

Гор 800-12

Аялзам

Редакция номери 0702262010 Октябрь '20



Дира Сооданбекова.

Таң болуп атам нур болуп жанган,
Гүл болум иске жыптасаң канган.
Жаныңан чыкпай эркелеп жаным,
Айланып сага шам боло жанам.

Аялзат

Ли́ра Соода́нбекова

13.05.1970ж.

Нарын областы
Кочкор району
Көк Жар айылы.
НЦИОМидде эмгектенет.
3 баланын,
2 неберенин энеси.
Борбордук Азиядагы «Янги Овоз»
тарыхчылар жана жазуучулар
Союзунун мүчөсү,
КРУЖС мүчөсү,
«АКТАЛ» адабий
чыгармачылык бирикменин финансисти.
" Аруузат айым" төш белгисинин ээси,
көптөгөн грамоталардын ээси.



Бекболотова Алымкан

1944 - жылы 21- мартта Ысык - Көл облусунун Түп районуна караштуу Сары - Тологой айылында туулган. Учурда кереметтүү Ысык-Көлдүн Каракол шаарында жашайт, беш баланын кадырлуу энеси, ардактуу эс алууда.

"Өмүр кайрыктары", "Сөз бермети" аттуу китептердин автору, "Сезим кайрыктары" аттуу ыры обонго салынып, ырдалып жүрөт.

"Датка айым", "Ала - Тоо айымы" медалдарынын, "Бийик тил" төш белгисинин ээси.

Колунан көөрү төгүлгөн уз, кошокчу, кичи пейил, болгон акыл - насаат кептерин жаштарга айткан, көп кырдуу кадырман Эне.

Поэзиянын кең ааламына жол ачып келе жаткан, чыгармачыл инсан.



Аялзат

Баатыр энеге суроолорго жооп;

-Абышкам экөөбүз көп балалуу болдук, сегиз баланын ата-энеси болдук.

Бир балабы жээ көп балабы, ар бирине тарбия, билим берүүнүн өзүнүн ыракаты, сыймыгы да бар.

Ар бир баланын өз ырыскысы болот.

Балдарыбыздын баардыгы экиден окуу жай бүтүрүштү: техникум жана институт, университеттерди.

Ар бирин эрезеге жеткирип үйлөнттүк.

Көп балалуу үй- бүлөдө ынтымак, сый-урмат, ызааттык болот.

Менин жолумду жолдогон кызым Айнура, беш баласы бар, небере келиндеримден чыгат деп ишенем, себеби алар али жаш.





Ыссык-Көлүм ыр дүйнөнүн мекени

Нечен акын бир өзүңө суктанган,
Көөдөн толуп далайлары ыр жазган.
Мен да ошондой бир өзүңө байланып,
Урпагыбыз Мекен даңкын чыгарган.

Манасчылар чыккан далай өзүңдөн,
Аалам менен байланышып сырдашкан.
Биз да ошондой таалим алып өткөндөн,
Калем кармап бир өзүңө ыр жазган.

Ыссык-Көлүм чалкып жаткан Ааламсың,
Асман менен байланышкан сыр дүйнө.
Сенде туулуп, сенде өскөн бир кызың,
Сени даңктап жаза берет күнүгө.

Касиеттүү Ысык-Көлүм сен үчүн,
Уул - кызың сени мактап барабыз.
Келечектин кенен жолу болсун түз,
Далай акын жүрөктөн ыр жазаарбыз.

Ыссык-Көлүм ыр дүйнөнүн мекени,
Көптөр өңдүү сенин кызың экемин.
Киндик каным төккөн Ата журтумду,
Сени даңктап сени сүйүп өтөмүн.

Алымкан Бекболотова
10.12.2019 ж.





Аялзат



Поэзия баракчасы

НУР БОЛУП ЖАНАМ

Таң болуп атам нур болуп жанган,
Гүл болوم иске жытгасаң канган.
Жаныңан чыкпай эркелеп жаным,
Айланып сага шам боло жанам.

Бакчасы болум мөмөсүн берген,
Бакыгы сенсиң жандырып келген.
Түбөлүк кетпес тартуула бакыт,
Чынардай чырмап үзүлбөс бекем.

Махабат сүйүү өчпөсүн жанып,
Дайрадай таза соолубай агып.
Үзүлбөй колдор кармашып бекем,
Түбөлүк бирге турмушту басып.

Жароокер жанды аяйлы бирге,
Жемишин татып жашоонун дагы.
Сакталсын сүйүү туруктуу болуп,
Экөөлөп өйдө
барктайлы актап.

СООДАНБЕКОВА ЛИРА .

САГЫНДЫМ

Көпүрөсү курулуп махабаттын,
Көңүлдүн ортосунан орун алдың .
Сагынган кусалыктар тарабаган,
Кубаныч ээледі ашыктыктан.





Аялзат



Жыпар жыт аңкыды көөдөн жара,
Жел менен атыр себип айланага.
Сүйүүбүз жуурулуша дене балкып,
Отурдук кумар канбай сагыныша.

Сагындым көзүңү күлмүндөгөн,
Күбө болду тоолор ,күнүм кенен.
Эч качан айрылышпай биргеликте,
Жашайлы түбөлүкө сүйүүң менен.
Сагынам сени.....

АТ ЖАЛЫНДА ОЙНОГОН

Секелекмин ат жалына ойногон,
Күчкө сала,камчыланып койбогон.
Таттуу кыял, тазалыгым ошо кез,
Өтүптүргө көз ирмемче шоктонгон.

Өрүп жалын тарай улам мактана,
Сылап коюп кучактадым шашыла.
Тунук,шаңдуу балалыгым ошондо,
Өтүптүргө мезгил менен жарыша.

Балалык кез атка минип ойногон,
Чуркаса ат кумарлана тойбогом.
Камчысын атакемин талаша,
Чапкылап темингенди койбогом.

Азыр кара мезгил менен жарыша,
Бала,кыздан неберени талаша,
Өзүм апа болуп калдым төрүмдө,
Эркелетип неберемди сагына.

Лира Сооданбекова.





Кайыр кыздын АШКАНА

КОТЛЕТТЕРДИН ТҮРҮ.

Сулп эттен 400 гр.мясорубкадан же блендерден откоруп,

4 штук картошканы чийки эле мясорубкадан же блендерден өткөрүп ошентип эле 3-4тиш чеснокуту, 4 кесим кара нанды, 2 кесим ак нанды (булка), 1 баш пиязды майдалайбыз. Баарын бир мискейге салып, 4 даана жумуртканы чагып кошуп, татымына жараша туз, кара мурч кошуп жаакшылап аралаштырып утуру колду суулап 200 грамдан чамалап фарштан узуп алып формасын чыгарып тизип, сковородканын тубуно азыраак май куюп акырын формасын бузбай салып эки бетин кызарта бышырып алабыз. Баарын бышырып буткөн соң ошол эле сковородканы жуубай туруп майдын устунө эле кичине суу куюп кайра котлеталарды тизип капкагын жаап дымдап жай отко калтырабыз. 5-10 минут дымдалып бууга жумшак болуп бышкан котлеталарды картофельный пюре, макарон, күрүч, гречка ж.б гарнирлер менен каалагандай кооздоп тарелкага салып беребиз.

.200 грам ун,

6 даана орточо сууга бышырылган картошка,

1 боо петрушка же кинза чөбү,

4 даана жумуртка,

Татымына жараша туз, перец.

Баарын аралаштырып, петрушканы, киндзаны майда туурап кошуп, картошканы эзип кошуп, камыр кылып алабыз. Колго жармашпасын учун колду утуру суулап

Аялзам

формаларын чыгарып тизип алып бир аз майга эки бетин кызарта кактап бышырабыз.



Эн оңой котлет.

Балыктын же тооктун ак эти барго, жумшак жери, ошол жеринен 400 грамм мясорубкадан өткөрүп алып, 4 даана сууга бышырылган картошканы эзип кошуп, 100 грамм сут кошуп, 4 даана жумуртка кошуп, ак нандан 4 кусок тоже мясорубкадан откоруп кошуп, туз перец татымына жараша кошуп, 1 даана пияз, 2 зубчик чеснок кошуп фаршты жакшылап аралаштырып, колду суулап формасын чыгарып унга булап бир аз майга эки бетин алмаштырып кызарта бышырасыз.

Аялзат

Картошка котлети;

Курамы: Картошка -2 кг

Эт - 0,5кг

Жумуртка - 4 даана

Пияз - 2 даана

май - 500гр. Туз

Даярдоо: Картошканы сууга бышырып, жакшылап эзип, пюре даярдап, 2 даана жумуртканы, тузду кошуп аралаштырабыз. Пюре катуураак болуш керек, жумшак болсо жарылып кетет. Пюрени болукторго болуп тоголок жаябыз, ортосуна этти, пиязды, туз кошулган майга кууруп салып пюрени тоголоктоп чагылган жумурткага булап майга кызартып кууруйбуз. Катлетчелердин жанына салат гарнир менен дасторконго коебуз.



Аялзат

Боордон (печень) жазасанар укмуш болот. Керекте-
луучу азыктар:

500-600 гр койдун боор эти

2 даана жумуртка

300гр пияз

300гр ун

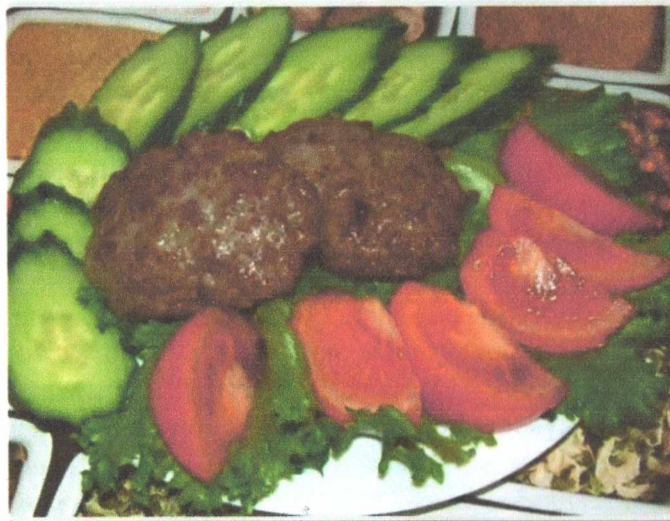
даамына жараша туз, кара мурч, бычактын мизиндей
сода; укроп; осумдук майы; майонез; сарымсак

Жасоо ыкмасы:

1) Эт туурагычтан (мясорубка) боорду, пизды окоруп
жумуртканы, соданы, мурчту, тузду, унду кошуп аралаш-
тырабыз.

2) Осумдук майын кайнатып, бирден чай кашык менен
котлетти салып бышырабыз. Котлет муздаган сон ыла-
йыктуу идишке салабыз.

3) сарымсакты чеснокодавкадан откоруп, укропту май-
да туурап, майонез менен аралаштырып даяр, муздатыл-
ган котлеттин устунө куюп аралаштырасыз. Котлет даяр!





(Башы өткөн санында)

Сегиз сааттык уйку

6. Биз ар дайым эле азыркыдай уктаган эмеспиз. Эгерде адаттан сырт учурларды (Мисалы, Маргарет Тэтчер төрт саат эле уктаган) эсепке албаганда, негизинен көп кишилер кечинде уйкуга кам урушуп, жети, сегиз саат укташат.

Бирок бул ар дайым эле норма болуп эсептелген эмес дейт Виргиниядагы университеттин тарых боюнча профессору Роджер Экирх. Ал 2001-жылы 16 жылдык иликтеп жүргөн илимий ишин жарыялаган. Жүздөгөн жылдар мурун кишилер уйкуну экиге бөлүп укташкан деп жазат ал.

Бирок муну менен макул болбогон дагы окумуштуулар бар. Экирхтин пикиринде, эки фазалуу уйкунун монофазага өткөн учуру XIX кылымда болду. Үйлөрдү жарыктандыруу мүмкүн болгондон кийин чоң өзгөрүүлөр башталган.

Аялзам

7. Өспүрүмдөрдүн уйкусуна телефон тоскоолдук жаратат

Адистер өспүрүмдөр кеминде 10 саат укташы керек деп кеңеш берет. Бирок алардын дээрлик жарымы мындан аз укташат дейт британдык саламаттыкты сактоо уюму.

Уктоочу бөлмө эс алуучу бөлмө эмес, көңүлдү алагды кылган буюмдар - ноутбук, мобилдик телефондор турган бөлмөгө айланган учурлар көп.

Мунун баары уйкуга таасирин тийгизет.

Адистер уктардан 90 минута алдын электрондук каражаттардын баарын өчүрүп салууга кеңеш беришет. Антсе деле жатар алдында телефон менен интернетти бир казып чыкмайын уктабагандар көп да.

8. Уйкунун бузулушу тууралуу иликтөөлөр көбөйдү

Уйку көйгөйү менен даттанып, дарыгерлерге кайрылгандар саны көбөйүп баратат. Июнь айында мунун баарын анализдеп чыккан британдык саламаттыкты сактоо мекемеси, жыл сайын уйкунун бузулушун иликтөөгө алган изилдөөлөр көбөйүп жатканын белгилейт.

«Бир нече факторлор бар, анын ичинде маанилүүсү ашыкча салмак, -дейт невролог Гай Лешцинер. -Эң көп тараган даттануулар уктап жаткан учурдагы дем алуунун бузулушу, ал болсо ашыкча салмак менен түздөн-түз байланышта».

Анан бул жерде маалымат каражаттарынын дагы ролу бар. Уйкунун бузулушу тууралуу макалаларды окуп алган кишилер, дароо эле дарыгерлерге кайрылып башташат эмеспи дейт ал.

9. Өлкөнүн жайгашкан абалына карап айырмачылыктар болобу?

Иликтөөлөрдүн биринин негизги предмети өнүккөн 20 өлкөдөгү кишилердин адаттары менен байланыштуу болду.

Аялзат

Иликтөөчүлөр социалдык факторлор, мектептеги сабактардын жадыбалы сыяктуу жагдайлар күндүн караңгы жана жарык түшкөн учурларындагы айырмачылыктарга караганда уйкугу көп таасир этет деген тыянакка келишкен.

Норвегияда 24 саат бою караңгы болуп турган учурлар болот же тескерсинче жарык болгон мезгил. Бирок уйкунун узактыгы жылына орточо жарым саатка гана өзгөргөн. Жыл мезгилдерине карап күндүн чыгышы менен батышында айырмачылыктар болгонуна карабастан Британияда уйкунун узактыгы жыл бою өзгөргөн эмес.

Электр жарыгына жете элек Танзания, Намибия, Боливия сыяктуу өлкөлөрдөгү айрым аймактарда уйкунун узактыгы боложолу 7,7 сааты түзөт. Башкача айтканда, өнүккөн өлкөлөрдө канча болсо, бул жерде деле ошондой эле.

10. "Торгой" жана "үкү"

Ар дайым «түнкү» жана «таңкы» кишилер болуп келген.

Болжолу биздин арабыздагы кишилердин 30 пайызы «торгой» болгонго ылайыкташкан, дагы 30 пайызы «үкү», а калган 40 пайызы ушулардын ортосунда. Бирок көпчүлүгү кеч жаткандан көрө, эрте турганды туура көрүшөт.

Мунун менен биз биологиялык саатыбызды көзөмөлдөй алабыз. Колорадодо изилдөөчүлөр ыктыярчылар командасын тандап алып, аларды 48 саат жасалма жарыксыз калтырган. 48 саат эле алардын биологиялык саатын эки саатка алдыга жылдырып койгонго жетиштүү болду.

Алардын организминдеги уйкуга даярдануу керек деп белги берген гормондор адаттагыдан эрте эле көтөрүлүп баштаганы байкалган.

(интернет булагынан алынды)

Аялзат

Гүлдөр дуйнөсү.



Ромашка

Ромашка (лат. *Matricaria*, L. 1753) — татаал гүлдүүлөр тукумундагы бир жылдык өсүмдүк уруусу. Анча бийик эмес, жыттуу. Сабагы бутактуу, гүлү майда, чети ак, ортосу сары. 50дөй түрү Евразияда, Африкада белгилүү.

Болгария, Румыния, Польша ж. б. өлкөлөрдө эгилет. Ромашканын гүлү дарылыкка колдонулат. Курамында эфир майы, белок, азулен, глюкозид, С витамини, каротин ж. б. бар. Күрдүү, жумшак топуракта жакшы өсөт. Кыргызстандын бардык жеринде кездешет.

РОМАШКАНЫН ПАЙДАСЫ.

Ромашка – байыртадан колдонулуп келе жаткан ишенимдүү дары каражат. Ал гана эмес, сулуулукту сактоодо да жардамы чоң. Организмге терс таасири жок бул гүлдү сиз да пайдаланып көрсөңүз болот.

ЧОГУЛТУУ ЖАНА ДАЯРДОО

Дарылыкка, негизинен, ромашканын гүлү колдонулат. Гүлү май-август айларынын аралыгында чогултулат. Кокус жамгырдан кийин жана шүүдүрүмдө чогултулса, анда начар кургап, өңү карарып калат. Андыктан жаан жаабган учурда чогултуу керек. Адатта көлөкө жерде 5-7 күндө кургайт. Үйдүн чатырында кургатса да болот. Жол жээгине жакын өскөндөрүн чогултпоо керек. Анткени алар машинадан бөлүнүп чыккан уулуу заттарды өзүнө сиңирип алат.

Гүлүнүн курамында эфир майы, никотин, салицил жана аскорбин кислоталары, каротин, кант, белок жана башкалар бар.

РОМАШКАДАН ЖАСАЛГАН ДАРЫ-ДАРМЕКТЕРДИН КОЛДОНУЛУШУ

Дары-дармектер суук тийгенге, аллергияга жана сезгенүүгө каршы, ошондой эле ооруну басандатууда колдонулат. Ромашка кан токтотуучу, микробдорду өлтүрүүчү (антисептикалык), калтыратмага каршы касиетке да ээ. Булардан тышкары тердетүүчү, ичти көптүрбөөчү, ашказан-ичегинин, өпкөнүн иштөөсүн калыптандырып жана жакшыртуучу, баш мээнин кан тамырын кеңейтүүчү таасири бар. Бронхиалдык астманы, гастрит жана колитти (жоон ичегинин сезгенүүсү), экземаны, ич көбүүнү, жараны, боордун, табарсыктын жана өтүн сезгенүүсүн, неврозду жана үчилтик нервдин оорусун айыктырууда кеңири колдонулат.

Аялзат



Ромашкадан жасалган дарыны кабыл алганда ашказан жана ичегинин маңызы көбүрөөк бөлүнүп чыгып, тамакка табитти ачат. Өтүн бөлүнүп чыгышын шарттайт. Тамак ооруда тамакты чайкап жана буулоодо, дары клизма жасоодо, тиштин бүйлөсүнүн оорусунда оозду чайкоодо, бут-колдун терчилдигинде ванна катары пайдаланылат. Эксемада, жарада, тыгылган жерди айыктырууда ромашкадан компресс жасалат. Геморройдо жуунуу керек.

Чарчаганда, кофени көп ичип алганда, адам өзүн жаман сезгенде ромашканы дары катары колдонсо, жардамы чоң.

Аялзам

КОСМЕТИКАДА

Кайнатмасы чачтын түшүүсүнө жана майда какачка каршы колдонулат. Ромашка бет майлардын, бетти жана денени сергитүүчү каражаттардын курамына да кошулат. Тундурмасы менен чачты жууса, чач алтын түстөгүдөй өңгө келет.

Колдонууга карата рецепттер

Чачты өстүрүү жана түбүн бекемдөө үчүн. 20 грамм кургатылган ромашканын үстүнө 200 грамм кайнак суу куюлуп, 15-20 мүнөт демделет. Анан сүзүп алып, чачты чайкай берүүгө болот.

Косметикалык маска. Беттин терисин жана өңүн жакшыртып, тырыштарды кетируү үчүн 10 грамм гүлүнө 60 грамм суу кошуп, кайнатуу зарыл. Анан 20 мүнөт демделет. Эми андан 2 аш кашык куюп алып, үстүнө бир аз бал, 1 жумуртканын сарысы жана мистенин 2-3 тамчы майы кошулат. 2-3 кабат катталган дакини даяр болгон боткого малып туруп, бетке 10 мүнөт жабуу керек. Анан бет жуулуп, крем коюлат.

Дары ванна. 1 килограмм ромашка 5-6 литр сууга салынып кайнатылат. Анан сүзүлүп, ваннадагы сууга кошулат. Мындай ыкма тери ооруларында, бут-колдун терчилдигинде, кызыл жүгүрүктө, жараны айыктырууда колдонулат. Бул адамды тынчтандырып, сууктан калтыроону басып, нервди калыпка келтирет.

Ич көпкөндө, ичеги оорусунда, ич өт-көктө, суук тийгенде, бронхитте, өт жана табарсык оорусунда колдонулуучу дары. 2 аш кашык ромашка 200 грамм кайнак сууга салынып, кайнатылат. Анан 15 мүнөт демделет. Жылуу бойдон 50 граммдан 2-3 маал ичилет.

Ингаляция (бронхит, тонзилит, фарингит, лорингит, сасык тумоодо). 1 аш кашык ромашка 400 грамм кайнак сууга салынат. Үстүнө 1 аш кашыктан бал жана аш содасы кошулат.



Аялзат



Анан бетти сүлгү менен чүмкөп, идиштеги дары суу-
нун буусунан ооз менен дем алуу керек.

Эскертүү! Кош бойлууларга колдонууга болбойт
Ромашка-мүнөзү оор, бирок чынчыл жана эмгекчил адам.
Сезимдерин так талдай албай сүйүүдөн көп азап тартат.





Сезим күндөлүгү.



САГЫНЫЧ.

Ичке жол тоо тарапка башталган, ойлуу ошол жолда бараткан саамайын ак аралап калган эженин сагынычтуу кусалыгы көзүнөн билинип турду. Артынан жете саламдашып, жол кыскарганча сөзгө тарттым. Эже келиңиз башыңыздан өткөн, эсте калаарлык кызыктуу кеп баштап берүүсүн өтүнүп жолдо жөө салаңдап кетип бараттык.

Мен он жети жашка чыгып калгам, кошуна айылда Мурат аттуу жигиттин көңүлү түшүп сүйүүсүн билдирип, экөөбүз сыр алышып жакын болуп калган кезде армияга чакырып, Мурат кетмекчи болду. Билесиңби ошондогу менин көз жашымын акканын деп, эже акырын көзүнөн сызылган жашын сүртүп да алды.

Ошентип күндөр өтө берди. Айылда жуучу көп келип, ата, энемдин кулак кужурун ала беришти. Менде Мураттын гана элеси башка эчкимди көргүм жок. Ошентип бир күнү суу алганы бараткам, кайдан, жайдан балдар келип, ээ, жаа бербей ала качып жөнөштү.





Аялзам



АТТИҢ дүйнөм тарып ызалыгыман жаныманда кеч-ким келди. Чогуу окууган Надырга жар болуп отуруп калдым. Ал кезде намыс босогону аттагандан кийин чыкпа деген сөздү бекем кармачубуз. Жакшы жашоо башталды, баары жетиштүү Надыр бир үйдүн жалгыз баласы болчу. Бирок менин ой, дартым Муратта эле.

Жылда айланды бир уулду болдук. Кайынэнем, кайна-таларымдын кубанычында чек жок, Надыр уулду болдум деп теңдуштары менен ичипда алыптыр. Эки колуму боорума алып үйгө чыгыпда келдим. Акырын чоңоюп, балама алаксып күткөнүм Надыр болуп калды.

Күндөр өтө берди, уулум чоңоюп ары, чуркап, бери чуркап калды. Баалээнин баары эми башталды.....

Надыр күндө ичип келип, үйдө тынчтык жок. Алдап, соолап коюпда жүрдүм. Катын киши эринен таяк жейт эчнерсе болбойт деп кайынэнем жайкап сүйлөп койсо чыдап жүрдүм. Надыр ичкенин токтотподу. Бир күнү карабаскыр балам ойноп жатып, кырсыктап ооруканага жатып калдым. Күндөн, күнгө катуулай берди башынан алган жаракат күчөп операцияга да болбой баламан айрылып калдым. Мага баары бир эле ыйласамда, бакырсамда жалгыз болчумун. Ошентип биздин жашоо эки айрылыш болду. Мен ата, энемин алдына келип алар карып калган, кошо жашап калдым. Надыр ичип кайда кеткени белгисиз. Убакыт учкан куш тура баланын күйүтүн акырын алаксып унута баштадым. Капыстан эле биздин айылга мектеп директор жаңы келди деп калышты. Оюмда эчнерсе жок дүкөнгө барсам. Келбеттүү бир эркек адам кийингени жарашыктуу костюм шым, аппак көйнөк.

Жаныма жакын келип Саламатсызбы Айгүл деп калды. Жакшы деп жер карап ары басып кеттим. Ким болду экен деп ойлонгончо эле, мени тааныбай жатасызго мен Муратмын десе турган жеримен катып калыптырмын....



Аялзат

Бир канча убакыттан кийин эсими жыя акырын сен....сен...өзгөрүпсүң деп ары баса көзүмүн жашы саалаалар ыйлап кете бердим. Үйгө жеткенимди да билбей өтүп барып кайрылдым. Ошо күнү кечке ыйладым .Жалгыздыгым жанга батып, карыган ата,энеми аяп шаарга да иштеп келсемби деген оюм жоголуп отура бердим.Бир күнү МУРАТ үйгө өзү келиптир ата,энеми.кепке тартып, акырын мени карап чай ичип анан.Айгүл уруксат болсо сүйлөшсөк болобу деди.Башымы ийкеп эшикке чыктык.Көөдөнүм жарылып кетчүүдөй көкүрөгүнө жыгылып кучагына бой таштагым келседа аргам жок басып бараттым.Акырын колуман кармап.Айгүл сен жөнүндө баарын билем.Макул болсоң мага турмушка чык десе.Колуму шак тартып алып жок! дедим.Жакшы барыңыз Мурат деп эшикти ачып чыгарып салдым.Өксүп ыйлап кечке отурдум.Мураттын аялы каза болуп ,эки баласы менен жашоо улап келе жатканын кийин билдим.Мурат тез эле жумушунан көтөрүлүп башка жакка көчүп кетти.Мына сиңдим арманым ичимде, жашым алтымыш таяп барат ,деп көзүндө сагынычтын ,кусалыктын белгисин өчүрбөй атаганат кылып өз жашоосун ,өз багын өзү армандаган эженин башынан өткөн окуясын угуп, кейибеңиз эже дегенден башка сөз айта албадым.....

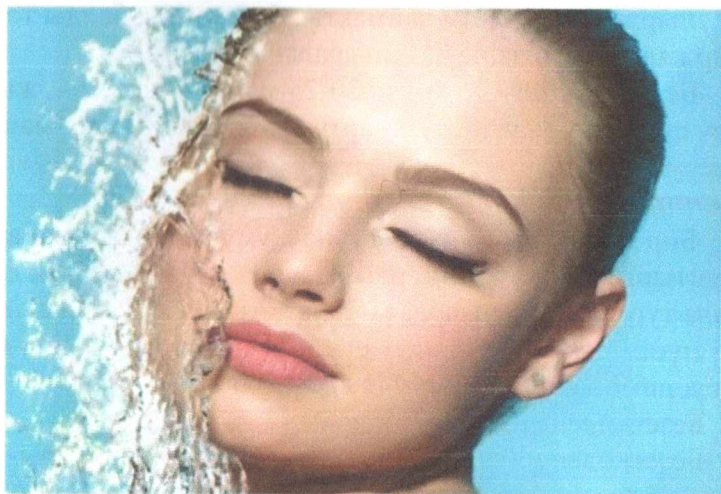
СООДАНБЕКОВА ЛИРА





Аялзат

СУЛУУЛУК СЫРЛАРЫ!



Дүйнөдөгү бардык аялзаты сулуу көрүнгүсү келет. Илгертен кыргыз айымдары жалаң гана натуралдык каражаттар менен ар түрдүү ыкмаларды колдонуп, сулуулуктарын арттырып келишкен. Бирибиз бетке кам көрүүнүн сырларын, бирибиз чачка кандай мамиле кылуу ыкмаларын, бирибиз колду кантип бапестеп алып жүрүү керек экендигин билебиз жана “жалгыз бирөө гана сулуу эмес, баарыбыз сулуу, келишимдүү болууга тийишпиз” деген сезим баарыбызда эле жашаса керек.

Жакшынакай көрүнүү үчүн кандай тамактануу керек? Кандай каражаттар аялзатты кайталангыс сулуу кылып көрсөтөт? Канткенде мүчө боюбуз келишимдүүлүгүнөн жазбайт? ж.б.д.у.с. суроолорго жооп издеп көрөлү.

Быштак маскасы:

Керектелет:

1 кичине чыны быштак.



Аялзат

1 чай кашык кам каймак.

1 чай кашык бал.

Даярдоо жолу: Кам каймакты, быштакты, балды толук бир калыпка келгиче чалып аралаштырасыз.

Бетинизге тегиз сүйкөп, 20-25 мүнөт өткөн соң, жылуу суу менен жууп, жумшартуучу бет май менен майлап коёсуз.

Беттеги тактарды кетируүү:

Бир лимондун жарым согуна жумуртканын агын аралаштырып беттеги тактарды кетируүү үчүн батыраак даярдала турган маска даярдаса болот. Масканы бетке сүйкөп, 15 мүнөт өткөн соң жылуу суу менен жуу керек. Бул маскада лимон бетти агартуучу касиетке да ээ.

Безеткиден арылуунун бир жолу:

Безеткиден үй шартында мындай ыкма менен арылууга болоорун косметологдор айтып келишет.

Керектелет:

Помидор – 1 баш,

Ун- 2 чай кашык,

Даярдоо жолу:

Помидорду эзип алган соң, ун менен аралаштырып бетинизге жабуу сунушталат. Кармоо убактысы толук жарым саат.

Эскертүү:

Эч убакта безеткиден сыгып арылам дегенден алыс болуу кажет. Эгер, бетинизде мурда-кийин безеткиден калган тагыңыз болсо бадырандын кабыгы менен күндө бир маал сүртүп туруңуз.



Аялзат



Сандан санга.

... өмүргө жазылган



ӨМҮРГӨ ЖАЗЫЛГАН ТӨРТ АЯЛ...

(7.)

Мамасадык үшкүрүгү таш жарып, илкий басып, арендага алган Жанара турган квартирага келди. Жанара да айылдан келбептир, жазылган кагазды окуп, ойлонуп жатып калды. Жашоо токтоп калбайт улана берет, балдарын Айсулууну ушунчалык жакшы көрөөрүн билди, жүрөгү ачышып кетти. Муздак бөлмөдө өткөн бактылуу күндөрдү эстеп, баркына кадырын жетпеген, акмакчылыгын мойнуна алса да, жашоону жаңыдан баштагысы келди.



Аялзат

Мамасадык эрте мененки чайын ичип отурса, Жанара көздөрү шишиген, кабагы түшкөн абалда кирип келди.

—Келдинби! Чайга кел! —эми эле чайга отурдум,Мамасадык Жанараны тигилип карады.

—Чай ичсем да, суу ичсем да жегеними кусуп жатам. Эч нерсе тамактан өтпөй жатат, иче бериңиз деп, ваннага кирип кетти. Бети колун жууп, шалдырап отуруп калды.

—Менин боюмда бар, үч айлык үйдөгүлөр мени эч кимиси бул кылган ишими кечиришпеди, эми бир гана сиз калдыңыз, эгер кол шилтеп басып кетсеңиз, мен жолдо калам.

Мени таштап кетпейсиз деген үмүт бар. Жанара жаллооруп тиктеди. Кыйла убакыттан кийин Мамасадык :

—Билсең, менин да абалым оор, балдарым менсиз, мен аларсыз жашай албайм, бал тилдери бардык түйшүктү унуттурат эле. Мен жок алар, кантишет экен. Кызуулукка алдырып, туура эмес иш кылып койдук.

—Мен да сизге бала төрөп берем, кудай буйруса, насип кылсын...

—Бала төрөп берем деген сөздөрү соороттубу, айтор, Мамасадык Жанарага келип, кучактап бир жылмайып алды:

—Айылга кетебиз, азыр эле, чай ич даярдандык, биз бактылуу болобуз, бетинен өпкүлөп жиберди. Жанара да кубанып алды, экөөнүн кайсы жүгү бар эле, кийимдерин чогултуп, квартираны ээсине тапшырып, Оштон Жалал-Абаддын бир айылына, Мамасадыктын туулуп - өскөн жерине жөнөштү. Күн кечтеп калганда кирип келишти, дарбазадан эми кирип жатып, Мамасадык :

—Апа, апоов, ата келин келди, ким баар? Биз келдик. Малик карыя да атасы, Салима апа да, эшикте бирөө кыйкырабы деп, делдейип кулактарын түрүп тыңшап ка-

Аялзат

лышты.

—Апа, келин келди! Эми даана угушту.

—Иии, эмне дейт ботом, келин дейби... Мамасадык го, шашкалактап кемпир чал, эшикке чыгышты.

Салима апа :

—Иий, айланайын, садага болоюн келгиле, Мамасадык Айсулуу не болду, бу кандай келин, неберелеримчи? Малик атасы да:

—Тамашанды кой, кайдагы келин, менин бир жакшына келиним, неберелерим бар!

—Апа, ата, үйгө кирейли, анан түшүндүрөм, апа ак жолукту салып кабыл алыңыздар, ак пейил менен Жанара жаңы келиниңиздер. Жанара эми билди, уят кандай болоорун, кабыл албай чоочуп, неберелерин Айсулууну айтып, көңүлдөрү келбей, жаман көрүп тиктешкенде, уят өлүмдөн каттуу экенин билди. Кызарып, эмне кылаарын, кай жакты тиктээрин билбей жерден башын көтөрбөй турду. Малик атасы:

—Киргиле, үйдөн сүйлөшөбүз, дегенде, Салима апасы төркү үйдөн сандыгынан бир жолукту алып чыгып, Жанаранын башына салып:

—Бактылуу болгула! —деп, жаш сулуу экенсиң, Мамасадыгымды, азгырыпсын да, ичинен неберелерине аябай жаны кейиди. Айсулуум мындан жылдыздуу, сулуу эле, кайсы балээден жолукту, бул секелек жаш кызга, бир заматта түркүн ойлор башына жыйылды.

Салима апа, дасторкөнун жайнатып, баарын койду, казанында аш демдеп отурган экен, ырыскысы, берекеси колунда Салима апа дайыма куттуу коломтосунан тамагы даяр турат. Малик атасы да, күтүлбөгөн жерден мындай болот деп, Айсулуу не болду, балдардын келечеги не болот, кыйкырып урушканга дагы туура келбесе, келин жанында турса, жан дүйнөсү кайнап шаркырап турду.



Аялзат



Мамасадык баарын атасына түшүндүрдү, мындан башка жол калбаганын айтты.

Күндөр өтүп жатты, Жанара эрте менен туруп, эшик үйдү тазалап мизилдетип, короого барып, малдарды да карап, айтор келиндик кызматты тыкылдатып кылды. Салима апаны отургузуп, жан-алы калбай тамак-аш бышырып, эки сөздүн бири "апа", "апа" деп коюп, кайненеге жакканга аракет кылып, чын ниеттен буту жерге тийбей жагынганга аракетте, ал эми кошуналары сулуу келинди мактап эле жатып калышты. Адамдын көзү көрсө, жүз таят, боору тартат болуп, биринчи жаман көрүп жатышкан, бара-бара көңүлдөрү жылып, ыраазы боло башташты. Жанаранын ата-энесинин алдынан да, кудагый насип экен, кызыңар бизге келин болду деп, барыша элек. Салима апа абышкасына:

—Эми уят, ушунча күн өттү, жумшап отурабыз, барып кудагыйлар менен таанышып, көрүшүп, ата-энелик парзыбызды аткаралы, ээ!

—Мейли, ошентели, бул да нике кайып, насиби бир экен, баралы. Бир койду жетелеп, кудаларга сары пай, кийим кечени, белектериңи даярда алып барганга, бышырмай

каттама, боорсок, жана башка нерселерди өзүң кылдыр, жакшы айттың.

Бул жаңылыкты угуп, Жанара аябай кубанып, бышырмай бышырып, кубанычы койнуна батпайт.

Жанаранын үйүнө келишип, кудалар бири-бирлери менен таанышып, сыйлашып эле жатып калышты. Мүнөзү, жашоо шарттары эки куданын окшош жактары аябай көп экен, шаркырап жайнап жатып калышты. Ортодо ажырым алыстык болбоду, мурунтан бирге жүрүшкөндөй, көңүлдүү сүйлөшүп, эки жашка ак баталарын беришип, көңүлдөрү куунак болуп кайтышты.

Аялзат

Мамасадык айылдагы мектепке ишке кирди, баягыдай кара костюм, галстук күндө майрамдагыдай кийинип ишке барат. Тубаса кичипейилдиги менен мугалимдер жамаатына тез аралашып, мүнөзүндөгү адамга жакшы мамиле, жакшы маанай тартуулай жүргөн сапаты менен аларга да бат көнүшүп кетти. Билими, адамгерчилиги, тынымсыз эмгеги менен окуучуларга да, агай деп сыйлашып, окуткан сабактарын муяп угушат...

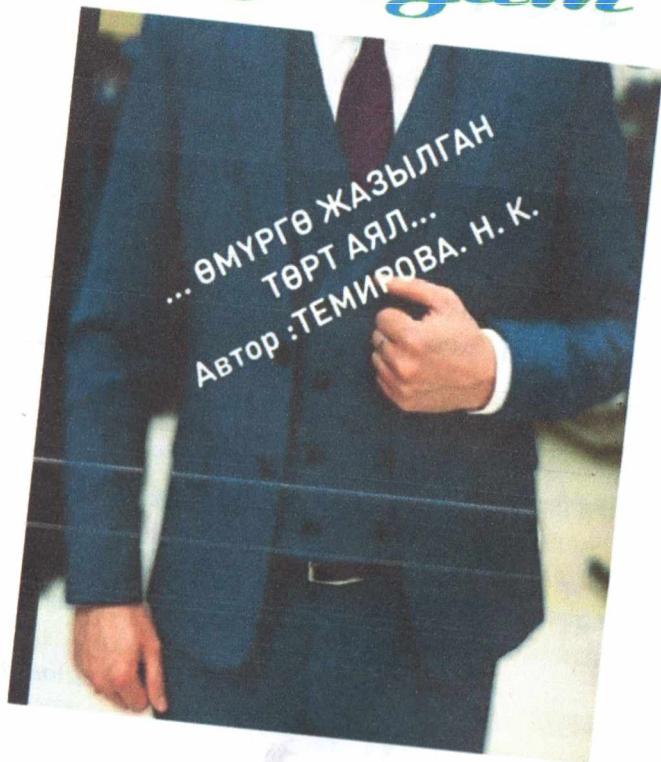
(уландысы бар).

Автор. Назгул Темирова

Даярдаган Кайыр Жолдошбековна.



Аялзат



Журналды даярдаган:
Кайыр Жолдошбекова - Ватсап номуру: +7 985 791-57-51
Басууга 25.10.20-ж. берилди.

“Аялзат” журналына
бүт почталардан жазылса болот.
Жазылуу индекси – 77407,
бир айлык баасы болгону 35 сом.
Редакциянын номуру: 0702 262 010

Аялзан

Бекболотова Алымкан

1944 - жылы 21- мартта

Ысык - Көл облусунун

Түп районуна караштуу

Сары - Тологой айылында туулган.

Учурда кереметтүү Ысык-Көлдүн

Каракол шаарында жашайт,

беш баланын кадырлуу энеси,

ардактуу эс алууда.

"Өмүр кайрыктары", "Сөз бермети"

аттуу китептердин автору,

"Сезим кайрыктары" аттуу ыры обонго салынып, ырдалып жүрөт.

"Датка айым", "Ала - Тоо айымы" медалдарынын,

"Ыйык тил" төш белгисинин ээси.

Колунан көөрү төгүлгөн уз, кошокчу, кичи пейил,

болгон акыл - насаат кептерин жаштарга айткан,

төп кырдуу кадырман Эне.

Өз эзиянын кең ааламына жол ачып келе жаткан, чыгармачыл инсан.

Аялзат



**Көпүрөсү курулуп махабаттын,
Көңүлдүн ортосунан орун алдың.
Сагынган кусалыктар тарабаган,
Кубаныч эзледи ашыктыктан.**