasyny yramak islemeýändigi hakdyr. Aňsat çözülýän hem asla çözüp bolmaýan oňşuksyzlyk bolýar. Çözmesi kyn bolan agzalalygyň sebäbini aradan aýranyňda-da, ozal oňuşmadyk adamlaryň göwnünde çiglik galýar. Ony diňe wagt bejerip bilýär.

Her bir oňşuksyzlyk adamyň göwnünde öz yzyny goýýar. Ara towuň düşmeginiň sebäbine seretseň, olaryň köp halatda bahanasynyň biderekdigine düşünmek kyn däl. Meselem, çendenaşa ýadaw adam igenjeň bolýar. Şunuň ýaly ýagdaýda ýanýoldaşynyň: «Men düşünýän, sen ýadansyň, ýöne beýlekileriň göwnüne degeniň bilen ýadawlygyň sowulýarmy?» diýmesi, igenip oturan adamy azda-kände oýlandyryar.

Muňa derek, bir söz aýdylan ýerde ikisini gaýtarsaň, oda gury odun atan ýaly bolýar.

Käwagt oňşuksyzlyk düşünişmezlikden başlanýar. Munuň üçin uly bahana-da gerek däl: seniň oturyşyň hem ýaraman biler, çemçe saklaýşyň hem nädogry görnüp biler. Bahana gözleýän ony hergiz tapar, muňa şek ýokdur. Özem iň ýakyn adamyň aýdan ýakymsyz sözi göwni ähli zatdan beter ynjydýandyr, sebäbi sen ondan diňe gowulyga garaşýarsyň.

Öýke-kine diýen bir zat bar, onuň göwne salýan zarbasy gaty uly. Dogry, kä adamlar öte öýkelek bolýar. Emma çyny bilen göwnüne deglen adam gahar etse ýa-da ýüregine salsa, keselläp hem bilýär. Aýdylan gyşyk sözleri gaýta-gaýtadan ýatlap-öwrüp, böwrüňi diňläp ýörmek, aňa agram salýar, ýüregi agyrdýar. Şeýle ýagdaýda özüňe erk etmegi başarmaly. Bagyşlamagy başarmaly – bu adamkärçilik artykmaçlygydyr.

Maşgala – dürli häsiýetleriň, dürli adamlaryň, dürli ykballaryň «bir gazanda gaýnap», aýrylmaz bitewilige öwrülmegidir. Şükranalyk, ýagşy päl-niýet, oňat pikirler hoşgylawlyk bilen sazlaşanda, maşgalany yrap biljek güýç tapylmaz.

Agzybirlik özüňden başlanýar, bu belli zat. Agzybirligi gözleýän beýleki adama düşünmegiň ýoluny tapar, özüni kynçylyk çekeniň ornunda goýup görer. Eger-de ýanýoldaşyňda haýsydyr bir gylyk-häsiýet özüňe ýaramaýan bolsa, muny ýuwaşlyk bilen aýtmagy başarmaly. Şol häsiýetiň, dogrudan hem, gelşiksizdigine, şol sebäpden hem üýtgedilmelidigine taraplaryň ikisi hem göz ýetirmeli. Dawa bilen aljak galaň bolmaz. Durmuşyňy gowulandyrmak isleseň, ilki bilen özüňe talaby güýçlendirmeli.

Ýanyňdaky adamyň kemçiligini aýdanyňda, keseki bir adama dönmeli däldir. «Şol kemçiligiň döremeginde öz günäm hem bar bolaýmasyn?» diýmegi başarmalydyr. Muny oňaran şol kemçiligi ýeňip geçmäge kömek eder.

Ýygy-ýygydan gürleşýän, öz pikirini-garaýşyny ýumşaklyk bilen aýdyp, delillendirip bilýän ýaşlar köp kynçylygy dawasyz ýeňip geçip bilýärler. Munuň sadaja syry bar – biri gürlände beýleki diňlemelidir, aýdylan zady eşitmelidir.

Islendik ýagdaýda-da agzala maşgala hemişe kynçylyklara sezewar bolýar. Şeýle maşgalada terbiýelenen çagalar köpe garyşyp bilmeýär, köp ýagdaýda ýoluny urdurýar, asylly adamlar bilen gatybir tirkeşip baranok, gatnaşygy pes bolýar. Wagt geçiberdigiçe durmuşda gözlän zadyny tapmadyk ýetginjek uzagyndan betnebislige, gödeklige, zabunlyga ýüz urmany hem hiç zatça bilenok. Agzala maşgala agzala adamlary terbiýeleýär. Maşgalada arka tapmadyk adam uzagyndan araga, neşä ýüz urup, öz eli bilen betbagtçylyga uçraýar.

Ýene-de bir zady bellemek gerek: beýleki adamyň bagtyny ýatyryp, öz bagtyňy gurup bolýan däldir. Sylaşyk iki taraply gerek. Maşgala diňe bir öýüň-hojalygyň, garyndaşlyk hem jyns gatnaşyklarynyň bitewiligi däldir. Maşgala – jogapkärçilikdir. Ol jemgyýete täze adam berýär. Maşgala adamy kämil edip hem ýetişdirip bilýär, ruhy taýdan göýdükdirip hem bilýär. Maşgala çagada durmuş baradaky ilkinji hem gutarnykly garaýyşlaryň binýadyny tutýar. Agzala maşgalada göwni bölünen çagany gaýtadan terbiýelemek gaty kyn bolýar.

Ene-ata – çaganyň durmuşdaky ilkinji terbiýeçileri, dünýäniň aýnasy. Perzendine ýol görkezmek olaryň tebigatyna mahsusdyr. Ene-atasy agzybir bolan çaga arkaly bolýar. Agzybirlik maşgalada bir ruhy bitewiligi döredýär. Şol bitewilikde maşgalanyň her bir agzasy özüni hakyky bagtly duýýar.

Maşgalanyň jemgyýetiň öňündäki baş wezipeleri şulardan ybaratdyr:

1. Ilatyň dowamatyny üpjün etmek. Nesilleriň arkama-arka dowam bolmagy üçin, ýurtda dogulýan çagalaryň sany bellenilen möçberden az bolmaly däldir.

2. Terbiýeçilik wezipesi – maşgala jemgyýetde toplanan bilimleriň, endikleriň, kadalaryň, usullaryň, gymmatlyklaryň nesilme-nesil geçmegini üpjün edýär.

3. Hojalyk-önümçilik wezipesi – bular nahar-duz taýýarlamak, öý-içerä ünsli bolmak, kir ýuwmak we ş.m.

4. Boş wagty guramak wezipesi – adam özüniň boş wagtynyň aglaba bölegini maşgalada geçirýär.

Adamyň maşgalanyň öňündäki baş wezipeleri şulardan ybarat:

Är-aýallyk gatnaşyklary, ene-atalyk borjy, durmuş gurmak. Maşgalanyň baş wezipesi perzent dowamatydyr. Mundan başga-da maşgala şu wezipeleri berjaý edýär:

Terbiýe berýär – ýaşlary durmuşa taýýarlaýar;

Durmuş-hojalyk – güzerany dolandyrmak, çagalara we ýaşulululara garaşyk etmek;

Ykdysady wezipe – maşgaladaky ululary eden gazanjyny zerur bolan zatlara ýerbe-ýer sowmak, garamatda bolan adamlaryň hajatlaryny bitirmek;

Durmuş gözegçiligi – maşgalanyň ulularynyň kiçileriň edebine hem ahlagyna jogap çekmegi;

Göwün birligi – her bir adam öz göwnüni maşgalasynda seýikleýändir. Başga ýerden alnan islendik ruhy lezzetleriň hiç birisi maşgalanyň berip biljek göwün rahadyny berip bilmeýär;

Durmuşdaky orny kesgitlemek wezipesi – her bir maşgalanyň durmuşda tutýan öz orny bardyr;

Boş wagty guramak – agzybir maşgalada adamlar birek-biregiň ýanynda geçirilen wagtdan hakyky ruhy lezzet alýandyr;

Göwün rahadyny bermek – maşgala özüniň her bir agzasynyň rahat, göwni ynjaman ýaşamagynyň goragynda durýar.

Soraglar we ýumuşlar:

1 Maşgalada agzalalygy döredýän esasy sebäpleri sanap geçiň.

2 Maşgala gatnaşyklarynda kynçylyk döredýän ýagdaýlaryň sebäbi, gözbaşy nämede?

3 «Öz-özüňe baha bermek» diýen jümlä nähili düşünýärsiňiz? Adamyň özüne berýän bahasy onuň köpçülikdäki at-abraýyna nähili täsir edýär?

4 Adamyň maşgalanyň öňündäki baş wezipeleri nämeden ybarat?

5 Agzala maşgalada är bilen aýalyň arasyndaky gatnaşyklaryň esasy alamatlaryny häsiýetlendiriň.

6 Maşgala agzybirligi nämeden başlanýar? Agzybir ýaşaşmakda sylag-hormatyň, özara düşünişmegiň tutýan ornuny aýdyp beriň.

7 Maşgalanyň jemgyýetiň öňündäki baş wezipeleri nämeden ybarat?

§33. Maşgalada çaga berilýän terbiýe

Çaga halky täsin bolýar, olary synlap doýup bolanok. Sähelçe gözden düşüräýdigiň welin, aňsat ýetdirmez. Muny oňat özleşdiren ene-atalaryň käbirisi «Hemişe ykjam durmaly» diýen karara gelýär.

Şu ýerde terbiýäniň ýörite wagt tapyp, oturyp, takal okap berjaý edilmeýändigini aýdasymyz gelýär. Durmuşda özüňi dogry alyp barsaň, çaga hereketiňden, sözüňden, dymşyňdan many okaýar. Çaga sizden «Men tutuş ömrümi sen diýip geçirdim, gören günüm ýok, sen diýip işleýäris, sen diýip ýaşaýarys» diýen jümläni köp eşidýär. Emma çaga muny sizden talap etmeýär ahyry! Bu zatlaryň ählisi ata-enelik tebigatyndan gelip çykýandyr, muny mazamlamak gelşikli däldir. Olara şu üç zat zerur, şu üç zatdan olar bagt tapýar:

- Sylag;
- Ynam;
- Howpsuzlyk.

Çyn söýgi öz tebigaty boýunça şertsiz bolýar. Şert goýlup başlanan ýerinde söýgi öz ornuny hasaba berýär. Muny duý-

mak, ara açyp barýan duýgyny saklamak üçin näme etmeli? Öz çagaňa ruhy hossar bolmak üçin näme zerur?

Munuň ilkinji şerti çaga bilen bile ösmegi başarmaly. Terbiýe iki taraplydyr: ol ulularda ene-ata bolmak, kiçilerde adam bolmak edebini kemala getirýär. Munuň üçin şu üç zady bilmek gerek:

- Kynçylyk üstüňi alyp durmaz, ol irde-giçde geçýändir.
- Yhlas etseň, çaganyň göwnüni hemişe tapyp bolýar.
- Islendik ýagdaýyň çykalgasy bardyr. Gözläberseň, ol çykalga bir däl-de, birnäçe-de bolup biler.

Durmuşda kynçylygy özüňize dartyp almaň. Çagaňyzy bolşy ýaly kabul ediň, şonda olar hem sizi, siziň edebiňizi, hereketiňizi, ýoluňyzy kabul eder. Çagany edil gül ösdüren ýaly ösdürmeli. Oňa ideg-yssuwatynam, suwunam wagtynda bermeli. Olar bilen bir hörpden gopup, durmuşyň her bir göçüne taýýar bolmaly. Şonda kynçylyk bolmaz.

§34. Maşgala agzalarynyň jogapkärçiligi

Gadym döwürlerde adamlar ýaşamak, ömür dowamatyny üpjün etmek, duşmanlardan goranmak üçin gala gurnupdyrlar. Gala olaryň täsin bir dünýäsi bolupdyr. Biziň döwrümizde her bir maşgala aýratyn bir gala ýalydyr. Enesi ene, atasy ata ýerinde bolan, iýse – iýjegi, geýse – geýjegi ýerbe-ýer bolan çaga arkasynda gala durandan kem bolanok. Emma «Maşgalam – baş galam» diýip, diňe galanyň içindäkini görüp, daşyňdakylary düýpden ünsden düşürmek nädogrudyr.

Maşgala – dünýäde iň gadymy hem iň sarsmaz jemgyýetçilik gurluşyň bir bölegidir. Bagtly maşgala asudalyk menzilini ýatladýar. Onda biziň iň ezizleýän adamlarymyz ýaşaýar. Işden ýa okuwdan boşadygymyz, biz dessine öýe howlugýarys. Öýde biziň ejemiz bar, ol haçan görseň hysyrdydadyr: kir ýuwar, içerini ýuwup-ardar, dünýäde iň

süýji tagamlary bişirip berer. Atalaryň çeken zähmeti bereketinde bellidir. Okan sapagyňa düşünmeseň, özüňden uly doganlaryň bardyr. Ýaşulularyň aýdyp beren ertekidir rowaýaty bolsa kalbyňa bakylyk tymsaly bolup siňer.

Ýazyjy L. N. Tolstoý aýdypdyr: «Öýünde bolan bagtlydyr». Bu bagty saklamak üçin öz baş galaňa egniň bilen, ömrüň bilen, göwnüň bilen direg bolmalysyň. Saňa ömründen ömür beren ene-ataňa tagzymda gezmelisiň. Ata-babalarymyzyň aýdany bardyr: «Beýlekilere özüňe islän zadyňy etgin. Edeniňi çekersiň, ekeniňi orarsyň».

Doly maşgala.

Elbetde, her bir maşgala doly bolmaly, bu tebigatyň kanuny. Ýöne durmuşyň özi durşuna gözellik bolanda, gala gurmak nämä derkar? Nämeden goranjak bolup gala gurulýar?

Kämahal är-aýal biri-birinden nägileliginden beýleki adamlara iňirdäp başlaýarlar. Has köp ýaýran ýagdaý hem bar: erkek kişi – öýüň ulusy, ol diýdi – gutardy. Onuň aýdanyna hiç kim «ýok» diýmelidir hem öýdenok, sebäbi barybir peýda bermejegini bilýärler. Şu ýerde enäniň ornunyň üýtgeşikdigine haýran galaýmaly. Ol ýeke sözli atanyň kesgitli aýdanyny «ýumşadyp», çaganyň aňyna durmuşyň zerurlygy hökmünde guýmaly. Şunda çaganyň öz diýenini-goýanyny hem ünsden düşürmeli däl, esasy zat bolsa çaga özüne aýdylýan zadyň, dogrudan hem, durmuşyň talabydygyna berk ynanmaly.

Bir göräýmäge, zenan maşgala kemsidilýän hem ýaly: haçan görseň biriniň diýeninden çykman, iki tarapyň agzybirligini gözlemeli. Hakyna seretseň welin, mundan uly jogapkärçilik hem, bagt hem ýokdur. Öz eliň bilen öý gurmakdan, özem şol öýde iň eziz adamlaryň bagtly ýaşaýandygyny görmekden gowy näme bolup biler?!

Gazanç edesiň gelýärmi – işläber. Erkek kişi bilen deň zähmet çekip, deň gazanýan aýal azmy näme? Türkmenler-

de «Äri är edýän hem, gara ýer edýän hem aýaldyr» diýip, ýöne aýdylmandyr ahyry. Ene mähri, zenan edebi islendik galany ýyladyp, ony jennete öwrüp bilýär. Edep bolmadyk ýerinde gala ýumrulýandyr. «Maşgalada kim baş bolmaly?» diýen sowala üns bermeli däl, esasy zat, maşgalada öz ornuňy tapmak gerek. Agzybir maşgala hiç bir agzasynyň howuny basýan däldir. Çaga-da gyzyletene guşjagaz ýaly, uzagyndan ganatyny kakyp, höwürtgeden uçýar gidýär. Şol uçýança siziň guran galaňyz olar üçin şatlygyň, ýatda galyjy pursatlaryň, ömri çoýýan mähribanlygyň mekanyna öwrülmelidir. Muny başaran ene-ata arkaýyn «gala gurdum» diýip biler.

Ene-ata sagdynlygy – nesil sagdynlygy.

Islendik maşgalanyň baş wezipesi – çagalaryny ilhalar edip ýetişdirip, ile goşmakdyr.

Her bir adam eline ilkinji perzendini alanda, ilki bilen oňa ullakan söýgini duýýar. Şol pursat onuň durmuşyna ullakan jogapkärçiligiň dolýandygyny birbada duýmak kyn bolýar. Muny aňşyrmazdan, ene-ata özüne ähli zady bolmalysy ýaly etmeli diýen netijä gelýär. Durmuş öz möwritini sürüp öňe barýar, ata-ene bolsa ähli zady öz düşünişiçe – edil bolmalysy ýaly berjaý edýär. Onda näme üçin kämahal dünýäde iň golaý adamlaryň – ene-ata bilen perzendiň arasyna tow düşýär?

Bilermenler muny iki sebäp bilen düşündirýär:

1. Biz bilmezlikden şeýle ýagdaýa düşýäris. Çagany pugta tutmagyň ýa-da gowşak saklamagyň çeni-çygry nirede? Ýetginjek ýoluny ýitirmez ýaly näme etmeli? Ata-ene haçan çaganyň ynamyndan gaçýar? Çaga nädip kömek etmeli?

2. Biz öz duýgularymyza jylaw salyp bilemzok. Näme üçin çaga gyk-bak edende, biz gaharlanýarys? Näme üçin biz çendenaşa aladaçyl bolýarys? Näme sebäpden garagolluk eden çaga temmi berenimizde, käte ondan beter özümiz aglaýarys?

Şuny ýatlaň! Çaganyň söýgüsem, mährem ýürekden gelýändir. Oňa böwet etseňiz, çaga ruhy taýdan göýdükmek bilendir.

Enelik we atalyk – jemgyýetiň we dowamatyň öňündäki ägirt uly jogapkärçilikdir.

«Ýagşy ata ýagşy ogla mekdepdir» diýlen jümläni köp gaýtalaýarys. Emma soralsa, «Ýagşy ata» diýen jümläni iki sözde häsiýetlendirmek bize kyn düşer.

Oňat ata-ene bolmagy kitapdan öwrenip bolmaýar. Elbetde, munuň üçin düýpli terbiýeçilik usullaryny hem psihologik maglumatlaryny öwrenseň kem däldir. Ýöne hiç haçan, hiç bir zatda ikirjiňlenmeýän, ähli zady bilýändirin öýdýän, çaga gerek we asla gerekmejek zatlara aňryýany bilen beletdigine düýbünden şübhelenmeýän, her ätjek ädimini iki gün öňünden bilýän, öz perzendiniň durmuşyny ak kagyzyň ýüzünde arkaýyn meýilleşdirýän ene-ata «aňrybaş gowy» diýip bolarmy?

Ýa-da «gowy» diýip, haçan görseň gaýgy-gussa batyp, alada basdyrylyp ýören, öz perzendiniň her bir hereketinden ters many gözleýän, haçan görseň ikirjiňlenmeden ýaňa ikiýan urunýan ene-ata diýmelimi? Olary durmuşyň her bir öwrümi howpukdyrýar. Olar hatda öz perzendiniň özüni gowy görýändigine hem şübhelenýärler. Şeýle ene-ata çagasynyň her hereketinde «köçäniň ýaramaz täsirini» görüp, her ädimde takal okaýarlar, ýetginjege akyl baryny berip, ýok güne galýarlar. Emma özüňe çendenaşa ynamly bolmak hem, bolmalysyndan artyk alada batyp ýörmek hem ene-ata kämilliginden habar bermeýär.

Ene-ata çaga üçin ilkinji jemgyýetçilik gurşawyny döredýär, öz perzendiniň ilkinji hem iň ygtybarly «galasyna» öwrülýär. Adam ulalansoň hem aljyranda öz ene-atasyna gönüden-göni bolmasa-da, öz pikirlerinde alyn direýär. Perzendiň öz pederlerine bolan söýgüsi çensizdir, çäksizdir, şertsizdir. Ilkibaşda bu söýgi çaganyň gönüden-göni maddy

durmuşy bilen bagly bolýan bolsa, uzagyndan ulalan ýigidiň we gyzyň içki dünýäsiniň bitewiliginiň, duýgy kämilliginiň, ruhy abadançylygynyň sütünine öwrülýär.

Hut şonuň üçin hem ene-atanyň öňünde duran baş wezipe öz perzendine onuň söýülýändigini, ol barada ala-da edilýändigini düşündirmekden ybaratdyr. Çaga munda şübhelense, ara ýeňilmezek diwar dikilen ýaly bolar.

Käbir ene-atalar çaga söýýändigiňi duýdurmaly däl diýen düşünjä gulluk edýärler. Hamala, çaga muny duýsa, dänjiräp, läliksiräp, kesirlige ýan beräýjek ýalydyr. Emma bu düşünje düýbünden dogry däldir. Ýaramaz häsiýet çagada söýginiň agdyklyk däl-de, hut kemlik etmeginde ýüze çykýandyr. Özem muny çaga az salymyň içinde-de duýduryp bolýandyr. Munuň üçin dünýä malyny gazanyp, perzendiň öňüne taşlamak hökman däldir. Mähir diýlen zat az ýerde görünýändir. Günüň-gününde gydyrdanyp, öz çagaňa iýdirýän halal çöregiň mähribanlygyň ulusydyr. Özem, bu işe çaganyň özi hem goşulsa, ol mähribanlygyň gadyr-gymmaty iki esse bolar.

Ata-ene mähri çaga bilen ruhy bitewilikde bolmagy şert edip goýýar. Ýüregi, göwni, duýgulary, isleg-arzuwlary öz perzendiniňki bilen deň gelýän ene-ata özüne hakyky ussat terbiýeçi diýip biler. Munuň üçin çaganyň islegleri, pikiri bilen içgin gyzyklanyp durmaly. Çaga özboluşly bir dünýä, onuň daşyndan garanyňda kiçijik hem bolsa, özi üçin «ullakan» meseleleri bolýar. Çaga ulalýar, onuň aladalary hem özi bilen bile ösýär. Ene-ata olara dogry düşünip bilse, perzendi şat gününde-de, kynçylykda-da ilki bilen hut öz pederlerine göwnüni açar.

Ynamdarlyk birden döremeýär, boş ýerden peýda bolmaýar, ony edil öý guran ýaly gurmak gerek. Munuň şerti ýönekeý – kiçijik adamda ullakan şahsyýeti görmegi başarmaly.

Soraglar:

1. Ene-ata mähri diýip nämä düşünýärsiňiz?
2. Ene-atanyň iň esasy, tebigy, zerur wezipesi nämeden ybarat?
3. Öz çagaňa söýýändigiňi görkezmek zerurmyka, siz nähili pikir edýärsiňiz?
4. Terbiýeçilik işinde «deňme-deňlik» ýörelgesiniň näme ähmiýeti bar?
5. Öz perzendiňi «bolşy ýaly kabul etmek» diýip nämä düşünýärsiňiz?

§35. Ynsanperwerlik

Ynsanperwerlik ýa-da gumanizm (latynça «humanus» – adamkärçilikli, ynsanperwer) – taryhyň dürli döwürlerinde dürlüçe garaýyşlardan kemala gelen, emma islendik wagtda-da adamy baş gymmatlyk diýip ykrar eden, onuň erkanalyga, bagta, kämillige bolan hukugyny berkarar eden, ynsan abadançylygyny jemgyýet institutlarynyň kämilliginiň çelgisi hasaplan, deňhukuklylyk, adalatlylyk, ynsanperwerlik ýörelgelerini bolsa adam bilen adamyň arasyndaky gatnaşyklaryň ýeke-täk dogry we kabul ederlikli kadadygyny yglan eden bitewi bir taglymdyr.

Ynsanperwerlik – özüniň tebigaty boýunça durmuşyň aňrybaş demokratik, artykmaçlyk we edeplilik ýoly bolmak bilen, her bir adamyň öz durmuş ýoluny özbaşdak saýlap almagyna, ömrüniň manysyny we mazmunyny garaşsyz kesgitlemegine bolan hukugyny ykrar edýär. Ynsanperwerlik has adalatly jemgyýeti diňe päk ahlagyň, belent adamkärçiligiň, akyl-paýhasyň, erkin gözlegiň ýoly bilen, adamlaryň isleg-arzuwlaryndan we ukyp başarnyklaryndan ugur almak bilen gurup bolýandygy baradaky pikiri öňe sürýär.

Amerikanyň ynsanperwer assosiasiýasynyň berýän kesgitlemesine laýyklykda, ynsanperwerlik – durmuşy işjeňlik

bilen kabul etmekdir. Ynsanperwerlik adamyň erkin halda halal durmuşyň ýörelgelerini özüniň hereketi, pikiri, niýeti bilen berkarar etmegidir. Muňa dini-ygtykatlaryň dahyly bolmaly däl. Adam öz ömrüniň baş manysyny beýleki adamlara peýda getirmekde görmelidir. Şeýlelikde, adamkärçilik beýlekilere bolan garaýşyňda aýan bolýandyr. Adam we onuň daş-töweregini gurşap alýan beýleki adamlar bolsa jemgyýeti emele getirýär. Diýmek, ynsanperwerligiň jemgyýetçilik tebigaty bardyr.

Adamy häsiýetlendirýän esasy alamatlaryň biri hökmünde ynsanperwerlik özüne şu aşakdakylary birleşdirýändir:

• Altruizm (beýleki adamlar üçin ýaşamak islegi);

• Men-menligi basýan, köpüň erkini öz bähbidiňden ýokary goýmagy öwredýän ahlak;

• Ýagşyny ýaýyp, ýamanyň merkini berip, sogaply amallaryň durmuşda hemme zatdan gereklidigini kemsiz düşündirýän hem ykrar edýän erk.

Şularyň biri bolmasa, ynsanperwerlik barada gürrüň edip bolmaýar.

«Ynsanperwerlik» adalgasy iňňän köp manylydyr, çünki taryhyň dürli döwürlerinde jemgyýet oňa dürli ähmiýet beripdir. Ynsanperwerlik diýmek, ilki bilen, adamkärçilik artykmaçlygyny aňladýar. Artykmaç adam beýlekileri özünden ýokarda goýup bilýär, il göwni üçin öz göwnüni basýar, islendik ýagdaýda paýhasy, ýumry-ýumşaklygy goldan bermeýär, adamyň mertebesini peseltmeýär. Bir söz bilen aýdanyňda, «ynsanperwerlik» düşünjesi bitewi bir taglym bolup, ol durmuşyň hem älemleriň merkezinde bu barlykda bolup biljek iň ýokary gymmatlygy – adamy, onuň ömrüni hem bagtyny goýýar.

Şunlukda, ynsanperwerlik ruhy gymmatlyklaryň ugrukmalarynyň hem ýörelgeleriniň bitewi bir ulgamy görnüşinde çykyş edende, jemgyýetçilik kämilliginiň çürbaşyna,

altyn çelgisine öwrülýär. Bu çelgini özüne kada tutunan jemgyýetde adamyň hemme mümkinçilikleriniň amal bolmagy, durmuş-ykdysady hem ruhy taýdan sazlaşykly durmuşda ýaşamagy, şahsyýetiniň doly kämilleşmegi üçin, bir söz bilen aýdylanda ruhubelent, synasy sagdyn, bagtly bolup ýaşamagy üçin zerur bolan şertleriň ählisi doly berjaý edilýändir.

Adamda ynsanperwerligi terbiýelemekde ilkinji ädim çagalykda başlanýar. Ilki bilen çaganyň durmuşyna, içki dünýäsine sypaýylyk bilen aralaşmagy, onuň täsin duýgularyna hem pikirlerine, şol sanda özümiz üçin adaty däl, kämahal bolsa kabul ederliksiz göwün küýsegine düşünmegi başarmaly. Şu tapgyrda ikinji bir zerur mesele – çaganyň aňyny gorky-ürküden, ikirjiňlenmelerden halas etmeli, munuň üçin bolsa, zorluk-sütemli, diýdimzorlukly usullardan doly ýüz öwürmelidir.

Ahlak terbiýesi ynsanperwerligiň aýrylmaz bölegidir. Bu babatda kiçijik oglanlaryň we gyzlaryň aňynda olaryň durmuşdaky hem jemgyýetdäki orny, bilelikde emele getirýän sazlaşygy, birek-birege goýmaly sylag-hormaty barada düşünje bermek ilkinji orunda durýar. Agyr işleri gyzlara ýetirmezlik, özüňi edepli alyp barmaklyk, hapa-paýyş sözlerden, gelşiksiz hereketlerden eliňi hem diliňi goramak oglanlar hem gyzlar üçin birinji zerurlykdygyna düşünmek gerek.

Şeýlelikde, ynsanperwerlik terbiýesiniň baş maksady jemgyýetiň her bir agzasyny zähmetde, aň-bilimde, ruhy babatynda özbaşdak, erkin, durmuşda bolup geçýän her bir zat üçin öz jogapkärçiligini duýýan şahsyýete öwürmekden ybaratdyr. Ynsanperwerleşýän jemgyýeti tapawutlandyrýan esasy zat adamyň tebigatyny açmaga, onda erkinligi, ynsaby hem döredijiligi kemala getirmäge aňrybaş şertleriň döredilmegidir.

Soraglar we ýumuş:

1. Ynsanperwerlik diýip nämä düşünýärsiňiz?
2. Adamkärçilik düşünjesine durmuş we psihologiýa taýdan seljerme beriň.
3. Terbiýeçiligiň ynsanperwerlik mazmuny nämeden ybarat?

Gadyrly okuwçylar!

Ýaşaýyş-durmuş esaslary dersi boýunça siziň şu okuw ýylyň içinde öwrenen maglumatlaryňyzy gysgaça jemläliň. Munuň üçin şu kitabyň başyna dolanyp, ilkibaşda öňde goýlan maksatlara ýetip bilşimize baha bereliň.

Hususan-da, ol maksatlar şulardyr:

• Ýetginjekleriň saglygyny gorap saklamakda lukmançylyk gullugynyň işini ýola goýmagyň ähmiýeti baradaky bilimleri özleşdirmek;

• Kynçylykly-aljyraňňy ýagdaýlarda adamyň özüni howpsuz alyp barmak kadalaryny, saglyk we sagdyn durmuş ýörelgeleriniň talaplaryny öwrenmeklik;

• Ömre we saglyga wehim salýan hadysalara dürs baha bermegi öwrenmeklik; adatdan daşary ýagdaýlarda dogry hereket etmegiň, şahsy we köpçülikleýin goranyş serişdelerini netijeli ulanmaklygyň, ejir çekenlere ilkinji gaýragoýulmasyz lukmançylyk kömegini bermegiň endiklerini özleşdirmek;

• Saglygy we adam ömrüni iň ýokary gymmatlyk saýmagy öz-özüňde terbiýelemek; maşgalany we ene-atany mukaddeslik derejesinde hormatlamak endiklerini kemala getirmek;

• Özüňde ynsanperwerlik garaýyşlaryny kemala getirmek.

Şu kitaba boýdan-başa nazar aýlasaňyz, şu sanalyp geçilen maksatlaryň ählisine ýetmegiň ýollarynyň beýan

edilendigine doly göz ýetirersiňiz. Berlen bilimleriň, öwredilen endikleriň näderejede özleşdirilendigine bolsa, heniz baha bererden irdir. Bahany durmuşyň özi goýar. Biz bolsa, şu sapaklaryň siziň üçin ýöne geçmedigine, olaryň siziň durmuşyňyzyň abadan bolmagyna ýardam berjekdigine pugta ynanýarys.

Ýoluňyz ak bolsun!

Mazmuny

Giriş 7

NESIL SAGLYGY WE ONY GORAMAGYŇ ÝOLLARY

§1. Nesil saglygyny goramak. 9
§2. Ahlak terbiýesi we ahlak kadalary 14
§3. Ahlak edebi we maşgala gatnaşyklary 19
§4. Şahsyýetiň ahlak keşbini kämilleşdirmekde gözellik terbiýesiniň ähmiýeti. 22
§5. Nika we maşgala 24

ÝAŞAÝYŞ ÜÇIN HOWPLY FAKTORLAR WE KESELLER

§6. Şahsy arassaçylyk kadalary we saglyk. 29
§7. Jyns gatnaşyklary arkaly ýokuşýan keseller. Adamyň immunodefisit sindromy (AIDS). Olardan goranmagyň usullary we serişdeleri. 32
§8. Adam bedeninde emele gelýän howply täze döremeler . . . 36
§9. Howply we howply däl täze döremeler. Ganyň keselleri . . 39

NESIL SAGLYGYNDA TERBIÝÄNIŇ ÄHMIÝETI

§10. Sagdyn durmuş ýörelgesi. 45
§11. Ýaşlaryň durmuşynda sagdyn durmuş ýörelgeleriniň orny 47
§12. Maşgaladaky gatnaşyklar 52
§13. Sussupeslik we onuň şahsyýetiň ösmegine ýetirýän täsiri 55
§14. Sussupesligi ýeňip geçmegiň ýollary. 59
§15. Ruhubelent ýaşamagyň peýdasy. 65

ADATDAN DAŞARY ÝAGDAÝLARDA ILKINJI KÖMEGI BERMEGIŇ KADALARY

§16. Adatdan daşary ýagdaýlar barada düşünje 68
§17. Bogulmada berilýän ilkinji kömek 73
§18. Kesilmeler we güýçli gan akmalar 75
§19. Donorlyk 78
§20. Daýanç hereket ulgamynyň şikeslerinde (müçükmeler, siňirleriň süýnmegi, çykyklar we döwükler) ilkinji kömek . . . 81
§21. Ýanmalar 86
§22. Göwräniň çendenaşa gyzmagy (gipertermiýa) 88
§23. Gurak we yssy howa şertlerine uýgunlaşmagyň aýratynlyklary 91
§24. Bedeniň çendenaşa sowamagy (gipotermiýa). 94
§25. Elektrik tokdan zeperlenmek 98
§26. Zäherlenmeler 101
§27. Howply ýagdaýlardan baş alyp çykmagyň ýollary 106
§28. Rehim-şepagatly bolmagyň ähmiýeti 108

ÝETGINJEKLERDE MAŞGALA SAGLYGYNA WE MUKADDESLIGINE JOGAPKÄRÇILIK

§29. Maşgala gatnaşyklary we olaryň edep-ahlak kadalary 112
§30. Maşgala durmuşyna taýýarlyk 115
§31. Maşgala näsazlyklarynyň döremek howpy we onuň öňüni almak 122
§32. Maşgalada agzalalyk we onuň gelip çykyş tebigaty. . . . 126
§33. Maşgalada çaga berilýän terbiýe. 130
§34. Maşgala agzalarynyň jogapkärçiligi 131
§35. Ynsanperwerlik 136
Gadyrly okuwçylar! 139

Rejepmyrat Geldiýew

ÝAŞAÝYŞ-DURMUŞ
ESASLARY

Orta mekdepleriň X synpy üçin synag okuw kitaby

Redaktor	*B. Orazdurdyýewa*
Surat redaktory	*G. Orazmyradow*
Teh. redaktor	*O. Nurýagdyýewa*
Neşir üçin jogapkär	*J. Nyýazmuhammedowa*

Çap etmäge rugsat edildi 30.07.2012.
Ölçegi 60x90 $^{1}/_{16}$. Ofset kagyzy. Mekdep garniturasy.
Ofset çap ediliş usuly. Şertli çap listi 9,0.
Şertli-reňkli ottiski 28,25. Hasap-neşir listi 7,85.
Çap listi 9,0. Sargyt 944. Sany 113 000.

Türkmen döwlet neşirýat gullugy.
744000. Aşgabat, Garaşsyzlyk şaýoly, 100.

Türkmen döwlet neşirýat gullugynyň Metbugat merkezi.
744004. Aşgabat, 1995-nji köçe, 20.

Okuw kitabynyň peýdalanylyşy barada maglumat

№	Okuwçynyň ady we atasynyň ady	Okuw ýyly	Kitabyň saklanyş ýagdaýy	
			Okuw ýylynyň başynda	Okuw ýylynyň ahyrynda
1				
2				
3				
4				
5				