

ББ.74
Д.78

ХОТИН-ҚИЗЛАР ЭНЦИКЛОПЕДИЯСИ

- ОИЛА ВА КЕЛИНЛИК ОДОБИ
 - БАЛОФАТ ПИЛЛАПОЯЛАРИ
 - ҲУСН ВА ТАНСИҲАТЛИК
 - УЙ-РЎЗҒОР ВА ҲОРДИҚ
 - ТЎЙ МАРОСИМЛАРИ.
- ОДАТЛАР
- АЁЛЛАР ҲАҚИДА
 - КИЙИМ.
- БИЧИШ-ТИКИШ
- ЭР-ХОТИНЛИК
 - ОНАЛИК
 - БОЛАЛИК

16+





«O‘ZBEKISTON MILLIY ENSIKLOPEDIYASI»
ДАВЛАТ ИЛМИЙ НАШРИЁТИ



ХОТИН-ҚИЗЛАР ЭНЦИКЛОПЕДИЯСИ

7-нашри



УЎК: 613.99(03)
КБК 66.74я2
Х 78

Муаллиф ва таржимонлар рўйхати:

Муроджон Аминов, Моҳина Аширова, Эрнст Бегматов, Эркин Зокиров, Сароят Каримова, Гулжаҳон Мардонова, Дилбар Маҳмудова, Санъат Маҳмудова, Уктам Муҳаммад Мурод, Гавҳар Мирзаева, Ойниса Мусурмонова, Қўчқор Норқобил, Муҳаббат Расулова, Нурхон Рўзимухамедова, Эргаш Салимов, Муаттар Содиқова, Муборак Тешабоева, Раҳима Шомансурова, Карим Шониёзов, Ғайрат Шоумаров.

Таҳрир хайъати:

Фарида Абдурахимова, Моҳина Аширова, Дилбар Жаҳонгилова, Васи́ла Каримова, Дилбар Маҳмудова, Ойниса Мусурмонова, Сайёра Рашидова, Раҳима Шомансурова, Дилбар Фуломова.

Х 78 **Хотин-қизлар энциклопедияси.** – Т.: «O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi» Давлат илмий нашриёти. 2019 – 448 б.

Ушбу китоб аёлларга бағишланган. Унда киз боланинг дунёга келишидан бошлаб, уни тарбиялаб ўстириш, балоғат ёшига етгунига қадар ички ва ташқи дунёсида юз берадиган ўзгаришлар, киз болани оила қуришга тайёрлаш, эр-хотинлик муносабатлари, рўзғор ташвишлари, оналик бахти, оиланинг ахлоқий-руҳий муҳити, муҳаббат ва вафо каби масалалар ўрин олган. Унинг ижодкорлари бекаму кўст, рисоладагидек аёл бўлишлик учун Сизга самимий маслаҳатлар, тавсиялар берадилар.

УЎК: 613.99(03)
КБК 66.74я2



ISBN 978-9943-07-693-8

© Р. Шомансурова ва б., 2019
© «O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi»
Давлат илмий нашриёти, 2019

НАШРИЁТДАН

Аёл – табиатнинг буюк мўъжизаси. Оиласиз жамият, давлат бўлмагани каби, аёلسиз оилани ҳам тасаввур этиш қийин. Аёл – оила чароғбони, фарзандларимиз хомийси, фаровон, гўзал ҳаётимиз гарови, хонадонимиз файзидир. Муқаддас динимиз Исломда аёл мўътабар бир зот сифатида эъзозланади.

Ўзбек оиласи, ўзбек аёлининг шаклланиш тарихи халқимизнинг кўҳна тарихи билан уйқашдир. Шарқ аёллари, жумладан, ўзбек аёлининг шаклу шамойили, сийрати, маънавий оламининг шаклланишида, айниқса, Ислом акидаларининг таъсири бекиёс. Ўтмишда оила бошлиғи бўлган эркакка хурмат, шарм-ҳаё, андиша ўзбек аёлининг муҳим хислати саналган. Бундай хислатли аёллар яшаган оилаларда тотувлик, ҳамжихатлик вазияти қарор топиб, фарзандлар ажойиб инсонлар бўлиб вояга етишган.

Бирок ўлкамизни чор мустамлакачилари истило қилганидан кейинги даврда, айниқса, шўро тузуми йилларида хотин-қизларни озодликка чиқариш (хотин-қизлар эмансипацияси), уларни ижтимоий фойдали меҳнатга жалб этиш шиори остида ўтган ҳаракатда оила ва аёл масаласида кўпгина миллий қадриятлар оёқ ости қилинди, аёлга табиат ато этган энг буюк вазифа – оналик вазифаси қандайдир иккинчи даражали ишга айлантирилди. Жамиятда турмуш ташвишлари эзиб ташлаган, на уй-рўзғор юмушларининг, на давлат ташкилототидаги вазифасининг урдасидан чиқа олмай, икки дунё овораси бўлган аёллар кўпайди. Бу аҳвол оилаларни пароканда қилиб, фарзандлар тарбиясига салбий таъсир кўрсатиб, жамият олдида янги муаммоларни юзага келтира бошлади.

Лекин шуни ифтихор билан қайд этиш керакки, Ўзбекистон мустақилликка эришганидан сўнг мамлакатимизда ижтимоий-иқтисодий ва маданий-маърифий жабҳаларда туб ислохотларни амалга ошириш жараёнида оила масаласига ҳам катта эътибор берилди бошланди. Аёл кадр-қимматини янада кўтариш, оила фаровонлигини таъминлаш долзарб вазифалардан бирига айланди. Республикамиз Биринчи Президенти Ислом Каримовнинг ташаббуси билан 1998 йил – «Оила йили», 1999 йил – «Аёллар йили», 2000 йил – «Соғлом авлод йили», 2001 йил – «Она ва бола йили», деб эълон қилиниб,

бу борада катта ижтимоий-сиёсий тадбирлар амалга оширилди. Оила, оналик ва болалик ижтимоий муҳофаза этилиб, бу борадаги миллий кадриятларни тиклаш, оила мустаҳкамлигини таъминлаш мамлакатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланди. Ислох Каримов аёлларни ниҳоятда улуғлаш ва эъзозлашга чақириб шундай деганлар: «...Аввало, оналаримиз, опа-сингилларимиз, умр йўлдошларимиз, қизларимизнинг жамиятдаги ўрни ва мавқеини янада ошириш, иззат-икромини жойига қўйиш, уларнинг оғирини енгил қилиш – давлатимизнинг, ҳукуматимизнинг, жойлардаги ҳокимликларнинг, кенг жамоатчиликнинг асосий вазифаси бўлмоғи лозим».

«Ўзбекистон миллий энциклопедияси» Давлат илмий нашриёти ушбу нашрни тайёрлашда, аввало, мустақиллик мафқурасидан, бугунги мураккаб дунёдаги ҳаёт аёл олдига қўяётган вазифалардан келиб чиқилганини алоҳида таъкидлаш керак. Китобда қиз боланинг дунёга келишидан бошлаб, уни тарбиялаб ўстириш, балоғат ёшига етгунига қадар ички ва ташқи дунёсида юз берадиган ўзгаришлар, қиз болани оила қуришга тайёрлаш, эр-хотинлик муносабатлари, рўзгор ташвишлари, оналик бахти, оиланинг ахлоқий-руҳий муҳити, муҳаббат ва вафо каби масалалар ўрин олган. Китобнинг мавзуи, мундарижаси камровининг кенглиги, ранг-баранглиги ҳамда аёлларни қизиқтирган жуда кўп саволларга жавоблар берилганлиги, оила, турмуш масалалари бўйича тавсиялар, маслаҳатлар топиш мумкинлигини ҳисобга олсак, бу китобни энциклопедик нашрлар қаторига киритиш мумкин. Шу боис уни шартли равишда «Хотин-қизлар энциклопедияси» деб номладик.

Китоб тўққиз бўлимдан иборат, улар қуйидагилар: 1. Балоғат пиллапоялари. 2. Оила ва келинлик одоби. 3. Эр-хотинлик. 4. Оналик. 5. Болалик. 6. Уй-рўзгор ва ҳордик. 7. Ҳусн ва тансиҳатлик. 8. Кийим, бичиш-тикиш. 9. Тўй маросимлари, одатлар.

Ҳар бир бўлимда хотин-қизлар ҳаётида муайян ўрин ва аҳамиятга эга бўлган масалалар гуруҳланиб, атрофлича ёритилган. Энг муҳими, ҳар бир мавзуда имкон доирасида ўзлгимизга қайтишга, миллий кадриятларимизни тиклашга даъват этилади.

Китоб сўнгида Қуръони карим, ҳадис, халқ мақолларида аёллар ҳақида билдирилган фикрлар келтирилади, бу ҳақда алломаларнинг ибратли гаплари берилади.

Китоб енгил ўқилади. Бунинг боиси, у суҳбат шаклида битилган. Сизнинг суҳбатдошингиз кўпни кўрган, оқ-қорани таниган, тажрибали, билимдон кишилар. Улар ҳар бир аёл сеvimли ёр, меҳрибон она, ораста уй бекаси бўлиши учун нималарга аҳамият беришлари лозимлиги ҳақидаги ўз маслаҳатлари, тавсияларини берадилар.

Нашриёт мазкур китобни тайёрлашда бевосита катнашган барча мутахассисларга, тақризчиларга самимий миннатдорчилигини изҳор этади. Китобхонларнинг таклиф ва мулоҳазаларини мамнуният билан қабул қилади ва кейинги нашрларни тайёрлашда эътиборга олади.

БАЛОҒАТ ПИЛЛАПОЯЛАРИ

ЖИСМОНИЙ УЛҒАЙИШ 8

- Қиз бола 10
- Ҳайз 11
- Орастасиз – фариштасиз 13
- Ташки қиёфангиз 14
- Сарвқомат 15
- Хиром айлаб... 16
- Чиройли оёқлар 18
- Сийналар 20
- Қўл ва елкалар 21
- Кўзлар – кўнгил кўзгуси 22
- Бу – сиз! 24

МАЪНАВИЙ ГЎЗАЛЛИК 26

- Қизлар рухияти 27
- Иффат 28
- Қиз боланинг шаъни 29
- Муомала 30
- Назокат 32
- Қизлар дафтари 33
- Китоб ўқишни ташламанг 34
- Дугоналар 35
- Янги ҳаёт остонасида 37

ЖИСМОНИЙ УЛҒАЙИШ

Мана, яна бир инсон дунёга келди!

«Ҳолва!»

Атрофдан қалбингиз тепкинига монанд «Суюнчи!», «Суюнчи!» садолари кел-япти. Сиз қизлик бўлдингиз. Бу сизнинг ҳаётда қолдиражак энг қутли изингиз!

Элимиз аёлларни эъзозлайдиган эл. Аёл оладиган барча эъзознинг ярми аёллиги учун бўлса, ярми оналиги – ўзи қолдирадиган табаррук «из» учундир.

Халқимизда яна «Гул ўсса – ернинг кўрки, қиз ўсса – элнинг кўрки», деган мақол бор. Мақол қизларнинг нафосатга қиёс қилиниши билангина эмас, миллатнинг келажаги кўп жиҳатдан уларга боғлиқлиги билан пурхикматдир. Шунинг учун ҳам қизлар тарбиясига элимизда алоҳида аҳамият берилади.

Қизалоғингиз қадам босиб, атак-чечак юра бошлагач, сиз уни балоғат пиллапоялари сари етаклайсиз. У улғайгани сари унга меҳрингиз ҳам, талаб ва масъулият ҳам ортиб бораверади.

Унинг ўйинқароқ йиллари ортда қолиб, балоғат даври бошланиши билан кўпларнинг хонадонингизга ўзгача назар ташлай бошлаганини сезасиз. Қизи бор оила билан кўплар қизикади. Бўлмасам-чи! «Қизлик уй – қарвонсарой», дейди доно халқимиз. Қизлик хонадонлар файзлилиги, саранжом-сарипталиги билан ажралиб туради. Қизингиз туфайли хонадонингиз маълум даражада қутли хонадон бўлиб боради. Ҳадемай совчи кутасиз...

Булар ҳақида бир оз кейинроқ тўхталамиз. Ҳозир эса қизларнинг жисмоний улғайиши, бунинг ўзига хос томонлари ҳақида сўзлашайлик.

Тиббиёт, руҳият илмида бу даврни «ўтиш даври», «кескин ўзгариш даври», «бурилиш даври» деб атайдилар. Бу даврда қизингиз ҳам жисмонан, ҳам руҳан жуда тез ривожланади. Анча аввал шакллана бошлаган феъл-атвори, дунёқараши, хулқи, ахлоқ-одоби айнан шу даврда муқим қарор топади.

Қиз болани ҳаётга ҳар томонлама етук ва мукамал қилиб тайёрлашда асосий эътибор унинг жисмонан соғлом ривожланишига қаратилмоғи керак. «Соғ танда – соғлом ақл», деб бежиз айтилмаган. Соғлом аёлгина миллатга соғлом фарзанд ҳадя эта олади.

Яратганнинг қизингиз уҳдасига юклаган асосий вазифаси – наслини давом эттиришга тайёр бўлишида унинг расида (раста) бўлиши, бўйига етиши, яъни балоғат ёши муҳим давр ҳисобланади. Организм жинсий жихатдан етиладиган бу давр қизларда аксари 12–14 ёшдан 16–18 ёшгача (ўғил болаларда эса 13–15 ёшдан 15–20 ёшгача) давом этади. Балоғат муддати қизларнинг ирсий хусусиятларига, соғлиғи, овқати, шунингдек, маиший, ижтимоий-иқтисодий ҳаёт тарзи ва иқлим шароитларига боғлиқ. Балоғат ёшидаги қизлар жисмонан жуда тез ўсишини сезгандирсиз. Бу тана қисмлари нисбати, яъни мутаносиблигининг вақтинча бузилиши оқибатидир. Кўл-оёқлар танага нисбатан тезроқ ўса бошлайди. Ҳамма аъзолар ўзини кўрсатиб, қизингиз «кўзга кўриниб» қолади. Унинг гавда тузилиши ўзгаради, бадани тўлишиб, биринчи галда сони ва думбасида ёғ тўпланиб боради, чанок суяклари энига кенгаяди, кўкрак (сут) безлари катталаша бошлайди. Доно халқимиз бу даврнинг ўта нозиклигига ишора қилиб: «Қизалок хазон тагидан лўп этиб, гўзал қиз бўлиб чиқиб колганини билмай қоласиз», дейди.

Қизлар соат сайин ўсаётганларини ўзлари ҳам сезадилар. Бундан уларда табиий қисиниш, қимтиниш, диркиллаётган кўкракларини қайгадир яшириш ҳисси пайдо бўлади. Баъзи қизлар ота-оналаридан, ака-опаларидан андиша қилган ҳолда елкаларини қисиб, кўкракларини ичига тортиб юрадилар. Вақтида огоҳ бўлмасангиз уларнинг гавдаси букчайиб, нафас олиш аъзолари қисилиб, яхши ишламаслиги оқибатида юрак сиқилиши хасталиги пайдо бўлиши мумкин. Айрим қизлар айна шу даврда кўкракларини сириб юрадилар. Бу кўкрак безларининг нотўғри ривожланишига олиб келади, қизларнинг саломатлигига салбий таъсир кўрсатади. Сиртма таккан қизлар маълум давр ўтиб, кўкрак сиртмасини ечганларида гавдаларининг кўкрак қисми ялпайиб, кўполлашиб кетганини кўрасиз. Қизлар кўкрагининг тўғри шаклланиши, қомат мутаносиблигини сақлаш, хушқомат бўлиш учун сийнабанд (бюстгальтер; кўкракпеч ҳам дейилади) тақиш тавсия этилади. Саломатлик ва гигиена нуқтаи назаридан дастлаб оналар қизларига сийнабанднинг энг кичигини, уларга лойиқ ва қулайини танлаб олиб берадилар. Юртимиз иқлимини, табиатини назарга олган ҳолда қизингизнинг сийнабанди, албатта, табиий матолар – чит, сатин, сидирға атлас кабилардан бўлиши кераклигини уқтиришни унутманг.

Умуман, бу даврда мумкин қадар қизингизга яқин бўлганингиз, унинг дугонасига, сирдошига айланганингиз маъқул. Шунда балоғат даврининг уларда енгил ўтишига ёрдам берасиз. Қизларнинг шу ёшида рўй бериши мумкин бўлган ўзгаришлар моҳиятини тушунтирасиз, тўғри йўл-йўриқ кўрсатасиз. Бу билан қизингизнинг ҳам ақлий, ҳам жисмонан етук инсон бўлиб етилиши ҳақидаги орзуингиз томон одимлаган бўласиз. Қизингиз сизнинг изингиз, сизнинг қайтариғингиз-ку. Демак, ҳар жихатдан унга ўрнак бўлишингиз керак. Шу ёшда сиз ҳам ҳар бир ҳаракатингизни онангизга, опангизга таклидан бажарганингизни эсланг. Бу қизингизни тўғри тушуниб, уни тўғри йўналтириб туришингизга ёрдам беради.

Қизингизнинг улғаяётганининг биринчи белгиси унинг маълум даврда ҳайз кўришидир. Демак, унинг организмида кечаётган ўсиш муайян босқичга келибди, унинг жинсий аъзоларида ўзгариш содир бўлибди. Бу нима?

Балоғат ёшидаги ҳар бир киз ўз танасида, жинсий аъзоларидаги барча ўзгариш ва жараёнлар тўғрисида тўлиқ билиши муҳим аҳамиятга эга.

ҚИЗ БОЛА

Қиз бола билан ўғил болалар, биринчи навбатда, авратлари, жинсий аъзолари билан фарқ қиладилар. Жинсий аъзолар – насл, зурриёт қолдириш аъзоларидир. Бундай аъзолар ички ва ташқи аъзоларга бўлинади. Ички жинсий аъзолар эндокрин (тирик организмни бошқарувчи) аппарат функциясини ҳам бажаради; улар эркак ва аёлларга мос жинсий гормонлар ишлаб чиқаради. Бу гормонлар тўғридан-тўғри қонга тушиб, шу жинсга хос иккиламчи жинсий белгиларнинг ўз вақтида юзага келиши ва организмда физиологик жараёнларнинг маромида кечишини таъминлайди. Қизларнинг ички жинсий аъзолари қин, бачадон, унинг найлари (тухум йўллари) ва тухумдондан иборат. Қин – найсимон, мускулли, эластик аъзо бўлиб, қизларнинг қизлик пардасидан бошланиб, бачадон бўйни ёпишадиган жойда тугайди. Қиз болаларда қин тешиги юпқа парда (қизлик пардаси) билан бекилиб туради. Парда ўртасида кичкина тешик бор. Биринчи жинсий алоқада қизлик пардаси йиртилади. Қин шираси (секрети) оқимтир, ўзига хос ҳидли бўлиб, қин шиллик пардасини озгина намлаб туради. Соғлом аёл қин чиқиндиларини сезмайди. Бачадон – тоқ, ковак аъзо бўлиб, мускуллардан тузилган, у кичик чанок бўшлиғида қовуқ билан тўғри ичак орасида жойлашган, шакли нокка ўхшайди; хомила шу ерда етилади. Унинг юқорига қараган туби, кенгрок қисми – танаси ва торрок бўйин қисмлари бор. Бачадон бўшлиғи учбурчак шаклда бўлиб, бачадон бўйнининг каналига ўтади. Унинг устки икки ён бурчакларидан бачадон найлари (тухум йўллари) бошланади. Бачадоннинг ҳамма қисмлари олдиндан орқага томон яссиланган. Унинг девори ички – шиллик қават (эндометрий), ўрта – мускул қават (миометрий) ва ташқи – сероз қават (қорин пардаси – периметрий)дан иборат; шиллик қават эса эпителий ва қон томирлардан тузилган. Атрофидаги тўқималар параметрия деб аталади. Бачадонни катта-кичик бир неча бойлам ва чанок тубининг мускуллари ўз ўрнида ушлаб туради. Ҳомиладорликда мускул толаларининг йўғон тортиши ва янги толалар пайдо бўлиши ҳисобига бачадон қатталашади. Бачадон найлари – тухум йўллари ёки фаллопий найи деб ҳам юритилади; жуфт аъзо. Унинг бир учи бачадонга туташса, воронқасимон кенгайган иккинчи учи тухумдон юзасида қорин бўшлиғига очилади. Тухумдонда етилган тухум ҳужайра шу найлардан бачадонга ўтади. Бачадон найларининг перистальтик ҳаракати туфайли тухум ҳужайра бачадон томонга ҳаракатланиб боради.

Қизларнинг ташқи жинсий аъзоларига қов, катта ва кичик жинсий (уятли) лаблар, клитор, қин дахлизи ва Бартолин безлари киради. Ташқи ва ички жинсий аъзолар ўртасидаги чегара қизлик пардасидир. Қов – қорин олд деворининг энг сўнги қисми; териси жун билан қопланган. Катта жинсий лаблар иккита тери бурмасидир, улар олдинги томонда қов терисига ўтади, орқа томонда эса секин-аста торайиб, пастга тушади; ўрта чизиқда бир-бирига қўшилиб, орқадаги битишмани ҳосил қилади. Катта жинсий лаблар сиртига балоғатга етгандан бошлаб жун чиқади, унда тери ва ёғ безлари бор, ички юзаси нозик пушти тери б-н қопланган. Катта жинсий лаблар орасидаги камгак – жинсий ёриқ дейилади. Катта жинсий лабнинг пастки қисмида қин дахлизининг катта безлари – Бартолин безлари бор. Кичик жинсий лаблар – узунасига кетган тери бурмаларининг иккинчи жуфти катта жинсий лабларнинг асоси бўйлаб ётади, унда қон томирлари ва нерв охирлари кўп. Клитор – рудиментар аъзо, коваксимон танадан тузилган, қон томирлари ва нервларга бой, терисида нерв охирлари кўп. Клитор – жинсий ҳис аъзоси. Қин дахлизи – олдинги томондан клитор, орқа томондан катта жинсий лабларнинг орқадаги битишмаси, икки ён томондан кичик жинсий лабларнинг ички юзаси билан чегараланган. Қин дахлизига сийдик чиқариш канали (уретра) очилади.

Қизлар жинсий аъзолари анча нозик бўлади. Кўпинча қиз болалар балоғат ёшида гавдасига қараб, тана аъзоларининг куч-қувватини эътиборга олмаган ҳолда оғир юк кўтариб кўяди ва бу ҳолларда бачадон, қин тушиши мумкин. Баъзан жинсий аъзоларнинг касалликларини вақтида даволатмаслиги оқибатида бачадон ёки тухум йўллари қайрилиб (загиб) қолиш ҳоллари кузатилади. Балоғат ёшидаги қизларнинг жисмоний улғайишининг яна бир белгиси – жинсий аъзолардан оқчил ажралиши. Оқчил – ўзига хос хидли оқимтир чиқинди. У ҳар бир соғлом қиз ёки аёл кинида доим бўлади. Оқчил, асосан, қиз боланинг балоғатга етиш даврида, ҳайз кўриш олдидан, турмуш қургандан сўнг эса аёлнинг ҳомиладорлик даврида ва унинг чилла даврида кўпроқ ажралади. Чунки бу вақтда жинсий аъзоларга қон кўпроқ қуйилиб, тухумдон функцияси кучаяди. Ўзини покиза тутадиган қиз жувонларда оқчил ажралиши деярли сезилмайди, унинг кўпайиши ёки рангининг ўзгариши жинсий аъзоларнинг бирон-бир касаллиги аломатидир.

ҲАЙЗ

Ҳайз – ой кўришнинг бошланиши қизларнинг балоғатга етганидан нишона. Бу қизлар ва аёлларда ҳар 21–30 (кўпинча 28) кунда содир бўладиган, 3–6 кун давом этадиган биологик жараён. Ҳайз пайти, асосан, тухумдон ва бачадонда ўзгариш рўй беради, бачадондан маълум миқдорда қон кетади.

Қизларнинг биринчи ҳайз кўриши иккиламчи жинсий белгилар (кўкрак-сут беги тўлишиб, қов усти ва қўлтиқда жун ўсиши ва б.) етилганидан кейин бошланади. Қиз-

ларнинг қачон ҳайз кўра бошлаши ва муддати уларнинг соғлиғи ва турмуш тарзига, шунингдек, турар жойи ва иқлимга боғлиқ. Қизларнинг ҳайз кўриши кечикса, яъни улар (15–16 ёшгача ҳам ҳайз кўрмасалар), албатта, аёллар маслаҳатхонасидаги мутахассис шифокорларга учрашиш тавсия этилади. Ойлик кон келишининг мароми, муддати, кўп ёки озлиги, оғрикли-оғриксиз кечиши киз боланинг аҳволига, унинг шахсий гигиенага нечоғли риоя этганига боғлиқ.

Одатда, соғлом, чиникқан, жисмоний тарбия билан шуғулланган ва тўғри овқатланган қизларда ҳайз келиши нисбатан билинмай ўтади. Нимжон, салга касалга чалиниб, тез-тез толиқиб қоладиган қизлар эса ҳайз пайтида силлалари куриб, бошлари оғриётганидан, корни ва беллари сирқираётганидан шикоят қиладилар. Бир неча ой давомида қизингизнинг ҳайз кўриши бир маромга тушиб, оғрик йўқолмаса, шифокорга мурожаат этиш керак.

Ҳайз кўриш муддати бошида ўзгарувчан бўлиб, кейинчалик аниқ қарор топади ва 21–24, 25–28, 29–32 кунда бир маромда келиб туради.

Киз бола балоғатга етиш даврида ҳиссиётларга бой, яхши ва ёмон кайфиятларга ўта берилувчан бўлади. Асабий ва рухий бузилишлар, турмушдаги нохушликлар, жисмонан ва аклий жиҳатдан толиқиш, шунингдек, айрим юкумли касалликлар ҳайз маромининг бузилишига сабаб бўлади. Шунинг учун бу даврда қизлар билан ниҳоятда эҳтиёт бўлиб муомала қилиш, уларнинг рухан ва жисмонан зўриқишига, толиқишига йўл қўймаслик зарур.

Қизлар биринчи бор ҳайз кўрганда бу ҳақда кўпинча тасаввурга эга бўлмаганлари сабабли жуда ҳаяжонланадилар. Бунинг олдини олиб оналар, опалар қиз болани ҳайз кўришга олдиндан тайёрлаб борганлари маъқул. Масалан, қизингиз 9–10 ёшга киргандаёқ уларга ҳайз ҳақида дастлабки тасаввурни беринг. Акс ҳолда бу жараённинг қутилмаганда бошланиши қизингизда кўрқувгина эмас, бошқа нохуш кайфиятларни ҳам юзага келишига сабаб бўлади.

Бундан ташқари, ҳайз табиий физиологик жараён бўлишига қарамай, ёш организм учун катта синов ҳамдир. Ўз вақтида онасидан керакли маълумотни олмаган қизлар ўзларини кизиктирган саволларга жавобни бошқа манбалардан ахтара бошлайдилар. Ҳар бир аъзонинг ўзига хос хусусияти борлигини ҳали тўла англаб етмай, баъзан китобдан, баъзан дуч келган жойдан эшитган маслаҳатларга кўр-кўрона эргашадилар. Оқибат ўзлари ҳам билмай тузатиб бўлмас хатоликларга йўл қўядилар.

Ҳайз кўриш даврида гигиена қоидаларига қаттиқ амал қилиш керак. Айниқса, жинсий аъзоларни озода тутиш лозим, чунки ҳайз қони инфекция кўпайиши, уни кин ва бачадонга кириши учун жуда қулай ҳисобланади. Ҳайз кўрганда кунига камида икки-уч марта қайнатилган илиқ сув билан остини ювиш лозим. Жинсий аъзони фақат хўжалик совуни билан ювган маъқул. Атир совун, паста ва турли шампунларни ишлатмаганингиз яхши. Ҳайз даврида ванна қабул қилиш, очик сув хавзаларида, хо-

вузларда чўмилиш, куёш нурида тобланиш тавсия этилмайди. Факат илиқ душ қабул қилиш мумкин. Жисмоний зўриктирадиган машқлар билан шуғулланмаслик керак, лекин эрталаб бадан-тарбия қилиш мумкин. Ҳайз кўришда қўйиладиган боғловни тез-тез алмаштириб туриш зарур, иссиқрок лозим (ритуза) қийиб юриш керак.

Ҳайз кўрганда аччик, нордон, шўр нарсалар истеъмол қилмаслик, спиртли ичимликлар ичмаслик керак, акс холда кўп кон кетади. Қиз болаларда ҳайз мароми дастлаб бир оз тартибсиз ўтиши мумкин. Аёлларда эса ҳайз маълум кунларда бошланиб, доимо бир маромда оғриқсиз кечади. Аёлнинг умумий аҳволи деярли ўзгармайди. Умри давомида ҳайз маромини кузатиб бориш учун аксарият аёллар ўзларига мослаб махсус ҳайз таквимлари (календарь) тузиб оладилар ва унга ҳайз куни муддати ва бошқа маълумотларни мунтазам қайд қилиб борадилар. Худди шу удумни балоғатга етган кизингизга ҳам ўргатсангиз ёмон бўлмайди.

ОРАСТАСИЗ – ФАРИШТАСИЗ

Балки бу хусусда алоҳида сўз юритиш айримларга мавридсиз кўринар. Шунга қарамай... Келинг, озгина бўлса-да, балоғат ёшидаги қизлар гигиенаси хусусида сўз юритайлик.

Ёшликнинг ўзи гўзаллик. Ёшликнинг ўзи нафосат. Ёшликнинг ўзи саломатлик. Бу ҳақда катталардан – бувиларингиз, оналарингиз, опаларингиздан кўп эшитгансиз, албатта. Бу – ҳақиқат.

Лекин ҳозир сиз шундай ёшдасизки, буни ҳали англаб ета олмайсиз. Балоғатнинг, улғайишнинг кейинги босқичига ўтгандан кейин, ҳаётингиз, феъл-атворингиз, дунёқарашингиз бир маромга тушиб олгандан кейин, ишонинг, олам кўзингизга катталар айтгандек мунаввар кўрина бошлайди. Ҳозир эса... Ҳозир эса, соат сайин ўсаётган бўйингиз, айникса, ўзингизга беўхшов кўринади, чўпдек оёқ-қўлларингизни, тарокка бўйсунмас сочларингизни, сизнинг ихтиёрингизсиз бодраб чиқаётган ҳусн-бузарларни қайга яширишни билмайсиз. Тўғри, сизга қийин. Жуда қийин. Аммо айни пайтда шу «қулоқсиз» вужудингизга меҳрли парвариш керак. Ўз ташки кўринишингизга эътиборингиз ортгани сари бу эътиборни, парваришни тўғри йўналтиришга, албатта, энг яқин сирдошингиз – онангиз ёрдам берадилар.

Рангингизнинг тиниқлиги, терингизнинг силлиқлиги, зулфингизнинг коралиги – ёшлигингиз, соғломлигингиздан нишонна. Уларнинг узок вақт шундай бўлиб қолишини жуда-жуда истайсиз, албатта. Шундай экан, кунда эрталаб барвақт туринг. Ишни эрталабки бадантарбиядан бошланг. Машқларни очик ҳавода бажарганингиз маъқул.

Бадантарбия сизга бугун беўхшов бўлиб кўринаётган гавдангизни расолайди, мушакларингизни тўғри шакл олдиради, бўғинлар фаолиятини, баданда қон айланишини яхшилади. Ўпкаларингиз кенгайиб, овқат ҳазми яхшиланади. Кун сайин,

ҳафта сайин, ой сайин кайфиятингиз очилиб боради. Мунтазам бадантарбия қилиш оқибатида сиз кўл-оёқларингизни ўзингизга бўйсундирибгина қолмай, тобора иродали, максадли, саботли, бошқаларга меҳрли бўла борасиз. Бу фазилатлар келажак ҳаётда сизга жуда асқатади!

Тозалик – сихат-саломатликнинг энг бирламчи шарти эканини биласиз. Озодалик, орасталик, покизаликни бир умр ўзингизга ҳамроҳ қилсангиз, ишонинг – вақти келиб, «фаришталиккина қиз экан», деганларини эшитасиз. Негаки ҳеч бир нарса инсонга озодалик, орасталик, покизалик каби ўзига ишонч ва руҳий мувозанат бахш эта олмайди.

Парчаю кимҳоблардан тикилган энгил кийиб, зеб-зийнатлар тақиб бир даврага кирсангиз-у, биринчи табассумингизда тишингизнинг сариғи кўринса – кишиларнинг сиз ҳақингизда фикри ўзгаради. Руҳий мувозанатингиз бузилади. Энг сўнги мода билан кийинсангиз-у, сочларингиз тўзиб ётган бўлса – ҳеч қачон сизни ораста дейишмайди. Яна руҳий мувозанатингиз бузилади.

Янги кийимлар, чиройли либослар кир баданни яшира олмайди-да. Худди шунга ўхшаб ювилмаган юзингизга қанча оро бериб, усталик билан қанча пардоз қилманг, терингизнинг тозамаслиги билиниб туради.

Сездингизми, орасталик, аввало, сизнинг ўзингизга керак. Инсон баданини биров учун тоза тутаяди, дейиш қулгили туйилади-а? Ҳа, тозалик, орасталик фақат сизга керак.

Ўз хонангизни, алоҳида хонангиз бўлмаса, ўқув анжомларингиз қўйилган бурчакнинг, ўзингиз ётиб-турадиган жойингизнинг, ички кийимларингизнинг аҳволи ҳам сизнинг нечоғли орасталигингизни кўрсатади. Уларни биров кўрмайди-ку, дейсизми!? Ўзингиз кўрасиз! Улар аҳволи сизга сезилмаган ҳолда кайфиятингиз, руҳиятингизга таъсир қилади!

Китоб-дафтарларингиз аҳволи, папка, ҳатто ручка ва қаламларингизнинг аҳволи ҳам сизнинг қандай қиз эканингизни намоён этади. Пайпоқлар, оёқ кийимларингиз ҳақида-ку, айтмасак ҳам бўлади.

Булар ҳақида онангиз ҳам кўп гапирадиларми? У кишининг сўзлари, талабларини майда-чуйдага ўчакишиш деб қабул қилманг. Она-да! Ҳозир айрим камчиликларни айтиб ўтиш билан у сариштасизлик, орастасизлик, пала-партишлик кейин ҳаёт тарзингизга айланиб қолишидан қўрқаяди. Оналар ҳамиша ўз қизлари ҳақида: «орасталиккина – фаришталиккина», деган сифатни эшитишни истайдилар.

ТАШҚИ ҚИЁФАНГИЗ

Ҳар қалай, биринчи баҳони ташқи қиёфангизга қараб оласиз. Бир кўришда юрак «жиз этиши» ҳам ташқи қиёфа туфайли. Кишининг ташқи қиёфаси ички оламининг кўзгуси экани ҳам рост. Бинобарин, сизнинг ташқи қиёфангиз – қадди-коматингиз, юз-кўзингиз, кўл оёғингиз, қўйинг-чи, юришу туришингиз, жамики хатти-ҳаракатларингиз

тақдирингизни белгилайди, ўз тенгингизни топишда, бошқалар билан дўстлашишда, оилангизни ва келажагингизни куришда муҳим аҳамият касб этади. Улғая борганингиз сари буни сиз ҳам хотин-қизларгагина бериладиган ички сезги билан сеза борасиз. Шунинг учун ҳам сиз гўзал ва ёқимтой бўлишга интиласиз, ўз дугоналарингизни, атрофдаги кишиларни ўзингизга жалб этиш, уларда яхши ва хуш таассурот колдириш сиз учун олий мақсад бўлиб боради. Бошқаларга қараганда чиройлироқ бўлсам дейсиз.

Ҳар гулнинг ўзига хос таровати бор, деганларидек, ҳар бир қизнинг ҳам ўзига яраша жозибаси бор. Не бахтки, сиз бугун ўз жозибангизни кашф этадиган ва уни ривож олдирадиган ёшдасиз. Бу сизнинг қадди-қоматингизни тутиш, кийиниш, юриш-туриш, ҳатто овқатланишда ҳам кўпларга хос бўлган усул-услублардан фақат ўзингизга ярашиғини танлаб, қарор топтирадиган даврдир.

Ташқи қиёфангизнинг гўзал, бенуқсон ва мукамал бўлишининг асосий омили, албатта, сихат-саломатликдир. Улуғ ҳаким Абу Али ибн Сино: «Бадантарбия соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир», деб бежиз айтмаган. «Ҳаракатда – баракат», деган халқ мақолининг ҳикмати шунда. Организминг соғлом ривожланиши ва мустаҳкамланиши, қадди-қоматнинг расо бўлиши учун жисмоний меҳнат ва бадантарбия билан шуғулланиш кераклиги ҳақида кўп эшитгансиз. Уйда ота-онангиз, мактабда ўқитувчилар, ҳатто сиз ўйнайдиган ўйинларда ҳам жисмоний тарбия элементлари бўлишини хоҳлашган. Халқимизнинг асрлар давомида синовдан ўтган ва фойдали ҳисобланган бу ўйинлари сизнинг танангизни соғ қилибгина қолмай, қизлар қадди-қоматидаги нуқсонларни йўқотишини, уларнинг руҳий ҳолати ва кайфиятини яхшилашини, ташқи қиёфасини ёқимтой ва жозибали қилишини улар яхши билишади.

САРВҚОМАТ

«Сарвдеккина қиз экан!» – сиз бу иборани кўп эшитгансиз. Қоматлари тик, адл қизларга меҳр билан шундай сифат берадилар. Демак, аёл кишининг, хусусан, қиз боланинг гўзаллиги ва латофати истарасининг иссиқлиги, сочининг қалинлиги ёки узунлиги, қош-кўзларининг чиройлилигидагина эмас, балки қоматининг тик ва келишганлигида ҳамдир. Баъзида букчайган, кураклари чиқиб, кўкрак ва қоринлари осилиб қолган аёлларга дуч келасиз. Ёшлари унча катта ҳам эмасдек. Аммо аёллик жозибасини аллақачон йўқотганлар. Бу хатони такрорламаслик учун унинг олдини бугун олганингиз маъқул. Қоматни тўғри тутиш кўп жиҳатдан инсон танасидаги аъзоларнинг ўзаро мутаносиблиги, шаклига боғлиқ. Бутун гавдани зўриқтириб, қолдан тойдирадиган оғир ишларни бажариш ҳам гавданинг нотўғри ривожланишига олиб келади. Қузатсангиз, мактабдаги жисмоний тарбия дарсларидан тортиб катта ёшдагиларнинг иш жойларида махсус бадантарбия билан шуғулланишлари бу нуқсонларнинг олдини олишга қаратилганлигини англайсиз. Ишлаб чиқаришга монанд

бадантарбия машқ дастурлари ҳар бир касбга, меҳнат фаолиятига кўра турлича тузилади. Бу дастурларга тўғри амал қилиб, вақтида бадантарбия билан шуғулланиш қадди-коматнинг бежирим, нозик ва кўркам бўлишига ижобий таъсир кўрсатади.

Қадди-комат, энг аввало, умуртқа поғонасининг тузилиши, уни тутиб турувчи мускул ва бўғимларнинг эгиловчанлиги билан белгиланади. Агар умуртқа жисмоний машқлар билан чиниктирилиб, мустаҳкамланиб борилмаса ва бунинг устига сурункасига нотўғри вазиятда ишлаб ўтирилса, кийшайиб юрилса, аста-секин умуртқанинг боғловчи аппарат ва мускуллари фаолияти сусайиб, киши коматини букчайтириб ёки бир ёққа кийшайтириб юрадиган бўлади.

Букчайиб юрадиган кишиларнинг кўкрак қафаси эзилиб, ўпка ва юракнинг меъёрида ва эркин ишлаб туриши қийинлашади, натижада нафас олиш ва қон айланиши бузилади. Мускулларнинг узок муддат ва унумли ишлаши учун уларга кўп миқдорда кислород керак бўлади. Кўкрак қафаси эзилганда ўпка сиғими камайиб, чуқур нафас олиш имконияти йўқолади ва организм ўзи учун зарур миқдордаги кислородни ололмайди.

Бадантарбия машқлари туфайли мунтазам ҳаракатда бўладиган, кучли ва айни пайтда майин бўлган мускуллар коматни ҳам гўзаллаштиради, ҳаракатларни нозиклаштиради. Енгил ва эркин ҳаракатлар аёл кишининг танасидаги ёғ тўқималарининг юпка қатлам бўлиб баданга бир текис тарқалиши, мускулларнинг нозик, жусанинг ўзига хос кўҳлик ва дўмбок бўлиб кўринишини таъминлайди. Бунга қандай қилиб эришиш мумкин, деб сўрасиз.

Аввало, албатта, бадантарбия билан шуғулланишга эринманг, қолаверса, хамиша ўзингизга эътиборли бўлиб, ўзингизни кузатишга одатланинг. Масалан, сиз уйда, ўқишда, ишда, кўчада, дўконда ёки транспортда ўзингизни қандай тутаётганингизга эътибор беринг. Танангизни хамиша тик тутишга ҳаракат қилинг. Ўзингизни бўш кўйсангиз, тез орада шунга одатланиб қоласиз. Аксинча, ўзингизни кузатиб, ёлғиз қолган вақтингизда ҳам бўшашиб, букчайиб, шалвираб эмас, қаддингизни тик тутиб, нафосат, латофат билан қадам ташлаб юрсангиз, ишонинг, бунга ҳам тез одатланасизгина эмас, бу ўзингизга ҳам, атрофдагиларга ҳам ёқади.

Кўрдингизми, сарвкомат бўлишнинг ҳеч мураккаблиги йўққа ўхшайди. Аммо сиздан қунт ва ирода талаб қилади. Улар эвазига сиз ўзингиздан, коматингиздан руҳан коникасиз. Бу сизга айни пайтда жуда керак туйғу.

ХИРОМ АЙЛАБ...

«Янги келинчаклар каби, бизга хиром айлаб келинг...» Бу кўшиқни кўп эшитгансиз, албатта. Янги келинчакнинг чиройли юриши – хиромида ўзига хос ибo, иффат, назокат ва гўзаллик бўлгани учун неча-неча бор уларга маҳлиё бoққансиз. Бунинг сири нимада

эканини билишни истайсизми? Янги келинга ҳамма қизиксиниб қарашини улар яхши билишади. Шундан ҳар бир хатти-ҳаракатларини ўзлари синчков назорат қила бошлайдилар. Шунчаки юрмайдилар – хиром айлайдилар, яъни чиройли юрадилар. Шунчаки шарақлаб кулмайдилар – чиройли ва майин табассум қиладилар... Айни келинлик пайтида ҳамма нарсалари чиройли бўлишини истайдилар. Истак ва ҳаракат уйғунлашиб, оқибат шоирона ташбеҳларга лойик бўладилар. Бу тез ўтиб кетмаслиги керак.

Аёлда бу истак ва ҳаракат хашиша ҳамроҳ бўлиши кераклигини қулоғингизга айтмоқчимиз, холос. У ёғи ўзингизга боғлиқ.

Афсуски, ҳамма қизлар ва аёллар ҳам чиройли юришни билмайдилар. Кимдир баланд пошнали пойабзал кийиб олиб бедана юриш қилади, омонат, зўрға қадам босади. Бошқа биров эса қўлларини силтаб, катта-катта қадамини «тап-тап» босиб юради. Айримлар пошнасини ликиллашиб, ёйилиб, бачкана қилиқлар килиб юради. Букчайиб олиб, бошини осилтириб юрадиганлар, елкасини учириб, сонларини килпанглатиб қадам босадиганлар қанча. Бундай аёллар, юкорида айтганимиздек, ўзларига назорат кўзи билан қарамайдилар.

Ўз қадамига эътибор бериб юрадиган, юриш маданиятини ўзлаштиришга интиладиган хотин-қизлар одимларини енгил ташлайдилар. Уларнинг қадам босишларида, қўл, елка ҳаракатларида аёлларгагина хос бўлган жозоба, латофат, майинлик мужассам. Гавдани тўғри тутиб, бошингизни кўтариб, бир маромда ва енгил қадам ташласангиз, сиз ҳам шунга эришасиз. Тиззаларни букчайтирмасликка, коринни ичига тортишга, елкаларингизни тўғри тутишга ҳаракат қилинг.

Чиройли ва эркин, енгил юришга одатланишда пойабзалнинг оёққа, об-ҳавога ва мавсумга мослиги ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Агар сиз уйда ҳам, кўчада ҳам баланд пошнали туфли кийиб юрсангиз, албатта, калта-калта қадам ташлайдиган бўлиб қоласиз. Бундай пойабзалда оёқ табиий ҳолатда турмагани сабабли, сиз гавда мувозанатини сақлашга кўп куч сарфлайсиз. Оқибатда тез чарчаб қоласиз. Баъзан хотин-қизлар «оёғим ихчам, бежирим кўринсин» деб кичкина пойабзал кийиб юришади. Бу ҳолда оёқ сиқилиб, юганда азоб чекадилар. Турли дардларга чалиниш ҳам мумкин. Танада қон айланиши мураккаблашади. Оёқ қафти ҳам хунуқлашади. Бирок мунтазам жуда ясси, пошнасиз пойабзалда ҳам одам чиройли юрмайди. Пойабзал пошнасининг баландлиги ўртача бўлгани маъқул. Бундай туфлида одам енгил, майин қадам ташлайди. Уйда қиядиган пойабзаллар ҳам иложи борича бир оз пошнали бўлсин. Шунда оёқларингиз унчалик чарчамайди ва яссиоёқликнинг ҳам олди олинади. Енгил, лекин шаҳдам қадам ташлаб юриш оёқ учун жисмоний машқ вазифасини ҳам ўтайди.

Агар соғлом бўлиб, чиройли юришни хоҳласангиз кўп юринг, ҳар куни юринг, яқинроқ жойларга, албатта, пиёда боринг, транспортга чиқманг. Қаддингизни айл тутиб, бошингизни кўтариб, қўлларингизни тирсақларингизга қўйиб юриш керак.

рак эмас), енгил қадам ташласангиз, ўз баданингизга катта мурувват қилган бўласиз. Бундай ҳолатда деярли барча мускуллар ишлайди, қон айланиши ва ўпканинг ҳаво билан таъминланиши яхшиланади. Юриш ҳамма ҳам осон бажариши мумкин бўлган бадантарбиядир. У қоматингизни расолайди ва юришингизни такомилга етказди.

Модаларни намойиш қилувчи қизларнинг қадам ташлаши ҳаммани мафтун этади. Уларга ўхшаб викор ва ноз-карашма билан юрмасангиз-да, ҳар қалай, ҳар бир одимингизда зебо ва санам аёлларга хос гўзаллик, жозиба, дилбарлик сезилиб турсин. Шунда «хиром айлаб» ташбеҳи сизга нисбатан ҳам қўлланилади.

ЧИРОЙЛИ ОЁҚЛАР

Чиройли оёқлар аёлга хусн бағишлайди. Улардаги кичкина нуқсон ҳам қанча дилсиёҳликларга сабаб бўлади. Кўплаб қиз-жувонлар оёқларининг жуда ингичкалиги, ёки аксинча, йўғонлигидан уялиб азият чекадилар, қишин-ёзин уни яшириб юришга мажбур бўладилар.

Сизнинг ёшингиздагилар, айниқса, оёққа аҳамият берадилар. Айримларингиз ўзингизнинг арзимаган камчилигингизни ҳам жуда бўрттириб юборасиз, уни ўзингиз учун катта фожиа деб қабул қиласиз.

Айримларнинг оёқлари болаликда кечирган рахит касаллиги асорати туфайли ёки ота-оналар ҳамда тарбиячиларнинг эътиборсизликлари, боланинг жисмоний тарбиясига аҳамият бермаганликлари оқибатида чиндан ҳам нуқсонли бўлади. Гўдақ мудатидан илгари оёққа турғазилса ёки боланинг айни сакраб, ўйнаб, чопқиллаб юрадиган вақтида кўп ўтказиб қўйилган ҳолларда ҳам шундай бўлиши мумкин.

Болаликдан қуёш нурларидан, тоза ҳаводан кўп баҳраманд бўлиб, дармондорилардан таҳчиллик сезмаган бўлсангиз, сархил сабзавот-меваларни тўйиб-тўйиб истеъмол қилган, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб, кўп югурган, сакраган, сувда сузган бўлсангиз, ташвишланмасангиз ҳам бўлади. Оёқларингиз бутун гавдангиз каби келишган, силлик, чиройли ва узун бўлади. Лекин бундай тоифага кирмайдиган қизлар ҳали ҳам кўп нарсага эришишлари, сабр-тоқат билан камчиликларни тўғрилаб олишлари мумкин.

Қоматнинг тўғри ва оёқларнинг бежирим бўлишига эришиш осон эмас. Бутун гавдангиздаги мускулларни онгли бошқаришга эришсангиз, оёқларингиз мускулларини бошқаришингиз ҳам унча қийин бўлмайди. Турганингизда, юрганингизда, ўтирганингизда танангизни ғоз тутинг, гўё чўзилишга, тепага ўсишга ҳаракат қилинг. Дастлаб бу сизни анча толиктириб қўяди, кейин унга ўрганиб кетасиз, ҳаракатларингиз ўзингиз сезмаган ҳолда бадантарбияга айланиб кетади. Мускуллар керагича те-

кисланиб, бақувватланиб боргани сари унга тушадиган оғирлик қайта тақсимланади ва оёқ суяклари анча тўғри ҳолатга келади, шакли ҳам ўзгара боради.

Оёқлар учун бажариладиган машқлар бир хил бўлгани билан, семиз оёқлар хип-ча тортиб, озгин, кўримсиз оёқларнинг тўлиша бориши сизга дастлаб қизиқ туюлади. Машқлар чўзилган мускулларни тортади, қисқарганларини бўшаштиради. Оёқ учун бадантарбия машқларидан ташқари, юриш, ракс, сувда сузиш, хусусан, копток ўйнаш жуда ҳам фойдали. Машқларни ҳар куни 2 маҳал – эрталаб ва кечкурун бажаринг. Гилам устида ялангоёқ машқ қилсангиз янада соз. Агар натижа узокқа чўзилса, асло хуноб бўлманг. Машқларни узок ойларга мўлжалланг. Сабр-тоқатли, иродали, бардошли бўлинг.

Аксарият аёллар юзларини иштиёқ билан парвариш қиладилар, аммо оёқларига эътибор беришни унутиб қўядилар. Ваҳоланки, оёқлар ҳам мунтазам парваришга муҳтож. Яхши парвариш қилинмаган, териси қуриб, ёрилиб кетган, кадокли, тирнок атрофи териси ўсиб кетган оёқ хунук кўринади.

Оёқ соғлом ва чиройли бўлиши учун уни парвариш қилиш зарур. Оёқларни илик сувга солиб ўтирилса (оёқ ванналари), териси тозаланади, чарчок камаяди ва қон айланиши яхшиланади. Товон териси қурукшаб ёрилганда, оёқни ҳар куни иссиқ сувга солиб ўтириш тавсия этилади. Сувга ичимлик сода (1 л сувга 1 ош қошиқ) ёки мойчечак дамламаси (1 л сувга 3 ош қошиқ) қўшиш яхши ёрдам беради. Товон шилинган бўлса, ярага инфекция тушмаслиги учун сувга ошловчи ва дезинфекцияловчи моддалар – календула дамламаси (1 л сувга 1 ош қошиқ), эман пўстлоғи, газанда ўт ёки зубтурум (1 л сувга майдаланган 2 ош қошиқда) ўт солинади. Оёқни сувдан олгандан кейин қуригунча артиб, озиклантирувчи кремлардан бирортаси суртилади-да, оҳиста силанади. Қўл қафти ёки қўл бармоқларини сал букиб, юза томони билан оёқ бармоқларидан товонга томон силанади, бундай силаш товонда қон айланишини яхшилайдди, товон териси қуриб қолмайдиган, шилинмайдиган ва ёрилмайдиган бўлади.

Оёқ терлаганда ёмон ҳид келади. Бунинг олдини олиш учун оёқ ҳар куни совунлаб ювилади, сўнгра чайиб, юмшоқ сочик билан қуригунча артилади. Сўнгра махсус косметик ёғупаларнинг бирортасидан суртиб қўйилади. Сувга қурук мойчечак дамламаси ёки эман пўстлоғи, қиркбўғим солиб, оёқни солиб ўтириш ҳам мумкин. Уларни тайёрлаш қийин эмас: шу ўсимлик маҳсулотларининг бирортасидан 2 ош қошиқ олиб, 2 л қайноқ сув қуйиб, 30 дақиқа тиндирилади. Оёқ солиб ўтирилади, кейин оёқ сочик билан қуригиб артилади ва борат кислота ёки тальк аралашмасидан сепиб қўйилади. 2–3 ҳафтада бир марта педикюр қилиш мумкин. Агар оёқда кадок, кавариб қотган жойлар бўлмаса, ҳафтада бир марта (оёқ ванналаридан сўнг) тирноқлар бармоқ учига мослаб текис олинади. Сўнгра тирноқлари махсус пардоз эговида бир томонга қаратиб эговланади. Оёқ терисининг ғадир-будур бўлган жойлари пемза би-

лан силликланади, оёқ артилиб, турли юмшатовчи ёғупалар суртилади. Истасангиз тирнокларни бўяшингиз ҳам мумкин.

Хуллас, қиз-жувонларнинг оёқлари ўз жуссасига, кадди-коматига мос, ярашиғ-лик бўлиши керак.

СИЙНАЛАР

Сийналар – кўкраклар табиат томонидан аёлга ато этилган энг гўзал, латиф, нафис бир мўъжиза. Сийналар қоматни чиройли кўрсатадиган энг муҳим аъзолардан бири. Бундан ташқари, бу аъзо янги-янги авлодларнинг дунёга келиб, илк бор тотинадиган ризқи – она сутининг сарчашмаси, тириклик манбаи ҳам.

Балки, шунинг учун ҳам сийналар парваришига улғайиш жараёнида катта аҳамият берилади. Сийналар шаклини саклаб туришда совук сув ва бадантарбия муҳимдир. Кўкракни мунтазам ювиб туриш ва душ қабул қилиш ҳам тавсия этилади. Душда сийналарнинг ҳар бирини алоҳида пастдан тепага қарата ва айланасига ювиш лозим. Оддий ювишда эса бир бўлак матони совук сувда ҳўллаб (сувга бир оз узум сиркаси қўшиш мумкин) ювилади. Шундан сўнг кўкраклар ўртасидан ташқарига қараб айлана ҳаракатларда енгилгина сийпаланади. Кўкраклар ювилганидан кейин уларни зайтун мойи билан ёглаб кўйиш фойдали.

Бир оз сўлиб қолган кўкракларни навбати билан иссиқ ва совук сувда компресс қилиш тавсия этилади. Иссиқ сувга бир оз туз қўшиш, совук сувга эса узум сиркаси ёки лимон шарбати қўшиш мумкин.

Муолажа иссиқ сувдан бошланади. Сочикни иссиқ сувда ҳўллаб, кўкракнинг пастидан бошлаб ярим дақиқа босиб турилади. Сўнграву совук сувда ҳўллаб, бир дақиқа давомида босиб турилади ва бу муолажа 10 марта қайтарилади, энг охирида совук сув билан тугалланади.

Агар каддингизни букиб, елкаларингизни тушириб юрсангиз, кўкракларингиз паст бўлиб, осилиб туради. Елкаларни кериб, тик юрганда эса кўкрак мускуллари мустаҳкамланиб, сийналар ҳам тик ва кўркам бўлади.

Кичкина кўкракка сийнабанд тақиш шарт эмас. Кўкрак катта бўлганда эса уни ҳам эстетик, ҳам гигиеник нуқтаи назардан тутиб туриш керак бўлади. Агар сиз сийнабанд тақмасликни одат қилган бўлсангиз ҳам спорт билан шуғулланган, ҳайз кўрган ва хомиладорлик пайтингизда уни, албатта, тақиб олишни унутманг. Бўлғуси оналар, эмизадиган оналар кўкрак шакли бузилмаслиги учун, ҳатто ухлаб ётган пайтларида ҳам сийнабанд тақиб олишлари керак.

Сийнабанд ўзингизга лойиқ, сийналарингизни яхши тутиб турадиган бўлиши керак. У кўкракларни юқорига жуда кўтариб юбормайдиган, бир-бирига жипслаштириб ёки меъёрдан ташқари узоклаштириб юбормайдиган бўлсин.

Сийналарингизнинг чиройли бўлиши сиздан кўп вақт талаб этмайди. Бунинг учун, юқорида айтиб ўтилганидай, совуқ душда чўмилиш ва кўкракни дағал сочикни хўллаб ишқалаб-ишқалаб артиш керак. Совуқ сув сийна терисини таранг қилади, ишқалаб артиш эса, энг қулай массаж ҳисобланади. Кўкрак қафаси ва кўкрак безларини ривожлантириш учун мутахассислар тавсия этган бадантарбия машқларидан унумли фойдалансангиз янада яхши.

ҚЎЛ ВА ЕЛКАЛАР

Дунёда хунук аёллар бўлмайди, бироқ ўзлари кўҳлик бўлишни истамайдиган аёллар бор, дейишади. Гўзаллик – табиат ато этган инъомгина эмас, балки ўзига эътибор бериб қараш ҳам. Гўзал, жозибали бўлиш қадди-қоматингиз, бошингиз ва елкангизни қандай тутишингизга, қандай қадам ташлашингизга, қўлларингиз ва танангиз ҳаракатига ҳам боғлиқ.

Қўл ва елкаларингиз соғлом ва чиройли бўлишини истайсизми? Унда ёшлиқданок уларни парвариш қилинг, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланнг. Қўл кичининг энг серҳаракат ва меҳнатқаш аъзоси. Қўллар териси тез қарийди. Шунинг учун у ҳар доим парваришга муҳтож. Ҳар кунги муолажалар оқибати ўларок уларни силлик, майин ва таранг ҳолатда ушлаб туриш мумкин. Маълумки, қўл кўп кирланади. Бунинг учун, энг аввало, қўлларни илиқ сувда совунлаб ювиб туриш керак. Бунда қўл териси тозаланади. Ётишдан аввал ҳам шу муолажа такрорланиб, махсус крем суртилади. Бунда қўл янада майинлашади. Шунинг унутмангки, қўлни муқим совуқ сувда ювиш ҳам терининг дағаллашишига олиб келади. Далада меҳнат қилувчи аёллар иш бошлашдан олдин қўлларига махсус крем ёки глицерин суртиб олсалар, қўллар шамол ва офтоб нурларидан ҳимояланади. Агар қўл териси ёрилган бўлса, кечки уйқудан олдин қўлларни зардобли сувга, қатик ёки тузланган қарам сувига 10–15 дақиқа давомида ботириб турилади. Бу муолажадан сўнг қўлни илиқ сувда ювиб, крем суртилади. Картошка қайнатилган сув ҳам қўл терисига фойдали. Уй ишларидан бўшагач, картошка сувига 5–10 дақиқа давомида қўлларингизни ботириб туринг, сўнгра крем суртинг.

Агар қўл териси қуриб, юпкалашиб кетса, тирноқлар атрофида «сочик» пайдо бўлади. Бундай ўсимталарни юлиб олиш ярамайди. Уларни атир ёки спирт билан артилган кичкина қайчида охиста кесиб, йод суртиб қўйиш керак. Шунда теридаги «сочик» икки-уч кунда йўқолиб кетади.

Баъзан бўйинда гўё «ёстикча»га ўхшаш ёғ қатлами пайдо бўлиб ҳусни бузади. Бунинг олдини олиш учун ҳар куни бадантарбиядан сўнг душда чўмилиб, ўша жойни дастаси узун анча қаттиқ чўтка билан ишқалаш ва унга навбатма-навбат олдин иссик, кейин совуқ сув оқимини йўналтириш керак. Мухими, қуйидаги машқни мунтазам равишда бажариш лозим:

1. Полга ўтириб, тиззадан букилган оёқларингизни қўлларингиз билан ушлаб ўзингизга тортинг. Аста-секин гўё юмалагандек бўлиб, ўзингизни орқага ташланг, кейин дастлабки ҳолатга қайтинг ва оёқларингизни керинг.

2. Энсаниздаги ёғни «массажчи ҳаракати» билан ушланг: кафтингизни орқадан бўйнингизга қўйинг, тўртта бармоғингиз билан ёғ тўқимасига босинг ва шу жойни бармоқларингиз билан эзинг.

3. Олдинга жуда паст эгилиб, қўлларингизни орқага анча жойга силтанг. Кейин ростланинг, эгилиб ва кўтарилиб, қўлларингизни орқага иложи борица узоқроққа, юқорига кўтаринг.

4. Қўлларингизни елкангизга қўйинг. Айти бир вақтда изчилликда айланма ҳаракатлар қилинг.

5. Елкангизни кўтаринг ва тушинг, олдинга ва орқага суринг, айланма ҳаракатларни навбатма-навбат ва изчилликда бажаринг.

Ҳар бир машқни 10–12 марта бажаринг.

Елка тузилишининг чиройли бўлишига гантеллар билан қуйидагича машқ қилиш ҳам ёрдам беради:

1. Гантелларни ушлаб, қўлларингизни икки томонга – юқорига кўтаринг. Қўлларингизни юқорига кўтараётганингизда ва пастга тушираётганингизда мускулларингизни таранг тутинг. Машқни ўрганиб олганингиздан кейин уни оёқ учида туриб 8–10 марта бажаринг.

2. Гантелларни ушлаб, кафтларингизни юқори қаратиб, қўлларингизни елкангизга тушинг, икки томонга чўзинг. 10–12 марта бажарилади.

3. Гантелларни ушлаб, қўлларингиз кафтини пастга қилиб икки томондан тушинг. Гантелларни қўлтиғингизга қаратиб, қўлларингизни тирсақдан букинг. Қўлларингизни ростланг. Машқлар 8–10 марта бажарилади.

4. Оёқларингизни кериб тўғри туринг, гантель ушлаган қўлларингизни тушинг. Олдинга эгилинг, ростланиб қўлларингизни икки томонга кўтаринг. Машқлар 8–12 марта бажарилади.

5. Чалқанча ётинг, оёқларингизни тиззадан букиб, икки томонга керинг ва полга тиранг, қўлларингизни кўкрагингизга эгинг. Навбатма-навбат қўлларингиз ҳолатини ўзгартиринг, пастга ва ён томонга қия узатинг, юқорига қия кўтаринг. Машқларни 12–14 марта қайтаринг.

Бу машқлар елка камари, қўллар, кўкрак ва орқа мускулларни ривожлантириш учун ҳам фойдали. Машқларни бажараётганда эркин нафас олинг.

КЎЗЛАР – КЎНГИЛ КЎЗГУСИ

Кўзлар юзга алоҳида ҳусн бағишлайди. Улар инсон маънавий дунёси ва саломатлигини аке эттирувчи кўзгудир. Кўзларга таъриф берилганда аксарият «жозибали

кўзлар», «чарос кўзлар», «меҳрли кўзлар», «кулиб турувчи кўзлар», «шахло кўзлар» каби ташбеҳлар ишлатилади. Дарҳақиқат кўзлар – кўнгил кўзгуси. Инсоннинг қандайлигини билиш учун кўзига қаралиши бежиз эмас. Сиз тенги кизларнинг кўзи ибодли, ҳаёли, мулойим бўлгани яхши. Соғлом кўзлар юзга ҳусн бағишладан ташқари, саломатлик учун ҳам муҳим. Айрим пайтлар тенгдошларингиз кўзим яна ҳам чиройли бўлсин, деб ҳар хил бўёқларни билар-билмас ишлатадилар. Оқибатда кўз ва ковоклари кизариб, асли чиройли бўлган кўзларини хунук қиладилар.

Шамол, чанг-тўзон, қуёш нури, катта ёруғлик таъсиридан ҳам кўзлар ёшланиши ва қизариши мумкин. Кўз чарчамаслиги учун қуёш чарақлаб турган пайтда қор қўзойнак тақилади. Буни олифтагарчиликка йўйиш нотўғри. Қовоклар ва кўз соккаси кизарганда мойчечак, укроп, ялпиз дамламаси (1 стакан қайнаган сувга уларнинг аралашмасидан 1 ош қошиқ қўшиб тайёрланади) билан ювиш керак. Чой дамламасидан ҳам фойдаланиш мумкин. Шу дамламаларга тоза бинт, пахта ҳўллаб, кўзга 20 дақиқа давомида оҳиста босилса, янада яхши бўлади. Шундай муолажадан кейин кўз атрофидаги терига ёғупа суриш лозим.

Уйқуда кўзлар жуда яхши дам олади. Уйқудан олдин чой ёки бўтакўз гулбаргидан тайёрланган дамламага (1 стакан сувга 1 чой қошиқ) пахта тампонини ҳўллаб кўзга қўйиш керак. Бўтакўз гулбаргига қайноқ сув қуйилиб, 20 дақиқа давомида тиндирилади.

Кўзга дам бериш мақсадида турли машқларни бажариш мумкин. Бу машқларни тик туриб ёки ўтирган ҳолда ҳам бажарса бўлади.

Бошингизни мутлақо қимирлатмасдан қуйидаги машқларни бажаринг:

1. Секин-аста юкорига, сўнгра пастга қаранг.

2. Кўзларни, аввало, чапдан ўнгга, кейин ўнгдан чапга катта доира бўйича ҳаракатлантиринг.

Кўзни қандай парвариш қилиш кераклиги ҳақида маълумотларга эга бўлиш билан бирга унинг ўзига хос фазилатлари ҳақида ҳам тўхталиб ўтиш лозим.

Инсондаги барча фазилатлар, энг аввало, кўзда намоён бўлади. Айниқса, меҳрли кўзларда ҳақиқий инсоний фазилатлар – самимийлик, ҳурмат, муҳаббат, меҳрибонлик ўзига хос тарзда акс этади.

Халқимизнинг «меҳр кўзда» деган нақлида жуда катта маъно бор. Кўзига қараб, одамнинг хулқ-агворини, кайфиятини, ҳатто мақсадини билиб олиш қийин эмас. Шунинг учун ҳам «сўзига эмас, кўзига бок», дейишади. Ёки баъзан қизларнинг исми тилга олинishi биланок: «Кўйинг ўшани, кўзи қаттиқ» деб, шу бир оғиз сўз билан қизнинг қанақалигини айтиб қўя қолишади. «Кўзи қаттиқ» дейилдими, кейин у ҳақда яхши таъриф эшитиш амри маҳол. Ёки баъзилар ҳақида гап кетганда «Ҳа, қараши мулойим, ундан ёмонлик чикмайди», деб лўнда айтиб қўя қолишади. Дарҳақиқат шундай. Шунинг учун ҳам кўзларда ҳаё, ибод, меҳр бўлгани яхши. Айниқса, қизлар, аёллар, келинчақларнинг кўзларида меҳр, ҳаё, ибод бўлса, турмушлари чиройли, тинч

бўлади. Уй ҳавосининг иссиқ тафтини меҳрли кўзлардан укиб олиш мумкин. Қизларнинг меҳрли, иболи кўзлари йигитларнинг муҳаббатига сазовор бўлиши аниқ. Меҳрли кўзлар – ҳаёт, муҳаббат, узоқ умр, тотувлик, дўстлик манбаи.

БУ – СИЗ!

Мана ташки киёфангиз ҳақида озгина суҳбатлашиб олдик. Аммо сиз кўзгу олди-дан кетмаяпсиз. Гоҳ ўннга буриласиз, гоҳ чапга... Қани энди бир аниқ ўлчов, мезон бўлса-ю, кўзгу сизга баҳо бериб: «Гўзалсан! Чиройлисан!» деб юборса. Шуни кўзгудан эмас, бошқалардан эшитиш насиб қилганда ҳам ҳавойиланиб кетманг. Табиий гўзалларнинг ўринли-ўринсиз ўз хуснини кўз-кўз қилиши атрофдагиларнинг ғашини келтиради. Хунукман, деб ҳадеб изтироб чекаверадиган, буни ошкор кўрсатишга уринадиганлар ҳам кишида ачиниш туйғусини уйғотмайди, аксинча, жуда тез назардан қолишади. Дунёда мутлак гўзал бўлмаганидек, мутлак хунук аёл ҳам бўлмаслигига кўп ўтмай ўзингиз ҳам амин бўласиз. Ҳар бир аёл ўзича чиройлилигига, лекин ҳар бир аёл яна ҳам чиройли кўринишга уринишига ўзингиз ҳам ишонч ҳосил қиласиз. Суҳбатимиз аввалида қизларни гулга киёс қилгандик. Ҳар гулнинг эса ўз таровати бор.

Гўзаллик мезонига келсак, фикрлар, қарашлар шундай турли-туманки, бошингиз айланиб кетиши турган гап. Яхшиси, ҳар бир аёл ўзича чиройли, лекин ҳар бир аёл яна ҳам чиройли бўлишга интилади, деган фикрда қарор топайлик.

Кўзгу олдида узоқ туриб қолганингизнинг боиси, балки, кийган кийимингиз ўзингизга ярашган ёки ярашмаганини билмоқчидирсиз?

Кийиниш тўғрисида кейинроқ анча батафсил тўхталиш ниятимиз бор. Аммо, сизнинг ташки киёфангиз ҳақида сўз кетганида, бу ҳақда сўзламай иложи йўқ. Ахир, ташки киёфа факат қадди-комат, қошу кўз, қўлу оёқ эмаслигини сиз яхши биласиз. Чунки катта қиз бўлиб қолдингиз ва кийинишда ҳам ўз жозибангиз, ўз йўлингиз, ўз усулингизни кашф қиладиган даврга келдингиз. Қайси кийимда ўзингизни эркин ҳис қиляпсиз? Ҳамма кийимларда яхши юраман, дейсизми? Унда, кийимингиз буюрсин! Ўйнаб-ўйнаб қияверинг. Фақат бошламасида билиб-билмай мода кетидан кўр-кўрона қувиб кетманг, демокчимиз. Мода осмондан тушмайди. Модага эргашилмайди, негаки мода ҳар даврнинг ички зарурий талабига кўра кашф қилинади. Баъзи пайтлар эски киноларни кўрганда ёки бувингизнинг ёшликдаги суратларини кўздан кечираётганда бувингизнинг моданинг олдида бўлганларига ҳавасингиз келгандир? Бу ҳам моданинг осмондан тушмаслигига далил. Яна, модага кўр-кўрона эргашиш анча давлатманд аёлларни ҳам хонавайрон қилиши мумкин, лекин ўша аёлнинг ўзлигини заррача бўлса ҳам намоён этмайди.

Сизнинг ёшингиздагилар кўпинча яна бир хатога йўл қўядилар. Улар кийим олаётганда унинг ўзларига ярашиш-ярашмаслигини эмас, қайси машҳур фирманинг маҳсулоти эканига қараб олишади. Яна шу фирманинг ёрлиғи кўринадиган жойда бў-

лиши керак! Кийимнинг қулайлиги, унинг қайси ерларга кийилиши ҳақида мутлако ўйламайдилар. Ҳолбуки, сиз кийимда ўзингизни қулай сезаётган бўлсангиз, у сизга ярашиб турган бўлса ва уни ўрнида кийган бўлсангизгина бошқалардан фаркланиб турасиз. Бу – сиз. Сизнинг жозибангиз, сизнинг услубингиз. Сизни ҳеч ким билан адаштирмайдилар, «ҳамма қаторида» йўқ бўлиб ҳам кетмайсиз.

Ўз кийиниш услубингизни танлаб олгунча ўз қадди-коматингиз, бўйингиз, хуллас юқорида бир қадар сўзлаб ўтган аъзоларнинг тузилиши билан ҳам ҳисоблашишга тўғри келади. Ҳеч ким сизнинг гавдангиз тузилишини, айрим аъзоларнинг ўзига хослигини сизчалик билмайди. Ўзига хослиги деб айтяпмиз, зинҳор уларни нуқсон деб тушунманг ва хоҳ пинҳон, хоҳ ошкор бундан изтироб чекманг. Кийим харид қилаётганда, кийим тиктираётганда шуларни инобатга олсангиз (чевар унинг чорасини топади, албатта) сиздан кўхлик қиз бўлмайди.

Бошқалардан қолмасликка интилишингиз вақтинчалик, албатта. Айниқса, кийиниш масаласида ўзингизга талабчан бўлишга тўғри келади. Чунки сиз оилада битта эмассиз. Ота-онангизнинг ҳам сизнинг «ҳаммадан қолмаслик» талабингизни бажо қилишга имкони борми-йўқми, буни ҳам инобатга олишингиз керак. Ҳамма айтганларингизни бажо қилмаётганларининг бошқа сабаблари ҳам йўқ эмасдир.

Ҳозир сиз шундай ёшдасиз-ки, ота-онангиз сизнинг ясан-тусанга чексиз ружу қилишингиздан, кийинишга ортиқча берилиб кетишингиздан, бу нарса кейинги ҳаётингизга ўз изини киритишидан ҳам қўрқишар. Четдагиларга қўрқам қўриниш учун мода ва ясан-тусанга берилиш ёмон оқибатларга олиб келишини улар яхши билишади. Ҳолингиз, ўзингиз ва имкониятингизга қараб кийиниб юрсангиз, бошқаларнинг яхши фикрини қозонган, кадрингизни сақлаган бўласиз. Уларнинг асосий мақсади – қизларининг эслик-хушлик бўлиб етилишини қўриш. Эслик-хушликнинг биринчи аломати ўз тоифадошларидан ажралмаслик, имкони етган кийимга қаноатланиш, озода ва покиза сақлаш, кийимларнинг келишимлигини танлай билишдир.

Қолаверса, сиз ҳозир шундай ёшдасиз-ки, унда модалар ҳақида эмас, кўпроқ онангизнинг гапига кириб, ўзингизни ораста тутиш, соч ва баданингизни озода тутиш ҳақида ўйлашингиз тўғрирок бўлади. Чунки кишининг ўз услубига эришуви сиз ўйлаганчалик тез рўёбга чиқа қолмайди, бир-икки кийим кийиш билан киши ўзини намоён эта олмайди. Бунинг учун ҳам йиллар керак, ўқиш, ўрганиш, изланиш керак. Киши аввало ўзига нисбатан талабчан бўлиши лозим. Сизнинг ёшингизда биров айтган нуқсон ва камчиликлар кўнглингизга оғир ботади. Яхшиси, уларни ўзингиз кўра билгангиз, ўзингиз, ўз иродангиз билан тузатганингиз маъқул.

Ўзингизгагина хос жозибая, услубларга келсак, улар балоғатнинг иккинчи босқичида, албатта, келади. Ёшингиз йигирма бешларга яқинлашганда сизни на кўринишда, на кийинишда ҳеч ким билан адаштириб ҳам, алмаштириб ҳам бўлмайди! Сиз – фақат сиз бўлиб қоласиз.

МАЪНАВИЙ ГЎЗАЛЛИК

Инсоннинг, хусусан, кизларнинг жисмоний улғайиши хусусида сўзлашдик. Сезиб турибмиз, ичингизда: «ҳаммаси яхши, лекин инсоннинг комил инсон бўлиб етишишида булар ҳали кам», демокчисиз. Албатта, сиз ҳақсиз. Зеро, қандай одамларни комил инсон деймиз? Сиз кўп ўйлаб ўтирмаёк ақлли, одобли, камтар, билимли, меҳнатсевар, оқибатли, ватанпарвар, хушмуомалали... деб санаб кетасиз ва, албатта, яна ҳақсиз. Комил инсон жисмонан соғлом ва маънавий гўзал бўлиши керак. Сиз кишилар орасида «ичи чиройли одам» деган иборани эшитгансиз-а? Қалби соф, нияти пок, ҳалол, камтар, маданиятли, бировнинг дардини тушунадиган, бировнинг омонатига хиёнат қилмайдиган, яхшиликни кадрлай оладиган кишиларни шундай деб аташади. Булар маънавий гўзал одамлар. Демак, маънавият деганда, инсоннинг ички дунёсини, рухиятини, ахлокини тушунишимиз керак.

Шундай одамлар бўладики, улар олий ўқув юртларида ўқимаган, ўрта мактабни ҳам тўлиқ битирмаган, касблари ҳам оддий. Лекин уларнинг қалби бой, дунёқараши кенг, гап-сўзлари маъноли, суҳбатлашсангиз, дилингиз яйрайди. Маънавий гўзаллик маълумотдан, мансабдан, хусндан, кийимдан кўра ишончлироқ обрў-этибор келтиради. Маънавий гўзал қизнинг кийиниши, муомаласи, ўзини тута билиши ибратли бўлади. Гапни ўйлаб гапирадиган, андишали, хаёли кизларнинг одоби ҳам чиройлидир. Абдулла Қодирийнинг «Ўтган кунлар» асаридаги Кумуш образини эсланг. Кумуш ички ва ташқи гўзаллик мутаносиблигининг ёрқин намунасидир. Сизни мафтун этган нарса унинг ташқи чиройидаги латофатгина эмас, асосан, олийжаноблиги, донолиги-ку! Кумушнинг фикр ва туйғулари, ақлу фаросати, қалбидаги гўзаллик унинг ташқи қиёфасига файз ва жозиба бахш этиб туради. Шунинг учун ҳам Отабек уни мукаддас бир туйғу билан севади. Кўпгина маънавий гўзал кизларни Кумушга қиёс қилиниши бежиз эмас.

Маънавий гўзаллик умумбашарий фазилатларни эгаллашдан, инсонни, ота-онани, устозларни кадрлашни ўрганишдан, кичикларни иззат қилишга одатланишдан бошланади.

Ички олам ташқи оламни белгилаб беришини ҳам унутманг. Онги колоқ, маданияти ночор, феъли оғир қиз хусну латофатда тенгсиз бўлса ҳам, маънавий гўзал бўла олмайди.

ҚИЗЛАР РУҲИЯТИ

Бизнинг сезгиларимиз, идрок, тасаввур, фикр, хис-туйғу, интилишларимиз ва шунга ўхшаш ҳолатлар руҳият (психика) деган бир сўз билан юритилади. Қизлар руҳиятининг ривожланиши ва камол топишида балоғат даври муҳим босқич ҳисобланади. Худди мана шу даврда уларнинг ақли, воқеликни тушуниб етиш қобиляти шаклланади. Оламга ҳам, одамга ҳам қизикишлар кескин ортади.

Қизлар руҳиятида, айти шу даврда кўпинча бекарорлик белгилари намоён бўла боради: кайфиятлари сабабсиз ўзгаради, улар ўз кечинмаларидан қийналадилар. Аксарият қизларга катталар уларни тушунмаётгандай туюлади. Сал нарсани ўзига оладиган, гоҳ серзарда, гоҳ ўта уятчан, гоҳ шаддод – бийрон бўлиб қоладилар. Бу – табиий. Ахир, руҳиятда карама-қаршилик кучайган, «болалик» билан «катталиқ» уйғунлашиб кетган давр – айти балоғатга етиш, «ўтиш» даври-ку! Шу сабаб ҳам хулқ кўпинча изчил бўлмайди, юриш-туришда кескин ўзгаришлар юз беради. Кўпроқ «катталиқ» – келажак устун келиб, қизлар ҳаётда мустақил бўлишга интиладилар. Ҳали ҳаёт тажрибаси камлиги сабаб адабий образларга, кино қаҳрамонларига тақлид қиладилар. Яъни уларда имитация реакцияси анча кучли бўлади. Ижобий қаҳрамонлардан руҳланиш яхши натижаларга олиб келади, улардан ўрнак олган қизлар ибратли ишлар қилишга, ўзларининг яхши хислатларини ривожлантиришга ҳаракат қиладилар. Уларнинг илк ёшлигидан бошлаб эътибори ва қизикишлари марказидан одам ва бевосита унинг турмуш соҳалари – кишилар ўртасидаги ўзаро муносабат, истеъмол буюмлари, кийим-кечак, уй-рўзғор ишлари ўрин олади. Шунинг хисобга олиб, қизларга ёшлигиданок онанинг юмушларига кўмаклашиш, айрим ишларини ўзлари бажаришни ўргатиб бориш лозим. Қир ювиш, уй йиғиштириш, идиш-товокларни ювиб тозалаш каби ишларни мустақил бажарётганларида оналар бу ишларнинг ўзига хос томонларини малол келмайдиган тарзда тушунтириб борсалар, ўзлари қилаётган ишга қизларнинг меҳрлари ортади ва кейинчалик катталар огоҳлантирмасдан ҳам ўша юмушларни ўзлари бажаришга ўтадилар.

Қиз болаларда васийлик фаолияти – парвариш қилиш, энагалик қилиш, ғамхўрлик кўрсатиш ва шу каби хусусиятлар устун туради. Буни уларнинг ёши катта бўлгани сари, уларда оналик бурчининг намоён бўлиши деб ҳисоблаш лозим. Айти шу пайтда қизларнинг шароитга осон мослаша олиши, қаерда ва қандай ўзгаришлар бўлмасин – ўзларига тез ўрин топиб кетишлари, янги вазиятга киришиш фазилатлари ҳам уч бера бошлайди. Улар кишилар ўртасидаги муносабатларга анча сезгир бўладилар, бу муносабатларни турмушда қадрлайдилар, ўз жинсларига тааллуқли ахлоқ нормаларига ҳушёрлик билан эътибор берадилар ва бу нормаларнинг бузилишидан анча изтироб чекадилар.

Балоғатга етиш жараёнида жинсий онг қарор топа бошлайди. Бошқа жинсга нисбатан кизиқиш пайдо бўлади, лекин бу кизиқиш расо етилган кишига хос бўлган даражада бўлмайди. Балоғат ёшидаги қизларда бошқа жинс вакилига нисбатан ўзига хос бир муносабат – маънавий муҳаббат пайдо бўлади. Айни шу пайтда оналар алоҳида эътиборли бўлишлари, қизлар билан эҳтиёт бўлиб, катталар каби муомала қилишлари лозим бўлади. Ўйламай айтилган ҳар бир сўз улар кўнглига озор бериши мумкин.

Бу ёшда қизлар йигит-қиз муносабатини энг нозик, энг шаффоф деб тушунадилар. Унда ажабтовур сирлилик, илохийликни ҳам кўрадилар. Ҳақиқий муҳаббат куртаклари ҳам айни шу даврда ниш уриши мумкин. Уни сохталикдан, кўр-кўроналикдан, бемаҳал очилиш ва қуришдан асраб қолиш оналар вазифаси.

Қизларни маънавий камол топтириш учун улар руҳиятига масъуллик, бурч, уят, меҳрибонлик, фидойилик, вафо каби хислатларни сингдириб бориш лозим. Шарқона феълимиздаги қон-қонга ўтиб келаётган орият туйғуси, авлодларнинг шаънини пок сақлаш йўлидаги андиша туйғуси қизлар учун жавохирлардан ҳам юксакроқ фазилатдир.

Андиша... Киши руҳиятининг минг жилосини шу биргина сўзда ва фақат бизнинг она – ўзбек тилимиздагина ифода этиш мумкин. Ўйлаб кўрсак, жами яхшиликларнинг яратувчиси андиша экан, деймиз. Масъуллик, бурч, уят, меҳрибонлик, фидойилик, вафо... ҳамма-хаммасининг замирида андиша бор.

Дейлик, кийимларимизни авайлаб киямиз, чойнак-пиёламизни оҳиста иштамиз, китобларимизни оёқ остига қўймаймиз. Чунки улар керагимиз, эртага ҳам ярайди. Борини бордек қилиб, эртани ўйлаб яшаш ўзбек аёлларига хос бўлган энг юксак андиша.

«Андиша синмасин!» «Андиша кўтарилмасин!» Бу гапларни сиз кўп эшитгансиз, албатта. Бу қизларимиз бир умр ўзларига кўнгил мулки қилиб олишлари керак бўлган энг юксак руҳий босқич ҳамдир.

Андиша – бу ўзгаларни бутун асраш йўлидаги фидойилик. Андиша – бу яхшилик дунёсини оғиб кетишдан сақлайдиган мувозанат. Ўзбекнинг ахлоқ нормаларидаги ҳамма яхши фазилатлар андишанинг бағридадир. Андиша омон жойда бахтнинг умри узундир!

ИФФАТ

Ифбат – виждоний поклик, номус, ҳаё дегани. Қиз табиатига хос покизалик, ҳаё-иболилик, майинлик, ширинлик, нафислик, малоҳат, хушёрлик каби фазилатлар унинг ҳуснига ҳусн, латофатига латофат қўшади. Қизнинг ҳусни – ярим бойлик, ақли эса ғазна. Улуғ ҳаким Ибн Сино «Инсонда доимо турадиган ҳусн ва лато-

фат ҳаё ила иффатдир. Ҳаёсиз юз жонсиз жасад кабидир», деган эди. Дарҳақиқат, одамни ўзига тортадиган, иссик кўрсатадиган нарса–кишининг ҳаё-ибоси, иффати. Шарқ донишмандлари: «...иффат деганда ўз хиссиёти, хирс ва нафсини тийиш, муътадилликнинг қонун-қоидаларига риоя қилиш, ҳар қандай ишда, фаолиятда ор-тиқчаликка йўл қўймаслик»ни тушунадилар.

Кизларнинг энг гўзали ҳаё ва иффат пардасига ўралганидир. Ҳақиқатан ҳам киз бола қалам кош, шахло кўз, узун соч, келишган, сулув бўлса-ю, шарм ҳаёси бўлмаса, ундайларни ҳеч ким гўзал дея олмайди. Бунақаларни беҳаё, бети қаттиқ, энгилтак деймиз. Иффатли киз деганда кўз олдимизга мулойим табиатли, дид-фаросатли, ҳаё-иболи, андишали, ота-онага меҳрибон, жигарларига ғамхўр, катта-кичikka эътиборли киз намоён бўлади ва бундайлар кўзимизга чиройли, «чўғдек-кина» кўринади. Бундай кизлар, одатда, лобар, чакқон, дилдор ва покиза бўлишади.

Иффатли кизлар ўзларига талабчан, андишали бўладилар. Кийиниш, юриш-туриш, муомала, муносабатда кизлик шаънига ярашиқлик иш тутадилар. Кўпчилик ўртасида калта, тор, кўкраги катта ўйилган энгилда юриш, маҳмадоналик, бачкана қилиқ, ўринсиз ҳаракатлар қилишни ўзларига ор биладилар. Иффатли кизлар, айникса, йигитлар олдида, умуман ўзидан катталар даврасида ўзларини қандай тутишни яхши биладилар. Ҳар бир қадамларини ўйлаб, ўлчаб босадилар.

Киз бола ўзининг табиий чиройи билан кўҳликдир. Унга яна оро бериш шу чиройни сунъийлаштириши ҳам мумкин. Қолаверса, ҳаддан зиёд бўяниш, қўша-қўша тақинчоқлар тақиш, кимматбаҳо кийимлар кийиш кизларнинг «енгилтак», «кўғир-чок» сифатларини олишига сабаб бўлади. Ўзбек хонадонларида кизларни «онам», «офтобим» деб атайдилар. Бу меҳрга жавобан улар атрофдагиларга эътиборли, эс-хушли, зийрак, хушмуомала бўладилар. Бамисоли оила куёши! Бундай кизлар хонадону, ундаги буюмларнигина эмас, оила аъзоларининг қалбини ҳам ёритиб турадилар – турли жанжалли, зиддиятли вазиятларни зийраклик, мулойимлик билан бартараф этадилар. Бир умр шундай олийжаноб фазилатли бўлиб қолишга улар айнан балоғат ёшида замин тайёрлайдилар.

ҚИЗ БОЛАНИНГ ШАЪНИ

Эшитгандирсиз...

Оналар ўртасида кизлар тарбиясига оид гап кетса, кўпинча «Оқ қандек авайлаб, гард юқтирмай ўстирдим», дейишади.

Оқ қанд... Дарҳақиқат, жуда нозик ўхшатиш. Нозиклиги шундаки, оқ қандга бирор гард юкса, уни тозалаш кийин – гард теккан жойини кесиб ёки қиркиб олиб ташлаш керак. Кўпинча эса гард теккан қанд бўлаги мол охурига ёки парранда донлари орасига ташлаб юборилади.

Қиз боланинг номига илашган ёмон доғ – исноднинг кетиши шунча кийин. Баъзида кўрмайин босилган тикан жабрини бир умр тортиб юришга тўғри келади. Баъзан у кишини умрбод гумон, шубҳа, демакки, бахти бскамлик эмас, бахти кемтиклик кийноғига солиб қўяди. Ҳаммасига қўпинча ўйламай иш қилиш, ирода жиловининг бир-икки дақиқага бўш қўйилиши сабаб бўлади.

Қиз боланинг шаъни... Бу ҳақда жуда кўп ва ҳар сўзига алоҳида урғу, алоҳида салмоқ бериб гапирилади. Инсоний фазилатлар, маънавий кадриятлар ҳақида сўз кетса, айни шулар киз болада энг олий даражада бўлиши талаб қилинади. Ахир, у киз бола-да! Миллатнинг кўрки, миллатнинг келажаги. Қиз бола шунчаки киз бола бўлиб қолиши мумкин эмас. У жуда назокатли, ифбатли, иболи, сабр-бардошли, оқила, меҳрибон... бўлиши керак. Ҳатто киз болага берилган нисбат, ўлчов, мезонлар ҳам ўртамиёна, ярим, нимтаъриф, чала нисбат бўла олмайди. Улар устуннинг ё энг тепаси, ё энг пасти бўлади. Айб ёки гуноҳ иш қилиб қўйган бошқа ҳамма киши кечирилиши мумкин. Фақат киз бола кечирилмайди. Қиз болага келганда ҳукм ҳам ғоят мухтасар: «Ўғил бола шу ишни қилганда – бошқа гап эди. Аммо у – киз бола-я!» Тамом – вассалом! Қиз боланинг исми, жисми, маънавияти, борлиғи, хатти-ҳаракатига ҳаммаша ўлчов бошқача бўлиб келган!

Сўрамишлар:

– Дунёда ўлимдан ёмони нима?

– Қизингнинг ноқобил бўлиши!

Бу даҳшатни бошидан кечирганларнинг дилидан-да, тилидан-да бундан даҳшатлироқ нидо чиқади:

– Қиз асрагандан кўра, туз асрасам бўлмасмиди?!

Дол бўлган қадлар, эгилган бошларга келадиган ҳулоса ундан ҳам даҳшатли:

– Қиз келтирган номус – ўлимдан кучли!

Асрлар, замонлар бу азалий маталларнинг маъносини ўчира олмаганидек, тингани ҳам ўтмаслаштира олмайди. Ўзбек хонадони борки, агар унда киз ўсаётган бўлса, шу хонадон соҳибларининг кўнглида ғурур, сурур, шуур ва киз шаъни билан боғлиқ ор-номус ҳам юқори бўлади.

Шунинг учун ҳам халқимиз киз боланинг маънавий етук, комил инсон бўлиб ўсишига алоҳида аҳамият беради. Уни «ок қанддек ўраб, авайлаб, гард теккизмасликка» ҳаракат қилади.

МУОМАЛА

Одамлар ўртасидаги муносабатни белгилайдиган муомала инсон юрагини кўзгуда акс этгандек намоён этади. Кишининг сўзидан, муомаласидан унинг қандай одам эканлигини билиб олиш кийин эмас. Инсон камолотида, ҳаёт ривожиди, иш юри-

тишда, одамлар сихат-саломатлигини муҳофаза қилишда муомала асосий омилдир. «Бугдой нонинг бўлмаса ҳам, бугдой сўзинг бўлсин», дейди халқимиз.

Ривоят қиладилар: қадимда бир подшо ўз хизматкорларига «Менга қўй гўштининг энг ширин жойидан пишириб келтиринг», деб буйрук берибди. Ўйлаб ўйларига етолмаган хизматкорлар вазирга мурожаат этибдилар. Вазир ҳам жумбокни ечолмай боши қотибди ва ўзининг ақлли, доно, кўп китоб ўқиб улғайган қизидан сўрабди. Қиз: «Қўйни сўйиб, унинг тилини подшоҳимизга пишириб келтиринг», дебди. Худди шундай қилишибди. Эртасига подшо: «Қўй гўштининг энг аччиқ жойидан пишириб келтиринг», дебди. Хизматкорлар яна ҳайрон қолишибди. Вазирнинг қизи эса: «Яна бир қўйни сўйиб, тилини пишириб берингиз», дебди. Шундай қилишибди. Подшо бундай ақлнинг кимдан чиққанини суриштириб билгач, қизга, унинг ақлу фаросати-га офаринлар айтиб, катта тўй-томошалар билан уни ўғлига олиб берибди.

Ҳа, ширини ҳам тил, аччиғи ҳам тил. Халқимизда «Севдирган ҳам тил, бездирган ҳам тил», деган ажойиб нақл бор. Ширин тил, мулоҳаза, мушоҳада билан самимий муомалада бўлишга одатланиш, ҳар бир инсоннинг, айниқса, ҳаётимиз файзи бўлган хотин-қизларнинг, оналарнинг энг асосий фазилати. бурчидир.

Агар қиз бола гўзал, хушқомат, зеби-зийнатлари ҳам жойида бўлса-ю, муомаласи кўпол, зардали ёки беандиша бўлса, битта сўз билан атрофдагилар дилини оғритса – ишонинг, уни ҳеч ким, ҳеч қачон гўзаллар сафига қўшмайди, ундан кўнгли қолади. Яна киши, одатда, либосига қараб кутиб олиншини, бироқ кузатув ақлга қараб эканлигини эсланг. Ҳеч нарса киши ақлини муомалачалик намоён этмайди. Қизлар ўзларига қанчалар оро бермасинлар, муомала маданиятини, муомала санъатини билмасалар, ҳеч қачон ўзгалар ҳурмат-эътиборига сазовор бўлолмайдилар. Ёнгитлар муҳаббатини қозониш учун ҳам, аввало, қизларда муомала маданияти юксак бўлиши лозим.

Ёшлиқдан ноўрин, кўпол, ибосиз сўзларни тилга олмасликка одатланган маъқул. Чиройли, маъноли, киши руҳини кўтарадиган сўзлар билан фикрни изҳор қилишга, деярли ҳаммага сизлаб гапиришга ўргансангиз ҳаётда, меҳнатда ўз ўрнини топиб кетасиз. Муомаласи ширин аёлни «дилбар аёл», дейишади. Ишонинг, шундай унвонли аёл, албатта, бахтли бўлади. Муомалани билмаслик, тилни тия олмаслик, ўйламай-нетмай сўзлаш оқибатда ёмон хатоларга, фожиаларга олиб келиши мумкин. Бувилар, оналар сиз тенгиларга ўғит айтганда: «Келин бахти – тилида!», «Олдин ўйла – кейин сўйла!» каби ҳикматларни кўп айтадилар. Муомала маданияти, уни эгаллаш зарурати ҳақида мураббийлар кўп гапиришади. Муомала ахиллик, тотувлик, дўстлик манбаи. Яхши муомала билан не-не диллар қулфига қалит топилади, не-не орзуларга йўл очилади.

Лекин муомалада ҳам меъёрдан чиқмаслик зарур. Ҳаддан ташқари ширинсўзлик, тилёғламалик, айтган сўзига, аввало, ўзи амал қилмаслик – ҳар қандай одамни обрўсизлантириб қўяди. Фикрингизни шошмасдан, ўйлаб, самимият билан айтишни

ўрганинг. Жаҳлни ютиб, ақл ишлатадиган, ё бир гапдан қоладиган, ўрни келганда ҳақ гапни айтишдан чўчимайдиган одамлар лафзи ҳалоллиги, муомаласи яхшилиги билан обрў-эътибор топадилар. Яхши муомала – бахту саодатнинг қалити.

НАЗОКАТ

«Агар аёл эркакликни даъво қилмай, охиригача аёллигини қилса, у кўпроқ иззат-хурматга сазовор бўлади. Аёлда аёлга хос фазилатларни чеклаб, эркаклик хислатларини кучайтириш унга зиён етказиш демакдир», деган экан бир донишманд. Бу фикрни бир мушоҳада қилиб кўринг.

Аёллик... Эркаклик... Бу тоифаларни бир-биридан ажратиб турадиган хислатларни яхши биласиз. Қолаверса, «аёллик», «қиз бола» тушунчалари, уларга ҳамроҳ жисмоний ва маънавий фазилатлар ҳақида кўп эшитгансиз. Ҳамма нарса сизга тушунарли эди. Бироқ бунга лўнда таъриф бериш қийинлигини ҳис қиляпсиз. Уринмай ҳам қўя қолинг. Аёллик – бу аёллик. Ана шунинг ўзида уларга хос бўлган ташқи ва ички дунё акс этгандек. Сифатларга келсак, улар жуда кўп. Лекин биринчи бўлиб аёл, кизларга нисбатан «назокат», «дилбарлик» сўзлари ишлатилади. Айнан шу сўзларда киз-аёлларга хос бўлган хулқ, ахлоқ, одоб акс этади-да.

Қиз боланинг юриш-туриши, гап-сўзи назокатли, дилбар бўлсин. Бундайларга ортиқча ҳаракат, кўпол қўл силташлар ярашмайди.

Назокат, дилбарлик деганда, мулойимлик, нозик хатти-ҳаракат, юмшоқлик тушунилади. Қаттиқ гапириш, қаттиқ қулиш, кўлларни силталаб, ҳаммани ўзига қаратиб туриш назокатдан йироқдир. Дарҳақиқат, тили ширин, чехраси гулгун, киз-аёллар ўз оиласининг бахту саодати, ота-онасининг фахри бўлибгина қолмай – ўз элининг кўрки ҳам.

Демак, кизларда, аёл кишида, биринчи навбатда, ақлу фаросат, идроку назокат бўлиши керак. Ана шу бори билан у паст-баландни, аччиқ-чучукни, бор-йўқни, оила шароитини, имкониятларни фаҳмлай олади, идрок этади, ақл-хуши билан иш юргизиб, кам-кўстларни бартараф қилади. Инсоннинг боши – табиатнинг тоши, дегандек, оила бошига бирор ташвиш тушганда дарров кўмакдош бўлади, атрофдагиларга ҳамдаму ҳамфикр бўлади. Зотан аёлларга хос бўлган ўлмас назокат атрофдагиларга ҳамиша қанот бағишлаб келгани ҳақида ҳаётда мисоллар бисёр.

Назокат ҳамиша меҳр булоғидан сув ичади. Меҳр эса аёллигини англаган, уҳдасидаги вазифа ва бурчларни шараф деб билганларда тинмас булоқдир.

Дилида меҳри йўқнинг файзи, назокати ҳам йўқ бўлади. Аёл киши нима учун яшаётганини, оила, турмуш, бола-чака, эр нима эканини билмаса, турмушдан ҳеч қандай лаззат тополмайди. Албатта, эр-хотин бирга шодланиб, бирга қайғуриб, бир мақсад йўлида жонқаш-жафоқаш бўлиши керак. Дили пок аёл ўз умр йўлдошига абадий садокатли, вафоли, меҳр-мухаббатли бўлиб қолади.

Назокатли аёл ҳар қандай шароитда ҳам ўзини тута билади: номус ва иффатини, қадр-қимматини, шарм-ҳаёсини сақлаб қола олади. Гўзал чехра кишининг бойлиги бўлгани каби дили поклик ундан афзалдир. Шоир айтганидек:

*Дили пок хотин гарчи ҳунук,
Ёмон ҳулқли ҳушнамодан тузук.*

Демак, аёлнинг назокати унинг нозик феъл-атворида, хулқининг латифлигида, одоб, тарбия ва садокатида намоён бўларкан. Бундайлар жамиятда ҳам, оилада ҳам нозик гул мисол ардоқланиб, эъзозланадилар.

ҚИЗЛАР ДАФТАРИ

Қизлар табиатан ҳис-ҳаяжонга берилувчанроқ бўладилар. Атрофидаги воқеа ва ҳодисалар улар онгидан аввал юрагига таъсир қилиши ҳам рост. Айниқса, 15–18 ёшларда улар бир яқин сирдошга орзуманд бўладилар. Бу сирдош она ёки опа бўлса, қандай яхши! Улар бундай даврни ўз бошларидан кечиришган, бу даврдан яхши «ўтиб олишган». Қиз ёки сингилларини ҳам ушбу даврдан авайлаб, кўнглига озор етказмай олиб ўтиш имконини топадилар.

Яна бу даврда қизлар кундалик тутишга ҳаракат қиладилар. Шеър ёзмаган қиз кам бу даврда!

Кундалик дафтар тутишга иштиёқмандлик кундалик эгасининг қалби жуда нозиклигидан, ўзи мулоҳазакор, кўнгли мумтозликка мойиллигидан далолат.

Машҳур француз рассоми Пабло Пикассо «Мен расм чизаётганимда нима излаётганимни эмас, нима кашф қилганимни кўрсатишга ҳаракат қиламан», деган экан.

Қизлар дафтаридида (кундалигида, шеърда) эса аксарият ёш қалбнинг «нима излаётгани» акс этади. Чунки сиз биринчи туйғу, биринчи ҳаяжон, биринчи кечинмалар тўлкинини ҳис қилиб, томирларингиз қизиб, ёноқларингиз тез-тез дув қизариб, қалам тебратяйсиз.

Фақат ёзиш учунгина ёзиш керак эмаслигини, ўзингизни борингиздан яхшироқ қилиб кўрсатишнинг маълум юки бўлишини билмайсиз ҳали. Ҳатто дафтар шахсан ўзингизники бўлса ҳам, унга ўз бошингиздан кечирган ҳамма фикрни, ҳамма ҳаяжонни ёзиб бўлмаслигини ҳам билмайсиз.

Сиз бугун ҳали ўз кечинмаларингиз, ўз қарашларингизни умумлаштира олмайсиз, ўзингизга нима бўлаётганини ҳам англаб етмайсиз. Шу – ҳали ўзингиз ҳам тўла тушуниб етмаган туйғуларни ёзиб қўйиш керак, деб шошиб-пишиб дафтарга туширишингиз тўғримиқан?

Эртага балоғатга етасиз. Маълум даражада бугунги – ўтқинчи тўлқинлар тинади. Эртага сизнинг ўзингизга ҳам шу кечинмалар балки, кулгили, балки, аянчли бўлиб

туюлар. Ҳатто кеча қизик устида дафтарга ёзганларингиз ҳам ҳали «михланмаганини» тушунасиз. Инсон қалбига бундай бекарор туйғу-кечинмалар бундан буён ҳам онда-сонда эшик қоқиб туришини англайсиз. У пайтда сиз ўзингизни қандай тутишни биласиз... Чунки балоғат ёшидасиз. Кўп фазилатларингиз барқарорлашган бўлади.

Аммо шуни тушуниб етгунингизга қадар дафтарингиз бошқалар кўлига тушса, сизни нотўғри тушунишлари, нозик кўнглингизни дарз кетказишлари мумкин.

Аксарият шундай сабоқлардан сўнг қизлар чиройли ёзилган нарса ҳамиша ҳам чиройли туйғу, ҳақиқий туйғу, ҳақиқий қарашлар акси бўлавермаслигини англаб етадилар. Ўшанда дафтарга дуч келган нарсани эмас, ҳаммадан кўриб «менинг ундан каерим кам?» деб эмас, фақат ўз қалби кашфиётини ёзиш кераклигини, кундалик инсоннинг қалб кўзгуси эканини ажиб бир сокин ва тиник туйғу билан англайдилар. Бу уларнинг балоғатга етаётганларидан нишона.

Қизлар дафтари...

Жаҳон адабиётида улар, ҳатто маълум бир жанр ўрнини эгаллади, десак ҳам бўлади. Гулбаданбегимнинг «Хумоюннома»си оламга танилди. Лев Толстойнинг кизи Татьяна Толстая-Сухотинанинг «Отам бағрида» номи билан чоп этилган кундалиги отаси – буюк Лев Толстойнинг биз билмаган кўп кирраларини очиб берди. Унга, онасига бошқача кўз билан қарашга ундади. Турк ёзувчиси Рашид Нури Гунтекиннинг қаҳрамони – Фариданинг кундалигидан иборат «Чолиқуши» романини ҳамон ёстигингиз тагига қўйиб ухлайсиз.

Уларнинг ҳаммаси кишига ота-онага, диёрга, ёрга, одамга ва оламга нисбатан чин муҳаббатдан сабоқ беради. Фақат шуми? Йўқ, албатта! Улар биринчи навбатда Гулбаданбегимнинг, Татьянанинг, Фариданинг, умуман, киз қалбининг покизалигидан, билими ва назокатидан, садоқату вафосидан сўзлайди.

Улар миллатни дунёга танитган, бебаҳо кадрият даражасига кўтарилган дафтарлардир.

КИТОБ ЎҚИШНИ ТАШЛАМАНГ

Ички оламингизни ҳеч нарса китобчалик беназир бойита олмайди. Рухиятингизни ҳеч нарса китобчалик, ўқиш-ўрганиш, меҳнатчалик мувозанатга, тўғри йўлга сола олмайди. Интеллектуал ривожланишда китоб асосий ўринни тутиши ҳақида жуда кўп эшитгансиз, албатта. Чунки кишининг ўзини ўзи тарбиялашида китоб ҳам билим манбаи, ҳам ўзингизни кўриш, таққослаш, тақлид қилиш, мунозара юритиш, баҳслашишда маълум даражада кўзгу вазифасини ўтайди.

Дугоналарингизнинг айримлари бир кечада бир романи «тушириб» келганлари ҳақида мактаниб гапиришади. Бунинг нимаси яхши? Нима ўрганишди? Нима би-

лишди? Шу китобнинг қаҳрамони бўлган «йигит» + «киз» муҳаббат йўлининг «бошланиши» ва «тугашили» кузатишди, холос.

Ҳаётда одам ёлғиз ўзи яшай олмайди-ку! Одамлар, муҳит, табиат билан муносабатда бўлади. Ана шу муносабатларда кийналган, тўғри йўл излаган пайтда суйган китобимизга, руҳиятимизга руҳи яқин бўлган қаҳрамонлар кечинмасига мурожаат қиламиз. Баъзан улардан қувват олиб, ҳозир бизга оғир бўлса ҳам, улар тутган йўлни тутамиз. Негаки, биламиз, шу қаҳрамон бошида қийинчилик кўрган бўлса ҳам, уни ирода билан енгиб ўтгач, юраги анча ҳаловат топади. Демак, биз ундан ирода, сабот, маълум даражада кечиримли бўлишни, чекинишни ўргандик, эвазига ҳаловат топдик, яъни руҳий мувозанатимизни тўғриладик. Ҳалиги, китобдан фақат «киз» + «йигит»-нинг муҳаббат чизигини кузатган дугонангиз шу чизиқнинг нима билан туғганини билди, холос. Эрталаб қаҳрамонларнинг «топишигани» ёки «ажралишгани» ҳақида сизга хабар берди. У ҳатто қаҳрамонларни «оклаш» ёки «қоралаш»га ҳам ожиз. Чунки уларни бошқалар билан муносабатда, яъни инсоннинг ички ва ташқи мураккаблиги жараёнида кўрмади-да. Уларнинг у ёки бу ҳаракати заминида нима ётганини билмайди.

Китобни бундай ўқиган қизлар – ҳаётни, атрофни, одамларни кузата билмайдиган, мушоҳада қила билмайдиган, ҳаётда ҳам мустақил фикрига, иродага, мулоҳазакорликка эга бўлмаган инсонга айланиб қолишлари осон. Айрим шундай дугоналарингиз ҳақида «енгил учиб юрган капалакка ўхшайди» дейишганини ҳам эшитгандирсиз. Бу сизнинг ёшингизда эшитиш ножиоз бўлган сифат. Лекин, шундай учиб келиб, ҳаёт устидан учиб кетадиганлар тоифаси ҳам бор-да. Ўқийдиган китобларингизда улар образи ҳам жуда кўп.

Китоб бизга улкан таъсир кўрсатиб, жуда катта, чуқур ҳаётий тажриба беришини қайд этар экан, академик Д.С.Лихачев қуйидагиларни таъкидлайди: «У кишини зиёли қилади, унда гўзаллик туйғусинигина эмас, ҳаётни, унинг бутун мураккабликларини тушунтириш каби қимматли туйғуни ривожлантиради, бошқа даврлар ва бошқа халқларни тушунишда йўлбошчилик қилади, сизга кишиларнинг қалбини очиб беради. Бир сўз билан айтганда, сизни донишманд қилади».

Шунинг учун китоб ўқишни ташламанг. Ёшлиқда, ҳозир ундан олган барча яхши фазилатларни бир умр қалбингизда саклаб қолинг.

ДУГОНАЛАР

Уч нарсада шошилмагин, дейди доно халқимиз. Таом тановул қилишда, пул санашда, дўст танлашда!

Дугона ҳам – дўст. Демак, дугона танлашда ҳам шошилмай, ўйлаб, мулоҳаза билан иш тутган маъқул. Илк болалик чоғидан, боғча ёки мактабдан бошланган дугоналик, ўртоқликни кўриб кўпчилик ҳавас қилади. Шундай қадрдон бўлиб кетишадими,

бир-бирларини кўз қарашдан, нафас олишданоқ тушунишади. «Қиз ўртоқлик» умрининг охиригача давом этгани таҳсинга лойиқ ҳол. Кўп дўст, дугоналар айрим опа-сингиллардан кўра садоқатли ва оқибатли бўладилар. Инсон ҳеч қачон ёлғиз ўзи яшай олмайди. У болаликданоқ ўз тенгқурларига, улар билан боғланишга ҳаракат қилади. Кўпроқ қиз болалар қизлар билан, айрим ҳоллардагина қизлар ўғил болалар билан ҳам бирга ўйнаётганларини кўриш мумкин. Қизлар мана шундай бирга ўйнаб, боғчада бирга бўлиб, бир-бирларини тез-тез кўриб турсалар, ўзлари ҳам англаб етмаган ҳолда дугоналар ҳам бўлишади. Кейинчалик катта бўлиб, мактабга борганларида ҳам бирга бўлишга ҳаракат қиладилар. Бундай қизлар синфда ҳам ўзларига дугона танлашда қийналмайдилар.

Дўстлашиш – инсон шахсининг шаклланишида муҳим ўрин тутати. Масалан, қизлар ўзларининг бир хил фаолиятлари (фақат ўқишда эмас, шунингдек, меҳнатда, бўш вақтдан фойдаланишда), умумий қизиқишлари ва ҳаётдаги мақсадларининг ўхшашлиги, бир-бирларига қалбдан меҳрибон, ҳамдард бўлишлари ва ғамхўрлик кўрсатишлари билан ўзаро яқин бўлиб, дугона тутинадилар. Қизлар, умуман, бир-бирлари билан дўстлашишга эрта эҳтиёж сезадилар. Айниқса, сизнинг ёшингизда сирдош дугонаси бўлмаган қизлар кам бўлади. Кўпинча қизлар ўз оналарига уялиб, тортиниб айтолмайдиган гапларини дугоналарига айтадилар. Бу – қизлар кўп нарсани оналаридан сир тутиши керак деган гап эмас. Онанинг ҳаёт тажрибаси катта бўлади, у қизининг феъл-атворини яхши тушунади ва унга тўғри, фойдали маслаҳатлар бериб; йўл-йўриқлар кўрсатади.

Қизлар катта бўлган сари дугона танлашда анча талабчан бўла борадилар. Улар бошланғич синфда ўқиб юрганларида: «Бизнинг синфимизда (кўчамизда) ҳамма қизлар яхши. Ҳаммалари менинг дугонам», деган бўлсалар, балоғат ёшига етганда фикрлари ўзгаради ва кўплаб дугоналари орасидан ҳақиқий дугоналарини саралаб, улар билан алоқани мустаҳкамлайдилар.

Ҳозирги даврда баъзи қизлар орасида дугоналарини маънавий дунёсига қараб эмас, балки унинг бой оиладанлигига, яхши, қимматбаҳо кийимлар кийишига, ҳар хил тақинчоқлар тақишига, кўриниши чиройли бўлиб, кўзга ташланиб, ажралиб туришига қараб танлайдиганлари ҳам учраб туради. Лекин бундай дўстлик ҳақиқийми-кан? Албатта, йўқ. Тўғри, қизлар яшаб, тарбияланаётган оилалар муҳити турлича бўлиб, бир-биридан фарқ қилади. Лекин қизлар хоҳ ўзига тўқ оиладан, хоҳ камбағалроқ оиладан бўлсин, агар улар яхши тарбия топган бўлсалар, албатта, бир-бирларини санимий ҳурмат қилиб, энг яқин дугоналар бўлишлари мумкин.

Бундайлар турмуш куриб, оилали бўлганларидан кейин ҳам, гарчи бир-бирлари билан аввалгидек кунда кўриша олмасалар-да, албатта, эслашиб, бир-бирларидан хабар олиб турадилар. Улар бир умр дўст бўлиб қолишлари ҳам мумкин. Дугоналар ўзаро сирларини бегоналарга ошкор қилмайдилар, бир-бирларини асло ёмонламайдилар. Ўқишда, уй ишларида улгурмай қолсалар, бир-бирларига ёрдамга ошиқади-

лар. Беминнат, самимий ёрдамга, кийинишда, пардоз-андоз, юриш-туришда ҳам дугоналар бир-бирларига мисоли кўзгу бўладилар. Қай бирлари бирон хатти-харакатда меъёрдан ошсалар, ўзаро танбех бериб, тушунтириб, йўл-йўриқ кўрсатадилар, энг яқин маслаҳатгўй бўладилар. Севгида, касб танлашда ҳам дугоналар бир-бирларига оқилона, тўғри маслаҳат бера олишлари керакки, келажакдаги бахтли-саодатли кунларида дугоналар бир-бирларини эслаб, шодликка тўлсинлар.

Дугоналар бир-бирларига опа-сингиллардан ҳам яқин, гўё Фотима-Зухра мисол кўнгли, дунёқараши бир-бирига монанд бўлишлари, бир мақсад, бир интилиш билан бирга қадам ташлаб улғайишлари мумкин. Улар бири билган ҳунарни иккинчисига ўргатиши керак. Бир умр дўст, ўртоқ бўлиб қолсалар, турмуш тақозоси билан бир-бирларидан узокда яшаганларида ҳам ҳол-аҳволларидан хабар олиб турсалар, демак, улар садокатли дугоналардир.

ЯНГИ ҲАЁТ ОСТОНАСИДА

Ҳаётингиз янги босқичга ўтганини ҳис қиляпсизми? Илгарилари ҳар дам эшитиб турадиган «катта кизсан», деган гапни энди деярли эшитмайсиз. Негаки, илгарилари у сизни рағбатлантириш маъносида айтиларди, энди ҳақиқатдан катта кизсиз. Ба-лоғат ёшидасиз. Янги ҳаёт бўсағасидасиз. У ҳаёт сизга сирлилиги билан юрагингизни ҳаяжонга солса, мавҳумлиги билан юрагингизни уюштиради. Унда сизни нима кутмоқда? Бахтли бўласизми ёки умрингиз изтиробда ўтадимиз? Шулар ҳақида ўй-лаганингизда мавҳумлик енгиб чиқаётганга ўхшайди. Ўша мавҳумлик ҳозирги дамни ганимат билиб, ўйнаб-қулиб қолишга ундаётганга – «ёшлик вақтинча, у тез ўтиб кетади, ўйнаб қол, кейинги ҳаёт бир гап бўлар», деяётганга ўхшайди. Иродангиз, мулоҳазангиз, андишангиз бўлмаса, бу даъватга бўйсунасиз ҳам.

Аммо ёшлик – асло вақтинча эмас! Ёшлик – бир умр. Ёшлик – умрининг пойдевори, деб бекор айтмаган донишмандлар. Ёшликда эгаллаган барча билим, кўникма, дунёқарашингиз, ота-онангиздан қониб олган меҳр-муҳаббат, бошқаларга меҳр улашиш фазилати, олам ва одамга муносабатингиз – буларнинг ҳаммаси сиздан айри эмас, сизнинг ўзингизда бўлиб – бир умр сизга ҳамроҳдир.

«Қиз бола узатилгандан сўнг, янги ҳаёт бошланади, бу бутунлай бошқа олам, унда аввалги оламидан ҳеч нарса қолмайди»... деб ўргатувчи «доно»лар ҳаётига озгина диққат қилиб қаранг. Уларнинг ҳамма хатолари ҳам шундан келиб чиқмасмикан?! Яъни, янги ҳаётда (турмуш қургач) бутунлай бошқа оламда, бошқа одамлар билан, бошқача турмуш тарзида яшайман, деб ёшлиқдан ҳеч нарсани мулк қилиб олиб ўтмаганларида, бахтли ҳаёт пойдеворини ёшлиқда қурмаганларида эмасмикан?!

Турмуш қуриш, бирон ташкилотда меҳнат қилиш, хуллас, кейинги ҳаёт ёшлиқнинг кейинги босқичи, холос.

Ёшлик – бир умр, дедик. Ёшликда эришилган ҳеч бир нарса изсиз кетмайди. Ёшликда тарбияланган одатларингиз, кўникма, ўрганишларингиз бир умрга сақланиб қолади.

«Меҳнатсиз, бирон-бир нарсага куймаланмай, туролмайман», онангизнинг ёки бувингизнинг шундай деганларини кўп эшитгандирсиз. Кузатинг, улар шу меҳнатни, уйдаги шу оддий юмушни ҳам шундай завқ билан бажаришадикки, бориб ёнларига кириб, уларга карашиб, ичингизга шу завқни, кўзингизга шу нурни олиб киргингиз келади. Юқкани рост бўлсин. Меҳнатдан, бирон-бир ҳаракатдан қочадиган дангасадан бахтсиз одам бўлмаса керак.

Ёшликдан ота-онангиз, буви-бувангиз, ака-укангиз, опа-синглингизни севиб, улар меҳрига қониб ва ўзингиз меҳр улашишга ўрганган бўлсангиз, бу энг яхши фазилятларни, инсонга энг керак хислатларни нега «янги ҳаётга» олиб ўтмаслигингиз керак? Янги ҳаётингизда, бутун умрингиз давомида сизга қувват берадиган фазилятлар айнан шулар-ку. Фақат меҳр оладиган яқин кишиларингиз, меҳр улашадиган манбаларингиз кенгайрган, холос. Агар буни юракдан хис қилмасангиз ва «меҳр фақат менга бўлсин!» деб турсангиз, ёлғизланиб қоласиз. Ёлғиз кишидек бахтсиз одам бўлмаса керак!

Ёшликда киши қандай бўлса, янги ҳаётда, ҳатто кексаликда ҳам шундай бўлиб қолади. Ёшликда ўзингизга мулк қилиб олган эзгу тилаклар, яхши кўникмалар турмушингизни енгиллаштириши мумкин. Аксинча, ёмон одатлар ва фақат ўзини ўзи ўйлаш ҳаётингизни тобора мураккаблаштириб, турмушингизни қийинлаштириб боради.

Юқорида қиз боланинг шаъни ҳақида ҳам гапирдик. Шаън ҳам бир умрга. Бу – «ёшлик шаъни», бу – «катталарнинг шаъни» деб бўлмайди-ку! Ёшликда нимаки хатти-ҳаракат қилинса – умр бўйи қолади. Яхши ишлар, яхши хатти-ҳаракатлар, яхши фазилятлар, тиниқ онг, кучли билим, назокат ва дилбарлик киши дилини қувонтирса, ёмонлари умр бўйи уйку бермайди.

Шунинг учун ҳам янги ҳаёт бўсағасида ўзингизни ҳалол имтиҳон қилиб кўринг, ҳаётингизнинг кейинги босқичига фақат яхшиликларни олиб ўтинг.

ОИЛА ВА КЕЛИНЛИК ОДОБИ

ОИЛА – МУҚАДДАС ДАРГОҲ 40

- Боболи хонадон 40
 - Ота азиз 43
 - Она – оила чароғбони 46
 - Жигарлар: ака-укалар, опа-сингиллар 48
-

КЕЛИНЛИК ОДОБИ 52

- Момолар ўғити 52
- Қайнона ва келин 54
- Келин – пайванд 57
- Келинлик либослари 59
- Овсинлар 62
- Қайнбўйин 63
- Уйингиз – қалъангиз 64

ОИЛА – МУҚАДДАС ДАРГОХ

Оила – муъжазгина бир жамият, дейди доно халқимиз, бутун инсоният жамиятининг дахлсизлиги ҳам унинг жипслигига боғлиқ. Оиланинг инсоният жамияти билан узвий боғликлиги унинг уҳдасидаги энг кутлуғ вазифа – ҳаётнинг абадийлигини, авлодларнинг давомийлигини таъминлашида яққол кўринади.

Оила халқнинг, жамиятнинг ҳаёти, турмушига оид урф-одатларни ўзида синовдан ўтказади. Яхшиларини ўз бағрида асраб-авайлаб, келажак авлодларга етказади.

Ислом манбаларида бола дунёга келмай турибок, унинг келажаги тўғрисида қай-қуриш кераклиги ҳақида кўрсатмалар бор. Оиланинг зиммасидаги муқаддас бурчларнинг бири – улкан тарбия ўчоғи экани шунда намоён бўлади. Оила ўз фарзандларини тарбиялаб, уларга умуминсоний кадриятларни сингдириш билан уларга бошланғич ижтимоий йўналиш беради. Ўз фарзандларини катта окимга – жамиятга қўшиш билан эса оила жамият йўналиши, иқтисодиёти, маданияти ва маърифатини ҳам белгилашга ўз таъсирини кўрсатади. «Миллатлар шарафини юқори мартабага кўтарадиган нарса, – деб таъкидлайди шарқ донишмандларидан бири, – миллионлар ила саналадиган аскарлар-у, дунёда энг буюк ва зўр бўлган кемалар эмас, балки энг оз эътибор берадиганимиз ёки бўлмаса ҳеч бир замон эътибор бермасдан келадиганимиз – оиладир. Оила низомсиз бўлса, унинг ёмон оқибати бутун миллатга таъсир этади ва шу сабабдан фазилат ерига разолат, тараққиёт ўрнига тубанлик негиз қуради...»

Шунинг учун ҳам Шарқда оила қадим-қадимдан муқаддас кўрғон ҳисобланиб келинган. Хусусан, ўзбек оилаларининг серилдизлик, сербутоклик хусусиятлари аввал қандай бўлса, ҳозир ҳам бошқа миллат кишиларида худди шундай ҳам ҳайрат, ҳам ҳурмат уйғотган хусусиятлардир.

Ўзбек оилаларининг тузилишига назар солсак, унинг катта Ватан ичидаги муъжаз Ватан эканига ишонч ҳосил қиламиз.

БОБОЛИ ХОНАДОН

Бобо ва бувили хонадонни фойзли, фариштали хонадон дейишади. Оилаларнинг муайян турмуш тарзи шаклланиб, ҳаётий тажриба орттириб бориши, тежамли ва саришта рўзғор тутиши, фарзандларни тўғри тарбиялашда кексаларнинг иштироки,

маслаҳат ва қўмаклари жуда катта аҳамиятга эга. Фарзандлари–ўрта авлод, набиралари – кичик авлодни ўз паноҳларида ушлаб, уларнинг уй-рўзгор ишлари билан шуғулланишлари, ижтимоий ҳаётда фаол иштирок этишлари учун кенг шароит ва имкониятлар яратиб берувчи бобо ва бувиларнинг хонадондаги хизмати бекиёс. Улар фарзандлари изидан келаётган набираларни тарбиялаб, оқил ва баркамол инсонлар бўлиб етишишида, оиланинг моддий ва маънавий жиҳатдан бекам-кўст бўлишида ҳаётий тажрибалари-ю донишманд билимларини ишлатадилар.

Ижтимоий-руҳий тадқиқотлардан кўринишича, катта авлод ўзидан кейинги бўғинларга фаол ва яқиндан ёрдам бериш билан оиланинг кенгайиб боришига баракали муҳит яратади. Бобо ва бувилар болалар парвариши билан банд бўлган оилада бола кўришдан безиллаш каби нохуш руҳий ҳолат бўлмайди. Оилада фарзанд туғилгач, оналар кўпинча тегишли таътилга карамай, ўқишга ёки ишга тушишлари керак бўлади. Шунда бобо ёки бувилар ишдан бўшаб, пенсияга чиқишга ҳаракат қиладилар.

Ёш авлоднинг хуш хулқли, одобли, маънавий етук бўлиб камол топишида кексаларнинг ҳиссалари кўпроқ бўлади: болаларнинг ҳар бир саволига эринмасдан аниқ ва тушунарли жавоб бериш; гўдакларнинг тафаккурларини, дунёқарашларини шакллантириш; улар билан турли ўйинлар ўйнаб, ҳар хил топишмоқ, бошқотирмалар, эртак, масал, афсона ва чўпчаклар айтиш билан набираларининг маънавий оламини кенгайтириш; тарихий воқеалар, урф-одат ва удумлар ҳақида гапириб бериш; халқ ашулалари, лапарлари ва бошқа қўшиқлар куйлаш билан болаларда Ватанга, миллатига муҳаббат, ўз тарихи билан фахрланиш туйғуларини тарбиялашдаги асосий вазифа уларнинг зиммаларига тушади. Оқил, доно бувилар ва боболар набираларига гўдаклигида «энага»лик қилибгина қолмай, балки улар ўсиб-улғайиши (мактаб ёши, ўсмирлик) жараёнида ҳам маънавий устозлик қила борадилар. Бундай шароитда, бобо ва буви паноҳида ўсган набиралар кейинчалик бу даврни энг ажойиб давр, ўзларига кўп яхшиликларни сингдирилган давр деб баҳолайдилар. Комил инсон бўлиб етишганларида бобо ва бувиларини алқайдилар.

Лекин қариялардан фақат «ёрдамчи ишчи» сифатида фойдаланиб, оилада барча оғирликларни бобо ва бувиларга юклаб қўйилиши кўнгилсиз ҳолатларни келтириб чиқариши, оилада тарбиянинг сифат ва самарасини пасайтириши ҳам мумкин.

Баъзи оилаларда салбий бир ҳолатни тез-тез учратиш мумкин: келинлари ёки ўғиллари билан ёмон муносабатда бўлган бобо ва бувилар набираларини улардан узоқроқда сақлашга, болага ўз отаси ёки онасини иложи борича ёмон қилиб кўрсатишга уринадилар. Ўз шахсий келишмовчиликлари, жанжал, ихтилофлари, терсликларини боланинг онгига сингдиришга ҳаракат қиладилар. Бунинг натижасида ўғил ёки келиннинг улар билан муносабати янада ёмонлашади. Оқибатда хонадонда уриш-жанжаллар қўпайиб, болалар руҳияти озор чекади. Бу ҳолат бир умр уларнинг

эсидан чикмайди. Ҳаётда бобо ва бувилар ўзлари берган тарбиянинг «меvasини кўрганлар», яъни набиралари уларнинг меҳнат ва муҳаббатларига кўрнамаклик билан жавоб қайтарганлари тўғрисида мисоллар учраб туради.

Чол-кампира^ларнинг аксари набираларини кўп-қолларда ортиқча эрқалатиб, талтайтириб юборадилар. Ота-оналардан уларнинг айбларини, ножўя ишларини яширишга, ҳар қандай қийинчиликлардан асрашга ҳаракат қиладилар. Бола тарбиясини бобо-бувиларга ишониб топширган ота-оналар иложи борича бу ишнинг асосий оғирликларини ўзларига олишлари лозим. Чунки ҳозирги жадал ривожланиш жараёнида ҳаёт билан ҳамқадам бўлиб улғайиш учун билимли, маълумотли, тадбиркор ота-оналарнинг билим ва тажрибалари болалар учун жуда зарур. Баъзи бобо ва бувилар замонавий турмуш талабларини қабул қила олмайдилар. Ўзларининг дунёқарашлари, нуфузлари ва тажрибаларига ортиқча баҳо бериб юборадилар. Бундай бобо ва бувиларнинг ноўрин «тарбиявий фаолият»лари чеклаб турилмаса, уларнинг ёнида юриб катта бўлаётган болалар, аввал, ўз ота-оналаридан четлашиб, кейин бувилари ва боболарига бўлган ҳурматларини ҳам йўқотадилар.

Турмуш тарзлари, ҳаётий тажрибалари, тафаккурлари ҳамда характерлари жиҳатдан бувилар ҳам ҳар хил бўладилар. Баъзи бувилар уйдаги, оиладаги барча қийинчиликларни ўзларига олиб, фақат набиралари учун яшайдилар. Улар набираларининг кўлини совуқ сувга урдирмайдилар. Елиб-югуриб уларнинг хизматини қиладилар.

Фақат ўз тинчлигини, ўз ҳузур-ҳаловатларини кўпроқ ўйлайдиган, «ўзини боқдим, боласини ҳам боқаманми?» дегувчи бувилар ҳам топилади.

Бувиларнинг ўзига хос яна бир тоифаси борки, улар донишманд, хунарманд, дунёқарашлари кенг бўлиб, набиралари билан доимий мулоқотда, муносабатда бўлиш уларга шодлик ва бахт бахшида этади. Доимо қаёқларгадир шошадиган, фарзандларининг бирор саволига жавоб бериш учун ҳам баъзан имкон тополмайдиган ота-оналардан олинмай қолган билимни, эътиборни болалар худди шундай бувилардан топадилар. Ўзларини қизиқтирган кўплаб саволларга жавоб оладилар. Айниқса, ҳамма нарсани билишга чанқоқ болалар учун бу бувилар бебаҳо хазинадилар.

Боболар ўз набиралари билан бирданига апоқ-чапоқ бўлиб кетавермайдилар. Лекин кундан-кунга улар бир-бирларига боғланиб борадилар. Боболарнинг набираларига эътиборининг кучайиб боришига сабаб – улар ўз фарзандларининг тарбиясида уларга вақтида кўрсата олмаган меҳр-муҳаббатлари, ғамхўрликларини набираларига сингдиришга ҳаракат қиладилар.

Бундай бобо билан турли ўйинлар ва ўйинчоқлар ўйнаш болалар учун янада қизиқарлироқ туюлади. Токзорда ток тараётган, боғ ишларини ёки уйдаги, ҳовлидаги бошқа юмушларни бажарётган бобоси ёнида юрган бола ўзини беназир ёрдамчи сифатида ҳис этади. Меҳнатга муҳаббат қўйиб вояга ета боради.

Бувиси қўғирчоқдай чиройли кийинтириб, озода қилиб қўядиган кизчалар вояга етиб борганлари сари уларда аёлларга хос бўлган озодалик, саришталик, саранжомлик тарбия топади. Турли уй-рўзгор ишлари – кир ва идиш-товоқ ювиш, супуриб-сидириш каби юмушларни бувилар эринмасдан тушунтириб, ибрат бўлиб ўргатишади.

Фарзандларининг оиласи бузилганда бобо ва бувилар жуда кийин аҳволга тушиб қоладилар. Оила қонунчилигида бобо ва бувилар вояга етмаган набиралари билан муомалада бўлишлари мумкинлиги кўзда тутилган бўлишига қарамасдан, кўпгина аёллар турмушлари бузилиши билан нафақат собиқ умр йўлдошлари, балки қайнона ва қайноталари ҳамда уларнинг қариндош-уруғлари билан ҳам алоқани бутунлай узиб юборишади. Бу ҳол кўп қарияларнинг кўнглини ўкситади. Турмушнинг бузилишига сабаб бўлмаган қайнота-қайноналарнинг набиралари билан бемалол мулоқотда бўлишларига рухсат бермаслик оқибати кўп ўтмай ўз «меваси»ни кўрсатади. Тўлиқ бўлмаган оиладаги болаларнинг ўксиб ўсиши бир сари, улар ўзларини саёқ юришдан, ёмон йўللارга кириб кетишдан бобо ва бувилари каби асрай олмайдилар. Руҳиятларидаги бу синиқлик қалбларида, ҳаётларида ўчмас из қолдиради.

Оиладаги яқинлар, қариндош-уруғларнинг бир-бирларининг фикрларига қарши бораверишлари ҳам болаларнинг турмушида, онгида кўнгилисиз зиддиятларни келтириб чиқаради, уларнинг тарбиясига салбий таъсир этади. Бобо ва буви бор хонадонда ҳар уч авлоднинг бир-бирларини тўғри тушунишга, самимий ва тўғрисиўз бўлишларига, оиланинг тинч-тотув ва бахтли ҳаёт кечиришига тегишлича муҳит яратилади. Каттага ҳурмат, кичикка иззат кўрсатиш, бир-бирига ён босиш, бир-бирини аяш каби ота-боболардан қолган инсоний қадриятлар улар орқали кейинги авлодларга сингдириб борилади.

Сўнги ўн йилликларда шаҳарлар кенгайиб, кўп қаватли уйлар қурилиши кенг авж олганлиги, маҳаллаларнинг бузилиб кетиши натижасида катта оилалар янги уйларга кўчирилиб, бўлиниб кетишмоқда. Бу эса бобо-набираларнинг бир-бирларидан узоклашиб кетишларига сабаб бўлмоқда. Оила аъзоларининг ўзаро оқибатли бўлишлари, доимо бир-бирларидан хабар олиб туришлари, набиралар кўпроқ бобо ва бувиларининг бағрида бўлишлари ўрта авлод – ота-оналарга боғлиқ. Уч авлод вакиллари билан бир-бирлари билан ҳамжиҳатликда турмуш кечиришлари ёш авлоднинг маънавий жиҳатдан етук вояга етиши учун гаровдир.

ОТА АЗИЗ

Ота деганда фарзандли, бола-чақали эр кишини, оила бошлиғини тушунамиз. Ўзбек халқи отани қадим-қадимдан оламда энг улуғ, мўътабар ва муқаддас зот деб билган. Ота – бамисоли қудратли тоғ, чинор, оиланинг мустаҳкам ва букилмас таянчи. Ҳар бир хонадоннинг соябони – эркаги бўлсин, деб бежиз айтилмаган.

Ўзбек оиласининг турмуш тарзида отанинг ўрни ва моҳияти ниҳоятда буюқдир. Миллатимиз удумига кўра, ота – оилага ризқ топиб келувчи сифатида ҳамиша улуғланиб келинган. Ота хонадонда уйнинг тўрида ўтирган. Отага оила аъзоларидан биронтаси тик қарамаган, унинг гапи ҳеч қачон иккита қилинмаган. Бирон масалани ечиш лозим бўлганда, ота ҳал қилувчи гапни айтган. Оила ва жамиятдаги энг оғир юмушни, асосан, ота ўз зиммасига олган. Хуллас, ота шахси илоҳийлаштирилган. «Отага итоат қилмоқ, Аллоҳга итоат қилмоқдир. Ота рози – Худо рози», деган ҳикматлар ахлоқ меъёрига айланган.

Оилада ва унинг шаклланишида отанинг масъулияти ва жавобгарлиги қонуниятдир. У биологик, ижтимоий ва маънавий жиҳатдан муҳим вазифаларни бажариши керак. Отанинг биологик жиҳатдан масъуллиги у она қорнида хомилани вужудга келишида, бўлажак организмнинг биологик (ирсий) асосини яратишда иштироқ этишида кўринади. Бўлажак инсоннинг дастлабки биологик яшашини белгилаб берувчи инстинкт (майл), шартли рефлекслар фақат онагагина эмас, отага ҳам боғлиқдир. Бола организми (соч ва кўзнинг ранги, тана тузилишининг ўзига хос хусусиятлари, барча аъзоларнинг ишлаши)нинг ота-она организмга биологик ўхшашлик хусусиятларини ҳам насл белгилаб беради. Бундан ташқари, қобилиятлар ривожининг бўлажак асоси – истеъдод (ақлий фаолият, мусиқа, спорт, чет тилларни ўрганиш қобилияти) ҳам туғма бўлади. Кўп касалликлар ҳам наслдан ўтади. Ота ва онанинг баъзи зарарли одаглари, хусусан, спиртли ичимликлар, захарли ва гиёҳванд моддаларни оз бўлса-да, истеъмолад қилиш ҳам болани бир умрга бирон касалликка мубтало қилиши мумкин. Шунинг учун ҳам ота ўзининг жисмоний саломатлиги ва маънавий етуклиги, турмуш тарзининг соғломлиги ҳақида ҳамиша қайғуриши керак.

Оилани моддий жиҳатдан таъминлаш, хотини ва болалари учун масъуллик, кекса ота-оналари ҳақида ғамхўрлик қилиш унинг зиммасидадир. Булар – отанинг ижтимоий вазифаларидир. «Ота бўлиш осон, лекин оталик қилиш қийин», деган нақлда оталикнинг мураккаб жиҳатларига ишора бор. Агар аёл (хотин)да оналик туйғуси фарзанд дунёга келишидан анча олдин пайдо бўлса, эркак (эр)да оталик туйғуси аксарият фарзанд туғилгандан кейин қарор топади. Оталик туйғуси ҳам оналик каби буюқ ва муқаддас, уни олдиндан, фарзанд туғилгунча тарбиялаш керак.

Аслини олганда ота бўлиш – бу катта бахт. Янги фарзанд кўрган ёш ота бу бахтдан беҳад қувониши керак. Энди унинг зурриёти, яъни авлодини давом эттирадиган инсон бор. Бу инсонни катта қилиш, тарбиялаб вояга етказиш, комил инсон қилиш отанинг юксак бурчи.

Бир донишманд, тарбия – отадан, деган экан. Отанинг маънавий қиёфаси унинг тарбиячи сифатидаги ўрнини ҳам белгилайди. Аксарият йигитлар ота бўлгач, ўйинқароқ болалик ва ёшлик йилларининг беўхшов қилиқларини тарк этадилар, отага хос вазминлик, ақли расолик, улуғворлик каби сифатларни қарор топтирадилар.

Ота ва фарзанд ўртасидаги меҳр кун сайин мустаҳкамланиб боради. Оталик окилона бажарилган хонадонда тартиб-интизом, қут-барака, файз қарор топади.

Фарзанд тарбиясида масъулият отанинг зиммасига юкланиши ундан ўзини жамият ва оиладаги иктисодий ва ҳуқуқий мавқеини мустаҳкамлашни тақозо этади. Бу мавқе совет турмуш тарзи ўларок ва яна кўп сабабларга кўра анча пасайгани сир эмас. Бунинг оқибатида отанинг улуғлиги, обрўси, иззат-икромии анча пасайган оилалар таназзулга юз тутди.

Асрий анъаналаримиз тасдиқлаганидек, ота авлодларнинг маънавияти ва кадриятларини кейинги авлодларга ташувчи асосий тарбиячи шахсдир. Тарбия берадиган шахс, боболаримиз айтганидек, ўзи тарбияли, ҳақиқий ва баркамол инсон бўлиши керак. Фарзанднинг кўз ўнгида ота асосий эътиқод нуқтасига айланмас ва улуғланмас экан, оила тарбияси ҳеч қачон мукамал бўлмайди. Ота бўлиш мардлик ва жасоратдир. Ота учун «Қобуснома»нинг қуйидаги ҳикматлари ибратдир:

«...Агар сен бола кўрсанг, унга яхши от қўйгил, чунки отадаги фарзанд ҳақларидан бири яхши от қўйишдир.

...Каттарок бўлгандан сўнг, раият бўлсанг, хунар ва касб ўргатгайсан.

...Оталик шартин бажо келтиргилки, фарзандинг вужудга келганидек ҳаёт кечирсин, яъни ҳар одам вужудга келган кунидан бошлаб хулқи, одати унга ҳамроҳ бўлади, аммо кучсизликдан, юмшоқлиги ва заифлигидан уни намоён қила олмайди. Катта бўлган сари жисми ва руҳи қувват топади, ҳамма феъл-атвори намоён бўлади, камолга етгандан сўнг, ҳамма яхшилик ва ёмонлигини зоҳир қилади. Сен эса адаб, хунар ва билимни унга ўзингдан мерос қилиб қолдиргил, токи унинг ҳаққини бажо келтирган бўласан... Хунар ҳақиқатда барча санъатнинг улуғидир. Хунар кунлардан бир кун ишга ярағувчидир.

...Агар фарзандинг балоғатга етган бўлса, унинг оила бошлиғи бўлишга, хотин олишга, рўзгор ишлари билан машғул бўлишга қобилияти бўлса, унинг яхши хулқли эканини сезсанг, ўғлингни уйлантириб қўй, шу билан сен унинг бу ҳаққини ҳам бажо келтирган бўласан...

...Сен билсангки, ўғлингга хўжалик ишига (хайрли турмушга), хотин олишга майл бўлмас ва бир мусулмоннинг (яхши оиланинг) кизини балога гирифтор қилмагилки, иккови ҳам бир-биридан безор бўлурлар. Бундай вақтда ўз холига қўйгил, катта бўлганда ўзи қандай хоҳласа, шундай қилсин.

...Агар қизинг бўлса, уни мастура дояларга топшир, токи яхши парвариш қилгайлар... (Қизинг) катта бўлгандан кейин, муаллимга топширгил... Балоғатга етгандан сўнг ҳаракат қилиб эрга бергил., унга шафқат ва марҳамат кўргизгил, чунки киз отанинг асири бўлур. Ўғил отасиз бўлса ҳам, у ўзига иш топа олади ва маишат қила олади. Қиз ожиз ва бечора бўлур. Ҳар нимагаки эга бўлсанг, олдин қизга бергил ва унинг мол-холини тузатгил. Тезроқ уни бир кишининг бўйнига банд қилгил, токи унинг ғамидан қутулгайсан».

ОНА – ОИЛА ЧАРОҒБОНИ

Халқимиз, миллатимизга оид қайси манба, қайси қўлёзмага мурожаат этманг, она, аёл шу оиланинг муқаддаслигини таъминловчи, оиланинг маънавий-ахлоқий муҳитини яратувчи мўътабар инсон сифатида таърифланади. Қуръони каримда, хадиси шарифда онани улуғлаш кераклиги ҳақида кўплаб ибратли кўрсатмалар бор. Уларнинг ҳаммаси онанинг биологик ва ижтимоий вазифа ҳамда бурчларидан келиб чиқиб айтилган. Аллоҳ марҳамати билан ҳомилани юраги остида кўтариш, туғиш, дунёга келган инсонга биринчи ризқни бериш – эмизиш, уни тарбиялаш, вояга етказиш, элга қўшиш оналар зиммасида. Булар ҳақида мазкур китобнинг «Оналик» бўлимида муфассал маълумот оласиз. Ҳозир эса оиланинг бир аъзоси сифатида онанинг ўрни хусусида сўз юритайлик.

Она оиланинг устунидир. Ривоят қиладиларки, ўғил онани уч маротаба ҳажга опичиб олиб бориб келган тақдирда ҳам она фарзанд деб чеккан заҳматларнинг учқунчалик бўлмас экан. Демишларки, онанинг фарзандни ўстириб, вояга етказиш йўлида чеккан риёзати ҳаққини адо этиш учун ҳар қандай саъйи ҳаракат ва хизмат ҳам камлик қиларкан. Шу боис она улуғ ва муқаддас зотдир.

Ҳазрати Навоийнинг ушбу тўртлиги оналар шарафига айтилган жамики яхши сўз ва мадҳ-саноларнинг олийсидир:

*Аноларнинг оёғи остидадир,
Равзаи жаннату жинон боғи.
Равза боғи висолин истар эсанг,
Бўл анолар оёгининг туфроғи.*

Онанинг энг буюк хизмати шундаки, у аввало, фарзандда чинакам инсоний фазилат – меҳрни шакллантиради. Меҳр туйғуси гўдак бешикдалигидаёқ қулоқлари остида янграган она алласининг оромбахш садолари орқали бола қалбига йўл топади. Она отага нисбатан болага меҳрибонроқ бўлади, уни ҳамма вақт кўз қорачиғидай асрайди, ювиб-тарайди, унга ўзининг бутун вужуди, қалби, меҳри, вақти, эътибори, меҳнатини бағишлайди. Инсонга хос энг ноёб ва яхши фазилатлар борки, уларнинг барчаси болага онадан ўтади. Чунки бола энг кўп вақт онанинг бағрида, ёнида бўлади, ундан ҳаёт сабоқларини олади. Олам ва одамларга меҳрни ўрганайди. Яна шуни ҳам айтиш керакки, бола тарбиясидаги энг оғир, машаққатли ва масъулиятли давр – инсоннинг инсон бўлиб шаклланидиган даври она бағрида кечади. Шунинг учун инсон эришган ҳамма нарсани она кўйнида берилган тарбиянинг озиғи деб билмоқ керак. Она ҳеч қачон фарзандга ёмонликни раво кўрмайди, у боласининг посбони, ҳимоячиси, сирдош дўсти ва қиблағохидир.

Она ўғил болага нисбатан қизларга яқинроқ бўлади, деган гапда жон бор. Чунки у кизини тарбияларкан, унинг тимсолида ўзини – бўлажак онани кўради, оналикка хос сифатларни қарор топтиради, уни турмушга, оилага тайёрлайди.

Она умрининг мазмуни, давомчиси бўлган ўз жигарбанди – кизини балоғатга етган сари ҳаётда бахтли бўлишини, бўлғуси куёви кизига муносиб, бир умрга вафоли, кизини кадрлайдиган бўлишини орзу қилади ва шу билан бирга ўз кизининг ҳам куёв бўлмишга садоқатли, хурмат-иззатини жойига қўядиган, меҳру вафоли ёр, келин бўлиб тушадиган хонадоннинг саранжом-сариштали, чаққон, пазанда бекаси бўлишини умид қилади.

Она кизини унаштираркан, уни ёнига чақириб, шундай насиҳат қилади:

«Севимли қизим, тез кунлар ичида бизнинг қўлимиздан кетиб, чет одамга ёр ва бир умрлик йўлдош бўласан. Сенга бахт-саодат тиловчи онанг томонидан берилган ушбу насиҳатларни тингла, шу насиҳатларга имконинг борича амал қил.

Эринг, ўзига йўлдош, шодлик ва қайғу кунларида бирга шодланувчи ва қайғу-рувчи ўрток бўлишингни умид қилиб, сени танлади. Зинҳор унинг умидини пучга чикарма. У ҳар вақт: «Шукур, мақсадим ҳосил бўлди», деб севишиб, сўзлаб юрсин ва сендан рози бўлсин.

Тез кунлар ичида уй бекаси бўласан. Эътиборга олишинг лозим бўлган нарсалар бор: эрингнинг яқин кишиларини, хусусан, қайнота ва қайнонангни хурмат қил, уларни ўз отанг ва онанг қаторида кўр, болаларини ака, ука, опа-сингилларинг ҳукмида ҳисоб қил. Қайнотанг ва қайнонангнинг насиҳатларини яхши тинглаб, уларга амал эт. Оила аъзоларининг хулқ ва табиатларини яхши ўрганиб, уларга мулоийм муомалали бўл. Улар билан оранг бузилишидан сақлан, чунки бунинг оғирлиги эринг устига тушади. Сени деса – уларнинг кўнгиллари қолади, уларни деса – сени қизғанади. Шу сабабли эринг икки ўт орасида қолиб, жуда қийналади, эрингни азоб ичида қўйма, унинг оила аъзолари билан тотувликда яша.

Эрингдан ҳеч бир сиригини яширма, эрингдан бошқа ҳеч кимга сир сўзлама. Эринг ёнида бир киши ўтирган бўлса, эрингга қарши бир оғиз сўз айтма. Эрлар хотинларининг кўп камчиликларини кечирадилар, аммо чет киши олдида айтган сўзларини кечира олмайдилар. Бу нарса уларнинг табиатларига хилоф нарсадир, бу тўғрида уларни айблаб бўлмайди. Агар эрингнинг бирон ножўя одати бор бўлса, ёнида ҳеч ким бўлмаган вақтда ўзига айтиб, уни яхши йўлдан юришига ҳаракат қил.

Эринг севмайдиган ва кўнгли тўлмайдиган ишлардан, рашкини келтирадиган одатлардан узоқ бўл.

Қайнонангга қараб турмасдан кучинг етадиган ишларни ўз қўлингга ол, унинг розилигини, дуосини ол. Уйинг топ-тоза, бежирим ва ҳар нарса ўз ўрнида бўлсин. Болаларингнинг эрингга, эрингнинг болаларингга муҳаббатли бўлишларига ҳаракат қил. Оталарнинг ўз оилалари билан овунишлари доим улар билан бирга бўлишларига сабаб бўлади. Болаларини севган эрлар кўп вақт тавфиқли бўладилар. Болалари билан овуниб, шодланиб, ножўя йўлларга қадам қўймайдилар.

Эрингдан бир нарсани сўрасанг, уни бир-икки марта эсига тушир. Шундан ортик даражада эрингни безор қилиб, ҳадеб кистама.

Эрларнинг энг севган нарсалари хотинларининг ўйнаб-қулиб, ишларини қилиб юрган вақтларидир. Эри ёнида юрувчи, ўйнаб-қулиб хизмат қилувчи хотинларни ёмонлашга ҳеч кимнинг ҳаққи йўқдир. Эринг ишга кетишга отланса, ҳамма нарсасини тайёрлаб, кейин эрингни шодлик билан кузатиб қўй, ишдан қайтганида эса очик юз билан қарши ол.

Турмуш ҳамма вақт бир хил кечмайди. Турмушнинг шод кунлари бўлгани каби заҳарли, тиканакли кунлари ҳам бўлади. Эринг билан орангга совукчилик тушса, ўзингни оғир тут, совукконлик билан сўзлаб қизишма, юзингни буриштириб, бакириб-чакириб сўзлама. Яхши муомала қил. Сўзингда ҳақли бўлсанг, мулойим сўзлаб, ётиғи билан тушунтир, эринг бу гўзал муомалангни кўриб, дарров ғазабдан тушади, муҳаббати сенга яна ҳам зиёда бўлади.

Болаларингни яхши тарбиялаб ўстир, яхши хулқларга одатлантир. Бу ҳамма айтган сўзларимни бажо келтириш ақлли ва тadbирли хотинлар учун оғир иш эмас. Куч-қувват билан қилиб бўлмайдиган ишларни яхши хотинлар ўз ақллари билан қила оладилар».

Онанинг мураккаб вазифаларидан яна бири – ўғлини бўлажак ота сифатида камол топтиришдан иборат. Қизларда оналик туйғуси туғма бўлади, ўғил болаларда эса оталик туйғуси у туғилгандан кейин, оилада – онанинг отага муносабати, муомаласи жараёнларида шаклланади. Она ўз ҳаёти тимсолида ўғлига аёл кишига қандай муомалада бўлиш, ўзаро ҳурмат, садоқат ва вафодорлик фазилатларини тарбиялайди.

Она тарбиясини олган ўғил ҳеч қачон ўз рафиқасига, опа-сингилларига бемехр бўлмайди, уларни ҳамиша ардоқлаб эъзозлайди. Буюк ёзувчилар ўзларининг энг яхши асарларини волидаи мухтарамалари хотирасига бағишлаб ёзганликлари, донишмандлар эса ўзларидаги энг эзгу фазилатларини фақат оналаридан олганликларини айтганликлари бежиз эмас. «Сен болаликдан она кўзларига боқиб, улардаги ташвиш ва ҳаловатни, сурур ва ҳаяжонни кўришга ўрганмас экансан, бир умрга ахлокий жиҳатдан ногирон бўлиб қоласан, – деган эди машҳур рус педагоги В.А.Сухомлинский. – Севгидаги кўполлик сингари ахлокий ногиронлик ҳам кишилар бошига кулфат, жамиятга зарар келтиради».

Она – хонадоннинг, оиланинг фариштаси. У бор уйда – нур бор, файз ва баракат бор. Ўқишдан, ишдан, хизматдан қайтган фарзанд борки, остона ҳатлаб уйга кириши билан онасини сўрайди, ота ҳам, энг аввало, «Онаси!» деб мурожаат қилади. Она – оиланинг чароғбони, устуни, оиладаги ҳамма нарса у билан боғланган, деган ҳикматнинг маъноси шу бўлса керак.

ЖИГАРЛАР: АКА-УКАЛАР, ОПА-СИНГИЛЛАР

Бир ога-онадан туғилган фарзандларни – ога-ини, опа-сингилларни халкимиз аниқ сифат бериб жигарлар деб атади. Уларни киши вужуди тириклигини таъминловчи аъзо (жигар) номи билан аталишида булар ўзаро бир-бирларига ҳам ҳаётий

(моддий), ҳам маънавий қувват бериб туришлигига ишора бор. Бу нарса ҳаётимизга шу қадар сингиб кетганки, жигарбандлик, жигаржонлик авлоддан авлодга ўтиб, бир авлоддан тарқалган шох-бутуқлар ҳам ўзаро бир-бирларини «жигарим» деб атаб, қариндошлик ришталарини маҳкам тутиб келадилар.

Ака-укалар. Бир ота-онадан туғилган ўғилларнинг катталари кичикларига «ака» ва кичиклари катталарига «ука» бўлади. Ўзбек халқи серфарзанд, болажон бўлгани сабабли, ҳар бир хонадонда бир нечтадан ака-ука, опа-сингиллар бўлади. Ака-укалик тушунчаси ўзбекларда ўзига хос миллий-ижтимоий мазмунга ҳам эга. Бу мазмун замирида одамейлик, оқибат, бир-бирини қўллаш, бир-бирига суянч бўлиш каби хислатлар ётади. Ота-боболаримиз фарзандларига ҳамиша бир-бирлари билан инोक, тотув, ҳамдард, ҳамфикр бўлиб яшаш инсон ҳаётида жуда муҳим аҳамиятга эга эканлигини уктириб келганлар. «Оға-ининг тотув бўлса – ота кўп, опа-синглинг тотув бўлса – ош кўп», «Ака-ука кимда йўқ, сийлашмаса ётча йўқ», «Ака-ука аразли бўлса ҳам ғаразли бўлмас», «Тукқан тукқандан умид кутар», «Тукқан жигарнинг озори бор, безори йўқ» каби юзлаб мақол ва маталлар шундан далолатдир.

Оилада тинчлик-тотувлик, ҳаловат кўп жиҳатдан ака-укаларнинг аҳилликларига боғлиқ. Одатда, оғалар ўз иниларига яқин дўст, маслаҳатчи бўладилар, укалар ўз йўлини топиб олгунча, уларга моддий ва маънавий ёрдам бериб турадилар. Ўзбек одатларига кўра, катта ўғиллар ўз кийим-кечакларини, асбоб-анжомларини, қалам-довот, китоб-дафтар ва бошқа буюмларини авайлаб тутадилар. Чунки бу буюмлар ўзларидан кейин укаларига ўтади. Бу бир томондан болаларни кичиклигидан тежамкорликка, озодалик ва саришталикка ўргатса, яна бир томондан уларда саҳийлик, ўз яқинларидан ҳеч нарса аямаслик каби фазилатларни шакллантиради. Оила иқтисодиёти учун ҳам бу катта аҳамиятга эга. Бундай саранжомлик оила чиқимларини бир оз камайтиради. Бундай шароитда катта бўлган ака-укалар улғайиб, оилали бўлгач ҳам, моддий томондан сиқилиб қолган ёки мустақил ҳаётга илк қадам қўяётган биродарларига ёрдам берадилар. Ўз жигарларига фидойижонлик ўзбек халқининг ўзига хос хусусиятидир.

Мерос масаласида ҳам ўзбекларнинг ўз миллий қарашлари бор. Агар отадан уй-жой, мол-мулк ва бошқа буюм ёки жиҳозлар мерос бўлиб қолган бўлса, улар сўзсиз ота васиятига биноан тақсимланади. Агар ота васияти бўлмаса, мол-мулк ака-укалар, опа-сингиллар ўртасида тенг тақсимланади ёки уларнинг турмуш шароити, топиш-тутишларига қараб ҳаммалари кенгашган ҳолда, бамаслаҳат бўлинади. Ўзига тўқ, моддий жиҳатдан таъминланган жигарлар бошқалар фойдасига ўз улушларидан кечадилар.

Хонадондаги ҳар бир ишга ака-укалар биргаликда бир-бирлари билан ба-маслаҳат киришишлари лозим. Улардан бири иморат соладими, таъмирлайдими ёки бошқа бирор иш бошлайдими, аввало, жигарлари ризолигини олади. Лозим бўлса, ҳамма биргаликда унга ёрдам беради.

Ўзбекона анъаналар асосида қурилган оилаларда кичик укаларнинг хотинлари, болалари катта акани ота ўрнида кўришади. Уканинг хотини ўз қайноғасини эҳтиром юзасидан «муллака» (мулла ака) деб атади. Агар қайнотаси йўқ бўлса, «ота» (ада, дада) деб мурожаат қилади. Уканинг болалари ҳам ўз амакиларини кўп оилаларда «ота» (дода) дейдилар. Бу эса у кишининг хонадондаги мавқеини белгилайди. Катта аканинг насиҳат, маслаҳатларини барча хонадон аъзолари самимият билан қабул қилишлари оқибатида улар орасидаги меҳр-муҳаббат янада мустаҳкамланади.

Катта акалар ўз ота-оналарини хурмат-иззат қилишда кичикларга ўрнатилган бўлишлари керак. «Қуш уясида кўрганини қилади», дейдилар ота-боболаримиз. Қариндош-уруғ, опа-укаларнинг бир-бирлари билан аҳил бўлишлари, ўзаро хабар олишиб, борди-келди қилишлари ҳам кўпроқ акаларга боғлиқ.

Катта ўғиллар кичикларига нисбатан кўпроқ ҳаётий тажрибага эга эканликлари, «уч-тўртта кўйлакни ортиқроқ йиртганликлари» учун ҳам доимо мураббийлик бурчини бажарадилар. Баъзи ҳолларда инилар оғаларга нисбатан илмли, мартабалари улугроқ бўлса, катталар уларнинг ҳам хурматини жойига қўйиб, кейинги авлодга маданиятлилик ибратини кўрсатадилар.

Ўзбек халқининг минг йиллар давомида қон-қонига сингиб кетган қадриятлар, қариндошлик, биродарлик туйғуларини юзага чиқариш, ота-боболарнинг маънавий меросларини ўрганиш, ҳар қандай турмуш оғирликларидан қондошлик ришталарини устун қўйиш, боболар насиҳатларини юракка сингдириш орқали энг яхши фазилатлар, одамийлик хислатларини юзага чиқариш керак. Бунинг учун ота-оналар ўз ўғил-қизларини одамийлик руҳида тарбия этишлари, халқ оғзаки ижоди намуналари, урф-одатларни болалар онгига уларнинг гўдаклик пайтидан етказа боришлари керак.

Опа-сингиллар. Бир ота-онадан туғилган қизлар бир-бирларига опа-сингил: каттаси кичигига опа, кичиги каттасига сингил ҳисобланади. Қизлар бор оилада саранжом-сарипталиқ, озодалиқ ҳукм суради. Энг муҳими қизлар бор уйда ўзига хос руҳий мувозанат сезилади: оталар мулоим бўлади, ўғил болалар ҳам дағалликдан, ноўрин юриш-туришлардан ўзларини тиядилар. Кийим-кечакларини ювиб, дазмоллаб, овқатларини пишириб, уйда кишига ором берадиган сарипталиқни таъминлайдиган опа ва сингилларга хурмат, эъзоз, аяш шу даврдан шаклланади. Бунда, албатта, катталар – боболар, оталар ўрнатилган кўрсатадилар.

Оилада ўғил болаларга қараганда қизлар, кўпинча бир-бирларига меҳрибон, дилдан яқин бўладилар, бир-бирларини тез тушунадилар. Оналарига ийманиб айтолмаган сирларини бир-бирларига айтадилар. Оқила опа-сингиллар ҳар бир ишда бир-бирлари билан маслаҳатлашиб иш тутадилар. Катта опа чаққон, билимдон, гапга чечан бўлса, сингиллар ҳам унга ўхшашга ҳаракат қилишади. Қизлар сезгир бўлади, кўпинча каттасига айтилган гапдан кичиги ҳам ўзига хулоса чиқариб олади. Ўртадаги меҳр, ўзаро хурмат ва аҳиллик оилага файз ва қут-барақа киритади. «Опа-сингил

тотув бўлса – ош кўп», «Опа-сингил тотув бўлса, уйни бўстон қилар», деган мақолларни халқ бежиз тўқимаган.

Қизлар ота-онасига меҳрибон, ҳар бир ишда кўмакчи бўладилар. Шунинг учун тўғми, йиғинми – нимаики бўлса, онанинг оғирини енгил қилиб, жонига оро кий ади-ган ҳам опа-сингиллардир. Тақдир тақозоси билан ҳам она, ҳам отадан айрилган етим қолган болаларга кўп ҳолларда энг катта опа оналик қилади, бутун меҳрини уларга бағишлайди. Ҳар бир укани вояга етказиб, ўқитиб, уларни одам қаторига қўшиш йўлида ўз ҳузур-ҳаловатидан, бахтидан воз кечган опалар ҳам бўлади. Ўзи турмуш қурадиган вақти келиб, ўзига монанд йигит учраса ҳам укалари, сингилларини турмуш чорраҳасига ташлагиси келмай, ёшлик даври ўтиб кетадиган опалар ҳам бор. Бу – қизларда, опа-сингилларда меҳр-оқибат тўйғуси кучлилигидандир.

Меҳрибон опа-сингиллар бир-бирларининг фарзандларини ҳам ўзлариникидай кўриб, бирор нарса олсалар, бир-бирларининг боласига ҳам қўшиб оладилар ёки боланинг бўйи ўсиб, кийими кичрайиб қолган тақдирда жиянларининг кийимини оғринмай, ўз болаларига кийдириб ўстирадилар. Баъзан опа-сингил ака-укага турмушга чиқиб, бир-бирларига оёқсин бўлишлари мумкин. Бунда улар ўртасидаги тотувлик ва иноқлик яна ҳам мустаҳкам бўлади. Улар барча ишда бир-бирларини қўллаб-қувватлаб, ҳамдард бўлиб, бир-бирларининг оғирларини енгил қилиш пайида бўладилар.

Ота-она қизларни ўстириш жараёнида уларга энг эзгу хислатларни сингдира бориши, ака-укалар, опа-сингил, умуман, қариндош-уруғларга меҳр-оқибатли этиб тарбиялашлари лозим. Яхши тарбия кўрган, инсоний фазилатга бой опа-сингиллар бир-бирларига ҳам, ака-укаларига ҳам меҳрибон, ҳамдард бўладилар, ҳаммиша бир-бирларини қўллаб турадилар. Бундай опа-сингиллар ота-онадан кейин ҳам оиланинг аҳиллигини сақлаб, унинг обрўси учун жон қуйирадилар. Жигарларнинг бир-бирлари билан оқибатли, меҳр-муҳаббатли бўлиши учун қурашадилар.

КЕЛИНЛИК ОДОБИ

Келинлик одоби ҳақида алоҳида бўлимда сўз юритаётганимиз бежиз эмас. Дунёда ҳеч бир халқда оилада келин мавқеига шарқ халқлари, хусусан, ўзбекларчалик катта ўрин берилмайди.

Келин тушириладиган хонадонда катта тайёргарлик кўрилади. Ёш оилага янги уй солинади ёки шу хонадондаги энг яхши хоналар таъмирланиб, янги ҳолатга келтирилади. Келинга сарполар, совғалар тайёрланади. Энг муҳими, хонадоннинг каттасидан кичигигача оиланинг янги аъзоси – келин билан учрашувга, у билан бирга яшашга ўзини руҳан тайёрлайди. Кишилар руҳида кўтаринкилик, меҳр-муҳаббат, эзгулик, ҳаё қарор топади. «Келиннинг қадами кутлуғ келсин!» дея дуо қилишади кексалар. Ҳали келин келмасиданок хонадон гўё фойзли-фариштали пардага ўралади.

Кутлуғ қадам! Қайноналар бу кутлуғ қадамда бундан кейин айтар сўзларини, кўрар кўзларини, дилларидаги армонларини, юрмаган йўлларининг рўйсини кўрган-дек бўлиб энтикадилар. Сингиллар бу кутлуғ қадам ила ўзларига ибрат келаётганидан севинадилар.

Биринчи қадам, биринчи тилаклар, биринчи орзуларнинг самимийлиги, эзгулиги келинларга дастлабки масъулиятли даврда қувват беради, қадамларини кутлуғ қилади.

Ўзбекларга турмушга чиққан қиз борки, у келинликнинг нозик даврини, албатта, бошидан кечиради. Ҳатто ота ва онаси бўлмаган, ҳеч кими йўқ йигитга турмушга чиққан қиз ҳам маҳаллага, бўлмаганда куёвнинг ишхонасидагиларга, дўстларига – келин!

Неча-неча асрлардан бери оила бор. Лекин келинликнинг муайян бир номаси йўқ. Ҳар бир келин ўз пешанасига битилган бахтни ўзи маҳкам ушлаб қолиши керак. Бунда момолар, оналар, янгилар ўғити асқатади.

МОМОЛАР ЎГИТИ

«Ёр-ёр» қўшиғининг дилларни ҳаяжонга келтирувчи янграқ садолари остида ҳарир либосли тўй фариштаси – келинбола хонадонингиз остонасига қадам қўйди. Тўй маросимлари тугаб, оилангиз аъзоларининг сони яна бир янги инсон, янги қариндош

ва янги жонга кўпайди. Хуллас, сиз келин қилдингиз. Бошқа бир оиланинг суюкли фарзанди энди сизга киз бўлди, ўғлингизга эса умр йўлдоши. Келин келиб, уйларга файз кирди, калбингизни янгича бир ажойиб ҳаёт таровати чулғаб олди. Дилингиздаги орзу ушалди, кўнглингиз таскин топди: энди ўғлингизнинг ёнида яқин меҳрибони, ғамхўри бор.

Янги хонадонда – янги оила аъзолари даврасида келинчакнинг ўзига хос турмуш тарзи бошланади. Келин биринчи кунданок ўзини тутиши, зеболиги билан янги қариндошларга гўзаллик ҳадя этади. Унинг қадамлари хиёл майда, чиройли одим отади, лабларида ним табассум, кўзларида ҳаё, ибo. Атрофдагиларга ниҳоятда меҳрибон, овози латиф, ҳамма-ҳамманинг ҳурмати ва иззат-икромини жойига қўяди.

Келин дилбарлиги, ширинсўзлиги, камтарлиги, инсонийлиги, чакконлиги, меҳнатсеварлиги билан ўзига ўзи бахт ва тахт яратади.

Биз – ўзбекларнинг турмуш тарзимизда авлод-аждоғларимизнинг зийрак ақл-заковати ила сайкал топган ажойиб удум – келин бўлишнинг ўзига хос одоби бор. Бу одоб – янги хонадонда ҳамиша самимий ва ҳалол бўлиш, ростгўйлик ва ўзини тута билиш, сўзлашиш ва муошарат. куёв хонадонидagi оила аъзолари билан тил топишиб кетиш ва уларнинг ҳурматини қозониш, камтарлик ва меҳнатсеварлик, зийраклик ва ақл-фаросат билан иш тутиш, саранжом-сарипшталик, мустақил уй бекаси бўлиш каби қатор ахлоқ тушунчаларини ўз ичига олади. Бу фазилатлар келин янги оиланинг севимли ва кадрдон фарзанди сифатида ўз ўрнини топиб кетиши учун сув ва ҳаводек зарур.

Бу фазилатлар ҳақида бувилар, оналар, келинойилар, тўй арафасида янгалар қулоғингизга кўп гапиришган. Эсингиздами улар ўгити:

«...Келин бўлдингиз, орзу-умидлар билан бир ёстиққа бош қўйган умр йўлдошингизни жон-дилдан севинг, унга вафодор ва садокатли бўлинг. Келин бўлиб келган кунингизданок янги оилангизнинг – ҳамма юмушига ақлингиз, кучингиз етганича қарашинг. Меҳнатда пишийсиз, кадр топасиз, иззатли, ҳурматли бўласиз. Билмаганларингизни ўрганишга интилишингиз ҳам сизга нисбатан меҳр уйғотади. Янги оиланинг улуғлари – қайнона ва қайнотангизнинг иззат-ҳурматини жойига қўйинг. Ҳар тонгда ва ташқаридан келганда самимий саломингизни қанда қилманг, қайнбўйин ва қайнэгачиларингизни ўз ақангиз, уқангиз, опангиз, синглингиз ўрнида кўринг.

Муомалангиз ҳар қандай шароитда ҳам мулойим ва эътиборли бўлсин, табассум ва майинлик билан гапиринг, ҳамма гапга ҳам аралашаверманг.

Фаросатли бўлинг. Синган, чети учган идишларда чой ёки таом келтирманг. Ҳовлини супуриш, кир ювиш каби юмушларни эрталаб барвақт ёки уйда одам кам пайтда бажаринг. Кексалар олдида болаларингизни уришманг. Катталар сизни ўзиники деб бирон гап ёки маслаҳат айтганда сизга ёқмаса ҳам буралманг, кош-қовоғингизни туширманг.

Саранжом-саришта бўлинг, уйингизни вақтида йиғиштиринг, тозаланг, юмшоқ табиатли бўлинг. Кийинишларингиз, пардоз-андозингиз содда ва ўзингизга ярашиқлик бўлсин. Чехрангиздан самимийлик, ҳаё ва ифбат, ҳаётингиздан мамнулик сезилиб турсин.

Ҳечам эрингизга тик боқманг, зарда қилманг, бўлар-бўлмасга гап талашаверманг, уни пастга урманг, камсукум ва ҳамиша меҳрибон бўлинг. Шундай қилинган, умр йўлдошингиз сиздан безиб қўчага қочмасин. Аксинча, у кеч кириб, ишдан қайтишини, сиз билан дийдор кўришишини орзиқиб кутсин.

«Чикқан киз – чиғирикдан ташқари», деган гап бор. Оила қурдингизми – демак, шу хонадон сизнинг ўз уйингиз, қадрдон гўшангиз. Ҳуда-беҳудага қизлик уйингизга бораверманг, гап ташиманг, кўни-кўшнига, қариндош-уруққа, дугоналарингизга оилангиз, рўзгорингиз, муносабатларингиз ва ҳоказолар ҳақида ҳамма нарсани гапирманг, сирингизни сиртга чиқарманг.

Кўни-кўшниларга, маҳалла-қўйдаги онахонлар ва отахонларга, ўзингиздан катта-кичикларга, умр йўлдошингизнинг ўртоқлари, қариндош-уруғларига ҳамиша очиқ-чеҳра, ҳаё ва ифбат билан, ақл-фаросат билан муомала қилинган. Улар сизга ҳавас қилишсин...»

Турмуш қуриш, оилани гард юқтирмай сақлаш ва мустаҳкамлаш йўлида риёзат чекиш – бу катта жасорат. Энг муҳими, оила қуриб бахтиёр яшаш, муносиб келин бўлиш инсоннинг ўзига боғлиқ. Хуллас, келин бўлиш бахт, келинлик вазифаси ва ахлоқ-одоби эса катта маҳорат, ирода, кунт ва меҳнат талаб этадиган юксак санъатдир. Келинлик даври – аёлнинг кейинги умри пойдевори, деб бекорга айтилмаган.

ҚАЙНОНА ВА КЕЛИН

Гапнинг сирасини айтганда, ўзбек оиласида қайнона ва келин муносабати оила мустаҳкамлигини белгилашда ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Нега? Негаки, юқорида айтиб ўтганимиздек, аёл, она – шу оиладаги маънавий муҳитни, иқтисодий барқарорликни ушлаб турувчи устун. Оиланинг ички мувозанатини сақлаш масаласида оиланинг эркаклари – ота, ўғиллар ҳам кўп ҳолларда онага «бўйсундилар». Бу нозик ҳоллар ўзбек хонадониди эркакларнинг «аёлга енгилиши», «бўйин эгиши», «қайнонанинг дегани деган» маъносида эмас, аксинча, оила одоби, оила аъзоларининг ички маданияти устуворлигидан далолат деб талқин этилади.

Оилашунос олимлар «қайнона-келин» муаммосининг келиб чиқишида аксарият келинлар сабаб бўлишини айтадилар.

Келинлар кўпинча ёшлигига бориб, аёлга баҳо, асосан, унинг оиладаги ўрни, меҳри, фидойижонлигига қараб берилишига ақллари жуда етмай туриб «Мен ҳам аёлман, мени ҳам қайнонам каби ҳурмат қилишсин», деган ўринсиз талабни қўя бошлайдилар. Бу ҳурматга «мустақилликка чиқсалар» тезроқ эришишлари мумкиндек, бўлак бўлиб чиқишга уринадилар.

«Момолар ўгити» бўлимида айтилганларга риоя этувчи келинлар бу фикрдан йироқ бўладилар. Одоби келинлар қайнона, аввало, она эканлигини яхши биладилар.

Не-не орзу-умидлар билан ўғил уйлантирган ёки киз узатган она тўйдан кейин қайнона бўлади. Қайнона бўлиш – бу бахт, ифтихор, ҳаёт ато этган буюк неъмат. Энди унинг фарзандлари қаторига яна бир фарзанд қўшилди. Энди унинг оналик мажбурияти, оналик меҳри икки ҳисса, балки ундан ҳам кўпроқ ортди. Қайнона фарзандим, дилбандим деб кутиб олган келинига юрагининг энг тубида асраб юрган меҳрини, ҳурматини бахшида этади. У меҳрибон она, мохир тарбиячи, билимли муаллима сифатида келиннинг билмаганини сабр-тоқат билан ўргатиб, ўз оиласидаги тартиб-қоидаларни ётиғи билан тушунтириб, аста-секин келинни йўлга солади.

Қайноналикни чидаганга чиқарган, дейди доно халкимиз. Дарҳақиқат, қайноналик санъати – бу инсонийлик санъати, яратувчилик, муаллимлик санъатидир. У келинни тарбиялаш, ғамхўрлик кўрсатиш борасида бутун бир оилани, келажак авлодни тарбиялаётганини, унга ғамхўрлик кўрсатаётганини яхши билади. Ахир, бугун тушган келин эрта-индин она бўлади, фарзандларини катта қилади. Келин хато қилган, ё қайнона-келин ўртасида тушунмовчилик ҳоллари рўй берган тақдирда қайнона оғирлик қилиб, алоҳида вақт топиб, келини билан ёлғиз қолган пайтларида юракдан, ниҳоятда босиклик билан обдон гаплашиб олмоғи, тушунтирмоғи керак.

Ҳаётда бир эмас, бир нечта келини бор қайноналар уларнинг ҳаммасига бир хилда муомала қилиш билан келинлар ўртасида аҳилликнинг бузилишини олдини оладилар. Аксарият қайноналар келинлар учун ўз онасидан ҳам меҳрибон, оқила, ғамхўр бўладилар. Улар шу қадар ўрганиб қолишганки, бир-бирларисиз туриша олмайди, келин қайнонани посбон, ҳимоячи, мадакдор деб билади, у билан ўз бағрини бутун деб сезади. Шу боис қайноналар ҳақида халкимизда «Қайноналик келин – қарқара келин, қайнонасиз келин – масҳара келин», деган мақолнинг тўқилгани бежиз эмас.

Қайнона, энг аввало, ўз иши, уй тутиши, муомаласи, юриш-туриши билан келинга ибрат бўлмаса – курук ўгитдан фойда йўқ. Қиз онадан, келин эса қайнонадан андаза олади. Қайнона келинини ҳеч қачон бировга ёмонламаслиги, бегона кишилар олдида келинга танбех бермаслиги керак. «Ёмонни ёмон десанг – бўйига арпа бўйи қўшилар, ёмонни яхши десанг – у ахир инсофга келар», дейдилар кўпни кўрган кишилар. Қайнона келиннинг ишларини юзага чиқариб, мақтаб, кам-кўстини ўзига айтиб, уни ҳурмат қилса – нур устига аъло нур. Қариганида энг меҳрибон фарзанд – шу келин бўлиб қолиши мумкин. Ёшларнинг тажрибасизлиги, ҳаётнинг паст-баландини тушунмаслигидан қайнонанинг қони қайнамаслиги, аксинча, бағрикенглик қилиши, ёшларни алқаб, айланиб-ўргилиб йўлга солиши лозим. Кўпни кўрган, доно қайвони қайноналар турмуш тажрибасидан олган хулосаларини қуйидаги ўгитларда баён қилдилар:

– келинни ўз болангиздай кўриб, «қизим, болам»лаб уй-рўзғор ишларини, билмаганларини эринмай ўргатинг;

– келин билан ўғлингизнинг муносабатлари биринчи кунданоқ самимий бўлишига ҳаракат қилинг, келинга ўғилнинг, ўғилга келиннинг яхши жиҳатларини топиб мақтанг, асло шикоят қила кўрманг;

– фарзандларингиз олдида келиннинг обрўсини кўтаришга ҳаракат қилинг, чунки бошқаларнинг муомаласи сизга қараб бўлади;

– эр-хотин гап таллашиб қолса, келин тарафида бўлинг, чунки ўғил ўзингизники, қаттиқ гапирсангиз ботмайди, бу пайтдаги келинга бир оғиз гапингиз жанжални кучайтиради, холос;

– ёш келин ота-онасини кўргиси келса, дарров рухсат беринг. Чунки бошида у ота-онасини соғиниб туради, кейинчалик ўзидан ортиб боролмайди ҳам;

– келиннингиз олдида бошқа келинларнинг хуснини, сепини, кийим ва тақинчокларини, ўзга қудаларнинг сарфу харажатларини, сарпо-суруғларини мақтайверманг, чунки бу билан уни камситган бўласиз. Бошқаларнинг одоби, муомаласи, пазандалигини ўрнини топиб ибрат қилиб кўрсатиш мумкин;

– келиннинг қилган ишидан, овқатидан, юриш-туришидан айб топавериш одобдан эмас. Бошқалар гапирганда ҳам қайнона келиннинг ёнини олиши керак. Агар келиннинг айби бўлса, якка ҳолда, ўзига малол келмайдиган қилиб тушунтириш жоиз;

– агар ўғлингиз хотинига совға олиб келса, «Нега менга ёки синглингга кўшиб олиб келмадинг», дея жанжал кўтаришга шошилманг. Балки, пули етмагандир, балки, фаросати... Кейинчалик ётиғи билан ўзига тушунтиринг;

– «келиним ёмон чиқди, ўғлимга бошқа хотин олиб бераман», деб ўйламаслик керак. Яхши сўз билан ёмон инсофга келади, ёмон сўз билан яхши ёвузга айланади...

Бу ўғитларга амал қилмоқ учун кўп нарса талаб этилмайди: озгина тадбиркорлик, яхши сўз, меҳрибонлик кифоя. Фарзандининг турмуши ширин бўлсин, деган она ёшларнинг камчилиги, хатоларини ҳам кечиришни билиши керак, зеро, «катталар ёшлар учун кўприк» дейишлари бежизмас-ку.

Куёвга қайнона бўлган онанинг ҳам ўзига хос таомиллари бор. Ўзбекларда куёв қайнона учун энг ардоқли киши ҳисобланади. «Куёвни пайғамбарлар сийлаган» нақлига амал қилиб, қайнона куёвга чуқур иззат-икром кўрсатади. Уйга куёв келгудек бўлса, тагига тахи бузилмаган кўрпача солиб, дастурхонни ноз-неъматлар билан тўлдириб ташлайди. Нимаики яхши нарса бўлса куёвга илинади. Бу ўз навбатида қайнона-куёв ўртасида ажиб бир ҳис, катта меҳр уйғотади, улар она-болалардек бўлиб кетишади. Ўз қадр-қимматини билган қайнона ҳар қандай шароитда ҳам куёвга оғир сўз айтмайди, насихат қилмайди. Қайнонанинг бу ажойиб, ноёб меҳри ва ҳурмати жиддийроқ ўйлашга, ўзини йиғиштириб олишга, оила ва ҳаётга масъулият билан қарашга даъват этади. Қайнона-куёв муносабатларидаги бундай самимият ва ўзаро ҳурमत оилани яна ҳам мустаҳкам ва барқарор бўлишига хизмат қилади.

Кўпинча узатилаётган қизларга «Илоҳим қайнонаси билан юлдузи иссиқ келсин», деб дуо қилишади. Дарҳақиқат, оилада соғлом муҳит сақлаб туришда қайнона-келиннинг юлдузи ўнг келгани яхши, албатта. Аммо одобли келинларнинг кўпчилиги юлдузни юлдузга мослаб яшашни, юзага келган баъзи кийинчиликларни осонлик билан енгиб, ўз вазифаларини кўнгилдагидай эплаб кетишни биладилар. Улар қайноналарини рўзгор ташвишларидан халос қиладилар, тезда уларнинг меҳрига сазовор бўладилар. Қайноналар ҳам бундай келинни «қизим» деб бағриларига оладилар, билмаганини ўргатадилар. қийналганида ёрдам берадилар, ҳаётий йўл-йўрик кўрсатадилар. Бир ховлида яшаш давомида уй-рўзгор ишларида ва болалар тарбиясида яқин кўмакдошга айланадилар. Аммо айрим келинларга яхши дуо, яхши истаклар ҳам қор қилмайди. Бунга сабаб...

Баъзи қизларда никоҳгача ўз оиласи, онасидан олган тарбия заминида оилавий ҳаётга, қайнонага, қайнона-келин муносабатларига нисбатан салбий тасаввур шаклланган бўлади. Психологиядан бизга маълумки, ҳар бир нарсани идрок қилиш ва ҳаётий масалаларга баҳо беришда тасаввур муҳим роль ўйнайди. Яъни биз қайнонани олдиндан фақат салбий қиёфада тасаввур қилардик, дейлик. Кейин эса оила қуриб, тасаввурдаги эмас, балки ҳаётдаги қайнона билан бирга яшай бошладик. Оқибатда биз тасаввуримиздаги қайнонага хос бўлган камчилик ва иллатларни аниқ қайнонадан ахтара бошлаймиз. Борини-ку, топишимиз аниқ, ҳатто йўғини ҳам топамиз. Негаки, тасаввуримиз бизни алдаганини тан олишни истамаймиз. Чунки бу тасаввур бизга йиллар давомида сингдирилган. Ҳаётда эса камчиликсиз, камолатга эришган идеал одам бўлган эмас, бўлмайди ҳам.

Келинлар ўзлари тушган янги оила аъзоларига илк таассурот асосида баҳо беришга ошиқмасликлари лозим. Акс ҳолда пашшадан фил ясаш ҳеч гапмас. Келинлар момолар ўғитига амал қилиб, вазмин, сабр-тоқатли бўлишлари, иложи борича ўзлари тушган хонадон аъзоларининг яхши хислатларини кўришга интилишлари зарур. Ахир, севиб, рози бўлиб теккан эрингиз ҳам шу хонадон аъзоси эканлигини англаб етиш лозим. Шундагина сизнинг бу оилада яшаб кетишингиз анча осон бўлади. Қолаверса, бу хонадонга беш кунлик меҳмон эмас, балки бир умрлик аъзо бўлиб келгансиз, демак, ҳамма билан, айниқса, қайнона билан юлдузларни мослашга ҳаракат қилинг.

КЕЛИН – ПАЙВАНД

Ўзбекчиликда қудалардан ортиқ ҳурматли ва иззатли меҳмон бўлмайди. Қудалар ўғил-қиз туфайли юзага келадиган янги қариндошлардир. Жондан азиз қизларимизни «бегона» жойга ишониб узатамиз. Эвазига ўзимиз ҳам ўғлимизга умр йўлдош сифатида тўйгача «бирров» бўлиб ҳисобланган кишиларнинг фарзандларини оиламизга аъзо қилиб олиб келамиз.

Ҳар иккала ҳолда ҳам тўйгача юракнинг бир чеккасини уюштириб «бирова» бўлиб турганлар тўйдан кейиноқ ака-ука, эгачи-сингилдан ҳам яқин кадрдонга айланиб кетишади, яқиндагина «бегона» бўлиб турган қудалар оиланинг эъзозли аъзоси бўлиб қолишади. Уларнинг ҳар-галги учрашуви, дийдор кўришуви ана шу кадрдонлик туйғуси билан йўғрилади, азизлик нурига, меҳрига, эъзозига айланади.

Буларнинг ҳаммаси келин ва куёвнинг пайвандлиги оқибати. Дарҳақиқат, куёвнинг пайвандлиги шундаки, у «ёв»лик қилмай келинга дуруст муомала қилиб, унинг куёв хонадонидаги илк даврида – ҳали кўплар билан танишмаган, кўпчиликнинг феъл-атворини билмаган, янги тушган хонадонининг сиру синоатларини англаб етмаган даврида унга ёрдам бериб, бу даврдан авайлаб олиб ўтишга ҳаракат қилса, келиннинг ҳар ҳаракатида бу яхшилик сезилади. Қолаверса, қизнинг ота-оналари куёвларининг қизларига меҳрибонлигини кўриб, уни тарбиялаган қудаларига нисбатан меҳрлари тобланади, улар билан кадрдонлашиб борадилар.

Келиннинг пайвандлиги шундаки, у тушган жойида яйраб, атрофдагиларни ўз ота-онасидек, ака-укасидек кўриб юрса, ортиқча гап-сўз чиқишига йўл қўймай ҳам-мани бирдек иззат қилса, унинг яхши тарбия олганига ишонч ҳосил қилган куёвнинг ота-онаси, аввало, қудаларини ҳурмат қилиб, улар билан кадрдонлашиб кетишга ҳаракат қиладилар.

Ҳа, қудаларни бир-бирига илиқ-иссиқ кўрсатадиган, вақти келиб ўз жигаридек, эгачи-сингил, ака-укадек «ўзлариники» қиладиганлар – фарзандлар.

«Ўзимизники» деганда айримлар сингари бемехрлик, оқибатсизлик, баъзан бефаросатлик ифодаси даражасида эътиборсизликка тушиб қолмаслик керак. Опангиз ёки синглингиз меҳмон бўлиб келганда «ўзимники-ку» деб тагига янги кўрпача солишни унутсангиз, дастурхон тузатишни ортиқча деб билсангиз, яхши эмас. Қанчалик узоқ ёки яқиндан келишганига қарамай, бир коса иссиқсиз кузатган опа-сингилларимиз ҳам йўқ эмас. Ҳарна бўлганда ҳам, булар қадим-қадимдан меҳмоннинг ҳурмати, иззатининг белгиси бўлиб келган. Айниқса, қудаларга алоҳида ҳурмат ва эъзоз кўрсатилади. Қудалар келишига алоҳида тайёргарлик кўрилади.

Қудалар қудалариникига зарурат бўлгандагина келишади. Қудалар даргоҳига ҳалидан-ҳали бостириб киравериш яхшиликка олиб келмаслиги ҳақида кексаларимиз кўп гапиришади. Ўртада уринтирмайлик, қудаларимизни ортиқча чиқимларга мажбур этмайлик, деган минг бир андиша туради.

Қудалар бир-бириникига меҳмонга келганда ана шу андишани кўтариш учун мезбон қудалар, айниқса, келинлар сертабассум, мулозаматли, самимий бўлишлари керак. Агар шу самимият, меҳмон келганидан севиниш мезбонлар юзида, руҳиятида акс этиб турмас экан, меҳмон қудалар жуда катта совғалар, тоғоралар билан келган бўлсалар ҳам, мезбон қудалар уларга деб дастурхонга йўқ нарсани муҳайё қилган бўлсалар ҳам, қудачилик гашти, сурури ҳис қилинмайди.

Борди-ю, ота-онаси меҳмон бўлиб келган келин яйраб юрса, кудалар ҳам севинчларини сездириб юрсалар-у, уйда борини дастурхонга қўйсалар, дастурхон тўлишдан анча йирок бўлса ҳам, меҳмон кудалар кетаётганларида «Раҳмат сизларга! Жуда яхши ўтирдик, анчадан бери шундай ёзилишиб, яйрашиб ўтиришмаган эдик», деб кетишади. Шунинг учун ҳам халқимизда буғдой нондан ҳам аълорок нарса – буғдой сўз эканлиги ҳақида жуда кўп хикматлар бор.

Бу гаплардан сўнг қайнона-қайнотангиз, қайинбўйнингиз дилида ҳам илиқлик пайдо бўлади. Бунга ҳам сабаб сиз. Сизнинг хотиржамлигингиздан, қайнона-қайнотангиз уларни хурсанд қилганидан ота-онангизнинг кўнгли яйрайди. Икки томонга илиқлик ришталари боғланди. Икки томон ҳам кўришиб турмасалар соғинишларини хис қилишади. Азизлар дийдорини соғиниб туриш – ҳаётнинг улуғ неъматидир!

Келин бамисоли пайванд дейишнинг яна бир боиси бор. Бир томондан сиз ўз ота-онангизнинг қандай таомларни, қандай муомала-мавзуларни хуш кўришларини яхши биласиз. Қайнона-қайнотангизнинг ҳам бу томонлари сизга анча аён бўлиб қолди. Кадрдонлар соғинишса, учрашувга сабаб кўп дейдилар. Куёв ва қайнона-қайнотангиз бу сабаб билан киз уйингизга ёки ота-онангиз сизникига келишганда, сезяпсизми, шу пайвандлик, айниқса, асқатади. Уларнинг бир-бирларини яхши ўрганиш, синашта бўлишларида асосий ролни сиз ўйнайсиз. Иккала томоннинг ҳам кўпроқ яхши томонларини намоён этиб, икки кадрдон томонни яна ҳам кадрдон қиласиз.

КЕЛИНЛИК ЛИБОСЛАРИ

Келиннинг одоби, унинг ўзлиги, борлигини намоён этадиган, шунинг учун ҳам келинларнинг катта эътибор берадиган томонларидан яна бири – унинг «гардероби», яъни кийинишидир. Бу турмушдаги энг муҳим масалаларнинг биттаси.

Келин бўлгач, онасининг чалларда қўйган сарполари-ю, куёв томоннинг тўйда юборган сарполари ўртасида қолиб, гангиб қолган келинлар ҳам бўлади. Ҳазилакам гапми ахир, кизлик пайтингизда уч-тўрт қўйлакни ювиб, яхшилаб дазмоллаб ўқишга, ишга кийиб юрасиз-у, келин бўлгач, бирданига икки ёқдан бир неча ўн сидра сарполик бўлиб қоласиз. Нафсиламбирини айтганда, шошиб қолиш ҳеч гап эмас. Ана шу шошилиб қолиш ички шукрона, севинчдан нарига ўтмаслиги, бошқаларга ошқора бўлмаслиги учун тўйдан кейинок имкон бўлса, уйдаги катта ёшдаги аёлларнинг бири, яхшиси қайнона ойингиз билан икки томон сарполарини бирма-бир саралаб олганингиз маъқул. Ана шу саралаш жараёнида, ишонинг, шундай қимматчилик пайтида бир газ матони фалон пулга олган онангизга миннатдорчилик, уйимга келган келиним ял-ял ёниб кўзимни қувнатиб юрсин, деб сарпо йиккан (бу узок йиллар давом этган ва қайнонангиз ўзига ҳам хўп ярашадиган газмолларни сизнинг устингизда яна ҳам ярашиқроқ бўлишини ўйлаб сандикка солиб қўйган)

қайнонангизга миннатдорчилик туйғулари қалбингизда ниш урса, қалбингизда янги уйингизга меҳр, қизлик уйингизга нисбатан уларни уялтириб қўймаслик бурчлари туғилса, ажабмас. Борини бордек кўрсатиш, камини яшириб, озгина укув билан тўлдириб бутунлик туйғусидан чин-севиниб-юриш-сизнинг-қўлингизда. Шунинг учун ҳам дастлаб гардеробингизни яхшилаб ўрганиб олганингиз маъқул. Бу – тўйдан кейинги ҳафталарда шопилмай, ҳовлиқмасдан қилинадиган ишдир. Масалан, кечки овқатдан кейин эркаклар телевизор кўраётган ёки шахмат суришаётган пайтларда қайнона ойингизни ўз хонангизга таклиф қилиб, бир пиёла чой билан сийлаб, бамаслаҳат бажариб олишингиз мумкин.

Кўпни кўрган қайнонангиз, албатта, биринчи навбатда икки томон сарполарини, аввало, мавсумга қараб, қишлигини қишликка, ёзлигини ёзликка ажратишда кўмак берадилар. Кейин кийимлар кишилиги – кишиликка, уйлиги – уйликка ажратилади. Ўз навбатида улар яна сархилланади. Масалан, кишиликлар ичидан атоқлик меҳмонга кийиладиганларини (келин саломлар, тўй-ҳашамлар) шифонерингизнинг тўрига чиройли қилиб илиб қўйинг. Керак пайтида дарров кийиб чиқасиз. Уйликлар ҳам бир сидра сараланади. Масалан, меҳмон келганда кийиладиган чиройли либосларингизни алоҳида қилиб осинг. Мавсумга қараб эрталаб, пешинда, кечкурун кийиладиганларни, байрам-ҳайитларда кийиладиганларни ажратиб қўйинг.

Кийим кийиш ҳам жуда катта ва жиддий муаммо. Кийинишингиз, юриш-туришингизга қараб дидингиз, қарашингиз, муносабатингиз, бир сўз билан айтганда, бор одобингиз изҳор бўлади.

Ана шу сархиллаш жараёнида сарподаги тикилмай қўйилганларни ҳам ажратиб, тиктиришни маслаҳатлашиб олиш мумкин. Одатда, келин кийимлари кўп йилларга етади дейишади. Бу тўғри, лекин борини эскиртирмай, оҳорини тезда тўкмай, бемаврид кийим тиктиравермасангизгина шундай бўлади!

Айримлар келинлар доим ясаниб юриши, тез-тез кийим алмаштириши керак, деб бир йилга қолдирмай барча келинлик кийимларининг оҳорини тўкиб, кир тоғорада умрини тугатишади. Шунинг учун ҳам либосларингизнинг матосини нимаданлигини, турмуш-рўзғорда улардан қай даражада унумли фойдаланиш мумкинлигини билишингиз керак.

Эрталаб ҳовли супурганда, уй йиғиштирганда бошқалар чойга йиғилгунича бажариб оладиган ишларга кристалон халат-лозимларингизни кийганингиз маъқул. Бундай халатларингиз кўп. Лекин атлас эзилади, кир бўлса тез-тез ювилишни кўтармайди. Яхшиси, ювганда айнимайдиган, енгил дазмол билан аслини тиклайдиган матолиларини уй ишларни бажарганда кўркмай кияверинг. Ортиқча сув тегишидан асраш учун ошхонада олдингизга фартук тутиб олсангиз яна яхши. Чойни тайёрлаб бўлгач, тезда бошқа либосингизни кийиб чиқинг. Бу ҳам чаққонлигингизни кўрсатади, ҳам атрофдагиларнинг кўзини қувнатади.

Чойдан сўнг ишга (ўқишга) кетасиз. Бундай жойларга ялтироғи йўқ кийимларингизни кийинг. Келинман деб бошдан-оёқ ялтирок кийганлар ўзига диккатни тортади, холос. Ундай кийимларингизни, хали айтиб ўтганимиздек, атоқлик меҳмонга борганда киясиз. Томошаларга борганда ҳам улар ярашади. Кунда бир хилни кийиш ҳам яхши эмас, борида чиройли турланиб юрганга нима етсин!

Кечки пайт яна сув текканда зарар етмайдиган кийимларингизни кийиб ошхонада бир оз қарашиб юборасиз. Овқат пайти, албатта, тафтами, парчаданми тиктирилган халат-лозим ёки қўйлақларингизни кийиб олинг. Бу янги келин тушган оиланинг кечки дастурхонига файз, тантанаворлик бахшида этади. Сизга қараб қайсингилларингиз, бошқалар ҳам ним-байрамона кийинишади.

Тунги кийимларингизни ҳам алоҳида тортмага, қулай жойга тахлаб қўйинг. Қаранг, уларнинг ҳам ками йўқ экан.

Мавриди келганида айтиб ўтганимиз яхши – зинҳор куни билан кийиб юрган қўйлагингизда ўринга ёта кўрманг. Биринчидан, ўша қўйлагингиз ғижимланиб, эртасига кийиб бўлмайдиган аҳволга келади, иккинчидан, ўзингиз қисилиб, дам олгандек ҳам бўлмайсиз. Тунги қўйлақларни тез-тез ювиб, дазмоллаб турсангиз, охори кетмайди, жиндай атир уфори билан тунингизга сеҳрлилик бахш этасиз.

Уйда ҳам, кўчада ҳам пойабзалингизни либосингизга мослаб кийиш кераклигини ўзингиз ҳам яхши биласиз. Уларни кийишда пала-партишликка йўл қўймасангиз, аясангиз, умри узок бўлади, файзли келинлик даври шунчага чўзилади.

Келинларнинг ял-ял ёниб, хонадонни тўлдириб юриши бу дунёнинг зийнати ҳисобланади. Яна бир нозик масалани айтиб ўтиш жоиз.

Айрим келинларнинг хонаси эгаси кўчиб кетган уйга ўхшайди. Ҳамма жойда кийим: лозим, қўйлақ, халат... Хонага бош суккан одам ўтиришга жой тополмайди. Диванда эр кийими, стулда халат, каравотда рўмолу қўйлақ. Лекин турланиш керак экан, деб ечилган кийимни дуч келган жойга улоқтириб, бошқасини кийиб кетавериш керакми? Кейинги кийилгунча уларни илгичга илиб қўйилса, уй ҳам саранжом туради, кейинги кияётганда дазмоллаш учун вақт ҳам кетмайди.

Кийимни эса ҳурматлаб, сипоришлаб қийсангиз, у сизга обрўгина эмас, кайфият ҳам келтиради, оёқ-қўлингизни чакқон қилади, ишингизда унум келтиради, бирини ечдингизми, бу уйга ҳеч ким қирмайди-ку, деб бепарволик билан дуч келган томонга улоқтирмай, авайлаб, текислаб илгичга илиб қўйинг. Одам деган биринчи навбатда киши кўзи учун эмас, ўзи учун саранжом ва ораста бўлмоғи керак-ку, ахир!

Келин тушган уй файзли, фариштали бўлади дейишади. Бу тўғри. Файзу фаришта биринчи навбатда келиннинг орасталиги, саранжомлигида. Шундай келинлардан атрофдагиларга бир ажиб нур ёғилиб, киши қалбига ҳаловат бахш этиб туради. Ял ёнган келин деб шундайларни айтадилар.

ОВСИНЛАР

Туғишган ака-укаларнинг рафикалари бир-бирига нисбатан овсин ҳисобланадилар. Аксарият ўзбек хонадонларида рўзгорни бўлак қилишга шароит бўлган тақдирда ҳам овсинлар муайян давргача бирга яшаб, бирга рўзгор тутадилар, бир қозондан овқат ейдилар. Бундай биргаликда яшашда оқила қайноналар катта тарбиявий асос кўрадилар. Янги келин катта келинлар – овсинларига эргашиб тушган ерига тезроқ ўрғанади. Келинларга хос нозик муомала, муносабатни ўрганишида катталар унга ўрнак ва ибрат бўладилар. Овсинлар меҳр-оқибатли ва бир-бирларига ҳурматли бўлсалар, туғишган опа-сингиллардек кадрдон бўлиб кетадилар. Аҳил овсинлар рўзгор бўлак бўлгандан кейин ҳам бир-бирларига ҳамкор, бири иккинчисининг юмушини енгил қиладиган, жонига оро қиладиган бўладилар. Одатда, кичик овсин катталарини «опа» деб атайти.

Бир оила фарзандлари бўлган ака-укаларнинг умрбод бир-бирларига меҳрибон, ғамхўр, бири иккинчисининг суянган тоғи бўлиб қолишида овсинларнинг аҳамияти жуда катта. Халқимизда «Овсинлар иноқ бўлса, оға-инилар чинок бўлмас», деган мақол бор. Бу бежиз эмас. Ҳаётда бошига оғир иш тушган вақтда ёки овсинлардан бирортаси хасталаниб қолганда гўдак боласини бошқа овсин ўз боласидай кўкрак сути бериб боқиб тарбиялаган ёки бири фарзанд кўрмаганда бошқаси фарзандини берган ҳоллар кўп учрайди. Ҳақиқатан ҳам овсинлар аҳил бўлсалар, оқилона иш тутсалар, оиладаги катталарнинг ҳурмат-иззатини жойига қўйсалар, ака-укаларнинг бир-бирларига ҳурмати, ўртадаги самимият барқарор бўлади.

Аксинча, овсинларнинг ноаҳиллиги, бир-бирига ғайирлиги оилага нифок солади, меҳрибон ака-укаларнинг бир-бирлари билан юз кўрмас бўлиб кетишларига олиб келади. Бунга турмуш шароити, уй-жойларнинг етишмаслиги ва ҳатто болаларининг бир-бирлари билан ўйинчоқ таллашиб уришиб қолиши каби арзимас нарсалар ҳам баҳона бўлиши мумкин. Босиқ ва тарбия кўрган овсин бундай пайтларда мазкур ҳолатдан ақл ва фаросат билан чиқиб кетишга, овсинлар ўртасидаги муносабатни бузмасликка ҳаракат қилади ва бунга йўл топади.

Овсинлар ўртасидаги низо ёки келишмовчилик, одатда, калта ўйлаш ва тушунмасликдан келиб чиқади. Дейлик, бир хонадонда уч овсин яшайди. Қайнота ва қайнона наздида у (овсин)ларнинг каттаси – оёқ-қўли чаккон, билиб-билиб ишини қилади, юмушдан чарчамайди, дам олишга ҳам, боласини белаш, ювинтиришга ҳам, эрига хизмат қилишга ҳам, хуллас, ҳамма-ҳаммасига вақт топади. Ўртанчаси ҳам ақл-ҳусни жойида, назокатли, ҳеч гап қайтармайди, ҳеч бўш вақти бўлмайди – ғимирлагани-ғимирлаган, лекин ишида унум йўқ – гоҳ боласи узоқ чирқиллаб қолади, гоҳ бир дақиқада қилса бўладиган иш ўн дақиқага чўзилиб кетади, на бешик тоза бўлади, на чой ўз вақтида қайнайди ва ҳоказо. Кенжаси – ёш, тапир-тупир,

хамма ишни тез бажаради, чопиб юради, зийрак, лекин тажриба кам, муомалада ҳам, муносабатда ҳам ёшларга хос соддалик, дағаллик бор. Демак, уч овсин бир хил эмас, уларнинг сийрати, гап-сўзи ва ўзини тутиши ҳам ҳар хил. Албатта, ҳаммасини оилада бир қолипда иш юритишга мажбур этиш тўғри бўлмайди. Оила бошлиғи (қайнота ва қайнона) умуман улардаги яхши хислатларни ривожлантириш, ёмонларини йўқотиш ҳақида маслаҳат берса, овсинлар хафа бўлмасликлари керак. Ота-она учун ҳамма фарзанд ҳам, уларнинг рафиқалари – келинлар ҳам баб-баравар эътиборга лойик. Ҳаётда шундай ҳам бўлади: ота-она бир фарзандини шароитига қараб уйли-жойли қилади, бошқасига қурби етмай қолади. Буни фарзандлар тушунади, лекин овсинлар назарида ота-она фарзандларини баравар кўрмаётгандай туюлиши мумкин. Шундай ҳолларда овсинлар ақл билан фикр юритиб, ота-она учун барча фарзанд бирдек азизлигини ва вақти келиб имкон топилса, ота-она ва ўғиллар ҳам бир-бирларига қарашиб, биргаликда кейингиларини ҳам ватанлик қилишларини тушунишлари лозим. Зеро, овсинлар ҳам фарзанд ўстираётганликларини, уларни ҳам келажақда шундай муаммолар кутаётганлигини унутмасликлари керак.

Овсинларнинг (яъни ака-укаларнинг ҳам) бир-бирларига кадр-киммати, меҳри сўнмаслиги учун уларнинг рўзгорлари, уй-жойларини имкон қадар алоҳида қилиб берган маъқул. Энг муҳими – овсинлар ҳар қандай шароитда ҳам бир-бирларига нисбатан самимий, беғараз ва ўзаро ҳурмат, хушмуомалада бўлсалар, хонадондан файз, кут-барақа ва хушчақчақлик, иноклик ҳеч қачон кўтарилмайди.

ҚАЙНБЎЙИН

Янги келин одобини яққол намоён қиладиган, унинг яхши ёки ёмон номини тез чиқарадиган, улар билан муомала ва муносабатда келиндан катта хушёрлик талаб этадиган яна бир томон – қайнбўйиндир.

Келин тушган хонадоннинг деярли барча аъзолари – куёвнинг ака-укалари, опа-сингиллари, жиянлари келинга қайнбўйин саналади.

Куёвнинг акалари келинга қайноға бўлади. Келин уларни «ака», «муллака» деб, қайнота бўлмаган хонадонда эса оила бошлиғи сифатида, ота ўрнида ҳурматлаб «ота», «дада» ёки «ада» деб атайдди. Куёвнинг опаси келинга «қайнэгачи»дир, уни «опа» ёки «опоғойи», «кичик ойи» деб чақиради. Куёвнинг укаси – қайни, синглиси эса қайнсингил ҳисобланади ва келин уларнинг исмига «жон», «хон» қўшиб чақирса, чиройли чиқади. Қолаверса, бу унинг яхши тарбия кўрганлигидан, хуш хулқидан далолат беради. Ўзбекларнинг чиройли одатига кўра, келин ўзи тушган хонадоннинг чақалоғигача «сиз»лаб мурожаат қилади, бу эса қайнбўйинлар билан келин ўртасида ҳурмат, меҳр-муҳаббат ришталарини боғлайди.

Қайнаға ва қайинэгачилар келинга ҳар ишда ўрناق бўлиши, қўмаклашиши, оқилона маслаҳатларини аямаслиги керак. Қайнбўйинларнинг самимий муносабати келиннинг хонадонда ўзини эркин ҳис этиб, оила аъзолари билан элакишиб кетишида муҳим ўрин тутади. Келин хонадондаги кичкинтойларга қапчалик меҳрибон, ғамхўр бўлса, улардан ҳам шундай ҳурмат ва иззат-икром кўради. Чунки меҳр бола қалбида ўчмас из қолдиради ва у келинойисига ҳар жиҳатдан эргашадиган бўлади.

Қайнбўйинлар оилага янги аъзо бўлган келин олдидаги мажбурият ва бурчларини ҳам унутмасликлари керак. Келинга нисбатан ҳурмат ва эътибор, самимият ва очик чеҳра қайнбўйинларга фақат обрў келтиради. Улуғ айём кунларида қайнбўйинларнинг гул ва бирон совға билан келинни хурсанд этиши ўртадаги аҳиллик ва меҳрни яна ҳам мустаҳкамлайди. Баъзан келинлар ўз уйида кўрмаган бундай эътибордан кўнгиллари тоғдай кўтарилади, бундай эътибор бир умрлик меҳр-окибатга замин тайёрлайди.

Қайнсингиллар келиндан ҳар бир ишда ўрناق олиб, унинг яхши хулқ-одоби, назоқатига таҳассуб қиладилар. Шу боис келинли хонадон қизларини «янга кўрган», яъни келинойисидан иш ўрганган, турмуш сабоқлари олган, деб умид қилишади.

Ўзбекларда яна «қайним – қаймоғим» деган гап ҳам бор. Келинларнинг ўз қайниси билан иболи ва мулоийм муомаласи, унга кўрсатадиган ғамхўрлик кўпчиликнинг ҳавасини келтиради. Айни пайтда қайни ҳам энг нозик сирларини келинойисига айтади, ундан маслаҳат сўрайди, унинг кўнглига озор беришдан тийилиб одоб сақлайди, бўлмағур гап-сўзларни айтмайди. Уйда яримяланғоч юрмайди. Қайнбўйинларнинг ҳурматини қозонган келинни вақти келса, улар она ўрнида кўриб, унинг изнига юрадилар, ҳурматини жойига қўядилар.

Қайнбўйин – келин учун ўз туғишганларидан, жигаридан яқин ва азиз бўлиб қолгани, бир-бирининг ҳимоячиси ва ғамхўрига айланганини келин одобининг китобларда битилмаган қонун-қоидаларига самимий риоя этиши оқибати деб тушуномок керак. Дейлик, қудаларнинг қариндошларида баб-баробар тўй ёки меҳмондорчилик бўлиб қолиши мумкин. Шундай пайтларда келин аксарият ўз томонидагилардан кечирим сўраб, қайнбўйинисиникида хизматда бўлади. Бу ҳам унинг ибратли одобидан далолатдир.

УЙИНГИЗ – ҚАЉАНГИЗ

Ҳа, янги келин учун тушган уйи – қалъа, бу хонадоннинг аъзолари энг яқин кишилари эканини аёллик қисматини тан олган, Худо қовуштирган никоҳга бўйин эгувчи одобли келинлар яхши билишади. Қолаверса, шу уйда тиниб-тинчиш уларнинг мақсади ҳам.

Халқимизда «Бир оғирга бир енгил», «Бир яхшига бир ёмон» деган ибора бор. Дунёда нечта одам бўлса, шунча феъл-атвор мавжуд. Биров «пов» этиб ёнса, бирлари

тепса ҳам тебранмас бўладилар. Айрим келинлар ловуллаб турганида дилига-ю тилига келганини қайтармай, гапириб-гапириб олишни тўғри деб биладилар. Тилнинг суяги йўқлигини, айтилган сўз ўқ мисол эканини, кейин армон ва пушаймон ҳам уни жойига тушира олмаслигини англамайдилар. Устига устак «бўлганим – шу!» деб тувчилар ҳам топилади.

Одамга феъл, мижоз, «оғирлик» ёки «енгиллик» туғма берилиши тўғри. Бирок уларни доимий, ўзгармас деб қабул қилмаслик керак. Келинда онг, одоб бўлса, тушган жойининг шакл-шамойилига қараб, ундаги кишилар таъсирида, айниқса, оқила қайнона тарбиясига кўра, аввало, эри, турли феъл-атворли, турли мижоздаги овсин ва қайнбўйинлар билан муросаи мадора қилишиб, муносабатни мослаб бора олади. Юлдузни юлдузга мослашнинг муҳим шarti – ният яхши, мақсад тўғри бўлиши керак. Одамий яшаш, одамий ният қилиш, шу ниятларнинг амалга ошишида инсонларча ҳаракат қилиш керак. Яхши ният, тўғри мақсад одобли келинга энг таранг вазиятларда ҳам тўғри йўл кўрсатади, мувозанатни, инсонийликни сақлаб қолишига кўмак беради. Ҳаёт кўрган, аччик-чучукни туйган аёллар: «Энг шаддод, энг гурурлилар, осмонда учиб юрганлар ҳам оила, бола-чақа мазасини, жуфтлик кудратини туйгач, майиздек мулойимлашиб, ерга тушадилар!» дейишади. Бунда ҳаётий ҳақиқат бор.

Айрим келинларга бошқаларнинг уйида пишган ош тотлироқ, дугоналарининг эри – чиройлироқ, топағонроқ кўринади. Бошқалар кийган кийим бадавлатлик рамзи бўлиб туюлади. Улар, ҳа деса уйларига, оналари ёки акаларининг олдига югуриб, ўз бахтсизликларидан шикоят қилаверади, «яхши жойга» тушмаганларидан нолийверади.

«Ерни сув бузади, қизни – онаси» мақоли бежиз эмас. Қиз бола келин бўлгач, анча қийналади, қоқилади-суқилади. Қизни узатган онага ҳам осонмас. Лекин қизи шикоят билан келганида уни обдон эшитиб, оғир бўлишни тайинлаши, «турмушнинг мушти», «гулнинг тикони» борлигини тушунтириши керак. Юк кўтарган ютади, деб бежиз айтишмаган. Тушган жойининг паст-баландига ўзи тушуниб етмай туриб, чор атрофга шикоят қиладиган келинлар, аввало, қудалар ўртасига совуқчилик туширадилар, аста-секин бахтлари нураб бораверади.

Келин бахтини, ҳимояни тушган жойидан ахтариши керак, дейди доно халқимиз. Нечоғли ҳикмат кўп бу гапда! Бахтни ўз уйдан тополмаган аёл уни кенг оламдан ҳам топа олмайди. Ўз юрагинга сиғмаган ҳасрат ўзганинг кўксига ҳам сиғмайди. Ўзига керакли ҳимояни ўз уйдан тополмаган, ўз яқинларига ишониб, суяна олмаган аёл бу ҳимояни, бу суянчни кенг жаҳондан ҳам топа олмайди. Ҳар кимнинг уйи жонажон кальасидир.

ЭР-ХОТИНЛИК

МУҲАББАТ 68

- Муҳаббат нима ўзи? **68**
- Муҳаббат боскичлари **70**
- Мижоз ва муҳаббат **74**
- Мен севаман, сен сеvasанми? **75**
- Вафо ва садоқат **77**

ЖИНСИЙ ҲАЁТ 79

- Нозик муносабатлар **80**
- Қовушиш ва кўникиш **82**
- Висол кечаси ҳақида **83**
- Келинга маслаҳатлар **84**
- Куёвга маслаҳатлар **85**
- Жинсий ҳаёт боскичлари **86**
- Оргазм **88**
- Рефрактор боскич **94**
- Шаҳвоний нукталар **95**
- Айрим саволларга мутахассис жавоби **99**

ОИЛАВИЙ НИЗОЛАР 102

- Оиланинг ахлоқий-руҳий муҳити **104**
- Уришсиз уй кайда? **105**
- Рашк **109**
- Бахтибекамлик коидалари **112**

БУ ЁҒИ – СИЗГА БОҒЛИҚ! 116

- Репродуктив саломатлик **116**
- Табiiй усул **117**
- Турли воситалар **119**
- БИВ (Бачадон ичи воситаси) **121**
- Презерватив **122**
- Абортдан кейин **124**

МУҲАББАТ

Муҳаббат мавзусидаги бадиий асарлар илмий китобларга нисбатан анча кўп экани ҳаммага маълум. Қайси шоир ёки ёзувчининг асарларини олиб кўрманг, уларнинг ҳеч бири ҳам ўз ижодий фаолиятида инсон ҳиссиётларининг энг кучли ва сирлиси, сержило ва сеҳрлиси ҳисобланган муҳаббатни четлаб ўтолмаган: инсоният бор эканки, муҳаббат одамни сирли туйғулар оламига етаклаган, уни енгиб бўлмас ғовлардан ўтишга ва чўккиларни забт этишга ундаган, унга рағбат берган, умрига энг бахтиёр онларни тухфа этган, баъзида уни ҳатто ўлим тўшагидан ҳам юлқиб олиб, ҳаёт нашъасини сурдирган, оддий кунларига камалак жилоларини армуғон этган. Тарих қадар кўҳна ва барча авлодлар учун абадий ёш ҳисобланган муҳаббат ҳаммага баравар азиз ва муқаддасдир.

«Энг ёқимли ва зарур бўлган муҳаббат эр билан хотин орасида бўлган муҳаббатдир», деб таъкидлайди донишмандлар. Эр билан хотинни боғловчи нарса муҳаббат ришталаридир. Муҳаббат бўлган ерда фаровон турмуш, барака, маданият ҳукмрон бўлади. Муҳаббат тарк этган ерга ғариблик келиши ҳам рост. Одам боласига кўркам хулқ, тиник ақл баҳшида этувчи ҳам муҳаббатдир. «Севган кишинг билан қапа ҳам сарой туюлади», дейилади халқ мақолида. Муҳаббатли эру хотин оғир меҳнатда ҳам умрларини саодатли кечирадилар, тузган оилани муқаддас гўшага айлантирадилар.

МУҲАББАТ НИМА ЎЗИ?

Саволни шундай кўндаланг қўйганимиз билан унга аниқ жавоб берамиз, деган ишончдан йироқмиз. Муҳаббатга комусона қисқа, лўнда, аниқ таърифни бизгача беришган эмас, эҳтимол биздан сўнг ҳам бериша олмас.

Бунга уринганларнинг кўплари муҳаббат ҳисларини соф руҳият ҳолати сифатида тушуниб, ундаги физиологик ҳолатни инкор этадилар. Физиологик ҳолат, уларнинг фикрича, ҳайвонларга хос бўлган органик эҳтиёжларни қондиришдан иборат инстинктнинг ифодаланишидир. Улар одам ҳайвоний хирсдан, жинсий интилишлардан озод бўлиши керак, деб муҳаббат ҳисларига бир ёклама ёндашдилар. Қадимги ҳинд

трактатида муҳаббатга бирмунча тўлиқ таъриф берилади: «Ақл майли ҳурматни туғдирса, қалб майли дўстликни, тана майли хоҳишни туғдиради. Ақл, қалб ва тана бир бўлиб, севги-муҳаббатни туғдиради». Француз мутафаккири Вольтер «Севги-муҳаббат – бу ҳам қалб, ҳам ақл ва танага бир вақтнинг ўзида ҳужум қиладиган энг кучли, завкли ҳис-туйғулардан биридир», деб таъриф беради.

Буюк олим Абу Али ибн Сино ўз асарларидан бирида кучли муҳаббатни изоҳлар экан, уни касаллик сифатида таърифлайди ва «даволаш»нинг энг тўғри йўли сифатида муҳаббат ўтида қийналиб азоб чекаётган икки қалбни бирлаштириш керак эканлигини айтади. Икки жинс ўртасидаги том маънодаги муҳаббат балоғат ёшида шаклланиб боради. Балоғатнинг илк босқичида қиз болаларда руҳий ҳолат жинсий ҳолатдан устунлик қилса, ўғил болаларда ҳиссиёт дивергенцияси – бўлиниши кузатилади. Улар бир кизга нисбатан муҳаббат ҳисларини сезсалар-да, жинсий интилишни кўпроқ катта ёшли аёлга нисбатан ҳис этадилар. Улардаги ҳиссиёт икки объектга бўлинади. Бу фақат ўғил болаларга хос бўлиб, кизларда бундай ҳол кузатилмайди. Ўсмирлик ёшида ўғил болаларда гиперсексуаллик натижасида уларнинг ҳиссиётида жинсий интилиш устунлик қилади ёки унинг аҳамияти кескин ортади. Киз болаларда эса руҳий ҳолатнинг устунлиги сақланиб туради.

17–25 ёшли йигит-қизларда ўз жуфтини топишга интилиш ва ҳирс кескин ортади. Севиш ва севилишга бўлган эҳтиёж оқибати ўлароқ, айна шу ёшда йигитлар уйланиб, кизлар турмуш курадилар.

25 ёшдан кейин кизнинг оила куриш имкониятлари анча камайиб боради. Унда бўлғуси куёвга (йигитга) нисбатан талаб ошиб, танкидий қараш кучаяди.

Муҳаббат ҳислари эркакларда ва аёлларда ўзига хос шахвоний ҳирсни уйғотади. Эркак кишида деярли доимо физиологик ҳолат устунлик қилади. Жинсий интилиш, жинсий ҳаёт улар ҳиссиётида ниҳоятда муҳим ўрин эгаллайди. Йигит севган кизнинг ташқи кўриниши, қадди-комати, ўзига қараши, дид билан кийиниши, сочлари, қўллари, оёқларига эътибор беради. Юқорида санаб ўтилган хусусиятларга аёл киши ҳам асло бефарқ бўлолмайди. Бу хусусиятларнинг эркак томонидан идрок этилиши аёл киши учун ҳам катта аҳамиятга эга, аммо шу билан бирга аёлларнинг эркаклардан фарқ қилувчи томонларидан бири шуки, улар йигитнинг хулқига, ширин сўзларига, муомаласига эътибор берадилар. Кўрс ва қўпол йигитлардан тез узоқлашадилар.

Жинсий (физиологик) мойиллик эркакларда устунлик қилгани учун уларда ҳиссий қониқиш тезроқ юзага келса керак, деб тахмин қилинади. Аёлларда эса, аксинча, руҳий интилиш етакчи бўлгани учун уларнинг муҳаббат ҳислари эркакларникидек тез орада сўнмайди ва нисбатан узоқ давом этади. Аммо сўнгги йилларда аёллар ҳиссиётида, жумладан, муҳаббатда ҳам жинсий ҳаётнинг ва унинг асоси ҳисобланган жинсий интилишнинг салмоғи кескин ошиб бораётганлигини кўриш мумкин.

МУҲАББАТ БОСҚИЧЛАРИ

Инсон рухияти билан шуғулланадиган олимларнинг таъкидлашича, чин муҳаббатни бошидан кечириш насиб этган кишилар муҳаббатнинг уч босқичини, яъни бошланғич, алангаланган ва ўзаро хурмат босқичларидан ўтар эканлар. Келинг, шу босқичларга батафсилроқ тўхталайлик.

Муҳаббатнинг биринчи – бошланғич босқичи ҳақиқий, кучли, истикболи порлоқ, умри узоқ соф муҳаббатнинг бошланиши ёки, аксинча, шунчаки қизиқиш, ҳавас бўлиши, ҳаттоки, умри қисқа севгининг бирон-бир кўриниши бўлиши мумкин. Бу, албатта, севиб қолган одамнинг дунёкарашига, унинг ўзига хос хусусиятларига, ҳиссиётни пайдо қилган омилларга боғлиқ.

Биринчи босқич ҳамма вақт ҳам ўсиб, иккинчи ва учинчи босқичларга ўтадимиз, деган савол туғилиши табиий.

Биринчи босқич, юқорида айтганимиздек, ҳамиша ҳам муҳаббат бўлавермайди. Иккинчи босқичга ўтган туйғунигина ҳақиқий муҳаббат дейиш мумкин. «Муҳаббат» деб юрилган нарса кўп кишиларда иккинчи босқичга ўтиб улгурмай йўқ бўлади. Бу муҳаббат эмас, балки эстетик дидига бирмунча тўғри келадиган, жинсий эҳтиёжларини шунчаки қондириш (жинсий яқинлик шарт эмас) мумкин бўлган қарама-қарши жинсни маълум вақтгача идрок қилиш натижасида юзага келган ҳиссиётдир.

Муҳаббатнинг иккинчи – алангаланган босқичи бир қатор хусусиятлари билан эътиборли. Бу хусусиятларнинг айримлари аслида биринчи босқичдаёқ кузатилади ва иккинчи босқичда ниҳоятда кучли ҳамда ҳар жиҳати билан ифодаланади. Улар қуйидагилардан иборат:

1. **«Биргалик» эффекти.** Бундай ҳолларда севибли ёр муҳаббат ҳисларини бошдан кечираётган шахснинг онгида, тасавурида, хаёлида доимо гавдаланиб туради. Нима иш қилмасин, қаерда бўлмасин, ҳатто ёридан неча минг километр масофада бўлмасин, хаёлан у билан дардлашади.

2. **Идрокнинг идеаллашиши.** Бундай ҳолларда севилган инсонидек олам дунёда йўқдек идрок этилади. Такрорланмас даражадаги шахс сифатида, ҳар томонлама мукамал шаклланган, ниҳоятда ақлли, чиройли, одобли ва ўзга ижобий ҳислатларга эга бўлган йигит ёки киз сифатида идрок этилади. Фейъл-атвордаги салбий томонлар ёки бирор жисмоний нуқсонлар ҳам сезилмайди, ҳатто баъзи нуқсонлар фазилат сифатида қабул қилинади. Севилган инсон ва у билан боғлиқ барча нарсалар, унинг қарама-қарши жинсдаги тенгдошларидан ташқари яқин кишилари ҳам фақат ижобий жиҳатдан идрок этилади.

3. **Альтруизмнинг кескин ифодаланганлиги.** Бу босқичда альтруизм (худбинликнинг акси; ўзгалар бахт-саодати ҳақида беғараз ғамхўрлик қилиш) ниҳоятда кучли ифодаланиб, инсонни севган кишиси учун ҳамма нарсага тайёр ҳолатга кел-

тиради. Севган қиз ёки йигитнинг манфаати ўзининг, ота-онасининг, ўзга яқин кишиларининг манфаатидан устун қўйилади ва биринчи даражали зарурат ҳисобланади.

4. Муҳаббат кучига чексиз ишонч. Бундай ҳолларда муҳаббат ҳисларини бошдан кечираётган шахс ўз севгилиси билан бирга бўлишни, бўш вақтларини бирга ўтказишни, сўзсиз у билан оила қуришни ва ҳаётининг сўнгги кунигача ёнма-ён бўлишни орзу қилади, шунга интилади, кўпинча бу режасини амалга оширади. Бундай олий бахтга эришиш йўлидаги турли тўсиқлар, турли-туман қийинчилик ва қарама-қаршиликлардан, жумладан, ота-оналарнинг қаршилиги, севгилисининг ўзга киши билан никоҳда эканлиги, иккаларининг ҳам ниҳоятда ёшлиги, ҳаётда ўз ўрнини тополмаганлиги, ижтимоий ва иқтисодий етилмагани, уй-жойининг йўқлиги, бирининг ўзга шаҳардан келганлиги ёки ўзга миллатга мансублиги ва ҳоказоларни ҳам енгиб ўтишига тўғри келади.

5. Севилган инсонда бошқалар кўрмаган жиҳатларни кўриш. Бу, албатта, севган одамнинг кўзи билан қарашга боғлиқ. Бу қарашнинг ўзига хос руҳий томони шундаки, у башарти ижобий томонларини бўрттириб кўрсатса, салбий томонларини кўрмаганга олади ёки аҳамиятсиз қилиб кўрсатади.

6. Севган одамда ҳаётга қизиқиш кучаяди. Буни қуйидагиларда кўриш мумкин: уларда руҳий жиҳатдан кескин ўзгариш содир бўлади, дунёни ўзгача тасаввур қилишади, ҳаётни чуқурроқ идрок эта бошлайдилар. Ўзгалар қалбини тушуниш, уларга ҳамдардлик билдириш кучаяди, илгари яққол ифодаланмаган раҳмдиллик ҳислатлари пайдо бўлади ва ортади. Ўзгаларга ёрдам қўлини чўзиш, теварак-атрофидаги гўзалликларни кўра олиш – эстетик идрок қилиш кучаяди. Ахлокий қарашлари юксалади, олдинги зарарли одатларини тарк этади (бу муҳаббатнинг тарбиявий таъсири, ўзгаларга бўлган ҳурматнинг ошиши туфайлидир), ижодий фаолияти ва иш қобилияти ортади (чунки муҳаббат киши фаолиятига жуда қучли ижобий таъсир қилади) ва ҳоказо.

Иккинчи, яъни алангаланган боскичдан биринчи боскичга қайтилмайди. Иккинчи боскичдан фақат учинчи боскичга ўтиш мумкин, холос. Демак, фақат биринчи боскичгина қайтиш хусусиятига эга, иккинчи боскичдан бошлаб ҳиссиёт ортага қайтмас хусусият касб этади. Лекин маълум сабабларга кўра бу боскичлар «тез» босиб ўтилиши мумкин. Ёшларда, айниқса, илк севги-муҳаббатни бошдан кечираётганларда, баъзан эса тез севиб қоладиган энгил табиатли кишиларда бундай ҳолат кўп учраши мумкин. Халқимиз бундайларни бирдан аланга олиб, тез сўнган гулханга ўхшатади. Бинобарин, бундай ҳиссиёт узок давом этмайди. Демак, муҳаббат қучли ифодаланмагани маъқул экан-да, деган хулосага келишга шошилманг. Чинакам муҳаббат бир умрлик туйғу эканини, унинг қучи, кўри икки томонни қариган чоғда ҳам иситиб туриши кераклигини унутманг.

Биринчи боскичнинг қанча вақт давом этиши бу ҳиссиётни бошидан кечираётган шахснинг ёшига, жинсига, ҳаёт тарзига, шахсий ҳулқ-атвориға, шунингдек, бир

қанча ташқи ва ички сабабларга боғлиқ. Бунинг аниқ ўлчови бўлиши мумкин эмас. Бошланғич босқич иккала жинс вакиллари учун ҳар хил муддат давом этади.

Хотин-қизлар ҳиссиётидаги руҳий омил кучлироқ бўлганлиги ва оилавий ҳаёт билан-оилавий-бахт-улар-ҳаётида муҳим ўринни эгаллаши сабабли-севган-кишисига фидойилик, унинг манфаатларини ўз манфаатидан юқори қўйиш, севган кишисига ўзини бахшида этиш фазилатининг кучлироқ эканлигини назарда тутиб, аёлларда бу босқич тезроқ ўтилса керак, деб фикр қилиш мумкин.

Аксарият аёллар мунтазам жинсий ҳаёт кечира бошлаганидан сўнг илгари уларга батамом номаълум бўлган ҳис-туйғулар куршовида қоладилар. Айни пайтда бу туйғулар улар онгида оилавий ҳаётнинг аҳамиятини янада оширади, эрга бўлган севги-муҳаббатлари янада ортади. Демак, аёлларда иккинчи босқичнинг «умри» узунроқ бўлиши табиий.

Муҳаббат умрида учинчи босқич – ўзаро ҳурмат босқичи энг асосий ва энг давомли босқич ҳисобланади. Биринчи, иккинчи босқичлардан «эсон-омон» ўтган, учинчи босқич синовларига бардош берган муҳаббат бу босқичда умрининг охиригача қолиши ёки турли ички ва ташқи таъсирлар сабабли барҳам топиши мумкин.

Эру хотин ўртасидаги муҳаббат муттасил синовлардан иборат, дейди кексаларимиз. Чамаси, эру хотин ўртасидаги муҳаббат айнан учинчи босқичда – эру хотин бир-бирини ўрганиб, таниб, кашф қилиб бўлганидан кейин – катта синовларга дуч келади. Шарқ оила-одоби айнан шу вақтда руҳий бирликнинг мавқеи юқорилигига ишора қилиб, бу даврда юрак билан ақл тенглашувини, вақти келса ақл устунроқ бўлиши кераклигини таъкидлайди. Ўйламай қўйилган қадам кўп фожиаларга олиб келиши мумкин. Одамлар қариганда ёлғиз қолишдан, ўғил-қизлар, келинлар, неваралар, таниш-билишлар олдига гап-сўз бўлишдан, обрўни йўқотишдан қўрқишади. Бундай тўсиқларни енгиб ўтиш учун эса, албатта, икки ўртада муҳаббат бўлиши керак. Муҳаббат учқунини авайлаб, иккинчи босқичда аланга олдира олган жуфтлар, узоқ йиллар учинчи босқичда бирга яшаб ҳам биргаликда ёки алоҳида-алоҳида иккинчи босқичга қайтишлари мумкин. Яъни бундай ҳолат эр-хотинлар қанчалик ёш бўлишса, шунчалик тез ва муҳаббатлари қайта алангаланиб туриши мумкин. Бу, айниқса, ташқи сабабларга кўра маълум вақт жуфтлар айрилиқда яшаганда ёки шу пайтгача тўсиқ бўлиб турган турмушдаги майда-чуйда нарсалар илгариги аҳамиятини йўқотганда ҳам жуфтлар ўртасидаги севги-муҳаббат ҳислари қайта тикланиши ва ҳатто зўрайиб кетиши ҳам мумкин.

Муҳими, жуфтларнинг бир-бирини топиб, қалбан, вужудан, руҳан бир-бирига кераклигини англаб етишда ва буни бир умр сақлай билишда. Аксарият бу учинчи босқичдаги муҳаббат ишқий, руҳий, ақлий кечинмадир. Муҳаббат шу уч нарсанинг уйғунлиги, жиҳслиги билан кучли. «Сенсан энг керагим, ёлғиз малагим!» иқрори эркаклар учун аксарият шу босқичга хос.

Муҳаббат учинчи босқичда ё умр бўйи қолади ёки барҳам топади, дедик. Одамлар саломатликнинг кадрига – соғлиқни йўқотганда, ота-онанинг кадрига – улардан айрилганда, муҳаббатнинг кадрига – у бордан йўққа айланганда етадилар, деган нақл асосида анча хикмат бор. Хотин эрнинг маънисига, эр хотиннинг маънисига, иккаласи бир бўлиб муҳаббатнинг маънисига айнан шу – учинчи босқичда етади.

Эр-хотин ўртасидаги ҳис-туйғуларнинг сусайишига ўта фаол жинсий ҳаёт кечириш ҳам, оилада бўлиб турадиган майда-чуйда келишмовчиликлар ҳам сабаб бўлиши мумкин. Никоҳгача бир-бирларига яхши кўриниш, дилни ром қилиш мақсадида чиройли кийиниш, пардоз-андозга зўр бериш, хулқ-атворнинг факат яхши томонларини кўрсатишга уриниб туриб, тўйдан кейин сал вақт ўтмай булар ҳақида унутиб ёки эр хотинга, хотин эрга яхши кўринишим шарт эмас, деб ўйлаб, шунга монанд иш тутиш ҳам жуфтлар кўнглини совитади. Совиган кўнглида эса муҳаббат аланга олмайди. Ундан бошқача нидо чиқади:

*Бошимга болишлар ботди – келмадинг,
Юракка болишлар ботди – келмадинг...*

Кадрига етиш учун йўқотиш шартми?.. Ахир, юракка бошка тўлқин, бошка тепкинлар ҳам таниш-ку!

Қуйида бундан йигирма олти аср аввал, яъни милоддан аввалги VII аср охири ва VI аср бошларида яшаб ўтган юнон муҳаббат куйчиси – шоира Сапфонинг шеърини келтирар эканмиз, бу туйғулар қайси аёлга таниш эмас, гап аёл ҳам, эркак ҳам ўзини шундай муҳаббат чўққисида, яъни учинчи босқичда бир умрга саклаб қолишида, дегимиз келади.

*Қаршимда тургани Тангрим деяйми,
Деяйми илоҳим, кўздек яқиним.
Тиз чўқиб, менданми, қўлгумдан у маст,
Жиддий қўлоқ осмиш сўзимга маним.
Сўзлаш қайда! Тутиб бўлмас шўх ирмоқ –
Юраккинам сени кўргач – бўлди ҳап!
Асли гунгми эди тилим ёки сен
Кучим олган каби, қирқдинг уни ҳам!
Соқовман, вужудимда ёниқ титроқ
Томирларда оқар қонми ё олов!
Кўзларим юмугу нафасим оташ,
Қўлоқда не жаранг? Бу – мен ё биров?!
Нима бу? Фаввора мисол тинмасдан,
Қайноқ тер қуйилар ҳар тук, жонимдан.
Майсадан кўкроқман, роса бугриққан,
Чиқарга келдимми, эй Тангрим ё жон!*

*Лек чида! Чидаш-ку – илоҳий лаззат,
Вужудинг чуқурроқ бўлса-да фақат...*

МИЖОЗ ВА МУҲАББАТ

Севги-муҳаббатнинг пайдо бўлишини бевосита миждоз билан боғлаш хато бўлур эди. Чунки ҳаммада юрак бор дегандек, ҳамма ҳам севади. Биров очик-ойдин «пов» этиб ёниб, биров чукур, самимий, биров пинҳона... Демак, миждоз билан хиссиётнинг ифодаланиши орасидаги боғликликни инкор этиб бўлмайди.

Холерик ва сангвиник миждозли кишилар ёки бу миждозларнинг аралашувидан иборат тоифадаги кишилар ўзгалар билан тез ва осон, тил топишади. Бу тоифадаги эркак ва аёллар ўзларига дўст топишда унчалик кийналмайдилар. Шунингдек, бундай тоифадаги одамлар флегматик ва меланхолик миждозларга нисбатан тез ва осон, очик-ошкор севиб қоладилар. чунки уларда хиссиёт ташки томондан кучли ифодаланган ва шу сабабли ҳам хиссий қониқиш осонроқ ва тезроқ содир бўлади. Бундайлар юқоридаги айтиб ўтилган муҳаббат боскичларини бирмунча тезроқ босиб ўтишлари ҳам мумкин.

Флегматик ва меланхоликларнинг эса ўзгалар билан тил топишилари анча кийин. Улар осонликча ва тезда дўст орттиравермайдилар, аммо дўстликнинг кадрига етадилар ва сал сабаб туфайли дўстларини алмаштирмайдилар ҳам. Бу тоифадаги кишиларда хиссиёт ниҳоятда чукур ва пинҳона кечадики, бошқалар буни ташки томондан сезиши кийин. Буни худди дарёнинг чуқурлигини унинг сатҳига қараб билиб бўлмаслигига ўхшатиш мумкин.

Кейинги пайтларда ўғлига келин ташлаётган томон ёки, аксинча, кизини бирон йигитга унашиш бўсағасида турган томонлар йигитнинг ҳам, кизнинг ҳам соғлигини суриштириши, шукурки, одат тусига кириб боряпти. Ҳатто киз ва йигитнинг туғилган вақтлари аниқлангач, турли мунажжимлар башоратига мурожаат этиш урф бўляпти. Миждозлар (темпераментлар) ҳақида ҳамма бошланғич билимга эга бўлиб туриб ҳам киз ва йигитнинг миждози бир-бирига тўғри келадими-йўқми, кейин ҳаётда улар кийналмайдими, деган фикрлар деярли ҳеч кимнинг эсига келмайди. Кўпинча «бир яхшига – бир ёмон» деймиз-да, бу тафовутни сийпалаб кетишга ҳаракат қиламиз. «Бир ёмонимга яхшигини сўраб келдим», дейишади совчилар ҳам. Шу «яхши», «ёмон»лар ичига миждозлар яширинмаганмикан? Қолаверса, «яхши», «ёмон»ларнинг бахтли ва саодатли бўлиши, ибратли муҳаббат соҳиби бўлишларида икки томоннинг ҳам ўз жуфтларининг «яхши» ёки «ёмон» томонларини чукур ўрганиш, сабр ва бардош билан муомала қилишга одатланишга ишора йўқмикан!?

Оилашунос, руҳиятшуносларнинг таъкидлашича, оила ажралишларининг аксарияти, гарчи жуда кўп бошка сабаблар кўрсатилаётган бўлса ҳам, аслида миждозларнинг мос келмаслиги, жуфтларнинг бир-бирини тушунмаслиги оқибатидир. Бир-бирига яқин ёки бир хил миждозли эр-хотинларда юқорида айтилган фожиа бўлмаслиги мум-

кин. Бундан холерик мижозли эр-хотин истиснодир. Бундай эр-хотинлар орасида жан-жалли ҳоллар кўп бўлади. Икковининг ҳам жаҳли бурнининг учида туради. Бўлар-бўл-масга ловуллаб кетишади. Одатда, улар қилғиликни қилиб қўйиб, кейин мулоҳаза юритадилар. Ўта эҳтиросли бўладилар. Эл ҳам буни яхши билади, кўпини кечириб ҳам кетади. «Бир-бири билан уришяптими, демак, бир-бирига муҳаббати бор», дейишади.

Мижоз ва муҳаббат ҳақида мухтасар сўз юритишга уринганимиз боиси бошқа. Тасаввур қилингки, холерик мижозли қиз флегматик ёки меланхолик мижозли йигитга турмушга чиқди. Мижозлар ҳақида мутлақ хабарсиз келин асал ойида куёвнинг ҳинд киноларидек эҳтирос билан муҳаббат изҳор қилмаётганидан, умуман, муомаласидан қониқмай куёвни совуқликда айблаши, яна баттари – уни четда муҳаббат улашиб юришда айблаши ҳеч гап эмас! Ёки, аксинча, меланхолик куёв табиати жўшқин, шўх холерик мижозли келинни бир умр рашк ўтига қовуриб ўтиши мумкин.

Демак, эр-хотинлик, муҳаббат туйғулари изҳори бобида жуфтлар, албатта, бир-бирининг мижозини яхши билиши керак.

МЕН СЕВАМАН, СЕН СЕВАСАНМИ?

Биз юқорида айтиб ўтганимиздек, муҳаббатдаги энг хавфли палла иккинчи босқичдан сўнги – учинчи босқичга ўтишдир. Ўтиш ҳар қайси давр учун маълум инқирозлар билан кечгани сабабли, бу босқичда ҳам қатор қийинчиликлар кузатилиши мумкин. Чунки айнан шу даврдан бошлаб севилган инсонни идеаллаштириб, идрок қилишга мойиллик камайиб боради. Энди шахс қандай бўлса, шундайлигича – аниқ ва ҳолисона идрок қилинади. Фидойиликнинг йўналиши ўзгариб, кўпроқ фарзандлар томонга оғади. Рухий тўйиниш – эр-хотиннинг бир-биридан тўйиб қолиши оилада турли иқир-чиқирлардан низолар келиб чиқишига сабаб бўлади.

Эр-хотинлар қанчалик ёш бўлсалар, олимларнинг таъкидлашича, бу давр шунчалик оғир ўтаркан, низолар тезлашаркан. Улар ёшлиги, тажрибасизлиги туфайли «муҳаббатимиз ўлди», деб ўйлашади ёки бундан ҳам баттари: «Муҳаббатда, умр йўлдош танлашда адашдим, мен ҳали ёшман, хатоимни тўғрилаб оламан», деган хулосага келишади. Куёв ўзича: «Кўча тўла хотин», деса, келин: «Эр қуриб қолибдими, қанча хушторларим бор, розилик берсам, эртагаёқ хақиқий эркакка турмушга чиқаман», дейди. Бундан фақат оилавий ёнғин авжга чиқади, чинни синишга келади.

Бу – оила, муҳаббат босқичлари, ҳиссиёт ифодасида мижозларнинг аҳамиятини билмаганимиздан. Оила, муҳаббат, руҳият бобида саводсизлигимиздан, агар шу саводхонлик мавжуд бўлса, хотиржам, босиқлик билан тўйинишга учраган ҳиссиётлар таҳлил қилиниб, тўғри хулоса чиқариб олиш, чорасини кўриш имкони қидирилади.

Масалага ақл-идрок билан, муҳаббатнинг ўтган босқичларида кечирилган яхши давр хурмати ўларок ёндашган кишилар, нафсиламбирини айтганда, «осмон узилиб

ерга тушгулик» ҳеч бир ҳолат юз бермаганини, аксинча, жуфтлар «кўпроқ ширинлик еб қўйганларини» тез англаб етадилар ва «муҳаббатимиз ўлибди», ҳулосасидан йнрок бўладилар.

Ҳаётда шундай таҳлилнинг зарурлигини англаб етмаганлар салбий муносабатлар қулига айланиб қолганини кўлаб кўриш мумкин.

Бунда асосий сабаб бир чеккада қолиб, аксарият, келин ёки куёвнинг ота-онасидаги камчиликлар ўртага ташланади, дўсти ёки қариндошининг тўйдан аввал огоҳлантиргани борми, тўйдан олдин севишганлар орасида бўлиб ўтган низолар борми – эсланади. Куёв ва келин маълумотидаги тафовутлар ҳам четда қолмайди: «Саводсиз бўлмаса, шу ишни қилармиди?», «Олий маълумотли хотин олгандан қўра уйланмасдан ўтган яхши!» Илгарилари ҳурмат билан қараладиган жуфтлар ёши орасидаги тафовут асосий сабаб қилиб кўрсатилади: «Эринг катта бўлса, ақл ўргатади», «Эринг ўзингдан катта бўлса, эзма бўлади». Аввалдан кимга уйланаётгани ёки кимга эрга тегаётгани улардан сир тугилгандек қасблар ҳам низога баҳона: «Хотининг педагог бўлса – бир умр тарбиялайди», «Эринг санъаткор бўлса – оилавий ҳаётинг саҳнага айланади», «Хотининг санъаткор бўлса – вафосизлик соя қаби ажралмайди». «Ўз миллатим вакили билан турмуш қурганимда бундай хорланмас эдим!», «Ўзбек қизга уйланганимда, фариштадек бошини эгиб турарди!» қаби миллий тафовутдан, айниқса, ота-онага алоқадор камчиликдан ахтарилади ҳамма сабаб: «Ичкиликбоз отанинг ўғли ким бўларди?», «Ит эмганига тортади!» Онгсизлик, иродасизлик, енгиллик оқибати бор айб умр йўлдошига ағдарилади. Оқибатда муҳаббат тобора жарга қулайверади.

Бундай муносабат шакллангандан сўнг оилавий ҳаётдаги ҳар қандай келишмовчилик ва низолар худди шу муносабат заминида ҳосил бўлаётгандек идрок этилади. Бу муносабатга тўғри келмаган яхши далиллар хотирада сақланмайди-ю, тўғри деб қабул қилинаётган ёмонлик эса тобора онгу юракни забт этаверади. Бора-бора эркак ҳам, аёл ҳам салбий муносабатларнинг қулига айланадилар. Аста-секин никоҳнинг пойдевори емирилиб, оила барбод бўлишига олиб келади. Судда кўпинча эр-хотинлар эмас, ўша майда-чуйда нарсалар тўкнашади. Аксарият кечагина бир-бирига: «Мен севаман, сен севасанми?» деб турганлар низо нимадан чиққанини ҳам эслашолмайди, деб ҳикоя қилади фуқаролик ишларини кўрувчи судья. Ачинарлиси шуки, эру хотинлар шу салбий муносабатларнинг интизомли, принципиал, жасур жангчиларига айланадилар. Улар орасидаги жанг муҳаббатни тамомила топтаб бўлмагунларича давом этаверади.

Халқимизда «Олдиндан оққан сувнинг кадри йўқ», деган мақол бор. Бу, энг аввало, оилавий ҳаётга, эр-хотинлар орасидаги муносабатларга тааллуқлидир. Шунинг учун доимо ўртадаги севги-муҳаббатнинг, кадр-кимматнинг арзимас сабабларга қўра йўқолишига йўл қўймаслик, қўнгилсизликларнинг олдини олиб яшаш керак. Акс

ҳолда кейинги афсус ва пушаймонлар бир умр руҳий азоб беришини, ҳаётни қайта бошлашнинг эса имкони бўлмаслигини ёддан чиқармаслик лозим.

Ҳаёт мураккаб жараён, унда нималар бўлмайди, дейсиз. Арзимас сабаблардан жанжал чиқаришга, уни авж олдиришга ҳаракат қилмаслик керак. Бизда «эр-хотиннинг уриши – дока рўмолнинг қуриши», деган ибратли гап бор. Хусусан, ўртада фарзандлар пайдо бўлгандан кейин жуда эҳтиёт бўлиш зарур. Барбод бўлаётган муҳаббат туйғусини ҳеч бўлмаганда норасида гўдаклар ҳурмати учун, улар тақдирини ўйлаб ҳам асраб қолиш шарт. Лоакал оила саклаб қолинмаганида ҳам, севги-муҳаббат ҳисларининг нафратга айланиб кетишига йўл қўймаслик зарур.

Оила ҳаётидаги хурсандчиликларни, илгариги ширин дамларни, илик муносабатларни эслаш, уларни кадрлаш арзимас низоларнинг аланга олишига йўл бермайди. Эр ёки хотин бир-бирларининг хулқ-атворларидаги ижобий хусусиятларни эслаб, жуфти дунёдаги энг кераги эканини англаганларида ўртадаги уришиқ ҳолат «дока рўмол қуригунча» ҳам давом этмайди. Муҳаббат енгиб чиқади.

ВАФО ВА САДОҚАТ

*Ёр кўп қилса жафо, кам қил, Навоий нолаким,
Гулга булбул ўргати олмас вафо, афгон қилиб.*

Улуғ мутафаккир Алишер Навоийнинг таъбирига кўра вафо ва садоқат ҳислари, аввало, ҳар кимнинг қонида бўлмаса, унга ўргатмоқ мушкулдир. Вафо ва садоқат худди кош билан кўз каби ёнма-ён яшайдиган энг юксак инсоний фазилатдир. Шунинг учун ҳам халқимизда «Вафосизда ҳаё йўқ, ҳаёсизда вафо йўқ» деган ажойиб нақл бор. Айтган сўзининг устидан чиқиш, ваъдани бажариш, ўз олдига қўйган режани адо этиш вафо белгисидир. Садоқат эса вафонинг давоми, вафодорликнинг боқийлигини исботлайдиган хусусиятдир. Ўша адо этилган, айтилган сўзга бир умр содик қолиш, вақт, имкон, шароит ўзгарганда ҳам дил амрини ўзгартирмаслик, ваъданинг умрбоқийлигини таъминлаш садоқатдир. Вафо ва садоқат, энг аввало, оилани бахтиёр қилади, фарзандлар эркин, соғлом ва ақлли кишилар бўлиб вояга етадилар, барака, тотувлик, инсоф, меҳр яшайди, меҳнат унумли, турмуш фаровон кечади. Ҳа. вафо ва садоқат – бу аёл қўлидаги машъала, аёл қалбининг қиммати, софлигини, унинг қимлигини ифода этувчи, йўлини ёритувчи маёк.

Худди шу ўринда атоқли шоира Зулфиянинг ёзувчи Ойбек ҳақидаги «Қуёшли қалам» номли достонида тасвирланган бир воқеани эслаш жоиздир. Унда ёзувчи ва шоиранинг Қашқадарё воҳасига сафари ҳақида гап кетади. Тоғ бағрида дўстлар даврасида ўлтирган адиб Зулфияга ва хотини Зарифахонимга ровоч узатиб, «Олинг, енг; бундан зўр даво йўқ тибда», дейди. «Қайси дардга даво?» сўрайди шоира. «Қоласиз ўн саккиз ёшли киз бўлиб», жавоб беради Ойбек. Шунда шоира: «Агар ўн саккизга

қайтсам мабодо, шу Саксон дарада қолиб кетардим», дейди-ю, яна шу заҳоти юрак туғёнларига кулоқ тутиб, «Йўқ, устоз, қайтмайман ўн саккиз ёшга, дардим ва бахтимдан кетмайман нари», деб жавоб беради. У баъзи аёллардек қайта яшариб, ширин ҳаёт кечиришни орзу қилмайди. Бунда шоиранинг бир-умр-ўз-ёри Ҳамид-Өлимжон ёди билан яшаганлиги ва унинг хотирасига бўлган вафоси ва садоқати тараннум этилади.

Агар аёл садоқатни билса – у ҳаётнинг, эрнинг, фарзанднинг қадрига етади, бурчни англайди, эътиқодни тушунади. Ҳаёт синовларидан аъло ўтади, қийинчиликларга бардош беради. Хотин ёки эр, масалан, олайлик, ногирон бўлиб қолганда ҳам, бошига оғир ташвиш тушганда ё рўзғорда танқислик бўлганда ҳам бир-бирига вафо ва садоқат, ҳурмат кўрсатиб яшаши керак. Турмуш ўртоғидан бевақт айрилиб қолса-да, унинг ёдини эъзозлаб, унинг хотирасига садоқатли бўлиб яшаётганлар жуда кўп дунёда.

Аммо бу оламдан ўтганлар у ёқда турсин, тирикларга садоқат кўрсата олмайди-ганлар ҳам бор. Эри айтган кўйлагини ёки битта тилла билагузук олиб бермагани учун оиласини ташлаб кетган аёллар ҳам топилади. Садоқат нималигини билмайди-ган, ҳамма айбни етишмовчиликка, майда-чуйда гапларга, урф-одатларга йўядиган энгилтак «она»лар қанча.

Вафо ва садоқат – бу оилани эҳтиёт қилиш, уни турмуш шамолларидан, бевақт нурашдан, ғийбатлардан-асраш демакдир. Вафо-ва-садоқат—бу-аёллиқни, оналикни, бурчни чуқур англаб етиш, бардошли, оғир, мулоҳазали бўлиш демакдир.

ЖИНСИЙ ҲАЁТ

Жинсий ҳаёт масаласи ҳамиша ҳамма халқлар диққат марказида бўлиб келган. Бу бежиз эмас, инсоният пайдо бўлибдики, бу масала ҳаётининг эҳтиёж ҳисобланади. Ҳозирги кунда ҳам жинсий тарбия, аёл билан эркак ўртасидаги муносабат, эр-хотинлик масалалари ҳар бир миллат учун жиддий аҳамиятга эга. Яширишнинг хожати йўқ, жинсий ҳаёт психофизиологиясига оид илмий-оммабоп рисолалар ўзбек тилида йўқ ҳисоби. Шунинг оқибатида бу борадаги саводни кўп жойларда куёвболалар «куёвжўралари»дан, келинлар эса «келинянгалари»дан ўрганадилар. Илгари замонда бундай «устозлар» анча-мунча билимдон бўлган бўлишлари мумкин. Ҳозиргилари эса... Куёвжўра ёки келинянганнинг тескари «таълимотлари» натижасида барбод бўлган оилалар анчагина топилади. Бугина эмас. Ёш йигит-қизларга жинсий тарбия, жинсий ҳаёт масалаларидан таълим берадиган, уларга мураббийлик қиладиган ўқитувчилар ва ота-оналарнинг ўзлари бу масалалар бўйича кам маълумотга эга. Чунки кўп йиллар давомида жинсий тарбиядан сабоқ берувчи фойдали манбалар «ўзбекчиликка хилоф» дея тақиқлаб келинди. Ҳолбуки, тўғри йўлга қўйилган жинсий ҳаёт саломатлик гарови ҳамдир. Муттасил равишда жинсий қоникмаслик натижасида аёлларда невроз, эркакларда эса асаб бузилишига оид жинсий ожизлик – импотенция пайдо бўлади. Жинсий қоникмаслик ва унинг мунтазам равишда давом этиши туфайли оилада турли жанжаллар келиб чиқади. Кўпинча оилавий жанжаллар арзимаган, бутунлай бошқа нарсадан бошланади, лекин аслида унга жинсий қоникмаслик сабаб бўладики, буни баъзан, ҳатто жанжаллашаётган эр-хотиннинг ўзи ҳам билмайди.

Масала ойдинлашгач, оқилона чора-тадбир кўрилмаса, турмуш бузилишигача бориб етади. Бундай ҳолларга йўл қўймаслик эр-хотиннинг жинсий ҳаёт масаласига оид билимини оширишни тақозо этади. Шуларни ҳисобга олган ҳолда жинсий ҳаётнинг энг нозик масалаларига оид билимлар ва тажрибалар, уларни оилавий ва амалий ҳаётда қандай қўллаш зарурлиги ҳақидаги фикр, мулоҳаза ва маслаҳатлар баён этилган мақолаларни алоҳида бўлимда беришни маъқул кўрдик.

НОЗИК МУНОСАБАТЛАР

Ривоят қиладиларки, қадим-қадимда Юнонистон томонда никохланиб, тўйи ўтган ёшларга эчкилар ва асаларилар беришар экан-да, уларни тоққа кўчириб юборишар экан. Балки, тўйдан кейинги муддатнинг «асал ойи» деб аталиши шундан келиб чиққандир. Ҳар қалай, келин-куёв тоғ бағрида, кишини сархуш қиладиган тоза ҳавода, табиат кўйида эчкининг сути-ю, асалдан истеъмол қилиб яшашаркан. Ривоят қилишларича, юнонлар ўз миллатининг фарзандлари бақувват ва барно бўлишлигини тадоригини улар туғилмасдан анча илгари кўришаркан. Балки, донишманд юнонлар буни яна икки ёшнинг олам билан юзма-юз холи қолиб, бир-бири билан топишуви, бир-бири билан том маънода қовушуви учун шундай қилишгандир.

Ҳар қалай, замонавий руҳиятшунослар ҳам эр-хотиннинг том ва кўчма маънода қовушуви пайтида энг яхши ҳаёллар билан банд бўлиш лозимлигини таъкидлашади.

Оиланинг мустаҳкам бўлиши, эр-хотиннинг бахтиёр ҳаёт кечиришлари ва тинч-тотув янашларида уларнинг ўзаро қовушиши муҳим роль ўйнайди. Келинг, ўзаро қовушишларнинг айрим жиҳатларини кўриб чикайлик.

Биологик қовушув. Биологик шохобчанинг руҳий шохобчага нисбатан бир-мунча турғунлигини, кам ўзгарувчанлигини ҳисобга олайлик. Яъни шаклланган мижоз тоифасини ўзгартириб бўлмаслигини ва унга интилишнинг самарасизлигини унутмайлик. Мижоз тури жиҳатидан келин-куёвлар турлича бўлиши, баъзан эса бир-бирига қарама-қарши, зид тоифаларга мансуб бўлиши ҳам мумкин. Бу оила мустаҳкамлиги учун хавфлими? Йўқ, албатта. Доно халқимиз аксарини бундай оилалардаги эр-хотинлар бир-бирларида етишмайдиган руҳий хусусиятларни тўлдириб туришларини айтади. Бу ҳақда қисман юқорида суҳбат юритгандик.

Қайлиқларнинг мижоз жиҳатдан турмуш қуришлари турли кўринишлардан иборат бўлиши мумкин. Масалан, холерик куёв – холерик келин билан, холерик – сангвиник билан, холерик – флегматик билан, холерик – меланхолик билан, сангвиник – сангвиник билан, флегматик – флегматик билан, флегматик – меланхолик билан, меланхолик – меланхолик билан ва яна бошқа мураккаб «комбинация»лар бўлиши мумкин. Қовушувда энг муҳими мижоз тури эмас, балки улар орасидаги ҳиссиёт (муҳаббат) кучи, руҳий-педагогик билим савияси, оилавий ҳаётни мустаҳкамлашга интилиши, тарбия ва маданий савия даражаси, ўзаро муносабатларидаги маданият ҳисобланади.

Келин-куёвларда бир-бирларига яхшилик қилиш, бир-бирини севишга интилиш (агар совчилар ёрдамида қурилган оила бўлса), уйим-жойим, болам-чакам деб яшаш устун бўлса, мижоздаги тафовут оилавий ҳаёт учун хавф туғдиролмайди.

Рухий қовушув. Жамиятшунос ва аҳолишунос олимларнинг таъкидлашларича, аксарият оилаларда эр-хотинларнинг маълумот савияси бир хил бўларкан. Бу ту-

шунарли, чунки уйланиш ёки эрга тегишда биринчи мезон – «тенг-тенги билан» эканини яхши биламиз. Ўғил-қизи етилган ота-оналар ҳам, оила қурадиганларнинг ўзлари ҳам «ўқиганга ўқиганни» олиб беришни тўғри деб билишади. Одатда, маълумоти тенглар яхши ҳаёт кечириб кетганини кўрганда «Тенг-да – ковушиб кетди!» дейишади. Бирок гап фақат маълумотнинг юкори бўлганида эмас. Олимларнинг қайд этишича, айнан маълумоти юкори эр-хотинлар ўртасида ажралиш сабаби нисбатан кўп экан. Айниқса, аёлнинг маълумот даражаси эрникидан юкори бўлса, оила мустаҳкамлиги учун хавф туғилди деяверинг. Умуман, билим савияси канчалик юкори бўлса, ўз турмуш ўртоғига бўлган талаб ҳам шунчалик ошиб боради. Бу – тушунарли. Унда олий маълумотли эр-хотинлар орасидаги ажралиб кетишларнинг кўплигига сабаб нима? «Тахт талашув», биринчилиқни талашув, устунлик, ҳукмронлик ҳисси эмасми, ишқилиб? Олимлар руҳий ковушувда билим, кўникма ва малаканинг муҳим роль ўйнашини ҳисобга олиб, уларни учга бўлиш мумкин, дейишади:

1. Оилавий ҳаётда муҳим аҳамиятга эга бўлган уй тутиш, оила бюджетини таксимлаш, тежамкорлик билан сарф-харажат қилиш, пазандалик ва турмушнинг бошқа зарур томонлари ҳақида билим, кўникма ва малакаларга эга бўлиш.

2. Болалар парвариши, уларни тарбиялаб вояга етказишдаги зарур билимлар, яъни ёш ота-оналарнинг руҳий-педагогик савияси, оила, турмуш, болалар олдидаги оталик, оналик бурчини, масъулиятни ҳис этиш ва буларни адо этиш.

3. Жинс ва жинсий ҳаёт психофизиологияси ҳақида билим, кўникма ва малакаларга эга бўлиш, турмуш ўртоғининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш, иродали, сабр-чидамли бўлиш, яқин кишисининг эҳтиёжларини устун қўйишга интилиш.

Албатта, ёш эр-хотин ўртасида бундай билим, кўникма ва малакадаги фарқ анча бўлиши мумкин. Бири маълум соҳада тушунчали, тажрибали бўлса, иккинчиси ўша соҳада мутлақо тажрибасиз, билимсиз, малакасиз бўлиши мумкин. Лекин маълумоти жуфтникидан кам эмас – олий! Сўнгги йилларда ва, айниқса, диплом учун ўқиган ёшларда шундай «маълумот» билан мақтаниш ҳисси кучли. Оила эса ҳар жиҳатдан қовушувни талаб этади. Айниқса, жинсий ҳаёт масалаларида ана шу фарқ яққол сезилиб қолади. Бундай пайтларда маълум билим, малака ва тажрибага эга бўлган жуфт турмуш ўртоғини қўллаб бориши, тушунтириб, ўргатиб туриши зарур.

Руҳий ковушувда марказий ўринни руҳий шохобчанинг таркибий қисмларидан бири – феъл-атвор эгаллайди. Феъл-атвори бир-бирига батамом ўхшаш қайликларни топиш қийин, бирмунча яқинлари топилган тақдирда ҳам улар орасидаги муҳаббат туйғулари ўзаро ҳурмат босқичи билан алмашинади. Шунинг учун улар феъл-атвори бир-бирига яқин бўлишидан катъи назар, ҳар хил келишмовчиликлар юзага келиб туради. Масалан, ўзаро ёки бошқалар билан бўлган муносабатда бири – худбинрок,

иккинчиси эса унинг акси ёки ҳар иккови ҳам худбинрок, шунингдек, манманрок бўлишлари мумкин. Бундай йигит-қизлар севги-муҳаббатсиз оила курулмайдилар. Улар ўртасидаги ҳиссиёт оила қурилган дастлабки босқичда худбинлик белгиларини ифодаламайди. Муҳаббат алангаланган даврга ўтгандан сўнггина худбинлик, манманлик каби салбий хусусиятлар ўзини кўрсата бошлайди ва энди оилада низолар сони кескин ортиб кетади. Шошма-шошарлик билан қурилган оилаларда кўпинча эр-хотинлар бир-бирларини яхши билишмайди. Худди шундай оилаларда юқоридаги салбий ҳислатлар тўйдан кейинги дастлабки кунлардаёқ тез қалқиб чиқиши мумкин.

Айрим янги куёвлар эркакларнинг уй юмушлари билан шуғулланишини ўзлари учун ҳақорат деб биладилар. Аксинча, бутун уй ишларини бирон-бир асосли сабабларсиз эрининг зиммасига юклайдиган хотинлар ҳам бор. Бунда баъзи эр ва хотинлар шундай турмушга тезда кўникиб ва мослашиб қолишади, умр бўйи низо, жанжалларсиз яшаб кетадилар.

Ижтимоий қовушув. Рухий шохобчага ижтимоий шохобча ҳам тааллуқлидир. Ижтимоий шохобча шахснинг дунёқараши ва унинг ҳаётда тутган ўрнини билдиради. Бундай қовушувда оилавий ҳаётдаги дунёқараш асосий роль ўйнамасдан, балки шахснинг кимлиги етакчи аҳамиятга эга бўлади. Юқорида кўриб ўтилган шохобчалар тўғри келишидан ташқари, эр ёки хотиннинг ҳаётда тутган ўрни, кимлиги муҳим роль ўйнайди. Кўпинча ана шу нарса эр-хотинлар ўртасидаги келишмовчиликларга, ажралиб кетишларга сабаб бўлади. Ёки, аксинча, ижтимоий мавқеи юқорирак бўлган шахсга иккинчи томон сўзсиз итоат этади. Халқимизда «Етаклашга қодир бўлмаган етовда юради», деган гап бор. Буни онгли, маданиятли, бир-бирига ҳурмат билан бажарганлар кўп жиҳатдан, айниқса, оила барқарорлигини сақлаб қолиб, ютадилар.

ҚОВУШИШ ВА КЎНИКИШ

Эр-хотинларнинг бир-бирларига кўникиб кетишлари сабабларини қуйидаги қисмларга бўлиб ўрганиш мумкин:

1) рухий кўникиш (рухий, рухий-ижтимоий мослашув) – феъл-атвор, шахснинг индивидуал хусусиятлари, эҳтиёжлари, кизиқиш-ҳаваслари, дунёқарашлари ва бошқалар;

2) қариндошлик туфайли кўникиш, яъни келин-куёвнинг қайнона, қайнсингиллар, қайнилар ва янги оиланинг бошқа яқин кишилари билан бўлган муносабати, улар билан чиқишиб кетиш даражаси;

3) уй-хўжалик кўникмаси – ҳар бир оилада бўлганидек, қатор уй ишларини бажаришга кўникиш, уддалаш малакаларини шакллантириш;

4) эр-хотинлар бир-бирларининг индивидуал хусусиятлари, эҳтиёжлари, имкониятларини ҳисобга олган ҳолда бир-бирларига жинсий мослашишлари. Бунда аёллар

кўпроқ жинсий экспрессивлик қилишлари (эркак киши учун оилавий ҳаётдан қониқишда ниҳоятда катта аҳамиятга эга), эркаклар эса аёлларнинг ўзига хос хусусиятларини аниқлаб, уни ҳисобга олишлари зарур.

Баъзилар қовушиши билан кўникиш тушунчаларини алмаштириб, уларни бир хил нарса деб ўйлашади. Буларнинг фарқини тушуниб олиш керак. Қовушиш деганда одамнинг бир-бирига қарама-қарши томонларини ўзаро тўлдириб турадиган феъл-атвор хусусиятлари тушунилади. Кўникиш эса онгли равишда, маълум мақсадни кўзлаб, иккинчи бир одамнинг индивидуал хусусиятлари, эҳтиёжлари, қизиқиш-ҳаваслари ва бошқаларига ўрганишдир. Кўникиш қовушишдан фарқ қилиб, онгли равишда хатти-ҳаракат қилишни, одоб-ахлоқ, сабр-тоқат, чидам, матонат ва бошқаларни талаб қилади. Янги оилалардаги келин-куёвларнинг кўпчилиги бир-бирларига мос бўлмасалар-да, аммо уларнинг оилавий ҳаётдан қониқиши кўп жиҳатдан мослашиш тарзига боғлиқ. Кўникиш қовушишга нисбатан анча ижобий жараёндир. Аммо бу билан қовушишнинг оилавий ҳаётдаги аҳамияти қаймайди. Қайлиқ танлашда қовушишга алоҳида эътибор бериш зарур бўлса, никоҳдан сўнг кўникиш асосий роль ўйнайди. Қисқача қилиб айтганда, никоҳгача – қовушиш, никоҳдан сўнг эса – кўникиш катта аҳамиятга эга.

Текширишларга кўра, оилавий муддати 1 йилдан 10 йилгача бўлган эр-хотинларда биринчи ўринда маънавий, иккинчи ўринда руҳий ва учинчи ўринда жинсий қўникиш туради. 10 йилдан 15 йилгача бирга яшаганларда эса биринчи ўринда маънавий, иккинчи ўринда уй-хўжалик, учинчи ўринда жинсий қўникиш туради. Шундан кўриниб турибдики, турмуш қуриш арафасида турган ва турмуш қурган ёшлар оиласи бахтли бўлишида юқоридаги учта омил – маънавий, руҳий, жинсий қўникма катта роль ўйнайди.

ВИСОЛ КЕЧАСИ ҲАҚИДА

Бу масала хусусида ҳали китоблар етарли эмаслигини, очиқ суҳбатлашувдан ҳам кўпчилик тортинишини юқорида айтиб ўтдик. Яна тўхталмай илож йўқ.

Одатда, «қовушув» деганда, ўзбекчиликда янги келин ва куёвнинг биринчи висол кечаси назарда тутилади. Бу кечанинг сири, ҳаяжони, кечинмасини сўз билан ифода-лаб бўлмайди, дегувчилар ҳақ.

Одатда, келин ва куёвни оилага, турмушга (рўзғор тутишга), ҳатто бўлажак фарзандларини тарбиялашга тайёрлаш ҳақида кўп гапирилади-ю, биринчи висол кечасига тайёрлашни тўй қуни шошиб тайинланган «куёв жўра» ва «келин янга»га топшириб қўйилади. Келин билан куёвни «қўша қаринлар!» деб дуо қиламиз, бир-галликда бир умр турмуш кечиришини тилаймиз-у, шу ҳаётнинг илк одими ҳақида тушунча беришни дуч келган кишиларга топширамыз. Тўғри, улар яқинимиз, кадрдо-

нимиз, лекин тайинланган янгангиз мўлжални бир умрга олиб энтикаётган кизингиз ҳақида сиз билган нарсаларни биладими? Қолаверса, ҳаяжоннинг чўққисида турган кизингиз янғасининг йўл-йўлакай, ўлда-жўлда айтган сўзларини айти шу кунда эсида олиб қола оладими?

Уйда қизи вояга етаётган она! Сизга шу нозик масалада икки оғиз сўзимиз бор.

Айтишларича, биринчи қовушув кечаси қизларнинг онасини дард тутармиш... Худодан сизга паноҳ тилаймиз! Бизни аёл қилиб яратган Аллоҳнинг ўзи қалбимизга қирқ туяга юк бўларлик каноат, сабр, бардош, меҳр ва муҳаббат, итоат жо қилганини эслатиб ўтмоқчимиз, кучни шу эслатишдан оласиз, дея умид қиламиз.

Кеча, кизингиз тўйи кунда шу куч қадамларингизни дадил қилди. Қизингизнинг катта бўлиб қолганига, балоғатга етганига, эшигингиз зулфини кизингизга харидор совчилар узиб, остонангизни едирганига, уйингиз шипини қарнай-сурнайлар навоси, куёвжўралар қийқириғи титратганига ва яна кўп, жуда кўп нарсаларга ҳароратли нафасингиз билан шукрона айта-айта нозик ниҳолингизни илдизи билан кўтариб, «бегона жойга» қўйиб келдингиз! Парваришини ўзингиздек мулоим қайнонага топширдингиз. Энди Худо қалбингизга солган бир дунё сабр-бардош билан ўз ниҳолингизнинг борган жойида қўқариб, палак отиб униб-ўсишини Парвардигордан ич-ичингиздан сўраясиз.

Бу кўп жихатдан бугунги биринчи висол кечасига, куёвболангиз ва кизингизнинг ўзларини қандай тутишларига ҳам боғлиқ. Аллоҳдан уларга Отабек ва Кумушнинг висол кечасини сўранг!

Иншооллоҳ эрталаб яхши хабар эшитиб қоласиз! Ахир, бу кеча сир-синоатларини унга тушунтирганингиз, она-бола узок-узок сирлашганингиз эсингиздами!? Оналарнинг қизларига айтар гаплари ҳаминша кўп бўлади. Биринчи нозик кеча ҳақида ҳам ҳойнаҳой дегандирсиз.

КЕЛИНГА МАСЛАҲАТЛАР:

– «Она қизим! Аллоҳга беадад шуқур, бўйингиз етиб, эрта-индин бир хонадоннинг суюкли келини бўласиз. Янги ҳаётингиз ҳақида кўп эшитганингиз, кўп ўқиганингиз бордир. Мен бу хусусда озгина қўшимча қилмоқчиман. Токи, дуч келган кишилардан турли гапларни эшитиб, гангиб, каловланиб юрманг;

– аёл зоти бу дунёга Худонинг инояти билан авлодлар занжирини улагани, фарзандларини иймонли қилиб тарбиялагани, бир хонадонни ва унинг кишиларини яшнатгани келишига, минг шуқур, идрокингиз етиб турибди. Ўша, сиз кейин жонингизни ҳам беришга тайёр бўладиган фарзандлар, эру хотин муҳаббатидан, нозик муносабатидан дунёга келишини ҳам биласиз. Шундай экан, жинсий муносабат асл муҳаббат чўққиси эканлигини унутманг ва қовушиш учун фақат куёв масъул, деб ўйламанг;

– бу кеча хақида ҳар кимлар турли ваҳимали сўзларни айтишади. Гўё кизлик пардаси олинишида даҳшатли оғрик бўлармиш. Тўғри, кизликдан жувонликка ўтишда бир оз оғрик бўлиши мумкин. Агар гавдани бўш тутмасангиз, нотўғри хатти-харакатлар билан куёвга қаттиқ қаршилик килсангиз, кин мускуллари кискариши кийинлашади, ана шунда оғрик бўлади. Она кизим, қаршингизда турган одам бегона эмас, бир умрлик йўлдошингиз, ишонсангиз, суянсангиз арзийдиган одам эканини, ота-онангиз сизни унга ишониб топширганини эслаб, ўзингизни тўғри тутсангиз, бу нозик муносабат сизга лаззат олиб келади. Кейинги учрашувларни ҳаяжон билан кутадиган бўласиз;

– аксинча, Худонинг тақдирига-ю, куёвнинг талабига ҳаддан ортик қаршилик қилиш билан ўзингизга қўп ташвиш орттиришингиз мумкин. Аввало, куёвда аллақандай шубҳалар пайдо бўлади, иштиёки сўнади. Худо асрасин-у, бу ҳол уни бора-бора руҳий, жинсий заифликка олиб келиши мумкинлигини ҳам унутманг;

– эрлар мақсадга эришмаса, жуда қаттиқ изтироб чекадилар. Куёвнинг изтироби – сизнинг изтиробингиз, она кизим! Унга далда беринг, анча идрокли кизсиз, руҳини кўтариб, кўмаклашинг;

– биринчи алоқадан кейин исломий ғусл қоидаларини, албатта, бажаринг, яъни сизнинг тилингиз билан айтганда, гигиена муолажаларига риоя этинг. Биринчи алоқадан кейин сизга 3–4 кун танаффус кераклигини эрингизга мулоҳимлик билан тушунтиринг. У ҳам сиз каби кечинмаларни бошдан кечиради, қолаверса, унинг бир умрлик йўлдоши эканлигингизни билади, сизни тушунади...»

Ишонинг, она оғзидан меҳр ва ишонч ҳамда самимият билан айтилган ўғитларни кизлар жон қулоғи-ла эшитибгина қолмай, қалбининг энг чуқур ерига жойлайди ҳам. Нозик нарсаларни кизлар ҳам, куёвлар ҳам энг яқинларидан эшитганлари яхши. Зеро, онадан яқин одам борми киз учун!

Куёвингизга қуйидаги насиҳатни отаси айтгандир, деб умид киламиз.

КУЁВГА МАСЛАҲАТЛАР:

– биринчи жинсий алоқанинг мақсади тезроқ қовушиб, кизлик пардасини бартараф қилиш, деб қисқа ўйламанг, айван илк муносабат кейинги хаётингизга мазмун бахш этиши мумкинлигини тўғри анланг;

– кизлар қулоғи билан суйишини, шириндан шақар суҳбатлар аёл бош миясидаги шахвоний марказни кўзғатиб, унда жинсий майл туғдиришини ва киз боладаги вагизм куртаклари – қўркувни бартараф қилишини тўғри тушунинг;

– аёл эроген жойлари, яъни жинсий майл кўзғатадиган аъзолари – бўйин, томоқ, лаблар, оғиз бўшлиғи, сийналар, елка соҳаси, сонлар ички тарафи ва ташқи жинсий аъзолар териси ҳамда кин уст томонида жойлашган клитор хақида тасаввурга эга бўлинг;

– даставвал, ўзингизни қўлга олинг, ўта ҳаяжон ҳам, ўта совуққонлик ҳам сизга ёт бўлиши лозим;

– ширин суҳбатлар, ўпичу эркалалашлар билан биргаликда, даставвал, келин ёнбошида, бирор соатлан сўнг уст кисмига чиқиб, унинг шахвоний жойларини бирма-бир оҳиста силаб-сийпалашдан асло эринманг;

– келиннинг белидан пастроққа кичкина ёстикча қўйинг, ҳозир жинсий алоқа бошланаётганлигини англашига йўл қўймай, эркалалашда давом этинг. Олат ўзига керакли жойни топиши учун уни бир қўлингиз билан ушлаб баланддан пастга, пастдан яна баландга оҳиста юргизинг. Келиннинг ташқи жинсий аъзолари намланганлигини ва бир оз ҳансирай бошлаётганлигини сезсангиз, бас, демак, қин мускуллари бўшашиб, лаззат йўли очилган бўлади;

– дастлабки жинсий мулоқотда олат – бутунлигича ичкарига кириши шарт эмас, унинг ярми киритилгани кифоя. Алоқадан сўнг жуфтингизда нохуш кайфият пайдо бўлмаслиги учун уни эркалалашда давом этинг, сўнгра қон ичкарига кетиб қолмаслиги учун келинни бир оз муддат чўккалатиб ўтказиб қўйинг;

– гоҳида келин устига чиқилганда олатнинг қўзғалиши сўниши мумкин, бу сизнинг ортиқча ҳаяжонингиз натижасидир;

– гоҳо эса эркалалаш жараёни пайтида шахват тўкилиб кетиши ёки олат қин ичига киритилиб улгурмасдан бўшаниши кўп учрайди. Бу ҳолат жинсий аъзоларда қўзғалиш ва шахватнинг меъёридан ошиқ ишлаб чиқилганлиги ҳамда сизнинг бир оз тажрибасизлигингиз оқибатидир. Бу ҳолатни тўғрилаш жуда осон, чунки кейинги алоқаларда эҳтирос унчалик жўшмайди ва уруғ тез тўкилмайди;

– камдан-кам куёвлар биринчи уринишдаёқ бу ишнинг уддасидан чиқишади, аксинча, кўпинча иккинчи уринишгина самарали бўлади. Биринчи уринишдан ҳафсалангиз пир бўлганлигини келин асло сезмасин, чунки ўзингизни қўлга олсангиз ва ҳуш кайфиятда бўлсангиз, жинсий хоҳиш тезда тикланади. Мабодо, кейинги оқшомларда ҳам мақсадга эриша олмасангиз, мутахассис шифокор–андролог-сексопатологга ҳеч тортинмай мурожаат қилсангиз, албатта, мақсадга эришасиз.

ЖИНСИЙ ҲАЁТ БОСҚИЧЛАРИ

Жинсий ҳаёт тажрибасида ўрганилиб, маълум атамалар билан номланган босқичлар борки, буларни билиб қўйиш фойдадан холи эмас. Бу босқичлар жинсий алоқанинг муҳим таркибий қисмлари бўлганлиги учун уларнинг аёл ва эркаларда ўзига хос ифодаланиш хусусиятлари устида сўз юритамиз.

Либи́до – хоҳиш-истак, ҳирснинг юзага келиши; маълум шахс билан жинсий яқинлик қилиш истаги эркаларда аёлларга нисбатан осонроқ, тезроқ юзага келади.

Либидонинг юзага келиши учун эркакларнинг аёл дийдорини кўришининг ўзи ҳам баъзан кифоя қилади.

Йигит киши аёл дийдорини, қад-коматини, кийимини кўриб, ҳаяжонга тўлади, хирси кучаяди, бинобарин, бу либидонинг юзага келишига кучли таъсир қилади.

Либидо аёлларда бирмунча кеч пайдо бўлади, хис-ҳаяжоннинг юзага чиқиши эркакларга нисбатан бирмунча кучсиз ва давомлироқ бўлади. Бунга сабаб, уларнинг хиссиётида рухий ҳолатнинг физиологик ҳолатга нисбатан устунлигидир.

Эрекция – кўзғалиш юзага келишидан бошланиб, жинсий алоқага тайёрлангунга қадар бўлган вақтни ўз ичига олади. Бу босқичда аёл жинсий аъзоларида бир қатор ўзгаришлар юзага келади: қин намланади, клитор (жинсий аъзоларнинг қон билан таъминланиши кучайиши ҳисобига), қатта ва кичик жинсий уятли лаблар қатталашади, секретия безлари, айникса, жинсий аъзолар безларининг иши зўраяди, тана қизийди, баъзан тери шиллик қавати қизаради ва бошқа шунга ўхшаш ҳолатлар пайдо бўлади.

Эркакларда эрекция пайтида жинсий аъзога қон келиши кўпаяди, учта ғоваксимон таначанинг қон билан таъминланиши ҳисобига жинсий олат 3–4 баробар қатталашади ва ниҳоятда таранглашади. Олатнинг бундай қатталаниши унинг қон билан таъминланишига, аниқроғи, қон томирларининг қаерда жойлашишига боғлиқ бўлади. Барча аъзоларда артерия чуқурроқ, вена қон томири юзароқ жойлашган бўлса, олатда бунинг акси бўлади. Артерия юзароқ жойлашган бўлиб, венанинг чуқурроқ жойлашиши натижасида ғоваксимон таначалар қонга тўлиб, венани қисиб қўяди ва шунинг ҳисобига қоннинг венада юриши қийинлашади, бу эса жинсий аъзони янада шиширади ҳамда унинг бир неча бор қатталаниб, ниҳоятда таранглашишига олиб келади.

Эрекция босқичи эркакларда аёлларга нисбатан қисқароқ бўлади, чунки улар бирмунча тез ва осон кўзғалади. Ҳагто баъзан олатни шунчаки ишқаланишининг ўзидаёқ беихтиёр эрекция ҳолати юзага келади. Баъзан бирор аёлни кўргандаёқ, жинсий алоқа истагини ўйлаш ёки бирор таниш, ёқимли хиднинг сезилиши ҳам эрекция пайдо қилиши мумкин.

Аёлларнинг аксариятида эрекция кўп вақт талаб қилади. Эркакларга ўхшаб, беихтиёр эркак кишини кўргандаёқ юзага келавермайди, чунки уларда рухий ҳолатнинг устунлиги эрекцияга ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Аёлларда эрекция пайдо бўлиши эркакнинг ширин гапиришига, жинсий алоқа қилинадиган жойнинг холи, беҳавотир бўлишига, эркакнинг ўпиб эркалашига, эроген зоналарини силаб-сийпашига, баданнинг ва ўриннинг тозалиги ва хушбўйлиги каби бошқа кўпгина сабабларга боғлиқ бўлади. Булар, албатта, эркак кишига ҳам аҳамиятли-ю, лекин аёл учун ҳал қилувчи омиллар ҳисобланади.

Эрекция босқичида хирс кўзғалиши билан эркаклар аёллардан фарқ қиладилар, яъни эркак киши иложи борича хирсини тезроқ қондиришга ҳаракат қилади, аёл

киши эса бу вақтни мумкин қадар чўзади, жинсий алоқани бошлашга шошилмайди, чунки бу вақт қанчалик чўзилса, аёллар шунча кўп лаззатланадилар.

Буни эркаклар яхши билишлари ва жинсий алоқада ҳисобга олишлари керак. Аёлда эрекция боскичи тўлик ўтмагунча, қўзғалиш интиҳосига етмагунча эркак киши жинсий алоқани бошламаслиги керак. Аёлда эрекция тўла бўлмаса, кин намланмаса, у жинсий алоқа вақтида ҳар хил оғриқлар сезиши мумкин. Аёлда эрекция тўлиқлиги, унинг жинсий алоқага тайёрлигини унинг хатти-ҳаракатидан билиб олса бўлади.

Фрикция – олатнинг кинга кириши ва фрикциион ҳаракатларнинг бошланишидан то оргазм – ниҳоятда лаззатланиш юзага келгунгача бўлган вақтни ўз ичига олади. Фрикцион ҳаракатлар, одатда, 1,5–2 дақиқадан 6 дақиқাগача давом этади ва, асосан, оргазм билан тугайди. Агар эркак киши меъёрида мунтазам жинсий ҳаёт кечириб юрса, оргазмни 1,5–2 дақиқадан олдин сезса, бу жинсий заифлик белгиси ҳисобланади. Агар аёлда қўзғалиш ва эрекция тўлик ўтишига ҳамда фрикциион ҳаракатлар 6–10 дақиқа давом этишига қарамай, оргазм юзага келмаса, буни жинсий совуқлик – фригидлик деб ҳисоблаш керак. Бунда аёлнинг бўйида бўлиб қолишидан кўрқаётганини, қаерда ва қай шарондта жинсий алоқа қилинаётганлигини ва бошқа сабабларни, албатта, ҳисобга олиш зарур. Бу жинсий ҳаётни энди бошлаган ва ҳали оргазм туйғуларини умуман ҳис этмаган аёллар бундан мустасно. Шунинг учун ҳам юқорида айтиб ўтилганлар барча аёлларга тааллуқли эмас.

Фрикцион ҳаракатларни кўпчилик фақат эркаклар вазифаси сифатида тасаввур этадилар, ваҳоланки, бундай ҳаракатлар аёллар томонидан ҳам бўлса, оргазм ҳисси осонлашади ва лаззати ортади. Бу жинсий алоқанинг эмоционал идрок қилинишини эркакда ҳам, аёлда ҳам ниҳоятда кучайишига олиб келади. Фрикцион ҳаракатлар тўғри, спиралсимон ва айланасимон бўлиши мумкин.

Умуман, киннинг торлиги, фрикциион ҳаракатларнинг ҳар хил бўлиши, тезлиги ва эроген зоналарни таъсирлантириш оргазмни тезлаштиради. Бу даврда эркак киши аёл кишининг майл-истагига қараши керак. Шундагина аёл киши жуфти билан бир вақтда лаззат олади ва бутун вужуди эриб, ором олади, жинсий алоқа тугагандан кейин ҳам ҳар иккаласи қониқиш ҳосил қилиб, енгил тортади.

ОРГАЗМ

Илмий далилларга кўра, оилавий ҳаётнинг дастлабки уч ойида аёлларнинг 22% и, биринчи йилнинг охирига келиб 42,5% и, йил давомида – 72% и, 10 йил яшаганда аёлларнинг 89% и оргазмни ҳис этади. Баъзи аёллар туғма фригид, яъни жинсий совуқ бўладилар. Бундай аёллар оргазмни ҳис эта олмайдилар.

Фригидлик кўп ҳолларда жинсий алоқага ва оилавий ҳаётга, бола кўришга мутлақо таъсир қилмайди. Бирок эркак тез-тез жинсий алоқа қилиб туришни истаса,

оргазм нималигини тушунмайдиган аёл жинсий алоқага бирмунча бефарқ қарайди ва кўпинча кўнмайди. Бу, ўз навбатида, эр-хотин ўртасига совуқлик солиши мумкин. Баъзи аёллар ўзининг фригидликларини тан олмасдан, эрларини кондира олмасликда айблашади. Бундай нотўғри фикр баъзи (махсус адабиётлардан кўп ўқиб, оргазмни ҳис этишни ниҳоятда истаган) аёлларнинг ўзга эркак билан жинсий алоқа қилиб кўришига, эрига хиёнат қилишига сабаб бўлиши, оиланинг бузилиб кетишига олиб келиши мумкин.

Лекин, кўпинча узоқ йиллар сурункали жинсий ҳаёт кечириб юришга қарамай, бир неча йилдан сўнг ҳам аёл оргазмни ҳис қилмайдиган бўлса, бу энди эркакнинг ўта саводсизлиги бўлади. Эркаклар иложи борица тезроқ ҳирсларини кондиришга кўп ҳаракат қиладилар, аёлни жинсий алоқага етарлича тайёрламасдан туриб ҳаракатга киришадилар. Бундай эркаклар фақат ўзларини ўйлашади, холос. Бу, албатта, яхши эмас. Аёл эса эндигина қўзғалганича қолиб кетаверади. Бундай ахвол донмий равишда давом этаверадиган бўлса, аёлда неврозлар келиб чиқиши ёки юкорида айтганимиздек, эрига хиёнат қилишгача олиб бориши мумкин. Шу сабабли, кўпгина сексопатологлар ибораси билан айтганда, фригид аёллар сонини сунъий равишда оширадиганлар жинсий саводсиз, ўта худбин эркаклардир.

Баъзи эркаклар аёл рози бўлгандан кейин, у ҳам лаззатланади, деб ўйлайдилар. Аёл организмнинг ўзига хослиги уларни мутлақо қизиқтирмайди, бу ҳақда ўйлаб ҳам кўришмайди. Шу боис аёл ўз жуфти ҳалолнинг оғушида бўлганида энг лаззатли ҳис-туйғулардан маҳрум бўлади.

Эркакларнинг деярли ҳаммасида оргазм бўлади, улар учун аёллар каби маълум вақт ва махсус тайёргарлик шарт бўлмайди. Оргазм жинсига (аёллар ва эркаклар оргазми), жойига (клитор, кин), турига (бир марта, кўп марта, қисқа муддатли, узоқ муддатли, тўлқинсимон), жадаллиги ва экспрессивлигига (қучсиз, ўрта, қучли), босқичларига кўра (1-босқич, 2-босқич, 3-босқич) бўлиши мумкин.

Аёл оргазми босқичлари. Жинсига кўра аёллар ва эркаклар оргазмига бўлиниши ва уларнинг алоҳида кўриб чиқилиши бежиз эмас, чунки эркак ва аёлларда оргазм бирмунча фарқ қилиб, ўзига хос хусусиятлари билан кечади. Аёллар оргазми уч босқичдан иборатдир:

– 1-босқичда аёл корнининг қуйи қисмида «вазнсизлик» туйғулари пайдо бўлиб, бу туйғулар клиторга ва жинсий аъзонинг бошқа қисмларига тарқалади. Бу босқич бир зумда юзага келиб, аёл гўё ўз сезгисини йўқотгандек бўлади, ўзидан суюқлик кетгандек ҳис қилади. Бу ҳол аёллар эякуляцияси борлигидан далолат беради;

– 2-босқичда аёл аввал тананинг тос қисмида, кейин бутун жинсий аъзолари бўйлаб ёқимли ва ҳаётбахш иссиқликни ҳис этади; бу иссиқлик шу онда бутун баданга тарқалади. Бу босқичнинг охирида ўзига хос туртки ҳис этилади ва бу турткидан сўнг фақат жинсий аъзолар эмас, балки атрофдаги аъзоларда ихтиёрсиз равишда мус-

кулларнинг қисқариши бошланади. Бу ҳисларни туғурукни бошидан кечирган аёллар туғурукдан олдинги тўлғоққа ўхшатадилар;

– 3-босқичда юзага келган иссиқлик кин, бачадон, думба муқкулларининг кучли ва ритмик қисқариши билан алмашинади. Бундай ритмик қисқариш, тиббиёт тили билан айтганда, тос пульсацияси дейилади. Бу босқичда аёл ҳаётида бирор ҳис-туйғу билан солиштириш қийин бўлган энг кучли ва лаззатли органик ҳисларни сезади. Оргазм ўз интихосига етади.

Тос пульсациясининг сонига (битта оргазмдаги) қараб аёллар оргазмининг жадаллик даражасини – кучини аниқлаш мумкин.

Тос пульсацияси 3–5 тагача етса, кучсиз оргазм ҳисобланади, 5–8 тагача етса, ўртача – нормал оргазм, агар тос пульсациясининг сони 8–12 тагача етса, жадал (интенсив) оргазм ҳисобланади, ундан ортик бўлиши камдан-кам учрайди ва ўта жадал оргазм ҳисобланади.

Юқоридаги босқичлар турли объектив ва субъектив сабабларга кўра турли аёлларда турлича бўлиши ва бир аёлнинг ўзида ҳам ҳар галги жинсий алоқада бирмунча фарқ қилиши мумкин. Масалан, маълум вақт айрилиқ натижасида жинсий ҳаёт билан яшамаган аёл учун юқоридаги босқичлар яққол ифодаланган шаклда ўтса, аксинча, одатдаги жинсий ҳаёт билан яшаётган хотин учун эрининг илтимоси билан бўлаётган навбатдаги жинсий алоқада бу босқичлар ниҳоятда тез ўтиши ва чуқур ҳис этилмаслиги, ташқаридан етарли равишда сезилмаслиги мумкин. Ёки ниҳоятда темпераментли, жинсий экспрессив аёл ўзича «одобдан эмас», деб ҳиссиётининг ташқи ифодаланшини ушлаб – «тормозлаб» туриши, ўзини эркин ҳис этмаслиги ва натижада, оргазм ҳисларини етарлича ҳис эта олмаслиги мумкин ва, аксинча, ўрта темпераментли аёл оргазм ҳислари билан бирга кечадиган табиий ҳисларнинг эрига кучли таъсир этишини, унинг эмоционал идрок кучини оширишини билган ҳолда ўзини ниҳоятда эркин тутиши натижасида эрига ва ўзига ёқимли ҳисларни тақдим этиши мумкин. Шунинг учун жинсий ҳаётда аёл кишининг эридан уялмаслиги, ўзини қўйвориши, туйғуларини бемалол ифодалашини ўзи учун ҳам, турмуш ўртоғи учун ҳам факат фойдалидир. Айниқса, ўзига бирмунча ишонмайдиган, ўзининг жинсий имкониятларини ўзгалардан кам деб ҳисоблайдиган баъзи эркакларга аёлнинг жинсий алоқа чоғидаги туйғуларини очик ва етарли равишда сездириши ижобий таъсир қилиб, уларнинг ўзини тўлақонли эркак киши сифатида идрок қилишига, ўз шахсини тасдиқлашига, ўзини бирмунча мустақил ва эркин ҳис этишига ёрдам беради. Буни аёллар яхши билишлари ва оилавий ҳаётда, албатта, ҳисобга олишлари лозим. Аёлни аёл сифатида шакллантирувчи эркак киши бўлса, ўз навбатида, баъзи эркакларни ҳақиқий эркак қиладиган ёки ҳақиқий эркакни (жинсий имкониятлар нуктаи назаридан) ўзига ишонмайдиган, ўздан гумонсирайдиган, бўшанг эркакка айлантириш ҳам аёллар қўлидадир.

Оргазм тугагандан сўнг ҳам аёл организми маълум вақт ниҳоятда қўзғалган ҳолатда бўлади. Шунинг учун оргазмни ҳис этиб бўлган аёлни эркалаш, унга миннатдорчилик сўзларини самимий йўсинда айтиш, унинг нозиклиги ва гўзаллигидан қойил бўлиш ва ҳайратланиш аёлда табиий хушқайфият ҳолатининг янада чўзилишига (баъзан эса, ҳеч қандай такрорий фрикциион ҳаракатларсиз оргазм ҳисларининг такрорланишига) олиб келади. Буни эркак киши билмаса, мавридини топиб «қулоғига шивирлаб қўйиш» ҳам аёл кишининг ўз қўлидадир.

Аёлларнинг кўпчилиги битта оргазм билан қониқмайдилар ва яна бир неча оргазмни ҳис этиш эҳтиёжиде бўладилар. Шунинг учун аёл жинсий қониқмасдан туриб эркак кишининг тўхтаб қолиши кўп ҳолларда аёлнинг ҳам ҳолатига соя солади. Йўқ, қайфиятингиз тушмасин, бу ҳолатдан ҳам усталик билан чиқиш ва яна кўкка парвоз қилишнинг маълум бир улуши, ҳар гал бўлганидек, бу гал ҳам сизнинг ихтиёрингизда. Эркак кечинмаларини ҳам англамоқ керак. Эркак киши ўз оргазмидан сўнг маълум вақт «жинсий танаффус» қилишга эҳтиёж сезади. Танаффус қилмаган тақдирда ҳам қиннинг метёридан ортик намланиши ва олатнинг илгариги (оргазмгача) таранглик ҳолатининг камайиши эркак киши томонидан ҳам, аёл киши томонидан ҳам локал ҳислар самарасини пасайтиради, бу эса ўз навбатида, аёл киши томонидан ҳис этиладиган оргазм сифатига таъсир қилади, хиссиётнинг ўткирлигини пасайтиради.

Жинсий алоқадаги танаффус кишиларнинг биологик хусусиятлари, ёши, организмнинг физиологик ҳолати ва бошқа сабабларга кўра бир неча дақиқадан бир неча соат ва кунларга чўзилиши мумкин. Аёл киши шундай кезларда нозланишини ҳеч бир сусайтирмай, аксинча, кучайтирса, пасайиш танаффуси узоққа чўзилмай, яна чўккига чиқа бошлайди.

Эркак оргазми босқичлари. Сарлавҳа сизга мавзудан ташқаридек бўлиб, бир оз эриш туюлаётгандир. Лекин аёл зоти қўйнида ётган эркагини билиши ва шунга қараб иш тутиши фойдадан холи эмас.

Эркак кишининг оргазми нисбатан содда бўлиб, икки босқичдан: оргазмолди ва оргазм босқичидан иборат.

Оргазмолди босқичида севги аъзоси ниҳоятда таранглашиб, қўзғалиш ўз чўккисига етади. Олатнинг бош қисмида китиклашда пайдо бўладигандек ўзига хос жинсий ҳислар юзага келади. Шунда фрикциион ҳаракатлар дарҳол тўхтатилса, биринчи босқич тормозланиши ва оргазмни тўхтатиб қолиш мумкин. Буни кўпчилик эркаклар жинсий алоқани узоққа чўзишга, аёлнинг жинсий эҳтиёжларини бутунлай қондириш ёки аёл оргазмини кутиш, аёлнинг қўзғалишини кучайтириш ва бошқа мақсадларда кенг қўллайдилар.

Биринчи босқичнинг кечишини руҳий томондан назорат қилиб бориш, давомийлигини бошқариб бориш эътиборли эркак киши учун мураккаб эмас.

Иккинчи босқичга ўтгандан сўнг оргазм ҳислари назорат доирасидан чиқиб, «шахсни қўлга олади». Оргазм ҳислари тугагунга қадар шахснинг хатти-ҳаракатлари ҳис этилаётган оргазм билан белгиланади.

Олат бошида пайдо бўлган жинсий қитиқ олатнинг мукамал даражада таранглашишига, катталашишига, мускулларнинг қисқариб, уруғ каналларидан маълум тезликда бўлиниб-бўлиниб манийнинг отилиб чиқишига олиб келади. Бу тиббиётда эякуляция дейилади. Аёл кишидаги тос пульсацияси эркак киши томонидан ниҳоятда ижобий ҳис этилиши каби, эркакнинг эякуляцияси вақтида олатнинг вертикал ритмик равишдаги ҳаракатлари ва манийнинг қинга тушиши аёл кишининг ширин ҳисларини янада кучайтиради, аёл ниҳоятда ёқимли ҳароратни ҳис этади.

Агар эр-хотин бир вақтда оргазмни ҳис этса (кўпинча қайлиқлар шундай қилишади), иккаласининг локал органик ҳислари ва умумий эмоционал ҳолатининг сифат жиҳатдан кескин яхшиланишига олиб келади (бундай ҳолларда сўз билан тасвирлаш мураккаб бўлган ниҳоятда чуқур, ширин, такрорланмас даражадаги ҳисларни бошдан кечирадилар). Эякуляция вақтида уруғ каналлари қанчалик сиқилган, таранглашган бўлса, ҳислар ҳам шунчалик кучли бўлади. Шунинг учун оргазм вақтида баъзи ҳисларни кучайтириш мақсадида эркаклар оргазмолди ва оргазм босқичидаги ҳолатни бир оз ўзгартириб, онгли равишда манийнинг чиқишини тўхтатиб, ҳиссиётни ўткирлаштирадilar.

Қайлиқларнинг бир вақтда оргазмни ҳис этишларининг устунлик томонларидан бири шундаки, тос пульсацияси, ўз диаметрида вақт-вақти билан тораяётган қин ниҳоятда таранглашган олатни сикади, одатда, пайдо бўлган ўткир сезувчанлик ва манийнинг бирмунча сиқилиб чиқиши локал органик ҳисларни ниҳоятда кучайтиради.

Оргазмнинг ўзига ҳос хусусиятлари. Аёллар оргазми локализацияга биноан клитор оргазми, қин оргазми ва аралаш – комбинациялашган оргазмларга бўлинади. Эркак киши томонидан клиторни етарлича қўзғатиш ва бу қўзғатишни бошқа жойларни эркалатиш билан биргаликда олиб бориш натижасида аёлларнинг бир қисми (тез қўзғаладиган аёллар) фрикциион ҳаракатларсиз ҳам, ҳатто олатни қинга киритмасдан туриб ҳам тўлиқ оргазмни ҳис этишлари мумкин. Бунга клитор оргазми дейилади.

Аёлларнинг фикрича, клитор оргазми сезиладиган ҳисларнинг сифати бўйича қин оргазмидан устун туради. Қин оргазми бир неча бор такрорланадиган бўлса, клитор оргазми (айрим ўта темпераментли аёллардан ташқари) кўпчилик аёлларда бир жинсий алоқада биттадан ортик бўла олмайди. Аммо юқорида айтилганидек, кучи, интенсивлиги битта аёлнинг ўзида кузатиладиган қин оргазмидан икки баробар кучли бўлади. Ҳаётида аёлларнинг клитор оргазмини ҳис этмаслиги кўпчилик эрларнинг жинсий тажрибасизлигидан келиб чиқади.

Фрикциион ҳаракатлар натижасида аёлда юзага келадиган оргазм қин оргазми дейилади. Қин оргазми кенг тарқалган бўлиб, барча қайлиқлар томонидан қўллани-

лади, ҳатто жинсий ҳаёт тажрибаси кам бўлганлар ҳам кин оргазмини билади (агар, умуман, оргазм нималигини билса, ҳаётида ҳис этган бўлса). Аммо шу билан бирга кин оргазмини ҳар бир жинсий алоқада ҳис этиш эркак ва аёлдан маълум билим, фаҳм-фаросат, кўникма ва малакаларни талаб қилади. Бу масалада кейинроқ батафсил тўхталиб ўтамиз.

Кин, клитор оргазмининг қўшилиб келиши ёки, аниқроғи, эркак киши томондан клиторнинг максимал кўзғатилиши ва параллел равишда фрикциион ҳаракатларни давом эттириш натижасида комбинациялашган оргазм юзага келиши мумкин.

Қўзилган-тўлқинсимон оргазм, одатда, ниҳоятда темпераментли, катта жинсий эҳтиёжга эга бўлган аёлларда кузатилади. Бундай аёлларнинг оргазмлари жуда тез ва осон юзага келиб, оргазмлар орасида жиддий танаффусни талаб қилмайди ва бир-бирига уланиб кетаверади.

Аёлларнинг маълум қисмида бир мартали оргазм кузатилади. Қўзғалиш кучайиб, фрикциион ҳаракатлар, эроген зоналарини силаш натижасида аёл оргазмни ҳис этиб, сўнгра жинсий танаффуссиз такрор оргазмни ҳис эта олмаса, бундай оргазм бир мартали оргазм дейилади. Оргазмдан сўнг бундай аёлларда кўзғалиш кескин сусайиб, нолга тенглашади. Оргазм графиги эркаклар оргазмига ўхшаш бўлади.

Оргазм босқичларидаги психофизиологик ҳолат. Оргазмни ҳис этаётгандаги эмоционал ҳолат ва ҳиссиётга кўра аёллар ниҳоятда таъсирчан, ўртача ва мутлақо ҳис-ҳаяжонсиз тоифаларга бўлинадилар. Ҳиссиётлилиқ аёлнинг темпераменти тоифасига, ҳиссиёт кучига, ёшига, физиологик ҳолатига, миллий ҳаёт тарзларига ва жинсий алоқа бўлаётган шарт-шароитга боғлиқ. Шунинг учун биологик темпераментдан тўғридан-тўғри аёлнинг жинсий ҳиссиётини белгилаш хатодир. Ўта ёки ўртача таъсирчан (экспрессив) бўлган аёлларда оргазмолди ва оргазм босқичида қуйидагиларни кузатиш мумкин:

- турли овозлар чиқариш, бақариш, «бўқариш», «йиғлаш»;
- эрини чимчилаши, тирнаши, юмдалаши, уриб ташлаши, итариб ташлаши, каттик кучоклаб олиши;
- кўзининг чакчайиши, юмилиши (кўпчилик аёлларда учрайди);
- эркакни тишлаши, ўпишнинг сўришга айланиши;
- хушидан кетган каби ҳолатга тушиши, физиологик, сохта хушдан кетиш;
- «жонгинам», «азизим», «асалим», «қандай яхши», «ўлиб қоламан», «бормисиз» каби қалб сўзларининг самимий ва беихтиёр айтилиши ва бошқалар.

Экспрессив бўлмаган аёлларда юқоридаги эмоционал хатти-ҳаракатларнинг биттадан ортиғи кузатилмайди.

Экспрессивлик қандай бўлишидан қатъи назар, барча аёллар организмида қуйидаги ўзгаришлар зарурий равишда юзага келади:

- терининг қизиби, қизариб кетиши;
- барча секреция безлари ишининг кучайиши, сўлак безлари концентрациясининг ошиши;
- томир уришининг бир дақиқада 110–180 тага етиши;
- систолик кон босимининг 30–80, диастоликнинг 20–40 мм симоб устунига ошиши;
- ўпка гипервентиляцияси;
- аёл жинсий аъзосидаги тос пульсациясининг бачадондаги босимининг пасайиши, қиндаги босимнинг ошиши ва натижада, «пипетка эффектини» юзага келтирадиган босим мувозанатсизлигининг юзага келиши, бачадоннинг орқага, юқорига сурилиши, бачадон бўйнининг узайиши ва бачадон бўйнидаги шиллик «тикин»нинг кинга чиқиб, бачадон бўйнининг бўшаши ва манийнинг бачадон танасига киришига оптимал шароитни юзага келтириши.

Экспрессивлик жиҳатидан аёлларни тасниф қилиш ниҳоятда шартли бўлиб, бу гуруҳлар орасидан бир неча оралик гуруҳлар ҳам мавжудлигини унутмаслик керак. Ҳатто бир аёлнинг ўзи маълум ёшда ниҳоятда экспрессив бўлиши ва маълум йиллардан сўнг ўртача экспрессив ҳолатга тушиши ёки аксинча бўлиши ҳам мумкин. Бу ниҳоятда кўп омилларга боғлиқ.

Жинсий эҳтиёжлари, жинсий ҳулки, жинсий ҳаётдаги ўзига хослик, оргазмни хис этиш хусусиятлари жиҳатидан аёллар эркакларга нисбатан ниҳоятда мураккаб ва хилма-хил. Буни эркаклар унутмасликлари ва ўз қайлигининг оилавий ҳаётда ҳам, жумладан, жинсий ҳаётда ҳам ўзига маълум бўлмаган томонларини очишга ёрдам беришлари лозим.

РЕФРАКТОР БОСКИЧ

Оргазмдан сўнг рефрактор боскич юзага келади. Бу боскич эркакларда оргазм тугаши биланок жинсий алоқани давом эттиришни истамаслик ҳисларининг пайдо бўлиши, кўзғалишнинг кескин пасайиши, жинсий танафусга бўлган эҳтиёжнинг пайдо бўлиши билан кечади. Агар эркак аёлини суймаса ва у фақат жинсий эҳтиёжини қондириш мақсадида жинсий алоқа қилаётган бўлса, рефрактор боскичда аёлга нисбатан бефарк бўлибгина колмай, баъзан салбий ҳисларни ҳам намоён қилади. Бундай ҳолларда айрим эркакларга аёлларнинг эркалалашлари, эркаланишлари ҳам баъзан ёқмайди ва, аксинча, асабига тегади. Бу ерда фақат муҳаббат ҳислари, юқорида айтиб ўтганимиздек, нозик ва ёқимтой бўлиб нозланишлар ёрдам бериши мумкин. Аёлнинг кўполлиги бир умр ўзига зарар келтиради.

Аёлларда рефрактор боскич эркакларга нисбатан давомлироқ бўлади. Оргазмдан сўнг уларда кўзғалиш маълум вақт сақланиб тургани учун улар бу боскичда эркак кишининг ўзларини жисмоний ҳаракатлар билан эркалашини, ёқимли сўзлар айти-

шини, севги-муҳаббат ҳақидаги қалб сўзларини такрор-такрор изҳор этишини, аёлнинг накадар гўзал, нафис ва жозибалигини эслатишини истайдилар. Бу эса кўзғалишнинг давомлироқ бўлишини таъминлайди.

Афсуски, ҳаётда аксарият эркаклар оргазм тугаши билан тескари қараб, уйкуга кетадилар. Аёл киши эса оргазмдан сўнг (агар қаттиқ чарчамаган бўлса) эрининг бир оз эркалашини истайди.

ШАҲВОНИЙ НУҚТАЛАР

Жинсий ҳаёт кечирish учун эркаклар ва аёллар ўз жуфтларининг хусусиятларини яхши билишлари керак. Бу хусусиятлардан бири шаҳвоний нуқталар, тиббий тил билан айтганда, эроген зоналаридир (жинсий кўзғалишга олиб келадиган, жинсий кўзғалишни кучайтирадиган тана қисмлари эроген зоналар дейилади). Шаҳвоний нуқталар аёлларда ҳам, эркакларда ҳам бўлади. Бундай нуқталар аёл ва эркак танасининг турли қисмларида жойлашган. Шаҳвоний нуқталар жойлашган ерларга қўл ёки бирор нарса билан таъсир қилинса, жинсий алоқага мойиллик пайдо бўлади.

Эроген зоналари жиҳатидан аёллар эркаклардан бирмунча фарқ қиладилар, бу уларда эроген зоналарга кирувчи тана қисмларининг кўплиги ва ўзига хослиги билан ифодаланади. Аёлларнинг эроген зоналарига кўпинча жинсий аъзоларидаги кичик ва катта лаблар, клитор, сонининг юқори ва ташқи қисмлари, кўз атрофлари, ковоклари, лаб ва оғиз бўшлиғи, тил, танглай, қулоқнинг зирак тақадиган қисми, бўйни, кўкраклар, сийна тугмачалари, елканнинг курак қисмлари, қўллари, товонлари, оёқнинг панжа қисми, бошининг энса қисмлари ва бошқалар киради. Лекин ҳар бир аёлнинг уни ниҳоятда кўзғатадиган, фақат унинг ўзи учунгина хос бўлган индивидуал зоналари ҳам бўлади.

Умуман, аёл баданининг ҳамма жойи, агар уни севгилиси севиб силаса, эрогендир. Энг кучли эроген жой клитордир. Клиторнинг бош қисмидаги нерв учлари олатдагига нисбатан 3–4 баробар ортиқ бўлиб, салгина таъсир қилиш натижасида 3–4 баробар тез ва кучли кўзғалиш содир бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳам клитор оргазми кин оргазмига нисбатан ниҳоятда жадал (интенсив) ҳисобланади ва ўткир ҳислар билан кечади. Шу боис клиторнинг ўзини кўзғатиш туфайли ҳам жинсий алоқасиз аёл тўлиқ оргазмни ҳис қилиши мумкин. Европадаги кўпчилик мамлакатларда ёшларнинг никоҳгача бўлган учрашувларида баданнинг, хусусан, жинсий аъзоларнинг бир-бирига ишқаланиши (петтинг) билан шуғулланишининг боиси ҳам шунда. Петтинг юзаки ва давомли бўлиши мумкин. Юзаки петтингда киз ва йигитнинг бир-бири билан кучоклашиши, сонларнинг сонларга, кўкракнинг кўкракка тегиши, кийим устидан ишқаланиш тушунилса, давомли петтинг деганда икки ёшнинг кийимсиз ҳолда бир-бирлари билан жинсий алоқасиз, жинсий аъзоларини бир-би-

рига ишқалаш натижасида кўзғалиш ҳолатига келтириш орқали йигитнинг табиий оргазмни, қизнинг эса клитор оргазмни ҳис этиши тушунилади.

Аёлларнинг яна бир кучли шаҳвоний нуқталаридан бири – кўкраги (сийнаси)дир. Аёллар кўкраги ҳар хил шаклда бўлиб, айниқса, «кийик кўкрак»лиги ниҳоятда чиройлидир. Умуман, кўкрак шакли аёл кишининг тимсолидир. Кўкрак тутмачаларини оғритмай, майин ўпиш, тил билан қитиқлаш ёки қўл кафти билан нозик ҳаракат ила силаш, аёлдаги шаҳвоний ҳолатни ниҳоятда кучли кўзғатади.

Аёл сони ички юзасини оҳиста силаш ёки ўпиш унда рефлекс йўли билан кўзғалиш рўй беришига сабабчи бўлади. Соннинг пастки қисми, айниқса, тизза бўғимидан сал юқори қисмини майин босилса, кучли кўзғалиш ҳосил бўлади.

Шаҳвоний кўзғатишда ўпичнинг аҳамияти ниҳоятда катта. Дудоклардан, кўзлардан, даҳан остидан ўпиш аёл учун ниҳоятда роҳатбахшдир. Ўпишишда аёл томондан ҳам ҳиммат кўрсатилиши керак, қилинган ўн чандон ҳиммат юз чандон иззат бўлиб қайтишини унутманг.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, аёл организми шаҳвоний нуқталарга ниҳоятда бой, лекин бу нуқталар табиат бағрида яшириниб ётган қазилма бойликларга ўхшашдир. Яъни ернинг ўзи қандай қазилма бойликларга эга эканлигидан хабари бўлмагани каби, аёллар ҳам маълум ёшгача қандай кучли шаҳвоний нуқталарга эга эканлигини, бу нуқталарнинг қаерда жойлашганлигини ва қай даражада эрогенлик кучига эга эканлигини билмайдилар. Баъзилар эса буни мутлақо билмай ўтадилар. Жинсий малакага эга бўлган эркак аёлдаги бу тилсим жойларни очиб, уни жинсий ҳаёт учун йўналтиради. Бу сирли жойларни аниқлаш эркак кишидан куруқ малакадан ташқари, катта чидам, илтифот ва меҳр-муҳаббатни талаб қилади.

Шаҳвоний нуқталарни «қидирувчи» эркак киши бўлгани билан аёл том маънода «ерга» ўхшаб ётмасдан, шу соҳалари таъсирлангандан пайдо бўлаётган ҳисларга эътибор бериши, шаҳвоний нуқталари эркак киши томонидан аниқланаётганда унга яқиндан ёрдам бериши, тоқатсизлик билан нотўғри, шошилинич хулосаларга келмаслиги лозим. Эркак кишининг хатти-ҳаракатларидан уялмаслик, унинг хатти-ҳаракатларини ғайритабиий идрок қилмаслик, унинг чидам, матонат билан изланиши натижасида аниқланган эроген «топилмаларидан» завқланиш, унинг хатти-ҳаракатларини эмоционал рағбатлантириш ва янги изланишларга чорлаш керак. Бу эса ҳаётни энди бошлаган қайлиқларнинг жинсий ҳаётда тез орада гармонияга келишига, бир-бирларидан максимал завқланишга, индивидуал имкониятлари ва хусусиятларини ҳисобга олишга ва ҳақиқий, бетакрор жинсий ҳислардан баҳраманд бўлишга имкон беради.

Эркакларнинг шаҳвоний нуқталарини эрогенлик кучига қараб икки гуруҳга бўлиш мумкин. Кучли эроген зоналарига жинсий аъзолар, шулар ичидан, айниқса, олатнинг бош қисми ва тухумлар киради. Нисбатан кучсизларига лаблар, тил, юз, бўйин,

кафт киради. Олат боши орқа томонининг терига бириккан жойи эркакнинг энг кучли шахвоний нуктасидир. Бу нуктани тиббий тилда «триггер зонаси» дейилади.

Эркак киши танасидаги эроген зоналарининг аёллардагига нисбатан камлиги сабаби эркак организмнинг жуда тез қўзғалиши ва жинсий алоқага тайёр бўлиши билан боғлиқ, деб тахмин қилинади. Эркак кишининг жинсий алоқага тайёр бўлиши кўпинча эроген зоналарга таъсир қилмасдан юзага келади. Аёл организмда эрекция босқичи бирмунча давомли бўлганлиги сабабли эроген зоналарининг сони ва сифати катта аҳамиятга эга бўлади.

Жинсидан катъи назар, қўзғалиш айрим ҳолларда оргазм сифатида эроген зоналаридан фойдаланишдан ташқари, турли объектив шарт-шароитлар ичида муҳим аҳамиятга эга бўлган, лекин айрим кишилар мутлақо ҳисобга олмайдиган хид анализаторлари – кабул қилаётган ёқимли ва ёқимсиз хидлар натижасида ҳам пайдо бўлади. Хидларнинг ёқимли ва ёқимсиз бўлиши, шунингдек, кучли ва кучсиз бўлиши ҳам аҳамиятга эгадир. Масалан, эр ёки хотиннинг оғзидан чириган ёки ювилмаган тишлардан, шунингдек, бир неча соат олдин саримсоқ пиёз еганлигидан ёқимсиз, баъзан эса бадбўй хид келиши мумкин. Бу хидлар турмуш ўртоғини етарли идрок қилишга салбий таъсир кўрсатади, баъзан эса қўзғалишни ниҳоятда қийинлаштиради. Эркаклар ғоятда ёқтирмайдиган хидлардан бири аёл оғзидан сигарет хидининг келишидир. Ҳатто ўзлари кашанда эркаклар ҳам бу хидларни дарҳол сезадилар ва бунга бефарқ бўлолмайдилар, ва аксинча, танадан ёқимли хидларнинг келиши, жумладан, сочдан қатик эмас, балки бирон ёқимли шампунь хидининг келиши эркак кишининг ҳам, аёл кишининг ҳам қўзғалишини кучайтиради, оргазмнинг осонроқ ва тезроқ юзага келишига имкон беради. Лекин бу ёқимли хидлар димоғни бўғадиган даражада бўлса, акс таъсир қилиши мумкин. Шунинг учун хушбўй (ўзингиз учун ҳам, яқин кишингиз учун ҳам ёқимли бўлиши керак) атир ёки ўзга хидлар озгина сезилар-сезилмас даражада бўлиши керак. Хидларга бўлган муносабат турли кишиларда турлича бўлиши, баъзилар, умуман, ҳар қандай хидларни ҳам ёқтирмаслигини ҳам ҳисобга олиш лозим. Хулоса қилиб айтганда, жинсий алоқадан олдин озодалик қондаларига катъий риоя қилиш, ёқимсиз хидларни йўқотиш учун қўлтиқ остини ва жинсий аъзоларни ювиш, дезодорантдан фойдаланиш, хушбўй конфет сўриш тавсия этилади.

Энг шахвоний мушак. Тиббиёт фанлари доктори Эргаш Салимовнинг «Лаззатланиш санъати» (Тошкент, Ўзбекистон ФА «Фан» нашриёти, 1997) рисоласи фикр юритилаётган мавзуда «Ўзбекча» ёзилган яхши китобдир (уни топиб ўқишни маслаҳат берамиз). Ушбу китобдан бевосита қуйидаги матнни келтиришни лозим кўрдик.

1948 йили немис шифокори Арнольд Кегель сексопатология фани соҳасида катта тўнтариш ясади. Жуда узок текширишлар ҳамда мулоҳазалардан сўнг, одам танасида (унгача кам текширилган) жуда кичкина, нозик, ўта шахвоний мушак бор, деган хулосага келди.

Лотин тилида бу мушак «Ривососсудеал» деб, ўзбек тилида эса, думалок – «дум мушаги» деб аталади ва у инсон аъзоларининг тос қисмида жойлашган.

У аёлларда севги учрашуви ва ўйини вақтида ҳаддан ташқари таранглашиб, чуқур ва ўта роҳатланиш (оргазм)га ва бу кайфи чоғликнинг бир неча марта кайтарилишига олиб келади.

Хотинлар жинсий аъзосининг қин қисмида жойлашган бу мушак эркакларнинг севги қуролини «темир исканжа»га олиб, иккала севишганларга юқори даражада роҳатланишни инъом этади.

Шуни ҳам айтиш керакки, бу мушак нозик ва қувватсиздир, шунинг учун ҳам бу мушак таранглигини юзага келтириш ҳамда уни тутиб туриш ҳар кимга насиб этавермайди. Хўш, унда «Нима қилиш керак?» деган ҳаққоний савол туғилади. Азиз аёллар, бунинг учун бу мушакни машқ қилдириш лозим. Ҳожатхонага, кичик бўшалишга (сийишга) кирганингизда ярим бўшашиш юз берган заҳоти сийишни тўхта-тиб, ўрнингиздан туринг. Ана шу вақтда сиздаги думғаза дум мушаги таранглашиб, сийдикни тўхтатади.

Бундай машқни эҳтиётлик билан олдинга 2–3 сония, кейинчалик кўпроқ вақт давом эттиринг. Шундай қилиб, ҳар бир ҳожатга кирганда 5 марта машқ қилиш керак. Орадан 2 ой ўтгандан сўнг бу машқ сизни муваффақият эшигига олиб келади ва бу мушакни сиз таранглик ҳолатида истаганча ушлаб туришингиз мумкин. Бундай машқни эркаклар ҳам қилса ёмон бўлмайди. Немис шифокорининг таъкидлашича, арғимчоқ учувчиларда роҳатланиш узоқ, кучлироқ бўлиб, уруғ ташлашни бошқариш тўлик бўлади.

...Оргазм – эволюция жараёнининг анатомик ва физиологик жиҳатдан мафтун қиладиган, таърифга ожиз роҳатбахш завқ берадиган табиат инъомидир. Аёл нимага эҳтиёж сезса, ниманики истаса, барчаси эркакда бор. Эркакдаги эҳтиёж эса аёлда бор. Аёл билан эркакнинг бадан ҳарорати, қон босими, ритм тезлиги бир-бирларига мос тушадики, улар оргазм бўшалиши вақтида ҳамма роҳатни бирга баҳам кўрадилар, худди шунга ўхшаш жинсий аъзолар ҳаракати ҳам бир-бирига мос тушади.

Эркак ҳаракатида простата беши қисқаради ва аёлнинг қин ҳамда клитор ҳаракатига мос равишда сперма (эркаклик уруғи) отилиб чиқади. Мушак қисқариш ва қисилиш жараёнини соат механизмларидек бир қолипда бошқариб, кучайтириб боради. Бу механизмларнинг бири простатада, иккинчиси эса клиторда бўлиб, проста-тадагиси эякуляция ритмини бошқарса, иккинчиси эса қин қисқаришини бошқаради. Бу ритмларнинг ҳаракати бир хилдир. Бу икки механизм аниқ бир хил тезликда ишлайди. Бу ритмларнинг бир хилда ишлашини таъминловчи механизм маркази орқа мияда жойлашган.

Демак, лаззатнинг калити мияда – руҳиятда. Буни ҳеч ҳам унутманг.

АЙРИМ САВОЛЛАРГА МУТАХАССИС ЖАВОБИ

Жинсий ҳаёт, эру хотин ўртасидаги нозик муносабатлар хусусидаги бўлимни тугатяпмиз. Аммо сезиб турибмиз, бу керакли ва сирли мавзу тугал эмас. Сизда туғилган жинсий ҳаёт психофизиологияси ҳақидаги айрим саволларга мутахассислар жавоб беришади.

Савол: – Айрим ёш йигитларда жинсий алоқа бошланмасдан, яъни олатни кинга киритмасданок ёки кинга киритган бўлса ҳам фрикциион ҳаракатлар бошланмасидан аввал оргазм юзага келади. Натижада, олат бўшашиб, жинсий алоқани бошлаш ёки давом эттириш имкони бўлмай қолади.

Жавоб: – Бунинг сабаблари ҳақида юкорида етарлича маълумот берилди. Аммо мазкур китоб хотин-қизларга мўлжаллангани учун ҳам уларга айрим нарсаларни айтиб ўтмоқчимиз.

Бундай вақтда келинлар тилларига эрк бермасликлари, ниҳоятда эҳтиёткорлик билан муомала қилишлари ва ҳатто ҳазил оҳангида ҳам куёв устидан кулмасликлари зарур. Чунки эркак киши бу масалага табиатан ниҳоятда сезгир бўлиб, жинсий ҳаёт соҳасидаги ҳар бир муваффақиятсизликни юрагига яқин олади, кучли изтироб чекади, буни шахсий қайғу сифатида идрок қилади. Шу сабабли ҳам психоген этиологиясига эга бўлган импотент (рухий тушкунликка берилиб, жинсий заиф бўлиб қолган) эркакларнинг кўпчилик қисми, аввало, хотинларининг жинсий ҳаётда етарли уқувга эга эмасликларидан келиб чиққан. Шунинг учун барча сексопатологлар эркакларнинг жинсий ожизлиги – импотенциясини даволаганда фақат эркакнинг ўзини эмас, балки қайлиқларини ҳам бирга даволайдилар. Чунки даволанаётган эркакнинг давосини тезлаштирадиган ҳам, ёки аксинча, унинг тузалишига тўсқинлик қилиб, дардини оғирлаштирадиган ҳам хотиндир. Шу сабабли эркакларда учрайдиган бу хусусиятларни аёллар яхши билишлари керак.

Савол: – Қўзғалиш ва ўз жуфтини қўзғатишда турли қўзғатиш шаклларида фойдаланишнинг жинсий алоқага ижобий таъсири борми ёки булар жинсий тубанлик ва бемазагарчиликларнинг жинсий ифодаланган шаклларида бирими?

Жавоб: – Севги ва муҳаббат асосида жинсий ҳаёт кечираётган куёв ва келин, эр ва хотин учун икковларига маъқул бўлган ёки бири иккинчисига бахтли дақиқаларни тақдим этиш ниятида танланган жинсий ҳолатни қўзғатиш ва қўзғалиш шакллари ахлоқсизлик ҳисобланмайди ва жинсий ҳаётда бунинг аҳамияти каттадир. Бу, ҳатто ўз навбатида, оила мустаҳкамлигига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Чунки бунда эркак ва аёл бир-бирини умр йўлдоши тариқасида яхшироқ, жинсий ҳаётни эса нисбатан бой, ижодий, теран идрок этишади. Бу эса оилавий ҳаётда маълум вақтдан сўнг юзага келадиган психофизиологик тўйинишни сусайтиради, қайлиқларни, айниқса, эркакларни жинсий тўйинишдан сўнг «янги лаззатли учрашув»ни кидиришдан,

оиладан ташқари жинсий муносабатлар ўрнатишдан сақлашга ёрдам беради. Вафосизликнинг олдини олиш ёки унинг миқдорини камайтириш оила мустақамлигини оширади. Ҳатто баъзан вафосизлик қилган эр ёки хотин ниҳоят ўз турмуш ўртоғидан яхшиси-йўқлигига-яна-бир-бор-икрор бўлади ва ўзга билан янги учрашувлар қидиришни тўхтатади. Юқоридаги фикримизни яқинлаб, ёшларга ҳар бир нарсада, шу жумладан, жинсий ҳаётда ҳам ижодкор бўлишни, яқин кишингизга бахтли дақиқаларни тақдим этишни тавсия этамиз.

Савол: – Жинсий алоқада, кишининг жинсий қониқишида олатнинг катта-кичиклиги муҳим роль ўйнайдими?

Жавоб: – Кўпгина сексологлар фикрича, агар олат кўзгалмаган, эрекция бўлмаган ҳолда уч сантиметрдан кичик бўлмаса, хотин кишининг жинсий эҳтиёжларини тўла қондира олади. Кўпчилик аёлларнинг фикрича, аёлнинг жинсий эҳтиёжларини қондиришда, олатнинг ҳажми муҳим роль ўйнамас экан. Аёл оргазми олатнинг ҳажмига эмас, эракнинг суюнчақлиги ва жинсий уқувига, аёлнинг жинсий кўзгалганлигига, психозеротик тайёрлигига боғлиқ.

Савол: – Туғилишдан қизлик пардаси – гимени бўлмаслиги мумкинми?

Жавоб: – Бундай савол кўпинча йигитларда (кўпроқ бўйдоқ йигитларда) уйланишдан олдин, уйланаётган қизнинг ўтмишидан иккиланиши оқибатида ёки ўзи никоҳгача кўплар билан жинсий алоқада бўлиб, кўпгина қизларга нисбатан ишончини йўқотиб қўйиши натижасида ва совчи орқали уйланаётганда «хатога йўл қўйиб», бирортаси билан алоқада бўлган жувонга уйланмаслик мақсадида юзага келади.

Гимен, қизлик пардаси – қин даҳлизидagi шиллик қават бурмаси бўлиб, у биринчи жинсий алоқада йиртилади, айрим ҳолларда биринчи жинсий алоқада эмас, балки йиллар давомида сақланиб, фақат туғиш чоғида йиртилиши мумкин. Баъзан гименда ҳайз қонининг чиқиш тешиги бўлмаслиги ҳам мумкин. Бу оғриқ билан кечади, бундай ҳолларда қизлик пардаси жарроҳлик йўли билан кесилади. Шунингдек, гимендаги тешик катгароқ бўлиши, парданинг ўзи эса ниҳоятда эластик (чўзилувчан) бўлиши ва жинсий алоқа қилинганда ҳам йиртилмай бутунлигича қолиши мумкин. Бундай ҳолларда ёш куёвлар ва саводсиз куёвжўралар, қариндошлар оиланинг бузилишига ёки гўзал дамларни шубҳага солиб, зулматга айлантиришга бевосита сабабчи бўлиб қолишлари мумкин. Оилавий бахт фақат гимен бутунлигига боғлиқ эмаслигини унутмаслик керак.

Савол: – Қизлар гименлари бутунлигига қарамасдан ҳомиладор бўлиб қолишлари мумкинми?

Жавоб: – Севишган ёшларнинг маълум қисми никоҳгача жинсий алоқа қилиш ахлоқ-одобга тўғри келмаслигини яхши уққан ҳолда бир-бирлари билан петтинг кўринишида муносабатда бўладилар ва баъзан давомли петтингни ҳам қўллайдилар. Гименнинг, юқорида ёзилганидек, ҳайз қони чиқадиغان тешик қисми бўлади. Ёшлар-

нинг петтинги натижасида манийнинг бир қисми жинсий лабларга тушиб, чакқонлик билан тешиқдан ўтиб бачадонга киради ва бачадон найларига боради. Агар шу кунларда қизнинг тухумдонида ген тухум хужайраси пишиб етилган ва у бачадон найида бўлиб қолса, дарҳол оталаниб, ҳомила юзага келиши мумкин. Ёшлар эса ҳайрон бўлишади, «Ахир, ҳеч нарса бўлмаган эди-ку, ҳомила қаердан пайдо бўлди?» – дея ўзларини қўйишга жой топмайдилар.

Савол: – Севги билан сексни боғлиқлик жойи борми?

Жавоб: – Севгини секс сақлайди. Агар сизда бир-бирингизни тушунишда муаммо пайдо бўлиб, ранж-алам тўпланиб қолган бўлса, бир-бирингиз билан яқинлик қилишдан қайтманг. Бир-бирингизнинг орангиздаги кекни исботлаш билан шуғулланмасдан, секс билан шуғулланинг. Ўз нафсини қондирган эркак сиз аёлдан хурсанд бўлиб, сизга, албатта, меҳрибончилик ва марҳамат кўрсатади. Қолган муаммоларни ҳал қилиш қийин эмас.

Савол: – Жинсий ҳаётда ҳар хиллик маъқул кўринадими?

Жавоб: – Аёлга ҳар хиллилик керак.

Ҳар қуни қайтариладиган бир хиллилик аёлнинг кўнглига совуқ сувдек тегади. Унинг учун бу нарса ҳар гал бир оз бўлса ҳам бошқачароқ бўлиши лозим. Аёл доимо кутилмаган янгилик тарафдори, эркакларда бу бошқача, улар лаззатланишга олиб келадиган қисқа йўлдан юришни яхши кўрадилар.

Савол: – Жинсий алоқани соғлиққа қандай нафи бор?

Жавоб: – Тиббиётда жинсий алоқа йўли билан турли хасталикларни батамом даволаб юбориш, қайтариш ёки енгиллатиш мумкинлиги исботланган. Келтирилган далиллар ҳаммасларнинг қошини чимиришига ёки лабини тишлашга мажбур қилса ажаб эмас. Бундай касалликлар рўйхати белнинг юқориси ва пастки қисмини ўз ичига олади.

Европанинг ҳамма минерал сувлари, барча тропик дарахтлар, Хитойнинг барча шифобахш ўтлари жинсий алоқадаги бу табиий обихаёт суюқлик (элексир)ларнинг ўрнини босолмаслиги аниқ. Жинсий алоқа меърида бўлсагина соғлиққа фойда, акс ҳолда зарар эканлигини унутмаслик керак.

Яхши жинсий алоқа уйқусизликнинг ягона ва табиий дорисидир. Аввало, алоқа тўғрисида ўйлаш ҳаёлот оламини янгилайди, кишига ором бахшида этади. Биологик яхши жинсий алоқа табиий ухлатувчидир, у олдинга соғлом мизғишга келиб, сўнг чуқур уйқуга айланади. Бу айтилган ҳолатни қоида сифатида айтадиган бўлсак: эр-хотинни тўшақда жинсий алоқадан кейин уйқу элитмаса, жинсий муносабатда қандайдир камчилик бор. Лекин ҳаммаси яхши бўлса, бўшашган тана, оёқлар, сушлашган кўзга уйқу малҳам бўлади. Эру хотиннинг енгил қадам ташлаши, порлаган кўзлари кечаси бўлган яхши алоқа нишонасидир.

Юқорида айтиб ўтилганлардан ташқари, тиббиётчилар ўрганаётган ўнлаб, юзлаб хасталиклар борки, яхши жинсий алоқалар уларга ҳам даво бўла олади.

ОИЛАВИЙ НИЗОЛАР

Оила икки жинснинг бир-бири билан муқаддас никоҳ иплари ила боғланиши оқибати ўлароқ пайдо бўлади. Шу ип боғланган (никоҳ ўқилган, муҳр босилган) дақиқадан бошлаб ўзаро муносабат ҳам бошланади. Айтиш жоизки, жуда мураккаб муносабатлар!

«Дили дилига тўғри келган», дейишади тинч-тотув яшаётганлар, замонавий тил билан айтганда «бахтли оила» соҳиби-ю соҳибалари ҳақида. Яна «Узукка кўз қўйгандек мос», «Тоҳиру Зухролар» каби халқона ташбеҳлар ҳам бор.

Оиласиз на эркакнинг, на аёлнинг бахти тўлиқ бўлмайди, дейишади. Бу гапнинг ҳақлигини далилловчи мисоллар атрофимизда, ўз оиламизда ҳам кўп.

Кейинги вақтларда оила муаммоларига тўхталган қайси давра, қайси суҳбатни олманг, ажралишлар кўп бўлаётгани ҳақида куюниб гапирилади. Жамият яхлит бир вужуд бўлса, унинг нақ ҳаётни таъминловчи аъзосига илашган ракка ўхшайди бу ажралишлар!

«Қайси миллат тилида айрилик деган сўз бўлмаса, ўша миллатни қабул қилардим!» деган экан айрилик ўтида қуйган машойихлардан бири. Айрилик дарди канчалар оғир эканки, уни билмаслик учун, ҳатто миллатдан ҳам воз кечилса?! «Бахтингни йўқотгандан кейингина унинг ростдан ҳам бўлганини англайсан», дейилади рус халқ мақолида.

Лекин англашнинг аламли, армонли, пушаймонли кечинмалар жараёни ҳақида бахтини йўқотганлардан сўрай кўрманг! Очилган оғзидан «ох!» чиқади, кўкси тутунсиз аланга билан ёнади! Чунки улар биринчи жараёни жуда осон ўтишган. Қўйиш, чиқиш жараёнини...

Қадимдан қолган гап бор: «Кўярга келса – хотин ёмон, чиқарга келса – эр!» Тўғри айтишади – қай томонни тингласанг, ўша томон ҳақ бўлиб туюлаверади. Ўша «кўярга», «чиқарга» олиб келадиган вазиятнинг ўзига йўл қўймаслик керак экан, дейишади аксарият «ажрашганлар». Энди кеч!

Ана шу «кеч»нинг олдини олиб, оиланинг нозик муносабатларини эҳтиёт қилмаганлари – армон! Ўзларида олийжаноблик, инсонийлик, садоқат ва вафодорликни тарбияламаганлари – армон! Икки томон баробар қизишиб турганида мулоҳазакор-

лик, босиклик, андишани ўз зиммасига олмагани – армон! Ўз жуфтини турмушнинг илк муштраидаёқ йўқотгани, унда ўзига вафодор дўст, энг яқин кишини ахтармагани, кашф қилмагани – армон! Бутун борлиғи билан оила бахти учун курашмагани икки томон учун ҳам бугун–аламли армон!

Азиз тоифадош, келинг, бир мулоҳаза қилайлик, шу ишларда сизу бизнинг ҳиссамиз қанча?!

Аёлларнинг эркекларга нисбатан чидамлилиги, «узокрок яшаши» хакида кўп гапирилади. «Аёл зотининг қирқта жони бор», деган ақидани ҳам кўп эшитгансиз. Ана шу ақидадаги «жон» сўзига урғу берилиши бежиз эмасга ўхшайди. Нега «қирқта қўли бор» дейилмаган? Ҳатто жаҳлимиз чиққанда ҳам «ўнта қўлим борми?!» деймиз уҳдамиздаги ишларга улгуролмаётган вақтимизда, «қирқта қўлим борми?» демаймиз. Қўл, моддий нарса-да! Жон эса... Уни кўз билан кўриб, қўл билан тутиб бўлмайди. Аммо қудратига ҳамма тан беради! Қаранг-а, тоифадош, бизда шу қудратдан бир эмас – қирқта!

У жонлар қаердан рухланиб, қай булоқлардан сув ичади, қудратни қайдан олади?!

Юқоридаги суҳбатларнинг бирида аёл кўраётган бор ҳурмати, эъзозининг ярми аёллиги учун бўлса, ярми оналиги учундир, дедик. Ана шу ҳурмат, эъзозга шукур қилиб яшаётган тоифадошларимиз кўп. Улардаги шу қирқта жоннинг ҳар бирини қалблари тубида азалдан англаб етган (уни ҳаммага ошкор қилиш шарт эмас) «Шу эр – менинг тақдирим, қисматим, шу эр – маним керагим! Керагим билан ўтирган қапа – мен учун қошона! Керагим билан ичган ёвғоним – мен учун палов!» ақидаси озикдан тирмайдими? Қирқ жонимизни ушлаб турган шу ақида эмасми? Момо Ҳаводан қолган бу ақидани қалбига жо қилмаганлар бахтини тез бой берадилар. Оилани, бахтни бир жон билан ушлаб бўлмайди-да! Қирқта жон чиққунча курашилади бахт учун, оила учун! Курашганда ҳам, курашнинг маънисини – энгишгина эмас, чиройли энгила билиш ҳам эканини бахтини бой берганлар билишмайди.

«Кўярга», «чиқарга» келиш сабабларидан яна бирини фуқаролик ишларини кўп кўрган судья шундай тушунтиради:

– Ажралишаётганлар ичида аксарияти олий маълумотлилар. Қиз-келиндарнинг кўпи миллатимизга ғайри туюлса ҳам, оилада «етовга юриш»ни эмас, «етаклаш»ни истайдилар. Етаклашга эса истакдан бўлак иктидорлари ҳам, укувлари ҳам, тажрибалари ҳам йўқ. Баҳорда кўкдаги турналарнинг бир текис гўзал арғамчисига кўп маҳлиё бўламиз. Бу гўзаллик фақат сарбон турна туфайлими? Улар уйғунлигидан кўнгил яйрайди. Ердан ўзлари қандай кўринаётгани, ўзининг нечанчи қаторда учаётгани ҳеч бир турнанинг хаёлига ҳам келмаса керак! Мақсад – манзилга етиб олиш! Оиланинг бош мақсадини қадрига етмаганлар, қирқта жонини оч қолдирганлар, керагини кашф қилишга ожизлар келади бизнинг даргоҳга...

Ўйлашга, чуқур ўйлашга лойиқ ўхшатиш.

ОИЛАНИНГ АХЛОҚИЙ-РУҲИЙ МУҲИТИ

Юқоридаги бўлимда нисбатан кенгрок кўриб ўтганимиз уч хил (ижтимоий, руҳий, биологик) қовушувни образли қилиб, уйнинг пойдевори, девори ва томи деб тасаввур қилсак, оила учун буларнинг аҳамияти бири-бириникидан кам эмаслигини хис қиламиз. Том мустаҳкам бўлмаса, ёғингарчиликда чакка ўтиши, қалин кор ёққанда босиб тушиши мумкин. Аммо уй бирданига бузилиб кетмайди. Деворлари юпқа бўлса, ёзда иссиқни, қишда совуқни ўтказиши, нураб тушиши мумкин. Лекин пойдевор мустаҳкам бўлмаса, сал зарбадан уй вайрон бўлади.

Қиссадан ҳисса шулким, икки ёшнинг дунёқараши, идеаллари, ҳаётий кадриятларга муносабатлари уйғун бўлгандагина, уларнинг оиласи мустаҳкам, барқарор ва турмуши тотли бўлади.

Юқорида мижозлар ҳақида суҳбатлашганимизда оила қуйидагича феълли келин-куёвлардан ташкил топиши мумкинлигини айтгандик: холерик-холерик, холерик-сангвиник, холерик-флегматик, холерик-меланхолик, сангвиник-сангвиник ва ҳоказо. Турли мижозли никоҳда дуч келиниши мумкин бўлган низоларнинг бир хилини кўрайлик. Масалан: эр – холерик. У серҳаракат бўлади, фаолиятга тез киришиб кетади, етакчиликка интилади, турли нарсаларга қизиқади, одамлар билан бирга бўлишни яхши кўради. Мусиқани баланд эшитишни, серҳаракат ўйинларни ёқтиради. Унинг жуфти – меланхолик. Ундаги ички кечинмалар устунлиги сабабли янги, нотаниш кишилар орасида ўзини ноқулай сезади, бундан толиқиб қолади, фаолиятга тез кириша олмайди, янги вазиятга тез мослаша олмайди, ўрганганидан кечолмайди, ҳаракатлари суст, вазмин бўлади. Хуллас, объектнинг ташқи томонига эътибори кучли холерик эрга руҳан бутунлай тесқари бўлади.

Юқорида айтилганидек, уларнинг оилавий ҳаётларида низолар, уриш-жанжаллар жуда кўп бўлиши мумкин. Кўрганингиздек бунга ҳамма шарт-шароит ҳам бор. Лекин бундай мижозли эр-хотиннинг ҳаёти бахтли, турмуши тотли бўлиши ҳам мумкин. Бунинг учун уларга нималар керак? Аввало, албатта – муҳаббат! Зеро, муҳаббат, Рисолат ая айтмоқчи, ҳаётнинг шоҳ масаласи. Келинг, унинг узатилаётган набири қизига айтаётган ўғитини эшитайлик.

– «Қари билгани – пари билмайди», деган гап бор. Айтганларимни эшитгин-у керагини олиб, ўзингга тегишли хулоса чиқаравергин. Одатда, мен тенги бувилар дуо қилишса, бирламчи навбатда: «Борган жойинг гул бўлсин», дейишади. Сенга айтдиган гапим: «Борган жойингни гул қилгин, болам!» Бу гапнинг маъзини чақиб ол. Тайёр бахтни биров қўлингга тутқазмайди, буни қулоғингга қуйиб ол. Буванг доим: «Ҳаёт ҳам шахматдай гап, умр – муросада гап кўп, ҳар қадамингни ўйлаб, мушоҳада билан қўймасанг, мот бўлиб қоласан!» дердилар. Катта мактабларда ўқигансан, сенга ортиқча гапнинг ҳожати ҳам йўқ. Етти келин кўзғолон қиладиган театрдаги Фармон

кампир айтганидек, ҳар бир оиланинг ўз аъмоли, ўз коидаси, ўз «ҳукумати», ўз йўриғи бўлади. Сен бораётган оиланинг қонун-қоидаси бизникига ўхшамаслиги мумкин. Зинҳор тезоблик билан унга ўзинг ўрганган қоидаларни сингдиришга ҳаракат қилма.

Узоққа борма, ўзимизнинг катта ҳукуватимиздан қиёс ол. Ҳукуват бошлиқлари не-не давлатларга боришмайди, дунёнинг манаман деган не-не подшолари билан учрашишмайди. Юртимизга келаётганларни-ку асти чеки йўқ. Эътибор бергин: бир-бирига карама-қарши давлат кишилари сўзлашиб туришса ҳам, табассум билан сўзлашади, қўл сиқишиб, таъзим қилишади. Нега?!

Негаки, бизнинг ҳукуват бошлиқларимизнинг кўзлагани – ер юзида тинчликни сақлаб қолиш, одамлар ҳаётини фаровон қилиш. Ана шу катта мақсад деб, ҳар нарсага тайёр туришади. Кўп озор топган мамлакатларга ёрдам беришади, тенглар билан маслаҳатлашишади, зўрларга эса «орқа-ўнгингга қара!» – дейишади.

Оила ҳам кичкина ҳукуват. Кўпчиликнинг кўзи, жамоатнинг фикри ҳар бир оилани имтиҳондан ўтказди.

Имтиҳон бергувчи эса, билгинки, кўпинча аёл киши бўлади. Негаки, оилада оёйишталикни сақлаш, бахтли, фаровон ҳаёт кўриш учун аёл киши катта ҳукуват бошлиқидек зукко бўлиши керак. Аввало, ҳаётнинг шох масаласи – мақсадини аниқ англаб ол.

Эшитдим, неварга куёвим билан кўнгил бериб турмуш кураётган экансизлар. Демак, биринчи қадамнинг тўғри босибсан. Ана шу муҳаббат чироғини ҳеч қачон сўндирма.

Биринчи қадамнинг тўғри босибсан, деганимнинг боиси, айрим дугоналарнинг совчилар келиб унашганда «Мен куёвни танимасдан, билмасдан, севмасдан, қандай қилиб турмуш қиламан?!» деб бир тихирлик қиладилар. Айримлари ота-бобомиздан қолган бу удумга кейин тушуниб, бош эгиб кетадилар. Айримлари эса кейин турмушнинг паст-баланд сўқмоғидан ўтишда ҳар бахяда «Билмаганимга эрга бериб, мени бахтсиз қилишди!» деб онасининг юрагини ўрташади. Демак, сен бу босқичларни ортда қолдирибсан, қизим. Энди шу муҳаббатингнинг кўз қорачиқидек асра. Муҳаббатнинг чироғи қаршингда ёниб турса, ҳамма қийинчиликни, албатта, енгиб ўтасан. Кийган чит қўйлагинг ҳам шойидан аъло туюлиб, кўзингнинг қувна-тади. Муҳаббатли эру хотин бир жону бир тан бўлиб кетади. Дарди бир бўлади, қуюниши бир, суюниши ҳам бир бўлади. Буни ҳеч қачон эсингдан чиқарма.

УРИШСИЗ УЙ ҚАЙДА?

Ўзи доим шундай бўлади: яшайдиган, оила курайдиган бошқалару, бирон низо қикса, унинг сабабини аниқлашга тушадиганлар бошқалар – ота-оналар, қариндошлар, олимлар, жамоатчилик бўлади. Бир донишманд ҳамма бахтлилар ўз бахти билан бир-бирига ўхшайди-ю, бироқ бахтсизларнинг ҳар бири ўз холича бахтсиздир, деган экан. Бу гапда ҳақиқат бордир. «Уришсиз уй қайда?» дейди доно халқимиз.

Олимларимиз оилани, уйни уришли қилувчи, унинг соҳибларини бахтсизликка олиб келувчи сабабларни туркумлаб, уларни қуйидагича шарҳлайдилар.

Олимларнинг фикрича, оилавий низоларнинг келиб чиқишига айрим эрларнинг ишга муккасидан кетиши, хотинининг маданий ҳордик чиқаришига, уй-рўзғор ишларига, бола тарбияси ва бошқаларга етарлича эътибор бермаслиги сабаб бўларкан. Дарҳақиқат, эътибор бериб кўринг, айрим эркаклар ўз уйларини ётоқхонадай тасаввур қиладилар.

Биз, аёлларнинг кўпчилигимиз учун эса уй, оила, турмуш – табиатан бутун бир олам. Ишга бораётиб ҳам оила ҳақида ўйлашимиз, уй-рўзғор ташвиш-қувончлари ҳаёлимиздан нари кетмаслиги ҳам рост-а? Тушлик вақтидан фойдаланиб, тўрва-мизни рўзғоримизда йўқ нарса билан тўлдирамиз. Ишдан кейин боғчага югурамиз. Йўл-йўлакай яна «компьютер»ни ишга соламиз: уйда нима қанча бор, нима йўқ – тез ҳисоблаб беради, қандай овқат тайёрлашимизни дастурига киритади.

Биз ишда ўзимизни «меҳмон»дек ҳис қиламиз. Айниқса, душанба кунлари ишда бир оз ҳаловат топамиз, «дам оламиз». Эрларимиз бунинг акси – улар уйда ўзларини хўжайиндек ҳис этадилар. Диванга ёнбошлаб газета ўқийдилар, телевизор кўрадилар. Маданий дам олиш деб шуни тушунадилар. Биз ишдан оилага – уйимизга шошилсак, эрларимиз оиладан ишга қочишади. Нега уришли вазият туғилмасин? Устига устак бизнинг бир оғиз ширин сўз гадоси бўлиб турганимизни сезмай, ишда ҳамкасб аёллар билан оғизларидан бол томиб гаплашишади. Дам олиш кунларида болалар тарбиясига, уй-рўзғор ишларига боғлиқ вазифаларини қўлга олишлари-ку амалга ошмайдиган орзу бўлиб кўринади. Жилла бўлмаса «аёл киши қулоғи билан севади», деганларидек бизни вақтида мақтов билан сийлаб туришса-ку, олам гулистон! Яхши гап билан илон инидан чиқади, ёмон сўз билан пичоқ кинидан, ахир! «Ҳа, уй зиндон, кўча хандон!» дейсиз-да.

Оилавий низоларга «тахт талашув» ҳам сабаб экан. Шуниси муҳимки, бундай қураш бир-бирларини яхши билган, севиб-севилган ёш оилаларнинг кўпчилигида мутлак сезилмайди. Улар бу масалани никоҳгачаёқ ошқора ёки хуфия ҳал қилган бўладилар.

Ўзбек оилаларининг аксарияти совчилар орқали юзага келиши сир эмас. Ўз жуфти ҳалолимизни ота-она маслаҳати билан танлашимиз маълум. Бундай оилаларда, даставвал, муҳаббат етакчи ўрин эгалламаслиги мумкин. Лекин ўша муҳаббат оилавий ҳаёт жараёнида юзага келишига ишониб, ўзаро ҳурмат ва бурч асосида ширингина оила бунёд этилган ҳоллар жуда кўп.

Эр-хотиннинг ёши орасидаги фаркнинг камайиб бораётганлиги ҳам улар муносабатларига таъсир қилади. Илгарилари хотинлар эрларидан ўртача 5–8 ёш кичик бўлган бўлса, ҳозирги вақтларда бундай фарқ аксарият 2–3 ёшдир. Маълумки, қизлар йигитларга нисбатан анча эрта улғаядилар. Агар эр-хотиннинг ёши ўртасидаги фарқ жуда кичик ёки тенгдош бўлсалар, айрим аёллар ўзларини эрларидан ақлли-

роқ қилиб кўрсатиб, яшай бошлайди. Бундайлар ҳеч кимга тобе эмаслиқларини намойиш этиш учун ҳам бўлар-бўлмасга мунозара-баҳсга киришадилар. Ўзларининг ҳақ эканлиқларини исботлаш учун айрим ҳолларда, ҳатто овозларини кўтариб, дўк уришгача бориб етадилар. Бу ҳол эрларнинг иззат-нафсига қаттиқ тегади. Тўғри, оила бор экан, эр-хотиннинг ади-бади айтишувини, сен-менга боришини ҳам истисно қилиб бўлмайди. Бироқ «Аёлларнинг кучи уларнинг заифлигидадир» деган синалган ҳикматга риоя этиб, аксарият ҳолларда доно аёллар бир гапдан қолиб муроаси-мадора ўрнатиб кетадилар.

Бинобарин, «оила тахти учун кураш» эрга ҳам, хотинга ҳам фойда келтирмаслигини, аксинча, ҳар бир жанжал гуллаб турган оила дарахтига урилган болта каби эканини, бир кун жанжал бўлган уйдан қирқ кун барака қочилишини яхши билиб олишлари керак.

«Косов узун бўлса, қўл қуймайди», деган мақолни эслаганимизнинг боиси, аксарият оилавий низолар келинларнинг уй-рўзғор ишларини бажаришга тайёр эмаслиги, уй бекалигини ўрнига қўёлмаслиги натижасида юзага келади. Бугунги кунда, айниқса, шаҳар оилаларида кўпгина ота-оналар ўз қизларини ҳам ақлий, ҳам эстетик, ҳам жисмоний жиҳатдан камолотга етган инсон сифатида шакллантиришга ҳаракат қиладилар. Қизлар мактабда таълим олиш билан биргаликда турли бадиий тўғарақларда, мусиқа мактабларида шуғулланадилар, турли спорт секцияларига қатнайдилар. Маълумки, ота-оналар ўзлари ёшлигида эришолмаган ниятларига болалари муяссар бўлишини истайдилар. Бу, албатта, яхши. Лекин яхши бека бўлиш учун буларнинг ўзи ҳали оз экан-да. «Эпликкина экан», дейишади уй-рўзғор ишларига, бекаликка, ўзлари мустақил оила яратишга қобил бўлган келинлар ҳақида. Ҳар қалай, улар қоқилмайдилар. Янги уйда низоларга ҳам ўрин қолмайди.

Эндигина турмушга чиққан келин онаси ёки қайнонасидек сифатли, лаззатли овқат пишира олмаслиги мумкин. Бундай кўникма мустақил оилавий ҳаёт давомида шаклланади. Лекин ҳар қандай келинчақда уй-рўзғор ишларини бажаришга, бекалик қила олишга маълум даражада тайёргарлик бўлиши зарур. Ёш бека овқат қилиши, ошхонадаги фаолиятдан завқланиши, қоникши лозим. Агар келинчақ онгига олдиндан «ошхонаям гап бўлтим», қабилидаги тушунча сингдирилган бўлса, у оилавий ҳаётдан тез толиқади. Ошхонада қанча ўралашмасин, барибир, пазандаликни жойига қўя олмайди. Қизлар ота-она уйидалигида овқат қилиш, дастурхон ёзиш, меҳмон кутиш, уйни тоза тутиш ва шунга ўхшаш қатор ишларни бажаришни қай даражада ўрганса, келажак ҳаётида ўзи ҳам ўшандай рўзғор тутати. «Қуш уясида кўрганини қилади», деб бежиз айтишмаган.

Айрим эркақлар ўз жуфтларининг жинсий, руҳий, эмоционал ҳолатини билмаслиги ёки ҳисобга олмаслиги оқибатида ҳам оилавий низолар келиб чиқиши мумкин. Аёл кишилар ўрта ҳисобда 28–30 кунда ой кўради. Шу сабабли уларнинг руҳияти,

эмоционал ҳолати ой давомида ўзгарувчан бўлади. Ой кўриш даври тугагач, тахминан икки-уч ҳафта ўтгандан сўнг аёл ўзини бирмунча лоҳас сезади, тез жаҳли чиқади, бўлар-бўлмаста ҳафа бўлаверади. Ой кўриш даврида эса ўзларини бемордек ҳис этишлари, айрим аёллар эса тўрт-беш кун кўрпа-тўшак қилиб ётишлари ҳам мумкин. Кўпгина эркаклар ой кўриш олди белгиларини, унинг аёл руҳиятига, эмоционал ҳолатига таъсирини билмайдилар ва буни тасаввур ҳам қилолмайдилар. Натижада, ўз жуфтларининг гаплари, эмоционал ҳолати уларга қўполликдай, хурматсизликдай, норозиликдай туюлади. Оқибатда эр-хотин ўртасида низо чиқади.

Болаларни тарбиялашда эр-хотин, яъни ота-она бир фикрда бўлиши, бир хил нуқтаи назарда туриши зарурлиги ҳаммага маълум. Лекин ҳамма ҳам бу муҳим қоидага амал қилавермайди. Баъзи оилаларда она боласини урса, жазоласа, ота болани ўз ҳимоясига олади ёки аксинча. Ота-оналарнинг бундай «заиф» томонларини пайқаб олган бола гоҳ отадан, гоҳ онадан ҳимоя қидиради. Натижада, бундай ота-оналарнинг тарбияси болалар учун таъсир кучини йўқотади. Болада ўз хулқ-атвори, ҳатоларига танқидий қараш шаклланмайди. Ўзини гоҳ ота, гоҳ она томонидан асоссиз жазоланган ҳисоблайди. Тарбия борасидаги тортишув айрим эр-хотинлар ўртасидаги шахсий муносабатларга салбий таъсир этади, уларнинг орасида қўнғилсизликлар келиб чиқишига сабаб бўлади. Бунда тарбия объекти бўлмиш бола четда қолиб, эр-хотин бир-бирларига адабиётлардан, ота-оналарининг ҳаёти, ўз шахсий тажрибаларидан мисоллар келтириб, ўзларининг ҳақ эканликларини исботлашга тушадилар. Айрим ота ёки она турли йўллар билан болани ўзига «яқинроқ қилиб олишга», ўзига нисбатан ортиқроқ меҳр уйғотишга ҳаракат қиладилар. Улар бу билан бола тарбиясини бузадилар.

Баъзи оилаларда фарзанд тарбияси билан кўпроқ шуғулланган она болада отага нисбатан салбий муносабат шакллантиради. Бу каби оилаларда отанинг обрўсига путур етади. Бундай муҳитда тарбияланган болалар улғайгач, ота ёки онасига қўл кўтаришгача бориб етиши мумкин. Аслида, ўз экканларини ўрган ота-оналар, оқибатда «Мана, сенинг тарбиянг натижаси», дея бир-бирларига таъна қиладилар. Эр-хотин ўртасидаги низо кучайгандан кучаяди.

Жинсий масалаларда юзага келадиган келишмовчиликлар, жинсий қониқмаслик эр-хотиннинг ўзаро, оилавий муносабатларига, ишлаб чиқариш фаолиятларига, оиланинг мустаҳкамлигига салбий таъсир кўрсатиши хусусида ўтган бўлимда муфассал тўхталганимиз сабабли, бу ерда эр-хотин ўртасидаги можаролар, қўйди-чиқдиларнинг кўпчилиги эркак ва аёлнинг жинс психофизиологиясини билмасликларидан, жинсий саводсизликдан келиб чиқишини эслатиб ўтмоқчимиз.

Жинсий жиҳатдан бир-бирига бутунлай мос келадиган кишини топиш ниҳоятда мушкул. У – шарт ҳам эмас. Энг муҳими, яқин кишисининг психофизиологик ҳолатини ҳисобга олиш, жуфтнинг хоҳиши учун ҳар бир нарсага, шу жумладан,

ораларида катта ёш тафовути бўлган чоғда ҳам унинг эҳтиёжларини кондиришга интилиш лозим. Шу ўринда жинсий алоқанинг меъёридан ортиқ бўлиши жуфтларнинг бир-бирларидан зада бўлиб қолишларига, улар орасидаги мухаббат ва эхтироснинг барвақт сўнишига олиб келиши мумкинлигини эслатмоқчимиз.

Жинсий ҳаётда эр-хотиннинг асаб системаси бўйича «зағча», «бойўғли», «аралаш» тоифаларига кириши ҳам улар орасида турли жанжалларни келтириб чиқариши мумкин. Масалан, эр «бойўғли», хотин эса «зағча» типига киради, дейлик. «Зағча» учун эрта ётиш қулай. Чунки кечаси соат ўнлардан сўнг унинг психофизиологик тонуси кескин пасаяди ва эрта ухлаб қолади. Шу билан бирга «зағча» мижоз киши эрта уйғонади ва эрталабки соатларда ақлий, жисмоний иш қобилияти максимал даражада бўлади. «Бойўғли» гуруҳига кирувчилар эса бунинг бутунлай тескариси. Бир-бирларини тушунмаслик оқибатида келиб чиқадиган жанжаллар бундай эр-хотиннинг хатто ажралиб кетишига ҳам олиб келиши мумкин.

Оилавий низоларнинг кўпи фарзандсизлик туфайлидир. Йиллар ўтиб, бола кўрмаган эр-хотин фарзандли, бахтиёр ота-оналарни кўрганларида рухан эзиладилар. Бефарзанд эр-хотин орасида жинсий алоқалар болали оилага нисбатан кўпроқ бўлади. Бу эса бир-бирларидан тўйинишни тезлаштиради. Ота-оналари, таниш-билишлар бундай эр-хотин орасига совуқчилик сола бошлайдилар. Оқибатда, улар орасида турли келишмовчиликлар келиб чиқиши мумкин. Бундай оилаларнинг истикболи, аввало, эр-хотин ўртасидаги мухаббат даражасига, садокатга, уларнинг маданий савиясига, болага бўлган муносабатига, ҳаётий кадрятлар мазмунига боғлиқдир.

РАШК

Оилавий ҳаётда, жумладан, ёш оилаларда келишмовчилик ва жанжалга олиб келувчи сабаблардан бири рашқдир. Рашк–яхши кўрган кишисини бировдан қизганиш демак. Халқ орасида «хотинини қизганаркан» ёки «ғаш кўраркан» деган ибора бор. Шу – рашк. Баъзан у оғир ва кутилмаган оқибатларга олиб келиши мумкин.

Рашк билан мухаббат ҳислари доимий йўлдош ҳисоблангани учун ҳам «Севади, шунинг учун рашк қилади», ишончи турғундир. Аммо бу ҳамма ҳам шу «дард»га мубтало бўлади, дегани эмас. Кўп рашк қиладиган ва деярли рашк қилмайдиганлар ҳам бор. Бу иккала тоифа ораллигидаги инсонлар ҳам мавжуд. Ташқи таъсирга, ҳиссиёт кучига, урф-одатлар ва рашк қилувчининг ёшига қараб рашк туйғуси ўзгариб туриши ҳам мумкин. Умуман, рашкнинг ўзи икки турга бўлинади:

– биринчиси – ўта рашк қилиш, бу рашк ўзининг ниҳоятда кучлилиги, барқарорлиги ва турғунлиги билан характерланади. Аксарият ҳолларда ўзига чексиз ишонган, ортиқча бино қўйган, талаб даражаси юкори бўлган, ҳамиша етакчи ўринларга даъво қиладиган, кишилар диққат марказида бўлишни истайдиган, совуқ ҳиссиётли, якка-

ланган, кайсар, худбин шахсларда ана шундай кучли рашк кузатилади. Бундай рашк сохибининг оилавий ҳаёти азоб-уқубатга айланади. Турмуши бузилиб кетиш ҳоллари ҳам бўлади. Бундай одамларга тиббий ёрдам кўрсатиш зарур бўлади;

– иккинчиси – чекланган рашк, у кўпинча ўзига ишонмайдиган, ўзини бошқалардан бир қадар заиф деб биладиган, талаблар даражаси юқори бўлмаган, ҳар бир нарсада иккиланадиган, журъатсиз, ўзгалардан шубҳаланадиган шахсларда учрайди. Бундай одамлардаги рашкни «заифлик сабабли келиб чиққан рашк» деб аташ мумкин.

Рашкни юзага келтирувчи сабабларни руҳиятшунослар тахминан икки гуруҳга бўлишади:

– биринчи сабаб – у шахсий тажриба асосида пайдо бўлади, халқона айтганда, «ҳар ким ўз қаричи билан ўлчайди». Бунда рашкчи эркак ёки аёлдан бири ўзи вафосизлик қилиб, ўз жуфтани ҳам шубҳа остига олади. Ўз тажрибасидан келиб чиқиб, ҳатто хиёнатни жуда осон тасаввур қилади. Оқибатда, ҳаёл билан ҳаёт аралашиб кетади. Устига-устак эри рашкли хотин баъзи сабабларга кўра ўз меҳрини илгаригдек ифодаламай қўйса, жинсий яқинликдан ҳам ўзини тортса, эрда пайдо бўлган рашк оловланиб кетади.

– иккинчи сабаб – ўзгалар тажрибасини кўриб пайдо бўлади. Ота-оналарнинг, ҳамкасбларнинг вафосизлиги, эр-хотин вафосизлиги тўғрисидаги яқин дўстлар ва дугоналар орасида бўлиб ўтган гаплар, баъзи бадиий асарлар, кинофильмлар, турли латифалар, вақтли матбуотдаги мақолалар айрим кишиларга салбий таъсир кўрсатиб, уларда «барча аёллар ёки барча эркаклар вафосиз», деган фикрнинг шаклланишига ва онгида мустаҳкам ўрнашиб қолишига олиб келади. Баъзан яқин кишиларидан бирининг самимий ҳазили ҳам бундай одамнинг хотирасидан қатъий ўрин олиши, кунлар ўтиб, айрим сабаб ёки шубҳа туфайли хотирадаги илгариги «ҳазил» жиддий рашк учун асос бўлиши ҳеч гап эмас.

Рашк ҳислари турмуш ўртоғига ишонмаслик, уни йўқотиб қўйишдан чўчиш, аёл ёки эрнинг бошқа бировлардан (қарама-қарши жинсдан) ҳайратланиши, уларга қойил қолиши ёки ҳавас қилиши, у билан самимий муносабатда бўлиши каби ҳолларни ўзига нисбатан ҳақорат, деб билиш натижасида юзага келади.

Рашк қилаётган киши ўз ҳиссиётини жиловлаши ва рашк ҳислари асосида қатъий хулосалар келтириб чиқаришга шошилмаслиги керак. Рашкка ўта берилган одамнинг ўзи ҳам, рашкка сабабчи ҳам ютқзади ва, энг муҳими, орадаги муҳаббат ҳислари йўқолади. Шунинг учун ҳар қандай эр ёки хотин, ёхуд севишганлар бир-бирларининг рашкка бўлган муносабатини, қай даражада рашкчи эканлигини ҳисобга олиши, иккинчисининг рашк қилишига йўл қўймаслиги, яъни шунга яраша иш тутишлари лозим. Акс ҳолда, бу оилада уриш-жанжал ва низолар авжга чиқади, оқибатда, оила барбод бўлиши, энг ёмони, иш фожиа билан тугаши ҳам мумкин. Оилавий ҳаётда учрайдиган низоларнинг аксари рашк туфайли келиб чиқади. Рашк қилаётган кишидан

ташқари, рашк қилинаётган одам ҳам оғир аҳволга тушиб қолади. Эр-хотинларнинг икковлари ҳам азобланадилар, уйда барака бўлмайди, тинчлик йўқолади, бу албатта, уларнинг ишлаб чиқаришдаги фаолиятига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Хўш, бунинг олдини олса бўладими? Зукко, эрига муҳаббатли аёллар ўз эрларининг рашк қилиши, энг муҳими, унинг хиёнат йўлига кириб кетишининг олдини ола биладилар. Бундай аёллар кийинишларига алоҳида эътибор берадилар, эркак киши «кўзи билан севишини» унутмайдилар. Эркаклар кўз билан севар экан, деб уйда ич кийимда юриш ҳам яхши эмас. Бу аҳволда эркакларда тез ҳиссий тўйиниш юзага келади.

Аёллар жинсий ҳаётда ҳиссиётларини ифодалашга сахий бўлганлари, жинсий ҳаётга ижодий ёндашганлари маъқул. Эрининг жинсий эҳтиёжини ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган, уни рағбатлантириб турган аёллар кўп жиҳатдан ютадилар.

Юкорида айтиб ўтганларимиз эр-хотин орасида учрайдиган келишмовчиликларни келтириб чиқарувчи сабабларнинг кенг тарқалган бир қисми, холос. Келишмовчиликларнинг мазмуни ва келиб чиқиш сабаблари қандай бўлишидан қатъи назар, руҳиятшунослар қуйидаги маслаҳатларни билиш ва ундан фойдаланиш ҳар бир эр-хотин учун ғоят зарур деб биладилар:

– жаҳлга жаҳл билан жавоб бермаслик керак. Имкони борича мунозарани бир дамга кечиктириш, бунинг иложи бўлмаса, мунозарани кўчага, боғ ва хиёбонларга кўчириш лозим. Негаки, табиат кучоғида асаблар осойишта холатга келади;

– мунозарада дахлсиз нарсаларни, шунингдек, ўтмишни эсламасдан, фақат мунозара боиси бўлган мавзу устида гапириш лозим;

– мунозарада эхтиросларни жиловлash, овоз кўтармаслик зарур (айникса, мунозара кўчада ёки ўзга кишилар олдида содир бўлаётган бўлса);

– масалани таҳлил қилганда эр ҳам, хотин ҳам ўз айбига иқрор бўлиши лозим;

– мунозарани жанжалга айлантириб юбормаслик керак, чунки мунозарада низо сабаблари биргалашиб қидирилади. Жанжалда эса икки томон бир-бирларининг нозик жойларини топиб, найза санчишга тиришадилар;

– умр йўлдошларининг ота-оналари ёки яқин қариндошлари ҳақида ҳурматсизлик оҳангида эмас, балки иложи борича эхтиром билан гапириш эр-хотин муносабатини яхшилайти;

– мунозара ёки жанжалда эр-хотин, ота-она, қариндош-уруғ, дўстлар, таниш-билишларнинг ўзларига нисбатан салбий баҳоларини тилга олмаслик, уни бир-бирларига қарши қурол қилиб ишлатмаслик зарур;

– мунозара ва жанжаллардан кейин жаҳл устида ота-она ёки дўстларникига келтиб қолишни одат қилмаслик керак;

– мунозаралар мазмунини ота-оналарга айтиб кўнгил бўшатиш, ота-оналардан ҳимоя қидириш яхши одат эмас. «Эр-хотиннинг уриши – дока рўмолнинг қуриши»

бўлса, ота-оналар анча вақтгача унута олмайдилар, тунларни бедор ўтказадилар, тинчликлари бузилади, бу баъзида сурункали касалликларнинг кескинлашишига олиб келади. Қолаверса, уйдаги сирни кўчага чиқариш ҳеч қандай яхшиликка олиб келмаган, олиб келмайди ҳам;

– мунозара ва жанжаллардан кейин гаплашмай аразлаб юриш ярамайди. Сал нарсага қовокни солиб юрмаслик керак. Бу ҳолат бадқовок, одамови киши учун табиий бўлса-да, очиқ чехра кишига ярашмайди, оила аъзоларининг руҳиятига ёмон таъсир қилади. Шунинг учун ҳам одам худбин бўлмаслиги керак;

– низо чикқан пайтларда эр ҳам, хотин ҳам ўзини бир лаҳза турмуш ўртоғининг ўрнига қўйиб кўриши лозим. «Унинг ўрнида бўлсам, мен нима қилардим?» – деган саволни ўз-ўзига бериб кўриши керак;

– қорни оч ёки ишдан чарчаб келган одам билан ҳеч вақт мунозарага киришиш тавсия этилмайди. Бундай ҳолларда одам асосли танбех ва танқиддан тутакиб кетиши мумкин;

– принципиаллик, бир сўзлик ёки бакириб-чакириш аёл кишининг қуроли бўлмайди. Бу дағал воситалар ҳамиша эркаклар қуроли бўлиб келган. Аёлларнинг кучи уларнинг заифлигида, нозик-латифлигида, боринги, айёрлигида, кўнгилчанлигидадир. Кўпинча аёлларимиз ўзларига мувофик келадиган воситалар қолиб, эркаклар қуролларидан фойдаланадилар. Бу эса жанжални бартараф этиш ўрнига, аксинча, кучайтиради, холос;

– мунозара ва жанжалларда узил-кесил, қатъий ҳулосалар чиқаришга ошиқмаслик керак (агар ўтган йиллар мобайнида сабр қосаси тўлиб турмаган бўлса);

– турмуш ўртоғининг кунлик, ойлик, балки йиллик циклли ҳолатини ва ёш хусусиятини ҳисобга олишингиз лозим;

– жуфтингизнинг ҳаётий қадриятларига (агар оила манфаатига зид бўлмаса) қарши чиқмаслик лозим. Акс ҳолда, у ё сизнинг, ёки ўзининг ҳаётий қадриятларини танлашга мажбур бўлади. Қайси бирини танлашидан қатъи назар, у ҳам, сиз ҳам ютқазасиз.

Юқорида биз «ғолиб чиқиш», «ютиш», «ютқазаш» сўзларини шартли равишда қўлладик. Умуман олганда, оилавий ҳаётдаги мунозара ва жанжалларда ғолиб ҳам, мағлуб ҳам бўлмайди. Ё эр-хотин биргаликда ютадилар, ёки ютқазадилар – шуни унутмаслик лозим. Мунозара ва жанжал содир бўлганида оилада ким етакчи, иродали, мулоҳазалироқ бўлса, ўша биринчи бўлиб муроСага қўл узатади.

БАХТИБЕКАМЛИК ҚОИДАЛАРИ

Қиздир-йигитдир осмон никоҳи ерга тушиб, оила қуришга қарор қилганларида, ҳар бирлари ўз ҳаёлларида энг бахтли жуфт бўлишни орзу қилишади. Лекин орзунинг ўзи камлик қилишини юқоридаги саҳифаларда кўриб чиқдик.

Бахтибекамликнинг ҳам ўз конун-қоидалари бормикин, деб сўрагувчилар бўлиши табиий. Бор, албатта.

Қуйидаги «қўлбола» қоидаларга риоя этиб кўринг, бахтли бўлмасангиз – биз кафил!

– ҳеч қачон, ҳар қандай вазиятда бир-бирингизни «эговламанг» ҳам, «арраламанг» ҳам. Худонинг инояти билан эр хотинга, хотин эрга энг яқин кишилардир. Энг яқин кишилар бир-бирининг «оғриқли нукталарини» яхши биладилар. Табиийки, яқинларнинг кичик зарбаси ҳам очиқ ярага туз сепгандек таъсир қилади. Киши бошқалар, бегоналардан энг кучли зарбаларни ҳам кўтариши мумкин. Яқинининг арзимас озорини ҳам кўтара олмаслиги турган гап. Инсон табиати шундай;

– ўзингизни жуфтингиздан ақллироқ билиб, зинҳор буни намойиш этишга шошилиб, уни тарбиялашга киришманг. Буни эркакларнинг жини суймайди;

– кишилар ўртасидаги ўзаро муносабатларда энг муҳими инсоннинг ўзлигини йўқотмаслигидир. Жуфтингизнинг ўзига ёккан, узоқ йиллар ўрганиш бўлиб қолган кўникма ва одатларини, агар улар атрофдагилар учун зарар келтирмаса, ўзгартиришга мажбур этманг;

– бир-бирингизни, айниқса, бошқалар олдида танқид қилаверманг. Бу гап эркаклардан кўра, сизга кўпроқ тааллуқли, тоифадош. Бир тадқиқот натижаларига эътибор беринг: «Эрингизни бегоналар, танишлар, қариндошлар, болалар олдида танқид қилиб турасизми?» деган саволга 31% аёлларгина эрларини умуман танқид қилмасликларини айтганлар, 69% аёллар «ҳа» деб жавоб берганлар. Шулардан 13% и дуч келган жойда ва жуда тез-тез танқид қилишларини тан олган. Оилада рухий-ахлоқий маданиятни сақлаш, ҳатто ўринли танқидий фикрларни ҳам эру хотин юзма-юз, гувоҳларсиз, айниқса, болалар кўз ўнгидан холи жойда қизишмай айтишни тақозо қилади. Қолаверса, бир томоннинг ҳадеб иккинчи томонни кескин танқид қилавериши оиладаги рухий мувозанатни бузади. Жуфтлар тобора бир-бирларини аямайдиган бўлиб борадилар, аста-секин бир-бирларидан бегоналашиб узоклашадилар. Олимлар бундай ҳолатни оилани мана ҳозир портлаши мумкин бўлган порох бочкаси устида тургани билан киёслашади;

– бир-бирингизни кадрлашга ўрганинг. Фақат ўз жуфти олдида кадр топган инсонгина бошқалар олдида ҳам кадр топиши осон. «Эрга суюкли – элга суюкли», деб бежиз айтмаган халқимиз;

– бир-бирингизга эътиборли бўлинг. Ўз кузатувларингиздан «барча оилавий низолар асосида майда-чуйда ётади», деб аллақачон хулоса чиқарган бўлсангиз керак. Тўғри хулоса. Лекин негадир эрталаб туришимизда бир-биримизга «ассалому алайкум!» дейишни, ётар олдида хотиржамлик тилашни унутамиз. Ширин таом учун миннатдорчилик билдириш, эрни мулойим ишга кузатиш, ишдан қайтганда яшнаб кутиб олиш (ахир, куни билан дийдор кўришмадик-а!), кўнглини кўтариш

учун «якши ҳам бахтимга сиз борсиз!» дейиш – одат тусига кирганда эди, ишонинг, низолар аллақачон оиладан барҳам топиб кетарди. Эътибор – бу муҳаббатдир, унинг энг аниқ ва мўлжалга тегадиган изҳоридир. Инсон ҳамиша ўзига нисбатан эътибор талаб қиладиган дунёдаги энг нозик мавжудотдир. Ҳеч нарса қалбнинг иссиқ меҳр-муҳаббатини у йўналтирилган кишига эътиборчалик аниқ етказа олмайди. Аини пайтда эр-хотин муносабатидаги эътиборсизликдан бўлак ҳеч нарса кишининг меҳрсизлигини, жуфтга нисбатан «совуқлигини» ёрқин ошкор ҳам этолмайди. Буни унутмаслик керак;

– бир-бирингизга ширинсўз бўлинг. Бахт калити – тилда, деб бежиз айтилмаган. Негадир айримлар ишжойларида одамлар билан жуда тарбия кўрган, маданиятли ва ширин сўз кишилар каби муомала қилсалар ҳам, уйга қайтгач, тезда ўзгариб қоладилар. Ўз жуфтларига кўпол муомала қиладилар, ақл ўргатишни якши кўрадилар, инжиқ ва талабчан бўлиб қоладилар, буйруқ беришдан нарига ўтмайдилар. Ўзингизни бир имтиҳон қилиб кўринг-чи, сиз ўшандайлардан эмасмисиз?

– бир-бирингиз билан кўпроқ мулоқот қилиб туринг. Ахир, давримиз фан-техника тараққиёти даври бўлса, ахборот ҳар кимга радио ва телевидение орқали оқиб келиб турган бўлса, бундай мулоқотга зарурат борми, дерсиз. Бўлганда қандай! Сиз бунга муҳтожлигингизни сезмаяпсизми? Келинг, очикчасига тан олайлик. Ишдан, жамоатдан, юмушлардан чарчаган пайтларингиз дилингизга яқин кишингиз билан бир «ҳасратлашиб», «кўнгил ёзишиб», ўтиргингиз-келади-а? Бу одам – жуфтингиз бўлса қандай якши! Бу мулоқотлардан (хоҳ бир чойнак аччиқ чой устида, хоҳ истироҳат боғида ёнма-ён суҳбатлашиб, хоҳ бирон қаҳвахонада фақат икковингиз ёлғиз) кўнглингиз тўлиб, яйраб кетаётганингизни сезяпсизми? Хиҷолат бўлманг. Қизарманг ҳам. Бу мулоқотлар оқибати яқинингиз – жуфтингизнинг яна ҳам яқинлашганини, қалбингизда энг эзгу тилаклар яралаётганини сезасиз. Ҳа, яқинингизнинг яқинлигини сезиш сизда ўзингизга нисбатан катта ишонч уйғотади, сиз унга ҳам керак эканлигингизни, унга ўзингизни фидо қилишга тайёрлигингизни ҳис қиласиз. Бу туйғулар сизга нақадар керак! Ҳа, аёл киши ҳамиша оила уни қувватлантирувчи энг муқаддас булоқ эканини билиб туриши керак;

– фақат якши нарсаларнигина эслаб қолинг. Якши нарсани эслаб қолиш ёмон нарсани унутиш демакдир. Наилож, ёмонликнинг жароҳати чуқурроқ, изтироби кучлироқ, оқибат келадиган кайфият бузукроқ бўлади. «Якшилик бир қадам юргунча, ёмонлик ўн қадам босиб кўяди», деган гап ҳам рост. Лекин, ёмонликнинг якшиликка нисбатан анча камлиги ҳам рост. Фақат якшиликни ҳар нарсада кўра билиш, қадрига ета билиш керак;

– ўз соғлигингиз ва яқинларнинг саломатлигини асранг. Ҳайрон бўлманг, шахсан менинг соғлиғимнинг бошқаларга нима дахли бор, деманг. Ўз соғлигинг устида қайғуриш яқинларнинг саломатлигини асраш демакдир. Сиз касал бўлиб қолсан-

гиз, аввало, яқинларингизнинг хотиржамлиги йўқолади, ҳаёт мароми бузилади. Уларнинг саломатлиги ҳақида қайғурганингиз – оилангиз, яқинларингиз фаровонлигини таъминлаганингиз эмасми?

– бир-бирларингизнинг ишларингиз билан қизиқиб туринг. Аввало, эрини севган аёл уни ишга суйиб кузатади. Бундай кузатилган эр куни билан кўп яхши ишлар қилишга қодир бўлади. Ўша яхши ишларни бажариб келган эрнинг ишлари билан мунтазам қизиқиб, суриштириб турсангиз, ишонинг, ўз ғам ва ташвишларини, қувонч ва шодликларини бировларга кўтариб боришига ҳожат қолмайди.

Бу қоидаларни ҳар бир аёл ўзича яна давом эттириши мумкинлигига ишонган ҳолда шу ерда тўхтатамиз. Зеро, ҳар бир аёлнинг сеҳри-ю меҳри қирқ туяга юк бўлади, деб бежиз айтишмаган. Уларнинг ҳаммасини ўз бахтибекамлигимизга қалқон қилишимиз ҳам, қурбон қилишимиз ҳам рост.

БУ ЁҒИ СИЗГА БОҒЛИҚ!

Аввалги бандларда оиладек муқаддас даргоҳнинг мустаҳкамлигини таъминлашга оид мавзуларда баҳоли қудрат сўз юритдик. Нафсиламрини айтганда, ҳар биримиз қалбимизнинг тубида яхши оила пойдевори – самимий муҳаббат эканлигини биламиз. Ана шу самимият чатнаган кезлар оила муносабатлари ҳам дарз кетади. Оилавий низоларнинг айрим сабабларини таҳлил қилдик. Аммо ҳаётда ҳаммиша ҳам биз истаганимиздек бўлиб чиқавермайди.

Икки жинс вакилини Аллоҳ қовуштиргач, уларнинг доим бир-бирига интилиши, бир-бирига меҳр инъом этиши, суюши табиий. Юқоридаги бобларда бундай ҳол эркакнинг ҳам, аёлнинг ҳам саломатлиги, руҳий мувозанатини саклашига кўп ишора қилдик.

Қуйидаги оилавий низоларнинг келиб чиқишига, аёл саломатлигининг ёмонлашувига сабаб бўладиган айрим ҳолатлар ҳақида, аниқроқ қилиб айтадиган бўлсак, бир-бирига тўйиб-тўйиниб яшаган ҳолда, исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олиш усул ва воситаларининг айримлари ҳақида қисқа бўлса-да, тўхталиб ўтишни жоиз деб билдик.

Бу ёғи – сизга боғлиқ.

РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИК

Репродуктив саломатлик – инсоннинг зурриёт қолдириш учун зарур бўлган ақлий, жисмоний ва ижтимоий етуқлигидир. Уни янада кенгрок шарҳлайдиган бўлсак, бу инсоннинг фарзанд кўришига бўлган зарур эҳтиёжларини қондириш; оналар соғлигини таъминлаш ва болалар ўлимини камайтириш; ОИТС (СПИД) ва бошқа таносил касалликларининг олдини олиш ва уларни даволаш; аёллар ва эркакларнинг зурриёт қолдиришига зиён етказувчи ва уларни мажруҳ қилувчи муҳитларни бартараф қилиш; репродуктив аъзолар касалликлари (сут безлари, бачадон, тухумдон раки, эркаклар ва аёллар бепуштлиги)нинг олдини олиш, эрта аниқлаш ва ўз вақтида даволашни таъминлаш; аҳолининг репродуктив ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, яъни ҳар бир инсоннинг зурриёт қолдиришга, истаган вақтида фарзанд кўришга, репродуктив

саломатликка оид бўлган (исталмаган ҳомиладорликдан сақланиш, ҳомиладорлик вақтида тиббий назоратда бўлиш, туғуруқдан кейин она бўлиш) чора-тадбирларни йўлга қўйиш демакдир.

Инсонларнинг фарзанд кўриш ҳукуки – ҳар бир инсон канча ва қачон фарзандли бўлишини ўзи ҳал қилишини кўзда тутати. Лекин кўп фарзандлик ўзбек оилаларининг миллий анъанаси сифатида жамиятимизда сақланиб қолган бўлса-да, кетма-кет туғуруқлар ва уларнинг асоратлари ҳақида ҳар бир оила аъзоси билиши керак. Янги ҳаётни юзага келтирувчи ота-она туғилажак фарзанд яхши шароитда ўсиб-ўлғайиши, маънавий ва жисмоний жиҳатдан мукаммал инсон бўлиб етишишига маъсулдир. Соғлом оилани юзага келтириш – бевосита аёл ва эркекнинг ихтиёридадир.

Оилада соғлом турмуш тарзини вужудга келтириш орқали аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш мумкин.

Ўзбекистон – демографик вазияти мураккаб бўлган минтақадир. Шу муносабат билан оилани мустаҳкамлаш бу республика учун жуда долзарб масала. Статистика маълумотларига кўра, Ўзбекистонда тўрт ярим миллион атрофида оила бор, ҳар йили минглаб янги оила пайдо бўлади, қўплаб бола туғилади.

Оила муаммоларини ҳал қилиш учун Ўзбекистонда муайян бир мақсадга қаратилган режали фаолият олиб борилиб, соғлиқни сақлаш тизими ислоҳ қилинмоқда, малакали тиббиёт ходимларини тайёрлаш масалалари қайта кўрилмоқда.

Репродуктив саломатлик фақат соғлом оилани шакллантиришнинг ўзини назарда тутиш билангина чекланмайди. Оиланинг соғлом ва фаровон бўлиши, ҳомиладор бўлишдан асрайдиган воситалар, яъни контрацептивлардан фойдаланиш, шубҳасиз, репродуктив саломатликнинг биринчи поғонасидир. Шунда абортлар сони камайтирилади, болалар бенуксон бўлиб туғилади, жинсий йўл билан юқадиган касалликлар, репродуктив система аъзоларининг рақ олди ва рақ касалликлари камайтирилади.

Фарзандлар туғилиши оралиғидаги муддатга риоя қилиш, исталмаган ҳомиладорликдан сақланиш усулларидан фойдаланиш лозим. Ушбу усуллар эр-хотиннинг хоҳиши ва саломатлигини эътиборга олган ҳолда алоҳида танланади. Бу усулларнинг ичида энг қулай, табиий ва хавфсиз усул – туққандан кейин мумкин қадар болани кўкрак сути билан узок муддат боқишдир. Кўкракни маълум тартиб асосида эмас, балки боланинг талабига қараб бериш лозим.

ТАБИЙ УСУЛ

Лактацион аменорея усули – ЛАУ – бу ҳомиладорликнинг олдини олишнинг табиий усули бўлиб, аёллар уни туғуруқдан сўнг дастлабки 6 ой ичида фақат кўкрак сути билан эмизиш даврида қўллашлари мумкин. ЛАУ кўкрак сути билан эмизишнинг физиологик хусусиятларига асосланади. Боланинг она кўкрагини сўриб

эмиши жараёнида аёл организмида овуляцияни (тухум хужайра етилишини) чакирвучи гормонлар ишлаб чиқарилиши тўхтайтиди.

Лактацион аменорея усулидан қандай фойдаланилади?

ЛАУ фақатгина аёл доимий ва тез-тез кўкрак сути билан эмизган ҳолдагина самарадорлидир. Аёл болани ҳеч бўлмаганда кундуз куни ҳар 4 соатда ва кечаси 6 соат ичида эмизиши шарт. Кўкрак сути билан эмизиш вақтида ушбу ҳомиладорликдан сақлаш усули ҳали ҳам самарадорли эканлигини билдирадиган баъзи белгилар борлигини аёллар кузатишлари керак.

Афзалликлари:

- усулнинг самарадорлиги 98%ни ташкил қилади;
- усул бола саломатлиги учун катта аҳамиятга эга бўлган кўкрак сути билан эмизишни қўллаб-қувватлайди. ЛАУ таъсирининг тўхташи – ҳайз кўришининг тикланиши – ҳомиладорликнинг олдини олиш учун бошқа усулдан фойдаланишни тақозо қилади;
- моддий маблағлар сарф қилишни талаб қилмайди;
- жинсий алоқага тўсқинлик қилмайди.

Келиб чиқиши мумкин бўлган муаммолар:

- баъзан аёл етарли даражада тез-тез ва мунтазам равишда эмизиб туришига имкони бўлмаслиги мумкин;
- бола 6 ойлик бўлганидан сўнг аёл ҳомиладорликнинг олдини олишнинг бошқа усулини танлаши керак.

Шифокорингизга мурожаат қилинг, агарда:

- эмизишда даволашни талаб қиладиган қуйидаги ҳолатлар, масалан, сутнинг кўкракда йиғилиб қолиши, кўкракдан ажраб чиқишининг кийинлашуви, мастит ёки абсцесс каби кийинчиликлар туғилса.

Симптотермал усул – бу усулни қўллаганда аёл ўзининг фертиллигини (асосан, бачадон бўйни шиллигининг ҳолати ва тўғри ичакдаги тананинг базал иссиғини текшириб) назорат қила олади. Исталмаган ҳомиладорликка йўл қўймаслик учун аёл ўзининг фертил (ҳомиладор бўлиш хусусияти) ёки «хавфли» кунларида жинсий алоқада бўлмайди. Ҳомиладор бўлиш учун эса жуфтлар аёлнинг фертил кунларида алоқа қилишлари керак.

Бу усул қандай таъсир кўрсатади?

Аёл ҳайз даври мобайнида 6 кун ичида ҳомиладор бўлиш имкониятига эга (фертил давр). Бу даврнинг келганлигини билиш учун аёл ўзининг фертил даври қачон бошланганлиги аломатларидан хабардор бўлиб туриши керак.

Усулдан қандай фойдаланиш керак?

Бачадон бўйни шиллигининг аломатларига эътибор берилади. Ҳайз тугагандан кейин аёл қиндан келувчи шиллик ажралмаларни назорат қилиб боради. Буни қуйидаги усул билан бажарса бўлади:

- бевосита бармоқни қинга солиб;
- ҳожатхона коғозини пешобдан сўнг бостириб текшириб кўриш мумкин.

Агар бачадон бўйнидан тиниқ шиллиқ ажралмалар чиқаётган бўлса, бу даврда аёл ҳомиладор бўлиш хусусиятига эга ва бундай кунларда жинсий алоқа қилмагани маъқул.

Базал ҳароратнинг ошишига асосланган белги. Аёл ҳар куни наҳорда тинч ҳолатда ўрнидан турмасдан тўғри ичакдаги ҳарорат (базал ҳарорат)ни ўлчайди. Агар бу ҳарорат уч кун давомида мунтазам аввалги 6 кунга нисбатан 0,2°C юқори бўлса, шу кунларда аёл ҳомиладор бўла олмайдиган вақти ҳисобланади.

Қўшимча аломатлар. Бундай аломатларга бачадон бўйни каналининг кенгайиши киради. Бунинг учун аёл ҳайз даврини ҳисоблаб туриши керак.

Симптотермал усулдан тўғри фойдаланиш учун махсус билимга эга тиббиёт ходимиغا мурожаат қилиш керак.

Афзалликлари:

– усулнинг ҳеч қандай салбий таъсири йўқ ва аёл организмга четдан ҳеч қандай таъсир кўрсатилмайди;

– агар барча қоидалар тўғри бажарилса, усулнинг самарадорлиги 93–97% гача бўлади.

Учраши мумкин бўлган муаммолар:

– ҳар ойнинг маълум кунларида жинсий алоқадан воз кечишга ёки бундай кунларда бошқа усуллардан фойдаланишга тўғри келади;

– ҳар ҳайз даврининг ярмида аёл базал ҳароратини ўлчаб, қин ажралмаларни назорат қилиши лозим;

– агар усулдан нотўғри фойдаланилса, ҳомиладор бўлиб қолиш хавфи юқори.

Қўйидаги ҳолларда симптотермал усулни қўллаб бўлмайди:

– ўзининг фертил даврини аниқлай олмаганда;

– жуфтларида жинсий йўл орқали юкадиган касалликлар бор бўлганда ва бошқа ҳолатларда.

ТУРЛИ ВОСИТАЛАР

Оз миқдорли перорал контрацептивлар. Оз миқдорли перорал контрацептивларнинг ўзи нима?

Оз миқдорли перорал контрацептивлар таблеткалар бўлиб, уларнинг таркибида оз миқдорда гормон моддалар бор. Бу гормон моддалар табиий ҳолатда барча аёл организмда мавжуд бўлиб, уларнинг номи – эстроген ва прогестерондир. Ҳозирги кунда қўлланиладиган оз миқдорли таблеткалар аввал қўлланилган гормонли таблеткаларга нисбатан бехатар ва самарадор усул бўлиб ҳисобланади.

Оз миқдорли перорал контрацептивлар қандай таъсир кўрсатади?

- тухум хужайрасининг етилишига йўл қўймайди;
- бачадон бўйнидаги шилликни қуюклаштириб, эркак уруғ хужайраларининг ўтишига тўсқинлик қилади.

Оз миқдорли перорал контрацептивлардан қандай фойдаланиш керак?

- биринчи таблеткани ҳайз бошланган кундан ёки аборт қилдирган кунингиздан бошлаб ичинг;
- ҳар куни бир вақтда биттадан таблетка қабул қилинг;
- таблеткаларингиз тугаса, янгисини очиб ичишни бошланг (агар сиз таркибида 21 дона таблеткаси бор контрацептивдан фойдаланаётган бўлсангиз, унда охириги таблеткани ичиб бўлганингиздан сўнг 1 ҳафта танаффус қилинг);
- агар таблетка ичиш ёдингиздан чиқиб қолса, эртасига ёдингиздан чиққанини навбатдаги таблеткага қўшиб қабул қилинг;
- агар сиз икки ва ундан ортиқ кун таблетка ичишни ёдингиздан чиқарган бўлсангиз, қолган кунларда биттадан таблетка ичиб туринг, аммо жинсий алоқа қилишдан ўзингизни тийинг ёки дорини кейинги ўрамини бошлагунингизгача презерватив ва диафрагмадан фойдаланиб туринг.

Афзалликлари:

- тўғри фойдаланилса, бу услуб юкори самаралидир;
- аёл ўзи истаган пайтда таблетка ичишни тўхтатиб, хомиладор бўлиши мумкин;

Бу усулни барча аёллар қўллашлари мумкин.

Қутилиши мумкин бўлган салбий таъсирлари:

- кўп аёлларда ҳеч қандай салбий таъсир кузатилмайди;
- учрайдиган салбий таъсирлар (енгил кўнгил айнаш, вазнининг озрок ошиши, озрок бош оғриши ва бош айланиши, кўкрак безларида оғрик пайдо бўлиши, ҳайз ораллиғида озгина қон суркалиши) ҳеч қандай хавф туғдирмайди ва таблеткалар истеъмол қилингандан бир-икки ойдан кейин ўтиб кетади.

Қуйидаги ҳолларда оз миқдорли перорал контрацептивлар қўлланилмайди:

- хомиладорман, деб гумонсираганда;
- қиндан сабаби аниқланмаган қон кетиши кузатилганда;
- чекувчи ва ёши 35 дан ошган аёлларда;
- хафаконлиги (гипертонияси) бор аёлларда;
- қандли диабетнинг оғир кўринишига дучор бўлган аёлларда.

Қуйидаги хасталикларга чалинган аёлларда:

- инсульт;
- юракда санчиқ сезувчи аёллар;
- ўпка эмболияси;

– юрак ишемик касалликларининг актив кўринишлари билан кечувчи, юракда оғриқ, харсиллаш сезувчи аёллар;

– оёқ томирларининг тромбози бор аёллар (тромбофлебит);

– сут безларининг раки билан айна вақтда ёки аввал оғриган аёллар;

– жигар ва ўт пуфакнинг ўткир хасталиклари борлар;

– сурункали бош оғриғи бор аёллар;

– эмизикли аёллар (агар туғуруқдан сўнг 6 ойдан кам муддат ўтган бўлса).

Кейинги назорат:

Янги таблеткалар олиш учун аёл тиббиёт муассасасига ёки дорихонага мурожаат қилиши керак.

Агар сизда саволлар ёки қуйидаги ҳолатлар пайдо бўлса, шифокорга мурожаат қилинг:

– қоринда қаттиқ оғриқ;

– кўкрак қафасида оғриқ ёки хасталаниш;

– бошда қаттиқ оғриқ ва кўриш, гапириш қобилиятининг сусайиши;

– оёқда қаттиқ оғриқ пайдо бўлиши (болдирларда ёки сонда).

БИВ (БАЧАДОН ИЧИ ВОСИТАСИ)

БИВ ўзи нима?

Илгак ёки бачадон ичига ўрнатиладиган восита (БИВ) – бу кичкина пластик мослама бўлиб, уни исталмаган ҳомиладорликдан сақланиш учун бачадон ичига ўрнатилади.

Замонавий ва юкори самарали БИВ моделларида пластикдан ясалган мослама мис сим билан ўралган.

БИВдан қандай фойдаланилади?

– қиска ва оддий муолажа вақтида махсус билимга эга шифокор БИВни бачадон ичига ўрнатади;

– ҳомиладор бўлишни истасангиз шифокор БИВни олиб ташлайди.

Афзалликлари:

– юкори самарадор;

– 4–10 йил давомида ҳомиладорликдан сақланишингизни таъминлайди;

– БИВни қўллаш жинсий алоқа билан боғлиқ эмас;

– туғуруқдан кейин шифокор ёрдамида дарҳол ўрнатиш ва эмизикли даврда қўллаш мумкин.

Учраши мумкин бўлган салбий таъсири:

– ҳайз даврида кетадиган қон миқдори кўпайиб, оғриқлар пайдо бўлиши мумкин;

– ҳайз ораллиғида қон суркалиши;

– жинсий йўл орқали юқадиган касалликларга мойиллиги бор аёлларда кичик чанок аъзоларининг яллиғланиши.

Қуйидаги аёлларга БИВни ўрнатиб бўлмайди:

- хомиладорликдан гумони бўлса;
- бачадон бўйни ва кичик чанок аъзоларининг ўткир яллиғланиши ва жинсий йўл орқали юқадиган касалликлари бўлса;
- охирги уч ойда кичик чанок аъзоларининг яллиғланиши кузатилган бўлса;
- қиндан сабаби аниқланмаган қон кетиш кузатилса;
- жинсий аъзоларнинг ўсма касаллиги бўлса;
- камқонликнинг оғир формалари (НВ<9 гр);
- жинсий йўл орқали юқадиган касалликларга чалиниш хавфи юқори бўлса;
- организм сустрлашиб, инфекция ва ВИЧга мойиллиги ошган ҳолатлар.

Кейинги тиббий назорат:

- БИВ ўрнатилгандан 4–6 ҳафтадан кейин, ҳайз бошланишини кутмасдан шифокорга профилактика мақсадида мурожаат қилинг. Агар сизни бирорта муаммо безовта қилса, бу муддатни кутмасдан мурожаат қилаверинг.

Қуйидаги ҳолларда шифокорга мурожаат қилинг:

- хомиладорман, деб гумонсирасангиз;
- қиндан кўп қон кетса (одатдагидан кўп ва узоқ муддатли);
- қоринда қаттиқ оғриқ пайдо бўлса, жинсий алоқа пайтида оғриқ ва қон кетса;
- инфекция аломатлари пайдо бўлиб, қин ажралмалари кўпайса;
- БИВ «ипча»ларини сезмай қўйсангиз ёки бу «ипча»лар одатдагидан қалта ёки узунроқ бўлиб қолса.

ПРЕЗЕРВАТИВ

Презервативнинг ўзи нима?

Презерватив – бу латексдан тайёрланган узунчоқ қопча бўлиб, жинсий алоқа вақтида эркаклар ундан фойдаланадилар.

Презерватив қандай таъсир кўрсатади?

– Презерватив жинсий алоқа вақтида сперманинг қинга тушишига тўсқинлик қилади. Шу билан бирга презервативлар жинсий йўл орқали юқадиган касалликлар, шу жумладан ОИТСнинг тарқалишига йўл қўймайди.

Презервативдан қандай фойдаланилади?

- ҳар жинсий алоқада янги презерватив ишлатиш керак;
- презерватив эркак жинсий олатининг эрекция ҳолатида қўлланилади. Бунинг учун презерватив олатнинг бошчасига кийгизилиб, презервативнинг зиҳи олат асосига қараб бураб туширилади. Буни жинсий алоқа қилмасдан туриб бажариш керак;
- сперма тўкилиб кетмаслиги учун жинсий алоқадан сўнг презервативнинг зиҳини ушлаб чиқариш керак;

- ўсимлик ёки сунъий мойлардан қўшимча суртиш учун фойдаланманг;
- презервативларни куруқ ва салкин жойда сақланг;
- агар презерватив ўралган қоғоз йиртилган бўлса, презерватив куриб қолган ёки ёпишқоқ бўлса, ундан фойдаланмаганингиз маъкул;
- таркибида спермициди, яъни сперматазоидларни (эркак уруғ хужайраларини) парчаловчи моддаси бўлган презервативлар яна ҳам самаралидир.

Учраши мумкин бўлган муаммолар:

- эскирган ёки ишдан чиққан презервативлар жинсий алоқа вақтида йиртилиб кетиши мумкин;
- баъзи жуфтларда хиссиёт сусайиши мумкин.

Мухим маълумот:

- бутун дунёда 40 миллиондан зиёд жуфтлар презервативдан фойдаланадилар. АКШда 18–44 ёшгача бўлган аёлларнинг 10% и ҳомиладорликдан сақланиш учун ушбу усулдан фойдаланишади. Бу усулдан тўғри фойдаланилганда ҳомиладорликнинг рўй бериш хавфи 5% дан кам миқдорни ташкил қилади;
- презервативлардан фойдаланилганда ОИТС вирусининг тарқалиш хавфи 70% га камаяди. Шу билан бирга бу усул жинсий йўл орқали юқадиган касалликларнинг тарқалишига йўл қўймайди.

ДМПА – инъекция ёрдамида юбориладиган контрацептив модда.

Инъекцион ДМПА (депо-медроксипрогестерон ацетат ёки Депо-Провера) моддаси сунъий гормондан таркиб топган бўлиб, табиий гормон – прогестерон хусусиятларига эгадир. Ҳар уч ойда бир марта юборилган инъекция ҳомиладорликдан сақланишни таъминлайди.

ДМПА қандай таъсир қўрсатади?

Инъекцион модда таркибидаги гормон тухум хужайрасининг етилишига тўсқинлик қилади.

ДМПАдан қандай фойдаланилади?

Инъекцияни шифокор ёки ҳамшира бажаради. Бу дори куйидаги вақтда қилинади:

- ҳайз бошланишининг дастлабки 7 кунда;
- абортдан кейин дарҳол;
- кўкрак сути билан эмизмаса;
- кўкрак сути билан эмизиш даврида туғуруқдан сўнг 6 ҳафтадан кейин.

Афзалликлари:

- юқори самарадор усул;
- усулнинг қўлланилиши жинсий алоқа билан боғлиқ эмас;
- ҳайз даврида кетадиган қон миқдорини камайтиради (камқонлик билан хас-таланган аёллар учун қулай);

- туғурук ва абортдан кейинги даврда қўлланса бўлади;
- эмизишга салбий таъсири йўқ;
- эндометрий раки, кичик чанок аъзоларининг яллиғланиши ва бачадондан ташқари ҳомиладорлик хавфини камайтиради.

Учраши мумкин бўлган салбий таъсири:

- инъекция қилинган бошланғич даврда хайз оралиғида киндан қон суркалиши кузатилади;
- хайз келмай қолиши мумкин. Бу ҳолат аменорея деб аталади, лекин бепуштлиққа олиб келмайди ва организмга салбий таъсир кўрсатмайди;
- тана вазнининг ошиши кузатилиши мумкин;
- инъекцияни юбориш тўхтатилганидан кейин ҳомиладор бўлиш яна 6–9 ойга тўхташи мумкин.

Қуйидаги аёлларга ДМПАни қўллаб бўлмайди:

- ҳомиладорман, деб гумонсираганларга;
- аввал ва айни вақтда сут безларининг хавфли ўсма касалликлари (рак) аниқланган бўлса;
- қиндан сабаби аниқланмаган қон кетиши кузатилса;
- вирусли гепатит ва жигар ўсимталари бўлса;
- қандли диабетнинг оғир формаларида.

Кейинги тиббий назорат:

Ҳар уч ойда шифокор ҳузурига катнаб, навбатдаги инъекцияни қилдириш керак. Қуйидаги ҳолларда шифокорга мурожаат қилинг:

- кўриш ва гапириш қобилятининг сусайиши билан кечувчи бош оғриғи пайдо бўлса;
- қиндан одатдагидан кўп қон кетса;
- қоринда қаттиқ оғриқлар пайдо бўлса;
- инъекция қилинган жойда шиш, оғриқ бўлса ва бу яллиғланиш тарқалиб кетса.

Мухим маълумот:

ДМПА юқори самарали усул ҳисобланади. Бу усулни қўллаганда ҳомиладор бўлиш фақат 1% ҳолларда кузатилади.

АБОРТДАН КЕЙИН

Ҳомиладорликнинг олдини олувчи усуллардан фойдаланиш режалаштирилмаган ҳомиладорлик ва қайта абортнинг олдини олишга имкон беради, бу эса аёлнинг жисмоний ва рухий саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади.

Абортдан 11 кун ўтгандан кейин аёллар фертиллиги (ҳомиладор бўлиб қолиш қобиляти) қайта тикланади ва улар қайта ҳомиладор бўлиб қолишлари мумкин.

Баъзан аёл ўзи танлаган усулни абортдан кейин дарҳол қўллай олмайди ёки қайси усулни танлашни ҳали билмайди. Бундай ҳолларда бошқа усулни қўллашга имкони бўлгунича, кутилиши мумкин бўлган ҳомиладорликдан сақланиш учун унга, албатта, презервативлардан фойдаланиб туришни маслаҳат берамиз.

Абортдан кейинги ҳомиладорликнинг олдини олишнинг хавфсиз ва самарадор усуллари

Презервативлар	Жинсий ҳаётни бошлаш билан дарҳол қўллаш мумкин
Мураккаб перорал контрацептивлар	Абортдан кейин дастлабки 7 кун ичида исталган вақтда қўллашни бошлаш мумкин.
Прогестинли орал контрацептивлар	Абортдан кейин дастлабки 7 кун ичида исталган вақтда қўллашни бошлаш мумкин.
БИВ (Бачадон ичи воситаси)	Агарда жинсий аъзоларда ўзгаришлар ва инфекция аломатлари бўлмаса, абортдан кейин дарҳол ўрнатилиши мумкин. Агарда бирор-бир ўзгаришлар кузатилса, БИВ-ни инфекция тўла йўқотилганидан сўнг (3 ой мобайнида) ўрнатса бўлади.
Инъекцион контрацептивлар (Депо-Провера)	Абортдан кейин дастлабки 7 кун ичида исталган вақтда қўллашни бошлаш мумкин.
Спермоцидлар	Жинсий ҳаётни бошлаш биланок қўллаш мумкин.
Нормплант-Имплантантлар	Абортдан кейин дастлабки 7 кун ичида исталган вақтда қўллашни бошлаш мумкин.

Аёллар қуйидагиларни билишлари зарур:

– сиз абортдан 11 кун ўтгандан кейин ҳомиладор бўлиб қолишингиз мумкин. Сиз ҳозир исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олиш учун бир қарорга келишингиз керак. Ўз шифокорингиз билан сиз учун энг қулай келадиган контрацепция усули ҳақида маслаҳатлашинг;

– абортдан кейин сиз ҳайз кўргунингизгача ёки ҳайз даврингиз тиклангунича ҳомиладор бўлиб қолишингиз мумкин. Шунинг учун сиз иложи борича тезроқ контрацепция усулининг бирортасини танлаб, уни қўллай бошлашингиз керак;

– ҳозирги контрацепция усуллари аввал мавжуд бўлган усуллардан хавфсизроқ ва самаралироқдир. Контрацепция усулларини қўллаш тез-тез аборт қилдиришдан кўра хавфсиздир. Ҳомиладорликнинг олдини олувчи усулларини қўллаш – ҳомиладор бўлиш қобилиятини сақлаб қолган ҳолда, ўз саломатлигингизни сақлаб қолишда энг яхши йўл ҳисобланади.

ОНАЛИК

ОНА БЎЛИШ АРАФАСИДА 128

- Ҳомиладорлик 128
- Бўйида бўлиш ва хомиланинг ривожланиши 129
- Қайси ёшда туккан маъқул? 132
- Ҳомиладорлик белгилари 134
- Ҳомиладор аёл организмидаги ўзгаришлар 135
- Фотима-Зухрами, Ҳасан ё Ҳусан? 136
- Онасининг корнида... 138
- Ҳомиладорлик даврида жинсий ҳаёт 139
- Ҳомиладорлик гигиенаси 139
- Меҳнат ва дам олиш тартиби 143
- Ҳомиладорлар бадантарбияси учун тавсиялар 144
- Ҳомиладор аёлнинг овқатланиши 145
- Ҳомиладор патологияси 147
- Ҳомиладор аёллар касалликлари 153

ТУҒУРУҚ 157

- Аёлларни туғурукка психопрофилактик жиҳатдан тайёрлаш **158**
- Туғурук аломатлари **159**
- Туғурук йўллари **159**
- Туғурук фаолияти **160**
- Туғурук даври **162**
- Чилла даври **163**

ОНА БЎЛИШ АРАФАСИДА

Оналик! Шу биргина сўзнинг ўзида қанча маъно, қанча мазмун бор.

Табиатнинг энг катта сир-асрорларидан бири – инсоннинг дунёга келиши. Одам Ато ва Момо Ҳаводан бери инсоният бу сирнинг тагига етишга ҳаракат қилади. Айтиш мумкинки, кўп нарсани биламиз ҳам. Ҳомиланинг пайдо бўлиши, унинг дастлабки ҳаёти шароити, ўғил-қизлиги, эгизаклар қандай бунёд бўлиши ҳақида бутун дунёда қанчадан-қанча илмий асарлар яратилган. Халқ табобати ҳазиналари ҳам бу тўғрида беҳисоб маълумотларга эга. Бироқ боланинг дунёга келиш жараёнини қанча кўп билсак, шунча кўп сир ҳали ҳам кўндаланг бўлаверади.

Тараккий этган давлатларнинг ҳаммасида оналик ва болаликни муҳофаза этишга алоҳида аҳамият берилади. Бу бежиз эмас. Чунки аёлнинг асосий вазифаси, бир неча бор таъкидлаб ўтганимиздек, инсоният занжирини бардавом эттириш экан, демак, оналик ҳам жамият ҳаётидаги муҳим бир иш бўлиб қолади. Ўзини ўзи бардавом этмаган, авлоддан-авлодга такомиллашиб, камолотга етиб бормаган жамиятнинг келажаги бўлмайди. Ана шу нуктаи назардан қаралганда, оналикни бошқа ҳеч бир вазифа билан алмаштириш мумкин эмас.

Она бўлишликнинг ўзига хос ташвиш ва ҳаяжонлари бор. Фарзанд кўриш илинжи бўлажак онада сўз билан ифода этиб бўлмайдиган улуғ ҳамда муқаддас меҳр ва туйғуни вужудга келтиради. Фарзанд – ота-онанинг қувончи, фахри, бахти. Эр-хотинни бир-бирига пайванд қиладиган ҳам фарзанддир. Болага меҳр-муҳаббат туйғуси оналарда жуда кучли бўлади. Она ўз боласини туғилмасидан анча аввал севишга ва унга жонини ҳам беришга қодир зот. Аслида ҳам ўзи шундай. Чунки бола пайдо бўлганидан туғилгунга қадар у онаси ҳисобига озикланади, ривожланади. «Она ўз жонидан жон, ўз танидан тан ато этади», деб бежиз айтишмаган. Оналикнинг улуғлашиши, унинг таърифига Қуръону ҳадисларда ҳам катта ўрин берилиши шундан.

ҲОМИЛАДОРЛИК

Ҳомиладорлик аёл учун табиий ҳолатдир. Бу даврда бачадонда янги инсон ҳаёти ривожланади. Шунинг учун бу давр бўлажак она учун жуда муҳим ва масъул давр ҳисобланади. Ҳомиладорлик даври бўлажак ота учун ҳам жиддий синовдир. Бу

даврд а эр бўлажак она ва бола тўғрисида ғамхўрлик қилиши, хотинининг эсон-омон қутулиб олишига тайёрланиб бориши учун яхши шарт-шароит яратиб беришда қўлидан келганча ҳаракат қилиши лозим. Уйда тегишлича руҳий-иктисодий муҳитнинг яратилиши ҳомиладорликнинг соғлом кечишини таъминлайди.

Бўйида бўлган аёлнинг ўзига хос инжиқликлари бўлади: унча-мунчани егиси келмай овқат танлайди, кўнгли нималарнидир тусаб туради, кўпинча хошиш-истаклари бекарор бўлади. Бўлажак оталар хотинининг бу ўткинчи инжиқликларига тоқат қилиши, уларга эътиборли бўлиши, кўнгли тусаган нарсасини имкони борица етказиб беришга ҳаракат қилиши зарур. Бу онанингина эмас, балки бўлғуси фарзандининг ҳам эҳтиёжи эканини эрлар унутмасликлари керак. Халқимизда ҳомила ҳосил бўлаётган даврни «боши қоронғилик» деб бежиз айтишмайди. Бир жондан бошқа жонзод ҳосил бўлиш жараёни осон кечмайди, шунинг учун ҳам оила аъзолари бундай ҳолатда баҳамжихат бўлиб она ва боланинг бўлажак тақдирини ақл ва қалб билан ҳис этишлари лозим. «Ҳомиладор аёл кўнгли тусаган нарсани озгина бўлса ҳам емаса, бола «чиноқ» бўлиб қолади», деган ғап ҳам бор. Бу бола органиزمи тўла-тўқис бунёдга келиши учун зарур озуқа талаб қилишига ишорадир. Бўйида бўлган аёл кўнгли чоғ бўлиши, гўзал нарсаларга кўпроқ қараши, табиатнинг чиройли манзараларидан завқ олиши лозим. Атрофдагилар ҳам уни маънавий жиҳатдан қўллаб-қувватлаб, унга хушмуомалалик билан муносабатда бўлсалар, ҳомиладор аёлнинг кайфияти яхши бўлиши билан бирга ҳомила ҳам меъёрида ривожланиб, соғлом бола туғилади. Буёқ аллома Абу Али ибн Синонинг ёзишича, «Ҳомиладор аёллар ўта кескин ҳаракатлардан, сакраш, йикилиш ва урилишлардан, шунингдек, ўта тўйиб овқатланиш ва асабийлашишдан ўзларини сақлашлари лозим. Уларга кайғули хабарларни айтмаган маъқул». Ҳомиладор аёлни ортикча ташвишлардан сақлаш лозимлигини халқимиз жуда яхши билади.

БўЙИДА БўЛИШ ВА ҲОМИЛАНИНГ РИВОЖЛАНИШИ

Табиатнинг жинсий яқинликдан кўзда тутган мақсади янги ҳаётнинг дунёга келишини таъминлашдир. Қандай қилиб инсондан инсон пайдо бўлади? Ёруғ дунёни кўрунича у қандай яшайди?

Ҳомиланинг пайдо бўлишига сабаб – уруғланишдир. У жинсий яқинлик натижасида аёл тухум ҳужайрасининг эркак пушт ҳужайраси – сперматозоид билан қўшилиб кетиши (сингалия) оқибатида юзага келади. Қинга тушган сперматозоидлар бачадон бўйни орқали бачадон бўшлиғига, сўнгра тухум йўлига ўтиб, шу ерда жинсий яқинликдан 1,5–2 соат ўтгач, тухум ҳужайра билан тўқнаш келади. Тухум ҳужайранинг пўсти ҳисобланадиган юққа пардани тешиб, фақат битта сперматозоид (энг кучлиси) ичкарига ўтиб олади; сперматозоид ядроси ва тухум ҳужайра бир-бирига

кўшилиб кетади (бу вақтда тухум ҳужайрада шундай мураккаб ўзгаришлар юз берадики, натижада, бошқа миллионлаб сперматозоид ўтолмай ҳалок бўлади) ва уруғланиш (сингалия) содир бўлади.

Дастлаб уруғланган тухум ҳужайра (зигота) фақат микроскоплардагина кўринадиган жуда кичик томчи ҳолида бўлади. Бачадон найининг тўлқинсимон кискариши туфайли уруғланган тухум бачадон бўшлиғи томон сурилиб боради. Айни вақтда уруғланган тухумда бўлиниш жараёни бошланади: аввал икки нимтага ажралади, уларнинг ҳар бири ўз навбатида яна бўлинаверади. Шундай қилиб, битта тухум ҳужайрасидан шаклан диаметри 1,5 мм ли тут мевасига ўхшаб кетадиган шарсимон танани ҳосил қилувчи беҳисоб ҳужайралар пайдо бўлади. Мана шу бир талай ҳужайралардан аста-секин жуда мураккаб йўл билан табиатнинг энг ажойиб тухфаси – ҳомила, одам пушти (ҳомила тухуми) ҳосил бўлади. У эмбрион ичида ривожланиб боради. Айтиш керакки, ҳомиланинг энг мураккаб, энг сирли даври ҳам айнан ана шу давр. Ҳеч бир аёл ўз ичида кечаётган бу мураккаб жараёнларни хис қилмайди, қачон ҳомиладор бўлганини ҳам айтиб бера олмайди.

Бачадон бўшлиғига тушган ҳомила тухуми 6–8 кунда бачадон шиллик пардасига пайвандланиб ўрнашиб олади ва ҳомиладорлик (бўйида бўлиш) вужудга келади. Ҳомиладорлик 9 ой–40 ҳафта ёки 280 кун давом этади ва боланинг туғилиши билан яқунланади.

Ҳомиладорлик вужудга келиб, ҳомила шакллана бошлаган пайтдан аёл организмида ҳам тегишлича ўзгаришлар жараёни кечади. Юқорида айтиб ўтганимиздек, ҳомила она қонидан кислород ва озик моддаларини (оқсил, ёғ, углевод, сув, витаминлар, гормонлар, минерал тузлар) олади. Ҳомиладорликнинг 4-ойи бошида плацента, яъни йўлдошнинг таркибий қисми – бола ўрни ҳосил бўлади. Ҳомила узун чилвир ипга ўхшаш (тахминан 50 см) киндик орқали плацента билан туташади. Киндикдан қон томирлари ўтади, плацента эса бачадон деворига ўрнашган бўлади. Она организми билан ҳомиланинг плацента орқали боғланиши бола туғилгунга қадар давом этади. Муболаға қилмасдан айтиш мумкинки, туғилажак боланинг ривожланиши ва саломатлиги плацентанинг тўғри тузилиши, шаклланиши (катталиги, калинлиги, тўликлиги) ва фаолиятига боғлиқ. Плацента мураккаб кимё лабораторияси вазифасини бажаради, унда она қонидан келадиган озик модда бир сидра «қайта ишланиб», болага ўтади. Плацента айни вақтда ҳомилани ҳар турли нохуш ташқи таъсирлардан сақлаб турадиган ўзига хос тўсик вазифасини ҳам бажаради. Ҳомиладор аёллар турли дори-дармонларни фақат шифокорнинг руҳсати билан ва унинг назорати остида қабул қилишлари ва ҳар хил инфекциялардан сақланишлари лозимлигини ҳомила бошланишиданок уларга тушунтириб борилади. Сабаби плацентанинг танлов қобиляти анча паст. У она организмга тасодифан тушиб қолган бегона моддаларни ҳам онадан ҳомилага ўтказиб юбориб, унга зиён етқа-

зиши мумкин. Плацента деярли барча кимёвий ва доривор моддаларни, кўп вирус ва микробларни ўтказиб юборади. Бола туғилгандан кейин плацента бачадон деворидан ажралади ва киндик, хомила пардалари билан биргаликда туғурук йўллари орқали ташқарига чиқади.

Хомила кун, ҳафта, ой сайин ўсади ва ривожланади. 18-кундаёқ мўъжизавий томчининг шакли ўзгара бошлайди, у торайиб чўзилади. Унда асаб, қон ишлаб берувчи юрак-томир, ҳазм қилиш, чиқариш ва бошқа аъзоларнинг куртаклари ҳосил бўла бошлайди ва юракка ўхшаш нарса вужудга келади. Бу миттигина «тана»да томир ура бошлайди. Яна 8 кун ўтгач, томчи икки баравар узаяди, унинг юзасида жуда кичкина бўртмачалар билиниб туради, кейинчалик улар кулоқ, ияк, умуртқаларга айланади. Бу жараён 7-ҳафтада содир бўлади.

Ҳомиланинг икки ойликкача бўлган ривожланиш даври эмбрионал даври дейилади. 2 ойликда ҳомиланинг бўйи 3 см, массаси 11 г бўлиб, сут эмизувчилардан фарқ қилмайди – кўзлари йирик, бош суяги катта, кўриниши баликни эслатади. Хомила секин-аста одам қиёфасини ола бошлайди. 11 ҳафтадан сўнг увоккина одам организми шаклланади. Ҳомиланинг аъзо ва системалари ҳамда плацента етилиб боради ва мукаммаллашади.

Она ҳомиланинг ҳаракатини биринчи ҳомиладорликда 20-ҳафтадан сеза бошлайди. Хомила қисқа-қисқа турткилар ёки мускулларни кўзгатиб юборадиган даражада ўзини ростлаш, керишишга ўхшаш каттик ҳаракатлар қилади. Шунингдек, ҳомиланинг юрак уришини ҳам эшитиш мумкин; у онанинг юрак уришидан деярли икки баравар тезроқ уради. Лозим бўлса, 5–6 ҳафталик ҳомиланинг юрак уриши махсус аппаратларда аниқланади. 5 ойлик ҳомиланинг кулоқлари яхши эшита бошлайди, у фақат онанинг юрак уришинигина эмас, балки ҳали ўзи кўрмаган, билмаган сирли ташқи дунёдан эшитилаётган қаттиқ овозларни ҳам ажрата олиш қобилиятига эга. Унинг ҳам ўзига яраша ташвишлари бор: онаси ҳаракат қилаётган вақтда беҳосдан нозик танаси қисилиб шикастланмаслиги учун маҳкам ўрнашиб олишга улгуриши керак; она дам олаётган пайтда эркин бўлиши, қўл-оёқларини бемалол ёзиб олиши мумкин.

Ҳомиладорликнинг охирида ҳомиланинг бўйи 50 см ва ундан ортиқ, оғирлиги 3200–3500 г (баъзида ундан ҳам ортиқ) бўлади. Шуни ҳам таъкидлаш лозимки, тўнғич боладан кўра, кейингиларида ҳомиланинг вазни оғирроқ бўлади, 5–6-боладан сўнг яна кичиклашади. Туғилажак боланинг ўзи ёруғ дунё юзини кўришга астойдил тиришади, қунига 200 дан ортиқ ҳаракатлар қилади, энди қўл-оёқларини қимирлатиш билан чегараланиб қолмай, ағдарилиб ҳам туради. Ичаклар, буйрак, меъда ишлаб туради, терисининг ранги ўзгариб, буришганлари текисланади. Гўё ҳамма ҳаракатлари билан «Қани нима мени одамга ўхшамайди», деяётгандай. Ўхшашлигини исботлаш маъносида бармоғини сўради, хикичок тутди. Бу хомила учун энг масъул давр ҳисобланади.

Ҳомиланинг бачадонда қандай жойлашуви ҳаммани қизиқтиради. Бачадонда ҳомила ҳар томондан ўзига хос қобик билан ўралган бўлади.

Уни ўраб турадиган «қоғонок сувлари» деб аталадиган сарғиш рангдаги суюқлик ташқаридан бехосдан бўладиган зарбларга тўсик бўлиб, ҳомиланинг вазиятини ўзгартириб туришга имкон беради, киндан инфекция келиб тушишдан сақлайди. Қоғонок суви оксил, тузлар, микроэлементлар, ёғлар, қанд, гормонлар, ферментлардан иборат. Бундай тузилма ҳомиланинг ўсиши учун қулай шароит яратади, ташқи ғайриихтиёрий шикастлардан сақлайди, унга ҳаракатлар қилишга имкон беради. Тахминан ҳомиладорликнинг 30–32-ҳафтасига қадар ҳомила бачадонда ўз ҳолатини осонлик билан ўзгартира олади, кейинчалик эса ҳаракатлар сустлашади. Ҳомиладорликнинг охирига келиб ҳомила она танасига нисбатан бўйламасига ҳолатда жойлашган бўлиб, унинг бўйлама маркази бачадон билан она танасининг марказига мувофиқ келади. Ҳомиладорликнинг охирида 99,5% ҳомила боши пастга қараган тик ҳолатда бўйлама ҳолатини олади ва бу нормал ҳолат ҳисобланади. Ҳомиладорликнинг 36-ҳафтасида қориндаги бола шу қадар катта бўлиб қоладики, бачадон бўшлиғида бор гавдаси билан ҳаракатлана олмайди, шунинг учун у ўзгармас вазиятни эгаллайди. Кўпинча боланинг боши пастга қараган, думбаси тепада, қўллари тирсақларидан букилиб, кўксига қовуштирилган, оёқлари чанок-сон бўғими ҳамда тиззаларидан букилиб, танасига тақалиб, энгаги кўкрагига тегиб туради, натижада, бачадон бўшлиғига бемалол жойлашиб олган тухумсимон тузилма вужудга келади.

Бачадонда боланинг боши юқорига, думбалари эса пастга қараган ҳолатда ётиши камдан-кам учрайдиган ҳодиса. Шундай бўлган тақдирда туғуруқ вақтида ҳомилани тўғри ҳолатга ўнглаш учун шифокорнинг ёрдами керак бўлади. Ҳомиланинг ҳолати, қайси томони билан ётганини мутахассис шифокор кўриб билади, ноаниқ ҳолларда эса ультратовуш ёки рентгенография текширувида аниқланади ҳамда зарур чоралар кўрилади.

ҚАЙСИ ЁШДА ТУҚҚАН МАЪҚУЛ?

Кейинги вақтларда никоҳ ёшининг «ёшариб» кетаётгани ҳақида кўп гапирил-япти. Бунинг психофизиологик, иқтисодий асорати оғирроқ кечади. Болани туғиш, тарбиялаш учун жуфтларнинг бир-бирини яхши кўришининг ўзи камлик қилади. Бу ҳам жуда муҳим, албатта. Аммо муҳаббатнинг яна бир учинчи шахсни пайдо қилиши учун, эру хотин шу учинчи шахсга ғамхўрлик қилишга тайёр бўлишлари керак. Демак, эркак ҳам, айниқса, аёл ҳам, аввало, етилган, ҳаётда ўз ўрниларини белгилаб олган, қолаверса, энг зарурий моддий замин яратилган бўлиши лозим. Қисқа қилиб айтганда, бола – ихтиёрий, исталган, қутилган бўлиши керак.

Қадимдан Шарқда қизларни барвақт эрга беришгани маълум. Ҳозир бунга интилганларнинг кўпчилиги «Олдин шундай қилишган эди-ку!» дейишдан нарига ўтишмайди. Қолбуки, бу кам. Шунинг ўзинигина баҳона қиладиганлар давр ўзгарганини ҳам, қизлар ва эркак болалар руҳияти ўзгарганини ҳам, шунга кўра улар яна кўп жиҳатлардан оила қуришга, бола кўришга тайёр эмасликларини, буни бузиш билан ўзларига кўп ташвишлар (ҳам физиологик, ҳам ҳуқуқий) орттираётганларини билмайдилар ёки билгилари келмайди.

Қиз бола тухумдонида тухум ҳужайралари мунтазам бир меъёردа етила бошлагандан, яъни ҳайз кўргандан бошлаб ҳомиладор бўлиши мумкин. Аёлларда бола туғишга қодирлик даври ўртача 30 йил (16 ёшдан 46 ёшгача) давом этади. Аёл организмнинг юқорида айтилгандек «етилган» даври 22–26 ёшларга тўғри келади. Биринчи ҳомиладорлик шу даврга тўғри келса, аёл шифокорлар назоратида бўлса, ҳомиласини анча «енгил» кўтаради. Туғуруқ ҳам нисбатан осон кечади.

Шифокорлар биринчи ҳомила 28 ёшдан кейин бўлган ҳолларда ҳомилани кўтариш ҳам, туғиш ҳам нисбатан оғирроқ бўлиши мумкинлигини назарга олиб, бундай аёлларни назоратга оладилар. Лекин бу – фақат биринчи ҳомилага тегишли. Биринчи боласини 22–26 ёшларда тукқан аёл, ундан кейинги болаларини 28 дан кейин ҳам беҳавотир кўтариши ва туғиши мумкин.

Айрим сабабларга кўра, масалан, аёл ёки эри узок вақт даволанган бўлса, муолажалар ижобий самара бериб, ёши ўтиб қолганда, яъни 35–40 ёшда ҳам ҳомиладор бўлган ва эсон-омон яхши кутулиб олган ҳоллар ҳам учрайди. Бундай ҳолларда шифокорлар ҳозирги замон табobatiда аёлга ёрдам бериш мураккаб эмаслигини айтидилар, унинг ортикча кўркинч, ташвишлардан фориғ бўлишига ёрдам берадилар. Буни айтиш билан 28–30 дан ошган жувоннинг фарзанд кўришида ортикча ҳаяжонга ўрин бўлмаслиги кераклигини эслатиб ўтмоқчимиз, холос.

Аксинча, жуда эрта, жила бўлмаса 19–20 га кирмай туриб бола кўришнинг асорати анча сезиларли бўлади. Чунки ёш аёл ҳали ҳам жисмонан, ҳам руҳан, ҳам моддий жиҳатдан она бўлишга тайёр бўлмайди.

Она бўлиш ёши билан она бўлгучи аёлнинг руҳияти ҳақида бежиз тўхталмаяпмиз. Ҳомиладорлик аёл организмдагина эмас, унинг руҳиятида ҳам муайян ўзгаришлар ясаши шубҳасиз. Кўп нарса аёл психикасининг ўзига ҳослигига боғлиқ, албатта.

Ўта таъсирчан, атроф муҳитга тез мослаша олмайдиган аёлларда ҳомиладорлик маълум асоратлар билан ўтиши мумкин. Ўзини босиб олган, руҳияти нормал аёлларда эса ҳомиладорлик ҳам, туғиш ҳам қарийб асоратсиз ўтади.

Албатта, кўп нарса она бўлишга тайёрланаётган аёл яшаб турган шароит, руҳий муҳитга ҳам боғлиқ. Ўзи соғлом, эри меҳрибон бўлган аёл, боз устига бобо ва бувилар ҳам бўлажак набирани интизорлик билан кутаётган шароитда ҳеч қандай руҳий толиқишларсиз кутулиб олади.

ҲОМИЛАДОРЛИК БЕЛГИЛАРИ

Аёлнинг ҳомиладорлигини билдирадиган биринчи белги ҳайз кўрмай кўйишидир. Аёл соғлом бўлса ва аввалдан мунтазам ҳайз кўриб юрган бўлсагина, ҳайзнинг тўхтаб қолиши ҳомиладорликнинг аниқ белгиларидан ҳисобланади.

Ҳайз келмай қолиши ҳамма вақт ҳам ҳомиладорликнинг аниқ белгиси ҳисобланмайди. Баъзи касаллик ҳолатларида (камқонлик, қанд касаллиги, терлама, безгак ва силнинг оғир турларида), киши ҳаяжонланганида, кўркқанида, иклимни кескин ўзгартирганда, қаттиқ руҳий таъсирланиш ҳамда кам овқатланиш натижасида ориклаб кетганда, шунингдек, ўтиш даврида ҳам ҳайз келмай қолиши мумкин. Эри билан нормал жинсий ҳаёт кечираётган аёлда ҳайз келмай қолиши ҳомиладорлик белгисидир. Кутилган вақтда ҳайз келмай қолса, икки ҳафтадан сўнг аёллар маслаҳатхонасига кўриниш керак.

Ҳомиладорлик бошланишининг бир қанча бошқа белгилари ҳам бор. Масалан, аёлнинг кўнгли айниди (баъзан қайт қилиш ҳоллари ҳам бўлади), оғиз сув очади (тўхтовсиз сўлак ажралиб, тупуришга зарурат туғилади), хар хил хидлар кўнгил оздиради, шўр ва нордон нарсаларни кўнгил тусайди, таъм билиш ҳам ўзгариб кетади, баъзан ейилмайдиган нарсаларни ҳам (масалан, бўр, гилвата) егиси келади (бу она организмда қориндаги бола скелетининг шаклланиши учун зарур бўлган кальций тузларининг етишмаслиги билан изоҳланади). Кўпинча асабийлашиш, мадорсизлик, уйқучанлик ҳолатлари кузатилади.

Одатда, ҳомиладор аёлнинг кўкрак безлари катталашади, кўкрак тўлиб турганга ўхшайди, учлари катталашиб, бирмунча қорароқ тусга киради, атрофида кўшимча безлар пайдо бўлади. Кўкрак учини ситиб кўрилса, ҳомиладорликнинг дастлабки даврида тиниқ суюқлик, кейинчалик эса сарғиш суюқлик чиқади, бу «оғиз сути» деб аталади. Қориннинг ўртасида, киндикдан пастга қараб тери пигменти кўпроқ тўпланади, натижада, қорамтирроқ чизик ўтгандай кўринади. Айтиб ўтилган белгилар секин-аста пайдо бўлиб, ҳомиладорликни тасдиқлайди. Ҳайз тўхташидан 3–4 ҳафта ўтгач, ҳомиладор аёл аёллар маслаҳатхонасига учраши лозим. Шифокорга ўз вақтида учрашиш туғурук вақтини аниқ белгилаш имконини ҳам беради.

Айрим ўзбек аёллар ҳомиланинг дастлабки даврида, ҳатто 4–5 ойгача ҳам шифокорга учрашмасликни маслаҳат берадилар. Буни улар «Текширувлар билан тинкангни қуриштишади, қолаверса, туғурукхоналардаги ваҳималардан нарироқ юрган яхши», деб изоҳлашади.

Бунинг ўта нотўғри эканлиги кўпчиликда шубҳа уйғотмайди. Чунки ҳомила пайдо бўлгандан то бола туғилгунга қадар бўлажак она ва шифокор баҳамжиҳат ишлагандагина аёлнинг ҳомилани асоратсиз кўтариши, кўзи ёриши яхши кечади. Ахир,

шифокор ҳомиладор аёлнинг саломатлиги, унда кечадиган ўзгаришларнинг нормал бўлишини кузатиш билан бирга уни руҳан туғишга ҳам тайёрлайди.

Аёллар махсус машғулотларда ҳомиладорлик ва туғурук қандай кечишини, туғурук жараёнлари вақтида ўзини қандай тутиш кераклигини билиб оладилар. Ҳомиладорларга туғурук вақтидаги оғриқларни йўқотишга ёрдам берадиган махсус усуллар ўргатилиши яхши натижа беради: туғурук даври қисқа ва енгил, оғриқсиз ўтади ёки оғриқ унча кучли бўлмайди. Ҳомиладорликнинг кечиши ва яхши тугалланиши, кўп ҳолларда аёлларнинг ўзига боғлиқлигига ишонч ҳосил қилдирилади.

ҲОМИЛАДОР АЁЛ ОРГАНИЗМИДАГИ ЎЗГАРИШЛАР

Ҳомиладорлик – аёл учун энг масъулиятли, оғир ва долзарб давр. Бу даврда аёлнинг ҳар бир аъзоси ва аъзолар тизими организмдаги мавжуд захираларни ишга солган ҳолда муайян функционал ўзгаришларга бардош беради. Ҳомиладор аёл организмда юз бераётган барча ўзгаришлар хомиланинг яхши ривожланишини таъминлашга ва туғуруқнинг табиий кечишига қаратилган бўлади. Айни пайтда аъзо ва аъзолар тизими фаолиятида мураккаб қайта қуришлар содир бўлади. Буларнинг ҳаммаси хомиланинг озикланиши, яхши ривожланишига қаратилгандир. Она организмда модда алмашилиш жараёни тезлашади. Баъзи аъзоларга ортикча зўр келади. Барча ҳаётий жараёнларни бошқариб турувчи марказий асаб системасининг вазифаси ўзгаради. Орқа мия қўзғалишининг пасайиши бачадон мускулларини бўшаштириб, уни тинч ҳолат билан таъминлайди. Ҳомиладорлик пайтида ички секреция безлари ҳомила учун зарур бўлган гормонларни ишлаб чиқаради. Плацента гормонлари таъсири остида бачадон кенгайиб чўзилади, сут безлари катталашади, аввал уларда оғиз сути пайдо бўлиб, туғуруқдан кейин болани боқиш учун ростмана сут ажралади. Бачадон ҳафта сайин катталашиб боради. Қориннинг катталашуви фақат 20–22 ҳафтада билинади. Қин ва ташқи жинсий аъзолар бўртиб, эластик бўлади, қин йўли ва бачадон бўйни кўкимтир тус олади, уларнинг шиллик қобиғи майин духобасимон бўлиб қолади. Ҳомиладорлик даврида модда алмашинуvidан, организмни ортикча нарсалардан тозаловчи аъзолар (жигар, буйрак)га оғирлик тушади, чунки улар ҳам онага, ҳам ҳомилага хизмат қилади. Ҳомиладорлик меъёрида кечганда сийдикда оксил ҳам, ўт пигменти ҳам бўлмайди. Кўпчилик ҳомиладорлар тез-тез сиядиган бўлиб қолади, бунга сабаб, бир томондан, ҳомиладор аёл ўзини ҳам, хомилани ҳам таъминлаш учун кўп суюқлик истеъмол қилиши бўлса, иккинчи томондан, бачадон сийдик қопини қисади. Юрак қисқариши тезлашади, унинг ҳажми катталашиши туфайли кислородга бой қон онанинг зарур аъзоларига ва бачадонга етказилади. Соғлом юрак фаолияти тезлашган бу ҳолатни табиий ўтказади. Нафас олиш чуқурлашиб, қон кислород билан тўлиқ таъминланади. Қон томирлари кенгайди, газ алмашилиши тезлашади.

Ҳомиладор аёлнинг оғирлиги муттасил ортиб боради, ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида ҳафта сайин 300–350 г, охирида тананинг оғирлиги 8–12 кг га ортади. Кўпинча ҳомиладорлар юз терисида, айникса, пешанада, лабнинг юқорисида, кўкрак учи ва агрофларида жигарранг тусда доғлар пайдо бўлади. Ҳомиланинг катталашishi ва терининг таранглашиши натижасида ҳомиладорликнинг 2-ярмида корин терисида пушти, кизғиш ёки кўкимтир тарам-тарам чизиклар пайдо бўлади, бундай чизиклар сут безлари, бўксада ҳам пайдо бўлиши мумкин.

Аёлларнинг кўпида ҳомиладорлик даврида оёк ва ташки жинсий аъзолар тери ости томирларининг варикоз кенгайиши пайдо бўлади. Бундай аёллар ҳомиладорлик, туғурук ва туғурукдан кейинги даврларда махсус кун тартибига риоя қилишлари керак бўлади. Қорин катталашган сари тананинг оғирлик маркази олд томонга кўчади, бу эса қадам ташлашни ҳам ўзгартиради: ҳомиладор аёл елка ва гарданларини орқага ташлаб, белини қийшайтириб, «викор» билан юради.

ФОТИМА-ЗУХРАМИ, ҲАСАН Ё ҲУСАН?

Юқорида ҳомиладорликнинг охириги бир неча ҳафтасида ҳомиладор аёлнинг корни тез катта бўлиши ҳақида гапирган эдик. Бу жараён шундай сезиларли кечадими, аксарият аёллар кўзгуга коматларини солиб: «Эгизак туғсам-а?» деб хавотирга тушадилар.

Бўлиши мумкин. Халкимизда Фотима-Зухра, Ҳасан-Ҳусан исмларининг кўплиги фикримизга далил. Дарҳақиқат, эгизаклар бизда ўз исмлари билан туғилишади. Ҳатто улардан кейинги фарзандларнинг ҳам ўз исми бор: Захро, Тохир.

Хўш, эгизаклар (икки, уч ҳомила) қандай пайдо бўлади?!

Эсингизда бўлса, китобимизнинг «Қиз бола» ва «Бўйида бўлиш» каби мақолаларида қизларда тухумдон жуфт бўлиши ҳақида айтгандик. Улар фаолиятини кузатганда табиатнинг «донишманд»лигига қойил қолмасдан иложи йўқ. У аёл саломатлиги ҳақидагина эмас, инсоният авлодларини тегишлича тўлдириб бориш ҳақида ҳам кайғуради.

Аёлнинг корин бўшлиғида жойлашган жуфт тухумдонда икки хайз орасида бир тухум хужайра етилади. Одатда, бу тўрт ҳафтада бир – ё ўнг, ё чап тухумдонда содир бўлади. Кейинги хайз маромида аввал тухум хужайра етилтирган тухумдон «дам олади», навбатдаги тухум хужайра иккинчи тухумдонда етилади. Ана шу ўзига хос «келишувчанлик» аёлнинг туғишга қодир бўлган даври мобайнида давом этади.

Бироқ вақт-вақти билан табиат ер юзида одамзоднинг камайиб кетаётганини ҳис қилибми ёки қиз ва ўғил болалар мувозанати бузилаётганини сезибми, аёл организмнинг бу фаолиятига «аралашади». Шунда тухумдонлар одатдагидек навбатма-навбат эмас, иккалови бирдан – биттадан тухум хужайра ёки бир тухумдон (иккинчиси «дам олаётганда») икки тухум хужайра ҳосил қилади. Бири – битта,

иккинчиси эса қўшалок ёки ундан кўп тухум хужайра ҳосил қилган ҳоллар ҳам учрайди. Фақат бу камдан-кам содир бўлади.

Умуман, ўрта ҳисобда ҳар 85 туғурукка бир эгизак, ҳар 6–8 минг туғурукка эса бир йўла уч эгизак тўғри келиши кузатилади. Ундан ортик эгизак туғиш ахён-ахёнда учрайди.

Бир тухумли эгизаклар икки ядроли тухум хужайранинг сперматозоид билан оталанишидан ёки икки ядроли сперматозоид бир ядроли тухум хужайрани оталантириши натижасида ҳосил бўлади. Баъзан тухум хужайралар учта, тўртта (ва ундан ортик) ядродан иборат бўлса, учталиқ, тўртталиқ ва ҳоказо эгизаклар ривожланиши мумкин.

Бир тухумли эгизакларнинг плацентаси битта, уларнинг жинси ҳам (фақат қиз ёки фақат ўғил), кон гуруҳлари ҳам бир хил ва ташқи қиёфалари бир-бирига жуда ўхшаш бўлади, уларни, ҳатто энг яқин кишилари ҳам бир-биридан ажратишга қийналадилар.

Икки тухумли, яъни ҳар хил тухумдан ривожланадиган эгизаклар бир вақтда етилган ва алоҳида уруғлар билан оталанган 2 ва ундан ортик тухум хужайрадан ҳосил бўлади. Улар ўзича мустақил ривожланади, плацентаси ҳам алоҳида бўлади, кон гуруҳлари эса бир ёки ҳар хил бўлиши мумкин. Шунга қараб жинслари ҳам бир ёки ҳар хил бўлади. Улар ўртасидаги ўхшашлик одатдагича: «ака-ука», «опа-сингил», «ака-сингил», «опа-ука»дек бўлади.

Эгизакларнинг бўйи ва оғирлиги (баъзан анча) фарқ қилади, бу бачадон-плацента кон айланиш тизимидан озик моддаларнинг тенг тақсимланмаганлиги билан боғлиқ. Эгизаклар бачадонда турлича ҳолатда жойлашган бўлади. Кўпинча бўйламасига – бири бачадоннинг ўнг ва бошқаси чап томонини эгаллайди. Эгизак ҳомилани ҳомиладорликнинг 2-ярмида, юрак уриши эшитиладиган пайтда аниқлаш мумкин, ультратовушли диагностик аппаратлар ёрдамида эса 3–5 ҳафтадаёқ аниқласа бўлади. Эгизак ҳомилаларда аёл организмига зўр келиб, бошқоронғилик анча қийин кечади, бачадоннинг ниҳоятда чўзилиши натижасида туғурук вақтидан олдинроқ рўй беради. Шунинг учун ҳам ҳомиласи эгизак деб топилган аёллар тез-тез гинекологга кўришиб туришлари, 27–29 ҳафталиқ бўлганда эса эрта туғиб қўйишнинг олдини олиш мақсадида туғурукхонада профилактик даволанишлари зарур. Улар туғиш вақтидан бир оз аввалроқ туғурукхонага ётсалар яхши бўлади, чунки ҳомила ўз вақтида туғилса ҳам қоғонок сувининг эрта кетиб қолиши, тўлғокнинг заиф бўлиши ва шу каби баъзи ҳолатлар учрайди.

Умуман эса кўп ҳомилалик нормал кечганда туғурук вақтида деярли ҳеч қандай асоратлар кузатилмайди.

«Эгизакларнинг туғилишида ирсият, наслнинг аҳамияти борми?» деган саволнинг туғилиши табиий. Шунини айтиш керакки, бўлажак оналар ёки оталарнинг ўзлари эгизак туғилган, ота-боболари ёки нисбатан узокроқ эгизак қариндошлари бўлган оилаларда эгизакларнинг туғилиш эҳтимоли кўпроқ бўлади.

ОНАСИНИНГ ҚОРНИДА...

Ҳойнаҳой, «Онасининг қорнида ётгандай, хотиржам, бемалол ётибди», деган гапни кўп эшитгандирсиз. Бунинг нечоғли ҳаётга яқинлигини ўйлаб кўрмаган бўлсангиз керак. Сабаби, ҳақиқатда ҳам дунёга келишга отланган инсонга ҳаёти учун энг беҳавотир жой – онанинг қорни. Бу ердаги илк ҳаёти унинг бутун келгусидаги ҳаётини белгилайди, деб таъкидлашади олимлар.

Бу даврда организм жуда тез ўсади, ривожланади. Айниқса, тана аъзолари вужудга келаётган дастлабки уч ой энг нозик ҳисобланиб, ҳомиладорликнинг кейин қандай ўтиши ўша даврга боғлиқ. Айнан шу давр бола туғилгандан кейин ва бутун умри давомида соғлиғига таъсир этади. Ирсий касалликлар ва ташқи таъсирлар туфайли турли етишмовчиликлар юзага келади, бунинг оқибатида ҳомила яхши ривожланмай, мажруҳ, баъзан ўлик ёки вақтидан олдин туғилиши мумкин. Ота ва онанинг ягона бўлиб қўшилган ҳужайрасида барча белгилар: бўлғуси боланинг кўз рангидан тортиб миясининг тузилишига қадар ва ҳатто ота-онанинг баъзи камчиликлари ҳам ўтган бўлади. Баъзан турли сабаблар билан соппа-соғ ота-онанинг ҳам боласи касал бўлиб туғилиши кузатилади. Бунга ҳомиланинг ўзида, плацентада ёки она организмдаги патологик ўзгаришлар сабаб бўлиши, аёлнинг ҳомиладорлик даврини оғир ўтказиши ва шу даврда кечган касалликлар сабаб бўлиши мумкин.

Узоқ вақтгача она қорнидаги бола ҳар қанақа ташқи таъсирлардан тўла химояланган бўлади ва бунда химоя вазифасини плацента ўтайди, деган ишонч мавжуд эди. Ундай бўлса, «Нега, кўпинча ҳомила она қорнидаги 9 ойлик циклни соғлом (оғрик-сиз) ўтказмайди?» «Нега баъзилари туғилгунчаёқ нимжон бўлади?» «Она қорнида нобуд бўлишига сабаб нима?» каби саволлар туғилади.

Ҳомила билан онани боғлаб турувчи плацентадир. Она ва бола ўртасидаги барча алоқалар плацента орқали амалга ошганлиги учун аёлнинг ҳомиладорлик давридаги касалликлари (юррак пороги, гипертония касаллиги, ревматизм, жигар, буйрак касалликлари, қандли диабет, грипп, қизамиқ, кизилча, тиф, венерик касалликлар) ва бошқа юқумли касалликлар туфайли плацента функциясининг бузилиши, шунингдек, нотўғри овқатланиш, режимга риоя қилмаслик, билар-билмас турли дориларни ичиш, муҳитни зарарлантирадиган омиллар (кимёвий ишлаб чиқаришнинг заҳарли маҳсули, нурланиш), чекиш ва ҳоказолар ҳомила ривожига салбий таъсир кўрсатади, вақтидан олдин туғиб қўйишга, ҳомиланинг она қорнида нобуд бўлишига ёки нимжон, касалманд ва ҳатто мажруҳ бўлиб туғилишига сабаб бўлади.

Она қорнидаги бола икки бошқарувчи кучга: ирсий белгиларга ҳамда ўша ўзи ривожланаётган маълум шароитга бўйсунди. Ота ва онанинг барча касалликлари, атроф-муҳитнинг зарарли таъсири туғилажак боланинг соғлиғи ва ҳаётига хавф соладиган катта омиллардан ҳисобланади. Албатта, ҳамма касалликларни йўқотиш ва

барча ирсий камчиликларни тузатиш мушкул, аммо касал болалар туғилишининг олдини олиш мумкин. Бунга тиббиёт ҳамда ота-онанинг гигиена ва даволаш профилактика тадбирларини бажаришга қаратилган биргаликдаги ҳаракатлари туфайли эришиш мумкин. Ҳомиланинг она қорнида ривожланишига путур етмаслиги учун аёлга ўзини ҳар қадайдан касалликлардан асраши, спиртли ичимликларни, айниқса, ҳомиладорлар учун хавфли бўлган турли-туман дориларни назоратсиз ичмаслиги кераклигини тушунтириш керак. Ҳомиладор аёл ўз соғлиғига ниҳоятда эътибор қилиши, тозалikka, меҳнат қилиш, дам олиш ва овқатланиш тартибига қатъий амал қилиши керак. Ҳар бир аёл ҳомиладор бўлмасдан аввал шифокорга кўриниб, ўзининг соғлиғи, туғиши мумкинми-йўқлигини, бола бўлиш-бўлмаслиги тўғрисида маслаҳатлашиб олгани маъқул.

Боланинг жисмоний ва ақлий жиҳатдан соғлом туғилишига хавф солувчи омилларни ўз вақтида бартараф этиш лозим. Бўлажак она зиён келтирадиган, каттик ҳаяжонга соладиган ҳолатлардан ўзини асраши керак. Бола фақат она ҳисобидан озикланишини, нафас олишини айтгандик. Демак, ҳомиладор аёлнинг очик ҳавода сайр қилиши, организмда кислороднинг етарли бўлишини таъминлаши ниҳоятда зарур. Кунига 4–5 мартагача 1–2 дақиқали тез-тез нафас олиш машқини ўтказиб туриш ҳам катта фойда беради. Бу унча қийин эмас: стулга ўтириб одатдагидан тезроқ нафас олиб турилади. Худди шу кислородга эҳтиёж ортиши туфайли ҳомиладор аёл турадиган хонани бот-бот шамоллатиб туриш ҳам зарур. Четдан ҳар томонлама ҳимояланган болагина «онаси қорнида» безавол ўсиши, соғлом туғилиши мумкин.

ХОМИЛАДОРЛИК ДАВРИДА ЖИНСИЙ ҲАЁТ

Ҳомиладорлик вақтида эр-хотинларнинг жинсий ҳаёти қандайдан бўлиши керак? Умуман, ҳомиладорлик даврида ҳам эр-хотинлар илгаригидек бир-бирларини тушуниб муомала қилишлари ва ўз кизиқишларини бир-биларига тўғри мувофиқлаштиришга ҳаракат қилишлари керак. Фаҳм-идрокли эркак ўзининг ҳомиладор хотинига жинсий жиҳатдан ортикча талаблар қўймаслиги ва, аксинча, меҳрибон хотин жинсий алоқадан доим бош тортавермаслиги керак. Аёллар худди мана шу ҳомиладорлик даврида беозор, мулоҳазали, фаҳм-фаросатли, ўзини тута биладиган эрини ёнида деб билишни жуда хоҳлайди, чунки бу – уларнинг кўнглидаги назокатга, оилавий тотувликка ва эркак паноҳида бўлиш истағига мос келади. Шифокорлар туғишга 2 ой қолганда жинсий ҳаётни чеклаб қўйишни тавсия этадилар.

ХОМИЛАДОРЛИК ГИГИЕНАСИ

Ҳомиладор аёл учун баданни тоза тутиш жуда зарур, айниқса, терининг тозаллиги муҳим аҳамиятга эга. Тери қирланганда унинг ҳимоялаш вазифаси пасаяди: тер ва ёғлар чиқадиган тешиқлар тикилиб, ёқимсиз ҳид келади ва терида майда йирингли

тошмалар тошиши мумкин. Бу онага ҳам, ривожланаётган болага ҳам хавфлидир. Терининг кирланиши туғуруқдан кейинги даврда турли инфекцияларни юктиришга шароит яратади.

Терини тоза тутиш унинг нафас олиш фаолиятини яхшилайти, организмдан керак-сиз моддаларни хайдаб чиқаради, бу билан буйракнинг ишлашини енгиллаштиради. Аёл канчалик ўзини покиза тутса, тери фаолияти шунча яхшиланади. Эрта билан юз, қўл, бўйинни ювишдан ташқари, баданни (лоақал бел қисмигача) уй температурасидаги сув билан ҳўлланган сочиқда ишқалаб артиш керак. Имкони бўлганларга душда чўмилиш тавсия қилинади. Бу асаб системасини мустаҳкамлайди, кон айланишини, нафас олишни яхшилайти, организмни чиниктириб, кайфиятни тетик қилади.

Уйку олдидан ҳам юз-қўл, бўйин ва оёқларни ювиш лозим. Ҳафтада бир марта (ҳомиладорликнинг охирларида ундан ҳам тез-тез) илиқ сув билан яхшилаб совунлаб чўмилиш, ички кийим ва чойшабларни ҳам тез-тез алмаштириб туриш зарур. Бунда болалар совунидан фойдаланган маъқул. Ички кийимларни тун-кунга қараб алмаштириб туриш керак. Кийимлар қулай, ҳаракатга халал бермайдиган оддий читлардан бўлгани яхши.

Ҳомиладор аёлларга иссиқ ваннада чўмилиш тавсия этилмайди, чунки у бўшаштиради ва тез чарчатади, кинга турли микроблар кириб, ҳар хил касалликлар юзага келиши мумкин. Яхшиси, душда ўртача ҳароратли сувда чўмилган маъқул. Оёқларни иссиқ сувга солиб буғламаслик керак, чунки бу вақтидан илгари туғиб кўйишга сабаб бўлиши мумкин.

Ҳар бир аёл, айникса, ҳомиладор аёл ташқи жинсий аъзоларини тоза тутиши зарур. Ташқи жинсий аъзолар атрофида кўплаб ёғ безлари бўлиб, улар жуда кўп секрет ишлаб чиқаради, бу эса аъзоларнинг салга шилиниб, йиринг пайдо бўлишига, натижада, касал юктирувчи микробларга қулай шароит туғилиб, турли яллиғланиш касалликларининг юзага келишига сабаб бўлади. Бу туғуруқни ҳамда туғуруқдан кейинги даврни мураккаблаштиради ва инфекциянинг сийдик йўлларига тарқалишига сабаб бўлади. Эрталаб ва кечқурун қайнатиб совитилган сувда тоза қўл билан совунлаб мустаҳаб қилиш тавсия этилади. Ювилган аъзоларни артиш учун алоҳида тоза сочиқ тутиш ва уни вақт-вақти билан қайнатиб ювиб, қуригач дазмоллаш лозим. Она бўлишга тайёрланаётган ҳар бир аёл қўл ва оёқ тирноқларини тез-тез олиб туриши керак.

Сут безларини тайёрлаш. Бола соғ-саломат, бардам ўсиши учун энг кимматли озуқа – она сути билан бокилади. Сутнинг сифати ва миқдори онанинг саломатлиги ва сут безларининг ҳолатига боғлиқ. Шунинг учун ҳам сут безларини тайёрлаш бола туғилмасдан анча илгари бошланади. Бу билан аёллар бола эмизиш жараёнида бўладиган кўкрак учи кийилиши ва мастит касаллигининг олдини оладилар. Ҳар куни ювингандан кейин кўкракларни дағал сочиқ билан қуригунча артиш керак. Бунда

кўкрак учини терига шикаст етказмасдан асталик билан артиш лозим. Кунига 1–2 марта 10–12 дақиқа давомида ҳаво ваннаси, ҳомиладорликнинг охириги ойларида эса кунора ультрабинафша нур олиш ижобий таъсир этади. Туғишга 6–8 ҳафта колганда ҳомиладор аёлнинг ўзи кунига 2 марта 2–3 дақиқадан кўкрак безларини массаж қилгани маъқул. Бунда иккала кўкрак безини бир йўла устидан кўкрак суягига томон ва пастидан қўлтиқ остига қараб силанади. Кўкрак учи ва унинг атрофига тегиш керак эмас. Кейин иккала қўл билан иккала кўкракни доира шаклида силаш керак: охирида ҳар бир кўкракни бир қўл билан кўтариб туриб, 3–4 марта иккала қўл билан кўкрак қафаси томон қисилади. Кўкрак учи ясси ёки ботик бўлганда уни чиқариш учун кунига 2–3 марта 3–4 дақиқадан машқлар (фақат шифокор рухсати билан) қилиш лозим: қўлни тоза ювиб, артиб, кўкрак учига вазелин, қўй ёғи ёки сариек суриб, бош ва кўрсаткич бармоқ билан сиртга қараб эҳтиёт билан тортиб-чўзиб турилади. Натижада, кўкрак учи дағаллашиб бўртиб чиқади, ёғ эса юмшатиб, эластиклигини оширади.

Кийим-кечак ва тунги қўйлақлар кўкрак безларини сикмаслиги ва табиий ривожланишига тўсқинлик қилмаслиги, шу билан бирга, у осилиб ҳам кетмаслиги керак. Кўкраклар бир оз кўтарилиб, унча қисилмай турса, қон яхши айланади ва уларнинг ривожланишига ижобий таъсир этади. Бунга эришиш учун қалин читдан тикилган сийнабанд кийиш керак (бундан кўкрак учи ҳам дағаллашади, эмизишнинг дастлабки пайтидаги оғрик камаяди).

Ҳомиладорлик нормал ўтаётган бўлса, одатдаги турмуш тарзини ўзгартириш керак эмас. Аёл ўз юмушларини дам олиб-дам олиб бажаравериши мумкин. Фақат оғир нарса кўтармаслик, қалтис, кескин ҳаракатлар қилмаслик керак.

Тиникиб (камида 8 соат) ухлаш ҳомиладор аёллар учун муҳим аҳамиятга эга. Кечкурун ётишдан олдин очик ҳавода бир оз сайр қилиш ва хонани шамоллатиш тавсия этилади. Соғлом ҳомиладорлар, шифокор тавсия этса, ҳаво ва қуёш ванналари қабул қилиши мумкин. Аёл денгиз, дарё ва анҳорларда чўмилиши мумкин. Ҳомиладорликнинг дастлабки кунлариданок очик ҳавода имкони борича кўпроқ бўлишга ҳаракат қилиш кераклиги ҳақида юқорида айтиб ўтгандик, бу кислород етишмаслигининг олдини олади.

Оғиз бўшлиғи ва тиш. Тишларнинг ҳолати ва оғиз бўшлиғига алоҳида эътибор қилиш лозим, чунки чириган тишлар инфекция манбаи бўлиши ва у туғуруқдан кейин турли касалликларга олиб келиши мумкин. Кўпинча ҳомиладор аёлларнинг тишлари оғрийди, милқлари юмшаб, қон оқадиган бўлиб қолади. Шунинг учун ҳомиладор аёл вақти-вақти билан тиш докторига учрашиб, оғиз бўшлиғи ҳолатини текширтириб туриши ва зарур бўлса, оғриган тишларини (ҳомиладорликнинг биринчи ярмида ва 32 ҳафтадан кейин, албатта) вақтида даволатиши зарур. Оғиз бўшлиғини тоза тутиш, эрталаб ва кечкурун ётиш олдидан тишларни тозалаб ювиш, ҳар сафар овқат егандан кейин оғизни қайнаган сув билан чайиб, тишларни овқат қолдиқларидан тозалаш керак.

Турар жой гигиенаси. Ҳомиладор аёллар баданларини тоза тутиш билан бир қаторда турар жойларини ҳам озода тутишлари зарур. Хона температураси 18–20°C атрофида бўлиши ва вақти-вақти билан (бир кунда бир неча марта) шамоллатиб турилиши керак. Кунлар илик пайтида доимо ойнани очиб қўйиш фойдалидир. Уй ичидаги чангларни латтани ҳўллаб артиш керак. Кийимлар, ички кийимлар, пойабзалларни шкафларда саклаш, устки кийимларни тез-тез чангини тозалаб, очиқ хавода шамоллатиш керак.

Кийим ва пойабзал. Ҳомиладор аёллар кийими қулай, кенг бўлиши, ҳаракатга ҳалал бермаслиги, кўкрак кафаси ва қоринни қисиб қўймаслиги (айниқса, ҳомиладорликнинг 2-ярмида), йил фаслига мос ва қадди-қоматнинг хушбичимлигини, кўркамлигини сақлайдиган бўлиши лозим. Қориннинг катталигини сездирмайдиган қулай кийимлар кийиш ва бу кийимлар яхши ювиладиган матодан тикилиши керак.

Оёққа пайпоқни ушлаб турадиган айлана резина тақиш ярамайди, бу қон айланишини кийинлаштириб, оёқнинг керикишига ҳамда оёқ ва ташқи жинсий аъзолар вена қон томирларининг варикоз кенгайишига сабаб бўлиши мумкин. Пайпоқни ушлаб турадиган махсус узун тасмалардан фойдаланган маъқул. Оёқ веналарининг варикоз кенгайишида махсус эластик пайпоқ кийиш ёки бармоқлардан то болдиргача бинт билан ўраб боғлаш керак. Биринчи марта буни шифокор иштирокида ҳамшира боғлаб кўрсатиши керак. Эрта билан ўриндан турмасдан оёқларни бинт билан боғлаш, уйку олдидан эса уни ечиб, оёқларни кўтарган ҳолда (бунинг учун оёқлар остига ёстиқ ёки кўрпачани бир неча қават қилиб буклаб) ётиш лозим.

Ҳомиладор аёлнинг пойабзали қулай, қисмайдиган, паст пошналли бўлиши керак. Баланд пошналли пойабзални киймаслик лозим, чунки ҳомила катталашган сари оғирлик маркази тобора олд томонга ўтгани туфайли ҳомиладор аёл мувозанат саклаш учун гавданинг белдан юқори қисмини орқага ташлаб юришига тўғри келади. Бунда умуртканинг бел қисми кўпроқ қайилиб, орқа мускуллар зўриқади ва чанокда ҳомиланинг боши нотўғри жойланишига сабаб бўлади. Қадам ташлаётганда ҳам бехосдан қокилиб кетиш хавфи туғилади, бу эса сув ёки қон кетиб қолишига ва вақтидан аввал туғиб қўйишга олиб келади. Шунинг учун энг яхшиси – ҳомиладор аёл паст пошналли, боғланмайдиган пойабзал кийгани мақсадга мувофиқдир.

Бандаж. Ҳомила катталашган сари бачадон оғирлиги қорин олд деворларига зўр келиб мускулларнинг ниҳоятда чўзилиб кетишига, терида тарам-тарам доғлар вужудга келишига, қориннинг осилиб, ҳомиланинг бачадонда нотўғри ўрнашиб қолишига сабаб бўлиши мумкин. Бу каби асоратларнинг олдини олиш учун ҳомиладорликнинг 2-ярмида қорин девори учун махсус бандаж тақилади, у қоринни қисмай, уни кўтариб турадиган бўлиши керак. Унинг ўлчами бел айланасига қараб аниқланади. Бандаж яхши ювиладиган қалин матодан ёнбошга тугмаланадиган, белни қаттиқ ушлаб турадиган, олд қисмида ҳомиланинг катталашишига қараб кенгайтириш мумкин

бўлган тизимчали бойламдан иборат бўлади. Бандажни эрталаб ўринда ётган ҳолда такиб, кечаси уйку олдидан ечиб қўйиш керак. Бандаж тўғри тақилганда аёл юрганда енгиллик ва қулайлик сезади. Бандаж такиш қорни ниҳоятда катталашиб кетаётган (серсувликда, ҳомиласи эгизак бўлганларда) ёки қориннинг эластиклик қаршилиги сусайганда ва баъзи бир касалликларда тавсия этилади. Уни ҳомиладорликнинг 28–30 ҳафтасидан тақилгани маъқул, вақтида ва тўғри кийилса, қорин осилиб қолмайди, қорин териси йиртилишидан келиб чиқадиган доғлар ҳам, белга тушадиган оғирлик ҳам камаяди.

МЕҲНАТ ВА ДАМ ОЛИШ ТАРТИБИ

Тўғри ташкил этилган меҳнат соғлом ҳомиладор аёл учун фойдалидир. Ўзбекистон Республикасида ишлаб чиқаришда ва муассасаларда ҳомиладор аёллар меҳнати қонун билан ҳимоя қилинади. Касбига, иш жойининг гигиена шароитларига, ҳомиладор аёл соғлиғи ва ҳомиладорликнинг кечишига қараб уларнинг иш жойларида бир қанча имкониятлар, ҳуқуқ ва имтиёзлар бериб қўйилган. Уй шароитида ҳам ўзини ортикча толиқтирмаслик даражасида вақтида дам олиб, вақтида ухлаш, уй юмушларини осойишта бажариш лозим. Шу билан бирга кўп ўтириш ва ётиш ҳам зарарлидир, бунда аёл семириб кетиши, қабзиятдан қийналиши мумкин. Мускул тўқималари бўшашиб қолиши эса туғурук фаолиятига зарарли таъсир этади. Зўриқтирмайдиган ҳўжалик ишларини бажаравериш, китоб ўқиш, мусиқа билан шуғулланиш мумкин. Ҳомиладорлик пайтида кескин ҳаракатлар қилиш, оғир нарса кўтариш, оёқ машинада тикиш, велосипед ва отда юриш, спортнинг толиқтирадиган турлари билан шуғулланиш мумкин эмас. Салга оёқ веналари варикоз кенгайверадиган аёллар тик зинадан ҳадеб кўтарилавермаслиги, бир жойда узок туриб қолмаслиги керак. Ақл жиҳатдан толиқтирадиган, уйкудан қолдирадиган ишлар ҳам зарарли. Ҳомиладор аёлнинг меҳнат қилиши ва дам олиши учун тинч ва соғлом шароит яратиш, уни турли ташвиш ва ҳаяжонланишдан, шошиб ҳаракат қилишдан, асабини бузадиган ҳар қандай ишлардан имкони борича асраш лозим. Ҳомиладор аёл кундалик ишларидан сўнг дам олиши ва орада 1 соатча ухлаши зарур, шундан кейингина уй ишлари билан шуғулланса бўлади. Ҳомиладор аёл ўтирган уйда чекиш мутлақо мумкин эмас. Ҳомиладор аёл саломатлиги учун тунги уйқунинг аҳамияти катта, чунки шу пайтда организм тиникиб, яхши дам олади. Тунги уйқу 8–9 соатдан кам бўлмаслиги керак. Етарлича ухлалмаслик асабийлашишга, тез чарчаб қолишга олиб келади, асаб системаси заифлашиб, қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг нисбати бузилади, бу эса кўпгина ҳомиладорлик асоратларининг авж олишига сабаб бўлади. Тунги уйқудан ташқари, ҳомиладор аёл туғуруккача таътилда бўлса, кундузи 20–30 дақиқа ётиб ухлаши зарур. Тунги уйқу кеч соат 22 дан эрталаб соат 6 гача бўлгани маъқул. Ҳар

куни бир хил вақтда ётилса, уйку тинч бўлади. Кенг ва қулай жойда, унча юмшоқ бўлмаган ўринда ўнг ёнбошга ўгирилган ҳолда ётиш керак. Уйку олдидан тоза ҳавода бўлиш, хонани шамоллатиш ва дарча (иссиқ кунлари дераза) очик ҳолда ухлаш фойдалидир. Уйку олдидан ўкиш ёки бирон-бир жиддий иш билан шуғулланмаслик керак.

Сайр. Ҳомиладор аёл ўзи учун ҳам, тобора ўсиб бораётган ҳомиласи учун ҳам кислород зарурлигини доимо ёдда тутиши керак. Тоза ҳаво она ва бола саломатлигининг зарурий шартидир. Шу боис ҳар куни 2–3 соатни тоза ҳавода ўтказиш керак. Ёзда эрталабки соат 8 дан 10 гача, кишда эса соат 10 дан 13 гача муддатда сайр қилиш мақсадга мувофиқ – бу даврда сочма ультрабинафша нурлари энг кўп миқдорда бўлади. Сайр қилиш 1 соатдан кам бўлмасин. Ишга йўл қисқа бўлса бутунлай, агар узок бўлса, унинг бир қисмида яёв юриб бориш фойдалидир. Кечки овқатдан кейин ҳам тоза ҳавода сайр этиш керак. Бу тетиклик ва яхши кайфият бахш этади. Бирор масофани пиёда босиб ўтилгандан сўнг чарчок сезилса, ўтириб дам олиш керак. Сайр чоғида бурундан чуқур-чуқур нафас олиб, шошилмай юриш, сайрдан сўнг бир озгина ётиб дам олиш лозим, ҳомиладорлик охирида транспортда узок йўл юриш ярамайди, акс ҳолда йўлда дард тутиб қолиши мумкин, бу эса она ва бола учун ҳам хавф туғдиради. Ҳомиладор аёл бемор кишилардан ўзини узокроқ тутиб юриши керак, чунки бирор касаллик юқса, ҳомиладорликнинг кечишини мураккаблаштириши мумкин. Ҳомиладорликда ҳар қандай касаллик ўз вақтида даволаниши керак. Туғишга оз колганда театр, кино каби жамоат жойларига ва йиғинларга бориш тавсия этилмайди.

ҲОМИЛАДОРЛАР БАДАНТАРБИЯСИ УЧУН ТАВСИЯЛАР

Туғилажак боланинг саломатлигига ҳомиладор аёлнинг жисмоний фаоллиги ижобий таъсир этади, натижада, мускулларга кон келиши ва, ўз навбатида, бачадондан кон чиқиб кетиши кўпаяди. Бу ҳомила учун озуқа моддаларга тақчилликни вужудга келтиради, оқибатда, у фаоллик кўрсатишга мажбур бўлади. Шунинг учун ҳомиладорлик вақтидаги соғломлаштириш тадбирлари орасида бадантарбия муҳим ўрин эгаллайди. Лекин ҳомиладорлик вақтида бадантарбияни бошлаш ёки давом эттириш факат шифокорнинг рухсати билангина бўлиши керак. Унинг маслаҳатисиз машқ қилиш ҳомиладор ўзини яхши ҳис қилган ҳолатда ҳам мускулларга ва ички жинсий аъзолар билан боғлиқ аъзоларга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Даволовчи бадантарбия билан мунтазам шуғулланиш ҳомиладор организмнинг умумий ҳолатини мустаҳкамлайди, юрак-кон томир, асаб тизими, нафас олиш аъзолари, овқат ҳазм қилиш тизими фаолиятини, моддалар алмашинувини яхшилади, натижада, она ва бола етарли миқдорда кислород билан таъминланади. Машқ пайтида ҳомиладор тўғри нафас олишга ўрганади, унда қорин деворининг эгиловчанлиги ошади, кўк-

рак-қорин, тос суяги ости ва оралик муқкуллари мустақкамланади, кичик тос суяги ва оёқлардаги ҳаракатсизлик йўқолади, умуртқа поғонасининг эгилувчанлиги ва тос, сон бўғимининг ҳаракатчанлиги ортади. Гимнастика билан шуғулланган аёлларда туғуруқ тез ва енгил ўтади, оралиқнинг ёрилиши кам кузатилади.

Жисмоний машқ, айниқса, ўтириб ишлайдиган ва кам ҳаракат қиладиган аёлларга фойдали. Шуни ҳам таъкидлаш керакки, ҳомиладорлик нормал ҳолатда кечаётган бўлсагина, жисмоний машқ билан шуғулланиш мумкин. Ҳомиладор аёлда қон айланишининг бузилиши билан боғлиқ юрак-қон томир тизими касаллигида, ўпка силида, шамоллашнинг барча ўткир турлари (эндометрий тромбофлебит ва бошқа)да, буйрак ва қовуқ касалликларида, қон кетишда жисмоний машқ билан шуғулланиш тавсия этилмайди. Ҳомиладор аёллар бадантарбия билан икки усулда: аёллар маслаҳатхонасида гуруҳ бўлиб ва уйда мустақил, яққа ўзи шуғулланиши мумкин. Лекин ҳомиладор аёл ҳар ўн кунда ўзининг саломатлигини ва танлаб олинган машқларнинг тўғрилигини назорат қилувчи шифокорга учрашиб билиб туриши керак. Машқлар ҳомиладорлик муддатига, аёл саломатлигига ва организмнинг умумий ҳолатига мувофиқ бўлиши керак. Шунга кўра ҳомиладорликнинг турли муддатларида организмнинг машқ қилиш имкониятларига мос келувчи махсус гимнастика машқлари танланади. Ҳомиладор аёл жисмоний машқлар билан шуғулланаётганда ҳамда уни тугатганда ўзининг ҳолати, нафас олишининг раволиги, қон босими маромидалигини назорат қилиб туриши керак. Ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида машқни ўтказишда эътиборни ҳомиланинг кимирашига қаратиш зарур. Ҳомила тез-тез кимираб турган тақдирда машқдан кейин шифокорга мурожаат қилиш лозим. Машқ қилиш тетиклик бахш этиши ва толиқтирмаслиги керак. Чарчаб қолинса, ҳар бир машқни такрорлаш сонини қисқартириш керак. Бажарилиши қийин бўлган машқларни бажармаслик ёки енгилроқ машқ билан алмаштириш керак. Агар машқ нафас олишни қийинлаштиради, нафас қисилса, юрак ўйноғига олиб келса, машқни тўхтатиш ва шифокорга мурожаат қилиш керак. Ҳатто яхши машқ қилган спортчи ҳам ҳомиладорлик вақтида гавдани титратувчи (масалан, сакраш) машқларни бажармаслиги ёки оғир нарса кўтармаслиги керак.

ҲОМИЛАДОР АЁЛНИНГ ОВҚАТЛАНИШИ

Тўғри ташкил этилган овқатланиш организмнинг физиологик ҳолатини, юқори иш қобилиятини сақлашга, узоқ умр кўришга имкон беради. Ҳомиладор аёлнинг овқатланишини тўғри ташкил қилиш алоҳида аҳамиятга эга, чунки ҳомиладорликнинг дастлабки вақтларида организмда модда алмашинуви, гормонли, ионли ўзгаришлар рўй беради. Ҳомиладор организмдаги барча жараёнлар тезлашади (баъдон ривожланади, ҳомила ўсади, моддалар алмашади ва бошқа), натижада организмнинг пластик ва енгил ўзлаштириладиган моддаларга бўлган талаби ортади.

Тўғри овқатланиш – ҳомиладорлик яхши ўтиши, ҳомиланинг табиий ўсиши ва туғуруқнинг меъёрда кечишининг асосий шартларидан бири. Ҳомиладор аёл организми кўп миқдорда она ва ўсаётган ҳомила учун зарур бўлган озуқа моддаларини талаб қилади. Шунинг учун овқатланиш тўғри ва ўз вақтида ташкил этилиши керак. Янги, яхши тайёрланган, тўйимли ва ширин таом организмни доимо керакли бўлган куч-қувват билан таъминлаб туради. Бўлажак она икки киши – ўзи ва бўлғуси боласи учун овқатланиши керак. Лекин овқатни меъёридан ортиқ истеъмол қилиш ҳам ярамайди – бу ҳомила ички секреция безлари вазифасининг ўзгаришига, аёл организми барча аъзолари ва тизимларининг жиддий нуқсонларига олиб келади. Натижада, вазни оғирроқ, мускуллари «бўш», айрим аъзолари етарли ривожланмаган, хомсемиз чақалоқ туғилади. Тўғри овқатланишнинг муҳим кўрсаткичларидан бири – ҳомиладор аёл вазнининг ўсиб боришидир. Ҳомиладорлик даврида вазнининг 8–12 кг га ортиб бориши меъёрда ҳисобланади. Ҳомиладор аёлнинг тўла-тўқис овқатланмаслиги ҳомила учун зарур бўлган озуқа моддалар захирасини қисқартиради, бу эса болада моддалар алмашинувининг бузилишига олиб келади. Етарли овқатланмаслик бола ташлашга, чақалоқнинг яшаш қобилияти камайиб кетишига, унинг ўлик туғилишига, оналар ва болалар ўлимига олиб келиши аниқланган.

Ҳомиладор аёлнинг бир кунда қанча овқат ейишини аниқ айтиш қийин, албатта. Бу ҳомиладор аёлнинг бўйи ва вазни, ёши, организмдаги захираси, бажарадиган иши, иқлим шароити, йил-фасли, турмушига боғлиқ. **Фақат шунини тавсия** этиш мумкинки, қоринни ўта тўйдириб эмас, яна бирор нарса ейиш мумкин бўлган даражада овқатланиш керак. Ҳомиладорликнинг биринчи ярмида аёлнинг овқатланиши ҳомиладор бўлгунга қадар овқатланишидан деярли фарқ қилмайди. Лекин дастлабки 3 ой ҳомиланинг аъзолари пайдо бўлиш даври ҳисоблангани учун ҳомиладор оқсил, ёғ, углеводлар, дармондорилар, минерал моддалар, микроэлементларни етарли даражада истеъмол қилиши муҳимдир. Бир кунда ўргача 110 г оқсил, 75 г ёғ, 350 г углевод истеъмол қилиш керак, бу 2400–2700 ккал ни ташкил этади. Бу миқдор ҳомиладор организми эҳтиёжларини тўла қондиради. Агар аччиқ ва шўр нарсаларга эҳтиёж сезилса, камроқ миқдорда ейиш мумкин. Лекин ҳомиладор аёл спиртли ичимликлар ичмаслиги, тамаки чекмаслиги керак, чунки улар таркибидаги захар аёл қонига сўрилади ва у ҳомила организмга кириб боради. Ҳомиладор аёл, айниқса, ҳомиладорликнинг биринчи ойларида шифокорнинг рухсатисиз ҳеч қандай дорилар қабул қилмаслиги, шунингдек, аччиқ ва сирка қўшилган овқатлардан ўзини тийиши лозим. Гарчи ҳомилага она организми томонидан қайта ишланган озуқа борса ҳам, ҳомилага турли захар ва микроблар бормаслиги учун бўлғуси она ўта сифатли овқатлар ейиши керак.

Ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида ҳомила вазнининг ортиши, бачадон, плацента, сут безларининг ўсиб бориши оқсилга бўлган эҳтиёжни оширади. Бир кун-

лик овқат таркибида 120 г оксил, 85 г ёғ, 400 г углевод бўлиши керак. Бу 2800–3000 ккал ни ташкил этади. Туғишгача бўлган таътилда меҳнат шароити ўзгаради, куч-қувват сарф қилиш камаяди. Шунинг учун кучли овқат ейишни камайтириш керак. Ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида экстратив моддалар (балик, гўшт, қўзикорин қайлалари)ни кўп тановул қилиш ярамайди, турли дудланган нарсаларни ва консерваларни емаслик керак. Сабзавот мевалар солиб пиширилган шўрва, сут, творог, қаймоқ, пишлоқ ейиш тавсия этилади. Лекин ҳомиладор аёлга фақат сутли, сабзавотли овқатлар беришнинг ўзи кифоя қилмайди, бу овқатлар организмни баъчадоннинг ўсиши ва ҳомиланинг шаклланиши учун керакли бўлган оксил ва ёғлар билан етарли миқдорда таъминлай олмайди. Юқоридаги баён этилган фикрлар ҳомиладорлик меъёрида кечаётган аёлларга тааллуқлидир.

ҲОМИЛАДОР ПАТОЛОГИЯСИ

Ҳомиланинг эсон-омон, соғлом дунёга келиши кўпинча онанинг саломатлигига, овқатланишига, турмуш шароитига боғлиқ.

Соғлом аёлларда ҳомиладорлик, асосан, функционал ва органик ўзгаришларсиз меъёрида ўтади ва соғлом бола туғилади. Аммо шундай ҳоллар ҳам бўладики, бу даврда турли асоратлар вужудга келиши мумкин. Ҳомиладор аёл артериал босими ошиб кетганлигини, ички яширин шишлар пайдо бўлганлигини кўпинча сезмай ҳам қолади. Бу ўзгаришлар аёл соғлиғигагина эмас, она қорнидаги ҳомилага ҳам таъсир қилмай қолмайди. Ҳомиладорликнинг асорат билан ўтиши боланинг ўлик туғилишига, гўдаклигидаёқ ўлиб кетишига ёки касалманд бўлишига сабаб бўлади. Агар аёл гинеколог назоратида бўлиб, унинг маслаҳатларига амал қилиб турса, нохуш ҳодисалар рўй бермаслиги мумкин. Бу билан у ҳам ўзининг, ҳам бўлажак фарзандининг соғлиғини саклайди.

Ҳомиладор токсикозлари – аёл организмнинг ҳомиладорликка мослашиш даврида учрайдиган касаллик ҳолати. Одатда, ҳомиладорлик физиологик табиий кечаётганида аёлнинг барча аъзо ва системаларида ҳамда моддалар алмашинувида бирмунча ўзгаришлар содир бўлади. Лекин бу ўзгаришлар нерв системаси ва ички секреция безларининг бевосита иштироки туфайли идора қилиб турилади, шунингдек, ҳомиладорлик даврида организмнинг мавжуд янги шароитга мослашишига, натижада, ҳомиланинг нормал ривожланишига зарур шароит яратилади. Ҳомиладорлик токсикоз билан кечаётганда эса аёл организмда содир бўлаётган физиологик ўзгаришлар издан чиқиб, организмнинг ушбу шароитга мослашиши, яъни адаптацияси бузилади. Агар аёл илгари юрак-қон томир, жигар, меъда-ичак ва бошқа ўткир ҳамда сурункали касалликлар билан оғриган бўлса ҳамда руҳий ва нерв касалликларига чалинганда, тузук овқатланмаганда, ҳомиладорлик гиги-

енасига риоя қилинмаганда ҳомиладорлик даврида организмнинг янги шароитга мослашувининг бузилиши тезда рўёбга чиқади-қўяди.

Ҳомиладорлик токсикозларининг сабаби кўп бўлиб, уларнинг биттаси ёки бир нечтаси бирга қўшилиб токсикоз касаллигини келтириб чиқариши мумкин. Тўнғичига ҳомиладор бўлган аёлларда қайта туғувчи аёлларга нисбатан токсикоз кўпроқ учрайди. Шунингдек, бот-бот ва кўп тукқан аёлларда айрим ички касаллик (буйрак касаллиги, гипертония, камқонлик ва бошқа)ларнинг асорати туфайли ҳам токсикоз юзага келиши ҳамда оғир ва сурункали ўтиши мумкин. Ҳомиладорликнинг биринчи ва иккинчи ярмида учрайдиган токсикозлар фарқ қилинади. Маълумки, ҳомиладорлик бошланишида кўпчилик аёллар бошқоронғи бўладилар. Уларнинг кўнгли айнийди, турли нарсалар егиси келади, баъзи овқатларнинг хатто хиди ҳам ёкмайди, баъзан аёлларнинг боши айланади, уйқусиз ёки уйқучан, серзарда бўлиб қолади; бу аломатларнинг қанчалик оғир ёки енгил ўтиши аёлнинг олий асаб тизими фаолиятига боғлиқ. Илк токсикозларда ҳомиладор аёл аёллар маслаҳатхонасига катнаб даволаниши мумкин. Кеч токсикозлар ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида, кўпинча сўнги ойларида вужудга келади. Буларга ҳомиладорлик истискоси, нефропатия, преэклампсия ва эклампсия киради. Уларнинг барчаси кетма-кет келиб, касаллик босқичма-босқич кечади. Ҳ о м и л а д о р л а р и с т и с к о с и д а шиш пайдо бўлади: у тўпқдан бошланиб, тизза, қорин ва ташки жиқсий аъзоларга ўтади, сўнгра аста-секин бутун танага тарқалади, аёлнинг юзи кўпчийди. Шунга қарамай, аёлнинг умумий аҳволи унчалик ўзгармайди, аёл оғирлигини тарозида тортиб туриш йўли билан шншни аниқлаш мумкин. Ҳомиладорлар истискосида мунтазам даволаниш зарур. Суюқлик ва тузни чеклаш, сервитамин овқатлар, сабзавот ва ҳўл мевалар, творог, кефир истеъмол қилиш ва шахсий гигиена қоидаларига оғишмай риоя этиш талаб этилади. Аёл ўз вақтида даволаниб истисконинг олдини олмаса, истиско нефропатияга ўтиб кетади: бунда шиш, қон босимининг ошиши, сийдикда оксил бўлиши кузатилади, ҳомиланинг ривожланиши бузилади, ҳомила чала ёки ўлик туғилиши мумкин. Бунда аёл касалхонада даволанади, олди олинмаса, у осонликча преэклампсияга ўтиб кетади. Преэклампсияда ҳам шиш, қон босимининг кўтарилиши, сийдикда оксил бўлиши билан бирга бош оғриғи, кўз хиралашуви, кўкрак остида оғрик пайдо бўлади. Бемор вақтида даволанмаса, преэклампсия янада оғирроқ – эклампсияга айланиб кетади. Бунда тутқанок тутади, бемор ҳушдан кетади; тутқанок тутганда беморнинг бирор жойига шикаст етиб қолмаслиги чорасини кўриш лозим. Эклампсияда ўпка шишиши ёки мияга қон қуйилиши туфайли аёл ҳамда ҳомила нобуд бўлиши мумкин. Шунинг учун токсикознинг қайси даври ва қандай шакли эканлигидан қатъи назар вақтида шифокорга кўриниш, унинг маслаҳатларига, шунингдек, ҳомиладорлар гигиенасига, меҳнат қилиш, овқатланиш ва дам олиш тартибига амал қилиш лозим.

Бачадондан ташқари ҳомиладорлик – аёл соғлиғига, ҳаётига жиддий хавф солувчи оғир касаллик; жарроҳлик йўли билан олиб ташланади. Ўз вақтида шифокорга мурожаат қилинганда ва кечиктирмай чора кўрилганда яхши натижа беради, аёл саломат қолади. Уруғланган тухум хужайра (ҳомила тухуми) бачадондан ташқарида ривожланиши натижасида бачадондан ташқаридаги ҳомиладорлик вужудга келади. Бунга кўпинча аёллар жинсий аъзоларининг, айниқса, бачадон найларининг яллиғланиш касалликлари сабаб бўлади. Бачадон найларидаги яллиғланишга хос ўзгаришлар (битишма, чандик, букилиб қолиш) оқибатида найлар ўзининг асосий вазифаси, яъни уруғланган тухум хужайрани бачадон бўшлиғига ўтказиш қобилиятини йўқотади, натижада, уруғланган тухум хужайра бачадон найида, тухумдон ёки қорин бўшлиғида ривожланади. Энг кўп учрайдигани – бачадон найининг ўзидаги ҳомиладорлик. Бачадондан ташқарида бўладиган ҳомиладорликка айрим ҳолларда инфантилизм (жинсий аъзоларнинг етилмай қолиши), аборт, бачадон ва бачадон найларининг сурункали яллиғланиши, ҳомиладорликдан сакланиш мақсадида бачадонга йод қуйиш, узоқ вақт болани эмизиб юриш ва бошқалар сабаб бўлиши мумкин. Шундай қилиб бачадондан ташқари ҳомиладорликнинг асосий омили бачадон найи ҳаракат фаоллигининг бузилиши ҳисобланади.

Бачадондан ташқари ҳомиладорликнинг бошланиши одатдаги ҳомиладорлик каби ўтади, ҳайз тўхтайтиди, кўнгили айнайтиди (нималардир егиси келади, нималардандир кўнгили озади), кўкрак безлари ҳам бирмунча шишади. Бу ҳолатлар, кўпинча, ҳомиладорликнинг 5–6-ҳафтасида бузилади, бунда ҳомила тухуми ўса бориб, найни ниҳоятда таранглаштиради ва, оқибатда, бачадон найи ёрилиб кетади ёки найдан ҳомила тухуми ажралиб чиқиб, қорин бўшлиғига қараб йўл олади. Иккала ҳолда ҳам қорин бўшлиғига жуда кўп қон қуйилади. Бачадон найи ёрилганда қорин пастига қаттиқ оғрик пайдо бўлади (елка, курак соҳасига ҳам оғрик беради), бўшашиш, бош айланиш, ўзини беҳол сезиш, ҳушдан кетиш ҳоллари кузатилади. Беморнинг ранги оқаради, қон босими пасайиб, томир уриши тезлашади, қайт қилади. Кўпинча қондан қонли чиқинди ажралади, бу ҳодиса баъзан қон кетишига ўхшаб кетади.

Айрим ҳолларда касаллик белгилари яққол кўзга ташланмайди, узоқроқ кечади. Бемор тўлғоқ тутаётгандаги каби қорин пастига бориб қучаядиган оғриқдан, тўқ қизил (жигарранг тусдаги) чиқинди ажралаётганидан шикоят қилади. Юқоридаги каби касалликка хос белгилар пайдо бўлиши билан дарҳол шифокорга учрашиш лозим. Ўз билганича даволашга уринмаслик, қон тўхтатувчи дорилар ичмаслик, грелка, музли халта қўймаслик керак.

Асосий даво – операция. Бачадондан ташқарида ҳомиладорлик такрорланишининг олдини олиш учун шифокорга учрашиб туриш, унга сабаб бўладиган касалликларни бартараф этиш ва даволаш тавсия этилади. Операциядан кейин бир йилгача ҳомиладорликдан сакланиш керак. Шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, турли

яллиғланиш жараёнларини ўз вақтида даволаш, тиббий кўриқдан мунтазам ўтиб туриш бачадондан ташқари ҳомиладор бўлишнинг олдини олишда жуда муҳимдир.

Аборт (ҳомиладорликнинг вақтидан илгари тўхташи) – ҳомиланинг ҳали ҳаётга лаёқатсиз даврида, яъни 28 ҳафтага етмасдан ҳомилалорликнинг тўхташи. Аёл хоҳишига қарши ўз-ўзидан рўй бериши (ғайриихтиёрий аборт – бола ташлаш) мумкин ёки ихтиёрий равишда бола олдирилади. Кўпинча бола тушиши биринчи ҳомиладорликда юз беради. Баъзи аёлларда эса ҳомиланинг биринчиси ҳам, кейинчилари ҳам тушиб қолади. Бир неча марта кетма-кет қайтарилса, одат бўлиб қолган бола тушиши дейилади.

Ғайриихтиёрий абортга, айниқса, одат бўлиб қолган бола тушишига тухумдонлар эндокрин функциялари етишмовчилиги сабаб бўлади – бачадон ҳомиладорликка тайёр бўлмай, дастлабки кунлариданок ҳомила тухуми тўлиқ озиклана олмайди. Бунда плацента етарлича тўла-тўқис бўлмай, ҳомиланинг ривожланиши учун гормонлар билан етарлича таъминлай олмайди ва ўзининг тўсиқлик вазифасини бажара олмай – ҳомилани онанинг реакцияларидан ҳамда инфекциялардан химоя қила олмай қолади.

Эрта ғайриихтиёрий абортда ҳомила тухуми бачадон деворидан секин-аста кўчади, бунда бачадон қон томирларига шикаст етади. Дастлаб қориннинг пастки қисми ва бел тутиб-тутиб оғрийди, озроқ ёки кўп қон кетади. Ҳомила тухуми бачадон деворидан тўла кўчган бўлса, қон билан бирга тушади. Кўпинча ҳомила тухуми яхлит чиқмай қолади, унинг бачадон деворидан кўчмаган қисмлари қолади, оқибатда, узок вақт қон кетиб, аёл кўп қон йўкотади. Бу сурункали ёки ўткир қонлик олиб келади, натижада, аёл ҳаёти хавф остида қолади. Шунинг учун оғриқ суст бўлиб, оз бўлса-да қон ёки қонли ажратма келса, дарҳол шифокорга кўриниш зарур. Ўз вақтида касалхонага ётқизишиб, ҳомила тухуми қолдиқлари олиб ташланса, аёл ҳаёти қамқонлик ва бошқа (бачадон яллиғланиши, умумий қон бузилиши каби) асоратлардан сақлаб қолинади. Ҳомила тухуми кўча бошлаган бўлса, ой-кун етиб туғилса ҳам, кўп ҳолларда, бола акли заиф, жисмонан етишмаган бўлади.

Кеч аборт одатдаги туғуруқ каби кечади: дард тутиб, бачадон бўйни очилади, сув кетиб, бола туғилади, ундан сўнг йўлдош тушади.

Вақтидан илгари боласи тушиб қолган аёл унинг сабабларини аниқлаб, даволашни учун ҳар томонлама текширувдан ўтиши керак.

Сунъий аборт (бола олдириш) тиббий муассасаларда ўтказилади. Аёлнинг жиддий касали бўлса-ю, ҳомиланинг ўсиши ва туғиш аёл ҳаётига хавф солса (масалан, ўпка силининг ўткир, юрак порогининг оғир турларида, буйрак касалликларида, қучли токсикоз ва бошқаларда), шунингдек, ирсий касалликларнинг ҳомиллага ўтиши бўлса, сунъий аборт қилинади (бола олдирилади). Сунъий аборт организмга салбий таъсир кўрсатиб, асаб ва эндокрин тизимлари фаолиятининг, шунингдек, моддалар

алмашинувининг издан чиқишига олиб келади, бунинг аломатлари, кўпинча орадан 1–2 йил ўтгач юзага чиқади. Баъзан ички секреция безларининг фаолияти ўзгаради, ҳайз тўхтайтиди, аёл тажанг, тез-тез асабийлашадиган бўлиб қолади. Аёл учун, айниқса, биринчи ҳомиладорликдаги аборт хавфлидир, бунда аёл умрбод бепушт бўлиб қолиши мумкин. Бачадон найларининг яллиғланиши, тухум йўлининг битиб қолишига ва бачадондан ташқари ҳомиладорлик ёки мулақо туғмасликка сабаб бўлиши мумкин. Аборт қилдиришдан аввал аборт туфайли организмга етказиладиган зарарлар ҳисобга олиниши зарур.

Агар аёл болани олдириши зарур бўлса, ҳомиладорликнинг 7–8 ҳафтасида аборт қилдиргани маъқул. Бу муддатда ҳомила тухуми бачадон билан унчалик маҳкам боғланмаган бўлади, бачадон деворлари у қадар таранг бўлмай, осон қисқаради ва қон ҳам кўп кетмайди. Аборт қилдирган аёллар абортдан сўнг 2 ҳафта давомида жисмонан толиқмаганлари маъқул. Абортдан кейин қорин пасти ва белда оғриқ пайдо бўлса, дарҳол аёллар маслаҳатхонасига кўриниш лозим. Абортдан кейинги биринчи ҳайз кўриш вақти ойнанинг ҳомиладор бўлгунга қадардаги числларига тўғри келади, агар вақти ўзгарса, аёллар шифокоридан маслаҳат олишлари керак.

Вақтинча бўйида бўлишдан сақланишни истаган аёлларга аёллар маслаҳатхонасида (сунъий аборт зарарли бўлгани учун) бўйида бўлишдан сақлайдиган воситаларнинг зарари камроқ турларини қўллаш маслаҳат берилади ва ундан фойдаланишга ўргатилади.

Она ва боланинг резус-фактори бўйича мос келмаслиги. Резус-фактор (Rh) – алоҳида оксилли модда бўлиб, асосан, эритроцитлар (қизил қон таначалари)да учрайди. Кўпчилик (тахминан 85%) одамлар қонидан эритроцитлар резус-факторли, яъни резус мусбат (Rh+), қолган (15%) одамлар қонида бу факторлар учрамаганлиги учун улар резус манфий (Rh–) бўлади. Резус-фактор ота-онадан наслга ўтади. Агар онанинг қони резус манфий, отаники резус мусбат бўлса, бола мусбат резус билан (ота қони бўйича) туғилади ва бунда она қони билан ҳомила қони тафовут қилиб, резус-факторга нисбатан ўта таъсирчан бўлади ва қарама-қаршилик кучаяди. Агар резус манфийли аёлнинг ҳомиласи резус-мусбатли бўлса, иммун касаллик, яъни чақалокларнинг гемолитик касаллиги авж олади. Бундай болалар она қорнидаёқ нобуд бўлади ёки касал бўлиб туғилади.

Одатда, резус-конфликт биринчи ҳомиладорлик ва туғишда болага хавф солмайди. Бунда соғлом аёлда тўлиқ шакланган плацента жуда катта ҳимоя воситаси бўлади. Касаллик кўпинча иккинчи ва ундан кейинги ҳомиладорликдан туғилган болаларда, шунингдек, абортдан кейин туғилган болаларда авж олади, чунки антителалар она организмда ҳомиладан-ҳомилага ортиб боради. Ҳомиладорликнинг оғир ўтиши, шу даврда грипп ва бошқа касалликлар билан оғриш аёл организмда антителаларнинг жадаллик билан ҳосил бўлишига сабабчи бўлади. Агар онага резус-фак-

торни ҳисобга олмай туриб кон ва кон препаратлари қуйилган бўлса, шунингдек, она ва ҳомила кон группалари бир-бирига тўғри келмаса, биринчи боладаёқ гемолитик касаллик авж олади. Бундай ҳолатларни аниқлаш ва даволаш ҳозир яхши йўлга қўйилган. Аёллар маслаҳатхонасида ҳомиладорларнинг кон группалари аниқланиб, резус-фактори текширилади. Қон резуси манфий бўлган аёллар ҳисобга олинади ва қони вақт-вақти билан текшириб турилади. Агар қонда антителалар пайдо бўлиб, улар сони ортиб борса, қориндаги ҳомиланинг антителанинг зарарли таъсирига қаршилигини оширадиган даво чоралари қўрилади. Резуси манфий аёллар биринчи болани ҳеч қачон олдирмасликлари керак.

«Сохта ҳомиладорлик» – бунда аёл хис қилаётган ҳамма белгиларга қараб ўзини шубҳасиз ҳомиладор сезади, лекин аслида у ҳомиладор бўлмаган бўлади. Кўпинча туғишни жуда хоҳлайдиган асаби касал (невроз) туғмаган аёлларда учрайди, шунингдек, ҳомиладор бўлиб қолишдан ўта қўрқиш натижасида ҳам бўлиши мумкин. «Сохта ҳомиладорлик» ҳиссининг вужудга келишига гормонлар фаолиятининг бузилиши ҳам сабаб бўлиши мумкин. Буни тўғри аниқлаш учун шифокор аёлни ҳар томонлама текшириб қўриши, зарурат туғилса, лаборатория, ультратовуш ва рентгенография текширувларидан ўтказиш керак.

Қоғонок суви – она қорнидаги ҳомилани ўраб турадиган суюқлик, унинг нормадан кам бўлиши ҳомилада туғма нуқсонлар вужудга келишига, сув кўп бўлиши эса ҳомиладорлик ва туғиш даврида турли асоратларга (масалан, дард тутишининг суст бўлиши, қон кетиши ва бошқалар)га сабаб бўлади. Шунинг учун ҳомиладор аёлда кўп сувлик аломатлари сезилганда дарҳол туғуруқхонага ётқизиб текшириш ва даволаш талаб этилади.

Вақтидан ўтган ҳомиладорлик – ҳомиладорлик вақтининг муддатидан ортиқроқ давом этиши. Баъзан ҳомиланинг секин етилиши туфайли (бунда бола учун ҳеч қандай хавф аломатлари бўлмайди) бола вақтидан ўтиб туғилади. Ҳомила етилган бўлса-ю, аёл вақтида туғмаса, бу ҳолат табиий ҳисобланмай, вақтидан (ой-қунидан) ўтиб кетиш дейилади. Кўпинча бу биринчи ҳомиладорликда (айниқса, 25–30 ёшдан кейин ҳомиладор бўлганда) учрайди. Ой-қун ўтиб кетишига вегетатив ва эндокрин бузилишлар, жинсий тизимларнинг яхши етилмаганлиги, ички жинсий аъзоларнинг яллиғланиш касалликлари, абортлар, хайз циклининг бузилиши, бачадоннинг қўзғалиш ва қисқариш қобилятининг пасайиши ҳам таъсир этади. Ҳақиқий ой-қуни ўтиб кетишда плацента фаолияти ва бачадон-плацента қон айланиши бузилади, натижада, она қорнидаги ҳомила кислород етишмаслиги (гипоксия)дан нобуд бўлади. Ўз вақтида туғилган болаларга нисбатан ой-қуни ўтиб туғилган болаларда ўлим ва ҳомиланинг она қорнида нобуд бўлиш ҳоллари кўпроқ учрайди. Ой-қуни ўтиб кетишга, афсуски, кўп аёллар жиддий қарамайди, бу эса ҳам бола, ҳам она ҳаётига жиддий хавф солади. Шунинг учун аёл вақтликроқ туғуруқхонага ётқизилиб даво чоралари қўрилади.

ХОМИЛАДОР АЁЛЛАР КАСАЛЛИКЛАРИ

Ҳомиладорликнинг табиий кечиши кўпинча ички аъзолар касаллиги туфайли бузилади. Ҳомиладорлик билан бирга кечадиган ва жинсий аъзолар фаолияти бузилишига ёки унинг тузилишидаги бирор ўзгаришга боғлиқ бўлмаган (терапевтик, жарроҳлик, ўткир ва сурункали юкумли) касалликлар – экстрагенитал касалликлар деб аталади. Уларнинг ҳомиладорлик ва бўлажак бола ривожига таъсири турлича.

Қиз болалик чоғида бўлиб ўтган касалликлари у турмушга чиқиб ҳомиладор бўлганидан кейин айрим нохуш омиллар туфайли юзага чиқа бошлайди, у кўпинча ҳомила ривожланишида нуксонлар келтириб чиқариши ёки унинг нобуд бўлишига сабаб бўлади. Ҳомиладор аёлнинг юқори нафас йўлларидаги аввалдан мавжуд инфекцияларга аёл бепарворок бўлиб, бу жараёни эътиборсиз қолдиради ва яхшилаб даволанмайди. Аммо худди шу инфекциялар вақтидан олдин туғиб қўйишга, янги туғилган даврда чакалокнинг касал бўлишига сабаб бўладиган омиллардан ҳисобланади, чунки касаллик кўзгатувчи микроблар ҳомилага плацента, қон ва онанинг лимфа тизимлари орқали ўтиб, плацентанинг яллиғланишига ва она қорнидаги ҳомиланинг нобуд бўлишига олиб келади. Бошқа томондан эса ҳомиладорлик аёлдаги экстрагенитал касалликларни юзага чиқишини тезлаштириши мумкин. Шунинг учун ички аъзоларида бирор хасталиклари бор аёллар бўйида бўлишдан аввал даволовчи шифокор ва гинеколог билан бола туғиши мумкин ёки мумкин эмаслигини маслаҳатлашиб олишлари, бола туғиш аъзолари ҳолатини текширтириб, лозим бўлса, умумий даво билан бирга ҳомиладорликка махсус тайёргарлик чора-тадбирларини қилишлари зарур. Ҳомиладор аёллардаги экстрагенитал касалликларни эртароқ аниқлаб, олдини олиш, кўп ҳолларда, ҳомиладорликнинг муваффақиятли тугалланишига имкон беради. Қуйида ҳомиладор аёлларда тез-тез учраб турадиган экстрагенитал касалликлар ҳақида қисқача маълумотлар берилади.

Ревматизм – бириктирувчи тўқиманинг яллиғланиши билан ифодаланадиган умумий юкумли-аллергик касаллик; бунда, асосан, юрак-қон томир тизимлари ва бўғимлар яллиғланади. Ревматизм хуружи биринчи марта ҳомиладорлик пайтида бўлиши жуда кам учрайди. Лекин аввал бу касаллик (хусусан, ўткир бўғим ревматизми) билан оғриган аёлларда ҳомиладорлик касалликни зўрайтириши мумкин. Ревматизм хуруж қилганда кислород етишмаслигига ҳамда плацентадаги ўзгаришлар баъзан гипотрофияга ва ҳомиланинг она қорнида нобуд бўлишига олиб келади. Ўз вақтида шифохонага ётқизиلىб, тезда даво курси ўтказилган ҳолларда ҳомиладорлик меъёрида кечади. Касаллик қайта хуруж қилмаслиги учун ҳомиладор аёл организмидаги инфекция манбаи бўлган (оғрик тишларни, гайморит ва тонзиллит) касалликларни даволаш ва шамоллашнинг олдини олиш зарур.

Юрак пороклари – юрак ва ундан бошланадиган қон томирлари тузилишидаги патологик ўзгаришлар, нуқсонлар. Бу нуқсонлар юрак фаолиятини оғирлаштиради ва унинг мускулларини толиқтиради. Юрак порокларига кўпинча илгари ревматизм билан касалланганлик сабаб бўлади. Юрагида нуқсони бор аёлларда ҳомиладорлик ҳамиша ҳам кўнгилдагидек кечавермайди. Одатда, соғлом юрак ҳомиладорлик давридаги физиологик оғирликни енга олади, касал юракка эса янги шароит ва талаблар оғирлик қилади. Юрагида касали бўлган ҳар бир ҳомиладор аёл кардиологик текширувдан ўтиши, назоратда бўлиши ва зарур бўлган барча тадбирлар кўрилиши учун махсус шифохонага юборилади. Ҳомиладор аёлдаги юрак пороги ўз вақтида аниқланиб, касалликнинг ҳолати, тури ва асоратлари бор-йўқлигига қараб махсус даволар тайинланади.

Гипертония касаллиги – артериал қон босимининг доимий ошиши билан кечадиган сурункали касаллик. Бу касаллик ҳомиладорликнинг кечишига жуда жиддий хавф солади, айниқса, ҳомиладорлик ўртасида кўпинча кеч ривожланадиган токсикоз билан гипертония касаллиги зўрайиб кетганда ҳомиланинг ривожланишига салбий таъсир этади. Ана шундай нохушликларнинг олдини олиш учун рухий-ҳаяжонли ҳисларга берилмаслик, меҳнат ва дам олиш тартибини тўғри уюштириш, парҳез (овқат тури дармондориларга бой ва хилма-хил бўлиши, туз, суюқлик, ҳайвон ёғларини чеклаш, ёғсиз гўшт ва балиқни фақат қайнатилган ҳолда истеъмол қилиш)га риоя қилиш ва тиббий воситаларни вақтида қўллаш талаб этилади. Гипертония касаллиги бўлган ҳомиладорлар вақт-вақти билан шифохонада даволанади, туғишга 2 ҳафта колганда туғуруқхонага ётқизилади.

Гипотония – артериал қон босимининг пасайиши. Бунда қон босими ҳамма вақт пасайган ҳолда бўлмай, вақти-вақти билан меъёрига келиб ҳам туради (масалан, ухлаб тургандан, дам олгандан кейин, куннинг биринчи ярмида ёки ҳаяжонланганда кўтарилиб кетади), аммо кейин тезда тушади. Бу ҳолат аёллардаги гормонлар етишмовчилигининг белгиси деб ҳисобланади. Гипотония билан касалланган аёлларда ҳомиладорлик асоратлари соғлом аёлларга нисбатан кўпроқ учрайди, илк токсикоз (кўнгил айнаш, қайд қилиш, ўзини беҳол сезиш, қон босимининг доимий пасайиши) ва кеч ривожланадиган токсикоз (шиш, сийдикда оксил бўлиши ва бошқалар) ҳам бўлиши мумкин. Гипотонияда ҳам ҳомила ўз-ўзидан тушиб қолиш ҳоллари кузатилади. Гипотонияга учраган ҳомиладорлар диспансер назоратида турадилар ва уларга тегишли даво курслари белгиланади. Улар ўта толиқишдан ўзларини асрашлари, кўпроқ тоза ҳавода бўлишлари лозим. Овқатлари калорияли, оксилга, витаминга (айниқса, организмни ва юрак-қон томирлари тонусини табиий қувватлантирувчи В ва С витаминларга) бой бўлиши зарур. Гипотониянинг оғир турларида ва асоратлар пайдо бўла бошлаганда шифохонада даволаниш, туғишга 2 ҳафта колганда туғуруқхонага ётиш лозим.

Веналарнинг варикоз кенгайиши – веналарнинг кенгайиши, шакли ўзгариши ва эгиловчанлигининг камайиши билан ифодаланади. Кўпинча оёқ веналарининг варикоз кенгайиши кузатилади, бунда ҳомиладор аёл оёқларида оғриқ ва оғирлик, оёқ мускулларининг тортишиши, оёқларининг увишиши, жонсизланиши ва тез толиқишидан шикоят қилади. Касаллик авж олиб кетишининг олдини олиш учун, албатта, профилактик тадбирлар кўриш (узоқ вақт тик туриш ёки ўтиришни чеклаш, тор ва сикадиган кийимлар киймаслик, резиналар тақмаслик, суюкликни чеклаш, паст пошнали пойабзал кийиш) касалликнинг ҳали веналар у қадар кенгайиб кетмаган даврида яхши натижа беради. Шунинг учун иложи борича шифокорга эртароқ мурожаат қилиб, унинг маслаҳатларига амал қилиш керак. Веналарнинг варикоз кенгайиши белгилари очик кўриниб турганда оёқларга дам бериш, уларни юкори кўтариб ётиш (тагига ёстиқ ёки бир неча кават қилинган кўрпача қўйиш), эластик пайпоқ кийиб юриш зарур. Бинт билан ўраб боғлаш яхши самара беради. Бу тадбирлар қўлланилмаса, веналар яллиғланиб, тромблар пайдо бўлиши мумкин.

Анемия ёки камқонлик – қонда эритроцит (қизил қон таначалари) ва гемоглобин миқдори камайиб кетиши билан характерланадиган касаллик. Ҳомиладорликда темир моддаси етишмаслигидан бўладиган камқонлик кўп учрайди, бунга ривожланаётган ҳомиланинг она организмидаги темир моддасини кўпроқ ўзлаштириб олиши сабаб бўлади. Бундан ташқари, аёлнинг меъда-ичак, жигар касалликлари ҳам сабаб бўлиши мумкин. Бунда аёл дармонсизланиб, тез чарчайди, боши айланади, баъзан ҳушидан кетади, жисмонан зўриққанда организмда кислород етишмаслигидан ҳарсиллайди, юраги тез-тез уради. Камқонлик сезиларли даражада бўлганда тери қопламалари ва шиллик каватлар оқариб, рангпар бўлиб қолади. Плацентада қон айланиши бузилади, натижада, ҳомилага кислород ва озик моддалари етишмайди. Ҳомиладорлар сифатли овқатланиши, таркибида темир моддаси кўп бўлган овқатлар (мол гўшти, жигар, тухум, сабзи, ёнғоқ, анор) истеъмол қилиши муҳим аҳамиятга эга. Касаллик оғир кечганда бемор шифохонага ётқизилиб даволанади.

Жигилдон (зарда) қайнаши – қизилўнғач қизиб ачишиши билан ифодаланган нохуш сезги. Ҳомиланинг ўсиши билан ҳомиладор организмнинг нейрогуморал (нейроэндокрин) ўзгариши оқибатида юзага келади. Кейинчалик ўз-ўзидан ўтиб кетади. Фақат ҳомиладор аёллар аччик, қовурилган, углеводли овқатларни кўп истеъмол қилишдан ўзларини тийиши лозим.

Қабзият – ичакларнинг вақтида юришиб турмаслиги. Ҳомиладор аёлларда тез-тез учраб туради. Қабзият бўлмаслиги учун овқат хилма-хил бўлиши, кечқурун ётиш олдидан янги ивигилган қатик ёки кефир ичиш, эрталаб наҳорга бир пиёла совук сув ичиш, ичаклар ҳаракатини кучайтиришга ёрдам берадиган хом сабзавот ва мевалар (қора олхўри, олма, сабзи) ва қора нон ейиш лозим. Ўз билгича сурги қилмаслик керак.

Булардан ташқари, ҳомиладорлик чоғида аёлнинг иссиқ-совуққа бегоҳатлиги туфайли турли шамоллашлар, ўпка яллиғланиши, сил, аппендицит, холецистит, сийдик-таносил аъзоларининг яллиғланиши (цистит, пилонефрит), буйрак етишмовчилиги, шунингдек, ангина, грипп, юқумли сариқ касаллиги, кизилча, қандли диабет каби касалликлар ҳам кузатилади. Гарчанд бу касалликларга ҳомиладорлик сабаб бўлмаса ҳам у аёл баданида мавжуд бўлган касалликларни тезда юзага чиқишига ва мураккаброқ кечишига замин яратади. Шунинг учун ҳомиладор аёл ўзида бирор нохушлик сезиши билан дарҳол шифокорга учрашиб, дарди улғайиб кетмаслиги чорасини кўриши лозим.

ТУҒУРУҚ

Ўзбекларнинг «Вақти-соатида эсон-омон кутулиб олинг, икки жонни саломат қилсин!» деган яхши нияти бор. Кўчада бегона ҳомиладор жувонни кўрганда ҳам шундай дуо қилинади.

«...Аслида улкан меҳнатдан иборат бу жараёнда табиатнинг қандайдир ифода этиб бўлмас гўзаллиги яширинган. Ростини айтганда, ҳамма аёллар ҳам мана шундай чиройли туғиши керак: Гулчехра айрим бесабр аёллар каби кичкирмасди. Тўлғоқ дарди ёш вужудини қамраб олганди. У каравот темирига ёпишар, уни эгиб юборгудек ажабтовур эгилиб, букиларди. Дард қўйиб юбориши билан у қаддини ростлар, ҳозиргина бутун вужудини тутган оғрик ростмиди, рост бўлса қайга кетди, дегандек хайрон ва маъсум жилмаярди. Ана шундай аччиқ дардларнинг биридан кейин уни «стол»га олишди.

Энди дард тутганида Гулчехра қўллари билан стол чеккасига каттик чирмашиб олар, лабини тишлаганича, шундай каттик кучанардики, унинг қисқараётган мускуллари корнида югуриб юргани ёнида унга маслаҳат бериб турган шифокорга шундайгина кўриниб турарди. Бу дақиқаларда Гулчехра дам пастки, дам устки лабини тишлаганча ғаройиб товуш чиқарарди. Унинг кўксидан чиқаётган бу товуш азоб инроғи эмас, йўқ, буюк меҳнат билан банд кишиларда бўладиган, тасвираб бўлмайдиган товуш эди.

Тўлғоқ қўйиб юборган қиска дақиқаларда у яна ёстиғига сидирилиб тушган узун сочини ёстиқдан пастга ташлар, пешанасидаги соч толаларини сидириб, кўзини юмганича дам оларди. Бу пешанадан аллақачон майда тер чиқа бошлаган, сочлари ҳам ҳўл бўлиб туташа бошлаган эди...

Бир оз туриб чақалок «инга»си эшитилди.

Бу овозни эшитган Гулчехранинг кўзларига олам ҳаддан зиёд чароғондай кўринди...»

Бир китобда қутлуғ дақиқалар шундай тасвирланган эди.

«Одамдан одам вужудга келиши осонмас, бу – бир мўъжиза!» дейди халқимиз.

АЁЛЛАРНИ ТУҒУРУҚҚА ПСИХОПРОФИЛАКТИК ЖИХАТДАН ТАЙЁРЛАШ

Туғини олдидан хавотирга тушмаган, кўрмаган аёл дунёда бўлмаса керак. Бу ҳақда «Аёл кишининг бир ажали туғишдир», деган нақл ҳам бор. Лекин ҳаммасидан ҳаёт, келажак аталмиш мўъжиза ютиб чиқади. Аёлнинг улуғлиги ҳам балки, шунда, яъни билиб туриб, онгли равишда ўзи зиммасидаги мажбуриятни бажаришга киришиши ва ғолиб келишидадир!

Аёлларда туғуруқнинг росмана кечишини таъминлаш мақсадида уларни руҳий ва жисмоний жихатдан туғуруққа тайёрлашнинг бир канча тадбирлар мажмуи ишлаб чиқилган. «Аччиқ дардсиз бола келмайди», дейди момолар. Аммо оғриқни сезиш ҳам, дардга чидаш ҳам ҳамма аёлларда ҳар хил бўлади. Баъзи аёлларда туғуруқ пайтида унчалик оғриқ сезилмайди, кўпгина туғадиган аёллар бирмунча оғриқ сезадилар, ўзларини бардам тутиб, оғриқка чидайдилар, шифокор кўрсатмаси ва маслаҳатларига амал қиладилар. Аммо баъзи оғриқка енгил аёллар кўрқиб кетганидан бакириб-чакириб, безовта бўладилар, шифокор кўрсатмаларини ҳам яхши бажармай туғуруқни кийинлаштирадилар.

Ҳомиладорларни туғуруққа психопрофилактик тайёрлаш аёл руҳиятига таъсир этган ҳолда туғуруқни оғриқсизлантиришга қаратилган. Унинг мақсади – туғуруқ, албатта, оғриқ билан кечади, деган кўрқув ҳиссини йўқотиш, оғриқсиз ҳам туғиш мумкин, деган фикрни сингдириш. Бу аёллар маслаҳатхонасида ҳомиладор аёлнинг дастлаб шифокорга мурожаат қилишидан бошланадиган ва туғуруқнинг меъёрида кечишини таъминлаш мақсадида ўтказиладиган тадбирлардир. Бўлажак она синчиклаб текширувдан ўтказилгач, унинг туғиш муддати аниқланади. Шифокор аёлнинг ҳомиладорликка муносабати, кўрқув ва хавотирларини аниқлайди ва уларда ижобий ҳиссиётлар туғдиришга ҳаракат қилади. Туғуруқнинг унчалик кўркинчли эмаслигига, оғриқсиз кечиши ҳам мумкинлигига ишонттиради. Бўлган оғриқ ҳам вақтинчалик эканлигини, болани қўлига олишдаги оналик бахти, қувончи ҳаммасини ювиб кетишини тушунтиради. Тажрибали шифокор ва доялар аёлга туғуруқ табиий физиологик жараён эканлигини, унинг қандай кечишини, туғуруқнинг баъзи даврларида қандай сезгилар бўлиши ва ўзини қандай тутиш кераклигини ётиги билан тушунтириб, бош мия қобиғида оғриқ сезгисини онгли равишда тор-мозлашга ўргатадилар.

Ҳомиладорликнинг 32–33-ҳафтасида аёл учун махсус машғулотлар ўтказилади. Бунда унга туғуруқ пайтида ўзини қандай тутиш кераклиги ва оғриқ сезгиларини қамайтирадиган маълум усуллар (чуқур нафас олиб, нафас чиқариш, қорин пастини силаш, думғаза-бел соҳасини енгил уқалаш, чанок ва бел нукталарини босиш қабилар)ни бажариш, туғишда қандай вазиятда ётиш кераклиги, тўғри кучанишга ва

бунда ўз кучидан тўғри фойдаланишга ўргатилади. Бунинг учун хомиладорга нафас олиб, хар бир тўлғоқ орасида 2–3 бор 10–15 сония нафасни чиқармай туриш машк килдирилади. Кейин эса эркин нафас олавериш мумкинлиги айтилади, бунда оёқ-қўл мускуллари бир қадар бўшашиб, боланинг боши осонгина чиқади.

ТУГУРУК АЛОМАТЛАРИ

Одатда, туғишга оз қолганда аёлда хомиладорлик ниҳоясига етганлигини билдирадиган белгилар пайдо бўлади. Туғурукхонага вақтида бориш учун аёл бу белгиларни билиши лозим. Туғишга 2–3 хафта қолганда бачадон тез кўзғаладиган бўлиб, арзимаган сабаб билан ҳам кискаришга тайёр туради, унинг туби кескин олдинга эгилади, қорин пастга тушади ва аёл енгил нафас ола бошлайди, организмдан ажралган суюклик хисобига тана вазни бир қадар енгиллашади. Бу пайтда кўпинча аёллар салга таъсирланадиган, тезда толикадиган бўлиб қолади, кайфиятлари тез-тез ўзгариб туради, кўпчилик аёллар бели ва қориннинг пастки қисми тортиб оғриб, тўлғоққа ўхшаш дардни хис қиладилар. Аммо бу суст оғрик бўлиб унча ҳам сезилмайди. Элда уни «ушок дард» дейишади. Баъзан оғрик кучайиб кейин тўхтаб қолади, баъзан эса кучайиб бориб, хақикий тўлғоққа айланади. Туғурук яқин қолганлигининг муҳим белгиларидан бири – бу киндан қуюқ, чўзилувчан (кўпинча қон аралаш) шиллик ажралишидир (хомиладорлик давомида бачадон бўйни каналини тўлдириб турган шиллик тикин ажралади). Қорин пастки, думғаза, бел соҳасида тарқоқ оғрик кузатилади.

Туғурук нишонасидан аёл чўчимаслиги, аксинча, сергакланиши лозим. Шундай белгилар пайдо бўлганда аёлнинг бирор ёққа бормай уйда бўлиб тургани маъқул, чунки тўлғоқ кучайиб, зудлик билан уни туғурукхонага элтиш зарур бўлиб қолади.

Иккинчи ва ундан кейинги туғишда тез туғиб қўйиш ҳоллари ҳам учрайди. Шунинг учун хомиладор аёл туғурукхонага туғурукнинг биринчи белгилари (бачадон мунтазам кискариши) пайдо бўлиши билан озгина бўлса-да, қонли белги ёки сув келса, дард тутмаса ҳам, ҳатто туғиш вақти ҳали етмаган бўлса-да, зудлик билан туғурукхонага боргани маъқул.

ТУГУРУК ЙЎЛЛАРИ

Туғиш жараёнида хомила бачадон бўшлиғидан ташқарига қин ва чанок суяқлари айланасидан иборат туғурук йўлларида ўтиши керак. Бу йўл эгилган найча шаклида бўлади. Туғурук каналининг кириш қисми қаттиқ суяқ халқадан иборат. Кўриниб турибдики, хомила учун бачадон бўйни хомилани, айникса, унинг, қаттиқ қисми бўлган бошини ўткази оладиган даражада очилиши керак. Боланинг боши аёл чанок суяги

айланасидан кичик бўлган тақдирдагина ўта олади. Демак, туғурук эсон-омон ўтиши учун туғурук йўллари (бачадон бўйни, қин, оралик)нинг кенгаювчанлиги (чўзилувчанлиги) ва, айниқса, она чанок суяги ҳажми билан бола бошининг аниқ нисбати жуда муҳим аҳамиятга эга. Ҳомила бошининг туғурук йўлларида ўтишига ўзаро алоҳида пардалар билан боғланган бош суягининг ҳаракатчанлиги ёрдам беради. Шу боис ҳомиланинг боши энг тор чанок суяги айланасига ҳам мослашади. Боланинг боши ҳомиланинг энг йирик қисми бўлганлиги учун у ташқарига чиққач, кейинги қисмларининг ўтиши унчалик тўсикка учрамайди.

ТУҒУРУК ФАОЛИЯТИ

Тўлғок ва кучанишнинг бошланиши туғурукнинг пировардига етганини билдиради. Туғурук пайтида 100 ва 200 мартагача тўлғок тутиши мумкин. Агар тўлғоклар мунтазам ва кераклича тезлашиб борса, демак, туғурук меъёрида ўтаётган бўлади. Тўлғок ихтиёрдан ташқари тутиб турган бўлса ҳам, аёл кучаникнинг тезлашишини ёки секинлашишини тартибга солиб, керак бўлиб қолганда тўхтатиб тура олиши ҳам мумкин. Кучаник қанчалик кучли бўлса, бола туғилиши шунчалик тезлашади. Тўнғичини туғаётган аёлларда туғурук 15–24 соат, олдин туккан аёлларда 10–12 соат мобайнида ўтади. Туғурукнинг чўзилишига аёлнинг ёши (биринчисини кечроқ туғаётган аёлларда туғурук чўзилиши мумкин), ҳомиланинг катталиги, чанок суягининг ўлчами, бачадон қисқаришининг фаоллиги таъсир этади. Эсон-омон қутулиб олиш учун аёл тетиклигини сақлаб, туғиш жараёнида ўзи фаол иштирок этиши лозим. Туғурук бошланишида аёл ортикча фаоллик кўрсатмай, кўркмасдан ўзини тетик тутса, етарли. Қўрқув рухий зўриқишга айланиши, бу эса жисмоний зўриқишни келтириб чиқариши мумкин. Дард зўриққани сайин оғриқларни камайтирадиган усулларни қўллаш керак. Аввало, кўнгилни хотиржам ва шод қилиш лозим, ахир, янги ҳаётни бахш этиб тантана қиладиган кун – аёл учун умрнинг энг ажойиб, энг масъул дамларидан бири-ку! Тўлғок тезлашиб, узокроқ чўзила бошласа, аёл тезда ётиши ва чуқур нафас олиши керак (1-усул). Бир тўлғок давомида 2–3 марта чуқур нафас олиб, нафас чиқариш керак, бунда бурун орқали секин-аста нафас олинади, тезда оғиздан нафас чиқарилади, тўлғок тугагач, одатдаги нафас олинаверади. Чуқур нафас олинганда ўпкада ҳаво айланиши яхшиланади, натижада, она қони кислородга бойийди, ҳомилага қон келиши кўпаяди. Шу мақсадда баъзан туғаётган аёлга кислород ҳам берилади. Тўлғок пайтида чуқур нафас олиш билан бирга корин пастини силаш ҳам фойдали (2-усул). Бунинг учун чуқур нафас олганда иккала қўл кафтини бармоқларнинг юмшоқ учлари бирлашадиган қилиб қов устидан кориннинг ўрта чизигига тўғри бурчак шаклида қўйиб, икки ёнга ва ёндан юқорига қараб уқаланади. Нафас чиқарилганда қўлларни киндикдан пастга бояги нуктага қараб силаб, яна

илгариги холатга келтириб кўйиш керак. Ўзининг толиқаётганини сезиб, аёл безовта бўла бошласа, ёнбошлаб ётган холда бел соҳасини кафти билан уқалаш тавсия этилади. Бунда бармоқларнинг юмшоқ учи умуртқага қаратилган бўлиши керак (3-усул). Уқалашда белдан пастга – думбага томон ҳаракат қилинади, бунда нафас олиниб, юқорига томон қайта ҳаракатда нафас чиқарилади. Бел умуртқа қисми терисида аёл жинсий аъзоси, хусусан, бачадон билан боғлиқ тери ости нерв учлари жойлашганлиги сабабли, бу соҳани уқалаш катта аҳамиятга эга. Тўлғоқ ҳар 1,5–2 дақиқада такрорланиб, тўғри ичакда босим пайдо бўлгандек сезила бошласа, кўзи ёриётган аёл чанок суяқларининг нукталарини босиши, думғаза суяқларининг ёнбош бурчакларини босиши лозим (4-усул); бунинг учун бош бармоқ билан чанок суягининг олдинга чиққан дўмбоқчаси босилади (кафти эса болдир томон жойлашган бўлади) ёки мушт қилиб тугилган бармоқларни белга кўйиб, букилган иккала бош бармоқ билан ўнг ва чап томондан умуртқа устунига параллель холда қўлни кўйиб думғаза соҳасининг иккала томони босилади. Тўлғоқлар орасида бир оз дам олиш керак бўлади. Кучаник пайдо бўлиши билан шифокор ёки доянинг кўрсатмаларини аниқ бажариш, итоатли бўлиш жуда муҳимдир. Бола секин-асталик билан силлиқкина туғилиши ва оралик йиртилиб кетмаслиги учун аёл доянинг маслаҳатларига кўра кучаниқни кучайтириши ёки секинлатиши мумкин. Бунинг учун туғаётган аёл гавдаси шундай ўзига қулай вазиятда бўлиши, кучаниқ пайтида фақат қорин соҳасигина эмас, балки бутун гавдаси, оёқлари, ҳатто бўйнини ишлата олиши керак.

Кучаник куйидагича ўтказилади: кучаник бошланиши олдида чуқур нафас олиб, чиқармай турилади, ҳавога тўлиб турган ўпка диафрагмани босади, у пастроқ тушгач, қорин ичида босим ошиб бачадонга таъсир қилади. Туғаётган аёл қўллари билан туғурук столи четларини ушлаб, товонларини маҳкам столга тирайди, бошни бир оз кўтариб, иякни кўкракка қисиброк турган холда бўйин мускулларини таранглаштиради. Бунда оғиз юмилган, кўзлар очик холда бўлади. Нафасни ортик ушлай олмай қолганда секин нафас чиқарилади. Кучаник яна аввалгидек қайтарилади. Кучаниклар ўртасида эркин нафас олиб, оёқ мускуллари бўшаштирилади. Қўллар кўкракка қўйилади ёки енгил ҳаракатлар қилинади, бу ҳаракатлар бузилган қон айланишини тиклайди.

Бола бошининг катта қисми ташқарига чиққандан сўнг кучанишни бир оз тўхтатиш, қўлларни стол четидан олиб, бемалол бўш кўйиш, шундан кейин секин-аста, бемалол нафас олинганда қорин девори мускуллари бўшашади, бу эса дояга ораликни сақлаган холда боланинг бошини секин-аста тўлик чиқариб олишга имкон беради. Сўнг яна бир бор кучанганда боланинг елкалари чиқиши осонлашади, бола гавдасининг қолган қисмлари чиқиши аёлдан унчалик катта куч талаб қилмайди. Туғурук пайтида аёл доя айтганларини бажариб, ўзини бошқара олса, бола чиқаётганида туғурук йўлидаги юмшоқ тўқималар йиртилмайди.

ТУҒУРУҚ ДАВРИ

Туғурук, асосан, 3 даврда кечади: бачадон бўйни очилиши, хомиланинг сурилиши, йўлдошнинг тушиши.

Бачадон бўйни очилиш даври биринчи мунтазам тўлғоқлар билан бошланиб, бачадон бўйни ташки тешигининг тўла очилиши билан якунланади. Бу туғурукнинг энг узок давом этадиган даври ҳисобланади, чунки бачадон бўйни секин-аста, мунтазам очила боради. Биринчи боласини туғаётган аёлларда бу давр 14–15 соат чўзилади, олдин ҳам тукқан аёлларда 8–10 соат, баъзан ундан ҳам киска ўтади. Аёл кориннинг таранглашиб, пастки қисмида ҳамда бел соҳасида симиллаб турган босим сезади. Тўлғоқлар кетма-кет тутиб, ораликлари кискариб боради. Дастлаб 15–20 дақиқа оралаб киска вақт (20–30 сония) давомида тутиб туради. Туғаётган аёлнинг қорнига қўлни қўйиб турилса, бачадоннинг юмшоқ девори зичлашиб, қаттиқлашиб, таранг ҳолга келишини, маълум муддат ўтгач, яна бўшашиб тинч ҳолатга ўтишини кузатиш мумкин. Сўнг тўлғоқлар тезлашиб (тезлиги соатиға 10–12 марта) давомийлиги 1–1,5 дақиқагача этади, тўлғоқлар ўртасидаги вақт 2–3 дақиқа ва ундан камроққа тушиб қолади. Ундан ташқари, тўлғоқлар кучайиб боради, бунинг натижасида бачадон мускулларининг кискариши туфайли бачадон ичида босим ошади, айни вақтда бачадоннинг пастки қисми боланинг боши оша чўзилади, бачадон бўйни канали эса кенгайиб, очилиб боради. Туғурукнинг биринчи қисми шунинг учун ҳам очилиш даври дейилади.

Бачадон бўйни тўла очилгач, тўлғоқ чоғида қоғонок ёрилиб, бола бошининг олдинги қисмидаги суви оқиб кетади. Агар туғурук меъёрида кечса, бачадон оғзи тўла очилгач, қоғонок ёрилиб, ҳомила суви ташқарига оқиб кетади. Сув кетиб қолгач, тўлғоқ пасайиб қолади. Бирмунча вақтдан кейин икки баравар ортиқ куч билан бошқароқ тўлғоқ тутаяди, унга қорин мускулларининг кискариши – кучаник ҳам қўшилади. Шу лаҳзадан бошлаб туғурукнинг 2-даври бошланади. Бачадон оғзи очилиши даврида сув кетмасдан туриб аёл бир оз юриши, тўлғоқ тўхтаганда ётиб туриши мумкин, аммо ҳеч қачон ўтирмаслиги керак, чунки боланинг боши жуда пасайиб қолганлиги сабабли, унга зиён етказиб қўйиш мумкин. Тўлғоқлар орасида аёл енгил (сутли овқат, ширин чой, қатик, мева шарбати ёки шоколад) тамадди қилиб олиши, шунингдек, бир оз ухлаб тиникиши (имкон бўлса) унинг куч йиғиб олишига ёрдам беради.

Ҳомиланинг сурилиш даври бачадон бўйни ташки тешиги тўла очилиши билан бошланиб, боланинг туғилиши билан тугайди. Бу давр – биринчи бор туғаётган аёлларда 1,5–2 соат, такрор туғаётган аёлларда 20–60 дақиқа давом этади. Туғаётган аёл кучана бошлаган заҳоти уни туғурук залига олиб ўтилади. Аёл ҳар кучанганда ҳомила туғурук канали бўйлаб силжий бошлайди. Бунда ҳомила бир қанча муайян ҳаракатлар қилиб сурилади, бу эса туғурукни осонлаштиради.

Ҳомиланинг боши чанокнинг катта ўлчамига мослашиб силжийди, бу даврда хомила боши букилади ва энгаги кўкрагига тегади, юзи ўнг ёки чапга қарайди. Ҳомила туғурук канали бўйлаб силжиганда энса қисми билан олдинга, юзи билан она думғазаси томонга ўгирилиб олади. Ҳомиланинг боши чанок туби, тўғри ва ташки чиқарув йўлини босади, бунда аёлга хожати кистагандек туюлади. Кейинчалик аёл ҳар кучанганда хомила боши жинсий ораликда кўринади, кучаник тўхташи билан кўринмай қолади. Тез орада шундай пайт келадики, кучаник тутмай турганда ҳам хомила боши кўриниб тураверади, кейин эса туғилиш бошланади. Бир-икки кучаник билан боланинг боши, елкалари, сўнг бутун гавдаси чиқади. Ҳомила туғилиши билан орқадан қоғоноқ сувлари оқиб кетади. Чакалоқ туғилиши биланок йиғлайди, нафас ола бошлайди. Чакалоқнинг киндиги кесиб боғланиб, онадан ажратилади. Тезда уни кўриқдан ўтказиб, ўлчаш, тортиш ишлари бажарилади ва биринчи ёрдам кўрсатилади (оғиз ва бурнини шилликлардан тозалаш, киндигига қараш, иссиқ тағлиқка ўраш). Сўнг янги туғилган чакалоқ рўйхатга олиниб, қўлчасига боланинг жинси, оғирлиги, туғилган вақти-соати, онанинг исм-шарифи, туғилиш тарихи рақами, бола қаравоти рақами қайд этилган клеёнка тасма боғлаб қўйилади.

Йўлдош тушиш даври – бола туғилгандан бошлаб йўлдош тушганда тугайди. Бу туғурукнинг энг муҳим онларидан биридир. Бу даврда йўлдош бачадон деворидан кўчади ва кинга тушади, кучаник тутиб киндик колдиклари, қобиклар билан бирга йўлдош тушади. Бунда бир оз қон кетади. Йўлдошни шифокор синчиклаб кузатади, чунки йўлдош бутунлигича тушмай бирор бўлаги қолиб кетса, қон кетишига сабаб бўлиши мумкин. Йўлдош тушиш даври тугагандан сўнг чилла даври бошланади.

ЧИЛЛА ДАВРИ

Бола соғлом бўлиб ўсиши учун, айниқса, она соғлом бўлиши зарур. Агар туғурук нормал ўтган бўлса, аёл соғлиги ҳам яхши бўлади; чилла даври тўғри кечса, ҳеч қандай муолажа ҳам талаб қилинмайди. Аммо кўзи ёриган аёлга алоҳида тартиб ва парвариш керак бўлади. Бу тартиблар бузилса, турли асоратлар юзага келиши мумкин, бу она ва бола ҳаёти учун ҳам хавфлидир. Чилла даврининг меъёрида кечишида аёлнинг туғуруқдан кейин организмда кечаётган ўзгаришлардан воқиф бўлиши, махсус режим ҳамда шифокор кўрсатмаларига, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиши муҳим аҳамиятга эга. Мухими, бу даврда оналик ҳисси ва шунга мувофиқ аёл феъл-атворида ўзгаришлар шаклланади.

Умумий ҳолат ва танадаги ўзгаришлар. Чилла даври тахминан 6–8 ҳафта давом этади. Шу вақт мобайнида аёл организми хомиладор бўлгунга қадар ҳолати (асли)га қайтади. Сут безларининг фаолияти эса болани эмизиш зарурияти туфайли кучаяди. Туғуруқдан кейин (агар туғуруқ меъёрида кечган бўлса) аёлнинг умумий ҳолати яхши-

ланади. Дастлаб бир оз иштага бўлмайди, туққандан бир неча кун ўтгач, эмизадиган аёлларда иштага очилиб кетади. Биринчи ҳафта охиридаёқ қон таркиби яхшиланади. Туғуруқдан кейинги дастлабки кунларда қовуқ ва сийдик чиқариш канали шишган, қорин олд деворлари бўшапган ҳолатда бўлгани сабабли сийиш секинлашади, бу 2–4 кунлардан кейин ўтиб кетади, 2–3 ҳафта ўтгач, сийдик йўллари фаолияти тикланади. Қорин деворлари ва ичак мускуллари бўшашиб қолиши туфайли туққан аёлларнинг кўпчилиги қабзиятдан қийналадилар. Баъзан ич яхши юришмай қолишига ҳомиладорлик пайтидаги бавосир тугунлари ва орқа чиқарув йўлидаги ёриқлар халақит беради. Ичаклар фаолиятининг тикланишида тўғри овқатланишнинг аҳамияти катта; аёл туққанидан кейин 3–4 кун ўтгач, сифатли, бекам-кўст овқатлар истеъмол қилиши, у ёнбошдан бу ёнбошга ўгирилиб турадиган фаол ҳаракатлар қилиб туриши керак. Аёл гавда оғирлиги ҳомиладорлик даврида қанча ошган бўлса, туққандан кейин тахминан шунча йўқотади. Энг кўп ўзгариш жинсий тизимларда, айниқса, бачадонда рўй беради. Бола туғилиб, йўлдош тушгач, бачадон гўё чўзилган гўшти халтага ўхшаб қолади. Кейинчалик бачадон мускуллари қисқариши туфайли шакли орқа томони япаскироқ шарга ўхшаб кетади, деворлари таранглашади, туғуруқдан кейин дастлаб бачадон жадалроқ, кейинроқ суст қисқаради. Бир нечта туққан аёлларда бачадон қисқариши дастлабки кунлари, айниқса, болани эмизаётганда, оғрикли бўлади, жисмоний машқлар билан шуғулланган аёлларда бачадон тезроқ қисқаради. Биринчи боласини туққан аёлларда бачадон тезда қисқаради. Бачадон бўйни, канали ҳам қисқариб, 2–3 ҳафтадан сўнг аввалги шаклини олади. Бачадон бўйни, бир вақтда ички деворлари юзаси жароҳатлари ҳам битади, шиллиқ қаватлари ҳам тикланади. Бу жараён тугаллангунга қадар туғуруқ вақтида бачадон ички юзасида ҳосил бўлган жароҳатлардан чилла даврига хос чиқинди – лохия келиб туради. Агар лохиялар анча вақтгача тўхтамай қон аралаш бўлса, дарҳол шифокорга мурожаат қилиш лозим, чунки бу бачадонда бирор иллат ёки яллиғланиш аломати борлигидан далолат беради. Туғуруқдан кейин аёл жинсий аъзолари тинч ҳолатда бўлиши бачадон шиллиқ қаватларидаги жароҳатларнинг тезроқ битиб кетишига ёрдам беради. Туғуруқдан кейинги дастлабки ҳафтада жинсий алоқа қилиш ярамайди, акс ҳола аста-секин юмилиб бораётган бачадон бўйни орқали қиндан бачадон бўшлиғига ёки тухум йўллариغا инфекция ўтиб, турли яллиғланишларга сабаб бўлиши мумкин. Чилла даври асоратсиз ўтган соғлом аёллар туғуруқдан 6–7 ҳафта ўтгач, жинсий ҳаётларини қайта тиклаб олишлари мумкин. Ҳайз функцияси, тикланиши турлича кечади ва у болани кўкрак бериб эмизиш билан боғлиқдир. Бола эмизмайдиган аёллар туғуруқдан 2–2,5 ой ўтгач ҳайз кўра бошлайдилар, бола эмизадиганларнинг 50% и 4–5 ойда, кўпчилик аёллар эса бола эмизиш даврида умуман ҳайз кўрмайдилар.

Чилла даврининг 3–4-кунлари сут безлари таранглашиб тўлишади, оғрийди, безиллаб туради, сарғимтил оқиш тусдаги оғиз сути ажрала бошлайди. Кўкрак қаттиқ

шишиб кетганда ҳатто қўлтиқ остларигача ҳам оғриқ беради. Оғиз сутида оксил ва ёғ ниҳоятда кўп бўлиб, у бола учун жуда фойдали. Шунинг учун дастлабки кунларда-нок бола онасига эмизиш учун берилади.

Туғурукнинг 3–4-кунидан сут безларидан оксил, ёғ, углевод, витамин, ферментлар ва уйғунлашган бошқа моддалардан иборат бола организми ривожланиши учун зарур бўлган сут кела бошлайди. 6 ойгача сут миқдори ортиб боради, кейинчалик эса секин-аста камайиб боради. Баъзан туккан аёлнинг кўкрак сути ниҳоятда камайиб кетади (гипогалактя), баъзан сут буткул келмай қолиши мумкин. Бунинг сабаблари турлича ва у аёл она бўлгунга қадар шаклланган бўлиши ҳам мумкин: ҳатто киз болалик даврида қатъий режимнинг йўқлиги, тўйиб овқатланмаслик, жисмоний ва руҳий зўриқишдан сўнг яхши дам олмаслик, ўткир ва сурункали касалликлар билан оғриш кўпинча гипогалактяни юзага келтирувчи манба бўлиши мумкин. Болага биринчи марта кечикиб кўкрак тутганда ёки тартибсиз эмизганда, баъзи туғма камчиликлар (кемтик лаб ёки бўританглай бўлиши) туфайли бола тузук эммаганида ҳамда онанинг кўкрак сўрғичлари кичкина, ясси, ичга ботик холларда ҳам сут камайиб кетиши мумкин. Гипогалактяга яна кўкрак тутиш қоидаларига амал қилмаслик, эмизикли аёлнинг баъзи дори-дармонлар (гормонлар, антибиотиклар, пешоб ҳайдовчи воситалар) ни назоратсиз ичиши ҳам сабаб бўлиши мумкин. Кўпинча онанинг тўйиб, сифатли овқатланмаслиги ҳам сути қочиб кетишига олиб келади. Эмизикли аёлнинг қайфияти яхши бўлиши, меҳнат қилиш ва дам олишни тўғри йўлга қўйиб, кун тартибини тўғри уюштириши, жисмоний ҳамда руҳий зўриқишдан ўзини эҳтиёт қилиши, оилада илик муносабатларни йўлга қўйиши она сугининг мўл-кўл келиб туришига имкон яратади.

Шахсий гигиена. Туғурукдан кейинги дастлабки 5–8 кун (баъзида ундан кўпроқ) аёл туғурукхонада бўлади, бу ерда она ва янги туғилган чақалоқ алоҳида шароитда парвариш қилинади. Бу янги туккан аёл кимирламай ётиши керак дегани эмас, албатта. Туғурук мураккаб кечмаган бўлса, чилла даврининг дастлабки кунларида-нок ўрnidан туриши (туғурукдан 6 соат ўтгач), жойида оёқни осилтириб ўтириши, кейинги кундан дастлаб 15–30 дақиқадан 1–2 марта, кейинчалик эса кўпроқ хонада юриши мумкин. Туғурук мураккаб кечган бўлса, қачон ўрnidан туришини шифокор белгилайди. Янги туккан аёлнинг ўрnidан эрта туриши, фаол ҳаракат қилиши чанок мускуллари ва қорин деворлари тортилишини, бачадон қисқаришини тезлаштиради, пешоб ҳайдалишини нормаллаштиради (бир кеча-кундузда 4–5 марта, иложи борича эмизишдан аввал қовуқни бўшатиш зарур), ичаклар фаолиятини тиклайди (2–4 марта, кейинчалик ҳар куни ич қилиши керак). Ҳомиладорлик даври чўзилган аёлнинг қорин деворлари тукқандан кейин осилиб қолиши, қорин бўшлиғида жойлашган аъзолар, жумладан, бачадон ҳам пастга тушиб қолиши мумкин. Бунинг олдини олиш учун аёл катта чойшабни бир неча қават (энлиги икки қафтча келадиган) қилиб ёки бинт шаклида махсус тикилган белбоғ билан қорин-бел қисмини маҳкам боғлаб оли-

ши керак. Бу корин ва бошқа аъзоларнинг бўшашиб осилиб қолишидан сақлайди, уни маҳкам тутиб туради. Мускуллар ва корин деворлари тортилиб, ўз ҳолига келмагунча жисмоний зўриқишдан ва оғир юк кўтаришдан ўзини асраб туриш лозим.

Туккан аёл чилла даврида шахсий гигиена қоидаларига амал қилиши керак. Чунки янги бўшанган аёл организми бирмунча заиф бўлиб, касал таркатувчи микроблар тананинг бошқа аъзоларидан ёки қўлдан, кир чойшабдан, қотиб қолган қонли чиқиндилардан жинсий аъзоларга касал юктириши мумкин. Худди шунинг олдини олиш учун туккан аёл тозалikka қатъий риоя қилиши, оғиз бўшлиғи ва баданини тоза тутиши, бола эмизиш ва овқатланишдан олдин ҳар гал қўлини совунлаб ювиши, тирноқларини тез-тез олиб туриши, кунига 2 маҳал жинсий аъзоларини ювиб туриши зарур. Аёлнинг ич кийими ва чойшабларини вақти-вақти билан алмаштириб, таглигини бот-бот янгилаб туриш керак. Юришга рухсат этилган туккан аёл 3-кундан кейин душда чўмилиб олиши мумкин. Туғурук ва ундан кейинги кунлар меъёрида ўтиб, она ва боланинг ахволи яхши бўлса, туғурукдан кейин 3–4-кун ийга кетишларига рухсат этилади.

Ўпка, юрак-қон томир тизимлари, меъда-ичак, сийдик йўллари, ички секреция безлари ва бошқа касалликлари бўлган аёллар, ҳомиладорлиги ва туғурук асоратли ўтган аёллар, шунингдек, боласи чала ёки дардманд туғилган аёллар кейинчалик касали мураккаблашиб кетмаслиги учун туғурукхонада узоқроқ ушлаб турилади.

Нихоят, она ва боланинг туғурукхонадан кетишларига рухсат этилади. Уйда ҳам, албатта, иложи борича туғурукхонадаги каби тартибга ва шахсий гигиена қоидаларига қатъий амал қилиб туриш лозим. Энг аввало, она ва бола уйларига келгунча ҳамма ёқ тозаланган, тартибга келтирилган бўлиши керак. Она ва бола яшайдиган хонада ортиқча нарсалар бўлмаслиги лозим, хонани тез-тез шамоллатиб туриш зарур, у ерда чекиш, тагликларни қуритиш, кир нарсаларни сақлаш мумкин эмас. Ўринбош, кийим-кечак бот-бот алмаштириб турилиши лозим. Туккандан сўнг 25–30 кун ўтгандан кейингина бачадон шиллиқ қаватлари ўз ҳолига кела бошлайди, бу даврда ваннада чўмилиш мумкин эмас, чунки кинга сув билан турли касаллик таркатувчи микроблар кириб қолиши мумкин. Яхшиси, душда ёки тоғорада тик туриб чўмилган маъқул.

Эмизикли аёл олдидан тугмаланадиган оддий ип газламадан тикилган сийнабанд тақиши керак, бунда кўкрак осилиб ҳам, сиқилиб ҳам турмаслиги керак, акс ҳолда сут безларининг бўшалиши кийинлашиб, сут тиралиб қолиши ва камайиб кетиши мумкин. Уни ҳар кун алмаштириб, ювиб қайнатиш, яхшилаб дазмоллаш зарур. Янги бўшанган аёл туғурукхонадан чиққандан сўнг 1 ҳафтача ўтиб аёллар маслаҳатхонасига кўриниши керак. Малакали шифокор маслаҳатига риоя қилинганда чилла даврининг оғир асоратлари олдини олиш мумкин бўлади. Кўпчилик ўртасида «Аёллар бола эмизиш даврида ҳомиладор бўлмайди», деган фикрлар юради. Бу унчалик тўғри эмас. Аёлларнинг кўпида эмизиш даврида тухумдонларда тухум хужайралари етил-

майди (шу туфайли улар хайз ҳам кўрмайдилар), шунинг учун уруғланиш имконияти ҳам кам бўлади. Бу ҳамма учун ҳам тўғри келавермайди, бу аёл организмнинг индивидуал хусусиятларига ҳам боғлиқ, баъзи эмизикли аёлларда тухум хужайра хайз кўрмасдан туриб ҳам етилиши, ҳомиладор бўлиб қолиши ҳам мумкин. Аёллар бола эмизиш даврида янгидан ҳомиладор бўлиб қолишдан иложи борича сақланишлари лозим, чунки бу аёл саломатлигини заифлаштиради.

Турмуш шароити соғлом аёл тахминан 3 йил оралатиб тукканда соғлиғига ҳеч қандай путур етмайди (бунда 9 ой ҳомилани кўтариш даври, бир йил болани эмишига, бир йил ҳордик чиқаришга кетади).

Кўкрак парвариши. Боланинг ўсиб улғайиши, она сутининг мўл-кўл бўлиши ҳамда она саломатлиги учун ҳам сут безларини тўғри парвариш қилиш муҳим аҳамиятга эга. Бунинг учун, энг аввало, тозаликка ниҳоятда эътибор қилиш лозим. Кўкрак сўрғичида ёриқлар ва мастит юзага келмаслиги учун сут безларини эрталаб ва кечкурун илик сув билан совунлаб ювиш, сўнг стерил дока ёки пахта билан артиш керак. Ҳар сафар эмизиш олдидан қўлни тоза ювиб, қайнаган сувга ёки ичимлик сода (1 стакан сувга 1 чой қошиқ сода солинади) эритмасига ҳўлланган дока ёки пахта билан артиб туриш лозим. Эмизиб бўлгандан сўнг кўкрак ювиб ташланади, тоза дока ёки юмшоқ сочиқ билан босиб-босиб қуритилади, вазелин ёки стерилланган ўсимлик мойи суртилади.

Болани тўғри эмизиш жуда муҳим. Агар бола эмиб бўлгандан кейин ҳам кўкрак учини қўйиб юбормаса, уни зўрлаб тортиб олиш ярамайди, бунинг учун боланинг бурни сал қисилса, у оғзини очиб кўкракни қўйиб юборади. Эмизиб бўлгач, кўкракда қолган сутни (ҳатто у кам бўлса ҳам) охиригача соғиб олинса, бу қўшимча массаж ҳисобланади ва сут кўпайишига ёрдам беради, сут тиралиб кўкрак таранглашишининг олдини олади. Баъзи аёлларда сут ўз-ўзидан оқиб қолади, бу сут кўплигидан эмас, балки сўрғич атрофидаги нерв толаларининг касалланишидандир. Шунинг учун эмизиш вақтида тинч шароит яратиш керак, бирор нарсадан хаяжонланиш ёки сиқилиш сут ажратишни тартибга солиб турувчи асаб тизимларига нохуш таъсир этади. Сути тезда оқиб кетадиган аёл кўкрак учига бир неча қават стерил дока қўйиб юриши ва уларни тез-тез алмаштириб туриши керак.

Эмизикли аёлларнинг овқатланиши. Туккан аёлнинг овқати сифатли ва маромида бўлиши керак, чунки кўкрак сутининг миқдори ва сифати истеъмол қилинган овқат таркибига ҳам боғлиқ. Эмизикли аёл овқати гўшт-сут маҳсулотлари, турли ёрмалар ва ҳўл мевалардан иборат бўлиши керак. Аммо пиёз ва саримсоқ пиёз ҳомлигича истеъмол қилинганда кўкрак сутининг таъми ўзгариб, бола эммай қўйиши мумкин, бу ҳолда уларни пиширилган ёки қовурилган ҳолда ейиш мумкин. Айниқса, эмизикли аёлларга ҳўл мевалар фойдалидир, улар таркибида дармондори ва ичак фалиятини яхшилайдиган моддалар кўп бўлади. Спиртли ичимликлар ичиш, чекиш,

шифокор рухсатисиз дори ичиш мумкин эмас. Эмизикли аёл бот-бот овкатланиб туриши лозим, агар кўкрак сути етишмаса, овкат турларини оксил ҳамда дармондорига бой бўлган маҳсулотлар билан кўпайтириши ва, албатта, бу борада шифокор билан маслаҳатлашиб олиши керак.

Кун тартиби. Чилла даври маромида ўтиши учун туғурукхонадан келгандан сўнг меҳнат ва дам олишни, тоза ҳавода сайр қилишни яхши йўлга қўйиб олиш керак. Бу ҳам она, ҳам чақалоқнинг саломатлигини таъминлайди. Дастлабки 10 кунда онанинг уй юмушларини бир оз енгиллатиб қўйиш лозим. Бу даврда она ва бола янги шароитга ва бир-бирларига ўрганишлари керак. Туккандан кейин дастлабки ойларда аёл киши тезда толиқиб қолади, шунинг учун уй ишларига секин-аста киришиши лозим. Қадимда тукқан аёлга 40 кунгача оғир иш қилдирмай, чақалоққа ҳам момолар қарашган. Бунда ҳикмат кўп. Туккандан кейинги узоқ муддатли таътил ҳам аёл ўз соғлигини тўла тиклаб, дам олиши, болага ҳам эътибор билан қараши учун белгиланган. Оғир жисмоний ишлар бачадоннинг тушиб қолишига ёки нотўғри ўрнашишига, ички жинсий аъзоларнинг ташқарига чиқиб қолишига олиб келиши мумкин. Эпли аёл чилласи чикқандан кейин ҳам барча юмушларини қилишга улгуради. Осонроқ ишларни, енгил жисмоний машқларни бажариб туриши фойдали. Булар онанинг ўз кучини тиклаб олишига, қорин девори ва чанок ички мускулларини мустаҳкамлашга, умумий ҳолатни ва кайфиятни яхшилашга ёрдам беради. Она ва болага тоза ҳаво жуда муҳимдир. Тунда кўпроқ туриб болага қарашга тўғри келганда, тундаги уйқунинг ўрнини тўлдириш учун кундузи ухлаб олиш керак, ҳадеб уйқудан қолавериш ҳам ярамайди, акс ҳолда асабийлашиш, камқонлик, сут камайиб кетиши ҳоллари кузатилади, бу эса чақалоқнинг хулқ-атворига ва соғлиғига путур етказиши мумкин.

Жисмоний тикланиш машқлари. Чилла даврида барча соғлом аёлларга жисмоний машқлар тавсия этилади. Чунки ҳомиладорлик даврида аёлнинг қорин деворлари чўзилади, бола туғилгач эса бўшашиб, осилиб қолади. Туккандан кейин қорин деворлари ва тос мускуллари таранглигининг бўшашиб кетиши туфайли (айниқса, дастлабки кунлари) қовуқ ва ичаклар фаолияти бузилиб, пешоб ажралиши қийинлашади, қабзият вужудга келади. Янги бўшанган аёлни бу нохушликлардан халос этиш учун маҳсус танланган жисмоний машқлар тавсия этилади. Соғлом, асоратсиз тукқан аёллар машқларни туғурукхонадаёқ бажараверишлари мумкин. Жисмоний машқлар она организмни мустаҳкамлашга, унинг касалликларга қаршилиқ кўрсатиш қобилиятини тиклашга ёрдам беради; уйқу, иштаҳа сут келишининг маромида бўлишини таъминлайди. Машқлар аввалги қадди-қоматни, юриш-туришни тиклашга, ҳомиладорлик даврида толиққан бел мускулларига дам беришга, бачадоннинг тезроқ қисқаришига, чилла даврида бачадон букилиб қолишининг олдини олишга хизмат қиладиган бўлиши зарур.

Сут безларининг чилла даври касалликлари. Сут безларида сут тиралиб қолиши, кўкрак сўрғичларининг ёрилиши ва мастит чилла даврининг энг кўп учрайдиган асоратлари ҳисобланади.

Сут тиралиб қолиши чақалокнинг сутни етарлича сўриб ололмаслиги, ортикча сут қолиши ёки ногўғри соғиш натижасида юзага келади. Сут чиқадиган йўллар беркилиб қолади, баъзида ёғ хужайралар, казеин ёки бошка моддалар тикин бўлиб қолади. Бунда сут безлари таранглашади ва безиллаб оғрийди, безлар зичлашиб каттиқлашади, аёл шу кўкраги билан болани эмизганда ёки соғиб ташлаганда енгил тортади, шунинг учун ҳар сафар сут тиралиб қолган кўкракни биринчи бўлиб эмизиш, эмиб бўлгандан сўнг эса қолган сутни эҳтиётлик билан соғиб ташлаш ва енгил масаж қилиш лозим – шунда безлар тез орада бутунлай бўшашиб қолади.

Сўрғичларнинг ёрилиши. Кўкрак сўрғичлари териси нозик бўлганлиги учун болани эмизаётганда, ич кўйлакка ишқаланганда, курукшаб кетганда, кўкрак безларини тўғри парваришламаганда осонгина зарарланади. Натижада, кўкрак учларида кичик ярачалар, сўнг ёриқлар пайдо бўлади. Кўпинча сўрғичларнинг усти узунасига ёрилиб, бу гўдак жағлари билан сўрғични маҳкам сиқиб олиб эма бошлаган пайтида онага каттиқ азоб беради. Баъзан оғрик шундай кучли бўладики, она гўдакни эмизишга безиллаб туради. Шу туфайли она асабийлашиб, йиғлайди, натижада, сути камайиб, гўдак она кўкрагига янада маҳкамроқ ёпишади, бу эса оғрикни янада кучайтиради. Онага қанчалик азоб бўлмасин, у чидаши ва вақти-вақти билан эмизиб туриши зарур.

Кўкрак сўрғичида ёриқлар ёки оғрик пайдо бўлиши билан шифокорга мурожаат қилиш керак. Чунки ёриқлар орқали онанинг қўли ёки терисидан, шунингдек, боланинг оғзидан микроб юқиб, сут безларининг яллиғланиши – мастит ривожланиши мумкин. Бунда кўкрак безларида оғрик, шиш пайдо бўлиб, каттиқлашади, оғрик кучаяди, безлар таранглашиб, териси қизаради, ҳарорат кўтарилиб, эт увишади, аҳвол ёмонлашади. Эмизганда ҳам, сут соғиб ташланганда ҳам енгиллик сезилмайди. Бу ҳолда дарҳол шифокорга мурожаат қилиш керак. Ўз ҳолича даво чораларини кўриш ярамайди, асосий сабаби аниқланмаса, касаллик авж олиб кетади; каттиқлашган жой юмшоқ бўлиб қолади, бу эса йиринг пайдо бўлганлиги аломатидир. Бунда дарҳол жарроҳга мурожаат этиш лозим, акс ҳолда оғир оқибатга олиб келади. Болани фақат соғлом кўкрак билан эмизиш, оғриган кўкракни эса сут сўрғич билан соғиб ташлаш лозим.

Ҳар қандай яллиғланишнинг олдини олиш учун кўкрак безларини хомилдорлик пайтидаёқ эмизишга тайёрлаш, кўкрак бериб эмизиш қоидаларига риоя қилиш ва кўкрак безларини парвариш қилишда тозалikka амал қилиш; сийнабандни кўкрак безларини кўтариб турадиган қилиб тақиш (чунки осилиб турганда сут туриб қолади), қўлларни совқотишдан асраш (чойшаб, тагликларни совуқ сувда чаймаслик), сўрғичларнинг ёриқларини ўз вақтида даволаш. бола эмизадиган аёлда учрайдиган ҳар қандай касалликни охиригача даволатиш керак бўлади.

БОЛАЛИК

ФАРЗАНДИНГИЗ ТУҒИЛДИ 172

- Чакалоқ 174
- Чакалокни парвариш қилиш 179
- Чала туғилган бола 186
- Болага исм қўйиш 188
- Ўғил болалар исмлари 189
- Қиз болалар исмлари 200
- Болаларни эмлаш 209

ЭМАДИГАН БОЛА 210

- Она сути – ҳаёт чашмаси 211
- Болани эмизиш 214
- Болани эмизиш ҳолатлари 216
- Эмизиш вақтлари 217
- Жисмоний ривожланиш 221
- Гигиена 223
- Жисмоний тарбия 226
- Эмадиган бола учун уқалаш ва бадантарбия 227

БИР ЁШДАН ЕТТИ ЁШГАЧА 230

- Овқатланиш **231**
 - Жисмоний ривожланиш ва тарбия **234**
 - Гигиена **237**
 - Болани боғчага тайёрлаш **242**
 - Ўйинчоклар **243**
 - Болани мактабга тайёрлаш **246**
 - Оила педагогикаси масалалари **248**
-

ФАРЗАНДИНГИЗ ТУҒИЛДИ

Орзиқиб кутилган вақт келди... Орзуларингиз ушалиб, сиз она бўлдингиз. Сизни она бўлишдек шундай бир улуғ шарафга, саодатга етказган, «янги меҳмонлик» қилган Тангрига беадад шукурлар айтяпсиз.

Оналик муборак бўлсин! Авлодлар занжирини жисми бекам зурриёт билан улашлик улуғлигини, ўзидан яна бир ўзини яратиш қодирлигини туйиш ва бундан-да неча қарра юксалиш муборак бўлсин! Бу жуда қатга шараф!

Бугун сиз эришган шараф ҳақида қадимгилар шундай дейишган:

«Бир она боласини дунёга келтирар, тириклигининг қуввати бўлган сути бирла уни тўйдирар, қучоғида ўстирар, суюкли юрак мевасининг роҳати учун ширин уйқуларидан, бутун тинчлигидан кечар. Унинг тарбияси-ю, бахтли бўлиши учун жону тани билан тиришар. Унинг учун чекмаган жафоси, қилмаган фидокорлиги қолмас. Тириклигининг сўнги нафасига қадар уни севар. Боласининг бир оз боши оғриси, унинг саломатлигини тиклаш учун молу жонини берар. Унга ҳар замон «жоним» деб муружаат қилар. Унинг бу сўзи жуда тўғридир. «Жаннат оналар оёғи остидадир», деган ҳадиси шариф оналарнинг нақадар ортиқ ҳурмату муҳаббатга лойиқ эканини кўрсатмақ учун етарлидир.

Она қадрини керагича билмақ учун она бўлмақ лозимдир...»

Ана шундай буюқ туйғуни, улкан бир ҳақиқатни билмақлик муборак бўлсин!

Сизга насиб бўлган бу шарафни аъло қисмат дея кўтариш, суюкли юрак мевасининг роҳати учун ширин уйқуларидан, бутун тинчлигидан кечиш оғирлигини сездирмайдиган сониялар борки, улар туфайли сиз ўзингизда ажиб буюкликни кашф этасиз, томир-томирингиздан Ҳаёт, Меҳр, Муҳаббат, Шафқат, Адолат, Фидойилик... кўйингки, ЭЗГУЛИК оқаётганини ҳис қиласиз. Сиз буларнинг ҳаммасини оппоқ сунтингиз билан гўдакнинг бўрсилдоқ лаблари орқали ажиб тепиниб турган юракки-насиға жо қиласиз. Ана шу буюклик сизга илоҳий илҳом бериб, нолиш нималигини билмай кўзингиз, лабингиз, қалбингиз қуйлайди:

*Ишқ денгизи тубидан
Излаб топган гавҳарим,
Алла-ё алла.
Муҳаббат гүлзоридан
Сүйиб олган суярим,
Алла-ё алла!*

Оналик муборак бўлсин! Улуғлик муборак бўлсин! Мана, удумимизга кўра, янги туғилган чақалоғингиз билан масрур оқ пояндозни битта-битта босиб ўтяпсиз! Бу пояндоз сизга Курраи Замин – Сиз – Фарзанд ўртасидаги илоҳий ришта бўлиб туюлмайтими?! Яратган Тангрим қалбингизга шуни етказганига шукур айта, гўдагингизни келажак сари бошлайсиз.

Аллоҳ икки жонни ҳамиша саломат қилсин!

Қалби ҳамиша эзгуликларга тўла халқимизнинг бу қутлуғ дуоси билан бирга сизга яна айрим гапларини ҳам эслатиб ўтмоқчимизки, уларни эсда сақласангиз, момоларингиз каби сизнинг ҳам руҳингизга қувват, томирларингизга ўт беражак:

– ҳар гал чақалокни қўлингизга олиб эмиза бошлаганингизда, шу саодатли сонияларни сизга инъом этган ягона Яратгувчига шукур қилиб, кудратига ҳамду санолар айтинг, унинг улуғлигини тан олинг. Йўқдан бор қилган болангизга «Бисмиллаҳир роҳманир роҳим!» билан кўкрак тутинг. Кексаларимиз «бисмиллаҳ...» билан кўкрак эмган боланинг юзи фариштали, қалби нурли бўлади, дейишади;

– ҳадисларда аёлларга ҳомиладор бўлиш, туғиш, болаларни эмизиш, болаларига марҳаматли бўлиш башорат қилинган, агар эрлари билан яхши муошарат қилиб, намоз ҳам ўқисалар, жаннатга киришлари шубҳасиз дейилган;

– чиллалари чақалок хонасида ҳам худди янги келин-куёвлик даврингиздаги каби тунлари чирок ёниб турсин;

– момоларимиз азал-азалдан болани асрайди, деб чақалокнинг ёстиғи остига кулча нон қўйишни одат қилишган. Келинг, яхши иримни биз ҳам тарк этмайлик;

– чақалоғимиз танглайини ким кўтаради, қулоғига ким азон айтади, деб сўраяпсиз. Албатта, синашта, фариштали, пок ниятли қариндошлар яхши дуолар билан унинг танглайини кўтаргани, қулоғига «Аллоҳу Акбар!»ни етказгани маъқул. Бунинг хосияти катта;

– чақалокка исм қўйганда ҳам хосиятли кунларни танлаш лозим. Қариндошлар исмини қўймасликка одатланган маъқул. Борди-ю, уларга ҳавас қилиб шу исмни қўйишга қарор қилинса, улардан розилик сўраш керак;

– ота-оналаримиз ёки бирон табаррук кишининг исмини болаларимизга қўйганда, уларни сизламокқа, иззатини жойига қўймокқа одатланиш керак;

– болани эмизишдан олдин покланиб олиш ёдингиздан чикмасин. Либосингизни ва баданингизни ҳамиша тоза тутинг;

– эмизикли аёл олдида овоз кўтарилмайди, акс ҳолда сути қочади дейишади;

– болани эмизаётган даврда чақалоқдан ортган сутни соғиб олинг. Лекин бу сутни дуч келган ерларга тўкманг, яхшиси, гулнинг тагига оҳиста қуйилгани маъқул. Сутни соғиб оладиган идишингизга бегоналарнинг назари тушмасин;

– боланинг сочи, тирноғини олганда ҳам эҳтиёт бўлинг. Кексалар боланинг сочини гулнинг тагига, олинган тирноқларини тоза жойга кўмиш даркор, деб насиҳат қиладилар;

– чақалоқнинг кийимлари алоҳида совунда, алоҳида тоғорада ювилади. Унинг кийимлари қоронғида қолмаслиги керак. Йўкса – учинади, дейишган момоларимиз;

– боланинг бир сидра идиш-товоғини ҳам алоҳида тутиб, ҳамиша озода сақлашнишига эътибор беринг. Токчада бир чеккада турган бу пиёла, қошиқча ва боланинг бошқа идишлари устига тоза сочик ёпиб қўйинг;

– пичок, қайчи, болта каби кескир буюмлар кўздан узокроқ турсин;

– онанинг эҳтиётсизлиги туфайли қуйиб қолган болада онанинг ҳақи қолмайди, деб огоҳлантирадилар момоларимиз. Шунинг учун иссиқ чой, чойнак-пиёла ва овқат солинган бошқа идишларни боладан нари тутинг;

– бармоғингизда тилла ёки кумуш узук бўлсин. Кир-чир ювганда озода туради, пок бўлади;

– болани эмизаётганда, йўрғаклаётганда, хуллас, унга яқинлашганда сочларингизни турмаклаб, рўмол ўраб олишни унутманг. Чунки сочнинг узун толаси бола қўлига, бўйнига, оёқлари ёки бошқа нозик жойларига ўралиб қолиб, азоб бериши ёки бирон ёмон оқибатга олиб келишига сабаб бўлиши мумкин;

– тунлари боланинг бир меъёрда эмиши онага роҳат бағишлаб, кўзига уйқу келтиради. Ғафлат босиб ухлаб қолиш фалокат эшигини ланг очиш демакдир. Минг чора қўлласангиз ҳам бунга йўл қўйманг..

Буларнинг ҳаммаси фарзандингизнинг бешикаст, беғубор катта бўлишига ёрдам беради.

Келинг, энди бола парвариши хусусида бемалолроқ, батафсилроқ гаплашайлик.

ЧАҚАЛОҚ

Одатда, шартли равишда бола туғилгандан кейин уч ҳафтагача кичик чилла даври, 6 ҳафтага эса катта чилла даври дейилади. Бола бир ёшга тўлгунча гўдаклик даври деб юритилади. Ёшигача касалга чалинмаган бола соғлом ўсади, деган гапни

кўп эшитгансиз. Бу – тўғри гап. Бу даврда онадан жуда катта меҳнат, эътибор, кунт, парвариш талаб қилинади.

Аксарият туғилган чақалоқларнинг кўриниши кўхликкина бўлмайди. Кўпинча у «кип-қизил жиш», бужмайган, бошида шиш, сочлари сийрак, кўллари кўкимтир бўлади. Мурғакнинг «ширин-шакар» болакайга айланиши учун маълум вақт ўтиши керак.

Бола туғилган заҳоти чинқириб йиғлайди ва нафас ола бошлайди. Бу билан у гўё ёруғ дунёдаги мустақил ҳаёти бошланганини билдиради. Табиийки, бу унинг организида талайгина ўзгаришлар содир қилади. Боланинг, масалан, овқат ҳазм қилиш аъзолари аста-секин ўзгара бошласа, нафас олиш аъзолари туғилган заҳотиёк кескин ўзгариши, янги шароитга зудлик билан мослашуви зарур бўлади.

Биринчи нафас. Бола туғилган заҳотиёк унинг бурни ва оғзи ташқи муҳит билан мулоқотга ўтади, яъни ўзи нафас ола бошлайди. Бунда унинг кўкраги бир текис тез-тез кўтарилади. Бола организида тез суръатда ўта мураккаб муҳим ўзгаришлар рўй беради. Ҳозиргина у кислородни онадан олиб турарди.

Мана, бола туғилди, киндик кесилди. Шу дамдан у ўз ғамини ўзи ейиши зарур. У оғзини очади ва ўпкасига кирган ҳаво уни ростлаб, тўлдиради, ковуғаларини кескин керади. Кўкрак кафаси кўтарилади. Ўпка кизариб, ғовакланади. Қон юракдан ўпка томирларига ўтиб, у ерда кислородга тўйинади; шу тарика юрак-ўпка қон айланиши юзага келади. Чақалоқ энди катталардек нафас ола бошлайди. Лекин гўдак 1 ёшга тўлгунча нафас олиши бир меъёрда бўлмай, гоҳ юзаки, гоҳ чуқур, гоҳ тез, гоҳида секин бўлиши мумкин. Чақалоқ юракчаси жуда тез, ўрта ҳисобда дақиқасига 120–130 марта, катталарникига караганда деярли 2 баробар тезроқ уради.

Вазни ва бўйи. «Боланинг вазни қандай?» Одатда, «янги меҳмон» дунёга келганини эшитгач, яқинларнинг берадиган биринчи саволи шундай бўлади. Ҳомиладорликнинг 39 ҳафтасидан кейин туғилган болалар етилиб туғилган ҳисобланади. Етилиб туғилган бола вазни ўрта ҳисобда 3,3 кг (ўғил болаларда 100 г кўпроқ, қиз болаларда 100 г камроқ) бўлади. Лекин етилиб туғилган болалар вазни ҳам бир-биридан анча фарқ қилиши мумкин. Уларнинг айримлари 2,5 кг, бошқалари 4 кг ва ундан ортиқ бўлади. Боланинг вазни ва бўйига кўпгина омиллар: ирсийлик, яъни ота-онанинг тана тузилиши ва бўйи, оилавий анъанаси, нечанчи болалиги (одатда, бир онадан биринчи бола кичикроқ вазнда, навбатдагиларининг вазни бир-биридан каттароқ туғилади), онанинг саломатлиги, айрим касалликлар (масалан, диабет, ёғ босиш, бунда бола вазни катта бўлиши, айрим хасталикларда кичик бўлиши мумкин), онанинг ҳомиладорлик давридаги ҳаракатчанлик даражаси (она серҳаракат бўлса, бола вазни, одатда, катта бўлмайди) таъсир этади.

Онанинг ҳомиладорлик даврида овқатланиш режими боланинг вазнига деярли таъсир этмаслиги мумкин. Ўзини овқатдан тийиб юрган оналар катта вазнда бола

туғиши, аксинча, кўп овқат еб юрган она кичик вазнли бола кўриши ҳам мумкин. Энг муҳими, бола вазни ва бўйи ўртача ҳисобга тўғри келса, кифоя. Катта вазндаги чақалок ҳамма вақт ҳам соғлом бўлавермайди, аксинча, кичикрок туғилган бола яхши ўсиб, ривожланиб боради. Бола туғилгандан дастлабки 3–5 кунда вазни бир оз (1/10)га камайиши мумкин. Бундан кўркмаслик керак. Бу ҳол унинг ичагини тўлдириб турган турли чиқиндиларни қай даражада чиқиб кетиши ҳамда кам эмизилиши оқибатидир. 3-кундан бошлаб яна вазни ортиб, 10–12-кунга борганда аввалги вазнига етиб олади. Чақалокнинг бўйи туғилган пайтда ўрта ҳисобда 50 см (қиз – ўғилда 1–2 см га фарқ қилади) бўлади.

Ташки кўриниши. Болангизни биринчи бор кўрганингизда унинг танаси ному-таносиблиги сизни ажаблантиради, албатта. Чунки чақалокнинг гавдаси катта одам гавдасига асло ўхшамайди. Боши танага нисбатан катта, бўйининг 1/4 қисмига (катталарда 1/7 га) тенг, пешанаси юзига нисбатан катта, юзнинг 3/4 қисми (катталарда 1/2 қисми)ни ташкил этади. Тана ва қўллари оёқларидан кўра узунрок, қорни бўртик бўлади. Ўғил болаларда жинсий аъзо каттарок кўринади. Лекин бир неча ҳафтадан сўнг болангиз бутунлай ўзгариб, «одам каторига қиради». Чақалокнинг илк ҳаракатлари тартибсиз, чунки ҳаракатни идора қилувчи нерв системаси унда ҳали тақомилга етмаган бўлади. Невр системаси ривожлангандан сўнг бола ҳаракатлари аниқ тартибга тушади. Одам боласи туғилганда заиф, мустақил ҳаракатлана олмайди. Қулунча, бузоқчалар туғилгач, ярим соатдан сўнг юра бошлайди. Инсон боласининг юриши учун эса бир йил муддат керак бўлади.

Ўзини тутиши. Чақалок бошини тўғри тута олмайди, чунки бўйин мускуллари заиф бўлиб, боши оғирлик қилади. Дастлабки бир-икки кунгача она қорнида ётган кўринишда: қўлларни кўкрагига, оёқларини қорнига тортиб ётади.

Боши ва юзи. Агар фарзандингиз бош шакли бир оз ўзгарган ҳолда, у ёки бу томонда шиш билан (буни туғуруқ ўсмаси дейилади) туғилса, кўрқиб кетманг. Бу айрим ҳолларда туғуруқ йўлларида ўтаётганда чақалок бошининг юмшоқ тўқималарига куч таъсир этиши туфайли юзага келади. Бир неча кундан сўнг болангизнинг боши одатдагидек бўлиб қолади. Чақалок калла суяклари ҳали юмшоқ, бир-бири билан бирикмаган, уч ёки тўртта суяк бирикмаларида кенгайган юмшоқ соҳалар – ликилдоқлар қолади. Сиз буни бола бошини қўл билан ушлаганингизда сезасиз. Катта ликилдоқ тепа ва пешана суяклари ёрдамида ҳосил бўлиб, пешанадан юкорида, кичиги энсада бўлади. Ликилдоқлар ромб шаклида, бола ўсган сайин ликилдоқлар секин-аста кичрайиб, кичик ликилдоқ 8 ойда, каттаси 18 ойда ёпилади.

Сочлари. Айрим болалар қуюқ, коп-қора соч билан, айримлари сийрак сочли (деярли соч бўлмаслиги ҳам мумкин) туғилади. Сочи кам туғилса, хавотирланманг, чунки қуюқ сочларнинг кўп қисми бир ҳафтадаёқ тўкилиб, ўрнига сарғимтир ингичка толали соч ўсиши мумкин.

Кўзлари. Чақалок кўзлари, одатда, жуда катта, катта одам кўзининг 2/3 қисмига тенг келади. Қовоклари кенг, қош-киприклари сезиларли, лекин ипдек ингичка. Қизиғи шуки, чақалок кўз ёшисиз йиғлайди. 4-ҳафтага бориб кўз ёши пайдо бўлади. Бурни калта ва пучук, қулоқлари юзига нисбатан анча катта, лекин аниқ шаклли, қулоқ бурмалари унча ривожланмаган. Оғзи ҳам катта, даҳани калтарок кўринади. Бўйни киска, боши худди елкаларида тургандек туюлади.

Териси. Чақалок териси юпка ва нозик, тўқ пушти ёки кип-қизил рангда бўлади. Аксарият болаларнинг териси 2–3 кундан кейин сарғаяди, бундан хавотирланмаслик керак, бу физиологик сариклик дейилиб, 10-кунга бориб секин-аста йўқолади. Сарикликка сабаб, чақалок организмда эндиликда унга керак бўлмаган қизил қон таначалари бир қисмининг емирилишидир. Баъзи болаларнинг энсаси, қовоклари, қошлари орасида қизил доғлар (тери томирларининг кенгайиши), бурнида майда ок нукталар пайдо бўлиши мумкин, булар бир неча ойдан кейин ўз-ўзидан йўқолади. Чақалокнинг тирноқлари калин, ўсик бўлиши мумкин, лекин сиз уни олишга ҳаракат қилманг, акс ҳолда бола организмга инфекция ўтиши эҳтимоли бор.

Гавда ҳарорати. Туғуруқxonанинг иссиқ биносидан нега чақалокни бу даражада ўраб-чирмаб қўйишади, деб ажабланишингиз ҳам мумкин. Туғуруқ вақтида бола осонгина шамоллаши мумкин, чунки унда ҳали гавда ҳарорати мустақил бошқарилмайдди. 9 ой давомида она қорнида 37°C ҳароратда (сизнинг ҳароратингиз шундай) ётган бола, бирдан туғуруқxона хавосининг 22°C га тенг ҳароратига тушиб қолади. Бу шароитда дастлаб кийимига ҳам қарамай бола совкотади ва фақат 2 кундан кейингина гавда ҳарорати 37°C га етади.

Овқат ҳазм қилиш, сийдик чиқариш аъзолари. Боланинг сийдик чиқариш аъзолари туғилганидан бошлаб ишлайди. Кўпгина болалар туғилган заҳотиёқ сияди. Дастлабки 2 кунда ичагидан яшилроқ, деярли қоп-қора ёпишқоқ, қора мойга ўхшаш модда – меконий келади. 3-кунга бориб нажасининг ранги оқариб, кейин нормал сарғиш рангга айланади ва қуюқлашади. 1-ҳафтада боладан бир кунда 1–4 марта нажас келади.

Аксарият чақалокларда (ўғил ва қизда ҳам) кўкрак безлари шишиб, агар уни сиқилса, оғиз сутига ўхшаш суюқлик чиқади. Бу она кўкрагига сут келишини таъминлайдиган гормонларнинг плацента орқали болага ўтиши оқибатида рўй беради. Бу ҳолатдан қўрқманг. Лекин чақалок кўкрагини сиқиб, суюқликни чиқариб ташлаш асло мумкин эмас. Тўғри парваришлаб, озодаликка риоя қилинса, бир неча кундан сўнг шиш ўз-ўзидан йўқолади. Агар қиз бола сийганда бир-икки томчи қон кўринса ҳам қўрқманг, камдан-кам учрайдиган бундай ҳолатлар тезда йўқолади.

Чақалок нимани эшитади, нимани кўради ва нималарни ҳис этади? Узок даврлар мобайнида фанда чақалокда кўриш, эшитиш, ҳис этиш хусусиятлари ҳам борлиги ҳақидаги фикр рад қилиб келинган эди. Лекин охириги 20–30 йил ичида олиб борил-

ган тадқиқотлар чақалокда кўпгина хусусиятларнинг етуқлиги, таъсирчанлик ва хис этиш хусусиятларигача ривожланганлигини исботлади.

Чақалок кўради ми? Бола туғилгандаёқ кўради, лекин унинг кўриш хусусияти катталарникига караганда 20 марта паст бўлади. У факат ўзидан 25–30 см нарида турган жисмлар (ҳаракатсиз ва ҳаракатдаги)нинг шаклини кўра олади. Лекин шунинг ўзи унга турли хил ёруғликка муносабат билдиришига етарлидир, масалан, бола ўта ёруғликдан кўзини қисади ёки юмиб олади. Чақалок ялтироқ ва қизил рангдаги нарсаларни ажрата олади, ялтироқ қизил шарнинг ҳаракатини кузата олади. Туғилган куниданоқ бола чўзиқроқ шаклли, шунингдек, қизил ва ялтироқ доғли жисмларга қарайди. Бунга ҳайрон бўлманг. Чўзиқроқ шакл инсон юзига хос шаклдир, шунинг учун бола бундай шаклдаги «юз» ҳаракатига эътибор беради, агар шу вақтда унга гап котилса, у кўзларини пирпиратади. Лекин бола инсон юзига ўхшаш шаклни кузатса ҳам, атрофидаги бирор кимсани таниб ололмайди. Бунинг учун яна кўпгина вақт керак бўлади. Умуман, бола 10 кунлик бўлганда онасини ҳидидан, 5 ҳафталик бўлганда овозидан, 3–5 ойлик бўлганда кўзи билан танийди. Чақалок кўзи дастлаб унча ўткир бўлмаса ҳам лекин тез ривожлана боради. У ҳатто қоронғи тунда ҳам кўзини очиб юмади, атрофга қарайди. Кўпинча чақалок кўзини ғилайлантиргандай туюлади, бу – бола кўз мускулларининг ҳали заифроқлиги туфайли кўз ҳаракатини етарли бошқаролмаслигидандир.

Чақалок эшитади ми? Чақалокда эшитув хусусияти кўришга нисбатан кучлироқдир. Унда она қорнидаёқ (айниқса, охириги 2 ой мобайнида) эшитув хусусиятлари шаклланади. Шунинг учун қаттиқ шовқиндан ёки эшик қаттиқ ёпилса, чўчиб тушади, у яқин ва узоқдан келадиган шовқинни ажрата олади. Ҳатто кўлларини мушт қилиб ухлаганда ҳам атрофида шивирлаб гапирилса, безовталаниб, кўзларини пирпиратади. Агар секин гаплашилса, бола бир оз кимираб, кейин уйғона бошлайди. Кўпчилик тадқиқотчиларнинг таъкидлашича, бола она қорнидаёқ ота овозини эшитади, чунки у бу даврда пастрок товушларни яхши қабул қилади, туғилгач, анча юқори товушларни, яъни она овозини эшитиш хусусияти ортади.

Таъм билиш хусусияти. Туғилганидан 12 соат кейинок бола оғзига ширин сув томизилса, тамшаниб, лаззатлангандек ётади, агар нордон лимон суви томизилса, юзини бужмайтиради. Бола туғилганиданоқ ширин, шўр, аччик, нордон таъмини ажратади. Қанд уни тинчлантиради, аччик ва нордон эса безовта қилади.

Азалдан маълумки, эмизикли аёл кўкрак сутини кўпайтириш ва таъмини бузмаслик учун тўйимли, хушхўр овқатлар, ошкўкларни истеъмол қилганлар, чунки бундай сутни бола маза қилиб эмади. Пиёз, саримсоқ ва шу каби нарсалар истеъмол қилинса, сут таъми бузилиб, бола уни яхши эммайди.

Ҳид билиш хусусияти. Бу хусусият ҳам болада жуда эрта ривожланади. Масалан, 3 кунлик чақалокқа ҳам она кўксининг ҳиди ёки бошқа бирор ҳидли нарса ҳид-

латилса, бола дарров она ҳиди урган нарсага ўгирилиб олади. Шунингдек, ёқимли нарса хидлатилса, бола маза қилади, ўткирроқ, ёқимсизроқ модда хидлатилса, бола юзчасини буриштиради, йиғлайди.

Ҳис қилиш хусусияти. Чакалоқ катталарнинг ўзига нисбатан муносабатини ҳам жуда яхши ҳис этади. Онанинг унга қарата қилган айрим ҳаракатлари болани тинчлантиради, айримларидан безовталанади. Ота-оналар бунинча анча эрта англаб оладилар. Шунингдек, унинг ҳис этиш қобилиятини оддий йўл билан кузатиш мумкин. Масалан, бола узоқдан келадиган пастрок товуш ёки энгил шовқин томонга бошчасини ўгиради, ёхуд, аксинча, бундай товушларга умуман эътибор бермайди: у йиғлаб туравериши ёки йиғидан тўхташи, кўзларини пирпиратиши, оёқчасини ҳаракатлантириши ёки чўчиши мумкин. Ҳар бир сезилар-сезилмас товуш, юзини бужмайтириш ёки қаттиқроқ овоз бола учун аҳамиятлидир. Булардан хулоса шуки, ҳеч нарсани билмайдиган чакалоқингиз, аксинча, атрофдан уни ўраб турган дунёга, ундаги барча кўзғатувчи омилларга, биологик жиҳатдан белгилаб қўйилган барча ҳиссиётларга муносабат билдиришга тайёр ҳолда туғилар экан.

Сиз юқорида эндигина дунёга келган мурғакнинг анатомик-физиологик хусусиятлари ҳақида қисқагина маълумотлар билан танишдингиз. Бу ҳам бўлса ой кунини етилиб туғилган болаларга тааллуқлидир. Лекин зориқиб қутилган фарзанд ҳаминиша тўлатқис туғилавермаслиги ҳам мумкин. Ҳомиладорлик даврида турли сабабларга кўра аёл соғлигининг ҳолати, ирсий омиллар, айрим юқумли касалликлар билан оғриш, юрак-томир хасталикларидан чала туғилган бола туғилиши ҳаётда учраб туради.

ЧАҚАЛОҚНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ

Юқорида сиз янги туғилган бола ҳақида бир оз маълумотга эга бўлдингиз. Энди чакалоқнинг ўсиб, ривож топиши учун уни тўғри парвариш қилиш йўлларини ҳам жуда яхши билиб олишингиз шарт. Айниқса, дастлабки ойлар (чилла даври) бола ҳаёти, қолаверса, оила аъзолари (ота-она) учун ҳам энг масъулиятли давр ҳисобланади. Туғуруқхонада болани парвариш этишга оид барча чора-тадбирлар тиббий ҳамширалар томонидан бажарилади. Уйда эса бола парвариши учун керакли ҳамма нарсаларни аввалдан пухта тайёрлаб қўйиш зарур.

Бола яшайдиган хона агар иложи бўлса, алоҳида, озода, қуруқ ва ёруғ, хона ҳавосининг ҳарорати 20–25°C атрофида бўлиши зарур. Деразалардаги катта пардалар, гилам, турли юмшоқ мебель, тувакдаги гуллар ва шу каби нарсалар бошқа хонага чиқарилиши лозим. Чунки булар ўзига чанг йиғиб, боланинг мурғак организмга аллергик таъсир кўрсатиши мумкин. Хонада фақат боланинг бешиги ёки қаравотчаси ҳамда бола парваришига зарур гигиеник буюмлар қўйиладиган столча ёки шкафчадан бошқа ортикча нарсалар бўлмагани маъқул. Қаравотча ёки бешик

хонанинг ёруғ, иссиқ жойида туриши керак, уларни деразага якин, печка ёхуд иситадиган батареялар ёнига зинхор қўйманг. Хонани 10–15 дақиқа давомида тез-тез шамоллатиш, дераза ва полларни ҳўл латта билан артиб туриш, иссиқ пайтларда дераза ёки дарчани ҳамма вақт очиб қўйиш зарур. Чақалок хонасида чекиш, овқат пишириш ярамайди.

Парвариш буюмларини, одатда, махсус столча ёки шкафда сақлаш керак. Агар столчада сақланса, устига тоза дока ёки юпка сочиқ ёпиб қўйиш лозим. Зарур парвариш буюмлари: чўмилтириш учун ваннача ёки тоғора, сув қуйиш учун кружка ёки кўзача, сув, тана ва уй ҳавоси ҳароратини ўлчайдиган 3 та термометр, юмшоқ ишқачич (мочалка), тарокча, болалар совуни, сочиқ, 1-рақамли клизма баллончаси, грелка, стериль пахта, бинт, вазелин, 6 дона сўрғич, 2 та томизгич (кўзга дори томизиш учун), қайнатилган ўсимлик мойи, дезинфекцияловчи моддалар (сода, 2% ли борат кислота), сўрғичларни қайнатиш учун сирланган кружка ёки кастрюлкача, йод ёки бриллиант яшили (зелёнка) ва бошқалар. Бу ўринда бола ва она учун махсус тайёр аптекадан фойдаланса ҳам бўлади. Шунингдек, булганган йўргакларни ювиш учун алоҳида тоғора бўлиши шарт. Парвариш буюмларини ишлатгандан сўнг тозалаб ювиб, қуритиш, дазмоллаш ва чанг тушмайдиган қилиб сақлаш лозим.

Бола «сарпоси». Чақалокқа кийгизиладиган кийим-кечак ва тутиладиган йўргак, тагликлар ҳам аввалроқ тайёрлаб қўйилгани маъқул. 20–25 дона 70 x 100 см катталиқда сурп йўргак, 10 та худди шундай катталиқдаги пахмоқ йўргаклар, 2 та 60 x 60 см клеёнка, 20 тача ярим метрли таглик. Таглик учун дока ёки яхшилаб ювиб, қайнатиб, дазмолланган эскирок пахмоқ ва сурп чойшаблардан фойдаланса ҳам бўлади. Бундай тагликлар юмшоқ ва нам ютувчан бўлиб, бола сийдигини яхши шимиб олади. 6–10 тача читдан, 4–5 та пахмоқдан қўйлақчалар, яқтакчалар, кофточка, 2–3 та иссиқ чит қалпоқча ёки юпка дуррача ва бошқалар зарур. Бола юзини тирнаб олмаслиги учун қўйлақчаларнинг енгларини узун қилиб тикиш, шунингдек, йўргак ва қўйлақларнинг чоклари ҳам дағал бўлмаслиги лозим. Янги олинган барча нарсаларни болага шундоқ ҳолда тутмай, балки аввал ювиш, қайнатиш зарур. Кейинчалик бола кийим-кечакларини заруратга қараб ювиш ва иккала томонига дазмол босиш керак. Боланинг ҳўл бўлган тагликларини ювмасдан қуритиб тутавериш ярамайди, унда боланинг сийдиги тегиб, терисини шикастлаши мумкин. Шунинг учун таглик ва йўргакларни қайнатиш ва қуригандан кейин иккала томонидан дазмоллаш зарур. Чақалок «сарпоси»ни катталарникидан алоҳида, болалар совуни билан ювиш шарт. Қир юувчи синтетик порошок ва пасталардан фойдаланиб бўлмайди. Чунки уларнинг чайилгандан кейин ҳам қоладиган зарарли моддалари бола организмга аллергик таъсир этади.

Ўрин-қўрпаси. Чақалок, албатта, бешик ёки болалар каравотчасига ётқизилади. Бешик ҳозир яна қайта таомилга кириб, қўплаб қўллана бошланди. Мустаҳкам, қулай,

хосиятли битта бешик бир оиладаги бир неча болага эмас, балки, бир неча авлодга хизмат қилиши мумкин. Бу ҳақда биз кейинроқ алоҳида мақолада тўхталамиз. Чакалок тўшаги кўпчилик халқда, шунингдек, ўзбекларда ҳам қаттиқ нарсадан қилинган. Бешикка тариқдан тўшак солинган. Бунда боланинг эти тўшакка ёпишмайди, ҳали юмшоқ суяклари тўғри ва чиройли бўлиб ўсади. Рус халқида ҳам чакалок тўшаги сув ўтлари қипиғидан (жўка), мочалка ва шу кабилардан қилинган. Хулоса шуки, бола тўшаги қаттиқ, текис бўлиши зарур. Пахта, пар, момик тўшаклар болага зарарли, биринчидан, бола танаси унга ботиб, унинг ҳали қотмаган суяклари букчайиб қолиши, иккинчидан, болани иссиқлатиб юбориши ва ўзига чанг йиғиб, болага таъсир этиши мумкин. Чакалокни дастлаб ёстик қўймасдан ёткизиш керак (уни кейинроқ қўйиш мумкин). Шунда унинг умуртқа поғонаси қийшаймайди. Тўшакдан ташқари, очик хавода сайр қилдириш учун болага 1 та енгил, 1 та жун адёл, 1 та пахтали кўрпа, 3–4 та сурп чойшаб, 3–4 та сурп жилд зарур. Адёлларга сурп ғилоф қийгазган маъқул. Бола ухлаганда каравоти устини адёл, чойшаблар билан ўраб қўйиш мутлако нотўғри. Бунда у тоза хаво ололмайди. Чакалокнинг ўрин-кўрпасини тоза тутиш, тез-тез ёйиб, шамоллатиш шарт. Тўшак ғилофи яхши ювиладиган газламадан тикилиши, алмаштириб туриш учун 2 та бўлиши лозим.

Гигиеник муолажалар. Чакалокни чўмилтириш бола парваришининг энг муҳим коидаларидан биридир. Чакалок туғуруқхонадан келган куниданок чўмилтирилиши керак (бу, кўпинча киндик ҳолатига боғлиқ). Албатта, кўзи ёриган она ҳали анча заиф бўлади. Шунинг учун бу ишда оила аъзоларидан бир киши ёрдамлашиши лозим. Ўзбекларда, асосан, бир неча бола ва неварани туғиб, тарбиялаган тажрибали, табарруқ бувилар, оналар бу муолажаларни бошлаб берганлар ва ёш оналарга ўргатганлар. Чўмилтиришдан аввал боланинг барча зарур нарсалари: сочик, қийим-кечаклари (яктачка, қўйлачка, йўрғак, таглик, адёл), совун, майин ишқакич (губка), сув қуйиб чайинтириш учун шиша кўзачани тайёрлаб қўйишингиз керак. Ваннача аввал иссиқ сув билан яхшилаб совунлаб ювиб, кейин қайноқ сувда чайиб ташланади. Ванначага сув бола танасини бир оз кўмадиган қилиб қуйилади. Дастлабки ҳафтада, киндик яраси битгунча чўмилтирадиган сувни қайнатиб олиш зарур. Сув ҳарорати 36,5–37°C, хона ҳарорати 25°C бўлиши лозим. Шуни яхши эсда тутингки, шаҳар шароитида водопровод сувини ишлатиш мумкин. Лекин ҳовуз, ариқ ва шу каби сув хавзаларидан олинган сувни, албатта, қайнатган маъқул.

Биринчи бор чўмилтирганда бола аста-секин, мулойимлик, эҳтиёткорлик билан, эркалаб, табассум билан гапириб туриб, йўрғаги билан сувга туширилади. Шундай қилганда бола сувдан қўрқиб кетмайди ва кейинчалик у сувга ўрганиб, маза қилиб чўмиладиган бўлади. Аксинча, уни биринчи марта сувга тез туширилса, устига-устак сув керагидан иссиқроқ ёки совуқроқ бўлса, бола қаттиқ қўрқиб, чўмилишдан безиллаб қолади. Узок пайтгача уни чўмилтиришингиз қийин бўлади.

Бола 6 ойлик бўлгунига қадар ҳар куни, ярим ёшдан кейин кунора (ҳафтада 1–2 совунлаб, бошқа кунлари эса совунсиз курук сувда) чўмилтирилади. Чўмилтиришдан аввал она тоза фартук тутиб, енгларини шимариб, болани ечинтиради. Агар чақалок ости булганган бўлса, аввал уни ювиб, тозалаб кейин сувга туширилади. Бу муолажа онадан эпчилликни талаб этади. Боланинг боши ва орқасини чап қўлингиз билагига қуйган ҳолда ўнг қўлингиз билан думба ва оёғидан ушлаб туриб сувга авайлаб туширасиз, бунда боланинг боши ва гавдасининг юқори қисми сувдан бир оз кўтарилиб туриши зарур. Кейин ўнг қўлингиз билан баданини сувлаб бўлгач, совунлаб чақалок бошини пешанадан орқага, эса тарафга қаратиб ювасиз, шунда бола кўзига совун қўпиги тушмайди. Чақалок бошидаги қазғоқларни юмшатиш учун аввалдан қайнатилган ўсимлик мойи суртиб қўйган бўлсангиз, чўмилтираётганда совунланган док латта билан артиб оласиз. Бошдаги кўпикни ювиб ташлагач, қўлингизни яна совунлаб туриб қулоқ орқаси, бўйни, кўкрак, биқинлари ва сўнгра остини ювасиз. Кейин аввал тайёрлаб қўйган кўзача ёки шиша кружкадаги сувни бола устидан қуйиб чайинтирасиз (чайинтирадиган сув ҳарорати ваннадаги сувдан 1°С пастроқ бўлиши керак).

Чайинтираётганда болани олд тарафи билан, бошини пастга қаратиб, чап билангингизда «осилиб тургандек» ҳолатда тутишингиз лозим. Чўмилган болани тезда чойшаб ёки сочикқа ётқизиб, аввал боши ўраб қуритилгач, кейин танаси ва оёқларини, чойшаб билан бот-бот босиб қуритасиз.

Чақалок териси ўта нозиклиги туфайли уни катталардек артиб бўлмайди. Боланинг, айниқса, чот, бўйин, қўлтиқлари остидаги тери бурмаларини яхшилаб, синчиклаб қуритинг ва нам қолмаслигига эътибор беринг. Қизариб, бичилишининг олдини олиш мақсадида ўша жойларига стериль вазелин ёки қайнатилган ўсимлик мойи суртиб қўйганингиз маъқул. Бу муолажалардан кейин болани тезда кийинтириб, ўраб қўясиз.

Чўмилтириш вақти, албатта, ҳар бир оиланинг ўзига қулай вақтга белгиланади. Лекин болани кечки соат 20–21 ларда чўмилтириш мақсадга мувофиқдир. Бунда бола кечаси яхши ухлаб, она ҳам яхши дам олади. Чақалокни чўмилтириш муддати 5–7 дақиқадан ошмаслиги лозим, 2–3 ойлик бўлганда 10 дақиқага етказса бўлади. Кейин овқатлантириб, ухлатиш керак. Болани овқатлантириб бўлган заҳоти чўмилтириш мумкин эмас.

Ювиб-тараш. Кундалик чўмилтиришдан ташқари, чақалок ҳар куни эрта билан ювиб-таралади. Бунда болани эмизиб, овқатлантириб бўлгач, ечинтириб, бадани синчиклаб кўздан кечирилади, териси, бўйни, қўлтиқлари, чоти, тақим, тирсак, қулоқ чиганоғи орқасидаги тери бурмаларида кизарган, бичилган жойлар бор-йўқлиги текширилиб, ўша жойларга стериль вазелин ёки қайнатилган ўсимлик мойи суртилади. Чақалок юзи ва қўлларини эса уй ҳароратидаги қайнаган сувга пахта ҳўллаб артасиз. Қайнаган сувга ҳўлланган пахта билан кўзларининг бурчагидан бурун томонига қа-

раб артиб турилади (ҳар бир кўзга алоҳида пахта). Бурун, одатда, пахта пилик билан тозаланади, агар унда каткалок бўлса, бир томчи ўсимлик мойи томизиб юмшатилади ва вазелин суртилган пахта пилик билан тозаланади (бу ўринда гугурт чўпи ёки шунга ўхшаш қаттиқ нарсага пахта ўраб ишлатиш асло мумкин эмас). Қулоқ чиғаноқлари ҳўл пахта, қулоқ тешикларини эса пахта пилик билан артилади.

Чақалок оғзини артиш мумкин эмас, чунки оғиз шиллиқ пардаси нозик бўлиб, тез шикастланади. Агар оғиз, лаб, лунжда ёки тилда оқ доғлар пайдо бўлса, чақалокни дарров шифокорга ёки ҳамширага кўрсатиш зарур. Тегишли даво улар томонидан қилинади. Агар бола бошида оқиш қазғоқлар ҳосил бўлса, қайнатилган ўсимлик мойи суртилади. Чўмилтирганда қазғоқлар тушиб кетади. Чақалок тирноқларини (одатда, бола 3 ҳафталик бўлганда биринчи бор тирноғи олинади) жуда калталатмаган ҳолда олиш, ишлатишдан аввал қайчини қайнатиш ёки спирт, одеколон билан артиш зарур. Таги ҳўл бўлган болани узок ётқизиб қўйиш мумкин эмас. Чақалок суткада 15 марта сияди, дастлабки пайтларда кунига 3–5 марта, 3–5 ойдан кейин кунига 2–4 марта ичи келади. Ичи келганидан кейин ҳар сафар унинг остини илик сув билан яхшилаб ювиш лозим. Қиз бола остини олдидан орқа томонга қарата ювилади. Кейин яхшилаб артиб, куритиб, чот бурмаларига вазелин суртиб ёки болалар упасини сепиб қўйишингиз керак. Она чақалок терисини яхшилаб парвариш қилиши, бичилиши, шилишининг олдини олиши учун доим кузатиб бориши жуда муҳим. Чунки терининг зарарланиши натижасида бола организмига инфекция ўтиши ва оқибатда, мурғак болада турли азобли касалликлар пайдо бўлиши мумкин. Шунинг учун чақалокни йўрғаклашдан аввал ҳам боладаги маълум тери бурмаларини яхшилаб кўздан кечиринг. Агар болада майда йирингли тошмалар бўлса, дарҳол уйга шифокор қақиртинг. Бола бир ойлик бўлгунга қадар уни поликлиникага олиб чиқилмайди, шифокор уйда даволайди. Йирингли тошмаларни теридан бир оз кўтарилиб турадиган майда оқиш нуктачалардан фарқлаш керак. Бу нуктачалар касаллик бўлмай, тезда ўз-ўзидан йўқолиб кетадиган ҳолатдир. Ундан кўрқмаса ҳам бўлади. Кам ҳолларда боладан кўп тер ажраши натижасида оёқ қафтида ёки юзи ва бошида сувли тошмача пайдо бўлади ва бир оз вақтдан кейин йўқолади. Бунда терини яхшилаб парвариш қилиш керак.

Киндик ярасининг тўғри ва пухта парвариш қилиниши ҳам боланинг кейинги саломатлигини таъминловчи муҳим омилдир. Бола туғилганидан кейин озгина киндик қолдиғи қолади. Она унга қўл теккизмайди. У, одатда, 4–6 кунда куриб, тушиб кетади. Туғуруқхонадан чиққандан кейин ҳам унинг ҳолатини болалар шифокори ва ҳамшира кузатиб боради. Уйга келганингизда киндик яра ҳали сувчираб турган бўлса, 3–4 кун мобайнида киндикни 3% ли пероксид водород эритмаси билан ювиб, стериль пахта ёки бинт билан куритиб, бриллиант яшили (зелёнка) суртиб қўйинг. Киндик тушгунга қадар болани чўмилтирманг, акс ҳолда киндик орқали микроблар ўтиб, йиринглаши ва бола қони захарланиши мумкин. Болага ҳаво ўтадиган матодан

тайёрланган (пахта) кийим кийдириш лозим. Киндик тез битиб қотиши ва ҳаво ай-ланиб туриши учун синтетик матоли кийимдан фойдаланмаслик зарур. Акс ҳолда яра битмасдан яллиғланиб (бичилиб) қолиши мумкин. Агар киндик нам бўлиб, 12–14 кунгача сувчираб турса, зудлик билан болани шифокорга кўрсатинг.

Йўргаклаш чакалок парваришининг яна бир муҳим вазифаларидан. Туғурук-хонада ёш оналарга бола йўргаклашни тиббий ҳамширалар ўргатади ва кўрсатади. Йўргаклашдан аввал адёл (фаслга кўра пахмоқ ёки ип адёл) ёзилиб, устига пахмоқ йўргак, болалар клеёнкаси, унинг устидан чит йўргак ва учбурчак қилиб тахланган таглик қўйиб тайёрланади. Болага олдин чит қўйлақча устидан юмшоқ пахмоқ қўй-лақча кийгизилади ва қўйлақчалар этаги бола киндигидан юқорига текислаб кайри-лади (баданга ботмайдиган қилиб), кейин чакалок тайёрланган йўргакка ётқизилади, тагликнинг икки учи бола қорнига қарата ўралиб, учинчи учи оёқлари орасига қўйи-лади, кейин белидан чит йўргак билан ўралади. Бунда бола оёғини қаттиқ қисмайдиган қилиб ўраш зарур, у оёғини ҳаракатлантирадиган бўлсин. Сўнгра пахмоқ йўргак ва адёлга ўралади. Йўргакнинг устки четлари қўлтиқ билан барабар туриши, бола-нинг қўллари бўш қолиши керак. Агар уй ҳарорати 20–22°C бўлса, унда адёлга ўраш, бола бошига қалпоқча кийдириш ёки дуррача ўраш ҳам шарт эмас. Ёз кунлари ҳам бола қаттиқ ўраб-чирмалса, уни иссиқлатиб юбориш, баданига иссиқлик тошма то-шиши ва йиринглаши, тез шамоллайдиган бўлиши, овқат ҳазм қилиши ҳам бузи-лиши мумкин.

Сайр қилдириш. Чакалокни йилнинг ҳар қандай фаслида ҳам кунига 2–3 маҳал сайр қилдирса бўлади. Тоза ҳавода чакалок организми тўғри ривожланади, чини-қади, иштаҳаси очилади, яхши ухлайди, тери ва ўпкаси мустаҳкамланиб, касаллик-ларга чалинмайди. Мусаффо ҳаво ва қуёш нури рахитнинг олдини олувчи энг муҳим омилдир. Агар бола ёзда туғилган бўлса, туғурукхонадан чиққан кунидан кейинок сайр қилдириш мумкин. Қишда туғилган болани эса 2 ҳафтадан кейин очик ҳавога олиб чиқиш мумкин (юзи очик бўлади, албатта). Бола об-ҳавога қараб кийинтири-лади ва йўргакланади. Биринчи марта чиққанда сайр муддати (ёзда ҳам) 10 дақиқа-дан ошмаслиги керак. Кейин об-ҳавога кўра бу муддат оз-оздан ошириб борилади. Қишда 40 дақиқадан ортик сайр қилиш мумкин эмас. Ёзда сайр қилдирганда болага оз-оздан сув ичириб турилади. Куз ва баҳорда болани иложи борича шамол камрок жойда сайр қилдириш лозим. Ёмғирли кунлари ҳам кўркмай усти ёпиқ жой, айвон каби жойларда аравачага солиб, тоза ҳавога олиб чиқиш керак. Ёзда, имкони бўлса, соя-салкинрок жойда боланинг кун бўйи очик ҳавода бўлиши мақсадга мувофиқ-дир. Албатта, қаттиқ кун қизиғи ва қуёш тиғида болани қолдириб ёки сайр қилдириб бўлмайди. Ҳаётининг дастлабки кунлариданок чакалок чиниктириб борилади. Йўр-гаклашга шошмай, 1–2 дақиқа яланғоч ётқизиб қўйилса, бола ҳаво ваннасини қабул қилади ва тоза ҳавога ўргана боради. Бу эса бола ривожини учун жуда фойдалидир.

Биз бошда чакалок организмнинг ёруғ дунёга мослашуви жараёнида содир бўладиган айрим кўриниш ва ҳолатлар ҳақида гапирган эдик. Болада парвариш давомида ҳам баъзи бир физиологик ҳолатлар рўй бериши мумкинки, кўпинча тажрибасиз ёш оналар тушунмай асоссиз чўчийдилар. Бу табиий ҳол бўлиб, шифокорга мурожаат этишга зарурият йўқ.

Чакалоқнинг йиғиси – унинг, асосан, атрофдагилар, ота-онаси билан мулоқот қилиш воситасидир. Бола йиғлаганда ўпка ва нафас мускуллари такомил топа болади. Лекин она, албатта, боланинг нега йиғлаётгани сабабини эътибор билан аниқлаши лозим. Бола қачон безовталаниши ва қачон ёрдамга муҳтожлигини аниқлаш белгилар бор: таги ҳўл, ичи дам бўлганда (метеоризм), ичи қотганда (қабзият), ўрта қулок яллиғланганда (отит) ва бошқа шу кабиларда қаттиқ безовталанади. Бунда, албатта, ёрдам кўрсатиш зарур. Кўпинча бола «ҳадеб бир томон билан ётиш ёқмаяпти», «қорним оч», «чанқадим», «исиб кетдим», «совқотдим», «қисиб йўргакладингиз» зайлида илтижо қилиб йиғлайди. Агар чакалок чинқириб йиғласа ёки алаҳласа, бирор касаллик аломати бўлиши мумкин. Ҳар қандай ҳолда ҳам боланинг умумий аҳволи ўзгарса, озиб ёки семириб кетса, шифокорга кўрсатиш ва у билан маслаҳатлашиш зарур.

Ич дам бўлиши (метеоризм). Чакалоқларнинг ичида кўпинча ел (газ) тўпланиб қолади. Бунда бола безовталанади ва оёқларини типирчилатиб, қорнига тортади. Қорни қаттиқ бўлиб, қўл теккизилса, бола баттарроқ безовталанади. Шунда вақти-вақти билан боланинг қорнини соат стрелкаси йўналишида силаб, ўзини илик чойшабга ўраб, чалқанча ётқизиб қўйилса, ел чиқиб кетади. Агар бу қор қилмаса, шифокор билан маслаҳатлашиб, орқа чиқарув тешигига газ чиқариш найи қўйиш мумкин (бундай най учига вазелин суртиб қўйилади, қўйиш муддати 15–20 дақиқа).

Ич қотиши (қабзият). Бола нотўғри эмизилса ёки сув ичириш тартиби бузилса, ичи қотади, суткасига бир марта ҳам ичи келмаслиги мумкин. Бунга асло йўл қўйманг. Ичи қотган болани ё қорни билан ётқизиш ёки қорнини соат стрелкаси йўналишида силаш ёхуд қорнига иссиқ йўргак қўйиб йўргаклаш керак. Булар наф бермаса, тозаловчи клизма (30°C ли қайнатилган илик сув) қилинади. Клизма қилиш учун болани ёнбошлатиб, оёқлари ярим букилган ҳолда тагига клеёнка солинган йўргакка ётқизилади. 1-рақамли резина баллонча учига вазелин суртиб, эҳтиёткорлик билан орқа чиқарув тешигига киритилади ва клизма қилинади.

Қусиш – чакалоқларда кўп учрайдиган ҳолат бўлиб, чакалоқ меъдасининг кичиклиги, яхши ривожланмаганлигига боғлиқ. Бундан ташқари, бола эмаётганда ҳаво ютади ва ҳаво чиқаётиб, сутни ҳам чиқариб ташлайди. Қусмаслиги учун болани эмизиб бўлгач, ҳар сафар эҳтиётлик билан кўтариб, чап қўл билан бола боши ва орқасидан, ўнг қўл билан эса думбасидан ушлаб туриш керак. Бола кекирганда озгина

эмган сути ҳам чиқади. Агар у бот-бот қусаверса, вазни камайиб кетаверса, албатта, шифокорга кўрсатиш зарур. Чунки тинимсиз қусадиган болада бирор касаллик аломати бўлиши ҳам мумкин.

Хикичоқ тутиши – диафрагманинг тортишиб кискариши натижасида нафас йўлидан тўсатдан, ғайрихитийрий чиқадиган товуш. Аксарият ҳолларда, чакалоқ эмаётганида ёки эмиб бўлган пайтида кузатилади. Одатда, оналар чакалоқни хикичоқ тутганида, унга қайнатилган илик сув беришади.

ЧАЛА ТУҒИЛГАН БОЛА

Вақтидан аввал, ҳомиладорликнинг 28-ҳафтасидан 36-ҳафтасигача туғилган бола чала туғилган бола дейилади. Вазни 1000 г дан 2500 г гача, бўйи 45 см гача бўлади. Чала туғилган боланинг мускуллари заиф, айникса, тери ости ёғ кавати деярли йўқ, шунинг учун териси бужмайган, қаримсик кўринади. Тана тузилиши ҳам номутаносиб, боши танасига нисбатан анча катта, калла суяги чоклари, лиқилдоғи кенг, қўллари ингичка ва узун, бўйни киска, оёқлари ингичка ва калта. Киндик ҳалқаси пастга тортилган, кулоқлари юмшоқ, бошига ёпишган, тирноқлари калта, бармоқ учларига етмаган, териси юпка, шаффоф, тўқ кизил тусда, бужмайган, танаси майин тук билан қопланган. Қиз болаларда катта жинсий лаблар яхши ривожланмагани учун жинсий тешик очик, ўғил болаларда эса тухумлари ёрғоққа тушмаган бўлади. Кўз қорачиклари, кўпинча оқиш парда билан қоплангандай. Бу белгилар, албатта, ҳамма чала туғилган болада бўлавермайди. Бу унинг чала туғилиш даражасига ҳам боғлиқ.

Ташки белгилардан ташқари, чала туғилган боланинг ички аъзолари ва системалари, айникса, марказий нерв системаси яхши такомил топмаган бўлади. Шунинг учун у ланж, уйқусираган бўлиб, заиф овоз билан йиғлайди. Кўпчилиги эмиш ва ҳатто ютишни ҳам билмайди. Тез-тез юзаки ва нотекис нафас олади. Бундай нафас олиш бола организмни кислород билан етарли таъминлай олмайди ва унинг аҳволини янада ёмонлаштиради. Чала туғилган бола гавда ҳароратини ҳам бир меъёрда сақлай олмайди, ҳаво совуқ бўлса, унинг ҳарорати 35°C ва ундан ҳам пастроқ, иссиқ ҳавода ёки уни иситиш учун грелка ва бошқа иситиш мосламалари қўйилса, иссиғи кўтарилиб кетиши ҳам мумкин. Бундай болаларнинг меъдаси кичик бўлиши ва уларда ҳазм қилиш ширасининг кам ажралиши сабабли уларни боқиш ҳам анча қийин. Чала туғилган болалар етук туғилганларга нисбатан нимжон бўладилар, табиийки, уларни даволаш ҳам бир оз мушкул.

Чала туғилган болани парвариш қилиш анча мураккаб муаммодир. Чунки чала туғилган бола организми функционал жиҳатдан етилмаганлиги туфайли унда она қорнидан ташқаридаги ҳаётга мослашув қобилияти бўлмайди. Бу эса унга, айникса, биринчи ой давомида, ўта қулай шароит яратиб, яхшилаб парвариш қилишни тақозо

этади. Ҳозир чала туғилган болалар махсус шифохона шароитида парвариш қилинади. Вазни 1500 г дан кам туғилган болалар, махсус қувезлар – ҳарорати, ҳавоси, намлиги айнан она қорнидагига ўхшаш камераларда боқилади. Боланинг аҳволи яхшиланиб, у уй шароитида боқишга лойиқ деб топилиб, вазни 2500 г га етгандагина уйга жавоб берилади. Лекин бола уйга келганида ҳам алоҳида парваришга муҳтож бўлади. Уй шароитида бола яшайдиган хона ҳавосининг ҳарорати 24–26°C бўлиши лозим. Болани тез йўргаклаш, йўргаклари, кийимларини ҳар сафар иситиб олиш керак. Уни чўмилтириш муддати ва сувнинг иссиқ-совуқлик даражаси етук чақалокниқига ўхшашдир. Чўмилтириб бўлгач, тезда иситиладиган сочик ва йўргакларга ўраб қуритасиз, кейин иссиқ ич кийим кийгазиб, пахмоқ аделга ўраб қўясиз. Бола бошига қалпоқча кийгизилади, лекин юзи очик бўлиши зарур. Боланинг қаттиқ исиши ва совкотиб қолишига йўл қўйиб бўлмайди. Агар бола совкотса, унинг атрофига ва оёғига сочикқа ўралган киздиргич (грелка)лар қўйинг. Қиздиргичлар, одатда, 65°C ли ҳароратда бўлиши ва боладан 10 см нарироқда туриши лозим. Бола исиб кетса, юзи кизаради, бурун чеккалари, пешанасида тер пайдо бўлиб, ўзи безовталанади. Шунда киздиргичларни олиб ташлаш, зарур бўлса 1–2 сидра кийимини ечиш лозим. Бола совиб кетса, териси оқариб, кўкаради, бурни танасидан қўра совуқроқ бўлиб, ўзи бўшашиб қолади. Бунда эса уни дарров иссиқ аделга ўраш ёки иссиқ ваннага (36, 37°C) солиш керак (5–7 дақиқа), яна атрофига киздиргичлар қўйиш лозим. Чала туғилган бола она сути билан боқилса, яхши ўсиб, ривожланади. Уларда эмиш рефлексии суст ёки умуман бўлмаслиги туфайли дастлабки кунларда бола зонд орқали (кунига 10 марта), кейин сўрғич орқали эмизилиб, аста-секин кўкракдан эмишга ўргатилади. Вазни 1500 г дан кам бўлган бола туғилганидан 3 ҳафта кейин, вазни ундан ортиқроқ туғилган бола 10–15 кун ўтгач чўмилтирилади. Тоза ҳавода сайр қилдириш чала туғилган боланинг ўсиб, ривожланишига фойдали. Лекин бу муолажа вазни 2500 г дан ортиқ болаларгагина тавсия этилади. Қишда вазни 3000 г дан ортиқ болани сайр қилдиришга руҳсат этилади. Бунда ҳам жуда эҳтиёт бўлиш керак. Чала туғилган бола организми, ички аъзолари, айниқса, ўпка димланишга мойилроқлиги сабабли унда ўпка касаллиги пайдо бўлмаслиги учун бола ухлаётганда уни қўлга олиш ва ётиш ҳолатини ўзгартириб туриш зарур. Бундан ташқари, чала туғилган болада камқонлик ҳам кузатилиши мумкин. Бунда унинг ранги салқиб, қулоқ чиғаноклари ҳам рангсиз, оқиш, бўшашган бўлади. Шунинг учун бола бир ойлигидаёқ турли касалликларга чалинмаслигининг олдини олиш мақсадида унга олма, ўрик, қора қорағат, сабзи, лимон шарбатларидан ичириб туриш тавсия этилади.

Чала туғилган боланинг асаб системаси ҳам яхши шаклланмаганлиги сабабли уларни қаттиқ шовқин, кичқирик, баланд овозли мусикалардан сақлаш, тана ҳолатини кескин ўзгартирмаслик, бола яқинида ўткир ёруғлик бўлмаслиги лозим. Табиийки, бу болалар етилиб туғилган болалардан дастлабки пайтларда жисман ва

рухан кечроқ ривожланади. Чала туғилган бола етук боладан 0,5–2 ой кейинроқ ўйинчоқларига қараб кузатадиган, ўзига қараб гапираётган кишига қулоқ соладиган, «гу-гу»лайдиган, куладиган бўлади. Анча кейинроқ танасини ўгириб, корни билан ётадиган, ўтирадиган, юрадиган бўлади. Чала туғилган боланинг тили ҳам 1–4 ой кечикиб чиқади. Тўғри парвариш қилинган болалар кейинчалик вазн жиҳатидан ҳам бошқа жисман ва рухан етилиб туғилган тенгдошларига етиб олади.

БОЛАГА ИСМ ҚЎЙИШ

Ҳар бир ота-она орзиқиб кўрган фарзандига чиройли ва мазмундор исм қўйишга ҳаракат қилади. Баъзи ота-оналар болага қандай исм қўйиш ҳақида фарзанди дунёга келишидан олдинроқ ўйлаб қўядилар, кўп ҳолларда исмларни китоблардан излайдилар. Шунингдек, ота-оналар кишиларнинг исмига ҳам аҳамият бериб юрадилар. Улар қариндош-уруғ, қўни-қўшни ёки таниш-билишлар орасида пиру бадавлат, бахтли-тахтли, униб-ўсган кишилар бўлса, келажакда (катта бўлганида) менинг болам ҳам ўшаларга ўхшаб бахтли бўлиб юрсин, деб ҳавас билан уларнинг исмларини болаларига қўядилар. Ота-оналар фарзандларига исм танлаётганларида, аввало, унинг маъносини, келиб чиқиш тарихини билишлари керак.

Чақалоққа ном қўйиш, муносиб исм танлаш қадимги даврлардан ота-она, қариндош-уруғларнинг эркин ҳуқуқи бўлган. Ҳар бир халқ исм танлашда ўз она тилининг сўз бойлиги, имкониятларига таянган.

Фарзандларга исм танлашда нималарга эътибор беришимиз керак? Болага исм танлаш ишига жиддий ўйлаб, иложи борича анъаналарга боғлаб ёндашиш лозим. Чақалоққа исм танлаганда тилдаги мавжуд, тайёр номлардан фойдаланиш билан бир қаторда, янги, диққатни тортувчи, ўзига хос исмлар устида изланиш лозим. Исмларимизда миллий руҳнинг сақланиши, улар она тилимиз қонуният ва талабларига мос бўлиши керак. Исмни фақатгина танлаш ва қўйишгина етмайди, уни асрай билиш ҳам лозим. Аввало, исм, фамилия ва отасининг исми шахснинг расмий ҳужжатларида тўғри, хатосиз ёзилиши керак. Боланинг исмини турли шаклларда ўзгартириб, эркалатиб айтишни тақиқлаб бўлмайди. Аммо номнинг мана шу эркалаш туфайли бузилган шакли исмнинг асосий тўлиқ шакли ўрнига ўтиб қолишига ва расмий ҳужжатларда бузилган ҳолатда ёзилишига йўл қўйиб бўлмайди.

Ота-она ўз фарзандига муносиб исм танлашга, исмнинг мазмунан гўзал, шаклан чиройли бўлишига интилиши табиийдир. Бундай шаклларда, одатда, ҳолисона орзу-умидлар, фарзандга бўлган меҳр-муҳаббат ҳамда эзгу орзулар ўз мужассамини топади.

Чақалоққа кўркем, намунали исмларни танлашга интилиш яхши, албатта. Лекин ўзбекларда исм танлашнинг кейинги пайтларда юзага келган баъзи хусусиятлари бир

ёқламалик, факатгина чиройли, кўркам номлар оркасидан кувиб кетиш тилимиздаги исмлар бойлигининг миқдоран камайишига, болани номлаш расм-русмларининг сийқалашуви, тилда бир хил ўхшаш исмларнинг кенг тарқалишига, натижада, жамиятда бир хил исм билан аталувчи шахслар сонининг кўпайиб кетишидек салбий ҳолга олиб келади.

Болага исм танлаганда факатгина хоҳиш-истак, орзу-умидларга таянишнинг ўзигина кифоя қилмайди, балки танланаётган исмнинг талаффузи ва ёзилишининг, ундан фамилия ва ота исми яшашнинг қулайлигига ҳам эътибор бериш зарур. Шахсни номлашнинг ўзбекларда оммалашган усулларидан бири ота исмидан кейин «ўғли», «кизи» сўзларини келтиришдир: «Ботир Қорабой ўғли, Раъно Раҳмон кизи» каби.

Мусулмон одам 7 авлодини билиши керак, деган гап бор. Шунинг учун янги туғилган фарзандга ном бериб, унинг ҳужжатини расмийлаштириш вақтида миллий шаклни ифодалаш билан бирга фамилияни ҳам сақлаб қолишни тавсия этамиз (масалан, Абдуллаев Илхом Иброҳим ўғли). Чунки бу шакл маълум даражада сулолани, яқин қариндош-уруғларни кўрсатиб туради.

Куйида ўғил ва қиз болалар учун намуна сифатида айрим исмлар рўйхатини келтирар эканмиз, яна бир бор таъкидлаймизки, чақалокқа исм қўйишда булар билан асло чекланиб қолманг, ўзбекнинг қарийб 20 минг исмлар бойлиги бор–изланиб, улардан кенг фойдаланишга ҳаракат қилинг.

ЎГИЛ БОЛАЛАР ИСМЛАРИ:

Абдуазиз (арабча) – иззат ва эъзоз соҳибининг, яъни Аллоҳнинг қули.

Абдуазим (арабча) – улуғ, буюқнинг, яъни Аллоҳнинг қули.

Аброр (арабча) – покдомон, солих, тақводор; яхши хулқ эгаси.

Аваз (ўзбекча) – олдинги турмаган болаларнинг ўрнига, эвазига келган бола.

Шакллари: *Авазбой, Авазжон, Авазгул, Авазбек.*

Азамат (арабча) – улуғ, улуғвор, буюқ ёки довьорак, мактовга сазовор.

Азиз (арабча) – кадрли, қимматли, табаррук, ҳурматли ёки қудратли, ноёб.

Акбар (арабча) – улуғ, улкан; ҳурматли, мўътабар.

Акмал (арабча) – энг етук, энг баркамол, мукамал; бенуксон.

Алишер (арабча-форсча) – шердек жасур, довьорак бўлиб ўссин ва Али қўллаб юрсин.

Анвар (арабча) – ёруғ, нурли; толеи порлок.

Арслон (ўзбекча) – шер, йўлбарс; кучли, қудратли, довьорак.

Ашраф (арабча) – энг шарафли, энг ҳурматли; олий зот ёки аслзода, авлиё, олий табақа фарзанди.

Бахтиёр (арабча-форсча) – саодат, кут, истикбол ёр бўлган бола ёки шодон, кувнок.

Бахриддин (арабча) – диннинг нури, ёғдуси; диннинг викори, шукуҳи ёки диннинг нурли, саодатманд кишиси.

Бахром (форсча) – Миррих (Марс) сайёрасининг номидан. У бахт-саодат тимсоли ҳисобланади ёки Бахром (кадимги Эрон шоҳларидан бири)дек мард, жасур бўлсин.

Бехзод (форсча) – хосиятли, саодатли кунда туғилган; аслзода ёки олийжаноб, олийҳиммат бола.

Бобир/Бобур (ўзбекча) – маъноси номаълум. Баъзи манбаларда: 1) йўлбарс, арслон; 2) улуғ, улкан, буюк; 3) тез гапирадиган одам маъноларида талкин кинилган.

Бурхониддин (арабча) – диннинг далили, асоси, шаҳодати ёки дин қўриқчиси, динни далилловчи. Ўрта аср ҳукмдорлари ўзларини бурхониддин – диннинг ҳимоячиси, динни асровчи деб юритишган ва бу сўз уларнинг фахрий унвони бўлган.

Воҳид (арабча) – якка, ёлғиз, яккаю ягона. Бу ном Аллоҳнинг сифатларидан бири. Асли: *Абдувоҳид, Воҳидулла*.

Даврон (арабча) – давр сурсин, умри шодон, бахтиёр ўтсин.

Дамин (арабча) – саботли, кунт-тоқатли, мустаҳкам. Шакллари: *Даминбек, Даминбой, Даминжон*.

Диёр, Диёрбек (арабча) – ўлка, она юрт фарзанди.

Дилмурод (форсча-арабча) – кўнглимиздаги истак, орзу (мурод) бўлган бола; дилга таскин берган ўғил.

Дилшод (форсча) – кувнок, бахтиёр, шодон ёки кўнглимизнинг қувончи бўлган фарзанд.

Дурбек (арабча-ўзбекча) – инжу, марварид донасидек азиз, беқларнинг энг асили ёки узоқ яшасин, умри узоқ бўлсин. Баъзан бу исм XI асрда ижод қилган «Юсуф ва Зулайҳо» достони муаллифи шоир Дурбекнинг тахаллусига нисбат бериб ҳам қўйилади. Шакллари: *Дурбой, Дуржон*.

Ёлчин (ўзбекча) – сайр, саёҳат чоғида, йўлда туғилган бола ёки ёлли, ёлдор, яъни доворяк бола.

Ёлкин (ўзбекча) – ўт ёлкини каби нурли, равшан, оташин.

Ёркин (ўзбекча) – ҳаёти (келажаги) равшан, нурли бўлсин ёки меҳрли, шафқатли бола. Шакллари: *Ёркинбой, Ёркинжон, Ёркинхон, Ёркинтай*.

Жаббор (арабча) – мислсиз кудратли, бандаларининг ишини ислох этувчи, уларни гунохлари учун жазоловчи. Аллохнинг сифатларидан бири. Асли: *Абдужаббор*.

Жавдат (арабча) – мурувват, химмат, сахийлик; меҳр-шафкат эгаси.

Жавлон (арабча) – чиройли ва шахдам кадамлар ташловчи; ҳаракатчан, чаккон. Шакллари: *Жавлонбек, Жавлонбой*.

Жавоҳир (арабча) – кимматбаҳо тошлар, зебу зийнатлар эгаси, бой-бадавлат бўлсин ёки бебаҳо, кимматли.

Жалолиддин (арабча) – диннинг улуғворлиги, шавкати, шукухи; диннинг буюклиги, мукамаллиги ёки диннинг улуғ, шавкатли фарзанди.

Жамол (арабча) – чиройли, нафосатли, хушрўй бола. Асли: *Жамолиддин*.

Жасур (арабча) – қайтмас, мард, журъатли, жасоратли.

Зариф (арабча) – пок, тоза, покиза, нозикфаҳм, зийрак; ақлли, доно. Шакллари: *Зарифбой, Зарифжон*.

Зафар (арабча) – ғолиб, музаффар; бахтли, саодатли. Шакллари: *Зафарбек, Зафаржон*.

Захириддин (арабча) – нурли, равшан, чехрасидан нур ёғилувчи ёки диннинг посбони, химоячиси.

Зиёали (арабча) – Алининг меҳри, муруввати туфайли эришилган ўғил ёки Алининг тухфаси, инъоми.

Зиёвуддин (арабча) – диннинг нури, ёғдуси, дин машъали ёки диннинг муруввати, кўмаги туфайли эришилган бола.

Зиёдулла (арабча) – Аллох берган эҳсон, тухфа. Аллох умрини узок қилиб берган бола.

Зиёмиддин (арабча) – диннинг бойлиги, давлати ёки диннинг бой, бадавлат кишиси.

Зокир (арабча) – ёдга олувчи, эсловчи, хотирловчи, яъни Аллоҳга сиғинувчи. Шакллари: *Зокирбой, Зокиржон, Зокирхон*.

Зуфар (арабча) – ғолиб, музаффар, енгилмас; йўлбошчи, саркор.

Иброҳим (қадимий яҳудийча) – «Библия»даги Абраам исмининг арабча шакли бўлиб, «халқлар отаси» маъносини англатади. Ривоятларга кўра, Иброҳимнинг Исҳоқ ва Исмоил деган ўғиллари бўлган. Исҳоқдан яҳудий халқи, Исмоилдан араблар тарқалган.

Иззат (арабча) – ҳурмат, икром; кадр-киммат соҳиби.

Икром (арабча) – иззат, эхтиром, обрў, мартаба ёки совға, тухфа. Шакллари: *Икромжон, Икромхон*.

Икромиддин (арабча) – диннинг юксаклиги, улуғворлиги, диннинг мўътабарлиги, эъзози.

Илѐс (қадимий яҳудийча) – айнан: «Менинг тангрим Елияхин (Яхъё)» Аллоҳнинг кучи, қудрати ёки халқларнинг севимлиси, кишилар қадрловчи, эъзозловчи одам. Обиҳаёт ичиб Хизр каби мангу тирик деб фараз қилинадиган пайғамбарнинг номи. Қуруқликда Хизр бўлса, сувда Илѐс кишиларнинг мадақкори, ҳамроҳи деб ҳисобланади.

Илҳом (арабча) – руҳланиш, жўш уриш; интилиш, ҳаётни севиш.

Искандар (юнонча) – мард, кўркмас, довюррак, жасурларнинг сардори ёки химоя килувчи, муҳофазакор.

Ислом (арабча) – айнан: «Ўзини Аллоҳнинг ихтиёрига топшириш»; итоаткор, исломга бўйсунган. Мусулмонлар динининг номи. Шакллари: *Исломбой, Исломбек, Исломжон.*

Исмат (арабча) – покиза, озода, гуноҳсиз; тақводор, порсо. Шакллари: *Исматжон, Исматхон.*

Исмоил (қадимий яҳудийча)–айнан «Худо эшитди» ёки Аллоҳдан сўраб олинган, Аллоҳ тухфа қилган бола. «Таврот»даги ривоятга кўра, Иброҳим пайғамбарнинг хотини Ҳожар Аллоҳдан фарзанд сўраб илтижо қилган. Шу туфайли туғилган болага Ишмаел (Исмоил) деб исм беришган. Шакллари: *Исмоилжон, Исмоилхон.*

Ифтихор (арабча) – фахр, ғурур; шону шавкат, улғайиб элининг ғурури, ифтихори бўлсин.

Ихлосиддин (арабча) – динга ихлос қўйган, динга садоқатли бола.

Йигитали (ўзбекча-арабча) – улғайиб навкирон йигит бўлсин ва Али ўз паноҳида асраб юрсин.

Йўлдош (ўзбекча) – отаси ёки акаларга эш, ҳамроҳ бўлиб юрсин. Шакллари: *Йўлдошбек, Йўлдошбой, Йўлдошжон.*

Йўлчи (ўзбекча) – ҳамроҳ, дўст, эш ёки йўл кўрсатувчи, тўғри йўлга бошловчи; бошлик, саркор. Шакллари: *Йўлчибой, Йўлчикул.*

Кабир (арабча) – улуғ, улкан; кучли, қудратли.

Камол (арабча) – етук, мукамал, нуқсонсиз, бекаму кўст. Шакллари: *Камолбек, Камолжон, Камолхон.*

Камолиддин (арабча) – диннинг равнақи, камолоти ёки диннинг камолга етган етук фарзанди.

Карим (арабча) – қарамли, сахий, саховатли. Асли: *Абдукарим.* Шакллари: *Каримбек, Каримбой, Каримжон, Каримхон, Каримтой.*

Каромиддин (арабча) – диннинг тухфаси, эҳсони ёки диннинг қадрли фарзанди.

Киромиддин (арабча) – диннинг саховати, қарамли ёки диннинг сахий жўмард фарзанди.

Козим (арабча) – сабрли, тоқатли, вазмин; ғазабдан ўзини тутиб тура олувчи. Бу ном шиитлар имоми Мусонинг лакаби ҳам бўлган.

Комил (арабча) – етук, баркамол, кам-қўстезиз, нуксонсиз; донишманд. Бу ном Муҳаммад (с.а.в)нинг сифатларидан бири бўлган. Шакллари: *Комилжон, Комилхон, Комилбек, Комилбой*.

Комрон (форсча) – бахтли, саодатли; мақсадига эришувчи; кучли, қудратли.

Латиф (арабча) – мулойим, пок, покиза; хушрўй ёки раҳмдил, меҳрибон. Латиф – Аллоҳнинг сифатларидан бири.

Лутфулла (арабча) – Аллоҳнинг муруввати, саховати; тухфаси, эҳсони. Бу ном халифа Алининг сифатларидан бири бўлган.

Мавлон (арабча) – устоз, валинеъмат, мурувват, яхшилик қилувчи. Мавлон–Аллоҳнинг сифатларидан бири. Шакллари: *Мавлонбой, Мавлонбек, Мавлонхон*.

Мажид (арабча) – неъматли ва эҳсони бепоён; мурувватли; атоқли, донгдор, шухратли. Мажид – Аллоҳнинг сифатларидан бири. Шакллари: *Мажидбой, Мажидхон*.

Малик (арабча) – подшоҳ; шох, ҳоким, қирол, яъни соғ улғайиб обрўли, давлатманд бўлсин.

Манзур (арабча) – қутилган, ният қилинган; макбул, арзийдиган бола.

Маннон (арабча) – барчага хайрихоҳ, меҳру марҳаматли, қарамли. Бу ном Аллоҳнинг сифатларидан бири.

Манноф (арабча) – олийжаноб, ҳимматли. Бу ном Аллоҳнинг сифатларидан бири.

Мансур (арабча) – устун турувчи, ғолиб, музаффар. Шакллари: *Мансурбой, Мансуржон, Мансурхон*.

Мардон (форсча) – ботир, довурак, эркакларнинг энг жасури. Шакллари: *Мардонбек, Мардонбой, Мардонқул*.

Масъуд (арабча) – бахтли, бахтиёр, саодатманд.

Махмур (арабча) – саркаш, мафтункор; шодон, бахтиёр.

Маъмур (арабча) – ҳимоя остига олинган, беҳавф ҳаёт кечирувчи.

Маъсуд (арабча) – бахтли, хушбахт, бахтиёр.

Мақсуд (арабча) – хоҳлаган, орзу қилинган бола. Шакллари: *Мақсуджон, Мақсудхон*.

Маҳкам (арабча) – мустаҳкам, яъни умри узок бўлувчи бола. Шакллари: *Маҳкамжон, Маҳкамхон*.

Маҳмуд (арабча) – мақталган, мақтовга сазовор, донгдор, атоқли, Муҳаммад (с.а.в)нинг сифатларидан бири. Шакллари: *Маҳмуджон, Маҳмудхон*.

Минҳожиддин (арабча) – диннинг кенг, нурли йўли.

Миржалол (арабча) – баланд мартабали ҳамда шону шуҳратли.

Миржамол (арабча) – баланд мартабали ва гўзал, чиройли.

Музаффар (арабча) – энгувчи, ғолиб; шуҳратли; хушбахт.

Мурод (арабча) – мурод-мақсадли ёки орзу қилинган, қўмсалган бола. Шакллари: *Муродбек, Муродбой, Муроджон, Муродхон.*

Мухлис (арабча) – самимий, окқўнгил, содик ёки сиғинувчи, сажда қилувчи.

Мухтор (арабча) – танланган, сайланган ёки ўз эрки ўзида бўлган, мустақил, эркин.

Муҳаммад (арабча) – мактовга, олқишларга сазовор. Муҳаммад пайғамбар (с.а.в) (Муҳаммад ибн Абдуллох, 570 ёки 571, Макка–632, Мадина)нинг исми. Шакллари: *Муҳаммаджон, Муҳаммадхон.*

Наби (арабча) – пайғамбар, Аллоҳнинг элчиси, илоҳий хабарлар келтирувчи, башорат қилувчи. Асли: *Набиулла, Абдунаби.* Шакллари: *Набижон, Набиҳон.*

Наврўз (арабча) – Наврўз – янги йил куни (ойи)да туғилган бола. Шакллари: *Наврўзбой, Наврўзжон, Наврўзхон.*

Нажиб (арабча) – олийжаноб; олийҳиммат; пок, виждонли; атоқли, машҳур; аслзода.

Нажибулла (арабча) – Аллоҳнинг суюкли дўсти, сирдоши ёки Аллоҳнинг танқили дўсти. Бу ном Муҳаммад (с.а.в)нинг сифатларидан биридир.

Нажмиддин (арабча) – дин юлдузи; диннинг икболи, истикболи ёки диннинг толеи баланд кишиси.

Наим (арабча) – бахтли, омадли, саодатманд.

Неъмат (арабча) – насибали, ризқ-рўзли ёки бахт-саодатли бўлсин.

Неъматулла (арабча) – Аллоҳнинг марҳамати, ҳиммати, неъматли; Аллоҳ бахш этган бахт.

Низом (арабча) – тартибли, интизомли, одобли ўғил бўлсин ёки марварид шода-сидек қимматли, нодир. Асли: *Низомиддин.*

Нодир (арабча) – сийрак, кам учрайдиган, тенгсиз ёки бебаҳо, қимматли.

Нозим (арабча) – тартибга келтирувчи, тартибга солувчи ёки тартибли, интизомли. Шакллари: *Нозимбек, Нозимбой, Нозимхон.*

Ноил (арабча) – мақсадга мувофиқ бола, орзу қилинган бола ёки совға, тухфа.

Носир (арабча) – ёрдамчи, қўмакчи ёки ғолиб, музаффар. Бу ном Муҳаммад (с.а.в)нинг сифатларидан биридир. Шакллари: *Носирбой, Носиржон, Носирхон.*

Нуриддин (арабча) – диннинг ёғдуси, дин машғали.

Нурислом (арабча) – диннинг зиёси, ёғдуси; ислом ато қилган бахт, омад.

Нуркамол (арабча) – мукамаллик, камолот нури, улуғ бахт соҳиби.

Нусрат (арабча) – ғолиб, музаффар ёки қўмакчи, ёрдамчи.

Обид (арабча) – тоат-ибодат қилувчи, такводор.

Одил (арабча) – ҳақгўй, адолатли, инсофли, тўғри, ҳалол. Шакллари: *Одилбек, Одилхон*.

Ойбек (ўзбекча) – беклар наслидан бўлган омадли, бахтли бола ёки ойбек уруғи (ўзбек уруғларидан бири)га мансуб бола.

Олим (арабча) – билимли, донишманд. Шакллари: *Олимбек, Олимжон, Олимхон*.

Оловиддин (арабча) – диннинг жозибаси, қудрати; улуғворлиги, юксаклиги.

Омон (арабча) – соғ, омон бўлувчи; нажот топувчи, умри узоқ.

Омонулла (арабча) – Аллоҳнинг ўзи асрайдиган, сақлайдиган бола.

Ориф (арабча) – билимдон, ақли, доно ёки художўй. Шакллари: *Орифбек, Орифбой, Орифжон, Орифхон*.

Оқил (арабча) – ақли, фаҳм-фаросатли, доно бола. Шакллари: *Оқилжон, Оқилхон*.

Порсо (форсча-тожикча) – ёмон ишлардан сақланувчи, ўзини тиювчи, такводор, художўй. Шакли: *Порсохон*.

Пўлат (форсча-тожикча) – пўлатдек мустаҳкам, яшайдиган, умри узоқ бола. Шакллари: *Пўлатбой, Пўлатжон, Пўлатхон, Пўлатгул*.

Равшан (форсча) – ёруғ, шуълали; тиниқ, беғубор; ғам-ғуссасиз.

Ражаб (арабча) – хижрий йил ҳисобининг еттинчи ойи–ражаб ойида туғилган бола. Шакллари: *Ражаббой, Ражаббек*.

Раззоқ (арабча) – ризқ берувчи, насиба улашувчи. Бу ном Аллоҳнинг сифати, васфларидан биридир.

Рафик (арабча) – дўст, ҳамдам, сахий ёки ҳимматли, ҳотамтой, очиққўл.

Рашид (арабча) – тўғри йўлдан юрувчи, тўғри йўл топган, камолга етган, ақли, доно ёки кўркмас, мард; бошлиқ, сардор.

Раҳим (арабча) – раҳм қилувчи, меҳрибон, марҳаматли. Бу ном Аллоҳнинг сифатларидан биридир. Шакллари: *Раҳимбой, Раҳимжон, Раҳимбек, Раҳимхон*.

Раҳмат (арабча) – шавкатли, раҳмдил, меҳрибон. Шакллари: *Раҳматбой, Раҳматжон*.

Раҳматали (арабча) – Алининг шавкати, муруввати бўлган бола.

Раҳматулла (арабча) – Аллоҳнинг муруввати, шавкати туфайли эришилган бола.

Рихситилла (арабча-форсча-тожикча) – ризқу насибали, тилладек қимматли, кадрли.

Рустам (пахлавийча) – «Авесто»даги Раодастан сўзидан ясалган бўлиб, улкан гавдали, қудратли, довьорак, баҳодир. Абулқосим Фирдавсийнинг «Шоҳнома» досто-нидаги Зол ўғлининг исми. Шакллари: *Рустамбек, Рустамбой, Рустамхон*.

Сабохиддин (арабча) – айнан: дин тонгги; диннинг нури, ёгдуси, зиёси.

Сабриддин (арабча) – диннинг сабр-тоқатли, чидамли кишиси.

Садриддин (арабча) – диннинг баланд мартабали, мансабдор кишиси, диний бошлик, раҳнамо.

Саидазим (арабча) – улуғ, улкан бахт ёхуд (Аллоҳ) берган бахт, саодат.

Саиданвар (арабча) – бахт, саодат нури.

Саидахрор (арабча) – Саид ва Ахрор (Хўжа Ахрор) берган бахт, Ахрорнинг муруввати, эҳсони.

Саиджалол (арабча) – улкан, улуғ бахт соҳиби; толеи баланд бола.

Саиджамол (арабча) – бахт-саодатли ва зебо, соҳибжамол ўғил.

Саидкамол (арабча) – мукаммал бахт соҳиби.

Сайфиддин (арабча) – дин қиличи; диннинг кучи, қудрати.

Сайфулла (арабча) – Аллоҳнинг қиличи. Бу ном Муҳаммад (с.а.в)нинг сифати бўлган.

Салим (арабча) – соғлом, эсон-омон яшовчи, умри узок ёки соддадил, самимий, дилкаш. Шакллари: *Салимбой, Салимбек, Салимжон, Салимхон.*

Салохиддин (арабча) – диннинг яхшилиги, эзгулиги; дин бахш этувчи иқбол, саодат ёки диннинг саодатли фарзанди.

Самад (арабча) – абадий, боқий, мангу турувчи. Бу ном Аллоҳ таолонинг сифатларидан биридир. Шакллари: *Самадбой, Самаджон.*

Самариддин (арабча) – диннинг меваси, дин бахш этган бола; диннинг совғаси, эҳсони ёки динга фойда, наф келтираётган бола.

Санжар (арабча) – айнан: санчмоқ, пичоқ билан урмоқ; шиддатли, ўтқир, кучли ёки қалъа кўрғон, ёхуд ғолиб музаффар.

Сарвар (форсча) – йўлбошчи, бошлик, раҳнамо.

Сардор (форсча) – етакчи, бошлик; уруғ ёки қабила бошлиғи, лашкар бошлиғи, қўмондон. Шакллари: *Сардорбой, Сардоржон.*

Саттор (арабча) – кечирувчи, авф этувчи. Бу ном Аллоҳ таолонинг сифатларидан биридир.

Сафар (арабча) – сафар ойи (мусулмон йил ҳисобининг иккинчи ойи) туғилган бола ёки сафар чоғи, йўлда туғилган бола, ёхуд отаси ёки қариндошларидан бири сафарда бўлган пайтда туғилган бола. Шакллари: *Сафарбой, Сафарбек, Сафаржон.*

Сирожиддин (арабча) – нурли, равшан, чиройли, зебо.

Собир (арабча) – сабрли, тоқатли бола. Бу ном Айюб пайғамбарнинг лақаби бўлган. Шакллари: *Собирбой, Собиржон, Собирхон.*

Собит (арабча) – мустаҳкам, маҳкам ёки келишган, хушбичим, чиройли. Шакллари: *Собитбой, Собитжон, Собитбек, Собитхон.*

Соиб (арабча) – тўғри йўлга бошловчи; тўғри йўл кўрсатувчи ёки сахий, очикқўл, одамохун. Шакллари: *Соибжон, Соибхон*.

Солих (арабча) – яхши; мақбул; адолатли, инсофли; пок, ҳалол; покиза; яхши ишлар қилувчи. Шакллари: *Солиҳбой, Солиҳжон, Солиҳбек, Солиҳхон*.

Султон (арабча) – шох, ҳукмдор, подшоҳ, яъни умри узок бўлиб, баланд мартабалар эгаси бўлсин. Шакллари: *Султонбой, Султонжон, Султонхон*.

Суннат (арабча) – айнан: йўл, одат, удум, тамоил ёки суннат қилинганга ўхшаб туғилган бола.

Сўҳроб (пахлавийча) – қизил ёғду; ёқут, лаъл. Бу ном «Шоҳнома» достони қахрамони Рустамнинг исмидир.

Талъат (арабча) – айнан: кўриниш, киёфа, юз, яъни чиройли, соҳибжамол.

Тоир (арабча) – парвоз қилувчи, юксакка кўтарилувчи; озод, хур; иқболи баланд бола.

Толиб (арабча) – билим истовчи, қўмсовчи; билим ихлосманди; ўқувчи, шогирд ёки талаб, илтимос қилиб олинган бола. Шакллари: *Толиббек, Толибжон*.

Тоҳир (арабча) – покиза, доғсиз, нуксонсиз; бегуноҳ. Бу ном Муҳаммад (с.а.в) ўғлининг номи бўлган.

Туйғун (ўзбекча) – кирғий, қарчиғайдек сезгир, зийрак, хушёр бўлсин.

Турсун (ўзбекча) – яшасин, омон, соғ бўлсин. Шакллари: *Турсунбек, Турсунбой, Турсунжон, Турсунхон*.

Турғун (ўзбекча) – собит турувчи, ўлмайдиган, умри узок бола. Шакллари: *Турғунбой, Турғунжон*.

Тўлқин (ўзбекча) – ҳаётда яйраб, жўшиб юрсин.

Убайдулла (арабча) – Аллоҳнинг кичик кули, бандаси.

Уйғун (ўзбекча) – келишган, келишимли; қутилган, орзу қилинган.

Улуғбек (ўзбекча) – буюк ҳукмрон, буюк султон ёки бекларнинг энг улуғи, сардори.

Умар (арабча) – барҳаёт, яшайдиган ёки зиёратчи, хожи.

Умид (арабча) – орзу, умид қилинган, қутилган бола. Шакллари: *Умиджон, Умидхон*.

Усмон (арабча) – синиқчи, синганларни даволовчи, шикастбанд ёки оғир, босиқ, мард, жасур. Шакллари: *Усмонбой, Усмонжон, Усмонали*.

Фазлидин (арабча) – диннинг юксаклиги, камолоти; афзаллиги ёки диннинг марҳамати, инъоми.

Файёз (арабча) – ўта сахий, олийҳиммат, меҳрибон.

Фаррух (форсча-тожикча) – бахтли, бахтиёр ёки чиройли, зебо; очик чехрали, жозибали.

Фаттох (арабча) – раҳмат хазиначарини очувчи, мушкул ишларни ҳал этувчи ёки енгувчи, голиб, музаффар. Аллоҳнинг сифатларидан бири.

Фахриддин (арабча) – диннинг фаҳри, ғурури; шавкати, шони.

Фитрат (арабча) – айнан: туғма табиат; ақлу фаросатли, ақлли, доно.

Фозил (арабча) – билимдон, доно, донишманд. Шакллари: *Фозилбек, Фозилжон, Фозилхон.*

Хайриддин (арабча) – диннинг саховати, ҳиммати ёки саховатли, ҳимматли диндор.

Хайрулла (арабча) – Аллоҳнинг яхшилиги, муруввати, саховати; Аллоҳ берган тухфа, инъом.

Халил (арабча) – суюкли, кадрдон, самимий, содиқ дўст; вафодор, сирдош. Шакллари: *Халилбек, Халилбой, Халилжон.*

Хондамир (ўзбекча-форсча-тожикча) – асли Ховандамир, яъни Аллоҳ (Худованд, Хованд) ҳукмрондир, йўлбошчидир ёки Аллоҳ олқишлаган ҳукмрон (амир).

Хуршид (форсча-тожикча) – қуёш (офтоб); ғоят ғўзал ёхуд жозибали, иқболи баланд бола.

Чингиз (мўғулча) – буюк, қудратли. Машҳур жаҳонгир Чингизхон номига нисбатан берилган исм.

Чўлпон (ўзбекча) – тонг юлдузи, ёруғ юлдуз (Венера), яъни толеи баланд, саодатли бола.

Шавкат (арабча) – шон-шараф, шуҳрат; кучли, қудратли.

Шамсиддин (арабча) – диннинг қуёши, нури, ёғдуси.

Шараф, Шарафжон (арабча) – ор, номус, обрў, фахр, ифтихор, улуғлик, азиз, кадр-қимматли.

Шарафиддин (арабча) – диннинг салобати, улуғворлиги, буюклиги.

Шаҳобиддин (арабча) – диннинг нури, ёғдуси ёки диннинг нури фарзанди.

Шокир (арабча) – Аллоҳга шукурлар қилувчи, Тангри (Яратган)дан миннатдор бола ёки фарзанд берганига Аллоҳга шукурлар қиламиз, миннатдормиз.

Шотурсун (форсча-тожикча-ўзбекча) – яшаб туриб қолсин ва улуғ мартабаларга эришсин.

Шохрух (форсча-тожикча) – виқорли, келишган; чиройли, зебо ёки шахматдаги шох руҳи. Ривоятга кўра, Темур шахмат ўйнаб ўтирганида ўғил туғилганини эшитди ва унга Шохрух деб ном беради.

Шукур (арабча) – каноат қилган, миннатдор. Шакллари: *Шукурбой, Шукуржон, Шукурхон*.

Шукурулла (арабча) – фарзандли бўлганимиз учун шукрона айтамиз.

Шухрат (арабча) – доврўғ, машхурлик; шону шавкат.

Элбек (ўзбекча) – элнинг бошлиғи, сардори, йўлбошчиси.

Эргаш (ўзбекча) – ота-онасига ёки ака-опаларига эргашиб, эш бўлиб юрсин ёхуд кокилли бола.

Эркин (ўзбекча) – хур, озод бола. Шакллари: *Эркинбой, Эркинбек, Эркинжон*.

Юнус (кадимий яхудийча) – Иона, Ионис – каптар, кабутар. Юнус пайғамбарнинг номи. Шакллари: *Юнусжон, Юнусхон*.

Юсуф (кадимий яхудийча) – Иосифнинг (Яъқуб пайғамбар ўғли) арабча шакли. Маъноси: ўсган, кўпайган. Юсуф номи Шарқда гўзаллик, хушрўйлик тимсолидир. Шакллари: *Юсуфбек, Юсуфбой, Юсуфжон, Юсуфхон*.

Ямин (арабча) – ўнг кўл, ўнг томон (тараф) ёки кучли, қудратли.

Яхё, Яхёё (яхудийча) – ўта сахий, мурувватли, очик кўл; яшовчи барҳаёт, ҳаётий ёки хушхулқ, инсонга дўст. Пайғамбарлардан бирининг номи.

Ўзбек (ўзбекча) – ўзбек фарзанди ёки улғайиб ўзига ўзи эркин, хуррам бўлиб юрсин. Шакллари: *Ўзбекхон, Ўзбекхўжа*.

Ўлмас (ўзбекча) – ўлмайди, умри узок бўлади, деб умид қилинган бола.

Ўткир (ўзбекча) – кескир; мохир, ақли, заковатли.

Қайюм (арабча) – абадий мавжуд бўлувчи. Бу ном Аллоҳ таолонинг сифатларидан бири. Асли: *Абдуқайюм*. Шакллари: *Қайюмбой, Қайюмжон, Қайюмхўжа*.

Қобил (арабча) – истеъдодли, қобилиятли; кучли, қудратли ёки юввош, тарбия кўрган ёхуд орзу ва тилақларимиз бажо бўлиб берилган бола. Шакллари: *Қобилбой, Қобилжон, Қобилхон*.

Қодир (арабча) – кучли, қудратли, барча нарсага лаёқатли. Бу ном Аллоҳнинг сифатларидан биридир. Шакллари: *Қодирбек, Қодиржон, Қодирхон*.

Ғайрат (арабча) – ғайратли, шижоатли, меҳнаткаш бола.

Ғафур (арабча) – гуноҳларни кечирувчи, раҳмдил, марҳаматли, мағфиратли. Бу ном Аллоҳнинг сифатларидан биридир.

Ғаффор (арабча) – кечирувчи, авф этувчи; раҳмдил, меҳрибон, шафқатли. Бу ном Аллоҳнинг сифатларидан биридир.

Ғиёс (арабча) – ёрдам, кўмак; суянч; ёрдамчи, суянчик. Шакллари: *Ғиёсбой, Ғиёсхон, Ғиёсжон*.

Ҳабибулла (арабча) – Аллоҳнинг суюқлиси, Аллоҳнинг суюқли дўсти. Бу ном Муҳаммад (с.а.в)нинг сифатларидан биридир.

Ҳаёт (арабча) – тириклик, умр, барҳаётлик; соғлиқ-омонлик.

Ҳамдам (форсча-тожикча) – дўст, ўртоқ, содиқ, вафодор дўст. Отасига, бошқа болаларга дўст, эш бўлиб юрсин.

Ҳамидулла (арабча) – Аллоҳнинг мадҳу саноси; мактови; шону шавкати ёки Аллоҳнинг мактовга лойиқ бандаси.

Ҳикмат (арабча) – донолик, донишмандлик; мўъжиза. Баданида қандайдир ғайритабиий, ортиқ белги билан туғилган бола. Шакллари: *Ҳикматжон*, *Ҳикматхон*.

Ҳусниддин (арабча) – диннинг чиройи, кўрки ёки диннинг гўзал фарзанди.

ҚИЗ БОЛАЛАР ИСМЛАРИ:

Анбар (арабча) – хушбўй, ёқимли, муаттар, мушкбўй ёки қалқон, ғов, тўсик.

Анвар (арабча) – нурли, жозибали, зебо қиз; толеи баланд қиз.

Ансора (арабча) – ёрдамчи, кўмақдош, суянч, мадаккор.

Асал (арабча) – бол, ширин, яъни ёқимтой, суюқли қиз.

Барно (форсча) – айнан: ёш, навжувон; чиройли, хушбичим, хушқад.

Башорат (арабча) – хушхабар, қувончли дарак, мужда; бахт-саодат даракчиси.

Бахринисо (арабча) – аёлларнинг энг нурлиси, гўзали, шуқухли ва дилкаши.

Бегинисо (ўзбекча-арабча) – аёлларнинг улуғи, аслзодаси ёки аёлларнинг бошлиғи, сардори.

Бекойим (ўзбекча) – улуғ мансабдорлар авлодига мансуб қиз, бек қизи ёки маҳкам, мустаҳкам қиз.

Бекпошша (ўзбекча-форсча-тожикча) – беклар наслидан бўлган мағрур, виқорли, баланд мартабали қиз ёки эрка, хур қиз.

Биби (ўзбекча-ҳиндча) – хоним, бека, ойим; юқори табакага мансуб аёл. Бу сўз ўтмишда машҳур турк аёлларининг фахрий унвони бўлган ва «хоним, бека, уй соҳибаси» маъноларини англатган. Ўзбек шеваларида биби – буви, она, қайнона, маъноларини англатади, қизлар исмининг биринчи, иккинчи қисмида келиб, хурмат, эркалаш муносабатларини ҳамда «қиз», «қиз бола» маъносини англатади.

Бибигул (ўзбекча-форсча-тожикча) – улуғ мартабали ва гулдек гўзал қиз.

Бибижамол (ўзбекча-арабча) – мўътабар ва гўзал, соҳибжамол қиз.

Бибиойша (ўзбекча-арабча) – Ойша онамиз, мусулмон аёлларнинг онаси.

Бибисоҳиба (ўзбекча-арабча) – аёлларнинг энг етук, баркамоли, комила қиз.

Бибисулув (ўзбекча) – қизларнинг гўзали, зебоси.

Васила (арабча) – якин, ажралмас дўст ёки туҳфа, инъом.

Васифа (арабча) – мақталган, мадҳ этилган, мақтовга, эъзозга сазовор.

Васлия (арабча) – висолга, мурод-мақсадга интилувчи, эришувчи киз.

Васфижамол (арабча) – макташга, таърифлашга лойиқ, гўзал киз.

Васфия (арабча) – макташга, таъриф қилишга муносиб киз.

Висола (арабча) – тилаб, сўраб юриб эришилган, етишилган киз ёки хуснижамол, гўзал киз.

Восима (арабча) – гўзал, чиройли, зебо.

Гавҳар (форсча-тожикча) – дур, марвариддек бебаҳо киз ёки асл, аслзода. Қадимда кишилар гавҳар чақалокни бало-қазодан асрайди, деб ишонишган. Шакллари: *Гавҳаргул, Гавҳарой, Гавҳархон.*

Гуланбар (форсча-тожикча) – гулдек гўзал.

Гуланвар (форсча-тожикча-арабча) – гулдек кўркем ва нузли, ёқимтой киз.

Гулсал (форсча-тожикча-арабча) – гулдек гўзал ва болдек ширин, ёқимтой суюкли киз.

Гулбахор (форсча-тожикча) – баҳор гули, кўклам чечагидек дилбар киз, баҳорда туғилган киз.

Гулбека (форсча-тожикча-ўзбекча) – беқлар наслидан бўлган гулдек гўзал киз.

Гулжамол (форсча-тожикча-ўзбекча) – гулдек гўзал хусн соҳиби.

Гулойим (форсча-тожикча-ўзбекча) – гулдек зебо ва мўътабар, кадрли киз.

Гулсора (форсча-тожикча) – сараланган, танланган гул, гулларнинг сараси, аълоси, энг яхши киз.

Гулсулув (форсча-тожикча-ўзбекча) – гулларнинг энг гўзали ёки гулдек чиройли киз.

Гулхумор (форсча-тожикча-арабча) – ўзига тортувчи, ўзига мафтун этувчи.

Гулчехра (форсча-тожикча) – гулюзли, хушрўй, соҳибжамол қиз.

Гулшан (форсча-тожикча) – умри гулзордек обод, зийнатли бўлсин; шод, хуррам бўлиб ўссин.

Гўзал (ўзбекча) – кўркем, чиройли, зебо. Шакллари: *Гўзалои, Гўзалхон, Гўзалбека.*

Диёра (арабча) – ўлка, она юрт фарзанди.

Дилафрўз (форсча-тожикча) – дилни қувонтирувчи, шодлантирувчи; дилни яйратувчи.

Дилбар (форсча-тожикча) – ёқимли, ёқимтой, кўнгилни олувчи, мафтун қилувчи; гўзал, зебо; суюкли.

Дилнора (форсча-тожикча) – соф кўнгилли, меҳрибон ва Нор (кизил хол) билан туғилган киз.

Дилнур (форсча-тожикча-арабча) – равшан, нурли қалб эгаси, меҳру шафкат соҳибаси.

Дилором (форсча-тожикча) – кўнгилга таскин, ором берувчи; суюкли қиз.

Дилрабо (форсча-тожикча) – дилни тортувчи, қалбни мафтун этувчи, жозибали.

Дилсора (форсча-тожикча) – соф, тоза қалб эгаси; меҳрли, меҳрибон.

Дилхумор (форсча-тожикча-арабча) – дилни мафтун этувчи, кўнгилни элитувчи, яъни зебо, дилкаш қиз.

Диляйра (форсча-тожикча-ўзбекча) – кўнгли яйраб, бахтиёр бўлиб ўссин ёки кўнгилни яйратувчи, дилкаш қиз.

Динора (арабча-юнонча) – тилла тангадек қимматли, кадрли, яъни азиз, мўътабар қиз. Шакллари: *Динорой*, *Динорхон*.

Доно (форсча-тожикча) – билимли, ақлли, зукко.

Ёлкина (ўзбекча) – нурли, ёлқинли, оташин қиз.

Ёркиной (ўзбекча) – ҳаёти нурли ва ойдек сулув қиз ёки ойдек сулув, меҳрибон, дилкаш қиз.

Ёкут (арабча-қадимий яҳудийча) – қизил рангли қимматбаҳо тош, ёкут (рубин). Туркий халқлар ёкут кишини турли касалликлардан асрайди, даво бўлади, деб ҳисоблашган.

Жамолой (арабча-ўзбекча) – ойюзли, соҳибжамол қиз.

Жасура (арабча) – жасоратли, мард, саботли қиз.

Жонбека (форсча-тожикча-ўзбекча) – беклар наслига мансуб суюкли қиз.

Забаржад (арабча) – асл, қимматбаҳо тош забаржаддек бебаҳо, кадрли қиз.

Забиха (арабча) – Аллоҳ йўлига қурбонлик қилувчи қиз ёки Аллоҳ йўлига бахшида қилинган қиз.

Забона (форсча-тожикча) – ёлқинли, равшан, нурли қиз.

Завкия (арабча) – хурсанд, шодон, бахтиёр қиз.

Займа (арабча) – бошлиқ, сарвар бўлувчи, раҳнамолик қилувчи қиз.

Зайнаб (арабча) – тўлиқдан келган, семиз; келишган гўзал. Зайнаб номи Муҳаммад (с.а.в) қизининг исми бўлган.

Зайния (арабча) – безанган, ороланган қиз.

Зайтуна (арабча) – ҳаёти зайтун дарахтидек доимо яшнаб, гуллаб турсин ёки зайтундек маҳкам, мустаҳкам бўлсин.

Залифа (арабча) – жингалак сочли қиз ёки тиришқок, ғайратли қиз.

Замина (арабча) – она ер (она замин) фарзанди.

Замира (арабча) – олийжаноб, виждонли, покдомон қиз.

Занжира (форсча-тожикча) – зийнатли, безанган, кўркам ёки занжирдек маҳкам, мустаҳкам.

Заргул (форсча-тожикча) – олтиндек кимматли ва гулдек кўркам қиз.

Заргуна (форсча-тожикча) – сарик, олтин рангли; олтинсоч қиз.

Зарина (форсча-тожикча) – зарли, олтинли, зарланган.

Зарифа (арабча) – покиза, маъсума қиз; ақлли, хушфаҳм қиз.

Зарофат (арабча) – нафис, нозик, назокатли; зукко, заковатли қиз.

Зарсулув (форсча-тожикча-ўзбекча) – тилладек бебаҳо, кўркам қиз.

Захро (арабча) – ёркин, равшан, оқ юзли, нурли ёки интилувчи, ҳавас килувчи.

Зебо (форсча-тожикча) – кўркам, чиройли; гўзал хусн соҳиби.

Зебогул (форсча-тожикча) – гулдек гўзал, малоҳатли қиз.

Зебонур (форсча-тожикча-арабча) – гўзал ва нурли, яъни бахтли иқболли қиз.

Зиёда (арабча) – кизлар етарли (зиёда) бўлди, эндигиси ўғил бўлсин ёки умри зиёда, узун бўлсин, бахтли бўлсин.

Зиёхон (арабча-ўзбекча) – ёруғ, нурли; бахту иқболли қиз.

Зилола (арабча) – тиник сувдек, покиза, тоза қиз.

Зиннат (арабча) – зийнатланган, зебу зийнатларга бурканган; гўзал, келишган.

Зироат (арабча) – деҳқон ёки ҳосил, ҳосила.

Зихинисо (арабча) – аёлларнинг энг ёқимлиси, кўрками.

Зоҳида (арабча) – диндор, ҳудожўй, мўмина аёл.

Зубайда (арабча) – аёлларнинг энг яхшиси, аълоси.

Зулайхо (арабча) – тахминан: кичик, кенжа қиз (исм маъноси тамоман аниқланган эмас). Баъзилар сирғанчик, силлик, мулойим, деб талқин қилишган.

Зулфинур (форсча-тожикча-арабча) – товланиб турувчи кўркам сочли қиз.

Зулфия (форсча-тожикча) – сочи ўралиб туғилган, жингалак сочли қиз.

Зулҳумор (арабча) – ҳуморли, кўмсалган, орзикиб қутилган қиз ёки дилбар мафтункор, жозибали.

Зухра (арабча) – айнан; нур, ёркин, равшан. Чўлпон юлдузи. Зухродек нурли, кўркам; бахт-саодат соҳиби. Зухра Муҳаммад (с.а.в)нинг қизи Фотиманинг сифати (лақаби) бўлган.

Ибогул (арабча-форсча-тожикча) – ибо-андишали ва гулдек кўркам қиз.

Изора (арабча) – кўрғошин, кўрғошиндек маҳкам бола ёки шоҳи мато, рўмол каби мулойим ой-юзли, гулчехра қиз.

Изофат (арабча) – кўшилиш, кўпайиш, яъни олдинги болаларга кўшилсин, кўпайишсин.

Икром (арабча) – иззат-эҳтиромли, обрўли қиз ёки Аллоҳнинг муруввати, тухфаси.

Инобат (арабча) – Аллоҳ макбул топиб берган бола; Аллоҳнинг марҳамати, хим-мати.

Ириса (арабча) – ирис – насибали, бахтли қиз ёки ота-онасининг насибаси бўлган қиз.

Ирода (арабча) – истаб, орзу қилиб эришилган қиз ёки Аллоҳнинг иродаси, муруввати бўлган қиз, ёхуд иродали чидамли қиз.

Исломия (арабча) – Аллоҳга бўйсунувчи, сиғинувчи қиз ёки ислом дини мухлиси.

Истара (форсча-тожикча) – истараси иссик, ёқимтой, жозибали. Ситора юлдузи номидан. Шакли: *Истарахон*.

Ихлоса (арабча) – софдил, покдомон, садокатли ва холис қиз.

Йигитой (ўзбекча) – йигитлардек жасур, мард қиз бўлиб ўссин ёки кейинги бола ўғил бўлсин.

Йўлдошой (ўзбекча) – ота-онасига хамроҳ, эш бўлиб юрувчи ва ойдек кўркем қиз.

Кабира (арабча) – улуғ, буюк; аёлларнинг улуғи, мухтарама аёл.

Кавсар (арабча) – жаннатдаги булоқдан оқувчи сув; обихаёт, хаёт суви; мўл, фарвон хаёт. Шакллари: *Кавсарой, Кавсархон*.

Камола (арабча) – етук, баркамол; зебо, кўркем қиз.

Карима (арабча) – саховатли, сахий, қўли очик; меҳрибон қиз.

Каромат (арабча) – олийжаноблик, сахийлик, саховат ёки мўъжиза, мўъжизали бола. Каромат исми кейинги маънода баданида бирорта ғайритабиий белги билан туғилган болаларга қўйилади.

Каромнисо (арабча) – аёлларнинг энг сахий ва саховатлиси.

Кибора (арабча) – улуғлар, аслзодалар наслига мансуб қиз.

Кибриё (арабча) – мағрурлик, улуғлик, буюклик.

Кимё (арабча) – айнан: кимматбаҳо нарсалар, жавоҳирлар; камёб, тенгсиз, нодир. Шакллари: *Кимёхон, Кимёой*.

Кимсаной (ўзбекча) – зар, тиллага беланган ва ойдек кўркем қиз. Шакли: *Кимсанхон*.

Киром (арабча) – сахий, саховатманд, карамли ёки хурматли, азиз.

Кифоят (арабча) – қизлар етарли бўлди, эндиғиси ўғил бўлсин ёки фарзандларимиз етарли бўлди, қоникдик. Шакллари: *Кифоятбиби, Кифоятхон*.

Кишвара (форсча-тожикча-арабча) – ўлка кизи, эл фарзанди. Шакллари: *Кишварой, Кишвархон*.

Комила (арабча) – нуқсонсиз, баркамол, етук қиз.

Кумуш (ўзбекча) – кумушдек кадрли, кимматбаҳо киз ёки оқ юзли, оқ бадан киз. Шакллари: *Кумушой, Кумушихон*.

Кўркамой (ўзбекча) – ойдек сулув, зебо киз.

Лаззат (арабча) – ширин, ёкимтой киз ёки хаёти хузур-ҳаловатли бўлсин.

Лазиза (арабча) – ёкимли, ёкимтой, ширин киз.

Лайли, Лайлихон, Лайло (арабча) – тунда туғилган киз ёки нилуфар (саван)дек гўзал киз.

Латофат (арабча) – назокатли, покдомон, меҳрибон киз.

Лаъли (арабча) – лаъл каби кимматли, кадрли, бебаҳо киз.

Лобар (арабча) – гўзал, кўркам, келишган, ёкимтой. Шакллари: *Лобаржон, Лобархон, Лобарой*.

Лола, Лолахон (форсча-тожикча) – лоладек яшнаган, гўзал киз ёки лолалар очилган пайтда туғилган киз.

Лутфинисо (арабча) – аёлларнинг яхшиси, эзгу ниятlisi ёки аёлларнинг энг сaхийси, меҳрибони.

Лутфия (арабча) – меҳру мурувват соҳибаси, меҳрибон, дилкаш киз.

Мавжуда (арабча) – бор бўлувчи, барҳаёт яшовчи.

Мавзуна (арабча) – келишган, хушбичим; зебо.

Мавлуда (арабча) – муқаддас кунда туғилган киз.

Мадина (арабча) – муқаддас шаҳар, зиёратгоҳ Мадина (Арабистонда) номидан олинган исм.

Малика (арабча) – қиролича; подшоҳнинг авлодига мансуб аёл; улуғ мартабали аёл.

Манзура (арабча) – орзу қилиб қутилган киз.

Марғуба (арабча) – қўмсалган, исталган; суюкли, кадрли.

Матлуба (арабча) – сўраб, илтижо қилиб эришилган; хоҳланган, орзу қилинган киз.

Мафтунa (арабча) – завклантирувчи, мафтун этувчи; чиройли.

Маҳбубa (арабча) – суюкли, азиз дўст, дилбар, дилкаш.

Меҳринисо (форсча-тожикча-арабча) – аёлларнинг қуёши ёки аёлларнинг энг меҳрибони, шафқатлиси. Бу исм ўтмишда олийнасаб авлодларга мансуб аёлларнинг ўзига хос унвони бўлган.

Моҳина, Моҳинахон (форсча-тожикча) – ойга ўхшаш, оймонанд, нафис, нозик ёки янги ой чиққан пайтда туғилган ёки янги ойдек сулув киз.

Муаззам (арабча) – улуғ, азим; ҳурматли, эъзозли.

Муборак (арабча) – дуо олган, омадли, бахтли.

Муниса (арабча) – дўст, ўрток, сирдош; содик дўст.

Мухлиса (арабча) – оккўнгил киз; художўй киз. Шакллари: *Мухлисой*, *Мухлисахон*.

Назира (арабча) – ваъда қилинган, бағишланган; совға қилинган, авлиёларга назир қилинган киз.

Назокат (арабча) – латофатлилик, нозиклик, латифлик.

Наима (арабча) – бахтли, иқболи баланд киз.

Насиба (арабча) – ризку рўзли, насибали.

Насима (арабча) тонг шамолидек мулойим, ёқимтой киз.

Нафиса (арабча) – фойда келтирувчи, яхшилиқлар қилувчи, саховатли.

Нигора (форсча-тожикча) – гўзал чехрали, соҳибжамол.

Нилуфар (хиндча) – нилуфар (савсан) ўсимлигидек чиройли, зебо киз.

Нодира (арабча) – тенги йўк, ягона, тенгсиз гўзал.

Нозима (арабча) – тартибга, маълум низомга солинган, яъни тартибли, интизомли, саришта.

Одила (арабча) – адолатли, инсофли, ҳақгўй, ҳалол киз.

Озода (форсча-тожикча) – эркин, хур; бахтли, бахтиёр ёки тоза, покиза, бегуноҳ. Баъзи манбаларда сахий, оқ кўнгил деб изоҳланади.

Ойгул (ўзбекча-форсча-тожикча) – ойдек сулув, гулдек зебо киз.

Ойдин (ўзбекча) – ойдин кечада туғилган бола ёки ҳаёти ойдин, равшан, нурли бўлсин.

Олима (арабча) – билимдон, донишманд киз.

Паризод (форсча-тожикча) – парилардан туғилган, яъни гўзаллар авлодига мансуб, тенгсиз гўзал киз.

Раъно (арабча) – кизил гулдек гўзал, чиройли, латофатли.

Рашида (арабча) – тўғри йўлдан юрувчи, тўғри ишлар қилувчи, ақлли, одобли киз.

Раҳима (арабча) – меҳрибон, раҳмдил, мурувватли.

Рисолат (арабча) – элчилик; пайғамбар авлодига мансуб киз.

Робия (арабча) – оиладаги тўртинчи бола ёки 4 ойда туғилган киз.

Роҳила (қадимги яҳудийча) – жажжи сариқ киз.

Сабоҳат (арабча) – кўркамлик, гўзаллик, малоҳат; оқ юзли гўзал.

Садоқат (арабча) – вафодор, содик; чин, самимий дўст.

Саида (арабча) – бахтли, саодатманд киз.

Сайёра (арабча) – тез ҳаракат қилувчи юлдуз; толеи баланд.

Салима (арабча) – соғлом, умри узок киз ёки самимий дилкаш, вафодор киз; яхши наслга мансуб киз.

Саодат (арабча) – бахтли, иқболли, бахтиёр.

Сарвиноз (форсча-тожикча) – тик қоматли, бўй-басти келишган киз.

Сафура (арабча) – юлдуз, ёруғ юлдуз; ёрқин, порлоқ; шукухли, ҳашаматли, мағрур ёки сочлари сарик киз.

Саҳила (арабча) – енгил, осон; омадли; мулойим, хушмуомала.

Севара (ўзбекча) – суюкли, ёқимтой, кадрли, азиза киз.

Ситора (арабча) – айнан: юлдуз; бахтли, толеи баланд киз.

Сожида (арабча) – сажда қилувчи, такводор, художўй киз.

Сурайё (арабча) – иқболи Сурайё юлдузидек юксак ёки Сурайё юлдузидек гўзал киз.

Суюма (ўзбекча) – қувонч, шодлик боиси бўлган киз.

Тойиба (арабча) – покиза, озода, маъсума киз; раҳмдил, меҳрибон киз.

Толехон (арабча-ўзбекча) – бахтли, омадли, саодатли киз.

Толиба (арабча) – билим истовчи киз, ўқувчи киз.

Тоҳира (арабча) – покиза, озода, маъсума киз.

Турсуной (ўзбекча) – соғ турсин, яшасин ва ойдек сулув киз бўлсин.

Умида (арабча) – орзу қилинган, қутилган киз.

Умринисо (арабча) – узок умрли аёл (киз).

Фазилат (арабча) – яхши хислатлар эгаси; афзал, устун турувчи.

Фарида (арабча) – якка, ягона, тенгсиз, беназир, бебаҳо; нодир, ноёб; марварид ёки пардали бўлиб туғилган киз.

Фируза, Феруза (форсча-тожикча) – бахтли, иқболи баланд киз; ёки фируза (кўк тусли кимматбаҳо тош)дек азиз, кимматли; чиройли, зебо; нурли, нур сочувчи.

Фозила (арабча) – билимдон, ақлли, доно киз, олима.

Фотима (арабча) – айнан: фатиат – кўкракдан ажратилган. Бу ном Муҳаммад (с.а.в) кенжа қизининг исми бўлган.

Фотиҳа (арабча) – ғолиб, музаффар; жасур киз; бошланиш, очкич – Қуръоннинг биринчи сураси номи ёки дуо.

Хайринисо (арабча) – аёлларнинг энг ҳимматлиси, саховатлиси; меҳрибони.

Ханифа (арабча) – ростгўй, покиза; бегуноҳ; содик мусулмон ёки меҳрибон, ғамхўр.

Холис (арабча) – самимий, беғараз; софқўнгил, покиза; адолатли, ҳалол.

Холнисо (форсча-тожикча-арабча) – баданида хол билан туғилган қиз, холли аёл.

Хосият (арабча) – яхши сифатлар, фазилатлар эгаси.

Хуршида (форсча-тожикча) – куёшдек зебо, офтобманд қиз, куёш фарзанди.

Чарос (ўзбекча) – катта қора кўзли қиз, кўзлари чаросдек чиройли қиз.

Чўлпон (ўзбекча) – Чўлпон юлдузидек гўзал ва баланд мартабали, эъозли қиз.

Шамсия (арабча) – куёшли, нурли, куёш фарзанди: меҳрли, меҳрибон.

Шарифа (арабча) – кадрли, эъозга муносиб қиз.

Шарофат (арабча) – олийжаноб, олийҳиммат – тоза, покиза.

Шахло (арабча) – катта қора кўзли қиз; қора кўзли гўзал қиз.

Шахноз (форсча-тожикча) – шоҳона, бекларча ёки нозли, карашмали, латофатли.

Шоҳида (арабча) – чиройли, келишган, суюкли қиз.

Шоҳиста, Шойиста (форсча-тожикча) – муносиб, лойик, эъозга арзийдиган.

Элнора (ўзбекча-форсча-тожикча) – элнинг холли (норли) кизи.

Эътибор (арабча) – мўътабар, диққат-эътиборга муносиб, обрўли қиз.

Эъоза (арабча) – ҳурматга, иззат-икромга сазовор қиз.

Юлдуз (ўзбекча) – толеи юлдуздек юксак ва порлок бўлсин.

Яйра (ўзбекча) – хур, озод, яйраб ўссин.

Яшнар (ўзбекча) – гуллаб яшнайдиган, умри барқ урувчи, барҳаёт бўлувчи.

Ўктам (ўзбекча) – меҳр-мурувватли, ғамхўр ёки мағрур, виқорли, мустақил.

Ўлмас (ўзбекча) – ўлмайди, умри узок бўлади, деб умид қилинган қиз.

Ўғилой (ўзбекча-форсча-тожикча) – бу ойдек сулув қиздан кейинги фарзандимиз ўғил бўлсин.

Қамарнисо (арабча) – айнан: хотинлар ойи; аёлларнинг энг кўрками, гўзали.

Қизлархон (ўзбекча) – қизларнинг раҳбари, сардори ёки қизларнинг энг мўътабари, эъозлиси.

Қундуз (ўзбекча) – қундуздек, гўзал, зебо қиз.

Қутбинисо (арабча) – аёлларни ўзига жалб қилувчи, ўзига тортувчи, бирлаштирадиган қиз.

Ғозия (арабча) – дин йўлида курашувчи енгилмас, ғолиб қиз ёки ғозилар авлодига мансуб қиз.

Ғолия (арабча) – мушк, анбар, хушбўй; ёқимли.

Ҳадича (арабча) – чала туғилган. Муҳаммад (с.а.в)нинг биринчи хотини Ҳадичанинг исми, Фотиманинг онаси.

Ҳаётхон (арабча-ўзбекча) – яшасин, барҳаёт бўлсин ва баланд мартабага эришсин.

Ҳалима (арабча) – мулойим, меҳрибон раҳмдил, меҳрли, шафқатли қиз.

Ҳамида (арабча) – мактовга лойиқ, мактовли, яхши аъло қиз ёки Аллоҳга шуқур қилувчи.

Ҳилола (арабча) – янги ойдек кўркем қиз ёки янги ой чиққанда туғилган қиз.

БОЛАЛАРНИ ЭМЛАШ

Профилактик эмлатиш болани қизамиқ, бўғма, полиомиелит, кўкйўтал, қокшол, «В» гепатит, сил каби юқумли касалликлардан ҳимоя қилади ва ногиронликдан сақлаб қолади.

Сиз, эҳтимол, болани эмлатиш кунлари тўғрисида эшитгандирсиз. Лекин ши-фокор маслаҳатига риоя қилиб, ҳар гал тайинланган вақтда болани эмлашга олиб боришингиз жуда муҳим. Профилактик эмлашлар она ва болалар касалликлари ва ўлимининг кескин камайишига, чилла даври касалликларининг олдини олишга, соғлом авлод шаклланишига ёрдам беради.

Болаларни эмлаш жадвали

Боланинг ёши	Эмлаш турлари					
	«В» вирусли гепатитга (ВГВ) қарши	Силга қарши (БЦЖ)	Полиомиелитга қарши (ОПВ)	Тепкига қарши	Қизамиққа қарши	Бўғма, қокшол, кўкйўталга қарши (АҚДС) (АДС-М)
1 кун	ВГВ-1					
2–5 кун		БЦЖ-1	ОПВ-0			
2 ойлик	ВГВ-2		ОПВ-1			АҚДС-1
3 ойлик			ОПВ-2			АҚДС-2
4 ойлик			ОПВ-3			АҚДС-3
9 ойлик	ВГВ-3				Қизамиқ-1	
16 ойлик			ОПВ-4	Тепки-1	Қизамиқ-2	АҚДС-4
7 ёш (1-синф)		БЦЖ-2	ОПВ-5			АДС-М-5
15–16 ёш (9-синф)		БЦЖ-3				
16–17 ёш (10-синф)						АДС-М-6

ЭМАДИГАН БОЛА

Она бўлишлик буюк бир неъмату, назирасиз бир шараф эканлиги ҳақида юкорида анча гапирдик.

Буюк рассомлар ижодида энг етакчи ўринни эгаллайдиган мавзу – она мавзуси эканлиги ҳам рост. Бола эмизаётган она расмлари-ку, кишида нақадар чуқур туйғуларни тебрантиради. Аксарият бундай расмлар остига «Мадонна» сўзи кўшиб ном қўйилади: «Сицилия мадоннаси», «Африка мадоннаси», «Ўзбек мадоннаси»...

Бу бўлимда эмадиган болалар хусусида сўз юритар эканмиз, инсон ҳаётида она сутининг ўрни хусусида тўхталмай илож йўқ.

Она сути бола учун ҳаёт билан, нафас олиш билан тенг бебаҳо бир неъмат, биологик, рухий заруратдир.

Боланинг шу биологик заруратга бўлган талаби вақтида кондирилмас экан, унинг ҳаёти хавф остида бўлади. Табиатда она сутига ўхшаш, унинг хосиятига тенг хосиятли ҳеч нарса йўқ, шунинг учун, ҳатто энг мукамал сунъий озиклар ҳам унинг ўрнини боса олмайди.

Она сутини кониб эмган бола кам касал бўлади. Она сутини кониб эмган фарзанд меҳрли, иймонли бўлади. Қуръони каримда онанинг болани узоқроқ эмизиши буюрилганида, балки унинг айнан шу рухий зарурати қондирилиши назарда тутилгандир. Чунки...

Чунки она сути боланинг қорнини тўйдирибгина қолмай, она меҳри билан бола қалбини ҳам тўлдиради.

Бу тўлиқлик, биринчи навбатда, онасининг бағрида химояланганини ҳис қилишдан, «маза қилишдан» бошланади. У она бағрида бошчасини онанинг юмшоқ билангига қулай ўрнаштириб, юзлари она сийнасида, кўзлари она рухсорини кўриб туриб, ҳамиша бир хил иликликдаги мазали сутни эмади. Бу дамда унга етадиган бахтиёр йўқ! Лекин она учун ҳам бу энг мунис дақиқалардир. Чунки билади, ҳозир бағридаги дилбанди бир умрга етқулик меҳр, иймон, ишонч эмаяпти!

Эндиликда аксарият шифокорлар янги бўшанган аёлларни туғуруқхонадан уйга кузатар эканлар, уларга шундай тайинлайдилар: «Эмизинг, азизим, сутин-

гиз бор экан, болангизни фақат сутингиз билан боқинг! Болангиз сийнангиздан сиздаги энг қимматли нарсаларни эмиб олаверсин! Соатга қараб эмас, болангизнинг иштаҳаси борида, сўраганида, меҳр билан кўкрак тутинг, кониб-кониб эмсин!»

Эмизиш жараёни она учун ҳам, бола учун ҳам меҳрли туйғулар алмашувига тўлиқ интиқ дақиқаларга айланиши керак. Фақат шундагина она-бола бир-бирини яхши туяди, бу кейинроқ бир-бирини яхши тушунишга айланиб, бир умрга қолади. Шунинг учун ҳам инсон бир умр «онам!» дейди, оналар сўнгги нафасигача «болам!» дейди.

ОНА СУТИ – ҲАЁТ ЧАШМАСИ

Она сути энгил ҳазм бўладиган, калорияли, турли микроблардан холи, пишириш ва иситишни талаб қилмайдиган тайёр озиқдир.

Она сути:

- бола учун энг тўйимли овқат ҳисобланади;
- болага осон сингиб, тўла ҳазм бўлади;
- болани инфекциялардан сақлайди.

Болани эмизиб боқиш:

- боланинг она меҳридан баҳраманд бўлиши ва яхши ўсишини таъминлайди;
- онани бемаврид бўйида бўлишдан сақлайди;
- онанинг саломатлигини мустаҳкамлайди.

Чақалоқ организми физиологик жиҳатдан ҳали тўлиқ етилмаган, ҳазм қилиш ва модда алмашиш фаолияти яхши такомиллашмаган бўлгани учун унга фақат она сути тўғри келади. Она сутида 100 дан ортиқ зарур озиқ моддалар бўлиб, у фақат миқдор жиҳатидан эмас, балки сифат жиҳатидан ҳам боланинг ёшига, соғлигига мос келади. Она сутидаги оксил, ёғ, углеводлар ўз тузилишига кўра энгил ҳазм бўлади. Она сутида оксил, ёғ, углеводлар 1 : 3 : 6 нисбатида бўлади ва бола эҳтиёжини тўла қондиради. Сигир сутида эса бу нисбат 1 : 1 : 1,5 бўлиб, талабга тўлиқ жавоб бермайди. Она сутидаги оксил миқдори сигирникига қараганда 2–2,5 маротаба кам бўлишига қарамай, алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарни сақлайди. Она сутидаги тўйинмаган ёғ кислоталар тўқима ва ҳужайралар тузилишида, моддалар алмашинувида фаол қатнашади. Углеводлар энергия манбаи бўлиши билан бирга боланинг ичак микрофлорасини яхшилади.

Она сути таркибидаги оксиллар, асосан, лактоалбумин ва лактоглобулин шаклларида бўлиб, осон сингиши, алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталари кўплиги билан ажралиб туради, улар иммунологик хусусиятга эгадир.

Она сути таркибидаги ёғлар майда ёғ заррачалари шаклида, сигир сутида эса йирик шаклда бўлади ва она сутидагига нисбатан 50–60 маротаба кийин ҳазм бўлади.

Она сути таркибида липаза ферменти ҳам бор, у ёғлар парчаланиши ва ўзлаштирилишида фаол қатнашади. Сигир сути ёки суғий аралашмаларда бу фермент сутни кайнатиш ва қайта ишлаш жараёнида парчаланиб кетади.

Она сути таркибида етарли миқдорда тўйинмаган ёғ кислоталари ҳам борки, улар сигир сути ёки аралашмаларда жуда кам миқдорда бўлади. Ваҳоланки, бу ёғ кислоталари боланинг баркамол ўсишида, бош миясининг ривожланишида, кўриш органининг шаклланишида, шунингдек, кон томирларининг мустаҳкамлигини сақлашда фаол қатнашади.

Она сути таркибида ёғ миқдори боланинг қанча эмишига қараб ҳар хил: бола энди эма бошлаганида дастлабки, «олдинги» сутда ёғ камроқ бўлиб, кейинги «охирги» ажралган сутда кўп бўлади. «Олдинги» сут оксил, углевод ва бошқа моддаларга бойроқ, ранги бироз кўкимтир кўринади. «Охирги» сут эса қуюқроқ, оқ рангда ва ёғга бой бўлади.

Болани эмизганда иложи борича кўкракка йиғилган ҳамма сутни эмдиришга ҳаракат қилиш лозим. Акс ҳолда, бола ўзига керакли сутнинг юқори калорияли кисмини ололмайди, овқатга тўймайди ва безовта бўла бошлайди.

Она корнидаги ҳомиланинг энергияга бўлган талабини, асосан, кондаги глюкоза таъминласа, бола туғилгач, кундалик энергия талабининг 35–50% и ёғ ҳисобига кондирилади. Она сутидаги ёғнинг ҳазм бўлишида сут таркибидаги липаза ферментининг аҳамияти катта.

Лактоза она сутидаги асосий углевод бўлиб, чакалоқ учун аҳамияти каттадир. Унинг миқдори сигир сутидагига нисбатан кўп бўлиб, ўртача 7% ни ташкил этади. Лактоза моддалар алмашинуви жараёнида глюкоза ва галактозагача парчланади ва бола энергетик эҳтиёжининг 40% ини қоплайди. Галактоза моддаси ёғлар билан биргаликда марказий нерв системасининг ривожланишида қатнашади. Она сутида лактоза алоҳида шаклда (бета-лактоза шаклида) бўлади ва боланинг ичак йўлидаги бифидум микробларининг яшashi ва ривожланиши учун яхши шароит яратиб беради. Бифидум микроблари эса боланинг меъда-ичак йўлида патоген микроблар, замбуруғ ва паразитларнинг ўсиб ривожланишига тўсқинлик қилади.

Болаларда айрим ҳолларда лактоза ферментининг етишмаслиги билан ифодаланадиган касаллик бўлади, она сутига тўймаган, сигир сути ёки аралашма билан боқилган болаларда шу касаллик кўпроқ учраши тасдиқланган. Бу касалликда бола кўп безовталаниб, ичи бузилади ва тез-тез келиб туради, ахлати суяқ ва бижғиган бўлади. Касаллик бошланишида болани қайта она сутига ўтказишнинг иложи топилса, бу–яхши. Акс ҳолда, бундай болаларга махсус тайёрланган (лактозасиз) аралашмалар бериш зарур бўлади.

Она сутидаги минерал моддалар миқдори витаминларга нисбатан кам ўзгарувчандир. Сабаби, онада кальций, темир, фосфор, магний, рух, калий, фтор захираси кўп. Она сутидаги минерал моддалар энгил сингадиган ҳолатда бўлади. Сигир сутида бу моддалар миқдори кўп бўлишига карамай, бола организмида яхши ўзлаштирилмайди.

Она сутидаги темир моддасининг аҳамияти ниҳоятда катта. Темирнинг ўзлаштирилиши она сутида, одатда, 70% ни ташкил этса, сигир сутида 30%, аралашмаларда эса 10% ни ташкил этади. Олимларнинг фикрича, 6–8 ойга қадар фақат она сути билан боқиладиган болаларда темир етишмайдиган камконлик касаллиги жуда кам учрайди. Соғлом онадан туғилган соғлом болаларда темир захирасининг етишмаган қисми доимо она сути ҳисобига қопланиб туради. Бола она сүтидан сигир сүтига ёки аралашмага ўтказилганда камконлик тез ривожланиши мумкин.

Она сутида витаминлар миқдори тез ўзгарувчан бўлишига карамай, бола эҳтиёжини дастлабки ойларда тўлиқ қоплайди. Айниқса, ёгда эрувчи витаминлар миқдори она сутидаги ёғ миқдорига боғлиқ бўлгани учун она овқатига эътибор бериш лозим. Она сутида витамин А сигир сутидагига нисбатан кўп бўлади. Она сутида витамин D унча кўп эмас. Шунинг учун кўп йиллар давомида она сүтига қўшимча витамин D (балик мойи ёки витамин D эритмаси) бериш тавсия этилар эди. Кейинчалик эса бу витаминни кўп миқдорда бериш бола организмига салбий таъсир кўрсатиши мумкинлиги исботланди ва бола организмининг қуёш нури ёрдамида витамин D ҳосил қилиш хусусиятидан фойдаланиш мақсадга мувофиқлиги кўрсатиб берилди. Эмицикли чақалокни ўз вақтида тоза ҳавога, қуёш нурига олиб чиқиб туриш орқали витамин D га бўлган эҳтиёжни қоплаш мумкин.

Она сути билан сигир сутидаги ферментлар ҳам бир-биридан фарқ қилади. Оғиз сутида лизоцим ферменти сигир сутидагига қараганда 5000 баробар кўп бўлиши аниқланган. Она сути таркибида бўладиган ферментлар бола организми учун муҳим аҳамиятга эга. Масалан, лизоцим ва пероксидаза ҳазм йўлида химоя функциясини бажарса, альфа-амилаза билан липаза бола меъда-ичак йўлининг фермент системаси қарор топишида иштирок этади.

Она сутида боланинг яхши ўсиб улғайишига имкон берадиган моддалар – таурин, нуклеотидлар бўлиб, улар бола нерв системасининг тўғри шаклланиб, ривожланиб боришига ёрдам беради.

Она сути бола учун унинг кўп йиллар давомида жисмоний ва руҳий жиҳатдан барқамол бўлиб ўсиб-униши учун жуда зарурдир.

Туғуруқдан кейинги биринчи ҳафта охиридан ёғларга бой бўлган ўткинчи сүт чиқади; фақат 2–3 ойдан кейин доимий таркибга эга бўлган сифатли сүт пайдо бўлади (жадвалга қаранг).

Она сутининг кимёвий таркиби (г/л ҳисобида)

Сут турлари	Оксиллар	Ёғлар	Углеводлар	Минерал моддалар
Оғиз сути	22–58	28–41	40–76	4,8–8,1
Ўткинчи сут	14–23	29–44	57–78	2,4–3,4
Сифатли сут	9–18	33–36	73–75	1,8–2,1

Оғиз сути – она фарзанд кўргач дастлабки 1–2 кун давомида ажратадиган куюк сарғимтир сутдир. Оғиз сути таркибида оксил, айрим витаминларнинг кўп бўлиши, шунингдек, турли касалликлардан ҳимоя қилишга мўлжалланган лейкоцит ва иммуноглобулинларга бойлиги ҳамда янги туғилган чақалокнинг физиологик эҳтиёжларига мос келиши билан етилган она сутидан фарқланади.

Оғиз сутининг хусусиятлари ва аҳамияти

Хусусиятлари	Аҳамияти
Оксил ва ўстирувчи омилларга бой	Янги туғилган чақалокнинг янги шароитга мослашишини таъминлайди, физиологик эҳтиёжларини кондиради.
Имуноглобулин ва лейкоцидлари кўп	Юқумли касалликлар ва аллергиядан ҳимоя қилади.
Ичак фаолиятини юмшатувчи таъсири бор	Чақалок ичагини тозалашда, бирламчи меконийдан озод қилишда қатнашади. Шунингдек, билирубиндан тозалаб, сариклик келиб чиқишининг олдини олади.
	Организмнинг инфекцияларга қарши курашувчанлигини оширади, кўз касалланишининг олдини олади. Витамин А га бой.

Янги туғилган чақалок она кўкрагига қанча эрта тутилса, шунча кўп оғиз сутидан баҳраманд бўлади. Шунинг учун ҳам она кўзи ёриши билан дастлабки 20–30 дақиқада болани эмизиши мақсадга мувофиқдир.

Болам соғлом бўлсин десангиз, уни оғиз сутига тўйдиринг. Оғиз сути кам бўлса ҳам болага жуда зарур ва унинг эҳтиёжига мос келади.

БОЛАНИ ЭМИЗИШ

Болани тўғри эмизиш бир қанча муаммоларнинг олдини олиш ва уларни бартаграф этишнинг муҳим омилidir. Модомики шундай экан, болани кўкракка тўғри тугтиб, уни тўғри эмизиш катта аҳамиятга эга.

Болани тўғри эмизиш:

- кўкрак учини бола оғзи билан тўла камраб олади;
- бола лаби ва милклари кўкрак учи асоси (ареоласи)ни ямлаб туради;

– боланинг пастки лаби кўкрак учи асосидан узокроқда жойлашади;
 – боланинг тили ареола соҳасидан пастроқда лаб билан милкка тақалиб туради ва кўкрак учини танглайга босиб, сут чиқишига ёрдам беради.

Нотўғри эмизиш:

- бола фақат кўкрак сўрғичини эмади ёки чайнайди;
- тил кўкрак учиди бўлади.
- бола лаби ва милклари ареола ўрнига кўкрак учини сўради.
- бола лаблари ичкарига қараб тортилиб киради.

Кўкрак безлари турли аёлларда турли шаклларда бўлиши ва болани эмизишда маълум ноқулайликларни келтириб чиқариши мумкин. Кўкрак учи айрим аёлларда яхши бўртиб чикмаган, ясси, ҳатто ичига тортган бўлади. Ичига тортган бундай кўкрак учини осон эмишга мослаштириб, тез тўғрилаш лозим. Бунинг учун аёл ҳомиладорлик даврида кўкрак учини чиқариш машқларини бажариши керак.

Кўкрак учи ясси аёллар болани эмизишдан олдин бир оз сутни соғиб ташласалар, кўкрак анча юмшайди ва боланинг эмиши қулайлашади.

Айрим ҳолларда кўкрак учига махсус мосламалар кийғазиб, боланинг эмишига ёрдам кўрсатиш мумкин. Болани эмизиб боқишда кўкрак учининг яллиғланиши ва ёрилиши ҳам анча кийинчиликларга олиб келади. Боланинг нотўғри эмиши, ноқулай ҳолатда бўлиши, кўкрак учини катта куч билан сўриши ана шундай ҳодисаларга сабаб бўлиши мумкин.

Боладаги айрим нуқсонлар (лаб, каттик танглай тиртиклиги), пастки жағнинг тушиб кетиши ҳам кўкрак бериб эмизишда кийинчилик туғдиради. Бундай ҳолларда ҳам болани эмизавериш керак, чунки ривожланиш нуқсони бор болалар сўришга мослашадилар. Боланинг сутни етарли олаётганини текшириб туриш зарур. Бундай нуқсонларнинг оғир турида болаларга соғилган сут чой қошиқда, пипетка орқали берилади. Тил юганчасининг калта бўлиши кўкракни сўришга халакит бермайди. Бола катта бўла боргани сари юганча тортилади.

Кўпинча болалар оғиз бўшлиғи касалликларида (стоматитлар, тил оқариши) ёки тумов бўлганларида кўкракни оғизларига олмайдилар. Бунда, албатта, шифокорга мурожаат қилиш керак.

Кўкрак бериб эмизиш бола учун катта аҳамиятга эга. Бу даврда яна бўйида бўлиш эса ҳомиланинг ривожланишига ва туғуруққа зарарли таъсир кўрсатади, шу сабабли эмизиш даврида ҳомиладор бўлиб қолишдан сақланган маъқул.

Болани кўкрак бериб эмизиш қондаси. Она болани эмизишдан олдин қўларини совунлаб яхшилаб ювиши, кўкрак ва кўкрак учини қайнатилган сув ёки 2% ли борат кислота эритмасига ботирилган пахта билан яхшилаб артиши лозим. Дастлабки бир неча томчи сут соғиб ташланади.

Кўзи ёригандан кейин дастлабки 4 кун мобайнида она болани ётган ҳолда, кейин ўтириб эмизади. Болани ўтирган ҳолда эмизиш қулай. Болани эмизиш учун стулга ўтириб, оёкни (бола эмадиган кўкрак томондаги оёкни) курсича (полдан 20–30 см баландликда) устига қўйиш керак. Она бир қўли билан болани ушлаб туради, бошқа қўли билан бола оғзига кўкрак учини солади. Бола кўкрак учи атрофининг бир кисмини оғзига олади. Она тўртта бармоғи билан кўкрагини кўтариб туради, бош бармоғи билан эса бола бурнини ёпиб қўймаслиги, нафас олишига халакит бермаслиги учун кўкракнинг тепасидан ушлаб туради. Бола эмизганда бир сафар фақат битта кўкракни бериш керак, иккинчи томони эса кейинги эмизишда берилади. Бола сутнинг ҳаммасини эмиб олмаса, қолганини, албатта, соғиб ташлаш лозим.

Болани эмизишда иштаҳасини қўзғаш ва ютиш рефлексини (кўникмасини) пайдо қилиш учун аввал оғзига бир неча томчи сут томзилади, кейин оғзига кўкрак солинади. Агар бола эриниброк эмса, 20 дақиқадан кейин кўкракни чиқариш ва сутини соғиб олиб, болага қошиқчада ичириш маъқул. Шундай ҳам бўладикки, кичкинтой эмаётганда корни тўймасдан бирпасда ухлаб қолади, кейин орадан бирмунча вақт ўтгандан сўнг уйғониб, овқат талаб қилади. Бундай ҳолларда унинг эматуриб мудраётганини сезсангиз, кўкрагингиз учини оғзидан сал тортинг, шунда уйғониб, кўкрак учи текканини сезади ва яна эма бошлайди. Эмизиб бўлгандан кейин бола оҳиста ўрнига ётқизилади.

БОЛАНИ ЭМИЗИШ ҲОЛАТЛАРИ

Бола эмизишнинг турли қулай ҳолатлари маълум. Улар ичида энг кенг тарқалгани – болани тиззада олиб ўтириб эмизишдир.

Ҳар бир она боласини эмизиш учун ўзига энг қулай ҳолатни танлаши лозим. Бунда тиббиёт ходимларининг роли катта бўлиб, тегишли ҳолатни улар оналарга туғишдан олдин ва онанинг кўзи ёригандан кейин ўргатишлари лозим.

Бола эмизишнинг қулай ҳолатларидан яна бири – бола бешикда ётган ҳолатдир, чунки она бешик ёнида ўтирганда унинг кўкраги болага мос келади, онанинг қўллари эркин бўлгани учун бемалол эмизишга имкон туғилади. Бешикда ётган боланинг кўкрак олиши қулай бўлади, кўкрак юқориқоқда тургани учун сут келиши тезлашади.

Эмизиш учун қулай ҳолатда она бутун вужуди билан болани ҳис қилиб роҳатланиб эмизади. Боланинг ёноқлари она кўкрагига тегиб туради, бола оғзини катта очиб, лаблари чўччайиб, кўкракка интилади. Кўкрак учини ямлаб олгач, аста-секин сўра бошлайди. Бола тинч ва хотиржам эмганда, она кўкрагининг учида оғриқ сезмайди.

Туғурук жараёнида аёллар турли-туман дориларни иложи борица кам ичиши керак. Айниқса, оғрикни қолдирадиган дорилар – аналгетиклар болаларга ҳам таъсир

этиб, боладаги тетикликни камайтиради, уйкусини келтиради, натижада, болага биринчи кўкрак бериш муддати чўзилиб кетади.

Бола туғилгач, она билан бола бирга бўлиши керак, фақат ноилож ҳоллардагина болани онадан алоҳида қўйиш мумкин.

Бола туғилгач, дастлабки 1 соат давомида чақалок она қорнида ётиб, териси она терисига тегиб туриши ва шу ҳолатда онани эмиши лозим.

Чақалок туғилгандан сўнг қилинадиган муолажани (болани ювинтириш, вазнини аниқлаш, кийинтириш ва бошқалар) 1–2 соат орқага суриб, болани қуйидагича эмишига ўрганинг:

– фарзанд туғилгач, иложи борича ўзингизни бўш қўйиб, хотиржам бўлишга ҳаракат қилинг;

– болани қўлингизга бергандан сўнг уни бағрингизга олиб, кўкракка босинг;

– кўкрак учи ёки бармоғингиз билан бола юзини ёки лабини қитиклаб, унинг кўкракка талпинишини кучайтиринг, чунки болаларда овқат кидириш рефлекси шаклланган бўлади;

– бола эмаётганида боши ва танасини ушлаб туринг;

– болага зўрлаб кўкрак берманг, балки боланинг ўзи кўкракка интилсин, акс ҳолда бола ўзига қулай ҳолатни топа олмайди;

– кўкракнинг паст томонига кафтни қўйиб ушлаб туринг;

– боланинг бурни кўкракка тегиб турса, ташвишланманг, бола тўғри эмаётган бўлса, бурун катаклари ёнидан нафас олаверади;

– болани эмишида у ўраб-чирмаб беланган бўлмаслиги керак, унинг қўлларини бўш қўйиб, боланинг эркин бўлишига шароит яратилса, бўйин ва елка мускулларининг яхши ривожланишига, ўз навбатида, болада сўриш рефлекси яхши шаклланишига, шунингдек, бола учун қулай ҳолат топилишига имкон яратилади;

– эмишни бошлашдан олдин кўкрак учи ва гардишини 1–2 томчи кўкрак сути билан ҳўлланг, шунда сутнинг ҳиди ва мазаси боланинг кўкракка интилишини кучайтиради;

– боланинг энгагини энгилгина қитиклаш ҳам унга кўкрак учини топишга ёрдам беради.

ЭМИЗИШ ВАҚТЛАРИ

«Болани кун давомида неча маротаба эмизиш керак?» деган саволга боланинг ўзи жавоб бериши керак. Ҳамма болалар учун бир хил эмизиш тартиби бўлиши мумкин эмас. Тартиб боланинг анатомик-физиологик хусусияти, ривожланиш даражаси ва эмишга қандай ўрганганига қараб белгиланади. Бола талабига қараб эмизиш онада сут ҳосил бўлиши ва ажралишига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Бола она кўкрагини қанча қўп ва тез-тез эмса, кўкрак безларининг фаолияти шунча кучаяди.

Айрим болалар бир кунда 10–12 марта, бошқалари 6–8 марта эмишлари мумкин. Айримлари тез-тез эмсалар, бошқалари жуда секин эмадилар. Баъзи болалар эмиш жараёнида тўхтаб-тўхтаб сут сўради. Айрим болалар учун онанинг битта кўкраги кифоя қилса, бошқалар учун иккинчи кўкракни бериш керак бўлади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 1992 йилги тавсиясига кўра, бола кўкракни хоҳлаган вақтида эмиши яхши натижалар беради. Дарҳақиқат, эмизишнинг бу усули кадимги бўлиб, кўп оилаларда ҳозиргача қўлланилиб келмоқда. Бу усул болани тартибли (маълум соатларда) эмизишга қарши ўларок, маълум афзалликларга эга:

1. Бола, аввало, оғиз сутидан тўла баҳраманд бўлади.
2. Бола кўкракни тез-тез эмиб туриши натижасида кўкрак безларининг фаолияти кучаяди, пролактин ва окситоцин гормонлари кўпроқ ишлаб чиқилади.
3. Онани кўкрак безлари касалликларидан сақлайди, сут димланишининг олдини олади.

Эркин эмизишда онанинг ниҳоятда сезгир ва тажрибали бўлиши талаб қилинади; у бола ҳолатини, нега йиғлаётганини билиши лозим. Акс ҳолда, боланинг сутдан кайтиб қолишига сабабчи бўлиб қолиш мумкин.

Эркин эмизишда она сути бола учун етарли бўлса:

- чақалоқ кунига 6–8 марта сияди, 2–5 марта ичи келади;
- бола вазнига ҳафта сари 110–120 г дан, бир ойда 450 г дан кўшилиб туради;
- чақалоқ тез-тез эмгиси келади ва иккала кўкракдан эмади;
- болани эмизиш вақтида ва эмизиб бўлгандан сўнг онада ёқимли кайфият, қониқиш ҳисси ҳосил бўлади. Эмизишдан олдин таранг бўлиб турган кўкрак, эмизгандан кейин юмшоқ бўлиб қолади;
- бола кўкракни эмаётганида унинг товуши яққол эшитилади;
- она сутининг ажойиб хусусиятларидан бири шуки, у ўз миқдори ва сифатига кўра, ўсиб ривожланаётган бола эҳтиёжларига дастлабки 6 ой давомида тўла-тўқис мос келади;
- эмиш вақтини белгилашни боланинг ўз ихтиёрига қўйинг, шунда болангиз сутни тўйгунча эмади. Бола қорни очганда йиғлаб безовталанади, кўкрак сўрайди;
- боланинг йиғлаш сабабларига эътибор беринг, қорни очганини бошқа сабаблардан ажрата олиш керак;
- болани кечаси эмизаётганда хонада кичикрок чирок ёниб турсин. Болани унга озор бермай, тинчлигини бузмай эмизинг. Эмизиш боланинг кечки оромини бузмаслиги лозим;
- бола эмаётганида кўкракни тез-тез алмаштирмаслик керак, акс ҳолда, яхши сифатли ёғли сут икки кўкракда қолиб кетади;
- бола эмаётганида чарчаса, оғзини кўкракдан олмасдан дам беринг, қорни тўйгач, ўзи кўкракни қўйиб юборди;

– айрим ҳолларда боланинг корни тўйгач, кўкракни кўйиб юбормаса, она бармоғи ёрдамида болани кўкрак сўргичидан ажратиши мумкин;

– эмизиш маҳалларининг камлиги, кўпинча боланинг она сутига тўймаслигига сабаб бўлади. Одатда, оналар турли ишлар билан овора бўлиб, болани вақтида эмиза олмайдилар. Шунингдек, бола эҳтиёжини сезмаслик ёки боланинг узоқ ухлаб қолиши ҳам бунга сабаб бўлади;

– чақалокни кечаси ҳам эмизиш керак, акс ҳолда сут етишмайдиган бўлиб қолиши мумкин;

– эмизишдаги пала-партишлик, шошма-шошарлик ҳам боланинг сутга тўймаслигига олиб келиши мумкин. Айрим ҳолларда оналар болани 1–2 дақиқа кўкрак билан эмизиб, уни бошқа кўкракка ўтказадилар. Чақалок ноқулай ҳолатда ёки иссик кийимда эмизалаётган бўлса, эммай кўйиши ҳам мумкин;

– кўкрак бериш қоидалари бузилганда бола сутни тўлик сўра олмайди, кийинчилик туғилади;

– агар бола кўкракдаги сутни тўлик эма олмаса, сут ҳосил бўлиши кийинлашади, ҳатто кўкрак беши дағаллашиб, сут йиғилиб қолиши мумкин;

– болага сутни шишачаларда сўргич ёрдамида бериш натижасида унда кўкракдан эмишга бўлган ҳаракат камаяди, натижада, кўкрак безларида сут ҳосил бўлиши камайиб боради;

– чақалокка 4–6 ойгача қўшимча овқатлар берилиши сут етишмаслигига сабаб бўлади.

Аралаш овқатлантириш. Онанинг сути камайганда (гипогалактия) бола аралаш овқатлантиришга ўтказилади. Аралаш овқатлантиришда донор сути ёки сутли аралашмалардан фойдаланилади. Улар қошиқча орқали пиёладан фақат эмизгандан кейин берилади.

Аралаш овқатлантиришга ўтишда болага етмаган сут миқдорини аниқлаб олиш жуда муҳим. Бунинг учун бола эмизишдан олдин ва эмизиб бўлгандан кейин тарозида тортилади ва қанча сут эмгани аниқланади, бу иш олдиндан илиқ йўрғак солинган тарозида бажарилади. 3–4 ойлик болаларга аралаш овқатни сўргич билан эмас, яхшиси қошиқчада берган маъқул, чунки бола сўргичга тез ўрганиб қолиб, онасини эммай кўяди. Бола аста-секин аралаш овқатга ўрганса, овқат миқдорини ошириш мумкин. Она сути тез йўқолиб кетмаслиги учун болани бир суткада у хоҳлаганча эмизиб туриш керак.

Болани кўкракдан ажратиш. Болангиз 1 ёшга тўлганда оз-оздан турли «қозон овқат» ея бошлайди. Зарур бўлса бу вақтда болани кўкракдан ажратиш она учун ҳам, бола учун ҳам кийин бўлмайди. Агар бола ёзда бир ёшга тўладиган бўлса, уни 11–12 ойлик бўлганда кўкракдан ажратиш маъқул. Болани ёз ойларида ёки у касал пайтида ёхуд профилактик эмлаганда кўкракдан ажратиб бўлмайди.

Болани кўкракдан ажратиш даврида она сут безларини қаттиқ тортиб турадиган сийнабанд тақиши ёки кўкрагини сочиқ билан боғлаб қўйиши, суюқликни камрок ичиши керак.

Болани кўшимча овқатлантириш у 5 ойлик бўлганидан сўнг бошланади. Чунки бу пайтга келиб она сути бола организмнинг оқсил, ёғ ва минерал тузларга бўлган эҳтиёжини тўла қондира олмайди.

Кўшимча овқат кўкрак бериб эмизишдан олдин 2 чой қошиқдан бера бошланади, кейин унинг миқдорини кун сайин ошира бориб, ёшига кўра бир марта бериладиган овқат миқдорига етказилади.

Кўшимча овқат сабзавот пюреси беришдан бошланади. Унинг таркибига ҳар хил сабзавотлар: сабзи, карам, лавлаги, қовоқ, картошка ва бошқалар киради. Сабзавот пюресини тайёрлаш учун сабзавотни майдалаб кесиб, туз солинган сувда эзилиб пишгунча қайнатилади (1,5–2 соат), кейин суви тўкилиб, иссиқлигича 2 марта сузгичдан ўтказилади ва сут қўшилади.

Тайёр бўлган маҳсулотга бир чой қошиқ ўсимлик ёғи, шунингдек, керакли миқдорда қаттиқ қилиб пиширилган тухум сариғи (3,5 ойлик кичкинтойнинг овқат рационига кўшимча овқат сифатида) солинади.

5 ойлик бола 4 маҳал кўкрак эмади, бир маҳал сабзавот пюреси ва, улардан ташқари, пиширилган тухум сариғи ейди. Бола ҳаётининг 6-ойида 2-кўшимча овқат – бўтқа берилади. Бўтқа гречиха, сули, манний ёрмаси, гуручдан тайёрланади. Бўтқа бола овқат таркибига секин-аста киритилади.

Бир ой ўтгач, кичкинтой таомномаси озгина бойийди – унга қайнатилган ёғсиз гўшти шўрва киритилади. Бола 7 ойлик бўлганда қайнатилган ёғсиз товук, жўжа, курка, мол гўшти берилади. 8 ойлик бўлганида бола 3 маҳал эмизилади, бир маҳал манний бўтқаси (ёки бошқа хил ёрмадан мой қўшиб, эзиб пиширилган бўтқа), бир маҳал сабзавот пюреси ва, бундан ташқари, сабзавот ёки гўшт шўрвалари, творог, майда қиймаланган гўшт қайнатиб берилади. 10 ойлик бўлгандан кейин болага фрикаделька (думалоқланган қийма) берса бўлади. 11–12 ойликда бола фақат бир марта эмизилиб, унга димлаб пиширилган котлет, тефтель берилади.

Бир яшар боланинг меъдаси нозик бўлади, шунинг учун овқатга алоҳида ишлов беришни унутмаслик керак. Ҳар доим овқатни қайнатилган ва майдаланган ҳолда бериш лозим. Шу ёшдаги болаларга қовурилган гўшт, қовурилган картошка, оддий консервалар, аччиқ зираворлар, табиий қаҳва, какао, шоколадлар бериш мумкин эмас. Болага овқат бераётганингизда сабр-тоқатли бўлинг. Болага фақатгина овқатни яхшилаб чайнаб ейишига эмас, балки унинг таъмини билишга ҳам имкон беринг. Болага зўрлаб овқат едириш ярамайди.

Болаларнинг сутли аралашмалари озиқ-овқат саноатида ишлаб чиқарилади. Сутли аралашмалардан она сути етишмаганда ёки буткул бўлмаганда фойдалани-

лади. Улардан энг яхшилари, ўзининг кимёвий таркибига кўра, она сутига якин туради, лекин она сутини ўрнини тўлиқ боса олмайди. Қуруқ сутли аралашмалардан «Кичкинтой», «Пахлавон» 1 яшаргача бўлган болаларга берилади. Булардан ташқари, чет элда ишлаб чиқариладиган қуруқ ва суюқ сутли аралашмалар мавжуд («Малыш», «Лактоген», «Нестле» ва бошқалар). Шунинг эса тутиш керакки, қуруқ сутли аралашмалардан овқат тайёрлаётганда фақат қайнатилган сувдан фойдаланилади. Сут ва сутли маҳсулотлардан фойдаланиш ман этилади.

Болага сутли аралашмаларни неча маҳал ва қанчадан беришни шифокор бола организмнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳал этади.

Чала туғилган болаларни овқатлантиришнинг ўзига хос хусусиятлари. Чала туғилган болалар кейинчалик яхши ўсиши учун, одатда, туғуруқхонадан болалар касалхонасининг махсус бўлимига ўтказилади. Жуда чала туғилган болаларнинг ютиш ва сўриш рефлекслари бўлмаса, у ҳолда болалар махсус зонд орқали овқатлантирилади. Кейинчалик боланинг ўзи сўра бошлаганда зонд ўрнига сўргич ишлатилади, сўнгра кўкрак берилади. Кўкрак бериб эмизишга аста-секин ўтилади: дастлаб 1–2 марта эмизилади, қолганларини эса сўргич орқали берилади. Бола касалхонадан уйга чиқаётганида кўкрак эмишни тўлиқ ўрганган бўлиши керак.

Чала туғилган болани она сутини билан боқиш катта аҳамиятга эга. Бу билан унинг яхши ўсиши ва ривожланиши таъминланади. Онада бутунлай сут бўлмаса, сутли аралашмалардан фойдаланилади.

Чала туғилган болага бериладиган озиқ-овқат маҳсулотлари худди нормал туғилган боланики каби, фақат бериладиган вақти ҳар хил. Мева ва резавор мева шарбатлари сал олдинроқ – бола ҳаётининг 3–4 ҳафтасида берилади. Мева пюреси эса кейинроқ – ҳаётининг 3-ойида тайинланади. Шу ёшдан бошлаб болаларга она сутига яхшилаб аралаштириб творог берилади. Творог қошиқчада (10 г дан) берилади. Қўшимча овқат худди нормал туғилган болага бериладиган каби сабзавот пюреси беришдан бошланади. Буни чала туғилган боланинг овқати таркибига 4 ойликдан бошлаб киритилади. Болага 5 ойлигида иккинчи қўшимча овқат – сутли бўтқа берилади. Кичкинтойга 6 ойлигидан бошлаб бульон, 8–9 ойларидан – печенье бериш мумкин.

ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ

Бола бўйининг ўсиши. Биринчи йили боланинг бўйи тез ўсади. Дастлаб кичкинтой ой сари 3 см дан ўсади, кейинроқ ўсиш суръатлари сусаяди. Масалан, 4-ойдан 6-ойгача ой сайин 2–2,5 см дан, 7-ойдан 9-ойгача 2 см дан ва ҳаётининг 1-йили охирига келиб 1,5 см дан ўсади. Бола ҳаётининг 1-йилида 25 см га ўсади.

Бола вазнининг ортиши. 4,5–5 ойлик бўлганда соғлом боланинг тана вазни икки ҳисса, 10–10,5 ойлик бўлганда уч ҳисса ошади. Дастлабки 3 ой мобайнида

вазни 800–1000 г ортади, кейинчалик вазн ортиши секинлашади. Вазни камрок туғилган болаларнинг оғирлиги бўлали туғилган болаларникига нисбатан ой сайин кўпроқ орта боради.

Бола гана узунлигини ўлчаш. Таша вазни ва бўйининг ўсиши бола соғлиғи ва ривожланишининг муҳим кўрсаткичи ҳисобланади. Соғлом болани ҳаётининг биринчи ойларида ҳафтада 1 марта, яхшиси, куннинг биринчи ярмида эмизишдан олдин тортиш кифоя. Агар уйда тарози бўлмаса, у ҳолда болани болалар поликлиникасида тортириш мумкин.

Бола жисмоний ривожланишининг мутаносиблиги. Янги туғилган чақалокларнинг кўкрак айланаси бош айланасига караганда 2 см кичикроқ. Бирок ҳаётининг биринчи йилида кўкрак қафасининг ўсиш суръатлари юқори бўлиши сабабли бола 3–4 ойлик бўлганда кўкрак ва бош айланасининг катталиги бир хилда бўлади, бир ёшга етганда эса кўкрак айланаси бош айланасидан ўртача 2 см га ортади. Кейинчалик соғлом болада кўкрак айланаси ҳар доим каттароқ бўлади.

Боланинг кўкрак ва бош айланасининг ўлчами унинг кийими ва бош кийими ўлчами (размери)ни кўрсатади. Масалан, кўкрак айланаси 52 см, бош айланаси 50 см бўлса, болалар кийимининг 26-(52), бош кийимининг 50-размерига тўғри келади.

Бола тишининг чиқиши. Соғлом болаларда, кўпинча тиш 7–8 ойлигида чиқа бошлайди. Дастлаб иккита пастки марказий курак тишлари, 8–10 ойлигида эса юқори марказий курак тишлари чиқади. Сўнгра ён томондаги, йил охирига бориб, пастки ён томондаги курак тишлар ҳам чиқади. Одатда, рахит билан оғриган боланинг тишлари бирмунча кеч чиқади. Тишлар чиқиши ва ўсиши жараёни аксари оғриқли ўтади. Факат айрим ҳоллардагина овқат ҳазм бўлиши бузилади (боланинг ичи кетади, иштаҳаси пасайиб, оғзидан сўлак оқаверади, бола инжиқ бўлиб қолади, ҳарорати кўтарилади, яхши ухлай олмайди). Бундай ҳолларда ҳеч қандай даво муолажалари талаб қилинмайди. Лекин тиши чикяпти, деб беписанд бўлиб, унда бирор касаллик юзага келаётганининг олди олинмай, уни ўтказиб юбориш ҳам ярамайди. Шунинг учун бола инжиқланиши билан мутахассис шифокорга кўриниб кўйиш мақсадга мувофиқдир.

Бола жағ тишларининг ривожланишида эмизишнинг аҳамияти. Эмизиш соғлом болани тарбиялашда ва жағ тиш аномалиясининг олдини олишда муҳим аҳамиятга эга. Эмиш жараёнининг ўзи бошнинг юз қисми суяги ва мускулларини ўргатиш ва ривожлантиришда жуда муҳим ҳисобланади. Болани резина сўргич орқали овқатлантираётганда унинг тешиги катта-кичиклигига эътибор бериш, дастлаб сўргични кичикроқ тешиш, кейинчалик тешикни сал каттароқ қилиш мумкин. Сўргич оғизнинг бир бурчагига, бутилкача эса пастки жағнинг бир томонига тиралмаслиги керак, акс ҳолда ўсаётган юмшоқ суякнинг жароҳатланишига ва яхши ривожланмаслигига олиб келади.

Тиш чикиши билан боланинг овқатланишида ҳам ўзгариш рўй беради. Болада овқат чайнаш жараёнини фаоллаштириш, уни қошиқдан овқат ейишга ўргатиш лозим. Болани каттиқ нон, ноннинг четлари, сабзи, олма ва хоказоларни чайнашга ўргата бориш лозим. Бу эса бола юз-жағ аъзоларининг тўғри ривожланишини таъминлайди ва баъзи тиш нуқсонлари (аномалияси)нинг олдини олади.

ГИГИЕНА

Болани соғлом қилиб тарбиялашда кун тартиби – уйку, овқатланиш ва уйғокликни тўғри навбатлаш катта аҳамиятга эга. Бола 1 ойлигида унинг уйкуси ва уйғоклик пайти бекарор бўлади, чунки эмизилган соғлом бола дарҳол уйқуга кетади. Бола 2 ойлик бўлганда турли хилдаги ташки таассуротлар таъсирида ва нерв системасининг такомиллашиши натижасида бола бирор соат ухламаслиги мумкин: уйку ҳам ўзгаради ва анча давомли бўлади.

Кун тартиби номлари	Ёш босқичлари		
	1–5 ойлик	5–9 ойлик	9 ойликдан каттарок
1-овқатланиш пайти	6.00–6.30	6.00–6.30	6.00–6.15
1-уйғоклик пайти	6.30–7.30	6.30–8.00	6.15–7.30
Кундузги 1-уйку	7.30–9.30	8.00–10.00	7.30–10.00
2-овқатланиш пайти	9.30–10.00	10.00–10.30	10.00–10.30
2-уйғоклик пайти	10.00–11.00	10.30–12.00	10.30–14.00
Кундузги 2-уйку	11.00–13.00	12.00–14.00	14.30–16.30
3-овқатланиш пайти	13.00–13.30	14.00–14.30	14.00–14.30
3-уйғоклик пайти	13.30–14.30	14.30–16.00	16.30–18.00
Кундузги 3-уйку	14.30–16.30	16.00–18.00	–
4-овқатланиш пайти	16.30–17.00	18.00–18.30	18.00–18.30
4-уйғоклик пайти	17.00–18.00	18.30–19.30	18.30–19.00
Кундузги 4-уйку	18.00–19.30	–	–
Чўмилтириш	19.30–20.00	19.30–20.00	19.00–19.30
5-овқатланиш пайти	20.00–20.30	22.00–22.30	22.00–22.15
Кечки уйку (I босқич)	20.30–23.30	20.00–22.00	19.30–22.00
6-овқатланиш пайти	23.30–24.00	–	–
Кечки уйку (II босқич)	0.00–6.00	22.30–6.00	22.15–6.00

Кун тартибининг дастлабки кўриниши уйғониш ва овқатланиш ҳисобланади, сўнгра бола 1 соатгача уйғоқ юради. Уйғоқлик пайтида барча гигиеник муолажаларни ўтказиш керак.

Уйқу гигиенаси. Бола ҳаётининг биринчи йилида сутканинг кўпгина қисмини уйқу билан ўтказиши керак. Уйқу пайтида болалар организми ўсади. Уйқу бола соғлигини мустаҳкамлайди, агроф-муҳитга мослашиш жараёнини яхшилайдди.

Болаларнинг уйқуга бўлган талаб ва эҳтиёжи ҳар хил: баъзи болалар кам ухласалар ҳам тетик, бошқалари эса кўп ухлайдилар. Бу бола нерв системаси фаолиятининг хусусиятига ва уйғоқлик вақти қандай ташкил қилинганлигига боғлиқ. Ҳаракатчан болалар қаттиқ ва кам ухлайдилар. Ортиқча шовқин, равшан ёруғлик ухлашга халал беради, шунинг учун чирокни тўсиш, охишта юриш ва секин сўзлашиш зарур. Уйни тамомила тинч қилиб қўйишга эҳтиёж йўқ.

Кичкинтой ҳаётининг биринчи йилида ухлаётган пайтида сесканиб кетиши, юзини буруштириши, пешанасини тириштириши, лабини чапиллатиб қўйиши, ҳаттоки озгина йиғлаши ҳам мумкин, булардан ажабланмаслик, уни нормал ҳолат деб қараш керак. Болани уйқуга ётқизишдан олдин хонани яхшилаб шамоллатиш, деразанинг кичик кўзини очиб қўйиш, йўрғагини янгилаш, жуда иссиқ кийинтирмаслик зарур.

Болани маълум бир вақтда ухлаб, бир вақтда уйғонишга ўргата бориш керак. Бола алоҳида каравотчада ёки бешиқда ухлаши лозим. Боланинг бош-суяги юмшоқ бўлгани учун у бир ёнбоши билан узоқ ётиб қолмаслиги даркор. Уни навбатма-навбат бир ёнбошдан иккинчи ёнбошга ётқизиб туриш керак. Болани текис тўшакда бошига ёстиқ қўймай ётқизган маъқул. Баланд ёстиқ ва юмшоқ тўшак боланинг умуртқа поғонасини қийшайтириб қўйиши мумкин.

Терини парвариш қилиш. Бола баданини доим тоза тутиш талаб этилади, чунки боланинг териси доимо парваришга муҳтождир. Болани ҳар доим тоза, тирноқлари олинган кўл билан ушлаш лозим. Кичкинтойни ҳўл ёки кир йўрғакда қолдирмаслик, йўрғакни бот-бот алмаштириб туриш лозим. Барча гигиеник муолажалар уйғоқлик пайтида қилинади. Бунда боланинг кийимларини ечиб, бадан териси, қўлтиқлари, чов бурмаларини диққат билан қараб чиқилади. Териси бичилмаслиги учун бўйин, қўлтиқ ости ва чов бурмаларига ҳар куни доғланган ўсимлик мойи ёки болалар креми суртиб туриш лозим.

Болани ҳар куни эрталаб ювиб-тараб туриш ва чўмилтириш. Боланинг юз-қўлларини иссиқ (бола сесканмайдиган) сув билан ювиш, кўзларини тоза қайнаган сувга ёки борат кислотанинг кучсиз эритмасига (1 стакан сувга 1 чой қошиқ борат кислотаси) ҳўлланган пахта билан артиш керак. Қулоқларини вазелин мойига ҳўлланган пахта пилик билан тозалаб туриш лозим. Соғлом боланинг оғзини артиш ярамайди, чунки бунда инфекция юқтириб қўйиш мумкин.

Боланинг ёшига қараб чўмилиш шароитлари ва қоидалари ўзгариб боради. Биринчи ярим йилликда кичкинтойни ётқизган ҳолда чўмилтирилади. Ванна ичига бир неча қават қилиб тоза йўргак солинади, сўнгра сувга бола оҳиста ётқизилади. Сув (35–38°C) боланинг елкасигача қоплаб туриши лозим. Чўмилтириш 5 дақиқа давом этади. Болани ҳафтада 2 марта совун (болалар совуни) билан чўмилтирилади. Чўмилтириб бўлгач, болани ванна ичидан олиб, орқасини ўгирган ҳолда тоза сув (чайиладиган сувнинг ҳарорати аввалги сувдан 1–2°C пастроқ бўлади) билан чайиб олинади ва уни чойшаб ёки пахмоқ сочиққа ўраш, чойшабни баданга эҳтиёткорлик билан босиб-босиб артиб қуритиш лозим.

6–7 ойлик бола чўмилишда ўзи иштирок эта бошлайди. У сувни шапиллатиб, қувнайди, ювиш учун қўл-оёғини узатади. Чўмилиш бола учун қизиқарли ўйин, шунинг учун болани сувдан олганингизда у норози бўлиб, йиғлаши ҳам мумкин.

8–9 ойлик болани ўтказиб чўмилтириш мумкин. Болани ювинтиришда пахмоқ ёки пахта сочиқлардан тикилган юмшоқ қўлқопдан фойдаланиш ўринли. Чўмилтириб бўлгандан кейин боланинг устидан тоза сув қуйиб чайинтириш керак. Боланинг баданини чойшаб билан оҳиста босиб, қуритибгина қолмай, балки юмшоқ сочиқ билан оҳиста артиш мумкин. Болани кечки уйқудан олдин чўмилтириш мақсадга мувофиқдир. Чўмилтириб бўлгандан сўнг болани овқатлантириб ухлатиш керак.

Жинсий аъзоларни парвариш қилиш. Боланинг жинсий аъзоларини доимо тоза тутиш керак. Ҳар куни эрталаб боланинг тагини ювиш зарур: чотидаги тери бурмалари, жинсий аъзолари ва думбаси ювилади, бунда сувни олдидан орқага қараб қуйиш лозим, шунда кизалоқларнинг жинсий аъзоларига ахлат тегмайди. Шундан кейин юмшоқ сочиқ ёки чойшаб билан оҳиста артилади ва барча тери бурмаларига қайнатилган ўсимлик мойи суртилади (пахта мойини шиша идишга солиб, оғзи беркитилади ва идишдаги сувга солиб, шиша идиши билан қайнатилади).

Боланинг кийим-кечаги. Ҳаётининг биринчи ойларида чақалокка ип газламадан тикилган йўргак (15–20 та) ва пахмоқ йўргак (5–6 та), тагликлар (15–20 та), бир неча оқ сурп ва пахмоқ яқтакча, 2-ойлигидан эса ползунка керак бўлади. Бола 3 ойлигидан то ёшига тўлгунча кийим-кечаги қўпая боради: 5 та энгил ва 5 та иссиқ яқтакча, 5–6 та тугмали пахмоқ кофтача, 5–6 та ёзлик чит кофтача, 10–15 та иссиқ кишлик, 10–15 дона ёзлик энгил ползунка, иссиқ жун костюм, жун қалпоқча; иккита энгил қалпоқча, комбинезон ва бошқалар керак. Болалар кийими ҳаракатларига қулай бўлиши зарур. 11–12 ойдан бошлаб болага туфлича, ботинкалар керак бўлади.

Болани об-ҳавога қараб кийинтириш лозим. Уни ўраб-чирмаш ярамайди. Хонанинг ҳарорати 20–22°C бўлса, болани қават-қават кийгизмаса ҳам бўлади.

Бола бурчаги. Хонадаги энг яхши жойни болага ажратиш зарур. Бола бурчаги зарур мебель (каравотча, стол, боланинг шахсий буюмлари қўйиладиган қутичаси-

мон жавонча) билан жиҳозланмоғи керак. Бу жой кенг ва ёруғ бўлиши лозим. Хонага кўпроқ офтоб тушиши учун деразага парда тутмаса ҳам бўлади. Дераза тоқчасида гултуваклар туриши тавсия этилмайди. Ёзда деразалар кун бўйи очиб қўйилиши, уларга тўр ёки дока тутилган бўлиши лозим. Қишда хонани бир кунда 3 марта шамоллатиб туриш керак.

Кичкинтой ётадиган хонада чекиш ва кирларни куритиш ман этилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ

Жисмоний тарбия боланинг ҳар томонлама ривожланишида муҳим ўрин тутади. Болани жисмоний тарбиялашда унинг ҳаракатчанлиги, чиниктириш, сайр қилдириш ва ҳоказолар муҳим омил ҳисобланади. Кичкинтой очик ҳавода кўпроқ сайр қилдирилса, унинг соғлиғи мустаҳкамланади, шамоллаш ва бошқа касалликларга камроқ чалинади. Махсус чиниктирувчи муолажалар (ҳаво, куёш ванналари, устидан сув куйиш, баданни ҳўл сочик билан ишқаб артиш), уқалаш ва бадантарбия, сузиш боланинг жисмоний ва нерв-психикасининг тўғри ривожланишига ёрдам беради, шунингдек, ҳаракат боланинг билим ва кўникмаларини шакллантиради.

Сайр қилиш. Болалар учун сайр қилиш жуда фойдали. Бунинг учун уларни туғилган кунидан бошлаб тоза ҳавода сайр қилдиришга ўргатиш керак. Бола ёзда туғилса, уни туғуруқхонадан чиққандан кейинок тоза ҳавога олиб чиқиш ёки ухлаётганда хона дарчасини очиб қўйиш керак. Агар чақалок куз-қиш фаслида туғилса, у ҳолда, дастлаб дарчани очиб қўйиб, бола хонада 10–20 дақиқа олиб юрилади, кейин 3–4 ҳафталик бўлганида ташқарига 10–15 дақиқага олиб чиқилади, бунда ҳаво ҳарорати 8°C дан кам бўлмаслиги керак. Шу зайлда сайр муддатини аста-секин 2 соатга етказиш мумкин.

Баҳор-ёз ойларида бола, иложи бўлса, кун бўйи очик ҳавода бўлгани маъқул, офтобда сайр қилиш ярамайди. Сайр пайтида боланинг юзини очиб қўйиш керак.

Болани чиниктириш. Ҳаётининг биринчи кунларидан бошлаб болаларни чиниктира бошлаш керак. Болани чиниктиришда кўпроқ уни қорни билан ётқизиш тавсия этилади. Болани ечинтирган ҳолда аввал 1, сўнгра 2–3 дақиқа ва ундан кўпроқ дақиқага қорни билан ётқизилади. Агар бундай қисқа муддатли ҳаво ванналари мунтазам ўтказилса, бу муолажа болага яхши таъсир кўрсатади.

Чиниктириш усулларида бўлган сув муолажалари ҳам бола учун жуда фойдали. Сув муолажасини бола 3–4 ойлик бўлганда бошлаш мумкин. Бола баданини пахмоқ сочикни илиқ сувга ҳўллаб артиш яхши натижа беради. Аввал боланинг қўл-оёқлари, кўкраги, қорни ва орқаси ишқаб артилади. Қўл-оёқларини аста силаб, пастдан юқори томонга қарата артилади. Шундан кейин тезда қуруқ юмшоқ сочик билан сал қизаргунча куришиб артилади ва адёлга ўраб қўйилади. Бу муолажа 7–10

кун давом этгандан кейин бола бадани енгил ишкаб артишларга кўникиб қолади, энди мочалкани илиқ сувга (30°C – 33°C) ботириб, баданини артишга ўтса бўлади. Сув ҳарорати аста-секин уй ҳароратига туширилади. Бола ҳаётининг 1-йилида устидан сув куйиш бошланади. Ёзда бу муолажа очик ҳавода ўтказилади. Бошқа пайтда бола ваннада душда чўмилтирилади. Дастлаб сув ҳарорати 35°C бўлади, аста-секин 28°C гача туширилади.

ЭМАДИГАН БОЛА УЧУН УҚАЛАШ ВА БАДАНТАРБИЯ

Болага 1–2 ойлигидан бошлаб уқалаш ва бадантарбия қилдириш фойдалидир. Бирок олдин болани, албатта, шифокорга кўрсатиш ва бу муолажани қандай бажаришни у билан келишиб олиш лозим. Бола машқ қилдириладиган хонани яхшилаб шамоллатиш, у ердаги ҳаво ҳарорати эса камида 20°C бўлиши керак. Ёзда машқларни, яхшиси, ховлида дарахтлар соясида (ҳаво ҳарорати 20 – 22°C дан паст бўлмаса) ўтказиш мумкин. Бадантарбия қилинадиган столга тўрт букланган пахмок адёл ёзилади, устидан клеёнка ва йўргак солинади. Машқ қилдиришдан олдин кўллар яхшилаб ювилиши, тирноқлар олинган бўлиши, бола терисини тирнаши мумкин бўлган соат, такинчоқлар ечиб қўйилиши лозим. Машқ қилдирилаётганда кичкинтойга ўйинчоқлар кўрсатиш, эркалаб туриш керак.

Уқалаш ва бадантарбия ҳар куни, ҳамиша бир вақтда, бола овқатланиб бўлгандан кейин 30 дақиқа ўтгач қилинади. Машғулотлар давомийлиги 5–12 дақиқа. Ҳар бир машқ 4–6 марта такрорланади.

Силаш эмадиган бола учун қилинадиган асосий уқалаш усулидир. Бу усул енгилгина, нозик ва текис ҳаракатлар билан кўл панжасидан елкага, оёқ панжасидан чов бурмасига томон бажарилиши керак.

Бола 3–4 ойлик бўлганда буқувчи мускулларнинг физиологик таранглиги камаюди. Мускуллар (буқувчи ва ёзувчи) ўртасида мувозанат юзага келади, шу сабабли машқлар мажмуасига аста-секин суст ҳаракатлар киритилади. 3–4 ойликкача бўлган болалар учун машқлар мажмуасига кўлларни уқалаш; кўлларни икки томонга ёзиб, кўкракда чалкаштириш; оёқни уқалаш; болани кўлидан ушлаб турган ҳолда чалқанчадан қорнига ётқизиш; орқани уқалаш; қорин билан кўтариб турган ҳолда бошини орқага эгиш; қоринни уқалаш; кўлларни букиш ва ёзиш киритилади.

4 ойликдан 5 ойликкача бўлган болалар учун машқлар мажмуасига кўп сонли суст ва фаол ҳаракатларни киритиш лозим. Бу машқлар эмаклашга ундаш ва кўлларни ривожлантиришга қаратилади. Бола тез-тез қорни билан ётқизиш турилади.

6–10 ой бўлганида боланинг эмаклашига аҳамият бериш керак, эмаклаш гўдак танаши ва кўл-оёқларидаги кўпгина мускулларнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради. Чалқанча ётган болани ағдариб, қорни билан ётқизиш, кўллари билан доиравий ҳара-

катлар қилдириш, эгилтириш, ўтқазिश ва бошқа машқлар ҳам қўшилади. Машғулот учун ҳар хил шаклли, очик рангли ўйинчоқлардан фойдаланиш мумкин.

10–14 ойлик болага оёқларини таёқчагача кўтариш, қўлидан ушлаб туриб ўтқазिश, тавдани энгаштириш-ва-рөөслаш, «ғиштча» устига чиқиш ва тушиш сингари машқларни ҳам қилдириш мумкин.

Ҳаракатлар ва психиканинг ривожланиши. Ҳаётининг биринчи йили давомида болада ҳаракат малакалари секин-аста ва изчиллик билан ривожлана боради. 1 ойлик бола тик ушланса, бошини тутишга ҳаракат қилади, 2 ойлик бўлганда бошини яхши тутати, қорни билан ётқизилса, кўкрагини кўтаради. 5 ойлик бола қўллари билан бирор нарсани ушлаб ўтиради, қўлтиқ тагидан тутиб турилса, оёқларини букмасдан тик туради. 6 ойликда таянчсиз бемалол ўтиради, кўкрагидан тутиб турилса, оёққа туради ва биринчи қадам қўйишга уриниб кўради, ҳар хил нарсаларни ушлаб олади. 7 ойлигида эмаклайди, ўзи ўтириб, тиззалаб олади, каравотига ёпишади, кўкрагидан туртиб турилса, яхшигина қадам ташлайди, ўйинчоқларни бир қўлидан иккинчисига олиб кўради. 8 ойлигида ўзи ўтиради, ўтирган бўлса, ётиб олади, бирор нарсани ушлаб ўрнидан туради, юришга уриниб кўради. 9 ойлигида суянчиқсиз туради ва иккала қўлидан тутиб борилса, юради, тик турган ҳолатидан ўтиради, тиззалаб олади. 10 ойлигида таянчсиз туради ва ўрнидан кўтарилади. 11–12 ойлигида бир қўлидан ушлаб турилса, бемалол юради.

Ҳаракат фаолиги ривожлана бориши билан бирга боланинг билиш фаолияти ва нутқи ҳам тараққий эта боради. Бола ҳаётининг 2-ҳафтасиданоқ уйқудан уйғонганидан кейин бир неча дақиқа кўзларини очиб ётади, қорни очса йиғлайди, бармоқларини сўра бошлайди. Онаси кўкрагини яқинлаштирганида сергакланади: бошини кўкрак томонга буриб, оғзини очади, сўриш ва ютиш ҳаракатларини қилади (тамшанади). Биринчи ойнанинг охирига бориб уйғоқлигида қўл ва оёқларини ликилластади, бошини буради, кўзларини ҳар томонга ҳаракатлантиради. Икки ойлик бўлганида унда ўзига хос турли-гуман қилиқлар пайдо бўлади: бола ўзига қараб айтилган гапга жавобан жилмаяди, гувранади. 3 ойлик бўлганида ҳаракатдаги нарсаларни кузата бошлайди, товуш келаётган томонга қараб бошини буради, кулади.

4 ойлигида нотаниш кишилардан бегонасираб йиғлайди, осиб қўйилган ўйинчоқларни ўйнайди, уларни пайпаслаб кўриб, ушлаб олади. 5 ойлик бола ота-онаси ва яқин кишиларини яхши танийди. Уларни кўрганда хурсанд бўлиб типирчилайди, кулади, гапирганда қарайди, ота-онасини кидиради, эркалатганда қийқиради, каравоти тепасидаги майдароқ ўйинчоқларни ушлаб ўйнайди. 6 ойлигида ўйинчоқларга қизиқиб қарайди, уларни кўтариб олади ва бир жойдан иккинчи жойга қўяди, бўғинлар («ма», «на»)ни талаффуз қилишга уриниб кўради, қошиқдан овқат ея олади, овқатни кўрганида оғзини очиб, тамшанади. Бола 7 ойлик бўлганида атрофидаги нарсаларга – бошқаларнинг ҳаракатига қизиқа бошлайди, бир одамдан иккинчи одам қўлига бо-

ришга талпинади, бўғинлар («ба-ба-ба», «ма-ма-ма»)ни яхши такрорлайди. 8 ойлигида овоз оҳангига тушунади, пўписа қилганингизни дарҳол сезади, катта одам илтимоси билан ўрганиб олган ҳаракатларини такрорлайди, диққатини жалб қилган нарсани олиш ёки қидириб топиш учун зўр қатъийлик кўрсатади; ўйинчоқларни жуда берилиб ўйнайди; уларни кўздан кечириб, бирини иккинчисига уриб кўради ва хоказо. 9 ойлигида ҳар хил жойда турган буюмларни қидиради, баъзи илтимосларни (масалан, «кўлинг билан хайрлаш», «хайр-хайр қил», «кўлингни бер», «кўзингни юм» ва бошқаларни) бажаради, нарсалар билан ҳар хил ишлар қилиб кўради: уларни хоссасига қараб чиқариб олади, тахлаб кўради. 10 ойлигида оддийгина сўзларни («ойи», «дада», «бер», «ол» кабиларни) талаффуз қила бошлайди. Сўралган ўйинчоқни топиб, олиб беради, катталар билан ўйнашади, айтилган ва таниш ҳаракатлар («алла қил», «коптоқ ўйна» кабилар)ни бажаради, шунингдек, янги ҳаракатларни ўрганиб олади – бир нарсани иккинчисининг устига қўйиб тахлайди, ҳалқаларни чиқариб олади, кийгизади ва хоказо.

Боланинг ўйинчоқлари. Ўйинчоқлар боланинг ақлий ва жисмоний ривожланиши учун муҳим аҳамиятга эга. 3 ойликкача бўлган болага кўздан кечириладиган ўйинчоқлар (балиқча, ўрдакча ва хоказо), 3–6 ойлик болага чангаллаб қўлда ушлаб туришга мўлжалланган ўйинчоқлар (турли ҳалқалар, дастали шақилдоқлар, резина кўғирчоқлар, хайвонлар ва қушлар) керак бўлади. Бола 6 ойлик бўлганда қўлга олиб пайпаслаб кўриши ва кўздан кечиришига мўлжалланган ҳар хил шаклдаги ёғоч, резина ўйинчоқлар сотиб олиш лозим. Овоз чиқарадиган ёрқин, йирик ўйинчоқлар (хўроз, кучук, кўғирчоқ) нутқни ривожлантириш ва тушунишга ёрдам беради. Уларни болалар кўлига бермаса ҳам бўлади, лекин болалар бу ўйинчоқларни жуда қизиқиб томоша қиладилар, уларнинг овозини эшитадилар. 9 ойликдан 12 ойликкача бўлган болага ҳалқали пирамидалар, кубиклар, челақчалар ва бошқаларни берса бўлади. Эмадиган болага жун ёки бахмалдан қопланган ўйинчоқларни бериш ярамайди. Яхшиси, ўйинчоқларни кун давомида алмаштириб туриш (яхши кўрадиганларидан бошқасини), уларни ҳар куни ювиш керак.

БИР ЁШДАН ЕТТИ ЁШГАЧА

Болаликнинг илк даври...

Бу давр муайян бир бола ҳаётидагина эмас, умуман инсон умрида энг моҳиятли даврдир.

Болаликни асло кишининг бўлажак умри, ҳаёти учун тайёргарлик даври деб қараш керак эмас. Болалик, айниқса, унинг илк йиллари киши умрининг ҳақиқий, ёркин, такрорланмас, илдизи бир умрга кетадиган мустақил даврдир.

Бугунги болақайнинг эртага қандай инсон бўлиши кўп жиҳатдан болалик деб аталмиш бу даврнинг қандай ўтгани, унинг қўлидан ким етаклаётгани, унинг онги ва қалбига атроф-оламдан нималарни олиб кирганига боғлиқ.

Донишмандлар киши кейин умр бўйи ўзи яшайдиган яхшилик ва ёмонликнинг қарийб 90% ини айнан болаликнинг илк даврида олишини, 5 ёшли бола билан кексалик ўртаси бир қадам эканлигини тан олишади.

Ривоят қиладиларки, бир она донишманд олдига келибди ва боласининг тарбиясига қачон киришиш кераклиги ҳақида сўрабди. Донишманд боланинг ёши нечадалиги билан қизиқибди. Кейин боланинг ёши 5 га тўлганини билиб, онага хитоб қилибди:

– Тезда уйингга қайт! Бола тарбиясида энг керак бўлган 5 йилни сен бой бериб қўйибсан!

Шундай. «Боламнинг суяги қотиб, айтган сўзим маънисига тушуна бошлагач, унинг тарбияси билан тўлиқ шуғулланаман», дегувчилар янглишадилар. Бола дастлабки йилларида ҳамма нарсани кўп ва тез қабул қилади ва тарбиянинг асосий қисмини камраб олади. Тарбия кейин ҳам давом этаверади. «Лекин сиз мевани кейин кўра бошлайсиз, – дейди бир донишманд. – Бу ўзингиз бир вақтлар, болангиз 5 ёшигача берган тарбиянгиз гулининг мевасидир».

Бу даврда боланинг оламини билиши одамни билиши орқали кечади. Яхшилик ва ёмонлик деган катта тушунчалар ота ва онасининг бир-бирига муносабати, овози, қараш, ҳаракати орқали борлиғига сингиб бораверади.

Бола иштиёқларини бўғмай, уни рағбатлантирган, зўрлик билан эмас, меҳр билан муомалада бўлган тарбиячи, боланинг шу илк даврида у билан биргаликда жуда ажойиб, қайтарилмас туйгуларни бошидан кечириши ва хитоб қилиши мумкин:

*Фарзанд деб аталмиш бу дунё,
Нақадар ажойиб – ажабо!..*

ОВҚАТЛАНИШ

1 ёшдан 3 ёшгача бўлган болаларнинг овқатланиши. 1 ёшдан ошган боланинг овқатланиши 1 ёшгача бўлган боланинг овқатланишидан фарқ қилади. Бу ҳол бола организми ривожланишининг анатомик-физиологик хусусиятларига боғлиқ. 1 ёшдан кейин болаларнинг тиш чиқиши давом этади, овқатни чайнаш қобиляти ривожланади, овқатни ҳазм қилиш жараёни такомиллашади, меъда ҳажми катталашиб боради.

Бола бу даврда айрим маҳсулот ва овқатларни фарқлаш, овқат таъмини билиш қобилятига эга бўлади. 1 ёшдан 3 ёшгача бўлган боланинг овқатланишини ташкил қилишда бу хусусиятларнинг барчасини назарда тутиш керак. Маълумки, бола организм секин-аста ривожланиб боради, шунинг учун 2–3 ёшли боланинг овқатланиш тарзи сезиларли даражада фарқ қила бошлайди.

1 ёшдан 1,5 ёшгача бўлган болаларнинг ҳамма овқати ярим суюқ ва пюре ҳолида тайёрланади. Уларга овқатни қошиқ билан бериш тавсия этилади. Сўрғич билан овқат бериш ярамайди, акс ҳолда бола суюқ овқатларни фақат сўрғичдан ичишга одатланиб қолади ва бошқа овқатларни емай қўяди.

1,5 ёшгача бўлган болаларга бериладиган овқатнинг бир кунлик нормаси тахминан – 1200 г, 1,5 ёшдан 2 ёшгача – 1300 г, 3 ёшда – 1500 г гача тўғри келади.

1–3 ёшгача бўлган боланинг асосий овқати сут ва сут маҳсулотлари бўлиши керак. Сут ва сут маҳсулотларига сметана, творог, простокваша, сырок, кефир, ацидофил сут ва бошқалар киради. Бу маҳсулотлар бошқаларидан яхши ҳазм бўлиши билан фарқ қилади. Қатиқ болалар овқатида кенг қўлланилади. Ацидофил маҳсулотлар болаларнинг ич кетиши, дизентерия ва бошқа ичак касалликларини даволашда қўлланилади.

Бола учун творог, шунингдек, сузма ҳам жуда зарур. Сузмани уй шароитида тайёрлаш мумкин. Бунинг учун янги қатиқни тоза дока халтачага солиб, зардоби оқизиб қўйилади. Кейин туз қўшиб аралаштирилади. Болаларга сузмани нонушта, кечки чой, кечки овқат пайтида бериш мумкин.

2 ёшга тўлган болаларга пишлокни қирғичдан ўтказиб бериш лозим. Пишлок ёғсизроқ бўлиши керак. Болаларга товук тухумини қаттиқ қилиб пишириб бериш ёки турли овқатларга қўшиб бериш мумкин. Бола 1,5 ёшга тўлгунга қадар унга фақат пиширилган тухум сариғини сабзавот пюресига қўшиб бериш тавсия этилади. 2 ёшли болага битта тухумни яхшилаб пишириб бериш мумкин, уни хомлигича бериш ярамайди. Болага гўштли таом бериб туриш керак, уни куннинг биринчи ярмида берган маъқул, чунки кечқурун гўштни ҳазми қийин бўлади, натижада, боланинг уйқуси бузилиб, яхши ухлай олмайди.

Гўшздан суюқ овқат, яъни қайнатма шўрва пиширилади, шунингдек, тушликка куюқ овқат тайёрласа ҳам бўлади. 2 ёшгача бўлган болага гўштли таомлар, асосан, қийма ҳолида тайёрланади.

3-яшар болага-димлаб-пиширилган-гўшт бериш мумкин. Димлаб пиширилган гўшт юмшук, мазали бўлади, энг муҳими осон ҳазм бўлади. Болага ҳафтада бир неча марта гўшт ўрнига жигар ёки балиқ бериш ҳам мақсадга мувофиқдир. Балиқни фрика-делька, котлет, қайнатиб пиширилган ёки димлаб пиширилган ҳолда бериш мумкин.

Боланинг тўла-тўқис овқатланишида ҳайвон ва ўсимлик ёғлари бир-бирини тўлдириб туради. Бола углеводларни, асосан, сабзавот, мева, резавор мева, хамирли таомлардан олади.

Сабзавотлар фақат углевод, витамин, минерал тузлар манбаи бўлибгина қолмай, таъм билишни яхшилади, улар таркибидаги пектин ва клетчаткалар эса ичак фаолиятини бошқариб туради ва баъзи захарли моддаларни организмдан чиқариб ташлайди.

Мева, резавор мева ва кўпгина сабзавотлар моддалар алмашинувини ростлайди ва организмни ортиқча суюқликдан ҳалос этади. Крахмалга бой маҳсулотлар (ёрма, макарон маҳсулотлари, ун, картошка) эса, аксинча, моддалар алмашинувини бирмунча секинлаштиради ва организмда суюқликнинг ушланиб қолишига имкон яратади.

Бўтқа болалар овқатида тўйимли таом ҳисобланиб, крахмал моддаларга бой бўлади. Бироқ бўтқани кўп ейиш ярамайди.

3 ёшдан бошлаб болаларга-ундан тайёрланган енгил таомлар бериш мумкин.

Суюқ овқатлар (шўрва, карам шўрва ва бошқалар) ҳам болалар учун жуда фойдали. Куруқ қайнатма шўрва гўшт, балиқ, сабзавотлардан тайёрланади.

Тушлик мева ва резавор мевалардан тайёрланган шарбат, компот, баъзан кисель бериш билан яқунланади. Ёз ва куз ойларида 2 ёшдан ошган болаларга бир бўлақдан тарвуз ёки қовун бериш мумкин.

Болаларга вақти-вақти билан нон ҳам бериш мумкин.

Қанд ва ширинликлар ҳам меъёрдан ошмаслиги керак, айниқса, болалар ширинликка ўч бўладилар, унинг эса фойдасидан зарари кўпроқ. Шунинг учун ширинликни иложи борича камроқ бериш керак, конфетлар ва бошқа шоколадли маҳсулотларни бериш мумкин эмас.

Болалар овқати ҳамини янги пишириб берилгани маъқул.

Ишлатилаётган маҳсулотларнинг сифатли бўлиши ва овқат тайёрлаётганда озодаликка эътибор бериш болалар овқатига бўлган асосий талаблардан биридир. Эътиборсизлик билан тайёрланган овқат ичбуруғ ва бошқа касалликларга олиб келиши мумкин.

Салатларни тайёрлаётганда санитария-гигиена қоидаларига риоя қилиш жуда муҳимдир. Пиширилган сабзавотлар, гўшт, балиқни алоҳида тахтачада кесиш керак. Бу тахтачадан хом гўшт ва балиқларни кесилда фойдаланиш мумкин эмас.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг овқатланиши. Маълумки бу ёшда болалар, асосан, боғчага катнайдилар. уйида бўлган болаларни тўғри овқатлантира билиш ҳам катталардан жиддий масъулият ва кўникма талаб қилади.

3 ёшдан кейин болалар таомлари рўйхати аста-секин бойиб, овқат турлари ҳам кўпайиб боради. Болаларга деярли ҳамма овқатларни бериш мумкин. Фақат аччиқ ва ўткир зираворлар бундан мустасно.

Ёғ миқдорининг кўпайиб кетишига йўл кўймаслик керак. Ёғли овқатнинг ҳазм бўлиши кийин бўлади, шунинг учун таркибида ёғи кўп бўлган овқатни куннинг иккинчи ярмида бериш ман этилади.

Бир кунлик овқат таркибидаги асосий овқат маҳсулотлари – оксиллар, ёғлар, углеводлар нисбати 1 : 1 : 4 бўлиши лозим, яъни бу оксиллар ва ёғлар миқдори бир хил бўлиб, углеводларники 4 марта кўп демакдир. Мактабгача ёшдаги болаларнинг овқат таркиби қарам дўлма, қалампир дўлма ва шу каби турли таомлар билан бойиб боради. Гўшт ва балиқдан тайёрланган таом турлари кўпайиб боради. Болага димлаб пиширилган мол ва парранда гўшти, қовурилган балиқларни бериш мумкин. Қора нон оқ нонга қараганда фойдалироқ.

3–5 ёшдаги болаларнинг кундузи ейдиган овқати ҳажми 1700 г гача, 6–7 ёшдаги болаларники эса 1800–1900 г гача ошиб боради.

Болаларга суюқ чой, минерал сувлар, мева ва резавор мевалардан тайёрланган шарбатлар бериш керак.

Мактабгача ёшдаги болалар овқатини ташкил қилишда учрайдиган камчиликлардан бири сабзавотларга етарли эътибор бермасликдир. Ҳатто кишда, яъни сабзавотлар камайиб кетган пайтда ҳам, боланинг овқатига юқори биологик қимматга эга бўлган ўсимлик маҳсулотларини киритиш керак. Бу ўсимликларда углеводлар, оксиллар, минерал тузлардан ташқари, пектин, фермент, фитонцит, турли эфир мойлари бор.

Бола 3 яшар бўлганида овқат ейишдан олдин унинг ўзи катта одам назоратида қўлини совунлаб ювиши ва артиши керак, дастурхон тузатишда ёрдамлашиши, стол агрофида тўғри ўтириши, қошиқ ва нонни ўнг қўлда галма-галдан ушлаши, овқатни тўқмасдан хотиржам ейиши, овқатни еб бўлиб, оғзини артиши, ўтирган стулини жойига итариб қўйиши, катта одамга раҳмат айтиши, идиш-товокларни йиғиштиришда ёрдам бериши зарур. 5 яшар ва ундан катта бола сизга анча қўмакчи ҳам бўлиб қолади. У дастурхонга нарсалар қўйиши, овқатланиб бўлгандан кейин дастурхон устини бемалол йиғиштириб олиши, клеёнкани артиши, стулларни жой-жойига саранжомлаши мумкин.

Ота-оналар болаларига ҳар қандай овқатга ҳурмат билан қарашни, айниқса, нонни эъзозлаш кераклигини, барча озиқ-овқат маҳсулотлари инсон меҳнати эвазига яратилганлигини тушунтириб боришлари керак. Ота-оналар болаларга гигиена талабларига риоя қилган ҳолда, фақат стол агрофида ўтириб овқат ейиш кераклигини уқтиришлари лозим.

ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ВА ТАРБИЯ

Бола бўйи ва вазнининг ўсиши. Бола 1 ёшдаёқ жисмоний ривожланиши жадаллашади. Туғилган кундагига нисбатан тана вазни уч ҳисса ошади, бўйи 25 см га ўсади, тишлари чиқади, овқат чайнашни ўрганади, эмишдан тўхтайтиди. Бола оёғида туришни, катталарнинг қўлини ушлаб ёки ўзи мустақил юришни билади. Ҳаётининг 2-йилида у жадал ўса бошлайди, тана вазни ошади. Бола ҳар ойда 200–250 г га семиради, бўйи 1 см га ўсади (жадвалга қаранг).

1 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларнинг тана узунлиги ва вазн кўрсаткичлари

Ёши	Тана узунлиги, см		Тана вазни, кг	
	ўғил болалар	қиз болалар	ўғил болалар	қиз болалар
1	74–79	73–78	10–11	10–11
2	84–91	82–91	11–16	11–15
3	91–101	91–99	15–16	14–16
4	100–109	98–109	15–19	15–20
5	107–115	105–115	18–22	17–22
6	112–121	111–122	20–25	19–24
7	118–128	117–127	22–28	21–28

Мактабгача ёшдаги болалар (3 ёшдан 7 ёшгача) гарчи ҳаётининг биринчи йилларига қараганда жуда тез ўсмаса-да, ўсишда давом этадилар, хушбичим бўлиб қоладилар. Уларда суяклар шаклланади, умуртка поғонасининг бўйин, кўкрак ва бел қисмида физиологик эгилувчанлик пайдо бўлади. Мактабгача ёшдаги боланинг скелети маълум даражада тоғай тўқималаридан иборат бўлади, шу сабабли унинг шакли ноқулай таъсирлар (тананинг ноқулай вазиятда бўлиши, узок вақт тик туриш, ўтириш, ўриннинг, мебелнинг ноқулай бўлиши) оқибатида осонгина ўзгаради. Ана шу хусусиятлар ҳисобга олинмаса ва бола тўғри жисмоний тарбия қилинмаса, бола қоматида ўзгаришлар пайдо бўлади, суяклар нотўғри ўсади.

Ҳаётининг 1-йилидан бошлаб ва мактабгача ёшдаги даврида оёқ қафти гумбази шаклланади, унинг тўғри шаклланиши учун тегишли машқлар қилиш керак. Мактабгача ёшдаги болаларда бўғимларнинг боғлам аппарати анча ҳаракатчан бўлиб қолади, бунга мускуллар, боғламлар ва пайларнинг катталарниқига қараганда эгилувчан бўлиши сабаб бўлади. Бола 12–16 ойлик бўлганида кичик жағ тишлари пайдо бўлади ва у чайнашни ўрганади, 16–20 ойларида эса 2-кичик жағ тишлари чиқади. Шундай қилиб, 20 та сут тишларнинг ривожланиши тугайди. Болаларда 6 ёшдан бошлаб сут тишлар доимий тишларга алмашина бошлайди.

Акселерация. Ҳозирги замон болалари олдинги тенгдошларига қараганда анча тез ривожланмоқда, улар жинсий жихатидан эрта етилмоқда, тишлари эрта чикмоқда. Умуман, акселерация – ижобий ходиса, бироқ кўпинча унинг уйғун бўлмаган, яъни номутаносиб, носинхрон аломатларини кўришга тўғри келади, бу айрим аъзо ва системаларнинг бир текис ўсмаслиги ва ривожланмаслигига боғлиқ бўлади.

Жисмоний кўникмаларнинг ривожланиши. 1 ёшдан 2 ёшгача бўлган болаларнинг юриш, осилиб чиқиш, улоктириш, ҳатлаб ўтишдаги кўникмалари такомиллашиб боради. Болалар ўт-ўланлар устида юра бошлайдилар, тепароқ жойга чиқади-лар, югуришга ўрганадилар, унча баланд бўлмаган диванга чиқади-лар, битта-битта оёқ қўйиб зинадан кўтарилади-лар, яъни болада тепага чиқиш малакаси ривожланади. Бироқ бу ёшдаги болаларнинг юриши ҳали яхши такомиллашмаган бўлади. Улар бир маромда юра олмайдилар: гоҳ тез юради-лар, деярли югуради-лар, гоҳ у ёндан бу ёнга чайқалиб, секин кадам ташлайди-лар. Бу ёшда катталар болаларга кўз-қулоқ бўлиб туришлари керак. Очик ҳавода ўйнаш ҳаракат фаолиятининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади.

Бола ҳаётининг 3-йилида умумий ҳаракатлар (юриш, югуриш, осилиб чиқиш, улоктириш) ривожланишда давом этади. Қўллар ҳаракати ҳам такомиллашади, бола ўзи деярли мустақил кийинади, ечинади, ювинади, қўл панжаси, бармоқлари билан баъзи нозик ҳаракатларни қилади, у энди қалам билан расм чизади, тугмасини тақади.

3 ёшгача бўлган болалар ўта таъсирчанлиги, жуда ҳаракатчанлиги билан ажралиб туради-лар. 4,5–5 ёш бўлганларида эса уларнинг ҳаракатлари анча уйғунлашади. Масалан, 5 ёшли бола турган жойидан анча узоққа сакраши, айтилган машқларни беҳато бажариши мумкин.

6 яшар болалар тез ва енгил югуради-лар, ён томонга тебраниб юришлари йўқолади. Улар баландликка, узунликка, ҳатто бир оёқда ҳам сакрашлари мумкин. Шу ёшдаги болалар узоққа улоктириш ва мўлжалга олишни яхши эгаллаб олади-лар. Умуман, шу ёшдан болалар фаол ҳаракатга одатланишлари керак.

Кичкинтойнинг уйда кечгача телевизор олдидан кетмай ўтириши, унинг сушт ҳаракат тарзи, ҳаракат фаолиятининг рўй-рост бузилишларига олиб келади. Камҳаракат болалар организмда моддалар алмашинуви бузилади, оксидланиш жараёни сушт кечади, бола организмнинг шамоллаш касалликларига ва касаллик кўзгатувчи микробларга умумий чидамлилиги сусайиб кетади. Болаларда ҳаракат фаоллигини оширишнинг энг яхши йўли тўғри, ёшга мос келадиган жисмоний тарбия билан шуғулланишдир.

Қадди-қомат. Боланинг қадди-қомати ҳаётининг 1-йилидан шакллана бошлайди ва суяк-мускул тизимининг ривожланиши ва организм ҳаракат вазибаларининг такомиллашиши билан узвий боғлиқ бўлади. Боланинг мускул тизими секин-аста ва нотекис шаклланади: аввал йирик, сўнгра ўрта ва майда мускуллар ривожланади. Гавда мускулларининг мустаҳкам бўлиши қадди-қоматнинг расо бўлишини таъминлайди.

Бу эса гавдаси зўрикмаган ҳолда доим тик турадиган ҳолатни сақлайди, елкалари бир оз орқага ташланган ва қорни ичга тортилган бўлади. Қадди-қоматнинг норасолиги организмнинг ҳаёт фаолияти, жумладан, юрак, ўпка, жигар, меъда ҳамда ичакларнинг ишига салбий таъсир кўрсатиши ҳам мумкин.

Бола текис қилиб ёзилган ва қаттиқроқ тўшақда, яхшиси, чалқанча ётиб ухлаши керак. Унинг ҳамиша ёнбоши билан ва «кулча бўлиб ўралиб» ётиб ухлаши мутлақо ярамайди.

Қадди-қоматнинг норасо бўлиши ва умуртқа поғонасининг қийшайиб қолишига асосий сабаб – гавдани нотўғри тутиш – букчайишга, елка чанокни қийшиқ тутишга одатланиб қолиш, стулда нотўғри ўтириш. Болани тўғри юриш, ўтириш ва тик туришга (боши, елкаларини бир оз орқага ташлаган ҳолда тутиш ва тик туришга) одатлантириб бориш керак. Қадди-қомати бузилган болаларга сузиш, гимнастика ва бошқа спорт турлари билан шуғулланиш тавсия этилади.

Жисмоний тарбия. Мактабгача ёшдаги болалар ҳаётида жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларидан бири – уларда асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, осилиб чиқиш, улоқтириш)ни такомиллаштириш ва бунинг учун керакли кўникмаларни ривожлантириш. Мактабгача ёшдаги болалар билан гимнастика машғулотлари ўтказилади. Бу машғулотларни кунига 2 маҳал ўтказиш мақсадга мувофиқ. Машғулотларни танлаш, ўтказиш усуллари болаларнинг ёшига, шунингдек, ҳар бир боланинг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ. Мактабгача ёшдаги бола гимнастикасига умумривожлантирувчи машқлар, шунингдек, қомат бузилишининг ва ясси оёқликнинг олдини оладиган махсус машқлар киритилади. Машғулотларда турли нарсалар: арғамчилар, гимнастика таёқлари, коптоқлар, ленталардан фойдаланилади. Улар машғулотларни қизиқарли қилиши билан бирга боланинг чاقқон, ташаббускор бўлишига ёрдам беради. Машғулотлар 3 яшар болалар учун 15–18 дақиқа, 4 яшарлар учун 18–20 дақиқа, 5–6 яшарлар учун 20–25 дақиқадан ошмаслиги керак. Машғулотлар катталар билан биргаликда бажарилади.

1-галда ҳаракатларнинг уйғун бўлиши ва ҳаракатни такомиллаштиришда етакчи аҳамиятга эга бўлган спорт турлари билан шуғулланиш керак. Буларга гимнастика, акробатика, сузиш ва бошқалар киради. Куч ва чидамни ривожлантирадиган ёки рақиб билан курашга тушишда 1-ўринга чиқадиган машғулотлар билан кейинроқ шуғулланиш мумкин. Буларга баскетбол, кураш, енгил атлетика, волейбол ва бошқалар киради.

Бола катта бўлиб қолганда спорт билан шуғулланмаслиги керак, деган фикр нотўғри. Болалар спорт билан шуғулланишининг эрта-кечи бўлмайди.

Эрталабки гимнастика. Болани 2 ёшидан бошлаб эрталабки гимнастикага ўргатиш керак. Эрталабки гимнастика соғломлаштириш ва тарбия аҳамиятига эга. Бола эрталаб уйқудан сўнг унча мураккаб бўлмаган гимнастика машқларини бажарса, у

кун бўйи тетик бўлиб юради. Бу машғулотлар барча аъзо ва системалар фаолиятини яхшилайди, керакли ҳаракат кўникмаларини ривожлантиради, мускулларни мустаҳкамлайди, кадди-коматнинг чиройли бўлишига таъсир этади. Эрталабки гимнастиканинг давомийлиги 4–5 дакика. У эрталабки нонуштадан олдин ўтказилади.

Машғулотлар юриш ёки енгил юриш билан бошланади. Бу машк чуқур нафас олиш билан боғлиқ ва организмни кейинги ишларга тайёрлайди.

ГИГИЕНА

Гигиеник кўникмалар. Болаларнинг гигиеник кўникмаларини улар гўдаклигинданок шакллантириш керак. Мактабгача ёшдаги болалар кўп вақтини очиқ хавода ўтказадилар. Улар кўллари билан ҳар хил нарсаларни, ҳайвонларни ушлайдилар. Шунинг учун болага кўллари фақат овқат ёйишдан олдин эмас, балки кўллари ифлос бўлганида ҳам ювиб туриш кераклигини ўргатиш лозим. Эрталабки сув муолажаси (душ, ванна ва ҳоказо) тери тоза бўлишни таъминлайди. Болани ҳар куни кечкурун чўмилтириш ҳам фойдали.

Кичкинтойнинг бошини ҳафтада бир марта ювиш керак. Агар боланинг сочлари курук бўлса, 10 кунда бир марта ювиш тавсия этилади. Бош ювиш учун болалар совуни ёки шампунларини ишлатиш маъқул. Кир совун билан бош ювиш тавсия этилмайди.

Болага юз-кўлни қандай қилиб ювиш кераклигини ўргатиш керак. 2–2,5 ёшгача бўлган болалар учун хона ҳароратидаги сувдан фойдаланиш тавсия этилади. Ундан катгароқ ёшда бўлган болалар юз-кўллари совуқ сувда ювишлари мумкин. Юз-кўл ювишни болага ота-онаси эслатиб туриши, уларнинг бажаришини назорат қилиши, баъзан эса кўмаклашиши зарур.

Кичкинтойнинг алоҳида сочиғи бўлиши керак. Боланинг кўл териси курук бўлса, ювгандан сўнг кўлига болалар креми, глицерин-желе ёхуд хушбўй глицерин суртиш тавсия этилади. Болаларнинг тирноқларини тез-тез олиб туриш керак. Бармокни сўриш, тирноқни тишлаш жуда ёмон одат. Боланинг оёғини ҳар куни кечкурун илик сувда ювиб, совуқ сувга чайиб туриш керак. Бу нарса терининг соғлом бўлишини таъминлайди. Яссиоёкликнинг олдини олиш учун махсус машқлар (оёк яланг юриш, гоҳ оёк учида, гоҳ товонда юриш, полдаги тўпни гоҳ чап, гоҳ ўнг оёк билан айлантириш, стулга ўтириб олиб, ерга ташлаб қўйилган қаламларни оёк бармоқлари билан кўтариб олиш)ни бажариш фойдалидир.

Тозаликка риоя қилиш фақат боланинг соғлиғини сақлаш учунгина эмас, балки унинг келажакда ҳам тоза бўлиб юриши омилдир. Айниқса, кизларни тозалликка ўргатиш муҳимдир. Оналар кизларнинг ташқи жинсий аъзоларининг тоза ва покизалигини диққат билан кузатиб боришлари зарур. Жинсий аъзоларни эрталаб ва кечкурун илик сувда совунлаб ювиш керак. Ана шу мақсадда душдан фойдаланиш

мумкин. Агар душ бўлмаса, махсус идишда тайёрланган сувдан фойдаланиш керак. Қизларнинг трусигини ҳар куни алмаштириб туриш керак. Қизларга фақат ип (пахта) колготкалар кийдириш, эластик колготкалар кийдирмаслик керак.

Боланинг оғиз бўшлиғи ва тишлари доимий парваришга-муҳтож. Шу боис уларни ўз вақтида парвариш қила бошлаш керак. Болани ҳар сафар овқатлантириб бўлгандан кейин қайнаган илиқ сув билан оғзини чайишга ўргатиш зарур. Болани 2 ёшидан бошлаб тишларини тозалашга ўргатиш керак. Бунинг учун кичкинтойга болалар тиш чўткаси, махсус тиш пастаси бериш лозим. Болага тишларни жипслаб турган ҳолда олдинги ва ён юзаларини ишқалаш, бунда чўткани пастдан тепага қаратиб ва аксинча юргизиш кераклигини айтиш ва кўрсатиб бериш лозим.

Зарарли одатлар. Одатлар инсон ҳаётида муҳим аҳамиятга эга. Халқ донишмандларининг «Одат кишининг иккинчи табиатидир», деб айтиши бежиз эмас. Одатлар ҳам фойдали, ҳам зарарли бўлади. Баъзи бир ёмон одатлар нотўғри тарбия бериш натижасида вужудга келади. Боланинг тирноғи ўз вақтида олинмаса, тирноғи ўсиб унинг гашига тегади ва у тирноғини кемира бошлайди. Шунинг учун ёмон одатларга сабаб бўладиган омилларни йўқотиш зарур. Масалан, тирноқ кемирадиган боланинг тирноғини вақти-вақти билан олиб туриш, шанғиллаб гапирадиган бола билан доим секин (паст овоз билан) сўзлашиш зарур. Бола беҳуда тақир-туқур қилаётган бўлса, унга бирор фойдали иш топшириш керак. Болани гўдаклигиданоқ овқатдан олдин кўл ювишга, қошиқ, санчқини тўғри ушлашга, оғзини-чапиллатмасдан, овқатини чайқатмасдан, хўриллатмасдан, кийимига тўкмасдан ейишга одатлантириш лозим. Фойдали одатларни шакллантириш, зарарли одатларни йўқотишга осонликча эришиб бўлмайди, бу катталардан сабр-тоқат талаб қилади. Катта ёшдаги кишилар ҳар қадамда ўйлаб, маълум тартибда иш тутишлари лозим. Кун тартибига рия қилиш, гимнастика, спорт, ижодий машғулотлар, жисмоний меҳнат (боланинг ёшига яраша меҳнат қилиши) болаларда яхши одатларни тарбиялаш ва ёмон одатларни йўқотишга ёрдам беради.

Кун тартиби. Тўғри уюштирилган кун тартиби болаларнинг тўғри ривожланишида, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлашда катта аҳамиятга эга. Шу билан бирга бундай кун тартиби фойдали малакалар вужудга келишига, ироданинг мустаҳкамланишига, уюшқоқликнинг ривожланишига ва шахснинг бошқа муҳим хусусиятлари пайдо бўлишига олиб боради.

Болани аниқ белгиланган вақтда овқатлантириш керак. Баъзи ота-оналар ана шу талабларга амал қилмайдилар. Дуч келган вақтда тала-партиш овқатлантириш болалар саломатлигига ёмон таъсир қилади.

Ёш болаларнинг нерв системаси агроф-муҳитнинг турли таассуротларига жуда таъсирчан бўлади. Болалар дарров чарчаб қоладилар ва дам олишга эҳтиёж сезадилар. Дам олишнинг энг муҳим тури – ухлаш. Бола ҳар доим бир вақтда ухлаши лозим. Тунги ва кундузги уйку муддати боланинг ёшига боғлиқ. Нимжон болалар,

уларнинг ёшидан қатъи назар, кўпроқ ухлаши лозим. Уйкуга ётишдан олдин фақат хотиржам ўйинлар ўйнаш тавсия этилади. Уйқудан олдин очик ҳавода сайр қилиш фойдали. Ухлашга ётишдан олдин болалар юз-қўли, бўйни ва оёғини хона ҳароратидаги илиқ сувда ювиши лозим. Бу фақат гигиеник жиҳатдан эмас, балки чиниктириш нуқтаи назаридан ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлиб, у нерв системасига яхши таъсир этади ва бола тез ухлаб қолади. Болаларга кечки овқатни ётишидан 1–1,5 соат олдин бериш керак. Боланинг ўрни тоза, алоҳида бўлиши ва унча юмшоқ бўлмаслиги лозим. Ухлаш олдидан хонани яхшилаб шамоллатиш зарур. Бола кўп вақтини очик ҳавода ўтказиши лозим.

Мактабгача ёшдаги болаларга расм чизиш, қоғоздан расмлар кесиб олиш, турли шакллар ясаш, санок каби машғулотлар ўтказиш учун махсус вақт ажратиш лозим. Болалар машғулотларини эрталабки нонуштадан сўнг ташкил қилиш мақсадга мувофиқдир. Қолган вақт болаларнинг ўйнаши учун ажратилади.

240-бетдаги жадвалда 1 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларнинг тахминий кун тартиби кўрсатилган.

Кийим ва пойабзал. Болалар кийимига бўлган асосий талаб унинг мақсадга мувофиқлигидир. Болалар кийими биринчи навбатда жуда қулай бўлиши керак. Шунинг учун ота-оналар кичкинтойга кийим танлаётганларида, энг аввало, унинг иссиқлиги, енгиллиги ва қулайлигини ҳисобга олишлари керак. Кийим боланинг ҳаракатига ҳалал бермаслиги ва терининг физиологик вазифасини бузмаслиги керак. Яхшиси, боланинг кийими мавсумбоп ип ва жун газламалардан бўлгани маъқул. Ип ва жун матодан тикилган кийимлар жуда қулай, енгил, эластик бўлади ва иссиқни яхши сақлайди. Болалар ичкийими кундузи ва кечаси кийилишига, мавсумга ҳамда боланинг ёшига қараб турли газламалар (батист, пахмоқ газлама, сурп ва шу каби майин газламалар)дан тикилади. Кичкинтойнинг барча кийимлари яхши ва осон ювилиши керак. Мактабгача ёшдаги болалар кийимларини оддий кир совун билан ювиш лозим. Синтетик кир ювиш воситаларидан фойдаланмаган маъқул. Болалар пойабзали енгил, юмшоқ, салгина пошначаси бор бўлгани маъқул. Пойабзални тўғри танлаш учун уни тик туриб кийиш, бир неча қадам юриб кўриш лозим. Оёқ бармоқлари пойабзал ичида сикилмай эркин туриши керак.

Боланинг оёғи тез ўсади, шунинг учун ҳар доим ботинка ёки туфлининг сиқиш-сикмаслигини кузатиб туриш керак. Пойабзал кичик бўлса, бармоқлар сиқилиб шаклини ўзгартиради, оёқ қаваради, тирноқлар эгри ўсади. Кенг пойабзал оёқ терисини шилади, шикастлантиради.

Кичкинтой пойабзали ҳам мавсумга қараб танланади. Резина этикларни фақат ёмғир ёққан пайтда юпка жун пайпоқ (носки) билан кийиш керак. Ёзда туфли, шиппак кийиш тавсия этилади. Кейинги пайтларда спорт пойабзалини кийиш кенг тарқалган, уни кечгача кийиб юришга одатланмаслик керак.

1 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларнинг тахминий кун тартиби

Кун тартиби	Ёши				
	1-1,5	1,5-2	2-3	3-5	5-7
Уйкудан туриш, эрталабки ювениш	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Нонушта	7.30-8.00	7.30-8.00	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Сайр, уйин	8.00-9.30	8.00-11.30	8.00-12.00	8.30-12.30	8.30-12.30
Уйку	9.30-11.30				
Тушлик	11.30-12.00	11.30-12.00	12.00-13.30	12.00-12.30	12.30-13.00
Сайр, уйин	12.00-14.30				
Уйку	14.30-16.00	12.00-14.30	12.00-12.30	12.30-14.30	13.00-14.30
Уйин	-	-	15.00-15.30	14.30-15.30	14.30-16.00
Кечки чой	16.00-16.30	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	16.00-16.30
Сайр, уйин	16.30-19.30	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	16.30-19.00
Кечки овқат	19.30-20.00	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
Сокин уйинлар	-	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30
Тунги уйку	20.00-7.00	20.30-7.00	20.30-7.00	20.30-7.00	20.30-7.00

Болани чиниқтириш. Ҳаётнинг барчага, жумладан, болаларга ҳам ўз синовлари бор. Бу – ҳароратнинг кескин ўзгариши ёки инфекция, жисмоний зўриқиш ёки рухий изтироб, хис-ҳаяжон. Бақувват организм унга мақсадга мувофиқ реакциялар билан жавоб беради ва мослашади, нимжон болалар эса ожизлик қилиб қоладилар.

Шунинг учун болаларни гўдаклигидан бошлаб чиниқтира бошлаш зарур. Бола соғлиғини сақлаш, мустаҳкамлаш ва уни ҳар томонлама ривожлантиришда чиниқтириш муҳим роль ўйнайди.

Чиниқтиришнинг маҳаллий ва умумий усуллари бор. Маҳаллий усулларда чиниқтирувчи омиллар тананинг бир қисмига, масалан, қўл ёки оёққа, умумий усулларда эса бир вақтнинг ўзида тананинг деярли ҳамма қисмига таъсир қилади.

2–3 яшар болаларнинг тоза ҳаво билан чиниқиши муҳимдир. Тоза ҳаво билан чиниқтириш эрталабки гимнастика билан бирга қўшиб олиб борилади. Бола гимнастика билан труси, майка, шиппак кийган ҳолда шуғулланади. Бунда хона ҳаво ҳарорати 18–20°C бўлиши керак.

Боланинг оёқяланг юриши жуда фойдали. Болани оёқяланг юришга секин-аста ўргатиш керак. Аввал кичкинтой адёл ёки гилам устида оз вақт оёқ кийимсиз юргизилади, сўнгра иссиқ ёз кунларида унга бир неча дақиқа иссиқ кум ёки ўт-ўланга югуришга рухсат этилади. Кичкинтой бундай шароитга ўргатилганида, кишда иссиқ хонада қисқа вақт полда, ёзда – иссиқ асфальтда оёқяланг юра олиши мумкин.

Оёқяланг юриш билан бирга оёққа сув қуйиш ёки ванна қилиш, чўмилиш муолажалари ўтказилади. Барча сув муолажаларида сув ҳарорати аста-секин пасайтириб борилади. Болани очик сув ҳавзаларида, ҳовузларда чўмилтириш мақсадга мувофиқ муолажа ҳисобланади. Чунки бунда уч омил: ҳаво, сув ва қуёш бутун баданга бир текис таъсир кўрсатади. Болани 3 ёшдан ошгандан кейин очик сув ҳавзаларида кунига 1–2 маҳал чўмилтириш (фақат ёнида катталар бўлганида) мумкин. Бунда ҳаво ҳарорати 25°C, сув ҳарорати эса камида 23°C бўлиши керак.

Қуёш ванналари бола организмни мустаҳкамлашнинг кучли воситасидир. Қуёш нури организмнинг функционал фаолиятига яхши таъсир қилади, моддалар алмашинувини кучайтиради, коннинг таркибини яхшилайти. Бироқ шуни унутмаслик керакки, қуёш нурида тобланавериш ҳам болалар соғлиғи ва ривожланишига ёмон таъсир кўрсатади. Қуёш нурларида чиниқтиришга фақат болани ҳаво ванналари қабул қилиб, бу муолажага тайёрлагандан кейин киришиш лозим. Дастлабки кунларда қуёшда узоғи билан 5–6 дақиқа тобланиш мумкин. Аста-секин, бадан қорайгандан кейин бу муддатни 10 дақиқага оширса бўлади. Ўзбекистон шароитида офтобда тобланадиган энг яхши пайт соат 8 дан 11 гачадир (енгил нонушта қилиб олгандан сўнг бошлаш керак).

Чиниқиш учун энг яхши фасл ёз ҳисобланади. Кичкинтой ёзда яхши дам олган ва чиниққан бўлса, кишда шамоллашининг олди олинган бўлади.

БОЛАНИ БОҒЧАГА ТАЙЁРЛАШ

Ёш болаларни мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида тарбия қилиш уларни оилада тарбиялашга қараганда бир қатор ўзига хос хусусиятларга эга. Бола учун боғча танлашда «мода» орқасидан қувмаслик, фигурали учушни ёки чет тилини ўргатадиган боғчани қидирмаслик керак. Уйингизга яқин бўлган боғча энг қулай ва ҳаммасидан яхши бўлади. Бола болалар боғчасига қабул қилинишидан олдин туман поликлиникасида текширилади, диспансер рўйхатига олинади, анализ учун кон олинади, сийдиги, ахлати текширилади. Участка педиатри кичкинтойга карта тўлдиради, шу карта эпидемиологнинг бола яшаётган уйда инфекция йўқлиги ҳақидаги маълумотномаси билан болалар муассасасига берилади. Мактабгача ёшдаги болалар муассасаси шифокори ҳам болани кўриб, уни бу ерга қайси куни олиб келишни айтади.

Уй шароитида баъзи бир маданий-гигиеник кўникмаларни ўзлаштира олган бола боғчага борганда қийналмайди. Қошиқдан мустақил фойдаланишни билган, ўзлари кийинадиган ва ечинадиган болалар боғчада ўзларини хотиржам ва дадил ҳис қиладилар. Шунинг учун бундай болалар мактабгача ёшдаги болалар муассасасига тез кўникадилар. Болани боғчага олиб боришдан олдин ота-оналар тарбиячи билан танишмоғи лозим. Улар боғчадаги кун тартиби хусусиятларини билиши, тарбиячига болалари ҳақида батафсил гапириб беришлари керак. Кичкинтойга боғчага боришдан олдин у ерда кўп ўртоклари, кизикарли ўйинчоқлар, меҳрибон педагог бўлишини тушунтириш лозим. Биринчи марта болани унинг учун янги бўлган шароитда кун бўйи қолдирмаслик, уни тушликдан сўнг уйга олиб кетиш керак. Бола жамоага аста-секин ўрганиши лозим.

Дастлабки пайтларда бола ота-онаси кетаётганда йиғлаши, болалар олдига қирмай, тихирлик қилиши мумкин. Сиз унинг ҳолига тушунишингиз керак. Ёш бола нотаниш шароитда ота-онасиз қолишдан кўркади. Албатта, болангизга жуда раҳмингиз келади, кўзларингиз ёшга тўлади. Бола кўзингиздаги ёшни кўрса бўлди, раҳмингиз келаётганини билиб, баттар йиғлайди. Ўзингизнинг куйинаётганингизни унга асло билдирманг – бундай пайтда икки оғиз ширин сўз айтиб, эркаласангиз, овутсангиз бўлди, фарзандингиз дарров ўртокларига ва тарбиячига ўрганади-колади, болалар ёнига югуриб кетади. Болангиз тарбияланаётган мактабгача ёшдаги болалар муассасаси жамоаги ҳаётида фаол қатнашиш, тиббиёт ходими билан доимо яқин муносабатда бўлиш лозим. Боғчада фақатгина тарбиявий ишлар амалга оширилибгина қолмай, балки болалар тиббий назоратда ҳам бўладилар.

Мактабгача таълим муассасасининг (МТМ) кун тартибига кўра, болани белгиланган соатда олиб келиш ва уйга олиб кетиш зарур. Бола фаслга мос равишда кийиниши лозим. Ота-она кийим алмаштириш учун фарзандининг кийимларидан ҳам қўшимча олиб келиб бериши керак. Ота-она болалар учун мўлжалланган педагогик ва тиббий кўрсатмаларини бажариши шарт. МТМ болаларни мактабга тайёрлаш

боскичини ўтайди. Боғчада болаларнинг яхши одат кўникмалари, диди шаклланади. Бирок боланинг МТМга бориши ёки бормаслигидан қатъи назар, аввалгидек, унинг асосий тарбиячиси ота-онаси бўлиб қолади.

ЎЙИНЧОҚЛАР

Бола ҳаётини ўйин ва ўйинчоқларсиз, эртаклар ва мусикасиз, фантазия ва ижодиётсиз тасаввур этиб бўлмайди. Ўйин ва ўйинчоқлар оламида эркин, яйраб яшаган боланинг ҳаётини маънавий тўлақонли дейиш мумкин. Буларсиз бола куриб қолган гулга ўхшаб қолади.

Ўйинчоқларнинг ўзини ҳам ўйинсиз тасаввур қилиб бўлмайди, улар болани тарбиялашда асосий ёрдамчи, унинг руҳиятини ривожлантиришда муҳим восита ҳисобланади. Бундан ташқари, ўйинчоқлар муайян педагогик, эстетик, гигиеник талабларга жавоб бериши, боланинг тасаввур доирасини ўстириши керак. Болалар катталарга таклид қилиб ўйнайдилар, турли-туман ўйинчоқлар уларда меҳнатга муҳаббат, техникага қизиқиш туғилишига, бадиий диднинг тарбияланишига, ижодий ишга интилиш вужудга келишига ёрдамлашади.

Болага ўйинчоқ танлаётганда, унинг ёшини, қизиқиши ва мавжуд шароитни ҳам кўзда тутиш керак. Агар сотиб олинган ўйинчоқдан фойдаланилмаса, ўйинчоқ ҳар қанча чиройли бўлса ҳам бола тарбиясида аҳамияти бўлмайди. Аниқроғи, акс таъсир қилади.

Тупрок, сув, қум ўйин учун ажойиб табиий материал ҳисобланади. Болаларга уйда ёки ҳавзаларда сув билан ўйнашга руҳсат беришдан қўрқманг. Албатта, уларни бу вақтда назоратсиз қолдирманг. Болалар сув билан ўйнашни яхши кўрадилар, бу фойдалидир, баъзи ҳолларда эса жуда ҳам керакдир. Айрим нутки секин ривожланаётган ёки кўкйўтал билан оғриган болаларга сув муолажалари тавсия этилади.

Ёши катта бўлиши билан болалар (айникса, ўғил болалар)нинг техникага оид (транспорт, қурилиш ва шу каби) ўйинчоқларга бўлган қизиқиши кучаяди. Бу ўйинчоқлар болаларда турли касб ва мутахассисликларга қизиқиш туғдиради. Ота-она бу қизиқишни вақтида пайқаб, уни рағбатлантириши керак.

Энг кўп тарқалган ўйинчоқ тури бўлган қўғирчоқлар мактабгача ёшдаги болалар, айникса, қизчаларнинг сеvimли ўйинчоғидир. 1–2 ёшли қизлар кўзи очилиб, юмиладиган, ётқизиб-турғизганда товуш чиқарадиган қўғирчоқларни яхши кўрадилар. 1–4 ёшли қиз болаларга целлюлоид ёки пластмассадан тайёрланган кийимсиз қўғирчоқлар маъқул, қизлар уларни ўзлари чўмилтирадилар, кийинтирадилар, чойшабга ўрайдилар. 3–5 ёшли қиз болалар учун каттарок қўғирчоқлар ишлаб чиқарилади. Бундай қўғирчоқлар кийими алмаштириб турилади, улар учун мебель, идиш, арава-чалар ҳам бор. 5–7 ёшлик қизларга ҳар хил катталиқдаги қўғирчоқлар керак бўлади.

Ўйинчоқлар харид қилганингизда материал фактурасига эътибор беринг. Бола учун унинг қуёнчаси, айиқчаси, филчаси нимадан ишлангани, тайёрланишининг аҳа-

мияти катта. Бола кўпроқ юмшоқ, майин материаллардан ишланган ўйинчоқларни яхши кўради. Бундай ўйинчоқларни вақти-вақти билан тозалаб туриш керак.

Спорт ўйинчоқлари (контрак, тўп, стол теннис, футбол, хоккей кабилар) болаларни жисмоний бақувват қилишга хизмат қилади, мувозанатни сақлашга, чакконликка ўргатади. Мусика ўйинлари болаларнинг бадиий қобилиятларини ўстиради.

Бола ўз фаолиятида турли-туман ўйинчоқ ва ўйинлардан фойдаланади. Унга бирданига ҳамма ўйинчоқларни бериш тавсия этилмайди, акс ҳолда, болаларда ўйинчоқларнинг ҳар бирига алоҳида қизиқиш қолмайди, ўйинчоқларга эътиборсизлик билан қарайди.

Бола қайси ўйинчоқларни ўйнаётган бўлса, ўшаларни қолдириб, қолганларини вақтинча олиб қўйиш лозим. Вақт ўтиши билан боланинг ўйнаётган ўйинчоқларига қизиқиши сўнганда, сиз уларни олиб қўйиб, вақтинча «яширилган» ўйинчоқларни беришингиз мумкин. Болага ўйинчоқларни ўйнашни тавсия қилаётганда жисмоний ўйинлар билан ақлий ўйинларнинг алмашилиб туришига аҳамият беринг. Масалан, велосипед учиб келган ўғил болага энди мозаика, лото, қурилиш ўйинчоқларини ўйнашни тавсия этиш мумкин.

Бола касал бўлиб қолган пайтда унга ўйинчоқлар танлашга алоҳида эътибор бериш керак. Бундай болаларга катта ҳажмли ва кўзни камаштирадиган ўйинчоқлар берилмагани маъқул. Ўйинчоқлар уни жисмонан ҳам, ақлан ҳам толиқтирмайдиган бўлиши керак.

Болалар ўйинчоқ ўйнаётган вақтида диққат билан кузатилса, уларнинг ўз олами борлигини англаш мумкин. Болаларга мўлжалланган катта дўконларнинг «Болалар дунёси» деб аталиши бежиз эмас. Улар ўша «олам»да яшайдилар. Ўйинчоқларни фақат уларни банд қилиш, овитиш воситаси деб эмас, ана шу «олам»нинг бир бўлаги, деб қарамоқ керак. Катталарга ўйин бўлиб кўринган нарса болаларнинг ҳақиқий ҳаёти. Ана шу ҳаётдаги муомала, муносабат уларда муайян феъл-атворни шакллантира бориши ҳам шубҳасиз. Фарзандининг сабр-бардошли, катъиятли, олийжаноб бўлиб ўсишини орзу қилганлар болалари билан ўша «олам»да бирга яшашга ҳаракат қилишлари керак. Шу йўл билан болани тўғри ўйинларга йўналтириб туриш мумкин.

Болаларнинг ўйинчоқлари беҳисоб ва турли-туман. Лекин уларни шартли равишда уч гуруҳга ажратиш мумкин: сюжетли ўйинчоқлар, қурувчилик ўйинчоқлари, турли материаллар.

Сюжетли ўйинчоқларга болаларни муайян мазмун билан ўйнашга ундайдиган ўйинчоқлар қиради. Ўйинчоқ ҳайвонлар (уй ҳайвонлари ва қушлар): айиқ, қуён, сизир, эчки, тойча, ўрдак ва ғоз ўйинчоқлар шулар сирасидандир. Қизлар ҳам, ўғил болалар ҳам бундай ўйинчоқларни севадилар. Ўйинчоқлар худди жонлидек, улар билан гаплашадилар, овқатлантирадилар, ухлатадилар, уларга алла айтиб берадилар. Улар билан «хайвонот боғи», «қушлар» ўйинларини ўйнайдилар.

Одатда, кўғирчоқлар мебелни, идиш-товоклар ёрдамчи ўйинчоқ ҳисобланади. Бироқ уларсиз ўйин унча қизик бўлмайди. Қолаверса, улар билан ўйнаш орқали болага ўз ўрин-кўрпаси, каравоти, кийимларини йиғиштириш, озода тутиш қабилар ўргатиб борилади.

Болалар техник ўйинчоқлар – самолёт, автомашина, трактор, вагон ва паравозларни ҳам яхши кўрадилар. Бундай ўйинчоқлар болаларнинг ёшига қараб уларнинг техник билимини оширишга, улардан фойдаланиш йўллариини ўргатишга, улар бажарадиган вазифаларни тушунтиришга, техник тараққиётнинг зарурлигини уларга сингдиришга ёрдам беради.

Қурувчилик ўйинчоқлари ҳам анча катта гуруҳни ташкил этади. Унга йиғма уйчалар, майда ва йирикрок қурилиш материаллари қиради. Бундай ўйинчоқлар болаларнинг ижодий ўйинлари учун жуда керак. Болалар улардан кўғирчоқ ва ҳайвонлари учун уйчалар, мактаб, боғча қурадилар. Кўприклар, нарвонлар, хуллас, ўз оламлари учун зарур бўлган нарсаларни ўз фантазиялари билан қурадилар, ўйнайдилар. «Ўйнайдилар» дейиш уларга нисбатан балки, жуда тўғри ҳам эмасдир. Улар шу оламда яшайдилар. Боғча ва мактабга, ишга борадилар, автомашиналарда қурган кўприкларидан юрадилар, арғимчоқларида учадилар.

Агар қузатган бўлсангиз, бўш ғалтаклар, конфет қоғозлари, майда тошчалар, гугурт қутилари, қийқим газламалар ҳам болалар учун яхши ўйинчоқ вазифасини ўташини пайқайдирсиз. Сиз кераксиз деб аллақачон ташлаб юборишга тайёр бўлган бу майда-чуйда нарсаларни болалар минг хил ўйинларида фойдаланадилар. Мих «қасал» кўғирчоқ ҳароратини ўлчайдиган градусник ёки укол қиладиган шприц вазифасини ўтайди. Конфет қоғозлардан бинойи салфеткалар яшаш, чиройли дастурхон безаб, «меҳмон қутиш» мумкин. Самовар вазифасини ўтаётган ипғалтакни кўрганда ўзингиз ҳам қойил қолгансиз, албатта.

Тўғри, болаларнинг ўйинчоғи кўпинча сизга ортиқча ташвишдир, уларни йиғиштириш керак, вақти-вақтида ювиб, тозалаш керак. Қолаверса, болалар кўпинча ўйинчоқларини ёйиб, йиғиштирмай кетадилар.

Болаларнинг ўйин ва машғулотлар билан шуғулланадиган ўз бурчаклари бўлиши керак. Яна ўйинчоқлари ва ўзларига тегишли бошқа буюмларни йиғиштириб қўядиган жавонлари ёки жила бўлмаса, картон қутичалари бўлгани маъқул. Шунда улар ҳар бир ўйинчоқни ўз ўрнига қўйишни, саранжом-сарашталликни ўрганадилар. Вақти-вақти билан болалар ўйинчоқлари турадиган бурчакни, ўйинчоқларнинг ўзини ҳам яхшилаб йиғиштириб, чангини хўл латта билан артиб, кўғирчоқларнинг кийимини алмаштиришни болаларга ўргатиш, шунга кўникмагунларича улар билан биргаликда тозалаб туриш керак. Болалар бу ишни жуда жиддий бажарадилар, айна пайтда ўз буюмларигагина эмас, умуман, уй анжомларига жуда эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлишни ўрганадилар.

БОЛАНИ МАКТАБГА ТАЙЁРЛАШ

Мактабга бориш болалар ҳаётида катта воқеа ҳисобланади. Мактаб уларга янги дунёни очиб беради, уларнинг асосий фаолиятлари ўзгаради. Улар катта бўлиб қолганларини ҳис қиладилар ва асосий вазифалари – ўқиш, фан асосларини пухта ўзлаштиришга астойдил киришадилар. Фанларни яхши ўзлаштириш учун бола, албатта, соғлом бўлиши керак. Мактаб дастури мураккаб бўлиб, ўқувчидан жиддий ақлий меҳнат талаб этади. Бу эса болани мактабга олдиндан тайёрлашни тақозо этади. Бу тайёргарликни бола 5 ёшга тулгандан бошлаш керак. Агар бола боғчага қатнамайдиган бўлса, у шифокор мутахассислар назорати ва умумий тиббий кўриқдан ўтказилиши лозим. Бу билан боланинг руҳий ва жисмоний ривожланиши, унда бирон касаллик бор-йўқлиги аниқланади. Чора кўрилади.

Ҳар бир боланинг уйга берилган топшириқларни бажарадиган доимий иш жойи, яъни столи ёки партаси бўлиши керак. Улар боланинг бўйига мос бўлиши лозим. Бола ўзининг иш жойини саранжом-сарипта тутиши, китоб, дафтар, қалам, ручка ва бошқа нарсаларни батартиб сақлаши, эртанги кунга зарур нарсаларнинг ҳаммасини тахт қилиб қўйиши керак. Бола шунга қатъий одатланса, бу одати унинг ўқишида ҳам, меҳнатида ҳам энгиллик туғдиради.

Хонанинг яхши ёритилиши жуда муҳимдир. Дарс тайёрлаётган боланинг столига қўлдан тушаётган соя халақит бермаслиги учун ёруғлик чап томондан тушиши лозим. Столнинг усти ва ундаги нарсалар ялтирамаслиги керак. Акс ҳолда ҳарфлар аниқ кўринмайди ва боланинг кўзи толиқади.

Бола кўз билан китоб (дафтар) ўртасидаги масофанинг тўғрилигини текшириш учун тирсакни стол устига қўйиб, бармоқлар учини чаккага теккизиш керак. Бола столга ястаниб ўтирмасин. Кўкрак билан стол орасидан қафт бемалол ўтиши керак. Ўқиганда китоб 45° бурчак остида қийшиқ туриши ва боладан камида 30–40 см нарида туриши лозим.

Китоб ва дафтарлар солиб юриш учун қўлда кўтариб юрадиган портфелдан фойдаланиш умуртқа поғонасининг ён томонга қийшайишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун ўғил болаларга ҳам, қиз болаларга ҳам орқага осиб юрадиган тасмали портфель тавсия этилади. У боланинг қадди-қомати расо бўлиб шаклланишига ёрдам беради.

Болани мактабга тайёрлаётганда у билан биргаликда йўл ҳаракати қоидаларини ҳам ўрганиш керак. Бола мактабга қандай бориши, қаерда ва қайси пайтда йўлни кесиб ўтиши кераклигини амалда кўрсатиш лозим.

Ўқиш бошланишига 1–2 ой қолганда янги кун тартибини тузиш мақсадга мувофиқдир. Бу кун тартибида мактабдаги машғулот ва мактабда бериладиган топшириқларни уйда бажаришни ҳам назарда тутиш керак. Ўқувчининг соғ-саломат бў-

лиши ва тўғри ривожланиши учун санитария-гигиена шароитлари яхши бўлиши ва оилада кун тартибига катъий риоя қилиш зарур.

Кичик ёшдаги ўқувчилар учун ўқиш осон иш эмас, улар тезда чарчаб қоладилар. Шунинг учун ота-оналар болаларни яхши дам олишлари тўғрисида ғамхўрлик қилишлари керак. Бола мактабдан келганидан кейин уни дарров уй вазифаларини бажаришга ўтказманг. Унинг кўчада сайр қилиб келиши, ўйнаши учун шароит яратиб бериш лозим.

Баъзи ота-оналар болаларга хусусий дарс ташкил қиладилар, шу йўл билан болаларини яхши ўқийдиган қилмоқчи бўладилар, бола истамаса ва унда лаёқат ҳамда истеъдод бўлмаса ҳам уни мусикага ўргатадилар, спорт билан жуда кўп шуғулланишига рухсат берадилар. Ота-оналарнинг асосий вазифаси болага ўз вақтини тўғри тақсимлашга ёрдамлашишдан, унда мактабдаги барча машғулотларга қизиқиш уйғотишдан иборат. Болаларни қўлларидан келмайдиган ва ўзлари қизикмайдиган мактабдан ташқари ишларга зўрламаслик керак.

Бола мактабга олдиндан тайёрлаб борилса ва унда оила аъзоларининг барчаси фаол иштирок этса, у, одатда, янги ҳаётга хотиржам ва дадил қадам ташлайди, ўқиши ҳам энгил кечади. Чунки боланинг мактабдаги ютуғи, унинг янги шароитларга мослашуви кўпроқ руҳан тайёргарлигига боғлиқдир. Болани мактабга тайёрлашда, аввало, унинг ақлий, шахсий, ижтимоий-руҳий ва иродавий хусусиятлари назарда тутилади.

Ақлий тайёргарлик деганда нимани тушунамиз ва уни шакллантиришга қандай ёрдам бера оламиз? Баъзи ота-оналар болани мактабга тайёрлашда уни ҳарфлар билан таништириш, ўқиш, ёзишга ўргатиш, умумий билим даражасини кенгайтиришни муҳим деб ҳисоблайдилар. Албатта, мактабгача ёшдаги бола учун пойдевор сифатида кўпгина аниқ билимлар, муайян билим даражаси зарур. Лекин ҳозирги замон мактаб дастурини яхши ўзлаштириш учун бунинг ўзи кифоя эмас. Мактаб таълимига тайёр бўлиш бу идрок қилиш, предмет ва ҳодисаларни таққослаш ва умумлаштириш, анализ ва синтез қила билиш, мустақил хулоса чиқаришни билиш демакдир. 6 ёшдаги болаларнинг ақлий ривожланишини текшириш мактабда келгусида ҳам муваффақият билан таълим беришда оғзаки-манتيкий тафаккур эмас, образли тафаккурни тараққий эттириш кўпроқ аҳамиятга эга эканлигини кўрсатади. Айниқса, образли тафаккур ўйин ва бадий фаолият жараёнида жадал ривожланиб боради. Шунинг учун боланинг кундалик ҳаётида шаклланган ақлий хусусиятлар, билим ва маҳсус билимларни оилада қўллаш учун шароит яратиб бериш жуда муҳимдир. Масалан, бола дастурхон тузашга ёрдам бераётганида столга нечта (оила аъзоларининг сонига қараб) тарелка, қошиқ, пиёла қўйиш кераклигини ҳисоблаб бериши, шунчани столга қўйиши мумкин.

Бола мактаб остонасига қадам қўяр экан, у муайян ҳуқуқ ва мажбуриятларга эга бўлган ўзининг янги ижтимоий ўрнини, яъни мактаб ўқувчисининг ўрнини билиши

керак. Бу ҳол боланинг мактабга, ўқув фаолиятига, ўқитувчиларга, китобларга ва ўзига бўлган муносабатида ифодаланади. Боланинг иродавий тайёргарлигини ҳам эътибордан четда қолдирмаслик зарур. Бола мактабгача бўлган ёшидаёқ фақатгина ахлоқий мотивлар бўйича ҳаракат қилиш қобилиятини ривожлантиришни эмас, балки зарур бўлган пайтда жозибали кўринган нарсалардан ҳам воз кечишни билиши муҳимдир. Болада қийинчиликларни мустақил равишда енгизишга интилиш, I-синфда вужудга келадиган тўсиқларга дуч келганда, кўзлаган мақсаддан воз кечмасликни шакллантириш зарур.

Мактабга руҳан тайёргарлик бола фаолиятининг турли кўринишларида шаклланади, бунда ота-оналар ўйин ва бадиий фаолиятга алоҳида эътибор беришлари керак.

ОИЛА ПЕДАГОГИКАСИ МАСАЛАЛАРИ

Оила – болани шахс сифатида тарбияловчи оил. Оиланинг бола тарбиясидаги роли ҳақида аввалги бўлимларда кўп айтилди. Бола боғчада бўлишига, мактабда ўқишига қарамай, ўз умрининг учдан икки қисмини уйда, ота-онаси бағрида ўтказади. Бола уйда ўйнайди, китоб ўқийди, дарс тайёрлайди, уй юмушларида ота-онасига ёрдам беради, радио эшитади, телевизор кўради, яқинлари билан ўз таассуротлари ҳақида ўртоқлашади, улар билан ҳамдарад бўлади. Оилада шаклланган одатлар бутун умрга қолади. Агар ота ва она бола тарбиялашда ҳато қилмасалар, боланинг қалби улар учун ҳамиша очик бўлади. Катталар ва болалар муносабати бир-бирини бойитиб туришни керак. Агар ота-онанинг ўзи яхши ва ибратли бўлмаса, болаларга ижобий таъсир қила олмайди. Болани тарбиялайдиган инсонларнинг ўзлари тарбияли бўлишлари керак, албатта.

Бола тайёр шахс сифатида туғилмайди. У меҳнат ва ижтимоий ҳаётдаги тажрибаларни ўзлаштириш жараёнида камол топади. Ота-онадан болага фақатгина ташқи қиёфа – кўз, соч ранги, гавда тузилиши хусусиятлари эмас, балки асаб системасининг типологик хусусиятлари ҳам ўтади. Боланинг шахсий фазилатлари ва қобилияти ота-она билан бўлган муносабатда, шунингдек, фаолиятнинг турли кўринишлари – ўйин, меҳнат, ўқиш, спортда шаклланиб боради.

Оиладаги тўғри ва асосли тарбия инсон умрининг мустаҳкам пойдеворидир. Инсон фазилати, ҳаёт гузаллиги ота-онанинг фарзанд тарбиясидаги узлуксиз меҳнати фаросат билан, узокни билиб иш кўришига боғлиқдир.

Оила тарбиясининг асосий йўналишлари. Болаларнинг асосий фаолиятлари ўйин, уй юмушларига ёрдам бериш, ўқиш ва шу қабилардан иборат. Боланинг ақлий тарбияси оиладан бошланади. Болалар ақли ўйин ёки катталар билан шуғулланаётганда, уй юмушларини бажараётганида, ота-онаси билан бўлган мулоқотда, сайр қилганда ривожланиб боради. Ота-оналар атрофдаги нарсаларга, табиатда бўлаётган

ўзгаришларга болалар эътиборини қаратиб, уларни кўриш ва таққослашга ўргатади. Бора-бора боланинг сўз бойлиги ва дунёкараши кенгайди.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ақлий ривожланиши учун ўйин машғулотлар жуда муҳимдир. Болалар ўйинида бир хил шаклдаги, ҳар хил катталиқдаги нарсалар фойдалидир. Боланинг ақлий тарбиясида бадий адабиёт катта роль ўйнайди. Ота-оналар болаларга эртак, ҳикоя, шеър ўқиб бераётганларида, уларнинг эътиборини алоҳида сўз ва ибораларга қаратишлари лозим. Бола аввал бадий асарни эшитишга ўрганади, кейинчалик катталар томонидан берилган саволларга жавоб қайтаради. Болани асардаги асосий фикрни топишга ўргатиш ҳам муҳимдир («Бу эртак нима ҳақида?», «Бу ҳикоядан сен нимани билиб олдинг?»).

Бола мактабга қатнай бошлагандан кейин оиланинг тарбиявий роли яна ошади. Оиланинг вазифаси – болаларни ўқув куроллари билан мустақил ишлашга, чидам билан билим олишга ўргатишдан иборат.

Болаларни ёшлиқдан ҳамма нарсага уқувли, идрокли, билимдон, зийрак қилиб тарбиялашда ота-она ўқитувчиларнинг ишларини давом эттириб, боланинг дарсдан кейинги фаолиятини маълум изчилликда мазмунли ўтишига интилиши лозим.

Ахлоқий тарбия. Ахлоқий тарбиянинг моҳияти боланинг жамиятга, одамларга, ўзига бўлган муносабатлар тизимини таркиб топтиришдан иборатдир. Инсоннинг ахлоқий фазилатлари болалиқдан бошлаб ривожланади. Кичик ёшдаги боланинг ахлоқий тарбияси катталар билан бўлган муносабатдан бошланади. Бола катталар билан қанчалик кўп муносабатда бўлса, унинг атрофдаги муҳитни эмоционал идрок қилиши шунчалик фаоллашади. Боланинг ўзини катталар каби ҳис қилишини унутмаслик керак. Бола кўзга ташланадиган иш қилмаса ҳам, у тиришиб ҳаракат қилгани учун уни мактаб кўйиш керак. Агар катталар кичкинтойларга тегишли эътибор берилмаса, устига-устак ҳар доим уришиб туришса, зарда қилишса, болада катталарга нисбатан ишончсизлик, нафрат пайдо бўлади. Болада қувноклик, раҳм-шафқат, ишонч каби ижобий ҳис-туйғулар устун туришига эришиш, хафагарчилик, кўркув, норозилик, нафрат каби салбий ҳис-туйғуларни эса ўз вақтида пайкаб, йўқотиш керак.

Катталар кичкинтойни атроф-муҳит билан таништирар, унга китоб ўқиб берар эканлар, улар, албатта, рўй бераётган воқеанинг ахлоқий томонини (масалан, «Қарагин, бола кучукни урди, унга озор берди», «Қарагин, кизча бувисига ёрдам берди, ҳаммага ёрдам бериш керак» кабилидаги гаплар билан) кўрсатишлари керак.

Болалар боғча ёшидан бошлаб хулқ-атворнинг ахлоқий меъёрлари ва коидаларини жуда тез ўзлаштира бошлайдилар. Улар ўзларининг у ёки бу хатти-ҳаракатларига катталар томонидан бериладиган баҳоларга зўр қизиқиш билан қарайдилар. Шунинг учун улар ҳамиша нима яхши-ю, нима ёмонлигини, қандай ҳаракат тўғри-ю, қандай ҳаракат нотўғрилигини аниқлашга интиладилар. Бу ишда болаларга ҳамиша ёрдам бериш керак, уларнинг бундай ҳаракатларини қўллаб-қувватлаш лозим. Лекин

шуни эсдан чиқармаслик керакки, ахлокий меъёр ва қоидалар ҳақида билимга эга бўлиш шу ахлокий меъёр ва қоидаларни сингдириш дегани эмас. Ана шу билимлардан ташқари, бола ахлокий меъёр ва қоидаларни амалда, яъни катталар ҳамда ўз тенгдошлари билан бўлган муносабатларда қўллай олиш тажрибасига ҳам эга бўлиши керак. Болага ахлокий кўникма ҳосил қилишга бир мисол келтирамиз. Айтилик, кечкурун оила аъзолари – катта-кичик дастурхон атрофида ўтирибди. Овқат олиб келинди. Катталар бошлаб бермасдан овқатга қўл узатиш одобдан эмаслигини болаларга уқтирмак зарур. Бу шарқона одат эканлигини таъкидлаб ўтилса ҳам ёмон бўлмайди. Катталарга биринчи бўлиб салом бермоқликни, умуман, «ассалому алайкум»нинг мазмун-моҳиятини, равон талаффузини ҳам болага уқтиришингиз зарур. Боғча ёшидаги болалар ахлокий меъёр ва қоидаларни маълум даражада ўзлаштирганларидан сўнг улар энди бошқаларнинг ёки ўзларининг хатти-ҳаракатларига ахлокий жиҳатдан баҳо берадиган бўладилар. Ана шу йўсинда болаларда секин-аста бурч ҳисси юзага кела бошлайди. Бола ўзининг яхши, одобли ҳаракатларидан мамнун бўладиган, ўртоқларининг ноҳўя ҳаракатларидан нафратланадиган бўлади. Инсон ўз уйида меҳнатга муҳаббат руҳида, ўз бурчига садокатли, виждонли қилиб тарбияланмас экан, у турмуш қийинчиликларига қарши курашга тайёр бўлмайди. Мана шунинг учун болани ахлокий жиҳатдан тарбиялаш фақат давлат ва мактабнинг вазифаси эмас, балки ота-онанинг бурчи ҳисобланади.

Меҳнат тарбияси. Катталарнинг меҳнат фаолиятларига тақлид қилиш, даставвал, болаларнинг ўйинларида намоён бўлади. Болалар бу билан чекланиб қолмайдилар. Улар катталар меҳнатида бевосита иштирок этиш учун ҳаракат қила бошлайдилар. Масалан, қиз болалар оналари кир юваётганда сув ташиш, айрим кичикрок нарсалар (дастрўмолчалар)ни чайишда қатнашадилар, уй ва ҳовлиларни йиғиштириб, супуришга, ўғил болалар эса отаси бажараётган ишда иштирок этишга интила бошлайдилар. Болалар меҳнати мазмунига қараб бир неча турларга бўлинади:

- хўжалик-маиший меҳнат: ўз-ўзига хизмат қилиш, хоналарни йиғиштириш, овқат тайёрлашда катталарга ёрдам бериш;
- «табиат»даги меҳнат: хонаки ўсимликларни ўстириш, гул экиш, боғда ва томорқада кўчатлар экиш, уй хайвонларини парвариш қилиш;
- қўл меҳнати: ўйинчоқлар ясаш, қоғоз, картон, табиий материаллардан турли буюмлар тайёрлаш.

Болаларнинг меҳнат қилиши учун шароит яратиб бериш зарур. Меҳнат машғулотлари учун махсус вақт ажратиш керак. Болаларнинг ёши, кучи ва имкониятига қараб, уларни асбоб-ускуналар (куракча, хаскаш, гулчелак, кайчи) билан таъминлаш лозим. Болани кучи етмайдиган ишни қилишга мажбурламаслик керак, акс ҳолда бу яхши натижа бермайди. Бола қилаётган ишидан қувониши лозим. Боладаги ахлокий меҳнат фазилатларини яхши тарбиялаш кўпроқ оилада хўжаликни тўғри ташкил

килишга боғлиқ. Хўжалик ишлари тўғри ташкил қилинган оилада ҳамиша саранжом-саришталик ҳукм суради. Бундай оиладаги меҳнат мажбуриятлари ҳар бир оила аъзосининг кучи, имкониятига қараб тақсимланади, оғир ишлар эса биргаликда бажарилади.

Боғча ёшидаги болаларнинг меҳнатларига баҳо бериб бориш уларда меҳнатга нисбатан ижобий муносабатни тарбиялашда катта роль ўйнайди. Болалар кучлари етадиган ишларни бажараётганларида кўп хатоларга йўл қўйишлари мумкин. Лекин бундан болаларни меҳнатга жалб қилмаслик керак, деган маъно келиб чиқмайди. Болаларга бирон юмуш буюрилганда, уни қандай бажараётганликларини назорат қилиб туриш, сабр билан тузатиб туриш керак.

Жисмоний тарбия. Жисмоний тарбия боланинг ақлан ва жисмонан ўсишига ёрдам беради, унинг ахлоқий-иродавий хусусиятларини такомиллаштиради. Оилада жисмоний тарбия воситаларининг мажмуаси: кун тартибини тўғри ташкил қилиш, тўғри овқатланиш, маданий-гигиеник қўникмаларни ҳосил қилдириш, спорт билан шуғулланиш, чиниктириш ва очик ҳавода сайр қилиш қабиларни ўз ичига олади. Кичкинтойни аниқ белгиланган вақтда овқатлантиришга ўргатиш лозим. Йилдан-йилга болалар ўсиши билан махсус машғулотлар ўтказишга кўпроқ вақт ажратилади.

Албатта, турли оилаларда болаларнинг ёшига, турмуш шароитига ва ота-оналарнинг меҳнатига қараб, кун тартибини ташкил қилишда баъзи бир ўзига хос хусусиятлар бўлиши мумкин. Бирок буларнинг ҳаммаси боланинг фаоллигига ва жисмоний жиҳатдан тўғри ривожланишига салбий таъсир кўрсатмаслиги керак. 1 ёшгача бўлган болалар билан машғулотлар ўтказиётганда, аввал суст (катталар ёрдамида), сўнгра оддий фаол ҳаракатлар, масалан, бошни ўнг ва чапга буриш, эмаклаш, «чапак чалиш» каби оддий ўйинлар ва бошқалардан фойдаланиш мумкин.

Бола қадам ташлаб юришни ўрганган захоти эрталабки гимнастика билан шуғулланиши керак. Энг кичик ёшдаги (1–2 яшар) болалар учун эрталабки гимнастиканинг тахминий мажмуаси 3–4 машқлардан иборат бўлади («коптонки ердан олиш», «коптонки юкорига кўтариш» ва шу қабилар). 1 ёшдан 3 ёшгача бўлган болалар билан ўтказиладиган машғулотларда мураккаб машқлардан (байроқча, таёқча, копток билан) фойдаланиш мумкин. Бундай ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинларга кўпроқ эътибор бериш керак. 3 ёшдан бошлаб машқлар мураккаблашади, уларнинг сони 5–6 тагача қўпаяди.

Болалар эрталабки гимнастика қилиш билан бир қаторда ҳар куни ҳаракатларнинг бошқа турлари билан ҳам шуғулланиши керак. Кичкинтойлар 3 ёшдан бошлаб югуриш, баландликка сакраш, масофага, мўлжалга улоктириш, 5 ёшдан сузиш, бадминтон ўйнаш, 6 ёшдан стол теннисда ўйнаш, баскетбол ўйинидаги элементларни бажаришни ўрганадилар. Мактабгача ёшдаги болаларга асаб системасини чарчатишга, нафас олиш ва қон айланишини бузишга олиб келувчи статик (турғун) хола-

тидаги жисмоний машқлар, куч ишлатиладиган машқларни бажариш ман этилади. Катта ёшдаги болаларга спорт бўлимларида шуғулланиш тавсия этилади.

Эстетик тарбия боланинг ижодий қобилиятини ривожлантиришда, ҳаётдаги ва санъатдаги гўзалликни тушуниш ва қадрлашни билишида, маънавий дунёсини бойитишида катта роль ўйнайди. Ота-оналар болаларга табиатдаги, ижтимоий ҳаётдаги, санъатдаги гўзалликни ҳис қилиш ва шу кабиларни ўргатадилар. Кичкинтой уйқудан туриши билан атроф-муҳитдаги турли нарсаларга кўзи тушади. Ота-она бу нарсаларнинг чиройлилигини тушунтириб бериши, ўғил ёки қизининг кийган кийимлари чиройли ва қулайлигига, хонаки ўсимликлар ва баҳор гулларининг нақадар чиройлилигига аҳамият бериб қарашга ўргатиши керак. Эстетик дидни тарбиялашда дастлабки ўйинчоқлар жуда катта роль ўйнайди. Улар ҳаётни билишни ўргатади ва биринчи эстетик таассуротлар манбаи ҳисобланади. Ота-она болаларни хоналарни йиғиштириш, саранжом-сарништа қилишга жалб қилиб, уларда эстетик дидни тарбиялайди. Эстетик тарбиянинг асоси оилада болаларни ижод қилиш (бадий тарбия)га ўргатишидир.

Болаларнинг расм чизишга бўлган эҳтиёжи жуда эрта, яъни 1,5–2 ёшдан бошлаб уйғонади. Ота-она ўз болаларига расм чизишдаги муайян кўникмаларни эгаллашда ёрдам бериши керак. Бола табиат, турмуш ва ўқиган китобларидан олган таассуротларини расмда ифода этишни яхши кўради. Бу ундаги расм чизишга бўлган қобилиятдан дарак беради. Унинг бу иши қўллаб-қувватланса, бола руҳланиб, санъатнинг бу турини эгаллашга ҳаракат қилади.

Болада ёшлиқдан мусика эшитиш укувини ўстира бориш унда нозик ҳис-туйғунинг шаклланишига имкон беради. Кичкинтой жуда ёшлиқданок мусиқа оҳангига қараб ритмик ҳаракатлар қилади. Бу ундаги дастлабки эстетик дид-туйғу, истеъдод куртагидир. Ота-она боладаги бу ҳаракатларни янада ривожлантириши ва унга кўпроқ аҳамият бериши лозим.

Боланинг ташқи кўринишига бўлган талаблар эстетик тарбияда катта аҳамиятга эгадир. Содда ва озода кийина билиш, кишилар орасида ўзини яхши тутиш, хулқ-атворнинг яхши бўлиши ҳам гўзалликдир. Гапириш, қулиш, саломлашиш, маданиятли хайрлашиш, миннатдорчилик билдириш каби одатлар ҳам боланинг ёшлиқдан назокатли, нафосатли бўлиб ўсишига имкон беради. Табиийки, ота-она фарзанднинг нозик дид ва нафосатли, одоб ва ахлокли бўлиб ўсишига эришиш учун, аввало, ўзи барча гўзалликларни сеза билиши ва севиши, бадий адабиётлар ўқиши, санъатнинг турли соҳасида ўз билим ва таассуротларини кенгайтириб бориши керак.

Жинсий тарбия тиббиёт ва педагогиканинг чора-тадбирлари ҳисобланиб, ўғил ва қиз болаларда, ёшларда жинс масалаларига нисбатан тўғри муносабатни қарор топтиришни кўзда тутаяди. Ёш авлодни яхши ва соғлом ўсиб-унишига, вояга етишига, зурриёт бериш қобилиятига эга бўлишига, никоҳ ва оилани мустаҳкамлашга ёрдам бериш жинсий тарбиянинг асосий вазифасидир.

Ота-оналар, тиббиёт ходимлари, педагоглар, мураббийлар ўз фаолиятларини уй-ғунлаштириб, болаларнинг ёши, жинси, малакаси ва бошқаларга мос равишда жинсий ҳамда ахлоқий тарбияни бир-бирига боғлаб олиб боришлари лозим. Мактабгача ёшдаги болалар ва кичик ёшдаги ўқувчилар билан ишлашда шунга алоҳида эътибор бериш керакки, жинсий тарбия фақат жинсий ҳаёт асослари билан таништириш, болаларга гигиеник малакаларни, эркаклар ва аёллар организмнинг тузилиши, унинг ривожланиш қонуниятларини сингдиришдангина иборат эмас. У ахлоқий тарбиянинг ажралмас қисми бўлиб, педагогика ва махсус тиббиёт муаммолари билан боғлангандир. Жинсий тарбиянинг мақсади ижтимоий ва маънавий тартиб-қоидаларни, ўз рухий ҳамда физиологик хусусиятларини англашга ва шунга биноан ҳар икки жинсга мансуб одамларнинг бир-бирлари билан оқилона муносабатлар ўрнатишига қодир инсон шахсини камол топтиришдир.

Жинсий тарбияни тўғри олиб бориш учун катталар ўғил ёки қиз боланинг жинсий ривожланиши барча босқичларини билишлари ва табиий ҳамда ғайритабиий жинсий етилишни бир-биридан фарқлай олишлари зарур. Жинсий тарбия анча барвақт бошланади. 7–8 кунлик чақалоқни туғуруқхонадан олиб чиқиётганда унинг жинси – ўғил ёки қизлигига қараб ва мослаб кийим-кечак ҳамда аравача танланади (масалан, ўғил бола учун кўк, қиз бола учун қизил ёки пушти ранг аёл, аравача). Бола уч ёшга тўлгандан сўнг ўзининг қайси жинсга мансублигини англайди. Бу, аввало, ота ва онанинг «қизалоғим», «дўмбок қизим», «попугим» деб эркалашидан бола қиз жинсига мансублигини, «сен ўғил боласан», «ўғил бола йиғламайди», деб эслатишидан бола эркак жинсига мансублигини ўз онгига сингдиради. Совға қилинган ўйинчоқлар, кийим-кечаклар, ўйин ва машғулотлардан ўғил ва қиз бола ўз жинси ҳақида яна ҳам мукамал маълумотга эга бўлиб боради. Ота-оналар, тарбиячилар болаларга ўғил ёки қизлигини эслатиб ва уларнинг жинсига қараб қандай юмушни бажариши лозимлигини уқтириб, оиладаги ўрнини кўрсатиб борадилар. Болалар боғчасига қатнайдиган кичкинтойлар одам организмнинг тузилиши, ўғил ва қиз болалар жинсий аъзоларининг тузилиши ҳақида қизиқиб ва ўсмоқчилаб савол бераверадилар. Ҳатто улар буни беҳосдан кўпчиликнинг даврасида сўраб қолишлари ҳам мумкин. Ота, она ёки тарбиячи шундай ҳолатларда уларга «бундай нарсани сўрама», «уят бўлади», деб кўрслик қилмасликлари, болага таъқиб кўзи билан қарамасликлари, уларни кизиктирган саволларга тўғри, эринмасдан, босиклик билан жавоб беришлари керак. Акс ҳолда болада жинсий аъзолар ҳақида қандайдир ноҳуш ва кўрқинчли тасаввур пайдо бўлиши мумкин.

Оилада эр-хотин ўртасидаги ошқора ишқий муносабатлар ҳам болада жинсий майлга эътиборни кучайтириши мумкин. Ҳар қалай, бундай муносабатлар холи ва махфий бўлгани маъқул. Болани ўринда бирга олиб ётиш, унинг кўз ўнгидан эр-хотин бир-бирлари билан бирон бир ноўрин ва уятли хатти-ҳаракат қилишлари ноҳонзидир.

Мабодо, бола беихтиёр ёки тасодифан шундай вазиятдан вокиф бўлиб қолган такдирда, ота-она уни бирон нарса билан чалғитиши ва баъзи топшириқларни бериб, хонадан чиқариб юбориши керак. Бундай ҳолатда бақириш, болани койиб, «йўқол», «бу уйга кирма», деган сўзлар билан уришмаслик керак. Чунки бола ўз акалари, опалари олдида ечиниш, яланғоч тувакка ўтириш, чўмилишга ўрганган бўлади. У ҳали яланғоч танадан уялишга одатланмаганлиги туфайли катталарни ҳам худди ўзи каби тасаввур этади. Эр-хотин ўртасидаги яқинлик муносабатларини англаб етмайди. Шунинг учун бундай ҳолатларда болани ўринсиз хафа қилмаслик керак, бу болага акстаъбир қилиши мумкин.

Ўғил ва қиз болаларни юмшоқ матодан тикилган тунги ички кийимда, қўлларини кўрпанинг устига чиқарган ҳолда ухлашга ўргатиш керак. Улар баданларининг эроген зоналари деб аталадиган жойлари таъсирланмаслигига эътибор бериш, уларга ноқулай, тор кийим кийгизмаслик, гижжа касалликлари бўлса, тезда даволатиш зарур. Акс ҳолда бола жинсий аъзолари атрофида қичима пайдо бўлади, бола қўли билан уни қичиши натижасида ўзида хуш ёқадиган таъсирни сезиши ва бу бора-бора онанизм билан шуғулланишга олиб келиши мумкин.

Ўғил ва қиз болалар 5–6 ёшга тўлганда уларнинг ҳар иккисида ўз жинсига хос бўлган хулқ-атвор шакллана бошлайди. Бунда оиладаги муҳит, ота ва она ўртасидаги муносабат катта роль ўйнайди, бола ҳар икки ҳолатни ҳам синчковлик билан кузата бошлайди. Самимийлик, ўзаро ғамхўрлик, ҳурмат, муҳаббат ўғил болада қизга, қизда эса ўғил бола жинсига тўғри муносабат асосларини қарор топтиради.

Айниқса, 7–9 ёшда ўғил ва қиз болаларнинг ўзаро муносабатларида фаркланиш юз беради, уларнинг ўз жинси вакилларига нисбатан қизиқиши ортади. Бу оилада – ўғил болаларнинг отага, қизларнинг онага тақлидида яққол намоён бўлади.

Оилада ва ҳаётда қизлар жинсий тарбияси алоҳида эътибор ва ғамхўрликни талаб этади. Қизлар жинсий тарбияси нозик, қийин ва мураккаб жараёндир. У, аввало, оила турмуши учун тайёр аёл – онани тарбиялаб, вояга етказишни кўзда тутиши керак. Бу қизлар ўзларининг аёл жинсига мансуб эканликларини тўлиқ ҳис этишлари, шахсий гигиена қоидаларини ўзлаштиришлари, бўй етгунча ва вояга етгач, бошқа жинс вакиллари билан қандайдир муносабатда бўлишлари лозимлигини билиб олишлари жуда зарур деган гапдир. Қиз болаларнинг жинсий тарбияси бекаму кўст ва ижобий натижалар бериши учун уларнинг яқинлари, айниқса, оналар қизларининг жинсий етилиш давридаги ўзига хосликларини ўз вақтида англаб олишлари лозим. Жинсий тарбия соҳасида 9–10 ёшли қизларга ҳайз ҳақида тасаввур бериш шарт. Бундан беҳабарлик, биринчи ой кўришнинг қутилмаган ҳол эканлиги қизларда кўрқув ва турли нохуш кайфиятлар юзага келишига сабаб бўлади. Ой кўриш ҳақида қизлар билан ўз вақтида, кечиктирмай суҳбат ўтказиш катта аҳамиятга эга. Чунки бу вақтда фақатгина организмнинг қайта қурилиш жараёни эмас, балки рухий-физиологик ҳолат ўз-

гаришлари ҳам юз бериб, бу жинсий ҳаёт тўғрисидаги маълумотларни қулай пайт бўлиши билан етказиб туришни тақозо этади. Ҳайз табиий физиологик жараён бўлишига қарамай, баъзан ёш организм учун катта синов бўлиши ҳақида китобнинг «Жисмоний улғайиш» бўлимида батафсил тўхталган эдик.

Қизларнинг «жинсий тарбияси» тушунчаси таносил аъзоларининг шамоллаши ва уларни юқумли касалликлардан сақлаш каби масалаларни ҳам ўз ичига олади. Афсуски, касалланиш эҳтимоли жуда кўп.

Қизларда ўғил болалар, йигитлар билан муносабатда ўз қадрини билиш, ибфо, гурурни сақлаш туйғулари устун бўлиши керак. Жинсий тарбиянинг энг асосий вазифаси қизлик шаънини, бокираликни, покликни сақлашдан, қизларда андиша, ибффо, ўзаро ҳурмат ва кадр-киммат туйғуларини яна ҳам мустаҳкамлашдан иборатдир.

УЙ-РЎЗҒОР ВА ҲОРДИҚ

РЎЗҒОР ТУТИШ 258

- Бека 258
- Уй-рўзғор ишлари тақсимоти 262
- Хоналар, уларнинг ички қиёфаси, безатиш 265
- Кўп оилали хонадонларда уй юмушлари 271
- Уй-жой гигиенаси 273
- Кийимларни асраш ва тозалаш 274
- Кир ювиш 275
- Дазмоллаш 279
- Кийимларни сақлаш 279
- Гиламлар 280

МИЛЛИЙ ТАОМ ВА ПИШИРИҚЛАР 282

- Суюқ овқатлар 283
- Қуюқ овқатлар 285
- Хамир овқатлар 287
- Сомсалар 290
- Салатлар 292
- Компотлар 294

- Сабзавот консервалари ва маринадлари **296**
- Сут маҳсулотларини тайёрлаш **298**
- Пироглар **300**
- Тортлар **301**
- Печенье **302**
- Кекс **302**
- Рулет **302**
- Мураббolar **303**
- Киёмлар **305**

ҲОРДИҚ 306

- Бўш вақт **306**
- Мутолаа ва уй кутубхонаси **308**
- Мусиқа тинглашга одатланинг **310**
- Оилавий сайр **311**
- Мувозанат сақлаш сири **312**
- Фойдали маслаҳатлар ва тавсиялар **319**

РЎЗҒОР ТУТИШ

Сезиб турибмиз, китобни кўлингизга олган заҳоти, шу бўлимни бир варақлаб чиқдингиз. Кейин ҳам бот-бот унга қайтасиз. Бу – тушунарли. Бу – табиий. Халқимиз уй – мўъжаз Ватан, деб бежиз айтмаган.

Ана шу ватан ичи аёлларга топширилган. Унда бажариладиган ишлар ўзига хос санъат бўлиб, уни эгаллаган аёлнинг кадри ошиб, ўзлигини намоён қилади.

Яна уй тутиш, рўзгор юритиш бекаларни ўйлаб, чамалаб, ҳисоб-китоб билан, энг асосийси – яратиш иштиёқи билан ишлашга ўргатадиган ўзига хос фан ҳамдир. Негаки аёл киши, яъни бека таомлар қандай ҳозирланишини, дастурхон қандай тузалишини, бир уйнинг керакли нарсалари нималардан иборатлигини, истеъмол қилинадиган масаллиқлар баҳоси қанчалигини, оила аъзоларининг ҳаммасига қанча овқат кераклигини билиши керак. Четдан олинганда қимматга тушадиган нарсаларни озроқ пулга масаллиқ олиб, ўзи пиширганда арзон тушадиган бўлса, тадбиркор бекалар уни ўрганишдан эринмайдилар.

Уй деганда, ҳаммамиз дилимиз ҳаловат топадиган, кўнглимиз яқинларимиз қуршовида оройиш оладиган масканни тушунамиз. Ана шу масканни қандай тутиш тўлалигича аёл – бека қўлида. Гарчи улар тутган маскан бири-бирига ўхшамаса-да, аксарият бекаларга қўйиладиган талаб бир хилдир. Бекалар ўз уйларида муайян мутаносиблик ва уйғунликни сақламоқлари, уйлари гўзал ва озода, саранжому саришта, унда истикомат қиладиганлар учун қулай бўлиши керак. Бека дидли, фаросатли, укувли ва ораста бўлса, ҳатто кичик ва ҳашамсиз хоналарини ҳам, аввало, шу хонадон аъзоларига, қолаверса, бошқалар кўзига ҳам гўзал ва оройишли кўрсата олади. Аксинча, баъзан қимматбаҳо буюми кўп ҳашаматли хоналарга кирганда ўзингизни ноқулай сезасиз, ҳаво етмаётгандек туюлаверади. Кўп маблағ сарф қилиб олинган буюмлар қўйилишида маъно йўққа ўхшайди. Уй бекаси бекалик санъатини эгалламаган экан, дейсиз. Ҳа, уй тутишда бекаларда гап кўп.

БЕКА

Яна бу мавзуга қайтаётганимизга ҳайрон бўлманг. Қиз болани гул дедик, оналарни – оила устунни. Бутун дунё халқлари аёл кишини, аввало, хотин – уйнинг бе-

каси, фариштаси сифатида кўришларини ҳам биламиз. Шу хусусда бир оз суҳбатлашиб, унинг зиммасидаги ишлар хусусида сўзлашайлик.

«Хотин вазифасини ёлғиз ош пиширмоғу ётиш учун ўрин ҳозирламок, уй супурмок, боласи бўлса, эмизиб бешикка беламоқда иборат билувчи эрлар ҳам бўлади, – дейилади ХХ аср бошида ёзилган бир китобда. – Кичкина бир мамлакат мисолида бўлган оилани бутун идора қилиш хотин зотининг бошида бўлганидан, унинг вазифалари ҳам оз эмас, балки бир мамлакат ишидек деб қарашдай улуғвордир. Оилада бўлганларга гўзал тарбия бермок, оила ичида кириму чиқимларни тартиб-интизом билан тутмок, оила аъзосини муносиб хизматлар тайин этиб ишлатмок, ораларида ихтилоф чиққанида икки тарафни ҳам мамнун этарлик даражада келиштирмок, кўшнилари ёки бошқалар билан оила орасига совуқчилик тушганда дўстлаштирмок каби нарсалар хотин зиммасидадир».

«Хотин фақирликка қарши бир аскардир, Ватани – уй, истехкоми – тиришқоклик, фани – ҳарбий идора, қуроли – игна билан қайчидир», дерлар. Лекин ёлғиз аскаргина эмас, балки бунинг устига сулҳ-келишув қозиси, тарбиячи ва насихатгўйи ҳамдир.

Ақлли хотин оила аҳволини яхшилаш хусусида заррача бўлса ҳам енгиллик қилмас, ҳар ишда меъёрли бўлур. Эрининг ризолигини олиб, унинг ота-онасига, қариндош-уруғ, биродарларига ҳурмат-эҳтиром кўрсатур. Эрининг душманлари билан асло муносабатда бўлмас. Қўлидан келганича маишатда тежамкор бўлиб, исрофгарчиликдан сақланур. Эрининг молини сақлаб, мумкин қадар мол йиғур...» (Ризовиддин ибн Фахруддин, «Оила», Тошкент, «Меҳнат» нашриёти, 1991 йил, 17-бет).

Бошқа китобдан узун бандни келтирганимизга сабаб, бека вазифаларини яна бир эслатиб ўтишгина эмас. Бошқа тилдан ўғирилган бу китоб, дунёдаги ҳамма халқларда қизларни уй-рўзгор ишларига ўргатиб бориш, оила иктисодиётини тўғри юритишга кўниктириш, юрагига сабр-бардош тошини солиш кераклигига катта аҳамият берилишидан далолатдир.

Саранжом-саришталик ва оила иктисодиётини тўғри юритиш (оддийгина қилиб «рўзгор тутиш» ҳам дейилади) – биронта фаровон оилани бусиз тасаввур этиб бўлмайди. Яна ифтихор билан айтиш керакки, хўжалик машинасининг бу икки мурвати ушлаб туришгина эмас, тўғри йўналтириб туришга ҳам фақат биз – аёллар қодирмиз. Айтиш жоизки, бу икки вазифани аёло бажарувчиларнинг бошқа соҳадаги кўп айблари ювилиб, кечирилиб кетади. Борди-ю, ишда яхши ходим бўлсангиз-у, уйдаги вазифаларни ўринлата олмасангиз, уйингизда бу айбингизни билдирмай келадиганлар – масалан, қайнонанинг, ўз онанинг бўлмаса, бошқа ҳамма айблар ҳам кўпчилик чикаверади, бўйингизга осилаверади. Ишонинг, худди шундай бўлади. Уй тутишда аёл кишининг, хотин, беканинг ўрнини ҳеч ким босолмайди. Ҳатто вақтинча

(келин туғуруқхонадан келгунича) унинг уйини бошқариб турган зукко қайноналарнинг ҳам биринчи гаплари «икки жонга омонлик» тилаш бўлса, иккинчи гаплари «Уйингиз ўзингизга буюрсин!» бўлади. Ҳа, уйда биз жуда керак одаммиз.

– Тартиб, саранжом-саришталик, деб уйдаги ҳар бир буюм ўз жойида, яхши ҳолатда туришига айтилади. Бундай уй тутмоқнинг ўзи бир санъат. Аёл киши кундан-кунга аста-секин эгаллаб борадиган санъат!

Буюмларнинг кўплиги асло бойлик аломати эмаслигини улар бесаранжом ётганидаёқ билиб оласиз. Ҳар бир буюмнинг ўз вазифаси борлиги аниқ, лекин уларнинг ўз ўрни борлиги ҳам рост. Бу жойларни фақат бекалар биледи. Дейлик, пардоз анжомларингизнинг бири эрингизнинг столи устида турса ёки минг чиройли бўлмасин, гултувак пианино устида бўлса – бу бойлигингиз (эрингизнинг алоҳида кабинети бор, пианинонгиз бор, гулларингиз ҳам кўп!) аломати эмас, қалбингиз, дидингиз қашшоқлигини англатади.

Энг муҳими, агар хотин ўз бекалик вазифаларини тан олмаса, уларни ўзи учун ҳақорат деб билса, қаттиқ янглишаётганини вақтида англаб етмаса, эрининг бўйнидаги боқиманда каби том маънода ҳақоратли мавқени эгаллайди. Лекин афсус, кўп хотинлар буни англамайдилар.

Хотин ўз мазмун, моҳиятига кўра ўз эрининг кўмакчиси эканлиги билан, уй юмушларига ўзининг беминнат меҳнати улушини кўшиши билан бутун оиланинг фаровонлигини таъминлайди. Оилада фақат хотин – бекагина оз сарф қилиб, кўпга эриша олиш қобилиятига эга ва яна, нафсиламрини айтганда, фақат бекагина уйини керак ва керакмас буюмларга тўлдиришга қодир! Холис туриб айтинг-чи, уйингиздаги, атрофингиздаги шу буюмларнинг ҳаммаси ҳам зарурмиди?

Яна, бесаранжомлик ҳам бизга хос-а? Айримларимиз яхши бекалик бу – хонадан-хонага бетиним юришлардан, бурчак-бурчак, ковак-ковакларга бош суқишдан, жавон тортма ва эшикларини очиб-ёпишдан, соатлаб уларни титкилашдан, бир одамнинг ўзига бир дунё топшириқ беришдан, ҳаммани бесаранжомлиги билан толиқтиришдан, охир-оқибат ўзини ҳам қийнаб, толиқтириб «ох!» деб кўрпачага ўзини отишдан иборат, деб ўйлашади. Кейин узундан-узоқ ҳасрат бошланади-а?

– Ох, бизга қандай қийин! Уй ишларининг қийинлигини ҳеч ким билмайди, ҳеч ким қадрига етмайди!..

Бу гапларни эшитган одамда айтгучига раҳм уйғониши тайин! «Вой, бечора-ей, ҳамма нарсага фақат ўзи қараб турмаса, усиз ҳеч бир иш битмас экан. Бояқишга қийин экан!»

Аслида беканинг изтироблари, беҳаловатлиги унинг иш билмаслигидан эканлиги идрокингиз етиб тургандир-а! Бошқаларни ҳам қийнаб юборгани-чи? Ана сизга оилавий низо! Чунки бундай бека ҳукмронлик қилган уйда тартиб эмас, ростмана бесаранжомлик бўлади-да.

Демак, аёл киши уйини бошқаришга киришишдан олдин, ўзини бошқаришни ўрганиб олиши керак экан. Ўзини тутиб олган, ўзини бошқаришни биладиган аёлдан жуда яхши бека чиқади, ишонинг!

Ҳозирги вақтда айрим йигитларнинг уйланишга кўнмаётганининг қисман сабабчиси ўзимиз эмасми? Ҳозирги нарх-наволар бир сари, яна уйда биз аёлларнинг «бер-бер!», «олиб кел!» деб туришимиз айримларни чўчитмаяптими?

– Қандай қилиб ҳам уйланасан? Хотинларнинг талаби кўп, бозорда нарх-наво жуда юқори, уй юмушига эса эгилгилари келмайди...

Эрақларни никоҳдан хуркитмаслик учун, рўзгор кераксиз харидлардан холи бўлиши учун ҳам хотин яхши бека бўлиши керак. Вақтинигина эмас, пулини ҳам тежай билган, уй ишларини ўзига қийнок эмас, завқ-шавқ деб қабул қилган, оила аъзоларининг ҳаммасини мувозанатли тута билган аёл, албатта, яхши бекадир.

Аввало, бека барвақт туриши керак. Бека кеч уйғонса, оила ҳаётининг тартиби бузилади. Кўп ерда оиланинг шу кунги режаси эрталаб, ҳамма баравар нонуштага ўтирганда тузилади. Яхши бека ўзи уйда қолса ёки кўп қатори ишга кетса ҳам оила аъзоларининг ҳар бири кун давомида қаерда, нима иш қилаётганини яхши билади. Яхши бекага эрталабдан ҳамма ўз «симини боғлаб кетади».

Тўғри, ҳаммадан барвақт турадиган, лекин на нонуштаси, на тушлиги вақтида тайёр бўлмайдиган бекалар ҳам бор. Бу уларнинг вақт меъёрини билмаслигидан, вақтни икир-чикирларга сарф қилиб, асосий ишларга келганда вақтни бой беришидан. Бошқалар (оила аъзолари)ни нонушта ёки тушликни қуттириш билан бундай бекалар уларнинг қимматли вақтини ўғирлайдилар. Эрингиз ишда ёки ресторанда нонушта ёки тушлик қилса, бунга сабаб ўзингиз эмасми? Улар нақди кетса ҳам, вақтдан ютади-да!

Кўпчилик бекалар иктисод, тежаш деганда, асосан, керакли маҳсулотни арзонга олишни тушунадилар. Айрим вақтлар «арзоннинг шўрваси татимас» мақолини унутиб қўядилар. Бир ерда тийинларни тежаб, бошқа ерда катта сўмларни ҳеч ўйламай сарф қиладилар. Бундок атрофингизга яна бир қаранг: кўзингизга яхши кўрингани учунгина олинган буюмлар ёки ҳозир зарур бўлмаса ҳам «Ўтган гал бозорда бу буюм фалон пул эди!» деб олганларингиз оз эмасдир-а?

Ана энди энг асосий масалага яқинлашяпсиз. Ҳар бир бека ўз уйи, ўз мамлакатада ўз оила даромадларига қараб яшай билиши керак. «Кўрпага қараб оёқ узатади-да» ҳар ким ҳам. Бунинг учун яхши бека бой кишилар ҳаётига ҳавас билан қарабгина қолмай, ўз сарф-харажатлари ҳисобини ҳам яхши билиши керак.

Замонавий аёлларнинг қарийб ҳаммаси бирон ташкилотда ишлаган бўлгани учун ҳам, сарф ва харажатлар сметаси нима эканини яхши билишади. Истеҳзоли қулишга шошилманг. Ҳисоб-китобни яхши биладиган оилаларда келишмовчилик бўлмаслиги аниқ. Рост-да. Қўлига пул тушган бека авваламбор унинг чўғини, ке-

йин қўлига пул яна қачон тушишини, шу муддат ичида нималар олиш зарурлигини кайта-кайта чамалаб олади. Пулининг чўғига қараб зарурлар ичидан энг зарурини ҳам ажратади. Бўлмасам-чи? Ахир, агар ҳисоб-китобни нарсаларни олиб бўлгандан сўнг қила бошласа, охири маблағи энг зарур нарсаларга – масалан, озиқ-овқат, совун, болаларнинг дафтарларига етмай қолганини англайди. Қарабсизки, оилада яна низо чиқади... Сиз нима десангиз денг-у, лекин фикримизча, бекага ҳисоб-китоб дафтари жуда керак. Шунда эри ишониб топширган пулни ўрнида сарф қилишга тез ўрганади. Бундай бекалар эрини юзага чиқаради. Ҳар қалай, халқда «Эрни эр қиладиган ҳам, қаро ер қиладиган ҳам – хотин», деб бежиз айтишмаган. Удли-шудли, тежамли, саранжом-саришта хотин эрининг топганига қўшади. Акси бўлса, эрининг бошини қарздан чиқармайди-да. Рўзғорда тартиб, саранжомлик бўлса, яна хотин яхши пазанда-ю, эпликкина бўлса, топиш-тутиш унча бўлмаган оилаларда ҳам – уй учун керак нарсаларнинг ҳаммасига эришиш мумкин. Камбағал мулк олса «қайдан олдинг?» деб сўраш керак эмас, «қандай қилиб эришдинг?» деб сўранг, ўрганадиган томони бўлса, уялмай ўрганинг. Бирингиз икки бўлса бўлади-ки, ҳеч нарса йўқотмайсиз. Кўп ўрганиш, кўп билишнинг айби йўқ ҳозир.

Кўп гапирилган бўлса ҳам яна бир эслатиб ўтмоқчимиз. Уйдаги низоларнинг кўпи сиз-у бизнинг кийинишимиздан (айниқса, уйда!) чикмаяптими?

Тўртта одам орасига кирадиган бўлсак, ясан-тусанни хўп ўрнига қўямиз. Қошимизни бўяб, кўзимизга сурма тортамыз. Қўйган жойимиз эсимиздан чиқиб кетган но-зик ифорли атиримизни ҳам излаб топамиз, сепамиз. «Шу ўзимнинг хотинимми?» дейишади яқинимиз ҳам бизни танитай. Жуфтларимизнинг кўнглини кетказиб ҳадеб бир хил, яна эзилган, чўзилган, кийшайган, ранги кетган кийимларда юравермай, бола-чакамиз, жуфтимиз, жигарларимиз, қудаларимиз совға қилганларни сандикзада қилмай, келинг ўзимизга буюрсин, ўзимиз кийиб, бегоналарни эмас, ўз эрларимиз кўзини уйда ҳам қувнатиб юрайлик. Нима дейсиз?

Хотин эрининг уйдан безимаслиги, уйга уйни – хотини, болаларини соғиниб келиши, улар билан ўтказилган ҳар сония байрам туюлиши учун бор истеъдодини ишга солиш керак. Уй – эркак киши ҳаловатини топадиган бирдан-бир меҳрли маскан бўлиб қолиши керак. Фақат шундагина эр оғир меҳнатини унутиши, ғайратга кириши мумкин. Бундай туйғу уни қаноатлантиради, кучига куч қўшади, энг муҳими, у жондан азиз кишилари – хотини, болалари, ўз уйи учун меҳнат қилаётганидан ғурурланади.

УЙ-РЎЗҒОР ИШЛАРИ ТАҚСИМОТИ

Уй-рўзғор ишлари, деганда биз нимани назарда тутамиз? Уй-рўзғор ишлари, энг аввало, ўз-ўзига хизмат қилиш, уй-жой, хўжалик анжомларига қараш, уларни тозалаш, озода тутиш ва шу кабилар тушунилади. Бу ишларнинг ҳаммаси уй бекаси зим-

масида экани ҳақида ҳам гапирдик. Уларнинг ишини нисбатан енгиллаштирадиган маиший техника (чангютгич, кир ювиш машинаси) ҳозир қарийб ҳамма хонадонда бор. Лекин ҳамон уй иши аёлларнинг ҳам вақтини, ҳам қувватини ўғирлайди.

Инглиз олимларининг ҳисобига кўра, кир ювиш ва уларни ёйиш учун тракторда ишлашга нисбатан, ойналарни ювиш учун эса автомашина ҳайдашга нисбатан кўп энергия сарф бўлар экан. Бир соат ичида кийим-кечакларга дазмол уриш учун сарф бўлган энергия ғишт терувчи сарфлаган энергияга тенг экан. Бир куннинг ўзида ҳам уй кўтариб, ҳам кир ювиб, ҳам ойна артиб, яна дазмоллаб олган вақтларимиз оз бўлганми? Дам олиш кунлари бу ишлар асосий дастуримиз-ку, дегувчилар ҳам топилади. Давлат ишида эркаклар билан тенг хизмат қилсак ҳам уй ишида улардан анча кўп меҳнат сарф қилишимиз ҳам рост.

Ана шу меҳнат ортида бир хиллиги билан зерикарли туюладиган – овқат пишириш, уй йиғиштириш, кир ювиш, турли пишириклар тайёрлаш, нон ёпиш, сигир соғиш, гулларни парваришлаш, яна фарзандлар тарбияси, уларни ок ювиб, ок тараш, меҳмон кутиш кабилар туради.

Аёллар эркакларга караганда икки баробар, яъни ҳам ишда, ҳам уйда меҳнат қиладилар. Айниқса, кишлок шароитида яшаётган аёлларга жуда кийин. Улар далада ишлаб келиб, уйида ҳам дам ололмайдилар. Умуман, аёллар иш кўплигидан ўзларига қарай олмайдилар. Уларнинг дам олишга бўш вақтлари бўлмайди. Доимо уй ташвишлари билан банд бўладилар. Бора-бора асаблари таранглашади, сержахл бўлиб қоладилар. Кўпинча бўш вақтлари етишмагани туфайли ҳаёт қувончларидан ҳам баҳраманд бўла олмайдилар.

Айни шундай шароитда яна «Бахтлимисиз?» деган саволга улар:

– Ҳа, бахтлиман, чунки оилам бор, фарзандларим бор, уйимда мен севганлар ва мени суйганлар бор! – деб жавоб берадилар.

Бу бахтнинг тўлиқлиги ва боқийлигини улар, аввало, эрларининг уларга, оилага муносабатида кўрадилар. Агар эр хотинини ҳурмат қилса, албатта, уй ишларида хотинига ёрдам беришга ҳаракат қилади.

Алишер Навоий «Маҳбуб ул-қулуб» асарида «Яхши хотин – оиланинг давлати ва бахти. Уйнинг озодалиги ундан, уй эгасининг хотиржам, осойишталиги ундан. Ҳуснли бўлса, кўнгил ёзиғи, хушмуомала бўлса, жон озиғидир. Оқила бўлса, рўзгорда тартиб-интизом бўлади, асбоб-анжомлар покиза ва саришта туради. Киши бу каби жуфти ҳалол билан қовушса, ғам ва қулфатда сирдошга, ошкор ва пинҳоний дард-аламда ҳамнафас ва маҳоратга эга бўлади», деб аёлнинг ҳаётдаги ўрнига муносиб баҳо берган.

Ўз жуфтини аяган эркак уй-рўзгор буюмлари ва озиқ-овқат маҳсулотларини бадастир, бекам-кўст бўлишини ўз зиммасига олади. Бозор-ўчар, савдо-сотик ишлари билан, асосан, ўзи шуғулланади. Ўғилларни ҳам ёшлиқдан шунга одатлан-

тирган маъкул. Уй-рўзғордаги барча оғир юмуш – экин-тикин ишлари, мол-ҳолни парваришлаш, ўтин ёриш, узоқдан сув ё бирон буюм келтириш (шароитга қараб), уйларни оқлаш, эшик-деразаларни бўяш, фарзандларни, айникса, ўғил болаларни ишга сола-билиш, уларга касб-ҳунар-ва-харид-ишларини ўргатиш эркак киши – отанинг вазифаси. Айникса, дам олиш кунлари эркаклар пазандаликни ўз зиммаларига олсалар, бу аёлга роҳат, хузур бағишлайди.

Аёлнинг соғлиғига, кайфиятига эркак зийрак қараса, бу узоқ умр гаровидир. Аёлга оғир юк кўтартирмаслик, рўзғорни унинг зиммасига ташлаб қўймаслик, аёлга яхши муомалада бўлиш – эрнинг вазифаси. Пайғамбар алайҳиссалом «Хулқи яхши мўъмин иймони комил мўъминдир. Хотинларига яхши бўлганлар сизларнинг яхшиларингиздир», деган эдилар.

Рўзғордаги кўпгина юмушларни қизлар бажарадилар. Қиз бола онанинг биринчи ёрдамчиси ҳисобланади. Яхши тарбияланган қиз рўзғордаги барча юмушларни онасига ташлаб қўймасдан, унга кўмаклашади.

Қизлар уй тозалаш, ҳовли супуриш, кир ювиш, овқат пишириш, хамир ёйиш, турли-туман пишириқлар пишириш, сигир соғиш, укалари ва сингилларига қараш, бичиш-тикиш, кийимларни дазмоллашни анча эрта ўрганадилар ва онанинг оғирини енгил қиладилар. Агарда оналари ишдан, дала ишларидан уйларига чарчаб келсалар, уйларида ҳамма ёқ саранжом-сарипта, овқат пиширилган, кир ювилган бўлса; улар қизларидан миннатдор бўлишлари табиий. Қиз болалар ота-онасига кўпроқ меҳрибон бўлади. Ота-оналари қариган чоғида ҳам улардан тез-тез хабар олиб турадилар.

Уй-рўзғор ишларини билиш ҳам ўзига яраша санъатдир. Агар қизлар бу санъатни пухта эгалласалар, улар келажақда турмуш куриб, бошқа хонадонга келин бўлиб борганларида ҳам уй-рўзғор ишларини бажаришда қийналмайдилар.

Яхши тарбия кўрган қиз ўз уйида ҳам, келин бўлиб тушган жойида ҳам иззатда, хурматда яшайди, ўз обрўсига эга бўлади. Ахир, халқимиз яхши қиз – уй обрўси, деб бежиз айтмаган-ку.

Рўзғорда ўғил болаларнинг ҳам ўз ўрни, улар бажарадиган юмушлари бор. Уй тозалаш ва кир ювишда ўғил болалар қизларга, онага, келинойисига ёрдам бериши керак. Аксарият оилаларда ўғил болалар сабзи тўғраш, ош дамлаш, норин гўштини тўғраш, шўрва, жарқоб пиширишни ёшлиқдан ўрганиб борадилар. Ўғил болалар – қизларнинг суянган тоғи, шунинг учун ҳам қизларга ҳар қадамда ёрдам бериб, уларнинг соғлом келажагини муҳофаза қилиб боришлари ҳам қарз, ҳам фарз.

Ўғил бола дурадгорлик, ғишт теришни, уй-рўзғор ишидан сув йўллари, электр асбобларини тузатиш, экин-тикинга қарашни, уй-рўзғорга керакли буюмлар, озиқ-овқатларни харид қилишни ёшлиқдан ўргангани маъкул. У келажақда рўзғор тебратувчи, оила бошлиғи бўлиши кераклигини ҳис қилиб туриши керак.

Ўғил бола бир сўзли, қатъиятли, иродали, мард, доно, ақлли бўлса, ҳаётда ўз ўрнини топиб кетади. Ўғил бола ўзини озода тутиши, ўз ички кийимларини ўзи ювиб, устки кийимларини тез-тез тозалаб, дазмоллаб кийиши, доим зийрак ва аъло кайфиятда юриши керак.

Ўғил бола – келажакда Ватан посбони, эл-юртнинг ишонган тоғи эканлигини унутмаслиги лозим.

ХОНАЛАР, УЛАРНИНГ ИЧКИ ҚИЁФАСИ, БЕЗАТИШ

Ҳар бир оила ўзининг эҳтиёжи, имконияти ва тушунчасига қараб хоналарни ўзига хос қилиб жиҳозлайди. Хоналарни жиҳозлашда хоналарнинг тарҳи, сони, ҳажми, ўзаро мутаносиблиги, эшик ва деразаларнинг ўлчами, шакллари, кундузги ёруғликнинг қанчалик тушиши ва шу қабилар катта роль ўйнайди. Мебелларни жойлаштириш, хоналарнинг ичини безаш уй эгаларининг диди, укуви ва маълум даражада феълига боғлиқ. Хоналар қулай, шинам бўлиши учун нималар қилиш, қандай жиҳозлар олиш ва уларни қандай жойлаштириш, уларнинг ҳажми, шакли, безаги, ранги қандай бўлиши кераклигини, одатда, олдиндан ўйлаб кўрилади.

Хоналар мебеллар ва турли буюмлар билан қалаштириб ташланмагани маъқул. Ҳар бир жиҳоз бошқа буюмлар ва хонанинг ўзи билан мутаносиб бўлиши лозим.

Хоналардаги мебель, жиҳозлар бир гарнитурадан бўлиши, бир тўпламни ташкил этиши ёки замонавий бўлиши шарт эмас. Лекин ҳамма жиҳозлар шакли, ҳажми, безаги, ранги билан бир-бирига уйғун, мос бўлмоғи керак. Хонани жиҳозлашда ҳар бир нарса – мебель, бадий мато, чирок, гилам, амалий санъат намуналари, палос, турли тўшамалар маълум бир мақсадга хизмат қилиши, хона ичига файз киритиши лозим.

Сандиқ, хонтахта каби миллий мебеллар маҳаллий шароитга мувофиқлигидан ўз аҳамиятини йўқотмаган. Айниқса, қариялар хонасини сандиқ, хонтахта қабиларсиз тасаввур этиб бўлмайди. Одатда, сандиқ хонанинг бир бурчагига қўйилади, устига кўрпа-ёстик йиғилади. Кўпинча тўғри тўртбурчак, баъзан квадрат, доира, овал шаклида ишланган хонтахта хонанинг ўртасига ёки бир четига қўйилади, атрофига кўрпача ташланади. Хонтахта ва унинг устига ташланадиган дастурхон ранги билан парда ва деворнинг ранги бир-бирига мувофиқ бўлишига аҳамият берилса, хона чиройли кўринади.

Мебелнинг барча жиҳозлари ёғочнинг бир туридан тайёрланади ёки бир хил пардоз берилади. Хона ичида ранглارнинг яхлитлигига эришиш учун юмшоқ мебеллар бир хил мато билан қопланиши, дераза пардаларининг ранги ҳам хона ичидаги жиҳозлар рангига мутаносиб бўлиши керак.

Даҳлиз. Даҳлизнинг асосий жиҳози – кийим илгич. Тор даҳлизлар учун қозиғи ёки илмоғи бўлган кийим илгичлар қулай. Юқори қисми бош кийимларга мўлжалланган полга қўйиладиган кийим илгичлар ҳам бор. Болалар учун кийим илгичлар тайёрлаш мумкин, сумка, соябон ва бошқа нарсалар учун ҳам илгаклар қўйилади. Бунинг учун деворга тик (вертикал) қоқилган тахталарга оралиғи 25–30 см қилиб, горизонтал йўналишда энсиз тахталар қоқилади. Шу тахталарга илгаклар қўйилади. Кийим илгични мойбўёк, эмаль, рангсиз лок билан бўяш мумкин. Агар жой бемалол бўлса, кийим ғижимланмаслиги учун кийим осгичлардан фойдаланиш керак. Кийим илгичнинг илгаги ер сатҳидан 190–200 см баландликда бўлиши керак. Унинг қуйи қисмида оёқ кийимлари учун токча бўлади.

Кўзгу даҳлизнинг зарур жиҳози ҳисобланади. Кўзгу фойдаланиш қулай бўлган жойга ўрнатилгани яхши. Унинг ёнига тахта токча ёки пардоз-андоз буюмлари учун столча қўйилиши лозим. Ҳажми унча катта бўлмаган кўзгулар тўғри тўртбурчак, юмалоқ, овал шакллардаги безакли ёғоч ёки металл ромларга ўрнатилган бўлса, чиройли кўринади. Даҳлизда қурилма шкафлардан ҳам фойдаланиш мумкин.

Меҳмонхона. Умумий хона, одатда, энг кенг хона бўлиб, ундан умумий оилавий дам олиш, меҳмон кутиш учун фойдаланилади. Бу хонанинг вазифаси кўп бўлганлиги учун уни жиҳозлашга алоҳида эътибор берилиши керак.

Дераза олди, одатда, дам-олишга ажратилади. Шу мақсадда бу ерга диван, пастаккина журнал столи, битта ёки иккита кресло, телевизор, радиомагнитофон қўйилади. Хонанинг катта-кичиклигига қараб яна сервант, безак ашёлар, китоб жавони қўйиш мумкин. Меҳмон кутиладиган хонада, албатта, стол, стуллар бўлади. Хона кенг бўлиб туриши учун стол деворга яқин қўйилса, зарур пайтда ўртага олинади. Меҳмонхона чоғроқ бўлса, стол йиғма бўлгани маъқул.

Хона ўз номи билан меҳмонхона бўлгани учун ҳам аксарият шу хона бекаларнинг диди, ички маданиятини намоён этади. Шунинг учун уни жиҳозлаш ва безашга ҳамма бекалар ҳам алоҳида аҳамият беришади.

Ётоқхона. Хоналар ҳажми ва оила аъзоларининг сони, таркибига қараб ётоқхона, иш кабинети, болалар хонаси кабиларга ажратилади. Ётоқхона учун, одатда, чоғроқ хона танланади. Унга фақат ухлаш учун зарур бўлган мебеллар қўйилади. Болалар хонаси учун кенгроқ хона ажратилгани, унда каравотдан четроқда болалар ўйнайдиган жой ҳам бўлгани маъқул. Ёш болалар 3–4 ёшгача ота-онасининг ётоқхонасида бўлади. Бу ерда асосий ётиш жойидан ташқари, албатта, болалар каравоти учун ҳам жой ажратилади.

Хоналар кам бўлса, ётоқхоналар ижодхона (кабинет) вазифасини ҳам ўтайди. Демак, у ерга шунга мос жиҳозлар ҳам киритилади. Одатда, иш столи деразага тақаб қўйилади. Столга яқинроқ деворга китоб жавони ўрнатилса, кам жой эгаллайди.

Кийим-кечак сақланадиган шкаф, одатда, ётокхонада бўлади. Ётокхонага пардоз столчасини қўйиш мумкин. Ётокхона одатдаги (шифтдаги) лампочкадан ташқари, каравотлар ёнидаги тумбочкалар тепасида деворга ўрнатиладиган лампалар билан ҳам ёритилади. Иш жойидаги стол устига, пардоз столчасига стол лампаси қўйилгани маъқул. Дераза пардалари, гилам, каравот устидаги ёпқичлар бир-бирига мос бўлса, чиройли кўринади.

Болалар хонаси. Имкон бор ерда болалар учун алоҳида ёруғ, офтоб тушадиган хона ажратилади. У болалар ёшига қараб жиҳозланади. Болаларнинг серҳаракатлиги инобатга олиниб, уларнинг ўйинига кенгрок жой ажратилади. Бу хонада ортиқча нарсалар бўлмагани маъқул. Кундузи йиғиштириб қўйиладиган каравотлар қўйилса, хона яна ҳам кенг бўлиб, болалар бемалол ўйнашига шароит яратилади. Фарзандларнинг ёши, жинсига қараб аксарият оталар болалар хонасига мос икки қаватли каравот ёки ром олдига йиғма стол ясаб ёки бурчакни болаларнинг дарс тайёрлашига мос қилиб, учбурчак стол ясаб берадилар. Хонани жиҳозлашда болаларнинг ўзлари иштирок этсалар, яна ҳам чиройли бўлади.

Ўсмирларнинг хонаси ўзларига мос қилиб жиҳозланади. Уларнинг дарс тайёрлаши учун ёзув столи, секретерлардан фойдаланса бўлади. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун парта шаклидаги кичик столчалар яхши бўлади. Ёзув столи дераза яқинига қўйилса, дарс тайёрлаш, расм чизиш, китоб ўқиш учун қулай.

Болалар хонаси анъанавий болалар мебелли билан жиҳозланиши мумкин. Диван-каравотдан ташқари, китоб, кийим-кечак, ўйинчоқлар сақланадиган шкаф қўйиш лозим. Болалар хонасига кичик ёшдаги болалар учун кичик ҳажмли спорт анжомлари, масалан, деворга нарвонча ўрнатиш мумкин. Болалар хонаси ёрқин, қувноқ кайфият яратадиган бўлиши учун улар ёшига мос рангли плакатлар, географик хариталар, таквимлар, фотосуратлар билан безалса, яна ҳам яхши.

Иш хонаси (кабинет). Иш (ижод) хонаси иш столи, кресло, китоб жавони ва тахта тоқчалар билан жиҳозланади. Кабинетдаги иш столи юзасининг ўлчами 140 x 70 см дан ошмаслиги керак. Иш столида иш учун керакли бўлган нарсалар туради. Столнинг ўнг ва чап бурчагига эгасининг ишига ёрдам берадиган картотека қутичалари, маълумотнома, адабиётлар, стол таквими жойлаштириш қулай. Иш столи қоғоз ва майда жиҳозлар сақлайдиган бўлимлардан ташкил топади. Сурилма тумба ва тортмалардан иборат бўлган иш столи жуда қулай.

Телефонни столнинг ўзига эмас, балки унинг ён томонига жойланадиган таглик ёки тумбага ўрнатиш маъқул. Агар хона каттароқ бўлса, иш столининг чап томонига қўшимча стол ўрнатилади. Унга компьютер қўйиш мумкин (компьютер қўйиладиган стол баландлиги иш столи баландлигидан 5–8 см паст бўлиши керак). Ишлаётганда ўтириш учун айланма стул ёки кресло тавсия этилади.

Ёруғликнинг иш жойига тўғри тушиши катта аҳамиятга эга. Ўқийётганда ёки иш қилаётганда фақат иш столигина ёритилиб қолмай, балки хонанинг ҳамма қисми ёритилган бўлиши керак. Иш хонасига кресло, диван, журнал столи қўйиб, дам олиш учун жой ажратса ҳам бўлади. Бу хонадан ижод ва илмий ишлар билан шуғулланиш учун фойдаланилади.

Ошхона. Ошхона ишларидан энг кўп вақт оладигани овқат тайёрлашдир. Овқат тайёрлаш учун ошхонада махсус жиҳозлар бўлиши лозим; уларнинг турлари ва ўлчами уй (хонадон) тузилиши ва оила аъзоларининг сонига боғлиқ бўлиб, фойдаланиш учун қулай қилиб жойлаштирилиши зарур. Бундай жиҳозлар маҳсулотлар ва идишларни ювиш қурилмаси, маҳсулотлар ажратиб тайёрланадиган ва ошхона идишлари сақланадиган стол-шкаф, куруқ маҳсулотлар сақланадиган осма шкафлар, жавонлар, шунингдек, газ плитаси ва музлатгичдан иборат. Ювиш қурилмаси тагидаги шкафга чиқиндилар учун қоққокли челак қўйиш тавсия этилади. Агар ошхона каттароқ бўлса, у ерга қўшимча жиҳозлар: иссиқ овқатларни сузиш ва яхна таомларни солиш учун зарур бўлган идишлар қўйиладиган стол-шкаф, овқатланиш столи, стуллар ва бошқаларни жойлаштириш мумкин. Газ плитасининг юқорисига ошхона ҳавосини тозалайдиган ҳаво тозалагич (электрофильтр) ўрнатиш керак. Ювиш қурилмаси плита билан ёнма-ён жойлашмагани мақул. Акс ҳолда унга сув сачраши мумкин. Полга қўйиладиган ошхона жиҳозлари полдан бир хил баландликда (энг қулай баландлик 85 см) бўлиши керак. Деворга-қоқиб ўрнатиладиган шкафлар иш столи юзасидан 55 см баландга жойлаштирилиши лозим. Агар шкаф пастроқ жойлаштирилса, ишлаётганда халал беради, баландроқ жойлаштирилса, юқори токчалардан фойдаланишда ноқулайлик туғдиради.

Одатда, ошхона жиҳозлари тартиб билан жойлаштирилади.

Ошхона деворлари намга чидамли бўлиши керак. Деворларни мойбўёқ билан бўйаш кенг оммалашган. Деворларни оч рангларга бўйаш тавсия этилади, бунда ошхона кўзга кенгроқ кўринади; ҳаворанг, оч яшил, кулранг (деразалар жануб томонга қараганда) ёки оч новвот, ним пушти, зарғалдоқ (деразалар шимол томонга очилганда) каби рангларга бўйаш мақсадга мувофиқдир; бўялган деворлар сирти ялтироқ бўлмагани маъқул – бунинг учун бўёққа скипидар ва бўр қўшиш керак. Деворлар мойбўёқ ёки поливинилацетат бўёқлардан ташқари, гигиеник сифатларга эга бўлган плёнкали гулқоғозлар билан пардозланади. Девор шкафлари ўрнатиладиган жойлар мустаҳкам, иссиқ ва намга бардошли материаллар (сирли сопол плиталар, ёғоч толали эмаль плиталар, безак қаватли қоғоз пластика) билан қопланиши лозим. Уларнинг ранги деворлар ранги билан ошхона мебели рангига мувофиқ бўлиши керак. Ошхонада иш жойларининг сунъий ёритилишига алоҳида аҳамият бериш лозим. Ёруғлик иш бажарувчининг чап томонидан ёки тепасидан тушиб тургани маъқул.

Ошхоналардаги ёриткичлар шипнинг ўртасига ўрнатилади. Ошхонада юмушлар учун қулай шароит яратиш мақсадида қўшимча ёруғлик манбаларини ўрнатиш маъқул.

Юмуш пайтида зарур шароит яратиш, махсулотлар ва идишларни сақлаш учун ошхонада битта асосий иш стол-шкафи бўлиши керак. Агар ошхона каттароқ бўлса 80–90 см узунликдаги иш стол-шкафи бўлгани маъқул. Стол-шкафлардаги кўчма токчалар ошхона анжомларини сақлаш учун анча қулай, чунки уларни идишларнинг катта-кичиклигига қараб турлича баландликда жойлаштириш мумкин. Жихозлари бурчак шаклида жойлаштириладиган ошхоналар учун махсус стол-шкафлар бўлиб, улар бирлаштирилганда бурчак шаклида стол ҳосил бўлади. Бундай столларда вертикал ўқ атрофида айланадиган токчалар бўлади.

Тортмали стол-шкафлар ҳам фойдаланиш учун жуда қулай. Стол-шкафнинг суриладиган 1 та ёки 2 та тахтачаси бўлгани яхши. Бундай тахтачанинг бири стол қопкоғи остида жойлашган бўлиб, унда махсулотлар тўғралади. Иккинчи тахтача тортма тагига полдан 65 см баландликда ўрнатилади, оддий курсига ўтириб унда юмуш қилиш қулай. Стол тортмаларини пичоқ, вилка, қошиқлар ва ошхонада ишлатиш учун керакли турли майда буюмларни қўйишга мослаштирилган алоҳида қисмларга бўлиб қўйиш ёки пластмасса идишлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Иш столининг усти пишиқ, иссиққа чидамли, осон тозаланадиган бўлиши керак. Шунинг учун иш столининг усти қат-қат пластика билан қоплангани яхши.

Осма (девор) шкафлар жуда қулай. Бундай шкаф 2 та бўлгани маъқул, улардан бирини ювиш қурилмаси тепасига, иккинчисини иш стол-шкафи тепасига ўрнатиш мумкин. Осма шкафлар маҳкамланган токчалар ёки анча қулай бўлган кўчма токчалар билан жиҳозланади. Токчалардан ташқари турли мосламалар бўлиб, улар шкафдан тўлароқ фойдаланишга имкон беради.

Ювиш қурилмаси тепасидаги осма шкафларга идишларни қуриштириш учун сим қурилма ўрнатиш мумкин. Осма шкафларда очилиб-ёпиладиган эшикчалар билан бирга суриладиган ёки юқорига кўтариладиган эшикчалар бўлиб, улар очиқ турганда ҳам стол ёнида ишлаётган уй бекасига халал бермайди.

Агар ошхона каттароқ бўлса, у ерда асосий иш стол-шкафидан ташқари, махсулотларни тайёрлаш ва саралаш учун ҳам яна бир стол-шкаф жойлаштириш мумкин (узунлиги 30–40 см). Бу стол-шкафнинг тортмаларига пичоқ, картошка тозалагич ва шунга ўхшашлар қўйилади. Одатда, бу стол музлаткич билан ювиш қурилмаси орасига қўйилади.

Ошхона мебели етарлича гигиеник талабларга жавоб бериши керак. Ҳозирги вақтда бу мебелга турлича пардоз бериш – оч ранглардаги нитроэмаль бўёқлар билан бўяш, унга ҳар хил синтетик плёнчалар қоплаш, полиэфир локлар билан бўяш қўлланилмоқда. Пардозлашнинг бу турлари, одатда, узок муддатли бўлиб, намликка ва ҳарорат таъсирига чидамлидир.

Ошхонанинг ўзида овқатланиладиган бўлса, у ерда 60 х 60 см стол, бир нечта стул ва курсилар бўлиши керак. Кичик ошхоналарда, одатда, йиғма столдан фойда-

ланилади. Ошхонада эшикчалари суриладиган очик полка ёки осма шкафча ҳам бўлиши керак, у ерда чойнак-пиёла, ликопча ва шунга ўхшашлар сақланади. Бундай шкафча ёки токча овқат столи тепасига ўрнатилади.

Айвон. Ўзбек меъморчилигида айвонларга қадимдан турар жойнинг энг мухим қисми сифатида эътибор берилган. Айвонларнинг усти ёпиқ бўлиб, бир ёки икки томони, баъзан уч томони очик бўлади. Айвонлар қурилишига кўра турлича бўлиши мумкин: шимолга қаратиб солинадиган терс айвон, жануб томонга қаратиб солинадиган ўнг айвон ёки кунгай айвон деб юритилади. Айвонларнинг ёғоч устунлари, одатда, ўйма, бўяма нақшлар билан, шифти ва деворлари бўяб безатилади. Иқлимий шароитга кўра айвонларнинг шакли ҳам турлича бўлади. Тошкент ва Самарқандда айвонлар, асосан, хоналар олди ёки оралигида, Фарғона водийсида иморат олдига («пешайвон»), Хоразм (асосан, Хива)да атрофдаги хоналардан баландроқ қилиб, шимол томонга қаратиб солинади, Бухоро айвонлари эса баланд ва камбар-паст бўлади.

Айвонларда кўпинча тахмон бўлади. Уларга кўрпа-ёстиқ ва кўрпачалар йиғиб қўйилади. Баҳор ва ёз ойларида айвонда меҳмон қутишнинг ёки оила даврасида бир пиёла чой устида суҳбатлашиб ўтиришнинг гашти ўзгача бўлади. Шунини назарда тутган ҳолда, дастурхон, сочиқ, чойнак-пиёла, озиқ-овқат маҳсулотлари ва бошқалар учун айвонда токча, жавонлар ва шкафларнинг бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Аёллар кўпинча айвонларда ювилган кийим-кечак ва турли буюмларни ёйиб қуриштиради. Уйнинг кўриниши бузилмаслиги ва айвоннинг кўркемлиги йўқолмаслиги учун кир ёйиладиган чилвирларни доимий қилиб боғлаб қўймаслик керак. Зарур вазиятда ишлатилиб, кейин йиғиб қўйилгани маъқул.

Айвонда ўтириш, бирор юмуш билан машғул бўлиш, болаларнинг турли ўйинлар ўйнашлари беҳавотир, хавфсиз бўлиши ва йиқилиб кетишининг олдини олиш учун айвонларнинг очик томонига ёғоч панжаралар ўрнатилади. Урилиб лат ейишнинг олдини олиш учун панжара ёғочларини ўткир бурчакларсиз қилиб ишлаш керак. Рўпарадан тўғри тушадиган куёш нурларидан сақланиш, айвон бўёқларининг сифатини асраш учун айвонга ранги униқиб кетмайдиган сурилма пардалар илинса, айни муддао бўлади.

Кўп қаватли уйларда, одатда, айвон вазифасини ўтайдиган ёзги хоналар балкон дейилади. Бу хонада озиқ-овқат сақланадиган шкафларни ўрнатиш, кирларни ёйиш мумкин. Балконни жиҳозлаганда, унинг меъморий кифоаси бузилмаслиги керак.

Балконларни кўкаламзорлаштиришда, унга гултуваклар, қутилар яхши ўрнатилиши, пастга сув оқиб тушмаслигини таъминлаш лозим. Экиладиган гул ва ўсимликларни ҳам тўғри танлаш керак, улар уй ичидангина эмас, кўча томондан ҳам чиройли кўринадиган бўлсин. Ёғин-сочиндан, куёш нуридан химоя воситалари ҳам

бинонинг қиёфасини бузмаслиги, кўзга чиройли ташланиши, муносиб бўялиши керак. Балконда дам олиш учун кресло ва ҳар хил жиҳозлар қўйилиши мумкин, жойни тежаш учун стол йиғма бўлгани маъқул.

Мебель ва ромлар намгарчиликка чидамли, офтобда айнамайдиган бўёқ билан бўялиши лозим. Балконларни ёрқин рангли бўёқлар билан ҳам бўяш мумкин, мебелни бўяш ва жиҳозлашда икки хил ранг ишлатиш тавсия этилади, бу ранглар ҳам ўзаро бир-бирига мувофиқ бўлиши керак, акс ҳолда кўзга хунук кўринади.

Пардалар. Хоналарни жиҳозлашда уларнинг ҳажми, ўрнидан қатъи назар, пардалар катта аҳамиятга эга. Одатда, пардалар дераза ва эшикларга тутилади. Улар турли мато, эластик сунъий плёнка, тўрлардан, шунингдек, сомон ва ингичка новда, юпқа тахтачалардан тайёрланиши мумкин. Пардаларнинг ранги, гули хоналар ҳажми, деворлар ранги, хона ичидаги жиҳозларга мос бўлиши керак.

Деразага, одатда, иккита парда (тўр ва қалин мато) тутилади. Кейинги пайтларда дераза томон девори бўйлаб яхлит бир хил парда тутиш ҳам урф бўлди. Уйларнинг пастки қаватларида ёки бошқа уйларга яқин қурилган жойларда тўр ва қалин мато пардалардан ташқари (уй ичи ташқаридан кўринмаслиги учун), деразанинг қуйи қисмига калта пардалар (дарпарда) ҳам тутилади. Юпқа матодан тикиладиган бундай пардалар дераза табақаларига тортилиб, дераза билан бирга очилади.

Дераза пардалари ўрнатишнинг турли-туман усуллари бўлиб, хона ичини безашда улар муҳим аҳамиятга эга. Пардалардан ўринли фойдаланиб, деразалар шакли ва ҳажмидаги айрим нуқсонларни ёпиш мумкин. Агар хонада бир кичик дераза ёки иккита тор дераза бўлса, улар девор бўйлаб яхлит парда билан ёпилгани маъқул.

Қалин дераза пардалари учун устунсимон қават ҳосил қилиб турадиган оғир мато ва ундан бир оз енгил гулли, унчалик қалин бўлмаган матолардан фойдаланилади.

Кўп қаватли уйларда, одатда, эшикларга парда (портъера) тutilмайди. Эшик парда тутиш зарурати бор ерларда бундай парда учун мато танланаётганда, хона ички қисмининг қиёфаси ва вазифаси назарда тутилади, хона ичкарасидаги ранглар мажмуасига мос рангли мато олиш керак бўлади.

Қалин дераза пардаларни ўрнатиш учун жойига қараб ёғоч ва металл ҳамда сунъий материаллардан ишланган якка қатор ва қўш қатор карнизлардан фойдаланилади.

КўП ОИЛАЛИ ХОНАДОНЛАРДА УЙ ЮМУШЛАРИ

Ўзбек халқининг ижтимоий, тарихий, миллий-маиший хусусиятларига кўра қадим-қадимдан бир хонадонда бир нечта оиланинг яшаши табиий ҳолга айланган. Ота-она ва фарзандлар, оилали ака-укаларнинг бир хонадонда яшаши қариндош-уруғчиликнинг, жигарлик ришталарининг мустақамланиб боришида катта аҳамиятга эга. Уй-хўжалик ишларини юритишда, тўй-маъракалар ва бошқа турли

йиғин ва тадбирларда бутун хонадон аъзоларининг ҳамжиҳатлик, ўзаро иноқлик билан ҳаракат қилишлари ҳар қандай оғир юмушнинг ҳам осон кўчишига асос бўлади.

Уй юмушларининг тақсимоти ҳамма хонадонларда турлича бўлади: айрим оилаларда хонадоннинг ҳар бир аъзоси қиладиган ишлар олдиндан белгилаб қўйилади. Баъзиларида хонадон аъзолари бажарадиган ишлар турли шароитларга кўра тез-тез алмаштириб турилади. Бутун ҳовлини тозаллаган киши, эртага овқат қилиши, индинга кир ювиши мумкин. Бу эса, албатта, хонадондаги оилавий шароитдан келиб чиқадиган ишлардир.

Рўзғор харажатларини амалга оширишда кўпинча хонадон улуғлари оиладаги ишловчиларнинг ойлик маошларини, бошқа баъзи даромадларини бир қўлга йиғиб, рўзғор эҳтиёжларига, уй ичиларнинг кундалик ва бошқа эҳтиёжларига кўра расамади билан тақсимлайдилар. Бунда энг зарур ашёлар, тезда харид қилиниши лозим бўлган маҳсулот ва буюмлар маслаҳатлашиб, аниқлаб олинади ва шунга кўра маблағ ажратилади.

Бошқа бир оилаларда эса ҳар кимнинг ўзига топширилган иши бўлади. Масалан, кимдир фақат бозор-ўчарни бўйнига олса, кимдир фақат дўкондан олинadиган маҳсулотлар хариди билан шуғулланади, кимдир коммунал хизмат тўловлари ва бошқа солиқларни ўз вақтида тўлаб боради.

Қатта маблағ талаб этадиган буюмлар (мебель, ғилам, музлаткич, телевизор, қурилиш ашёлари ва ҳоказо) эса ҳаммадан маълум бир улуш олиш йўли билан тўпланиши ёки ҳар бир оила ўз даромадларига қараб қурби етган буюмни сотиб олиши керак. Бу эса хонадондаги кишиларнинг бир-бирларига бўлган меҳр-оқибатлари, муносабатлари ва оилавий муҳитга ҳар томонлама боғлиқ.

Оддий туз ё гугурт сотиб олишдан тортиб, уй-жойни таъмирлаш ёки овқат пишириш, ҳовлига кўчат ўтқазишгача бўлган ишлар хонадон улуғларининг бошчилигида, маслаҳатлашиб, кенгашиб амалга оширилса, бу оилаларда, албатта, кут-барака, саранжом-сарийшталик ва тўкин-сочинлик бўлади.

Шундай хонадонлар ҳам борки, уларда ҳар бир оила ва ҳар бир киши ўз билганича ҳаракат қилиб, кўнглига келган вақтда бирор ишга қўл уриб кетаверади. Лекин бундай шароитда уйда, албатта, турли тартибсизликлар юзага келиб, пулдан ҳам, рўзғордан ҳам барака кетади. Бир уйда ёки ҳовлида яшаб туриб, рўзғорни алоҳида қилиб олиш моддий томондан ҳам, маънавий томондан ҳам ўзбек одатларига мос келмайди. Лекин оила аъзоларининг мустақил рўзғор юритиш истаклари ва бунга шароит яратганликларини ҳисобга олиб, уларни бўлак қилинган ҳоллар ҳам кўп учрайди. Шундай тақдирда ҳам бўлак бўлганлар ота-она, ака-укалари ҳолидан хабар олиб, улар билан бамаслаҳат иш тутадилар. Бундай шароитда тарбия топаётган болалар ҳам келажақда шу одатларга амал қиладиган, меҳрибон, жигаржон кишилар бўлиб улғаядилар.

УЙ-ЖОЙ ГИГИЕНАСИ

Хонадонда озодалик ва тартибни сақлаб туриш турмуш гигиенасининг асосини ташкил этади. Хоналарда мебель ва жиҳозларнинг кўп ва зич бўлиши уй кўтаришни кийинлаштиради хоналарни чанг босади. Хонадонда тозаликни сақлаш учун ҳар куни чанглари нам латга билан артиб туриш керак. Дераза ойналарини ҳам мунтазам ювиб туриш лозим. Юмшоқ мебель ва гиламларни чангюткичда тозалаган маъкул. Уй хоналарини шамоллатиб туришга алоҳида эътибор бериш керак. Иложи борича ёзда деразалар доим очиқ туриши мақсадга мувофиқдир. Кеч кузда ва кишда хоналарни дарчалар оркали шамоллатиш, лекин болалар, кексалар ва саломатлиги заиф кишиларни бетобланиб қолишдан асраш учун елвизак бўлмаслигига ҳаракат қилиш даркор. Ошхона, ҳаммом, ҳожатхоналарнинг ҳавоси мунтазам тозаланиб туриши учун у ерларга ҳаво сўрувчи қурилмалар ўрнатилади ёки панжарали тиркишлар қилинади. Бу жойларда йиғилиб қолган чанглари ҳам вақти-вақти билан тозалаб туриш керак. Хоналар «бўғилиб қолмаслиги» учун уй деворларини бўяшда мойсиз бўёқлардан фойдаланган маъкул.

Иложи бўлса уй хоналарида ҳавонинг иссиқлик даражасини доимо бир хилда сақлаб туриш керак: ёзги мавсумда 22–25°C, кишки мавсумда эса 20–22°C (лекин 18°C дан кам бўлишига йўл қўйиш мумкин эмас).

Кишда уйдаги иссиқлик яхши сақланиши учун эшик ва деразаларнинг оралари пахта билан яхшилаб беркитилиши шарт. Уйни қўшимча иситиш учун электр иситиш асбобларини қўллаш мумкин. Танча (сандал) ёки печка ёқилганда, бинога исгарқалишидан эҳтиёт бўлиш керак: бунда печка эшикчасини ёпиб қўйишдан олдин тутантирик ва ёқилганинг яхши ўт олганига ишонч ҳосил қилиш шарт.

Ёзда уй ҳавосини совитиш учун деразага ўрнатиладиган кондиционерлардан фойдаланиш мумкин. Бу кондиционерлар ҳавони чанг ва захдан ҳам холи этади.

Пойдеворга сизиб ўтган ерости сувлари, ертўлани сув босиши, томдан чакка ўтишидан ташқари, уйни ёмон иситиш, кераклича шамоллатмаслик, уй ичида тез-тез кир ювиш оқибатида ҳам уйни зах босади. Зах ва нам совуққа чидамсизликни, шамоллаш ва зотилжам каби кўплаб касалликларни юзага келтиради, девор, шифт ва мебелларга зарар етказиши. Шунинг учун кирларни ҳаммом (ваннахона)да ювиш ва айвон (балкон) ёки ҳовлида қуритиш тавсия этилади.

Умумий фойдаланиш жойларининг озодалиги ва тартибига алоҳида эътиборни қаратиш лозим. Айниқса, ошхонани диққат билан тозалаш керак. Бинода пашша, суварак ва турли ҳашарот ҳамда кемирувчиларнинг пайдо бўлиши, кўпайиб кетишининг олдини олиш учун озиқ-овқат ва ювилмаган идишларни очиқда қолдирмаслик, овқат қолдиқларини оғзи ёпиладиган челақларга йиғиб, тез-тез тўкиб туриш талаб этилади. Ваннани ҳар бир фойдаланишдан кейин яхшилаб ювиш, сув оқиб кетадиган

тирқишларни тозалаб ташлаш керак. Унитаз ва ювунди челакларни ҳар куни хўжалик моллари дўконларида сотиладиган махсус ювиш воситалари билан ювиш ва зарарсизлантириш керак.

КИЙИМЛАРНИ АСРАШ ВА ТОЗАЛАШ

Тоза, яхши дазмолланган кийим кийганда кишининг кайфияти маълум даражада кўтарилиб туради. Кийимни ишдан чиқармаслик учун уни асрай билиш керак. Маиший хизмат корхоналарида кийимларни кимёвий тозалаш жараёнида доғларни кетказиш учун уларга антистатик, куяга қарши ишлов берилади. Лекин ҳар доим ҳам маиший хизмат кўрсатиш уйларига мурожаат қила олмаймиз. Аксарият аёллар айрим доғларни янгилгидаёқ уй шароитида тозалашга ҳаракат қиладилар. Бунда улар газламанинг қандай толадан ишланганлигини, доғ кетказувчи воситанинг газламага ва унинг рангига қандай таъсир этишини билиб, буюмни тўғри ювиб, синькалашга ҳаракат қиладилар.

Саноатда ишлаб чиқариладиган кийимларни тоза тутиш, асрай билиш учун унинг «паспорти» – кийимга тикиб қўйилган ёрликни сақлаш тавсия этилади.

Умумий кирланган кийимларни тозалаш. Умумий кирланган кийимлар 2 хил йўл билан тозаланади: улар кимёвий тозалаш корхонасига топширилади ёки ювувчи воситаларнинг сувли эритмалари билан ювилади. Кимёвий тозалашда трихлорэтилен, перхлорэтилен ва уайт-спирти органик эритувчилари ишлатилади. Кийимларга санаб ўтилган эритувчиларнинг бирортаси билан махсус дастурда ишлайдиган машинада ишлов берилади.

Уй шароитида кийим-кечакларни кимёвий тозалаш учун, аввало, газламанинг доғ бўлган қисми чанг ва кирдан тозаланади, сўнгра газлама таркиби, унинг тузилиши, доғларнинг хусусияти аниқланади, уларга мос доғ кетказувчи воситалар танлаб олинади. Агар доғ кетказувчи восита газламани ишдан чиқармаса, унинг рангини ўзгартирмаса, у ҳолда доғни кетказишга киришиш мумкин. Доғ кетказувчи эритма газламада ёйилиб кетиб каттароқ доғ ҳосил қилмаслиги учун тозаланаётган доғ атрофини (газламани) сув, бензин билан ҳўллаб, тальк, крахмал сепиб қўйиш керак. Агар газламани ювиш мумкин бўлса, у ҳолда кўпгина доғлар совун, сода ёки бошқа ювувчи моддалар воситасида кетказилади.

Оқсил, сиёх, тушь, мева, мойли бўёқ, елим, атир, моғор доғларини дазмоллашдан аввал кетказиш керак, чунки улар 50°C дан юқори ҳароратда газламага мустаҳкам ўрнашиб қолади. Ёғ ва мойли доғларни кетказиш учун махсус воситалар бўлмаган ҳолларда, фақат тоза эритувчилар (бензин, скипидар ва бошқалар) ишлатилади, бундай эритувчилар доғни қолдирмай тозалайди. Эритувчининг қанчалик тозалигини билиш учун унда оқ қоғоз ҳўллаб кўрилади, қоғоз куриганидан кейин унда ҳеч қандай доғ қолмаслиги лозим.

Ёғ ва мой эритувчилари – бензин, скипидар, ацетон ёнувчан бўлади, шу боис улардан эҳтиёткорлик билан фойдаланиш лозим. Уларни оловдан нарида, болаларнинг қўли етмайдиган жойларда, маҳкам ёпиладиган тикинли шиша идишда сақлаш, шиша устига нималиги ёзиб қўйилиши керак.

Мўйна буюмларни тозалаш. Бир оз кир бўлган ёки шўр босган мўйна буюмларни уй шароитида тозалаш мумкин. Ёғ доғи теккан майда мўйнали буюмлар (бош кийим, ёқа ва бошқалар) тоза латта билан бензинлаб артилади. Бунда мўйна жунлари бир томонга қараб: кам доғ тушган жунлар ётиқ томонига, кўпроқ кирланганлари эса тескари томонга қарата артилади. Мўйна артиб бўлингандан сўнг қуриртилади, сўнгра тиши йирик тарок билан таралади. Шунингдек, ёғ ва тер доғларини новшадил спиртига ош тузи қўшиб (0,5 л сувга 1 чой қошиқ новшадил спирти, 3 чой қошиқ ош тузи қўшилади) ёки денатурат спиртига новшадил спирти қўшиб (баравар микдорда) тозалаш мумкин. Латта ёки юмшоқ чўткада бу эритмаларнинг биронтаси билан мўйнанинг жунлари артилади, кейин у қуриганидан сўнг яхшилаб тарокланади.

Мўйна буюмларнинг рангини ялтилатиш учун уни сирка эссенцияси билан ҳўлланган латтада артиш тавсия этилади. Мўйна буюмлари ёки мўйна терисининг тўқималари дағаллашган ва эгилувчанлик хусусиятини йўқотган бўлса, уларни юмшатиш ва асл ҳолатига келтириш мумкин. Бунда у сирка эссенцияси (1 ош қошиқ) ва намақ (1 л сувга 50 г туз солинади) ёки махсус тайёрланган ёғли эмульсияга (бир оз илик сувда 100 г совун эритилади ва тайёр эритмага 15–20 томчи новшадил спирти томизилиб, яхшилаб аралаштирилади ва у 1 л га етгунга қадар сув қўшилади) ҳўлланган латта билан артилади.

Буюмга эритма суркаганидан сўнг у 3–4 соатга қўйиб қўйилади, (уй ҳароратида) қуриганидан сўнг миждиланади ва ҳар тарафга чўзиб тортилади. Шундай қилингандан сўнг тери тўқималари юмшайди, майин бўлиб, асл ҳолига келади. Бунда мўйна ифлосланиб қоладиган бўлса, дарҳол бензин суркаб артилади, кейин эса тарокланади. Сунъий мўйналарни тозалаш учун махсус восита (фойдаланиш усуллари унга қўшиб бериладиган йўриқномада кўрсатилган бўлади) ишлаб чиқарилади.

КИР ЮВИШ

Кир ювиш деганда, кийим-кечакларни хилларга ажратиш, уларнинг оғирлигини аниқлаш, айримларини ивитиш, ювиш, чайиш, сиқиш, қуритиш ва дазмоллашдан иборат жараён тушунилади. Кўпинча кирни синькалаш, крахмаллаш, баъзан оқартириш керак бўлади. Кир қўлда ёки кир ювиш машиналари билан ювилади. Кир кийимларни қуруқ жойда, яхшиси корзинкада, ҳаво бемалол кира оладиган қутичаларда, имкони бўлса, четроқ хонада сақлаш керак. Кирланган кийим қанча кам сақланса, шунча осон ювилади.

Ювишдан олдин кирни ранги, қандай газламадан тикилганлиги ва қанчалик кирланганлигига қараб хилларга ажратиш керак.

Пахта ипи ва зиғир толасидан тўқилган рангли матолардан тикилган кийим-кечакларни ювиш олдидан рангига қараб ажратилади, тез ранги чиқадиганларини сувга туз (2 л сувга 1 чой қошиқ туз) қўшиб, совун билан ювилади.

Шойи ва синтетик кийим-кечаклар тегишли ювувчи моддалар эритмасида ивителиди. Ивитилгандан сўнг, ювиш олдидан яхшилаб сиқиш керак. Аксарият кир ювиш машиналари бир йўла 1 кг дан 6 кг гача кирни ювишга мўлжалланган.

Ювувчи моддалар – газламаларни ювиш учун мўлжалланган моддалар (совундан ташқари) синтетик, ёғли кийимни ювувчи ва сув юмшаткичларига бўлинади. Табиий ёғларнинг ҳосиласи бўлган кирсовун ёғли нарсаларни ювувчи моддаларнинг асосий компоненти ҳисобланади. Совун иссиқ (80°С ва ундан юқори бўлган ҳароратда) ва юмшатиш сувда кир ювганда самарали натижа беради. Жун, табиий ва сунъий ипак газламадан тикилган кийимларни совун билан ювиб бўлмайди.

Синтетик ювувчи моддалар ювишни тезлаштиради ва осонлаштиради, уларни ҳар қандай қаттиқликдаги сувда кир ювишда ишлатиш мумкин. Синтетик ювувчи моддалар кир ювиш кукуни, бўтқа ва суюқ ҳолда ишлаб чиқарилади. Қандай мақсадларда ишлатилишига қараб ювувчи моддалар ип газлама, зиғир газламаларни ювувчи моддалар; жун, ипак, синтетик ва сунъий толалардан тўқилган газламаларни ювувчи моддалар; ҳар қандай моддалар; ҳар томонлама таъсир этиб ювувчи моддаларга бўлинади.

Ип газлама ва зиғир газламаларни ювишга мўлжалланган ювувчи моддаларнинг ўзига хос хусусияти шуки, улар таркибидаги моддаларнинг катта қисмини кальцияланган сода ташкил этади, у эритмада ювиш жараёнини юқори самарали қилишга имкон берадиган кучли ишқорий муҳитни яратади. Ювувчи моддалардан баъзиларига кимёвий оқартиргичлар қўшилади. Кирларни қайнатаётган пайтда синтетик ювувчи моддалар эритмасига оз миқдорда майдаланган кирсовун ва кальцияланган сода қўшиш мумкин.

Жун, шойи, синтетик ва аралаш газламалардан тикилган кийимларни ювишда таркибида ишқорли туз бўлмаган ёки оз миқдорда бўлган ювувчи моддалардан фойдаланилади.

Универсал ювувчи моддалардан ип газлама, зиғир, жун, табиий ипак ва синтетик газламалардан тикилган кийим-кечакларни ювишда фойдаланилади. Таркибида биологик қўшилмалар (ферментлар) бўлган ювувчи моддалардан оксил доғларини кетказишда фойдаланилади.

Болалар кийими, йўргак, юмшоқ тикма ўйинчоқларни ювишда совун асосида тайёрланган кукунлардан фойдаланиш зарур.

Оқартирувчи моддалар кукун ёки суюқ ҳолида чиқарилади. Улар бир вақтнинг ўзиде кирларни дезинфекциялайди ҳамда қаҳва, мева, резавор мева, чой доғларини кетказиш

учун хизмат қилади. Кирни оқартиришда водород пероксид, гидросульфат, гипохлорид (10 л сувни қайнагунга қадар иситиб, унга водород пероксиднинг 3% ли эритмасидан 30 г ва 1 чой қошиқ новшадил спирти қўшилади, сўнгра ювилган кир шу эритмага 20 дақиқа бўктирилади, кейин кир иссиқ сувда ва яна совуқ сувда чайилади) ишлатилади.

Диққат қилинг! Кир ювиш кукуни мўлжалдан ошириб ишлатилса, аллергия реакция беришига сабаб бўлади. Қўлда кир ювиш учун мўлжалланган кукунни машинада ювишда фойдаланиш мумкин эмас. Кир ювиш кукунларини идиш-товок ювишда ишлатиш ярамайди.

Кир ювиш кукунлари газламада ўрнашиб қолмаслиги учун кирни ювиб бўлгач, бир неча марта чайиш, сўнгра қўлни совун билан ювиб, қўлга крем суртиш керак. Оқартирувчи моддалар газламанинг пишиқлигини бирмунча камайтиради, шунинг учун уларни ҳар гал ишлатмай, оралатиб ишлатган маъкул. Кирни алюминийли, сирли ёки рухланган (занги йўк) идишда оқартириш керак. Кирни оқартиришдан аввал улардаги илмок, тугмача ва ҳоказоларни қирқиб олиш керак.

Бир эритмада ҳам оқ, ҳам рангли кирларни ивйтиб бўлмайди.

Фақатгина оқ кирни 3–4 соат ивйтиб қўйиш мумкин. Бўялмаган пишиқ рангли газламаларни умуман ивйтиб бўлмайди.

Ювувчи моддаларни ишлатганда улардаги кўрсатмаларга қатъий риоя этинг.

Синькалаш буюмнинг ташқи кўринишини кўркам қилади ва унга зангори тус беради. Синькалаш воситалари таблетка, кукун, суюқлик ҳамда паста ҳолида чиқарилади. Бу воситаларнинг ҳаммаси турли газламалардан тайёрланган буюмларни синькалашда ишлатилади. Суюқ синькаларни ишлатиш олдида чайқатиш керак. Улардан қандай фойдаланиш ва қанча солиш ҳақидаги кўрсатмага амал қилиш лозим.

Крахмаллаш. Кирни крахмаллашда табиий крахмал (картошка, гуруч, маккажўхори крахмали) ёки махсус кимёвий моддалар ишлатилади. Кирни юмшоқ, ярим қотириб ва қотириб крахмаллаш мумкин. Чойшаб, ёстиқ жилди, сочик, парда, блузклар юмшоқ крахмалланади. Бунда 1 л сувга 0,5–1 чой қошиқ крахмал қўшилади. Дастурхон, қўл сочик, ғилоф, эркаклар қўйлаги ва ҳоказолар ярим қотириб крахмалланади. Бунда 1 л сувга 1 ош қошиқ крахмал қўшилади. Ёқа ва манжетлар, эркаклар қўйлагининг кўкрак қисми ва ҳоказолар қотириб крахмалланади. Бунда 1 л сувга 2 ош қошиқ крахмал қўшилади.

Юмшоқ ва ярим қотириб крахмаллаш учун картошка ёки маккажўхори крахмали ишлатилгани маъкул. Клейстер (елим) тайёрлаш учун озгина совуқ сувга крахмал қўшилади. Ҳосил бўлган массани аста-секин қайноқ сувга солиб, мушглашиб қолмаслиги учун яхшилаб аралаштирилади. Клейстер тиниқ ва ёпишқоқ бўлиши керак. Агар клейстернинг ранги хира ва ёпишқоқ бўлмаса, уни 3 дақиқача қайнатиш лозим (маккажўхори крахмалидан тайёрланган клейстерни 5–6 дақиқа қайнатиш керак). Тайёр бўлган клейстерни синькаланган совуқ сувга солиш керак, кейин кирни сувга

(эритмага) солиб, крахмал унга бир текисда сингиши учун чайқатиш лозим. Шундан сўнг кирни сиқиб, тўғрилаб куритиш керак.

Қотириб крахмаллаш учун, одатда, клейстер эмас, балки хом крахмал (крахмал сути) ишлатилади. 40–50 г картошка ёки яхшиси, маккажўхори крахмалига озгина сув қўшилади, бир текисда кориштириб, 1 л сув қўйилади ва крахмал сути ҳосил бўлгунча аралаштирилади. Кейин 15 г бура 1 стакан иссиқ сувда эритилади, эритма совитилгач, аста-секин крахмал сутига қўйилади, яхшилаб аралаштириб, 1–2 соат қўйиб қўйилади, сўнгра яна аралаштирилади. Ёқага крахмал яхши сингиши учун ёқани қўл билан яхшилаб ишқалаш керак, кейин сиқиб ташлаб, тоза оқ матога ўраб, 30–40 дақиқа қўйиб қўйиш лозим. Шундан сўнг крахмалланган ёқани, ундаги ортикча крахмални йўқотиш учун хўл латта билан артиш тавсия этилади, кейин ёқа дархол дазмолланади. Эркаклар қўйлаги аввал юшоқ ёки ярим қотириб, ёқа, манжет ва қўйлак кўкраги эса қотириб крахмалланади.

Антистатиклар. Антистатиклар буюмларда электростатик зарядлар (кийимларнинг баданга ёпишиши) ҳосил бўлишининг олдини олиш ва йўқотишга мўлжалланган препаратлардир. Кийимларга антистатик билан ишлов берилса, улар баданга ёпишмайди, учкун чиқармайди ва ўзига чанг тортиши камаяди. Синтетик ва аралаш газламалардан тикилган кийим-кечаклар ювилгандан сўнг охирги марта чайилаётганда уларга антистатик воситалар билан ишлов берилади.

Тўр тўқималарни ювиш. Буларни ювиш олдидан чанги қоқилади, илик сувга ивителиди. Ивитиш жараёнида сув 2–3 марта алмаштирилади, кейин совун кўпиртирилган ёки ювувчи моддалар эритилган илик сувда ишқаланмасдан ювилади. Ювилгандан кейин 2–3 марта дастлаб илик, сўнг совуқ сувда чайилади, синькаланади, лозим топилса, крахмалланади. Тўр пардаларнинг шаклини сақлаб, текис тортиб қўйиб куритиш, сал намлигида дазмоллаш лозим. Тўр тўқималарни курук чойшаб орасида 15–20 дақиқа ўраб қўйиб куритиб, сўнг дазмолласа ҳам бўлади.

Тивит рўмолни қўлда ювиш тавсия этилади. Рўмолни каттик ишқаламасдан, жун ва ипак газламаларни ювиш учун мўлжалланган суюқ ювувчи моддалар эритмасида ювиш мумкин. Кўп ўраш натижасида сарғайиб кетган оқ тивит рўмолни оқартириш керак. Бунинг учун рўмол 10 л сувга 2 ош қошиқ кукун ҳисобидан тайёрланган оқартирувчи моддали эритмада 30–40 дақиқа ивителиди. Рўмол ювиб ёки оқартириб бўлингандан сўнг илик (30–40°C), сўнгра совуқ сувда чайилади, охирги марта чайилаётганда сирка (5 л сувга 1 ош қошиқ) солинади. Кейин эса рўмолни чойшаб ёки сочиқ орасига олиб сиқиш ва нам ҳолида тегишли ўлчамдаги рамка ёки фанерага таранг қилиб тортиб, миҳчалар билан қоқиш керак. Қуригандан сўнг соч учун ишлатиладиган чўтка ёрдамида туки чиқарилади ва тахланган ҳолда сақланади.

Атлас бир ювилганидан кейин оҳори ўзгариб кетиб, ўзининг дастлабки нафосатини йўқотади. Атлас кийим ёки буюмлар кирланганида кимёвий тозалашга топши-

риш керак. Агар бунинг иложи бўлмаса, уй шароитида ювиш ҳам мумкин. Ювишда эмалланган тоғора ва ванналардан фойдаланиш тавсия этилади. Атлас кийимларни оддий кир совунда ювиб бўлмайди. Кир совун таркибидаги ишқор, синтетик ёғ кислотаси каби моддалар матонинг рангини чиқаради ва ипак толасини емиради. Ранг чиқмаслиги учун ҳар 5 л сувга 1 қошиқ сирка эссенцияси қўшиш лозим. Кейин универсал кир ювиш кукунларидан, кир ювувчи суюқ моддалардан фойдаланиш мумкин. Атлас илиқ сувда ювилади, ювиш пайтида қаттиқ ишқаламаслик керак. Ювилган кийим ва буюмларни соя жойда қуритиш лозим. Атлас кийим ва буюмларнинг доғ бўлган жойларини тоза авиабензин билан тозаласа ҳам бўлади.

ДАЗМОЛЛАШ

Уй шароитида дазмол қилиш учун дазмол тахтаси ва зарур ҳарорат ҳосил бўлганда ўзи ўчиб, яна қизийдиган, сув буғи пуркайдиган дазмоллар керак бўлади. Матолар ҳар хил (пахта, зиғир, жун толасидан, табиий ва сунъий ипаклардан, кимёвий толалардан тўқилган) бўлгани учун ҳар хил ҳароратда дазмолланади. Кимёвий толалардан тўқилган матолар дазмолланаётганда дазмол қаттиқ қиздирилмаслиги, табиий ипак ва жун матоларга эса қаттиқ қиздирилиши керак, пахта ва зиғир толасидан тайёрланган матолар намлаб ёки сув пуркаб, яхши қуритмай дазмолланади.

Астарлик матолар (сагин, саржа ва шу кабилар), креплар ва бўртма гулли қилиб тайёрланган матолар қуруқ (намланмай) дазмолланади.

Чойшаб, дастурхон каби буюмлар дазмоллангандан сўнг бир оз тахлаб қўйилади; улар ўнг томондан, кашталиқ жойлари эса орқа томондан дазмолланади.

Жун ва ярим жун матолар намланган юпка оқ мато (юпка сурп, икки қават дока) устидан дазмолланади, шойи матоларни қуритиб ёки намлигида орқа томонидан ёки пахта толасидан тўқилган юпка қуруқ мато қўйиб дазмолланади. Яхши қурмаган кийимларнинг чоклари, қалин жойлари баъзан дазмолдан кейин ялтираб қолиши мумкин, уни йўқотиш учун ялтираган жойни хўллаб сиқиш, бир муддат буғ устида тутиб туриш, қуритиб, кейин орқа томондан юпка мато қўйиб дазмоллаш лозим. Ипак трикотажд кийим-кечаклар дазмолланмагани маъқул, агар зарур бўлса, тескари томонидан ёки устига зиғир толасидан тўқилган мато қўйиб, қаттиқ қизи-маган дазмол билан дазмолланади.

КИЙИМЛАРНИ САҚЛАШ

Кийимларни чамадон, сандик, берк шкафларда узоқ вақт сақлаб бўлмайди. Айниқса, буларни зах биноларда ва нам ҳолатда сақлаш зарарлидир. Шкафга нам бўлган кийимларни устма-уст илиш мумкин эмас. Кийимларни, айниқса, мўйнали кийим-бошларни ўз вақтида қуритмаслик уларнинг ишдан чиқишига сабаб бўлади.

Барча буюмларни йилда бир марта қуёшли кунда соя жойда 2–3 соат ёйиб шамоллатиб қуритиш керак. Қуёш нури тўғри тушиб турганда кийимларнинг ранги айнийди, мўйна буюмлар ва қоракўл пўстинларнинг чарм тўқимаси тез қуриб, қотиб қолади. Очиқ ҳавода ёйиб олинганда кийим бузилишига сабаб бўладиган микроорганизмлар ва уларнинг тухумлари тезда ўлади.

Сунъий замша ва сунъий теридан тайёрланган буюмларни офтобга ёйиш тавсия этилмайди, чунки бундай шароитда улар бузилади. Кийимлар қуригандан сўнг уларнинг чанги кетказилади. Кийим ва бош кийимларнинг чанги, одатда, тукли чўтка билан тозаланади. Мўйна буюмларнинг чанги қўл қафти билан қоқиб тозаланади.

Кийим сакланадиган ғилоф тўқимачилик материали ва қоғоздан тайёрланади. Кийим саклаш учун полиэтилен, пропилен поливинил-хлориддан тайёрланган халтачалар унча ярқкли бўлмайди, чунки вақт ўтиши билан уларда нам тўпланади ва моғор замбуруғининг ривожланишига олиб келади. Сунъий замша ва сунъий теридан тикилган кийимларни фақат осилган ҳолатда саклаш керак.

Юбкалардаги «плиссе», «гофре» безагини яхши саклаш учун уларни капрон пайпоққа солиб осиб қўйиш керак.

ГИЛАМЛАР

Гидамнинг тўқима (гули тўқиладиган), тикма (тайёр буюмга гули тикиладиган), босма (гули бўяб босиладиган) хиллари бор. Гидамлар тукли ва туксиз бўлади.

Гидамни сотиб олган кундан бошлаб 5–6 ой давомида қоқиш ва чангюткич билан тозалаш тавсия этилмайди, чунки чангюткич янги гиламнинг тукларини тортиб олиши мумкин. Шунинг учун янги сотиб олинган гиламни юмшоқ чўтка ва супурги билан тозалаш керак. Гидамнинг чангини қоқиш учун махсус чангқоқкичдан фойдаланилади. Гидамни кийим қуритиладиган дорга ташлаб ёки осиб қўйиб қоқиш мутлақо мумкин эмас – бунда гиламнинг арқоқ иплари шикастланади, гилам тўзий бошлайди. Гидамни қишда қор устига тукли томонини ерга қаратиб тўшаб, секин қоқиб тозалаган яхши. Гидам қоқишда тез эгилувчан новда ишлатиш тавсия қилинади.

Гидам устига ёпишган ип, соч ва шу кабилар механик чўтка ёрдамида тозаланади. Узун тукли гиламлар бундан мустасно, чунки чўтка гилам тукларини қисман юлиб чиқаради. Қалта тукли гиламлар юмшоқ чўтка ёки поролон губка ёрдамида махсус ювувчи моддаларнинг сувли эритмаси билан тозаланади. Бунда эритманинг ҳарорати 25–30°C дан ошмаслиги керак.

Жундан тўқилган гиламни қуя ва гилам қўнғизи ейди. Қуя ва гилам қўнғизи чангли ва зах жойларга тухум қўяди, бу тухумдан чиққан қурт (личинка) 12 ойга яқин яшаб, қўпайиши мумкин. Шунинг учун жун гиламларни шамоллатиб, чангини тозалаб, офтобда қуритиб туриш лозим. Жун гиламларни ёз пайтида тозалаб, қуритиб,

Ўраб қўйган яхши, бунда нафталин сепиш ёки қатларига нафталин солинган халта-чалар ташлаш лозим, гиламни текис сиқиб ўраш, яхшиси текис ёғоч атрофига ўраб қўймоқ керак, устидан газета ўраб, полиэтилен копга солинади.

Гиламларни уй шароитида тозалашдан ташқари, полга солинадиган гиламларни 2–3 йилда бир марта, деворга осиладиган гиламларни 4–5 йилда бир марта бўлса ҳам маиший хизмат кўрсатиш уйларига топшириш керак.

Гиламдаги доғларни кетказиш учун қуйидагиларга риоя қилиш керак: доғ кетказувчи воситанинг гилам ва унинг рангига таъсир қилишини тахминан текшириб кўриш керак; гилам устидаги доғлар шпатель ёки каттик чўтка ёрдамида эҳтиёткорлик билан тозаланади, сўнгра доғ кетказувчи восита қўлланилади; гиламнинг кир бўлган жойи доғ кетказувчи воситага ҳўлланган пахта ёки салфетка билан марказга қараб артилади, қайта-қайта артилаётганда ҳўл пахта алмаштирилиб турилади.

Гиламларни намликдан асраш лозим. Гилам тўшалган пол ва гилам осилган девор ҳар доим қуруқ бўлиши керак.

МИЛЛИЙ ТАОМ ВА ПИШИРИҚЛАР

Эътибор берсангиз, ҳаммамиз ҳам севиб истеъмол қиладиган миллий таомларимизни тайёрлаш йўли бир хил. Лекин ҳамманинг қўлидан ҳар хил овқат чиқади. Бирини еганда «Жуда мазали бўлибди!» дейилади, бирини татиб кўриб эса «Эсиз масаллик!» деган ҳаёл кечади кўнглингиздан. Ҳа, пазанданинг эътибори, малакаси-га, халқ тили билан айтганда «кўлига» кўп нарса боғлиқ. Овқат пишираётган одам ўзи меҳмон килмокчи бўлган кишиларни суйиши, ҳурмат қилиши керак, дейишади. Бу бежиз эмас. Тўй, меҳмондорчилик таомлари – ҳаммаси ширин туюлади. Худди шу таомни «кичик қозон»да қилганда нега мазаси бошқача. Ўзимизга-ку, деб бепарворок, эътиборсизроқ бўлганимиз учун эмасми? Овқат пишаётган қозонни узок қаровсиз қолдириб бўлмайди.

Пазандалик санъати овқат тайёрлаш усулларини, овқат маҳсулотларининг хусусиятлари, уларнинг афзаллик ва камчиликларини билиш, шунингдек, усталик билан тайёрлай олишни ҳам талаб қилади.

Тайёрланадиган таомнинг рецептини, яъни унга нималар солганини яхши билиш ва шу рецептнинг аниқ меъёрини белгилаш ҳамда бундан тўғри фойдаланиш керак. Меъёридан кўпроқ гўшт, зираворларни ортикча солиш билан таомнинг мазаси ортмайди. Бир масалликдан кўп, иккинчисидан оз солсангиз, мутаносиблик бузилиб, таом бемаза бўлиб қолиши мумкин.

Ҳар қандай овқатни пишириш, аввало, масаллик тайёрлашдан бошланади. Масаллик тўғри тайёрланса, овқат лаззатли бўлади, яхши ва тез пишади, таркибидаги фойдали моддалар йўқолиб кетмайди.

Айрим аёллар қайнатиб пишириладиган овқатлар орасида «ўзи қайнаб туради-ку», деб бошқа ишларини ҳам битириб олишга ҳаракат қиладилар. Лекин қайнашда ҳам қайнаш бор.

Таомни шараклатиб қайнатиш ярамайди, чунки қаттиқ қайнаганда пишириляётган маҳсулотнинг сирти котиб ичидаги моддалар эритмага айланмай қолади ва қайнатма таом кўпиклашиб (айникса, шўрва), бемаза чиқади. Милдиратиб қайнатилганда масаллик хил-хил бўлиб, таркибидаги озуқа моддалари яхши эрийди ва овқат мазали чиқади.

Ҳар бир бека овқат пиширишга сарф бўладиган вақтни тўғри тақсимлаб олиши керак. Таом тайёрлашда ишлатиладиган асбоблар, идиш-товоқлар ҳар доим саранжом ва озода сақланса, вақт тежаллади. Бирор таом тайёрланадиган бўлса, пишгунча канча вақт ўтишини тахминан ҳисоблаб чиқиш керак. Агар вақт зик бўлса, мўлжалланган овқат яхши пишмаслиги ва бемаза бўлиб қолиши мумкин. Шунингдек, тайёр таом ўз вақтида истеъмол қилиниши лозим. Овқат узок туриб қолса, совиб, мазаси ўзгаради.

Куйида миллий таомларнинг айримлари қандай пиширилиши ҳақида намуналар келтирамиз.

СУЮҚ ОВҚАТЛАР

Мастава. Гўштнинг лаҳм ери суякдан ажратиб олинади-да, жуда майда тўғралади. Суяклар ҳам кичик бўлақларга бўлинади.

Обдон қизитилган ёғда гўшт билан суяклар чалароқ ковурилиб, устидан халқасимон тўғралган пиёз солинади. Пиёз қизаришга етганда помидор ёки тоmat қўшилади, сўнг йириклиги нўхатдек келадиган, тўртбурчак шаклида тўғралган сабзи билан шолғом солинади. Масаллиқлар пастрок алангада яхшилаб ковурилгач, қозонга сув қуйилади. Шўрва қайнаб чиққач, тузи ростланади. Гўшт пишишига яқин кубик шаклида тўғралган картошка ва гуруч солинади. Маставанинг гуручи жуда ҳам очилиб кетмаслиги керак.

Пишган маставани қосаларга сузиб, юзига майда кертилган райхон ёки кашничдан бир чимдим ташланади, бир қошиқ катик қўшилади-да, дастурхонга тортилади. Мурч ва қалампирни мурчдонда дастурхонга алоҳида қўйиш керак. Қўнгли тусаган киши қосасига керагича солиб тановул қилади.

300 г гўштга 100 г пахта ёғи, бир стакан гуруч, ўртача катталиқда 1 донадан сабзи билан шолғом, 2–3 донадан картошка, пиёз олинади. Бу таом 5–6 кишига бемалол етади.

Мошхўрда. Уни тайёрлаш учун гўшт ёки пўстдумба майда қилиб тўғралади. Ёғи доғланган қозонга аввал пиёз, сўнг эса гўшт солиб ковурилади. Сув қуйилгач, мош билан зирavorлар солинади ва милдиратиб қайнатилади.

Мош очилгач, туз ва гуруч солиниб, 20–25 дақиқа давомида қайнатилади. Мошхўрдага помидор қўшса ҳам бўлади. Бунинг учун помидор товада бир ковурилиб, мош очилгандан кейин қозонга солинади. Таом пишгач, оловдан олиниб, бир оз «дам едирилади», сўнгра қосаларга сузилиб, устига мурч ва майда кертилган райхон, кашнич, кўк пиёз селиб дастурхонга тортилади, алоҳида идишда катик ва сузма берилади.

Мошхўрда учун 300 г гўшт, 100 г ёғ, 300 г гуруч, 200 г мош, 2 бош пиёз, 2–3 дона помидор, таъбга қўра туз, зирavor ва ошкўклар керак бўлади.

Сутли мошхўрда. Мош ва гуручни тозалаб ювгандан кейин, қозонга аввал мош солиб қайнатилади ва мош очилгач, гуруч солинади, сўнг қозонга сут куйиб, 18–20 дақиқа милдиратиб қайнатилади. Пишишга яқин туз солинади. Пишгач, оловдан олиниб, 5-дақиқача «дам едирилади». Дастурхонга косаларда сариеғ билан тортилади.

Сутли мошхўрда учун 200 г мош, 150 г гуруч, 2,5 л сут, 50 г сариеғ ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Шўрвалар. Қайнатма шўрва. Қўй гўштнинг тўш ва қовурға қисмларидан олинади ва яхлитлигича ёки катта-катта бўлақларга бўлинади, кейин совуқ сувли кастрюлкага солиниб, оловда 1–1,5 соат милдиратиб қайнатилади. Гўшт янги сўйилган бўлса, кўпиги олинмайди, эскироқ бўлса кўпиги сибириб олинади. Шўрвага тўғралган пиёз, бутун ёки катта-катта кесилган сабзи, шолғом, картошка, помидор, аччиқ ва чучук қалампирдан солиб қайнатилади, тузи ростланади. Сабзиси юмшаб, картошкеси эзила бошлаганда, оловдан олинади. Дастурхонга тортишда гўшти ва сабзавотларини човлида сузиб олиб, лаганга ёки алоҳида ликопчага солиб келтирилади. Шўрваси эса косаларга куйилиб, юзига майда тўғралган бош пиёз ёки кўк пиёз ёхуд кашнич, укроп сепиб тортилади.

Қайнатма шўрва учун 500 г гўшт, 2–3 дона пиёз, шунча сабзи, 3–4 дона картошка, шунча шолғом, 1 дона аччиқ қалампир, 2–3 дона чучук қалампир, 3–4 дона помидор, 0,5 боғ кашнич ёки укроп, туз эса таъбга кўра солинади.

Қовурма шўрва. Қўй ёғи майда тўғраб эритилиб, жинсов олиб қўйилади. Гўштни кадобга тўғрагандек, бош бармоқнинг биринчи бўғими катталигида тўғраб, суякларини чопиб, доғ бўлган ёғда қовурилади. Бунда ҳалқа-ҳалқа тўғралган пиёз, помидор солиб, то помидори эзилгунча қовурилгандан сўнг, паррак-паррак ёки кубик шаклида тўғралган сабзи солинади-да, юмшагунча қовурилади. Қозонга сув солишдан олдин, катта кубик ёки паррак усулида тўғралган картошка солинади ва сув куйиб, милдиратиб қайнатилади. Тузи ростланади, қалампир ҳам қўшилади. Батамом пишганда косаларга тақсимлаб, юзига қирқилган ошкўклар сепиб дастурхонга тортилади.

Қовурма шўрва учун 500 г қўй гўшти, 100 г думба ёғ, 500 г картошка, 2 дона сабзи, 3–4 дона помидор (ёки 2 ош қошиғида томат пастаси), 3–4 бош пиёз, 1 дона қалампир, туз, зиравор ва юзига сепиладиган ошкўк таъбга кўра солинади.

Қиймали шўрва. Гўшт суяклардан ажратилиб, суяк қайнагиб қўйилади, лаҳми қиймаланади. Шўрвасига пиёз, сабзи, помидор, картошка ва саримсоқ тўғраб солинади.

Қиймага майин тўғралган пиёз қўшиб, туз ва мурч сепиб, хом тухум чақиб солинади ва яхшилаб миждиланади. Ана шу қиймадан кафтлар орасида думалатиб ёнғоқ катталигидаги думалоқ шакл (кифта)лар ясалади. Қозондан суякларни олиб ташлаб, қайнаб турган жойига битта-иккитадан қилиб кифталар солинади ва 20–25 дақиқа милдиратиб қўйилади.

Тайёр таом 6–8 донадан қиймалари билан косаларга қуйилади, юзига майин қирқилган ошқўқлардан солиб, дастурхонга тортилади.

Нўхат шўрва. Шўрва пиширишдан бир кун олдин нўхатни тозалаб, ювиб, ивитиб қўйилади. Қўй ёки мол гўшти парда ва безлардан тозалаб, майда қилиб тўғралади, суяклари эса ёғи чиқадиган қилиб чопилади-да, совуқ сувли қозонга солиниб, 1 соат давомида милдиратиб қайнатилади. Қайнаб турган шўрвага майда тўғралган пиёз, помидор, кубик шаклида тўғралган сабзи ҳамда ивитилган нўхатни солиб, яна 15–20 дақиқача пиширилади. Зираворлар ва туз шўрвага пишиш олди-дан солинади.

Тайёр таом косаларда бетига майда тўғралган укроп сепиб, дастурхонга тортилади.

Нўхат шўрва учун 500 г гўшт, 3–4 бош пиёз, 2–3 дона помидор, 2 та сабзи, 1,5 стакан ивитилган нўхат, 10 дона туйилмаган мурч, дафна япроғи, туз ва ярим боғ укроп керак бўлади.

КУЮҚ ОВҚАТЛАР

Мошкичири. Пиёз ва лўнда-лўнда тўғралган гўшт доғланган ёғда яхшилаб қовурилади. Сўнгра сув қуйиб, ювилган мош солинади ва сушт оловда қайнатилади. Мош очилгач, қозонга туз, зираворлар, гуруч солинади. Қозон бир оз қайнагандан кейин суви тортилади. Овқат кирмоч олмаслиги учун қовлаб турилади. Тайёр таомни 10–15 дақиқа «дам едириб», лаганга сузилади. Устига пиёздоғ солинади.

Қиймали мошкичири тайёрлаш учун гўшт қиймаланиб, доғланган ёғда пиёз билан қовурилади ва идишга олиб қўйилади. Тайёр мошкичири лаганга сузилгач, бетига қовурилган қийма солиниб дастурхонга тортилади.

Мошкичири мухашшир. Ювилган мош совуқ сувга солиб қайнатилади. Мош очилгач, суви тўкиб ташланади ва яна совуқ сув қуйиб ишқаб-ишқаб пўсти ажратилади. Доғланган ёғда пиёз ва қиймали гўшт қовурилади, озгина сув қуйиб, устидан тайёрланган мош билан бирга ювилган гуруч солиб, пишириш давом эттирилади. Қозон вақти-вақти билан қовлаб турилади. Таом пишгач, тузи ростланади. Дастурхонга бетига пиёздоғ ёки қирқилган қўқ пиёз солиб тортилади.

Мошкичири мухашшир учун 0,5 кг мош, 0,5 кг гуруч, 300 г ёғ, 2–3 бош пиёз, 200 г қийма, таъбга кўра туз, зираворлар, бетига сепиш учун 1 боғ қўқ пиёз керак бўлади.

Паловлар. Қовурма палов. Кубик шаклида тўғралган қўй ёғи қозонга солиб эритилади (қўй ёғининг ўрнига омихта ёғлар ҳам ишлатиш мумкин), жаззаси сузиб олингач, қиздирилади. Яхшилаб доғланган ёққа гўшти шилиб олинган суяк солиб, бир оз қовурилади. Суяк қизғиш тусга киргач, қозонга паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз ва лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўшт солинади. Масаллик яхши қовурил-

гач, қозонга сомон шаклида тўғралган сабзи ҳамда ошга солинадиган тузнинг ярмини солиб, ковриш давом эттирилади. Зирвак яхши коврилгач, зираворлар (хошишга кўра кизил калампир) солинади, сўнг ошга солинадиган сувнинг ярмини қуйиб қайнатилади. Зирвак сует оловда 20–25 дақиқа давомида қайнатилади. Зирвак пишгач, гуруч солинади. Гуруч сувни тортгач, ош дамланади.

Тайёр таом сопол ёки чинни лаганга уйиб сузилади, устига суякли гўштлар чиройли қилиб жойлаштирилади. Палов билан қўшиб ейиш учун алоҳида идишда аччик-чучук, бўлак-бўлак қилиб тўғраб сувга солиб қўйилган турп ёки салатларнинг хоҳлаган бошқа туридан бири дастурхонга тортилади.

Қовурма палов учун 1 кг гуруч, 500 г гўшт, 250 г ёғ, 500 г сабзи, 4–5 бош пиёз, 1 чой қошиқ зира, зирк, 2 л сув, таъбга кўра туз керак бўлади.

Ивитма палов. Доғланган ёгда аввал лўнда-лўнда қилиб тўғралган гўшт, сўнг паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз кизаргунча коврилади. Масаллик яхши коврилгач, қозонга сомон шаклида тўғралган сабзи ва озгина туз солиб, 10–15 дақиқача коврилади, сўнгра қозонга зираворлар, тайёрланган нўхат (нўхат 10 соат ивителиди) ва сув қуйиб қайнатилади. Зирвак пиширишга киришишдан аввал гуруч тузли сувда 3–4 марта ювилиб, иссиқ сувга ивитиб қўйилади.

Ивитма палов учун 1 кг гуруч, 500 г гўшт, 150–200 г нўхат, 300 г ёғ, 3–4 бош пиёз, 400 г сабзи, 1,5 л сув, таъбга кўра зираворлар ва туз керак бўлади.

Коваток палов (ток оши). Коваток паловга солинадиган гўшт икки қисмга бўлинади: бир қисми ковриш учун тўғралади, иккинчи қисмига пиёз қўшиб қийма қилинади. Токнинг янги чиққан барглари териб ювилади, сўнгра тесқари томонига қийма солиб тугилади. Коваток очилиб кетмаслиги учун ипли игнадан ўтказиб, илга тизилади ва алоҳида идишда бир қайнатиб олинади.

Палов «ковурма палов» усулида тайёрланади. Гуруч солишдан олдин зирвакка тайёрлаб қўйилган коваток солинади. Палов тайёр бўлгач, коваток титилиб кетмаслиги учун эҳтиётлик билан олиб қўйилади, лаганга сузилган ошнинг устига ипи узиб ташланган коватокларни қўйиб дастурхонга тортилади.

Коваток учун 50 г гуруч, 250 г гўшт, 4–5 бош пиёз, ярим чой қошиқдан мурч ва зира, 25–30 дона узум барги ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Палов учун 1 кг гуруч, 250 г гўшт, 250 г ёғ, 400 г сабзи, 2–3 бош пиёз, ҳар бирдан 1 чой қошиқда зира, зирк, калампир, таъбга кўра туз керак бўлади.

Беҳили (ёки саримсоқли) палов ҳам «ковурма палов» каби тайёрланади. Зирвак қайнаб чиққач, қозонга туки тозаланган ва уруғи олиниб, иккига бўлинган беҳи (ёки пўстининг бир қавати арчилиб, ўзаги олиб ташланган саримсоқ) солинади.

Палов тайёр бўлгач, беҳи (ёки саримсоқ)ни идишга олиб, қозондаги масаллик аралаштирилади ва лаганга сузилади. Таом устига лўнда-лўнда қилиб тўғралган беҳи (ёки бўлакларга ажратилган саримсоқ) қўйилиб, дастурхонга тортилади.

Беҳили (ёки саримсоқли) палов учун 1 кг гуруч, 300 г гўшт, 2–3 дона беҳи (ёки саримсоқ), 250 г ёғ, 400 г сабзи, 3–4 бош пиёз, таъбга кўра туз ва зираворлар керак бўлади.

ХАМИР ОВҚАТЛАР

Манти. Манти учун хамир қаттиқроқ қорилади. Сўнг зувала ясаб, ўраб, 10 дақиқа тиндирилгач, хамир юпка (1–2 мм) қилиб ёйилади. Ёйма 10 x 10 см катталиқда кесилади. Манти киймаси учун гўштниг лаҳм қисми гўштқиймалагичниг йирик кўздан ўтказилади ёки ўткир пичокда майда тўғралади. Қиймага пиёз, мурч, намақоб қўшиб яхшилаб мижғиланади. Манти учун думба (ёки чарви) ёғи бодом катталигида тўғралади. Сўнгра жилдга бир бўлак думба ва кийма солиб тугилади. Мантиларни бир-бирига тегмайдиган қилиб ёғланган лаппакларга териб, бетига совуқ сув пуркалади, сўнгра қасқонга қўйиб, 45 дақиқадан 1 соатгача буғланади. Тайёр таом ликоп, лаган ёки қосаларда бетига қатик ёки қаймоқ қуйиб, мурч сепиб, дастурхонга тортилади.

Хамир учун 500 г унга 1 дона тухум, 1 чой қошиқда туз; кийма учун 500 г гўштга 100 г думба (ёки чарви) ёғи, 5–6 бош пиёз керак бўлади.

Ошқовоқ манти хамири юқорида айтилганидек тайёрланади. Қиймаси учун ошқовоқ қирғич билан қирилади ёки кубик шаклида майда қилиб тўғралади. Қиймага майда тўғралган пиёз ва эзилган жизза ёки думба ёғи қўшиб, кизил қалампир ёки мурч билан туз сепиб аралаштирилади. Қолган жараёнлар эса юқорида кўрсатилгандек бажарилади. Пишиш вақти 30–40 дақиқа.

Қиймасига 1 кг тозаланган ошқовоқ, 4–5 бош пиёз, 1 чой қошиқ туз ва қалампир ёки мурч, 150 г жизза ёки думба ёғи керак бўлади. Манти бетига суриш учун 1 қошиқ сариеғ ёки 2 ош қошиқ қаймоқ ишлатилади.

Картошқа манти. Арчилган картошқа сомон шаклида майда қилиб тўғралади. Пиёз, сариеғ ёки жизза қўшиб туз, мурч ёки кизил қалампир солиб аралаштирилади. Сўнг хамирини юқоридагидек тайёрлаб, картошқа солиб тугилади ва қасқонда 25–30 дақиқа буғланади. Дастурхонга тортишда юзига ёғ сурилади.

Қиймасига 1 кг картошқа, 4–5 бош пиёз, 200 г сариеғ ёки жизза, 1 ош қошиқ туз ва мурч керак бўлади.

Норин. Норинга ҳар хил гўшт ташланса, таом хушхўр чиқади. От гўшти, қўй гўшти, сур гўштар йирик бўлак қилиб, қозонга солинади. Қайнаб чиққандан сўнг кўпиги олиниб, пиёз қўшилади, тузи ростланади. Қазии солинган бўлса, уч-тўрт ерига игна уриб қўйилади, шунда қазии ёрилиб кетмайди. Гўшт ўртача оловда камида икки соат қайнаши керак.

Хамир чучвараники сингари қорилади. Лекин бир оз қалинроқ ёйиб, катта-катта қирқилади, алоҳида бир қозонда пиёздоғ қилиб, сув қуйилади. Пахта ёғи мўлроқ

солинса, хамирнинг бетига суртиш учун пиёз ташланмасдан олдин бир идишга олиб қўйилади.

Қайнаб турган пиёздоғли сувга хамирдан беш-олти япроқ ташланади. Пишиши билан човлида сузиб олиниб, олдиндан тайёрлаб қўйилган жойга (клеёнка ёки бўз маго ташланган хонтахта, стол ёки оштахта усти бўлиши мумкин) ёйиб, хамир совигач, юзига доғланган пахта ёғи суртилади.

Нориннинг гўшти етилиб пишиши билан қозондан олинади. Йирик шاپалоқ хамирларни эни 2–3 см дан қилиб кесилгач, уграсимон майда-майда тўғралади. Гўшт ва қазни ҳам уграсимон майда тўғралади.

Бир тоғорада гўшт билан хамир обдон қорилади. Шу тарзда нориннинг қуруғи тайёр бўлади. Дастурхонга тортишдан олдин майда тўғралган пиёз билан мурч аралаштириб, ликопчаларга олинади.

2 кг унга 1 кг гўшт, 0,5 кг қазни ҳисобида масаллиқ солинади.

Чучвара. Чучвара қиймасини тайёрлаш учун ёғли қўй ёки мол гўшти майдалаб чопилади ёки гўштқиймалагичдан ўтказилади. Қиймага майда тўғралган пиёз, мурч ёки қизил қалампир ва намақ солиб, яхшилаб аралаштирилади. Чучвара учун хамир қаттиқроқ қилиб қорилади. Сўнгра зувала ясаб, 10 дақиқача ўраб қўйилади. Хамир юпқа қилиб ёйилади. Ёймадан 5 х 5 ёки 6 х 6 см катталигида жилдлар кесилади. Ҳар бир жилдга 1 чой қошиқ қийма солиб, тугилади. Чучваралар қайнаб турган тузли сувга солинади. Улар сув юзига қалқиб чиққач, 5–6 дақиқа қайнатилади. Пишган чучвара човлида сузиб олиниб, лаганга солинади, бетига қатиқ ёки пиёздоғ солиб, дастурхонга тортилади.

Чучваранинг хаамири учун 500 г ун, 1 дона тухум, 1 чой қошиқ туз; қиймаси учун 500 г гўшт, 400 г пиёз, 1 чой қошиқ туз, мурч; бетига 1 стакан қатиқ ёки пиёздоғ (50 г ёғда қовурилган 2–3 бош пиёз) керак бўлади.

Кўк чучвара қиймаси отқулоқ, жағ-жағ, йўнғичқа, шўра, ялпиз, исмалоқ, момақаймоқ, кашнич, кўк пиёз, оқ пиёз, жизза ёки думба аралашмасидан тайёрланади. Барча масаллиқ майдалаб чопилади, туз ва қалампир қўшиб аралаштирилади, сўнг қозонда бир оз қовуриб олинади. Тайёрланган кўк қийма хамир жилдларга солиб тугилади ва чучвара каби қайнатилади. Тайёр таом лаганларда бетига сариеғ суртиб дастурхонга тортилади.

Кўк чучваранинг қиймаси учун жами кўклардан 1 кг, 500 г пиёз, 1 боғ кўк пиёз, 150 г думба ёки жизза, 1 ош қошиқ туз ва қалампир; бетига суртиш учун 2 ош қошиқ сариеғ керак бўлади.

Картошка чучвара. Ювилган картошка пўсти билан сувда қайнатилади ёки қасқонда буғлаб пиширилади. Сўнгра пўсти арчилиб, эзилади, туз, озгина қалампир ва сариеғда тайёрланган пиёздоғ қўшиб аралаштирилади. Ушбу қиймадан хамир жилдларга 1 чой қошиқдан солиб чучвара тугилади ва қайнаб турган тузли сувга

солиб пиширилади. Тайёр таом лаганларда бетига сариеғ ёки қаймоқ суртиб, дастурхонга тортилади.

Картошка чучваранинг киймаси учун 1 кг картошка, 500 г пиёз, 150 г сариеғ, таъбга кўра туз ва калампир; бетига суртиш учун 0,5 стакан қаймоқ ёки 2 ош қошиқ сариеғ керак бўлади.

Лағмонлар. Кесма лағмон. Хамирни ўртача қаттиқликда қориб, нафия (1 мм) қилиб ёйилади. Ёйилган хамирдан угра кесилади ва шўр сувда пишириб олиб, совук сувда 2–3 марта чайилади. Сўнгра суви силқиб туриши учун човлига солиб қўйилади.

Алоҳида қозонда қайла тайёрланади. Бунинг учун гўшт, картошка ва турп кичик кубик шаклида, сабзи, лавлаги ва карам сомон шаклида, пиёз ва булғор қалампири паррак-паррак, помидор ва саримсоқ эса майда килиб тўғралади-да, навбат билан қозонга солиб қовурилади. Таъбга кўра туз, мурч қўшилади. Сув қуйиб, суст оловда 30–40 дақиқа пиширилади.

Қайла тайёр бўлгач, уграни кайноқ сувга чайиб олиб, лаган ёки косаларга бир қават угра ва қайла солиб дастурхонга тортилади.

Кесма лағмоннинг хамири учун 1 кг ун, 2 стакан сув, 2 дона тухум, 1 чой қошиқ туз, қайласи учун 400 г гўшт, 2–3 дона картошка, 1 дона турп, 2 дона сабзи, 100 г карам, 3–4 бош пиёз, 2 дона булғор қалампири, 3–4 дона помидор, 1 дона саримсоқ ва таъбга кўра туз, зираворлар; қовуриш учун 200 г ёғ керак бўлади.

Чўзма лағмон. Ўртача қатталиқда хамир қорилади. Бир соат чамаси ўраб, тиндириб қўйилади. Туз ва истеъмол содаси қўшилган эритмада қўлни намлаб хамир муштланади. Хамирдан ёнғоқдек келадиган зувалачалар узиб олинади. Ундан йўғонлиги қаламдек келадиган пилтачалар ясалади. Бир-бирига ёпишиб қолмаслиги учун пахта мойи суртилади ва лаганга териб қўйилади. Ҳар бир пилтани икки учидан ушлаб, ўртасини аста, аммо дадиллик билан стол ёки оштахтага уриб-уриб чўзилади. Бир метрча бўлганида икки қатлаб яна чўзилаверади. Ҳамма пилталар чўзиб бўлингач, шақирлаб қайнаб турган тузли сувда пишириб олинади. Хамир сув юзига қалқиб чиққач, яна 3–4 дақиқа пишириш давом этади. Тайёр хамирни совук сувга икки қайта чайиб юбориш лозим, акс ҳолда ёпишиб қолади.

Қайла тайёрлаш учун гўшт, ёғ, картошка, сабзи, булғор гармдориси кубик, лавлаги ва карам сомон шаклида тўғралади. Помидор ва саримсоқ майда тўғралади. Ёғни доғлаб, аввал гўшт қовурилади. Гўшт қизаргач, пиёз, сўнг помидор билан саримсоқ солинади ва сели чиққунча қовуриш давом эттирилади. Сўнг бошқа сабзавотлар солиниб, бир-икки айлантриб қовурилади-да, туз, мурч ёки қалампир қўшиб, сув қуйилади. Суст алангада 30–40 дақиқа милдиратиб пиширилади. Қайла тайёр бўлгач, хамирни кайноқ сувга бир-икки ботириб олиб, тагига ярим чўмичдан қайла солинган косаларга бўлиб чиқилади. Юзига мўл килиб қайла сузиб дастурхонга тортилади.

Лағмоннинг хамири учун 1 кг унга 2 дона тухум, 1 чой қошиқ туз солинади.

Қайласига 0,6 кг гўшт, 2–3 дона картошка, 2 дона сабзи, 100 г карам, 3–4 бош пиёз, 4–5 дона булғор гармдориси, 0,5 кг помидор ёки 1 ош қошиқ тоmat, 6–7 паррак саримсоқ, бир боғ укроп, жаз учун 200 г пахта ёғи, таъбга кўра туз, зираворлар солинади.

Ипак лағмон. Хаамири фақат тухумнинг ўзига қорилади, яхши муштланган хаамир зувала қилиниб, 10–15 дақиқа тиндириш учун сочикқа ўраб қўйилади. Сўнг қоғоздай юпка қилиб ёйилади, юзига ун сепилган ёймани рулетсимон ўраб, ўткир пичоқда майда қилиб кесилади. Шунда угра ингичка ва ипакдек узун бўлиб чиқади. Буни қайнаб турган шўр сувда пиширилади. Човлига олиб, совуқ сувда 2–3 марта чайиб юборилгандан сўнг силқитиб, бир-бирига ёпишиб кетмаслиги учун салат ёғида ёглаб қўйилади.

Қайласи қуйидагича тайёрланади: гўшт қиймаланади, пиёз ва булғор гармдориси халка-халка қилиб, помидор тиликлаб, бақлажон эса сомонча усулда тўғралади, саримсоқ, сельдерей ва укроп чопки ёки пичоқда чопилади. Доғланган ёкка аввал пиёзни солиб, жазлангач, қийма ташланади, сели чикиши билан помидор, булғор қалампири ва бақлажонни солиб аралаштирилади. Шу вақт оловини пастлатиб, димлаб қўйилади, ун дақиқа ўтгач, тузи ростланиб, мурч ва чопилган ошкўклар солинади ва яна димлаб қўйилади. Бундай қайлага сув қуйилмайди. Ўз селида пишади. Пишиш муддати 25–30 дақиқа.

Бошка идишда ловия билан 1 дона сабзи бутунича қайнатиб олинади.

Ипак лағмон ҳар бир хўрандага алоҳида ликопчага ёки бир неча порцияни бир лаганда дастурхонга тортилади. Гумбазлатиб сузилган лағмон ўртасига қайла солинади, юзига эса пиширилган сабзини сомонча қилиб тўғраб, ловия билан бирга сеппиб, безалади.

Хаамирига 2 стакан ун, 4 дона тухум, таъбга кўра туз; қайласига 400 г қийма, 2–3 бош пиёз, 5–6 та саримсоқ парраги, 2 дона булғор гармдориси, 4–5 та помидор, ўртача қатталиқдаги 1 дона бақлажон, ҳар бири ярим боғдан сельдерей билан укроп, 1 дона сабзи, 50 г ловия, туз ва мурч таъбга кўра солинади.

СОМСАЛАР

Гўштли сомса. Гўшт нўхатдек майда тўғралади. Тоғорага солиб, совуқ намақоб сепилади-да, яхшилаб аралаштириб, юзига сочик ташлаб, бир оз қўйилади. Пиёз ниҳоятда майда тўғралади. Янчилган зира, жиндек мурч қўшилади. Сўнг қийма билан аралаштирилади.

Эланган ундан қўй ёки мол ёғи қўшиб хаамир қорилади. Хаамир муштлаб пишитилгандан кейин, зуваланинг усти сочик билан ёпилиб тиндирилади. Тинган хаамирдан ёнқоқдан йирикроқ зувалачалар узилади. Ҳар бир зувалача жўваланиб ёйилади. Ҳосил бўлган жилднинг ўртасига бир қошиқча қийма, бир жаз думба ёғи солиб сомса

тугилади. Тугилган сомсалар қизитилган тандирга ёпиб ёки мойланган газ плита ду-ховкасида юзига ёғ суртиб пиширилади.

Ковок сомса. Ун эланади, туз, сув қўшиб хамир қорилади. Хамир муштлаб пи-шитилгандан кейин зувала устига тоза сочиқ ёпиб, тиндириб қўйилади. Тинган ха-мирдан ёнғоқдек зувалачалар узиб олинади. Улар пишителиб, ўқлов билан ёйилади. Ҳар бир жилд ўртасига ковок қийма қўйилиб, сомса тугилади.

Ковокдан қийма тайёрлаш учун яхши пишган оймқовок, картошкаковок ва бошқа ковок нави танланади. Қовокни жуда майда қилиб кубик шаклида тўғралади. Пиёз ҳам нозик ҳалқалар шаклида тўғралади, куйрук ёғи, мурч, қалампир, туз қўшилади. Жизза ҳам қўшиш мумкин. Тайёр қийма усти бир оз ёпиб қўйилади. Сўнг тайёр жилдларга солиб, думалок ёки учбурчак шаклида тугилади. Жилднинг ўртаси қалинроқ бўлгани маъқул, сомса ёпилишидан олдин юзига қатик, маргарин суртилса, чиройли чиқади.

1 кг унга 2 кг ковок, 200 г куйрук ёғи ёки жизза, 1 кг пиёз, таъбга кўра туз, мурч, қалампир ишлатилади.

Тугмача сомса. Хамир қорилади. Ундан кичикроқ зувалачалар ясалиб, ҳар бир зувалача юпка қилиб ёйилади, юзига сариеғ суртиб, найсимон ўралади. Ана шу най-чалардан ёнғоқдек қатталикда зувалачалар қиркиб олинади. Ҳар бир бўлак юпка қи-либ ёйилади ва кичик ҳажмдаги жилдлар ясалади. Жилднинг ўртасига қийма қўйиб, думалок шаклда тугма сомсалар ясалади.

Тугмача сомсанинг қиймаси учун гўшт гўштқиймалагичдан ўтказилади. Пиёз ниҳоятда нафис тўғралади. Туз, мурч, зираворлар таъбга кўра ишлатилади. Сомсалар духовка патнисига ёғ суртиб пиширилади.

1 кг унга 800 г миқдорида гўшт, 5–6 бош пиёз, туз, мурчлар керагича солинади.

Кўк сомса. Хамир қориб, ёнғоқдек зувалачалар узиб олинади, жўваланиб бир қаватли жилдлар ясалади. Ҳар бир жилдга ошқўқлардан тайёрланган қийма солиб, яримой шаклида сомса тугилади. Сомсалар доғланган ёғда қовуриб пиширилади. Кўк сомсанинг қиймасига отқулоқ, шўра, йўнғичка, ялпиз, жағ-жағ ва бошқа хил ошқўқлар, кўк пиёз билан бош пиёз ишлатилади. Ана шу кўрсатилган нарсалар май-да чопилгандан кейин туз билан қалампир қўшиб, доғланган ёғда қовуриб олинади. Қиймага пишган тухумни майда тўғраб қўшиб юборса ҳам бўлади.

1 кг унга 2 стакан сув, 2 чой қошиқ туз кетади. Қиймасига ҳар хил кўкатлардан 2 кг кетади, 2 боғ кўк пиёз ва 4–5 дона бош пиёз, таъбга кўра туз ва қалампир оли-нади. 2 та тухум, қиймани қовуришга 150 г сариеғ, сомсани қовуриш учун 300 г пахта ёғи олинади.

Варақи сомса. Бир зувала хамирга лойиқ ун учун 2 дона тухум ёки 2 ош қошиқ куйрук ёғи солинади. Хамир ўртача қаттиқликда қорилиб, бир оз тиндириб қўйилади.

Лаҳм гўшздан қийма тайёрланиб, майда тўғралган пиёз билан миждиланади. Тузи ростланиб, ёғда селини торгунча қовуриб олинади. Хамирни чучварага ёйгандек

ёйиб, кесилади. Орасига 1 қошиқдан қийма солиб, букилади-да, четини жим-жима кесадиган асбоб ёки пичоқда яримой шакл бериб қирқиб чикилади. Вараки сомса-нинг жилдини икки кават қилиб олиш мумкин. Қизиб турган ёғда кизартириб пиширилади ва юзига қанд упа сепиб, катта хажмдаги таксимчага уйиб териб қўйилади.

1 кг унга 800 г лаҳм гўшт, 0,5 кг пиёз, ковриш учун 1 кг пахта ёғи, туз, мурч таъбга кўра олинади.

САЛАТЛАР

Аччиқ-чучук (шакароб). Оқ пиёз майда қилиб тўғралиб, совук сувга чайилади. Сўнгра кизариб пишган помидорлар юпка қилиб тўғралиб, пиёз, туз ва қалампир билан аралаштирилади.

Аччиқ-чучук учун 500 г помидор, 2–3 бош пиёз ва таъбга кўра туз ва қалампир керак бўлади.

«Баҳор» салати. Бир боғ кўк пиёз майда тўғралади, янги помидор билан бодрингдан 4–5 донадан олиб, улар ҳам тўғралади, 1 боғ ошкўки кертилади, 2 палла саримсоқ майда тўғралиб, 1 чой қошиқ сирка қўшилади. Шўрвада пишган гўшт майда тўғралади. Ҳамма масаллиқ бир идишга солиниб устидан «салат» ёғи ёки майонез қўйилади. Обдон қориштирилгандан кейин ликопчаларга солинади. Пишган тухумни бўйига карата тўрт бўлакка бўлиб, четига териб чикилади.

Редискали салат. Майда тўғралган редискага кўк пиёз, туз, сметана қўшиб аралаштирилади. Идишга солинган салат юзига яна сметана қўйилади.

5 боғ редискага 1 боғ кўк пиёз, 1 стакан сметана, керагича туз солинади.

«Кўк пиёз» салати. Майда тўғралган кўк пиёзга туз қўшиб аралаштирилади. Идишга солинганидан сўнг юзидан сметана қўйилади. 4–5 боғ пиёзга 1 стакан сметана, керагича туз солинади.

«Чумчук тили». Тузланган бодрингни совук сувда чайиб, майда тўғралади. Пиёз ҳам юпка тўғралиб, сувда чайилади-да, бодрингга қориштирилади. Устидан мурч ёки қалампир сепиб, аралаштирилади. Бундай салатни палов ейиш учун тайёрлаш мумкин. Салатнинг ўзини нон билан емокчи бўлсангиз, чучитилган пахта ёғидан озрок қўшиб юбориш керак.

2 дона бодрингга 1 бош пиёз, 1 ош қошиқ ёғ, таъбга кўра мурч ёки қалампир олинади.

Карамли салат. Карам сомон шаклида майда қилиб тўғралади. Устига туз сепиб қўйилади. Пиёз юпка тўғралиб, қалампир қўшиб кўл билан эзилади ва карамга аралаштирилади. Турп билан сабзи қирғичда қирилади. Ҳамма масаллиқ бир идишга солиниб, устидан томат пюре билан доғланган ёғ қўшилади. Бунга узум сиркаси билан майда қилиб чопилган саримсоқ қўшилса, яна ҳам таъмли бўлади.

Карам салатни чукуррок идишга солиб, юзини пиёз ва паррак-паррак қирқилган турп билан безаш мумкин. Сабзидан эса «юлдузча»лар қирқса бўлади. Бундай салат сергўшт, серёғ таомлар билан бирга дастурхонга тортилади. Бу гоят сервитами́н ва иштаха очувчи салат қиш ва эрта баҳорда нон билан истеъмол қилинса ҳам бўлади.

2–3 дона карам ўзагига 50 г карам барги, ўртача қатталиқдаги 2 дона турп, 2 дона сабзи, 2–3 бош пиёз, бир дона саримсоқ, таъбга кўра сирка, қалампир, туз олинади.

Анор ва пиёзли салат. Майда тўғралган пиёз иссиқ сувда 2–3 марта ювилиб, унга озгина туз сепилади. Анорнинг (қайроқи анор нави) пўсти арчилиб, доналарининг ярми эзилади, чиққан суви пиёзга қуйилади, ярми эса пиёзга аралаштирилиб салатдонга солинади. Оқ пиёздан ясалган «вазачалар»га анор доналарини солиб, салатни безатиш мумкин. Бундай салат палов, кабоб ёки гўштли таом билан қўшиб берилади.

Тайёрлаш учун 2 бош пиёз, 1 та қатта анор ва озгина туз керак бўлади.

Турпли салат. Сомонча қилиб тўғралган турп билан паррак-паррак қилиб тўғралган пиёз обдан миғғиб аралаштирилади. Сўнгра қирғичдан ўтказилган қизил сабзи ва зираворлар қўшиб, таъми ростланади. Салат салатдонларга солиниб, турп, пиёз ва сабзи парраклари ва майда қилиб қирқилган райҳон билан безатилади. Бундай салат серёғ ва хамирли таомлар билан қўшиб берилади.

Тайёрлаш учун 1 дона қаттароқ турп, 1 дона қизил сабзи, 2 дона пиёз, 1 ош қошиқ узум сиркаси, таъбга кўра қалампир ва туз керак бўлади.

Ровочли салат. Совуқ сув билан ювилган ровоч новдачаларининг пўсти шилин-гач, 1–1,5 см ли тўртбурчак шаклида тўғралади. Ровочга йирикрок қилиб тўғралган кўк пиёз, кубик шаклида тўғралган «булғор» навли редиска, қаймоқ ва озгина туз қўшиб аралаштирилади. Бу салат нордонроқ бўлиб, иштахани қўзғатади.

Тайёрлаш учун 4–5 шохча ровоч, 1 боғ ҳар хил рангдаги редиска, ярим боғ кўк пиёз, 4 ошқошиқ қаймоқ ва таъбга кўра туз керак бўлади.

Сай салати. Марғилон навли турп сомон шаклида тўғралади-да, қайноқ сувга чайилади. Майда тўғралган бош пиёзни ҳам чайиб олиб турпга қўшилади. Доғлаб, совутилган пахта ёғи, сирка, туз, мурч қўшиб, обдан аралаштирилади. Сай салати ликопларда дастурхоннинг у ер-бу ерига қўйиб чиқилади.

2 дона турп, 1 бош пиёз, 1 ош қошиғида ёғ, 1 чой қошиқ сирка, туз, мурчлар таъбга қараб олинади.

«Назокат» салати. Нордон олманин пўсти артилиб, юпка тўғралади. Сельдерей (ошкўк) ва булғор қалампирининг кўки угра қилиб кесилади. Қизил булғор гармдориси ҳалқасимон қирқилади. Ҳамма масаллик аралаштирилади. Мурч, майонез, керагича туз қўшилиб, ликопчада дастурхонга тортилади.

4–5 дона олмага 3 дона кўк, қизил булғор гармдориси, бир боғ сельдерей, 2 ош қошиқ майонез, керагича туз, мурч олинади.

Шопча салат. 5 дона помидор, 2 дона бодринг, 8–10 дона булғор гармдориси, 2–3 бош пиёз, 200 г пишлок, сирка ва туз таъбга қараб олинади.

Булғор гармдориси ювилиб, духовкада бутунлигича пиширилади, пишган булғор гармдорисининг пўсти осонликча сидирилиб чиқади, уруғи олиб ташланиб, майда тўғралади. Олдиндан тўғраб қўйилган помидор, пиёз, бодрингларга қўшилади. Масалликлар яхшилаб қориштирилиб, унга туз ва сирка солинади, бир ош қошиқ чучитилган пахта ёғи қўшилади.

Қирғичда кирилган пишлок билан майда тўғралган петрушка салат юзига сепиб безатилади-да, сўнг дастурхонга тортилади.

Ҳисор салати. Қайнатиб пиширилган гўшт угра шаклида тўғралади. Сувда картошка билан сабзини қайнатиб, сўнг пўчоғи шилиб ташланади. Қаттиқ пишган тухум, сабзи, картошка кубик шаклида тўғралади. Помидор тилимлаб кесилади. Пиёз, қалампир, кашничлар майда тўғралади-да, ҳамма масаллик аралаштирилади. Керагича туз сепиб, қатик билан қорилади. Таксимчаларга уйиб солинган салат юзига бодринг ёки помидордан гул ясаб, атрофига кашнич барглари қўйиб безатилади. Ҳисор салати меҳмон кутганда ва тўйларда дастурхон безаш учун жуда қулай.

КОМПОТЛАР

Компотга шарбат тайёрлаш. Шарбат шакарни маълум миқдордаги сув билан қайнатиш йўли билан тайёрланади. 1 стакан шакарга 2 стакан сув солиб қайнатилади. Агар мева жуда нордон ёки хом бўлса, шакар кўпроқ солинади. Қайнаш жараёнида суви анча буғланиб кетишини ҳисобга олиб, сувни ҳам бир оз кўпайтириб солиш лозим. Яхшиси шарбат фоиз (%) ҳисобида тайёрланса соз бўлади. Чунки турли меваларнинг ширадорлиги турлича.

1000 грамм шарбат тайёрлаш учун

Шакар (грамм билан)	Сув (грамм билан)	Шарбат (%)
300	700	30
350	650	35
400	600	40
450	550	45
500	500	50

Олча компоти. Тим қора олчадан олиб саралайсиз ва човлига солиб совук сувда юйиб, сувини силқитиб, шиша банкаларга соласиз, устидан аввалдан тайёрлаб қўйилган 35% ли шарбатни иссиғида қўйиб, тунука қопқоқларни ёпасиз (маҳкам беркитилмайди). Банкалар ёғоч таглик ўрнатилган кастрюлькага қўйилиб, банка ҳарора-

тига баробар бўлган сувда қайнатилади. Стерилизация муддати: 0,5 л ли банка учун қайнаб чиққандан сўнг 5 дақиқа, 1 л ли банкалар учун 10–12 дақиқа, 3 л ли банкалар учун 35–40 дақиқа. Стерилизациядан сўнг махсус қисқич ёрдамида сувдан олиб, қопқоғини дарҳол қўл машинкаси билан маҳкам беркитасиз. Сувдан олишда, беркитишда банка ичига ҳаво кириб қолишидан эҳтиёт бўлинг! Беркитилган банкалар оғзи пастга тўнтарилган ҳолда совигунча сақланади.

Масаллик: 5 кг олчага 1 кг 750 г шакар, 4,25 л сув ҳисобида олинади.

Олхўри компоти. Пишган олхўрилар сараланади. Саралаш жараёнида катта-кичиклиги ва рангига ҳам аҳамият беринг. Агар қора ва қизил олхўри аралашса, компотнинг сифати бузилади. Сараланган олхўрини совуқ сувда ювиб, кейин данагидан ажратасиз (бутунлигича солишингиз ҳам мумкин). Сўнгра олхўрини човлига солиб, қайноқ сувга 1 дақиқагача ботириб турасиз-да, кейин сувини сирқитиб тоза идишга солиб қўясиз. Сўнгра уларни банкаларга солиб устидан қайнаб турган 30% ли шарбат қўясиз. Стерилизация муддати олчаникидек.

Масаллик: 5 кг олхўри учун 1,5 кг шакар, 3,5 л сув ҳисобида олинади.

Шафтоли компоти. Шафтоли эзилмаган, қаттиқ бўлиши лозим. Совуқ сувда ювиб, данаги ажратилади ва човлига солиб қайноқ сувда 2 дақиқагача ушлаб турилади. Банкаларга солингач, устидан 30% ли шарбат қўйилиб, стерилизация қилинади. Стерилизация олча компотидек. Бу компотга жавҳарлиму (лимон кислотаси) қўшилса, жуда мазали бўлади.

Масаллик: 5 кг шафтоли учун 1,5 кг шакар, 3,5 л сув, 1 г жавҳарлиму керак бўлади.

Олма компоти. Нордон-ширин олма совуқ сувда ювилгач, тилик қилиб 4–6–8 бўлакка бўлинади ва уруғи олиниб ташланади, сўнг човлида силкитилади. Майда олмалар бўлса, бутунлигича ҳам компот қилиш мумкин. Стерилизация муддати: 1 л ли банка учун 20 дақиқа, 2 л ли банка учун 30–35 дақиқа, 3 л ли банка учун эса 50–60 дақиқа.

Масаллик: 5 кг олма учун 1 кг 750 г шакар, 4,25 л сув олинади.

Нок компоти. Нокнинг пишган, бирок эзилиб кетмагани олиниб, аввал совуқ, сўнг иссиқ сувда ювилади. Қайноқ сувда 1–2 дақиқа пишиб олиш ҳам мумкин. Сўнгра банкаларга солиб, устидан 40% ли шарбат қўясиз. Қолган жараёнлар олмадагидек.

Масаллик: 5 кг нок учун 2 кг шакар ва 3 л сув керак.

Беҳи компоти. Туки артилган беҳи совуқ сувда ювилгач, 4–6–8 бўлакка бўлинади ва уруғи олиб ташланади. Тайёрланган бўлакчаларни сирли тоғорачага солиб, жавҳарлиму қўшилган илиқ сувга ботириб қўйинг, акс ҳолда қорайиб кетади. Сувга шакар солиб тайёрланган 40% ли шарбатга беҳини солиб қайнатиб оласиз, сузиб банкаларга жойлайсиз, шарбатни эса яна бир қайнатиб, қўпиги олингач, беҳи устидан қўйилади. Қолган жараёнлар олма компотидек. Масаллик: 5 кг беҳи учун (кесиби тайёрлангани ҳисобида) 2 кг шакар, 3 л сув, 1 г жавҳарлиму керак бўлади.

Узум компоти. Узумнинг турли навлари («Хусайни», «Тоифи» ва бошқалар)дан олиб шингиллари билан тиник сувда яхшилаб ювасиз ва илиқ сувга бир пишиб олиб банкаларга соласиз. Устидан 30% ли илиқ шарбат қуясиз (иссиқ ёки қайноқ сув узумни ёриб юборади). Стерилизация олча компотидек.

Масаллик: 5 кг тозаланган узумга 1,5 кг шакар, 3,5 л сув кетади.

Янги узилган олма ёки нок компоти. Олма ёки нокнинг пўсти арчилиб, ҳар бири 6–8 бўлакка бўлинади, уруғи олиб ташланади. Арчилган мевалар қорайиб қолмаслиги учун бир оз жавҳарлиму кўшилган совук сувга солиб қўйилиши лозим. Кастрюлькага шакар ва 2 стакан иссиқ сув қуйилади. Сўнг тайёрлаб қўйилган мева бўлаклари солиниб, 10–15 дақиқа (олма юмшагунча) қайнатилади. Агар компот учун олманинг яхши пишган «антоновка» нави ишлатиладиган бўлса, қайнатмасдан фақат қайноғига етказиш кифоя. 500 г олма ёки нок учун 3/4 стакан шакар керак бўлади.

Янги узилган ўрик компоти. Ўриклар совук сувда ювилиб, данаги ажратиб олинади. Шакар ва 2 стакан иссиқ сув солинган кастрюлькага мевалар солиниб, қайнатилади. 500 г ўрик учун 3/4 стакан шакар керак бўлади.

Янги узилган олма ва олча компоти. Олчани совук сувда ювиб, данаги ажратиб олинади, сўнг олча данаклари устига 2 стакан иссиқ сув қуйиб қайнатилади. Қайнагач, докадан сузиб олинади. Ҳосил бўлган шарбатига шакар ва паррак қилиб кесилган олма солинади ва суфт оловда 10 дақиқа давомида (олма юмшагунча) қайнатилади. Олма юмшагач, компотга олча солиб, бир қайнатиб олинади. 300 г олма ва 200 г олча учун 3/4 стакан шакар керак бўлади.

Янги узилган олма ва олхўри компоти. Шакар ва 2 стакан иссиқ сув солинган кастрюлькага паррак-паррак қилиб кесилган олмалар солиб, 10 дақиқа қайнатилади. Олма юмшагач, данаги олиб ташланган олхўри қўшиб, иккинчи марта қайнатиб олинади. 300 г олма ва 200 г олхўри учун 3/4 стакан шакар керак бўлади.

Қоқи мевалар компоти. Меваларни ювиб, ичидан олма ва нокни ажратиб олиб, 15–20 дақиқа суфт оловда қайнатилади. Қайнагач, шакар, ваниль ёки лимон цедраси ва қолган меваларни солиб, яна 5–6 дақиқа қайнатилади. 200–300 г қоқи мевалар учун 1 стаканга яқин шакар ва 4 стакан сув, таъбга кўра ваниль ёки лимон цедраси керак бўлади.

САБЗАВОТ КОНСЕРВАЛАРИ ВА МАРИНАДЛАРИ

Бақлажон консерваси. Паррак қилиб тўғралган бақлажонга сабзавот қўшиб, устидан суяқ тоmat қуйиб тайёрланган консерва ниҳоятда хушхўр бўлади. Ярим л ли 10 та банкада консерва тайёрлаш учун янги узилган 5,5 кг бақлажон, янги қовланган қизил сабзидан 1 кг га етар-етмас, 100 г оқ майда туз, шунча шакар, 1 г оқ илдизлар, 150 г пиёз, петрушка билан сельдерей 15 г, 100 г майда туз, шунча шакар,

1 г доривор, тозаланган пахта ёғдан 750 г олинади. Сабзавотлар майда тўғралиб, доғ қилинган ёғда ковурилади. Паррак қилиб тўғраб ковурилган бақлажон 55%, сабзавот қиймаси 10%, суюқ томат 35% миқдорида бўлиши керак. Сабзавот қийма билан бир вақтда суюқ томат ҳам тайёрланади. Бунга янги пишган помидор тўғралиб, гўштқиймалагичдан ўтказилади. Эмалланган кастрюлькада қайнагунча киздирилади. Элакда эзилиб, ҳажми учдан бири камайгунча қайнатилади. Ҳар бири 0,5 л ли ўнта банкага 1 кг 700 г суюқ томат кетади. Бунга 110 г шакар, 1 чой қошиқ қора мурч, 80–90 г туз қўшилади. Суюқ томат идишларга қуйилаётганда иссиқлиги 80–85°C дан кам бўлмаслиги керак. Тайёрлаб қўйилган банкаларга озгина суюқ томат куйиб, дарҳол ярмигача ковурилган бақлажон солинади, сўнг сабзавот қиймасидан бир қисми жойланади. Устига яна бақлажон жойланади. Банкалар тўлгач, суюқ томат қайноқлигича қуйилади. Шундан сўнг қайнатиб олинган копоқлар ёпилади. Пича зич беркитиб стерилизация қилиш учун суви 60–70°C гача киздирилган идишга қуйилади. Бу маҳсулот 100°C ли сувда 0,5 л ли банка 90 дақиқа, 1 л ли банка 120 дақиқа туриши керак. Банкалар стерилизация қилингандан сўнг копоқоғи яхшилаб зичлаб ёпилади ва совигунча бир неча соат тўнтариб қўйилади.

Чучук қалампир консерваси. Қийма тўлдирилган чучук гармдори ҳам жуда тўйимли ва хушхўр бўлади. 0,5 л ли банкага 125 г чучук гармдори, 225 г қийма, 150 г суюқ томат сиғади. 10 дона 0,5 л ли банкага 800 г ковурилган сабзи, 180 г петрушка илдизи, 250 г пиёз, шивит ёки сельдерей 45 г, майда туз 45 г миқдорида олинади. Саралаб, ювиб тозаланган сабзавотларнинг пўсти артилади, керагича майдаликда тўғралади. Бу маҳсулот пахта ёки кунгабоқар ёғида ковурилади. Ковурилган сабзавот 30–40°C гача совитилади. Сабзавотни ковурган пайтдан тортиб банкаларга жойлагунча бир ярим соатдан узок сақламаслик керак. Қиймага қўшиладиган сабзавотлар ковурилгач, сирли кастрюлькага олинади ва яхшилаб аралаштирилади. Сўнг юмшатирилган гармдорининг ичига тикилади. Чучук гармдори юмшатилади. Банди уруғи билан бирга ўтқир учли пичоқда ўйиб олинади. Қайнаб турган сувга човлида ботириб олинса, у юмшайди. Қасқонда димлаб юмшатиш ҳам мумкин. Юмшатирилган чучук гармдорига сабзавот қиймаси тўлдирилиб, ҳар банкага 3–4 донаси яхшилаб жойланади, устига қайноқ суюқ томат қуйилади. Банкалар лик тўлгандан кейин қайнатиб олинган туноқа копоқоқ ёпилиб, стерилизация қилиш учун суви 60–70°C гача иситилган идишга қуйилади. 0,5 л ли банкалар 70 дақиқа, 1 л ли банка 100 дақиқа суви қайнаш даражасига келгунча стерилизация қилинади. Банка копоқоғи силжитилмаслиги ва қўтарилмаслиги шарт. Акс ҳолда ичига ҳаво кириб, маҳсулот бузилади.

Сирқаланган бодринг. Сирқалаш учун бодринг янги узилган бўлиши керак, агар узилганига 1–2 кун ўтган бўлса, муздек тоза сувга 3–4 соатга солиб қўйилади. Бодринглар узун-қалталигига қараб сараланади. Майдаларини кичик банкаларга, йирикларини катта банкаларга жойланади. Эгри-бугри ёки бир қаричдан ортик катта-

ларини эса қўндаланг кесиб жойланади. Бутун сиркаладиганларининг ҳам банди кесилиши керак. Кесишдан олдин яхшилаб ювилади ва қайноқ сувга 2 дақиқагача ботириб олиб суви охиригача силқиғач, банкаларга тикка қилиб жойланади. Бодринг ораларига ювиб тўғралган хрен илдизи ва барги, укроп, қизил қалампир, бир неча дона саримсоқ парраги ва ўртача катталиқдаги бир бош пиёз жойланади. Сирли кастрюлькада маринад қайнатилади ва банкаларга жойлаштирилган бодринг устидан қуйилади. Банкаларнинг қопқоғи ёпилиб, кастрюлькадаги сувга қўйиб иситилади. Стерилизация жараёнида бодринглар шишиб, оралиқдаги ҳавони тепага ҳайдайди ва маринад ҳам кўтарилади, шунинг учун маринадни банканинг елкасигача қуйиш керак. Банкани сувдан олиб, қопқоғи маҳкам беркитилиб, совитилганда ичидаги масаллик бир оз бужмайиб, тиғизроқ жойлашади ва маринад ҳам асли қуйилган чизиғигача пастлайди. Иситиш муддати: 0,5 л ли банкалар учун 8–10 дақиқа, 1 л ли банкалар учун 12–15 дақиқа, 2 л ли банкалар учун 20–25 дақиқа, 3 л ли банкалар учун 30–35 дақиқа. Ҳар бир 3 л ли баллон учун 1,5 кг бодринг, 10 дона саримсоқ парраги, 1 бош пиёз, 1 та қалампир, 4 та хрен барги, 1 боғ укроп ҳисобида олинади. Маринад эса 1 л тайёрланади (таркиби: 0,4 сув, 1 ош қошиқда сирка, 100 г шакар, 100 г туз, 10 дона мурч).

Сиркаланган помидор. Сиркалаш учун помидорнинг кўки (хоми), қизили (пишгани), пушти рангдагиси (кечки пишгани) яроқли бўлади. Буришмаган силлик помидор яхши консерваланади. Помидор бир хил рангдалигига, бир хил пишганлигига, бир хил катта-кичиклигига қараб саралангач, совук сувда ювилади ва қайноқ сувга 1 дақиқа пишиб бланширланади. Суви силкитиб банкаларга жойланади ва ораларига саримсоқ парраклари, кесилган укроп, хрен, қалампир ва дафна япроғи солинади. Қолган жараёнлар ва маринад тайёрлаш худди бодрингни тайёрлагандек бажарилади. Ҳар битта 3 л ли баллон учун 1,5 кг помидор, 10 дона саримсоқ парраги, 1 дона қизил қалампир, 4 та хрен барги ёки 20 г хрен илдизи (қирқилган), 1 боғ укроп, 4 дона дафна япроғи керак бўлади. Маринад – 1 л: 0,4 сув, 1 ош қошиқда сирка, 100 г шакар, 100 г туз, 10 дона мурч.

СУТ МАҲСУЛОТЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШ

Қатик. Чучук қатик тайёрлаш учун сут қайнатиб, 50–60°C гача совитилади. Сирланган ёки шиша идишга қуйиб, 1 л сут ҳисобига 1 ош қошиқ миқдорида қатик солинади ва аралаштирилади. Идиш қопқоғи ёпилиб, усти қалинроқ нарса билан ўраб қўйилади. 5–6 соатлардан сўнг тайёр (ивиган) бўлади.

Айрон. Айрон тайёрлаш учун, одатда, думалок сопол ёки ёғочдан ясалган кува ва пишаклардан фойдаланилади.

Қатик кувага солинади, озроқ суялтириш учун 6 л қатик миқдорига 1 л уй ҳароратидаги сув қуйилади ва пишак билан аталанади. Агар сув иссиқ бўлса, қатик

таркибидаги ёғнинг бир қисми эриб кетади ва қатикдан ажралмайди. Аталаш олдин секин-аста бошланади. Қатик суюлгандан кейин 20–25 дақиқа тез аталанади. Айрон юзига ёғ ажралиб, паға-паға бўлиб чиқади, ана шундан кейин пишак айрондан олиб қўйилади ва айрон устига совук сув сепилиб, 5–10 дақиқа тиндирилади. Айрон юзидаги ёғ қўл билан бириктириб сузиб олинади. Тайёр айрон яхна ичимлик сифатида истеъмолга берилади. Ўз навбатида, айрондан ёғсиз сузма, қурут тайёрланади.

Сузма. Сузма ёғли ёки ёғсиз тайёрланади. Оқ сурпдан бўйи 40 см, эни 30 см катталиқдаги халта тикилади. 1 л қатик ёки айронга 1 чой қошиқ миқдорида туз аралаштирилиб, халтачага солинади ва совук жойга осиб қўйилади. 1–1,5 кун давомида қатик ёки айроннинг зардоби оқиб тушади, халтачада эса қуюқ сузма қолади. Сузма салатлар тайёрлашда, суюқ ошлар юзига ишлатилади. Шунингдек, сузмадан қурут тайёрланади.

Қурут. 1 кг сузмага 1 чой қошиқ миқдорида майда қизил қалампир қўшиб аралаштирилади (қалампирсиз ўзи сал намақоб билан ишлов берилса ҳам бўлади). Икки қўл орасига ёнғоқ катталигида олиб, думалокланади. Тоза тахта устига териб, юзига доқа ёпилади ва офтобда уч-тўрт кун қурилади. Қурут шундайлигича десерт таомлар сифатида истеъмол қилинади. Қиш пайтларида қурутдан куртава тайёрланади.

Куртава. Қурут сопол идишда 3–4 соат ивителиди ва шу идишнинг ўзида яхшилаб эзилади. Сўнг иссиқ сув қуйиб, сметана қуюқлигига келтирилиб сузилади ва қозонга солиб оловга қўйилади. Қайнаб чиққандан сўнг оловдан олинади. Куртавани истеъмолга беришда кичик чинни косачаларда, юзига эритилган сариеғ қуйиб дастурхонга тортилади. Бу таомни тайёрлаш учун 1 кг қурут, 1,5 л иссиқ сув, 2 ош қошиқ сариеғ талаб қилинади.

Ширгуруч. Кастрюлькага сув қуйилади, қайнаб чиққандан кейин туз ва тозаланиб ювилган гуруч солинади, гуруч чала пишгандан кейин сут қуйилади. Гуруч юмшагунча аралаштириб туриб пиширилади. Тайёр таом катта лаган ёки алоҳида ликопчаларда устига бир бўлак маска ёғи ёки сариеғ қуйиб, шакар сепиб берилади. Шакар алоҳида берилиши ёки таъбга қараб, умуман берилмаслиги мумкин. Бу таом йилнинг ҳамма мавсумида ҳам тайёрланаверади. 0,5 кг гуручга 1 л сув, 0,5 л сут, 50 г сариеғ, таъбга қараб туз, 1 ош қошиқ шакар солинади.

Сутли атала. Бугдой уни эланиб, сариеғда жазланади. Қовурма қизара бошлагач, ўтдан олиб бир оз совитилади. Шундан кейин сутнинг бир қисми қуйилиб, ёғоч қошиқда қовланади. Ун қумоқ-қумоқ бўлиб қолмай, бир текис аралашгандан сўнг қолган сут қўшилади ва ўтга қўйилади. Аралаштириб турилади. Тайёр бўлган таом оловдан олиниб, 5 дақиқача дам берилади-да, кейин косаларга сузилади. Юзига маска ёғ қуйиб, дастурхонга тортилади. Халқ табобатида сутли атала меъда-ичак фаолиятини равланштириш учун ва болаларга овқат сифатида тасвия қилинади. Бу таомни тайёрлаш учун 50 г оқ ун, 1 л сут, 25 г сариеғ, таъбга қўра туз, 50 г маска ёғи, 1 г ванилин керак бўлади.

ПИРОГЛАР

Творогли пирог. Шакарга сариёғ аралаштириб турилган холда биттадан тухум чакиб кўпиртирилади. Сўнг бунга туз, 1 чой қошиқда истеъмол содаси, ванилин, эзилган творог, ёнғоқ мағизи ҳамда ун кўшиб хамир қорилади. Хамир махсус идишга жойланиб, қизиган духовкада 45 дақиқа давомида пиширилади.

Пирог учун 100 г сариёғ, 200 г шакар, 250 г творог, 250 г ун, 2 ош қошиқда ёнғоқ мағизи, 2 дона тухумдан фойдаланилади.

Оширма пирог. Оширма пирогга ишлатиладиган масалликлар иликрок бўлиши керак. Ҳатто унни ҳам элаб, паст оловда салгина иситиб олиш зарур. Шунда хамир тез кўтарилади ва энгил бўлади. Оширма пирог учун 0,5 стакан сметана, 3 та тухум, 0,5 стакан ёғ (ўсимлик ёки маска ёғи), 0,5 стакан илиқ сувда ивитилган (2 чакмок қандга) хамиртуруш, 2 ош қошиқ шакар, 0,5 чой қошиқ туз керак бўлади.

Барча масаллик аралаштирилади, оз-оздан ун кўшиб, хамир қорилади. Хамирни кастрюлькага солиб, ўраб, иссиқ жойга қўйилади. Икки соатда хамир ошади. У икки бўлакка бўлинади. Катгарок бўлаги жўваланади, иситиб олинган духовка патнисига ёғ суртиб, жўваланган хамир қўйилади. Юзига қийма ёки бирон хил мева текис қилиб ёйилади-да, сочикка ўраб қўйилган кичик бўлак хамир ҳам жўваланиб, қийма устига чиройли қилиб ёпилади. Хамир бир хилда кўтарилиши учун пирогнинг бир неча жойига пичок урилади. Иликрок жойда 15 дақиқа чамаси сақлаб, қизитилган духовка паст оловида 30–40 дақиқа мобайнида пиширилади. Совигач, патнисдан олиб устига сочик ёпилади. Шундай қилинганда пирог анча юмшоқ бўлади.

Тез пишириладиган пирог. Тухумнинг оқи шакар билан аралаштирилади. Истеъмол содаси, ун, тухум сариғи кўшиб, барча масаллик қориштирилади. Масалликлар аталасимон қуюқлашгач, газ патнисига пергамент қоғози ёйилади, устидан ёғ суртилади.

Олманинг пўсти артилади, уруғи олиб ташланади ва майдарок тўғралади-да, пергамент қоғоз устига ёйиб қўйилади. Хамир қуйилиб, қиздирилган духовкада 15–20 дақиқа пиширилади.

Тез пишириладиган пирог учун 6 дона тухум, 0,5 стакан шакар, шунча ун, озгина истеъмол содаси, 5–6 дона олма ишлатилади.

Мевали пирог. Ун истеъмол содаси ва туз билан аралаштирилиб, шакар, тухум ва ёғ қўшилади, сметана (ёки қаймок), сўнгра оз-оздан ун кўшиб хамир қорилади. Тайёр хамир иккига бўлиниб, жўваланади. Бирининг устига тухум оқи суртилиб, шакар ва лимон бўлаклари қўшилган олма (ёки бошқа бирор хил мева) парраклари бир текисда жойлаштирилади, у иккинчи жўваланган хамир билан ёпилади, устига эса тухум оқи сурилади. Газ печкасида пишириш муддати ярим соат.

Пирогнинг ичига солиш учун 600 г мева, 0,5 стакан шакар ва 1 дона лимон керак бўлади. Тайёр пирог бир оз совигач, сариеғ сурилиб, устига қанд упаси сепилади.

ТОРТЛАР

Шоколадли торт. Сирланган ёки чинни идишга маска ёғ, шакар, какао солиб, ёғоч қошиқ билан обдан аралаштирилади. Қориштириб турган ҳолда битта-биттадан тухум ва қатик (ёки кефир) солинади. Сўнг истеъмол содаси аралаштирилган ун кўшилиб, хамир қорилади.

Тайёр хамир ёғ суртилган кастрюлькага солиниб, ўртача алангада қиздириб кўйилган духовкада 1 соат чамаси пиширилади. Пишган тортнинг юзига қанд упа ёки какао аралаштирилган қанд упа элак орқали сепилади. 2 стакан унга 1 стакан шакар, 100 г маска ёғ, 2 дона тухум, 2 чой қошиқ какао, 0,5 стакан қатик ёки кефир, 0,5 чой қошиқ истеъмол содаси ва шунча миқдорда туз солинади.

Бизе торти. Тухум янги ва муздек совук бўлиши керак. Тухумнинг оқи сариғидан ажратилади. Тухум оқи сирланган идишда ванил кўшиб чилчўп билан жадал ийлаб кўпиртирилади. Ийлаш охирида унга 1 стакан шакар оз-оздан кўшиб борилади (кўпик нишолда каби турғун ҳолга келиши керак). Шакарнинг қолган қисми кўпикка қошиқда кўшиб аралаштирилади.

Торт пишириладиган чуқур товага ёғ суртиб, тайёр кўпикнинг 2/3 қисми 2–3 миллиметр калинликда куйилади ва пастроқ алангада қизиб турган духовкада 0,5 соат чамаси пиширилади (торт пишмагунча духовкани очмаслик керак).

Кўпикнинг қолган қисми ёғ суртилган ва ун сепилган духовка патнисига чой қошиқда қатор тизиб солинади. У ҳам торт пиширилган иссиқликда пиширилади. Майда бизелар пишгандан кейин совитилади. Сўнг тортнинг четларига гир айлана тизиб чиқилади. Тортнинг ўртаси крем билан безатилади.

Крем мана бундай тайёрланади: 1 стакан қаймоққа 1 ош қошиқ қанд упа (ёки шакар), 1 чимдим ванил кўшиб обдан қорилади. 1 кг келадиган тортга 8 та тухум оқи, 2 стакан шакар, 1 стакан крем керак бўлади.

«Янги йил» торти. 4 дона тухумнинг сариғи олинади. 0,5 стакан майда шакар билан аралаштирилиб, унга 200 г сариеғ ва 2,5 стакан буғдой уни кўшилади. Юмшоқ хамир қорилади. Тайёр хамирни 3 бўлакка бўлиб, калинлигини 0,5 килиб жўваланади. Газ печида ҳар бир бўлаги алоҳида-алоҳида пиширилади.

4 дона тухумнинг оқи 0,5 стакан шакар билан қуюқ кўпик ҳосил бўлгунча аталанади, 1 стакан майдаланган ёнғоқ мағизи ва битта лимон (пўсти арчилиб) кўшилади. Масаллик тайёр бўлгач, икки қисмга бўлиб иккита қулча устига сурилади ва улар устма-уст тахланиб, уст қисмига қолган кремнинг ҳаммаси сурилади. У бир оз қотгач, яна бирор хил кремдан торт устига қор парчалари шаклини тушириш ёки «Янги йил билан» деб ёзиш ҳам мумкин. Бу сизнинг дид ва махоратингизга боғлиқ.

ПЕЧЕНЬЕ

Турли шаклли печенье. Тухум сариғи шакар ва ёғ билан яхшилаб аралаштирилади, ун, озгина ванилин кўшиб, хамир қорилади. Қорилган хамирдан турли шакллар кесиб олинади ва кизитилган газ печкасида 15–20 дақиқа давомида пиширилади. Тайёр печенье идишларга солиб, юзига қанд упаси сепилади.

Бундай печенье тайёрлаш учун 200 г сариёғ, 2 та тухум сариғи, 2 ош қошиқ шакар ва қанд упаси, 2 стакан бугдой уни, озгина ванилин керак бўлади.

Творогли печенье. Юмшоқ сариёғ шакар билан бўталанади, сўнг кўпиртирилган тухум солиб аралаштирилади. Бу аралашмага эзилган творог, ун ва истеъмол содаси кўшиб, хамир қорилади. Тайёр хамирни ёйиб, ундан турли шаклда печенье қирқиб олинади ва ўртача оловда киздирилган газ духовкасига қўйиб пиширилади.

Печенье тайёрлаш учун 200 г ун, 250 г творог, 125 г сариёғ, 130 г шакар, 1 дона тухум ва бир чимдим истеъмол содаси ишлатилади.

КЕКС

Лимонли кекс. Юмшатирилган ёғ, шакар, пўсти арчилган лимон, ванилин билан обдан аралаштирилади. Ҳосил бўлган бўтқага аста-секин тухум, туз, содали ун кўшиб, яхшилаб аталанади ва хамир қорилади. Тайёр хамир олдиндан ёғ суриб қўйилган қолипларга (кекс учун қолиплар сотувда бор) солинади. Қолипнинг ярмидан кўп қисми хамир билан тўлиши зарур. Сўнг усти текисланиб, газ печига оралари очикрок қилиб териб чиқилади. Оғирлиги 100 г кекс учун пишиш муддати 30 дақиқа, ундан оғирроқлари 40–50 дақиқа давомида пиширилади.

Кекс учун 1 стакан бугдой уни, 100 г сариёғ, 1 стакан шакар, 3 та тухум, яримта лимон, таъбга кўра туз, истеъмол содаси ва ванилин керак бўлади.

Творогли кекс. Ёғ, шакар ва истеъмол содаси яхшилаб аталангач, ун кўшиб аралаштирилади. Ҳосил бўлган хамир кумоғи тенг учга бўлинади. Сўнг кумоқлар идишга уч қават қилиб жойланиб, ҳар қавати орасига крем қуйилади ва газ духовкасида пиширилади.

Крем тайёрлаш учун тухум шакар билан аралаштирилади ва бу аралашмага эзилган творог ҳамда пичоқ учида ванилин кўшилади.

Кекс учун 3 стакан ун, 1 стакан шакар, 1 чой қошиқ истеъмол содаси, 200 г сариёғ, кремга эса 500 г творог, 5 та тухум, 1 стакан шакар керак бўлади.

РУЛЕТ

Майизли рулет. 5 дона тухум сариғига 5 ош қошиқ қанд упасини кўшиб, оқаргунча аралаштирилади. Масалликқа тухум оқи ва 5 ош қошиқ ун кўшиб борилади. Газ патнисига ёғ суртилади ва юпка ёғли (пергамент) қоғоз устига қоринишма 1–1,5 см

қалинликда аста қуйилади. Яхши қиздирилган духовкада 25 дақиқа давомида пиширилади. Пергамент қоғоз оҳиста олиниб, хамир рулет шаклида букилади. Совигач, қайта очилиб, майиз бирон хил куюк мураббога аралаштириб сурилади-да, яна рулет шаклида букилади. Рулет сиртига канд упа сепилади.

МУРАББОЛАР

Қулупнай мураббоси. Мураббо учун майдароқ, бир хил йирикликдаги, эзилиб пишмаган қулупнай олинади. Мураббо икки усул билан пиширилади.

1-усул: қулупнай доналари саралангандан кейин эмалланган ёки шиша идишга солиниб, устидан шакар сепилади ва 5–8 соат салқин жойга қўйилади. Шарбати чикқач, сирли тоғорага ағдариб, паст оловга қўйилади ва шакари эригунча қошиқ билан кўзғаб турилади. Шакари эригач, оловни баланд қилиб қайнатилади: қайнаб чикқач, оловдан олиниб, 10–15 дақиқа совитилади. Сўнгра яна қайнатилади. Шу ҳол 3–4 марта такрорланади. Тайёр бўлишидан 2–3 дақиқа олдин лимон кислотаси қўшилади.

1 кг қулупнайга 1,5 кг шакар ва 0,5 стакан сув, 5 г (1/2 чой қошиқ) лимон кислотаси (ёки битта лимон шарбати) керак бўлади.

2-усул: тозаланган қулупнай устига иссиқ қиём қуйилиб, 5–8 дақиқа қайнатилади. Сўнгра оловдан олиниб, кўпиги олинади ва човли билан қулупнай доналари қиёмдан ажратиб олинади. Сўнг қиём яна (5 дақиқа) қайнатилади. Қуюлган қиёмга қулупнай доналари солинади ва суств оловда пишгунча қайнатилади.

1 кг қулупнай учун 1,2 кг шакар ҳамда 1,5 стакан сув солиш керак бўлади.

Ўрик мураббоси. Мураббо учун ўрик (зардоли)нинг пошшойи, исфарақ, қандак ва хурмойи навлари тавсия этилади. Эзилмасдан пишган қаттиқ оқ ўриклар тозалангандан сўнг (ювиб ёки хўл сочиқ билан артиб) ёғоч игна билан бир неча жойидан тешиб, 1 дақиқа қайнаб турган сувга солиб олинади ва дарҳол совуқ сувда совитилади; меваларнинг майдароқ нави бутунлигича, йириги иккига ажратилиб, данаги олинади. Устидан шарбат қуйиб, данаклиги 3–4 марта, данаксизи 2 марта қайнатилади.

Мураббо шакарланмаслиги учун лимон кислота қўшиш тавсия этилади.

1 кг ўрикка, 1 кг шакар, 2–2,5 стакан сув ва 3 г лимон кислота (пичоқ учида) солинади.

Олча мураббоси. Олча мураббосини данаги билан ва данагисиз пишириш мумкин. Олчани саралаб, совуқ сувда ювиб, данаги ажратилади. Тозаланган олчани сирли тоғорага солиб, устидан шакар (1 кг олчага 1,5 кг шакар) сепилади, сўнг 2–3 соат олиб қўйилади ёки устига иссиқ қиём қуйиб, 3–4 соат тиндирилади. Мураббо аввал паст оловда, сўнг баланд оловда 2–3 марта пиширилади.

Данаги олинмаган олчадан мураббо пишириш учун у игна билан санчилади, устидан иссиқ қиём (1 кг олчага 1,5 кг шакар ва 2–2,5 стакан сув) қуйиб, 3–4 соат

олиб қўйилади, сўнгра тайёр бўлгунча қайнатилади. Мураббо тайёр бўлиши олдидан (1 кг олчага) 5 г миқдорида (1/2 чой қошиқ) лимон кислота ёки битта лимоннинг шарбати қўшилади.

Беҳи мураббоси. Етилиб пишмаган ва жуда каттик беҳилар бир неча кун уйда сақланади. Уйда улар юмшаб пишади. Сўнг пўсти арчилади, уруғи олиб ташланиб, тилим-тилим қилиб тўғраб идишга солинади ва устидан қайнаб турган сув қуйиб, юмшагунча (15–25 дақиқа) қайнатилади. Пўсти ҳам оз миқдордаги сувда алоҳида қайнатилса, у сувдан қиём тайёрлашда фойдаланиш мумкин. Беҳи тилимлари юмшагач, устидан қиём қуйилади: 3–4 соатдан кейин беҳи тилимлари тиник бўлгунча 3–4 марта қайнатилади.

1 кг беҳига 1,2 кг шакар, 2,5 стакан сув керак бўлади.

Ровоч мураббоси. Барг ва пўсти тозаланган ровоч данакдек майда тўғралади. Уни қайнаб чиққан сувга солиб, пиширилади. Пишган ровоч сувдан сузиб олиниб, совитилади.

Сирли кастрюлькага шакар ва ровоч қайнатилган сувни солиб, ўтга қўйилади. Қайнаб, қиёмга айланган бу сувнинг кўпиги олинади. Тайёрлаб қўйилган ровоч солиниб, суст оловда пишириш давом эттирилади. Ровоч мураббо пишишига яқин бир чимдим ванилин қўшиб юборилса, у хушбўй исли бўлади. 0,5 кг тўғралган ровочга 1 кг шакар, 1,5 л сув 1/2 чой қошиқ ванилин миқдорида олинади.

Гул мураббоси. Бу мураббо учун оқ ёки қизил атиргул танланади. Унинг коса-баргига яқин оқ жойи қирқиб ташланади. Совук сувда ювиб, угра шаклида тўғралади. Қиём қайнатиладиган шакарнинг ярми атиргул барги билан қорилиди. Бу маҳсулотни чинни ёки сирланган идишга солиб, усти ёпиқ ҳолда 2 кун қўйилади. Қолган шакарга сув қўшиб, қиём тайёрланади ва унга лимон кислотаси қўшилади. Тайёрлаб қўйилган гулни иссиқ қиёмга солиб, суст оловда милдиратиб пиширилади. Вакти-вакти билан аралаштириб турилмаса, тагига олиб кетиши мумкин.

Гул мураббосини пишириш учун 200 г гул баргига 1 кг шакар, 1/2 чойқошиқ лимон кислотаси, 3 стакан сув кетади.

Бу мураббо жуда хуш исли ва шифобахш неъматдир.

Олхўри мураббоси. Заҳа бўлмаган ва қурт тушмаган олхўрининг банди олиниб ташланади-да, иссиқ сувга 5–6 дақиқа солиб қўйилади. Учи кертгиб найзаланган гургурт чўпи билан олхўрининг бир неча еридан тешилади. Олхўри йирик бўлса, иккига бўлиб, данаги олиб ташланади.

Сирланган қозон ёки тоғорага шакар ва сув солиб қиём тайёрланади. Бу қиёмни олхўрининг устидан қуйиб, олиб қўйилади. Эртаси куни қиём олхўридан ажратилиб, яна бир қайнатилади-да, олхўрининг устига иккинчи бор қуйилади. Учунчи кунга ўтганда олхўрини қиёмдан ажратмай етилгунча қайнатилади.

1 кг олхўрига 1,3 кг шакар, 2 стакан сув солинади.

Узум мураббоси. Узумнинг хоҳлаган навидан танлаш мумкин. Узум пўсти калин бўлса, қайнок сувда 1–2 дақиқа чамаси тутиб турилади-да, бандидан тозаланади.

Шакардан қиём қайнатиб, узум устидан қуйилади. 3–4 соат турғазиб, қиём узумдан ажратилади ва қайнатиб, узум устидан қуйилади. Қиём 3–4 соат тургач, эндиги сафар мураббо етилгунча пиширилади.

Мураббонинг етилганлигини билиш учун қошиқ учида қайнаб турган қиёмдан олиб тахсимчага томизиб қўйилади. Мураббо етилган бўлса, томчи ёйилиб кетмайди.

1 кг узумга 1,2 кг шакар, 1 стакан сув кифоя.

ҚИЁМЛАР

Олма қиёми. Қиём учун майда навли олмалар танланади. Кастрюлькага шакар ва сув солиб, қиём тайёрланади. Қайнок қиёмга ювиб, суви яхши силкитилган олмани солиб, пишгунча суст оловда қайнатиб турилади (олманинг уруғи ва банди олинмайди).

Тайёр қиёмга жавҳарлиму ёки ванилин қўшилади.

Олма қиём учун 1 кг олма, 1,5 кг шакар, 1,5 л сув, 1/2 чой қошиқда жавҳарлиму (лимон кислотаси) ёки ванилин кетади.

Тоғолча қиёми. Тоғолчанинг бандини олиб, совуқ сувга чайиб олинади, сўнгра тайёрланган қиёмга солиб, пишгунча қайнатилади. Қиём пишишига яқин ванилин қўшилади.

Тоғолча қиёми учун 1,5 кг тоғолча, 1,3 кг шакар, 1,5 л сув ва 1/2 чой қошиқ ванилин керак бўлади.

Сабзи қиёми. Сарик сабзи сомон шаклида калта-калта қилиб тўғралади. Масалликни кастрюлькага солиб, устидан сув қуйилади ва суст оловда қайнатилади. Сабзи пишгач, шакар солиниб, қайнатиш давом эттирилади. Пишган қиёмнинг сабзиси ялтирок тусда бўлади. Қиём совимасдан ванилин қўшилса, таъми яна ҳам яхшироқ бўлади.

Сабзи қиём учун 1 кг сабзи, 1 кг шакар, 1,5 л сув ва 1/2 чой қошиқ ванилин керак бўлади.

Лимон қиёми. Лимоннинг пўсти юпка қилиб арчилиб, 10–15 дақиқача қайнок сувга солиб қўйилади. Сўнгра уни совуқ сувда ювиб, паррак-паррак қилиб тўғралади, чўп ва уруғи олиб ташланади. Шакар ва сувдан қиём тайёрлаб, унга лимон солиб қайнатилади. Тайёр бўлишига яқин яримта лимоннинг пўчоғи майдалаб қўшиб юборилади.

Лимон қиёми учун 2 дона лимон, 1,5 кг шакар ва 5 л сув керак бўлади.

ҲОРДИК

Халқимизда «ўз уйим – ўлан тўшагим» деган ибора бор. Бу уйнинг инсон ҳаётида тутган ғоят катта ўрнига ишора. Дарҳақиқат, уй ҳар биримизнинг ором оладиган, яқинларимиз даврасида руҳиятимизни тиниқлаштирадиган сокин маскан. Кун билан қалбимизга тегинган зиддиятлар, толиқишлар, тарангликларни фақат уйда унутиб, руҳиятимизни қайта мувозанатга солишимиз мумкин. Яна бу маскан дилимизга не-не умидларни солади, не-не мақсадларимиз сари қаноатлантиради.

Биз, аёллар, ишда нечоғли чарчаган бўлсак ҳам, бизни уйда яна анча чарчатадиган ишлар борлигини билсак ҳам, барибир уйимизга шошамиз. Шошишимиз ўша ишларнинг ҳаммасидан кутулиб, жуфтимиз, фарзандларимиз даврасида яйраб, яйратадиган муҳит яратиш учун эмасми? Жуфтимизнинг, фарзандларимизнинг шу даврани соғиниб, шу даврага талпиниб келиши биз учун катта мукофот. Турмушнинг мушталари, рўзгорнинг оғир юки аста унут бўладиган, кўнгилда янги кун билан бирга янги умидлар уйғонадиган қутлуғ маскан бу! Кишини не-не иззат-икромли жойлардан ўзига чорлайдиган, қалбига ҳаловат, фикрига тиниқлик, кўзига равшанлик, онгига донишмандлик бахш этадиган гўша бу!

БЎШ ВАҚТ

Агар ҳар бир киши ўз вақтидан унумли ва оқилона фойдалана олса, бу интилиш кишининг билимли, юқори маданиятли, жисмонан ва маънавий баркамол шахс бўлиб етишишига ёрдам беради. Тўғри, ҳамма ҳам бир хил бўш вақтга эга эмас. Бировда у озроқ, бошқаларда кўпроқ, дегандек ҳар хил ижтимоий гуруҳларга ёки касб-хунарга мансуб кишиларнинг бўш вақти ҳам турлича бўлади.

Аёллар ва эркеклар бир хилдаги иш кuni ёки иш соатига эга бўлса-да, аёлларда дам олишга имконият камроқлиги сир эмас. Аёллар ўз бўш вақтларининг катта қисmini кир ювиш, овқат қилиш, уй тозалаш, тикиш-ямаш, бола парвариши ва бошқа юмушларга сарфлашни бурчлари деб биладилар. Кун бўйи ижтимоий меҳнат билан банд бўлган аёллар зиммасида уй-рўзгор ташвишларининг каттагина қисми тушиши натижасида уларнинг иш кuni ҳам узайиб кетади. Ўзбек оилаларидаги кўп бола-

лилик, миллий хусусиятидан келиб чиқадиган уй юмушларининг қўплиги, оилавий меҳнат тақсимоти ҳам бўш вақтнинг асосий қисмини маданий дам олишга эмас, балки турли ишларга сарф бўлишига олиб келади. Оилада қариялар, бемор ёки заиф кишилар бўлганда уларни парваришлаш, улардан мунтазам хабар олиб туриш ҳам, асосан, аёллар зиммасига тушади. Баъзи оилаларда турли рўзғор молларини харид қилишдан тортиб, бозор-ўчар ишлари ҳам аёлларга юклаб қўйилган.

Ҳукумат томонидан хотин-қизлар меҳнатини енгиллатиш, иш соатларини камай-тириш, уй-рўзғор ишларини енгиллатиш борасида кўп тадбирлар жорий этилмоқда. Бирок ҳар бир оилада оилавий муносабатлар, турмуш шароитларини яхшилаш, хотин-қизларнинг юмушларини енгиллаштириш шу оила бошлиғи – эркакнинг ода-тий, кундалик вазифаси бўлиши керак. Турли уй ишларида эркакларнинг ҳам тенг иштирок этишлари хотин-қизларнинг бўш вақтларда ўзларига оро беришлари, қувватларини, соғлиқларини тиклашларида энг асосий мезонлардан биридир. Бу эса, ўз навбатида, аёллар жамиятимизнинг энг гўзал, саришта, оқила ва соғлом аъзолари бўлиб камол топа боришлари учун асосдир.

Турли маданий қошоналарга, кинотеатрлар, оромгоҳлар, сайилгоҳларга тез-тез бориб туриш орқали уларнинг маънавий олами, дунёқарашлари бойиб боради. Оилавий сайрлар, табиат қўйнига чиқиш, эътиборга лойик тарихий обидалар ва муқаддас жойларни зиёрат қилиш эса доимо уй билан овора бўлиб қолиш оқибатида юзага келадиган зиклик, чарчоқ ва асабийликни тарқатиб юборади.

Оилада бўш вақтни ташкил этишда болаларга ҳам алоҳида эътибор талаб этилади. Болаларнинг бўш вақтида уларни фақат турли ўйинлар билан банд қилиш ёки телевизор қаршида хоҳлаганча ўтиришларига рухсат бериб қўйиш билангина чекланмаслик керак. Бундай вақтда ота-оналарига, катталарга ёрдам беришга, турли уй ишларини, ховли ишларини бажариб, меҳнатга, одобга ўрганиб, жисмонан ва ақлан соғлом бўлиб ўсишларига эътибор бериш лозим. Болаларнинг мактабдан бўш вақтларида фақат кўчада ўйнаб юрмай, ўзларининг камол топишларига ёрдам берадиган иш ва машғулотлар билан банд бўлишлари уларнинг турли ёмон одатларга ўрганишларининг олдини олади. Боланинг бўш вақтидан фойдаланиб, у билан тарбиявий мавзуларда суҳбатлар қуриш, турли ҳикоялар, ҳикматларни сўзлаб бериб, уларда инсонийлик, эзгулик, ватанпарварлик туйғуларини ўстиришнинг ҳам аҳамияти жуда катта. Болаларга ўз ўртоқларини вақти-вақти билан уйга таклиф қилишларига, уйда ўз дўстлари билан турли ўйинлар ўйнашларига рухсат этиш керак. Бунда сиз ўз фарзандларингизни кимлар билан ўртоқлашаётганидан хабардор бўласиз, уларнинг хатти-ҳаракатлари, одатлари, сўзлари, муомалалари орқали болангизнинг улар билан ўртоқ бўлиши ёки бўлмаслигини аниқлаб оласиз. Ўйин жараёнида шовқин солиши ёки тартибсизлик қилишини ўйлаб, болаларнинг уйига келишига йўл қўймайдиган ёки ўғил, қизининг фақат бошқалар уйида ўйнаб юришини хоҳлайдиган ота-оналар

Ўз фарзанди ва унинг ўртоқларини назорат қилиш имкониятига эга бўлмайдилар. Натижада, улар фарзандларининг одобсиз, бетарбия, безори тенгдошлар ёки бошка кишилар орасига қўшилиб қолишини ўйламайдилар.

Бўш вақт роҳат-фароғат, эркин ижод дамларидир. У меҳнат билан яхлит ҳолда инсоннинг умр йўлини ташкил этади. Бу неъматдан оқилона фойдаланиш керак.

Мазмунли дам олиш билан бирга, уй ишларини яхши йўлга қўйиш, оилавий ша-роитларни яхшилаш, ўз истеъдод ва қобилиятларини юзага чиқариш, севган машғу-лотлари билан шуғулланишни ўзининг олий мақсади деб билган кишиларнинг умри ҳеч қачон зое кетмайди. Режа ва тартиб билан иш юритган ҳар бир аёл бўш вақт топа олади. Бўш вақтда очиқ ҳавода сайр қилиш, бир ҳафтада бир марта кино ё театрга бо-ришни режалаштириб қўйиш ниҳоятда фойдали. Рассомлар кўرғазмасига ёки санъат музейларига бир ойда ақалли бир марта бориб, унинг ҳашаматли залларида айланиб, санъат, маданият, тарих асарлари мағизини чакишнинг, сокин ҳаёл суришнинг ўзига хос гашти бор. Бунда кишининг диди ривожланади, маънавий бойлиги, дунёқараши кенгайди, асаблар тинчланади. Хотин оши ва келин чарларда тўрт-беш соатлаб қада-либ ўтириладиган вақтни икки-уч соатга қисқартириш ҳисобига ҳам юқоридаги каби сайру томошани амалга ошириш мумкин.

Қишлоқларда ҳам бўш вақтни мазмунли ўтказишни ташкил этиш мумкин. Тўрт-беш киши йиғилиб, китоблар мутолааси ёки шу китоб хақида баҳс, муҳокама уюшти-риш мумкин. Ақалли бир ойда бир марта туман, вилоят марказидаги маданият мас-канларига биргаликда бориш, тоғ ва адирлар бағрига сайрга чиқиш, клубга, кинога бориш, шаҳарга – театрга боришга вақт топса бўлади.

МУТОЛАА ВА УЙ КУТУБХОНАСИ

Ўзбек халқи қадимдан китобхон, санъатсевар халқ. Минг йиллар давомида ота-боболаримиз китобни энг муқаддас бойлик санаб, кўз қорачиғидай авайлаб-ас-раб, авлодлардан-авлодларга етказиб келганлар. У Шарқ халқларининг яхши кун-ларарида ҳам, ёмон кунларида ҳам доимий ҳамроҳ, яқин дўст, оқил маслаҳатчи бўлиб келган. Бундан юз йиллар олдин ҳам Навоий, Фузулий, Бобур асарлари кирмаган бирорга хонадон бўлмаган, десак муболаға бўлмайди. Бедил, Махтумқули дилидан тўкилиб, бут бўлган китобларнинг жойи ҳар қачон уй тўрида бўлган. 30-йилларнинг катағонларида ҳам халқимиз Чўлпон, Фитрат, Кодирийларнинг дурдоналарини ўз бағриларидан қўймаганлар.

Ҳозирги даврда ҳам минглаб хонадонларда китобга бўлган самимий ҳурмат илик бир оилавий иқлимни юзага келтиради. Мутолаа бўш вақтдан унумли фойдала-нишнинг энг кенг тарқалган тури бўлиб, барча ёшдаги ва барча касбдаги кишилар-нинг энг сеvimли машғулотиدير.

Бадий асарлар мутолааси илмий ва илмий-оммабоп асарлардан фарк қилади. Бадий асар шахснинг рухий ҳиссиётларига таъсир этади, унда ўз она тилига муҳаббатни шакллантиради, асар қаҳрамонларига қайғудош бўлиш, уларнинг кечинмаларини хис эта олиш қобилиятини вужудга келтиради.

Мутолаага киришишдан олдин биринчи навбатда гигиеник омилларга эътибор бериш керак: хонанинг ҳавоси тоза ва яхши ёритилган бўлиши лозим. Мириқиб китоб ўқишнинг энг асосий шарты тинчликдир. Аммо тинч, осойишта шароит доим ҳам мавжуд бўлавермаслиги мумкин. Шу сабабли иложи борича ҳар қандай шароитда ҳам (қўшниларнинг баланд овоздаги суҳбатлари, баландлатиб қўйилган радио ёки телевизор, бошқа шовқинлар) диққат билан ўқишга ўрганиш керак. Ўқиш жойини кўнгилдагидай ташкил этиш ҳам катта аҳамиятга эга. Столнинг энг қулай баландлиги тирсақлар бемалол столга ётган вазият ҳисобланади. Жойлашув эркин бўлиши керак. Стол лампаси ёки бошқа ёритиш манбалари чап томонда бўлиб, ёруғлик кўзга эмас, балки китобга тушиб туриши керак. Ўқиш жараёнида китоб учун тагликдан фойдаланиш (айникса, болаларга) тавсия этилади. Уни дўкондан сотиб олиш ёки уй шароитида ясаб олиш мумкин. Китоб мутолаасидан чарчаган пайтларда дам олиш учун бошқа ишлар билан машғул бўлиш керак. Ҳар бир соатда (энг узоғи билан ҳар 2–3 соатда) китоб ўқишдан тўхташ, дам олиш керак.

Илмий ва бадий соҳага оид адабиётлар, журналларни навбати билан, алмаштириб ўқиб борган маъқул. Яхши эслаб қолиниши лозим бўлган махсус китоблар эрта-лаб ёки куннинг биринчи ярмида ўқилгани маъқул. Кечки пайтдаги ўқиш унчалик самарали бўлмайди. Китобларни, айникса, даврий нашрларни фақатгина уй шароитида ўқиш шарт эмас.

Узок муддатга уйдан чиқаётганингизда китоб, журнал ёки газетани ўзингиз билан олганингиз маъқул, чунки кун давомида мутолаа учун вазият вужудга келиб қолиши мумкин.

Болаларда китобга муҳаббат ҳиссини уйғотиш ғоятда муҳим. Бола ўқишни ўрганишдан олдин катталар воситасида у билан яқин мулоқотда бўлади. Болаларнинг китоб оламига киришида эҳтиёткорлик билан уларга мос китобларни танлаш, болаларнинг ёшини ҳисобга олиш лозим. Боланинг 6–7 ёшидан бошлаб уни китобга ўргатиш, мутолаани ижодий жараён сифатида унинг онгига сингдириш лозим. Агар бола ёшлигида тингловчи сифатида фаол бўлмаса, ўқишни ўрганиб олганидан сўнг ҳам шундай қолавериши мумкин. Болаларнинг китобга нисбатан меҳр-муҳаббати катталарга, уларнинг китоб танлаш, ўқиб беришдаги муваффақиятларига боғлиқ. Бу ишда болалар кутубхонаси энг яқин ёрдамчи бўла олади. Китобни овоз чиқариб ўқиб беришнинг давомийлиги боланинг ёши, унинг ўзига хос хусусиятлари, ўша пайтдаги кайфияти ва китобнинг энгил ёки жиддийлигига боғлиқ. Китоб ўқиш бола учун оддий бир ҳол, шунчаки бир иш эмас, балки сирли, гўзал, эртакнамо, қувонч ва шодлик

бағишловчи бир жараён бўлмоғи лозим. Баъзи китобларни болага бир неча марта ўқиб беришдан бош тортмаслик керак. Катта ҳажмли, яхлит бир мавзунини ўз ичига олган, бир неча кунлар давомида ўқиладиган китобларни ўқиб беришда уни энг қизиқ жойларида тўхтатиш керак. Чунки шундай килинганда боланинг бу китобга бўлган қизиқиши пасаймасдан, балки унинг давомини сабрсизлик билан кутади.

Ҳар бир оиланинг уй кутубхонасини йиллар давомида тўпланиб борган китоблар мажмуаси ташкил этади. Уй кутубхонасининг бўлгани яхши. Уни бирданига ташкил этиш қийин, у ёшлиқдан бошлаб тўплаб борилади ва ҳар бир ўқилган китоб эҳтиётлаб сақланади. Уй кутубхонаси безак учун ёки дабдаба учун эмас, ўқиш-ўрганиш, бўш вақтни мазмунли ўтказиш, маънавий баркамоллик учун хизмат қилиши керак. Уй кутубхонасида бадиий адабиётлар билан бирга болалар тарбиясига оид, пазандалик, боғбонлик, гулчилик, тикувчилик ҳамда тўқувчиликка оид китоблар, комусий китоблар бўлса, бола истаган вақтда улардан фойдаланиши мумкин.

Китоблар қайси соҳага оидлигига қараб тартиб билан махсус китоб жавонлари ёки тоқчаларда, нам тегмайдиган ерда сақланади. Китобнинг номи ва муаллифи ёзилган жойи кўриниб турадиган қилиб терилса, керак бўлиб қолганда кидириб топиш ҳам осон бўлади.

Китоб – энг яхши дўст, доно маслаҳатгўй, садоқатли ҳамроҳ. Яшашни, курашни китобдан ўрганиш, китоб билан сирлашиш, овуниш, зерикканда ундан баҳра олиб, қувониш мумкин. Лекин китобда ёзилган гапни ҳаётга кўр-кўрона татбиқ қилиш ярамайди. Китобдан олинган билим ўқувчининг ўз шахсий фикрини бойитишга, ўстиришга хизмат қилиши керак. Уй кутубхонасининг яна бир муҳим жиҳати – у келажак авлод учун катта маънавий мерос бўлиб хизмат қилади.

Ҳар бир аёл, ҳар бир она уй-рўзғор ишига ўралишиб, мутолаани унутиб қўймай, ҳар куни жуда бўлмаганда ярим соат вақт топиб, китоб ўқишга одатланса, ҳар ўн кунда беш соат вақтини мутолаага бағишлаган бўлади ва фикр олами бойиб, руҳи кўтарилади.

МУСИҚА ТИНГЛАШГА ОДАТЛАНИНГ

Санъат турлари ичида инсонларнинг руҳий ҳолатлари, кечинмалари, орзумидларини ўзида тўлиқ акс эттира олишда муסיқага тенг келадигани йўқ. Муסיқа оҳанглари ва қуйлар инсонда чуқур фикр, образли тасаввурлар, қувонч ёки маҳзунлик, ҳаяжон ё осойишталик, вазминлик ёки енгиллик каби туйғуларни уйғотади. Баъзи халқларнинг қадимий афсоналарига кўра, муסיқа табиатга таъсир кўрсата оладиган, кишиларни турли дардлардан фориғ қила оладиган қудратли куч сифатида тасаввур этилган. Муסיқа инсонга дунёга келиб, оилада она алласини илк бор эшитган пайдан бошлаб бир умр ҳамроҳ бўлади.

Болалар гўдаклик пайтларидан бошлаб беихтиёр мусика оҳангларини ўзларига сингдира борадилар. Бу тинч ўтириб эътибор билан тинглаш эмас, балки турли ўйинлар ўйнаш, овқатланиш, расм чизиш ва бошқа машғулотлар жараёнида юзага келади.

Болалар вояга етган сари мусиканинг таъсири юзаки бўлиб қолмаслиги ва уларда мусикани тушуниш, англаш туйғусини шакллантириш учун уларга маълум мусикий тарбия бериш керак.

Боланинг мусикий олами кўп жиҳатдан катталарнинг санъатга бўлган муносабатларига ҳам боғлиқ. Агар хонадонда ҳар куни куй ва қўшиқлар тинглаш, уларни таҳлил этиш, муҳокама қилишга одатланилган бўлса, бу муҳит болаларнинг мусикий сезимларини нозиклаштириб боради.

Мусикий дид баҳо бериш, фикрлаш фаолияти билан чамбарчас боғлиқ бўлгани сабабли, унинг даражаси кишининг умумий камолоти, маданияти, маънавий маслаги, имон-эътиқоди билан белгиланади.

Боланинг бирон чолғу асбобини чалишга интилиши бўлса, ота-она буни бажонидил қўллаб-қувватлаши ва зарур шароит яратиб беришга ҳаракат қилиши лозим. Қиз боланинг ашула ва рақс ўрганишга майли бўлгани яхши. Болалар боғчаларида кичкинтойларга оммавий тарзда рақс, ашула ўргатилаётгани, зангори экранда болалар ансамблларининг чиқишлари кўпайиб бораётганлигини ижобий баҳоламоқ керак ва бунга эътиборни яна ҳам фаоллаштириш зарур. Маросим ва байрамларда, тўйлар ва тантаналарда рақсга таклиф қилинганда уни билмаган қиз ва аёл жуда ҳижолат бўлиши табиийдир. Тарихга назар ташласак, ўзбек қизларининг турмуш тарзида куй ва қўшиқларга бўлган интилиш анча кучли эканлигини кўрамиз. Анъанавий қиз мажлисларида, оммавий Наврўз байрамларида ҳаммага катта завқ ва шавқ берадиган кизлар рақслари, куй ва қўшиқлари бунинг яққол мисолидир.

ОИЛАВИЙ САЙР

Оилавий сайр ўзаро яқинлик, ахиллик яратади. Бир-бирини тушуниш, бир-бирининг иши, ташвиши, ютуғидан хабардор бўлиш оилавий сайр чоғида рўй бериши мумкин. Шаҳар шароитида, айниқса, кўп қаватли уйларда истикомат қилувчилар учун оилавий сайр қилиш жуда фойдали. Кўп қаватли уйлар мавзеларида сайр қилиб дам олишга мўлжалланган, кўкаламзорлаштирилган катта майдонлар мавжуд. Ўзбек оилаларининг кўпчилиги серфарзанд, шунингдек, кексапарвардир. Айрим халқлардан фарқли ўлароқ, ота-оналар билан бирга яшашни истайдилар. Бундай оилалар учун яқин атрофда сайргоҳларнинг бўлиши айни муддаодир.

Қишлоқда яшовчилар гарчи табиат қўйнида яшасалар ҳам ўз юмушларидан ортиб кўнгилли дам олишга, табиат манзараларидан завқ ола билишга фурсатлари етишмайди ёки кунт қилмайдилар. Ваҳоланки, кечқурунлари, дам олиш кунлари ота-

оналар фарзандлари билан сайрга чиксалар, ниҳоятда фойдали. Бундай сайр чоғида чарчоклар тарқайди, инсонда гўзаллик туйғуси ривожланади, ташки оламга, табиатга меҳр-муҳаббат уйғонади. Шунинг учун ҳам истироҳат боғларига, кишлоқларда эса дарё бўйларига, тоғ этакларига сайрга чиқишга одатланиш керак. Сайр чоғида болаларни атрофдаги гўзалликни кўра билиш ва идрок этишга, товушлар ҳамоҳанглигини эшита билиш ва тушуна олишга, хушбўй хидларни пайқай олишга ўргатиш ҳамда атроф муҳит, ўсимлик, ҳашарот, қушлар ва ҳайвонот дунёсига қизиқишини уйғота бориш лозим. Болаларнинг эътиборини атрофдаги энг гўзал ва қизиқ нарсаларга, масалан, асалариларнинг шарбат йиғиш жараёни, капалакларнинг гулдан-гулга кўниши, қалдирғочнинг ин ясаши, чумолининг озукани ғамлаши ва бошқаларга тортиш зарур. Сайрга чикканда гулзордаги гул хидлари, номлари, ранг-тусларининг бир-биридан фарқи ҳақида гапириб берилса, уларда табиатга қизиқиш ортади, улар қалбида бу ёруғ оламга нисбатан меҳр-муҳаббат уйғонади. Сайр чоғларида ота-онасидан «Табиатни асра – у ҳаёт манбаи, гулни босма – у нафосат тимсоли, сувга туфлама – сувсиз ҳаёт йўқ, меҳнат қил – у сени тўғри йўлга бошлайди, кўчат эк – сенга мангулик келтиради», каби ўғитларни эшитиб катта бўлган болалар ёмонлик қилишдан ўзларини тия биладилар.

Рангларга бой, гўзал, хушманзара табиат инсон дидини, нутки, тасаввур ва тафаккур қилиш фаолиятини ўстиради. Кечқурунлари телевизорга кадалиб ўтиришдан кўра кичкинтойларни етаклаб эр-хотин, қайнона-келин, чол-кампир, ака-сингиллар сайрга чиксалар жуда ярашади. Бундай сайр давомида уй-рўзгорга оид гапларни келишиб олиш, эртанги кун режаларини тузиш ёки ўқилган китоблар ҳақида баҳслашиш мумкин. Уйку олдидан оилавий сайр қилиш тинч, оромли уйку бахш этади. Дам олиш кунларини, меҳнат ва ўқув таътилларини самарали ўтказиб билиш саломатлик ва узок умр гаровидир.

МУВОЗАНАТ САҚЛАШ СИРИ

Ҳозир тавсия қилмоқчи бўлганимизни хордиқ пайти оила даврасида ўтказиладиган ўйин, деб қабул қилиш ҳам мумкин. Аслида у жуда жиддий нарса.

Инсон ёшлигиданок ўзини-ўзи имтиҳон қилиб туришга одатланиши лозим. Бунинг учун у тез-тез ўзига «Нима учун яшайман?», «Одамларга нима яхшилик қилдим?», «Кимга нафим тегяпти?», «Кимнинг оғирини енгиллаштирдим?» каби оддий саволларни бериб туриши ва уларга ғоят ҳалоллик билан жавоб беришга интилиши керак. Рухшунос олимлар бундай имтиҳон, айниқса, аёлларга, уй соҳибаларига керак, деб ўйлайдилар. Негаки, аёл кишининг ҳар дақиқаси, ҳар бир иши, одими фарзандлар тарбиясига бевосита таъсир кўрсатади. Оилада, болалар билан мулоқотда, ишда, хуллас, ҳамма жойда муайян мувозанатнинг сақлаб турилиши, кўп ҳолларда аёлларга боғлиқ.

Дарҳақиқат, вақти-вақти билан ўзингизга, халқона айтганда, «ич-ичингизга» бировнинг кўзи билан қараб, одилона баҳо беришга уриниб кўринг. Сизга ёрдам бўлар, деган ниятда мана шу «имтиҳонлар»га мос саволлар ҳам тузилган. Уларни руҳшунослар ишлаб чиқишган. Бу ўзига хос синовлар тестлар деб аталади. Бу синовлар олимларга аҳолининг кайфиятини, руҳиятини, ҳолатини аниқлашда, айрим шахсларнинг вақтинчалик руҳий танглик вазиятидан чиқиб олишига ёрдамлашишда жуда асқатади. Кишининг ўзига ўзи баҳо беришига мўлжалланган ана шундай синовларнинг бирини эътиборингизга ҳавола қиляпмиз. Вақти-вақти билан унинг ёрдамида айни пайтдаги руҳий ҳолатингизни доимий ва барқарор ҳолатингиз билан таққослаб, ўзингизга баҳо бериб туришингиз мумкин. Чикарган хулосаларингиз руҳий мувозанатингизни сошлаб юришингизга кўмак беради, деб умид қиламиз.

314–315-бетларда эътиборингизга 1- ва 2- синовларни ҳавола этамиз.

Кўриб турганингиздек, 1- синовда ҳам, 2- синовда ҳам 20 тадан жами 40 та савол билан мурожаат қилинмоқда. Ҳар бир синовдаги 20 та саволнинг ярми, яъни 10 таси кишидаги реактив қўзғалиш (РҚ)ни англатади. Қолган ўнтаси шахсий қўзғалиш (ШҚ)ни англатади. РҚ ва ШҚ саволлари синовда аралаш ҳолда берилганига эътибор берган бўлсангиз керак.

1-синовда РҚ га оид саволларнинг тагига чизилган рақамлари йиғиндисини E_1 деб, ШҚ га оид саволлар йиғиндисини эса E_2 деб белгилаб олайлик.

1-синовда E_1 га тартиб рақамлари 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 бўлган, E_2 га эса тартиб рақамлари 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 бўлган саволлар киради.

2-синовда 21-саволдан 40-саволгача иштирок этади. Унда E_1 га тартиб рақамлари 22, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40 бўлган, E_2 га эса тартиб рақамлари 21, 23, 26, 27, 30, 33, 36, 39, 1-синовдан 6, 9-саволлар киради.

Энди қўлингиздаги «Ўзини баҳолаш синови»нинг кўрсатмасида айтилганидек, саволлар қаршисидаги ҳолатни билдирувчи рақамларнинг тегишлиси таги (ҳар бир саволга тегишли катордаги тўртта рақамнинг фақат биттаси ости)га чизиб қўйинг. Тўлатгач, қанча балл олганингизни ҳисобланг.

Дейлик, 1-синов бўйича чизилган рақамлар:

$$E_1 = 1 + 4 + 4 + 1 + 1 + 3 + 3 + 3 + 1 + 3;$$

$$E_2 = 2 + 4 + 2 + 2 + 2 + 3 + 2 + 1 + 2 + 2;$$

Улар йиғиндисини ҳисоблайлик: $E_1 = 24;$

$$E_2 = 22.$$

Синов шартига кўра буни қуйидаги формулага солаемиз:

$$РҚ = E_1 - E_2 + 50 = 52.$$

Ўзини баҳолаш синови

Т/р	Кўрсатма: Киши ҳолатларини ифода этган куйидаги гапларни диққат билан ўқиб, ўзингизни ҳозир қандай ҳис қилаётганингизга қараб, ўнг гомондаги баҳоловчи рақамларнинг тегишлиси остига чизинг. Саволлар устида узок бош қотириб ўтирманг, зеро, жавоблар ичида тўғри ёки нотўғриси бўлмайди	Жуда тўғри	Йўқ бундай эмас	Тўғри	Шундай шекилли
1	Хотиржамман	1	2	3	4
2	Менга ҳеч нарса таҳдид этаётгани йўқ	1	2	3	4
3	Мен таранг аҳволдаман	1	2	3	4
4	Мен афсус чекапман (пушаймонлик ҳис қиляпман)	1	2	3	4
5	Ўзимни эркин ҳис қиляпман	1	2	3	4
6	Таъбим хира, кўнигим ғаш	1	2	3	4
7	Рўй бериши мумкин бўлган муваффақиятсизликдан ташвишдаман	1	2	3	4
8	Ўзимни дам олгандек ҳис қиляпман	1	2	3	4
9	Мен безовтаман, хаяжондаман	1	2	3	4
10	Ички қониқишни ҳис этяпман	1	2	3	4
11	Мен ўзимга ишонаман	1	2	3	4
12	Мен асабийлашганман	1	2	3	4
13	Ўзимни қўйгани жой тополмаяпман	1	2	3	4
14	Асабийлашганман (жиғибийроним чикқан)	1	2	3	4
15	Мен сиқилган, таранг аҳволда эмасман	1	2	3	4
16	Мен мамнунман	1	2	3	4
17	Мен ташвишланияпман	1	2	3	4
18	Мен ғоят асабийлашганман. Ўзимда эмасман	1	2	3	4
19	Мен шодман	1	2	3	4
20	Менга хуш ёқапти	1	2	3	4

Ўзини баҳолаш синови

Т/р	Кўрсатма: Қуйидаги гапларни диққат билан ўқиб, ўзингизни қандай ҳис қилишингизга қараб, ўнг томондаги баҳоловчи рақамларнинг тегишлиси остига чизинг. Саволлар устида узок бош қотириб ўтирманг, зеро, жавоблар ичида тўғри ёки нотўғриси бўлмайди	Қарийб хеч қачон	Онда-сонда	Тез-тез	Деярли ҳамма вақт
21	Мен қониқиш ҳис қиламан	1	2	3	4
22	Одатда, тез қарчайман (толикаман)	1	2	3	4
23	Ўйлаб юборишим осон	1	2	3	4
24	Бошқаларга ўхшаб бахтли бўлгим келади.	1	2	3	4
25	Тез қарор қабул қилолмаслигимдан кўпинча ютқизаман	1	2	3	4
26	Одатда, ўзимни тетик ҳис қиламан	1	2	3	4
27	Мен хотиржам, совуққон ва шайман	1	2	3	4
28	Бўлажак қийинчиликлар мени, одатда, ташвишга солмайди	1	2	3	4
29	Бўлар-бўлмас нарсага қуюнавераман	1	2	3	4
30	Мен бахтлиман	1	2	3	4
31	Мен ҳамма нарсани юрагимга яқин оламан	1	2	3	4
32	Менда ўзимга ишонч етишмайди	1	2	3	4
33	Мен ўзимни хавфсизман деб биламан	1	2	3	4
34	Кескин ва оғир ҳолатлардан четда бўлишга ҳаракат қиламан	1	2	3	4
35	Зерикиб, хуноб бўлиб тураман	1	2	3	4
36	Мен мамнунман	1	2	3	4
37	Ҳар қандай майда нарсалар мени қалғитади, ташвишга солади	1	2	3	4
38	Ўз умидсизлигим, ихлосим қолишини юрагимга қаттиқ олганимдан, уларни узок вақт унутолмайман, ўзимга келолмайман	1	2	3	4
39	Мен босиқ, муносабатли одамман	1	2	3	4
40	Ўз ишим ва ташвишларим ҳақида ўйлаганимда қаттиқ безовта бўламан	1	2	3	4

2-синов бўйича ҳам юқорида айтилган шартлар бўйича чизган рақамларингизни белгилаймиз:

$$E_1 = 4+2+2+2+3+4+1+2+2+2+4+4;$$

$$E_2 = 2+1+3+3+2+2+2+4+1+1.$$

Демак, улар йиғиндиси: $E_1 = 32;$

$$E_2 = 21.$$

Синов шартига кўра уларни куйидаги формулага солаемиз:

$$\text{ШҚ} = E_1 - E_2 + 35 = 46.$$

Демак, иккала синов бўйича сизнинг балларингиз 46–52 бўлди.

Олган балларингиз йиғиндиси бўйича таҳлил қилганда куйидагиларга эътибор берайлик.

Йиғиндиси: 0–30 бўлган рақамлар кишининг кўзғалиш таъсири даражаси пастлигини билдиради.

31–45 бўлган рақамлар кишининг кўзғалиш таъсири даражаси ўртача эканини билдиради.

46 дан юқори баллга эга бўлган кишиларда эса кўзғалиш таъсири даражаси энг юқори бўлади.

Ҳозирги сизнинг иккала синов бўйича олган балларингиз йиғиндиси 46–52 бўлганини эслайлик. Демак, сиз кўзғалиш таъсири энг юқори бўлган кишилар тоифасига кирасиз. Сиз ўзингиздаги бор иқтидорни намойиш қилиш қобилиятига эгасиз. Сиз ҳар бир ишга қизғин, завқ ва шавқ билан киришасиз. Мустақил фикрлай оласиз. Мустақил иш тута оласиз. Анча қатъиятлисиз. Умуман, айтиш мумкинки, сиз темпераментли шахслар сирасига кирасиз.

Биз бу хулосани сизнинг синов саволлари қаторидаги сиз тагига чизган рақамлар йиғиндисига қараб айтаямиз. Холис туриб айтинг-чи, биз янглишмадикми? Холис ва одил туриб ўзингизни шундай баҳолаб олишингиз ўзингиздаги камчиликларни, «салбий» деб белгилаган иллатларни йўқотиб, яхши фазилатларингизнинг кўпайишига ёрдам бериши мумкин.

Ҳамма ҳам шундай юқори балл олмайди-ку, дерсиз?

Ҳа, тўғри, келинг рақамлар йиғиндиси пастроқ бўлган ҳолларга ҳам умумий хarakterистика беришга уриниб кўрайлик.

Биз юқорида иккала синовдаги E_1 ва E_2 лар йиғиндисининг формулаларга солингандан кейинги рақамлар 0–30 гачани кўрсатса, бу кишининг кўзғалиш таъсири даражаси пастлигини англатишини айтиб ўтган эдик. Бундай кишиларга суствлик,

имкониятларининг чегаралангани хослигини айтиб ўтмоқчимиз. Уларга яна ўз кад-рини тўла билмаслик, ўзининг маънавий ва ақлий имкониятларини тўла намоён қилолмаслик, тортинчоқлик ҳам хосдир. Ана шундай баллга эга бўлганлар ҳам хо-лис туриб синовнинг ўзларига берган баҳоси тўғри ёки нотўғри эканини аниқлаши, камчиликларига қарши қаттиқ курашиши керак. Бундай одамлар инсон ўзи ҳавас қилган, ўзига зарур бўлган фазилатларга фақат ўзи, ўз кучи ва иродаси билан эри-шажаги мумкинлигини унутмаслиги керак.

Агар юқоридаги синов сиз учун мураккаблик қилса, келинг, осонроқ йўлдан бо-рамиз.

Қоғознинг чап томонига-тепадан пастга қараб (устун шаклида) ижобий фазилат-ларингизни, қоғознинг ўнг томонига эса худди шундай тарзда салбий хислатларин-гизни ёзиб боринг. Ўзингизга баҳо беришда одил ҳакам бўлинг.

Дейлик, сиз кўп марта онангизнинг кўнглини олмоқчи бўлдингиз. Унга гул совға қилсангиз, боши кўкка етишини ҳам биласиз. Унинг қувончини кўрганда дилингиз яйрайди. Аммо ҳали бирон марта онангизга гул совға қилганингиз йўқ. Чунки сиз кўчада гул кўтариб юришдан, маҳалладаги айрим дўстларингизнинг сизни «нозик таъб» дейишидан ёки айрим «бойвучча» тенгдошларингизнинг шу ҳам совға бўл-дими, дейишидан уяласиз. Шундай дегувчилар топилади ҳам. Уятчанлик аслида ижобий хислат ҳисобланади. Лекин бу ерда сиздаги тушунча сохта уятчанликка киради, демак, салбий. Чунки сиздаги шу бир яхши хислатни икки ёмон хислат – сохта уятчанлик ва иродасизлик босиб кетяпти. Демак, қоғоздаги ёзувлар бўйича ҳисоб 1 : 2 бўлди.

Шу тариқа ўзингизга шафқатсиз баҳо бериб чиқишингиз оқибатида қарабсизки, салбий хислатларингиз ижобийларини анчагина босиб кетяпти.

Салбий хислатларингиз кўп бўлиши мумкин, аммо ўзингиз ҳақингизда «ёмон одам эканман», деб хулоса чиқаришга шошилманг. Келинг, ўзингизнинг аслида қан-дай эканлигингизни билиб олиш учун яна бир синов ўтказамиз.

Сизга яна бир неча савол билан мурожаат этамиз, жавобни сиз жуда тез ва фақат битта «ҳа» ёки «йўқ» сўзидан иборат қилиб қайтаришингиз керак.

Ана кўрдингизми, жавобларингиз якунига кўра, аслида сиз яхши одамсиз. Сизга ишонса, таянса бўлади. Бундай кишиларни дўстлар ҳам ҳурмат қилади, ишда ҳам уларнинг ўзига яраша мавқеи бор. Бироқ ҳалигина ўзингиз тузган рўйхатда тизи-либ турган қатор «салбийлар»га қараб ваҳмингиз келмасин. Қандай қилсам улар-ни рўйхатдан бирма-бир йўқотиб бораман, деган хаёлга ҳам борманг. Яхшиси, ўнг томондаги «ижобийлар»га кўпроқ эътибор беринг. Кўпроқ «салбийлар»ни ўчириш ҳақида эмас, «ижобийлар» сафини кўпайтириш ҳақида қайғуринг. «Ижобийлар» кўпайгани сари, «салбийлар» ўз-ўзидан йўқолиб бораверади. Ана шундай.

Саволлар	Жавоблар	
	ха	йўқ
Бегона одам тунда ёрдам сўраб чақирса, чиқасизми?		
Балки, эшитмаганга оларсиз?		
Йиғлаётган бола ёнидан эътиборсиз ўтиб кетасизми?		
Балки, тўхтарсиз?		
Дўстларингиз кўпми?		
Балки, ёлғиздирсиз?		
Онангизга гул совға қилганмисиз?		
Балки, ёдингизга келмас?		
Фарзандлар тарбияси сиз учун муҳимми?		
Балки, иккинчи даражалидир?		
Кишиларга яхшилик қилишдан чарчашингиз мумкинми?		
Сизни хафа қилганлардан ўч оласизми?		
Балки, кечирарсиз?		
Ҳеч кими йўқ кекса қўшнингиздан хабар олиб турасизми?		
Балки, уни аллақачон унутгандирсиз?		

Фойдали маслаҳатлар ва тавсиялар

Доғланган ёғингиз сачраб кетмаслиги учун қозонга озгина туз солинг.

* * *

Ёғларни мис идишларда сақламанг, сифати бузилади. Ёғларни, айниқса, сариёғ ва маскаёғни қоронғи ерда сақлаш керак, чунки қуёш нури таъсир этса, унда ёғ кислотаси ҳосил бўлади, бу кислота эса инсон организми учун зарарли.

* * *

Сирли идишлар қайноқ сувга қўп солинса, сири қўчиб ёки ёрилиб кетади.

* * *

Металлдан, айниқса, алюминийдан ясалган идиш ва асбобларни қум билан ишқаб ювиш ярамайди, чунки қум идиш-асбобларни тирнаб, уларни тез қирланадиган қилиб қўяди.

* * *

Рўзғорда ишлатиладиган товани осонгина тозалаш мумкин. Оқ қоғоз билан яхшилаб артгач, йирик туз билан ишқалайсиз ва совук сувда ювиб ташлайсиз.

* * *

Идиш ювганингизда сувга бир оз туз ёки сода солсангиз, идишнинг қири тез кетади.

* * *

Шиша ва металл идишларни ғижимланган қоғоз билан артсангиз тоза бўлади.

* * *

Чинни идишларни юваётганда сувга бир чой қошиқ сирка ва озгина туз солсангиз, идиш ялтираб кетади.

* * *

Пишлоқ қотиб қолмаслиги учун уни шўртрак сувда ҳўлланган латтага ўраб қўйинг.

* * *

Бирор идишга ёғоч кипиғи солиб, ошхона жавонига қўйсангиз, озик-овқат маҳсулотлари бузилмайди ва жавоннинг ичини ҳид босмайди. Қипикни ҳар куни янгилаб туриш керак.

* * *

Нўхат, мош, ловия каби дуккакли донларни иссик сувда ивитиб бўлмайди, қотиб, пишиши кийин бўлади. Пиширганда совук сувга солиб, секин қайнатын, тузни этилиб пишгандан сўнггина солинг.

* * *

Гуруч, сўк, макарон, вермишель каби маҳсулотларни қайноқ сувга солиб тез қайнатын, акс ҳолда маҳсулот идишнинг остига ёпишиб қолади.

* * *

Суюқ овқатлар шақирлатиб қайнатилса, хира тортади, милдиратиб қайнатиш лозим.

* * *

Сабзавотлар тузли сувда қайнатилса, мазали бўлади.

* * *

Катик, қаймоқ, сут, томаг, сирка, помидор, пиёз солинган таомларни ҳатто киш фаслида ҳам узоқ саклаб бўлмайди, улар тез ачиши мумкин. Бундай таомларни маҳсус идишларда, совук ҳавода ёки музлатгичда сакланади.

* * *

Гўшти тўғралган пиёзга аралаштириб, сопол идишга солиб қўйсангиз, 2–3 кунгача бузилмайди. Гўштга туз секиб қовурсангиз, сели яхши чиқади.

* * *

Гўштни хўлланган сочикка ўраб, бирон сопол кўзачага солиб, кўзачани эса намакобли кастрюлькага ботириб қўйсангиз, гўшт яхши сақланади.

* * *

Қийманинг тузи расо бўлиши учун 1 кг гўштга 1 ош қошиқ тузни намакоб қилиб қўшинг.

* * *

Гўштни совук сувга солиб, аста-секин қайнатиб пиширсангиз, шўрваси ширин бўлади. Агар гўштдаги моддалар кўпроқ сақланиб қолсин десангиз, уни шакиллаб қайнаб турган сувга солиб ёки ковриб пишинг.

* * *

Тузни овқатга қачон солишни ҳам билиш керак. Гўшт, балиқ, сабзавотлар қовурмасига тузни олдин, картошкани алоҳида қовураётганда эса пишишидан сал олдин солинг.

* * *

Гўшт селини сақлаш ва у қаттиқ бўлиб қолмаслиги учун уни йирик бўлақларга бўлиб қайнатиш керак. Тузни эса пишиши олдидан солиш лозим.

* * *

Гўшт қовурилатганда унга тез-тез сув пуркаб турилса, у мазали ва селлик бўлиб пишади.

* * *

Қаттиқ гўштни сиркалаб пиширсангиз, юмшоқ тортади.

* * *

Музлаган гўштни совук сувга солиб пиширманг. Негаки, секин-аста иссиқ ўтган гўштда витаминлар йўқолиб боради, таъми қолмайди. Бундай гўштни қайнаб турган сувда пишириш лозим.

* * *

Тозаланадиган балиқни иссиқ сувга ботириб олсангиз, тангачалари осонлик билан кўчади.

* * *

Бодринг, редиска, помидор ва янги сабзани арчимай истеъмол килинса, тез ҳазм бўлади ва фойдали.

* * *

Жигилдон қайнаганда сабзи, редиска, турп ва бошқа сабзавотларни ейиш керак.

* * *

Сўлиб қолган кўк пиёз, кашнич, укроп ва ҳоказоларни сиркали сувга ботириб қўйсангиз, «тирилиб» кетади.

* * *

Редискани дастурхонга қўйишдан олдин 20 дақиқа сувга солиб қўйинг.

* * *

Таом қуйса, қозонни оловдан олиб совук сувга солинг. Қозоннинг остига ёпишган куйинди – кирмочни қолдириб, овқатни бўлак идишга оласиз ва пиширишни давом эттирасиз.

* * *

Қизиб турган сирли идишга совук сув ва ёғ қуйиб бўлмайди, сири кўчиб кетади.

* * *

Шўр бўлиб кетган овқатга 2–3 та хом картошка солсангиз, шўрини ўзига тортиб олади.

* * *

Пичокни бир оз сувлаб пиёз тўғрасангиз, кўзингиз ачишмайди.

* * *

Гуручни ювганда сувга 1–2 ош қошиқ туз солиб юборсангиз, ғубори яхши кетади ва бундай гуруч сувдан олиб қўйилганда ҳам узок вақтгача уқаланиб кетмайдиган бўлади.

* * *

Ортиб қолган палов, шавла, коворма каби таомлар иситиб ейиладиган бўлса, уларга бир бош пиёзни майдалаб тўғраб қўшиб юборинг. Бу овқатнинг таъмини асл ҳолатига келтиради.

* * *

Агар куюк овкатлар (палов, шавла, қовурма ва бошқалар) жуда шўр бўлиб кетса, пишиш олдидан доғланган ёғ қўшиб, тузини ростлаш мумкин.

* * *

Ҳаддан ташқари серёғ бўлиб кетган паловга гуруч солишдан олдин бир нечта картошкани арчиб солсангиз, ёғни тортиб олади.

* * *

Иситиладиган паловнинг гуручи эзилиб кетмаслиги учун қозонга озгина қора чой қўшиб юборинг.

* * *

Сабзавотларни буғда димлаб пиширсангиз, улардаги витаминлар ва керакли моддалар яхши сақланиб қолади.

* * *

Олма, беҳи, лимон ва апельсин каби меваларни дастурхонга қўйишдан илгари қайноқ сув билан чайиб юборсангиз, хушбўй ҳиди гурқираб кетади.

* * *

Сутни қайнатганда қуймаслиги учун идишни совуқ сув билан чайқаб ташланг.

* * *

Қайнатиладиган сутга (1 л сутга 1 чой қошиғида) шакар солиб қайнатиб, оғзи очик ҳолда совитилиб олиб қўйилса, 3 кунгача ачимайди.

* * *

Сут пишираётганда идишнинг четига мой суриб қўйсангиз, сут қайнаганда тошмайди.

* * *

Агар сут ачиб қолган бўлса, уни тўкиб юбормасдан хамирга ишлатсангиз, бу хамир янги сутда қорилганидан ҳеч фарқ қилмайди.

* * *

Хамир қораётганда сув оз-оздан қуйилса, хамир тез етилади ва сифатли чиқади.

* * *

Хамир қилинадиган ун тоза бўлса ҳам элаш керак. Чунки эланганда унинг орасига ҳаво қиради ва хамир яхши кўпчийди.

* * *

Томат пюреси – помидор қиймасининг юзи моғорлаб қолмасин десангиз, унинг юзига бир оз туз сепиб, пахта мойидан томизиб қўйинг.

* * *

Шўрвага солинган картошка эзилиб кетмасин десангиз, бир неча ерига вилка сукиб олинг.

* * *

Агар туздонга бир неча дона гуруч ташлаб қўйсангиз, туз доим қуруқ сақланади.

* * *

Янги супургини ишлатишдан олдин совунли қайноқ сувда ҳўллаб олсангиз, кўпга чидайдди. Ёки тузли қайноқ сувга бир оз солиб қўйинг.

Болали уйда:

Бола терисини кесиб ёки тирнаб олганда, аввало, бу жойни водород пероксиди билан ювинг. Жароҳатланган жой атрофига (фақат атрофига) йод ёки бриллиант кўки (зелёнка) суртиб боғлаб қўйинг. Кейин жарроҳга мурожаат қилинг.

* * *

Бош жароҳатланганда, болани ўрнига ётқизинг. Бошнинг жароҳатланган жойига тоза латтани ҳўллаб босинг ва латта исиб кетмасдан янгисига алмаштириб туринг. Боланинг аҳволини кузатинг: кўнгли айниса, қайт қилса, бош айланса – бу мия чайқалиши оқибати. Дарҳол шифокорга мурожаат қилинг.

* * *

Қайноқ сув, сут, иссиқ овқат тўкилиб, бола куйиб қолса, куйган жойни оқаётган тоза сувга тутиб туринг – оғриқ камайдди. Агар пуфакчалар пайдо бўлса, зинҳор уларни ёриб ташламанг. Дарҳол касалхонага олиб боринг.

* * *

Агар бола катталарнинг дорисини ютиб қўйган бўлса, тезда уни қайт қилдириш чорасини кўринг. Бунинг учун кўрсаткич бармоғингизга бинт ўраб, боланинг оғзига солишингиз ва тил илдизини босишингиз керак. Бола нечта ва қандай дорини ютганини, дорининг аввалги миқдорини аниқланг.

* * *

Бола мунчоқ, олча данаги, думалок тугма ёки бошқа силлиқ майда нарса ютиб юборса, ҳаяжонланманг: бундай буюмлар овқат ҳазм қилиш аъзоларидан осон ўтади ва бир кундан сўнг ахлати билан тушади. Аммо буюм ўткир, кирраси тишли бўлса, болани дарҳол шифохонага олиб боринг.

* * *

Боланинг нафас йўлига кичкина нарса ўтиб кетса, бунинг натижасида тутадиган йўтални тўхтатишга уринманг: бола яна ҳам қаттиқроқ йўталсин. Кичкинтойнинг бошини пастга қилган ҳолда қорни билан тиззангизга ётқизиб ёки бошини пастга осилтирганча орқасига уринг. Шунда майда буюм нафас йўлларида чикиб кетади.

* * *

Агар боланинг бурнига мунчоқ ёки нўхат кириб кетса, буруннинг нарса кирмаган тешигини рўмолча билан маҳкам беркитиб туриб, унинг қаттиқ бурун қоқишини сўранг, чуқур бўлмаса, тушади.

* * *

Қулоқ оғриганда кўпинча борот кислотаси (борний кислота) буюрилади. Шундай бўлса ҳам ўрнига алоэ ишлатинг. Алоэ оғриқни тез қолдиради ва шамоллашни бар-тараф қилади.

* * *

Болангизда гижжа бўлса, ошқовоқнинг қовурилмай қуритилган уруғини 1 л ли банкага солиб, 2 қошиқ тоза асал аралаштирасиз ва ҳар куни наҳорда 1 қошиқдан болага едирасиз.

* * *

Агар совуқда боланинг кўзлари қизарса, мойчечак (ромашка) дамламасида компресс қилинг. 1 ош қошиқ мойчечак 0,5 л иссиқ сувда дамланади, пахтани унга ҳўллаб кўзга босилади ва 15 дақиқа ушланади. Бу муолажани бир неча бор такрорланг.

Доғларни кетказиш:

Ёғ доғлари куйидагича кетказилади: оч рангдаги ип газлама, зиғир толасидан тўкилган газлама, жун ва ипак газламаларга тушган янги доғларга қурук бўр, танакор (тальк), гил ёки куйдирилган магнезия газламанинг ўнги ва тескарисидан сепилиб, устига коғоз қўйилади-да, бирор оғир нарса (масалан, китоб) бостирилади, шу ҳолда тахминан 1 сутка ушланади, сўнгра кукун қоқиб ташланиб, чўткалаб тозаланади. Қорамтир рангли газламаларга фақат тескари томонидан сепган маъқул, чунки ўнг томонида кукундан доғ қолиши мумкин.

Пахтали, жунли, шойи матоларидаги янги ёғ доғини тиш порошоги билан юқоридаги тарзда кетказиш мумкин.

* * *

Қуриган ёғ доғларини бензин билан тозалашдан олдин озгина маскаёғ суриб юмшатиш керак. Катта доғларнинг четидан ўртасига қараб ишқалаш лозим. Жун ва ипак газламаларнинг ёғ босган жойларини бензин, ацетон, новшадил спирти, денатурат спирти ёки уларнинг баравар аралашмаси билан артиш керак.

* * *

Ёқа, энг учи ва кийим-кечакнинг бошқа ёғ босган жойлари, шунингдек, мебель копламасидаги ёғ босган жойлар қуюқ чой ёки махорка қайнатмаси билан артиб тозаланади.

* * *

Оқ нарсаларга тўкилган сиёҳ доғини лимон шарбати билан тозалаш мумкин.

* * *

Йод доғлари 1 стакан илиқ сувда 1 чой қошиқ гипосульфит эритиб тайёрланган суюқлик билан артиб кетказилади, кейин буюм тоза сувда чайилади.

* * *

Косметика воситаларидан тушган доғлар новшадил спирти билан артиб кетказилади, сўнгра буюм сувда чайилади.

* * *

Қон доғини кетказиш учун буюм совук сувда бир неча соат ивитиб қўйилади-да, кейин совунлаб ювилади.

* * *

Қолган рангли доғлар 50–60°C гача иситилган водород пероксидида (1 стакан сувга 1 чой қошиқ солинади) ҳўлланган пахта билан артилади. Агар доғ кетавермаса, водород пероксиди ўрнига баравар миқдорда аралаштирилган сода билан хлорли оҳакдан фойдаланинг.

* * *

Мойли бўёк ва лак доғларини кетказишда бензин билан скипидар ёки бензин билан ацетон аралашмаси (баравар миқдорда аралаштирилади) жуда яхши натижа беради. Буюкчилик лакидан тушган доғлар ацетон (оғирлик ҳисобида 2 хисса) билан денатурат спирти (оғирлик ҳисобида 1 хисса) аралашмасида кетказилади.

* * *

Сут, қаҳва, какао, соус, балиқ доғлари ювганда ёки бензин, ацетон билан артганда кетади.

* * *

Дазмол босишдан қолган сарик доғлар водород пероксиди билан (0,5 стакан сувга 1 чой қошиқ солинади), рангдор ипак ва жун газламалардаги доғлар денатурат спирти билан артилади. Ёки пиёзнинг ўртасидан кесиб ундан чиққан сувни матонинг саргайган жойига томизинг ва совук сувда чайиб ташланг.

* * *

Пиво ва ок вино доғлари бир озгина денатурат спирти қўшилган сувда совунлаб ювилганда кетади. Ҳа деганда кетмайдиган доғлар новшадил спирти билан артилади.

* * *

Тер ва сийдик доғлари ош тузи эритмаси билан (1 стакан сувда 1 ош қошиқ туз эритилади) ёки гипосульфит эритмаси (1 стакан сувга 1 чой қошиқ қўшилади) билан артганда кетади. Сийдик доғини сирка эссенцияси ёки лимон кислотаси (1 стакан сувга 1 чой қошиқ) солинган сувда ҳўлланган латта билан артиб кетказиш мумкин.

* * *

Занг доғларини кетказиш учун оксалат кислота ёки лимон кислотаси (1 стакан сувга 1 чой қошиқ ҳисобидан) қўшилган сув қайнагунча иситилади, доғли газлама шу сувга бир неча марта ботириб олинади ёки доғ шу сувда ҳўлланган латта билан артилади, сўнгра сувда яхшилаб чайилади.

* * *

Дераза ойнасини майдаланган бўр ёки 0,5 стакан сувга 2 қисм тиш порошоги солиб артсангиз, ялтираб кетади. Бунинг учун аралашмани латта билан ойнага суртиб, қуригандан сўнг юмшоқ ғижимланган қоғоз билан артинг.

* * *

Агар клеёнкада сиёҳ доғи бўлса, ҳўллаб, устига тиш порошоги сепинг. Сўнг артиб ташланг.

Зарарқунандаларга қарши:

Каламуш ва сичқонларга қарши ишлатиладиган воситалардан бири қопкондир. Қопкон қўйишдан олдин кемирувчиларнинг ини яқинига бир неча кунгача ем, яъни кунгабоқар мойига ботириб олинган қора нон, дудланган балиқ қўйиш керак. Кемирувчилар «ем»га ўргангач, қопконга ҳам «ем» кистирилади. Қопконни узоқ вақт қўйиш лозим, чунки кемирувчиларнинг авлоди кетидан авлоди келаверади.

* * *

Сичқон тутишнинг бошқа усули ҳам бор: шиша банкага сув тўлдириб, оғзига сувда ҳўлланган зич пергамент ёки бошқа қоғоз ёпиш, четини қаноп билан гир айлан-тириб боғлаш керак. Қоғоз қуригандан кейин таранг тортилиб туради, кейин унинг ўртасини хочга ўхшатиб тилиб шу жойга «ем» қўйиш лозим. Сичқон «ем» кидириб банканинг устига чиқади ва қоғознинг тешигидан сувга тушиб кетади.

* * *

Уй, даҳлиз ва дон обморларида плинтуслар ёнига (деворнинг полга туташган жойларига) қуритилган мойчечак (ромашка) сепаиб қўйилса, сичқон йўқолиб кетади.

* * *

Ҳайкалтарошлиқда ёки тиббиётда ишлатиладиган гипсдан 1/4 стакан олиниб, унга 3/4 стакан ун аралаштирилади, озгина кунгабоқар мойи ёки дудланган балиқ қолдиқлари қўшилади. Бу аралашма қоғозга солиниб кемирувчилар ини яқинига қўйилади. Кемирувчилар уни ҳуш кўриб ейди, кейин у меъдада қотиб қолади, шунда улар қаттиқ чанқаб сув кидиради-да, бинодан узоққа кетиб ўлиб қолади.

* * *

Митани қириш учун бура, қанд кукуни ва майда қилиб тортилган сўкни баробар миқдорда аралаштириб, турли жойларга қўйиш лозим. Бу жараёни бир неча бор қайтариш керак. Мита босган маҳсулотни еб бўлмайди.

* * *

Бурга гексахлорин, пиретрум сепиб йўқотилади. Шунингдек, керосин эмульсиясидан ҳам фойдаланиш мумкин. Эмульсия 1 л керосинга 1 стакан сувда эритилган ярим бўлак совун оз-оздан қўшиб тайёрланади.

* * *

Суварак (таракан)ни йўқотиш учун танакор (бура), қанд кукуни ва буғдой уни баробар микдорда аралаштирилиб, суварак тўпланадагиан жойларга сепилади. Бу жойларга танакор эритмасида ивитилган нон қўйса ҳам бўлади.

* * *

Чумолидан кутулмоқ учун шакар, канд, мураббо, асал идишларининг четига кунгабоқар мойи суриб қўйинг. Хамиртуруш (дрожже)ни сувда эритиб, мураббо ёки шакар солиб буфетга қўйилганда ҳам чумоли кирилиб кетади. Чумоли янги карамни хидини ҳам ёқтирмайди. Қора нон сухарийсини майдалаб, 10% ли танакор эритмасида ёки борат кислотада ивитиб қўйсангиз, унинг хиди ҳам чумолиларни кочиради.

* * *

Пашша шабадани ёқтирмайди, шунинг учун уйни тез-тез шамоллатиб туринг. Пол ва деразаларни сувга озгина керосин қўшиб ювсангиз ҳам у қочади. Деразадан пашша кирмаслиги учун дераза ромларига сирка суринг.

* * *

Ари чакқан жойни тезгина намланган туз билан яхшилаб ишқаб, артинг. Пиёз ёки саримсоқ суви ҳам оғрикни дарров қолдиради.

* * *

Кишки кийим-кечаклар орасига ёнғоқ барги солиб қўйсангиз, уларга куя сира яқинлашмайди.

* * *

Куяни йўқ қилиш учун кийимларни тахлашдан олдин офтобда шамоллатиш, синчиклаб тозалаш, қоқиш, сўнгра сакланадиган жойига нафталин сепиш керак.

* * *

Мўйнали кийимлар бензин ёки керосин шимдирилган қоғозга ёки зич тўқилган матога ўраб қўйилгани маъқул. Жун ва мўйнали кийимларнинг чўнтақларига нафталинли халтачалар солиб қўйилади.

* * *

Куя босмахонанинг янги бўёғидан кўркади. Кийимларни тозалаб, газетага ўранг. Юнгли оёқ кийимларининг ичига эса газета тикиб қўйинг. Газетани шкафнинг ичига қўйиб қўйсангиз ҳам бўлади. Лекин уни тез-тез алмаштириб туриш керак.

* * *

Жунли рўмолингизни куядан асрамоқчи бўлсангиз, банкага солиб, оғзини қопқок билан беркитиб қўйинг.

ҲУСН ВА ТАНСИҲАТЛИК

КОСМЕТИКА 332

- Юзни парвариш қилиш 334
- Кўлни парвариш қилиш 338
- Хуснбузарлар ва улардан қутулиш 340
- Тишни парвариш қилиш 342
- Ўз-ўзини массаж қилиш 344
- Соч парвариши 346
- Оёқни парвариш қилиш 350
- Душ ва ванна қабул қилиш 353

ПАРДОЗ-АНДОЗ 356

- Косметик ниқоблар 357
- Кундалик косметик машқлар 360
- Кремлар 362
- Атир-упалар 363
- Маникюр 365

ТАҚИНЧОҚЛАР 366

- Заргарлик буюмлари пробаси 367
- Заргарлик буюмларини асраш 368

КОСМЕТИКА

Хусн ва тансиҳатлик ҳамма вақт аёлларнинг эътиборини кенг жалб этган масалалардан ҳисобланган. Ҳар бир инсоннинг камолоти, етуклик даражаси унинг умри давомида шаклланган қатор инсоний фазилатларида мужассам топади. Аёл кишининг жозибадор, кўҳлик, истараси иссиқ, меҳригиёлигида унинг саломатлиги муҳим роль ўйнайди. Доно халқимиз: «Саломатлик – туман бойлик», «Соғ танда – соғлом ақл», деган ҳикматли гапларни бежиз айтмаган.

Инсон бу ёруғ дунёда қанча яшар экан, шунчалик аёл хуснига маҳлиё, асиру банд бўлади, ана шу хусну малоҳатни санъатда акс эттириб, то дунё тургунча абад қолдириб тараннум этишга ҳаракат қилади. Ушбу жозоба, беқиёс гўзалликни муттасил излаш таъсири бизнинг ҳаётимизда ҳам яққол сезилади, бизга гўзалликни севишни, унга интилишни ўргатади.

Ҳар бир инсоннинг табиат эҳсон этган табиий гўзаллиги бўлади. Шу сабабдан ҳам, французлар «хунук аёллар бўлмайди», деб жуда тўғри айтадилар. Шунинг учун аёллар ташки қиёфалари, кўринишларига бефарқ бўлмай, балки доимо эътибор билан қараб, тўғри ва яхши парвариш қилиб боришлари керак. Аёллик латофатида дид ва модадан ҳам устун турадиган нарса – бу саломатлик. Аёл киши сарвқомат бўлиши, чиройли, енгил юриши, қадди-қомати келишган бўлиши керак. Аёл киши ўзини яхши тутиши, гавдаси ва ҳаракатларининг чиройли бўлишига эришиши лозим. Тетик, силлик, таранг тери, коп-қора ялтироқ калин сочлар, қулиб турган кўзлар аёл кишини жозибали қилиб кўрсатади. Бунинг устига қувноқ, серғайрат, очиқ кўнгилли бўлса, бундай аёл истараси иссиқ, гўзал кўринади.

Одамнинг соғлиғини юзидан билса бўлади, дейдилар. Аёлнинг кўринишига қараб, одатда, унинг аҳволи, руҳияти ва жисмоний ҳолати ҳақида хулоса чиқариш мумкин.

Одамнинг феъл-атвори унинг тақдирини белгилайди, дейдилар. Одамнинг ташки қиёфаси ҳам феъл-атвори кўзгусидир. Ўз соғлиғи ҳақида қайғуриш, бинобарин чехранинг ҳамиша чиройли бўлиши учун ҳаракат қилиш кишидан анча кунт, ирода талаб қилади.

Эрта билан туриб, бадантарбия билан шуғулланиш – саломатлик гарови. Шу ерда маданият тушунчасига ҳам тўхталиш жоиз. Зеро, маданиятликнинг бир қирраси

одамнинг ўз саломатлиги ҳақида оқиллик билан қайғуриши, табиат бизга эҳсон қилган нарсаларни сақлаши ва яхшилаши демакдир.

Ҳар бир жонли, хатто жонсиз нарсалар ҳам парваришга муҳтож. Одам организмни ҳам ўз мураккаблиги билан катта эътибор талаб этади. Бизнинг ўзимиздан бошқа ҳеч ким унга тегишлича парвариш бера олмайди. Хусннинг умрини узок қиладиган, баданимизни чиниктириб, такомиллаштирадиган ҳам ўзимиз.

Инсон хусни билан махсус соҳа – косметика шуғулланади.

Косметика – юнонча сўз бўлиб, «пардоз қилиш санъати» деган маънони англатади. У инсон ташқи қиёфасини яхшилаш ва терисини парвариш қилишнинг восита ва усулларини ўз ичига олади. Косметика қадимги даврлардаёқ кенг тарқалган. Унинг ривожланиш тарихи маданият тараққиёти, табиатшунослик, тиббиёт ва бошқа фанларнинг ривожланиш тарихи билан чамбарчас боғлиқ. Қадимги даврларда мисрликлар, римликлар, араблар турли хил пардоз воситаларидан фойдаланиб, ёноклари, киприклари, ковокларини бўяганлар, сочларини жингалак қилганлар, атир ўрнида хушбўй мойлар ишлатганлар. Ўша даврда ҳам косметика воситалари таркибида хайвон ва ўсимлик мойлари, эфир мойи, ўсимликлар елими, бўёқ ва бошқалар бўлган. Қадимги шифокорлар ўзларининг илмий фаолиятларида косметика воситалари ва усулларига алоҳида аҳамият берганлар. Косметиканинг ривож топишида косметика (пардоз-бўёқ) ва парфюмерия (атир-упа) саноатларининг жадал суръатларда ўсиши катта аҳамиятга эга бўлган. 16–17-асрларда бутун жаҳонда хушбўй моддалар, белила (упа), румяна, грим, пудра, парик ва бошқалар кенг тарқалган. «Косметика» тушунчасига вақт ўтиши билан тери касалликларини даволаш, косметик нуқсонларни бартараф этиш, танани гигиеник жиҳатдан парвариш қилиш ва профилактика тадбирлари каби кўпдан-кўп масалалар киритила бошлади. Бора-бора косметика шифокорлик косметикаси ва пардоз косметикасига бўлинди.

Шифокорлик косметикаси тери, соч касалликлари ва косметик нуқсонларнинг олдини олиш ва даволаш, шунингдек, тирноқлар ҳамда оғиз бўшлиғини парвариш қилиш усуллари ҳақидаги фандир. Шифокорлик косметикаси – гигиена косметикаси, даво косметикаси ва жарроҳлик косметикасига бўлинади. Гигиена косметикаси сув, совун, лосьон, крем, упа, тиш пастаси ва порошоги каби гигиена воситаларидан фойдаланган ҳолда қариш аломатлари (ажин тушиши, терининг буришиб қолиши)га қарши кураш олиб боради.

Даво косметикасига юз териси ва соч касалликлари (себорея, соч тўкилиши, тери пигментациясининг бузилиши ва бошқалар)ни даволаш вазифаси киради. Жарроҳлик косметикасида, асосан, жарроҳлик йўли билан бурун, лаб, кулоқ супраси шакллари ўзгартириш, хол, татуировкаларни, шунингдек, юз (пешана, ковок, энгак, бўйин)лардаги ортиқча териларни, яъни хавфсиз ўсмаларни кесиб олиш каби оператив тарзда бажариладиган ишлар амалга оширилади.

Пардоз косметикаси баъзи нуқсонларни (масалан, тери мойини, майда чандикларни, юз ёки бурундаги қизилликни) косметик моддалар ёрдамида беркитиш ёки сезилмайдиган қилишга ёки юз чиройини очишга хизмат қилади. Шунингдек, сочни бирор шаклда гурмаклаш, қўл (маникюр) ва оёқ (педикюр) тирноқларини махсус парвариш қилиш ҳам пардоз косметикасига қиради. Пардоз косметикаси воситаларига қош ва қовокни бўяйдиган қаламлар, қовокка суртиладиган тенлар, киприк бўяйдиган тушлар, соч бўёқлари, румяна, упа, лаб бўёғи, терга қарши воситалар, атир ва бошқалар қиради.

ЮЗНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ

Кишининг кўриниши гўзал, кўркем бўлишида юз терисининг умумий аҳволи, унинг тозаллиги, силлиқлиги, майинлиги ва ранг-рўйнинг яхшилиги катта роль ўйнайди. Терининг шундай силлиқ, таранг, соғлом бўлиши учун юз терисини парвариш қилишга алоҳида аҳамият бериш керак.

Юз терисини парвариш қилишга киришишдан олдин терининг қандайлигини билиб олиш зарур. Тери ундаги чиқиб турадиган ёғ ва нам миқдорига қараб шартли равишда нормал тери, ёғли тери, қуруқ тери ва мураккаб (аралаш) тери каби хилларга бўлинади. Уларни қандай парвариш қилиш ва нималарга эътибор бериш керак?

Юз терисини парвариш қилиш деганда, терини тоза тутиш, озиклантириш ва ташқи зарарли таъсирлардан ҳимоя қилиш тушунилади. Бунинг учун тавсия этиладиган косметик воситалар ва усулларни терининг анатомик тузилишини, жумладан, тери йўллари хисобга олиб, улар тўғри қўллангандагина ижобий натижа беради.

Терининг энг кам чўзиладиган йўналиши тери чизиклари деб аталади. Бу чизикларнинг ҳаракат йўналишлари қуйидаги тартибда бўлади: иякда – тери чизиклари иякнинг ўртасидан бошлаб пастки жағ бўйлаб қулоқнинг тугмачасига томон йўналиди; лунжда – оғиз бурчагидан қулоқ тешигига томон, устки лабнинг ўртасидан ва буруннинг ён юзасидан қулоқ супрасининг тепа қисмига томон; кўз атрофида – кўзнинг ички бурчагидан устки қовок бўйлаб кўзнинг ташқи бурчагига томон, сўнгра (тесқари йўналишда) кўзнинг ташқи бурчагидан пастки қовок бўйлаб кўзнинг ички бурчагига томон; пешанада эса пешана ўртасидан чаккаларга томон, яъни қош йўналишида кетган бўлади. Бурунда тери чизиклари бурун қаншаридан бошлаб бурун устидан бурун учигача келади, бурун устидан унинг ён юзларига тушади.

Юзга крем суриш усулини билиш муҳим аҳамиятга эга. Терини чўзиб юбормаслик учун кремни юзга босиб-босиб ва тери чизиклари йўналишида секин-секин уриб چاپмоқ керак. Юзга суриш олдидан кремни икки қафт орасида ишқалаб бармоқларнинг ички юзига суриш, сўнгра пешанага, лунж терисига, бурунга, устки лабга ҳамда иякка босиб-босиб ва секин-секин уриб چاپиш лозим. Шу ҳаракатлар вақтида юз те-

рисига бутун кафтнинг ва бармоқларнинг тегиб ўтиши тўғри ҳисобланади, ўзингизга ҳам ёқимли бўлади. Бу вақтда панжалар жуда бўш тушиши керак. Кўз атрофидаги терига кремни босиб-босибгина суриш лозим. Ияк терисига ва унинг атрофига секин-секин уриб, ўрта чизикдан кулоқларга томон чапиб бориш тавсия этилади.

Нормал тери етарлича нам ва ёғ ажратиб туради, тоза, силлик, тиниқ бўлади, мойлангандек ялтираб турмайди. Бундай терида ёғ безларининг йўллари (майда тешиқлар) билинмайди, қора нукталар ва ажинлар деярли бўлмайди.

Нормал терини парвариш қилиш. Нормал тери қуруқ ва ёғли териларга ўхшаб алоҳида парвариш талаб қилмайди. Бундай терини сув ва атир совун билан ювиш, ухлашдан олдин, албатта, юзни пардоз-андоз бўёқларидан тозалаш, куёш нурунининг ўткир ва узоқ вақт таъсир қилишидан сақланиш, шунингдек, таркибида юкори даражадаги спирти бўлган сувлардан фойдаланганда эҳтиёт бўлиш керак. Ҳафтада бир марта тухум сариғи билан ўсимлик мойидан ёки асал билан тухум сариғи аралашмасидан тайёрланган ниқобни юзга суртиш нормал терини парвариш қилиш учун етарлидир. Эрталаб юзни совуқ сувга ювиш тавсия этилади, совуқ сув терининг ташқи таъсирларга чидамлилигини оширади.

Нормал терини тозалаш мақсадида юзни ҳафтасига 1–2 марта совунлаб ювиш мумкин. «Қаттиқ» сувни ичимлик сода ёки танакор (бура) қўшиб юмшатиш керак. Юзни қайнаган сувга ювган маъқул. Сувни «юмшатиш»нинг иложи бўлмаса, юзни ювиб бўлгач, унга намлигидаёқ юпка қилиб юмшатувчи крем суриш, кейин майин сочик босиб, намини қуритиш тавсия этилади, сўнгра салгина упа қўйилади. Крем билан упа биргаликда ҳимоя қатлами ҳосил қилиб, терини ташқи таъсирлардан сақлайди.

Уйқуга ётиш олдидан ҳам юзни парвариш қилишнинг гигиеник аҳамияти бор. Кечқурун уйқуга ётишдан олдин юзни ювмасдан, лосьонлар ёки суюқ кремлар ва ўзингиз тайёрлашингиз мумкин бўлган эритмаларнинг бири билан артиш лозим. Бундай эритмаларнинг бир неча хилини тайёрлаш мумкин:

1. Укроп суви – 30 г, глицерин – 5 г, борат кислотанинг сувдаги 2% ли эритмаси – 35 г.
2. Одеколон ёки спирт – 30 г, глицерин – 5 г, ош сиркаси – 10 г, сув – 35 г.
3. Танакор (бура) – 1,5 г, глицерин – 5,5 г, одеколон ёки спирт – 30 г, сув – 63 г.
4. Аччиктош – 2 г, глицерин – 5 г, сув – 100 г.

Юзни ювиш ўрнига бодринг дамламаси ёки лимон сувига пахта ҳўллаб артиш ҳам мумкин. Бодринг дамламасини тайёрлаш учун барра бодринг олиниб, қирғичдан ўтказилади. Сўнг қирилган бодринг устига баравар миқдорда спирт ёки одеколон қуйилиб, икки ҳафта сақланади. Шундан сўнг уни эзиб, сузгичдан ўтказилади. Дамлама ишлатиш олдидан баравар миқдорда сув қўшиб суюлтирилади, сўнгра 100 г дамламага 5 г глицерин қўшилади. Лимон сувини тайёрлаш ҳам осон: яримта лимоннинг суви сиқиб олиниб сузилади-да, 1 чой қошиқ глицерин ва 50 г сув қўшилади.

Ёғли тери мойлангандек ялтираб туради (ёғ кўп ажралиб чиқади), дағал бўлади, баъзан кир кўринади. Ёғ безлари йўлларининг кенгайишидан ёғ чиқадиган тешиклар жуда билиниб туради, уларни кўпинча қора нуқталар беркитиб қўяди. Ёғли терига баъзан яллиғланган йирик хусибузларлар тошади.

Ёғли терини парвариш қилиш. Ёғли тери ҳам алоҳида парваришни талаб қилади. Терининг ёғ босиши ёғ безларининг зўр бериб ишлаши натижасидир. Унинг ёғли бўлишига нерв системаси, ички секреция безлари фаолиятининг бузилиши, меъда-ичакларнинг сурункали касаллиги, модда алмашинувининг бузилиши ҳам сабабчидир. Шунинг учун бундай кишилар меъда-ичак тракти (ҳазм қилиш аъзолари) фаолиятига бефарқ қарамасликлари, соғлом ва оқилона тарзда турмуш кечиришлари, очик ҳавода имкони борича кўпроқ бўлишлари керак. Ёғли терини яхшилаб тозалаш, лекин юзни иссиқ сувга камрок ювиш лозим, чунки иссиқ сув ёғ безларининг фаолиятини кучайтиради.

Юзни иссиқ сувга ҳафтада бир марта ювиш, сўнг кетидан 2–3 марта совуқ сув билан чайиш лозим. Қолган кунлари юзни эрталаб совуқ сувга ювиш тавсия этилади; совуқ сув тери тўқималарининг яшаш қобилиятини оширади, терини чиниктиради, ёғ чиқадиган тешикларни торайтириб, ёғ чиқишини камайтиради. Кечқурун ёғли терини махсус лосьонлар билан пахтада артиб тозалаш тавсия этилади.

Юз териси ёғли бўлиши билан бирга пўст ҳам ташласа, совуқ сувга ювишдан олдин бундай терини ўсимлик мойи, катик (кефир) ёки махсус суюқ крем билан артиш керак.

Юз терисини жуда майда қилиб туйилган ош тузи билан тозаласа ҳам бўлади. Бунинг учун ҳўл пахтани совунлаш ва устига туз сепиш, кейин юз терисининг ёғли жойларини шу пахта билан (ортиқча босмай, доиравий ҳаракат қилдириб, тери чизиклари йўналишида) совунлаш керак, совунли шўр кўпикни ўзи қуригунча юзда қолдириш, сўнгра совуқ сув билан ювиб ташлаш лозим. Совунлаб ювгач, юз териси қуришадиган кишилар юзига намлигидаёқ юпка қилиб махсус крем суришлари зарур. Терининг қурук жойларига эса қурук тери учун чиқарилган кремдан суриш керак.

Ёғ безларининг ёғ чиқадиган тешиклари жуда билиниб турадиган, ёғли кишиларга оксилдан, мевалардан, сабзавотлардан ва хусусан, бадягадан никоб тортиш фойдали. Юз териси ёғли бўлган кишиларга ичини юриштириб туриш, кўпроқ ҳўл мева, сабзавотлар ейиш, сут-катик ичиш, ўткир зираворли таомлардан воз кечиш, овқатга қўй ва мол ёғи ўрнига кўпроқ ўсимлик ёғи ишлатиш, ширинликлар (хусусан, шokolад, асал ва ширин нонлар)ни камрок истеъмол қилиш, шу билан бир вақтда дорихоналарда сотиладиган поливитамиинлардан (В₁, В₂, С, РР, Р) еб туриш, бадантарбия ва гимнастика билан шуғулланиш тавсия этилади.

Қурук тери ёшларда ҳам, ўртача ёшдаги ва ёши улғайган кишиларда ҳам учрайди. Ёшларда ва ўртача ёшдаги кишиларда юз терисининг қурук бўлиши табиий

холдир. Бундай тери нозик, юпка, тиниқ бўлади, ёғ чикиб турадиган тешиқлар билинмайди, лекин бир оз сезиларли ажинлар (ёшларда ҳам) бўлиши мумкин. Махсус парвариш қилинмаса, бундай тери баъзан пўст ташлайди, унга иссик ва совук, совун, турли мой (мазь)лар ҳамда баъзи бир юмшатувчи кремлар дарҳол таъсир қилади. Ёш улғайғач, теридаги ёғ ва нам миқдори камайиши натижасида нормал, хатто ёғли тери ҳам қурук бўлиб қолади.

Қурук терини парвариш қилиш. Ёғ безларидан ёғ доимо бир хилда чикиб турмайди. Бу кишининг ёшига, турмуши ва меҳнат шароитига, ейдиган овқатига, витаминлар камлигига, нерв системасининг, ички секреция безларининг, меъда-ичак системасининг фаолиятига боғлиқ. Ёғ етарлича чиқмаса, тери қуришиб қолади. Шамол таъсиридан, хароратнинг кескин ўзгаришидан ҳам тери қуруклашади. Юзнинг қурук терисини парвариш қилишда унинг қуруқлиги нимаданлигини ҳисобга олиш лозим. Юзининг териси болалигиданок қурук бўлган кишилар крем суриб, юзининг терисини ёғ билан қўшимча таъминламоқлари лозим. Организм қариётганлиги сабабли қуришаётган терини қўшимча равишда ёғ билангина эмас, балки нам билан ҳам таъминлаб туриш керак. Шу сабабли қурук терини тозалашнинг муҳим аҳамияти бор. Қурук терили кишилар эрталаб юзини совук сувга (совунсиз) ювишдан 3–5 дақиқа олдин катик, ўсимлик мойи ёки суюқ крем суриб, юз терисини юмшатишлари, ювинганларидан кейин эса нам терига ёғли кремлардан биронтасини суришлари лозим. Кремдан кейин юзга қурук тери учун чиқарилган упа салгина қўйилгани маъқул. Кечқурун қурук терини пардоз-андоз суви билан ёки суюқ кремлар ёхуд ўсимлик мойи билан артиб тозалаш тавсия этилади. Ёзда юзни бодринг лосьони билан артиш керак. Баъзи бировлар кечаси юзга крем суриш зарарли, уни барвақт буриштириб қўяди, дейишади. Крем мўл қилиб сурилса ва эрталабгача терида қолиб кетсагина шундай зарар етказиши мумкин.

Ёши улғайганлиги сабабли териси қуришаётган кишиларга юмшатувчи ёғли кремни «нам усул»да суришни тавсия этамиз. Бунинг учун пахтани бир озгина туз солинган сувда хўллаш, сувини салгина сикиш ва шу пахтага ёғли крем қўйиб, босиб-босиб ва секин-аста уриб-уриб сингдириш керак. Шунда тери ҳам ёғланади, ҳам намланади. Қурук терига мой қўшилган тухум сариғидан, мойсут, хамиртурушдан ва мева-сабзавотдан никоб тортиш фойдали.

Мураккаб (аралаш) тери. Бундай терили кишилар кўп учрайди. Юзнинг турли қисмларида терининг қандай хилда эканлигини аниқлаш ва қайси жойда қурук ва ёғлилигига қараб, унга мос воситалардан фойдаланишга алоҳида аҳамият бериш керак. Масалан, кишиларнинг бурни, пешанаси ва ияги ёғнинг кўп ажралиб чиқиши сабабли кўпинча ялтираб туради, аксинча, уларнинг теварак-атрофи, жағ ва лунж терилари қурук бўлади, баъзан пўст ташлайди, буришади. Шунинг учун бундай терини парвариш қилишда қурук қисми қурук тери каби, ёғли қисми ёғли териники каби парвариш қилинади.

Бўшашган (салқиган) тери. Бундай тери рангсиз, ёғсиз бўлиб, бўшашиб, буришиб ва осилиб туради. Бундай бўшашган терига куйидагича даво қилинади: тирноқгулни қайнатилган сув билан баробар миқдорда қўшилади. Эрталаб юзни ювиш ўрнига шу дамламага шимдирилган пахта билан артилади. Агар тирноқгул топилмаса, 1 стакан сувга 1 чой қошиқ майда туз солиб эритиш ва тайёрланган намақобни пахта ёки сочик учига шимдириб, юз ва бўйинга суриш керак. Кейин юзни бир оз шапатилаш лозим.

Агар тери юпка, яъни нозик бўлса, туз ўрнида 1/2 чой қошиқ танинни 1 стакан сувга қўшиб, юзга суртилади, юз бир оз шапатиланади, куни билан ювилмайди, кечкурун совуқ сув билан ювилади. Шунингдек, эрталаб юзни куйидаги суюқликлар билан артиш ҳам мумкин:

1. Танакор эритмаси – 10 г, сув – 70 г, одеколон – 30 г.
2. Тирноқгул (календула) – 1 ош қошиқ, сув – 80 г, одеколон – 20 г.

Шу суюқликлар билан артиб тозалагач, юзга юмшатувчи крем ёки куйидаги мой (мазь)лардан бири сингдирилади:

1. Салицил кислотаси – 3,3 г, чўчка ёғи – 45 г, вазелин – 30 г, камфора ёғи – 3 г.
2. Чўчка ёғи – 30 г, мум – 10 г, ўсимлик мойи – 20 г, натрий салицилат – 3 г.

Юз териси бўшашган тақдирда кишда лимондан, ёзда эса бодринг, помидор, хўл мевалардан никоб тортиш яхши натижа беради. Бундан ташқари, гимнастика, бадан-тарбия билан шуғулланиш, очик ҳавода сайр қилиш ҳам фойдали. Бундай кишилар В витамини еб туришлари керак. Бу чоралар сезиларли натижа бермаса, юз терисини массаж қилдириш лозим. Даволаш даврида жами 15–20 марта массаж қилинади, даволаш йилига 2 марта ўтказилади.

ҚЎЛНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ

Тананинг бошка жойларига нисбатан қўл тезроқ ва кўпроқ кир бўлади. Чунки ҳар бир иш, хатти-ҳаракат, энг аввало, қўл ёрдамида бажарилади. Шунинг учун қўлларни илик сувда атир совун билан ювиш тавсия этилади. Бунда теридаги ҳалок бўлган ҳужайралар, улар билан бирга эса чанг, кир ва микроблар ҳам ювилиб тушади. Қўлга кир совун ишлатиш ярамайди, чунки унинг таркибидаги ишқор қўл терисини қури-тиб, тери ёғсизланади ва шўралайдиган, пўст ташлайдиган бўлиб қолади.

Қўлини тез-тез ювиб турадиган кишилар (озик-овқат саноати, тиббий муассасалар ва шунга ўхшаш бошка корхоналарнинг ходимлари) ироқи совун ишлатганлари маъқул. Қўлни ювгандан кейин ҳар ким ўз сочиғига ёки тоза қоғозга артиши керак. Қўлни тез-тез ювганда тери майинлигини йўқотмаслиги (терини юмшатиш) учун суюқ хушбўй глицерин ҳамда махсус кремлардан бирини ёки глицерин, одеколон, новшадил спир-тидан баравар миқдорда аралаштириб тайёрланган суюқликни суриш тавсия этилади.

Далада, курилишда, умуман, очик жойларда ишлайдиган хотин-кизлар қўл терисини шамол урмаслиги, тери майинлигини йўқотмаслиги учун ишга чикишдан олдин қўлларига махсус кремлардан ёки витаминли вазелиндан озгина суриб олганлари маъқул. Уй-рўзғорда ёки корхонада қўл жуда кир бўладиган иш билан шуғулланганда дастлаб қўлга ҳимоя креми суриб олиш, кислоталар ёки ишқорлар билан иш қилишдан олдин эса махсус кремдан суриш тавсия этилади.

Қўл териси мадда бойламаслиги учун қўлни илик сувда совунлаб ювгандан кейин новшадил спиртининг 0,25% ли илик эритмасига (бунинг учун 1 стакан сувга 1 чой қошиқ новшадил спирти солинади) ботириш, сўнгра сочикка артиб, витаминли кремлар ёки борли вазелин суриб сингдириш керак.

Териси дағаллашиб, ғадир-будир бўлиб қолган қўлни кечаси ўринга ётишдан олдин илик сувга 10 дақиқа ботириб туриш жуда фойдали (1 л илик сувга 1 чой қошиқдан ичимлик сода ва совун порошоги ёки совунли крем ёки 1,5 л илик сувга 1 ош қошиқ глицерин ва 1/2 чой қошиқ новшадил спирти солинади). Сўнгра қўлни сочикка артиш ва махсус ёғли ёки витаминли кремлардан бирини укалаб суриш керак. Кремларнинг таъсирини кучайтирмоқ учун ип газламадан тикилган қўлқоп кийиб ётиш ёки қўлга бинт ўраш мумкин.

Баъзи кишиларнинг қўли қизариб ёки қўқариб туради. Юрак ва қон томирлари касалликларига мутбало бўлган кишининг қўллари, шунингдек, совук (паст ҳарорат) узок таъсир этганда ёки тез-тез совук олдирганда қўл териси шундай қўқариб, қизариб туриши мумкин. Қўл-оёғида қон яхши юришмайдиган (қон айланиши суст бўлган) кишиларда бундай ҳодиса кўп учрайди. Бундай ҳолларда қўлга камфорали спирт, одеколон суриш ёки одеколон билан 6% ли ош сиркасини барабар миқдорда аралаштириб, ҳосил бўлган туалет сиркасини суриш, кейин камфора мойи ёки махсус крем сингдириш яхши натижа беради. Кетма-кет қилинадиган совук ва иссик (контраст) ванналар ҳам бундай қўлга фойдалидир.

Баъзи кишиларнинг қўли терлайди, совук сезилади. Бу камчилик, одатда, нерв системаси фаолиятининг бузилишидан келиб чиқади. Қўл гигиенасига яхши аҳамият бермаслик оқибатида ҳам шундай бўлиши мумкин.

Организмни мустаҳкамлайдиган чоралар, масалан, спорт билан шуғулланиш, организмни чиниқтириш, вақтида меҳнат қилиб, вақтида дам олиш, витаминларга бой овкатлар истеъмол қилиш, нормал уйку ва шу қабиларга алоҳида аҳамият бериш керак. Бундан ташқари, қўлни совук сувда совунлаб тез-тез ювиб туриш ва қафтларга 1–2% ли салицилли спирт, одеколон, уротропиннинг 40% ли эритмаси ёки терлашдан сақлайдиган махсус қалам суриш яхши натижа беради. Қўл қамрок терлаши учун ювишга ишлатиладиган сувга новшадил спирт (1 л сувга 1 чой қошиқ) қўшиш мумкин. Терлатмайдиган дориларни, одатда, уйкуга ётишдан олдин қўлни ювгач, қафтга пахтада суриш ва артмасдан қуритиш керак. Эрталаб уйкудан тургач, қўлни сувга

чайиб, туалет сиркаси билан артиш тавсия этилади. Қуюк чой, шалфей барглари ёки эман пўстлоғи дамламасига қўлни ботириб туриш (ванна қилиш), сўнгра қафтларга талък сепиш ҳам фойдали. Қўли жуда терлайдиган кишиларга синтетик материалдан тикилган қўлқоп ёки қалип чарм қўлқоп кийиш тавсия этилмайди.

Тирсак гўғрисида ҳам бир-икки оғиз сўз айтиб ўтиш жоиз. Баъзи бировларнинг тирсак териси қотиб, қорамтир бўлиб қолади. Бундай кишилар тирсагини ҳафтада 2–3 марта илик сувда совунлаб ювиши, айни вақтда пемза (кўпиксимон ғовак тош) билан салгина ишкалаши, сўнгра тоза терига махсус кремлардан бирини суриши ва лимон суви шимдириши зарур. Кремни ва лимон сувини 10–15 дақиқадан кейин ювиб ташлаб, ҳўл терига яна крем суриш керак. Тирсакнинг териси қорамтир бўлса, унга кечаси, уйкуга ётишдан олдин оқартирувчи кремлардан суриш, эрталаб тирсакни совунлаб ювгач, турли юмшатувчи кремлар суриш мумкин.

ҲУСНБУЗАРЛАР ВА УЛАРДАН ҚУТУЛИШ

Ҳуснбузар – тугунчалар кўринишида тошмалар тошиб, кейин уларда майда-майда моддалар ҳосил бўлишидан иборат тери касаллиги. Аксарият балоғат ёшига етаётган йигит-қизларга чиқади. Киши 25–30 ёшга борганда улар камаяди. Айрим ҳуснбузарларнинг ўрнида қолган из кетмаслиги мумкин.

Ҳуснбузар, асосан, ички жинсий безлар фаолияти, меъда-ичак касалликларида (сурункали колит), модда алмашинувнинг бузилишида, витаминлар етишмаслигида, ширинлик, аччиқ, ёғли овқатларни кўплаб истеъмол қилувчи ёшларда, шунингдек, териси ёғли йигит-қизларда кузатилади. Ҳуснбузар, асосан, юз, елка кўкракда бўлади. Чунки шу жойларда ёғ ишлаб чиқарадиган безлар кўп жойлашади. Юқоридаги сабабларга кўра бу безлар фаолияти зўраяди ва тери ёғланиб, тешиклари беркилади. Тери устида ҳуснбузарга хос тугунчаларнинг пайдо бўлиши ана шундай тарзда кечади.

Ҳуснбузарлар турли шаклларда бўлиши мумкин: қора нукталар, оқ нукталар шаклидаги ҳуснбузарлар, майда ҳуснбузарлар ва яллиғланган, йиринг бойлаган йирик ҳуснбузарлар. Афсуски, баъзилар ҳуснбузарларни сикишга одатланган бўлади. Бу нотўғри. Чунки сикканда ҳуснбузар яна ҳам катталашади, яллиғлайди, ҳатто йиринг бойлайди.

Юқорида санаб ўтилган, кўпроқ учрайдиган ҳуснбузарлар устида тўхталик.

Қора нукта шаклидаги ҳуснбузарлар, одатда, бурунга, пешанага ва иякка чиқади. Улар ҳар қандай ёшда, қуруқ ва ёғли терида учрайди. Кўп ҳолларда шундай ҳуснбузарни кишининг бурун қанотларида кўриш мумкин. Ёғ безларининг ёғ чиқарган тешиклари кенгайиб, уларга чанг, кир, турли моддалар тушганида, баъзан симоб ёки висмут кўп қўшилган крем юзга суртилганда, шунингдек, соч бўяйдиган баъзи дорилар ишлатилганида юзга қора нукталар тушади.

Бундай хуснбузарлар пайдо бўлмаслиги учун юзга юмшатувчи кремлар суриш, терини чанг, кирдан саклаш, висмутли, симобли кремларни камроқ ишлатиш керак. Пайдо бўлган қора нуқталарни кетказиш учун терини водород пероксида, сирка ёки лимон суви билан артиш лозим, булар қора нуқталарни эритади, рангсизлантиради. Буғ ванналари (юзни буғга тутиш) ҳам яхши натижа беради.

Ёғли теридаги қора нуқталар куйидагича кетказилади: майда туз қўшилган совун кўпиги юзга мўл қилиб сурилади-да, 2–3 дақиқа колдирилади, кейин илиқ сув, кетидан совуқ сув билан ювилади.

Курук теридаги қора нуқталарни йўқотиш учун терига ёғли крем, бирор ўсимлик мойи суриш ёки мойли никоб тортиш, кейин қора нуқта бор жойни майда туз билан салгина ишкалаш, сўнгра юзни сувга ювиш керак. Юзнинг териси ойига 2–3 марта тозаланиши лозим.

Оқ хуснбузарлар. Юзни силаб кўрганда оқ хуснбузарлар қўлга зич уннайди. Улар майда оқ нуқталар шаклида ёки тарик дони йириклигида, якка-якка ёхуд тўп-тўп жойлашган бўлади. Кўп миқдордаги майда оқ хуснбузарлардан кутулиш учун терини пўст ташлатириш керак.

Майда хуснбузарлар. Бу хуснбузарлар ёғ безларининг йўлларини беркитиб қўйган шохсимон модда ва тери ёғидан иборат седанадай тикинлардир. Бундай хуснбузар пешана, лунж, бурун, ияк, кўкрак ва орқага кўпроқ тушади. Ёғли терида хуснбузар кўпроқ бўлади. Хуснбузар тошишига тухумдонлар ва қалқонсимон безлар фаолиятининг бузилиши, шунингдек, ҳамма вақт ич қотиши сабаб бўлади.

Хуснбузар биринчи марта балоғатга етиш даврида пайдо бўлади.

Хуснбузар тошган терини парвариш қилиш, яъни ёғ безлари йўлларини беркитиб турган тикинларни йўқ қилиш ва уларнинг пайдо бўлишига йўл қўймаслик керак. Борат кислота, тимол ва карбол қўшилган совунлар яхши ёрдам беради. Юзга сурилган совунни губка билан ишкалаб кўпиртириш, кўпик юзда 1–2 дақиқа тургач, иссик, кетидан совуқ сув билан ювиш керак. Хуснбузар кўп тошган бўлса, совун суришни такрорлаш лозим.

Косметика кабинетига мурожаат қилишнинг иложи бўлмаганида яккам-дуккам хуснбузарни ҳар ким ўзи ҳам йўқотиши мумкин. Бунинг учун юз ва қўллар яхшилаб ювиб тозаланади, кейин юзни буғли ваннага тутиб, то теридаги хуснбузарлар юмшагунча сочик билан ёпиб, ушлаб турилади. Шундан сўнг бармоқлар учига тоза бинт ўралади-да, хуснбузар бармоқлар учи билан авайлаб сиқиб чиқарилади.

Уйкуга ётишдан олдин юз териси куйидаги эритмалардан бири билан артиб тозаланади: 1) 50 г одеколон ёки спиртга 48 г борат кислота (5% ли) эритмаси, 2 г глицерин қўшилади; 2) 40 г сувга 30 г одеколон, 2 ош қошиқ тирноқгул, 1 г глицерин қўшилади.

Хуснбузар пайдо бўлмасин десангиз, овқатни шошмасдан, яхши чайнаб, ўз вақтида (кунига камида 4 марта) ейишга одатланиш керак. Уйкуга ётиш олдидан тўйиб

овқат ейиш жуда зарарли. Ҳуснбузар кўп тошадиган кишиларга спиртли ичимлик, янги пишган нон, бадҳазм овқат, тухум, ёғли гўштлар, қазӣ ва хамир овқатлардан воз кечиб, ёғсиз гўшт, қатик, сузма, творог, сабзавот, А витамини, В гуруҳига кирадиган витаминлар, сабзи, дрожже ва қора нон ейиш тавсия этилади. Бундан ташқари, бадантарбия ва спорт билан шуғулланиш, тоза ҳаво, офтоб ва сувдан тўғри фойдалана билиш ҳам яхши натижа беради.

Йирик ҳуснбузар кўпроқ учрайди. Балоғатга етиш даврида, меъда-ичак касалликларига мубтало бўлган, ички секреция безлари нотўғри, модда алмашинуви бузилган, умумий камқонликка йўлиққан кишиларда, шунингдек, заҳарли мойлар билан ишлайдиган кишиларда йирик ҳуснбузарлар пайдо бўлади.

Яллиғланган йирик ҳуснбузарларнинг юза ва чуқур хиллари бор. Юза ҳуснбузар ёғ безининг йўлларидагина бўлади, чуқур ҳуснбузар эса ёғ безини бутунлай зарарлайди. Яллиғланган, йиринг бойлаган ҳуснбузар ёрилгач, ўрни ямок бўлиб қолади.

Модда алмашинуви бузилганда ёғни камроқ истеъмол қилиш, А, В ва С витаминларидан кўпроқ еб туриш керак. Ҳуснбузар тошган киши ичини яхши юриштириб туриши, организмини мустаҳкамлаши, физиотерапевтик усулларда даволаниши, офтоб, ҳаво ванналари қабул қилиши, денгизда ва бошқа сувларда чўмилиши лозим. Бундай кишиларнинг юзига қуритувчи ва пўст ташлатувчи ниқоблар тортиш ҳам фойдали. Йиринг бойлаган ҳуснбузарлар пайдо бўлса, юзни бир неча кун ювмаслик, балки спиртли лосьон билан, энг яхшиси, 2% ли синтомицинли, салицилли ёки камфорали спирт билан артиш лозим. Бундай вақтда парҳезнинг ҳам катта аҳамияти бор. Юзига ҳуснбузар тошган киши гармдори, қора мурч, хантал, сирка каби ўткир масалликлардан ва ширинликлардан мумкин қадар воз кечиши (ширин чой ёки қаҳва бу ҳисобга кирмайди), ок нон ва картошкани камроқ истеъмол қилиши, спиртли ичимликларни мутлақо ичмаслиги керак.

Ҳуснбузар тошганида крем ва пардоз учун ишлатиладиган ҳар хил моддалардан фойдаланиб бўлмайди. Бундай пайтда ҳуснбузарларни қўл билан сиқиш ҳам, ўз ҳолича ҳар хил муолажалар қилиб кўриш ҳам ярамайди. Аксинча, ҳуснбузар тошганда дерматолог шифокор ёки косметологга учрашиб, улардан керакли маслаҳатлар олиш ва улар назоратида даволаниш зарур. Шифокор маслаҳатларига амал қилингандагина ҳуснбузар тезда йўқолиб кетиши мумкин.

ТИШНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ

Тишлар овқатни тишлаб олиш ва майдалаш, бундан ташқари, нутк товушларини аниқ талаффуз этиш учун хизмат қилади. Уларнинг соғломлиги инсон саломатлиги учун катта аҳамиятга эга. Тишлар тўғри, тўла-тўқис парвариш қилинмаса, улар оғриши ва тушиб кетиши мумкин. Тишлар тушган ёки оғриган бўлса, овқат етарли

чайналмайди ва, натижада, озиқ моддаларининг бир қисми ўзлаштирилмайди. Бу эса кўпинча турли меъда ва ичак касалликларига олиб келади. Овқатни иккала томонда чайнаш керак. Чайнаш ҳаракати чайнов мускулларининг қисқариши ҳамда лаб, лунж ва тил мускуллари иштирокида рўй беради. Болани ёшлигидан каттик нон, ноннинг четлари, сабзи ва ҳоказоларни чайнашга ўргатиб бориш лозим.

Тиш йўқлиги кўпинча кишининг ташки қиёфасига ҳам таъсир этади (юз ифодаси ўзгариб, лаб ва лунжлар ичга ботиб туради, юз қаримсиқ кўринади). Тишларни доим парвариш қилиш, оғриганларини вақтида даволатиш уларни сақлаб қолишга ёрдам беради.

Одамда ҳар қайси жағда 16 тадан жами 32 та доимий тиш бўлади. Ҳар бир тиш 3 қисмдан: коронкаси (милкдан юқори қисми), бўғзи ва илдизидан иборат. Тишларни яхши сақлаш учун оғиз бўшлиғи ва тишларни парвариш қилиб бориш зарур. Овқат еб бўлингач, оғизни илиқ сув билан чайқаб ташлаш керак. Тишларни турли тиш пасталари ёки порошоклари билан ҳар куни (эмалини едириб юбормаслик учун кунига икки ёки бир марта уйку олдидан ва эрталаб) тозалаб туриш лозим.

Оилада ҳар бир кишининг алоҳида тиш чўткаси бўлиши керак. Ўртача каттикликдаги (ортиқча дағал бўлмаган) чўтқадан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Янги чўткани ишлатишдан олдин совунлаб ювиб, кейин қайноқ сувга чайиш керак. Тишларни тозалаганда чўткани аввал тиш қаторларининг узунасига, сўнгра тишларро камгакларни (атроф деворларини) яхшилаб тозалаш учун юқоридан пастга ва пастдан юқorigа қараб ишқалаш тавсия этилади. Милкларни мустаҳкамлаш учун уларни ичкари ва ташқари томондан бармоқлар (бош ва кўрсаткич бармоқлар) билан ушлаб 1 дақиқа давомида массаж қилиб туриш мумкин. Тишларни тозалаётганда милклар ҳадеб қонайверса, шифокорга мурожаат қилиш керак. Чўткани ишлатгандан кейин сув билан яхшилаб чайиб, стакан ёки пластмасса ғилофга солиб қўйилади. Тишлар орасида қолган овқат қолдиқларини тиш қовлагич билан олиб ташлаш мумкин. Тиш қовлагични эҳтиётлик билан тишлар орасидаги милк сўрғичларини шикастлантирмай ишлатиш керак. Тўғноғичлар ва бошқа металл нарсалар билан тиш қовлаш мутлақо ярамайди.

Тиш тоши пайдо бўлса (одатда, тозалаш қийин бўлган жойларда) тиш шифокорига кўрсатиш зарур.

Болалар ҳам тиш ва оғиз бўшлиғи парваришига муҳтож бўлади. Сут тишлари ҳам доимий тишлар каби парвариш қилинади. Бола 2 ёшга тўлгач, овқатдан сўнг оғзини чайқашга, 3 ёшида эса кичикроқ ва юмшоқ тиш чўтқадан фойдаланишга ўргатиш керак. Дастлаб бола тиш порошоги ишлатмай қурук чўтқадан фойдаланиши лозим.

Тиш протезлари, яъни олинадиган ва олинмайдиган, кўприксимон протезларга ҳам алоҳида эътибор талаб этилади. Ҳар қандай протез тагида ҳам овқат қолдиқлари

колади. Олинадиган протездан овқат колдикларини тиш порошоги ва чўтка билан кетказиш осон (олдин протезни оғиз бўшлиғидан чиқариб олинади). Қўйма протезлар тагидаги овқат кодикларининг анчагина қисми оғизни чайқаб ташлаганда чиқиб кетади, лекин бир қисми металлнинг ички юзасига ёпишиб қолади. Бунда оғизни вақти-вақтида водород пероксид билан чайиб туриш фойдали (1 стакан сувга 1 чой қошиқ). Протезларни кечаси олиб қўйиш ва чўтка билан тозалаш зарур.

Милкни массаж қилиш учун 1 стакан сувга 1 чой қошиқ ичимлик содаси солинади, сўнг унга пахтани ботириб олиб, аста-секин ишқаланади.

Оғиздан ноҳуш (бадбўй) хид келишига тишлар, томоқ ва меъда-ичак касалликлари сабаб бўлиши мумкин. Оғиздан бадбўй хид кела бошлаганини сезиш биланок шифокорга мурожаат қилиш керак.

ЎЗ-ЎЗИНИ МАССАЖ ҚИЛИШ

Уқалашдан мақсад терининг қон томирларига, нерв ва мускулларига, ёғ ва тер безларига таъсир қилишдир. Юз яллиғланган, хуснбузар тошган ёки юз нерви касалланган ёхуд унда ҳар хил ўсмалар пайдо бўлган бўлса, юзни уқалаб бўлмайди. Уқалаш юз мускулларини чиниқтиради ва лимфа қон томирларидаги ҳаракатни кучайтиради, тери шишини камайтиради, нерв томирлари ишини яхшилайти, кишига роҳат бахш этади. Уқалаш таъсирида юздаги тер ва ёғ безлари ковакларидаги гўборлар осонлик билан чиқиб кетади, тери юмшоқ, силлик, чиройли бўлиб қолади.

Бўйин, юз ва бошни уқалаш билан организмнинг умумий ҳолатига таъсир қилинади, жумладан, уйқу, иштаҳа яхшиланади, меҳнат қилиш қобилияти ортади. Уқалашни бошлашдан аввал юзни упу, чанг ва ёғлардан тозалаш керак. Шу мақсадда спирт, спирт билан атир ёки спирт билан эфирнинг баробар миқдордаги аралашмалари билан тозалаб артилади ёки совунлаб ювилади, кейин ўсимлик мойи ёки ёғли кремдан калин суртиб, уқалашга киришилади. Уқалаш қоидаларини яхши ўрганиб олган ҳар бир одам бу ишни уддалаши мумкин.

Юзни ҳафтада 2–3 марта уқалаб туриш керак. Уқалаш тартиби қуйидагича бажарилади:

Юзнинг қон томирларини уқалаш. Бош бармоқларни қош ўртасига қўйиб, терини бир оз босиб турган ҳолда, буруннинг ҳар икки томонидан пастки жағ суягининг четига қараб силаб турилади. Бошқа бармоқлар билан шу ердан бошлаб бўйиннинг ён томонларига қараб оҳиста эзғилаб ўтилади.

Бўйиннинг олд томонини уқалаш. Бармоқларни жуфтлаб, ўмов суяқлари устидан пастки жағ суягига қараб пастдан юқорига 3–4 марта енгил уқаланади. Бунда кекирдик ва қалқонсимон безларни қаттиқ эзиб юбормаслик керак, акс ҳолда уларга шикаст этиши мумкин.

Юз терисини уқалаш. Юзнинг ўрта чизигидан қулоқлар томон 3 хил йўлдан олиб борилади:

1. Юқори лаб ва энгақдан қулоқлар томон – кўрсаткич бармоқлар юқори лаб устида, қолганлари энгақ устига ва остига қўйилади.

2. Бурун устидан лаб бўйлаб – бурун устига 2–3–4-бармоқларни қўйиб эзилади ва юзга ўтиб, қулоқ томон юргизилади. Юзга ўтганда 5-бармоқни ҳам ишга солинади ва қулоқ олдини ишқалаб уқалаш тамомланади.

3. Бурун устидан қовоқлар ости билан чаккагача оҳиста ишқалаб бориш. Юзни шу тартибда 4 марта ишқалаш мумкин.

Кўз косаси атрофларини силаш. Чаккадан бошлаб, кўзнинг пастки кирраси устида терини бурунга қараб ишқаланади. Худди шу тартибда кўз косасининг юқори кирраси устидаги тери ҳам ишқаланади, бу пайтда кўрсаткич бармоқлар қош устидан, 2-бармоқлар эса қош остидан юради. Кўз косаси атрофини 2–3 мартадан ортик ишқаламаслик керак.

Пешанани ишқалаш. Бармоқларни жуфтлаган ҳолда, аввал пешананинг ўртасидан, кейинчалик четидан пастдан юқорига қараб кўз косасининг тепасидан то соч чегарасигача ҳар икки қўл бармоқлари билан навбатма-навбат ишқаланади.

Юзнинг лимфа томирлари бўйлаб уқалаш. Бурундан пастки жағ бурчагига, бурун паррақларидан жағ ости безигача ва пастки лабдан энгақ ости безларига қараб эзиш керак.

Иякни уқалаш. 2–3 бармоқ билан айланма ҳаракат қилиб оғиз бурчакларигача, у ердан юқори лабга ва қўлни олмаган ҳолда бурун қанотларига, у ердан бурун ёнларигача эзиб борилади, кейин то бурун қаншаригача кўтарилади.

Бурун терисини уқалаш. Ҳар иккала бош бармоқ билан бурун учидан тортиб, айланма ҳаракат қилган ҳолда, қаншаргача терини эзиб борилади.

Юзни уқалаш. Кўрсаткич ва ўрта бармоқ учи билан чаккадан юқори лабга ва қулоқ тешиги қаршисидан оғиз бурчакларига қараб ишқаланади. Иякнинг ўртасидан айланма ҳаракат қилган ҳолда қулоқларгача тери 3–4 марта ишқалаб борилади, кейин ўша жойлар силанади. Салқиган, ажин тушган терини уқалаганда, аввал юзга уқалаш учун чиқарилган махсус кремдан суртилади. Бу крем хийла қаттиқ бўлганидан суртишдан олдин қафтда яхшилаб ийлаш керак. Кремни юзга суртиб, терини олдин унча босмасдан оҳиста ишқаланади, кейин уқалашга киришилади.

Иякдан пешанагача босиб уқалаш. Жуфтланган ва хиёл букилган 4 бармоқ билан иякдан то пешананинг соч билан туташган еригача дам-бадам босиб эзиб борилади. Бу пайтда терини пастга қараб бурмаслик, аксинча, бир оз кўтара бориш керак. Бармоқлар билан олдин иякни, кейин оғиз бурчаклари олдини, юқори лаб атрофини, бурун қанотлари ёнини, қош оралигини ва охирида пешананинг юқори қисмини босиб ишқаланади.

Иякдан қулоққача босиб уқалаш. Иякдан бошлаб пастки жағ усти бўйлаб қулоқларгача ҳар икки томон териси эзиб уқалаб борилади, бу ҳаракат 4 марта такрорланади. Кейин шу жойлар териси 3–4 марта сал-сал чўзилиб силанади.

Айланма ҳаракат қилиб юзни силаш. Бармоқларни букиб турган ҳолда, орқа томони билан пастки жағ бурчагидан бошлаб, бурун томон, у ердан ёноққа, ёноқдан қулоққа ва яна пастки жағ бурчагигача айланма ҳаракат қилиб, юз териси эзгилаб борилади. Бу ҳаракат 4 марта такрорланади.

СОЧ ПАРВАРИШИ

Соч – инсон ҳусни. Шу билан бирга инсон саломатлигининг асосий белгиларидан бири ҳамдир. Шунинг учун сочга алоҳида аҳамият бериш ва уни тўғри парвариш қилиб бориш зарур. Соч 2 қисмдан: тери юзасидан кўтарилиб турадиган соч ўзаги ва тери бағрида жойлашган соч илдизидан иборат бўлади. Соч илдизи соч пиёзчаси билан тугалланади. Ҳар бир соч маълум бир муддатгача ўсиб, сўнг тўкилиб кетади. Бошдаги сочлар тез, кош туклари эса секин ўсади. Сочнинг ўсиши киши ёшига ҳам боғлиқ бўлади. 50 ёшдан кейин соч ўсиши секинлашади.

Соч толалари тез-тез нобуд бўлиб, тўкилиб туради. Нобуд бўлган соч бирмунча вақт ўз жойидан тушмай туради. Бирор механик таъсирот туфайли ювиниш ёки тараниш вақтида тушиб кетади. Тушиб кетган сочлар ўрнига эса янгилари ўсиб чиқади. Сочнинг кўп тўкилиши аксари организмдаги касалликлар, жумладан, инфекция ҳамда узок чўзиладиган хроник касалликлар, шунингдек, ёғ, ажралишининг бузилиши (себорея)га боғлиқ бўлади. Шунинг учун соч кўп тўкилса, шифокорга муурожаат қилиш керак.

Сочларни мустаҳкамлаш учун организмнинг умумий аҳволини яхшилаш, очик ҳавода кўпроқ юриш, бадантарбия, спорт билан шуғулланиш, овқатланиш ва ухлаш тартибига риоя қилиш керак. Сочни тўғри парвариш қилиш учун қуйидагиларга аҳамият бериш зарур. Бошни иссиқ сув билан, яхшиси, сувни куйиб туриб ювиш керак. Бунда сув қаттиқ бўлса, ёмғир (қор) суви ёки қайнаган сув ишлатган маъқул. Сувга ичимлик сода қўшиб уни юмшатиш мумкин (1 л сувга 1/2 чой қошиқ сода). Сочни ҳолатига қараб ҳар хил муддатларда ювиш тавсия этилади. Нормал сочни ҳар 7–10 кунда, қуруқ бўлса, 10–14 кунда 1 марта (синувчан бўлса, 3–4 ҳафтада бир марта), ёғлиқ соч бўлса, 3–7 кунда бир марта ювиб туриш керак. Соч ёғли бўлиб, бош жуда тез-тез ювилса, ёғ ажралишини зўрайтириши мумкин. Соч нормал, соғлом бўлиши учун тегишли совун ёки шампунь танлашга аҳамият бериш керак. Кирсовун билан бош ювиш тавсия этилмайди. Бошни чайкаш учун ишлатиладиган охириги сувга сирка ёки лимон суви қўшилса (1 л сувга 1 чой қошиқ) соч ипақдек майин бўлиб ялтираб туради. Оқиш ва сариқ рангдаги сочни чайиш учун мойчечак дамламасини

(2 ош қошиқ мойчечак 1 л сувда 10–15 дақиқа қайнатилади, сўнг докадан ўтказиб, сузиб олинади) ишлатиш мумкин. Шунда соч чиройли тилла ранг тусга киради. Соч жуда ёғли бўлса, бошни чайиш учун ишлатиладиган сувга новшадил спирт қўшиш мумкин (1 л сувга 1 чой қошиқ).

Курук сочни фақат сариеғ қўшилган махсус совун билан ювиш тавсия этилади. Халкимизда қадимдан сочни совун ўрнига катик суртиб ёки тухум саригини ишлатиб ювиш усули кенг қўлланиб келинади. Бунда бош териси ва сочга қалин қилиб катик суртилади ва 10–15 дақиқа рўмол билан ўраб қўйилади, аввал иссиқроқ, сўнг иссиқ сув билан яхшилаб ювилади. Ҳозирги даврда кўпчилик, айниқса, ёшлар катик билан ювганда хиди келиб туради, деб ҳар хил кимевий моддалар аралашмасидан тайёрланган шампунлар билан ювишни маъқул кўрадилар. Сочнинг чиройли, узун бўлиши учун уни фақат янги катик билан ювиб туриш тавсия этилади. Чунки янги катик билан яхшилаб ювилган сочдан ҳеч қандай ҳид келмайди, соч томир ва илдизлари мустаҳкамланади, шунингдек, бир хил нарса билан ювишга соч одатланади, натижада, кам тўкилади, яхши ўсади, ранги ҳам чиройли бўлиб, кам оқаради. Ҳозирги ёшларнинг бошига назар ташласак, уларнинг 50% ида 25–30 ёшидан бошлаб сочлари оқариб кетаётганини ва соч бўёғидан фойдаланиб юришларини кўриш мумкин. Сочни эрта оқариш, сийраклашиб, тўкилиб кетишидан сақлаш учун, уни бир хил тартибда, катик ишлатиб ювиш ўзининг ижобий самарасини беради. Бундай тартибга амал қилинганда 50–55 ёшдан сўнггина сочга оқ оралай бошлайди. Бу ҳолни нормал, табиий оқариш деб ҳисоблаш мумкин. Агар бу ёшдан анча илгари оқарган сочлар бўлса, улар касалликка чалинган сочлар ҳисобланади. Агар соч ёғлироқ бўлса, уни катик билан яхшилаб ювиб бўлгандан кейин 1 л сувга 1 та тухум саригини яхшилаб аралаштириб, яна бир бор ювиб ташлаш тавсия этилади. Аксинча, соч кўп тўкилаётган ёки ҳаддан ташқари курук бўлса, исталган ўсимлик мойига канақунжут ёки қарикиз мойи қўшиб, бош ювишдан бир неча соат илгари сочга суртиб қўйиш лозим.

Соч калта бўлса, уни илдизидан, узун бўлса, учидан бошлаб тарок билан тараш керак. Ювиб бўлгандан сўнг бошни яхшилаб юмшоқ сочик билан артиб қуритиш керак. Уни бошга ўраб қўйиш ёки рўмол билан ўраб қўйиш киши саломатлигига зарар етказади. Чунки бошни ювганда, албатта, иссиқ сувга ювилади, шундай экан, табиийки, бош териси исиб, буғланади. Шу буғланиш очик ҳолда бўлса, соч тез қурийди, аксари ҳолда буғланаётган соч совиб, бош терисини ҳам совитиб қўяди, айниқса, ҳўл холида рўмол билан боғлаб танғиб олинса, натижада, бош териси ёки мия қобиғи шамоллайди. Баъзида эса у ёмон оқибатга олиб келиб, бош доимий оғрийдиган бўлиб қолади. Шундай ҳолат юз бермаслиги учун сочни яхшилиб артиб, хона ичида қуритиш керак, сўнгра очик ҳавога чиқиш тавсия этилади.

Ҳозирги кунда сочни чўтка (массаж тарок) билан тараш кўпчиликка урф бўлмокда. Бундай тараш воситаси кўпроқ калта сочлар учун қулайдир. Аслида узун соч

учун ҳам, калта соч учун ҳам халқимизнинг қадимдан ишлатиб келадиган шамшод ва шу сингари ёғоч тароқларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Чунки унинг 2 тиши икки ҳолатда сочни тарашга мўлжалланган. Соч чигал бўлган вақтда катта тишли томони билан таралса, турмаклаш вақтида эса майда тишли томонида таралади. Бундай шамшод, ёнғоқ, тут дарахтлари паррагидан тайёрланган тароқлар билан бошни ювганда, аввало, соч яхши тоза бўлади, сирка, бит тушишига йўл қўймайди. Шунингдек, бу тароқлар билан сочни тараётганда электрланмайди, натижада, соч ҳам камроқ тўкилади. Чўткали тароқда таралганда эса соч электрланади, айниқса, курук соч бўлса, кучли электрланади, натижада, соч толаси таралаётган вақтда тез узилади ва кўпроқ тўкилади.

Ҳар бир кишида ўзининг тароғи бўлиши керак. Бошқалар тароғи ва чўткасидан фойдаланиш мумкин эмас.

Болалар сочини олдириш ёки кестириш озодалик ва кўркамлик мақсадида қилинади, лекин у сочининг яхшироқ ўсиши учун ёрдам бермайди. Шунингдек, бошни устарада қирдириш ҳам сочни мустаҳкамламайди.

Оғир ва тор бош кийим кийиш, айрим аёллар каби парик билан юриш бош терисини сиқиб қўяди ва айни вақтда сочга ҳаво тегиб туришини қийинлаштиради, соч тўкилишини кучайтиради. Офтоб, шамол, денгиз суви, чанг ва бошқалар таъсирида соч рангсизланиб, хира тортади, курук, мўрт бўлиб қолади. Совуқ, кескин ҳарорат ўзгаришлари ҳам соч ҳолатига ёмон таъсир кўрсатади. Чангда ишлаганда бошга рўмол ўраш, чўмилган вақтда резинка қалпоқ кийиб олиш керак. Сочни қаттиқ боғлаш, тортиб ўраш, шунингдек, сочни қаттиқ қилиб ўриш уни мўртлаштиради ва тўкилишига сабаб бўлади.

Соч кепакли бўлса, халқ табобатига кўра, лавлаги сувига чайилса, уни йўқотади ва сочни мулойим қилади.

Барвақт соч тўкилиши хилма-хил сабабларга: ички секреция безлари, жигар, меъда-ичак йўли аъзолари фаолиятининг бузилиши, витаминлар етишмаслиги ёки соч фолликулалари (халтачалари)нинг туғма камчилиги ва шу кабиларга боғлиқ. Соч тўкилиши, асосан, организмнинг, энг аввало, нерв системаси умумий аҳволининг бузилиши туфайли бошланади. Себорея (ёғ ажралишининг бузилиши) натижасида ҳам соч вақтдан илгари тўкилиши мумкин. Вақтинча ёки доимий соч тўкилиши бошнинг сочли қисми терисига замбуруғлар юққанлиги натижасида бўлиши ҳам мумкин, бу ҳолда соч ҳар жой-ҳар жойдан тўкилиб кетади. Асабий кечинмалар, ўта чарчаш ва бошқалар оқибатида кўпинча соч уюм-уюм ёки думалоқ-думалоқ бўлиб тўкилади. Бундай соч тўкилиши даволасагина тўхташи мумкин. Сочни тўкилаётган киши дерматолог ёки косметологга қанча эрта борса, даво шунча яхши наф беради. Шунинг учун сочни аввал бошидан тўғри парвариш қилиб бориш соч тўкилишининг олдини олишга ҳамда унинг мустаҳкам ва қалин бўлиб ўсишига ёрдам беради.

Сочни турмаклаш (причёска). Аёллар сочларини турмаклашда модага кўр-кўрона эргашмай, ўз киёфаларини назарда тутиб, ярашадиган шаклни танлашлари лозим. Турмаклаш хуснга-хусн қўшиши, унда юзнинг ўзига хос жиҳатлари, албатта, ҳисобга олиниши, турмаклаш юзнинг айрим нуқсонлари (жуда тор ёки жуда кенг манглай, жуда чўзиқ юз, жуда семиз юз ва шу кабилар) кўзга ташланмаслигига хизмат қилиши керак. Шунингдек, сочни турмаклашда унинг узун ёки калта, қалин ёки сийраклигини ҳам алоҳида ҳисобга олиш керак. Агар соч калта ва сийрак бўлса, уни куйидагича турмаклаш мумкин. Бунинг учун сочнинг олд қисмидан озрок ажратиб, уни пастдан юкорига тараб мустаҳкамланади-да, колган сочга қўшиб бир тарафга йиғиштирилади. Яна калтарок сочни унинг пастки қисмини озрок жингалак қилиб, юкорисидан йиғиштириб ҳам қўйиш мумкин. Агар соч қалин ва узун бўлса, уни битта қилиб ўриб турмаклаш ёки орқага ташлаб юриш жуда чиройли кўринади. Бундай сочни кўрганда, албатта, ҳар бир кишининг ҳаваси келади. Айниқса, узун майда қилиб ўрилган сочлар ўзига хос миллий кўринишга эга бўлиб, кўзларни жуда-жуда қувонтиради.

Турмак танлаш қоидаларига ҳамма ёшдаги аёллар риоя қилишлари керак; лекин кексарок аёллар соддарок, одмироғини танлаб, сочларини ёркин рангли бўёқларда бўямасликлари лозим. Ҳар кунги оддий турмакни ҳар бир аёлнинг ўзи уйда бажаради. Бунинг учун бигуди (25–30 дона), 2 та тарок (сийрак ва зич тишли – бири сочни тараш учун, ингичка узун дастали иккинчиси соч толаларини ажратиб, турмаклаш учун), чўтка ва фен бўлиши керак. Дастлаб сочни ювиш, нам сочга пиво, лимон суви ёки махсус суюклик суркаш мақсадга мувофиқдир. Пластмасса бигудилар фойдаланишга қулай. Бигудининг диаметри турмак шаклига, сочнинг қалинлигига мос бўлиши керак. Масалан, гажак (пешанадан қўйилган соч) қилиш учун кенг диаметри, орқа бўйинни қоплайдиган қисқа соч учун ингичка диаметри бигудидан фойдаланилади.

Айрим аёллар кечаси ёта туриб сочни жингалак қилишга киришадилар. Лекин бигудиларга ўралган сочда ухлаш жуда ноқулай. Бундан ташқари, қаттиқ буралган сочни тун бўйи ётиб қуриштириш саломатликка зиён. Шунинг учун фендан фойдаланиш тавсия қилинади. Қуриган сочни аввал тарок билан, кейин чўтка билан тараш керак. Турмакни мустаҳкамлаш учун оз миқдорда лакдан фойдаланса ҳам бўлади. Юз чўзиқ, манглай жуда кенг бўлса, манглайни соч билан қоплаган яхши. Ияк бежирим бўлса, турмак кулоқнинг ярмигача юзни қоплагани маъқул. Тор манглай ва кенг семиз юзни соч билан тўсиб, чўзиқроқ қилиб кўрсатиш мумкин. Бўйин ингичка бўлса, соч билан тўсилгани маъқул. Бўйин қисқа ва йўғон бўлса, соч бўйинда бурчак ҳосил қилиб қирқилганда чиройли кўринади.

Болалар сочи, одатда, соддарок қилиб таралади ва турмакланади. Мактабгача ёшдаги қизларга пешанага қўйилган соч ярашади. Бант боғлаш учун олд томонда соч узунроқ қолдирилади. Ўқувчи қизлар сочларини орқа бўйин устидан қисқа қилиб

кестирганлари ёки 2 ўрим қилиб ташлаб юрганлари маъқул, бу икки ҳолатда ҳам соч пастга томон таралади. Мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги ўғил болалар пешанадан соч қўйиб, сочларини умуман қисқа қилиб олдириб юрганлари, каттарок ёндаги болалар эса сочларини орқага тараганлари ва ёндан фарқ очганлари маъқул. Ўғил болалар сочи умуман қисқа бўлиши керак.

ОЁҚНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ

Саломатликни асраш, организмни чиниктиришда оёқларни тўғри парвариш қилишнинг аҳамияти катта. Ҳар қуни уйга келгач, оёқларни илик сувда ювиш жуда фойдали. Сув иссиқ ҳам, уй ҳароратидан совуқ ҳам бўлмаслиги керак. Агар оёқлар илик сувли тоғорага солиб ўтирилса (оёқ ваннаси қилинганда), оёқ териси тозаланиб, чарчоғи ёзилади ва қон айланиши яхшиланади. Бунинг учун 1 тоғора сувга 1 чимдим туз ёки бир ош қошиқ ичимлик содаси солинса, оёққа янада яхшироқ таъсир қилади. Оёқ терисини мустаҳкамлаш учун сувга мойчечак (газакўт), игнабарглилар, зиғир уруғи дамламасидан қўшган маъқул (1 л кайнок сувга 2 ош қошиқ солинади). Оёқ териси ёрилса ёки каварса, оёқни тирноқгул (1 л сувга 1 ош қошиқ), сарик чой ёки кичитки ўт (1 л сувга 2 ош қошиқ) солинган сувда бир оз тутиш керак. Оёқ ювилгач ёки ваннага солингач, артиб қуритиш, бармоқлар орасини қуритиш, сўнгра махсус кремлардан суриб, бир оз уқалаш зарур. Қун бўйи чарчаган оёққа яхшироқ дам бериш учун, уйқуга ётишдан олдин оёқ тагига каттик ёстик ёки бошқа юмалоқ нарса қўйиб, оёқни баландроқ тутиш керак.

Оёққа ҳаво билан офтоб ҳам жуда фойдали. Шу сабабли имконият бўлган заҳоти гилам устида, полда ёки ерда оёқяланг юришга ҳаракат қилиш зарур. Оёққа муайян гимнастика ва бўғимларига турли ҳаракатлар керак. Масалан, оёқ панжасини айлантириш, шунингдек, оёқ панжаларини пастга тортиш фойдали. Оёқ бармоқлари билан полдан бирон юмшоқ буюмни кўтариш ҳам яхши машқ ҳисобланади. Оёқлари ингичка ва болдир мускуллари яхши ривожланмаган кишиларга ҳар қуни оёқ учида юриш фойдали. Бундай кишиларга велосипед миниш, коньки учиш ёки сузиш тавсия этилади.

Оёқнинг терлашига қарши жиддий чора кўриш керак. Терлайдиган оёқ тез совкотади ва совуқ олади, каваради, бичилади, замбуруғ касаллиги ва бошқа касалликларга дучор бўлади, шунингдек, оёқдан ёмон хид келиб туради. Оёқларнинг ҳаво ва сувдан етарли баҳраманд бўлмаслиги ҳам унинг терлашига сабаб бўлади. Синтетик материаллар (капрон, нейлон ва ҳоказо)дан ишланган пайпоқ, носки, пойабзал, шунингдек, тор пойабзал кийган кишининг оёғига ҳаво кам тегади. Оёқ салгина терлайдиган бўлса ҳам уни совунлаб ювгандан кейин товон ва бармоқлар орасини салицилат, резорцин ёки борат спиртининг 1–2% ли эритмасида хўллан-

ган пахта билан артиш, кетидан хушбўй тальк, упа сепиш тавсия этилади. 1 қутича упага 3–5 г борат кислота кўшиш мумкин. Оёғи жуда терлайдиган кишилар оёқларини ҳар куни совуқ сувда (1–2 дақиқадан бошлаб 8–10 дақиқагача) тутишлари лозим, сувга ош тузи, эман пўстлоғи, тол пўстлоғи дамламасидан кўшган маъқул. Аччиқ чойдан ванна қилиш ҳам яхши натижа беради. Оёқ панжаси ости (товон)ни лимон суви, «Финиш» суюқлиги, шунингдек, ҳафтасига 1–2 марта формалин эритмаси ёки формидрон (10% формалин ва 40% спирт) билан артиш жуда фойдали.

Оёғи терлайдиган киши бу касалликдан қутулиш учун оёқларига мунтазам равишда салқин ванна қилиши, ҳар куни пайпоғини алмаштириши, оёғини юқорида айтилган суюқликлар (терлашга қарши дорилар)дан фойдаланиб вақти-вақти билан артиши ёки терлатмайдиган порошок сепиши лозим.

Кўпинча оёқ панжаларини қадок босиб, юриш кийинлашади. Қадок бармоқлар орасида ва оёқнинг таг қисмида бўлса ёмон оғрийди. Қадокни уй шароитида қуйидагича кетказиш мумкин: оёқни совун ва сода солинган иссиқ сувга (1 л сувга 1–2 чой қошиқ ичимлик содаси солинади) ҳар куни узоқ вақт тикиб ўтириш, сувдан олиб артгач, қадокларга қадок кетказувчи махсус суюқлик суриш ёки қадок пластири (елимшак қоғоз кўринишида бўлади) ёпиштириш, кирилган хом картошка ёки бир парча сабур (алоэ) кўйиш керак; қадок атрофидаги соғлом терини кизартириб юбормаслиги учун, бу нарсалар қадокдан четга чиқиб турмаслиги керак. Қадок оқаргандан кейин оёқни совунли иссиқ сувга тикиб, қадокни юмшатиш ва олиб ташлаш лозим. Қадок ўрнида юмшоқ чуқурча қолса, қадокдан қутулишга умид қилиш мумкин. Бу чоралар фойда бермаса, шифокорга мурожаат қилиш керак. Қадок такрор пайдо бўлмаслиги учун оёқни ҳар куни ювган вақтда қадок ўрнини пемза (ғовакли енгил тош) билан ишқалаш, нам терига юмшатувчи, озиклантирувчи кремлардан бирини ёки витаминли вазелинни суриб ва 1–2 дақиқа доиравий йўналишда укалаб сингдириш, сўнгра оёқни сочик билан артиб қуритиш лозим.

Бош бармоқнинг тирноғи этига кирганида ҳам қаттиқ оғритиб, анча азоб беради. Тирнокни нотўғри, айниқса, ёнларини чуқур қилиб олиш, бармоқларни қисадиган тор пойабзал кийиш тирнокнинг шу тариқа нотўғри ўсишига сабаб бўлади. Бундан ташқари, оёқ панжасининг ясилигидан, бош бармоқнинг ҳаддан ташқари йўғонлиги ва ташқарига бурилиб қолганлигидан, тирнокнинг жуда қабарик ёки ясилигидан, тирноқ жароҳатланиши, бармоқни совуқ олиши ва модда алмашинуви бузилиши натижасида тирноқнинг яхши озикланмаслигидан ҳам тирноқ этга ўсиб қиради.

Нотўғри олинган тирноқ бармоқ четидан тўғри ўсиб чиқиши учун юмшоқ тўқималар билан тирноқ орасига 1–5–10% ли синтомицин эмульсияси ёки фурациллинли ёхуд биомицинли мой (мазь) шимдирилган пахта пилик ёки доқа кўйиб 1–2 кун қолдириш керак.

Оёкнинг каттиқ терлаши, қадоқланиши, тирноқнинг этга ўсиб кириши, шунингдек, бармоқларни совук олиши ва совук уриши каби ҳолларнинг олдини олиш учун пойабзал, пайпоқ ва носкига эътибор берилиши, улар оёқ панжасининг табиий шаклига ва юрганга оёқда рўй берадиган нормал ўзгаришларга мос бўлиши лозим.

Баъзи бировлар модага эргашиб хаддан ташқари тор пойабзал кияди. Тор пойабзал оёқни қисиб, нормал қон айланишини бузади, қоннинг дамланишига, оёкнинг совқотишига ва совук олишига сабаб бўлади, терлашини кучайтиради, шунингдек, қадоқ босишига имкон беради. Аёлларнинг ҳар куни киядиган пойабзалининг пошнаси жуда баланд бўлмаслиги керак. Пойабзал иқлим шароитига, йил фаслига ва одамнинг касб-корига мос бўлгани яхши. Ёзда басоножкага ўхшаш очик туфли ва парусин деб аталадиган газламадан тикилган туфли кийилгани маъқул. Қишда жун ёки кигиз астарли пойабзал кийиш керак. Уйда иссиқ пойабзал (пийма, мўйнали туфли) кийиш тавсия этилмайди. Оёқ панжаси ясси аёллар баландлиги ўртача бўлган кенг пошнали пойабзал, ортопедик пойабзал ёки ичига махсус ортопедик патак (супинатор) солинган пойабзал кийиши лозим.

Товон териси ва, айниқса, тизза териси дағаллашган, ғадир-будур бўлган кишилар ювинган вақтларида товон ва тизза терисини чўтка билан ишқалаши, ювиниб бўлгач, оёғининг нам терисига озиклантирувчи кремлардан бирини суриши керак.

Уй иши билан шуғулланганда (масалан, пол ювганда) тиз чўкиб ишлашга тўғри келса, тизза остига бирор юмшоқ буюм қўйиш керак.

Оёқ тирноқларини парвариш қилиш (махсус оёқ парвариши педикюр деб номланади) эстетика нуқтаи назаридангина эмас, кўпроқ гигиена жиҳатидан катта аҳамиятга эга. Оёқ тирноқларини бармоқ учигаги терига параллель қилиб олиш ва тирноқ четларини пича юмалоқлаб қўйиш керак. Тирноқларнинг бурчакларини жуда калта (чукур) олиш ярамайди, улар тирноқ четидан сал туртиб чиқиб тургани яхши, шунда тирноқ этга ўсиб қирмайди. Тирноқ тагидаги қир оёқни ювганда чўтка билан ишқалаб кетказилади, сўнгра тирноқ таги учига пахта ўраб сувда ёки 3% ли водород пероксидида ҳўлланган чўп билан артилади. Оёқдаги тирноқлар этини асло ўзингиз қирқмаслигингиз керак, акс ҳолда тирноқ атрофидаги милк яллиғланиши мумкин. Тирноқ милкини учига пахта ўралган ва пахтага ёғли крем сурилган чўп билан суриб-итариб қўйиш мумкин.

Завод, фабрикаларда, магазин ва ошхоналарда кун бўйи тик туриб ишлайдиган баъзи аёллар кўпинча иш охирида оёқлари оғришидан нолийдилар. Бундай оғрик пайдо бўлиши кўпинча пойабзалга боғлиқ. Одатда, тик туриб ишлайдиган аёлларга пошнаси, товони юмшоқ пойабзал кийиш ярамайди, чунки юмшоқ товонли, пошнаси пойабзалда оёққа зўр келади.

Пошнаси пойабзалдан оёқ таги яссилана бошлайди, товоннинг шакли ўзгаради. Тик туриб ишловчи аёллар пошнаси 3–4 см ли туфли кийгани маъқул. Гавданинг

оғирлиги, аввало, товонга тушади. Шу сабабли товонга вакти-вакти билан дам бериб туриш керак. Бунинг учун ишлаётганда оёқларни ёнма-ён қўйиш, яъни оёқ учлари билан товон оралиғи бир масофада бўлиши керак. Махсус гимнастика машқлари ҳам жуда фойдали.

Оёқ томирларини мустаҳкамлаш учун массаж қилиш ҳам, тиззагача илик сувда ванна қабул қилиш ҳам фойдали. Ваннадан сўнг оёқни 5–6 дақиқа товондан то тақимгача уқалаш керак. Шуниси ҳам борки, баъзи аёллар ўзлари ҳам, болаларига ҳам пайпоқ устидан резинка тақадилар. Бу зарарли: қон айланишини қийинлаштириб, томирларнинг кенгайишига сабаб бўлади; қон томирда тўхтаб, йиғилиб қолиши натижасида тромбофлебит деган касаллик пайдо бўлиши мумкин.

ДУШ ВА ВАННА ҚАБУЛ ҚИЛИШ

Киши саломатлигини мустаҳкамлаш, баданни тоза тутиш ва уни парвариш қилишда душ ва ваннанинг аҳамияти катта. Терининг тозаллиги косметиканинг бош шартидир. Тери инсоннинг энг муҳим органларидан бири бўлиб, у организмнинг бутун ҳаёти фаолиятида иштирок этади. Терининг яхши кўринишда бўлиши нафақат чирой учун, балки соғлом бўлиш учун ҳам муҳимдир.

Тери кирланган, яъни ундан ажралган ёғ ва терлар билан қопланган бўлса, у ҳолда тери ўзининг филтрлаб ўтказиш қобилиятини йўқотиб, бактериялар таъсирига тез берилувчан бўлиб қолади. Бундай шароитларда, ҳатто аҳамиятсиз бўлиб кўринган терининг тирналиши ва шилиниши ҳам жиддий яллиғланишга сабаб бўлиши мумкин. Демак, киши терисининг соғлом ва чиройли бўлиши учун у, аввало, тоза бўлиши керак.

Терини тоза тутишда асосий восита сув ва совундир. Ювиниш учун юмшоқ сув ишлатиш, ёмғир суви ёки тоғ дарёлари сувидан фойдаланиш, айниқса, фойдалидир. Хлорли сув терини тез куруклаштиради, кичиштириб, айрим тери касаллигини келтириб чиқаради. Бундай асоратлар пайдо бўлмаслиги учун ванна тайёрлаётганда сувга қуйидаги воситалар: танакор, туз, кўпик ҳосил қилувчи эритма ёки таблетка (дори)лар аралаштирилади.

Кечқурун бутун баданни ювиб ётиш, ниҳоятда муҳим ҳисобланади. Бу ҳол, айниқса, бутун иш куни давомида чанг, ҳар хил кимёвий моддалар, мойлар ва шу каби ишлар билан шуғулланувчи кишиларга тааллуқлидир. Кечқурун ювиниб, терини кир ва терлардан тозалаш қон айланишини яхшилайдди, уйқунинг тинч бўлишини таъминлайди. Тоза ювиниш учун сувнинг ҳарорати паст ҳам, баланд ҳам бўлмаслиги, балки илик (34–38°C) бўлиши зарур. Агар 14–20°C совуқ сувда ёки 21–28°C хона ҳароратидаги сувда ювинилса, у ҳолда тери етарли даражада тоза бўлмайди, шунинг учун илик сувда ва, албатта, совун билан ювиниш керак. Тери нормал ва курук бўл-

ганда нейтрал ёки қисман ёғли совун, ёғли тери учун эса бактерицидди совунлар ишлатилади. Аёллар қандай жойда ишлашларига қараб турлича ювинадилар. Масалан, одам кўп йиғиладиган поликлиника ва касалхоналарда, вокзалларда, ошхона ва кафе сингари жойларда ишлайдиганлар, албатта, таркибида бактерициди бўлган совун билан ювинишлари зарур.

Душ қабул қилиш, айниқса, фойдалидир. Ҳар куни душга тушганда 5–6 дақиқадан ортиқ сувда турмаслик керак. Яхшилаб совунлаб ювингач, танани совук сувга ёки аралаш ҳолда чайиш керак. Бунда аввал бирмунча иссиқ сувга, сўнгра бирмунча совук сувга галма-галдан бир неча марта чайиниш керак. Душдан сўнг тер кўпроқ ажраладиган жойлар (қўлтиқ таги, оёқ ва шу кабилар)га терга қарши қўлланадиган препаратлардан суриб қўйилади.

Айрим ҳолларда душ ўрнига (кўпроқ болаларни ювинтирганда) устидан сув куйиб ювиниш ҳам мумкин. Юмшатувчи воситалар, бир оз нордонлаштирувчи препаратлар ёки ўтларнинг экстрактлари қўшилганда сув таркиби янада яхшиланади. Сув муолажаларини ўтказайтган пайтда ювиниш учун керакли асбоб ва воситалар «қўл остида» туриши керак. Бу вақтни тежашга ёрдам беради ва, ўз навбатида, терини қўшимча парвариш қилишга имкон яратади.

Танани парвариш қилишда ванна муҳим роль ўйнайди. Бироқ у ҳаммага ҳам бир хил таъсир қилмайди. Баъзилар ҳар кунги гигиеник ваннадан сўнг ўзларини тетик ҳис қиладилар, бошқалар эса, аксинча, ўзларини бўшашгандек ҳис қилишларини айтидилар. Бу сувнинг ҳарорати, аёлнинг ваннада қанча вақт бўлиши, унинг аҳволи ва таъсирчанлигига, сувга қўшиладиган препаратларга, саломатлигига боғлиқ. Шунинг учун ҳам ванна қабул қилишга тайёрланганда аёллар ўз саломатлиги ва бошқа индивидуал хусусиятларини ҳисобга олганлари маъқул.

Илиқ ванна (34–37°C) ички органлар ва мускулларни бўшаштиради, бундан ташқари, тинчлантирувчи таъсирга ҳам эга. Бундай ванна кучли таъсирланган ҳолларда ва невроз касалликларида тавсия этилади. Ваннанинг тинчлантирувчи таъсирини яна ҳам ошириш учун сувга доривор ўсимликлар экстрактлари – лаванда гули, тош чўп (чабрец), мойчечак, липа гули ёки игнабаргли дарахт (хвой) экстрактларини қўшиш керак. Нерв системасига совук ванна (28–33°C) ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Уни 5 дақиқадан 10 дақиқага қадар давом эттириш мумкин. Бунинг учун аввал иссиқ сувда ювиниб, сўнгра сувнинг ҳароратини секин-аста тушириб бориш керак.

Тери таранглигини ошириш учун сувга қуйидаги доривор ўсимликлар: қарағай куртаги, қирқбўғин новдаси, дорихонада тайёрланган розмарин баргидан, қурук тери учун эса липа гулидан қўшиш керак. Ҳуснбузар ва себорея каби тери касалликларида тавсия этиладиган ваннага терига бактерицид (бактерияларни ўлдирадиган) таъсир кўрсатадиган қуйидаги доривор ўсимликлар: қора арча меваси, қарағай куртаги ва чакамуг (репейний) илдизи, катта қариқиз илдизи қўшилади.

Тромбофлебит профилактикасида доривор (митти) тирнокгул, липа, лаванда, мойчечак гуллари, карагай куртаги, киркбўгин новдаси устига қайнаган сув қўйилади ва 10 дақиқа давомида қайнатилади. Қолган ўсимликлар дамламасини тайёрлаганда, уларнинг устидан қайнаган сув қўйилади ва 30 дақиқа давомида устини ёпиб, тиндириб қўйилади.

Агар доривор ўсимлик қўшимчаларини тайёрлаш учун алоҳида идишлар (сирланган чўмич ёки кастрюлька) топилмаса, у ҳолда ўсимликларни қалин матодан тикилган халтачага солиб, ваннанинг жўмрагига осиб қўйилади. Халтачанинг учларини жўмрак оғзига маҳкам боғлаб, сўнг секин иссиқ сув оқизилади ва шу тарзда ваннанинг 1/3 қисми тўлдирилади. Шундан сўнг халтачани жўмракдан ечиб олиб, оғзи маҳкам қилиб боғланади ва яна 10 дақиқа давомида ваннага солиб қўйилади. 1 марта қабул қилинадиган ванна учун 200–300 г буғдой кепагига совуқ сув солинади, сўнг қайнагунча оловда ушланади ва қайнаб чикқач, сузгичдан ўтказиб, ваннага аралаштирилади. Тери таранглигини ошириш ва кучсиз дезинфекция қилиш учун ваннага ош тузи (500–1000 г) солинади.

ПАРДОЗ-АНДОЗ

Пардоз, албатта, ҳар бир киши учун ўзига хос бўлиши керак. Юз пардози, макияж (ингл. тўғри пардоз қилиш) юз шакли ва рангидаги айрим камчиликларни бўёқлар ёрдамида тўғрилаш ва тузатишдан иборат турли косметик воситалар юзнинг жозибадор хусусиятларини алоҳида ажратиб кўрсатишга хизмат қилади. Косметикада юзни пардоз қилишнинг икки усули: кечкурунги пардоз ва кундузги пардоз мавжуд.

Кечкурунги пардоз кечки пайт, асосан, тантанали кечалар учун қилинади. Кечкурунги пардоз кўпроқ қуюқ бўлиши (интенсивлиги) ва кундузги пардоздан самаралироқ намоён бўлиши билан белгиланади. Кечкурун кўзга яққол ташланадиган тўқ рангли, ҳатто кумушранг ва тилларанг тусга эга воситалардан фойдаланиш мумкин. Тантанали кечаларда иштирок этиш учун, масалан, турмакланган сочга металл ялтироқлардан сепиб қўйиш, ковокларга кумуш ёки тилларангли ялтираб турувчи тенлар (ковок бўёғи)дан суриш мумкин.

Кундузги пардоз эса, аксинча, нафис, деярли сезилмайдиган, аёлларнинг соч, кўзларининг рангига мос бўлиши керак. Бундан ташқари, кундузги пардоз терининг юпка ҳимоя қатлами ролини бажариши, кимёвий моддалар билан тўйиниб, ифлосланган ҳаводан сақлаб туриши керак.

Пардоз ҳозирги замонда аёллар ҳаётида муҳим аҳамият касб этмоқда. Шунинг учун пардоз қилишдан аввал, безак пардоз қилиш санъати билан яхшилаб танишиш зарур. Юзни тўғри пардоз қилиш учун, албатта, кундузги ёруғликда, дераза ёнида машқ қилиб ўрганиш керак. Бунда қуйидаги шартга амал қилиш, яъни макияж юз териси, соч ва кўз ранглари билан уйғунлашиб туриши керак. Уқув билан, тўғри пардоз қилиш учун асосий қоида ва муолажа тартибларини билиш ниҳоятда муҳим.

1. Тозаланган юзга терининг хили ва эҳтиёжини ҳисобга олган ҳолда упа тагидан қўйиладиган асосий крем суртилади. Крем 10 дақиқа олдин, яъни терига яхши сингиши учун суриб қўйилади. Тери куруқ бўлса, устига яна такрор суриш мумкин.

2. Юзга рангли тональ крем суртилади. Бу крем юзнинг табиий рангидан, албатта, очроқ ёки тўқроқ бўлиши керак.

3. Юзга терининг рангини ҳисобга олган ҳолда румяна (қизил-пушти ранг упа) суртилади.

4. Юзнинг ҳаммасига пахта билан упа қўйилади. Упа ранг берувчи (тональ) кремга нисбатан очроқ ёки тўқроқ тусда бўлиши керак.

5. Қошлар аввал чўткали тароқча билан таралиб, сўнг қош калами билан чизиб бўялади.

6. Юқори ковоклар рангли препарат (тен)лар билан бўялади.

7. Кўз атрофи чўтка ёки қалам ёрдамида бўялади.

8. Киприklar тушь билан бўялади.

9. Лаб атрофини қалам билан чизиб олиб, сўнг астагина лаб бўёғи суртилади.

Юзнинг тузилишига қараб пардоз қилишнинг қуйидаги қоидалари тавсия этилади. Чўзинчоқ юз классик типда бўлганлиги сабабли, уни тузатишга ҳожат йўқ, шунинг учун кўзнинг ташқи бурчагини тўқроқ қилиб бўяшнинг ўзи етарли. Думалок юз ҳар доим ёш кўринади, унга чўзиқроқ шакл бериш учун чакка ва бетларни озгина тўқроқ қилиб бўяш керак. Тўртбурчак шаклдаги юзнинг фарқ қилувчи хусусияти шундаки, киши жиддий кўринишга эга бўлади. Бу ҳолни юмшатиш, юзга ёқимлироқ тус бериш учун чаккаларни, юзнинг пастки қисмлари тўқроқ ва, аксинча, ковоклар очроқ рангда бўялади. Юзнинг тўғри бурчакли тузилиши кўпчиликда учрайди. Юзга чўзинчоқ (овал) шакл бериш учун ковок ва ёнокларга очроқ тусли бўёқлар ишла-тиш зарур. Юз учбурчак шаклда бўлса, унинг кенг юқори қисми (чакка ва ёноклар)га тўқроқ ва, аксинча, пастки қисмига очроқ тус берилди. Шунингдек, пардоз бўёқла-рини сира ҳам юзда қолдирмаслик, албатта, кечки вақт тозалаб, ювиб ётиш керак.

КОСМЕТИК НИҚОБЛАР

Ниқоблар ўз таркибидаги моддаларнинг хусусиятларига қараб даволовчи ва косметик, яъни терини озиклантириш, тозалаш ва оқартириш учун қўлланиладиган турларга бўлинади. Ниқоблар, одатда, косметик кремлар ва турли хил озик-овқат махсус-лотларидан тайёрланиши мумкин.

Даволовчи ниқоблар косметология муассасаларида косметолог шифокорнинг тавсияси ва назоратида қўлланилади. Уй шароитида эса косметик ниқоблардан фақат юз ва бўйин терисини парвариш қилишда кенг фойдаланилади. Юзга ниқоб қўйишдан олдин юзни яхшилаб тозалаш керак. Тозалаётганда ҳам, ниқоб тортаётганда ҳам тери энг кам чўзиладиган чизикларни ёдда тутиш керак. Тозаланган қуруқ ёки нормал терига юз терисининг қуруқ жойларига, шунингдек, бўйин терисига биронта ёғли крем суртилади, кетидан иссиқ ҳўл компресс қилиш (хусусан, қуруқ ва буриша-ётган тери учун) жуда фойдали.

Иссиқ компрессни кўтара олмайдиган ёки юзидаги майда қон томирлари жуда билиниб турадиганлар компрессиз ҳам ниқоб тортишлари мумкин. Компресс қўй-

гандан кейин крем териға обдан шимилиб кетса, юзнинг қуруқ жойларига яна крем суртиш мумкин.

Косметик никобнинг хиллари жуда кўп. Юзга никоб тортгач, кўзни юмиб ўтириш ёки оёқларни баландроқ қўйиб ётиш тавсия этилади. Никоб ҳўлланган салфетка ёки ҳўлланган пахта билан тозалаб олинади. Ҳафтасига 2–3 марта никоб тортиш мумкин.

Оксилли никоб ёғли теридаги ёғ чиқадиган тешиқларни торайтириш ва буриша бошлаган, бўшашган ёғли ва қуруқ терининг яшаш қобилияти (тонус)ни ошириш учун қўлланилади. Тери аввало лосьон билан артиб тозаланади ва қуруқ териға (ёки терининг қуруқ жойларига) ёғли крем сурилади.

1. Тухум оксиги (кўпиртирмасдан, фақат озгина айлантриб), юзга пахтада уч марта сурилади, ҳар гал сурилган қатлам қуриб терида окиш парда ҳосил бўлгач, навбатдаги қатлам сурилади. Оксилли никоб фақат 10–15 дақиқадан кейин совук сувда (пахта билан) ювиб ташланади. Терининг қуруқ жойларига яна ёғли крем сурилади.

2. 1 та тухум оқи олиниб, устига бир неча томчи лимон шарбатидан томизиб, бирга аралаштирилади. Тайёр бўлган аралашмани юзга суртиб, то қуригунча ушлаб, сўнг юз сув билан ювиб ташланади.

Оксилли-камфорали никоб ёғ безларининг тешиқлари жуда билиниб турадиган ёғли тери учун мўлжалланган. Кўпиртирилмаган тухум оксигини териға суриш олдидан унга камфорали спиртдан 10 томчи қўшилади. Бу ҳам териға юқорида айтилгандек сурилади.

Тухумли никоб юзнинг нормал ва қуруқ терисини юмшатиш учун қўлланилади. Аввало юзнинг териси тозаланади, сўнгра ёғли крем сурилади, шундан кейин тухумнинг оксиги билан сариғини бирга аралаштрииб, юзга чапилади. Никоб юзда 15–20 дақиқа туриши лозим. Бу ҳам оксилли никоб сингари ювиб ташланади.

Тухум сариғи билан асалдан иборат никоб нормал ва қуруқ (хусусан, бўшашган) терини юмшатиш мақсадида қўлланилади. Тухумнинг сариғи ажратиб олиниб, унга бир ош қошиқ асал қўшилади-да, яхшилаб аралаштриилади, сўнгра тозаланган ва ёғли крем сурилган териға оксилли никоб сингари (қатлам-қатлам қилиб) чапилади. 15–20 дақиқадан кейин сув билан ювилади.

Дрожже (хамиртуруш)ли никоб. Юзининг териси бўшашган, нормал, ёғли, қуруқ бўлган кишиларга тавсия этилади. Бу никоб терини тозалайди, тўкималарнинг яшаш қобилиятини оширади. Никоб учун янги хамиртурушдан бир бўлакча (10–15 г) олинади ва нормал тери учун илик сувга ёки сутга, ёғли тери учун 3% ли водород пероксидга, қуруқ тери учун эса ўсимлик мойига қаймоқ қуюқлигида қорилиди. Никоб тортиш олдидан юзнинг териси яхшилаб тозаланиши шарт. Никоб юзда 10 дақиқа туриши, кейин илик сувда, кетидан эса дарҳол совук сувда ювилиб, ҳўллигича крем сурилиши лозим.

Творог (сузма)ли никоб териси нормал ва курук бўлган, ёғли бўлиб бўшаша бошлаган, шунингдек, доғ тушаётган кишиларга тавсия этилади. Юз териси яхшилаб тозалангач, қаймоқ (курук ва нормал тери учун), сут ёки катик зардоби (ёғли тери учун) кўшиб тайёрланган творог чапилади. Никоб юзда 15–20 дақиқа туради, сўнгра юз илик сувга ва кетидан совук сувга ювилади.

Тирноқгул (календула)ли никоб. Ёғли терига қўйилади. Пахтадан юпқа қатлам килиниб, уни тирноқгул (ярим стакан сувга 1 ош қошиқ тирноқгул кўшиб тайёрланган) эритмасига яхшилаб шимдирилади. Сўнг юзга 20 дақиқа давомида қўйиб ушлади. Агар тери яллиғланмаса, қўйилган никобни ювмаса ҳам бўлади. Бунда юзни пахта билан артиб, сўнг упу қўйилади.

Хўл мевали ва сабзавотдан бўлган никобларда витаминлар кўплигидан терининг озикланиши яхшиланади, тери тозаланади, оқаради ва майинлашади. Юзнинг териси бўшашган, куришган, мой безларининг мой чиқадиган тешиклари кенгайган, ажин тушган, сепкил босган, доғ тушган ҳолларда бундай никоблар яхши натижа беради. Улар ҳар қандай терига ҳам ярайверади. Бўйин териси юз терисига қараганда тезроқ буриша бошлайди, шунга кўра, бундай никобларни юзгагина эмас, балки бўйинга ҳам қўйиш мумкин. Бунинг учун тери юкорида айтиб ўтилганидек тозаланиши лозим. Крем сураётганда ва никоб тортаётганда лабларни ҳам эсдан чиқармаслик, уларни ҳам озиклантириш керак. Никобни барвақт, юзга компресс қўйишдан олдин тайёрлаш лозим. Бу мақсадда танланган хўл мева, резавор мева ёки сабзавот (бодринг, карам, помидор, лимон, апельсин, қулупнай, ер тути) яхшилаб ювилади, дағал пўстидан тозаланади, юмшоқ мевалар шиша ёки чинни идишда ёғоч ёки кумуш қошиқ билан эзилади, дағал мева ёки сабзавот эса кирғичда кирилади. Шундан кейин бир парча доқа ёки бинт олиб унга кўз ва оғиз-бурун ўринлари ўйилади, кейин тайёрлаб қўйилган мева ёки сабзавот сувида ёки бўтқасида ҳўлланади, суви оқиб турмаслиги учун салгина сикилади-да, юзга ва бўйинга (ғижимларни ёзиб) қўйилади. Никоб юз ва бўйинда 10–15 дақиқа туриши керак.

Баъзан мева, сабзавот суви ёки бўтқаси ўрнига юзга мева ёки сабзавот (масалан, апельсин, лимон, бодринг, помидор ва ҳоказо) бўлақларини коплаш мумкин. Бундай мева ёки сабзавотлардан тайёрланадиган никоблар турлича бўлади.

Қайнатилмаган янги сутга бир неча бодринг бўлақларини ярим соатча солиб қўйилади. Сўнг кирғичдан ўтказиб, сутли аралашма билан юз териси артилади.

Агар юз териси ўта курук бўлса, янги карам баргларини сутда қуюлгунча қайнатилади. Сўнг уни юз ва бўйин терисига 20 дақиқача суртиб қўйилади.

Агар юз териси ёғли бўлса, сабзини кирғичдан ўтказиб, ҳосил бўлган масса юзга суриб қўйилади.

Карам баргларини гўштқиймалагичдан ўтказиб, унга битта тухум оқи қўшиб аралаштирилади. Уни юз ва бўйин терисига ярим соатча суриб қўйилади.

Уч дона сариқ сабзи олиб, кирғичдан ўтказилади, 1 чой қошиқ крахмал (пиширилган картошка бўтқаси ҳам бўлади) ва 1 ош қошиқ сут яхшилаб аралаштирилади. Ҳосил бўлган масса юзга сурилади.

Бу муолажаларнинг ҳар бири юзнинг майин ва тиник кўринишига ёрдам беради. Муолажалардан сўнг юз илик сувда юмшоқ совун билан ювилади. Шундан сўнг юзни пардоз қилиш мумкин.

Шунингдек, фурсат бўлганида юзга оксилли-мевали ёки оксилли-сабзавотли никоб тортиш ҳам мумкин. Бу ҳолда мева ёки сабзавот суви (бир чой қошиқ) битта тухум окселига томизиб кўшилади, айна вақтда оксил салгина кўпиртирилади. Бу никоб ҳам оксилли никоб сингари тўғридан-тўғри терига кўйилади. Бу никоблар олдин илик, сўнг совуқ сувда пахта билан ювиб ташланади. Шундан кейин терига ҳўллигида бир озгина юмшатувчи крем сурилади (крем терига қараб танланади). Мевали-сабзавотли никобни ҳафтасига 3–4 марта ва бундан ҳам кўпроқ кўйиш мумкин.

КУНДАЛИК КОСМЕТИК МАШҚЛАР

Юз терисини парвариш қилишда кундалик косметик машқларни бажариш муҳим аҳамиятга эга. Шундагина юз мускуллари ва терисининг озикланиши яхшиланади, тери таранглашади, эластиклиги ошади. Бу машқларни бажариш олдидан стулга қулай ўрнашиб ўтириш, кийимлар бўйин ва кўкракни сиқиб турмаслиги, юзнинг териси тозаланган бўлиши керак. Юзга иссиқ компресс кўйилса, янада яхши. Машқ қилиб бўлгач, юзни совуқ сувда ювиш ва крем суриш керак. Машқлар қуйидаги тартибда бажарилади:

1. Бурундан чуқур нафас олиш ва лабларни бўшаштириб, оғиздан бир текис нафас чиқариш керак. Бу 2 марта такрорланади.

2. Бурундан чуқур нафас олиб, 1–2 сония чиқармай турилади, шундай қилинганда юзнинг ички мускуллари зўрикади-да, юз бирданига қизариб кетади (юзга кон югуради). Кейин ҳаво ҳўплаб оғизни юмиб туриб, лунжларни шиширган ҳолда (ҳаво тўлдириб) кучаниб ва бўлиб-бўлиб оғиздан нафас чиқарилади.

3. Чап қўл билан ўнг жағни шундай ушлаш керакки, 4 та бармоқ билан бурун-лаб бурмасини уст томондан, бош бармоқ билан эса оғиз ичидан (унинг шиллиқ пардасини ички томондан) босиб турилади. Шундан кейин бурундан нафас ола туриб илжайиш керак, шу вақтда ўнг жағ мускуллари қисқаради, бармоқлар эса бунга қаршилик кўрсатиб, лунжни бамисоли қимирлатмасликка уринади. Нафас чиқаришда бармоқлар бўшаштирилади – мускуллар дам олдирилади. Бу ҳаракат юзнинг ўнг томони учун, кейин чап томони учун 2 мартадан такрорланади.

4. Бурундан нафас олаётганда тилни пастки жағга (тишлардан пастроқда) қаттиқ босилади. Шунда ияк қисмидаги ва бўйиндаги мускуллар жуда қисқаради. Нафас

чиқарганда мускуллар бўшаштирилади – дам олдирилади. Бу ҳаракат дастлаб юзнинг ўнг томони учун, кейин чап томони учун 2 мартадан такрорланади.

5. Бурундан нафас олиш. Оғиздан нафас чиқараётганда лаблар жуда ҳам чўччайтирилади (карнай қилиб олдинга чўзиб), шу вақтда ҳар бир қўлнинг учала бармоғи билан оғизнинг икки бурчагини кимирлатмай ушлаб туришга ҳаракат қилинади. Бу ҳаракат 4 марта такрорланади.

6. Ўнг қўл билан бўйиннинг чап ярми камраб олинади. Нафас олаётганингизда бўйин мускуллари кискарганлигидан оғизнинг чап бурчаги пастга тортилади. Шу вақтда чап қўлнинг учта бармоғи билан оғиз бурчаги кимирлатмай ушлаб турилади. Нафас чиқарганда мускуллар бўшашади – дам олдирилади. Бундан кейин чап қўл билан бўйиннинг ўнг ярмиси камраб олинади-да, юқоридаги ҳаракатлар такрорланади.

7. Ҳар бир қўлнинг кўрсаткич бармоғини кош устига қўйиб, пешана суягига босиб турилади. Пешанани тириштириб кошни учуришга (юқори кўтаришга) уринилса-да, лекин бармоқлар уни бир жойда кимирлатмай тутиши лозим. Бу ҳаракат 4 марта такрорланади.

8. Кўзларни юмиб, ҳар бир қўлнинг 3 та бармоғи юмук ковоқлар устига тик қўйилади, шунда кўрсаткич бармоқ кўзнинг ташқи бурчагига, учинчи (ўрта) бармоқ кош ўртасига ва тўртинчи бармоқ кўзнинг ички бурчагига тўғри келади. Энди юмук турган кўзларни қисмоқчи бўлиб ҳаракат қилинганда, бармоқлар бунга тўскинлик килади. Бу ҳаракат 4 марта такрорланади.

Гимнастика биринчи машқни такрорлаш билан тугалланади. Бу машқларга кўз чарчаганда қилинадиган машқларни, шунингдек бўйиннинг юқори қисми учун белгиланган машқларни қўшиш мумкин.

Кўз машқлари қуйидаги тартибда бажарилади. Машқларни тик турган ёки ўтирган ҳолда бажариш мумкин. Бошни мутлако кимирлатмасдан, кўзлар аввал чапдан ўнгга, кейин ўнгдан чапга айлантдирилади, яъни катта доира бўйича ҳаракатлантириш керак. Юқорига қараб кўзлар секингина ўнгга қўчирилади (кўзнинг юқориги ўнг бурчагига қараган ҳолда). Кейин кўзларни пастга ўнг бурчакка тушириб, секингина чапга паст бурчакка қўчирилади (чапга қараган ҳолда). Кўзларни яна юқори кўтариб, аввал кўзнинг пастки чап бурчагига қаралади. Энди бу машқларнинг ҳаммаси тескари йўналишда бажарилади. Сўнгра кўзни имконият борича юқори кўтариб, жадал пастга туширилади. Шу ҳаракатни 10 марта такрорлагач, кўзни бир марта чап бурчакка ва бир марта ўнг бурчакка имконият борича қўчирилади. Машқ қилиш доиравий ҳаракат билан тугатилади.

Бўйиннинг юқори қисми учун машқлар қуйидагича бажарилади. Бўйиннинг юқори қисми (даҳан)га алоҳида эътибор бериш керак. Ёш улғайган сайин даҳан тўқималари эластиклигини йўқотиши сабабли, дастлаб юзнинг тўғри шакли (думалоклиги)

ўзгаради. Ҳар гал бўйинга юмшатувчи крем сурган вақтда даҳанга панжанинг орқа томони билан юзнинг фараз қилинган ўрта чизигидан қулоқ томонга қараб бир маромда секин-аста уриш фойдали.

Бўйин терисининг шу қисмини мустаҳкамлашда қуйидаги гимнастика машқлари яхши натижа беради: бошни бирданига орқага ташлаш, пастки жағ мускулларини бўшаштириш, оғизни салгина очиш, сўнгра даҳан мускулларини таранг қилиб, пастки жағни устки жағга секин-аста, лекин куч билан, яъни пастки лаб устки лабни бирмунча коплаб турадиган қилиб теккизилади. Бу ҳаракатлар даҳан мускулларида оғриқ сезила бошлагунча такрорланади. Бу хил ҳаракатлар сони секин-аста ошириб борилади, натижада бу ҳаракатларни бемалол эрталаб ҳам, кечқурун ҳам 5–6 дақиқадан давом эттиришга муваффақ бўлинади.

Бўйиннинг пастки ва ўрта қисмига крем сурганда, бўйин қўл билан бўғилгандай ушлаб олинади ҳамда қўлни гоҳ секингина сиқиб, гоҳ бўшаштириб, пастдан юқорига ҳаракатлантирилади. Бундан ташқари, ухлаганда бошни ёстикқа тўғри қўйиш кераклигини унутмаслик лозим.

КРЕМЛАР

Кремлар ҳайвон ва ўсимлик ёғлари, ёғсимон моддалар, мум, эмульгаторлар ва сув аралашмасидан иборат. Ёғ ва ёғсимон моддалар терининг юза қатламига сўрилиб, юзни юмшатади, эластиклаштиради, терини турли ташқи таъсирлардан ҳамда ажин тушишидан саклайди. Таркибига кўра ёғли, эмульсияли ва махсус кремларга бўлинади. Ёғли кремлар ҳозирги пайтда чиқарилмайди, чунки эмульсияли кремларга қараганда унча самарали таъсир этмайди. Эмульсияли кремлар уларнинг таркибидаги сув миқдорига кўра қуюқ ёки суюқ бўлади. Кремларнинг терига самарали таъсир этишини яхшилаш мақсадида уларга биологик актив моддалар (витаминлар, гиёҳ, мева, сабзавот экстрактлари) қўшилади. Масалан, А, Е, Р витаминлари терига сўрилиб кирар экан, ундаги моддалар алмашинувини яхшилайдди, терининг куруқлигини ёки ёғлилигини камайитиришга ёрдам беради. Таркибида турли доривор ўтлар, ўт ва мева экстрактлари, шунингдек асалари сути (апилак) қўшилган кремлар ҳам чиқарилмоқда.

Кремларга доривор моддалар, чунончи, олтингугурт, тирнокгул ҳам қўшилади. Булар хуснбузарни даволаш ёки сочни мустаҳкамлаш учун мўлжалланган.

Кремлар турли мақсадларда қўлланиши сабабли, улар бир-биридан фарқланади. Улар терини юмшатувчи ва тозаловчи, терини озиклантирувчи, юз терисини ҳимоя қилувчи, махсус ва юзни оқартирувчи кремларга ажратилади.

Терини юмшатиш ва тозалаш учун суюқ кремлар, сут типидagi эмульсиялар ва бошқа кремлар ишлатилади. Бу кремлардан юзни сув билан совунлаб ювиш ўрнида фойдаланиш, шунингдек, уни упа қўйишдан аввал суртиш тавсия этилади.

Терини озиклантириш максасида нормал, куруқ ва ёғли терига мўлжалланган кремлар чиқарилади.

Озиклантирувчи кремлар аввал тозаланган юз ва бўйинга ниқоб каби юпка қилиб суртилади, сўнгра 30 дақиқадан кейин қоғоз-сочиқ (салфетка) ёки хўлланган пахта бўлаги билан тозаланади. Кремни кечқурун ётиш олдидан юзга суртиш тавсия этилмайди.

Юз терисини қуёш нури таъсиридан сақлайдиган, сепкил ва доғ пайдо бўлишининг олдини оладиган кремлар ҳам мавжуд. Бу хил кремлар 2–3 соат таъсир этади. Улар таркибида терининг сиртида юпка ҳимоя парда ҳосил қилувчи махсус қўшилмалар бўлади. Қўл терисини турли кимёвий моддалар (кислота, ишқор, турли эритувчилар), сувнинг доимий таъсири ва бошқалардан сақлаш учун ҳам кремлар ишлатилади. Бундай кремлар таркибида тери сиртида ҳимоя парда ҳосил қилувчи махсус қўшилмалар бўлади.

Юз терисига мўлжалланган кремни ҳар куни суриш керак. Лекин шуни эсда тутиш керакки, юз териси айна бир хил кремга мослашиб қолади ва у юзга бир ойгача актив таъсир кўрсатади, холос. Шунинг учун кремни вақт-вақти билан алмаштириб туриш керак. Кремни тери чизикларининг йўналиши бўйича суриш ва артиш лозим. Кремни суриш ва артишда тери шикастланмаслиги учун бармоқларни юзга қаттиқ босмаслик керак.

Кўчага крем суртиб чиқиш тавсия этилмайди, чунки крем ёз кунлари юзда ёғ пардаси ҳосил қилиб, терининг нафас олишини қийинлаштиради, киш кунлари эса крем таркибидаги сув буғланиб, терининг совуқ олишига сабаб бўлади.

АТИР-УПАЛАР

Пардоз-андозда энг кўп қўлланиладигани атир-упалар эканлиги ҳеч кимга сир эмас. Улар хотин-қизларнинг кўркемлиги, назокати, латофати ва хушрўйлигини оширишга хизмат қилади.

Атир ҳидига кўра икки гуруҳга бўлинади: бир ёки бир неча гулнинг ҳидини берадиган гул атири (сирень атири, марваридгул атири, чиннигул атири, наргис атири ва бошқалар) ҳамда парфюмерларнинг фантазияси асосида тайёрланган атирларга бўлинади. Атир нафис ҳидли, ўткир ҳидли бўлиши мумкин. Булардан ташқари турли парфюмер наборлари, атир ва одеколонлар ҳам чиқарилади. Атирлар сифатига қараб «экстра», А, Б, В гуруҳга бўлинади.

Атирнинг турғунлиги буғланиб (учиб) кетганидан кейин ўзига хос ҳидини қанча муддат сақлашига қараб аниқланади ва у, асосан, атирнинг парфюмерия таркибига боғлиқ бўлади. Б ва В гуруҳ атирларининг ҳиди пахта ипидан тайёрланган газламада

камида 30 соат, А гуруҳ атирлар 40 соат, гул хидли «экстра» гуруҳ атири 50 соат, фан-тазия асосида тайёрланган гуруҳ атирлар 60 соат сақланади.

Атирдан тўғри фойдаланиш керак. Кундузи ва ишда атирни жуда кам миқдорда сениш лозим, кечкурун, театрга, меҳмонга борганда бир оз кўпроқ сениш (лекин, албатта, меъёри билан) мумкин. Атир тўғридан-тўғри кийимга сепилса, кийимда доғ қолади. Шунинг учун уни юз, қўлга суртиб, рўмолча, қўлқопга сепилади.

Атирни куёш нуридан эҳтиётлаш керак. Уни кафолатли сақлаш муддати 12 ой; «экстра» гуруҳ атири учун эса кафолатли сақлаш муддати 15 ой. Атир узок сақланса, ранги хира тортиб қолади ва бузилади. Айрим атирлар совуқда (5°C дан паст ҳароратда) чўкма ҳосил қилади. Агар яна иссиқ ($18\text{--}20^{\circ}\text{C}$) жойга қўйилса, чўкма йўқолади.

Упа – тоза териға крем сурилгандан сўнг қўйиладиган косметика воситаси. Унинг таркибига тальк, каолин, маккажўхори крахмали, рух стеарат, магний карбонат, рух оксид, титан (II)-оксид, бўёқлар, хушбўй моддалар ва турли махсус қўшилмалар (ла-нолин, спермацет, борат кислота ва бошқалар) киради. Упа турли – оқ, бадан ранг, пушти, сарғиш-пушти (рашель), қорайган бадан рангарида бўлади.

Упа юз терисини атмосфера таъсиридан (куёш нури, ҳароратнинг кескин ўзгаришлари, намгарчилик таъсиридан) сақлашда ҳамда безак мақсадларда (териға хуш ранг бериш, ёшартириш, нуқсонларни ниқоблашда) қўлланилади. Упа кукунсимон, компакт, суюқ ва мой-упа ҳолида чиқарилади. Упа қандай мақсадларга белгилангани ва таркибига кўра нормал тери упаси ва ёғли тери упасига бўлинади. Суюқ упа тональ кукунсимон упанинг сув-спирт-глицерин эритмасидаги суспензиясидан иборатдир. Компакт упа таркиби кукунсимон материаллар (тальк, каолин, рух оксид ва бошқалар) ва қовуштирувчи моддалар (крахмал, декстрин ва бошқалар) аралашмасидан иборат бўлиб, маълум шаклдаги брикетлар ҳолида пресслаб чиқарилади.

Упани суришдан аввал юз терисини тозалаш керак, тери қуруқ бўлса, юзга юпка қилиб крем сурилади. Тональ упани ишлатишдан аввал юзга суюқ кремлардан бирортасини суриш керак. Упа тери ва сочнинг рангига, шунингдек, йил фаслига мувофиқ келиши керак. Упа юзга бир текисда юпка қилиб сурилиши лозим. Сочи оқ-сарғиш рангли аёллар оч-пушти, териси куёшда бир оз қорайган аёллар сарғиш рангли упа ишлатишлари тавсия этилади. Оқ юз, қора сочи, шунингдек, бугдой рангли аёлларга эса рашель упаси суриш тавсия қилинади. Баъзан турли рангдаги упаларни аралаштириб ишлатган маъкул. Бугдой рангли аёллар рашель упаси билан пушти ранг упани тенгма-тенг қилиб аралаштириб, юз териси оқ аёллар оқ упа билан рашель упадан бир қисм, пушти рангли упадан эса икки қисм олиб аралаштириб ишлатгани маъкул.

Упалар ҳам доим ёпиқ идишларда сақланади. Упани ўткир хидли моддалар билан ёнма-ён қўйиб бўлмайди, чунки у ёт хидларни ўзига тез тортиб олади.

МАНИКЮР

Қўл терисини парвариш қилиш каби тирноқларни ҳам тез-тез олиб, парвариш қилиб туриш ниҳоятда муҳим. Маникюр қўл тирноқларининг махсус парвариши ҳисобланади. Бунда аввал ацетон ёки махсус эритувчи ёрдамида тирноқдаги эски лак кетказилиб, тирноқ қайчи ёки омбурча билан тегишли ўлчамгача кесилади. Йўғон қалта бармоқлардаги тирноқлар узун овал шаклида, узун бармоқлардаги тирноқлар думалоқ шаклда кесилгани яхши. Тирноқни бир томонга йўналтириб эғовлаш керак, шундай қилинса, у илмайдиган бўлади. Тирноқ эғовланганидан кейин, тирноқ усти этига озикловчи крем суртилади ва тўмтоқ куракча билан юқорига сидириб қўйилади. Тирноқ атрофидаги тери юмшаши учун бармоқлар бир неча дақиқа совунли илик сув солинган идишга ботириб турилади. Кейин бармоқларни сувдан олиб, артилади ва юмшаган тери учи тўмтоқ ингичка қайчи билан кесилади. Тирноқнинг бурчакларидаги тери омбурча билан олиб ташланади (агар тери кесилиб кетса, шикастланган жойга водород пероксидга ботирилган пахта қўйилади, кейин йод настойкаси сурилади). Шундан кейин бармоқ учлари қуруқ қилиб артилиб, тирноқларга лак суртилади. Лак ясси мўйкалам билан тирноқнинг ўрта бўртган қисмидан икки чеккага қараб тортилади. Ёзда тери қорайган пайтларда тирноқларга бирмунча очик рангли лак суртилгани маъқул. Узун тирноқнинг ойчасини лак билан бўямаслик керак. Узун тирноққа лак энсиз узунасига қилиб суртилса, кўриниши анча чиройли бўлади.

Тирноққа лак суриш ўрнига уни ялтиратса ҳам бўлади: бунинг учун бир бўлак замша ёки фланелга бўр куқунидан сепиб, тирноқни ялтирагунча ишкалаб артиш керак. Қўл ювилгандан кейин ялтиратилган тирноқларни замши ёки фланель билан ишқаш лозим. Тирноқни тез-тез ялтиратиш ярамайди, чунки юпкалашиб, синадиган бўлиб қолади.

ТАҚИНЧОҚЛАР

Дунёда аёллар борки, улар, албатта, заргарлик буюмлари, яъни турли тақинчоқлар тақиб юришни ёқтирадилар. Лекин улар қандай тақинчоқлар тақиб юриш кераклигини унутмасликлари керак. Тўладан келган аёллар кўзга яққол ташланиб турадиган тақинчоқларни тақмасликлари лозим. Ёш қизлар бежирим ишланган тилла зирак, узуклар ва пластмассадан тайёрланган тақинчоқлар, жўн тақинчоқлар (бижу-териялар) тақишлари мумкин. Лекин уларга жуда катта тилла узуклар, оғир исирғалар тақиш ярашмайди. Бундай кимматбаҳо заргарлик буюмлари катта ёшдаги аёлларга ярашади. Ёш қизлар, ўрта ва катта ёшдаги аёллар кийиниш маданиятининг умумий қоидаларига риоя қилишлари керак. Барча тақинчоқларнинг кўриниши, уларни ёш қизлар, ўрта ёки катта ёшдаги аёллар тақиб юришларидан қатъи назар, тақиладиган шароитга, вақтга, мавсумга мос бўлиши лозим. Иш жойида катта исирға, серҳашам тақинчоқлар тақиш бачканалиқдир. Масалан, иш пайтида машинкада ёзаётган киз кўлидаги кимматбаҳо тошлардан ишланган узук ғалати кўринади. Бундай ҳолларда турмушга чиққан аёллар никоҳ узуги, оддий билакузук билан, турмуш қурмаган қизлар эса оддий узук ёки пластмассадан ишланган безак буюми билан чеклангани маъқул.

Кўпчилик хотин-қизлар турли тақинчоқлар тақиб юришса ҳам, уларни нимадан тайёрланиши, турлари, заргарлик буюмлари пробаси, бу буюмларни қандай қилиб асраш кераклигини билмайдилар.

Заргарлик буюмлари, деганда биз нимани тушунамиз? Заргарлик буюмлари, асосан, безак буюмлари бўлиб, нодир металллар (олтин, кумуш, платина, паладий), шунингдек, рангли металл қотишмалари (жез, мельхиор ва бошқалар), олтин, кумуш билан ҳалланиб, бадий ишланиб, кўпинча кимматбаҳо тошлар қадалиб, эмаль билан қопланиб тайёрланади.

Заргарлик буюмларининг турлари қуйидагилардан иборат бўлади:

безак буюмлари – асосан, нодир металллардан, кўпинча кимматбаҳо тошлар қадаб тайёрланадиган узук, исирға, тўғнағич, билагузук, медальон, турли-туман тақинчок ва шу кабилар;

кийим-кечакда ишлатиладиган буюмлар – кўйлакнинг енгига тақиладиган илма тугма (запонка), бўйинбоғ қисқичи, турли тўғнағичлар, тугма, значок, майда

занжир, аёлларнинг пардоз буюмлари (упадон, атир идишлари, сурмадон ва шу кабилар);

эсдалик буюмлари – кумуш, рангли металл қотишмаларидан ишланган ҳамда турли шакллар тасвирланган безак буюмлари, тақинчоқ, юбилей значоклари ва шу кабилар;

дастурхон буюмлари – кумуш ва рангли металл қотишмаларидан ишланган қошиқ, санчки, пичоқ, туздон, канддон, турли-туман идишлар.

Қадимги даврлардан бошлаб рангли ва кимматбаҳо тошлар кўпгина халқларнинг бадий ижодида алоҳида ўрин эгаллаган. Шарқ халқларида, айниқса, ислом динига эътиқод қилувчи халқлар орасида тошлар ҳақида турли тушунчалар юрган. Уларнинг тасавурида, энг ижобий хусусиятга эга бўлган тошлар сердолик, фируза, маржонлардир. Мусулмонларда «Ким сердолик тошидан ишланган узук тақиб юрса, у доим тинч ва хурсанд бўлиб юради», деган ривоят мавжуд эди. Фируза тошида ҳам шундай хусусият бор деб ўйлашган.

Қадимги ривоятларга кўра, маржонлар ажойиб шифобахш хусусиятга эга бўлган. Фируза шокилли зирак эса гўёки одамларнинг юрагини мустаҳкам қилган, улардан кўрқувни йўқотган ва касалликдан сақлаб келган. Ўрта Осиёда бола туғилгандан кейинги дастлабки ойларда уни касаллик ва фалокатдан сақлаб қолиш учун болага кўзмунчоқ ва маржонлар тумор сифатида тақиб қўйилиши бежиз эмас эди.

Ўзбек халқининг безакларида турли-туман тошлар ишлатилган. Булар марварид, сердолик, садаф ва агатлардир. Бироқ ўзбек усталари фируза, ёқут, зумрад ва маржон тошини афзал кўрганлар, чунки бу тошлар фақатгина заргарлик буюмларида эмас, балки каштадўзлик ва кулолликда ҳам ўзига хос хусусиятга эга бўлган.

ЗАРГАРЛИК БУЮМЛАРИ ПРОБАСИ

Заргарлик буюмлари соф нодир металлдан ишланмайди, уларни чидамли қилиш, нафис ранг бериш учун нодир металга бошқа металл қўшиш лозим бўлади. Масалан, олтин кумуш ва мис билан, баъзан палладий, кадмий, никель, рух билан; кумуш ва платина мис билан; палладий кумуш ва никель билан қўшиб қотишма ҳосил қилинади. Қотишма таркибидаги нодир металл ҳажми унинг пробасини белгилайди. Кўпчилик мамлакатларда проба белгилашнинг метр ўлчовлари системаси жорий этилган. Қотишмадаги минг хиссадан қанча ҳиссаси нодир металл бўлса, шу унинг проба миқдори бўлади. 1927 йилгача Россияда мискол (золотник) системаси мавжуд эди (96 мисколдан иборат рус фунти асос қилиб олинган). АҚШ, Буюк Британия ва Швейцарияда кирот системаси қўлланилади. 1000 проба шартли 24 кирот бирлигига тенг.

Заргарлик буюмлари ва бошқа турли маҳсулотлар тайёрлашга руҳсат этилган нодир металллар қотишмасининг пробаси қонун билан белгиланган бўлиб, давлат кафолатига эга. Тайёрланган ҳар бир буюм назоратдан ўтказилади, проба миқдори

кўрсатилиб, тамға босилади. Турли мамлакатларда назорат тамғаси турли шакл ва тасвирлар билан ифодаланади.

583 пробали олтин қотишмаси кўп ишлатилади, унинг ранги турлича бўлиши мумкин; олтинга қўшилган рангли металлларнинг ранги ва миқдори қотишма рангига таъсир этади. Масалан, 583 пробали олтин қотишмаси (унинг 58,3% и олтин)да кумуш 36%, мис 5,7% ни ташкил этса, яшил рангда товланади; 18,3% кумуш, 23,4% мис бўлса, пушти рангда товланади; 8,3% кумуш, 33,4% мис бўлса, қизғиш бўлади. Бриллиант ишлатиб, безак буюмлари тайёрлашда оқ олтин кенг қўлланилади; 583 пробали олтин қотишмасида кумуш 23,7–28,7%, палладий 13,0–18,0% ёки никель 17,0%, рух 8,7%, мис 16,0% ни ташкил қилади. 750 пробали олтин қотишмасида кумуш 7,0–15,0%, палладий 14,0% гача, никель 4,0% гача, рух 2,4% гача ёки никель 7,5–16,5% гача, рух 2,0–5,0% гача, мис 15% гача бўлади.

958 пробали олтин қотишмаси мустаҳкам эмас, шунинг учун у жуда кам ишлатилади. 375 пробали олтин қотишмасида олтин 37,5% ни, кумуш 10% ни, мис 48,7% ни, палладий 3,8% ни ташкил этади.

Энг кўп ишлатиладиган кумуш қотишмаси 875 пробали бўлиб, ундан безак буюмлари, дастурхон буюмлари тайёрланади. 916 пробали кумуш қотишмасидан (эмаль билан қопланиб) дастурхон буюмлари, 960 пробали кумуш қотишмасидан эса нафис заргарлик буюмлари тайёрлашда фойдаланилади. Платина ва палладий қотишмалари заргарликда кенг ишлатилади.

Кумуш ва жез буюмларни занглашдан сақлаш, уларга чиройли тус бериш мақсадида электролитик усулда 999 пробали олтин ёки 999 пробали кумуш билан ҳалланади.

ЗАРГАРЛИК БУЮМЛАРИНИ АСРАШ

Агар қимматбаҳо металлдан ишланган буюмлар яхши асралса, бу буюмлар кўп йилга хизмат қилиши мумкин. Косметика билан шуғулланаётганда, айникса, таркибида симоб ва олтингургурт тузлари бор бўлган кремлардан фойдаланаётганда тилла буюмларни ечиб қўйишни унутманг.

Йод олтинда доғ ҳосил қилади. Доғни кетказиш учун буюмни 15–20 дақиқа гипосульфитли (1 стакан сувга 1 чой қошиқ гипосульфит) эритмага солиб қўйиш керак.

Безак буюмлари нам тегиб доғланиб қолмаслиги учун уларни ечганда юмшоқ мато – курук фланель билан яхшилаб артиш керак.

Турли хўжалик ва рўзгор ишлари билан шуғулланаётганда безак буюмлари шикастланмаслиги учун уларни ечиб қўйиш лозим.

Айникса, фируза, марвариддан ишланган буюмларни жуда эҳтиёт қилиш керак. Чунки бу тошларнинг, айникса, фируза тошининг ранги совун кўпиги, косметика воситалари, атир, сув, ацетон, кислоталар, қуёш нури таъсирида ўзгаради.

Заргарлик буюмлари хиралашса (ярқирамай қолса), юмшоқ тиш чўткаси билан 0,5 стакан сувга 1 чой қошиқ новшадил спирти солинган эритмада ишқалаб ювиш керак. Кейин тоза илиқ сувга чайилади, фланель билан яхшилаб артилади. Ҳалланган буюмларни тозалашда чўтка ишлатилмагани маъқул, акс ҳолда қирилади. Йирик кумуш буюмлар (қошиқ, пичоқ, санчки кабилар)ни маҳсус паста билан тозалаш керак.

Табиий ёки синтетик тошлардан тайёрланган қирланган безаклар кучсиз совунли эритмада (0,5 стакан сувга 3 томчи новшадил спирти қўшилади) ювилади, сўнгра иссиқ сувга чайилади ва фланель латта билан артилади.

Каттик қирланган заргарлик буюмларини заргарлик устахонасига бериб тозалатириш лозим.

КИЙИМ.

БИЧИШ ВА ТИКИШ

КИЙИМ ВА КИЙИНИШ 372

- Мода 372
 - Кийиниш санъати 374
 - Бўлажак оналар учун кўйлақлар 376
 - Спорт кийими 377
-

БИЧИШ ВА ТИКИШ 378

- Газлама турлари 378
- Тикиш ишлари 378
- Кўл чоки ва қавиклар 378
- Машина чоклари 381
- Изма (петля) 383
- Тугмалар, илмоқ ва кнопкалар 386
- Чўнтак 388
- Модель яшаш (андаза тайёрлаш) асослари 388
- Аёллар кўйлаги 389
- Ўлчов олиш 389

КИЙИМ ВА КИЙИНИШ

Кийим ва кийиниш аёллар фикри ва вақтини кўп эгаллайдиган масалалардир.

Маълумки, яхши кийиниш ҳам ўзига хос санъат ҳисобланади. Киши бу санъатни эгаллаши учун йиллар давомида ўз эстетик дидини узлуксиз тарбиялаб бориши керак.

Яхши дид, аввало, кийимларни бир-бирига мослаб кийинишда намоён бўлади. Бу, биринчи навбатда, бошдан оёқ кийинишнинг, яъни кийим билан пойабзал, бош кийим, сумка ва қўлқоплар ранги ҳамда шаклларининг уйғунлиги демакдир. Кийимнинг ўзидаги безаклари, деталлари, қисмларидаги ранглари меъёр билан уйғунлашган бўлиши лозим. Аёллар кийими аксарият эркаклар кийими каби бир ёки икки хил ранг билан чекланиб қолмайди. Кийимларда кўпгина ранглارнинг оч, тўқ ва мураккаб бирикмаси мавжуд. Бир хил рангнинг оч, тўқ хилларидан ёки бир-бирига яқин ранглар (зангори билан кўк, тўқ сарик билан жигарранг), шунингдек, нафис ранглар (окиш, сарғиш, пушти, мовий ва шу кабилар)дан фойдаланиб, кийимни комбинациялаш ҳам мумкин. Оқ билан қора, кўк билан оқ ранглар комбинацияси контраст комбинациялаш ҳисобланса ҳам, чиройли кўринади.

Мослаб кийилган кийим маълум шароитга муносиб, кишининг машғулоти, муҳит ва шу кабилар билан уйғун ҳамда вақти ва жойига қараб башанг ҳам бўлиши мумкин.

МОДА

Мода деганда муайян ижтимоий гуруҳ, кишилар орасида уларнинг таъбига, дидига мос кийиниш одатининг маълум вақтгача расм бўлиши тушунилади.

Мода либосларнинг ўзгаришигина бўлиб қолмай, шунингдек, мураккаб ижтимоий ва бадиий эстетик жараён, ўзига хос услубни кидириб топиш, юриш-туриш тарзи, дид ва ички маданиятнинг намоён бўлиши ҳамдир.

Кийим муайян давр ва ижтимоий шароитда кишиларнинг гўзаллик ҳақидаги қарашлари мужассамландиган мода билан боғлиқ. Кишилиқ жамияти ривожига жараёнида бу қарашлар ўзгариб боради, шу муносабат билан мода ҳам узлуксиз ўзгариб туради.

Мода узок тарихга эга. Кўпгина мутахассислар мода 14-асрда вужудга келган, деб тахмин қиладилар.

Ҳўш, мода пайдо бўлгунига қадар нима бўлган? Энг қадимги одамлар иссиқ ўлкаларда, аввало, безак учун, қолаверса, хашарот ва иссиқдан сақланиш. ов пайтларида ўрмон ва чакалакзорларда тиканаклардан баданларини химоя қилиш учун ибтидоий кийим кийган. Кейинчалик иқлим ўзгаришлари таъсирида ва одамлар иссиқ ўлкалардан совуқ ерларга кўча бошлаганларида совуқдан сақланиш учун кийим кийганлар. Дастлабки кийимлар ҳайвон терисидан, дарахтлар барги ва пўстлоғидан тайёрланган. Кейинги палеолит даврига оид археологик материаллар (суяк ва ҳайвон шохидан ишланган игналар) кишилар ўша даврлардаёқ ҳайвон терисидан кийим тикканини кўрсатади. Неолит даврида одамлар ёввойи ўсимлик толасидан ип йиғириш, мато тўқиш, ундан кийим тикишни ўрганганлар. Дехқончилик ва чорвачиликка ўтиш жут, пахта каби маданий экинлар толасидан, уй ҳайвонларининг жуни, териси, мўйнасидан кенг фойдаланиш имконини берган. Географик муҳит кийим материали, модасига катта таъсир кўрсатди. Кийим маданиятнинг муҳим белгиларидан бирига, халқ амалий безак санъатининг бир турига айланди. Ҳунармандчилик ва саноатнинг ривожини натижасида турлича меҳнат жараёнлари ҳар хил кийимларни вужудга келтирди, кийим турлари мурракбашди. Фақат айрим халқлар (қадимги мисрликлар, юнонлар, римликлар, ҳиндлар)дагина кийимнинг содда шакллари (масалан, гавдани мато билан ўраш) сақланиб қолди. Каштадўзлик кийимнинг бадиийлигини оширди. Турли даврларда турли давлатларнинг эътибори ошиши муносабати билан шу давлатлар ҳукмрон синфларининг модалари оммалашди. Масалан, Ғарбий Европада 11–14-асрларда Франциянинг, кейин Фландрия ва Бургундия каби тарихий вилоятларнинг, 16-асрнинг 2-ярмидан Испания, 17-асрнинг 2-ярмидан эса яна Франциянинг модалари оммалашди. 18-аср охиридаги француз буржуа революцияси даврида кийим анча оддийлашди. Шундан кейин Ғарбий Европа кийимлари жаҳоннинг барча мамлакатларида тарқала бошлади.

Енгил саноат, хусусан, тўқимачилик саноатининг бетиним ўсиши моданинг тез-тез ўзгариб туришини тақозо этади, айниқса аёллар кийимлари модаси ўзгариб туради. Дастлаб матолар Ғарбдан келтирилди. 18-асрнинг 2-ярмидан бошлаб Россияда фабрика матоларидан кийим тикиш авж олди. Бу матолар Ўрта Осиёга ҳам келтира бошланди.

Географик муҳит, турмуш шароити, урф-одатлари яқин бўлган халқларнинг кийимлари ҳам ўхшаш. Масалан, туркий халқлар аёлларида асосий бош кийим – дўппи, рўмол; оёқ кийим – маҳси, кавуш; ич кийим – кўйлак, уст кийим – калтача, камзул, нимча, чопон бўлган.

20-асрнинг 20-йилларидан бошлаб ўзбек шаҳар ва кишлоқларида европача кийим урф (мода) бўла бошлади. Тобора ривожланаётган енгил ва кимё саноатлари кийим тикиладиган матоларнинг хилларига катта ўзгаришлар киритди.

Замонавий модаларни инкор этувчи айрим кишилар, «Бизлар модага асосланиб кийинмаймиз», дейишади. Аслида янглишаётганларини билмайдилар. Мода-

сиз кийим йўқ. Сўнгги модада ҳам, жуда эскирган, вақти сал ўтган модаларда ҳам кийиниш мумкин. Кийим атрофдагилар кўзига ғайритабиий кўринмаса, демак, у маълум модададир. Чиройли кийиниш ҳар бир кишининг дидига боғлиқдир.

Республикамиз иклими иссиқ ўлка бўлганлиги боис, бизнинг шароитда аёллар учун энг қулай мода – кўкракбурма ва пасти яхлит бичимли (ўзбекча) кўйлак ҳисобланади. Бунинг афзаллиги шундаки, иссиқ авжига чиқиб, киши терлаб турганда ҳам кўйлак баданга ёпишиб қолмайди. Шунинг учун ҳам кўкракбурма кўйлак ҳеч қачон модадан қолмайди, фақат айрим деталлари бир оз ўзгартирилиб, замонавий тус берган ҳолда яна янгиладилар.

Чиройли атлас, товар (паранг) каби ипакликлар қадимдан ўзбек аёллари энг севиб киядиган миллий матолардир. Қанча-қанча замонлар ўтиб кетса ҳам, бу матолардан ўз даврига мослаб, яраштириб хоҳ ўзбекча, хоҳ европача услубда тикилган кийимлар кийиш ҳамisha модададир.

Модага қараб кийинишни хоҳлайдиган ҳар бир аёл, албатта, ўз ёшини ҳисобга олиши керак. Аёлларнинг ёши ўтганда уларнинг барча янги чиққан модага кўр-кўрона эргашганларини ёки ундан умуман воз кечишларини кузатиш мумкин. Бу икки ҳолат ҳам ўринли эмас, албатта. Шунинг учун ҳар бир аёл ўзига муносиб кийим кийиши ва ўзини ёшига мос равишда тута билиши керак.

КИЙИНИШ САНЪАТИ

«Чиройли кийиниш» деганда модага риоя этишгина эмас, шунингдек, аёлларнинг уст-бошларини бир-бирига мослаб ўз қадди-қоматлари хусусиятларини алоҳида ҳисобга олган ҳолда кийинишлари тушунилади. Барчага баробар яхши ва дид билан кийиниш ҳақида бир хилда кўрсатма бериб бўлмайди, албатта.

Қадди-қомати келишган аёлларга мода журналларидаги моделларнинг ҳар бири тўғри келиши мумкин. Кўпчилик аёллар эса кийим тиктираётганларида унинг ўзларига ярашиқ бўлиши учун анча бош қотиришларига, изланишларига тўғри келади.

Тўладан келган аёлларга белнинг паст қисмидан уланган ва кенг этак бўлиб тушган кўйлақлар кийиш тавсия этилмайди. Озгин аёллар эса тор, баданга ёпишиб турадиган кўйлақлар киймасликлари керак. Агар бел юқорида бўлса, унга белбоғ тақиб ажратиб кўрсатиш ҳам хунук кўринади. Бўйни узун аёллар кўпроқ ёқали кўйлак кийганлари маъқул. Бўйни қалта аёлларга тик ёқали ва бўйин атрофидан ўйилган кўйлақлар ярашмайди.

Кийимнинг чиройли ва қулай бўлиши учун у қадди-қоматга ўз чизиклари, муносиблиги, шакли (контур сурати) ва безаклари билангина эмас, яна ранги, расмлари, гули билан ҳам мос бўлиши керак. Аёллар кўпинча кийимлар рангини ўзларининг кўз, соч ва тери ранглирига мослаб оладилар. Газламаларни харид қилаётганда улар-

нинг кўпчилиги кундузги ёруғликда яраклаб кўзга ташланишини, сунъий ёруғликда эса ҳар хил бўлиб товланишини ҳам ёдда тутиш керак. Турли-туман катакли, йўл-йўл газламалар ўзига хос кўринишга эга бўлса ҳам, лекин уларни бирга кийиш тавсия этилмайди. Бўйламасига йўл-йўл бўлиб тушган газламалар аёлларнинг қадди-коматини озғин, ҳам бўй-бастини узайтириб кўрсатади, демак, уларни тўладан келган аёлларга кийишни тавсия этиш мумкин. Аксинча, озғин ва баланд бўйли аёллар бундай матодан энгил киймаганлари маъқул. Кўндаланг йўл-йўлли кўйлақлар қадди-коматни тўлароқ кўрсатади. Тўладан келган аёллар майда катакли кўйлақларни кийганлари маъқул.

Ранг ва рангларнинг бир-бирига мос тушиши ҳам ўзига хос аҳамиятга эга. Тўқ ва қора ранглар жуссанинг тўлалигини билинтирмай турса, оқ ранглар, аксинча, уни яна ҳам тўла кўрсатади. Айрим ранглар (яшил, бинафша, кўк) қадди-коматни ростлаб кўрсатса. илиқ ранглар (сарик, жигарранг, кизил ва юмшоқ, рангдор, чизикли ранглар) жуссани бирмунча тўла қилиб кўрсатади. Кийимнинг бичими, ранги ва қачон кийишга мўлжалланганига қараб, уларга мос равишда дид билан танланган безаклар кўйлақларни янада бойитади, ортикча безаклар эса, аксинча, бачканалаштириб юборади.

Уй кийимлари бошқа кийимлардан кенглиги, қулайлиги билан ажралиб туради. Ёзги уй кийимлари юмшоқ, энгил; кишиклари эса қалин, иссиқ матолардан тикилади. Уйда кийиладиган кийим-кечаклар, асосан, ювилиши осон ип газламалар, зиғир толлари ва штапель матоларидан тикилади. Газламанинг колорити (ранглар уйғунлиги), кийимларнинг гули, шакли ва бичимлари атроф-муҳитга ҳам мос бўлиши керак. Чиройли ва қулай тикилган уй кийими кишига фақат ярашибгина қолмасдан, унинг кайфиятини ҳам кўтаради.

Уй кийимлари жуда хилма-хил: уйқуга ётганда, эрталаб ва кечқурун, уй ишларини бажараётганда, ишдан қайтганда кечки пайт ва дам олиш учун кийиладиган кийимлар.

Уйда, асосан, халат ёки кўйлак-халат кийилади. Кўйлак кийганда тақиб, олиб кийиладиган бир нечта (ип газламали, пике (ғижимли) поплин, каштагулли) оқ ёқа тайёрлаб кўйиш керак. Вақти-вақти билан улар алмаштириб турилса, кишида кўйлак янгилангандек таассурот қолдиради.

Уйларни тозалаганда ва овқат пиширган пайтда айрим аёллар эски, ғижим бўлиб кетган кўйлак кийиб оладилар. Бу беихтиёр келиб қолган меҳмонгагина эмас, оила аъзоларининг ҳаммасига ҳам чиройли кўринмайди. Оналарнинг тоза кийиниб юришлари фарзандларнинг тарбиясида ҳам катта аҳамиятга эга. Ёз пайтларида уйда ҳамда дам олиш жойларида одми рангли, майин гулли кўйлак-халатлар кийиш мақсадга мувофиқ.

Иш кийими қулай, кундалик учун кийишга мос ва шу билан бирга модали бўлиши керак. Кўйлак-костюмлар кийиш кўпдан буён урф бўлиб келади. Сарафан

ишлайдиганлар учун қулай кийим бўлиб, унинг ўрнини юбка билан жилет ҳам эгаллаши мумкин. Кўйлақлар ичида кундалик кийим сифатида юбка ва блузка ҳам чидамли, ҳам қулай бўлиб, уни турлича кўринишда хилма-хил қилиб кийиб юриш мумкин.

Айрим вақтларда аёллар илгари меҳмондорчиликка кийган кўйлақларини вақт ўтиши билан ишга ҳам кия бошлайдилар. Бундай пайтларда кўйлақларнинг ҳашамдор безаклари ўрнини оддийлари билан алмаштириш лозим. Масалан, тўр қилиб тикилган ёқа ўрнига оқ ёқа кўйиш мумкин ва ҳоказо.

Тантанали либосларда модага хос кўпгина хусусиятлар ўзининг яққол ифодасини топади. Шунинг учун айнан мана шундай либосларда мода тавсияларини диққат билан ва оқилона тарзда ҳисобга олиш керак. Модани бежамдор шаклда, жуда яркироқ рангда, безаклар кўзга яққол ташланадиган даражада ўта ошириб юбориш ёмон дидлик белгисидир. Театр, кино, концертларга борганда «фантазия», тўр, тўқилган, гофрели, воланли ёқаларни тақиш кўйлақларга алоҳида кўрк бағишлайди.

Буларнинг ҳаммаси яхши дид билан танланган, меъёрида бўлса, бачканаликдан йирок бўлади.

БЎЛАЖАК ОНАЛАР УЧУН КЎЙЛАҚЛАР

Ҳар бир ёш онанинг ҳаётида шундай пайт келадикки, у она бўлишга тайёрланади, гавда шакли ҳам ўзгариб, тўлиша бошлайди. Бу даврда аёл ўзининг ва туғилажак боланинг соғлиғини сақлаш учун доимо тоза ва қулай кийиниб юриши ниҳоятда муҳим. Она бўлишга тайёрланаётган аёллар бемалол ишларини давом эттираве-ришлари ва жамоат ишлари билан шуғулланишлари, театр, кино ва бошқа ерларга боришлари мумкин. Буларнинг ҳаммаси аёлдан ўзининг ҳам ташқи кўринишига, ҳам кийинишига алоҳида аҳамият беришини талаб қилади. Бу даврда кўйлақларни пишиқ, ранги айнамайдиган, сокин рангли майда гул ва расмли матолардан тикиш мумкин. Албатта, бунда табиий (зиғир, ип ва ипак) толали газламаларни танлаш мақсадга мувофиқдир, ҳомиладор аёлларнинг кўйлақлари юпка, ҳарир газламалардан бўлмагани маъқул.

Жакет ва блузалар йилнинг қайси мавсуми ва қаерга (уйга ёки ишга) кийилишига қараб ҳар хил фасонларда бўлиши мумкин. Костюмнинг устки қисмининг узунлиги корин чизиғидан 10–15 см дан ортиқ пастга тушиб турмаслиги керак, акс ҳолда кофта ҳам кўпол кўринади, ҳам оғир туюлади. Ёзда кийиш учун бундай кийимни ип газлама ёки ипак поплиндан, блузасини эса бошқа газламадан ҳам тикиш мумкин. Агар костюмнинг юбқасини кўк поплиндан ва кофтасини ўзини ташлаб турадиган ҳаво ранг нўхат гулли оқ сатиндан тикилса, ниҳоятда чиройли

кўринадди. Ишга кенг, бир оз клёш қилинган жемпер ва бурма қилиб тикилган юбка кийиш мумкин. Агарда кўйлак учун сидирга нўхат гулли ёки майда расмли газлама танланган бўлса, унинг ёқаси ва чўнтақларини ок ип билан бахялаб (чок юргизиб) чиқиш мумкин. Жакет ёки блузканинг энг муҳим деталли чўнтақлари ҳисобланади. Чунки улар тўлишган жуссани маълум даражада яшириб туришга, унча катта бўлмаган қопқокли кўкрак усти чўнтақлари эса кўкрак билан қоринни бирмунча тенглаштириб кўрсатишга хизмат қилади. Қишда жун матодан тикилган костюм кийиш тавсия этилади, бундай пайтда жакет тагидан ок ёки бошқа рангдаги блузкалардан бири кийилади. Бола туғилгандан кейин бу кўйлак ва ансамбллар бир оз ўзгартирилиб, кундалик кийим сифатида кийиб юрилади.

СПОРТ КИЙИМИ

Ҳозирги замон кишисининг кийимлари орасида, албатта, спорт кийими ҳам бўлиши керак. Чунки фақат спорт билан шуғуллангандагина эмас, шунингдек, дам олишга, шаҳар ташқарисига сайлга борганда ҳам спорт кийими ўзининг ихчам ва қулай бўлиши билан ажралиб туради.

Спорт ва дам олиш учун мўлжалланган кийимлар тўплами икки ёки ундан ортиқ буюмлардан иборат бўлиб, улар ип газлама, штапель, зиғир толаси ва сунъий толалар қўшилган жун матолардан тикилади. Бу газламалар қулай, енгил бўлади, осон ювилади ва алоҳида эътиборни талаб қилмайди.

Жинсидан тикилган кийимларни рангли мураккаблар, ёркин рангдаги кашталар, алоҳида юргизилган чоклар билан безаш, уларни бўйинга ташлаб қўйиладиган рўмоллар тақиб ёки қўшимча ҳар хил безаклар билан кийиб юриш мумкин.

Дам олишга кийиладиган кийимлар кундаликка кийиладиганлардан ўзининг бичиғи, газламанинг ранги, деталлари, қўшимча безаклари билан фарқ қилади. Ёш, қадди-қомати келишган аёллар кийими тўпламига жакет, блуза, юбка, шим қиради. Уларни йирик, ранг-баранг гулли матолардан тикиш маъқулдир.

Ҳар бир мавсумда кийимлар тўпамини яна бошқатдан моданинг ўзгаришларига қараб янгиланган бориш шарт эмас. Шундай кийимлар борки, уларни бир неча мавсум мобайнида кийиш мумкин (масалан, бир оз ёпишиб турувчи юбка ва жакет, жун мато ёки жинсидан тўғри бичимда тикилган жакет ёки куртқалар).

Кийимларнинг айримлари ўз шаклини маълум даражада йўқотиши ёки модадан қолишига қараб, уларни янгисига ҳеч бир сарф-харажатсиз ҳам алмаштириш мумкин. Бу ҳол тўпландаги кийимларни ўзаро бир-бири билан алмаштириш ҳисобига амалга оширилади. Спорт ва дам олиш учун кийиладиган тўпламларни безакли чоклар ва тугмалар, чўнтақлар, қокетка ва бошқа безакли элементлар билан ҳам бойитиш тавсия этилади.

БИЧИШ ВА ТИКИШ

Блуза, кўйлак ҳамда юбкалар бичиш ва тикиш учун, аввало, уларни ташкил қилувчи ҳар бир деталнинг андазасини олиш муҳимдир. Тайёр андазалар тўплами соғувда бўлишига қарамай, уларнинг фасонлари маълум миқдорда чегараланган бўлади. Бундан ташқари, тайёр андазалар, одатда, тўғри тузилишга эга (бир типдаги деб аталувчи) фигураларгагина мўлжалланган бўлиб, улар ҳамма вақт ҳам харидорлар талаби ва дидини қониқтира олмайди. Шунинг учун кийимларни лойиҳалаш (андаза бичиш)нинг оддий билим ва малакаларини эгаллаган ҳолда, мустақил равишда андазалар тайёрлашни ўрганиш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир кийим деталларининг андазасини олиш учун уларнинг чизмаси бевосита ўлчанган коматнинг ўлчовлари асосида қоғозга туширилади. Бу кўйлак андазасининг асосий чизмаси ҳисобланиб, унга олд, орқа ва енг чизмалари қиради. Кейинчалик бу чизманинг шаклини танланадиган фасон, кийим бичиғи, енгларнинг хили ва шаклига ҳамда бошқа шу қабиларга қараб ўзгартириш, шунингдек, унга асосланиб, ҳар бир киши ўзига тайёр андаза олиши мумкин. Тикишга киришадиганда тикув анжомларини тайёрлаб қўйиш муҳим, чунки иш сифати уларнинг тўғри танлаб олинганига боғлиқ бўлади.

ГАЗЛАМА ТУРЛАРИ

Газламалар таркиби ва сифатига қараб ип газламалар, зиғир толали, жун, ипак, сунъий толали қабиларга бўлинади. Ҳар бир газлама бўйлама (асос) ва кўндаланг (арқоқ) иплардан иборат бўлади. Бўйлама ипли газламалар деярли чўзилишга мойил бўлмайди, аксинча, кўндаланг ипли газламалар эса осон чўзилувчан бўлади. Газламани бичиш вақтида унинг бу хусусиятини, албатта, ҳисобга олиш зарур.

ТИКИШ ИШЛАРИ. ҚЎЛ ЧОКИ ВА ҚАВИҚЛАР

Қўклама чок (қавиқ)лар кийим ва буюм қисмларини вақтинча бириктириш, кийим қисмларининг маълум қизигини аниқлаб қўйиш, кейин пухта тикиладиган жойларни хомаки бириктириб кўриш, бурмаларни хомаки тикиш, қисмларни едирмали қилиб

тикиш (бириктирилаётган қисмлардан бири чокда ҳалқобланиб, қолган жойини иккинчи қисмга едириб кетиш)да ва шу каби ҳолларда қўлланилади. Чок узунлиги юпка матоларда 0,5–1 см, қалин матоларда 1–3 см бўлиши лозим. Кийим бурмалари тикилаётганда чок узунлиги 0,1–0,5 см бўлиши керак. Чок узунлиги деганда ип газламадан чиққан жой билан яна газламага кирган жойгача бўлган ип узунлиги, кавик узунлиги деганда игна газламага кирган жой билан газламадан чиққан жой орасидаги масофа кўзда тутилади. Кўклама қавикда ип ўтказилган игна газламага ўнг томондан қиялатиб санчилади, газламанинг тескари томонидан чиқарилади, кўзда тутилган узунликда чокланиб, яна газламага санчилади, газламанинг сиртига чиқарилади ва шу тарзда давом эттирилади. Кийимнинг олд қисмига борт (ён) остини омонат бириктиришда ва шу каби ҳолларда қия кўклама кавиклар қўлланилади. Бу кавик кийим тикилаётганда газламанинг сурилиб кетмаслигини таъминлайди. Қавик узунлиги газлама хилига қараб 0,5–1 см, тақрорланадиган кавиклар ораси 2–4 см бўлиши мумкин.

Нусхалама қавиклар кийим, буюмларни бичиш пайтида бир қисмдаги бўр билан чизилган чизик ёки белгиларни бошқа симметрик қисмга кўчириш, кийиб кўрилганда киритилган ўзгаришларни бир томондан иккинчи томонга кўчириш ва шу каби ҳолларда қўлланилади. Қавик узунлиги 1 см дан ошмаслиги керак. Ип таранг тортилмайди, 1–1,5 см ҳалқалар ҳосил қилинади. Қатим 90 см дан ошмайдиган, икки қаватли ипдан иборат бўлиши, юмшоқ ип танланиши керак. Кейин иккала қисм орасидаги ип кирқилади, қисмларда қолган ип учлари бир қисмдан иккинчисига кўчирилган чизик йўналишини кўрсатади.

Йўрмаб тикиладиган чок мато зихларини доимий мустаҳкамлаб қўйиш ва ситилиб кетишдан сақлашда қўлланилади. Чок қисқа, сиқик қилинади.

Қайтарма (ёки орқа) чок қўйлак, юбка, блуза, жакет ва шу кабиларнинг орқага қайтарилган этаклари, шим почасининг орқага қайтарилган қисми ва бошқаларни тикишда қўлланилади. Игна ўнгдан чапга томон санчилади, игна кийим сиртига чиқарилмай мато ипидан охиста қадаб олинади, кийимнинг орқа (ичкари) томонида қайтарилган жойи кирғоғига ипни қаттиқ таранг тортмай тикилаверади. Бунда мато рангидаги ипак иплардан фойдаланилади.

Изма чок изма (тугма тешиги), мато зихларини мустаҳкамлаш, қисмларнинг кесилган жойлари ипи ситилмаслиги учун қўлланилади. Тугманинг хажмига мослаб кесиб тешилган жой зихига йўғон ип тўшалади, шу ип зихга мустаҳкамлаб тикиб чиқилади.

Чоклар қисқа, зич бўлиши керак. Дастлаб орқа томондан игна санчиб устга чиқарилади, бу ҳол яна тақрорланади, шундан кейинги санчишда игна олдин ҳосил бўлган ҳалқа ичидан ўтказилади (орқа томондан чиқарилаётган ип игна орқасида қолдирилиши ҳам мумкин).

Кавима қия кавиклар матоларни устма-уст доимий бириктириб қўйиш учун қўлланилади. Чоклар қия қилиб дастлаб юқоридан пастга, кейин пастдан юқорига ти-

килади ва шу тарзда давом эттирилади. Ипни таранг тортмаслик керак. Бундай чок кавиқлар икки каватли астарлар ва кийим бортларида, шунингдек, ёкаларда қўлланилади. Қавилган жой ёқа ёки борт ости (орқаси)да қолади, кўзга ташланмайди.

Қирра чоки ёки зих чоки икки қисми зихидан бириктириш учун қўлланилади. Иккала қисм зихи устма-уст қўйилиб, зих бўйлаб чапдан ўнгга томон тикилади, иккала матонинг бир ипи устидан бир меъёрда текис тикилиши керак.

«Машина қавиғи» кийимларнинг айрим жойларини машинада тикиш қийин бўлган ҳолларда қўлланилади. Устки томондан кўриниши машина қавиғига ўхшагани учун шу ном билан аталади. Ўнг томондан бошлаб матонинг энг четидан мўлжалланган чок узунлигида жой қолдирилиб, орқа томондан игна санчиб юқорига чиқарилади ва орқага қайтариб чок тикилади, кейин игна орқадан чиққач, ҳосил қилинган чокка икки ҳисса узун масофада игна қадаб, устки томондан чиқарилади, орқага қараб олдинги чокка учма-уч игна санчилади. Шу тарзда давом эттирилаверади. Орқа томондаги чок узунлиги олдинги сиртдаги чок узунлигидан икки ҳисса узун бўлаверади.

Чатима чок, чатима кавиқ энг кўп ишлатиладиган ва содда чок кавиқлардан бўлиб, чок ва кавиқ ҳажми (узунлиги) тенг ёки қисқа-узун, узун-нуктасимон ва шу каби шаклларда бўлиши мумкин. Бунда ўнгдан чап томон тикилади. Бу чокнинг кўп фойдаланиладиган тури «Нина орти» («Заиглой») деб номланади (қирраларни бириктиришда астарда тик-тўғри, катак ҳосил қилиб қавиладиган кавиқ қўлланилади). Бу чокда икки қисм зихи туташтирилади, ўнг томондан қисқа чокка жой ташлаб, матонинг орқа-астар томонидан санчиб, юқори-устки мато сиртига чиқарилади, орқага томон чок олиб, игна қадаб паст-орқа томондан чиқарилади, чапга томон шу тарзда тикилаверади. Ўзбек чеварлари кўйлак, яқтак каби кийимларда, турли буюм, ашёларни тикишда чатима чокдан кўп фойдаланадилар. Пишиқ чокда иккита бириктириладиган қисмнинг биттаси зихини иккинчисига нисбатан 0,5–1 см қолдириб, чатима чок билан тикиб чиқилади, кейин қолдирилган тасмасимон жой ўнгга қайрилади, зихи ичкарига қайрилиб, устидан ёки қайрилган жой кирғоғидан яна тикилади.

Тепчима чок жундан ситилмайдиган қилиб қалин-зич тўқилган матолар, мовутларни сирт томондан кўзга ташланмайдиган қилиб тикиш ва ямаш, улашда, кийикларни, йиртиқларни улашда қўлланилади. Кийим ёки буюмнинг тикиладиган жойи – қирралари бўйлаб тўғри чизик ҳосил қилиб (кўзга машина чокига ўхшаб кўринадиган қилиб) тикилади. Игнани гоҳ у томон, гоҳ бу томон қиррасига санчиб, қисқа чок тикилади: дастлаб пастки зихдан юқори зихга игна санчилади, чапга томон тўғри чизик бўйлаб чок тикилади, игна тўғри пастга санчиб, пастки томондан игна чиқарилгач, орқага чок тикилади, кейин игна қия санчилиб, юқоридаги чокка туташадиган қилиб игна чиқарилади ва шу тарзда тикилаверади. Мовут, драп каби қалин матоларда игнани матонинг орқасига чиқариш шарт эмас, матонинг сиртидан тикавериш мумкин. Бириктирилган, уланадиган матоларнинг гул, рахлари бир-би-

рига мослаб тўғриланади, қисмларнинг қирқими зич бириқиши, чок сезилмаслиги учун игнани таранг тортиб тикиш керак. Қавиқлар зичлиги юпқа газламаларда 1 см жойда 5–9 та қавиқ, қалин газламаларда 1 см жойда 3–7 та қавиқ тикилади. Чок тикилгач, дазмолланади, газлама туклари игна билан тўғрилаб чиқилади.

Чамак қавиғи (рус чеварлари «козлик» деб аташади) ипи ситилиб чикмайдиган, қаттиқ тўқилган матолардан, мовут, бахмал кабилардан тикилган кўйлак, юбка, жакет, нимча этакларини, енг, ёқаларнинг четларини тикишда ва кийим безакларида қўлланилади. Чок (ёки қавиқ)нинг қўриниши хоч (крест)симон бўлиб, кўпинча ўнгдан чапга томон тикилади.

«Учбурчак» чоки чўнтакларнинг четларини, ёқаларда ишлатиладиган илгакларни мустаҳкамлашда, бурма ва виточкаларни маҳкамлаш ва безак мақсадларида қўлланилади. Узунлиги 1–2,5 см ли чок (тўғрироғи, пухталама)лар кенг тарқалган.

МАШИНА ЧОКЛАРИ

Бахя чок чеварликда кенг тарқалган ва асосий чок бўлиб, маҳсулотларнинг барча асосий қисмларини бириктириб тикишда қўлланилади. Бириктириб тикиладиган иккала қисмнинг ўнгини ичкарига қилиб қўйилади, четлари текисланиб, зих (қирқим чизиғи)дан матонинг хусусияти, чокнинг вазифаси, ўрнига қараб 0,3–1,5 см ичкаридан тикилади. Едирма ҳосил қилиш ҳам мумкин. Масалан, пастки қисмда едирма ҳосил қилиш лозим бўлса, устки қисм бир оз таранг ушланади, пасткиси эса машина тепкиси остига бўшроқ берилади. Чокни текис тикиш учун чизғич билан чизиб чиқиш керак, қўлда кўклаб чикса ҳам бўлади.

Қўш чок астарсиз кийимлар, чойшаб, ёстик жилд, кўрпа жилд кабиларни тикишда қўлланилади. Бириктириб тикиладиган қисмлар ичкарига қайтарилиб, кейин яна тикиш учун чок ҳақи қолдириб тикилади, кейин чок ҳақини ичкарига қайириб, яна тикиб чиқилади. Икки марта тикилишига кўра шу ном билан аталади. Қўш чокнинг тикиш усуллари кўп. Тикиладиган қисмнинг бир томони чети қайрилиб, матонинг устидан тикиб чиқиш, кейин эса орқа томонидан чок ҳақини ичкарига қайириб, устидан тикиш ҳам мумкин. Мато зихидан тикиб чиқиб, кейин орқа томонидан зихларни ичкарига қайириб тикса ҳам бўлади.

Қайирма чок ички кийимлар, спорт кийимлари типигаги, шунингдек, астарсиз кийимлар тикишда қўлланилади. Икки қисмнинг қирқимлари бир-бирининг ичига қайириб киритилади, икки томондан ҳам берк бўлади. Қайирма чокни тикиш учун иккала қисм ўнгини ичкарига қаратиб, пастки қисм эса чиқариб жойлаштирилади. Устки қисм чокининг эни 0,4–0,6 см, пасткисининг эни эса 1–1,4 см қилиб тикилади. Сўнг қисмлар текисланади, чок қўйимлари устки қисмга томон қайрилади, катта қўйим қирқими ичкари томонга 0,3–0,5 см қайрилади, тескари томондан иккинчи бахя тикилади.

Ўйма чок бахя чоки турларидан бўлиб, калин, дағал матолардан кийим тикишда, шунингдек, фасонга мувофик қўлланилади, қисмлар бахя чокида бириктирилади, кейин иккала қисм томонлари икки ёққа ётқизиб дазмолланади, чокнинг икки ёни матонинг ўнгидан тикиб чиқилади.

Қўйма чок бир бахя ёрдамида тикилади, иккала қирқим ҳам очик ёки бир қирқими очик, иккинчиси қайрилган бўлиши мумкин. Қирқимлари очик қўйма чок тўғри ёки жимжима бахя билан тикилиши мумкин. Бунда бир қисм чети иккинчиси устидан 1 см чиқариб, устма-уст қўйилади. Бу чок борт, ёқа қотирмаси бўлакларини бириктиришда қулай. Битта берк қирқимлик қўйма чокни тикишда устки қисм чети дазмоллаб букилади ёки қайриб қўклаб чиқилади, пастки қисм чети бўр билан чизилади. Устки қисмнинг қайрилган сирти бўр чизик бўйлаб қўйиб, устидан тикилади (четидан 0,5–0,7 см ичкари тикилади).

Босма чок кўпинча устки кийимлар қисмларини бириктириш, энгларни тикишда, шунингдек, қўйлак ва юбкаларда бурма (складка)лар ҳосил қилишда қўлланилади. Икки очик қирқимли хилида тикилаётган иккала қисм ўнги ичкарига қайриб жойлаштирилади, қирқимлар текисланади, бахя чок билан тикилади. Сўнг чок дазмоллаб ётқизилади, йўналтирувчи чизғичли тепки ёрдамида ўнгига бахя тикилади. Чок эни 0,7–1 см. Бир қирқими берк, иккинчиси очик хилида қисмларнинг ўнги ичкарига қаратиб, пастки қисм қирқими эса устки қисмнинг қирқимидан пардоз бахяси энига чиқиб турадиган қилиб жойлаштирилади. Устдан тикилади (қирқим четидан 0,5–0,7 см ичкаридан), сўнгра чок дазмоллаб ётқизилади, ўнгдан безак бахяси туширилади. Безак бахя эни бахя чок энидан сербаррок бўлиши керак (ички қирқим бекитилади).

Ҳошиялаш чоки астарсиз ва сийрак тўқилган ситилувчи матолардан тикиладиган кийимларнинг қисмларида, этак, борт остлари, ўмизларнинг ички четларини тикишда қўлланилади. Ҳошиялаш учун 2–3 см кенгликда қия ёки кўндаланг бўлак қирқиб олинади, бўлак материали ранги асосий материал рангида бўлиши керак. Қирқиб олинган бўлак тикиладиган жойга ўша матонинг ўнги ўнгига, қирқими қирқимига тўғрилаб қўйилади. 0,3–0,5 см ли чок билан тикиб чиқилади. Бўлак кейин кийимнинг қирқими оша орқага қайрилади, олдинги чок устига иккинчи чок туширилади.

Бўртма чоклар ҳошия чоки каби аёллар ва болалар кийимларини безашда қўлланилади. Улар кийим олди, кокетка, чўнтак, энг кабиларни тикишда ишлатилиб, тўғри ва шаклдор бўлиши мумкин. Рельеф (бўртма) ишланадиган кийим қисми ўнгидан букиб (салқи ўнгида қолдирилиб) чиқилади, кейин тикилади, мато юпка бўлса, унинг орасига ип ўтказиб тикиш ҳам мумкин. Матонинг тескари томонидан ҳам бажариш мумкин. Чокнинг кенлиги мато ва фасонга қараб белгиланади.

Учма-уч чок юпка матолардан бичилган кийимларнинг борт қотирмаси виточкалари ва қисмларнинг айрим бўлакларини бириктиришда қўлланилади. Учта би-

рикторма баҳя ёрдамида амалга оширилади, юпқа газлама (шойи, бўз) бўлаги қўйиб тикилади. Қўйиладиган бўлак эни 1,5–2 см бўлиши керак. Дастлаб иккала қисм шу бўлакка икки томондан тўғри баҳя билан тикилади, кейин газламаларнинг икки томони устига бир меъёрда тушириб, жимжима қилиб тикилади. Матоларнинг зихлари ситилиб кетмаслиги учун изма чоклар билан мустаҳкамланади.

ИЗМА (ПЕТЛЯ)

Изма (тугма солинадиган тешик)ларнинг кийимдаги ўрни, катта-кичиклиги, барнинг четига яқин-узоклиги ва ораларидаги масофа кийимнинг танланган фасони, тугманинг йирик-майдалиги ҳамда калин-юпқалигига боғлиқ. Барча турдаги измаларнинг узунлиги (безак учун ишлатиладиган тугмалар бундан мустасно) тугманинг диаметрига калинлиги (0,2–0,3 см) қўшилганига тенг. Изма ўрнини белгилашдан олдин кийимнинг фасонига қараб, унинг бар четидан қанчалик ичкарида жойланишини ёки кийим олдининг ўрта чизигини аниқлаб олиш, сўнгра кийимнинг ўнг томонидан (аёллар учун) изма ўрнини белгилаш (чизиш) лозим.

Тасмадан тикиладиган изма, асосан, аёлларнинг ички кийимида ишлатилади. У қуйидагича тикилади: газламадан бўйламасига 2,5–3 см кенгликда тасма кесиб олинади. Тасма бўйига икки букланади, қирқилган четларини ички томонига 0,5 см қайириб чиқилади. Тасманинг ҳар иккала чети баҳяланади. Қанча изма керак бўлса, тасма шунча бўлакка қирқилади ва буклаб изма қилинади. Изманинг бурчаги қўлда ёки машинада тикилади. Тайёр изма кийимнинг четига ўнг томонидан қўйиб кўкланади. Устидан камбар тасма (адибга ўхшатиб) тепчиб чиқилади ва тасма четидан 0,7 см қочириб баҳяланади. Кейин тасма буюмнинг тескари томонига қайириб букилади ва бир ёки икки қатор баҳя солиб машинада тикилади.

Чети йўрмаланадиган изма аёллар, эркаклар, болалар кийимларининг ҳамма турлари, эркаклар қўйлаги ва бошқаларда ишлатилади. Бундай изма қўлда (чапдан ўнгга йўрма қавик солиб) ёки махсус мосламаси бўлган машинада йўрмаланади. Қўлда йўрмалган изма кўрсаткич бармоқ устида ётиши лозим, тешик четига гир айлантириб ип ётқизиш, сўнгра йўрма қавик солиб тикиш (йўрмаш) керак. Қавиклар текис бўлиши ва зич жойланиши лозим. Изманинг ҳар икки учини (боши ва охири) чатиб маҳкамлаш керак. Бунинг учун изма учида танда ипи йўналишида, яъни гоҳ юқорига, гоҳ пастга 2–3 марта ип ўтказилиб, бу иплар пастидан юқорисигача ип билан ўраб (чирмаб) чиқилади.

Руликдан қилинадиган измалар. Рулик учун эни 2,5–3 см келадиган қия тасма кесиб олинади. Тасманинг камбар ёки сербар бўлиши газламанинг калин-юпқалигига боғлиқ. Қия тасма ўнг томонини ичга қаратиб, бўйига икки букланади, букилган тахидан 0,3–0,5 см ташлаб машинада тикилади. Руликнинг бир учини кенгроқ,

яъни воронкасимон қилиб тикиш ва воронканинг ортиқчасини кесиб ташлаш керак, шунда руликни ағдариш осон бўлади. Тасманинг бахяланган четидаги ортиқча газламани бор бўйича қолдириш лозим, чунки рулик ағдарилгандан кейин шу ортиқча газлама рулик ичини тўлдириб туради.

Рулик ипли нина ёрдамида ағдарилади. Бу қуйидагидан иборат: нинадан ўтказилган, учи тўғналган икки кават ип воронкага бириктирилади, нина рулик ичидан тешикли томони билан ўтказилади. Руликдан қилинадиган петлянинг ҳар бирини кийимга алоҳида-алоҳида тикиш мумкин. Бунинг учун рулик чок ҳақи ташлаб, тугма сиғадиган катталиқда тенг қисмларга қирқилади. Ҳар қайси бўлакдан петля ясалиб, петлялар кийимнинг ўнг томонига кўлаб чиқилади. Кейин измалар устидан узун тасма ётқизиб 0,7 см ичкаридан машинада тикилади; тасма кийимнинг тескари томонига қайрилиб, четидан машинада тикиб ўтилади ёки қўлда кўринмайдиган кавик солиб тикилади. Баъзан рулик айрим қисмларга қирқилмайди, бунда унинг иккала учини кийимга тикиб, қолган қисмини илгак чизиғи бўйича тугма катталигида ҳар жой-ҳар жойдан бириктириб чиқилади.

Измаларни илгак чизиғи бўйича тепчиб чиқиш ҳам мумкин, петлялар учига газламанинг ортиб қолган чети қайириб қопланади ва илгак чизиғи бўйича кўрсатилгандек машинада тикилади.

Майда осма измалар майда тугмалар учун ва илмоқчаларнинг металл петлялари ўрнида ишлатилади. Бундай измалар қуйидагича ҳосил қилинади: кийимнинг устки (ўнг) томонидан игна билан у ёқ бу ёққа олиб олиб, бир неча қаватини устма-уст ётқизиш керак, бу изма тугма сиғадиган катталиқда бўлади. Кейин бу иплар тугамига бор бўйича ип ўралади (чирмаланади) ёки асосий газлама рангидаги ипак ип билан йўрмаб чиқилади. Ипнинг учи газламага биркитилади.

Четига мағиз солинадиган изма, одатда, аёллар ва болалар кийимида ишлатилади. Бундай изманинг рамкалари кийимнинг устки (ўнг) томонида, олдинги ўрта чизикдан 0,3 см нарида бўлади. Рамкалар белгилангандан сўнг, карама-қарши томонга ён чизик йўналишида иккита параллел ҳамда перпендикуляр чизик чизилади, изманинг узунлиги (бўйи) шу тарзда белгиланади.

Рамканинг узунлиги (бўйи) тугманинг диаметрига 0,3 см қўшилганига, кенглиги (эни) эса 0,6–0,8 см га тенг. Рамканинг эни кийимнинг қай вақтда ва қандай мақсадда кийилиши ҳамда газламанинг қалин-юпқалиги ва хусусиятларига қараб белгиланади. Изманинг четига асосий газламадан танда ипи йўналишида кесиб олинган битта ёки иккита мағиз тутилади. Мағиз баъзан безак сифатида бошқа хил материал (чарм)дан ҳам бўлиши мумкин.

Иккита мағизли изма қуйидагича ҳосил қилинади: белгиланган рамкадан юқори ва пастда кўрсатилганидек, рамканинг ярим энига тенг келадиган узунликда сирма кавик солинади (кейинчалик бу кавик орада қолиб кетади). Изманинг ҳар бир рамкаси

учун газламадан бўйламасига иккита тасма кесиб олинади. Ҳар бир тасманинг узунлиги (танда ипи йўналишида) изманинг 2 см қўшилган узунлигига, эни эса (арқок ипи йўналишида) 3 см га тенг бўлиши керак. Тасмалар тескарисини ички томонда қолдириб, бўйига икки букланади, дазмолланади. Сўнгра тасма тахини кийимнинг ўнг томонига қўйиб, қўшимча равишда белгиланган чизик бўйича тепчиб чиқилади. Тасманинг қирқилган чети изманинг асосий рамкасига қаратилган бўлади. Тасмани дастлаб кийимнинг тескари томонидан, асосий рамканинг устки чизиғи бўйича, кейин остки чизиғи бўйича тикиш, изманинг бир бурчагига етгач, орқага қайтиш керак. Рамканинг ён чизиклари кейин тикилади. Шундан сўнг рамканинг ўртаси учларига 0,5–0,7 см етказмасдан тилинади, бурчаклари эса бахяга 0,1 см етказмасдан кертिलाди, натижада учбурчак шаклидаги кесик ҳосил бўлади, шундай қилинганда бурчакдаги газлама ситилмайди. Рамка кесигининг четлари ипак ип билан йўрмаб чиқилади. Сўнгра тасма кесик орқали ағдарилади, изманинг четлари текисланади, кўк солиб тикилади. Мағизлар хоч (X) шаклида кавик солиб ўзаро бириктирилади, учбурчак шаклида кертилган жойлар тескари томондан мағизга қўлда ёки машинада тикиб бириктирилади.

Измалар тескари томондан дазмолланади, мағизларнинг учлари текис килиб кесилади: сўнгра борт ости измаси тўғрисида тилинади, кесикнинг четлари ички томонга букилади ва кўринмайдиган кавик солиб, мағизга тикилади, бунда игнага кийимнинг газламаси илиниб кетмаслиги керак.

Бир мағизли изма қуйидагича ҳосил қилинади: газламадан танда ипи йўналишида тасма кесиб олинади; унинг узунлиги изма рамкасининг 2 см қўшилган узунлигига, эни эса (арқок ипи йўналишида) 5–6 см га тенг. Кийимнинг ўнг томонидан изма рамкаси устига тасма ўнг томони билан қўйилади; тасманинг ўртаси рамка ўртасига тўғри келтирилгач, четидан кийимга тепчиб тикилади, сўнгра машинада тикилади ва бахяланади, бахя кавикнинг тепасидан ёки пастидан ўтиши керак. Агар рамкалар ораси яқин бўлса, барча рамкалар учун битта тасма кесиб олинади. Бунда тасма рамканинг бошидан охиригача етиб туриши, эни 5–6 см га тенг бўлиши лозим. Тасма кийимнинг ўнг томонидан барча рамкалар бўйича тикиб чиқилади; сўнгра тасма измалар орасидан кесилади, рамка кийимнинг тескари томонидан (учларига 0,5–0,7 см етказмасдан) тилинади, учлари учбурчак шаклида кертिलाди. Рамканинг четлари ипак ип билан йўрмаб чиқилади, сўнгра тасма мағиз рамканинг кесиги орқали ағдарилади, изманинг четлари текислангач, чоклар рамкадан нариги томонга қайрилади, кийимнинг ўнг томонига мағиз чиқарилади. Ҳар бир мағизнинг кенглиги белгиланган рамканинг ярмига тенг бўлиши лозим. Мағизнинг учлари йўрмаб, сўнгра тескари томондан ўзаро бириктирилади, мағизнинг ўзи эса ўнг томондан хоч шаклида солиб ўзаро туташтирилади. Учбурчак шаклида кертилган жойлар тескари томондан мағизга қўлда ёки машинада бирик-

тирилади. Измалар тескари томондан дазмолланади. Мағизлар учининг ортиқчаси кесиб ташланади; борт ости измаси тўғрисида тилинади; кесикнинг четлари ички томонга қайрилади ва кўринмайдиган кавик солиб, мағизга тикилади, бунда игнага кийимнинг газламаси илинмаслиги керак.

ТУГМАЛАР, ИЛМОҚ ВА КНОПКАЛАР

Кийим ёки ашёнинг вазифаси, турига караб унда тугма, кнопка (шикшик тугма), илмоқ (оддий ва турли фасонларда), тўқа, ҳалқа, «молния», боғич (камарча) каби илгаклар ишлатилиши мумкин. Айрим кийим ва ашёларда илгаклар (кнопка, илмоқ, тугма ва шу кабилар) кўзга ташланмайдиган қилиб қадалади. Бундай илгакларнинг илинадиган ҳалқалари кийим ёки ашёнинг остки қисми – астарда ишланади. Масалан, яширин тугмалар ўтказиладиган тешиклар матодан қилинган лента ва тасмага ишланади, у кийимнинг астар томонига тикиб чиқилади, баъзан бундай тугмалар учун матодан виточка қилиниши ҳам мумкин.

Тугмалар. Тугма қадаладиган жойни белгилаш учун кийим ёки ашёнинг тугма қадаладиган жойи олдин йўрмаб тайёрланган изма (тугма тешиги)га тўғрилаб ўлча-нади, тугма кийим ёки ашё четидан чикиб турмайдиган қилиб қадалади. Тугмани қадашда фойдаланиладиган ип матога мос рангда бўлмоғи керак. Ип 20- ёки 30-ра-камли бўлгани маъқул. Агар ип ингичкалик қилса, у икки қават қилинади.

Тугма қадаётганда ипни қаттиқ тортиб тикмаслик керак, чунки тугма билан мато ўртасидаги ип устидан яна айлантриб ип ўралади, акс ҳолда тугма матога ёпишиб, тугмани измадан ўтказиш қийинлашади, қаттиқ тугмаланганда кийим ёки ашё бужмаяди ҳам. Кийим ёки ашё матоси қанча қалин бўлса, тугма шунча салки бўлиши – орадаги ип узунроқ қолдирилиши лозим.

Тугма одатда икки қават матога қадалади, лекин баъзан бир қават матога ҳам қадашга тўғри келади (масалан, астарсиз пальтода). Бундай пайтларда астар томондан мато парчаси, тасма ёки кичик тугма ишлатилади. Тешиги ўртасида бўлмай, тешик ўрнига орқа томонидан металлдан ҳалқа ишланган ёки орқаси бўрттирилиб, шу ерда ишланган айрим тугмаларга у қадаладиган матодан камарча ёки лента қирқилиб, тешигидан ўтказилади, шу камарча ёки лента кийимга тикилади. Мўйнадан тикилган кийимларга тугма қадаётганда мўйна жуни халакит бермаслиги учун юпка қоғоз қўйиб тугма қадалади, қоғоз кейин йиртиб олинади.

Кнопка илгаклар. Қадаб тикилган жой кийим ёки ашёда кўзга ҳунук кўринмаслиги, яхши жипслашиши учун кнопкалар икки қават матога тикилади. Бунинг учун мато четидан тасмасимон астар қўйиб тикиш, кнопканинг пастки ва устки қисмлари текис жипслашишини таъминлаш учун кнопкалар бир меъёрада текис ўрнатилиши керак (олдин кнопканинг остки қисми, кейин устки қисмлари қадалади).

Илмоқ илгаклар. Илмоқларнинг оддий, шим илмоғи, турли фасонлардаги турлари бор. Илмоқлар очилиб кетавермаслиги учун бирининг халқаси чап томонда, иккинчисиники эса ўнг томонда тикилгани маъқул (масалан, юбканинг юқори белбоғ қисмида). Илмоқ ва унинг халқаси мустақкам бўлмоғи учун уларни икки қават матога қадаб тикиш лозим. Бунинг учун қадаладиган жой белгиланиб тешилади, илмоқнинг халқага тикиладиган қисми сиртга чиқарилади, орқада қолган қисми тешигига камарча ёки тасма ўтказилиб, матога тикилади. Илмоқ уч жойидан – тешиклари ва илинадиган қисми тагидан тикилади, фойдаланиладиган ип 20 ёки 30-рақамли, матонинг рангида бўлиши керак. Илмоқнинг металл халқаси бўртиб кўзга хунук кўринмаслиги учун олинадиган қисмигина қолдирилиб, қолган қисми матога тенг тақаб тикиб чиқилади. Устидан тасма тикилади. Шим илмоғи қадалаётганда орқа қисмидан мато тасма, камарча ўтказилиб, шимнинг камар қисми астарига тикилади, илмоқнинг илинадиган қисми чиқазилиб, юқори ва пастки икки тешигидан тикилади.

«Молния» илгаклар. «Молния»ни кийим, ашёга қийшайтирмай тўғри тикиш керак. Такаётганда «молния» таранг тортиб турилади, лекин кийим матоси қаттиқ тортилмаслиги лозим. «Молния» тикишга мўлжалланган кесикнинг икки ёни 1,5–3 см чамаси орқага қайрилади, кўклаб чиқилади, дазмолланади (у энсиз тасма тарзида «молния»ни қоплаб туриши керак). Кейин «молния» кўклаб чиқилади, унинг лентаси 0,5–1 см ичкарига киритилиб, бахялаб тикилади. «Молния» ўрнатилган кесикнинг орқага қайирилиб, тасмасимон қилиб тикилган чети «молния» тасмаси рангини тўсиб туриши, лекин унинг очиб-ёпилишига халакит бермаслиги керак. «Молния» агар кесик чўнтакка тикилса, чўнтакнинг узунлиги билан «молния» узунлиги тенг бўлмоғи керак. Бунда «молния» узунлигига тенг қилиб кесик тайёрланади, икки ёнида астарлик мато тасмаси тикилади, сўнг «молния» бахялаб тикилади. «Молния» агар рангли, жилולי лентага ишланган бўлса, унинг рангидан безак мақсадида фойдаланса бўлади; икки ёнидан озгина қолдириб тикилган лента чиройли кўринади.

Тўқали илгаклар. Тўқалар металл, пластмассадан тайёрланади, баъзан чарм, мато билан қоплаб тикилади. Чарм, сунъий чарм матолардан камар тайёрланиб, бир учига тўқа тикилади (қўлда ёки машинада), уни пистон билан ҳам мустақкамлаш мумкин (камарнинг тескари томондаги учиде тешикли пистонлар ўрнатилади, камар қалин чармдан бўлса, тешиб қўйса ҳам бўлади. Баъзан юпка сунъий чарм ва мато камарларда тўқа ўрнига илмоқ, қнопкалар ҳам ишлатилади).

Пистонли илгаклар. Оёқ кийимларида, баъзан спорт типидеги куртқа, кўйлақларда пистон илгаклар ишлатилади.

Пистон тешигига махсус тўқилган ип (шнур) ўтказиб боғланади (пистон ишлатмай, шнур ўрнини тешиб, йўрмаб чикса ҳам бўлади).

ЧҰНТАК

Чўнтаклар ўйма ва қоплама хилларга ажратилади. Кийимнинг юқори қисми ва ён томонларидаги ўйма чўнтакларнинг шакли турлича бўлади; улар тўғри ёки шаклдор қилиб ўйилиши, қопқоклари тўғри ёки шаклдор қилиб ва бошқача бичилиши мумкин. Кийимнинг фасонига қараб, ўйма чўнтаклар рельеф чизиғида, бурмалар тагида ёки чокларда бўлади. Спорт кийимларининг чўнтакларига кўпинча «молния» тикилади.

Қоплама чўнтаклар кийимнинг қаерида бўлишига қараб, устки ва ички чўнтакларга, кўкрак чўнтак, қаватли (бирининг ичига бири жойлаштирилган) чўнтакка ажратилади. Қоплама чўнтаклар хилма-хил: оддий шаклда, листочкали тўғри шаклда, қопқокли, шаклдор листочкали, кесик ва қопқокли, кесик, четларига мағиз тутилган, қарама-қарши бурмали, сирти шаклдор бахяли ёки рельефли қилиб ва ҳоказо тикилади. Қоплама чўнтакларнинг қопқоклари тугмаланадиган (тешикли) ва тугмасиз, тўғри бурчак ва бошқача шаклларда бўлади. Қоплама чўнтакларни бурмалар, зашчиплар, бўртма чоклар, кашта гуллар билан безаш мумкин.

Чўнтакни бичаётганда газламанинг гулига, йўл ва катакларига эътибор бериш, уларни бир-бирига тўғри келтириб бичиш керак. Бунинг учун чўнтакнинг танда ипи кийимнинг танда ипига мос бўлмоғи лозим.

МОДЕЛЬ ЯСАШ (АНДАЗА ТАЙЁРЛАШ) АСОСЛАРИ

Аёллар кўйлагининг асосий андаза чизмаси оддий фасондаги кийимлар (блуза, юбка, жакет, кўйлак ва шу кабилар)ни бичиш учунгина ярайди. Мураккаб фасондаги кийимларни тикиш учун андаза деталларидаги чизиклар йўналишини ўзгартира билиш керак. Масалан, елка виточки аёллар кўйлаги, блуза ва шу каби кийимларнинг зарур чизиғи ҳисобланади. Асосий андаза чизмасида бу виточка елка чизиғида жойлашган бўлади; танланган фасон бўйича модель яшашда елка виточки бел чизиғи, энг ўмизи, кийимнинг олдинги ўрта чизиғи, ён чизиғи, кокетка тагида, шунингдек, бўртма чизиғи ва бошқа жойларга кўчирилиши мумкин.

Виточка қуйидагича кўчирилади: асосий андазадаги елка виточки бекитилади, виточка қайси ерга кўчириладиган бўлса, кўкракнинг энг баланд қисмидан (елка виточкининг учидан) шу томонга чизик тортилади, андаза чизик изидан кесилади. Шундай қилиб, елка виточки кесик жойга кўчирилади. Блуза, жакет, юбка, кўйлак ва шу каби кийимларнинг бел чизиғидаги виточкаларни ҳам танланган фасондаги чизикларга (масалан, бўртма чизикларига) кўчириш мумкин.

Блуза, юбка ёки кўйлакни бичаётган вақтда бурма ёки клёш учун эн қўшиш талаб қилинса, бу ҳолда андазани кесиб, кесикни кериш ёки газлама устига қўйилган андазани газламанинг эни бўйича зарур кенгликда суриш лозим.

АЁЛЛАР КҶЙЛАГИ

Аёллар ва қиз болалар кўйлаклари тўрт кичик гуруҳга бўлинади: кўйлак, блуза, юбка ва бошқа буюмлар. Кичик гуруҳдаги кўйлак асортиментида фасонлар жуда хилма-хил бўлади. Кўйлақлар турли газламадан ҳар хил безаклар билан тикилади. Бу кичик гуруҳдаги кийимлар кўйлак, пальто-кўйлак, костюм-кўйлак, халат, сарафан ва пижама-костюмларга ажратилади.

Кўйлак кўпинча кўкрак қисми ва юбкадан иборат бўлади. Кўйлакнинг кўкрак қисми олд ва орқа бўлак, енг ва ёқадан иборат. Юбка яхлит ёки бир неча бўлакдан ташкил топади. Юбкалар бир чокли, икки чокли ва кўп чокли; тахламали, бўртма чокли, плиссели, гофрели, бурмали ва ҳоказо бўлади. Кўйлақлар эса чўнтакли, белбоғли бўлиши мумкин.

Кўйлакнинг кўкрак қисми ва юбка алоҳида-алоҳида ёки яхлит бичилади. Кўйлақлар этаги шаклига қараб тўғри, торайтирилган ёки паст томонга кенгайтирилган бўлади. Кўйлак енглари узун, калта, сал узайтирилган ёки енгсиз бўлиб, улар асосий деталлар билан яхлит бичилган, ўтқазма енгли, реглан енгли, чала реглан енгли бўлиши мумкин. Енг учлари манжетли, манжетсиз, резинкали ва ҳоказо бўлади. Ёқалар қайтарма, шол ёқа, тик ёқа шаклида бўлиб, олд ва орқа бўлақлар билан яхлит бичилган ўтқазма бўлиши мумкин. Ёқа ўмизи айлана, тўғри тўртбурчак, учбурчак ва бошқа шаклларда бўлади. Кўйлак чўнтаклари ҳам турлича бўлиб, қоплама қирқма, бириктирма чокда жойлашиши мумкин.

Кийим вазифасига қараб, кўчалик, уйлик ва тантаналарда кийиладиганларга бўлинади. Уй кийимлари ип, ипак, штапель ва ҳоказо газламалардан тикилади; улар уй шароитида ҳаракат қилишга қулай, фасонлари (бичимлари) содда бўлиши керак. Кўчалик кийим ип, ипак, жун ва ҳоказо газламалардан тикилади; улар уй кийимларидан мураккаброк бўлиб, енг, ёқалари турли безаклар билан безалади. Тантаналарда кийиладиган кўйлақлар ипак, жун, сунъий толали газламалардан тикилади, уларнинг фасонлари мураккаб бўлиб, турли безаклар билан безатилади.

Блузалар ҳам турли материаллардан ҳар хил фасонда тикилиши мумкин. Блузалар юбка ичига киритилиб ёки юбка устига тушириб кийилади. Блуза этаги букиб тикилган, белбоғ уланган, кўйма бурма уланган ёки резинка қўйиб тикилган бўлиши мумкин.

ЎЛЧОВ ОЛИШ

Кийимни тўғри тикиш учун ўлчовлар тўғри олиниши лозим. Ўлчови олинаётган киши қўлларини тушириб, тўғри туриши ва ўзини эркин тутиши лозим. Ўлчов олишда кийимнинг тури ва фасони назарда тутилиши керак. Ўлчов сантиметрли лента ёрдамида олинади, бунда лентани таранг тортиш ҳам, жуда бўшатиб юбориш

хам ярамайди. Ўлчов олишга киришишдан олдин бел чизиғини аниқ белгилаб олиш керак, бунинг учун белга сантиметрли тасма ёки белбоғ боғланади. Узунликни кўрсатувчи ўлчовларнинг ҳаммаси тўла (яхлитлаб, яъни бутун сантиметрлар ҳисобида) ёзилади, айланаларни кўрсатувчи ўлчовларнинг эса ярми ёзилади.

Орқанинг белгача узунлиги – бўйиннинг еттинчи умурткасидан бошлаб белгача (умуртка поғонаси бўйлаб) ўлчанади.

Кийимнинг умумий узунлиги – бўйиннинг еттинчи умурткасидан бошлаб зарур узунликкача ўлчанади.

Елка кенглиги (узунлиги) – бўйиннинг асосидан ўмров суягининг учигача елка бўйича ўлчанади.

Бўйиннинг айланаси – бўйин асоси бўйича бўйин чуқурчасининг ўртасигача ўлчанади. Бунда бошни орқага салгина ташлаб туриш керак.

Кўкрак айланаси – сантиметрли лента иккала қўлтик тагидан ўтказилиб, кўкрак гир айлантирилиб ўлчанади, бунда лента орқада куракларнинг туртиб чиқиб турган жойидан, олдинда эса кўкракнинг баланд қисмидан ўтиши лозим.

Кўкрак марказлари оралиғи – кўкракнинг баланд нукталари ораси ўлчаб аниқланади.

Кўкрак остининг айланаси – кўкрак ости гир айлантириб ўлчанади.

Бел айланаси – бел гир айлантириб ўлчанади.

Сон айланаси – иккала соннинг энг баланд жойидан, белдан 18–20 см пастроқдан гир айлантириб ўлчанади.

Тирсак айланаси – тирсак чизиғи бўйича ўлчанади.

Билак айланаси – кафтнинг асосидан ўлчанади.

Еннинг узунлигини олишда қўл пастга туширилган бўлиши ҳам, тирсакдан сал букилган бўлиши ҳам мумкин. Қўл пастга туширилган бўлса – қўлнинг елка бўғинидан бош бармоқнинг катта бўғинигача ўлчанади, қўлни тирсакдан букиб турганда эса – елка бўғинидан кафтнинг асосигача ўлчанади.

Еннинг тирсаккача узунлиги – қўлнинг елка бўғинидан тирсаккача ўлчанади.

Юбканинг узунлиги – бел чизиғидан бошлаб зарур узунликкача ўлчанади.

Шимнинг умумий узунлиги – белдан зарур узунликкача (ён томондан) ўлчанади.

Шимнинг тиззагача узунлиги – белдан оёқ бўйича тиззагача ўлчанади.

Ўтириш чизиғи – ўлчови олинадиган киши стулга ўтказилади-да, белдан стулгача бўлган узунлик ўлчанади.

Зарур ўлчовлар олиниб бўлгач, андаза чизишга киришилади. Андаза чизмасини қандай чизиш кераклиги конкрет моделлар асосида тушунтирилади. Кийимнинг ҳар бир қисми (детали) алоҳида чизилади, шу билан бирга, кўкрак айланаси чизмани чизиш учун асосий ўлчов бўлиб хизмат қилади. Кўкрак айланасининг ярим ўлчови кийимнинг размери килиб қабул қилинган (масалан, кўкрак айланаси 104 см ни ташкил

этса, кийимнинг размери 52 бўлади). Кийимнинг орқаси, олди ва бошқа симметрик деталлар чизмасининг кенглиги кийимнинг ярим кенглигига тенг бўлади, лекин андазанинг бўйи (уzunлиги) буюмнинг ўлчаб аниқланган тўла узунлиги билан баробар қилиб олинади. Енг ва бошқа ассиметрик деталлар андазаси шу деталларнинг тўла кенглиги (эни) ва узунлигига тенг қилиб чизилади.

Размерлар	Елка (кўкрак) виточкасининг кенглиги (см)
44	4–5
46	5–6
48	6–7
50	7–8
52	9–10
54	11–12
56	12–14

Турли размер ва фасондаги кийимларнинг андаза чизмасини чизиш учун чизмада асосий чизиқ ва нукталар қандай жойлашганлигини ҳамда уларнинг гавда хусусиятлари билан боғланишини тушуниб олиш керак.

Асосий андаза чизмасини чизиш қоидаларини билиб олгач, турли размердаги андазаларни чизиш қийин бўлмайди, чунки уларнинг асоси бир хиллигича қолади, ўзгармайди. Андаза чизмаларини чизиш мисолларида шартли ўлчовлар олинган. Шунга кўра, бошқа размердаги кийимни тикиш учун кийимларнинг турлари бўйича ёзилган мақолаларда берилган мисолларга қараб чизма чизишга тўғри келади, бунда ўлчовларга мос келадиган размерларни асос қилиб олиш керак.

Керакли размердаги андаза чизмаси тайёр бўлгач, шу чизмага асосланиб, ҳар хил кийимнинг турли фасондаги андазасини чизиш мумкин, бунинг учун тегиш-лича модель ясалади, холос.

ТҮЙ МАРОСИМЛАРИ. ОДАТЛАР

НИКОҲ ТҮЙИ 394

- Совчилик 395
- Фотиҳа тўйи 397
- Тўйга тараддуд, тўй олди маросимлари 397
- Тўй куни 398
- Ёр-ёр 399
- Чимилдик 403
- Биринчи холи учрашув кечаси 404
- Келин салом 405
- «Куёв оши» 408
- Янгалар 409
- «Ярашиш» 410
- Чарлар 411
- Қудалар 413
- Қуда чакирик 414

БЕШИК ТҮЙИ 416

- Бешик 416
- Алла 417
- Тўй 420

ОЛТИН ТҮЙ 421

НИКОҲ ТҶҲИ

Кўп минг йиллик тарихга эга бўлган ўзбек халқи асрлар давомида ўзига хос хилма-хил урф-одатлар, маросимларни яратди. Улар доимий такрорланиши ва халқнинг уларга амал қилиб келиши натижаси ўлароқ умрбоқийдир. Жамият тараққиётида рўй берган ўзгаришлар туфайли улар ҳам ўзгаради, уларнинг айримлари нутилади. Турмушга, замонга қараб, янгилари пайдо бўлади, йилдан-йилга такомиллашиб боради. Энг халқчиллари замонлар оша давр синовларига бардош бериб, авлоддан-авлодга ўтиб келади.

Халқимиз турмушида «тўй» номи билан юритиладиган маросимлар жуда кўп. Бу халқимизнинг тўй-тантаналарга ўта ўчлигидан, қувноқлик, хушчакчақлик қайфиятига, қулгисеварлигига, қувноқ ҳазил-мутоибаларга ташналигидан ва бундай йиғинлар ўтказишда тадбиркорлигидан далолатдир.

Тўй номи билан боғлиқ маросимларнинг барчаси қариндош-уруғлар, таниш-билишлар, яқин кишилар, ёру дўстлар, қўни-қўшнилари, кенг жамоатчилик ҳамкорлигида ўтказилади.

Бундай маросимларнинг ҳар бирини чиройли ўтказишда аёлларнинг ҳиссаси катта бўлгани каби халқимизнинг энг қимматли урф-одатларини авлоддан-авлодга етказишда ҳам уларнинг ўрни бекиёсдир.

Фарзандларимиз туғилиб, атак-чечак юра бошлаганданок «Яхши тўйларингни кўрайлик!», «Чиройли гўшангаларга куёв бўл!» ёки «Ошингни ейиш насиб этсин!» деб дуо қиламиз. Болаларининг бахту иқболи, яхши тўйлари ҳақидаги уйқусиз тунларигаги орзу-хаёллар оналарга қувват беради. Фарзанд вояга етиб борар экан, она унга атаб бисот сандигини очади.

Никоҳ тўйи келажак оиланинг пойдеворига асос солади. Шунинг учун ҳам тўй маросими билан боғлиқ барча тадбирларда ёшу қари, эркагу аёл бирдек иштиёқ билан иштирок этадилар. Гарчи тўй тантаналари бир кунда, бир неча соатда ўтса ҳам, унга тайёргарлик кўриш, тўйдан кейинги расм-русумларни ҳисобга олганда, бир неча кунга чўзиладиган ва бир неча босқичдан иборат жараён дир.

Никоҳ тўйи маросими ўзбекларда қадим-қадимдан совчиликдан бошланган ва ҳозир ҳам бу русумга риоя этиб келинади.

СОВЧИЛИК

Хориждан келган бир меҳмон ўзбек никоҳ тўйлари билан қизиқиб қолиб сўради:

– Сизларда уйланиш йигит ва қизнинг муҳаббати асосида эмас, қандайдир совчилар воситасида амалга оширилар экан, шу ростми?

– Ростликка рост, лекин совчилик муҳаббатни инкор қилмайди, аксинча, муҳаббатни мақсадга эриштиради ёки йўқ муҳаббатни борга айлантиради, муҳаббат яратади. Қандай қилиб дейсизми? – Биз унга совчиликнинг бутун моҳиятини тушунтириб бердик.

Икки ёш бир-бирига севги изҳор қилиб турмуш қурмокчи бўлди, дейлик. Шу ёшда уларда ҳали ҳаёт тажрибалари кам, ҳиссиёт ақлдан устунлик қилади. Ота-она, умуман, катталар билан маслаҳатлашадилар, киз тарафининг тағ-тахтини, ота-онасини, уй-жойини, қизнинг хулқ-атворини совчилар воситасида сўраб суриштирадилар. Айни вақтда киз тараф ҳам шундай иш тутади. Бу ерда ёшлар тажрибасига катталар тажрибаси қўшилиб, бир фикрга келинади. Соғлом оилада ҳеч ким ҳеч қимни мажбур қилмайди.

Бошқа бир ҳолатда, кўпроқ кишлоқ жойларда, дейлик, йигит ўзига муносиб киз топа олмайди, лекин уйланиши керак. Европада бундай ҳолатларда «танишув клублари», рекламалар қўл келади, бизда эса совчилик шаклида иш битказилади. Совчилар воситасида учрашган йигит-қиз маълум вақт бир-бирларини синайдилар. Улар ўртасида муҳаббат ришталари пайдо бўлса, унаштириладилар, тўй бўлади. Кўрялсизми, совчилик ҳеч бир муҳаббатни инкор қилаётгани йўқ.

Хорижлик меҳмон ўйлаб қолди.

– Европага нисбатан сизларда оилада ажралишнинг камлиги сабаби, балки, шундадир, деган хулосага келдим, – деди у.

Меҳмоннинг хулосасида маълум ҳақиқат бор. Балки шунинг учундир совчилик йиллар ўта яшаб, маъқул топилиб, ўз хизматини ўтаб келмоқда.

Совчилик – бирор хонадоннинг вояга етган қизини келинликка сўраб бориш одати. Бу вазифани бажарувчилар совчилар деб номланган.

Йигит улғаяётган хонадонда унинг «бошини икки қилиш», яъни уйлантириш фақат ота-онанинггина эмас, яқин қариндошлар, дўсту биродарларнинг ҳам ташвиши ҳисобланади. Шунга кўра, йигитга муносиб қизни кўз остига олганлар йигитнинг онасига уни дарак қилишган. Шаҳарларда йигитнинг онаси аммаси ёки холаларидан бири билан ёки бошқа бир аёл билан мўлжалланган қиз хонадонига ташриф буюриб, «меҳмонга келдик» баҳонаси билан қизни кўрадилар. Айни пайтда уй-жой, ховлининг тозалиги, саранжом-саришталиги, дастурхон қандай безалиши, уй эгаларининг меҳмондўстлигига разм соладилар. Қизнинг онаси билан суҳбатлашиб, «онасини кўру, қизини ол» мақолига амал қиладилар.

Кўп ерда совчилар қиз томоннинг қўни-қўшнилари, хизмат еридан сўраб-суриштирадилар.

Қишлоқ жойларида яшовчилар бир-бирларининг фарзандларини яхши билганликлари учун совчиликка ўзлари (оналари) бормай, маҳалладан ёки қариндошларидан 2–3 кишини юборади.

Қиз томон таниш-билиш ёки қариндош бўлса, совчилар икки-уч боргач, фотиҳа тўйи белгиланиши мумкин. Агар нотаниш бўлса, қиз томон ҳам сўраб-суриштириб, бир қарорга келгунига қадар, йигит томон ўз элчиларини дамо-дам юбориб туради. Кўпинча бу қайта боришларда йигитнинг онаси қатнашмайди. Бу, бир чеккаси, қиз томон уялмасин, айрим мулоҳазаларини очиқроқ айтсин андишаси бўлса, яна бир чеккаси, қиз томон йигитни ҳали яхши билишмаса, унинг келинойилари, амма-холалари у ҳақида холис сўз юритмоқлари учундир. Шарқона одобга кўра, йигитнинг онаси ўз ўғли ҳақида гапириши, унинг яхши томонларини кўрсатишга уриниши яхши саналмайди.

Яна бир нозик жиҳатни айтиб ўтмоқчимиз. Ўзбекчилик одоби, ички маданиятимиз шундай кучлики, совчилар ҳам, қиз томон ҳам бир-бирларининг шаъниларига тегадиган гап қилмайдилар. Зарур бўлса, ҳатто рад жавоби ҳам нозик андиша пардасига ўраб, оғир ботмайдиган, кишидан безмайдиган қилиб етказилади. Дейлик, уйланадиган йигитга амма, холаси ёки келинойилари тавсия қилган қиз қай бир жиҳати биландир маъқул бўлмади. Бу оилага совчилар кадамининг узилиши шуни билдиради. Қиз томон буни тўғри тушуниб, беҳудага хафа бўлмайди. «Кўрамиз биздан яхшисини топганинглари!», «Эссиз бизни овора қилиб, нон-тузимизни егани!» каби кизнинг онасидан, демакки, киздан кўнгил коларлик, бошқа совчиларнинг йўлини тўсарлик гаплар қилинмайди. Қиз томон тўғрисида «дастурхонликми, муомалаликми?» каби сўровлар шунинг учун бўлса керак.

Ёки дейлик, қиз томонга куёв томон маъқул бўлмади. Шунда ҳам очиқдан-очиқ «йўқ!» дейилмайди. «Қизимиз ҳали ёш», ўқиётган бўлса «ўқиши битсин» каби баҳоналар билан совчиларнинг иззати жойига қўйилиб қайтарилади. «Шу йигитга менинг шундай қизимни сўраб келдингизми?», «Сизга биз лойик эмасмиз» каби оғир гаплар қилинмайди. Куёв томон ҳам буни тушуниб, «қизлик уй – қарвонсарой, айланай. Шоҳ ҳам келади, гадо ҳам» қабилида иш тутиб қизга, шу жумладан, ўз ўғлига ҳам бахт тилаб хайрлашилади.

Совчилик аксарият аёллар иши, шароитга қараб, баъзан ўртага эркаклар ҳам тушадилар. Унда аёлларнинг ички маданияти, сўзамонлиги намоён бўлади. Совчиларни элчилар деб аталиши ва совчиликка қариндошлар ичидан энг билимли, кўримли, мулоҳазали аёлларнинг танланиши бежиз эмас. Бундайлар ҳеч бир хатти-ҳаракатлари билан куёв онасини уялтириб қўймайдилар ва қиз томондан ижобий жавоб олишга эришадилар.

Қизнинг ота-онаси кизи ва ўз қариндошлари билан маслаҳатлашиб, совчиларнинг иккинчи ёки учинчи боришида йигит томоннинг таклифига розилик билдиради. Совчилар шу розиликка олдиндан махсус тайёргарлик тарзида дастурхон (патир, ширинлик-мева, баъзан қизга, унинг ота-онасига сарпо) қилиб борадилар. Совчилар хузурида қиз ва йигит бир-бирларига унаштирилганлиги эълон қилинади ва бу қарорнинг муқаддаслигини таъкидлаш маъносида совчилар келтирган дастурхон очилиб, нони синдирилади («нон синдириш»), сўнг «оқ ўрар» маросими ўтказилади. Одатда, бу маросимда энг яқин ва табаррук қариндошлар иштирок этишиб, икки томоннинг қуда бўлишига розилиги белгиси сифатида оқлик берилади. Икки она тавозе билан қайта кўришиб, бир-бирларини табриклайдилар. Шу маросимнинг ўзида кўпинча бўлажак келин уйида ўтказиладиган фотиҳа тўйи куни, тахминан бўлса ҳам, тўй вақти белгиланади.

ФОТИҲА ТҶЙИ

Фотиҳа тўйи бўлажак келин уйида ўтказилади. Аксарият унда куёв томондан энг иззатли ва мўътабар кишилар иштирок этадилар. Улар келинга, ота-она ҳамда бо-бо-бувисига сарпо-суруғлар, сомса, холва-майиз, патир ва нон, шунингдек, пиширилган овқат ҳамда ширинликлар тугилган тугунларни олиб келадилар. Куёв томондан келган бу кишиларга жуда катта иззат кўрсатилади, ҳурматини жойига қўйиб кутилади. Тайёрланган таомлардан ташқари куёв томон юборган тансиқ таомлар тортилади. Қайтаётганларида энди ҳақиқий қариндош бўлингани белгиси сифатида куёвга, ота-онасига совға-салом, сарпо-суруғ берилади. Фотиҳа тўйи олиб келганларга уларнинг куёвга яқинлиги, ёши улуғлигига қараб совғалар (кўпинча чопон) берилади. Улар куёв томоннинг ишончли вакиллари бўлгани учун бемалол бўлажак тўй ва бошқа маросимларни ўтказиш, уларда бўладиган олди-берди масалаларини ҳал қилишади. Бу кишилар тўй тантаналари ва у билан боғлиқ бошқа маросимларда ҳам икки томонни қовуштирувчи вакил сифатида бош-қош бўладилар.

Кўп вилоятларда, Тошкент шаҳрида ҳам ҳукуматимизнинг тўй ва маросимларни ўтказишни тартибга келтириш, дабдабавозлик ва исрофгарчиликка йўл қўймаслик ҳақидаги қарорларидан келиб чиқиб, куёв ва келин томоннинг келишувига кўра, фотиҳа тўйлар ҳам асосий тўй юбориш маросимига қўшиб ўтказилмоқда.

ТҶЙГА ТАРАДДУД, ТҶЙ ОЛДИ МАРОСИМЛАРИ

Халқ орасида «Тўйнинг бўлади-бўладиси қизик. Тўйнинг ўзи кўз очиб юмгунча ўтиб кетади!» деган гап бор. Аслида ҳам шундай. Фотиҳадан кейин қиз томон ҳам, куёв томон ҳам тўй тадоригини жадал кўра бошлайди. Бўлажак келин сарполарини тиктириш билан банд бўлганда, онаси «пахта солар», «мол ёяр» тайёргарлигини

кўради. Яъни опа-сингиллари, яқин кўшни аёллар билан келинга бериладиган кўрпа-кўрпачалар бичиб тикилади, пахта солиниб қавилади. Яқинларнинг бири куёв хонадонига бориб келин туширишга мўлжалланган хоналарни кўриб («уй кўрар» қилиб) келгач, дераза пардалар, дарпарда, эшик пардалар тикилади. Тўйга яқин қолганда тўйга тайёрланган барча нарсалар қизга аталган мебель билан бирга куёвни-кига олиб борилиб, келин тушадиган хоналар ясатилиб («мол ёяр») келинади.

Тўй тантаналари куёв томонда тўй юборар, келин томонда тўй келди маросимлари билан бошланади.

Куёв томон белгиланган миқдорда дон-дун, агар келишилган бўлса, айрим жойларда катта қозонда ош, катта кўчқор, келинга ва унинг ота-онаси ҳамда яқинларига сарпо-суруғ, пишириклар ва ширинликлар юборади. Уларни келин томонга куёвнинг энг яқин ва табаррук кишилари, маҳалла оқсоқоли олиб боради.

Қиз томон уларни иззат билан кутиб олиб, қуюқ-сууюқ таом билан сийлайди, ўзининг куёвга ва унинг яқинларига тайёрлаган сарпо-суруғлари билан бирга кузатади.

Кўп жойда тўй келган кун, яъни никоҳ тўйи тантаналаридан бир кун аввал «қиз мажлиси» («қиз оши») ўтказилади. Бу маросимда, асосан, қизнинг яқин дугоналари, кўшни қизлар, яқин қариндошларнинг бўлажак келин билан тенгдош қиз-келиндари иштирок этишиб, ўйин-кулги қилишади, қизга яхши тилаклар билдиришади. Бу удум, албатта, мазмун ва моҳиятида катта ўзгаришлар билан ҳанузгача давом этиб келмоқда. Илгарилари қизлар ўзлари ҳоли, эркаклар ва катта ёшдаги аёллар кўзидан панада ўйин-кулги қилиб, маъсум кўшиқлар қуйлаган бўлсалар, эндиликда бу маросим аксарият қиз томонда катта тўйга айланиб бормоқда, кўп жойда бу маросимга куёв ҳам ўз жўралари, опа-сингиллари, келинойилари билан ташриф буюрмоқда. Куёвнинг бу ташрифидан фойдаланиб, кўпинча никоҳ ўқитиш маросими ҳам шу ерда этилмоқда.

Совет даврида никоҳ ўқитиш қатъиян ман этилгани учун исломга эътиқоди банд бўлган халқимиз бу маросимни хуфия ижро этган. Эндиликда давлат идораларида никоҳ қайд этилгач, шу яқин орадаги масжидда ёки имом қизнинг уйига таклиф қилиниб, очиқчасига никоҳ ўқитиладиган бўлди. Бу маросимда куёв яқин жўраси, тоға ёки амакиси билан, келин янгалири билан иштирок этади. Имом икки ёшга эр-хотинлик бурчи ва ҳуқуқларини, оиланинг муқаддаслигини тушунтиргач, куёв ва келиндан (янгалари орқали) розилигини олгач «Хутбаи никоҳ» («никоҳ ҳақида»ги дуо)ни ўқийди ва улар бахтига Аллоҳнинг баракасини сўраб, оқ фотиҳа беради.

ТЎЙ КУНИ

Қадимий ўзбекчилик удумига кўра, никоҳ тўйи тантаналари куёвникида ўтказилади. Тўй оқшоми куёв жўралари билан карнай-сурнай, чилдирмаю ноғоралар садолари остида шўх ўйин-кулги ва завқли қийқириклар билан келинникига келади. Улар

чимилдик тортилган хонада, ноз-неъматлар тўла дастурхон атрофида сийланадилар (чимилдик ҳақида сал қуйироқда сўз юритамиз). Суюк овқат, ош ейилиб бўлингач, куёвжўралардан бири келин томондан куёв сарпосини «сотиб олади». Куёвни кибла тарафга каратиб, унга қизнинг онаси тайёрлаган чопон, салла кийгизилади. Куёвжўралар муборақбод этгач, сурнай хониши остида куёвни қизнинг онаси, хола-аммалари билан кўришгани олиб келишади. Она ва бувининг оқ фотиҳаси, эзгу дуоларини олиб, куёв ўз жўралари билан уйига қайтади.

Келин учун энг хаяжонли дамлар бошланади. Унинг яқинлари йиғилишиб, узатиб боришга тайёрланадилар.

Келинга оқ либосини кийдириб, отаси, буваси ва тоға, амаки каби яқин қариндошлар билан хайрлашгани олиб чиқадилар. Бу ҳам кўпчилик аёлларнинг қалбини хаяжонга солиб, кўзига ёш чиқарадиган маросим.

Келин янгалари, дугоналари даврасида отасининг олдига келиб таъзим ила берган нону тузига розилик сўрайди. Отаси кизининг пешанасидан ўпиб, елкасидан қучиб, розилигини билдиради, бахт тилайди. Қиз онаси олдига бориб: «Онажон, берган оқ сутингизга раҳмат!» деб бағрига сингиб рози-ризолик тилайди. Келин машинага чиқмасидан аввал ота унга оқ фотиҳа беради, ойдин бахт тилайди. Иштирокчиларнинг ҳаммаси оминга қўл очиб, унга жўр бўладилар.

Энг қадим одатимизга мувофиқ келин-куёвнинг уйига қадар ёр-ёр билан кузатиб кўйилади.

ЁР-ЁР

Хотин-қизларнинг қиз узатиш баҳона ўзлари тўқиган «Ёр-ёр» қўшиқларида қиз боланинг қисмати, унга далда бериш, унинг бахтли бўлишини тилаш, сепли-эплилигини таъкидлаш, қизларнинг тақдирига тан бериши, ҳар қандай жафоларга кўникиши кераклиги ҳақидаги момолар ўғити ифодаланган. Замонлар ўзгарса ҳам «Ёр-ёр» қўшиқларидаги маъсумлик, хазинлик, маъюсликнинг сақланиб қолиши шундан:

*Ҳай-ҳай ўлан, жон ўлан, бахтинг бўлсин, ёр-ёр,
Пайгамбарнинг қизидек тахтинг бўлсин, ёр-ёр,
Пайгамбарнинг қизини ким кўрган бор, ёр-ёр,
Ота-она уйига ким тўйган бор, ёр-ёр.*

*Заргар қилган занжирни узиб бўлмас, ёр-ёр,
Худо қилган тақдирни бузиб бўлмас, ёр-ёр,
Ҳай-ҳай ўлан, жон ўлан, мис панжара, ёр-ёр,
Ҳар жафога кўнади қиз бечора, ёр-ёр.*

*Йиғлама қиз, йиғлама, тўй саники, ёр-ёр,
Остонаси тиллодан уй саники, ёр-ёр,
Ҳай-ҳай ўлан, жон ўлан, атойи қиз, ёр-ёр,
Упа-элик керак эмас – чиройли қиз, ёр-ёр.*

Қуйида момолар ва оналар қалбининг ўзига хос нидоси бўлган «Ёр-ёр» кўшиқларидан намуналар келтирамиз. Улар турли вилоятлар, турли туманларда ёзиб олинган.

*Тахта-тахта кўприк, тахтинг бўлсин, ёр-ёр,
Он ҳазратим қизларидек бахтинг бўлсин, ёр-ёр,
Он ҳазратим қизларини Али олган, ёр-ёр,
Ёр-ёр айтиб қиз бермаклик андин қолган, ёр-ёр.
Йиғлама қиз, йиғлама, тўй саники, ёр-ёр,
Остонаси тиллодан уй саники, ёр-ёр,
Қоматлари келишган ёр саники, ёр-ёр.
Қат-қатгина қатлама қатланадир, ёр-ёр,
Қизни олиб янгалари отланадир, ёр-ёр,
Қизни олиб янгалари тура турсин, ёр-ёр,
Қиёматли оталари рози бўлсин, ёр-ёр,
Оқ сут берган оналари рози бўлсин, ёр-ёр.*

* * *

*Чимилдиқнинг богини боғлайди қиз, ёр-ёр,
Онасининг бағрини доғлайди қиз, ёр-ёр.
Дока куйлак енгини сўтдим она, ёр-ёр,
Оқ сутингга рози бўл, кетдим она, ёр-ёр.
Тол ёғочга арқон солиб учган синглим, ёр-ёр,
Ҳовлингизга ҳол бўлиб тушган синглим, ёр-ёр.
Оқ ўтовлар қурилсин айвонингда, ёр-ёр.
Ўғил-қизлар ўйнасин тўрт ёнингда, ёр-ёр.
Тогда тойчоқ кишнайди от бўлдим деб, ёр-ёр,
Уйда келин йиғлайди ёт бўлдим деб, ёр-ёр.
Токчадаги қайчиси занг босмасин, ёр-ёр,
Янги тушган келинни ғам босмасин, ёр-ёр.
Аравани гупчаги уйдим қошиқ, ёр-ёр,
Олиб келган синглимиз олтин ошиқ, ёр-ёр.*

* * *

*Ҳай, ҳай ўлан, жон ўлан, ўланчи қиз, ёр-ёр,
Ўланига кўнмайди ёлгончи қиз, ёр-ёр.
Ола қонга суянган-о онангмиди, ёр-ёр,
Йиғламасдан кулади-ё ўғаймиди, ёр-ёр.*

Ўгай бўлса майлига-ё жон қутади, ёр-ёр.
 Истаб бориб орқангдан ҳузур қилади, ёр-ёр.
 Тушган эшигинг остонаси қумуш бўлсин, ёр-ёр,
 Бир ёстиққа бош қўйганинг дўстинг бўлсин, ёр-ёр.
 Қайроғочда қайрилиб қор ёғади, ёр-ёр.
 Маҳалланга ой бўлиб қиз боради, ёр-ёр.
 Булут кетиб ой тўлганда ёруғ бўлар, ёр-ёр.
 Қиз боланинг ёруғи-ё ойдай бўлар, ёр-ёр.

* * *

Шалдир-шўлдир сув кечиб эринманглар, ёр-ёр.
 Қалин нули бердик деб керилманглар, ёр-ёр.
 Қалин нулин барини ҳашлаб келдик, ёр-ёр.
 Ойимлардай синглимни бошлаб келдик, ёр-ёр.
 Чимматимга тикканим чим каштадир, ёр-ёр.
 Келин ойи сўрасангиз ун саккизда, ёр-ёр.
 Гумро, гумро жойларга гумроҳ тушдим, ёр-ёр.
 Қўлимга қайчи олиб бахмал бичдим, ёр-ёр.
 Бахмал бичган қайчининг сони бошқа, ёр-ёр.
 Куёв бўлган йиғитнинг оти қашқа, ёр-ёр.
 Отининг қашқалиги манглайида, ёр-ёр.
 Тилининг ширилиги танглайида, ёр-ёр.

* * *

Ҳай-ҳай ўлан, жоним ўлан, тўйдир букун, ёр-ёр.
 Дўст келиб, душман кетар, қундир букун, ёр-ёр.
 Ҳай-ҳай ўлан, жоним ўлан, келин олибо келдик, ёр-ёр.
 Ўнг қўллари кўксида ойим олибо келдик, ёр-ёр.
 Узоққа қиз берманглар, ранги сариқ, ёр-ёр.
 Онасининг ёшлари мисли ариқ, ёр-ёр.
 Осмондаги юлдузни отган отам, ёр-ёр.
 Ўз қизини бировга сотган отам, ёр-ёр.
 Ўз қизининг ўрнига бодом экин, ёр-ёр.
 Бодом шоҳи қайритса болам десин, ёр-ёр.

* * *

Ёр-ёр, ёронай,
 Келин келар узоқдан, ёр-ёр, ёронай.
 Келин келди оқтошдан, ёр-ёр, ёронай,
 Желаги түшиди бошдан, ёр-ёр, ёронай.

Желаги тушса бошдан, ёр-ёр, ёронай,
 Айрилма қалам қошдан, ёр-ёр, ёронай,
 Тошкан йўли тош экан, ёр-ёр, ёронай,
 Олган ёринг ёш экан, ёр-ёр, ёронай,
 Ёшам бўлса майлига, ёр-ёр, ёронай,
 Рўзгорига бўш экан, ёр-ёр, ёронай.
 Қошинга қарқар қамиш, ёр-ёр, ёронай,
 Тишлари марвар, кумуш, ёр-ёр, ёронай.
 Қайси боғдан чиқади, ёр-ёр, ёронай.
 Ака деган товуши, ёр-ёр, ёронай.

* * *

Ҳовлингизда тутингиз, ёр-ёр, ёронай,
 Хурмачада сутингиз, ёр-ёр, ёронай.
 Борай десам қўймайди, ёр-ёр, ёронай,
 Ола бўйноқ итингиз, ёр-ёр, ёронай.

Ҳовли ичи якка тол, ёр-ёр, ёронай,
 Якка толга пайванд сол, ёр-ёр, ёронай.
 Олган ёринг ёш бўлса, ёр-ёр, ёронай,
 Алдаб-сулдаб йўлга сол, ёр-ёр, ёронай.

Ариқ лабини ўйдим, ёр-ёр, ёронай,
 Қўлимга хино қўйдим, ёр-ёр, ёронай.
 Ота-онамдан кечиб, ёр-ёр, ёронай,
 Ёримга бино қўйдим, ёр-ёр, ёронай.

Зардевол – ой зардевол, ёр-ёр, ёронай,
 Зардеволнинг гарди бор, ёр-ёр, ёронай.
 Уйланмаган йигитнинг, ёр-ёр, ёронай,
 Юрагида дарди бор, ёр-ёр, ёронай.

Сочим нега ўсмайди, ёр-ёр, ёронай,
 Ювмайман, тарамайман, ёр-ёр, ёронай.
 Ёрим нега келмайди, ёр-ёр, ёронай,
 Чиқмайман, қарамайман, ёр-ёр, ёронай.

Сочимни ўриб қўйинг, ёр-ёр, ёронай,
 Белимга тушиб турсин, ёр-ёр, ёронай.
 Ёримга айтиб қўйинг, ёр-ёр, ёронай,
 Йўлимга чиқиб турсин, ёр-ёр, ёронай.

Янгалар, дугоналар, якин кариндошлар куршовида келган келин куёвникида пойга пояндоз ёзиб кутиб олинади. Куёв остонасидаёқ у уч бор таъзим килиб, куёв билан бирга ясатиғлик тўй дастурхонига ўтиради.

Тўй тантанасининг ўзи турли вилоят ва туманларда турлича ўтказилади. Аксарият ерларда «янгича», яъни келин билан куёв тўйхонада бирга ўтиришиб, табрик ва кутловларни қабул қилишади, дўст ва дугоналарнинг ўйин-кулгиларини томоша қилишади.

Одатда, кизни узатиб келган онаси ва якин кариндош бўлган аёллардан ўн-ўн бештаси қуданикида тунаб, эртасига нонушта килиб қайтадилар.

ЧИМИЛДИК

Чимилдик – қадимги урф-одатга кўра, никоҳ тўйи биринчи кечаси келин-куёвнинг бошқалардан холи ўтириши учун уй бурчагига оқ парда тортилган махсус жойдир. Тошкент шевасида бу жой «гўшанга» деб юритилади (гўша – бурчак, яъни бурчакдаги жой). Чимилдикдаги парда янги оқ матодан икки бўлак килиб тикилиб, бўлақлар омонатгина улаб қўйилади. Аввало кизнинг уйида, куёвжўра (навкар)лари билан карнай-сурнай чалиб, никоҳга келишига чимилдик тортилади. Куёв чимилдикнинг ўртасини ёриб кириб, чордона қуриб ўтиради ва шу ерда тамадди қилади. Жўралар чимилдик атрофидан жой олиб, меҳмон бўлишади. Бу одат куёвни «ёмон кўздан» асраш, муҳофазага олиш, қолаверса, ҳаё сақлаш маъносида қўлланилади.

Асосий чимилдик куёвникида ясалади. Куёвникига узатиб келинган келин никоҳ базми тугагач, куёв-келин учун ажратилган уйга киритилади. Аёллар куёв ва келин тарафга бўлинишиб, белларига белбоғ боғлашиб, «ха-я, ха-я, хув», дейишиб тортишмачоқ бошлашади. Куёв тараф чимилдик томонда, келин тараф эса келинни ўртага олиб, остона томонда турадилар. Белгиланган чизиқдан куёв томонга келин томондаги аёлларнинг биргина қадами ўтса-да, келин қўлга киритилган ҳисобланади. Бунда келин тараф куёв томонга ён босиб, қийкирик, ҳазил-мутойиба ва бир канча тортишувдан сўнг атай тортишмачокни бўшаштирадилар ва гўё «енгиладилар». Кейин чимилдикда келинни қутаётган куёв тўн ёпиниб чикиб, келинни даст қўтариб, чимилдикка олиб киради. Тошкент шаҳри ва Тошкент атрофи каби жойларда бу одатлар янгича кўриниш олган, тортишмачоқ ўрнига сипогина ҳолда куёв келинни етаклаб, холи уйга (чимилдикка) олиб киради.

Киз узатиб келган кайвони аёлларнинг гап-сўзлари, ҳазил-мутойибалари келин-куёвга бемалол эшитилиб туради. Аёллар атайлаб турмуш сабоқлари, одоб-ахлоқ ҳақида, эр-хотинлик муносабатлари ҳақида қизгин суҳбатлашадилар. Бунда «қизим сенга айтаман, келиним сен эшит» қабилида келин-куёвнинг «қулоғи пиши-

тилади». Шундай қилиб, келин-куёв биринчи кечани чимилдик ортида ўтказди. Кўп жойларда тўй эртаси куни чимилдик олиб қўйилади, айрим жойларда маълум муддат (қирқ кунгача) тутилган ҳолда тураверади.

БИРИНЧИ ХОЛИ УЧРАШУВ КЕЧАСИ

Одатда, биринчи холи учрашув кечаси никоҳ тўйи маросими тугаган кечада бўлиб, қадим вақтда куёв ва келинга бериладиган уй сони бир хона бўлгани учун чимилдикда, ҳозирги даврда эса, аксарият, алоҳида хонада кечади. Келин ва куёв холи уйга киришгандан сўнг келин бўлмиш томонидан келган меҳмонлар (келинбарор) айрим удумларни амалга оширишади.

Улардан биринчиси – бир косада ширин сув келтирилиб, киз янғасидан келин-куёвга киргизиб юборилади. Ушбу сувдан «ҳаётимиз ширин ўтсин», деб ният қилган ҳолда аввал куёв, сўнгра келин ичиб, косани қайтариб чиқариб юборишади.

Иккинчиси – келин ва куёвга кўзгу киритилади. Ушбу кўзгуга келин-куёв «истарамиз бир-биримизга иссиқ бўлсин», деб ният қилиб бир вақтда бирга қарашлари – нигоҳ ташлашлари керак.

Учинчиси – мусулмонларнинг муқаддас китоби – Қуръони қаримнинг оилавий масалаларга бағишланган «Анъом сураси» очиб берилган ҳолда киритилади. Ёшлар уни ўпиб, пешаналарига сурадилар, ахил-ширин турмуш кечиришга, бир-бирларига садоқатли-вафодор ёр бўлишга аҳду-паймон қиладилар.

Шундан сўнг куёв янға билан киз янғаси уйга кириб, ёшларга ўрин ҳозирлайдилар. Ўриндик тайёр бўлгач, икки томондан ували-жували, неварачеварали, пиру бадавлат, эри билан қўша қариган кекса аёллар: «Ёшларнинг ҳаёти ҳам бизнинг ҳаётимизга ўхшасин, қўша қаришсин», деган ниятда ўринга «думалаб» берадилар ва баъзи расм-русумларни бажарадилар. Куёв томондан қирган аёл эркак ролини, келин томондан қирган аёл эса келин ролини ўйнаб, гўё висол кечаси саҳнасини жонлантиришади. «Эркак» «аёл»ни «жоним» деб, эркалаб, суйиб, бошини силаб, ширинликлар беради. «Аёл» эса уялиб, ҳаё билан тисарилиб туради, секин-секин «эркак» изнига юра бошлайди.

Йиллар, даврлар оша бу расмнинг йўқ бўлиб кетмаганига сабаб, балки қизларимизнинг «йигит кўрмай» турмуш қуриши, бу маросимни улар кўзи ўнгида ўтказишдан мақсад, балки, келиннинг маълум даражада «кўзини очиш», эр-хотинликка тайёрлаш бўлгандир. Қолаверса, шу табарруқ аёллар турмушидан ўрнак олсин, дейилгандир.

Кексалар ёшларни дуо қилиб чиқиб кетадилар. Ёшлар холи қоладилар.

Келинбарорда қолган аёллар эса «туғди-туғди» маросимини ўтказадилар. Бундан кўзланган мақсад фақат тонг ёришгунча бўлган вақтни ўтказиш эмас, албатта.

Чиллалик уйда янги қурилган оилага ували-жували, серфарзанд, пиру бадавлат бўлишни тилашдир. Зеро, «чиллали уйда нима сўралса, Худо беради», деган ишонч қадим-қадимдан мавжуд.

Келинбарорга келган табаррук аёллардан бири кўпинча пар ёстикдан «чакалоқ» ясайди. «Қизингиз туғди», деб она ва амма-холадан суюнчи оладилар. Унга кўплашиб исм кўядилар. Кейин унга алла айтадилар. Бу ярим ҳазил, ярим ҳаяжонли маросим иштирокчилари юраклари тўлқинланиб, суюнчи узатадилар. «Тукқан она»га «бола»га омонлик, яхшилик, ризк-рўзлик бўлишини тилайдилар. Кўп ерда алла овозини эшитиб куёв томон аёллари ҳам суюнчи бериш учун кирадилар ва алладан тўлқинланиб, ўтириб тинглайдилар. Маросим ўйин-қулгига уланиб, хотинлар тонг отиб колганини ҳам сезмай қоладилар. Улар ўзлари билан овора бўлиб, онгли равишда чимилдиқдагиларни унутгандек бўладилар.

Чимилдиқда эса...

Чимилдиқда келин-куёвлар бир-бирлари билан яқиндан танишган ҳолда меҳр-муҳаббатли биринчи висол они нашидасини сурадилар. Улар бир-бирларини эркалайдилар. Куёв келиннинг кўзларидан, дудокларидан ўпиб тўймайди. Аммо бу кеча жимо қилинмайди. Киз янгаси куёвни эрта сахарда, ҳеч бир меҳмон уйғонмасдан уйдан чиқариб юборишни келин бўлмишга тайинлайди.

Куёв чимилдиқдан чиқиб кетгандан сўнг, кўп ўтмай тонг отади. Хотинларнинг ярим ҳазил маросимлари ҳам тугайди. Энди улар келин салом тараддудига тушадилар.

КЕЛИН САЛОМ

Келин салом келин тушган куннинг эртасига эрталаб келинни куёвнинг отонаси ва қариндошларига кўрсатиш, таништириш ва саломлашиш учун ўтказилади. Маросим бошланишидан олдин келин чиройли кийимлар (ҳар бир вилоятда ўзига хос келин либослари) билан ясантиради. Сўнг маҳалла, қишлоқнинг дастурхончиси ёки келин томондан келган ёши улуғроқ аёл, баъзи жойларда махсус «келин салом» айтувчи аёл келинни юзига парда ёпиб, бошига бир даста рўмолчани кўйган ҳолда хонадон остонасига олиб чиқади ва баланд овозда биринчи бўлиб куёв хонадонининг ёши улуғлари, қайнота, қайнонасига бағишланган шеърин «келин салом» айтади.

– Ассалому алайкум, келин салом! Аввалам бор, икки олам сарвари, Яратган эгамга салом!

– Ассалому алайкум, келин салом! Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссаломга, барча азиз авлиёларга салом!

Бу анъанавий салом-таъзимдан сўнг хонадоннинг энг кексаларидан бошлаб оила аъзолари, қариндошларни бирма-бир тилга олиб, уларга келин саломи йўлланади:

Тўрга гилам тўшаган,
 Тўрадай ўгил ўстирган
 Катта момога бир салом.
 Тубадан чоқ ковлаган,
 Сойдан тулки овланган
 Катта бувага бир салом.

Тубан боши таборак,
 Ҳар бир сўзи муборак.
 Нортуюдай бўзлаган,
 Каъба тиллони кўзлаган
 Қайноталарига салом.

* * *

Ойболтадай салмоқли,
 Эшонийимдай димоғли
 Қайноналарига салом.

Осмондаги юлдуздек,
 Қоши кўзи кундуздек,
 Амма-холаларига салом.

Қоқиб қўйган иликдек,
 Қошу кўзи пиликдек
 Қайнсингилларига салом.

Қора қўйнинг барраси,
 Йигитларнинг сараси
 Куёв навкарларга салом.

Меҳмон келса, хўш деган,
 Меҳмонхона бўш деган
 Ака-укаларига салом...

Халқимиз орасида «Келин салом» маросимида айтиладиган қўшиқлар ранг-баранг. Биз юқорида унинг оммалашган баъзи вариантларини келтирдик, холос.

Айрим жойларда бу нафис тадбирни жонли, қизикроқ қилиб ўтказиш маъносида-ми ёки одамларни қулдириш учунми ҳазил аралаш:

Эрта туриб маъраишган,
 Ем қани деб сўраишган,
 Сигир, эчкига салом!

каби лапарларни ҳам айтишади.

Келин саломни кўраман деб келган кексалар, бувилар, табаррук бувалар дуога қўл очишга чоғланиб турган ерда, энг асосийси, аёлларимиз хотирасида ажойиб лапар-саломлар бисёр бўлган пайтда бундай ҳолат ҳазил кўринмайди, албатта.

Келин саломни жараёнида келин янги қариндошларнинг ҳар бирига таъзим билан эгилиб салом қилади. Номлари тилга олинган кишилар саломга жавоб айлаб, келиннинг бошига кўрмана кўядилар. Кўрмана рўзгор буюмлари, кийимлик, пул, эсдалик совғалари ва бошқа шаклда бўлиши мумкин. Келин томон ҳам уларга бу кун эсдалиги, деб рамзий совғалар топширади.

Шундан сўнг келин юзига тутиб кўйилган дастрўмолларни норасида қариндош болалардан бирига олдиришади. Дастрўмоллар янги қариндошларнинг болаларига тарқатилади. Чамаси «Бобурнома»да ҳам қайд қилинган туркий халқларга хос бўлган бу қадимги одат – «бет очар» замонлар киритган ўзгартиш билан шу ҳолга келган. Унинг айрим жойларда сақланиб қолган қадимий шакли хусусида куйида кўрилади.

«Келин салом» ниҳоятда камтаринлик, аҳиллик билан ўтказилиши, совға-саломлар дабдабали, қимматбаҳо бўлмаслиги керак. Бу маросим обрў олиш, мақтаниш учун эмас, дилларга завқ улашиш, қудалар ўртасида яхши муносабатлар ўрнатиш учун ўтказилади.

«Келин салом» маросими шу билан тугаган бўлса-да, келиннинг тавозели саломни анчагача давом этади.

Келин ҳар куни эрталабки чойга дастурхон ҳозирлаб, оила аъзолари жам бўлиб ўтирганда уларга бирма-бир таъзим билан салом қилган ва чой куйиб узатган. Бундай салом илгари 1–2 ой, баъзи оилаларда фарзанд кўргунга қадар давом этган.

Бундан ташқари, қайнона келинини энг яқин қариндошларникига олиб бориб, салом қилдириб келган. Янги келинлар хайит кунлари «келин кўрди»га келган киз-жувонларга ҳам салом қилган. Бу одатларни эскилик саркити сифатида қоралаб, йўқотиб юборишга уринишлар бўлган. Миллий қадриятларимиз, анъаналаримизнинг тикланиши, унга бўлган ҳурмат ва эътибор туфайли «келин салом» маросими яна ҳам янгича мазмун билан бойиб бормоқда. У ҳаяжонли ва таассуротли меҳрибонлик ва тотувлик рамзи сифатида ўзбек халқининг ўзига хос ва ўзига мос илғор миллий анъанаси бўлиб қолмоқда.

Бет очар (юз очар, юз кўрар) – Ўрта Осиё халқларида, жумладан, ўзбек халқида кенг тарқалган, никоҳ тўйи билан боғлиқ маросимлардан бири. Бет очар маросимини ўтказиш тартиби ҳар ерда ҳар хил бўлиши мумкин. Кўп жойларда бу маросим келин тушган куннинг эртасига, келин саломдан кейин, айрим ерларда (куёв томоннинг имкониятига қараб) 2–3 кундан сўнг ўтказилган. Бет очар куни келинга сарпо кийдириб, тақинчоқларни тақиб, ясантириб, юзига оқ матодан парда тутиб, янга уни эшик олдига ёки ҳовли саҳнига олиб чиқади. Келиннинг юзини одат бў-

йича куёвга яқин қариндош, 5–6 ёшли ўғил бола очади. Бунинг учун мевали да-
рахтдан олинган пахта ўралган хивич (серфарзанд бўлишини ният қилиб) билан,
айрим ерларда пахта ўралган чўмичнинг дастаси (бахтли бўлсин, қўлидан чўмич
аримасин, деб тилак қилиб) билан келиннинг юзидаги парда олинади. Келиннинг
юзини биринчи бўлиб куёвнинг онаси кўради. Келин билан кўришганда қайнона
келиннинг бошига иккита нон (ризкли бўлсин деб) қўйиб, сўнгра уни бурдалаб
маросим иштирокчиларига (сизлар ҳам тўй кўринглар, деган маънода) улашади.
Келиннинг юзини очганда қўлланган пахтани ҳам кизлар талашиб оладилар, ун-
дан ип қилиб, сочларининг учига (ният қилиб) улаб юрадилар. Куёвнинг онасидан
кейин куёвнинг отаси, тоғаси, булардан кейин бошқа қариндошлар бирин-кетин
келиб кўришиб, кўрмана топширадилар. Ўз навбатида, келин томон ҳам уларга
кўрмана беради. Болаларга келин томон ёнғоқ, майиз, туршак ва турли ширин-
ликлар улашади.

«КУЁВ ОШИ»

Холи учрашув ҳаяжонларидан чарчаган куёв бола тинчроқ жой топиб, бир оз
мизғиб олади-да, сўнг уйғониб, «куёв оши» тарадудини кўради. Бу маросим гарчи
эркакларнинг маросими бўлса-да, аёллар ҳам билиб қўйса, ёмон бўлмайди.

Куёвнинг яқин дўстлари, куёвжўра бўлмиш йигитлар бирон-бир хонадонда ёки
чойхонада ушбу йиғинни ўтказадилар. Йиғин, асосан, «давра суҳбати» тарзида
ўтади. Ҳар бир куёвнинг уйланган жўраси ўз ҳаёт тажрибасидан, кўрган-билганла-
ридан сўзлаб ўтади. Ушбу ҳаётий тажрибаларни эшитган янги куёв хулоса чиқар-
ган ҳолда ўз ҳаётининг режасини тузиши керак. Жўраларнинг орасида қитмири
ҳам бўлиши мумкин. «Билса ҳазил, билмаса чин» қабилида маслаҳат бериб, кейин
куёвнинг орқасидан кулиб юрувчилар ҳам ҳаётда учраб туради.

Ҳар бир инсон ўзига хос бир «очилмаган кўрик» бўлади. Унинг устига дунёқа-
раши, тарбия топган хонадон тарзига қараб сийрати ҳам ҳар хил бўлади. Шунинг
учун ҳам бир инсон ҳаётидаги тажриба бошқа инсон ҳаётига мос келмаслиги мум-
кин. Ўз фикр-мулоҳазаси бўлган инсонгина шарт-шароитга, инсоннинг ўзига қараб
муомала қилиши керак.

Янги ҳаётга қадам ташлаётган куёвга кўпни кўрган, турмуш муаммоларини ту-
шуниб етган, ақл-хушли, фарзандли, ахлоқ-одобли одам куёвжўра бўлгани маъқул.
У эр-хотиннинг биринчи куни, яъни холи учрашув кечаси пайдо бўладиган қайноқ
меҳрини яна ҳам ривожлантирсин ва уни «ярашиш» кечасига муносиб қилиб тай-
ёрласин.

«Куёв оши» йиғини ўз маромида ўтиши зарур. Куёвжўралари оила ҳақида самий,
ширин суҳбат қуриб, куёв боланинг «қулоғини пишитадилар».

Куёв бу йиғинда ҳамиша хушёр ва сергак бўлиши, ичкилик ичмаслиги, яхши таомланиши, кайфиятини чоғ қилиб, фақат висол окшоми соғинчи ва шавқ-завқи ҳақида ширин ҳаёллар суриши керак. Кечқурун қўлида муносиб совғалар билан чоғ кайфиятда келин ва янгалар ҳузурига кириб келаётган куёв тўранинг ним табасумию, уятчан кўзларидан меҳр ва соғинчларга тўла бу туйғу сезилиб турсин.

ЯНГАЛАР

«Келин салом» маросимидан сўнг қудаларга нонушта берилади. Қаймоқ, ширмой нон, ширчай, сомса ва турли ноз-неъматлар билан қудаларни сийлар экан, йигит томон ўзининг нечоғли меҳмондўст ва дастурхонли эканлигини намойиш қилади. Келиннинг онасига, яқинларига сарполар қўйилади.

Одатда, ўша куни нонуштадан сўнг келин ёнида энг яқин ва ишончли икки аёл қолдирилади.

Ўзбек халқининг тарихан таркиб топган урф-одатларига кўра, никоҳнинг иккинчи куни кечаси келин билан куёв ҳузурда қолиш учун тайинланган икки аёл – янгалар деб аталган. Янгаларнинг бири келин томоннинг, иккинчиси куёв томоннинг вакили ҳисобланган. Янгаликка, одатда, ҳар икки ёшнинг келинойилари тайинланган. Бунга имкон бўлмаган тақдирда ҳар икки томоннинг яқин қариндош аёллари шу вазифани бажарганлар. Янгаликка тайинлашда бу мажбуриятни адо этувчи аёлларнинг турмуш тажрибаси, оқ-корани таниганлиги, ҳаётнинг паст-баландларини яхши билиши, босиклиги, ақл-идроқи каби инсоний фазилатлари ҳисобга олинган. Умуман янгаларга жуда масъул вазифалар юкланган.

Қиз янгаси келинга куёв хонадонида бошланадиган янги ҳаётнинг мазмуни ўзига хос хусусиятлари, қайнота, қайнона ва оиланинг бошқа аъзолари, яқинлари билан бўладиган муомалани, эр ва хотин муносабатлари, уй тутиш, йиғиштириш ва бошқа юмушларни ўргатади. Йигит янгаси эса куёвга келин билан бўладиган муомала, самимийлик, поклик, тотувлик, оила масъулияти, турмуш муаммолари ҳақида тушунтиради. Умуман, янгаларнинг асосий вазифаси ҳар икки ёшни мустақил ҳаётга тайёрлашдан иборатдир.

Ҳар қандай муомала, авваломбор, самимий, очик кўнгиллик билан, ширин сўз, ширин тил билан, ёлғонсиз бўлгани маъқул. Шунда улар ўртасига совуқлик тушмайди. Айниқса, эр ва хотин бир-бирларига тўлиқ ишонган ҳолда турмуш курсалар, ҳаётлари раванк топади. Ҳозирги ёшлар ўртасида кўпроқ учрайдиган хатолик айнан шу муомала ўрнига қўйилмаслигидан бошланади.

Янгаларнинг ёшларни оилавий ҳаётга маънавий жиҳатдан тайёрлашдан ташқари энг асосий ва муҳим яна бир вазифаси бор. Бу никоҳнинг иккинчи кечаси ёшлар биринчи жинсий яқинлик қиладиган вазиятни тайёрлашдир.

Қизнинг янгаси йигит «куёв оши»дан келишига қадар келин бўлмиш кизни алоҳида тайёрлайди. Уни ўзига ярашадиган тарзда пардоз қилдиради ва кизнинг хуснига яна хусн қўшадиган нозик харир матодан тикилган кийимларни кийгазиб, оқ шохи рўмолни бошига ташлаган ҳолда келин саломи билан йигит ва унинг жўрасини кутиб олишни, нозик дид билан пиёлага чой қуйиб, уни мулозамат билан узатиш илмини ўргатади. Куёв «куёв оши»дан ўз жўраси билан уйга келганида келин янгаси ўргатгандек хуш муомалалик ва сезгирлик билан уларни кутиб олади. Куёвжўра келин қўлидан бир пиёла чой ичгандан сўнг янгалар ёшларни ёлғиз қолдириб чиқиб кетадилар.

Бошқа халқлардан фарқли ўларок, ўзбеклар жинсий ҳаётни, асосан, никоҳдан кейин бошлайдилар. Беникоҳ жинсий алоқа қилиш гуноҳ ҳисобланади. Ҳар икки ёш амалий жиҳатдан жинсий алоқа қилишдан беҳабарликлари туфайли бундан қаттиқ хаяжонланадилар. Аслини олганда бу ёшларнинг ўзигагина тааллуқли масала, бошқаларнинг бу ҳақда бирор маслаҳат бериши ноқулай туюлиши мумкин. Лекин куёв ҳам, келин ҳам бу ишда тажрибасизликлари туфайли нохушликлар чиқиши эҳтимолдан холи эмас. Буни назарга олиб, куёвга куёвжўра, келинга эса янгаси бу ҳақда пухта маълумот бергани маъқул. Ҳар икки ёшнинг бир-бирига жинсий қовушадиган бу кеча қизнинг боқиралиги синовдан ўтади. Бунда янгалар гувоҳ сифатида энг масъул вазифани бажарадилар, йигит ва кизнинг бир-бирлари олдида юзлари ёруғлиги ва поклигини тасдиқлайдилар. Қовушув кечаси ўтгандан сўнг янгалар чарланади. Янгалар ёш оилага бахт-саодат, яхши ният тилаб, дуо қиладилар.

Келиннинг янгалари эса эрта билан нонушта қилиб, кизнинг уйига, унинг ота-онасини қўнглини тўқ, хотиржам қилиш учун борадилар. Янгалар куёвниқидан қайтаётиб, «чарлар» маросими ўтказиладиган кунни белгилаб, янги қудаларни унга тақлиф этадилар.

«ЯРАШИШ»

Ҳар қандай оиланинг ҳаётида шундай дақиқа ёки соатлар бўладики, унда кечган ҳолат ёки воқеа бир умрга эсда қолади, оиланинг бахтли ва мустаҳкам қарор топишига замин яратади. Ана шундай ҳолатлардан бири никоҳнинг иккинчи кечаси икки ёш – куёв ва келиннинг биринчи ишқий (интим) учрашувидир. Халқ орасида бунини «ярашиш», «қовушув», «қўшилиш» кечаси деб ҳам аташади.

«Эр-хотинлик» бўлимида бу кечанинг вазифалари хусусида асосий гапларни айтганмиз. Баъзи гаплар такрор бўлса-да, масаланинг аҳамиятини эътиборга олиб, ўқувчилар бизни маъзур тутарлар деган умидда, бу мавзуга яна қисман тўхтаб ўтишни жоиз кўрдик.

«Ярашиш» – келин-куёвлар учун энг масъулиятли, ҳам завқли кеча ҳисобланади. Чунки, бир-бирига интизор қалблар бу кеча бирлашади, бир-бирига туташади, ҳаёт-

нинг – яшашнинг гўзаллиги айнан шу кундан бошланади. Инсон дардлари ичида энг қутлуғ дард бўлмиш севги шу кеча ўзини тўла-тўқис намоён қилади. Ёшлар ўртасидаги ишк-муҳаббат ўти шу кеча алангага айланади ва бир умр ёдда қолади. Ҳа, ҳар бир инсон, хоҳ у аёл бўлсин, хоҳ у эркак бўлсин, ушбу он – ушбу дақиқани кадрига етиб яшаши, бир-бирига садоқатли, вафодор ёр бўлиши керак.

«Ярашиш» кечасига икки ёш аввалдан тайёрланиши зарур. Бу кеча қизнинг иффа-тини, йигитнинг йигитлик қувватини синайдиган кеча ҳисобланади. Икки ёш бу кечага кириш олдидан ҳам, кеча давомида ҳам асабийлашмаслиги шарт. Чунки икки ёш ўртасида бўладиган биринчи жимо анчайин мураккаб жараён ҳисобланади. Шунинг учун ҳам келиннинг янгалари айнан шу кеча жуда хушёр бўлишади. Улар келинни яхшилаб тўйимли овқатлантиришади. Яқинликдан олдин таҳорат олиш тартиботини ўргатишади. Қизнинг ҳайз кўриш даври шу кунга тўғри келмаслиги керак. Акс ҳолда, ушбу «ярашиш» кечасини шариат бўйича ҳам, гигиена бўйича ҳам қизнинг ҳайз кўриши тугаган кечага қолдириш талаб этилади.

Йигит эса ўзини анча сергак, хушёр ва хотиржам тутиши, май ёки шароб ичмаган бўлиши ва, асосан, ҳаяжонланмаслиги керак. Ўта сезгир, киз учун меҳрибон бўлиши ҳам мақсадга мувофиқдир. Чунки биринчи бор бўладиган жимо – жинсий яқинлик натижасида қизнинг номус-иффати ҳисобланган «қизлик» пардаси йиртилади. Қиз боладан қон кета бошлайди. Ташқарига чиққан қонни, йигит артмаган ҳолда, қизнинг ўзи олдиндан тайёрланган махсус латтага артмоғи зарур. Шу кеча бошқа жинсий яқинлик қилинмайди. Табиийки, шундай ҳис-ҳаяжонли ишдан кейин икки ёш ҳам ғусл қилишлари (бошларидан сув куйган ҳолда ювинишлари) ва дам олишлари керак.

Ҳаётда баъзи ҳолларда ушбу ярашиш кечаси ёшлар қовушмай қолишлари ҳам мумкин. Бунга ақсарият ҳолда йигитнинг жимо қилиш жараёнини билмаслиги ёки бўлмаса чарчаб-ҳориб, организмни заифлаштириб қўйгани сабаб бўлади. Шундай ҳол юз берса, ёшлар бир-бирига қаттиқ сўз айтишмасдан, яхшиси хотиржам дам олишлари керак ва «ярашиш» кечасини бошқа тунга кўчирганлари маъқул. Чунки икки ёш орасидаги севги-муҳаббат туйғулари бекорга, арзимаган тушунмовчилик асосида сўнмаслиги, айтишиб қолиб, кўнгил қолдирилмаслиги керак. Мабодо икки ёш қовуша олмаган тақдирда ҳам киз янгалари ҳузурига чиқиб, сабабни тушунтириб айтиши ва ёшлар ювинган ҳолда дам олиши керак. Умуман, никоҳдаги ёшлар, эртами-кечми, албатта, қовушадилар, акс ҳолат ҳаётда жуда кам учрайди.

ЧАРЛАР

Чарлар – никоҳ тўйидан сўнг келин ёки куёв шарафига ҳар икки қудалар уйида ўтказиладиган биринчи чақирик – зиёфат. Келин чарлар келиннинг ўз ота-она-

синикига биринчи боришига, куёв чарлар куёвнинг қайнота-қайнонасиникига биринчи келишига бағишлаб ўтказилади. Келин чарлар, одатда, тўйнинг учинчи куни бўлади. Ҳозирги пайтда баъзи жойларда бу маросимни тўйнинг давоми сифатида катта зиёфатга айлантирмоқдалар. Аслида ўтмишда чарлар ихчам тарзда, ўзига хос ўйин-кулги, меҳмондорчилик билан ўтказилган. Аёллар никоҳ тўйига қараганда келин чарлар маросимида иштирок этишга қизиқадилар. Бунда келин ўз хонадонига куёв томоннинг аёл қариндошлари, яқинлари ва маҳалла аёллари билан бирга зиёфатга келади.

Келин ўзи билан бирга борган меҳмонлар ичида бир оз ўтиргандан сўнг алоҳида хонага, ўзининг дугоналари ва қариндош уруғлари даврасига чиқади. Ҳимматига яраша куёв берган совғаларни уларга тақсимлайди. Кечқурун куёв уйига қайтиш олдидан ўз отаси билан кўришади ва фотиҳа олади. Қизнинг онаси янги қудасига ва қизига сарпо-суруғлар ҳада этади. Маросим тугагач, қиз хонадонидегилар қудаларни иззат-икром билан кузатиб қўйишади.

Келин чарлар маросимини ҳаддан ташқари ортиқча дабдаба ва исрофгарчилик билан ўтказиш тавсия этилмайди. Бу маросимда меъеридан ортиқча таомлар тортилиши, дастурхонга спиртли ичимликлар қўйилиши, созанда ва хонандалар, рақсга тушувчилар устидан пуллар сочилиши ёмон одатдир. Бу маросим қудаларнинг бир-бирларига ўз бойликлари ва қудратларини кўз-кўз қилувчи йиғин бўлмаслиги керак. Унда қудаларга кўрсатиладиган илтифот, хурмат, сийлов ўзининг чинакам-самимияти билан ёшларни бир-бирига меҳр-муҳаббатини ошишига, янги оилани мустаҳкам бўлишига хизмат қилиши керак.

Куёв чарлар маросими ҳозирги пайтда турли шаклларда ўтмоқда. Аслида бу маросимда куёв ўзининг энг яқин уч-тўрт улфатлари билан иштирок этиши керак. Унда кичик зиёфат уюштирилиб, дастурхон қилинади, куёв чарланади (совға берилади). Келиннинг отаси, ака-ука, яқин қариндошлари куёв билан танишадилар. Куёв чарлар маросими ҳозирда ҳар икки томоннинг оилавий учрашуви ва танишуви шаклида ҳам ташкил қилиниб, унда эркак ва аёл қудалар биргаликда иштирок этадилар. Бу қуда чақириқ ўрнини ҳам босиши мумкин. Ҳар қалай бу маросим қандай шаклда ўтса ҳам, ортиқча дабдабозликка айланмаслиги керак. Қайнота куёв ва унинг улфатлари билан бир дастурхон атрофида ўтириб ичкилик ичиши, маишат қилиши одоб доирасига кирмайди. Куёвга ҳаддан ташқари мулозамат қилиш, уни ичкилик ичишга зўрлаш, ортиқча «сийлаш» хижолатпазликни келтириб чиқаради. Куёв чарлар маросими камтарона, инсоний муомала ва урф-одатларга риоя этган ҳолда самимий ва холисона хурмат тарзида ўтиши керак. Ҳар икки томон бу учрашувдан яхши хислатларни ўрганиб, таассуротлар ва ибратлар олиб, келажак ҳаётда бир-бирларига нисбатан эзгу муносабатларни қарор топтиришлари зарур.

ҚУДАЛАР

Куёв ва келиннинг ота-оналари бир-бирларига нисбатан қуда ҳисобланади. Эркак қуда, хотин қуда каби. Тўйдан кейин қудалар ўртасида ўзига хос, самимий, илик ва янгича муносабатлар шаклланади. Аввало, улар орасида бир-бирларига нисбатан чин маънодаги ҳурмат пайдо бўлади ва кейинроқ бориб бу фазилат дўстлик, ҳамкорлик, меҳр-оқибат ва яқин қариндош-уруғчилик муносабатларини мустаҳкам қарор топишига олиб келади. Қудалар бир-бирларининг шахсиятларини яхши тушунадиган, орийат ва иззат-нафсларини эҳтиёт қиладиган бўладилар. Ҳаётнинг аччиқ-чучугини тотган, инсоннинг кадрига етадиган, қариндош-уруғлар, қуда-андалар ўртасидаги муносабатларнинг турли нозик жиҳатларини бошидан кечирган одамлар тажрибасидан, сабоғидан бохабар бўлган ҳар қандай қуда, у хоҳ ёш, хоҳ қари бўлсин, шундай қиладилар.

Қудалар илгаридан бир-бирларини билишлари ёки нотаниш бўлишлари мумкин. Лекин улар ўртасидаги асосий яқинлашув, муносабат тўйдан кейинги ўзаро учрашув-танишув маросимидан бошланади. Чунки улар тўйгача бир-бирлари билан яқинлаша олмайдилар. Таомилга кўра, ҳар икки томон ҳам ўзига хос одоб ва иззатни сақлаган ҳолда вакиллар орқали муомала қилиб, тўйнинг ташкилий томонларини ҳал этадилар. Тўйлар ўтиб, янги оила бунёдга келгандан кейин қудаларнинг ўзаро келишуви ёки бир томоннинг ташаббуси билан қуда чақирик (ҳозир бунинг ўрнига имкониятга қараб қудалар оила аъзолари ва энг яқин қариндошларининг бир-бирлари билан танишуви) маросими ўтказилади. Шу маросимдан кейин улар ўртасида эркин ва яқиндан борди-келди бошланади, ҳар икки томон бир-бирларининг уйида ўтадиган йиғин ва маъракаларда фаол иштирок этадилар ёки вақти-вақти билан йўқлов қилиб турадилар. «Қуданг қул бўлса-да, уни сийла», «Қуданг келса, унга қилмагил хийла», «Қуданг қул бўлса, қулдек бўл» каби ҳикматларда улар ўртасидаги ана шу яқинлик ва меҳрибончилик ўз ифодасини топган.

Қудалар ўртасидаги муносабат жуда ҳам нозикки, агар улар ўртасидаги меҳр тори таранглашиб узилса, бу, албатта, ёшларнинг (келин ва куёвнинг) ҳаётига таъсир этиб, хунук оқибатларга олиб келиши мумкин. Халқимизнинг «Қуда бўлгунча – кўп синаш, қуда бўлгач – кўп сийлаш», деган нақлининг маъноси ҳам шунда. Умуман, ота-оналар ҳаётда ўғлига муносиб қиз ахтариб топиш, қизга эса муносиб куёв танлаш, тўйни ўтказиш, биров билан қуда бўлиш учун кўп кийналадилар. Турмушда икки ёшнинг бошини қовуштиришдек мушқул иш йўқ. Бу борада, албатта, қудаларнинг дунёқарашлари, ёшларнинг бир-бирига яқин бўлгани, айти муддаодир. Қудалар ўртадаги яхши муносабатларни сақлаш, умуман, алоқаларни умрбод бузмасликлари керак. Ахир, қудачилик минг йилчилик деган гапдир.

Қадим замонларданок қудалар бир-бирларини қаттиқ ҳурмат-иззат қилганлар, натижада бир қабила аъзолари иккинчи қабила аъзолари билан бирлашиб, бир бу-

тун катта куч бўлганлар. Шу боис уларга қандай душман ҳамла қилса ҳам енголмаган. «Қирк уй куда бўлса, қирк йил қирғин келмас», деб бежиз айтмаганлар.

Қадимда хонлар, беклар ўзаро хафалашиб юрган бўлса, шу хонлик, бекликнинг улуғлари уларга бир-бири билан куда бўлишни таклиф қилишган. Натижада, улар ўртасидаги хафачилик, гина кўтарилиб, бир-бирлари билан аҳил бўлишган, элларда тинчлик ўрнатилган.

Қудалар қариндошдан ҳам азизроқ ҳисобланиши, уларнинг муносабатлари доимо яхши ва самимий бўлиши керак. Одатда, қудалар ўртасидаги муносабатнинг ўзгаришига ёшлар ўртасидаги муносабатларнинг бузилиши сабаб бўлади. Кўп ҳолларда ҳали ҳаётнинг аччиқ-чучук томонларини яхши фарқига бормаган келин ва куёвларнинг ўйламасдан қилган ноҳўя хатти-ҳаракатлари ёки қайнона-келин муносабатларидаги келишмовчиликлар қудалар ўртасидаги муносабатларга салбий таъсир этади. Янги қурилган оила, ёшларнинг тақдири учун қудалар бир умр масъулдирлар. Улар ўз ақл-заковатлари ва турмуш тажрибалари билан ҳар қандай майда-чуйда ва арзимас гаплардан юқори турмоқлари ва иззат-обрўларини, ўртадаги самимий меҳр-оқибатни сақламоқликлари керак.

Қудачилик муносабатлари туфайли қарор топган самимият, қариндош-уруғчилик, яқинлик ва қадрдонлик бу катта, топилмас бахтдир. «Қудаларимни кўрганимда бир семираман, уларни ўғил-қизларим ва набираларим билан бирга кўрганимда минг семираман», деган экан бир донишманд. Қудачилик бахти ҳар бир инсонга насиб этсин.

ҚУДА ЧАҚИРИҚ

Қудалар орасидаги муносабатлардан урф-одат тусини олгани куда чақириқдир. Бунинг асл моҳияти, куда қудаси билан, унинг қариндош-уруғлари билан яқиндан танишишдан иборат. Шунинг учун ҳам ушбу маросим тўй бўлиб ўтгандан сўнг тез вақт ичида ўтказилади. Аксарият ҳолларда «куда чақириқ»ни кўпинча куёв томондагилар бошлайди. Ўз оила аъзолари билан келишган ҳолда аниқ бир кунни белгилаб, қудаларини, шунингдек, ўз қариндош-уруғларини меҳмонга таклиф қилишади. Келиннинг отаси, ака-укалари, қариндошлари ўзлари топган совғалари (бахоли қудрат) билан қудалариникига келишади. Куёв томондагилар уларни иззат-икром билан қарши олиб, меҳмон қилишади. Энг табарруқ кишиларга, келиннинг отаси, яқин қариндошларига чопон кийгизилади.

Кейинчалик кизнинг ота-онаси ҳам шундай маросимни вақтига ва имкониятига қараб ўтказади. Демак, куда чақираётган томон, қудасини неча киши бўлиб меҳмонга келишини ўзи белгилайди. Қудаси ҳам шу айтилган сонга мос бўлган ҳолда яқинлари билан кириб келади.

Ҳозирги кунда кўпгина ҳолларда «қуда чакирик»қа ҳам эркаклар, ҳам аёллар бирга таклиф қилинмоқда. Авваллари эса қуда чакирик фақатгина эркаклар учун қилинар эди. Аёл қудалар эса «мол йиғар» маросимида чақириларди. Бу маросимга келган аёллар меҳмон бўлиб кетганларидан сўнг кизнинг уйини бошқатдан тузатишар ва ясатишарди. Баъзи ортиқча ҳисобланган буюмлар йиғиб қўйилар, уйларни кундалик турмушга мос равишда янгидан жиҳозлашар эди.

Ҳозирги кунда бундай маросимлар ўтказишга унчалик эҳтиёж қолмади. Чунки, биринчидан, қизларга йиғиб қўядиган ортиқча сеплар қилинмаяпти, ўрнига замонага мос равишда мебеллар қилинмоқда ва улар ҳар кунги эҳтиёжий нарса сифатида ишлатилмоқда. Иккинчидан, ушбу маросимлар ўрнини янгича урф-одатлар эгалламоқда. Масалан, куёв ёки келиннинг туғилган кунини ўтказиш юқорида қайд қилинган маросимлар ўрнини эгалламоқда, десак хато қилмаган бўламиз.

Халқимизда «Кўрпангга қараб оёқ узат», деган нақл бор. Яъни ушбу маросимларни ўтказаман деб, баъзи хонадон соҳибалари ўзларининг оила бюджетларига – иқтисодига зарар етказадилар, емай-ичмай йиғадилар, натижада соғлиқларидан ажраладилар. Сендан мен қоламанми қабилида ким ўзарга юқоридаги маросимларни ўтказгандан кўра, янги куёв ёки келиннинг туғилган кунини ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Демак, ҳар бир хонадон соҳиби ўзининг иқтисодий мавқеига мос равишда иш тутмоғи керак. Шундагина, қудаларнинг муносабатлари ҳам кескинлашмайди. Ақлли, доно қудалар ушбу маросимларни ўзаро келишган ҳолда ўтказишади. Биз ўз давримизга мос равишда иш тутишимиз, хонадон иқтисодига зарар етмайдиган тарзда иш юритишимиз керак.

БЕШИК ТҮЙИ

Ҳар бир ота-она ўғил уйлантириб, қиз чиқариб, янги оилани вужудга келтирар эканлар, ёшларнинг тинч-тотув яшашлари, серфарзанд бўлишларини ният қиладилар.

Оилада биринчи фарзанднинг туғилиши ҳар икки томон қудалар орасида қизгин тайёргарлик кўришни тақозо этади. Бир оила ўғлимнинг дастлабки фарзанди деса, иккинчи оила қизимнинг бош фарзанди – тўнғичи деб ҳаракат қилади.

Азалий таомилга кўра, «бешиқ тўйи»нинг асосий чиқим харажатлари қизнинг ота-онаси зиммасига тушган. Чақалокқа то мактабга чиқишигача бўлган даврни кўзлаб бир неча сидра кийим-кечак, янги бешиқ ва унинг анжомлари, турли ўйинчоқлар, кизига, куёвига, куда-қудағайларига, уларнинг яқинлари, қариндош-уруғларига сарполар, шунингдек, тўй харажатлари, дон-дунларни олишлари керак бўлади. Шу сабаб улар узок тайёргарлик кўришган. Яхши ҳам ака-ука, опа-сингиллар, қариндошлар бор. Бирлари уни олиб, бирлари буни олиб ёрдам бериб юборишади. Бешиқни қабул қилувчи куёв томон ҳам бешиқ тўйи зиёфатига тайёргарлик кўради.

Бешиқ тўйи куни қизнинг онаси 20–30 чоғли қариндошлар билан сарпо-суруғларни олиб, ясатилган бешиқни қуданикига олиб боради. Бешиқ кўтарган аёллар эшиқдан алла айтиб қирадилар.

Шу ўринда «бешиқ» ва «алла» ҳақида озгина сўзлаш жоиздир.

БЕШИҚ

Бешиқ – чақалокни белаб ва тебратиб ухлатиш учун мўлжалланган йўрға оёқли махсус мослама. Асосан тут, тол ёки терак дарахтлари ёғочидан ясалади. Узунлиги 1–1,05 м, баландлиги 50–60 см. Бешиқ тўрттадан саккизта устбози (помбози) билан ўралган бўлади. Боланинг ётиши учун такбозлар (гирдобозлар) устига юпка тахтачалар ўрнатилади (унда тувак учун махсус жой ажратилган). Бешиқнинг икки томонидаги ярим доира шаклидаги йўрға оёқларига узунлиги 1 м дан ортиқроқ ва эни 8–10 см бўлган эгмоч (қосқон) ўрнатилади, эгмочга даста бириктирилади.

Дастанинг иккала томонига, кўпинча, куббалар ясалади. Боланинг боши ва оёқларини муҳофаза қилиш учун эгмочларнинг ичига бошлоғи ва бағалак чўплар ўрнатилади. Бешик, одатда, нақшлар билан безатилади ва турли рангларга бўйялади. Сўнг баъзан лок суртилади. Болани бешикка белаш учун ип ёки шойи матосидан махсус тикилган абзаллар (ковуз тўшакча, таглик кўрпача, ёстикчалар, кўлбоғлар, говрапўш, чойшаб ва бошқалар) ишлатилади. Асосан, бола 2–3 ёшгача бешикка беланади. Бешикда ётганида боланинг таги қурук, тоза туради. Бешикнинг бир маромда тебранишига она алласининг ҳамоҳанглиги болага яхши таъсир этади, унинг озода, тинч, осуда ухлашини, руҳан соғлом, яхши ривожланишини таъминлайди.

11-асрда яшаб ижод этган Маҳмуд Кошғарийнинг машҳур асари «Девону луғотит турк»нинг биринчи жилдида бешик ва унга ишлатиладиган сумак ҳақида маълумот бор. Бу бешик шарқ халқлари орасида қадимдан кенг тарқалганидан дарак беради.

Алишер Навоийнинг «Лайли ва Мажнун» достонида бешик атамаси «маҳд» деб юритилган:

*Ҳифз айлади они неча доя,
Ҳар навъ ишидан топарға воя.
Чирмаб яна кишу ос бирла,
Ғунча киби юз либос бирла.
Ўтқуздилар они маҳд ичинда,
Гул япроғи шаҳд ичинда.*

Яъни:

«Бир неча доялар уни бокиб асрадилар, улғайтиришга киришдилар. Қимматбаҳо матолар билан йўргаклаб, ғунча каби юзлаб либос билан ўрадилар. Гул япроғи асалга тушгандек, уни бешикка боғладилар. Бахт билан саодат уни доя сингари тарбияладилар: бир лаҳза ҳам ундан беҳабар қолмай, кўз қорачиғидай сақладилар».

АЛЛА

*Алла айтсам овунгин,
Оптоқ кўзим, алла.
Бешигингда қувонгин,
Жоним болам, алла.
Айланайин ойдайиним,
Қоши камон-ёйдайим.
Алла жоним, алла.
Меҳрибоним аллаё.*

* * *

*Аллаё болам, аллаё,
Алла десам сениё, аллаё,
Болагинам боласи, аллаё,
Писта бодом донаси, аллаё.
Алла болам, аллаё,*

*Ухлаб қолгин, аллаё.
Алла деб сени боқай,
Жоним болам, аллаё.
Устингга бахмал ёнай,
Ухлаб қолгин аллаё.*

*Алла болам ой рўзи,
Боғларда юрган кўзи,
Шу болам ақл бўлса,
Нурга тўлади кўзим.*

Юқоридаги алла бешик тўйи жараёнида бешикни олиб кираётган аёллар томонидан айтиладиган қўшиқдир. Унинг ижро хусусиятлари байрамона маросим кайфиятига мос бўлиб, одатда, тантанавор доира усули жўрлигида куйланади. Бу аллани болани ухлатиш жараёнида яккахонлик услубида айтиладиган қўшиқдан фарқлаш керак. Болани ухлатиш учун айтиладиган алла бешик ёки беланчакнинг тебраниш суръатига мос равишда ижро этилади. Унинг матни, асосан, тўртлик, ижро услуби эркин, бадиҳагўй. Алла онанинг болага бўлган меҳр-муҳаббати, умид ва орзулари, яхши ният-тилакларини англатиши билан бирга руҳий кечинмаларини ҳам ифодалайди. Шу боис баъзи алла намуналари йиғи оҳангларига яқин бўлади. Айрим тахминларга кўра, алла номи «Аллоҳ» сўзидан келиб чиқиб, Яратгандан чақалокни ўз паноҳида асрашни илтижо қилишга нисбат билан боғлиқ.

Хуллас, алла шундай бир қўшиқки, уни ҳеч замонда ҳеч бир шоир ёзолмаган. Бахшилар тўқиб чиқаролмаган. Созандалар ўз мулки сифатида ўзлаштиролмаган. Бу – жон билан бирга, қон билан бирга инсон ботинига сингиган қўшиқ. Уни ҳар бир юрак ўзича куйлайди. Бу қўшиқ ер юзидаги оналар қанча бўлса, рўйи заминда аёл зоти қанчалар ёйилган бўлса, у шунчалар сочилиб кетган. Бу қўшиқ аёли бор ҳар бир хонадонда худди баҳорги дарахт янглиғ гуллайди.

Ҳа, ишонинг, ҳар бир дилнинг тубида яширинган тоза қўшиқ гуллайди. Оҳанги ўзи билан унинг. Бу қўшиқ Аллоҳ томонидан мунис ва мукаррам волидаларнинг жони-ганига сингдирилганким, Яратганга илтижоли нидолардан сўнг дунёни титратадиган энг гўзал ва энг тоза моҳият шу қўшиқда мужассам.

Кўзимнинг қароси Сен,
 Элимнинг сароси Сен,
 Жоним болам, ухла,
 Имоним, болам, ухла...
 Полвоним, ботириш,
 Шоним болам, ухла!
 Қарогимсан, кўзимсан,
 Сўзим болам, ухла.
 Уйимдаги бугдойим,
 Тузим болам, ухла...

* * *

Худойимдан айланай –
 Муродимга етқизди,
 аллаё, алла.

Ҳилол ой қанотида
 Сени менга тутқизди,
 аллаё, алла!

Онам айтган аллалар
 Юраккинам тубида,
 аллаё, алла.

Меҳрим қўшиб сўзимга
 Сенга айтаман алла,
 аллаё, алла.

Алла – фарзанд тарбияси учун битилган шоҳ асар.

Болаларимизнинг руҳиятига, кўнглига имонни, қандай ниятларни солсак, уларнинг камолоти шунга қараб бўй кўрсатади. Ҳар бир хонадоннинг ўзига яраша тарбия йўриғи бор... Фарзанд келажаги учун энг муҳими унга туғилган кезлариданок кай йўсинда тарбия бермоқликдадир. Сут билан кирган нарса, жон билан чиқади, дейишади. Алла, аввало, гўдакнинг борлиғига маънавий озука сифатида сингади. Мана, гап қаерда. Маънавий ёруғликдан баҳраманд бўлишнинг илк дафъаси, бош бўғини алла билан боғлиқ. Алла эшитмай тарбия топиш, улғайиш тафаккурни ажойиб тамойилларга чоғлантиришда кемтикликни юзага келтиради.

Келинг, ҳаммамизга таниш манзарани кўз олдимизга келтирайлик... Бешик. Бешикда гўдак. Аёл бешикни тебратиб алла айтаяпти. Бундай гўзал ва бу қадар чиройли ҳолатни топиш кийин. Онанинг қўшиғидан буткул чарху дун чайқалиб айланаётгандай... Айниқса, бу кўриниш халқимизнинг яна бир ўзига хос томонига мухтасар ва таъсирли изоҳдир.

Фарзанд учун ўз онасидан меҳрибон зот йўқ. Демак, унинг алласидан, унинг оҳангидан-да ёқимли куй-қўшиқ ҳам бўлиши мумкин эмас.

ТЎЙ

Қўшиқ садоси остида бешиқ ва у билан боғлиқ жиҳозлар, дастурхонга нон, патир ва анвойи ширинликлар тугилган тугунлар машинадан туширила бошланади. Кўп ерларда (хусусан, Тошкентда) чақалоққа агаб (агар ўғил бўлса) той ҳам яратилган. Қудалар, қариндош-уруғлар бир саф бўлиб бир-бирлари билан кўришадилар, ҳолаҳвол сўрашадилар.

Тўйхона эгалари ҳам меҳмонларни хушнудлик билан кутиб оладилар, уларнинг бошларидан сочки сочадилар.

Тўй олиб келган қудалар ичкарига таклиф этилиб, улар жойлашиб олгач, янги туғилган фарзанднинг умрига, ризқ-рўзига ва сихатига барака тилаб дуо қиладилар. Меҳмонлар кутиб олинганда, ниятлари оқ бўлиши, болага бахт тилаш рамзи сифатида уларнинг юзларига ун суриб қабул қилинган. Шу вақтнинг ўзидан бошқа хонада доя буви бошчилигида барча ирим-сиримлар ижро этилиб, чақалоқни бешикка белаш маросими ўтказилган (одатда, болани бешикка кўп болали аёл белаган).

Зиёфат вақтида ўйин-кулги, ашула ва рақс бўлади. Аёллар орасида қувноқлик, ҳазил-мутойиба ҳукмронлик қилади, келинга қўша-қўша фарзанд кўришлик тилаклари айтиб турилади.

Маросим охирига яқин қариндошлар чақалоқ ҳузурига, юз кўрарга кириб совға бериб, бешиқ устига ширинлик сочиб бахт тилаб чиқиб кетадилар.

Тўй охирлаб қолганида куёв томон қудаларга аталган, улар билан келган яқинларга сарполар киритадилар, барчанинг кўнгли олинади. Шу муносабат билан икки оила, куда-андалар орасидаги яқинлик, қариндошчилик алоқалари мустаҳкамланади. Ўртадаги борди-келдилар, ўзаро муносабатлар янада юқори поғонага кўтарилади.

«Бешиқ тўй»нинг ўзига хос томонларидан бири шуки, унда бошқа тўйлардан фарқли ўлароқ, эркаклар катнашмайди. Фақат тўйхона кишилари, уларнинг яқинлари, кўни-кўшнилари хизматда бўладилар. Шу боис барча бажариладиган удум, таомил, урф-одат, расм-русумлар аёллар томонидан уюштирилган ва ижро этилган.

ОЛТИН ТҮЙ

Китобимизни рамзий маънода янги меҳмоннинг дунёга келиши билан бошлаган эдик. Шунга монанд «Олтин тўй» билан тугатмоқдамиз. Бундай муборак тўйлар кишининг 70–75 ёшлик даврига тўғри келади.

Юртимизда бу ёшга етганлар кўп. Уларнинг аксарияти тўғри яшаб ўтганлари, солих ва қобил фарзандларни тарбиялаб ўстирганлари учун ҳам «пиру бадавлат кишилар» сифатини олганлар. Бу жиҳатда маъно кўп.

Умрнинг муайян, лекин катта қисми орқада қолгандан кейин киши ҳаётнинг кадри ва маъносига етаркан, билиб-билиб сўзларкан. Сўзлаган сўзи кўпга ибрат бўлганлиги пирлигидир, бадавлатлиги эса бир чеккаси кўпни кўрганидан кўзи (қалби) тўқлиги бўлса, иккинчи томони, болалари улғайиб ҳаммаси ҳам «ҳосилга кириб», оғзидан чиққанини муҳайё қилаётганлигидадир. Пиру бадавлатликнинг яна бир муҳим томони, ёнида бир умрлик садоқатли умр йўлдоши борлигидандир.

Олтин тўйлар кишининг ана шундай етук даврига тўғри келади. Бу тўйнинг яна бир рамзий хислати шундаки, агар қиз-йигитнинг никоҳ тўйини ўтказиш, асосан, ота-онанинг зиммасида бўлса, олтин тўйни фарзандлар ўтказадилар. Улар бахтли-саодатли умр кўрган ота-онадан фахрланиб, уларга ҳавас тариқасида, ўзлари ҳам олтин тўй кўришни ният қилиб шундай тантанани нишонлайдилар.

Олтин тўйлар бизнинг халқимиз учун янгилик бўлиб, эр билан хотиннинг турмуш қурганларига 50 йил (ярим аср) тўлиши муносабати билан ўтказиладиган маросим. Бу маросим дастлаб шаҳарларда, зиёлилар орасида урф бўлиб, аста-секин кенг тарқалган.

Тўй, асосан, оила даврасида ўғил-қизлар, келин-куёвлар, нева-чеваралар, эваралар, қариндош-уруғлар, куда-андалар, кўни-қўшнилари, яқин кишилар иштирокида ўтказилади.

Меҳмонлар тўйга, тўй эгаларига турли хил совғалар тайёрлайдилар. Булар қимматбаҳо бўлиши шарт эмас. Масалан, набиралар буви ва буваларининг ярим асрлик тотув ҳаётлари, меҳр-муҳаббатлари, яхши оқибатларини тараннум этувчи альбом тайёрлашлари мумкин. Яна уларнинг сўзлари, панд-насихатлари ёзилган аудио кас-

сеталарни тўплаб, биттасига кўчириб беришлари, шунингдек, шу катта оила ҳаётига бағишланган видеофильм яратишлари мумкин.

Кўп ҳолларда олтин тўй тантаналарида тўйхона тўрига икки сураат осиб қўйилади. Уларнинг бирида ярим аср олдинги келин-куёв тасвирланса, бошқасида эса бахтиёр чол-кампирларнинг кўзидан, юзидан нур ёғилиб туради.

Икки сураат, икки дунё, орадаги вақт – эллик йил!

Олтин тўй тантаналарида табриклар, кутловлар мавзуси ҳам шу даврга асосланиб айтилади. Уларда ярим асрлик тинч-тотув, бахтиёр, аҳил умрнинг пойдевори меҳр-оқибат, ҳалоллик, меҳнатсеварлик, жигаржонликдан яралса, олтин тўй билан нишонланаётган эр-хотинлик дамлари бахтли кексалик билан ўтишига ибратли ишора бор.

Меҳмонлар ва мезбонлар катта дастурхон атрофига тўпланадилар. Дастурхонга турли ноз-неъматлар: нон-патир, қатлама, сомса, ширинликлар, мевалар тортилади. Мезбонлар – ярим аср бирга умр кўрган кишиларнинг фарзандлари, набиралари сертавозелик билан уларни тансиқ таомлар билан сийлайдилар. Созандалар, хонандалар улар шарафига гўзал мумтоз кўшиқлардан куйлашади. Йиғилганларнинг руҳи кўтарилиб, қалбларида эзгулик, шундай тўйларни кўриш учун муносиб яшашни ният қилишади.

Қадимда ўзбекларда муҳтарам отахон ва онахонларнинг улуғ ёшларида элга ош бериб, уларни муборақбод қилиш урф бўлган. Эндиликда, Пайғамбар ёшидан ташқари, мурувватли фарзандлар ўз ота-оналарининг биргаликда ярим асрлик умр кўрганликларини, қатор-қатор фарзандларни вояга етказганликларини, неча ўн йиллаб элга сидқидилдан хизмат қилганликларини, эл-юрт ҳурматига сазоворликларини ифтихор билан нишонлаб, катта тўй, тариқасида ўтказмоқдалар. Бу тадбир тагида катта шукроналик туйғуси, қолаверса, ибрат ҳам бор. Шу маънода, бу тўй жуда катта тарбиявий аҳамиятга эга.

«Олтин тўйлар», юқорида таъкидлаганимиздек, ҳаётимизга янги кириб келаётган бўлса-да, улар таркибига сингдирилган халқимизнинг азалий удумлари, рамзийлик ҳолатлари, қарияларга бўлган бизнинг эътиборимиз ва улар билан бирга юрувчи қатор таомил, удум ва анъаналаримиз бизни тўғри яшашга, одамий бўлишга, ўзимиздан яхши из қолдиришга ундайди. Зеро, буюк Алишер Навоий айтганидек:

*Бу гулшан аро йўқ бир бақо гулига сабот,
Ажаб саодат эрур қолса яхшилик билан от.*

АЁЛЛАР ҲАҚИДА

ҚУРЪОНИ КАРИМДАН 424

ҲАДИСДАН 425

МАҚОЛЛАРДАН 430

АЛЛОМАЛАРДАН 436

ҚУРЪОНИ КАРИМДАН:

«Ўз жинсларингиздан Сизлар учун жуфти ҳалоллар яратиб берди, токи улар билан ҳаловатли турмуш қургайсизлар. Ўрталарингизда меҳр-муҳаббат туйғусини пайдо қилди. Бу эса Аллоҳнинг биру борлигининг нишоналаридан биридир. Ақл-идрокли фикр юритувчилар учун бунда кўп ишорат ва аломатлар бордир» («Рум» сураси, 21-оят).

* * *

Зинога яқинлашманглар. Чунки бу бузуклик, энг ёмон йўлдир» («Исро» сураси, 32-оят).

* * *

«Парвардигорингиз ёлғиз унинг ўзига ибодат қилишларингизни ҳамда ота-онага яхшилик қилишларингизни амр этди. Агар уларнинг бирови ёки ҳар иккиси сенинг кўл остингда кексалик ёшига етсалар, уларга қараб «уф» дема ва уларнинг сўзларини қайтарма! Уларга (доимо) яхши сўз айт. Улар учун меҳрибонлик билан, хорлик қанотини паст тут – хокисор бўл ва «Парвардигорим, мени улар гўдаклик чоғимдан тарбиялаб ўстирганларидек, Сен ҳам уларга раҳм-шафқат қилгин», деб ҳақларига дуо қил» («Исро» сураси, 22–24-оятлар).

* * *

«Биз инсонга ота-онаси ҳақида тавсия қилдик: онаси уни заифлик устига заифлик билан кўтарди; уни сутдан ажратиш икки йил ичидадир. Менга ва ота-онага шукур қилгин...» («Лукмон» сураси, 14-оят).

* * *

«Биз инсонни ота-оналарига яхшилик қилишга буюрдик. Зеро, она унга ҳомиладорлик даврида ва таваллуд топишида кўп машаққат чеккандир» («Аҳкоф» сураси, 15-оят).

ҲАДИСДАН:

Жаннат оналар оёғи остидадир.

* * *

Хотинларнинг энг кутлию хайрлиси, эрларига машаққати енгилроқ бўлган хотиндир.

* * *

Агар эр билан хотин бир-бирига муҳаббат, дўстлик назари билан қарасалар, Аллоҳ таоло уларга раҳмат назари билан қарар. Агар эр хотинининг қўлидан тутса, гуноҳлари бармоқ ораларидан тўкилиб кетар.

* * *

Мен сизга икки заифнинг ҳаққини ҳаром қиламан. Улар етим билан хотинлардир.

* * *

Ҳаёнинг ҳаммаси хайрлидир.

* * *

Одамларнинг ёмонроғи – бор давлати билан хотин ва бола-чақаларига торлик қилувчи кишидир.

* * *

Аёл диёнати ёки молу дунёси ёхуд ҳусну жамоли учун никоҳ қилинади. Сен диёнатлисини танлагин, барака топгур!

* * *

Кимки уйланса, ўз диёнатининг ярмини мустаҳкамлаган бўлади ва қолган ярмини ўзи эҳтиёт қилсин.

* * *

Ҳеч бир ота ўз фарзандига яхши тарбия бериш ва одоб ўргатишдан ортиқ ҳада қилолмайди.

* * *

Фарзандларингизни ҳурматланглар ва уларнинг одобини гўзал қилинглар.

* * *

Аёлларни фақат улуғ одамлар ҳурмат қилади.

* * *

Қайси бир мусулмон ота-онасини ҳар куни зиёрат қилиб турса, Аллоҳ таоло унга жаннат эшикларидан иккисини очиб қўяр. Агар улардан бири барҳаёт бўлиб, уни зиёрат қилиб турган бўлса, бир эшик очиб қўйилади. Агар уларнинг бирортасини норози қилса, Аллоҳ таоло ҳам ундан норози бўлур. Ҳатто ота-она фарзандига зулм қилган ҳолда ҳам уларни розилигини топмоқ зарур.

* * *

Пайғамбаримиз Муҳаммад алайҳиссалом: «Кимнинг учта қизи бўлса, тарбиясини яхши қилса, Аллоҳ таоло уни қиёмат куни жаннатга киритади, – дедилар. Шунда бир киши туриб: «Иккита қизи бўлса-чи, эй Аллоҳнинг Расули?» – деб сўради. «Иккита қизи бўлса ҳам», – деб айтдилар. Он ҳазратларидан «Битта бўлса-чи?» – деб сўради иккинчи киши. «Битта қизи бўлса ҳам», – деб жавоб бердилар Пайғамбар Муҳаммад алайҳиссалом.

* * *

Абу Ҳурайра ривоят қиладилар: «Бир одам Расулуллоҳ саллаллоҳу алайҳи васалламнинг ҳузурларига келиб: «Ё Расулуллоҳ, менинг яхши муомала қилмоғимга ким ҳақлироқдир?» – деб сўради. Жаноб Расулуллоҳ: «Онанг», – деб айтдилар. У «Яна ким?» – деди. Жаноб Расулуллоҳ: «Онанг», – дедилар. У: «Яна ким?» – деб сўради. Жаноб Расулуллоҳ (бу сафар): «Отанг», – деб жавоб қилдилар».

* * *

Ибн Аббос розияллоҳу анҳу: «Аллоҳнинг «Аёллар сизга яхши ишларда осий бўлмасинлар», деган оятининг мазмуни «Аллоҳ таоло шахсан аёлларга буюрган шартлардир», – дедилар (бу шартлар, муфассирларнинг гапларига қараганда, баланд овоз

билан йиғламаслик, бегона эркак билан танҳо қолмаслик, юзни бўямаслик, кўкракларини очиб юрмаслик, қарғамаслик... ва ҳар қандай ишда Аллоҳ ва унинг расулига итоат этмоқлик).

* * *

Умму Атия ривоят қиладилар: «Биз аёллар ўликка уч кундан ортик аза тутмоқдан қайтарилган эдик, эр ўлсагина тўрт ойу ўн кун аза тутмоқ мумкин эди. Бу муҳлат мобайнида на сурма ва атир-упа суртар ва на яманий кийимдан бўлак кийим кияр эдик. Биз аёлларга бироргамиз ҳайздан покланиб, ғул қилганимиздагина бирор зуфур атри ва кустдан (махсус дарахт бўлиб, уни қайнатиб шифобахш модда олинган) фойдаланмоққа ижозат берилган эди, холос. Биз аёллар жанозага эргашмоқдан ҳам қайтарилган эдик».

* * *

Абу Ҳурайра розияллоху анху ривоят қиладилар: «Расулуллоҳ саллаллоху алайҳи васаллам: «Эри ҳузурда бўлган аёлнинг эрининг изнисиз (нафл) рўза тутмоғи ҳалол эмас ҳамда аёл эрининг уйига унинг руҳсатисиз бирор кишининг кирмоғига изн бермасин ва эрининг буйруғисиз бирор нарсани сарф қилмасин, чунки ўша сарф қилинган нарсанинг ярми эриникидир», – дедилар».

* * *

Абу Ҳурайра розияллоху анху ривоят қиладилар: «Расулуллоҳ саллаллоху алайҳи васаллам: «Тул аёлни, унинг ўзи билан маслаҳатлашмай ва бокирани, унинг ўзидан ижозат сўрамай, никоҳлаб қўйилмайди», – дедилар. Саҳобалар: «Расулуллоҳ, бокира қиз қандай қилиб ижозат беради? («Ҳа», – дейди?)» – дейишди. Ул зот: «Агар сукут қилса (ризо бўлганидир)», – деб жавоб қилдилар».

* * *

Ибн Аббоснинг мавлоси Абу Маъбуд ривоят қиладилар: «Набий саллаллоху алайҳи васаллам: «Аёл ёнида маҳрами бўлмаса, сафарга чикмасин ва ёнида маҳрами бўлган аёл олдига номаҳрам кирмасин», – дедилар. Шунда бир киши: «Ё Расулуллоҳ, мен фалон қўшин билан бирга ғазотга кетмоқчиман, аёлим ҳажга боргиси келса, нима қилади?» – деди. Жаноб Расулуллоҳ: «Аёлинг билан ҳаж қил», – дедилар».

* * *

Аллоҳ таолонинг қавли: «Эй пайғамбари муҳтарам (Умматларингизга айтингизки), қачон хотинларингизга талоқ бермоқчи бўлсангизлар, талоқ қилингизлар. Уларни иддаларин аввалида ва саклаб турунгизлар иддани» (яъни, агар хотинларин-

гизга талоқ бермокчи бўлсангизлар, хотин ҳайздан пок бўлиб, ғусл қилгандан кейин ҳамда у билан ётмасдан туриб талоқ қилингизлар ва ҳар иккингиз иддани хотираларингизда тутингизлар).

* * *

Ато розияллоху анху бундай дейдилар: «Хотин, агар хоҳласа, марҳум эрининг уйида унинг васиятига биноан идда сақлайди, хоҳламаса, чиқиб кетаверади», деган оятни Аллоҳ таолонинг: «Улар ўзлари хусусларида қилган ишлари учун сизлар гуноҳкор бўлмайсизлар», – деган қавли қувватлайди. Кейин мерос ҳақида оят нозил бўлиб, хотиннинг марҳум эр уйида идда сақламоғининг вожиблигини бекор қилди, энди у ўзи истаган жойда идда сақлайдиган бўлди».

* * *

Аллоҳ таолонинг қавли: «...Хотинларни зўрлик ила мерос қилиб олмоқларингиз сизларга ҳалол эмас ва берган нарсаларингиздан баъзисини олмоқ учун уларни мажбуран олиб қолмангизлар».

* * *

Абу Хурайра розияллоху анхудан ривоят қиладилар: «Расулulloҳ саллаллоху алайҳи васаллам: «Агар аёл эри ишлаб топган нарсалардан унинг буйруғисиз яхши ниятда нафақа (садақа) қилса, бундан тегадиган савобнинг ярми эриникидир», – дедилар».

* * *

Абдуллоҳ ибн Амр розияллоху анху: «Расулulloҳ саллаллоху алайҳи васаллам ўзлари ҳам шалоқ сўзламас, ўзгаларнинг ҳам шалоқ сўзлашига йўл қўймас эдилар ва марҳамат қилиб айтардиларки, «Дарҳақиқат, сизларнинг яхшингиз – хулқи яхшиларингиздир».

* * *

Жаҳл бин Саъд ривоят қиладилар: «Расулulloҳ саллаллоху алайҳи васаллам: «Кимки икки жағи билан икки оёғи орасидагиларни (ёмонликка) ишлатмайман, деб кафолат берса, мен ҳам унга жаннатни Аллоҳ таолодан сўраб бергайман», – дедилар».

* * *

Хотин кишининг ёлғиз ўқиган намози жамоат масжидида ўқиган намозидан йигирма беш даража ортиқдир.

* * *

Рашк имондан, рашксизлик мунофиқликдандир.

* * *

Инсон иззати динидадир, одоби – ақлида, унинг эзгу насаби эса кўркем хулкидадир.

* * *

Ейингиз, ичингиз, садақа берингиз, яхши кийимлар кийингиз, аммо исрофу та-каббурлик қилмангиз.

* * *

Қайси бир одам ота-онасини эъозласа, у киши бахтли бўлсин. Аллоҳ таоло унга узок умр берсин.

* * *

Бир одам ўзига яқин бўлган етимни ёки бегона етимни балоғатга етгунча тарбия қилса, у кишига жаннат вожиб бўлади.

* * *

Қиёмат кунида энг ёмон ўрин оладиган кимса, ҳаётийлик вақтида тилининг ёмонлигидан, ўзининг ёвузлигидан одамлар назаридан четда қолган кишидир.

* * *

Қариндошларнинг бир-бири билан боғланмоғи, гўзал хулкли бўлмоғи, кўшнилари билан тотув яшамоғи хонадонларни обод, умрларни узун қиладир.

* * *

Абу Ҳурайра розияллоху анхудан ривоят қиладилар: – «Набий Саллаллоху алайҳи васаллам: «Муслима аёлнинг ўз (диндош) сингисининг талок қилинмоғини талаб қилмоғи макруҳдир. Бундай аёлнинг бети курсин! Зеро, унга ҳам кўз тиккан бало бордир!» – дедилар».

* * *

Абу Ҳурайрадан ривоят қиладилар: «Набий Саллаллоху алайҳи васаллам: «Молдунёси кўп одам бадавлат эмас, балки нафси тўқ одам бадавлатдир!» – дедилар».

* * *

Анас ибн Молик бундай дейдилар: «Расулуллоҳ саллаллоху алайҳи васаллам: «Бир-бирларингизни ёмон кўрманглар, бир-бирларингизга ҳасад қилманглар, бир-бирларингиздан аразламанглар, ака-ука тутиниб, Аллоҳнинг (солиҳ) бандалари бўлинглар. Му-сулмон одам ўз (диндош) биродари билан уч кундан ортик аразлашмасин», – дедилар».

МАҚОЛЛАРДАН:

Эрни эр қиладиган ҳам хотин,
Қаро ер қиладиган ҳам хотин.

* * *

Моли йўқ деб эрдан кечма,
Чўпи йўқ деб, ердан кечма.

* * *

Сержанжал уйда барака йўқ.

* * *

Эр эпламоқ осон, лекин
Унинг этигини тортмоқ қийин.

* * *

Хотиннинг сариштаси –
– Рўзғорнинг фариштаси.

* * *

Яхши рўзғор – жаннат,
Ёмон рўзғор – дўзах.

* * *

Шошган қиз эрга ёлчимас.

* * *

Тотув турмуш – узок умр.

* * *

Эру хотин – кўш хўкиз.

* * *

Уйда роҳати йўқнинг,
Кўчада фароғати йўқ.

* * *

Ўйламай қилинган турмуш,
Тўйдан кейин бузилар.

* * *

Бўз яктак қичитар,
Яхши хотин тинчитар.

* * *

Ёмон турмуш яшатмас.

* * *

Айт-чи дўстим, ҳаётда қандай бўларди,
Қизлар туғилмаса, она бўлмаса?!
Ўзинг ҳам дунёга қайдан келардинг,
Онанг сени туғиб, кувнаб кулмаса?!

* * *

Эр-хотиннинг уриши – дока-рўмолнинг қуриши.

* * *

Яхши бўлсанг келинчак,
Бўла кўрма эринчок.

* * *

Хотинли рўзғор гулдир,
Хотинсиз рўзғор чўлдир.

* * *

Хотин – уйнинг чароғи.

* * *

Уйни бека безайди.

* * *

Хотиннинг чиройи – эрдан.

* * *

Рўзғор зийнати – ўтин,
Уй зийнати – хотин.

* * *

Қизли уй – файзли уй.

* * *

Ўтирган киз ўрнини топар.

* * *

Аёлнинг сунбули – йигитнинг дили.

* * *

Бева хотинга Бухородан ит хура.

* * *

Биянинг югуриги яхши,
Хотиннинг эпчили.

* * *

Бўлдирадиган ҳам хотин,
Ўлдирадиган ҳам хотин.

* * *

Хотиннинг яхши бўлса, ёқанг оқарар,
Хотиннинг ёмон бўлса, соқолинг оқарар.

* * *

Хотиннинг ёмони – умрнинг эгови.

* * *

Хотиннинг зўри – йигитнинг шўри.

* * *

Эрники – ташдан, хотинники – ичдан.

* * *

Яхши хотин бетидан семирар,
Ёмон хотин – кетидан.

* * *

Яхши хотин йўқ нарсангни бор этар,
Ёмон хотин кенг уйингни тор этар.

* * *

Қурбаканинг тириклиги қўл билан,
Хотиннинг тириклиги эр билан.

* * *

Яхши хотин – ярим ризк.

* * *

Келининг яхши бўлса, берди Худо,
Келининг ёмон бўлса, урди Худо.

Ўзбек мақолларидан

* * *

Уч наrsa умрни узайтирар: кенг уй,
яхши улов, меҳрибон хотин.

Араб мақоли

* * *

Яхши хотин – соф олтин.

* * *

Қиз боланинг пок кўнгли етти нуқсонини ювиб кетади.

* * *

Узук бармоққа, ёр эса қалбга
ярашиқ бўлиши керак.

* * *

Бир яхши қиз етти ўғилга баравар.

Арман мақоллари

* * *

Меҳрибон хотин – меҳрибон биродар ва
меҳрибон ўртоқдан афзалдир.

Грузин мақоли

* * *

Яхши хотин – ярим бахт.

* * *

Эр яхши бўлса, хунук хотин ҳам гўзал бўлур.

Қирғиз мақоллари

* * *

Оилада ҳамжиҳатлик бўлмаса, уни бахт ташлаб кетар.

Қорақалпоқ мақоли

* * *

Нозсиз хотин – ёлқинсиз ўтин.

* * *

Яхши хотин – турмушга қўшар ҳусн.

* * *

Эру хотин уришига уй остонаси ҳам кулар.

Тоҷик мақоллари

* * *

Хотин ишламаса – даромад кам.

Туркман мақоли

* * *

Аёл ердан чикқанмас, у ҳам эркак боласи,
Эркак кўкдан тушганмас, аёл унинг онаси.

* * *

Гул ўсса ернинг кўрки,
Қиз ўсса элнинг.

* * *

Қалинсиз киз бўлса ҳам,
Қадрсиз киз бўлмас.

Қозоқ мақоллари

* * *

Аёл гўзаллиги шундай жозибали кучки,
Унинг олдида ҳатто фил ҳам тўхтаб қолади.

* * *

Аёл юзидаги кулгичга кўрғонлар қулаб тушар.

* * *

Гуручдан бўлган овқат – хотинингга ўхшайди, ҳеч қачон меъдага тегмайди.

* * *

Эр-хотиннинг жанжалига ҳатто ит ҳам қўшилмайди.

* * *

Аёл – уйдаги хазина.

Япон мақоллари

АҶЛОМАЛАРДАН:

Аёлларга имкон қадар илик муомалада бўлишга ҳаракат қилдим.

Амир Темур

* * *

Оналар оёғи остидадир
Равзаи жаннату жинон боғи,
Равза боғи висолин истар эсанг
Бул онанинг оёғин тупроғи.

* * *

Юз туман нопок эрдан яхшироқ
Пок хотунлар оёғининг изи.

* * *

Бошни фидо қилгил ато бошиға,
Жисмни қил садка ано қошиға.
Тун-қунингга айлагали нур фош,
Бирисин ой айла, бирисин қуёш.

* * *

Яхши хотинлар сафойи зуҳидин
Олам ичра гар ёруғлик бўлса фош,
Йўқ ажаб, чунким араб алфозида
Истилоҳ ичра муанназдур қуёш.

* * *

Олийжаноб хотинга киши жуфт бўлса,
Уйнинг зийнати – оройиши.
Ҳусни бўлса қўнгилга марғуб,
Яхши ақли бўлса жонга матлуб.

Алишер Навоий

* * *

Аёл оқила-ю, эр ишбилармон,
Демак, кундан-кунга обод хонадон.

* * *

Вафо кўрсанг бировдан килма хайрат,
Вафо килдинг, вафо бўлди мукофот.

* * *

Тозаликда сарвдан қолишмайди гул,
Аммо вафо бобида собит эмас ул.

* * *

Оқила, тадбиркор бўлса гар аёл,
Қўлидаги ижаси ёй ўқи мисол.

* * *

Хазина келтирган келиндан зинҳор,
Тўғри, ростгўй келин яхшироқ минг бор.

* * *

Оқ сут билан жонга кирган муҳаббат,
Кам бўлмас то ўлим этгунча ғорат.

Хисрав Деҳлавий

* * *

Ёшлик, телбаликни чиқар бошингдан,
Онанг хизматида бўлғил бошингдан.

* * *

Аёл, бил лутфу ҳимматга сазовор,
Гўдакдек меҳру шафқатга сазовор.

Носир Хисрав

* * *

Икки ошиқ кўшилса, равшан ўтар кун,
Жуфт қаланса ловиллаб ёнади ўтин.

* * *

Дил ороми – яхши бўлса гар хотин,
Ёмон бўлса ундан Худо сақласин.

* * *

Кўча севгиси уйни барбод этар,
Уйингни хотин меҳри обод этар.

* * *

Ёш хотиннинг биқинида чол ётгандан кўра,
Шу биқинга камон ўқи ботгани яхши.

* * *

Маъшуқа висоли бўларкан йирок,
Лозим дийдорига яхшилаб тўймоқ.

* * *

Дили пок хотин гарчи хунук,
Ёмон хулқли хушнаmodан тузук.

* * *

Агар бўлса ёринг иноқу гўзал,
Муродингга етдинг – муродинг ўшал.
У бўлса ширин сўзли-ю, пок дил,
Уни ё хунук, ё гўзал демагил.

* * *

Хотин бўлса қобилу ақли расо,
Эрин шох этар, гарчи бўлса гадо.

* * *

Минг ошиқли маъшуқага берма кўнгил,
Дилинг берсанг, таги билан узиб бергил.

* * *

Онангдан бош товлама, ошмасин дарди,
Шараф тожи эрур оёгин гарди.

* * *

Бир кўл икки ишни қилолмас янбар,
Бир дилга сиғишмас ҳечам икки ёр.

Абдурахмон Жомий

* * *

Маҳшар кун икки курам дарак ул сарви қоматин,
Гар анда ҳам кўролмасим, кел, кўр қиёматин.

Фузулий

* * *

Гул юз ёр ҳеч кимга насиб этмас экан,
То унинг дилига санчилмай тикан.
Тарокқа назар сол, ёрнинг сочига –
Етгунча юз бўлак бағри тилинган.

* * *

Сенинг мафтунингман: берайин хабар,
Уни икки сўзла этай мухтасар:
Ишқинг тупроқ қилгай, аммо меҳрингдан,
Бошимни кўтариб, бўлгум жилвагар.

Умар Хайём

* * *

Она насихатин қуйволсин қулоқ,
Дунёда ёмонлик истама мутлоқ.
Бағрида ўстирмиш жонидан азиз
Жонингдан азиз тут кечаю кундуз.

Абдулқосим Фирдавсий

* * *

Нигоро, сенсизин мендин не ҳосил?
Агар жон бўлмаса, тандин не ҳосил?

* * *

Ё Раб, ул шамс уз-зухро ё сизмусиз?
 Ё магар бадри дужо ё сизмусиз?
 Мен севармен сизни-ю, сиз, ўзгани,
 Менмудурмен бевафо ё сизмусиз?

Лутфий

* * *

Сен гулсену, мен хақир булбулдурмен,
 Сен шуъласену, ул шуълага мен кулдурмен,
 Нисбат йўқтур деб ижтиноб айламаким,
 Шоҳмен элга, вале сенга кулдурмен.

Заҳириддин Муҳаммад Бобур

* * *

Ҳар кишини дарди бўлса, йиғласун ёр олдида.
 Қолмасун армон юракда. этсун изҳор олдида.

Маишраб

* * *

Эй ёронлар, яхши ёрнинг
 Қўйни жаннат, гулга менгзар.
 Сўзласа дурлар сочилар,
 Тиллари булбулга менгзар.

* * *

Йигитнинг обрўйи яхши заифдир,
 Яхши заиф нокас эрга ҳайфдир.

Махтумқули

* * *

Хотин бўлса яхши ва порсо,
 Гадо эрни у қиладир подшо.

Аҳмад Дониш

* * *

Хотин киши бир нозик гул, уни севиш керак.

* * *

Хотининг сени суйса, сен уни суй,
Бирга ёниб, бирга шодлан, бир ўтда куй.

Абай

* * *

Бир кўрдим мен уни, шунчалар гўзал,
Ойдан-да гўзалдир, кундан-да гўзал!

Чўлпон

* * *

Бизнинг хотинларга ҳаё фазилат,
Вафо ҳунаридир, меҳнат одати...

Ғафур Ғулом

* * *

Оқила, гўзал аёллар ўзларининг ғамхўрлиги, меҳрибонлиги, қалби дарёлиги билан оила-даги, қолаверса, бутун жамиятдаги мувозанатни, поклик, ҳалоллик, самимият ва адолат муҳитини сақлаб турадилар.

* * *

Аёлларни қанча улуғласак, ҳаётимизнинг чироғи, умримизнинг гули деб эъюзласак, демакки, оиламизни, Ватанамизни эъюзлаган бўламиз.

* * *

Ҳар қайси жамиятнинг маданий даражаси ва маънавий баркамоллиги аёлларга бўлган муносабат билан белгиланади.

Ислом Каримов

* * *

Аёлларни севинг ва иззат қилинг; улардан фақат юпанч эмас, балки илҳомингизга куч, маънавий ва ақлий қобилиятларингизни икки баравар оширувчи қудрат ахтаринг.

Ж. Мадзину

* * *

Аёллар асабларимизни, ортикча шахсиятпарастлигимизни юмшатади; улар бизга қайдан бунёд бўлганимизни эслатиб туришади.

М. Баррес

* * *

Агар аёл эркакликни даъво қилмай, охиригача аёллигини қилса, у кўпроқ иззат-хурматга сазовор бўлади. Аёлда аёлга хос фазилатларни чеклаб, эркаклик хислатларини кучайтириш унга зиён етказиш демакдир.

Ж.Ж. Руссо

* * *

Аёлсиз ҳаёт тонгги ва окшоми заиф, кундузи эса ғамгин бўлиб қолар эди.

П. Буаст

* * *

Муҳаббат бобида аёллар эркақларга нисбатан анча мулоҳазакордирлар, чунки муҳаббат аёл учун чин маънодаги улуғ туйғу ва бутун ҳаётининг мазмунидир.

У. Урвинг

* * *

Табиат аёлга шундай дейди: «Уддасидан чиқсанг гўзал бўл, хоҳласанг оқила бўл, аммо идрокли бўлмоғинг шарт».

П. Бомарше

* * *

Ўз муҳаббати билан олишаётган аёлнинг қатъияти оламда мавжуд жами қатъиятларнинг энг олийжанобидир.

* * *

Аёлни сева билмаган одам дунёнинг энг гўзал сирларидан беҳабар ўтади.

Стендаль

* * *

Эркақларнинг ишончидан кўра аёлларнинг гумони кўпроқ тўғри бўлиб чиқади.

Р. Киплинг

* * *

Эркақ билан аёл муҳаббати – бу ихтиёрий келишувдир, буни уларнинг қай бири бузса, фақат хиёнатда айбланади, аммо аёл она бўлгач, унинг бурчи янада кучаяди, бинобарин, табиат унга зурриёт масаласини ишониб топширган.

Г. Мопассан

* * *

Эркак киши танлаган кайликка караб, у одамнинг кимлиги, ўз кадр-кимматини биладими-йўкми, осонгина билса бўлади.

И. Гёте

* * *

Агар қалбимиз соф бўлса, «аёл» сўзи биз учун улуғворликка лиммо-лимдир.

Э. Сенанкур

* * *

Аёл ишончини суистеъмом этиб, муҳаббатни оёкости қилган, ожизгина вужудини қийнаб, кўзидан алам ёшларини оқизган одам, менинг наздимда, аблаҳ ва разилдир.

Ш. Нодье

* * *

Тан гўзаллиги ошиқларни шайдо қилиши мумкин, уларни бир умр мафтун этиш учун эса қалб гўзаллиги талаб қилинади.

К. Колтон

* * *

Токи ер юзида биттагина аёл мавжуд экан, у ҳақида ҳамиша нимадир янги гап айтиш мумкин.

С. Буффлер

* * *

Аёлларда гўзал бўлмоқликнинг биргина, лекин жозибадор бўлмоқликнинг эса юз минг имконияти бор.

Ш. Монтескье

* * *

Аёл эркак зотининг буюк мураббийсидир.

А. Франс

* * *

Доно аёл! Агар эринг барча бўш вақтини сен учун сарфлашини истасанг, унга ҳеч қаерда кўрмаган, ҳис қилмаган иззат-икром ва лаззатлар ато қил.

Пифагор

* * *

Аёл севгисидан мусаффо бўлмаган, унинг мардлигидан мадад олмаган ҳамда камтарона йўриғига юрмаган одам ҳақиқий ҳаёт кечирмаган ҳисоб.

Ж. Рескин

* * *

Аёл муҳаббати биз учун буюк, ҳеч нарса ўрнини босолмайдиган аҳамият касб этади; у худди гўштга сепиладиган туздек: юракка сингиб, уни бузилишдан сақлайди.

* * *

Аёл кишини изтиробларга қўйган ҳолда эркакнинг бахтли бўлиши қийин.

В. Гюго

* * *

Аёлнинг вазифаси – эркакнинг қалб шуурини, ундаги олийжаноб эҳтиросларни алангалатиш, бурч туйғуси ва юксаклик ҳамда буюкликка бўлган интилишни қўллаб-қувватлашдан иборатдир – аёлнинг қисмати шу, бу қисмат буюк ва муқаддасдир.

* * *

Хогин ўйнаш эмас, ҳаётимиздаги дўстимиз ва йўлдошимиздир, шу боисдан, биз уни ёши қайтган пайтда ҳам, кампир бўлиб қолганида ҳам севмоқ керак, деган фикрга аввалбошданок кўникиб олишимиз даркор.

В. Г. Белинский

* * *

Эркакка ўхшамоқчи бўлган аёл худди аёлсифат эркак сингари тасқарадир.

Л.Н. Толстой

* * *

Қиз боланинг жамики бойлиги – унинг номуси, бу бойлик ҳар қандай меросдан қимматлидир.

В. Шекспир

* * *

Ҳамма овозлар ичида энг ширини – бу биз севган аёлнинг овозидир.

Ж. Лабрюйер

* * *

Аёлни хурматлаш – ҳар бир софдил киши туғилишидан бошлаб риоя қиладиган бурч.

Лопе де Вега

* * *

Миллат келажаги – оналар қўлида.

* * *

Кексайган пайтда аёл зотига беътибор бўлиб қолиш, ёшликда хотин-қизларга ёкиш ботида устаси фаранг бўлганлиги учун берилган жазодир.

О. Бальзак

* * *

Фақат тубан, қўполдан-қўпол, ифлос мяггина қачон қараса аёл бадани гўзаллиги билан банд бўлади ва ўзининг ҳар нарсага бош суқаверадиган фикрларини фақат ўша нарсага бераверади.

Ж. Бруно

* * *

Аёл киши ўзидан паст туюлган эркакни севолмайди. Беҳузур, завқ-шавқсиз муҳаббат – бор-йўғи дўстликдан иборатдир.

Ж. Санд

* * *

Аёл муҳаббатидан жудо бўлган одам бу севгини сақлаб қоламагани учун фақат ўзини айблаши мумкин.

Н.А. Добролюбов

* * *

Яхши хотин билан яшаш – ҳаёт бўронларида сенга бир панохий хизмат қилса, ёмон хотин билан яшаш – қулбангга кўтарилган бўрондай гап.

Ж. Птитсен

* * *

Ўз эрини олға юргазмаган аёл уни, шубҳасиз, орқага тортади.

Ж. Милль

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

- Уй-рўзгор энциклопедияси (2-нашри), ЎзСЭ Бош тахририяти, Тошкент, 1986.
- «Саломатлик» энциклопедияси, ЎзСЭ, Бош тахририяти, Тошкент, 1985.
- Энциклопедия молодой семьи, БелСЭ, Минск, 1987.
- Энциклопедия молодой женщины, Главная редакции УзСЭ, Ташкент, 1991.
- Мир детства (4 китобдан иборат), «Педагогика», Москва, 1987 – 1991.
- Для вас девочки (2 китобдан иборат), Новосибирск, «Детская литература», 1993.
- Ўзбекистон Республикаси. Энциклопедия, Қомуслар Бош тахририяти, Тошкент, 1997.
- Тафаккур гулшани, Фафур Ғулом номидаги адабиёт ва санъат нашриёти, Тошкент, 1981.
- Ризоуддин ибн Фахриддин, Оила, «Мехнат» нашриёти, Тошкент, 1991.
- Алий Назимо, Қизлар тарбияси, «Камалак», нашриёти, Тошкент, 1994.
- Ходаков Н. М., Ёш келин-куёвларга (2-нашри), «Медицина» нашриёти, Тошкент, 1986.
- Шоумаров Ш., Шоумаров У., Муҳаббат ва оилавий ҳаёт, Ибн Сино номидаги нашриёт, Тошкент, 1990.
- Шомансурова Р. К., Аёл қалби, «Ўзбекистон» нашриёти, Тошкент, 1988.
- Расулова Муҳаббат, Аввало одам бўл, «Ўзбекистон» нашриёти, Тошкент, 1990.
- Салимов Эргаш, Лаззатланиш санъати, Ўзбекистон Республикаси ФА «Фан» нашриёти, Тошкент, 1997.
- Ўқтам Муҳаммад Мурод. Келинликнинг оқ либоси, «Ўзбекистон миллий энциклопедияси» Давлат илмий нашриёти, Тошкент, 1997.
- Ўзбек таомлари, «Мехнат» ва «Ўқитувчи» нашриётлари, Тошкент, 1992.
- Исмоилов Ҳаёт, Ўзбек тўйлари, «Ўзбекистон» нашриёти, Тошкент, 1992.
- Бегматов Э. А., Ўзбек исмлари, «Ўзбекистон миллий энциклопедияси» Давлат илмий нашриёти, Тошкент, 1998.
- Аёлга эҳтиром, «Ўзбекистон» нашриёти, Тошкент, 1999.

МУНДАРИЖА

БАЛОҒАТ ПИЛЛАПОЯЛАРИ	7
ОИЛА ВА КЕЛИНЛИК ОДОБИ	39
ЭР-ХОТИНЛИК	66
ОНАЛИК	126
БОЛАЛИК	170
УЙ-РЎЗҒОР ВА ҲОРДИҚ	256
ҲУСН ВА ТАНСИҲАТЛИК	331
КИЙИМ. БИЧИШ-ТИКИШ	370
ТЎЙ МАРОСИМЛАРИ. ОДАТЛАР	392
АЁЛЛАР ҲАҚИДА	423
Фойдаланилган адабиётлар	446

Оммабон-қомусий

ХОТИН-ҚИЗЛАР

ЭНЦИКЛОПЕДИЯСИ

7-нашри

«O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi»

Давлат илмий нашриёти

Тошкент – 2019

Мухаррирлар:	<i>Дилсўз Хусанова, Жаҳонгир Қўнишев</i>
Бадий муҳаррир	<i>Баҳодир Иброҳимов</i>
Техник муҳаррир	<i>Умида Яхшибоева</i>
Кичик муҳаррир	<i>Зилола Маҳкамова</i>
Мусахҳих	<i>Дилноза Жўраева</i>
Саҳифаловчи	<i>Сурайё Суннатуллоева</i>

Нашриёт лицензияси АИ № 160, 14.08.2009 й.

25.02.2019 да босишга рухсат этилди. Қоғоз бичими 70x90 ¹/₁₆.

Офсет қоғози. «Times» гарнитурасида офсет усулида босилди.

Шартли босма табоғи 32,76. Нашриёт-ҳисоб табоғи 32,9.

Адади 5000. Шартнома № 10–19.

Буюртма рақами 200.

«O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi»

Давлат илмий нашриёти,

100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси 30-уй.

«Credo Print Group» МЧЖ китоб фабрикасида чоп этилди.

Тошкент шаҳар, Боғишамол кўчаси, 160.

www.credoprint.uz