Reňkli

2024

FEWRAL

FEWRAL
FEWRAL
FEWRAL
FEWRAL
FEWRAL

www.renkliplus.com

MAZMUNY

MAZMUNY

Bu modamy ýa sungat? 03
Selbi Selimowa ýazdy

“Ýaşyl Buhara” ýa-da iki sany özbegistanly gahrymanlaryň meni ruhlandyran taslamasy 05
Şasenem Amanowa ýazdy

Pişik halaýanlar we garaňkydan gorkýanlar... 09
Ussa Hajyýew ýazdy

Meg Jeý: “Näme üçin 30 ýaş – bu täze 20 ýaş däldir?” 12
Agagül Amirkulowa ýazdy

YearCompass we onuň jadyly güýji 15
Agagül Amirkulowa ýazdy

Aç dünýäde iýmit galyndylarynyň krizisi: Innowasiýa iýmit galyndylaryna garşy nähili göreşýär ýa-da gelejek biziň tabagymyzda 18
Maral Allaberdyýewa ýazdy

MODA

Bu modamy ýa sungat?

Selbi Selimowa

Moda dünýäsi bizi haýran galdyrmagyny dowam edýär. Podiumda, hemmeleriň gözüniň alnynda Bella Hadidiň sanlyja minutlarda hiç zat ýok ýerden owadan köýnekli bolşuny göreniňden soň-a, modelýerlerden islendik geň-taň zada garaşmak mümkin. Birnäçe gün mundan öň Parižde geçen moda hepdeliginde-de ýatlap oturmaly wakalar kän boldy.

Ine, şolaryň biri-de...

Adamy geň galdyrjak bolsaň, oňa geljekden bir pursaty görkezmeli ýaly welin, ýok, tersine, «Maison Margiela» brendi aldy-da, taryhdan bir parçany tomaşaçylaryň göz öňünde janlandyryp goýberdi.

Haçan-da Pariž alagaraňkylygyň ýapynjasyny egnine atanda, «Maison Margiela-nyň» modelýerleri Aleksandr III-niň adyny göterýän köpriniň aşagynda Jon Galýanonyň fantaziýasyndan dörän eşikleri geýnip çykdylar. Tükenikisiz tüçjarlygyň we mümkin däl derejedäki garyplygyň howasyny getirýän bu köýnekler, hamana diýersiň,

muzeýde goýuljak eksponatlar ýaly, geýmäge-de dözer ýaly däl.

Moda dünýäsiniň iň syrly dizaýnerleriniň biri Martin Maržela tarapyndan döredilen brend, dizaýneriň olary baryp, haçanky terk edendigine garamazdan, henizem syrlylygyny ýitirenok. Pressadan hemişe diýen ýaly gaçyp gezen, lybaslarynyň moda görkzeilişleriniň hiç birinde-de jemleýji sahna çykmadyk, işgärler toparynyň «Vogue» üçin düşen suratynda öz ornuny boş oturgyç bilen aňladan Marželanyň häzir brendde ýok hem bolsa, bar ýaly bolup gidýär. Mark Jeýkobsuň bir žurnal üçin beren interwýusynda aýdyşy ýaly, **«Özüni häzirkizaman dünýäde duýýan adam, hökman Martin Marželanyň täsirine düşendir.»**

Bu gezegem şeýle boldy. Balyk biçüwli ýubkalary geýip, ýalpyldawuk matadan atynja atynan bükük sudurly, adatdan daşary gysýan korsetlerden ýaňa bedeni gumsagada meňzäp giden modeller XX asyryň 30-njy ýyllaryndan çykyp, biziň döwrümize adaty owadan ädimler bilen däl-de, teatrlaşdyrylan ýöreýişler bilen yraň-dyraň atyp, tomaşaçylaryň öňünden geçip gitdiler.

Jon Galýanonyň bu gezekki täsin toplumy üçin ylham çeşmesi bolup wenger-fransuz suratçysy Brassanyň ýokarda gürrüňi edilen döwre degişli bolan Parižiwe onuň şol wagtky ilatynyň suratalary hyzmat edýär.

Bu moda görkezilişde iň süýji «desert» soňuna goýlan eken-ow diýdirip, podiuma iň soňky bolup, «Tagtlaryň oýny», «Ýyldyzlaryň urşy» ýaly filmler bilen belli aktrisa Gwendolin Kristi çykdy. Çyzmykly korsetde, çişýän ýubka geýip, eline-de ak ellik dakynan aktirsanyň keşbi Parižďäki 2024-nji ýylyň moda hepdeligini görenleriň ep-esli wagtap ýatlaryndan çykmaz...

EKO

"Ýaşyl Buhara" ýa-da iki sany özbegistanly gahrymanlaryň meni ruhlandyran taslamasy

Şasenem Amanowa

Meniň şu gezekki ýazjak makalam, beýleki ýazan makalalarymdan has tapawutlanar. Çünki bu günki gürrüň berjek ekologiýa bilen baglanyşykly hekaýam iki sany Özbegistanly biz ýaly ýönekeý adamlaryň amala aşyran işleri.

Men geçen ýylyň oktaýbr aýlarynda Linkedin'de täzelikleri täzelikleri gözden geçirip otyrkam biriniň paýlaşan Uzbekistan's club atly YouTube kanaly ünsümi çekdi. Bu kanalda daşary ýurtda ýaşaýan Özbegistanly ýaşaýjylaryň edýän işleri hakynda gürrüň berilýär. Ol ýerde esasan, NASA, Tesla, Kembrij, Oksford ýaly dünýäde adybelli kompaniýalardyr uniwersitetler bilen bagly adamlaryň durmuş ýollary barada dokumental hekaýa suratlandyrylýar.

Gürrüň, esasan, Ýewropanyň Täzeleniş we Ösüş bankynyň Azerbaýjandaky başlygy Kamola Mahmudowa we Kembrij uniwersitetinde doktoranturasyny tamamlan, häzirki wagtda kem şol

uniwersitetde gözleg asistenti bolup işleýän Temur Ýunusow hakynda bolar we olaryň ýaşyl daşky gurşaw ugrunda amala aşyran işleri hakynda bolar.

Olaryň ikisi daşary ýurtlarda ýaşamagyna garamazdan, öz Watanyna ýaşyl gurşaw ugrunda ummasyz goşant goşdylar. Men özüm dogrymy aýtsam, köplenç ekologiýa bilen baglanyşykly proýektleri görenimde ýa-da konferensiýalar hakynda okanymda belli bir netije çykaryp bilemok, her gezek sorag üstüne sorag emele gelýär. Mysal getiresim gelýär – hiç kime kakdyrjak däl we belli bir guramanyň adyny hem tutjak däl, özüňiz düşünersiňiz – ine ekologiýa bilen baglanyşykly konferensiýa guradylar diýeli, ol ýere dünýädäki ähli ýurtlardan ýokary derejeli adamlar, eko-aktiwistler, diplomatlar geldi diýeli. Olaryň hersi dünýädäki bolýan zatlara syn berdiler, özleriniň kanagatsyzlyklaryny paýlaşdylar, geljekde ony-muny ýerine ýetirmeli diýdiler, emma olaryň hiçisinde netije ýok. Ondan soňky ýerine ýetirilýän işler bar bolsa-da olar ýaly giň meýdançada ýaýbaňlandyrylmaýar ýa-da meniň okaýan köpçülikleýin habar beriş serişdelerimde ýazylmaýar. Garaz, aýtjak bolýan zadym uly guramalaryň ýa-da käbir döwletleriň etmeýän zatlaryny özümiz ýaly adaty durmuşda ýaşaýan ýek-tük birki sany adamlar edýär.

Temuryň aýtmagyna görä, atmosferada näçe kömürturşy gazlary bolsa, şonça-da biziň planetamyz gyzýar. Adatça günden planeta gelýan gyzgynlyk onuň üstüni gyzdyrýar. Öz gezeginde Ýer şarynyň üstünde ýerleşýän ahli zatlar gyzyp, yzyna ol gyzgynlygy kosmosa ugradýar. Edil bu gazlar ýerden çykýan gyzgynlygyň energiýasyny bloklaýarlar, onuň esasynda-da ýyladyşhanalardaky ýaly parnik effekti emele gelýär. Elbetde, biziň planetamyzyň howadan kömürturşy gazlary ýuwutmak mümkinçligi bar. Ýöne bu mümkinçilik tükeniksiz däl. **Esasy kömürtyşy gazlaryny sorup alyjylar bolsa agaçlar, ösümlikler we deňizdir okeandaky ösümlik gurşawy. Ýöne Ýer şaryndaky ilatyň köpelmegi esasynda ekin ýerli meýdanlarynyň hem köpelmegine zerurlyk döredýär.** Onuň netijesinde bolsa ekin meýdanynyň ýerini ulaltmak üçin giden tokaýlar

çapylyp ýok edilýär. Elbetde bu planetamyzyň kömürturşy gazlary ýuwutmak mümkinçliginiň azalmagyna getirýär. Häzir atmosferanyň temperaturasy 1,3 derejä has gyzdy. ***(2 derejä ýetmek mümkinçiligini alymlar katastrofiki ýokarlanma diýip atlandyrýarlar.)***

Temperaturanyň katastrofiki ýokarlanmasynda Ýer şaryndaky biologik görnüşleriniň 90 göterimi hemişelik ýok bolup gidýär. Onuň esasynda tebigy balans bozulýar. Bu diňe bir okena degişli bolman, guryýerlere hem degişlidir. Özbegistan okeandan daşda bolany üçin ol mesele ol ýurda hem degişli däl diýip oturyp bilmeýäris. Ýagny, Merkezi Aziýadaky kontinental klimat özgerşiklere sezewar bolýar.

Özbegistanly alymyň gürrüň berşi ýaly, meselem, baharda ekin möwsüminde klimat birden üýtgär. Bir gün has yssy, beýleki gün bolsa garyň ýagmagy mümkin. Biz şu günler munuň ýaly klimatyň üýtgemeniniň şaýady bolduk. Bu biz üçin täzelik däl, eýsem katastrofik ssenariý. Emma dünýädäki alymlar temperaturanyň üýtgemeginiň 1,5 derejeden geçmezligi barada ylalaşdylar. Eger ol 1,5 derejä ýetse biologik görnüşleriň 60%-niň ýitmegine eltýär. Ol 60%-iň içine diňe haýwanlar girmän, ösümlikler, mör-möjekler, iň bärkisi naharymyza goşýan käbir gök önümlerimiz we miweler girýär. Adamzat welin tebigatda bu görnüşleriň ýekeje görnüşidir.

Tebigatdaky käbir görnüşleriň ýitmegi ekologik bosgunlygy emele getirýär. Aýdyp otursaň gürrüň berere zat kän. Ýöne şu ýerde Ýaşyl Buhara taslamasy barada gürrüň bermekçi.

Kamola Mahmudowa öz watandaşy Kembrijdäki bilogiýa ugry boýunça professor Temur Ýunusow bilen bilelikde has köp kislorod çykarjak we topragy has durnuklaşdyrjak agaç ekmek meýilnamasyny taýýarladylar. Ilkibaşda bu taslama Taşkent şäherinde durmuşa geçirilmelidi, ýöne soňra Özbegistanyň landşaft dizaýny birleşiginiň başlygy olaryň hyzmatdaşy Tatýana Ýugaý ony Buhara geçirmegi teklip etdi.

Bu Ýaşyl taslamany durmuşa geçirmek üçin bu iki özbegistanlylar 100 müň ýewro ýygnamalydylar. Mundan başga-da, olaryň gürrüň bermegine görä, grant almak

üçin Kamola ýüz tutmaly ýerlere ýüz tutupdyr we onuň dostlarynyň biri 30 müň ABŞ dollary töweregi pul iberdi. Ol ilkibada 2 müň 700 ABŞ dollarlyk ilkinji puluň düşenligi hakynda haty okanda gaty begenipdir. Ýöne ol şatlykdan nollary dogry okamandyr – aslynda hasaba 27 müň ABŞ dollaryndan hem köpräk pul ugradylypdyr.

Ýewropanyň Täzeleniş we Ösüş bankynyň 50 müň ýewrolyk grantyny utmak üçin Kamola bilen Temura ondan daşary 50 müň ýewro pul ýygnamak gerek boldy. Dedlaýnlar ýakynlaşdy, puly nireden almalydygyny bilmediler. Bir gün Kamola nahar wagtynda jorasy Umida Umarbekowa taslama barada gürrüň berende, ol 10 müň pul geçirjekdigini aýtdy. Emma Kamola onuň takmynan 10 müň ABŞ dollary möçberinde pul geçirer diýip pikir etdi, ýöne Umida 10 müň funt iberipdir!

Gadymy Buhara şäherinde ýedi müňe golaý ýetişen agaçlary, gyrymsy agaçlary we ösümlikleri köpçülikleýin oturtmak işleri geçirildi.

KINO

Pişik halaýanlar we garaňkydan gorkýanlar...

Ussa Hajyýew

Täze filmler makalamyzyň täze ýyldaky ilkinjisiniň fewral aýyna çenli gijä galmagynyň iň esasy sebäbi ýanwar aýynda “meňki bolsun” diýiläýjek filmleriň kän däldigidir. Aslynda ýanwar aýynda aglaba geçen ýylyň prokatlarynda orun alyp bilmedik filmler ekranlara çykýar. Elbetde hemmesi däl, arasynda şowly çykanlary hem gabat gelýär. Aglaba täze ýylyň iň gowy filmleri martdan soň başlap, fewralda-da 2-3 sanysy tomaşaçylaryň dykgatyna ýetirilýär. Umumylykda, adaty tomaşaçylar üçin iýun-iýul aýlarynda esasy “popcorn”-lar, noýabr-dekabr aýlarynda-da dürli baýraklar, käbir festiwallar üçin kinolar ekranlara çykarylýar.

Ilkinji filmimiz “Argylle” (“Argaýl”) diýlip atlandyrylýar. Filme “Kingsman” kinolary bilen adygan Mattýuw Wan režissýorlyk edýär. Uruşly, jansyz (içaly) we triller görnüşli filmdäki keşpleri Brys Dallas Howard, Säm Rokwell, Braýan Kranston, Henri Kawill, Katerina O’Hara, şol sanda Sofiýa Butella, aýdymçy Dua Lipa, Ariana DeBouz, Jon

Sena hem-de Samuel Jekson dagy janlandyrýarlar.

Hereketli kino muşdaklarynyň göwnünden turjak filmiň býujeti 200-250 million dollar diýlip bellenilýär. “Universal Pictures”-iň önümi bolan filmiň prokatlardaky işi tamamlanandan soň ol “Apple TV+” streaming kanalynda ýaýlyma berler. Agramly bölegi Londonda surata düşürilen filmiň käbir sýužetleri Gresiýada, şol sanda ABŞ-da hem ekranlaşdyryldy.

“Jeýms Bond” filmlerini ýadyňa salýan kino pişikleri halaýanlaryň hem uly höwes bilen tomaşa etjek kinosy bolup, ekran eseriniň ssenarisi Jon Fuksa degişlidir. Filmde pişikli sahnalaryň az däldigini belläp geçsek ýerlikli bolar. CGI tehnologiýasyndan giňden peýdalanylyp surata düşürilen kino ilkinji günlerinde 50 million dollara golaý kassa ýygymyny toplady.

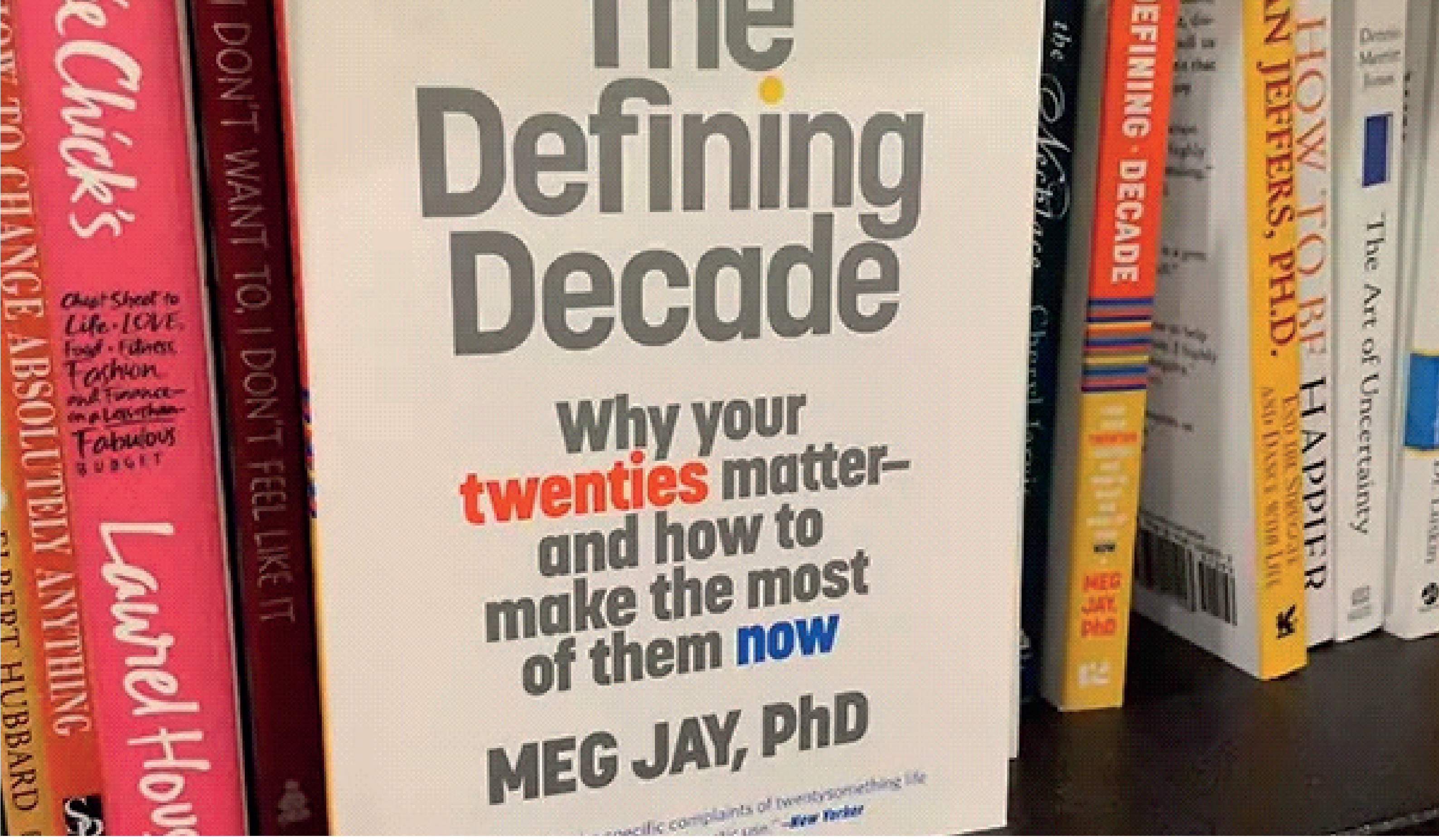
Filmiň temasy bolsa şeýleräk: detektiw, jansyz temalary boýunça ýazýan romanlary bilen meşhurlyk gazanan zenan ýazyjy Elli Konwoý we onuň Alfi atly pişigi, ikisi asuda durmuşda ýaşaýarlar. Ýöne Elliniň ýazan romanyndaky wakalar hakyky durmuşdaky wakalar bilen gabatlaşyp başlaýar. Şondan soň ol agent Aiden bilen gabatlaşýar. Ana şondan soň filmde uruşly, komediýa sahnalary az bolmaýar. Elli hakyky dünýädäki agentler toparyndan halas bolmak üçin Aiden bilen bile hereket etmeli bolýar...

Filme bilermenler ýokary baha bermese-de, ekran eseriniň tomaşaçylaryň göwnünden turandygyny anyk aýdyp bileris.

“Argylle” filmi adaty iňlis agent kinolaryna çalymdaş bolsa-da, olardan azda-kände modern hasaplanýar. Bilermenleriň bellemegine görä, uruşly sahnalaryndaky reňkli horeografiýasy ony beýleki adaty iňlis agent kinolaryndan tapawutlandyrýar. Adaty uruşly kinolardaky o diýen özüne çekiji bolmadyk sahnalar bu filmde täzeçil metotlar, dinamika, tizlik bilen bezelipdir.

Ikinji filmimiz animasiýa bolup, ol “Netflix”-iň önümidir. Diňe bir körpejeleri däl, eýsem ululary hem özüne bendi edýän animasiýalaryň biri bolan “Orion and the Dark” (“Orion we garaňkylyk”) atly bu animasiýany Şon Çarmets surata düşürdi. Öndüriji meşhur animasiýalary bilen belli studiýa “DreamWorks” bolup, ekran eseri “Netflix” platformasyna görkezilýär. 93 minutlyk animasiýa Emma Ýarletiň çagalar üçin adybir kitaby esasynda ekranlaşdyryldy. Animasiýanyň gahrymanlaryna Kolin Hanks, Jeýkob Trembleý, Pol Wolter Hauzer, Anjela Bassett Iýk Barinholts, Natasia Demetriu ýaly artistler ses berýär.

Ball berýän saýtlardan gowy baha alan animasiýa tomaşaçylardanam, bilermenlerdenem öwgüli sözler alan animasiýada Orion atly oglanjygyň gorkýan zatlary, esasan hem garaňkydan gorkuşy barada söhbet açylýar. Orion başlangyç mekdebinde okap ýören adaty çagalara meňzeýär. Ol adaty çekinjeň, pespälli, hemme duýgusyny aýdyp bilmeýän bir çaga. Ýöne onuň hemme mälim däl tarapy hem bar. Orion arylardan, güjüklerden, okeandan, el telefonynyň tolkunlaryndan, ganhor masgarabazlardan hatda gaýadan gaçmak ýaly kän bir akla sygmajak gorkulary hem bar. Ýöne onuň iň uly gorkusy – her gije ýüzbe-ýüz bolýan gorkusy – garaňkylyk. Bir gije onuň gorkusy garaňkylyk Dark Orionyň ýanyna gelip, aslynda gorkara zadyň ýokdugyny subut etmek üçin onuň bilen gezelenje çykýar. Gezelençde ol Darkyň beýleki dostlary bilen tanyşýar. Orion Dark bilen dostlaşyp başlaýar we gorkynyň onuň durmuşyna zeper ýetirmezligi üçin şol sadan, gorkara zadyň ýokdugyna göz ýetirmek üçin näbelli zady kabul etmeli bolýar. Ýöne ol şol näbelli zady kabul edip-etmejekdigi barada ikirjiňlenýär...



KITAP

Meg Jeý: “Näme üçin 30 ýaş – bu täze 20 ýaş däldir?”

Agagül Amirkulowa

Amerikan psihology Meg Jeý ABŞ-nyň Wirjiniýa ştatynyň uniwersitetinde kliniki psihologiýasy dersiniň mugallymy bolup işleýär we Şartlotswillde hususy lukmançylyk tejribesini alyp barýar. Onuň “Wajyp ýyllar: näme üçin durmuşy soňa goýmaly däl?” atly kitaby ilkinji gezek 2012-nji ýylyň 17-nji aprelinde “Twelve” neşirýaty tarapyndan çap edilip, ol öz awtoryna uly meşhurlyk getirdi. Kitabyň 500 000 sany nusgasy satylyp, ol dünýänjň on iki diline terjime edildi. Kitaba degişli Meg Jeýiň TED talk-daky “Otuz ýaş – bu täze ýigrimi ýaş däldir” atly çykyşyna 10 milliondan gowrak adam tomaşa etdi.

Düýnüň özem garaşýardym ýaşlyga,
Bu gün bolsa, geçip barýar şo ýaşlyk.

Gurbannazar Ezizow

Bu makalada bu kitap barada näme öwrenip bolýar?

Meg Jeýiň “Wajyp ýyllar” atly kitaby barada meniň subýektiw synym ýa-da baham diýseň hem bolar. Makalada kitap kim üçin niýetlenen, ony okanyňa degýärmi diýen soraglara jogap tapyp bolar.

Kitabyň mazmuny barada gysgaça gürrüň bereýin.

Men bu kitaby institutda mugallym bolup işlän döwrüm talyplarym bilen bile okadym. Dogrymy aýtsam kitap talyplary kän bir gyzyklandyrmady, ony diňe üç sany talybym doly okap gutardy.

Kitap 3 bölumden ybarat:

1. Söýgi
2. Iş
3. Aň we beden

Meg Jeý öz kitabynda bize tebigy sazlaşyk barada ýatladýar. Ýaşlar ähli zada ýetişmeli: işde üstünlik gazanmaly, maşgala gurmaly, ruhy we fiziki taýdan hem kämilleşmeli.

Kitapda awtoryň iş tejribesinden köp mysallar getirilýär, bu bolsa onuň özboluşly aýratynlygy. Awtor orta atan soraglaryny jogapsyz goýup, olary hassalarynyň durmuşyndaky hekaýalar bilen tamamlaýar. Her okyjynyň özi netije çykaryp, ol özi üçin dogry jogaby tapmaly. Emma kitabyň bu formatyny okajylaryň köp sany halamandyr.

Şeýle-de kitapda asyrlar boýy nika iki şahsyýeti birikdirmän, iki maşgalany birikdirýändigini ýatladýar we “Weekend with Boyfriend’s Parents Explains a Lot” (Gürleşýän ýigidiň/gyzyň ene-atasy bilen bile geçirilen dynç günler köp zady aýdyňlaşdyrýar) atly makala salgylanma berýär. Awtor durmuşdaky bagtyň tamamlan ÝOM-yňdan däl-de, has köp derejede ýan-ýoldaşyňa baglydygyny subut edýär.

Kitap Ken Robinsonyň, Les Hýuittiň we Braýan Treýsiniň stilinde ýazylan. Dili sada we düşünikli, kitap örän ýeňil okalýar.

Eger okyjy has ýaş bolsa, onda onuň kitapda suratlandyrylýan özbaşdak durmuş, hünar ýolundaky ilkinji ädimler, maşgala gurmak we onuň üçin mynasyp ýan-ýoldaş tapynmak aladasy ýaly zatlarda durmuş tejribesiniň az bolanlygy sebäpli

kitabyň mazmunyna doly düşünmezligi mümkin.

Eger okyjynyň ýaşy ulurak bolsa, ol öz durmuş ýoluňa, eden ýalňyşlaryňa täzeden seredip, olardan täze bir netije çykaryp biler, eden ýalňyşlaryny düzedip, soraglaryna jogap tapyp biler (näme bolsada, hiçden giç ýagşy). Bu okyjylar kitaba has düýpli düşünip biler, sebäbi olaryň köpüsiniň maşgalasydyr çagalary ýa-da hünär ýolunda ep-esli tejribesi bardyr.

Kitap diňe bir 20-30 ýaşly ýaş okyjylar üçin dälde, olaryň ene-atalary we şol ýaşdaky adamlar bilen işleşýän adamlar üçin hem peýdaly bolup biler. Hat-da onuň soňky neşirinde klasda we kitapsöýerler klublarynda (book club) okamak üçin gollanma hem goşuldy.

Internet ulgamynda "Wajyp ýyllar" barada has ýaş okyjylar we klassiki durmuş ugrundan gitmedikler tarapynda negatiw synlar kändir. Emma kitapda maslahat berilýän durmuş bilen ýaşaýan adamlar tarapyndan gowy synlar hem bardyr. Meniň pikirimçe bu kitaba düşünmek üçin durmuş tejribe we kämillik gerekdir.

Kitapdan öz depderçäme bellän sitatalarym:

Biz günde görýän, eşidýän we edýän zatlarymyza öwrülýändiris.

Durmuşdaky bagty has köp derejede tamamlan ýokary okuw mekdebiňe däl-de, saýlan ýan-ýoldaşyňa baglydyr.

Umuman, kitap erbet däl, ol giň okyjylar köpçüligi üçindir. Meniň pikirmiçe kitaby hökman has tejribeli adamlar bilen bile okamaly. Kitaby rus dilinde okasamda, iňlis dilinde TED talk-y diňläp, oňa has gowy düşündim. Kitaby asyl nusgasynda, ýagny iňlis dilinde okamagy maslahat berýärin.

Kitap "Maksat goýuň. Iş tapyň. Maşgala guruň. Wagt barada ýatdan çykarmaň. Öz durmuşyňyzy aýdyňlaşdyryň" diýen sözler bilen tamamlanýar. Meg Jeýiň aýtmagyna görä, häzirki 21, 25 we hat-da 29 ýaşlylara gowy bir söhbetdeşligiň, gowy dynç alşyň ýa-da bir TED talk çykyşyň täsiri gaty ulydyr. Menem şu makalam bilen 20 ýaşlylary "Wajyp ýyllary" okamagy höweslendirendirin diýip umyt edýärin.

KITAP

YearCompass we onuň jadyly güýji

Agagül Amirkulowa

Eger biz öň Täze ýylda diňe arzuw edýän bolsak, häzirki döwürde Täze ýylda ýylyňy jemläp, ol barada sosial mediýada ýazmak, Instagramda paýlaşmak gaty meşhur boldy. Adamlar diňe bir tamamlanýan ýylyň dowamynda ýeten üstünlikleri barada gürrüň bermän, eýsem olaryň köpüsi geljek ýyla goýan maksatlary bilen hem paýlaşýar. Aslynda bu öran gowy endik. Statistikanyň görkezmegine görä köp adamlar Täze ýylyň öň ýany ýa-da ondan soň hyjuw bilen öz üstünde işläp başlaýar, ýagny sport zala ýazylýarlar, dürli abunalary satyn alýarlar, kitap okap we dil öwrenip başlaýarlar. Käbir çeşmeleriň aýtmaklaryna göra Duolingo programmanyň iň köp ýüklenilýän döwri ýylyň başyndadyr.

Adamlaryň edýän bu başlangyçlary meni diýseň begendirýär. Özüm barada aýtsam men soňky iki ýyl bäri YearCompass gönükmäni ýerine ýetirýärin. Bu kitapça wengriýaly topar tarapyndan döredilen we ony islendik dilde olaryň resmi sahypasyndan mugt ýükläp bolýar. Bu geçen

ýylyňy jemläp, täze ýylyňy meýilleşdirmek üçin örän güýçli gural. Ol hyýalyňyzdaky durmuşa ýetmek üçin gaty gowy kömek edip biler.

Şu makalada kitapçadaky soraglaryň üstünde durup geçmek isleýärin.

Kitapça iki bölümden ybarat bolup, birinji bölümi geçen ýyla bagyşlanan, ikinji ýarysy bolsa geljek ýyla. Ol "Geçen ýylky kalendaryňy gözden geçir, hepdelere aýratyn seret. Eger-de wajyp wakany, maşgala üýşmeleňi, dostlaryňdyr joralaryň bilen gowy geçiren wagtyň ýa-da wajyp taslamalaryň ýadyňa düşse, olary aşakda ýaz" diýen ýumuş bilen başlaýar. Eger-de siz kalendar ulanmaýan bolsaňyz, onda geçen ýylyň 1-nji ýanwaryndan başlap, telefonyňyzdaky suratlary gözden geçiriň. Görnükli zatlaryň ählisini ýazyň. Indiki sahypalarda siz durmuşyňyzyň dürli, ýagny şahsy durmuş, maşgala, okuw we iş, dostlaryňyz we joralaryňyz, hobbi, saglyk we sport ýaly jähtlerde bolup geçen wakalar barada has düýpli pikirlenersiňiz. Sizi geçen ýyl haýsy endikler kesgitleýärdi? Iň gowy sorag bolsa: "Siz şu ýyl dünýäni öňküsinden has hem gowulandyrmak üçin näme etdiňiz?" Meniň pikirimçe dünýäni gowulandyrmak üçin gowy dost, işdeş, ýoldaş bolmak hem ýeterlikdir. Bu kitapçany gowy görmegimiň iň esasy sebäbi ol adamyň durmuşyndaky şeýle bir zerur bolan, emma ol barada şeýle bir az bilim berilýän balansy saklamaga kömek edýär. Bu soraglara birden jogap bermek aňsat däldir, käbirlerine jogabam tapylmaýar.

Indi bolsa birnäçe sözlemleri tamamlalyň:

1. Meniň iň parasatly çözgüdim...
2. Meniň iň uly öwrenen sapagym...
3. Meniň iň uly eden töwekgelligim...
4. Ýylyň iň uly garaşylmadyk sowgady...
5. Başgalar üçin eden iň wajyp zadym...
6. Meniň iň uly ýerine ýetiren işim...

Pikirlendirýär gerek? Aşakdaky soraglara jogap bermek hem aňsat däl:

1.Seniň iň köp buýsanýan zadyň näme?
2. Saňa iň köp täsir eden üç adam kim?

3.Seniň iň köp täsir eden üç adamyň kim?
4. Sen şu ýyl näme zady ýerine ýetirip bilmediň?
5. Özüm barada öwrenen iň gowy zat näme?
6. Seniň iň uly minnetdar zadyň näme?

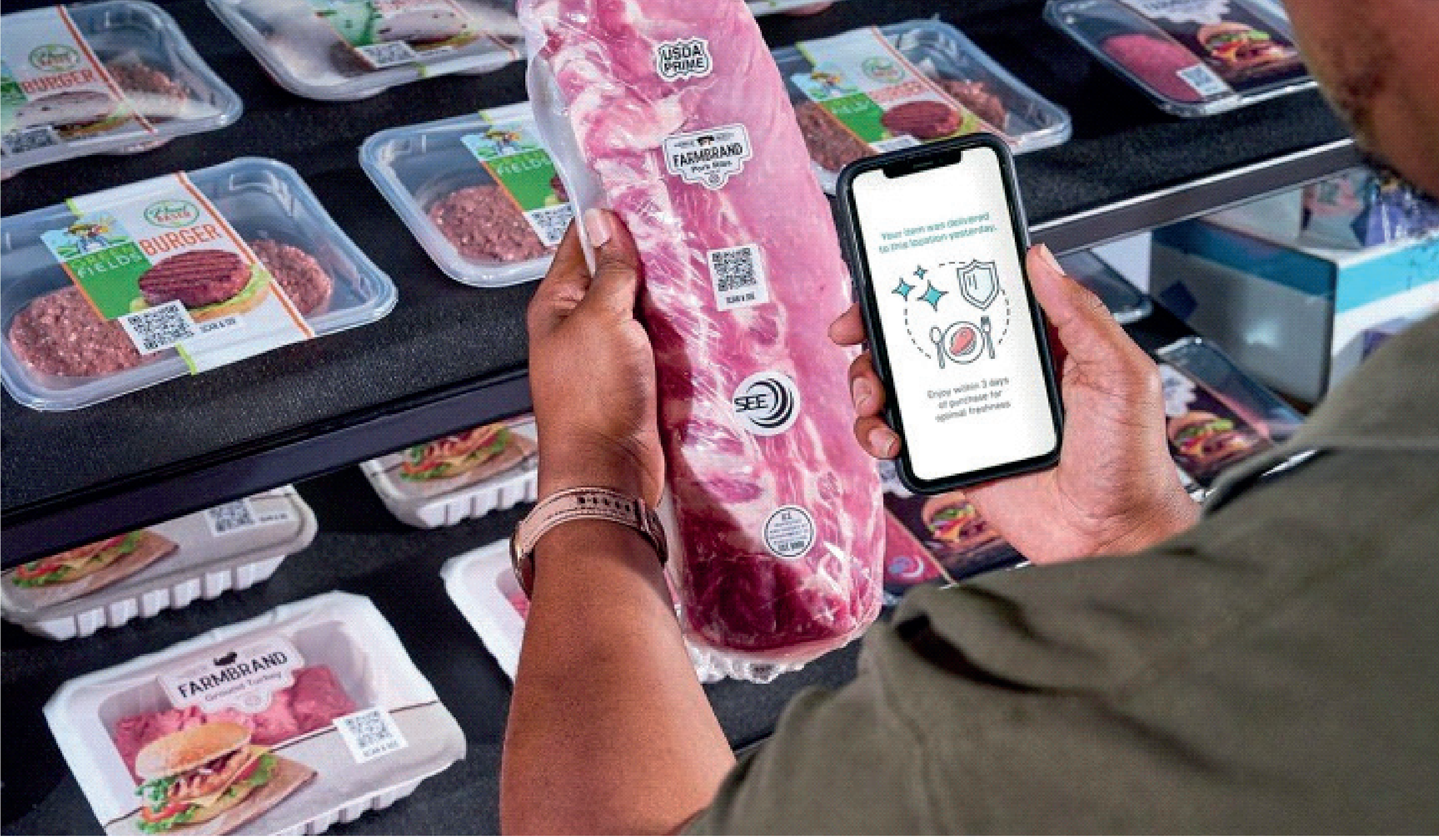
Bu soraglara jogap beren soň, kitapça siziň şatlykly pursatlaryňyz barada pikir etmegiňizi maslahat berýär: "Geçen ýyl bolup geçen iň gowy we şadyýan wakalaryňy suratlandyr. Şu sahypada olaryň suradyny çek. Sen näme duýduň? Seniň ýanyňda kim bardy? Sen näme edýärdiň? Nähili yslar, sesler ýa-da tagamlar ýadyňa düşdi?"

Soňra kitapçada üstünlükleriňiz we kynçylyklaryňyz barada birnäçe sözlemleri tamamlamaly. Adama ähli zady ýadyndan çykarmak mahsusdyr, şonuň öz ýylyňy seljermek örän peýdaly. Indiki sahypalarda bolsa geçirimlilik we bagyşlamak bilen baglanyşykly ýumuşlar bardyr. Birinji bölümiň soňy ýyly jemlemek üçin gaty güýçli psihologik soraglar bilen tamamlanýar.

Ikinji bölüm geljek ýyly meýilleşdirmäge, dogry maksat goýmaga bagyşlanan. Adatça Täze ýyla täze maksatlar goýulanda, biz ýüzleý pikirlenýäris. Olary doly düşünip pikirlenmeýäris. Ikinji bölüm şu soraglar bilen başlanýar: "Geljek ýyl saňa nähili görünýär? Iň gowy ýagdaýda näme bolup geçer? Ol näme üçin juda gowy bolar? Aşakda olar barada ýaz, surat çek, arzuwlaryňa ýol ber we arzuw etmäge gorkma".

Indi bolsa "Öz durmuşyň dürli ugurlaryna (ýagny ýokarda agzap geçilen şahsy durmuş, maşgala, okuw we iş, dostlaryňyz we joralaryňyz, hobbi, saglyk we sport) seret we olaryň hersi üçin gejek ýylda ýetjek maksatlaryňy kesgitle. Olary sahypaň ýüzüne geçir – bu olary amala aşyrmak üçin ilkinji ädim." Ýokarda biz durmuşymyzyň agzalan jähtlerinde wajyp bolan wakalar barada ýazan bolsak, häzir bu jähtlerde ýetmek isleýän maksatlarymyzy, niýetlerimizi ýazmalydyrys.

Kitapçany gol çekip, senäni ýazyp tamamlamalydyr. Bu bolsa özboluşly psihologik tärdir, ýagny adam öz-özi bilen şertnama baglanyşýar. Meniň pikirimçe bu gönükmeler adama pozitiw täsir edýär.



Aç dünýäde iýmit galyndylarynyň krizisi: Innowasiýa iýmit galyndylaryna garşy nähili göreşýär ýa-da gelejek biziň tabagymyzda

Maral Allaberdyýewa

Üçden biri. Bütin dünýäde öndürilen iýmitleriň üçden biri isrip bolýar. Bu geň galdyryjy statistika diňe bir açlyk bilen ýüzbe-ýüz bolýan dünýädäki ahlak adalatsyzlygyny görkezmek bilen çäklenmän, eýsem serişdeleriň köp sarp edilmegini we howanyň üýtgemegine möhüm goşant goşýandygyny hem görkezýär.

Iýmitiň fermadan biziň saçaklarymyza syýahaty zaýalanmak howpy bilen doly. Esasanam ösýän ýurtlarda ammar we transport infrastrukturasynyň ýeterlik däldigi sebäpli daýhanlar hasyldan soňky ýitgiler bilen ýüzbe-ýüz bolýarlar. Gök önümleri, miweleri we başga iýmitleri gaýtadan işlenende we gaplananda ownuk kemçilikler sebäpli we berk kosmetiki ülňülerden ýaňa, iýip boljak önümleriň ret edilmegine getirýär

Dükanlaryň tekjelerinde köplenç önümler agdyk bolup, ýaramlylyk möhleti gutaryp zyňylmagyna sebäp bolýar. Satyn alma hyjuwynyň we naharlary ýalňyş meýilnamalaşdyrmagyň pidasy bolýan adamlar, sowadyjylarynda iýmitiň biderek durmagyna we ahyrynda zaýalanyp gitmegine we iýmit galyndylaryň döremegine getirýär.

Bu galyndylaryň netijeleri gaty uly. Azyk galyndylary klimatyň üýtgemegine möhüm goşant goşýar, sebäbi organiki maddalaryň çüýremegi metan ýaly güýçli parnik gazlaryny çykarýar. Azyk galyndylaryny öndürmek üçin ulanylýan çeşmeler – suw, toprak, energiýa – biderek sarp edilýär we daşky gurşawa agyr ýük goşýar. Şol bir wagtyň özünde, dünýäde millionlarça adam ýeterlik peýdaly iýmit alyp bilmeýär, we bu bolçulyk bilen gytçylygyň arasynda düýpli tapawut döredýär.

Bagtymyza, **“akylly” gaplama** oýun çalşyjy hökmünde ýüze çykýar. Bu oýlap tapyjy çözgütler, täzelige, temperatura we gaz derejesine gözegçilik edýän datçikleri we görkezijileri öz içine alýan plastmassa örtüklerden has ýokarydyr. Miwe önümleriniň optimal ýetişmegini kesgitläp biljek ýa-da reňk üýtgemeleri ýa-da smartfon habarnamalary arkaly sarp edijilere duýduryş berjek gaplamany göz öňüne getiriň. Şeýle täzelikler sarp edijiniň derejesinde galyndylary azaldyp, ýaramlylyk möhletini ep-esli uzaldyp biler.

Biz köplenç maglumatlaryň güýjüne kembaha garaýarys. Iýmit galyndylaryny yzarlaýjylar, adamlara we kärhanalara endikleri we amallary barada möhüm düşünjeleri almaga mümkinçilik berýär. Möhletiniň gutarýan senesini yzarlaýan, bar bolan ingredientlere esaslanýan reseptleri teklip edýän, hatda aşa köp bolmazlyk üçin söwda sanawlaryny döredýän akylly sowadyjyny göz öňüne getiriň.

Edil şonuň ýaly-da, restorana mahsus yzarlaýjylar taşlanan iýmitleri seljerip, anyk nusgalary kesgitläp, iýilýän porsialary sazlap, menýu meýilnamasyny optimizirlemäge kömek edip biler. Görünmeýän zatlary görmek bilen, bu gurallar bize habarly saýlamak we galyndylary azaltmak üçin bilim berýär.

Tehnologiýa artykmaç iýmitleriň gaýtadan paýlanmagyny ýeňilleşdirýär, donorlary mätäçler bilen baglanyşdyrýar. “Olio” ýaly programmalar artykmaç azyk önümlerini paýlaşmak isleýän goňşulary bilen baglanyşdyrýar, “Too Good To Go” ýaly platformalar restoranlara ýakyn wagtda zaýalanyp biljek naharlary arzan bahadan satmaga mümkinçilik berýär. Bu tagallalar diňe bir iýmitleri poligonlardan sowmak bilen çäklenmän, eýsem jemgyýetçilik duýgusyny ösdürýär we azyk howpsuzlygyna garşy göreşýär.

Muňa garamazdan, sarp edijiler bu krizisi çözmekde möhüm rol oýnaýarlar. Nahar meýilleşdirmek, söwda sanawlaryny döretmek we iýmit belliklerine düşünmek öý galyndylaryny ep-esli azaldyp biler. Galyndylary döredijilikli ulanmak we iýmit galyndylaryny kompostlamak ýönekeý, ýöne täsirli hereketler. Artykmaç iýmitleri mätäçlere paýlaýan başlangyçlary goldamak, aýratyn tagallalary hasam güýçlendirýär.

Innowasiýa diňe sarp edijiniň soňy bilen çäklenmeýär. Takyk oba hojalygy serişdeleri ulanmagy optimizirlemek we ekin ýitgilerini azaltmak üçin dronlary we datçikleri ulanýar. Emeli akyl bilen işleýän sortlaşdyryş ulgamlary miwelerde we gök önümlerdäki kemçilikleri kesgitleýär, kosmetiki kemçilikler sebäpli iýip boljak önümleriň taşlanmagynyň öňüni alýar. Mundan başga-da, apsaýkling ýaly tehnologiýalar azyk galyndylaryny bioplastika, haýwan iýmiti we hatda bio ýangyç ýaly gymmatly önümlere öwürýär we iýmit üçin tegelek ykdysadyýet döredýär.

Tehnologiýa ajaýyp mümkinçilikleri hödürlän hem bolsa, bu pazlyň diňe bir bölegi bolandygyny ýatdan çykarmaly däldiris. Sarp edijiniň habardarlygy, bilim we jogapkärçilikli satyn alyş endikleri esasy bolup galýar. Şeýle-de bolsa, innowasiýa güýjüni ulanyp, has ygtybarly iýmit ulgamyny döredip bileris, bu tehnologiýa bize tabaklarymyzdaky gymmatly iýmitleri gadyrlamaga, hormatlamaga we netijede az sarp etmäge mümkinçilik berýär. Düşünjeli sarp etmek, täzelik we hyzmatdaşlyk medeniýetini kabul etmek, iýmitiň hakykatdanam gymmatly, isrip edilmeýän gelejege tarap gitmegiň ýeke-täk usulydyr.