

**Aliy NAZIMO**

## **QIZLAR TARBIYASI**

Qizlar odobu ahloqli bo'lish, uy tutish, ro'zg'or ishlarini reja bilan olib borish, bekalikni, onalikni o'rniga qo'yib ado etish, umuman ayollik vazifasini bajarish uchun nimalarni bilishlari kerak?

XIX asr oxiri va XX asr boshlarida yashab ijod etgan taniqli turk olimi va mashhur ma'rifatparvari Aliy Nazimoning "Qizlar tarbiyasi" nomli ushbu kitobidan ana shu savollarga javob topishingiz mumkin.

*Tarjimon va nashrga tayyorlovchi Teshaboy Ziyoyev*

### **"QIZLAR TARBIYASI" ASARI VA UNING MUALLIFI HAQIDA**

Taniqli turk olimi va mashhur ma'rifatparvari Aliy Nazimo XIX asr oxiri va XX asr boshlarida yashab ijod etgan bo'lib, boshlang'ich va o'rta maktablar uchun oltmishdan ziyod darsliklar, qiroat kitoblari yozgan. Uning alifboga doir uch juz va qiroatga doir uch juzdan iborat "Idmon" (mashq) nomidagi asarlari; imlo va ahloqqa doir "O'quv", "Ilovali risolayi ahloq"; turk tiliga doir "Muxtasari sarfi usmoniy", "Muxtasar-i qavoid-i usmoniy", "Lisoni usmoniy"; arab tiliga doir "Miftoh asmo-yi arabiyqa qavoidi" (birinchi daftar), "Miftoh afol-i arabiyqa qavoidi" (ikkinchi daftar), "Navobig'u-l-kalim" (Zamaxshariyning "Jumal-i balig'a" asarining tarjimasini); fors tili va forscha qiroatga doir "Tartib-i jadid-i ta'lim-i forsiy", "Sunbuliston", "Ilovali nasiqat-i hukamo"; frantsuz tiliga doir "Yangi alifboyi fransaviy", "Qavoid-i lison-i fran-saviy", "Sarf-i fransaviy", "Frantsuzcha-turkcha lug'at kitobi" shular jumlasidandir.

Aliy Nazimoning ko'pgina asarlari o'rta Osiyoda ham juda katta shuxrat qozongan, maktab-madrasalarda darslik sifatida o'qitilgan. Ayrim asarlari Toshkentda ham nashr qilingan.

Uning ilmi ahloq va tarbiyaviy xikoyalardan iborat "Ta'lim-i banot" asari besh kitobga mo'ljallangan bo'lib, faqat uning uch kitobi bosilib chiqqan. To'rtinchi, beshinchi kitoblari bitmay qolgan bo'lsa kerak.

"Ta'lim-i banot"ning birinchi va ikkinchi kitoblari boshlang'ich maktab qizlari uchun o'quv kitobi bo'lib, ular ibratli hikoyalar, yengil fanniy ma'lumotlardan iborat.

Uchinchi kitobi esa, yurt (uy) ichida xotin-qizlarning vazifalari, ya'ni, odobu ahloq, muosharat usullari, poklik, bichish-tikish, ovqat tayyorlash, tabobatdan xabardor bo'lish, bemorlarga qarash, mehmon kutish kabi bir qancha zaruriy kasblarni o'rgatishga bag'ishlangan.

Albatta, bu kasblarni yoshlikdan boshlab o'rganish har bir qizning burchi, ularni puxta o'zlashtirib olish eng katta boylik, yurt salomatligidir. Qizlar bu ulug' burchlarini o'qib-o'rganib, qanchalik baxtli, saodatli bo'lsalar, ularni o'qitib-o'rgatgan ona ham, har bir murabbiy-ustod ham shunchalik olqishga sazovordir.

Aliy Nazimoning "Ta'limi banot" asaridan uchinchi kitobini muallif bilan bir davrda yashab ijod qilgan taniqli tatar olimasi, mashhur muallima Faxru-l-Banot Sig'batulloh qizi eski tatar tiliga tarjima qilgan. U tarjimada urf-odat, iqlimga qarab ba'zi o'rinlarni qisqartirib, ba'zi o'rinlarga qo'shimchalar kiritib, nomini "Qizlar tarbiyasi" deb atagan.

Faxru-l-Banot katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan "Oila saboqlari", "Irshod yoki ko'zgu" asarlarining ham muallifidir.

Faxru-l-Banotning bu tarjima asari 1907 yil Orenburgda Muhammad Fotih Karimiy tomonidan chop etilgan. Ko'p o'tmay, ikkinchi bor qayta nashr etilgan.

Ajdodlarimiz ma'naviy madaniyati, urf-odatlar tarixi bo'lgan va o'sha davr nuqtai nazaridan yozilgan bu asarning ba'zi o'rinlari bugungi kunimizga mos kelmasa-da, lekin ko'p jihatlari bilan ham onalar uchun, ham qizlar uchun katta tarbiyaviy ahamiyatga molik.

## **YURT TUTA BILMAK**

*Qilich tutgan sarkardadan igna ushlagan ayol afzaldir.  
(Sharq hikmatlaridan)*

Uy ishlari, uydagi jamoalarga qarash bir hunar bo'lib, bu xotunlarning vazifasi bo'lgani uchun yosh qizlarning birinchi galda uni o'rganishga kirishuvlari juda lozimdir. Shul hunarni "idorayi baytiyya" deydilar.

Bu hunarni o'rganuvdan maqsad, mumkin qadar oz xarajat ila ko'p boyligini mol topmak bo'lgani kabi, bu hunarni o'rgangan xotun o'ziga lozim bo'lgan reja ila ish qilmas, ehtiyotkorlik, poklik, ko'rkam tartib, ishchanlik, yurt foydasiga tirishmak kabi bir necha xosiyatlarni-da bilur.

Biz bu o'rinda yuqorida yozilgan xosiyatlarning birinchisi bo'lgan reja bilan ish tutmak va bo'lgan kirimu chiqimlar to'g'risida so'zlayajakmiz. Yurtingizda bir komil tuzuklik bo'lishini istaysizmi? Unday bo'lsa, tubandagi nasihatlarini tinglangiz. O'zingizga bir hisob daftari tutingiz. Agar aniq bo'lsa, daromad-kirimingizning borini shul daftarga yozingiz. So'ngra bir yilda qancha xarajat qilish kerak bo'ladi, shuni yozingiz, lekin kela turgan kirimingizni yozganda, boy bo'lmasangiz, kelgusi kunda juda boy bo'lish umidi ila yanglishmaslikka harakat qilingiz.

Harajatingizni umid qilganingiz qadar emas, qo'lingizdagi boyligingizga qarab tutingiz. Bir yil ichida qancha tutajagingizni bilsangiz, faqirlarga berajak sadaqalaringizni-da unutmey, borini tamom bo'lingizki, oyda yoki kunda qancha aqcha sarflashingizni ko'rursiz, kela turgan daromadingizni hisoblagandan so'ng (agar bo'lsa) fotir (fitr bo'lsa kerak) haqi, yemak-ichmak, ust-bosh xarid qiluv uchun ishlatuvchi harajatingizni tayin qilingiz, ham uni hech kechiktirmaslikka tirishingiz. Agar kela turgan kirimingiz kerak yaroqlaringizga yetmaydigan bo'lsa, ishlangiz, aqcha topingiz, bir kishi hech narsasi bo'lmaganligi ila faqir bo'lmas, bori ishlamaganligi ila faqir bo'lur. Ish tirishgan kishini har vaqt tarbiya qilur, saqlar. Agar ortiq chiqimlaringiz ila kissangizdan chiqa turgan behuda aqchalardan ko'z yumsangiz, buning tabiiy natijasi bo'lgan qarz olishga majbur bo'lursiz hamda erksiz qarzdor bo'lib qolursiz, bu vaqtda sizga ko'p ziyon bo'lur. Yurt tutuvda bir kichkinagina qarz kiyimdagi yirtiq kabidir. Hozir ko'rinar-ko'rinmas bo'lsa-da, yamalmasa, bora-bora zo'rayar. Al-hosil, kuchingiz yetgan qadar qarzni to'lab olingiz, yaxshi qilgan bo'lursiz.

Endi tutilgan harajat daftaridan bahs qilaylik. Bir uyda yurt boshi bo'lgan xotun tutilgan harajatlarni kunnikini kuniga yozib qo'yadir, ming turli mehnatu mashaqqatlar ichida bo'lsa-da, bir kun ichida tutilgan aqchani bir kichkina daftarga yozib qo'ymay, uyquga yotmaslikka odatlanishi lozim bo'lur. Yurt boshi bo'lgan xotun g'aflatda qolib, tutgan harajatini yozib qo'yishni unutmashligi uchun mazkur daftarni bo'lmasida, ko'z oldida, yaxshisi kissasida olib yurishi kerak bo'lur. Qaysi vaqtda yurt tutishga, ishni rejalab ishlashga tirishmagan xotunlarning: "Kishi qilgan harajatini kunnikini kunda

daftarga yozib qo'yuvi nega kerak, qancha tutilganini ko'rib qo'rqish uchunmi, tutilgani uchun bitgan narsa hech qayta o'rniga kelmaydir", degan so'zlari eshitilsa-da, bu fikr to'g'ri fikr emasdir, yanglish va xatarli ekani ko'rinib turadir. Kishi tutgan chiqimlarini yozib qo'ysa, kissasidan chiqqan aqchasining sonini bilib turur, bir hafta orasida tutilgan aqchani soni ul haftada tutishga tegishli miqdordan ortsa, aqchani reja bilan tutuv yo'li o'ylanur. So'ngra eri kissasida hech aqcha qolmaganini ko'rib ajablansa, yurt tutuvchi xotun unga sotib olingan narsalarni va bularga ketgan aqcha ila yemak-ichmakka tutilgan aqchalarning sonini yozgan daftarini ko'rsatur. Qaysi bir xotunlar tutgan harajatlari uchun daftarlarida xillariga qarab fasllar ochadilar. Masalan: kiyimlar, non, go'sht, un, guruch, yog' va boshqalar uchun maxsus varaqlar ajratadilar. Yil to'lgandan so'ng barini jamlab hisoblab chiqadilar, bir yoqda daromad, ikkinchi yoqda xarajat yozilgan bo'lur. Mana shu vaqtda ayol (oila, oila a'zolari) onasi uchun baxtli yoki bo'lmasa bir qayg'u vaqti bo'ladir. Agar harajati daromadidan ortiq bo'lsa, uning holiga voy! Yurti juda tez haroblikka uchraydir. Agar buning aksicha chiqsa, daromadning harajatdan ortgani qo'lida qolgan bo'lsa, eri yoki bolalari uchun bir kerak narsa sotib olish lozim bo'lgan taqdirda rejalab tutib yig'gan aqchasini tutsa, qanday yaxshidir. "Kirimidan ortiq tutmak bir aqlsizning ishi, butun kirimini tutib bitirmak ham bir aqlsizning ishi, kelaridan oz tutuv bir aqllining ishidir", degan odamlar juda to'g'ri aytganlar. Daromad ila harajatni hisoblab ko'rgandan keyin er ila xotun bir qarorga kelib olurlar. Agar daromadu harajatda kamomad bo'lsa, uyda tutilajak harajat uchun undan-bundan chiqara oluvlarini tekshirib ko'radilar. Har ikkisi kerakmas narsalar sotib olmaslikka, juda kerak bo'lmaganda hech aqcha tutmaslikka ahd qilurlar. Mazkur kamomadni kelgusi yil daromadining harajatdan ortgani bilan qoplashni umid etadilar.

Xonim qizlar, sizlarda naq shunday usulda ishlangiz, sizlarda qaysidir harajatlaringizni yoki bo'lmasa kiyinurga, ziynatga, kerakli mayda narsalarni sotib olishga berilgan aqchani, kundagi harajatlarni bir kichkina daftarga yozib qo'yib, yosh vaqtingizdayoq hisobni o'rganingiz.

## **XOTUNLARGA ILMU TARBIYA O'RGATISH**

Xotunlarning ilm o'rganishlari, bilimli bo'lishlari yaxshimi yoki bo'lmasa yurt tutish to'g'risida lozim bo'lgan, uni qilmay qolish hech mumkin bo'lmagan bir necha xizmatlarni o'rganishdan boshqa ma'lumotlari bo'lmaganimi? Qanday ajib savol? Bu savol xotunlarni xo'rlash uchun berilganini so'zlab, unga qarshi ushbu ravishda javob berurmiz. Yosh bir qiz to'g'ri, mustahkam, keng, hatto yoshi musoid (qulay) bo'lsa, to'liq bir ravishda ta'limu tarbiya ko'rsin, aqlning quvvatiniyu zehniki kengaytirish to'g'risida undan hech bir narsa qizg'anilmasin. Odamlar yer kabi o'z holiga tashlansa, o't-o'landan boshqa hech bir narsa bo'ldira olmaslar. Erlar kabi xotunlar ham anglamak, bilmak uchun aql, tuzuk qilmak uchun bir fikru niyat, qarshi turmak yoki bardosh bermak uchun iroda va ezigulik egalariidirlar.

Shunday bo'lgach, hech narsa o'rganmay ishlarning hammasini qilmaklari o'zlari uchun oson bo'lurmi? Xotunlar qila turgan ishlarning har biri butun odamlar umrining negizidir. Haqiqatda ham yurtlarni xarob etgan yoki yaxshi tutgan, yurt narsalarining har birini o'rniga qo'ygan, uy ichida bo'lgan jamoalarga aloqador ishlarning har birini o'rnida yuritgan xotunlar emasmi? Shunday ekan, ilm o'rgangan, tarbiya ko'rgan bir qizning o'z ishlarini yaxshi va o'rnida bajara oluviga ishonish kerakdir. Yurt jamoalarining yaxshi tarbiya qilinuvi, salomatligi va onalikning, zavjalikning ado qilinuvi, yurt ishlarining ko'rkam suvratda yuritiluvi uchun qizlarga mustahkam va to'g'ri bir ravishda ilmu

tarbiya o'rganuv lozimdir. Endi xonim qizlarga aytamiz: tirishingiz, vaqtni o'tkazmay, aqlu zehningizni o'tkir qilingiz, qaysinisi ikki shart birladir. Birinchisi: o'quv va bilimingiz butun ustingizda bo'lgan ishlarning birinchi darajalisi qizlik, xotunlik, yosh onalik kabi ishlaringizga hech bir kamchilik keltirmasin. Ikkinchisi shuldiki, bilgan narsalaringiz uchun hech bir vaqt mag'rur bo'lmangiz va uni hamon o'rganishga tirishingiz. Bu ikki shartni o'rniga qo'ya olsangiz, ilmu kamol egalari bo'lursiz va buning uchun hech kim sizni ayb etmas.

## **KITOB O'QISH**

Kitob o'qish eng huzurli, eng go'zal yupanchlardan bo'lgani kabi zehn orttirmak, ilmu ma'rifat hosil qilmak, xullas, ilmu tarbiya o'rganmak uchun juda kerakli bo'lgan ishlardan biridir. Bir yaxshi kitob o'qish ila qayg'ular tarqaladir, lekin avvalo shuni aytamanki, bizning uchun to'g'ri-yu, durust kitoblar ko'rishdan foydaliroq hech narsa yo'q. Agar yaxshi kitob qanday tanlanadi deb so'rasangiz, sizga shunday javob beramiz: "Zehnlarimizni tuzatgan, kerakli ishlarimizni bizlarga bildirgan va sezdirgan, bizni ko'rkam xulq egasi bo'lishga undaydigan kitob yaxshi kitobdir. Buning aksi bo'lib, bizda buzuq fikrlarni uyg'otadigan, yovuzu yomon hulqlarni ko'rkam hulqlar kabi ko'rsatadigan, bizni yolg'on o'ylarga boshlab, to'g'ri o'ylardan chalg'itadigan kitob esa, yomon kitobdir. Uni tezda qo'ldan tushirmak kerak. Biroq yosh qizlar onalaridan yashirin o'qish niyatida bo'lgan asarlarni-da o'qishi kerak emasdir. Kichkina xonim qizlar, agar mendan qanday kitob o'qish kerak, deb so'rasangiz, sizga shu suvratda javob beraman: "Muallifning ilmi adab va ahloqda o'rnak olishga yararlik bo'lgan asarlarini o'qingiz. Uni sanab tugatib bo'lmas ko'p foydalari bordir".

## **YURT TUTA BILMAK FANI**

Uyning ichi xotunlarga topshirilgandir. Unda ijro qilish lozim bo'lgan narsalarni o'rganmasalar, kerakli bo'lgan ishlarning boshidayoq adashib qolurlar. Bu ishlar xotun uchun foydali va qadrini orttiradigan bir fan bo'lib, u bir qancha vazifalarni o'z ichiga oladi.

Ilmi sarf, tarix, jug'rofiya fanlarigina sizning yolg'iz mashg'ulotingiz bo'lmas. Sizni kelgusi kunda o'ylab, bilib ishlashga o'rgata turgan fan yurt tuta bilmak fanidir. Yurt tuzukligi uchun bo'lgan har bir narsa xotun uchun ta'limu tarbiya ustiga bino qilinmog'i lozimdir.

Xotun osh qanday ravishda hozirlanishini, dasturxon qanday tuzalishini, bir uyning kerak narsalarini hozirlash uchun qanday tadbirlar lozim bo'lishini, yeya turgan narsalarning qanday haq ila olinajagini, yurti jamoasiga qancha osh yetajagini va buning kabi boshqa bir qancha narsalarni biluvi lozim bo'ladi. Chetdan sotib olinganda qimmat bo'la turgan narsalarni ozgina aqcha ila odam o'zi qila oladigan bo'lsa, uni o'rganish ham foydadan xoli emasdir. Xotun hech bir kunda osh pishiruvdan, kiyim tikuvdan, kir yuvuvdan, uyning ichini supurib, changlarni artuvdan bo'shay olmasligi ma'lum. Vaziyat uni qo'l ostida bo'lgan uyning rizqlarini, kerakli asboblarni hozirlashni o'z ustiga oluvchi, butun yurt jamoasiga muallim, kasal qarovchi yoki boshqacha nom ila aytganda bemor xizmatchisi qilgandir. Olimlardan biri yozgan kitobida shunday degan: "Yosh qizlarning zehni o'zlariga tegishli bo'lgan narsalar ila o'stiringiz, ularga yurt ishlarini o'rgatingiz. Ularni kichkina vaqtlaridayoq yurt tutishga, hisob-kitobga, mayda-chuyda narsalar sotib

olishga, har bir narsaning ko'proq foydali bo'lishi uchun nima qilish kerakligini bildiruvga tirishingiz". Ikkinchi bir olim ham bular haqida juda ko'p narsalar yozgan. Aytganki: "Yosh qizlarga juda kichkina vaqtlarida uyga taalluqli bo'lgan har bir ishni ko'rsatish lozimdir, ish ko'ra-ko'ra o'rganiladir". Kirlarni qanday suvratda yuvishni, yig'ib-taxlashni o'rgatish uchun qizlarni vaqti-vaqti ila kir yuva turgan uyga, dazmol qilinadigan joyga olib borib turish kerak. U yerda kirga sovun surtmak, kirni yuvmak, yaxshi chaymak, dazmollamak yo'lini o'rganur. Oshpaz xotun yoki yurt egasi bo'lgan xotun osh pishirib turgan uyda xonim qizni hozir qilib, osh qanday pishirilishini ko'rsatish kerak. Ularga bir uy uchun har vaqt kerak bo'la turgan narsalarni, ularni qanday saqlash qoidalarini, ularning qanday ishlanuvlarini, tutila turgan idish-oyoq, qopchiqlarni va ularning qanday saqlanuvlarini bildirish kerak. Qizlarning qaznoq ishlariga qo'llarini o'rgatuvlari o'zlari uchun juda foydali bo'lgani kabi ularning bog'cha mevalarining har turilisini: karamni sholg'omdan, xren og'ochini idris og'ochidan ajrata olmaganlarida ko'rinmaktadir. Har bir narsaning vaqtini, qish kuni meva saqlovni, rizqlarning, kerak yaroqlarning hozirlana turgan vaqtini o'rgatish kerak. Xonim qizlar bir yurt jamoasi ichida ishlarni bilib, keragicha yuritish, har kimni bir aqlli tadbir ila idora qilish va har narsani o'rnida tutishni bilsalar, ulardan qimmatli, qadrlil, sevimli hech kim bo'lmas. Ana shu ravishda bir qiz bola ota-onasini shod etib, ularning xayru duosini topar, bunday xonimning eri ham har vaqt unga muhabbatli bo'lur. Bunday ona bolalarining cheksiz hurmatu ulug'lashlariga sazovor bo'lur. Bunday yurt boshi xotun xizmat egalari qoshida maqbulu e'tiborli bo'lur.

## **ZIYNAT, KIYINUV, YASAN-TUSAN**

Bizlarni hayron qoldira turgan bir narsa bordirki, u ham bo'lsa xotunlarning yasantusanga cheksiz mayl qiluvlari, kiyinuvga keragidan ortiq tirishuvlaridir. Bu ayb egasi bo'lgan xotun oxiri xatarli natija keltirur. Oqibatda aqlga muvofiq bo'lmagan harajatlar qiluviga, yurtning xarob bo'luvigacha sabab bo'lur. Do'stlar hayronlikda, ota-ona umidsizlikda qolur. Ishlar yaxshi bo'la turib, er ila xotun aqlli va tadbirli bo'la turib, hech bir kishining ko'ngliga kelmagan bu xaroblikning sabablari xotirga kelur... Yurtning xarob bo'luvi sababini oila onasidan so'rangiz. Bu to'g'rida sizga javob bera olguvchi yolgiz uginadir. Yurtning xarob bo'luvigacha uning bashang kiyinuvga odatdan tashqari muhtalo bo'luvidan boshqa hech bir sabab yo'qdir. Birovning ustida yangi uslubda bir kiyim ko'rdimi, undan o'ziga tiktirmay hech tura olmas. Do'konda bir yaxshi mato borligini eshitdimi, qanday qilib bo'lsa ham, borib undan o'ziga bir kiyimlik olmasdan ko'ngli rohat topmas. Shuning uchun erining topgan aqchasi xotunning buzuq orzulariga xizmat etmakdan boshqa bir narsaga foydasi tegmas. Qaysi xotunlar uchun lentadan qanday suvratda bant yasalishi, kuylakning qanday tusda bo'lajagi yoki boshu soch ziynatlarining qanday ravishda qo'yilajagi eng kerakli bir ish hukmida tutilmakda bo'lib, turmushlarining ko'proq qismi bir necha foydasiz va kerakmas narsalar ila yo'qolmakda bo'lganini ko'rib o'ylansa, odam bir qattiq qayg'urishdan o'zini tuta olmas. Agar xotunlar ustlarida qimmatli bir necha ziynatlar bilan har kimni o'zlariga hayron qilishga tirishish fikriga tushsalar, es og'arlik bir suvratda aldangan bo'lurlar. Agar boshlariga taqqan patlari chiroyli bo'lsa, agar kiyimlarining bichimi kelishgan bo'lsa, hayron bo'lur to'ppa-to'g'ri ul patni o'stirgan qushcha, ul kiyimlarni tikkan tikuvchi xotunga qaratiladir. Chetdagilarga ko'rkam ko'rinish uchun moda va kiyinuv balosiga giriftor bo'lishni o'zlariga lozim deb o'ylagan xotunlar fikrlari yo'qligi uchun g'oyat bir yomon dalil ko'rsatgan bo'lurlar. Sizga zarar keltirishdan va sizni xalq-ning yomon xayollariga tushiruvdan boshqa hech bir foydasi ko'rinmagan, holingiz, o'zingiz va kuchingiz

yetganidan ortiq takallufli kiyinishga hech qiziqmasangiz, har kimning yaxshi fikrini qozonib, o'zingizning qadringizni saqlagan bo'lursiz. Kiyim to'g'risida shu yo'ldan yiroqlashmaslik kerak. Yoshiga, o'rniga va holiga kelisharlik bir suvratda kiyinmak, bir ziyrak xotun butun xalqqa kulgu bo'lmay, chegaradan tashqari, xususan, hamma jinsdoshlaridan yuqori turishga harakat qilmay, imkon yetarlik kiyimga kanoatlanur, ongli va bilikli xotunning ongliligining alomati, kiyimlarning kelishimlik va takallufsizini saylay biluvidan iboratdirki, bu hech bir vaqt go'zallik va yasan-tusanuvni chetga tashlamas. Xotirga kelganda shuni ham so'zlay, oqshom vaqtida rasm bo'lgan kiyimlar kiyishni va kunduzlari sochlari yoyilgan, ko'ylaklari yirtiq, so'kilgan bo'lib, ko'pincha tungi kiyimlar ila yuruvni odat qilgan xotunlarning ham oz bo'lmagani eshitilmakdadir. Bu ham juda zo'r bir aybdur. (Oqshomlari teatr kabi o'rinlarga borish uchun rasm bo'lgan kiyimlar kiyish turk xonimlariga xos bo'lib, bizda buning o'rniga majlislarga borganda tashlandiq kiyimlarimizni kiyib, fozil muhtaram muharrir Rizouddin janoblari aytganicha, erlarimiz yonida mo'ri tozalovchilar kabi yurish odatdir). Yosh qizlarning ertalab karavotlaridan turar-turmas sochlarini tarab tuzatuiga va kunduz uchun ustlarida bejirim, yirtig'u so'kiksiz, faqat so'nggi darajada pok, uyda kiya turgan kiyimlarini kiyishga odatlanuvlari lozim bo'latur.

## **TARTIB ILA ISHLASH HAM TARTIBSIZ ISHLASH**

Har narsani o'rniga qo'yib, tartib ila ishlashning uch foydasi bordir: zehnni ochar, vaqtni bo'sh o'tkazmas, narsalarni yaxshi saqlar. Tartibsiz ishlashning uch zarari bordir: ishdan bezmak, sabrsizlik, vaqtning behuda o'tuvi. O'rni ila ishlash uchun uch yordamchi kerakdir: havas ila ishlamak, yaxshi qilib ishlashga tirishmak, mohirlik. Tartibsiz, o'rinsiz ishlashga ham uch qiziqtiruvchi bordir: shoshqaloqlik, yalqovlik, g'ofillik. Ko'proq bir onadan tug'ilgan ikki qiz orasida ham bir necha ajab ayirmalar bo'luyi eshitilmakdadir. Bulardan biri tongdan avval yuz-qo'lini yuvib, tahoratni olgandan va namozni o'qigandan so'ng kiyinib-bezangan, bo'lmasini supurib, changlarini artgan, har narsani o'z o'rniga qo'ygan. Al-hosil, bir yosh qizning ko'zi tushib, o'rnak olarlik bo'lgani, kichik-kichik turli ishlarni qilib bo'lmasida o'tirgani, yana taralgan va chiroyli turmaklangan sochlarida, har vaqt toza tutilgan qo'llarining qizil tusli tirnoqlarida, yangi dazmollangan, qor singari oq kunduzgi kuylaklarida, kiygan paypoqlari ila tozaligidan yaltillab turgan oyoq kiyimlarida doim xush islar taratib turgan chechak kabi, har turli ranglari ila ko'rgan ko'zlarni hayron qila turgan kapalakdek cheksiz yoqimlidir.

Ikkinchi qiz esa hamon karavotidan turishga erinib, bir tartibsiz xolda yotadir. Boshni og'ir, ko'zlarini shish qilib, yalqovlik tug'diruvchi uzoq bir uyqusidan so'ng, u botil (behuda, asossiz) fikrlar, foydasiz hayollarga tolur. Turish uchun qimirlab, esnar, kerishar, suzilar.

Al-hosil, bir zo'r rohatsizlik sezar, turishga erinib, bir qancha vaqt cho'zilib yotar. Yuz-qo'lini yuvish og'irlik qilar. Tahorat olishni boshqa vaqtga qo'yadir. Erinib, nozlanib paypoqlarini kiyar, yaxshilab kiymaganidan qo'njlari to'piqlariga tushadir. Yarmi so'kilgan botinkalarini kiyadir, bog'lashga eringanidan bog'ichlari yerga sudraladir. Oxiri ustiga bir kiyim kiyadir, uning ham yenglari gavdasidan ayrilib tushishga yetgan bo'latur. Uy xalqi nonushtaga yig'ilgan vaqtda sochlari taralmagan, kunduzgi kiyimi kiyilmagan ko'yida, parishon qiyofada dasturxon yoniga kelib o'tiratur. Ota-onasiga va dasturxon atrofida hozir bo'lgan qarindoshlariga sochlarining chuvalganini ko'rsatmaslik uchun tezda u yer-bu yerda yotganidan g'ijimlanib, kirdan sarg'ayib ketgan bir ro'mol bog'lab, kuylagining yirtig'ini berkitish uchun ham yelkasiga biror narsa tashlab olatur. Mana

shunday kulgili va odatga xilof bir kiyinuv ila stol atrofida qilargalarga o'z gavdasini ko'rsatadir.

Bu ikki yosh qiz orasidagi farq yolg'iz kiyinish, ravishu odatlaridagina emasdir. Shubhasiz, xulqu tabiatlarida va bularga taalluqli hollarda ham bordir.

## **YAXSHI VA YOMON XULQLAR**

Ko'rkam xulqli bo'lgan bir kishi har kim ila yaxshi munosabatda bo'ladi: har kimga rahmli, ezgulik tilovchi bo'lur. Hech bir narsaga achchiqlanmas. Har narsaning yaxshi tarafini tutar va har vaqt boshqalarga xush ko'rinurga tirishar. Har vaqt ochiq chehrada bo'lur. Yumshoqlik, ochiq tabiatlik, shodiyona chehrada bo'lish bir pok ko'ngilning alomatidir.

Yomon hulqli xotun buning aksicha bo'lib, hech kimning ko'nglini xushlamas. Har kim ila so'z urishtirishga yo'l izlar. O'zi hech narsadan shodlanmas. Doim boshqalardan ham, o'zidan ham zorlanur. O'zidan bezdiruvchi, g'amgin yuzli bo'ladi, hech kimning nasihatini tinglamas, o'ziga bir narsani oq desalar, qora deb da'vo qiladi. Kishilar bir odamni maqtab so'zlasalar, u yomonlab so'zlaydi. Agar birovning yomonligini so'zlasalar, u maqtab so'zlaydi. Juda tez achchiqlanadi. So'ziga ozgina e'tiroz bildirilsa, tezda jahli chiqadi. Bunday kishi ila umr baqiriq, urishish ichida o'tadi. Bu ravishda bo'lgan odam hech tuzalmaydigan kasalga o'xshaydi. Har kim uning to'g'risida: "Yo rabbim, o'zing saqla, qanday uyalmas maxluq, qanday og'ir yuk ekan", deydi. Shuning uchun har bir xotunga eng kerakli sifat ko'rkam hulqqa bog'langan yumshoqlikdir. Aqlli, tadbirli bir ona o'g'lini uylantirishni istagan paytida kelinlikka saylagan qizning boy, go'zal, ziyrak bo'luvini so'ramas, har narsadan avval ko'rkam xulqli bo'lib-bo'lmaganini bilishga tirishadi. Go'zallik, boylik, ziyraklik haqiqatda kerakli narsalardan bo'lsa-da, Alloh taolo bu hadyalarni bermagan bo'lsa-yu, ammo qiz ezgu hulqli bo'lsa, yurt jamoalari orasida yaxshi tiriklik qila olur. Yomon hulqli xotun ila yaxshi tiriklik qilmak hech mumkin bo'lmas. Ko'rkam hulqli bo'lgan bir yosh qizni har kim sevar, agar bu qiz tug'ishganlari yoki er tug'ishganlari orasida bir totuvsizlik alomati sezsa, tezda yaraga malham surtadi, dilhiralikni bitirishga tirishadi. Yanglish anglangan so'z yoki ishni yaxshilab anglatadi. Ezgulik hamma odamlarning har nafas va har zamon bir-birini sevishiga, tahsin qiluviga sabab bo'lgan bir fazilatdir. Ezgu niyatli bo'lingiz, baxtli bo'lursiz!

## **YURT TUTUVCHI XOTUNNING "NIMA UCHUNLARI" ILA "SHUNING UCHUNLARI"**

Nima uchun jundan yasalgan yoki mo'ynali kiyim kiyila-dur? Shuning uchunki, tanamizdan issiqlikni chiqarmas. Unday narsalar tanani sovuqdan saqlaydi. Jun va mo'ynali kiyimlar tanani isita oladimi? Yo'q, o'zlari tanani isita olmas. Bori tananing harakatlanuvi ila paydo bo'lgan issiqlikni saqlar.

Nima uchun yoz kuni oq kiyim kiyilur? Shuning uchunki, ular issiq tuta turgan narsalar bo'lmaganlikdan issiqlikni tortmas, qaytarib yuboradur. Nima uchun rezinka yomg'irpo'sh, charm kamzul yoki kalish kiygan vaqtimizda, qaysi vaqtda tanamiz yoki oyoqlarimiz terlab ketadi? Shuning uchunki, rezinka, charm par o'tkazmaganidan tanamizning issiqligidan hosil bo'lgan parning chiqib ketishiga monelik qiladi, mana shuning uchun rezinka yomg'irpo'sh yoki kalishni juda kerak bo'lgan vaqtdagina kiyish

kerak.

Nima uchun ho'l kirlar orasida uxlash, ho'l kiyim kiyimak xatarlidir? Shuning uchunki, ho'l kirlar, boshqa ho'l narsalar qurish vaqtida tanadan doim isskqlikni tortadir. Buning natijasida tanada issiqlik tabiiy darajasidan kamayadir.

Nima uchun ichida gul va boshqa o'simliklar bo'lgan xonada yotish xatarli bo'ladir? Shuning uchunki, o'simliklar quyosh nuri ila muvallidu-l-qamuza (kislrod)ni sochar va havodan homizu-l-fahm(ugle kislota)ni oladir. Holbuki buning aksi o'laroq kechqurun o'simliklar, gullar nafas olgan vaqtda ichga kirishga yaramay turgan mazkur gazni chiqaradir, chechak hidlarining ham bu to'g'rida goyat zararlari bordir.

## XIZMATCHILAR

Xizmatchi to'g'risida agar ahloqsiz kishilarga uchratsa, ularni tezda bo'shatish va ularning jo'nsiz bo'lganlarini uyga yaqinlashtirmaslik kerak. Bunday zhtiyotkorlikni juda to'g'ri ish deb o'ylayman. Xizmatchilzrni tarbiya qilishni, ularning ishlaridan foydalanuvchi xo'ja bo'lishni istasangiz, ularni juda saylab olingiz. Ular haqida to'liq ma'lumot izlangiz. Bundan so'ng ularni tarbiya etmak, o'rgatmak to'g'risida lutfingizni sarf etingiz. Xizmatingizga kirgan vaqtlarida ulardan kuta turgan ishlaringizni, yaxshi ishlashlari uchun oyliklarni ajratib, tayin qilingiz. Ishni yo'lga qo'ygandan so'ng belgilangan chiziqdan chiqmasliklariga ko'z tashlab turingiz.

Ikki tarafning o'rinlari jihatidan xizmatchilarimiz ila bizning oramizda bir ayirma bordir. Bor, bo'lishi ham kerak, lekin ularning ham biz singari mashaqqatlarga to'zimsiz, naq biz singari kamchilikli bo'lib, bir loydan yasalgan qarindoshlarimiz ekanini ham unutmaylik. Shunday bo'lgach, o'zimizda bo'lmagan komilliklarni, o'zimizning kuchimiz yetmagan ishlarni ulardan talab qilmaklik to'g'ri bo'lmas. Bir xizmatchingiz betob bo'lsa, holini so'rash uchun tez-tez boringiz, shafqat qilingiz, uni ixlos ila boqingiz, dori keltirib beringiz, qayg'uringiz. Uni yupata turgan so'zlar aytingiz. Bu holda u cheksiz shukurlar qiluviga amin bo'lingiz. Agar xizmatchingizning bir zo'r qayg'usi bo'lsa, ota-onasidan, yaqinlaridan bari vafot etgan bo'lsa, uning ila birga qayg'uringiz. Boyligingizga qarab ora-sira mayda aqchalar beringiz, ishlab bitirish mumkin bo'lmaslik darajada ko'p ish topshirmangiz. Ko'p vaqt yurt egasi xotunlar qo'shgan ishlarini hisoblamaslar, uch kunga ishlashlik ishni bir kishiga yuklaturlar. Bir sabab ila tanbeh berish kerak bo'lganda, yumshoqlik ila, so'kinmasdan, g'azablanmasdan hamda urmasdan tanbeh beringiz, bunday tanbehlaringiz cheksiz foydali bo'lur. So'ray turgan narsalaringizni yaxshilik ila so'rangiz, topshirgan narsalaringizni hozirlab keltirgan vaqtlarida xushlanganingizni bildirmangiz. Bir yaxshi ish qilgan vaqtida maqtovchi bo'lmangiz. Xizmatchilarni kuzatingiz, lekin zulm va haqorat qilmangiz. Ko'z oldilariga aqcha qo'yib, ularni sinashga tirishmangiz, chunki odamning tabiati juda nozikdir. Ularning va ko'proq oshpazlarning, siz uchun sotib olgan narsalarini hisoblab chiqingiz, sizni aldash uchun so'zlagan so'zlariga ishonmangiz. Yanglishishlarini o'ylangiz. So'ragan oyliklarini to'langiz. Xizmatchilarning oyliklarini bekalaridan kelib so'rashlari o'zlari uchun katta bir xo'rlikdir, xizmatchilaringizni yotlar oldida hech koyimangiz. Bu qanday ish bo'lganini bilmagan do'stlar, qo'noqlar oldida ko'ngilsizlik, xizmatchilar qoshida ham bir xo'rlikdir. Bir xizmatchi xotun yonida ayb bo'lurlik ish qilib, qizarib-bo'zaruvdan o'zingizni juda saqlangiz, undan juda kichik bo'lsa ham ayblaringizni, kamchiliklaringizni yashiringiz. Xizmatchi xotunga o'z jamoalaringiz orasida bo'lgan ishlarni hech bildirmangiz, xizmatchilarning hukmi ostida bo'lay demasangaz, ularga hech bir siringizni fosh etmangiz. Parvosiz bo'lmangiz, iltifotli bo'lingiz, parvosizlik o'zingizni



bachkanalashirishga sabab bo'ladir. Hech bir yosh qiz hech vaqtda xizmatchi xotun ila o'yin o'ynashmasin hamda uning yaqinlaridan bo'lib so'zlariga hech bir vaqt quloq solmasin. Ota-onasi qo'shmaganda unga ishlar buyurishga kirishmasin.

## OSH PISHIRUV SABOQLARI

Inglizlar xotunlarga oid saboqlardan biriga osh pishiruv san'ati deb nom berib, Lundra (London) ichida bir osh pishiruv maktabi ochganlar. Uni har turli oshlar hozirlash uchun kerakli qurollar, idish-tovoqlar, turli o'choqlar, plitalar, yoqish uchun ko'mir, gaz kabi har turli narsalar ila jihozlamishdirlar. Bundan tashqari maktabda saboq berishda qizlarga oson bo'lsin uchun barcha oshxona narsalarini hozir qilib, o'zlariga pishirtirib saboq bera boshlaganlar.

Bu usullar tartibga solinib, ko'p mamlakatlarda shunday maktablar ochilgani kabi Turkiyada ham kechki qizlar hunar maktabi ochilgan va mazkur maktabning oltinchi, yettinchi yil toliblariga navbat ila haftada ikki marta turkcha, frantsuzcha har turli osh pishirmak, dasturxon tuzamak usullari alohida va keragincha o'rgatilgan. Qizlar maktabida shunday saboqlar berilsa, oila onalari umrlari bo'yicha shukrlar qiluvlari shubhasizdir. Onalar yurt tutuv to'g'risidagi ishlarni, osh pishiruvga taalluqli fanlarni qizlariga vaqtda o'rgatishga tirishishlari kerak. Agar o'zi osh pishirishga usta bo'lmasa, uni bir ustaga topshirib o'rgatishi kerak. Chunki qiz bolalar osh pishiruv usullarini yosh vaqtlarida o'rganmasalar, keyinchalik hech bila olmasliklari shubhasizdir. Agar xonim qizlar ota-onalari yonida turmak vaqtda osh pishiruvni o'rganuvdan qochib, o'zlaridan: "Nega ul kerakli ishni o'rganishga tirishmading", deb so'ragan odamga kulib: "Osh pishiruv og'ir ishmi, yurt qararga kirishgan vaqtimda unida o'rganurman", deb javob bersa, juda yanglishgan bo'ladir. Yemoq juda kerakli bir ishdir. Oshlarning yaxshi hozirlanuvi, o'rnida va vaqtda bo'luyi yurt xalqining tinchligiga va baxtliligiga sabab bo'ladir.

Bu bobda o'z fikrlarimni bildirayin: ishchilardan birini faraz qilingiz, u kunini og'ir, mashaqqatli bir ish ila o'tkazgan va oqshomdan so'ng uyga qaytgan bo'lsin. Kundagi vaqtda oshning hozir bo'lgani xabar berilgach, yuzida shodlik alomati ko'rinur, g'oyat toza va yaxshi hozirlangan bir dasturxon atrofida shod bo'lgan holda xotuni, bolalari ila birga o'tirib ham ovqatlanur, ham ular ila suhbat qilur. Oshdan so'ng dam olur, kun bo'yi ishlab charchaganini unatur. Yana shu kishi qo'lidan ish kelmay turgan, beparvo, yemak-ichmakning bo'lish-bo'lmasligini o'ylamay turgan bir yurt boshi bo'lgan xotunning eri deb faraz qilsangiz, ahvol qanday ravishda bo'ladir. Ul charchaganlikdan holsiz, och uyiga kelgan va hech narsa hozirlanmagan bo'lsa, shubha yo'qki, chegaradan tashqari achchiqlanadir, tinchsizlanadir. So'ngra bu holdan zorlanadir, yomon so'zlar aytadir. Bolalari otalarining achchiqlanganini ko'rib qo'rqadirlar. Yoniga borish o'rniga yiroq ketadirlar yoki qochadirlar. Ovqat vaqti bir turli tinchsizlik, jahl-zarda ila o'tar. Har kim o'zining nima yeganini bilmaslik darajasida huzursiz, oshiqib yeb, tezda sovuqlik ila bir-biridan ayriladir. Agar ishchilardan biri o'rniga dehqondan, sotuvchidan, yozuvchidan, hatto to'ralardan biri haqida bahs qilsak ham, hol hamon yuqoridagi holning o'zi bo'ladir. Xonim qizlar, uyingizda bo'lgan bir usta oshpaz xotun yoki bu to'g'rida bilimli bo'lgan bir xonim osh gishirgan vaqtda yonida turib, uning pishirganini ko'rib o'rganishga tirishingiz, shirin ovqatlar hozirlashga o'rganingiz. Masalan, sho'rva, go'sht, sabzavotlarning va bularga o'xshash har kun kerak bo'la turgan narsalarning necha turli pishiriluvini o'rganish to'g'risida yalqovlik qilmangiz. Qaysi bir uy bekalarining pishirgan oshlari dasturxonga qo'yilganda ovqatlanuvchilar o'z barmoqlarini ham yeb yuborgudek

bo'lib lazzat ila yeganlari eshitilmagan hodisalardan emasdir. To'g'risi, ishtaha ila yegulik bir osh hozirlashni, sabzavotlardan foydali bo'lganlarini va etning eng yaxshi bo'laklarini tanlashni bilgan, har kun bir turli osh pishirmasdan, haftaning har bir kuni uchun turli ovqat qila bilgan oila onasi chin va g'oyat qimmatli bir xazinadirki, u bu maqbul harakati ila atrofini o'rab olgan yurt jamoalarining har vaqt sihatu salomatliklariga va baxtli bo'luvlariga xizmat va yordam etuvchidir. Har bir xotun, hatto ishlashdan ozod bo'lganlarida, xotun jinsi uchun eng kerakli bo'lgan va usuli tabohat nomi ila atalgan oshpazlikni bilishi lozim. Bu ham yolg'iz bir narsa uchundirki, oshpaz bevaqt kasal bo'luyi yoki bir necha kunga ruxsat so'rab, o'z ishlari ila shug'ullanishi kerak bo'luyi mumkin, bu vaqt ichida og'izlar yopilib turmas, ovqat yemak kerak. Bu holda yurt boshi xotun osh pishira bilsa, masala yechilgan bo'ladir. Tezda yurt jamoasidan o'zi istagan bir odamni yoniga olib yoki yolg'iz o'zi ishga kirishadir. Yurt jamoasi bir necha kun oshsiz, och qoluv balosidan qutiladir.

## **BIR OSH PISHIRUVCHINING BA'ZI SIRLARI**

Oshpazlik tarmoqli va nozik bir ilmdurki, agar uni o'rganishga xohish bo'lsa, hech bir g'aflat ila ishlanmasin, chunki kichkinagina bir kamchilik ta'siri juda a'lo bo'lg'usi bir oshni og'izga olib bo'lmas, yomon qiladir. Buzilgan, isl原因an baliq, qari tovuq, eskirgan yoki qartaygan ko'katlar, juda qattiq yoki juda yumshoq pishgan tuxum, juda sho'r yoki tuzi past osh, isl原因an et, yomon yoki buzilgan isli narsalar kabi mayda-chuydalar oshlarning lazzatini yo'qotadi, yurt qarovchi xotunning bulardan saqlanuvi lozim bo'lur. O'quvchilarimizga yordam etmak uchun bu o'rinda kerak bo'lgan qaysi bir narsalarning sotib olinuvi va saqlanuvi borasida bir oz nasihatlar qilurmiz. Yaxshi tiriklik qilina turgan bir yurt uchun vaqtida ko'prak olinsa, arzon baho ila olish va bir oz vaqt saqlash mumkin bo'lgan oziqlarni vaqtida hozirlash kerak. Lekin keragidan ortiq isrof bo'lurlik darajada mo'l bo'lmasin. Oziqlar saqlana turgan o'rinning ochqichi yurt qarovchi xotun qo'lida bo'lishi kerak.

Agar tovuq qari bo'lmasa, junlari yumshoq, uzun bo'lur. Yupqa va och qizil tusli bo'lgan terisi kichkina-kichkina tomirlar ila o'ralgan bo'ladir. Bir yildan ortiq yashagan tovuqlarning pati yumshoq bo'lur va tomirlari bilinmas, terisida oqish tusda va ozroq yaltiroq bo'ladir. Kurkaning qari bo'lmagani oyoqlari qora va chiroyli, oyog'ining tirnoqlari qisqa bo'luidan bilinadir. Qariganining esa ko'zlari chuqur ham tirnoqlari qattiq bo'ladir.

Tuzlash uchun bodringlar mumkin qadar kichkina, ko'k, g'oyat qattiq bo'lishi kerak.

Ko'katlarni qishga tabiiy hoida saqlash uchun eng asosiy yo'l shulki, ko'katni tomirlari ila sug'urib olib, quruq va issiq havoda yuvilmagan hoida bir necha soat yerga yoyib qo'yiladir. So'ng uni qo'yiladigan joygaga eltib, avvaldan hozirlab qo'yilgan qum ustiga birni-ikkinchisiga tegizmay joylanadir. Bularning ustiga yana qum sepilib, usgiga ikkinchi qavat ko'kat teriladir, ko'katlar bitguncha shunday qilinadir va o'rib olingan xaslar (chim) bilan usti yopiladir. Turli ko'katlarning islari bir-biriga singmasin uchun qum orasiga alohida-alohida qo'yiladir.

Qovoqning barmoq ila bosganda qattiq bo'lib, ta'mli hid kelib turgani yaxshidir. Po'rtahol (apelsin) sotib olganda kattaligiga emas, og'irligiga qarab, po'stlari yupqa, qizg'ish va chirimaganlari tanlab olinadir. Limonning ham yupqa po'stli, sariq, xush isli bo'lgani tanlanadir. Guruch yirik, oq, toza, yaltillamaydigan bo'lsin, chang hidi kelmasin. Misr guruchi boshqa guruchlardan ortiq bo'lsada, usti bir oz g'uborli bo'ladir. Usti oqargan, mayda meva buzilgandir.

Bu o'rinda turli oshlar to'g'risida ko'p narsalar yozsam-da, turk ovqatlari bo'lib, bizning yerimizda pishirish mumkin bo'lmaganlari yozilmadi. Men masalliq-lari bizga ma'lum bo'lmagan narsalarni yozishdan o'z ovqatlarimiz to'g'risida bir-ikki so'z yozuvni ortiq ko'rdim. Har bir yurt-da sho'rvani pishira bilmagan xotunlarda yo'q emas. Sho'rva pishira bilmagan xotun ham bo'lurmi, deb kulmangiz. Hurmatli xonim qizlar, bir shirin sho'rva pishirmakchi bo'lsangiz, juda toza yuvilgan va artib quritilgan qozon yoki kastrulda bir kosa osh pishirish uchun ikki kosadan ortiqroq sovuq suv solingiz. Etlarinshzni chamalab olib, sovuq suv ila bir necha marta tozalab yuvib, kastruldaga suvga solib, ostiga o't yoqingiz, qaynab chiqquncha ko'proq yoqish kerak bo'ladi. Qaynab chiqqach, suzgich yoki qopchiq ila ko'pigini yig'ib olgandan so'ng keragicha tuz solingiz. Bir-ikki dafna bargi (lavrovii list), to'rt-beshta qora murch solib qaynatingiz. Mildirab qaynasin, to'xtab, hech qaynamay turmasin. Bir juda qattiq qaynab, bir butunlay to'xtab pishgan oshda qech qanday lazzat bo'lmas. Bir tuxumga yarim kosa suv solib, tuxum bo'lmasa, qaynab turgan sho'rvadan solib qattiq xamir qoringiz. Uzoq tindirilgandan so'ng yupqa qilib yoyingiz, boshqa ishlaringizga qaraguncha, yoygan xamiringiz qurisin, kesishga oson bo'ladi, ham yopishmas. Qurigach juda ingkchka yoki juda mayda qilib ugra kesingiz. Sho'rva qaynab, go'shtlari pishgach, sho'rva ustidagi moyli qoshiq ila bir idshga yig'ib olingiz, go'shtlariga olib, sho'rvani elakda suzingiz. Kastrulki yoki qozonni yuvib, artib sho'rvani quyib, qaynab chiqqach, ugrani solib, ugra ustiga chiqqach, bir tovoqqa suzib olursiz. Kosadagi mayda to'g'ralgan piyoz, ko'katlar ustiga tovoqdagi oshni solib, osh ustidan yig'ilgan moydan bir-ikki qoshiq quyib, murch sepib dasturxonga qo'yarsiz. Go'shtni qanday kesgan bo'lsangiz, shunday yeyarsiz. Ikkinchi idishda (kastrulda) sho'rvaga kartoshka ila piyoz solib pishirsangiz yoki kartoshka ila piyozni moyda qovursangaz ham bo'ladi. Go'sht ham suvning solinuvi yeguvchilarning ko'pligiga ila hisoblanilur. Xamir ham reja ila qilinur. Ko'pu bemaza qilib pishirib, qolgan oshni chiqarib tashlash aqlli xotunning ishi zmasdir. Yana tovuq yoki qo'y go'shtini bo'laklarga bo'lib, yuqorida aytilgan-cha qaynatgandan so'ng suzib olib, sabzini ugra kabi to'g'rab, shul sho'rvaga solinadi. Kartoshka va karam ham to'g'rab solinadi. So'ng oshning chamasiga qarab, guruch yuvib solinadi. Bir-ikki tilim limon, besh-olti qalanfur, defna bargi, murch solinadi. Guruch va boshqa masalliq-lar pishgach, avvalgi osh kabi suzib, piyoz, ko'kat, bo'laklangan go'shtlarni suzib olingan sho'rvaga solib, dasturxoiga tortiladi.

Sigir go'shti sho'rvasi bo'lganda ugra kabi to'g'rab lavlagi solib pishirilsa ham a'lo bo'ladi. Oshni suzib olgach, qozonni chipta ila yaxshilab yuv-gandan so'ng qayta-qayta chayib, to'ldirib suv quyib qo'yiladi. Ovqat yeyilib bo'lingach, bir katta idishga boyagi qaynoq suvdan solinib, qoshiq, tarelka, sanchqi, kosa kabi narsalar chipta ila yuviladi va ikki qayta yangi va qaynoq suv ila chayilib, oshxona shkafiga to'ntarib qo'yiladi. Bir oz o'tgandan so'ng har birini toza sochiq ila artib, o'rniga teriladi. Bu ishlarni yurt egasi bo'lgan xotun o'zi qilmasa, xizmatchi xotunga qildirishi kerak.

Pirog kabi narsalarga solish uchun guruch ivitgan vaqtda uni qayta-qayta yuvib, qaynagan suvga solib ivitish kerak. Guruch pishmay ham qolmasin, ortiqcha pishib ham ketmasin. Shundan so'ng guruch elak ustiga solinib, sovuq suv ila soviguncha chayiladi. Suvi oqib bitgach, guruch toza dasturxon ustiga yoziladi. Bu bir zo'r ish bo'lmasada, guruch ivita bilmagandan ko'p xotunlarning balish (pirog) va shu kabi narsalari odam irganarlik bir holda bo'ladi. Qo'y yog'i, sariyog' bo'tqa va quymoq kabi narsalarga kerak bo'lganda kichkina kastrulkaga keragicha solib, jizillagan ovoz bitguncha qizdirish zarur. Qiziganini bilish uchun xamir yoki non solinadi, u juda tez qaynab ustiga chiqsa, yog' qizigani bo'lur. Bu arzi-mas narsadek tuyulsa ham qizdirmay solinsa, tabiatga ko'p og'ir ham juda bemaza bo'ladi. Bu to'g'rida beparvolik qilgan xotunl-zr oz emasdir. Sihat-

salomatlikning yurt ichida xukm surmog'i oila onasiga bog'liqdir. Chunki rizqlar ila shug'ullanuvchi faqat uginadir. U oshlarning xosiyatlarini, oshqozoni zaif bo'lganlarga, keksalarga, bolalarga va boshqalarga qanday go'shtning, qanday ko'katning to'g'ri kelishini bilishi lozim. Shu bois bu o'rinda osh tez singishi uchun zarur bo'lgan narsalarni bildirib, so'ngra eng kerakli oshlarni ko'zdan kechirurmiz.

Yeya turgan narsalar tish ila yaxshi chaynalishi kerak. Osh to'g'risida ikki narsani e'tiborga olmak kerak. Biri tanni saqlay turgan osh, ikkinchisi, tez singa turgan oshni tanlamaqdir. Sigir etidan pishirilgan sho'rva tanga juda yaxshi ta'sir etadi. Qancha quvvatli bo'lsa, shu qadar tez singadir, tanga foydali bo'ladi. Ko'p suv ila pishgan sho'rva suvi ko'p bo'lganligidan singishli bo'lmas, oshqozonga og'irlik qiladir. Endigina kasallikdan tuzalganlarning, oshlari tez singmay turgan odamlarning oshqozonlari sho'rvaning juda ozginasini qabul qila oladi. Yaxshi sho'rva hozirlash uchun et sovuq suvga solinadi, agar qaynayotgan suvga solinsa, etning suvi qaynoq suv ila tezda quyushib, et ham qattiqlashadi. Sho'rvaga quvvati chiqmas.

### **TIRIKLIK QILMAK SUVRATI**

Tiriklik qila bilish sihat uchun cheksiz keraklidir. "Har qachon to'rt kasallikning uchtasi ikkinchi doriga muhtoj bo'lmay, bori tiriklik biluv ila tuzaladi", degan odam juda chin so'zlagandir, har kim o'zini bilishi, tabiatiga qarab, o'zining qanday suvratda tiriklik qilishini tajriba qilib, shul suvratda tiriklik qilish ila shug'ullanishi kerak. "Xayru-l-umur avsatuho" deyilgani kabi, ya'ni har kim uchun o'rtacha tiriklik xayrlidirki, bu ma'lum o'lchovda et, suv, tuxum kabi mavoddi hayvoniyalar va o'lanlar ila rizqlanmakdir. Yolg'iz go'sht yoki o'lan ilagina tiriklik qiluv sihat uchun zararlidir. Shuning uchun et ila o'lanlarni birga yemak kerak. Ovqatlanish aniq soatlarda bo'lib, ikki ovqatlanishning orasi to'rt soatdan kam bo'lmasligi kerak. Kechki ovqatlanish yotishdan uch-to'rt soat avval bo'lishi kerak. Ovqatlanish vaqtda suv ichmakchi bo'lsangiz, quyush ovqatlar yegan vaqtda ichish kerak. Ovqatlanish vaqtda bir necha bor suv ichilsa, juda foydali bo'ladi. Salomatlik uchun oshlarning juda quvvatli narsalar solinmagani foydalidir. Ovqatni sekin, tamoman chaynab yemakni odat etish kerak. Shoshib ovqatlanish odamni osh singmay turgan kasalliklarga giriftor qilur. Odam yeydigan ovqatning miqdori uning ishlashiga, shug'ullanishiga ko'ra bo'lishi kerak, ko'prak ishlasa, ko'prak yeyishi kerak. Xotunlarning tan ila, ham aql ila shug'ullanuvlari erlardan ozroqdir. Shuning uchun yengilroq ovqatlar ila qanoat qiluvlari lozim bo'ladi. Yeb bitirar-bitirmas shug'ullanuvdan, ishga tutinuvdan saqlanish kerak. Agar gazeta o'quv kabi bir yengil ish ila shug'ullanilsa zarari bo'lmas. Tuxumni saqlash uchun yuz ellik dirham so'ndirilmagan ohakning ustiga asta-sekin besh litr (yuz zllik dirham qadoqning choragi chamasidagi bir o'lchov) suv quyib so'ndiriladi. Bu suv o'ttiz olti soat turgandan so'ng tuxumlarning ustiga quyib qo'yiladi. Bu tuxumlar uzoq zamon buzilmas. Ohakli suv tuxum po'stlarini yumshatganidan tuxumlarni bu suvdan olgan vaqtda juda ehtiyotlik ila asta olish kerak. Tuxumlarning buzilmaganini bilish uchun nurga, yoruqqa tutib qaraladi. Tuxumlar qancha yorug', yaltiroq bo'lsa, shu qadar yangi, qancha xira bo'lsa, shu qadar eski bo'ladi. Tuxumlarning yangi yoki eskiligini shunday usul bilan ham bilsa bo'ladi: agar tuxum yangi bo'lsa, to'ppa-to'g'ri suvning tubiga tushadi, bir kun avvalgi bo'lsa, eng tubiga tushib yetmaydi, agar uch kunlik bo'lsa, suvning o'rtasida suzib yuradi. Demak, tuxum qancha eski bo'lsa, shuncha suvning yuziga chiqadi.

## QIYOM VA MEVA QIYOMINI TAYYORLAMAK

Fikrli yurt tutuvchi xotunlar har yil meva pishgan vaqtida qiyom va meva qiyomlari kabi shirinliklar pishirib, ularning har turlisini qo'l ostida bo'lgan yurtida hech vaqt bitirmaslikka tirishurlar. Yaxshi qaynatilgan qiyom istagancha turadir, hech buzilmas. Uzoq saqlash uchun ularni keragicha qaynatib, hech shakar qizg'anmaslik kerak. Agar shakar qizg'anilsa, uzoq qaynatish kerak bo'lib, qiyom ozayishiga va uzoq qaynaganidan mevaning hidi bitishiga sabab bo'ladi. Pishiruvchilar qiyom olov ustida vaqtida ko'pirgan ko'piklarini suzgich ila olishi va kastrul tagiga yopishmasligi uchun ora-sira kavlab turmaklari kerak. Qiyom va meva qiyomining pishib yetilgani bir tomchisini suvga solgach erimaganidan yoki likopchaga tomizgach, tarelkani qiya tutganda oqmaganidan bilinadi. Qiyom pishiruvni so'zlashdan avval shakar pishiruvni bildirish foydali bo'lur. Chunki qiyomning yaxshi pishuvi shakarning mohirona pishuvi ila bo'ladi. Besh stakan shakarga bir stakan suv solinsa, yaxshi bo'ladi. Shakar ila suvni qaynatishga qo'ygach, o'ttiz minut tutiladi, qaynab yetilganini bilish uchun likobchaga tomizib ko'riladi, tomchilar tomgan ko'yicha tursa, qaynab yetilgani bilinur.

Mayda xitoy olmalari butun-butun holda solinadi. Yumshagandan so'ng sovuq suv ila yuvib, elakda suvini silqitib, bir qism meva, yarim qism shakar hisobida shakar suvi qaynatgach, meva yoki olmani solib, keragicha qaynatiladi, bir oz limon suvi solib bankalarga quyib, sovigandan so'ng og'zi berkitiladi. Yumshoq meva (qulupnay, maymunjon kabi mevalar)ni ezmasdan, bandlarini tozalagandan so'ng bu mevalarga nisbatan bir yarim miqdordagi shakarga solib, biqirlab qaynaguncha, malina bo'lsa, mevalarga shakar singiguncha qaynatib, sovimasdan avval bankalarga quyib, sovigach og'zi qopqoq ila berkitiladi. Olchalarning bandini olib tozalagandan so'ng, bandi tomonidan bir igna ila danagi chiqariladi. Olchaga zarar yetkazmasdan igna kirgan joyidan chiqariladi. Danagi ila pishirilsa ham durust. Olchaga nisbatan bir yarim miqdordagi shakar kastrulga solinib, ustiga olchani danagini olganda chiqqan suvni elakdan suzib quyiladi. Buning so'ngada olchani ham solib, kastrulni kuchli o'tga qo'yiladi. Ichidagi olcha qaynab, ko'piklangach, o'zni pasaytirib, ko'piga olinadi. Qaynab yetilgani ma'lum bo'lgach, kastrulni o'tdan olib, qaynoq ko'yicha bankaga solib, sovigach og'zi berkitiladi.

Frantsuz uzumi va anor sharbati (meva sharbatlari shakar ila qilingan quyuq va shirin narsa, bir ikki qoshig'i bir stakan suvga solib, aralashtirib ichiladi. Meva qiyomi piroglarga ham solinadi) bu mevalardan qaysi biri bo'lsada ezib, zlakdan yoki dokadan suzib olingandan keyin bir kun turg'izilib, bir qadog'iga yarim qadoq shakar aralashtirib qaynatiladi. Quyulgandan so'ng bir oz limon suvi solinib, issiq holda bankalarga quyilib, sovigach og'zi berkitiladi.

## BEHI, OLMA VA NOK QIYOMLARI

Olma ila nokning xush isli, toza hamda eng maydalarini tanlagandan so'ng po'stlarini artib, to'g'rab, ichidagi urug'larni olib, qaysi birining qiyomi pishirilsa, o'shani qaynoq suvga solib, qancha yumshoq bo'luvini istalsa, shuncha yumshatish kerak.

## QO'L HUNARLARI

Yosh qizlarga ta'limu tarbiya bergan vaqtda ular uchun kerakli bo'lib, hech o'rganmay

qolishga yaramay turgan fan bo'lsa, u ham qo'l hunarlari fanidir. Eng yuqori bilim va ma'lumot ham bu fanning o'rnini bosa olmaganligi boisidan yosh xonim qizlarning bu fanni o'rganishga tirishishlari lozimdir. Qo'l ishlariga usta bo'lgan xotun qo'llarining ish biluvi sababli adabu iffat ichida tiriklik qila olur. Boy oila xonimlari qo'l hunari orqasida bir xush va quzurli vaqt o'tkazurlar hamda muhtojlarga yordamlar qilib, odamlarda bo'lurlar. Igna bir to'g'ri va chin do'st bo'lib, ko'p vaqtda yurt xalqining yordamchisi va eng qimmatli quollaridan biridir. U yolg'iz vaqtlarda yupanch bo'lib, g'am-qayg'uni bitirur, yaxshi ishlarni maydonga chiqarur, kerak bo'lganda faqirlik va muhtojlikka qarshi kurashur. Qo'l hunarlarini kichkina yoshdan boshlab tartibi ila o'rganish kerak. Avval boshda ip yigirishdan, katta-katta ko'klashdan va quroq tikishdan, yamashdan boshlab, bularning har birini tamom usta tikuvchi bo'lib o'rgangandan so'ng vaqti ila so'kuklarni tikib, yamoq qilib, kiyimlarning bo'laklarini ko'klamak, bostirmak, tugma qadamak yoki ilma tugma tikishni o'rgatib, oxiri qiyqimlar ila qam paypoqni yamay bilmakdir.

Tikuv ishlarini to'liq o'rganib bo'lgach, tezroq naqsh ishlarini o'rganingiz. Tirishqoq yosh qizshshg kuylaklarini tuzatib, so'kux, yirtiqni tikib, yamab, paypoq bilan paypoq yirtig'ini yamab, oila onasiga qancha aqcha yigib berajagini o'ylab ko'ringiz. Kichkina xonim qizlar, qo'l qunarlarining har birini o'rganingiz. Ular sizni qam yupatar, ham manfaatlantiradir. Umr o'tib, keksaya boshlagan har bir xotun ignalarini maqtab, shu mungli so'zlarni so'zlamakka majburdir: "Ignam! Senga bo'lgan muhabbatim ne'matingga shukrimni, senga bo'lgan tashakkurimni so'zlamasligim mumkin emas. Kiygan ko'ylaklarimga, ro'molimning bezaklariga, derazadagi oq gazlamadan tikilgan pardalarga va boshqa narsalarga qaraymanda, butun kerak yarog'im sening yordaming orqasida bo'lganini ko'raman. Kiyim tikmak, ko'rpa qoplamak to'g'risida menga yordamda bo'lgan va kichkina qizimning juda maqtanib qo'g'irchog'iga kiygizgan atlas ko'ylagining turli bo'laklarini bir yerga keltirib biriktirgan sensan.

Ignam! Sening haqingda hozirga qadar maqtovlarim juda oz, sening esa, do'stlarim, jinsdoshlarim qarshisida qadring juda balanddir. Sen bir jo'mard, ne'mat beruvchi qurolsanki, sening yordaming ila bechoralar qorin to'ydirurlar, sening yordaming ila necha qayg'u kuyunchlar bitirilur. Sening bir kun qo'llarda hozir bo'luing naqadar foydayu ezguliklarni chaqirib, tortib keltiruvini bilurmisan, ignam? Kishilarning faqirliklarini va muhtojliklarini tugatuvingni, bo'sh vaqtlarini huzurli o'tkazuvingni va insoniyatga qilgan xizmatlaringni sanab ado qilib bo'lurmi? Agar qurbing kelsa edi, boshingdan o'tganlarni birma-bir yozar eding, sening bu hollaringni bilgan voqea (hikoya) yozuvchilar bo'lsa edi, ular uchun naqadar ta'sirli, foydali voqealarning o'rnini olur eding".

Bir ignaning lisoni holi: "Ey, kichkina xonim! Sen meni birinchi marta nozik va do'mboq qo'llaringga oluing emasmi? Shunday bo'lsa, mening so'zlarimni yaxshilab tingla! Bu dunyoda odamlar tirishmog'i kerakdir. Tirishmaganlar hech vaqt odam orasiga kira olmasliklarini bir marotaba ko'z oldingga keltir. Avvallarda ne holda bo'lganimni va hozir ne holga kirganimni ko'rda, buning bir tirishuv va ish ila bo'lganini angla! Men avval yaratilgan vaqtimda tuproqlar ostida ko'milgan xom ashyo va ishlov berilmagan bir ma'dan kulchasi edim. Bor ishlari ma'dan qazib chiqarish bo'lib, otlari ham ma'danchi etilgan odamlar men turgan o'ringa qadar kirib, meni tuproqdan chiqardilar, tozaladilar va mendan temir yasadilar. O't yordami ila, ko'p turli ishlar vositasi ila meni temir holimdan bir po'lat simga aylantirdilar. Oxiri ikkinchi kishilar bu po'lat simni ko'p bo'laklarga bo'lib, bir boshimni ingichka qilib, ikkinchi boshimni sal yassilantirib teshdilar. Shuning uchun po'lat simdan ignaga aylandim, jilo berib yaltkratganlaridan so'ng vazifamni bajarish uchun qo'ldan-qo'lga yura boshladim. Endi o'ylab qara, oyimqiz! Agar tirishish natijasiz bo'lib, men bo'lmagan bo'lsam, ustingdagi ul kiyimni

qanday tikar edilar. Chunki uning turli-tuman parchalarini bir-biriga qo'shib biriktirgan men".

## **TIKUV ISHLARI**

Najmiya oyimqiz hali o'n olti yoshga ham yetmagandir. Barmoqlari tezlikda va ustalikda bir pari barmog'iga o'xshaganligini so'zlaydurlar, chunki uni hech bir ishlay olmagan ishi yo'qligini qizning o'rtoqlari har kun ko'radilar, bichimi eng kelishgan, eng qiyin kiyimlarni tikuvda ustalik ko'rsatadir. Shuning kabi u odatdagi ishlardan, yamashlardan ham yalqovlanmas, paypoqlarni, yirtilgan kiyimlarni g'oyat chiroyli yamashga ustadir. Avvalda yaxshi boyliklari bo'lib, keyinchalik taqdirn Xudo ila odatdan tashqari torlikka tushgan, ko'p jamoali oilaning katta qizi bo'lgan Najmiya oyimqiz o'zining odatdan tashqari chevarligi ila yurt jamoalarining har biriga yurtlarining xazinasini kabi sanalmishdir. Kiyimlarni kishiga bichtirib tikdirganda oila otasining kissasidan naqadar ko'p aqchalar chiqishini bilgan Najmiya oyimqiz kiyimlarini o'z qo'li ila bichib, tikishga o'rganib, kiyim-kechaklarning yaxshi bo'luvini kuzatib, ularni yaxshi kilishga tirishadir. Qiz qarindoshlariga yangi kiyimlar tikib beradir va eskirganlarini tuzatadir. Ilgariroq tikilib rasmdan chiqqanlarini so'kib, yangicha qilib o'zgartiradir. Qo'lining ustaligi, o'zining ishbilarmonligi orqasida buzib tikkanlari yangi tikib ziynatlangan kabi ko'rinadir. Xotunlar kiyimini tuzatgappa usta bo'lgani kabi, otasining, erkak qarindoshlarining kiyimini ham naq bir tikuvchi singari tuzatish qo'lidan keladir. Paltolarning ichidagi astarlarini almashtira oladir. Yoqa va yenglardagi hatifa (duxoba) va boshqa ziynatlarini tuzatadir. Tugmalarini yangilaydir. Uzilgan bog'ichlarni yangidan tikadir. Kissalarni alishtirib, o'rniga yangisini qo'yadir. Kerak bo'lganda mixga ilib yirtilgan yerlarni hech bilintirmay yamaydir. Bir ko'ylak yoki kiyimda ko'rinmaslik darajada mixga ilingan yer yamalmasa, u tobora kattalashib ko'zga chalinadir, qo'lqopda bo'lgan bir ip uzilib, ko'rinuvi ila tikilmasa, tezda kattalashib, u joydan barmoq chiqqa boshlar. Yirtiq paypoq vaqtida yamalmasa, yuvilgandan so'ng kir yuva turgan uydan to'piqsiz bo'lib keladir. Shuning uchun yurt ishlari qarovchilarining yoki kelgusi kunda yurt tutuvchi bo'ladiggn kichkina qizlarning bunday mayda narsalarni ham ko'zlaridan yiroq tutmay, Najmiya xonim singari tuzatishga, yamashga qo'llaridan kelgan qadar tirishuvlari lozimdur.

## **QO'L ISHLARI UCHUN KERAK BO'LGAN NARSALAR**

Qo'l ishlariga usta xotunning kerak narsalari, qurollari hozir bo'lishi lozim. Qurollar naqadar yaxshi bo'lsa, ish shu qadar yaxshi va naqadar kam, yomon bo'lsa, ish ham shu qadar yomon bo'lib chiqadir. Shuning uchun qo'l ishlariga usta bo'lgisi kelgan yosh qizlar qo'llarida g'oyat mukammal va jihozli bir quticha bo'lishi kerak. Tika turgan matolarining qalinligiga, yupqaligiga ko'ra igna va ipni tanlay bilishi lozim, aks holda, uzoq mashaqqatlar chekish ila vaqtini o'tkazib, ishi ham bema'ni bo'lib chiqadir. Mukammal va jihozli quticha deganimning usti duxoba ila ziynatlangan, ichi qimmatli, nafis narsalar ila to'la quticha deb tushunmasin, odatdagidek bir qog'oz quticha ham bu ishga yaraydir. Tikuv-bichuv uchun hamma narsalar, yana yozajak narsalar bo'lsa, bu vaqtda u quticha jihozli va mukammal quticha bo'ladir. Avvalo qutichada uzunlikda, qisqaliqda, ingichkalikda turli-tuman ignalar bo'lishi kerak. Yaxshi po'latdan yasalgan ignalar sinmas, qiyshaymas, naqadar ko'p tutilsa-da, uchi to'mtoq bo'lmas. Igna fabrikalarda

raqamlar ila yasalib, qog'ozlarga qo'yilur. Yirik ignalar kichik raqamli, mayda ignalar katta raqamli bo'lur. Har xil ignalar o'n ikk raqamga bo'linadir. Ignani qilina turgan ishga qarab tutish kerak bo'lganini, ignaga o'tkazilgan ip juda uzun yoki juda kalta bo'lmasligi kerakligini va qo'rqinchli qazoga sabab bo'lmasligi uchun ignani hech bir vaqt og'izga solish, shishga tiqib ko'rish yaramasligini hurmatli o'quvchi xonimlar ham biladilar. Ignalar tutilmaganda igna qutisiga solib qo'yish yoki kerak vaqtda tezroq olish oson bo'larlik qilib qalin matoga qadab qo'yish kerak. Qutichada barmoqlarga juda mos kelgan bir necha angishvona ham bo'lishi kerak. Chok va naqsh namunalari, andozalar, turli ingichka va yo'g'onlikdagi iplar, naqshlar uchun turli rangdagi ipak, jun iplar kerak. Bulardan tashqari qutichada qaychi, qalamtarosh, chilvir, lenta (metrli), bigiz, to'g'nag'ich, igna sanchib qo'yadigan yostiqlar va tugmalar bo'lishi kerak.

Avvalgi zamonlarda qo'l hunarlarini bilmagan qizlarning hech qadri bo'lmaganidan va bunday qizga hech kim qiziqmaganidan har bir qiz kichkina vaqtidanoq ularni o'rganishga odatdan tashqari tirishgan. Bu hunar eski zamon tarbiyasidan qolgan bo'lib, hozirda ham bu hunarlardan to'liq bilimli xonimlar borligi eshitilmakdadir. Shu vaqtga qadar yosh qizlarni qo'l hunarlari o'rganishga qiziqtirish kerakligini, qo'l ishlari qizlarni daydi bo'luv balosidan qutqarish uchun tamom foydali yo'l ekanini da'vo qilib kelganlar. Barcha xotunlar uchun ishni sevishdan kerakli hech bir narsa yo'qdir. Ish ko'ngilni ochadir. Ul ko'ngilda baxtsizligu qayg'ularni o'ylashga yararlik bir vaqt qoldirmas, hatto vaqtni xushlik ila o'tkazadir. Daydilik odamni faqirlikka, muhtojlikka tushiradir va ko'p qayg'ularga giriftor qiladir. Va hatto umrini xunobgarchilik ila o'tkazadir. Daydilikka o'rgangan qizlarning avvalgi tabiatlarini qo'yganlari hozirga qadar hech ko'rinmaganligi uchun qizlarni kichkina vaqtdan har turli ishga odatlantirish kerak. Uyida o'tiruvni bilmagan, uy ishlari ila shug'ullanuvdan va qo'l hunarlari kabi bir necha ko'ngilli ishlardan lazzat olmagan bir xotun qanday ishlay oladir? Ma'lum lazzatlarni chetga chiqib izlashi kerak bo'ladir. Xotun kishi uchun bundan ham yomon xatarli narsa bo'lurmi? Qiz bolalarga qo'l hunarlarining har birini yangi kiyimlar, ko'ylak, sochiq, dasturxon kabi narsalarni tikmak va eskilarini tuzatmak, yamoq yamamak, paypoq to'qimak, bo'z to'qimak kabilarni bilmak kelgusida yurt tuta boshlagach kerak bo'lajagini bildirib, ularni kiya turgan kiyimlarni kichiklikdan o'z qo'llari bilan tikishga o'rgatib, bir yurtga xo'ja bo'lgandan so'ng unday narsalarni do'kondan katta baholar ila sotib olishga yoki tikuvchilarga ko'p aqchalar berib tikdirishga odatlantirmaslikka so'nggi darajada tirishmak kerak.

## **KIRLAR VA ULARGA KERAK BO'LGAN SHARTLAR**

O'tgan zamonda yurt ishlari ila shug'ullana turgan xotunlar uylarida kirlar qo'yish uchun bir javon hozirlab, juda ko'p kirlar, yuzdan ortiq choyshablar tayyorlashga tirishar edilar. Bu kerakli matolarning hozir arzonligida, qachon tilasang istagancha sochiq, dasturxon, ko'ylak-ishton, choyshab hozirlash mumkin bo'lganligidandir. Bora-bora bu odat yo'qolmish, to'g'rirog'i, yo'qolishiga to'g'ri kelmakda. Har yili bu narsalarni keragidan ortiq hozirlab, bir yo'la ko'p aqchalar sarf qilib, uyni kir ila to'ldirishdan foyda yo'qdir. Yurt ishlarini ustlariga oluvchilar kirlarni har vaqt tayyor qilib, yaxshi saqlab, o'rni ila tutsinlar. Yaxshi yuvilmagan kirlar ko'zga juda xunuk ko'ringanidek, odam ustiga ham kiygisi kelmas. Erkaklar yaxshi yuvilmagan, yaxshi dazmollanmagan kir ko'rsalar jahllari chiqadir. Keraksiz usul ila yuvilgan kirlar tez chirib, tutib bo'lmas bir holga keladir. Ko'p kir yuvuvchi xotunlar ko'pincha kirlarni burab siqqan vaqtda parvosizliklaridan yirtib qo'yadilar. Suvga xor kabi kirni o'yadigan narsa soladilar.



Shunga ko'ra yurt ishlariga qarovchi xotun bunday bir necha turli ishlardan saqlanishi va chin ko'ngildan tirishib kirlar ila shug'ullanishp kerak.

Ro'mol, qo'l sochiq, dokadan qilingan narsalar, yenglar, yoqalar, pardalar kabi kichik kirlarni oila onasining o'zi yuvsa yoki qizi yuvayotganda oldida qarab tursa, hech qiyinchiligi, tashvishi bo'lmagan bir ishdir. Bu bilan esa, kirni yuvgan vaqtda yirtuvdan saqlagan bo'ladirlar. Yosh qizlar ham erinmay mayda va nozik narsalar yuvilgan va dazmollangan vaqtda qarab tursalar yoki qarashsalar oz vaqt ichnda ul ishlarni o'rganib, onalari kabi usta bo'ladilar. Kirlarni yuvishga bermak uchun hozirlangan vaqtda birma-bir to'g'ri sanab, daftarga yozib qo'yish kerak, chunki unutilishi yoki yanglishish sababli kirlar yuvilib quritilgandan so'ng yurt boshi xotunga topshirilayotganda ko'ngilsiz urish-talashlar chiqadir. Qanday kir bo'lsada bo'lsin, tuzatarlik, yamarlik narsalar ko'rinsa, taxlab qo'ygunga qadar qarab, tekshirib, tuzatib, yamab qo'yish kerak. Tuzatish mumkin bo'lgan narsani tuzatishni kechiktirish, ikkinchi marta yuvganda narsani kiyishga yaramaydigan qiluv demakdir. Ko'p oila onalari bo'ladiki, kir yuvilib quritilgandan so'ng kirlarni dazmollab, har birini o'z o'rniga joylab, taxlab qo'yadi. Keyinroq kir javonlarini ochib ko'rib, o'zlarining ishlaridan mamnun bo'lib maqtanurlarki, bunday ishlardan mahtansalar haqlari bordir. Chunki turli-turli yurt narsalarining har biri o'z o'rnpgga qo'yilganini ko'rishdek ko'ngilga xush kela turgan hech bir narsa topilmas. Bunda yurt egasi xotun kirlarni ko'ygan o'rnidan bir narsa olishni tilagan vaqtda kirlarni ostini ustiga keltirmasdan, mashaqqatsiz topib olur. Yana yangi yuvilgan asirlarning hozir tutilmaydiganlarini hozir tutiladiganlarning ostiga qo'yib taxlashga odatlanish kerak. Yuvishga berilgan vaqtda biri ustiga biri otilib, ayqash-uyqash qilib berilmasin. Kirlar xili ila ajratilib, avval va so'ng yuviladiganlarini tartibi ila biri ortidan birisini yuvish yoki yuvdirishga berish kerak.

## **KIRLARNI HAVOGA QO'YMAK**

Ushbu ravishda kirlarni havoga qo'yadilar. Havoga qo'yish kirlarni juda oqartiradi. Kirlarni osti parma ila teshilgan bochkaga yoki savatga birma-bir, kirlarini ostiga, tozalarini ustiga qo'ygandan so'ng bochkani usti ochiq uch yoqli bir kursi ustiga qo'yiladir. Ostiga tos qo'yilib, ustiga bo'z qop kabi qalin mato yopilib, bu matoning ustiga kirlarning har biriga yetarli chamada kul elab solinadir. So'ng matoni bochkaning og'ziga bog'lab, kulning ustidan asta-asta issiq suv quyiladir. Bu suv kirlar orasidan o'tib, teshiklardan tosga oqib tushadir. Bu oqqan suvni olib isitib, kulning ustiga yana quyiladir. Bir necha marta shunday qilinib, kulli suv kirlarning orasidan o'ta-o'ta kir tamomila oqarib, dog'lari ketadir.

Kir yuvish uchun kerak bo'lgan suvning — havoning yaroqli bo'lgani sovunning ko'piklanishi ila ma'lum bo'ladir. Ko'piklanmagan suv kir yuvishga yaramaydir. Hovuz, anhor, chashma suvlarida bu xosiyat bo'lsa-da, eng yaxshisi yomg'ir suvidir. Quduq suvlarida kir yuvish yaxshi emas. Lekin kirni sinkalash uchun quduq suvlari ishlatiladir. Chunki quduq suvlari ohakli bo'lganidan bo'yoqni kirga singdiradir. Bu vaqtda kir yuvish uchun kul iste'mol qilish unutiluv darajasiga kelgandir. Kir yuvuvchilar kul o'rniga soda ishlatganligidan kirlarning chidamsiz bo'luyi taassuf ila ko'rinmakdadir, yangi usulda kirlarni qozonda qaynatib, par ila bir turli havo yasay boshladilar. Buning usuli esa kirlarni tosga birin-ketin joylashtirib, ustiga sovuq kul suvi yoki sodali suv, solib ivitgandan so'ng, ertasiga maxsus bir qozonga quyib, ostiga o't yoqib qaynatiladir. Bu usullarning qaysi biri ila bo'lsada, havo yasab bo'lgandan so'ng kirlarni sovun ila yaxshilab yuviladir. Havo yasalgan yoki kirlarni yuvishni boshlamasdan oldin yupqalik,

qalinlik, yiriklik, maydalik, oqlik, ranglilik, ifloslik jihatidan kirlarni bir necha turga ajratmak, so'ng ish boshlamak va har bir turi ayrim-ayrim yuvilishi kerak. Agar ajratmay, qanday to'g'ri kelsa shunday aralashtirib, qaynatilib yuvilsa, juda kir bo'lganlarining kirlari ikkinchi toza kirlarga o'tib ularning avvalgadan ham kirli bo'luviga sabab bo'ladi. Oq kirdan boshqa rangli va bo'yoqli kirlarni hech bir vaqt havoga qo'yish yaxshi emas, ham oq kirlar ila aralashtirilmas.

## SOVUN ILA KIR YUVMAK

Ilgari yozilganiga ko'ra kirlar bir necha turga bo'linur. Har bir tur ayrim-ayrim yuvilur. Kir yuvuvni boshlamasdan oldin bir bochkaga yarimdan ko'proq juda qaynoq suv solinib, usti qoplab qo'yilur. Kirlarni bittadan osti-ustiga sovun surtib, kir va dog'lari ketguncha yuvib siqqandan so'ng, boyagi bochkadagi qaynoq suvga solinur. So'ng ikki-uch qavatli bo'z ila bochka og'zi berkitilib qo'yilur. Ertasi kun bochkadan kirlar bittadan olinib, chayilgandan so'ng yana sovun surtib yuvilur. Keyin kir qaynatadigan qozonga yarim qilib suv quyib, kir yuvgandan qolgan sovun bo'laklarini to'g'rab, bir kichkina kastrulda eritib qozonga solinur. Suv ko'piklangandan so'ng boyagi kirlarni solib, yigirma minut qaynatilur. So'ngra bitta-bitta qozondan olib, yana sovun ila yuvilgach, chayqalib, juda yaxshi siqilib, sinkalash mumkin bo'lganlarini sinkalab, g'ijimlari tekislanib, shabada joyga yoki quyosh nuri tushib turgan yerga quritish uchun yoyilur. Mana shu ravishda yuvilgan kirlar g'oyat oq va toza bo'lur.

Rangli kirlar oq kirlar kabi yuvilsa-da, ularni issiq suv ila yuvish, hech bir qaynatmaslik kerak. Rangi chiqa turgan chit yoki junli narsalarni suvda hech saqlamay, tezgina sovuq suvda sovun ila yuvib, juda tez chayuv kerak. Hech bir vaqt ikki turli kirni birga yuvuv kerak emas, ayrim-ayrim solib chayuv kerak. Rangi chiqa turgan narsalarni bir hovuch tuz solingan suvga botirib, so'ng chayuv kerak. Rangli paypoqlar yuvilgach, sirka aralashtirilgan suvga solib chayilur. Kirni sinkalamak uchun sinkaniig eng yaxshisini tanlamak kerak. Ikki qavat bo'zga o'rab yanchib, mayda-mayda tugunlar yasab, kirlarni sinkalab bo'lgandan so'ng bu tugunlarni kurituv kerak. Bo'yoq bo'yalmay quritilsa, ikkinchi ishlatuvga hozir bo'lib turur. Sinkalash uchun bo'yoqli tugunni suvga solib, suv kerak bo'lurlik tusga kirgandan so'ng kirlar bir oz vaqt bo'ktirilur. Kirlar bir tusda bo'luri uchun oralatib bo'yoqli tugunni solib siqilur. Sinkalangan kirlar tezda arqonga yoyib quritilur. Sinkaga solingandan so'ng olinmay uzoq tursa yoki yaxshi botmay tursa, kirda yo'l-yul chiziqlar hosil bo'lib, xunuk qilib qo'yadir. Kirni sinkalamasdan avval hozirlangan suvga bir latta botirib ko'ruv lozimdir.

Flanellarni (ip yoki jundan to'qilgan, ikki tomoni tukli gazlama) yuvmak. Flanellar sovunli, issiq suvda ustiga sovun surtilib, qildan yasalgan cho'tkalar ila juda tekislab cho'tkalanur. Agar juda kir bo'lsa, bir oz soda solinur. Flanellar toza suvda namlansa qotib qolur, yumshoqligini saqlamak uchun sovunli suvda yuvmak kerak.

Flanellar un ila ham yuvilur. Flanellarni un ila yuvuv istalsa, uch qoshiq unni ikki litr sovunli suvga aralashtirib qaynatilur. Atala kabi bir narsa xosil bo'lur. Buning yarmi issiq hoida flanelga tamom singiguncha qo'l ila ishqab surtilur. Qolgan yarmiga qaynoq suv qo'shib, flanel chayilur, so'ng sovun surtilib, cho'tkalab yuvib, chayib quritilur.

Flanelni kartoshka ila yuvuv istalsa, bir oz kartoshka artib, mayda to'g'ralgandan so'ng ozgana sovunli suv ila ezib, qattiq bir turli xamir yasalur. Bu xamir sovun o'rnida tutilur. Flanelni issiq suvga solib, kartoshka sovuni surtib, cho'tka ila cho'tkalab yuvilur, so'ng avval issiq suvda, keyin sovuq suvda chayilib quritilur. Boshqa jun matolar ham shu usulda yuvilsa, yumshoq bo'lib, avvalgi tusini hech yo'qotmas.

## DOG'LARNI KETKAZISH

Dunyoda tozalik kabi narsa yo'qdir. Ifloslik ila mashhur bo'lgan kishilar tengdoshlari oddida qadrli, e'tiborli bo'lmaslar. Tozalikning eng katta dushmani dog'dir. Moy, chang, loy izlari ko'ringan eng yaxshi, eng chiroyli kiyimlar ham hech bir vaqt ko'zga chiroyli ko'rinmas, holbuki toza kiyimlarni ko'rib ko'z to'ymas. Shuning uchun odam kiygan kiyimlarga dog' tushirmaslik uchun odatdan tashqari saqlanuvi kerak. Agar saqlanmay, dog' qilgan bo'lsalar, tezda dog'ni yo'qotuvga g'ayrat qilmak kerak. Turli dog'larni yo'qotuv uchun choralar bordir. Kiyimingizga yog' tomgan bo'lsa, dog' ustiga bulut (doka) yoki qog'oz qo'yib, ustidan qizigan dazmol yengilgina yurgizilur, doka yoki qog'oz olingandan so'ng dog'ning ketgani ko'rinur. Agar bir martada ketmasa, bu amal ikki-uch marta qaytarilur. Bunday dog'ni ketkazish uchun yana benzin ham tutilur. Benzin moy tekkan yerga bir bo'z ila surtilur...

Qoramoy dog'lari. Avval bu dog'larning matoga singmagan qismi qaychi ila ko'chirilib, qolganiga sariyog' yoki og'och moyi surtilur, shundan so'ng sovun ila yuvilgach, dog' osonlik ila ketadir. Frantsuz siyohi va zang tegib bo'lgan dog'lar milhi hammoz (kislota tuzi) ila ketkazilur. Dog'li o'rinni qo'llab, ustiga bir oz tuyilgan milhi hammoz sepilur, so'ng qaynoq suv bug'iga tutib turilur, bug'da milhi hammoz erib, dog'ni yo'qotur. Dog' ketar-ketmas milhi hammoz sepilgan yerni sovuq suv ila yaxshilab yuvmak kerak.

Meva dog'lari. Meva dog'lari oltingugurt ila ketkizilur, lekin oltingugurt matoning rangiga ta'sir qilmasligi uchun shul tariqa qilinur: dog' tekkan yerni qo'llab, bir idshpda ozgina oltingugurt yondirilib, tutuniga dog'li joy tutilur. Dog' ketar-ketmas dog' o'rnini ko'p suv ila yuvilur. Javel suvi (xlorli eritma) ham kirlardan dog' ketkazmakka foyda berur. Kirlarning dog'li yerlari javel suviga solib qo'yilur. Olti minutdan so'ng mo'l suv ila yuvilur. Olti minutdan ortiq tutuv kerak emas. Yurt ishlari qo'lga topshirilgan xotun bolalardan yashirib bir shisha javel suvi, bir kichkina shishada milhi hammoz, bir shisha benzin olib qo'ymog'i kerak.

Sirka, limon suvi kabi narsalar dog'lari. Bunday dog'lar matoning tusini o'zgartirib yuborur. Bunday dog'lar sovunli suv ila yuvilsa yoki ko'proq suv quyilgan nashatir spirti ila tozalansa, osonlik ila avvalgi holiga qaytur. To'q tusli movutlardagi moy dog'lari nashatir spirti qo'shilgan suv yoki nashatir spirtining o'zi ila ketkazilur.

## DAZMOLLAMAK HAM KRAXMALLAMAK

Kirlar qurib yig'ishtirilgandan so'ng ularni olib nam holidan yoki kraxmalga botirib dazmol urilur. Dazmol qiluvchi xotunning ishi faqat kirlarni dazmol qiluvgina emasdir, kirlarni yaltiratuv va ishlov beruv kerak bo'lganligi uchun kraxmal tayyorlovni ham bilmagi kerak. Shuning uchun dazmolchilik fani kraxmalni eritib, quyuq-suyug'ini bilgandan so'ng, kirni botirib dazmollagan vaqtda bir cheti yaltirog'-u, bir cheti xira, bir cheti qattig'-u, bir cheti yumshoq yoki bir cheti g'oyat sillig'-u, ikkinchi bir cheti g'ijim bo'luviga hech o'rin qoldirmay, hamma yerini bir xil qilib, ustalik ila dazmol qiluvni biluvdan iborat bir nozik fandır. Endi kraxmalni qanday tayyorlov kerakligini aytuv qizlar uchun katta foyda bo'lajagini, quyida yozilgan bir necha yo'lni bilmak uchun tirishib o'quvlarini rijo qilaman. Kraxmallangan kirlar dazmollangan vaqtda ularda hech bir g'ijim qoldirmay dazmollamak kerak. Agar g'ijimlar qolsa, yangidan kraxmalga solib, ishga yangidan tutinmak kerak bo'lur.

Odatdagi kraxmal. Bir kosaga ikki yoki uch qoshiq kraxmal va ozgina sovuq suv solinib, juda yaxshi ezilur. Shundan so'ng uni tog'oraga solib, ustiga kraxmallashga yetarli suv quyilur.

Qaynatilgan kraxmal. Bu kraxmal ham xuddi yuqoridagidek tayyorlanadi. Kraxmal yaxshi ezilib yetilgach, keragicha asta-sekin qaynoq suv quyilur. Yog'och qoshiq ila kavlab, past o'tda yigirma minutcha qaynatiladir. Kraxmal qaynab yetilgach, yaxshilab kavlanib, dokadan suzilib, ko'k bo'yoq ila rang berilur.

Burali (natriy bor tuzi) kraxmal. Kraxmallangan kirlarni yaltiroq qilish uchun kraxmalni qaynatgan vaqtda, kraxmalning sakkizdan biri qadar buratosh qo'shilur. Doka, parda kabi kraxmalga bo'ktirilgan yupqa narsalarning har biri dazmollanmasdan avval birma-bir qo'l ila g'ijimlari tekislanur. Shunday qilinganda dazmollagan vaqtda ustlarida kraxmal yopishib qolmas ham juda yaltiroq bo'lur.

Kraxmallangan buyumlarning qattiq bo'luy kerak bo'lsa, uni bir kun avval qaynatilgan kraxmalga, ikkinchi kun chorak soat avval qayngilmagan kraxmalga bo'ktirilur. Kraxmallanadurgan buyum qanchalik yupqa bo'lsa, kraxmal shunchalik quyuy va qanchalik qalin bo'lsa, shunchalik suyuq qilib tayyorlanur. Ayollar yubkalari, kuylaklari, karavot chsyshablari, frantsuz ko'ylaklarning yoqayu yenglari qaynatilmagan kraxmal ila, doka, parda kabi yupqa buyumlar qaynatilgan kraxmal ila kraxmallanur. Dazmollanadurgan kirlar dazmol qiziguncha savatlarga yaxshilab taxlab tayyorlab qo'yilur. Dazmol qila boshlagan vaqtda bir yula dazmollanadigan narsalarning ustlariga bir oz suv purkab namlanur. Shundan so'ng ustlaridagi g'ijimlar ketuvi uchun har chetidan tortib tuzatilib, ikkiga yoki to'rtga buklab dazmollanur. Bu vaqtda kirlar tur-turiga ajratib qo'yilsa, bir turli bo'lgan kirlar juda osondazmollanib, ish tez bitur. Bu orada kraxmallangan kirlar dazmollanguncha bir quruq choyshabga tugib qo'yilur. Dazmol qilishni boshlamasdan avval har vaqt dazmolni sozlamak kerak. Dazmolning tagi mumli bir latta ila artilur. Mum shami bo'lsa, yana ham yaxshi. Dazmol qiluvchi xotun kichikroq kirlarni dazmol qiziy boshlaganda, kattaroq kirlarni dazmol juda qizigan vaqtda dazmollamagi kerak. Ustida dazmol qilina turgan stol keragicha keng va boshqa stollardan kattaroq bo'lmagi kerak. Stol ustiga ikki yoki uch qavat qilingan jun adyol, sholro'mol kabi narsalar, uning ustiga bir yumshoq choyshab yozmak kerak. Stol bo'lmaganda bu yoymani polga yoyib dazmol qilinsa ham bo'lur. Kirlar dazmollanib bo'lgach, tur-turi ila taxlanur. Bu taxlov to'g'risida ham bir turli reja tutmak kerak. Juda katta qilib taxlansa, javonlarga, sandiqlarga joylashtirgan vaqtda katta qiyinchilik tug'ilur. Kir bukilib, qiyshayib qolur. Agar juda kichkina qilib taxlansa, tekis joylab bo'lmas, holatga qarab taxlab qo'ymak kerak.

## UY VA XONALAR

Bir yosh qizning xonasiga kirilsa, kelgusida qanday xotun bo'lajagi juda tez ma'lum bo'ladir. Chunki xonadagi pokizalik va batartiblikdan u qizning kelgusida bir yurtning g'oyat qimmatli xotuni bo'lish-bo'lmasligi sinalur. Endi bir oz bu kichkina xonaga kirib, ko'nglimizga kelgan narsalardan qisqagina ma'lumot beramiz. Bir qarashda bu xona unga kirganlarningodatdan tashqari yoqtirib qolishlariga va xushvaqt bo'lishlariga sabab bo'lib, ichida turuvchining bir ko'rkam tabiat egasi va ko'p mehnat qilishni sevuvchi qiz ekaniga shubha qoldirmas. Bir yoqda qor kabi oppoq pardali karavot ko'zga tashlanib turadiki, ustidagi parto'shak g'oyat go'zal bo'rttirilgan. Choyshabi esa, g'oyat tekis-silliq qilib yopib qo'yilgan. Yostiqlar bo'rttirilib, o'rniga kelishtirib qo'yilgan. Bu usulda tuzatilgan karavot chang bo'lmasligi uchun qor singari oppoq doka ila yopilib, tamom

chiroyli bo'lib turadir. Karavotning boshiga bir joynamoz osib qo'yilgan, buning ustida yosh qiz besh vaqt farz namozini o'qur. Bir oz chetroqda shkaf va bir javon ko'rinadir. Biri kirlarni, ikkinchisi kiyimlarni qo'yish uchun bo'lib, javon usti bir musiqali soat, ikki shamdon, bir tuxum shaklidagi ko'zgu va ikkita gul solingan guldona ila bezatilgandir. Deraza oldida bir yozuv stoli, devor yonida bir kitob shkafi turadir. Yozuv stolida yozuv narsalari solingan quticha qo'yilgan, kitob shkafining ichida unga taqdim etilgan kitoblar ila aqoid, axloq to'g'risida o'ttizdan ortiq chiroyli terib qo'yilgan kitoblar ko'zga tashlanur. Bulardan tashqari yana bir kreslo va uch o'rindiqli bo'lib, bu bo'lmada bor narsalar shulardir. Ko'rib turibsizki, bu xonada ziynatla hech bir narsa, takalluflilik hech bir jihoz yo'q. Shunday bo'lsa-da, uni ko'rganlar go'zalligiga, tozaligiga naqadar esi ketadur. Ichiga kirgan odam naqadar sof va yangi havodan nafas olur, u yerdan hech chiqqisi kelmas. Bu yerda shodlantirgan, xushlantirgan narsalar bo'lsa, ul ham bori u yerdagi tartib, cheksiz poklik, qizning qanday yig'ishtirish, qanday tozalash kerakligini bildirgan ko'rkam tabiatidir. Bir yurt tutuvchi xotun o'zi yashab turgan yurtning ichinigina yaxshi qaramasdan, mumkin qadar har bir yeriga yaxshi qarab, yaxshi tutuvi lozimdir. Buni bajarmoq uchun hech bir yalqovlik qilmaslik kerak. Bir qancha chiroyli va qimmatli yurt narsalari olishga qiziquv o'rniga tozalikni kuzatuv sharti ila yangimi, zskimi, qanday bo'lsa bo'lsin, foydali va chidamli bo'lgan narsalarni tanlab, uyida bo'ldiruvu zarurdir. Bir xonani ziynatlamak va ko'rkam ko'rsatmak uchun juda oz narsa lozimdir. Avval devorlarni g'oyat toza qilib tutuv yoki arzon, chiroyli qog'oz ila qoplamak kerak. Tutilib yaltiroqlari o'chgan narsalarni yaltiratmak uchun bir oz lak olib artmak, juda toza pardalar bilan derazalarning chiroyini ochmak, deraza oynalari va atrofning, chang bo'lgan har bir narsaning, pollarning, eshiklarning har vaqt yuvilib, juda toza tutiluvi lozimdir. Yurt ichidagi narsalarning har biri ushbu suvratda ziynatlanib, har qachon pok tutilsa, xoh salomatlikni saqlash jihatidan, xoh tabiatga xush keluv jihatidan yurt egasi bo'lgan xotunga juda katta yutuqdir.

O'rin jihozlari. Turli suvratda va turli bahoda bo'lgan sim karavotlar tutuv hozir har kim tomonidan ma'qul topilgandir, chunki bularning qandala uya qurmasligi uchun va osonlik ila qurilib, osonlik ila buzilmagi uchun, xonada joyni oz egallamagi, ozgina mehnat ila tozalamak mumkin bo'luvda ham foydalari ko'pdir. Karavotda yotish uchun kerak bo'lgan narsalar — bir to'shak, bir matras va bir jun yostiq; yerga solinsa, bir jun to'shak, ikki matras, bir yostiq kerak bo'ladir. Ba'zi kishilar to'shak ichiga tuyaqush patlarini qo'shib soladirlar, qush patlari to'shakda yig'ilib qolganda ham sihatga zarari tegmas. Agar faqat qush patlaridan bo'lgan to'shak ustida yotilsa yoki qush patidan qilingan yostiq ustida yotilsa, hifzu-s-sihat qoidalariga xilof ish qilingan bo'lib, zarari tezda sezilur, To'shaklarning ustiga yopmak uchun ikki yoki uch choyshab, vaqtiga ko'ra bir yoki ikki jun yo momiqdan ko'rpa bir o'rinning jixozlaridir. Bundan tashqari o'rin tekis bo'lib, bosh osti bir oz balandroq bo'lmagi kerak, qattiq o'rin yumshoq o'rindan foydali bo'lur. Kichik bolalar qishda bir parto'shak ila ko'rpa, yoz kuni yolg'iz parto'shakda yotuvlari sihatga muvofiqdir. Ertalab uyqudan turgach, adyol, ko'rpalarni qoqib, bir oz shamollatgandan so'ng joyiga yig'iladir. Agar shamollatmay, borini bir karavotga taxlab, kechqurun yana shularni solib yotilsa, siqatga juda zararli bo'lur. Agar salomat vaqtda o'rinning sihatga muvofiq bo'lmagan ravishda solinuvi bir turli tinchsizliklarni, hastaliklarni keltiruvga sabab bo'lsa, ajabo, og'ir hastaliklar ila rohatsiz bo'lganlarning holi qanday bo'lur. Davolovchi tabib kasal yotgan xonaning havosini mumkin qadar yaxshi, yangi bo'luviga da'vat qilur. Kasalliklarning cho'zilib ketishiga va kishiga yuqishiga karavotning va o'rin-joyning sihatni saqlashga xilof ravishda bo'lganligidan boshqa bir sabab yo'qdir. Shuning uchun kasallikdan tuzala boshlagan odamlar o'rin-joyini yo butunlay almashtirmagi yoki tozalamagi kerakdir. To'shaklarni, ko'rpalarni

toza, pok tutuv lozimdir. Kam deganda har yili bir marta ichidagi jun, parlari olinib titilur, avra-astarlari yuvilur. Junning savalab tutiluvi yurt xalqi orasida qilinuvi mumkin bo'lsa-da, tadbirli uy xotuni to'shak, ko'rpa va yostiqlarni tozalalmagi kerak bo'lgan vaqtda ishchini o'z yurtiga chaqirib, ko'z oldida ishlatadir. Yana takror aytamanki, o'rin-joy zotlaridan bo'lgan har bir narsa odatdan tashqari toza tutiluvi kerak. Agar o'rinlarda qandalalar ko'rina boshlasa, ul zararli narsalarni yashiringan yerlaridan yo'qotmak to'g'risida hech bir yalqovlik qilmaslik lozim. Erinmay yo'qotishga tirishuv ulardan qutilmak uchun kifoya qilur. Bularni yo'qotmak uchun birinchi galda devorlardagi yog'och narsalarning yoriqlariga, to'shaklarning choklariga, pardalarning bukilgan joylariga, karavot qismlarining oralariga, pol taxtalarining yoriqlariga bunday narsalarni o'ldiradigan kukun dorilar sepiladir.

## **MEHMONXONA**

Mehmonxona qo'noq uchun tayyorlab qo'yilgan bir xonadir. Xona har kimning boyligiga-yu, o'rniga mos ravishda jihozlangan va ko'rkam bir suvratda ziynatlangan bo'lishi kerak. Kattaligi o'rtacha bo'lgan bir mehmonxonaning jihozlari bir kichikroq divan, olti suyanchiqli yumshoq kursi, to'rt o'rindiq, dumaloq stol, bir javon va bir pianinodan iboratdir. Dumaloq stol xonaning o'rtasiga qo'yilib, ustiga bir dasturxon yozilgan bo'lur. Xonada rasmlı albom, gazeta, kitob bo'lur. Pianinoni yurt egasi xonim chalishni bilmasa-da, xonaga go'zallik beruvchi, foydali narsalardan biridir. Yoz kunlarida derazalarga doka pardalar ilib, qishda qalin matodan tikilgan pardalarga almashtirilur. Javon ikki deraza orasiga qo'yilib, ustiga yaxshi bir ko'zgu qo'yilur. Polga bir gilam soluv kerak. Uyni chiroyli va xush ko'rsatgisi kelgan xotun mehmonxona ila ovqatlana turgan xonani chiroyli gullar ila bezatur. Qish kunlari bular o'rniga qishda ko'kara turgan gullar yoki yasama gullar qo'yadir. Uyiga kechroq mehmon keluvini bilgan xotun kechki ovqat tayyorlash uchun kerakli masalliqlarni, mehmonxonaga kerakli narsalarni hozirlatadir. Mehmonni yaxshi kutib olmak uchun har bir narsani, mehmon bo'lib kelgan qarindoshlar, aziz do'stlar uchun alohida bir xonani tayyorlab qo'yuv lozimdir. Mehmonlarni odatdan tashqari izzat, hurmat qilmak uchun odatdan tashqari tirishmak kerak. Mehmonlar kishi uyida ekanlarkni ko'ngillariga keltirmay, go'yo o'z uylarida o'tirgandek bo'lmaklari uchun xonada hech bir narsa kam bo'lmasligi kerak. Mehmonlar o'tiradigan xonada yana suv to'la grafin, yonida bir stakan, xat yozmak uchun kerakli narsalar, bir tungi lampa ila yana qo'l shamdoni hamda bir quti gugurt bo'lmagi kerak. Xonaning munosib bir o'rnida kiyim iluv uchun chuy (ilgich), yana sochiq, pardoz stoli, yuvinmak uchun bir idishda suv, sovun tayyor tursa juda yaxshidir. Qish bo'lsa, xona yaxshi isitilib, is tegmasligi uchun fortochkalar ochilgan bo'lsin.

Mehmonlar karavot yoki polga solingan o'rinda uxlashi va tinch bo'lishi uchun har bir kerakli narsa tayyor tursin. Mehmonlar tamom rohat hilib uxlasinlar.

## **QUTLOV YoKI HOL SO'ROVGA BORMAK**

Qutlov, hol so'rovga bormak oradagi do'stlikni mustahkamlaydir. O'rni kelganda ulug'larimizga, do'stlaru qarindoshlarimizga, yaqin tanishlarkmiz-u, qo'ni-qo'shnilarimizga qutlovlarimizni va tashakkurlarimizni bildirmak zarur, lekin bir sabab ila qadimiy urf-odatimizni tugatuvga tirishishlar juda foydasizdir. Qutlovlar, hol so'rovlar yo ihtiyorsiz, yo ihtiyor ila bo'lur.

Ixtiyorsiz hol so'rov tashakkur bildiruv va hayitlarda ko'ruvga boruvlar, bayram qutlovlari va shodlik kunlarida tabriklov yoki qayg'uli kunlarda borib, hamdardlik bildiruvdir. Hayitlar kirib kelganda, qaysi bir kunida bo'lmasin, yaqinlarni borib ko'ruv lozimdir. Xotunlar aytganidek: "Xotunlarning bayramlari o'ttiz kundir", degan so'zlariga amal qilib, yalqovlik qilmay, tezda hurmat, ulug'lik jihatidan avval ko'rish kerak bo'lganlaridan boshlab tartib ila tez ko'rib, ishni bitiruv adabu tarbiyaga muvofiqdir. Hayitlarning birinchi, ikkinchi kunlarida eng hurmatli kishilarni va qarindoshlardan yoshi ulug'larni, boshqa kunlarda yaqin do'stlarni va qo'shnilarni qutlash uchun uylariga boriladi. Ko'ngil so'ralgan do'stlardan yoki tanish bilishlardan birining shodligi yoki qayg'usi bo'lsa, kishi hech ta'sirlanmay qolmas va o'ziga ta'sir qilgan shodlik yoki qayg'uni ularga bildiruvga majbur bo'lur. Nikoh ahd qilinganda, martaba yuqori ko'tarilganda, medal olganda qutlab kelingiz, do'stlaringiz sizdan mamnun bo'lsin. Yurt jamoalaridan biri vafot qilganda qayg'uda bo'lganlarning hollarini so'rashga boringiz, sizga qattiq ko'ngil qo'yurlar. Do'stu yaqinlar, qo'shnilar betob bo'lgan vaqtlarda ko'p martaba hollarini so'rab turingiz, bemor sizni yaxshi ko'rsa yoki sizni ko'rgisi kelganini bilsangiz, uning holini so'ramoq uchun boruv odamgarchilik, diyonatga lozim bo'lgan ishdir. Qutlovga yoki hol so'rovga borganda ozgina vaqt turuvga diqqat qiling. Masalan, hayit, bayram va boshqa odat bo'lgan qutlovlarda yurt egasi zo'rlab olib qolmasa, yigirma minut yoki yarim soatdan ortiq o'tirmaslik kerak. Do'stlar yoki yaqin kishilarni ko'rishga boruvning yoki mehmonga boruvning belgisi cheki bo'lmasa-da, ko'pi ila bir soatdan ortmagani ma'qul. Uzoq o'tirilsa suhbat tugab, durust bir so'z topolmaslik darajasiga kelinur. Yurt egasi xokimning yuzidan va holidan zerika boshlagani bilinsa yoki soatga qarab-qarab qo'ysa, uydan chiquvingiz xayrli bo'lur, chunki bu holat o'zi boradigan yeri borligini yoki yurt ichida kerakli ishlari borligini bildira turgan hol bo'lganidan keragidan ortiq o'tiruvingiz kelishmagan bir ishdir. (Yurt egasining ko'p o'tirgandan zerikkani esnab, uyqusi kelgan kabi suzilib, qo'llarini uqalab, barmoqlarini o'ynovidan ma'lum bo'lur). Qutlovu hol so'rovga borgan joyga boshqa keluvchilar kelganini ko'rar-ko'rmas tezda u yerdan ketuvga hozirlanmak kerak. O'zidan keyin kelgan kishining ketuvini kutmak aslo yaxshi emas. Odatda qutlovlar, hol so'rovlar va to'ylarga borganda o'n beshdan kam yoshda bo'lgan bolalarni olib bormaslik kerak. Qarindoshlar, do'stlar ila ko'rishuv, hol so'rov yoki mehmonga borganda yosh xotun yoki yosh qiz ulug'larning oldida g'oyat adabli bir holda bo'lmagi kerak. Qo'lga tayanib o'tirmaslik, agar o'rindiqda o'tirgan bo'lsa, o'rindiq orqasiga suyanmaslik va hech bir vaqt oyoqlarini chalishtirmaslik kerak. Adab ila to'g'ri, oldiga qarab o'tirmak, xususan, ulug'lar so'zlashganda oraga hech bir so'z tashlamaslik, o'zidan bir narsa so'ralmaguncha so'zlamaslik kerak. So'zlaganda ham juda sekin yoki juda qattiq ovozda so'zlamaslik lozim. Tinglamakdan ortiq so'zlamakka, odatdan tashqari ko'p so'zlashga havas qo'ygan xotunlarning odati kabi, barchasi so'zlab, birining so'zini ikkinchisi eshitmaslik kabi bir holda bo'lub balosidan ham o'zlarining, ham xalqning qutuluviga tirishmak kerak.

## MAJLIS

Mehmon chaqirgan vaqtda mehmonlarning hurmati uchun yurt egasi xotunning ovqatlarni vaqtida pishirib, dasturxon tuzashni xizmatchilarga topshirib, o'zi har biriga ko'z tashlab turmagi eng birinchi burchidir. Yurt egasi xotun mehmonlar kela boshlagan vaqtga qadar hamma ishlarini bitirib, mehmonlarni ochiq chehra ila qarshi olib, ularni juda xushnud qilib birga o'tirmagi, hech bir ishni keyinga qoldirmasligi kerak. Mehmon

kelgach, hech bir narsa izlab mashg'ul bo'lib yurmaslik uchun dasturxon juda yaxshi tuzalgan bo'lsin, chunki mehmonlar kelganda yurt egasi xotun mehmonlar ko'z oldida bo'lmay, boshqa bir uyda bo'luvidek ko'ngilsiz ish yo'qdir. Uning mehmonlarni qoldirib chiqib, oshxonani, qaznoqni, ovqat tayyorlangan xonalarni aylanib, kuymalanib yuruvidek xunuk ish bo'lmas. Agar yurtida dasturxon tuzovga va osh beruvga usta xizmatchi xotunlar bo'lmasa, yurt egasi xotun mehmonlar keluvidan avval dasturxonni tuzamagi va ovqatning dasturxonga qanday tartibda va qaerga qo'yilajagini xizmat qiluvchi xotunlarga o'rgatib qo'ymaga yoki bu ishlarga usta bir-ikki xotunni majlis kunlarida haq beruv sharti ila tutuvi lozim bo'lur. Ishlar tamom bo'lgandan va mehmonlarning hammasi kelib bo'lgandan so'ng yemoq uchun stolga o'tirilganda yurt egasi xotunning' ishi xoh suhbat orasida, xoh dam olish vaqtida bo'lsin, shirin so'zlaru ko'p xursandchiliklar ila mehmonlarning, har bir kishining ko'nglini olib, ularni siylashga, har biri uchun kerak bo'lgan ozgina bir narsani-da, kam qilmaslikka bog'liq bo'lib qolur.

### **BA'ZI NOZIK ODATLARNING O'RINLARI**

Ikki kishi birga yurgan vaqtda o'ng yoqda va agar uch kishi bo'lsalar, ikkisining o'rtasidan bormoq yaxshidir. Ko'chada ulug' bir kishi ila yurganda qanday bo'lsa ham undan bir oz orqada qolib yurmak kerakdir. Ko'pchilik orasida bir narsa yemak, kim bo'lmasin, qanday narsa bo'lmasin barmoq ila turtib ko'rsatmak va yo'lda uchragan kishilarni ko'ruv uchun ortiga aylanib boqmak tarbiyasizlik bo'lganligidan bu ishlarni qilmak hech bir durust bo'lmas.

Nasli, boyligi va qarindoshlari ila maqtanmak takabburlik yoki ahmoqlik qilmakliqdir. Mehmon chaqirgan yoki uyiga bir mehmon keluvini bilgan yurt egasi xotun yaltiroq ziynatlar ila mehmonlardan ortiq bo'lmasligi, oddiygina bir ravishda kiyinmangi lozimdir.

Yozilgan xatlarni diqqat ila yozmak, o'ylab yozishga tirishmak ko'p kerakli bir ishdir. To'rt yo'lli bir oddiy maktubcha qanday o'qib, qanday tarbiya ko'rganingizni ko'rsatadir va o'ylamay yozilgan bir necha so'z sizni aybli qilib, obro'yingizni tushirurga yetadir. So'z havo kabidir, lekin yozilsa yo'qolmas. O'z nomingizga yozilmagan xatlarni ochish, imzo chekmasdan xat yozmak ham yaxshi emas. Imzosiz, sirli suratda xat yozmak nomussiz, uyatsiz kishilarning ishidir. Har bir ona qiziga yuborilgan xatlarni o'qib yoki o'qitib, nima to'g'rida ekanligini bilmakka burchlidir. Agar sizga bir necha kishi yonida xat berilsa, uni aslo ochib o'qimangiz, agar tez javobini kutib tursalargina ul xatni o'qishga ruxsat so'rangiz.

Musofir bo'lib do'stlaringiz uyiga borsangiz yoki ular tarafidan chaqirilsangiz, ularning har bir ishiga qarashingiz. "Mehmon bo'lsang, muloyim bo'l", deganlar. Ularning xizmatchilarini xizmatga qo'shmangiz, sizni qo'ygan xonalaridagi o'rin va boshqa asboblarni kir qiluvdan, buzuvdan ehtiyot bo'lingiz.

Vasvasali, g'amgin-kasalmand bo'lgan kishilar majlisga bormasligi kerak. Chunki borsalar ham o'zlarini, ham boshqa mehmonlarni betinch qilurlar.

Hifz-i sihat. Hifz-i sihat bizning sihatu salomatligimizni saqlovga o'rgatuvchi bir ilmdir. Odamga kelgan og'riqlarni bitiruvga mumkin qadar xizmat qilgan narsa hifz-i sihatdir. Tozalik sihatu salomatlikning kerakli bir shartidir. Tozalikning qurollari ikkitadir: tahoratu hammom. Yozdagidek qish kunida ham bizga farz bo'lgan besh vaqt namoz uchun tahorat oluvdan hech bir erinmaslik kerak. Havo teriga yopishib, uni kirlantira turgan chang-g'uborni o'z ichiga olganidan besh vaqt namoz uchun olingan tahorat terini toza tutuvga ham Allohning amrini o'rniga keltirchakka sabab bo'lur.

Tozalik uchun hammom eng yaxshi narsadir. Lekin unda yarim soat yoki chorak kam



bir, eng ko'pi bir soatdan ortiq turilmasin. Bu to'g'rida vanna oluv ham foydalidir. Vannada yarim soatdan yoki chorak kam bir soatdan ortiq turuv yaramaydir. Issiqligi o'ttiz bir ila o'ttiz besh darajadan ortiq bo'lmasligi kerak. Kishi kasal vaqtida vannaga tushsa, issiqligi tabib tarafidan belgilanishi kerak bo'lur. Yumshatish uchun vanna qilinsa, yupqa bo'z xaltaning ichiga besh litrga qadar yorma solib, issiq suvning ichiga quyilur. Yormaning xosiyati suvga o'tmagi uchun qo'l ila xaltani siquv kerak. Shundan so'ng bu suv vannaga solinadir. Osh singmasdan avval hammomga yoki vannaga tushuv yaramaydir, ovqatlangandan so'ng hech bo'lmaganda uch soat o'tmagi kerak. Vanna qiluv kichik bolalarning uxlamagi uchun juda yaxshidir, ularni vannadan so'ng bir qat kiyimlarini kiydirgach, yotqizmak kerak. Vannaga tushgan vaqtda issiqligining darajasini bilmak uchun bir ikki minut oyoqlarni suvga solib turmak kerak... So'ng asta vannaga tushuv yaxshi bo'lur. Vannadan chiqqach, quruq va avvaldan issiqqa qo'yilgan sochiq ila yaxshilab artinmak, keyin jun yoki momiqdan bo'lgan choyshabga o'ranib olmak kerak.

Bosh og'rig'ini qoldirmak uchun oyoqlar o'n besh minut issiq suvga solib turilur. Oyoqlar issiqqa o'rgangach, yana tilaganingiz qadar issiq suv solursiz. Oyoq vannasiga besh yuz gramm oddiy tuz yoki shu miqdorda gorchitsa solmak mumkin.

Bir yong'oqcha sodani bir litr issiq suvda eritib, bu suv ila bosh yuvilsa, juda yaxshi bo'lur. Bunday yuvuv yolg'iz boshni toza tutishgagina emas, sochlarni yumshatuv uchun ham foydasi bo'lur. Sochlari har kun taralib, o'rilmagi kerak.

Havvos-i xamsa (besh sezgi)ning sihatni saqlamagi. Havvos-i xamsaning bizga katta xizmatlari bordir. Shuning uchun ularni to'xtata va o'zgartira turgan narsalardan saqlamagimiz lozim.

Tam biluv xossasining (sezgisining) o'rni og'izning ichidadirki, buning yordami ila til har turli tamni juda ortiq sezuv xosiyatiga egadir. Bu sezuv bizga osh bo'luvga xizmat qilgan narsalarning xosiyatlarini bildirur. Tishlar yeyilgan narsalarni yengil singdirurlik qilib maydalamak uchun kerak bo'lgan qurollarning eng birinchisidir. Ularni saqlamak uchun cheksiz tirishuv kerak. Ertayu kech ovqat yegandan so'ng og'izni chayuv, tishni tish cho'tka ila tozalamak kerak. Tishlarni buzuv ehtimoli bo'lgan suv va poroshoklar tutuvdan saqlanmak lozimdir.

Tish og'riqlarining sabablari. Tishlar achchiq yoki birin-ketin sovuq ila issiq narsalarning og'izga olinuvi ila buzilur, shuning uchun juda qaynoq narsa yemakdan, juda sovuq narsalar ichuvdan saqlanmak kerak.

Hid bila turgan quvvatning o'rni burun teshiklaridir-ki, bu osh singdira turgan a'zoning yuqori tarafidir. Shuning uchun hidi yomon osh ko'ngilni ozdirib, qiyinlik ila singlar. Sezuv a'zosi turli hidlarni juda tez sezadir. Burun teshiklarini o'rab turgan teri shishsa, hid sezuv yo'qolur. Burunga dori yuboruv ham hid sezuvni yo'qotur.

Eshituv quvvati. Quloqni odatdan tashqari tirishib tozalamak va pok tutmak kerak. Eshituvga kerakli bo'lgan bu qurol eng nozik a'zolarining biridir. Quloqlarni har kun erta bilan yuvmak va bo'zga o'ralgan quloq kavlagich ila quloq pardasiga tegizmay, ichini juda tirishib tozalamak kerak. Agar tozalab turilmasa, quloq kiri deb ataladigan sariq narsa ko'payib, eshituvga xos bo'lgan teshikni bekitib qo'yadir.

Ko'ruv quvvati. Ko'ruv quvvatining a'zosi ko'zdir. Bu ham g'oyat nozik a'zodir. Ko'z haddan ortiq yorug'likning ta'siridan, tebranib tura turgan yaltiroq narsalar ko'ruvdan va shu kabilardan urinadir ham og'riydir. Ko'zga eng yaxshi davo ko'zning dam oluvidir. Qizarganini yo'qotuv uchun ko'zlar issiq suv ila yuviluv kerak. Agar ko'zlar yozuv kabi narsalar ila ko'p shug'ullanuvdan ta'sirlangan bo'lsa, ularni issiq suvga tutuv kerak.

Quvvay-i lomisa (ushlab sezuv quvvati). Ushlagan narsani sezuv, tanning sezuv terining har bir yerida hukmini yuritsa-da, ko'proq seza turgan oyoq va qo'llardir. Bulardagi barmoqlar sezuv borasida eng salohiyatli qurollardir. Oyoqlar, qo'llar besh

vaqt tahorat olinganda yuvilgani kabi qo'llar ishdan so'ng yoki chang, kir narsalar ushlagandan keyin juda yaxshi yuvilmagi kerak. Qo'lu oyoqlarning tirnoqlarini olib turmak, o'stirmaslik lozim.

Tan harakati. Tan harakatining tiriklik uchun odamga naqadar kerakligi ma'lumdir. Bolalarning quvvatlarini orttirish uchun eng kerakli qurol harakatdir. Bolalar o'ynagan vaqtida etlari silkinur, qonlari g'oyat tez harakatda bo'lur, o'pkalari kengayur, ovqat yegilari kelur, ovqatlari osonlik ila singlar. Yuruv, yuguruv, piyoda uzoq yuruv, arg'imchoq uchuv, kurashuv, to'p o'ynash kabi narsalar ko'proq uyda o'tirib, tashqariga siyrak chiqa turgan kishilarga sihatni saqlov uchun tavsiya qilingan foydali tan harakatlaridan sanalur. Bola o'ynab, yugurib darsu mutolaa orasidagi dam oluvdan lazzatlanur.

Singishi oson bo'lishi uchun oshlar tamom bir nizom ila yeyilmagi kerak. Ovqatlanuv orasi juda uzoq ham, juda qisqa ham bo'lmasin. Ikki ovqatlanuv orasida to'rt soatga qadar vaqt bo'lmog'i kerak. O'rta yoshdagi bir kishiga kunda uch marta ovqatlanuv yetsa-da, qarilar ila bolalarga kunda to'rt, hatto besh marta ovqatlanuv kerak bo'lur. Lekin yengil ovqatlar bo'lmog'i lozim.

Uyqu har kim uchun zarur, bundan voz kechmak yaxshi bo'lmaganidek, ixtiyoriy ham emasdir. Uyqu uxlamaslikdan bo'lgan rohatsizliklarni tuzatur. Yolg'iz tangagina emas, aqlga, zehnga ham rohat beradir. A'zolari yengil qilib, zehnni o'tkir qilur, ish qobiliyatini qaytarur. Uyqu ko'p ham, kam ham bo'lmasligi kerak. Odatda ko'p uxlagan kishilarning tanlarida har vaqt bir og'irlig-u, zehnlarda farosatsizlik bo'lur. Hifz-i sihat uyqu uchun shul qoidalarni beradir: birinchi, salomat bo'lgan odamlar uchun yetti yoki sakkiz soat, kasaldan yangi turganlar, salomatliklari zaif bo'lganlar, kasallar uchun to'qqiz soat, bolalar uchun o'n soat yetadir. Qibla tomon mamlakatlarida, issiq mamlakatlarda yoz kuni kunning o'rtasida, issiq vaqtlarda chorbog'larda uxlamog juda foydalidir. Ikkinchi: ovqatlangandan ikki soat keyin yotmak kerak. Uchinchi: o'ng tomonda yotish lozim, hech qachon chalqancha yotmaslik kerak. Chunki chalqancha yotuv bosinqirovga sabab bo'ladir. To'rtinchi: bir kishini, ko'pincha bolalarni to'satdan uyqudan uyg'otuv tadbirsizlikdir, chunki shu sababdan biror turli asab kasalliklarining kelib chiquvi ehtimoli bo'ladir. Beshinchi: agar karavotga parda tutilgan bo'lsa, yotgan vaqtda uni olib qo'ymak kerak. Oltinchi: tunda derazalarni ochib yotmaslik kerak. Yettinchi: uxlaydigan xonada hech qachon gullar, chechaklar bo'lmasligi lozim. Har turli hidlarni xonadan chiqaruv uchun kech bo'luvdan bir oz avval uxlay turgan xonaning derazalarini, eshikni, qish bo'lsa, fortochkani ochib, havosini yangilamak zarur. Agar xona havo kirib turadigan o'rinda bo'lmay, havosini yangilatuv mumkin bo'lmasa, derazalarni ochib, qo'lga bir sochiq olib, xonaning har tarafiga uni silkitib, yomon havoni chiqarmak kerak.

Sihat uchun o'gitlar. Terlagan holda juda sovuq suv ichmaslik kerak. Shabada esib turgan xonada o'tirmangiz. Podval, yerto'laga o'xshash sovuq yerlarga tushmangiz. Darvoza ostonasi yaqinida o'tirmangiz, chunki u yerda xatarli yel esadir. Qish kunlari tanangizni sovuqdan saqlab, sovgotmaslikka tirishingiz. Ochiq yerda hech uxlamangiz. Yoz kunlary yalangbosh quyosh nuri ostida yurmangiz. Ko'chada tanimagan itni qo'rqitmoqchi bo'lmangiz. Tepuv extimoli bo'lganligidan hech bir vaqt na bir otning yaqinidan, tislantuv ehtimoli bo'lganligidan na bir aravaning ortidan o'tmangiz. Xoh ko'chaga, xoh yo'l chetlariga shisha siniqlari, apelsin, olma po'choqlari, yuruvchilar bosib olganda ularni toydirib yiqituvchi narsalarni hech tashlamangiz. Ko'chada yurganda o'ng chetdan, uylarning yoki daraxtlarning yonidan yuringiz. Bu hol sizni ikkinchi yoqdan keluvchilarga urilib ketuvdan saqlaydir. Chaqmoq chaqqan vaqtda daraxtlar ostida va katta binolar tagida turmangiz. Ivib ketgan bo'lsangiz-da, ochiqda turingiz, chunki ho'l kiyimlarga yashin tushmaydir. Bir bino ichida ma'dan narsalari (temir kabi) yonida

turuvdan saqlaningiz. Chaqmoq chaqqanini ko'rgan vaqtingizda, momaqaldir ovozini eshitganingizda qo'rqmangiz.

Ehtiyotsizlikdan kelib chiqadigan kasalliklar. Bir necha kasalliklar bordurki, ularni ehtiyotsizligimizdan, parvosizligimizdan o'zimiz chaqirib keltiramiz. Agar hifz-i sihat qoidalariga amal qilib, tanimizni ehtiyotlab saqlasak, unga chidab bo'lmas ish yuklatmasak, mumkin qadar bir necha kasalliklardan saqlay olgan bo'lurmiz. Shuning uchun ko'rganu eshitgan bir necha voqealarni yozmakka kirishurmiz. Iyul oyida afandilardan biri o'zi tug'ilgan qishloqqa bormak uchun poezdga ulgurmakchi bo'lib, bir oz shoshilib yurur va stantsiyaga terlab-pishib yetib kelur. Poezd yurishiga hali vaqt borligini bilib, yaqin bir joydan muzqaymoq yeyadur. To'satdan og'riy boshlab, bechoraning borib bilek oluvga ham holi qolmas va yonidagi odamlardan bir arava ila yurtiga eltib qo'yuvni o'tinib so'raydir.

O'rim vaqtida g'alla egalarining bir kunga ham zor bo'lganlari ko'rinadir. Ishchilardan bir nechasing bir kun avval ishlagan vaqtda ko'p sovuq suv ichgandan juda og'ir hastalanganlari va bulardan birida vabo alomatlari zohir bo'lgani bilinur. Tan terlagan vaqtda sovuq suv ichmak g'oyat xatarlidir. Sovuq narsalar o'pkaga qon to'planuviga, qon tupuruvga, oshqozon sanchuvini va qaysi bir vaqtda vaboga o'xshagan kasalliklarni paydo qiluvga sabab bo'ladir. Bobolarimiz: "Mo'rchada suv ichmangiz, jin uradur", deb qo'rqitganlari shunday ofatlardan ehtiyot qilmak uchun bo'lsa kerak. Bunday kasalliklardan saqlanmak uchun suvga bir oz shakar, bir necha tomchi kofe, limon suvi yoki sirka kabi narsalar qo'shmak kerak. Sovuq narsalarni asta-sekin ichmak va me'daga yetmasdan avval og'izda mumkin qadar uzoq tutuv g'oyat aqllilikdir.

Yozning bir go'zal kunida bir yosh odam qattiq ishlaganidan terlagan ekan, bir oz salqinlash uchun yorto'laga tushib, unda ikki soatga qadar uxlab qolmish, uyg'ongan vaqtida tishlari takillab, rangida bir yomon holatga kirmish. Bechoraning yerto'lada uxlab qoluvu revmatizm kasalligini keltirib chiqarmish. O'n sakkiz oydan so'ngra yurak hastaligidan vafot qilgani eshitilmish.

Terlagan ko'yicha salqinlamak uchun ustidan kiyim yechmak, shamol esib turgan yerlarda turmak va o'tirmak, qo'lu oyoqlarni sovuq suvga tiqmak haddan tashqari xatarlidir. Bori bir vaqtda zotu-l-janb (zotiljam, o'pka pardasining yallig'lanishi), ko'krak shamollashi hastalıklarining kelib chiqmagiga sabab bo'lib, hatto ba'zi vaqtlarda vabo hastaligining kelib chiquvini tezlashtiradir. Qattiq shamollashdan ehtiyot bo'luv uchun terlagan vaqtda ko'ylak almashtirmak, hech bo'lmasa, bir oz yurmak ila tanaga harakat bermak xayrlidir.

Bir kun sakkiz yoshdagi bir bola vafot qilganining qayg'uli xabari tarqaladir. Bechoraning vafotiga sabab esa, badbaxt onasining bir mis kastrulda go'sht pishirib, uni boshqa bir idishga bo'shatmay, sovusin uchun shul kastrulda qoldirganidir. Kech bo'lgach, ul go'shtni yegan kishilarning har biri juda qattiq og'rib, bular ichida eng yoshi bo'lgan bolaning vafot etgani ko'rinur. Mis zarar qila turgan ma'dan bo'lmasa-da, muvallidu-l-hamuza (kislrod) yoki bir achchiq narsa vasirka ila birikar-birikmas "zangori zang" deb atalgan bir tuz hosil bo'lib, o'ldira turgan zaharga aylanur. Har kun murabbo qaynatuvchilarning bir necha kattayu kichik kastrullarda shakar va qiyom qaynatganlarini, oshpazlarning go'shtu o'lan pishirganlarini, bu narsalarning hech biri kipgaga zarar qilmaganini ko'ramiz. Bu nima uchun?! Bu shubhasiz ularni pishgan vaqtidayoq ul kastrullardan boshqa idishlarga olganlari uchundir. Agar ovqatlarni soviguniga qadar mis kastrulda tutsalar, uning zaharga aylanuvi shubhasizdir. Shuning uchun mis idishlarda soviguniga qadar hech bir narsa qoldirmaslik va bunday idishlarda turgan suvlarni hech bir vaqt ichmaslikka odatlanmak kerak. Agar mis idishlar qalay yugurtirib oqartirilsa, ichida qolib sovigun oshlar og'ulanmas. Mis idishlarning qalayi

ko'cha boshlaganda yangidan qalaylatmak kerak bo'ladi.

Kozim ismli bir kichkina bola bir bulutli kunda o'zining qo'rqqoq emasligini ko'rsatmak uchun bulut orasidan chaqnagan chaqmoqqa ko'z uzmay qarab turadi. Shul kundan so'ng u ko'zlarining yaxshi ko'rmay qola boshlaganini sezadi. Ko'zning zaifligiga va qaysi vaqtda butunlay ko'r bo'lib qoluviga sabab bo'lgani uchun bolalarning quyoshga ham, chaqmoqqa ham tikilib qarovdan o'zlarini saqlovlari vojibdur.

Yana ehtiyotsizliklardan kelib chiqqan kasalliklar. Halima xonim yoz oxirining issiq bir kunida ustiga yozgi kiyimlaridan juda yupqa bir kiyim kiygani holda maktabdosh o'rtoqlaridan birining uyiga borur. Kechqurun qaytar vaqtida havo aynib, sovuq izg'irin turganidan qaltiray-qaltiray uyiga kelur. Tezda o'rniga yotib, iltihob-i qasabot, ya'ni (bronxit) natijasi o'laroq bir oy og'ir hasta bo'lib yotadi.

Kiyilgan kiyimlar shul vaqtning havosiga yaroqlik ravishda kiyilmagi kerak. Bu kiyimlarni alishtiruv asta-sekinlik bilan bo'lib, birdan almashtiruv yaxshi bo'lmas. Biz yuqorida sovuq havodan bahs etdik. Shuni ham qo'shimcha qilaylikki, namlik, sovuq havo xanoq (bo'g'ma) kasalligi, iltihobi qasabot, zotu-l-janblarning va hatto bod deb atala turgan bel og'riqlarining sababchisidir. Havosi yaxshi yangilatilmagan, zaxu past uylarda yashamak tilcha (dou-l-ha-nozir (tutqanoq) va vabo) kasalliklarining tarqalishini yengillashtiradi.

Maliha xonim uzun bo'yli, baquvvat bir yosh qiz bo'la turib, gavdasining ko'rkamligini orttiradigan narsalar to'g'risida yolg'iz bir fikrdadirki, ul ham kichkina ko'rina turgan gavadada bo'luvini tilamagidir. Bu orzusiga erishmak uchun Maliha xonim korsetni (xotin qizlarning belini siqib turish uchun kuylak ichidan kiyadigan keng belbog'i) shu qadar qisib bog'larki, zo'rg'a nafas olur. Bunday bir ahvolda bo'luvdan ne foydadir? Qanday foyda olsin, osh singdira turgan quvvat osonlik ila xizmatini qila olmasa, bosh og'rig'idan va nafas qisiluvidan zorlansa. Tabib esa, o'pkaga ta'sir qilib, bir hastalik paydo bo'luidan qo'rqadir. Korsetlar ko'krak suyaklarini, oshqozonning bo'sh o'rnini qisuvi yaramaydir va ko'krakning o'suviga mone'lik qilmasligi kerak. Agar juda tor korset tutsalar, o'pka ila yurakning silkinuviga mone'lik qilur. Bu ikki kerakli a'zo uchun hastaliklar hozirlanur.

Gul xonim bog'ga kirar-kirmas har narsadan avval mevalarning qaysi bir daraxtda ko'proq bo'lganini topib, ochko'z kishi kabi tezda ul yoqqa borur va istaganicha ulardan uzib yeyadur. Bu hech ko'rilmagan hastaliklarning boshidir.

Bir tabibning so'ziga qaraganda, nafas oluv yemak demak bo'lib, havo nafasning nonidir. Yolg'iz bir ayirmasi bordurki, ul nonni yemak o'rniga nafas olinuvidir. Bundan boshqa havoning kunda ikki yoki uch martaba yegan nonimizdan ayirmasi hech bir vaqt orasi uzilmay kelib qonimizni saqlovidir.

Havo kamaysa, rizqning kamaygani uchun o'lim tezlashur. Havo zararli narsalar ila buzilsa, eng tanlangan yaxshi rizqlar bo'lsa-da, qon buzilur, tusi o'zgarur. Buning aksicha qishloqlarning sofu toza bo'lgan havosi har qanday yeya turgan narsalar yomon bo'lsa-da, qishloq xalqini sihatu salomat saqlaydir.

Quyosh nuri ostida soyabonsiz ko'p vaqt yurilsa, kun uruvidan hosil bo'la turgan qon uyushuvi paydo bo'lib, og'ir bir hastalikka muhtalo qilur.

Poezdga yurgan vaqtda ochiq derazalardan boshni chiqarib borilsa, ertasiga tish, quloq og'rigani ko'rinur.

Qishning qor-yomg'irli kunlarida oyoqlarni issiq tuta turgan oyoq kiyim kiyilsa-da, ko'chada bir necha soat yurib, oyoqlar qo'l bo'lib sovuq qotsa, juda qattiq tomoq og'rig'iga sabab

bo'lur.

Achchiq ovqat va ko'p sirkalangan salatlar yeyuvga odatlangan kishi oshqozoni

og'rigidan va kundan-kun orta turgan osh singmasligidan zorlanadir.

Homiz-i finik. Bu fenol nomi ila shishada sotiladir. Turadigan o'rinlarni pok tutuv uchun bundan bir litr suvga uch qoshiq solib, aralashtirib sepiladir. Bu suv bemorlarning kirlarini, idish-oyoqlarni va boshqa narsalarni tozalamak uchun ham tutiladir. Agar gilamlarni ho'l qilish istalmasa, bir oz qumga homiz-i finik singdirilgandan so'ng xonalarga sepilur. Finik uy ichida qaynatilsa yoki yarim kosacha solib, stol ustiga qo'yilsa, uchib havoni tozalaydir. Bu kunlarda havoni yaxshilamak uchun kibrit-i nuhos (mis kuporosi), qilo'r-i to'tiyo (rux xloridi), homiz-i bo'r (bor kislotasi) kabi narsalar ishlatmakni tavsiya qilurlar. Hilo'r degan moddayi kimyoviyya hayvon o'laksalaridan, chirigan o'simliklarning qoldiqlaridan chiqqan hidlarni juda yaxshi yo'qotur. Undan yuqumli kasallar yotgan kasalxona zallarining, xonalarining sassiq hidlarini yo'qotuv uchun ham foydalanilur.