Зиёвуддин РАҲИМ

БАХТЛИ ҲАЁТ САРИ

... қалб хотиржамлиги,
оилавий тотувлик,
соғлик-саломатлик ҳақида ...

БАХТЛИ ҲАЁТ САРИ

Тошкент
«Наврўз» нашриёти
2016

P33

UO K: 812.7.15.
KBK: 82.(3 O'zb)

P 85 Зиёвуддин Рахим. **«Бахтли хаёт сари»** - Тошкент: «Наврўз» нашриёти 2016 й. - 348 б

Ҳар бир инсон фаровон ҳаёт кечиришни, оиласи тинч, ишлари унумли, соғлиги мустаҳкам бўлишини истайди. Бироқ бу нарса ҳаммага ҳам насиб этавермайди. Чунки бахтга эришишнинг ўз мезонлари бор. Қолаверса, бахтни пулга сотиб олишнинг иложи йўқ. Зеро, бахт доим ҳам моддиятга боғлиқ эмас.

Ҳаётда тўкис бахтга эришган инсонлар жуда кам. Кимнингдир соғлиги яхши бўлса, рўзгор тебранишда, тирикчиликда муаммолари бор. Яна кимнингдир топиш-тутуши яхши-ю, соғлиги смон, оиласи нотинч. Тўкис бахтга эришиш учун инсон олдида қандайдир тўсиқлар, муаммолар туради. Уларни ечиш учун етарли илм, кўникма, ҳаётий тажриба талаб этилади.

Қўлингиздаги "Бахтли ҳаёт сари" китобидан қалб хотиржамлиги, оилавий тотувлик, соғлик-саломатлик ҳақидаги маълумотлар ўрин олган. Жумладан, оила қуриш арафасида турган ёшларга фойдали маслаҳатлар берилган, турмушда учрайдиган муаммоларни ҳал этиш, соғликни сақлаш, касалликлар олдини олиш, моддий, рухий иллатларни даволаш борасида йўл-йўрик кўрсатилган.

Ушбу китоб ҳаёт моҳиятини теранроқ англашда, ҳақиқий бахтга эришишда сизга яқин кўмакчи бўлади, деган умиддамиз.

UO K: 812.7.15.
KBK: 82.(3 O'zb)

ISBN 978-9943-383-74-6

© «Наврўз» нашриёти, 2016 й.
© Зиёвуддин Рахим

Alisher Navoiy
O'zbekiston MK
2018/40
725

I-БЎЛИМ. БАХТЛИ ҲАЁТ АСОСЛАРИ

БАХТНИНГ БАҲОСИ ҚАНЧА?

Ҳар ким бахтни турлича талқин қилади. Кимдир: "Чўнтагингда пулинг, ёнингда ошна-оғайниларинг бўлса, ғамташвиш чекмай маза қилиб яшайсан", дейиши мумкин. Бирок, бошга тушган ҳар кандай муаммони пул билан, таниш-билиш билан ҳал этиб бўлмаслиги кундай равшан.

Бойлик, ҳашаматли уй-жойга эга бўлиш, таниш-билиш орттириш, одамлар ҳурматини козониш - кўпчиликнинг орзуси. Шуларга эришдингиз ҳам дейлик. Аммо мол-давлат, обрў-эътибор билан бахтни сотиб олса бўладими? Сиҳат-саломатликни ёки тинчлик-хотиржамликни-чи? Чўнтагингиздан пул чиқариб, хоҳлаган вақтингизда истаганча сотиб олиш иложи борми бундай неъматларни? Бахтнинг бозори каерда? Қайси дўконда хотиржамлик неъмати сотилади? Унинг бахоси канча?

Дунёда шундай нарсалар бор, уларни пулга сотиб олиб бўлмайди. Тинчлик-хотиржамлик, саломатлик, осойишталик мана шундай неъматлар сирасига киради. Баҳоси йўқ мазкур неъматларни бировга пул бериб, ялиниб-ёлвориб ҳам тополмайсиз. Уларни бизга Яратган Зот беради.

Бахт-саодат асоси – имон-эътикод, мехр-окибат, садокат, калб поклиги, тинчлик-хотиржамлик, соғлик-саломатлик. Лекин хаммаям бахтни шулар билан ўлчайвермайди. Кимдир бойликни, яна кимдир обрў-эътиборни, дабдабали ҳаётни, шоҳона гурмуш тарзини бахт деб билади. Аммо, ўша бадавлат одамлар ичида ўзини бахтсиз хис киладиганлар етарлича топилишини ўйлаб ҳам кўрмайди.

Ишлари жойида бўлсаям, баъзида одам негадир ўзини бахтсиз хис килади, хаётидан хеч кўнгли гўлмайди. Чунки кўнгилда дард бўлса, инсон тўкис бахтли бўлолмайди. Бахт-саодатга эришишда маънавий-руҳий омиллар ўрни катта.

Қўлингиздаги китобда бахтли бўлиш сирлари, калб хотиржамлиги, оилавий тотувлик, соғликни сақлаш ҳакида тўхталиб ўтилади. Сиз азизлар билан ҳаёт мохияти, бахт-саодат мезонлари, соғлом гурмуш тарзи хакида якиндан сухбатлашиш ниятидамиз.

МУКАММАЛ ШИФО НИМАДА?

Ҳозирги кунда касалликлар гури жудаям кўп, аввал маълум бўлмаган, аждодларимиз номиниям билмаган янги иллатлар пайдо бўлган. Уларга карши тавсия этиладиган дориларнинг хам минг хили чикиб кетган. Агар тобингиз кочса, бирон дард безовта килса, шифокор ҳузурига борасиз. У сизни текшириб, керакли дориларни коғозга ёзиб беради. Кейин айтилган дориларни дорихонадан олиб ичасиз...

Лекин, бир нарсага эътибор беряпсизми: канча дори-дармон ичмайлик, касалликлар тўлиқ аримаяпти. Нега? Чунки инсоннинг гавҳари бўлмиш калбни муолажа килмагунча танани буткул даволаб бўлмайди. Аъзоларимиз саломатлиги калбга боғлиқ, айнан калбга. Ҳадиси шарифда айтилишича, инсон ганасида бир парча эт бор. Агар ўша эт соғлом бўлса, тананинг хамма аъзоси соғлом бўлади. Агар бузилса, колган аъзолар хам касалланади. Ана ўша аъзо калбдир.

Абу Али ибн Сино шундай деган экан: "Биз зохирий касалликларни даволаш йўлларини ёзиб кўйдик. Биздан кейингилар ботиний иллатларга шифо топади, деб умид киламиз".

Бугун кўпчилик бор эътиборини моддий-тиббий муолажаларга каратган. Аслида биринчи галда калбни даво-

лаш керак. Қалбимиз иллатлардан азият чекса, руҳимиз носоғлом бўлса, минг дори ичган билан биз кутганчалик фойдаси бўлмайди. Шунинг учун ҳар қандай муолажа рухий тарбиядан бошланса, мукаммал шифо топилади, чора-тадбирлар самара беради

МУСТАҲКАМ ЭЪТИҚОД – САОДАТ МАНБАИ

Имон-эътиқод инсонни бахтли қилувчи асосий омилдир. Зеро, Парвардигорини таниган, Унга итоат этган бандагина икки дунё саодатига эришади.

Инсон калби имон билан тирик. Имон нури қалбни чароғон этади. Аллоҳга ишонган инсоннинг дили пок, виждони уйғоқ бўлади. Эътиқоди мустаҳкам кишилар яшайдиган жамиятда фаровонлик, тинчлик-хотиржамлик ҳукм суради. Чунки бундай жойда маънавий иллатлар бўлмайди. Кўп муаммолар айнан имон заифлиги, эътиқод сустлигидан келиб чиқади.

Эътиқод инсоннинг рухий, тиббий саломатлиги учун ҳам ўта муҳим. Олимлар аниклашича, диндорлар эътиқодсизларга қараганда юрак касаллигига 60 % кам учрар, эътиқодлилар ичида кон босимининг хавфли кўриниши кўп бўлмас экан. Гап шундаки, эътиқодли кишининг кўтаринки кайфияти унинг соғлиғини яхшилайди. Аллоҳга ишониш ҳар кандай кайфият кўтарувчи хусусиятлардан яхширок таъсир килади.

Тиббиёт олами аста-секин била бошлаган бу хакиқат Қуръонда бир минг тўрт юз йил олдин "Огоҳ бўлинглар, Аллоҳни зикр килиш билан калблар ором олади" ояти билан маълум қилинган. Аллоҳга ишонган, Унинг Каломини хулуси ният билан ўкиган инсон бошка одамларга караганда рухан, жисмонан соғлом бўлади. Чунки Қуръон инсон ҳаётига тўлик мос келувчи кўрсатмалардан иборат. Инсон табиатига тескари карашлар, турли нотўғри фалсафалар

кишилар бошига факат ташвиш солади, рухий тушкунлик олиб келади.

Мустаҳкам имонли инсон турмуш сўкмоқларида дуч келган қийинчиликни сабр-матонат билан енгиб ўтади. Имонли киши кўлига уч-тўрт сўм пул тушиб колса, ўзидан кетмайди, у ёк-бу ёкка караб иш килади. Чунки, у дунела килган хар битта иши учун эртага жавоб бериши яхши билади. Эътиқоди заиф кимсалар эса сал бойиб колса, мансаб отига минса, босар-тусарини билмай, одамларни оёк учида кўрсатишга ўтади. Буям жамият ҳаёти, инсонлар хотиржамлигига раҳна соладиган иллатдир.

Хуллас, инсоннинг хар бир амали имон-эътиқодга асосланса, ният холис бўлса, муваффакият сари кадам ташланади.

ҲИКМАТ

Нажмиддин Кубро айтади: "Кўрдимки, умр ва дунёдан кўра тез ўтиб кетадиган, ўлим ва охиратдан кўра якинрок, орзудан кўра узунрок, хотиржамликдан кўра гўзалрок нарса йўк экан".

ЯШАШДАН МАҚСАД НИМА?

Тириклик моҳияти нима? Инсон бу фоний дунёга нега келади-ю, нега кетади? деган савол хаёлига келмаган одам кам топилса керак. Чиндан ҳам хаёт моҳияти нимадан иборат?

Аллох таоло Қуръони каримда шундай деган: "Мен жин ва инсонни факат Ўзимга ибодат килишлари учун яратдим" (Зориёт сураси, 56-оят).

Бундан чикди, Парвардигоримиз бизни ибодат килиш учун яратган. Бу ёруғ оламга келишимиздан максад шу. Агар биз халол-покиза яшасак, чин инсонларга хос хаёт кечирган, зиммамиздаги вазифани адо этган бўламиз.

Ибодат, деганда фақат намоз, рўза ёки ҳаж тушунилмайди. "Ибодат" сўзи "бўйсуниш", "итоат этиш" мазмунига эга. Аллоҳга итоат этиш У Зотга ибодат қилишдир. "Аллоҳ менга ҳалол касб-кор қилишни буюрган", деб пешона тери билан тирикчилик қилган одам ҳам – худди намоз ўқиган, рўза тутган каби – ибодат қилган бўлади.

"Ҳаётга нега келдим?", "Яшашдан мақсадим нима?" деб ўзига савол берадиган мулоҳазали инсон мана шу оятдан батафсил жавоб топади. Зеро, ҳаёт фақат еб-ичиш, маишат қилиш, ўйин-кулгию ётиб-туришдангина иборат эмас. Моддиятга ёпишиб олиб асосий мақсадни унутиб қўйган одам охиратда надоматга қолади. Доно халкимизда "Сўнгги пушаймон ўзингга душман" деган нақл бор. Охиратда аттанг деб афсусланишдан ёмони йўқ. Ақлли одам имкон борида, нафас кириб-чиқиб турганида умр мазмунини идрок этиб, икки дунёси учун керакли ишларни қилади.

Эътибор берсак, ҳаёт сон-саноқсиз ташвишлар, турфа воқеалар гирдобида кўз очиб юмгунча ўтиб кетади. Кунлар, ойлар, йиллар худди бир лаҳза каби изсиз йўқолади. Утган умримизга назар ташларкамиз, ундан қандайдир узуқ-юлуқ хотиралар қолганини кўрамиз. Бирок одамлар нима учундир ана шу ҳақикатни - ўлимнинг мукаррарлигини ўйламасликка уринадилар.

Шундай одамлар бор, "Еб-ичганинг, маишат қилганинг колади", деб кўнгли тусаган ишларни қилади, ҳалол-ҳаромнинг фаркига бормайди, бахтни фақат тўкин-сочин ҳаётдан иборат деб билади. Нахотки одам боласи дунёга фақат еб-ичиш, ўйин-кулги, кайф-сафо қилиш учунгина келган бўлса?! Нахотки ҳазрати инсондек мукаммал хилқат мана шундай арзимас нарсалар учун яратилган бўлса?!

Ҳаёт моҳиятини англаш калбни поклашда, ҳакиқий бахт-саодатга эришишда муҳим ўрин тутади. Инсон ёруғ оламга нега келганини билса, калби тоза, кўнгли пок, йўли равон, толеи баланд бўлади.

ҲИКМАТЛАР

1. Ўткинчи дунёни кўй, мангу маконга интил. Сен бу дунёни ташламасанг, бу дунё сени ташлайди

(Юсуф Хос Ҳожиб)

2. Ўтган умрингни мулоҳаза этиб, тавба қилишга шошил. Чунки ажал етса, уни кечиктириш ҳеч кимнинг қўлидан келмайди.

(Маҳмуд Замахшарий).

3. Биз ҳақиқатни ҳаётдан олдик. Ҳаммадан илгари шахс ўзини танисин, сўнгра бошқани! Зеро, "Ўзини билмаган ўзгани билмас" сўзи турмуш онасининг дард чекиб туккан гўнғич ўғлидир.

(Абдулла Қодирий).

4. Бир ғаройиб ҳақиқатни кашф қилдим – нақадар омонат экан биз бугун яшаётган дунё.

(Озод Шарафиддинов).

НЕГА ВАҚТДАН БАРАКА КЕТДИ?

Вақт инсонга берилган энг бебаҳо неъматлардандир. Бошқа неъматларни қайта топиш, ўрнини тўлдириш мумкин, бирок ўтган вақтни оркага қайтариб бўлмайди. Вақтнинг қадр-қиймати ҳам шунда.

Илм-фан тараққий этган бугунги замонда кўпчиликка бир нарса – вақт етишмайди. Ҳа, шундай. Ишонмасангиз, дуч келган одамдан сўраб кўринг; унинг учун энг камёб нарса айнан вақт бўлиб чиқади. Шу сабаб бўлса керак, бугунги одамларнинг энг оддий баҳонаси "Вақтим йўк, ишлар кўп" дейиш бўлиб колди.

Вақт йўклигини рўкач қилган одам, биринчи навбатда ўзини алдайди. Аллоҳ бизга бир кеча-кундузда 24 соат бериб кўйибди. Шу вақтнинг эгаси ўзимиз. Уни қандай сарфлаш ўзимизга боғлиқ. Мана шу 24 соатни тўғри сарфлаш учун Яратган Зот бизга ақл-идрок, фаҳм-фаросат берган.

Вактнинг кули эмас, хожаси бўлган инсонгина хаётда муваффакият қозонади...

Ёнингиздан ғизиллаб учиб ўтаётган машиналарга эътибор беринг. Ҳатто йўл четида махсус белги ўрнатилган бўлсаям, пиёдаларни ўтказиб юборишга ёки светофор кизил чироғида бироз тўхтаб туришга-да токати йўк унинг. Нега? Чунки вакти йўк, иши бошидан ошиб ётибди...

Кўча-кўйда бирон танишингизни учратиб қолсангиз, шоша-пиша хол-ахвол сўраган бўлади. Сиз билан сўрашади-ю, хаёли бошқа ерда. Нигоҳи сизда-ю, фикру зикри иш билан банд, хаёли қасрлардадир кезиб юрибди. Сабаби иши кўп, "майда-чуйда" нарсаларга вакти йўк...

Бизга берилган вакт неъмати қаёкка кетяпти ўзи? Нега вақтимиз йўк?

Бир ўзимизни гафтиш қилиб кўрайлик: бехуда ишларга ҳаддан зиёд вакт ажратиб юборамиз-да, зарур юмушларга келганда "вақтимиз бўлмай" қолади. Ҳатто эрталабдан-кечгача чойхонадан бери келмай, ошналари билан карта, парда ўйнаб ўтирадиган бекорчилар ҳам, кези келса, вакт камлигидан нолийди.

Биз бугун фан-техника ривожланган асрда яшаяпмиз. Аввалари соатлаб бажариладиган ишлар ҳозир бир неча дакиқада амалга оширилади. Олдин узокрок жойларга бир ойда бориб келинган бўлса, ҳозир енгил машинада ғир етиб борасиз-келасиз. Орада қанча вакт тежаляпти. Шундай бўлсаям, негадир вакт етишмайди.

Афсус билан айтамиз, умримизнинг кўп кисми бехуда сарфланади, фойдасиз ишларга совурилади. Бемаъни сериаллар, бефойда сухбатлар, ғийбат, мишмиш, масхарабозлик кунларимизни эговлайди. Шунинг учун бўлса керак, умримиздан барака кўтарилган...

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам шундай деганлар: "Замон якинлашмагунича киёмат коим бўлмайди. Бир йил бир ойдек, бир ой бир ҳафтадек, бир ҳафта бир кундек, бир кун бир соатдек, бир соат гўё хурмо

барги ёнгунча (муддатдек) бўлиб колади" (Ушбу хадисни имом Ахмад ривоят килган).

Қиёмат яқинлашгани сари вактдан барака кетаверади. Кўп одамлар ўша озгина вактни ҳам ўткинчи ҳою хаваслар, фойдасиз ишлар билан ўтказиб юборадилар. Агар биз вакт кадрига етсак, уни керакли ишларга сарфласак, Яратган Эгам умримизга барака беради. Бугунги тезкор замонда вактнинг ҳар дақиқасини кадрлаш, ҳаёт мазмунини англаб, умр дафтарини эзгу ишлар ила безаш ҳар бир акли инсоннинг бурчидир. Зеро, вактига ҳоким бўла олган инсон уни ўзи истаган тарзда бошқаради, яхши амаллар билан бахтли ҳаёт учун замин хозирлайди. Вакт кадрига етмаганлар "вактим йўк" деб зорланиб юраверади. Умр эса бир жойда тўхтаб турмайди, гизиллаб ўтаверади.

ҲАР ОНИНГ БАХТДИР

Қачон толеим куларкин? Бу савол барчамизда бўлиши табиий. Савол шу даражада миямизда ўрнашиб колганки, ўзимизни овутишга тушамиз: "Турмуш куриб олай, бахт куши бошимга кўнади", "Янги машина гаражимда турса, ўзимни анча хотиржам ҳис киламан", "Таътилга чиқиб, бир дам олсам, ҳаммаси изига тушиб кетади..."

Бундай сўзларни айтишга сабаб бахт сари аниқ бир йўлнинг мавжуд эмаслигидир. Энг яхшиси — ҳозирги онлар кадрига етиш.

Донишмандлардан бири айтади: "Ҳақиқий ҳаёт кечириш йўлини анча изладим. Лекин ҳар сафар йўлимда қандайдир тўсиклар, аввал эришилиши лозим максадлар, чала колиб кетган ишлар, тўланиши керак қарзларим бўларди. Кейин ҳаёт давом этарди. Мен англаб етдимки, айнан мана шулар менинг ҳаётим экан".

Шунинг учун ихтиёримиздаги вакт кадрига етайлик. Бир нарса аник: вакт ҳеч кимни кутиб турмайди!

Катта бўлсам;

Мактабни битирсам;
Ишга кирсам;
Фарзандли бўлсам;
Ёз келса;
Йил ўтса;
Уйимни таъмирлаб олсам;
Нафакага чиксам;
Касалликдан кутулсам...

Биласизми, бу рўйхатни яна канча давом эттириш мумкин? Яхшиси, келгуси онларни кутмасдан, нафас олиб турганимиз айни дамларни бахтли лахзалар деб ўтказайлик[1].

ҲИКМАТ

1. Одам неча минг йил яшаб, тилакларини истаб гоплим, дегани билан барча тилакларини тугал тополмайди.

(Юсуф Хос Ҳожиб)

2. Бахт шундай нарса: борлигида киши уни сезмайди, йўқлигида орзу қилади. Бахтли одам "Мен бахтлиман", деб оламга жар солмайди. Инсон ҳеч качон бахтга тўйган, бахтим етарли, деган эмас.

(Эркин Воҳидов)

СИЗ БАХТЛИСИЗ!

Агар сиз: "Бахтсизман!" десангиз, шима сабабдан бахтсизлигингиз ҳақида ўйланг. Балки турмуш ўртоғингиз билан жанжаллашиб қолгандирсиз. Куюнманг. Окшом битга табассум қилсангиз кифоя. Ёки ундан эргарок битта кўнғирок, узр сўраш, икки оғиз ширин сўз. Мана сизга бахт!

Ёки фарзандларингизни ўйлаб дилингиз ғашми? Ахир, улар эмасми оиланинг энг ширин мевалари. Шундай экан, бу неъмат берилмаган инсонлар ҳақида ўйланг. Ҳисобсиз

Манба. "Ирфон" таквимининг 2008-йилги 2-сони, 40-41-бетлари.

сарфланган пуллар, шифохона эшигида изтиробли кутишлар билан ўтган вакт эвазига эшитилган "Умид йўк" каби сўзлар... Улар ўрнида сиз бўлишингиз мумкин эди. Шукрки, фарзандларингиз бор. Бахтлиман, дейиш учун энг яхши сабаб.

Ёхуд моддий етишмовчиликни бахтсизликка йўясизми? Ахир, бизни яратган Аллох ризк берувчидир. Аслида банданинг ризки оёк остида. Аммо биз янаям кўпроғини истаймиз. Кўп бўлгач, исроф қилиш бошланади...

Агар касалликдан ёки жисмоний камчиликдан ўзингизни бахтсиз сезаётган бўлсангиз, шуни билинг, хеч бир дард давосиз эмас.

Бир қўлингиз йўкми? Иккала қўлидан айрилганлар хам бор.

Бир оёғингиз йўкми? Икки оёғи йўк, кун бўйи шифтга термулиб ётадиганлар хакида ўйланг.

Бир кўзингиз кўрмайдими? Икки кўзи ожиз кишилар йўк дейсизми?..

Демак, бизга берилган неъматлар борасида ўзимиздан юкоридагиларга эмас, пастдагиларга карайлик. Шунда шукр неъматидан бахраманд бўламиз, бахтли эканимизни хис киламиз.

МУЛОХАЗА

Шундай одамлар бор, улар ялковлиги, иродасизлиги туфайли катта кобилияти билан хам хеч нарсага эришолмайди.

Яна шундай одамлар бор, улар Аллох берган озгина лаёкатни юксак даражада такомиллаштириб, кобилиятга айлантиради, катта ютукларга эришади.

Манба: "Ирфон" тақвимининг 2010-йилги 4-сони, 39-41-бетлари.

КУРАШ ФАЛСАФАСИ

Шогирд устозидан сўради:

– Агар йиқилганимдан хабар топсангиз, нима дердингиз?

– Тур, дердим.

– Яна йиқилсам-чи?

– Яна тур, дердим.

Бу ҳолат качонгача давом этиши мумкин: йиқиласан, турасан, йиқиласан, турасан?

Тирик экансан, йиқилавер, ўрнингдан туравер. Фақат ўликларгина йиқилиб қайта турмайдилар.

УЛУҒЛАР ҲИКМАТИ

1. Рухни даволамай туриб, танани даволаб бўлмайди.

2. Дуо қилувчининг ейдиган таоми, киядиган кийими, тураржойи, барча парсалари халолдан бўлиши керак.

3. Энг яхши дори – хордиқ ва нафсни тийиш.

4. Секин-секин шошил.

5. Феъл кенглиги – ризқ мўллиги.

6. Қулиш билан йўқотилган нарса йиғлаш орқали топилмайди.

7. Кўп ухлайдиган одамнинг умри бебарака бўлади.

8. Ким бировнинг пайини қиркса, ўзиники ҳам қиркилади.

9. Ғазабнинг аввали тентаклик, охири надоматдир.

10. Болаларим мени ҳурмат қилсин десанг, ота-онангни эъзозла.

11. Бойликнинг яхшиси халолдан топилгани, савобли ишларга сарфланганидир.

12. Кибрланма, зинога яқинланма, ота-онага хизмат қил, исрофгарчилик қилма, халол меҳнат қил, кийимингни тоза тут. Шунда соғлом бўласан, узоқ яшайсан.

13. Уйқуга кетишдан олдин "Аллоҳга шукр, мен соғман, мен яхшиман", деган сўзларни такрорла.

14. Кўп кишилар сир саклай билмаганлари учун халокатга учрайдилар.

15. Умринг аввалида канчалик сергак бўлсанг, умринг охирида хам шунчалик хушёр гуриб, тадоригингни кўриб кўй.

16. Кудук ичидан осмонга караган одам жуда оз нарсани кўради.

17. Деворни нам, инсонни ғам йикитади.

18. Ният хайрли бўлса, окибат хам хайрли бўлади.

19. Ёмғир ёғаётганда кўзасини тўлдирмаган сувсиз колади.

ОМАДЛИ БЎЛМОҚЧИМИСИЗ, МАРҲАМАТ!

Ҳамма омадли бўлишни истайди. Мундок караганда, бу бор-йўғи бир истак, пуч орзудай туюлиши мумкин. Бирок уни инкор этиб хам бўлмайди. Психологлар айтишича, мутлак омадли кишига айланиш хам мумкин. Хўш, у холда омадлиликнинг ўзи нима, бундай хусусиятга эга бўлиш учун бизга нималар халал беради?

Бу борада энг биринчи тўсик – ўзига ишонмаслик. Ўз кучига, иктидорига, истеъдодига ишонмаслик сабаблари турлича.

Биринчидан, кўпчилик хаётда омадга ишонмайди, бошданок омадсизликка "тайёрланади". Бора-бора ишлари ўлда-жўлдалигига, юришмаётганига хам кўникиб кетади, бирон нарсани ўзгартиришга уриниб хам кўрмайди.

Иккинчидан, кўнгил колиши. Кўп одамлар бирон ишни бошлаб хатога йўл кўйгани, тажрибасизлиги сабаб омадсизликка учрайди. Кейин амалга оширмокчи бўлган ўша режасидан кўнгли совийди, ихлоси кайтади. Тўғри, хаётда хамма иш хам бирдай силлик кечавермайди. Айрим тўсикларни енгиб ўтиш осон бўлмаслиги турган гап. Бирок бу, ортга чекинишга сабаб бўлмаслиги керак. Албатта, хакконий тўсикдан кўра бирор ишни бажаришдан ихлос

қайтишини енгиш қийинроқ. Чунки у, кишига ўтолмайдиган ғўсиқ бўлиб туюлади.

Учинчидан, натижага эришишдаги тўсиқлар. Булардан бири – яқинларининг қўллаб-қувватламаслиги. Ҳар бир киши – қандай ишнинг этагидан тутмасин – яқинлари, маслакдошлари, шерикларининг ҳеч бўлмаганда маънавий қўллаб-қувватлашига, далдасига эҳтиёж сезади. Бусиз киши ҳар қандай ишдан совийди. Психологлар айтишича, агар одам шундай вазиятга тушиб қолса, тезда бу ҳолатни миясидан чиқариб ташлаши керак. Асосий эътибор ўз олдига қўйилган максадга каратилади. Бу усул сизнинг омадли инсонга айланишингизга ёрдам беради. Лекин бу, яқинлар билан алоқани шартта узиш керак, дегани эмас.

Тўртинчидан, орзу-хаёлларга ҳаддан зиёд берилиш. Ҳеч качон олдингизга – канча чирансангиз ҳам кучингиз етмайдиган – ўта оғир вазифани қўйманг. Яхшиси, бажариб бўлмас ўша вазифани кичик-кичик кисмларга бўлиб амалга оширинг. Бундай майда вазифаларни бажара туриб, вақти келганда бошида умуман бажариб бўлмайдигандек туюлган вазифани уддалаб қўйганингизни сезмай ҳам қоласиз.

Қилаётган ишимиз бизга кувонч, коникиш ҳиси бағишлаши керак. Кувонч келтирмайдиган ишнинг яхши-ёмон томонларини акл тарозисига солиб, кейин карор кабул килган маъкул. Омадга эришишда киришимлилик, ҳамсухбат билан тез чикишиб кетиш кобилияти ҳам асқотади. Сал ўзгачарок фикрлашингиз билан бошқалардан ажралиб туришдан кўркманг Қайтанга бу, сизга бўлган хурматни янада оширади.

Яхши хордик чиқаришни ҳам унутманг. Бошлаган ишимни омадли якунлайман, деб зўр бериб ишлаш одамни қаттиқ чарчатади, асабийлаштиради. Яхши дам инсон рухий холатини меъёрга солади.

Омадли бўлишни истаган одам жилмайишни ҳам билиши керак. Жуда осон, ўта самарали бу усулдан имкони бо-

рича кўпроқ фойдаланинг. Унутманг: самимий жилмаювчи киши томон одамлар интилади, уни қўллаб-қувватлайди.

Омад ҳақида ҳар кимнинг ўз тушунчаси, тасаввури бор. Агар бундан тўғри хулоса чиқаролсангиз, вазият тез орада сиз истаган томонга ўзгара бошлайди.

АСЛ БОЙЛИК

Бир камбағал одам Жаноби Ҳакка нолий бошлабди:

– Эй Яратган Эгам, нега мени бошқа бандаларингдан кам кўрдинг, ризкимни тор қилдинг?!

Бир йўловчи унинг гапини эшитиб қолиб сўрабди:

– Биродар, тинчликми? Нимадан норозисан?!

- Аллоҳ менга кўп ризқ ато этмади, тинмай меҳнат қиламан, бироқ ночорликдан чиқиб кетолмаяпман!

Йўловчи бироз ўйланиб турғач дебди:

Майли, сенга беш минг тилла бераман. Эвазига битта кўзингдан воз кечасан!

Фақир қаттиқ кўркиб кетиб, икки қадам орқага чекинибди:

– Эсинг жойидами? Қандай қилиб беш минг эвазига кўзимдан воз кечишим мумкин?!

Йўловчи савдолашишда давом этибди:

– Унда битта қўлингдан воз кеча кол. Ўн минг танга бераман?

– Бўлмайди, – жаҳли чиқа бошлабди фақирнинг, – юз минг берсанг ҳам қўлимни бермайман!

– Майли, ундай бўлса, шу ўн мингга битта бармоғингни бер!

– Нега бармоғимни сотарканман?! Бутун дуненинг молига алмашмайман бармоғимни!

Унинг бу гапини эшитган йўловчи максадга ўтибди:

– Эй ношукр банда, унда нега нолияпсан? Аллоҳ сенга қанча бойлик берганини кўрмаяпсанми? Тўрт мучанг соғ, акл-ҳушинг жойида. Сен эса фақирликдан нолиб ўтириб-

сан. Бунинг ўрнига Аллоҳ берган ҳисобсиз неъматларга шукр қилсанг бўлмайдими?!

ҲАЛОЛНИНГ ТОМИРИ ТОҒДАЙ

"Тадбиркор" юрагини ушлаб колди. ранги оқариб, кўзи бўзарди. Мана, неча ҳафтадирки касалхонада. Улгурган-улгурмаган ишларини сархисоб қилди. Ўйлаб караса, умри алдам-қалдам билан ўтибди, истеъдодини юрт хазинасини ўмаришга, эл ризқидан юлишга сарфлабди. Оқибатда эса, мана...

У яшастган уй коттона эди. Машинасини ҳар ойда алмаштирар, одамларга ўзини кўз-кўз қилишни ётирарди. Уйига бирон ҳожат билан, айниқса, қарз сўраб келганларни жини суймасди. Қарзни фоизга оладиганлар эса бошқа гап... Уни качон, кандай миқдорда ундириш ҳақида ширин хаёллларга берилиб ҳузурланарди.

Сўнгги марта ҳам шундай бўлганди. Ишончини козонган, олганини айтган фоизи билан доим вақтида қайтарадиган мижози бу сафар ундан катта устама билан кайтаришга ваъда бериб маблағ сўради. Синашга эмасми, дарров ишонди.

Кунлар ўтди. Айтилган фурсат ҳам етиб келди. Ўша кеча тинч ухлолмади. Оладиган фойдани ўйлаб юраги ҳапкирса-да, негадир кўнгли ғаш эди. "Мижоз" келавермагач, уни ўзи излаб борди. Унинг "муҳим операция" устида кўлга тушганини эшитганида эса... Қолганини эслолмади. Мана, энди касалхонада... Ногаҳон, ёнидаги китобга кўл чўзди. Дуч келган жойидан ўқий бошлади:

"Ота ўғлига насиҳат килди: Болам, ҳаромнинг боши тоғдай, томири қилдай бўлади. У канчалик кудратли, серҳашам кўринмасин, куни келиб чирт узилганини билмай коласан. Ҳалолнинг боши килдай, томири тоғдай бўлади. Кўринишда заиф туюлса ҳам, унга ҳеч кандай куч зарар килолмайди".

2018/10
Alisher Navoi
nomidagi
O'zbekiston M

"Тадбиркор" пешонасини тер босди. Бу сўзлар унга қарата айтилаётгандек эди[1].

СЕВИМЛИ БЎЛИШНИ ХОҲЛАЙСИЗМИ? УНДА...

Бошқаларни тинглашни ўрганинг, суҳбатдошингизнинг гапириш эркинлигини чекламанг;

Камтар бўлинг. Чунки камтарлик севимли бўлишнинг энг таъсирли йўлидир;

Ҳадеб мактов эшитиш истагингизни бир четга суриб, рухлантиришни, бировларни мақташни ҳам ўрганинг, худбин бўлманг;

Доим хушчақчақ ҳолда юриш қийин. Бу тушунарли. Лекин қўлингиздан келганича ғам-ташвишларингизни яшира билинг;

- Танқидни тўғри қабул қилишни ўрганинг;

Очиқ юз, ширин сўз кўнгиллар калитидир;

- Ҳамиша аввал салом беринг, сўнг ҳол-ахвол сўранг;

Қариндош-уруғлар билан борди-келди қилинг, кўни-кўшни, таниш-билишлар билан яхши муносабатда бўлинг[2].

ҲИКМАТ

Ҳамма билан яхши муносабатда бўл, лекин барчага бирдек кўнгил қўяверма.

ХОТИРЖАМЛИК СИРИ НИМАДА?

Ҳозирда кўп одамлар моддий фаровонликка эришиш пайида туну кун елиб-югурмоқда, яхши еб-ичишга, чиройли кийинишга, ҳашаматли уйлар қуришга ҳаракат қилмоқда. Аммо тараққиёт чўққисига чиққан кўп мамлакатлардаги ҳаёт ҳозирги кунда унчалик хотиржам эмас, кишиларда

---

[1] Манба: "Мусулмонлар таквими"нинг 2002-йилги 1-сони.

[2] Манба: "Ирфон" таквимининг 2015-йилги 3-сони, 91-бети

руҳий сокинлик йўқолиб бораяпти. Якин тарихга мурожаат килсак, хонадондан бир киши деҳкончилик, боғбонлик ёки хунармандчилик билан рўзғор тебратар, унинг бир мавсумда топгани бутун бошли оиланинг йиллик сарф-харажатларига старди. Ҳатто мухтож кариндошларга ҳам ердам қилинарди. Аммо бугунги кунда оилада ҳамма – эр ҳам, хотин ҳам, ҳатто болаларгача тирикчилик ғамида тиним билмай ҳаракат қилади. Шунга қарамай хотиржамлик, хузур-халоват йўқ...

Хотиржам яшаш учун мол-дунё топиляпти, "Бойлик тўплаб олай, кейин хотиржам яшаймиз" деб орзу қилиняпти, "Мана шу ишни қилиб олсам, кейин хотиржам бўламан", деб ўйлашяпти. Аммо бу иш кўпинча ортидан бошқа юмушларни етаклаб келади.

Аслида тинчлик-хотиржамликка Аллоҳни зикр килиш билан эришилади. Ҳар соатда, хар сонияда Яратганнинг бирлигини, борлигини ўйлаб, барча ишларида Парвардигорига таваккал килган калбларгина ўзи истаган хотиржамликка эришади.

Ақлли инсон ўзига берилган мол-дунёни Аллоҳнинг омонати деб билади, топаётган мол-дунёсида ўзгаларнинг хам хаки бор. деб ишонади, бойлигини керакли жойга сарфлайди. Шу билан кўнгли таскин топади.

Агар танасида дард бўлса, буни синов деб сабр қилади, дардига даво излайди. Мўмин киши буларнинг барчаси тақдирдан деб ишонади.

Серфарзанд инсон айрим "маданият" эгаларига ўхшаб кўркувга тушмайди, "Болаларимни боколмаяпман", деб дод-фарёд солмайди. У шундаям хотиржам. Чунки фарзандлари ризкини Аллох стказишига ишонади.

Баъзи одамлар юриб-юриб, охири боши ёстиккa етганидагина ўлимни эслаб колади. Ўша вактда тириклик чоғида килган хамма гуноҳлари турнакатор бўлиб кўз олдидан ўтади. Аллоҳ таолонинг хузурига бориб, килмиши учун кандай хисоб беришини ўйлаб, юрагини вахима босади, кўнглига ғулғула тушади. Бундай одам дунёдан хотиржам

кўз юмолмайди. Ана шундай кишилардан бўлиб қолишдан Аллох асрасин!

Эътибор берган бўлсангиз, имони мустахкам инсон дунёдан сира "агганг" деб ўтмайди. Бундай одам вакти бехуда ўтганига афсус чекмаган. Фарзандларини имон-эътиқодли, одоб-ахлоқли қилиб тарбиялаган бирор киши охират сари йўл олаётганида пушаймондан бошини деворга урмаган. Балки калби хотиржам, кўнгли тўқ, лабида габассум билан кўз юмган. Инсон учун бундан ҳам ортик бахт борми ?!

ҲИКМАТ

Биз ҳаётни ҳар канча мактаб-улуғламайлик, жозибадор томонларини айтиб алқамайлик, унинг ўта шафқатсиз томонлари, дош бериш қийин синовлари ҳам бор.

(Озод Шарафиддинов)

ПРОФЕССОРНИНГ САБОҒИ

Профессор сув тўлдирилган стаканни олди. Қўлларини олдинга узатиб талабалардан сўради:

– Стаканнинг вазни канча деб ўйлайсизлар?

Синфга жон кирди, ҳар ким ўзича тахмин қилди.

– Икки юз грамм чикар-ов. Балки уч юз граммдир. Бор-е, ана беш юз грамм бўлсин.

Тортиб кўрмагунча, аник вазнини барибир билиб бўлмайди. Лекин хозир бу мухим эмас. Сўрамокчи бўлганим: агар идишни шу ҳолда бир неча дакика ушлаб турсам, нима бўлади?

– Ҳеч нарса.

Тўғри, ҳеч нарса бўлмайди, – деди профессор. – Дейлик, икки соат ушлаб турсам-чи, унда нима бўлади?

– Қўлларингиз оғриб кетади.

– Бир кун тутиб турсам-чи?

Бу макола Алихонтўра Соғунийнинг илмий сухбатлари асосида тайёрланди.

Қўлларингиз уюшиб, тамом бўлади. Мушакларингиз шикастланиши ҳам мумкин. Балки даволанишингизга тўғри келар.

– Кун бўйи ушлаб турсам, стаканнинг вазни ўзгарадими?

– Асло йўқ!

Хўш, бу ахволдан кутулиш учун нима қилишим керак?

Идишни қайтариб стол устига қўйинг!

– Яшанглар! – юзига кулги югуриб жавоб берди профессор. Ҳаетда учрайдиган қийинчиликлар ҳам шунга ўхшайди. Агар муаммолар ҳақида бир неча дақиқа ўйласангиз, улар сизга яқинлашади. Фикрингизни бир неча соат улар билан банд қилсангиз, тинкангизни курита бошлайди. Кун бўйи шу муаммолар дарди билан юрсангиз борми, миянгиз фалажланиб колиши – тўғри карор кабул килолмайдиган холга келиши аниқ. Муаммолар хакида ўйлайвериш бирон-бир яхши натижага олиб бормайди. Бу билан муаммонинг "вазн"и ҳам ўзгариб колмайди. Улар билан курашишнинг ягона йўли – ҳаракат қилиш. Муаммони хал қилинг ёки бир четга суриб қўйинг. Юрагингизга юк бўлиб тушадиган оғир тошларни – қайғули ўй-хаёлларни кўтариб юриш ярамайди[1].

КАСАЛЛИК ҚАЕРДАН ПАЙДО БЎЛАДИ?

Аниқланишича, ҳаёт кувончларидан бебахра бўлиб, доим кимлардандир норози ҳолда юрадиганлар қонида турли иллатлар юзага келади.

Одам бирон нарсани кўришни истамаса, кўз нури заифлашади. Шамоллаб колганингизда, кимга қанақа сўзларни айтолмаган бўлсангиз, қалбингиз тўрида кандай эътироз ёки галаблар колган бўлса, ҳаммасини тўкиб солиш учун бирор усулни ўйлаб топинг. Шунда дилингиздаги кўркув, норозиликлар чиқиб кетади. Ўзингизга ёқмайдиган ҳолат-

---

Манба: "Ирфон" таквимининг 2013-2014-йилги 1-сони, 58-60-бетлари.

ларга узок вакт бардош бериш одатингизни ҳам ташланг. Ана шунда кўнглингиз таскин топади.

Аёллар жинсий аъзолари касалликлари кўпинча уларнинг руҳий сиқилишлари, ўз оталари, эрлари, умуман эркак зотидан хафаликлари, ўзларининг аслик табиатлари, ўзига раво кўрилган қисматдан норозилиги сабаб келиб чиқади.

Зўравонлик билан мол-дунё орттиришга уринган ёки ўз-ўзини ҳимоя килолмайдиган, фақат ўз қобиғига ўралиб колган одамлар бахтсиз ҳодисаларга кўпрок учраши кузатилади.

Қаҳр-ғазаб, нафрат, жаҳолат вужудни ич-ичидан емиради. У, ғазабингизни бировга сочиб, кўнглингизни бўшатиб олганингизда ҳам, аклдан озишга, эт (пай) чўзилишига, узилишига, буйракларда тош йиғилишига, никрисга (подагра), жигар касалликларига мубтало килади.

Ранж-алам (дилсиёҳлик) гапани кемиради, ўзининг турмуш ўртоғидан норози бўлишга, зарарли шиш ўсишига олиб келади.

Ўзини айбдор хис килиш ҳар кандай оғрикларни, алкоголизмни, аллергияларни кўзғатади.

Инжиқлик, тирнок остидан кир кидириш, заҳархандалик, киноя, ҳамма нарсага шубҳа билан караш бод хасталикларини пайдо килади.

Ҳаётдаги вокеа-ҳодисалар олдида кўркувга тушиш мушаклар тиришиши билан боғлиқ оғриклар, яралар, диккинафаслик, камконлик, ҳафсаласизлик, шоллик, кўричак, фригидликни келтириб чиқаради.

Ҳамма муаммоларимиз боши бизнинг дунёкарашимизда, ўз-ўзимизга нисбатан ноғўғри муносабатимизда. Ҳолбуки, шифобахш малҳам ўзимизда бор. Бу муаммоларни акл-тафаккуримиз билан ҳал этиб, ҳаётга нотўғри карашларимизни ўзгартириш орқали саломатликка эришсак бўлади[1].

Манба: "Саломатлик гаквими"нинг 2013 йилги 1-сони, 43-45-бетлар.

РУҲИЙ ТУШКУНЛИК САБАБЛАРИ

Тушкунликнинг асосий сабаби дин-диснатдан узоқлик, имон заифлигидир. Зеро, дин инсонни тарбиялайди, руҳан комилликка бошлайди, икки дунё саодатига йўллайди.

Банда Аллоҳга таваккал қилмаса, Парвардигорига суянмаса, ожиз-нотавон бўлиб колади. Зеро, дунё ҳаёти шу кадар мураккабки, бунда биз Олий Зотнинг мададига, Қудратли Аллоҳнинг қўллаб-кувватлашига жудаям муҳтожмиз. Аллоҳга таваккал қиларканмиз, зинҳор ўзимизни ёлғиз ҳис этмаймиз, хар дамда Аллоҳ биз билан эканини, бизга ёрдам беришини қалбдан сезиб турамиз. Мана шу ишонч бизга руҳий далда беради, кўнглимизни кўтаради.

Тушкунликнинг сабабларидан бири – мақсадсиз яшаш, бекорчилик. Ҳаётда аниқ мақсади йўк одам ҳеч нарсага интилмайди, ҳеч кандай масъулиятни ҳис қилмайди. Унинг ўзига ишончи ҳам, ғайрат-шижоати ҳам бўлмайди. Бундай кимсани тушкун кайфият мағлуб этади.

Халқда "Бекорчидан Худо безор" деган нақл бор. Кун бўйи фойдасиз ишлар билан вактини ўтказадиган, на ўзига, на жамиятга нафи тегмайдиган кимсанинг ҳаётда умиди ҳам, орзу-мақсадлари ҳам бўлмайди. Табиийки, бундай одам руҳан заиф саналади.

Ҳозирги кунда тушкунлик дарди илдиз отишига китоб ўқимаслик ҳам сабаб бўлмоқда, назаримизда. Атрофга қарасангиз, кўпчилик телевизор кўриш, интернетда бўлар-бўлмас хабарларни ўқиш билан овора. Фикр-мулоҳазага, мушоҳадага ундовчи китоб мутолаа қилишга ҳафсаласи йўк. Аслида китоб инсоннинг энг яқин дўстидир. Инсон қийин дамларда китоб ўқиса, кўнгли таскин топади. Тушкунлик пайтида одам китоб мутолаа қилса, ўзини анча енгил ҳис қилади, қалбини ўртаётган дарди бироз бўлсаям арийди.

Касаллик – тушкунлик сабабларидан бири. Бандага етадиган дард, оғриқ, турли шикастлар синов-имтихон-

дир. Бу билан банданинг гуноҳлари ювилади, мартабаси кўтарилади. Банда оғриқни мана шундай карши олиши керак. Мўмин киши иллатларга карши курашишга ҳаракат килади. Дардини элга дастурхон килиш, холидан шикоят этиб такдирдан нолиш Аллоҳга хуш келмайди. Ҳозирги замон тиббиётида хам бемор ўзини руҳан тетик ҳис килиши унинг оёққа туришида катта ахамиятга эгалиги таъкидланмоқда. Демак, касал, карздор ёки иши юришмаётган одам Аллоҳга янада каттикрок боғланиб, ибодатда, зикр-дуо, салавот, истиғфорда бардавом бўлса, муваффакиятсизликдан кутулиб, ёруғ кунларга етади.

Қўли калталик хам одамларни депрессия сари етакламоқда. Кимдир фаровон хаётни орзу килиб, ниятига етолмагани, яна кимдир кўша-кўша иморат куролмагани учун сиқилиши мумкин. Аммо бундан хафа бўлиш тўғри эмас. Зеро, банданинг мартабаси бой-камбағаллиги, кийган либоси, курган иморатлари билан ўлчанмайди.

Қўли калталиги учун тушкунликка тушаётган одам, манаман деган бойваччаларнинг кўпи хакикий бахтга эришолмастганига, хотиржам яшолмаётганига ибрат кўзи билан карасин. Инсоннинг тан-жони соғми, оиласи, уй-жойи, ейишга бир бурда нони борми, шукр килиб яшасин.

Банда охиратини ўйлаб ташвиш чекса, майли эди. Аммо у кўпинча каноатсизлик килиб, бўлар-бўлмас хаёлларга бораверади, кейинчалик тирикчилигим нима бўлади, деб ўзига муаммолар сотиб олади. Тўғри, фарзандлар ташвиши билан яшаш, келажакда килинадиган хайрли ишларни режалаштириш керак. Бирок, ўзига боғлик бўлмаган ҳолда сабабсиз ташвишланавериш хам тўғри эмас. Ризк – Аллоҳдан. Фарзандларимиз, набираларимиз ризкини Аллоҳ етказади. Кўнгилни хотиржам қилайлик, азизлар! Бунинг ўрнига фарзандларимиз тарбиясини, имон-эътикодли, одобли бўлиб вояга етишларини ўйласак, максадга мувофик бўлади.

Дунёга муккадан кетиш, ўткинчи ҳою хаваслар ортидан кувиш – депрессиянинг энг асосий сабабларидан

бири. Фақат моддий нарсаларни ўйлаган, овқат ейиш, нафсни қондириш, орзуига етиш дарди билан яшаган одам маънан сўқир бўлиб қолади. Худбинлик, орзу-ҳаваларини ўзгалар манфаатидан устун қўйиш, манманлик, шуҳратпарастлик қалбни ўлдиради. Киши мана шундай хаёт кечирса, шоҳона дастурхон устида ўтирсаям тушкунликка тушаверади. Фақат моддият фалсафаси билан яшаш одамни шундай абгор ҳолга солади. Мана масалан, ғарбликлар ҳаётига бир кур назар солайлик. Уларда тушкунлик, ҳаётидан нолиш, турмушидан лаззат сезмаслик каби жиҳатлар яққол кўзга ташланади. Сиртдан қаралса, ҳаёти шоҳона, егани олдида, емаганн кетида. Аммо шунча фаровонликка карамай хотиржам эмаслар, хузур-ҳаловатлари йўқ уларнинг.

Рухий тушкунликнинг яна бир сабаби – худбинлик "Узим бўлай" қабилида иш тутган одамнинг бири икки бўлмайди. Худбин кимса ўзи билан ўзи овора бўлиб юраверади. Унинг учун одамлар қизиқиши, эл-юрт манфаати зиғирча аҳамиятга эга эмас. Бундай кимсалар жамият дарахти илдизига тушган куртлардир.

Тушкунликдан чиқиш учун одамларга яқин бўлиш, уларга яхши муомала қилиш, қўлидан келганича эзгулик улашиш керак. Шунда қалб очилади, дил яйрайди, инсон ўзини рухан енгил ҳис қилади.

БУНИ ЁДДА ТУТИНГ!

Олимлар айтишича, тушкунлик стенокардия, артрит, астма, диабет каби сурункали касалликлардан ҳам хавфлирок экан.

ЧУМОЛИДАН ОЛИНГАН ИБРАТ

Бир куни Амир Темурдан сўрашибди:

– Сизнинг оддий бекликдан шундай буюк салтанат соҳиби даражасига етишингизга нима ёрдам берди?

Мен хеч качон умидсизликка тушмадим. Бу борада чумолидан ўрнак олдим. Бир куни душманларимдан кочиб, бир харобага беркиндим. Ҳамма нарсадан умидимни узиб, тушкунликка тушиб ўтирганимда кўзим бехос бир чумолига тушди. У ўзининг танасидан деярли икки баравар катта буғдой донасини олиб кетарди. Унинг йўлида еғоч парчаси бор эди. Чумоли унинг устига чиқишга харакат килар, бирок юки оғирлигидан чиқолмас, ўзидан оғир юки ерга тушиб кетарди. Буғдой донаси юмалаб, деворнинг тагига тушар, чумоли кайтиб тушиб, ризкини олиб кетишга харакат киларди. Бу холат 50 мартадан ҳам кўпрок такрорланди. Чумоли ниҳоят максадига етди. Бу кичкина жонзотнинг ҳаракатини кўриб, юрагимда шижоат, умид пайдо бўлди. Ўз-ўзимга дедим: "Наҳотки, бир чумолича ғайратим бўлмаса?!" Шундан кейин максадимга эришгунча хеч кандай тўсиқдан чўчимадим[1].

РУҲИЙ ТУШКУНЛИК ДАВОСИ

1. Аламларни ҳадеб ичга ютаверманг, бу ўзингизга карата ўк узишдек гап.

2. Хатоларингизни табиий ҳол деб қабул килинг. Бу, янглиш ишлардан тўғри хулоса чиқаришга ёрдам берали.

3. Кучингизни тўғри тақсимланг, муҳим ишлар биринчи даражали, колганлари кейинги ўринларда турсин. Эришган ютуқларингиздан хурсанд бўлишни ўрганинг.

4. Елғизликка берилманг. Айниқса, стресс вақтида одамлар билан бирга бўлинг, дўстларга кўнгирок килинг, янги танишлар орттиринг, машғулотларингизни кўпайтиринг.

5. Бўлиб ўтган кўнгилсиз воқеани ўйлаб, ўзингизга шундай савол беринг: "Муаммога жуда катта ахамият бериб юбормаяпманми? Шу нарса асабийлашишимга арзийдими? Бундан бошқа бўлганида, кийинчиликни енгиб ўта олармидим?"

Манба: "Ирфон" таквимининг 2010-2011-йилги 1-сони, 42-бети

Бу саволларга жавоб топиш вазиятга холис, хис-хаяжонсиз, хотиржам баҳо беришга ундайди.

ҲАЁТБАХШ ЎГИТЛАР

Оиз Қаранийнинг "Маҳзун бўлма" номли китобида куйидаги тавсиялар келтирилган:

1. Имон билан яхши ишлар пок ҳаёт сиридир. Бу иккови-ни кўлга киритиш учун ҳаракат қилинг.

2. Илм-маърифат талабида бўлиб, ҳамиша китоб ўқишни йўлга кўйинг. Чунки китоб мутолааси ғам-ташвишни кетказади.

3. Одамларга яхшиликнинг ҳамма турини раво кўринг, эзгулик улашишда бардавом бўлинг. Шунда кўнглингиз шод бўлади.

4. Шижоатли бўлинг, журъатсизлик, кўркокликни тарк этинг. Ғайратли бўлиш калбга роҳат бағишлайди.

5. Қалбингизни ҳасад, гина-кудурат, ахлоксизлик, ғирромлик каби иллатлардан покланг.

6. Назар солиш, гапириш, эшитиш, одамларга аралашиш, ейиш-ичишда меъер бузилишига йўл кўйманг.

7. Самарали ишлар билан банд бўлинг. Шунда хафаликни унутасиз.

8. Бугунги кун ҳудудида яшанг, ўтиб кетган ёки энди келадиган кунларни унутинг.

9. Кўриниши, ризки, саломатлиги, бойлиги, илми ўзингиздан пастдагиларга каранг, улардан ибрат олинг.

10. Эътиборингизни кўркинчли хаёлларга, ёмон фикрларга каратманг, уларга боғланиб колманг.

11. Ғазаб килманг, сабрли бўлинг, ғазабингизни ичингизга ютинг, ҳалим, бағрикенг бўлинг. Чунки инсон умри жуда киска.

12. Неъматлар кетишидан, бало-офатлар келишидан асло чўчиманг, балки Аллоҳга таваккал қилинг.

13. Ҳаётингизни соддалаштиринг, дабдабали яшашдан четланинг. Чунки дабдабали хаёт рух учун азобдир.

14. Сиз ҳакингизда айтилган ёмон сўзлар хеч качон сизга зарар бермайди, балки ўша сўзни айтган кишига зиён етади.

15. Бирон кишидан раҳмат кутманг, яхшиликни Аллох розилиги учун килинг.

16. Фойдали режалар тузинг, гамингизни унутиш учун ўша режа билан машғул бўлиб, фикр юритинг.

17. Ҳар кандай ишни ўша захоти битиришни ўрганинг, бугунги ишни эртага кўйманг.

18. Узингизга муносиб фойдали амални ўрганинг, ўзингиз роҳат оладиган ишни бажаринг.

19. Бировнинг хатосига, миш-мишларга, турли гап-сўзларга эътибор бераверманг.

20. Пиёда юринг, спорт билан шуғулланинг, соғлиғингизга ахамият беринг, чунки соғ танда соғлом акл бўлади.

21. Танкидлардан саросимага тушманг, бардам бўлинг. Шуни билинг: танкидлар кийматингизни ўлчайдиган мезондир.

22. Ҳамма нарса Аллохнинг такдири билан бўлади. Шуни асло ёддан чикарманг.

23. Ёмон тасодифлар рўй бериб колишига шай туринг. Балки сизда содир бўлаётган нарсалар яхшилик бўлиб чикар.

24. Мусибатлар кўзга малҳам, калбга кувватдир.

25. Албатта, кийинчилик билан бирга енгиллик ҳам бор.

26. Жиддий, самара берадиган ишларни ўзингизга вазифа килиб олинг, бекорчиликдан четланинг.

27. Касос олишга бўлган уринишингиз, бировларга нисбатан адоватингиз хусуматчингиз бир четда колиб, факат ўзингизга зарар келтиради.

28. Сизга етадиган барча мусибатлар сабаб гуноҳларингиз кечирилади.

АСАБИЙЛАШИШНИНГ СОҒЛИҚҚА ЗАРАРЛАРИ

Олимлар таъкидлашича, турли хасталикларга дучор бўлганларга караганда асаб касаллиги бор одамларни даволаш қийин кечар экан. Аслини олганда, кўп касалликлар сабаби асаб бузилиши билан боғлик. Юраги, жигари ёки буйраги касал одамлар ҳаёти нотинч, асаби бузук бўлса, уларни даволаш жудаям оғир бўлади.

Руҳий тушкунлик, хафакон, юрак ва мия инфаркти, ошқозон-ичак, тери, кандли диабет, кўз аъзолари, бод каби бир катор хасталиклар негизида оний ғазабланиш яширинган бўлади.

Руҳий хасталик насл айнишига, генлар ўзгаришига, онгли фикрлаш, атрофдаги вокеликка тўғри муносабат билдириш кобилияти сусайишига олиб келади.

Руҳий касаллик каттик кўркиш, ўта таъсирланиш, беҳаловат яшаш сингари омиллар асосида ҳам келиб чикиши мумкин.

Мутахассислар фикрича, одам ўз рухиятини онгли равишда бошкара билса, бемалол кон босимини, канд моддасини, гармонлар миқдорини идора этиши, кон томирларини кенгайтириши, юрак уришини тартибга солиши, оғрикни, чарчоқларни бартараф этиши, тана хароратини тушириши, нохуш асабий тангликлардан сақланиши мумкин экан.

Кишининг асаб фаолиятига салбий таъсир кўрсатадиган омиллардан яна бири инсон бош миясига келаётган ахборотларнинг ниҳоятда кўпайиб кетишидир. Бу, инсонда янгиликларни пухта ўзлаштириш учун куч-кувват сарфлашни, асаб зўрикишини такозо этади, тез чарчатади, унинг бир меъёрда ишлашини издан чикаради. Натижада одам асаб касалликларига учрайди.

Кишининг шахсий, оилавий, ижтимоий ҳаётида рухиятга етадиган ҳар хил шикастлар кўпинча невроз касалликларини вужудга келтиради. Бунда теварак-атрофдаги одам-

лар муносабати ғоят муҳим аҳамиятга эга. Асаб тизими заифлашган киши ҳар хил танбеҳларни ўзига оғир олади, улардан каттиқ эзилади. Дил оғриши, ранжиш асаб тизими заифлашганининг биринчи белгисидир.

Асабийлик катталарда ҳам, ёш болаларда ҳам кузатилади. Болаларнинг емон ухлаши, қўркиши, йиғлаши, чўчиши асабийлашиш аломатларидандир.

Инсон асабийлашганда организмида модда алмашинуви бузилади, асаб таранглашади. Ҳаяжонланган вактда эса кўп кувват сарфлайди. Жумладан, бош мия жуда кўп глюкоза истеъмол килади, кислородга эҳтиежи оргади. Одам тез-тез нафас олади, юрак уриши тезлашади. Киши мана шундай кучли зўрикишдан ниҳоятда чарчайди, мия, мия кобиғидаги кон томирлари тонуси ўзгаради. Натижада бош оғриғи пайдо бўлади. Инсоннинг кон босими ҳам бирдан кўтарилади.

Агар одам ишда, уйда нотинч бўлса, кутилмаганда бошига мусибат тушса, бош мияда мувозанат бузилади. Окибатда юрак, меъда, ичакларда ҳар хил оғриклар сеза бошлайди. Бундай асабийлашиш тез-тез такрорланадиган бўлса, бош мия фаолияти ўзгаради, кишининг жахли тез чикадиган бўлиб колади, уйкуси бузилади, хотираси пасаяди, ишда тез чарчайди, юрагида оғрик сеза бошлайди. Кейинчалик юраги сикиладиган, арзимас гапларни ҳам ўзига оладиган бўлиб колади. Буларнинг ҳаммаси асабни секин-аста ишдан чикариб, невроз касалига дучор килади.

Асаб таранглашуви одамлар яшаш шароитлари, турмуши, хизмати, вакт танкислигидан келиб чикади. Ҳар биримиз олдимизга маълум максадларни кўямиз. Лекин айрим сабабларга кўра, ҳамма вакт ҳам бунга эришолмаймиз. Максадга эришиш учун эса тезрок харакат килишга, вактимизни катъий режалаштириб, ундан окилона фойдаланишга мажбурмиз. Окибатда камрок пиёда юриб, транспорт воситаларидан фойдаланамиз. Бунинг устига идора, муас-

сасалардаги иш вакти деярли харакатсиз ўтади. Жисмоний меҳнат камайиб кетиши мушаклар камҳаракатлилигига, гипокнезияга, яъни мушаклар "очлиги"га олиб келади. Маълумки, мушаклар ҳаракати турли тана аъзолари (жумладан, асаб тизими) меъёрий ишлашини таъминлайди.

Табиблар кузатишларидан шу нарса маълум бўлди, бахил, бировга заҳрини сочувчи кишилар кўпрок ошкозон-ичак касаллигига дучор бўлишган. Қаттик ғам-алам чекувчилар кандли диабет касалига чалинган. Доим кўркувда юрадиганлар эса тиреотоксикоз (калконсимон без касаллиги) дардига мубтало бўлганлар.

Ғам-андух, умидсизлик, дардини ичида саклаш каби ҳолатлар кишини тез каритади.

Одам тез-тез асабийлашаверса, кайфияти салга бузиладиган, шовкин-суронни, шодликни ёктирмайдиган бўлиб колади, уйда хам, ишда хам тинчликни истайди, кўпинча хеч ким билан гаплашмайди, ёлғиз ўзи дам олгиси келади.

Олимлар таъкидлашича, асабийлашиш сабаблари арзимас нарсалардан хафа бўлиш, вактида яхши дам олмаслик, турмушидан кўнгли тўлмаслик, спиртли ичимликлар ичиш, тамаки чекиш, кўчада бўладиган нохуш кайфият, келишмовчиликлар, уруш-жанжал ва ҳоказо.

Таъкидлаш жоиз, хомиладор аёлнинг асаби бузилса, хаёти нотинч бўлса, бўлажак фарзанд хам она корнида безовталаниб, саломатлигига салбий таъсир килади.

Боланинг асаб тизими жуда заиф бўлади. Шунинг учун туғилган кунидаёк болани тўғри тарбиялаб, хар хил ташки таъсирлардан саклаш лозим.

АЖДОДЛАРИМИЗ АСАБ КАСАЛЛИГИ НИМАЛИГИНИ БИЛИШМАГАН

Асаб касали кадимдан маълум, аммо халк табобатида уни алохида касаллик деб хисоблашмаган. У хозирдагидек кенг микёсда кун тартибида бўлмаган. Алломалар

жаҳл чиқишини коралашган, одамийликка, одоб-ахлоққа, оғир-вазмин бўлишга чақиришган. Афсуски, кейинги 40-50 йил ичида асаб касали алоҳида бўлиб чиқиб, кўпчиликни қамраб олди.

Аввалларида кундалик ҳаёт жуда оддий кечган, кўп вақтни жисмоний иш ташкил қилган, мева-сабзавотлар ўғитсиз, экологик тоза, табиий бўлган. Ҳозирги замонда ҳаёт мураккаблиги, серқирралиги, техника тараққиёти, шовқин-сурон кўплиги, муаммолар бирин-кетин пайдо бўлиши, жисмоний иш камайиб, ақлий меҳнат кўпайиши, сғуриклар кимевийлашуви, экология бузилиши каби сон-саноқсиз сабабларга кўра, асабийлашиш кўпчиликда учрайди. Кўчада, ишда, уйда, бозорда, дўконда, оилада, ҳатто дам оладиган жойларда одамлар бир-бирлари билан муносабатларда кўпинча жиғибийрон бўлишади. Инсон танаси чарчаганда, уйқусизлик ҳолати рўй берганида, асаб тизимига турли салбий таъсирлар ўтказилганида бир қатор касалликлар келиб чиқиши аниқланган.

Кўп одамларда худбинлик, шуҳратпарастлик, баджаҳллик, ҳасадгўйлик, жиззакилик, сўзни ўтказишни яхши кўриш, баднафслик каби ёмон одатларни кузатиш мумкин. Уз имкониятларига тўғри баҳо бера оладиган оддий, сергак, вазмин одамлар ишдаги, оиладаги кескин вазиятларда ўзларини хотиржам тутадилар. Юқоридаги иллатларга чалинган кишилар эса бундай ҳолатларда ўзлари асабийлашишлари етмаганидай, атрофдагиларнинг ҳам кайфиятини бузадилар.

Одам иродаси заиф бўлиши, мукаррар равишда вужудга келадиган қийинчиликларни бартараф этолмаслик, ўзидан норози бўлиш, вазиятлар фожеали тус олиши салбий ҳиссиётларга – ваҳимага, қўркувга, ғам-ғуссага, зерикишга, каттик руҳий ҳаяжонлар авж олишига сабаб бўлади.

Кам ҳаракат қиладиган, доим ўтириб ишлайдиган одамлар қони кислород билан етарли таъминланмайди, тўқималари, аъзолари кислородга ёлчимайди. Натижада одам тез

чарчайди, толиқиб колади. Кислород эса куч-кувват манбаидир. Аклий меҳнатда кислород кўп сарф бўлади. Асаб ҳужайралари бир неча дақика ҳам кислородсиз тура олмайди. Шунинг учун аклий меҳнат билан шуғулланадиган кишиларга дам-бадам жисмоний машклар бажариш, жуда узоқ вакт бир жойда ўтириш ишламаслик, вакти-вакти билан туриб хаво алмаштириш, мияга, кўзга дам бериш тавсия этилади.

АСАБИЙЛАШМАЙ, ДЕСАНГИЗ...

Бўлар-бўлмаса асабийлашишдан, беҳуда ғазабланишдан сақланиш учун куйидагиларга риоя этиш керак:

1. Кўп хасталиклар замирида асаб бузилиши ётишини унутманг.

2. Жигари, буйраги, ошкозони, юраги касал одамлар хаёти нотинч, асаби бузук бўлса, уларни даволаш жуда қийин кечишини ёдда тутинг.

3. Ҳадеб кайфияти бузилаверадиган, арзимаган нарсага ҳам жаҳли чиқаверадиган кишиларда юрак, ошкозон неврози пайдо бўлади.

4. Киши ишда ёки бегоналар олдида эмас, уйда ҳам ўзини босиши, оғир бўлиши лозим.

5. Жахл чиққанда томирлар кисилиб, кон босими ошади, нотўғри ура бошлайди, одам кечаси яхши ухлай олмайди, боши оғрийди.

6. Қахр-ғазаб, алам, каттик соғинч, тушкунликка тушиш ҳам спиртли ичимликлар ичиш, гамаки, нос чекиш ёки ортиқча вазн каби омиллар сирасига киради.

7. Ҳомиладор ёки эмизикли аёл осойишта хаёт кечириши, асабини ташқи мухитнинг ёмон таъсирларидан асраши лозим. Шунда боланинг асаби мустаҳкам бўлади.

8. Одоб-ахлок, бир-бирини тушуниш, бошқаларга нисбатан сабр-токатли бўлиш, ишда, кўчада дўстона муносабатларни вужудга келтириш муҳим ахамиятга эга.

9. Аллоҳнинг Каломи Қуръони каримни, Пайғамбаримиз Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи ва саллам ҳадисларини доим ўқиб юринг.

10. Атроф-муҳитдаги рангларга, табиат манзараларига эътибор бериш асаб фаолиятини бир меъёрда ушлаб туради.

11. Қовурилган, сғли, шўр, аччиқ овкатларни, кази, кабобларни меъеридан ортиқ, ҳар куни истеъмол қилиш асабийлашишга олиб боради.

12. Мева-сабзавотларни, ошкўкларни кўп истеъмол қилинг.

13. Асаб бузилганида олма ейиш, ҳидини ҳидлаш, олма чой ичиш тавсия этилади.

14. Асабийлашмаслик учун ҳар куни 2 дакика секин югуриш, мунтазам жисмоний меҳнат қилиш, бадантарбия билан шуғулланиш зарур.

15. Асаб тизими ишини яхшилаш, унинг мустаҳкамлигини ошириш учун В1, В2, В3 каби витаминларга бой арпа нон, қўй гўшти, пишлоқ, тухум, карам, балик, ковок, исмалок, олма, асал истеъмол қилиб гуриш максадга мувофиқдир.

УЗУН ВА УШАЛМАС ОРЗУ

Сен хайру саховат, бунёдкорлик, фидокорлик сифатлари билан кўзга кўринар, гуллаб-яшнар экансан, шубхасиз, аччиқ бўҳтонларга, ҳеч тинчимайдиган тиш-тирноқли тўкнашувларга дуч келаверасан. Токи ерга кириб кетадиган бирон тешик ёки осмонга чикиб кетадиган бир нарвон топиб кочиб кетмагунингча, улар сенга тинчлик беришмайди. Модомики сен ўшалар орасида яшар экансан, сенга ёмонлик килишларига, кўзингдан конли ёшлар окизишларига, ётоғингда хам тинч кўймасликларига кўз тутавер.

Ерда ўтирган одам йиқилмайди, ўлик итга тегмайдилар. Лекин сен уларнинг ғазабини кўзғайсан. Чунки сен илмда,

одобда ёки мол-дунёда улардан афзалсан. Шундай экан, сен уларнинг наздида бу хислатларингдан, Аллох сенга берган неъматлардан, мактовга лойик сифатларингдан ажраб, улар каби ахмок, нодон, ичидан емирилган ношуд, тугаган "миркурук"лар каторига тушиб колмагунингча кечирилмас гуноҳкорсан гўё. Улар аник шуни хохлайдилар. Энди сен уларнинг ҳар хил гап-сўзларию танқидларига, бўхтонларию ҳакоратларига мисоли тоғдек саботли бўл. Узининг мавжудлигини, боқий кудратини исботлаш учун ҳар кандай дўл-довул остида мардона турадиган ҳайбатли харсанг тош каби бўл.

Агар сен уларнинг гапига қулок тутсанг, ундан таъсирланадиган бўлсанг, уларнинг ҳаётингни лойқалатиш, умрингни ғамга ботиришдек бузук орзуларини рўёбга чиқарган бўласан. Балки сен уларни чиройли тарзда кечир, улардан юз ўгир, макр-хийлаларига сиқилма. Чунки уларнинг тубан танқидлари сенинг таржимаи холингда хурматга лойик сахифа бўлиб колажак.

Сен уларнинг оғзини ёпишга, тилини тийиб кўйишга кодир эмассан. Бирок танқидларини йўклик бағрига кўмишга, узоқлашиш билан уларни жазолашга, ахмоқона ишларига бепарво бўлишга, сўзларини тингламасликка кодирсан.

Сен ўз фазилатларингни янада ошириш, ўзингни янаям тўғри тутиш билан уларнинг оғизларига калампир уруғини солиб кўя оласан. Демак, сен барчага бирдек макбул (манзур), махбуб (севимли) бўлишни, айбсиз кўринишни хоҳласанг, узун ва ушалмас нарсани орзу килибсан[1].

ДОНОЛАР БИСОТИДАН ҲИКМАТЛАР

1. Ишонч кучингга куч кўшади.

2. Узига ишонганни енгиб бўлмайди.

3. Нафрат жой олган кўнгилда муҳаббатга ўрин колмайди.

---

[1] Манба: Оиз Караний, "Махзун бўлма"

4. Яхшини ёмондан ажратолмаган одам ҳар кадамда панд ейди.

5. Ҳаракат кишини мақсадга якинлаштиради.

6. Дард мардни енголмайди.

7. Вактни ўзингга бўйсундирмоқчимисан, бир дакикани ҳам беҳуда ўтказма.

8. Дақиқа ҳам умрнинг бир зарраси.

9. Уч олишга кетган вақт энг бемаъни вақтдир.

10. Кўнглида ёмонлиги бўлмаган киши ёмонни ўзига якин тутмайди.

11. Ҳавас билан ҳасаднинг ораси бир кадам.

12. Иккиланганда таваккал килган яхши.

13. Яхшининг қадрига етмаганнинг куни ёмонга қолади.

14. Меҳнатнинг роҳати бўлмаса ҳам самараси бўлади.

15. Қўлидан иш келадиган киши кўчада колмайди.

16. Кишининг кайсарлиги ўзига кимматга тушади.

17. Бир сўз билан колган кўнгилни минг сўз билан олиб бўлмайди.

18. Мардлик тилда эмас, дилда бўлади.

19. Бировни ахмоқ килган аслида ўзининг ахмоклигини кўрсатган бўлади.

20. Бировни айблаш ўзини оклашдир.

21. Узини оклашга хамма ҳам устаси фаранг.

22. Айбларингни билмокчимисан, бошқаларга кулок тут.

23. Ёмонга тенг келаман, деган юткизади.

24. Дунёда яхши одамлар ҳам кўп. Ана шу ишонч билан яшасанг, кўнглинг ҳамиша чароғон, йўлинг очиқ бўлади.

25. Уғрининг тўғриси йўқ.

26. Бировларга орка килиб яшаш – ожизлик аломати.

27 Зўр келганда бир йилда битмаган иш бир кунда битади.

28. Бир текисдаги режали меҳнат охир-окибат кишини мақсадга етказади.

29. Хасл бўлиндими, иш унмайди.

30. Кўнгил хотиржам бўлса, одам учун бундан ортик бахт йўк.

31. Кўнгли тор одам узокка боролмайди, ўзини-ўзи адо килади.

32. Фикри бор кишининг жим туриши кийин.

33. Ҳисоб-китобсиз одам узокка бормайди.

34. Ҳеч кими йўкка ҳам мерос топилади.

35 Утмиш хамиша ширин хотиралари бой бўлади.

36. Тушкунлик ночорлик ҳосиласи.

37. Шубҳа одамни емиради.

38. Кечиккан фикр бехуда.

39 Ортикча истаган боридан ҳам айрилади.

40. Асосли таҳлиллар ҳакиқатга олиб боради.

БОШҚАЛАР ҲАМ ЭПЛАЙДИ

Бемор шифокор хузурига бориб, безовталикдан шикоят килди, килмаса бўлмайдиган бир дунс юмуши борлигини, лекин улгуролмаётганини, ишлар кутиб турмаслигини куюниб айтди. Доктор сўради:

Бу ишларни бошка одам килолмайдими ёки биронтаси ёрдам берса-чи?

Йўк, уларни факат ўзим уддалай оламан. Бошкаси эплашига кўзим етмайди.

Сизга бир рецепт бераман, – деди доктор. – Унга тўлик амал килсангиз, соғайиб кетасиз.

Бемор рецептни ўкиб хайрон колди. Унда ҳар куни икки соат сайр килиш, ҳафтада ярим кунни кабристонда ўтказиш тавсия этилганди.

Сайрни-ку тушундим, лекин кабристонга нега борин керак? – сўради бемор.

Кабристонга бориб, дўппайиб турган гўрларга бир эътибор беринг. У ер ўзини хаммадан керакли деб билган одамлар билан тўла. Сиз хам кабрга киргач, факат мен ко-

дирман, деб ўйлаган ишларингизни бошқалар давом эттираётганига гувоҳ бўласиз...

ИНСОН ҲАЁТИНИ БАРБОД ҚИЛУВЧИ ИЛЛАТЛАР

Имонсизлик, инсофсизлик, виждонни пулга сотиш.

ота-онага оқ бўлиш, уларни норози қилиш, дилларини оғритиш;

Аллоҳга ибодат қилмаслик, фақат дунё учун яшаш, охиратни унутиш;

ҳарам-хариш ишларга қўл уриш, нопок нарсалар истеъмол қилиш;

қариндошлари билан борди-келдини узиш.

– одам ўлдириш;

ўз жонига қасд қилиш;

– риё (хўжакўрсинлик), кибр (мақтанчоқлик), манманлик;

– тақдирдан нолиш;

зўравонлик, ҳаддан ошиш;

– қўл остидагиларга инсофсизлик қилиш, бировга зулм ўтказиш;

– ғафлат, жаҳолат, разолат;

– номардлик;

– нафс балосига учиш;

– молпарастлик;

– ичкилик, қашандалик, наркотик моддалар истеъмоли;

мансабпарастлик, шуҳратпарастлик;

– порахўрлик, судхўрлик;

тарозидан уриш, бировнинг ҳақини ейиш, ўғрилик, йўлтўсарлик қилиш;

етимнинг молини ноҳақ ейиш, кўшнисига озор бериш, одамларга зулм қилиш;

– кайф-сафога берилиш, масъулиятни унутиш;

– очкўзлик, ҳасислик, шаҳватпарастлик;

– ёлғончилик, маддоҳлик, тилёғламалик;

– тамагирлик;

– макр-хийла, алдов;

– хиёнат, аҳдга вафо қилмаслик;

ихтилоф, тортишув, беҳуда баҳс-мунозара қилиш;

ғийбат, ғуҳмат, бўҳтон, иғво, чақимчилик, хусумат, вайсақилик, лаъпатлаш, масхаралаш, сирни фош қилиш, ёлғон ваъда бериш;

– ҳасад, ичиқоралик;

– яхшилигини миннат қилиш;

– одамлар орқасидан ғапириш, ғап пойлаш, жосуслик қилиш;

– динини, оиласини, ватанини ҳимоя қилмай душманлан кочиб кетиш;

– сеҳр-жоду, мунажжимлик билан шуғулланиш, фолбинлар ғапига ишониш;

– аҳли аёлини бегоналардан қизғанмаслик, даюслик;

– зино, фаҳш ишлар;

покдомон аёлларни бузук ишларда айблаш, уларга тухмат қилиш;

либоси билан манманлик қилиш, авратини беркитмаслик, очиқ либосларни кийиш, уятсизлик, ҳаёсизлик;

– ўзини одамларга кўз-кўз қилиш, хўжакўрсинга амал қилиш, одамлардан мақтов эшитиш пайида бўлиш;

– иши юришиб турганида ҳадидан ошиш, бошига мусибат тушганида дод-вой солиб тақдирдан нолиш;

– узун орзу-ҳавас кетидан кувиш, бойликни жонидан ортиқ яхши кўриш, дунёга берилиш, охиратни унутиш...

ИНСОННИ БАХТЛИ ҚИЛУВЧИ ХИСЛАТЛАР

– Мустаҳкам имон, соғлом эътиқод;

– эзгу амаллар, савобли ишлар;

инсоф, виждон;

– адолат;

– холислик;

– илм-маърифат;
– одоб-ахлок;
меҳр-муҳаббат;
– раҳмдиллик;
– ҳалоллик, покдомонлик;
– озодалик;
ҳаё, ибо, иффат;
– сабр-токат;
– бағриксиглик;
– саховат, ҳиммат;
– камтарлик;
– камгаплик;
– одамийлик, инсонпарварлик;
– мардлик;
– ростгўйлик, тўғрилик;
– ғайрат-шижоат;
– меҳнатсеварлик;
– меҳмондўстлик;
шукр қилиш;
– тилни тийиш, сир саклаш;
ваъдага вафо қилиш;
– хайрихохлик...

БУГУН БАХТЛИСАН!

Оиз Қараний "Маҳзун бўлма" китобида шундай ёзади: "Имон – ғам-кайғуларни кетказувчи, имон – Аллоҳни ёлғиз дегувчилар шодлиги, обидлар тасаллисидир. Утган нарса ўтиб кетди. Утмиш ниҳоясига етди. У ҳақида ўйлама. Битилган қазои қадарга, тақсимланган ризқ-рўзга рози бўл, хавотирни тарк эт. Огоҳ бўл! Аллоҳни зикр қилиш билан қалблар ором олади, гуноҳлар камаяди. Ғайбларни билувчи Зот рози бўлса, ғам-ташвишлар чекинади.

Бировдан раҳмат кутма, барча ҳожатлар Ундан сўралади. Ҳеч кимга муҳтож бўлмаган мангу тирик Зотнинг савоби

сенга кифоя. Қалбингни хасад-адоватдан пок тут, дилингдан нафратни, жирканишни чиқариб ташла, ўзингни яхши одамларга якин тут.

Китоб — энг яхши дўст. Китоблар билан ҳамсуҳбат бўл. Илмни дўст тут, маърифатга ҳамроҳ бўл. Коинот тартиб-интизомдан иборат. Уй-жой, кийим-кечак билан боғлик мажбуриятларингда тартибга риоя қил. Бадантарбия билан шуғуллан, дангасаликдан, максадсиз яшашдан узок бўл, бекорчиликка нукта йўк.

Тарихни ўки, ундаги ҳодисалар хакида фикр юрит, хулоса кил. Ҳаётингни янгила, яшаш услубларини ўзгартир, хурофий одатлардан воз кеч. Бадбинлик, омадсизлик, маъюсликни тарғиб киладиган китобларни ўкима. Парвардигоринг мағфират дарёси кенглигини, бандаларини афв этиб тавбаларини кабул қилишини, ёмонликларни яхшиликка ўзгартиришга кодир Зот эканини унутма.

Қуръон билан яша, уни ёд ол, тиловат кил, тингла, фикр эт. Чунки Қуръон барча ғам-андуҳларнинг энг яхши давосидир. Аллоҳ таолога таваккал кил, ишларни Унга топшир, Унинг ҳукмига рози бўл, Унга мурожаат кил, Унгагина ишон.

Сенга зулм килганни кечир, сендан узилганга боғлан, эҳсон кил, золимларга ҳалим бўл. Шунда осуда хаёт кечирасан. Келажакка ишонч билан кара, ноумид бўлма, Аллоҳ ихтиёрида эканингдан хурсанд бўл. Чунки ғам-алам ёки шод-хуррамликнинг кайси бири сенга фойда эканини билмайсан. Бало-офат сени Аллоҳ таолога якинлаштиради, дуони ўргатади, сендан кибр, манманлик, фахр туйғуларини кетказади.

Шубҳа-гумонлардан, бузук фикр-хаёллардан узок бўл. Дунё ғам-ташвиш, хавотир ховлисидир. Аллоҳ таоло сенга етган кайғу, очлик, камбағаллик, касаллик мусибатлари учун ажр-мукофот беради. Мусибатлар кўзни очади, калбни уйғотади, нафсни тияди, кулликни эслатади, савобни оширади. Фалокатни кутма, мишмишларга ишонма, уйдирмаларга таслим бўлма..."

БОЙЛИК ЯХШИМИ ЁКИ КАМБАҒАЛЛИК?

Инсон феъл-атвори жуда қизиқ: ҳеч нарсага рози бўлмайди, на иссиққа кўнади, на совуққа. Камбағаллигида нукул бойиб кетишни, қўлига катта пул тушиб қолганда чиройли уйлар қуришни, шоҳона дастурхонлар солиб, катта тўйлар қилишни, сўнгги русумдаги машина олишни орзу қилади. Боласига ҳам тинмай. "Бойиб кетсам, уни обераман, буни совға қиламан", деб ваъдалар беради. Бир куни келиб бойиб ҳам кетади, аввал орзу қилган ҳамма нарсасига эришади. Ҳатто ўзи кутганидан ҳам кўп мол-дунёга эга бўлади. "Энди у мақсадига эришиб, хотиржам бўлгандир, неъматларга ғарқ ҳолда мазза қилиб яшаётгандир. Пули йўклигида орзу қилганидай, оиласини стаклаб жаҳон кезгани саёҳатга жўнагандир ёки мол-дунё билан ўралашиб қолганида унутилган севимли машғулотларига қайтгандир?" деб ўйлаётган бўлсангиз, адашасиз. Унинг аввалги ташвишлари ўн баравар ортиб кетган: қўлга киритган бойлигини қандай қилиб кўпайтириш, уни тажовузлардан асраш, фойдани қайси ишларга йўналтириш ҳақидаги режаларга боши билан шўнғиган.

Пулим кўпайса, тинч-хотиржам яшайман, деб ўйлаганди. Қаёқда! Ҳатто овқатини бемалол ея олмайди. Уйқусида ҳаловат йўқ. Қачон одамларга ўхшаб дам олганини эслолмайди ҳам. Ана шундай кунларнинг бирида миясидами, қалбидами, онгидами нимадир "чирс" этиб узилиб кетгандай бўлади, тўплаган, жонидан ҳам азиз қилиб асраган, уни кўпайтириш учун ҳамма нарсадан воз кечиб елиб-югурган мол-дунёси бирданига кўзига хунук кўриниб қолади. Шунча умрини бефойда ўтказиб юборгандай надомат чекади, кўнгли камбағал одамларникига ўхшаган оддийгина уйларни, камтарона турмушни, фақирона ҳаётни кўмсаб қолади.

Мисрлик бир давлатманд киши Қоҳиранинг бойлар яшайдиган маҳалласидаги шоҳона уйи деразасидан ташқа-

рига қараб афсус билан шундай деган экан: "Мен бир нарсага сира тушунолмадим: уйим, жиҳозларим ғард юкмаган ҳолатда тоза, энг сара, покиза овқатларни ейман, лекин бошим касалдан чиқмайди. Анави деҳқонлар тупроқ ичида ғуғилиб, иркит кўчада улғаяди, овқатини чанг-тўзон ичида еб, лойқа сувни ичиб кетаверади, бироргасига балоям урмайди".

Энди биз камбағал деб ўйлайдиган кишининг аҳволига бир назар ташлайлик: оила бошлиғи эртадан-кечгача тинним билмай ишлайди, аёли ҳам, болалари ҳам унга ёрдамлашади. Улар рўзғорда ҳамма нарсани тежашади: аканинг кийимини ука кияди, каттасининг ўқув куроллари кичигига қолган, кечаги овқатни бугун иситиб ейишган. Ҳатто битта йўл чиптасидан уч киши фойдаланади. Аммо бирлари ҳеч икки бўлмайди. ейишга пул топилса, кийимга йўқ, кийимга бир илож қилиб жамғаришса, ўқишга маблағ излаб қийналишган. Шунда ҳаммалари баравар фиғон чекишади: "Қайси гуноҳимиз учун биз камбағал қилиб яратилганмиз, қўшнимиз фалончидан қаеримиз кам ахир. Уям ишлайди, биз ҳам ишлаймиз, унинг ҳам олтита боласи бор, биз ҳам шунчамиз. Аммо унинг уйи қаср, чет эл жиҳозларини, гаражидаги машиналарини айтмай қўяқолайлик, шуми адолат?!"

Шу ерда бир савол туғилади: бой бўлиш яхшими ёки камбағаллик? Биров: "Бойликка нима етсин, тилинг бурро, мартабанг улуғ бўлади, ҳамма сени ҳурмат қилади, истаган нарсангга эришасан, бошқага муте бўлмайсан, яна садақа-эҳсонларни кўп қилиб, Худогаям, бандасигаям яхши кўринасан", дейди.

Яна бошқаси камбағалликни мактайди: "Камбағалнинг ҳеч қанақа ғам-ташвиши бўлмайди. Бой одам ҳеч қачон иккита нон ея олмаган, иккита костюм кия олмаган, аммо бойлигини қўлга киритгунича соғлиғидан, асабидан, якинларидан, хотиржамлигидан ажраб бўлган. Камбағалда бунақа ташвишлар йўқ. Қорнини битта тўйдиради-да, мазза

қилиб котиб ухлайди. Бойларга ўхшаб элликка кирмай туриб канд, кон босими, юрак хуружи каби касалликни орттириб олмайди".

Хўш, унда ким хак? Ҳаётда бой бўлган маъкулми ёки фақирликка кўниб кун кечиришми? Моддиятга кул бўлган ғарбликлар хамма ишда бойликни, мол-дунёни биринчи ўринга қўйишади. Улар паздида тўкин-сочин яшаш, жамиятда катта мавкега эга бўлиш, обрў-эътибор қозониш, хатто оила аъзоларига ёкиш учун бадавлат бўлиш, нима қилиб бўлса хам, қандай йўл билан бўлмасин, анча-мунча мол-дунёни қўлга киритиш зарур. Китобларда, газета-журналларда, киноларда бойликни макташади, бойлар хаётининг бор "жозибаси"ни кўз-кўз қилишади, хаммани бойлардан ибрат олишга чакиришади

Бунга карши ўларок Шарк донишмандлиги инсоннинг бахтли бўлиши учун, энг аввало, ҳалол яшаш, ахлоқий мезонларга риоя этиш, одамлар билан муносабатларда олийжаноблик кўрсатишни асосий шартлардан хисоблайди. Бойлик, мол-дунё олий максадларга эришишда бир восита, бандани синаш учун берилади, дея талқин қилинади. Олимлар мол-дунёга эътибор қилишмаган, одамларни унга кизиктиришмаган, бойликни керакли жойларга сарфлашга, саховатни, хайр-эҳсонни кўпайтиришга, бойлик тўпланишига йўл қўймасликка чорлашган. Камбағалларга – уларнинг бу холати Яратганнинг улуғ марҳамати, уларни имтиҳон қилаётгани белгиси экани – тушунтирилган, улар сабр-каноатга, тақдир ёзуғига чидашга чақирилган.

Хуллас, бойлик хам, камбағаллик хам инсонга берилган неъмат хамда синовдир. Бойлик келганда инсонийликдан чекинмай, мол-дунёга қаттик муҳаббат қўймай, уни муносиб жойларга сарфлаш, камбағалликда сабр-каноат қилиш чин инсоний хислатдир[1].

---

[1] Манба: Ахмад Муҳаммад Турсун. "Сиз кандай яшамокчисиз?", 96-100-бетлар

ҲИКМАТ

Пул қўлда бўлсин, кўнгилда эмас.

ЎЙЛАБ КЎРДИНГИЗМИ?

Мол-дунёимиз ортди, аммо ҳузур-ҳаловатимиз йўқолди.

Қулайликлар ортди, аммо вақтимиз камайди.

Дорилар кўпайди, касалликлар озаймади

Кеч ётиб, эрталаб чарчоқ билан уйғонамиз.

Кам китоб ўқиймиз, кўп телевизор кўрамиз.

Кўп гапирамиз-у, кам эътибор берамиз.

Пул топишни ўргандик, сарфлашни эплолмадик.

Ойга учиб-қайтишни биламиз, лекин қўшнимиз билан кўришишга икки қадам босолмаймиз.

Фазода нималар бўлаётганини биламиз-у, ички кечинмаларимиздан хабаримиз йўқ.

Ҳавони тозалаймиз, лекин руҳларимиз кир.

Режалар тузамиз-у, натижалар кўринмайди.

Шошилишни ўргандик, сабрни ёддан чиқардик.

Таниш-ларимиз кўп, ҳақиқий дўстларимиз кам.

Ютуқларимиз кўп, негадир кувончимиз оз[1].

МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШИШНИНГ ОЛТИН ҚОИДАЛАРИ

Вакт – инсоннинг энг катта сармояси. Муваффакият сири ана шу сармоядан унумли фойдаланишда. Сўзимиз исботи учун улуғлар ҳаётига, қилган ишларига назар ташласак, кифоя. Улар вакт исрофидан сақланишган, қандай иш бўлмасин, жиддийлик билан ёндошишган, доим изланишда, интилишда бўлишган. Биз кўпинча вакт етишмаётганидан нолиймиз. Ҳолбуки, улуғлар яшаган давр би-

---

Манба: "Мусулмонлар таквими"нинг 2003-йилги 3-сони.

лан ҳозирги пайтнинг вакт ўлчовлари фарк қилмайди. Демак, фарк – ўзимизда.

Расулуллох соллаллоху алайҳи ва саллам огохлантирганларидек, кишининг бир куни иккинчисига ўхшаши яхшилик аломати эмас. Шунга кўра, мусулмон одам доим изланишда бўлади, ҳар соҳада гараккий этишга интилади. Қуйида бериладиган кондаларни ўзлаштирсак, вужудимизга ин куриб олган турли никобдаги дангасалик барҳам топиши мумкин. Шунда шояд вактни таксимлаш енгиллашса, бизга зерикарли туюлган машғулотлар неъмат эканини англаб, уларга жиддийлик билан ёндошишимизга туртки бўлса, кунларимизга ўзгача ранглар кирса.

1. Ишлаш учун қулай вактни кутиб ўтирманг. Шуни билинг: ҳар бир кун, ҳар бир соат ишлаш учун қулай вактдир. Ишлаш учун қулай жой ахтарманг. Шуни билинг: ҳар бир жой ишлаш учун қулай ердир.

2. Бугун қилишингиз керак бўлган ишни, дарсни, вазифани эртага колдирманг. Чунки ҳар бир кунинг ўзига белгиланган иши бўлади.

3. Бир вактда фақат битта ишни қилинг, битта дарс, битта китоб, ҳатто бир бўлим устидагина ишланг. Токи диккатингиз бўлинмасин.

4. Бошлаган ишингизни охирига етказмасдан бошқасига ўтманг.

5. Бугунги ишни тугатгандан сўнг эртага нима қилишни режалаштиринг.

6. Ишлашга ўтирган чоғингизда бутун рухий, жисмоний кувватингиз билан ўзингизни шу ишга бағишланг.

7. Қилаетган ишингизда кийинчилик учраса, уни енгмасдан бир одим ҳам чекинманг. Шуни билинг: ишлаш иштиёки кийинчиликни енгишдан туғилади. Бу нарса кишига маънавий завк беради.

8. Ишингизда учраган кийинчиликни олдин бўлиб ташланг, кейин кисмни битта-биттадан, навбат билан ҳал этишга ҳаракат қилинг.

9. Мунтазам ишланг, иш жараснида узоқ ганаффус қилманг. Токи ишлаш қобилиятингиз сусаймасин.

10. Бир иш устида чарчасангиз, дам олиш учун ишингизни ўзгартиринг ёки иш суръатини пасайтиринг. Фақат дам олиш баҳонасида асло бекор ўтирманг. Ҳатто таътил ойларида ҳам оз бўлса-да ишланг.

11. Иш унумини иш устида ўтказган вактингиз билан ўлчаб, "Бугун шунча соат ишладим, етади", деманг, ишнинг натижасига каранг.

12. Кўпрок фикр қилинг. Зеро, ишлаш ҳаракат қилиш ёки ўқиб-ёзишдан иборат эмас.

13. Бирор ишни бошлаганингизда шошма-шошарлик қилманг, сингдириб, ҳазм қилиб ишланг, ўрганинг.

14. Бугун нима қилганингизни, қандай натижаларга эришганингизни ўйламасдан, эртага нима иш қилишни режалаштирмасдан уйкуга кетманг.

15. Жаҳл пайтида ҳеч качон бирор иш қилишга бел боғламанг, ғазабингиз босилишини кутинг.

16. Бир ишни қилиш-қилмасликда қатъий карорга келолмасангиз, унинг фойдали, зарарли томонларини яхшилаб ҳисоблаб кўринг, фойдаси кўп, зарари камини танланг.

17. Сабрли бўлинг. Тома-тома кўл бўлур. Томчилар бир жойга тушавергач, охир-окибат тошни ҳам емиради.

18. Ёши улуғлар тажрибасидан фойдаланинг, тажрибадан ўтган нарсаларни бекорга яна тажриба қилишга киришманг.

19. Ишни бошлашдан олдин яхшилаб ўйланг, сўнгги пушаймон фойда бермайди.

20. Ҳаётингиз, танлаган йўлингиз ҳақида иккиланиб нажот ахтарган пайтингизда маслаҳат сўрайдиган одамни тўғри танланг.

21. Ютуғингиздан мағрурланманг. Чунки, мактаниш келажакдаги ютуқларнинг энг катта душманидир'.

Манба: Махмуд Асъад Жўшон, "Ўқув ва ёзув малакаси", 17-20-бетлар.

ҲИКМАТЛАР

1. Одам кўнглига тугиб, ўз олдига аниқ максад кўйса, тилакпинг машаккатли йўллари якин бўлади.

(Юсуф Хос Ҳожиб).

2. Одам интиладиган чўққи тоғ чўққиси сингари булутлар орасида эмас, ерда бўлади.

(Абдулла Қаҳҳор).

3. Аслида хаётда бирор мақсад билан яшашнинг ўзи – бахт. Мақсадсиз яшаш шундай кўргиликки, у хеч кимпинг бошига тушмасин! Кишида максад бўлса, унга эришиш йўлида курашиш, машаккат чекиш, таъна-дашномлар эшитиб куйиб-ёниб юриш хам – бахт.

(Эркин Воҳидов).

ҲОРҒИНЛИК САБАБЛАРИ

Илм-фан, техника тараккий этган хозирги замонда кўпчилик ўзини негадир хорғин, лохас хис килади. Ҳатто мириқиб дам олгандан кейин хам чарчок таркамагандек туюлади. Бунинг сабаби нимада?

Ҳорғинлик асосий сабабларидан бири - орзу-хаваснинг кўплиги. Инсон орзуининг чегараси йўк. Чунки нафс хеч качон тўймайди. Унга канча кўп бўлса, шунча яхши. Энг ёмони, хавойи нафс бора-бора кишини ўзининг кулига айлантириб олади.

Қалбдаги орзулар фақат ширин хаёл суриш билан рўёбга чикмайди. Бунинг учун кўп маблағ, яъни пул керак. Пул топиш учун эса тинимсиз елиб-югуриш лозим. Айникса, бировлардан ортда колмай деб данғиллама тўй килиш, кўшнисидан кам жойи йўклигини кўрсатиб кўйиш учун баланд-баланд иморатлар куриш учун озмунча сарф-харажат килинадими?! Имкони борлар кийналмай килади бу ишларни. Аммо курби етмайдиганлар баланд дорга осилиб, орзулар ортидан кувишлари жуда кимматга тушади:

хузур-халоватларини кетказади, ўзларини ҳорғин қилади, хаётларини ғам-ташвишларга кўмиб ташлайди.

Ҳорғинликнинг яна бир сабаби – гунох-маъсият. Зино, ўғрилик, каллоблик, ёлғончилик, иккиюзламачилик каби гунохлар киши танасини чарчатибгина колмай, калбига кора доғ туширади, дилини хира килади, рухий тушкунликка олиб боради. Айникса, бировнинг дилини оғритган, ўзгалар хакини еган харомхўр кимсанинг рухий, тиббий холати губдан ёмонлашади.

Оғзига келганини гапириш, вайсакилик хам хорғинликка сабаб бўлади. Урни келганда фойдали гапни гапириш киши учун фазилат. Бирок, хаддан ташкари кўп гапириш одамни чарчатади. Буни тиббий тарафдан гушунтирадиган бўлсак, овоз хосил бўлишида тил, икки лаб, оғиз бўшлиғи, бурун бўшлиғи, юз, пешана суюклари орасида жойлашган кўшимча ковакдар, халкум, трахея, бронхлар, ўпка иштирок этади. Қаранг, бир оғиз гап айтиш учун канча аъзо харакатланади? Агар меъёридан ортик сўзланса, одам чарчайди, холдан тояди. Устига-устак, кўп гапириш калбни корайтиради, ғийбат, ёлғон-яшик сўзлар сабаб елкага тоғдай гунохлар юкланади. Бунда хам тана чарчайди, хам калб кораяди. Кўнгил безовталиги, дил хиралиги мана шундан келиб чикади.

Кўп овкат ейиш, маишатга берилиш хам инсонни холдан тойидиради. Пайгамбаримиз соллаллоху алайхи ва саллам таомни меъёрида ейишни тайинлаганлар. Шифокорлар хам хаддан ташкари кўп овкат ейишдан кайтаришади. Чунки ортикча таом асаб тизимини заифлаштиради, ичакларга оғирлик юклайди, овкат хазм бўлишига салбий таъсир кўрсатади.

Одатда, биз бакувват бўлиш учун кўпрок таом ейишга харакат киламиз. Аслида ортикча таом инсонга кувват бағишламайди, аксинча кучини киркади. Нега десангиз, жигар, ошкозон овкат хазм килиш учун анча куч сарфлайди. Кўп овкат еган одамнинг куввати овкат хазм килишга кетиб колади.

Шу билан бирга, овкатни вактида истеъмол килиш хам керак. Кўпчилик кечки овкатни вактидан анча ўтказиб (уйкуга ётишдан олдин) истеъмол килади. Бизнинг шароитда кечки овкат шомдан кейин ейилади. Устига-устак, одатда кечки овкатга ош ва шунга ўхшаш секин хазм бўладиган таомлар тайёрланади. Аслида ухлашдан камида 2-3 (иложи бўлса, 4-5) соат олдин овкатланиш тавсия этилади. Ота-боболаримиз кечки таомни аср билан шом орасида тановул килишган.

Ҳорғинлик сабабларидан яна бири – хасад, носоғлом ракобат, бир-биридан ўзишга харакат килиш. Ўз мавкеъини ошириш, мол-дунёсини янада кўпайтириш учун одамлар бир-бирлари билан тинимсиз ракобатлашади, бири бошкасидан ўзишга, хечам ортда колмасликка зўр бериб гиришади. Бу ишлар ижобий маънода, меъёрида бўлса, майли. Аммо кўп холларда ўзаро ракобат хасад окибатида келиб чикади. Бундай кимўзар ўйини асаб толаларини чарчатади, инсонни холдан тойдиради.

Шуни ёдда гутайлик: хасад, адават, гина-кудурат, тушкунлик, вахима, васваса (хеч кимдан кам эмасман, деган фикр) танани хам, мияни хам толиктиради. Окибатда одамнинг куввати камаяди, асаби бузилади, соғлиги ёмонлашади.

Ризк хакида хавотирли ўйлар, умидсизлик хам одамни ҳорғин килади. Инсон рухий холати моддий холатидан устун туради. Зеро, тушкун кайфият хар кандай бакувват танани хам букиб кўяди. Рухан соғлом одам харчанд заиф бўлса-да, муаммоларга карши курашишда ўзида куч топа олади

Мўмин банда ризк харакатида бўлади, Аллох таоло хар бир тирик жонзот ризкини етказиб туришига аник ишонади. Ризк хакида хавотирли ўйлар шайтоннинг васвасасидир. Бу нарса инсонни каноатдан айро килади, ўзини ортикча уринтиради, бутун умрини тирикчиликка бағишлашга мажбур этади. Бу ўз-ўзидан хорғинликка сабаб

бўлади. Қолаверса, фақат тирикчилик кетидан елиб-югурадиган одам секин-аста маънавий оламдан узилиб колади. Имон-эътиқоддан, илм-маърифатдан йирок одамда хузур-халоват бўлмайди.

БАРВАҚТ ТУРИШГА ОДАТЛАНИНГ!

Пайғамбаримиз соллаллоху алайҳи ва саллам: "Ё Аллоҳ! Умматимнинг барвакт килган ишларига барака бер!" деб хакимизга дуо килганлар. Бу дуо магзини чаккан ота-боболаримиз вактли туришга одатланишган, тонгдан ишга киришишган. Натижада кўп ютукларга эришишган. Улар фарзандларини ҳам шунга ўргатиб боришган. Миллий урф-одатларимизга кўра, келинлар эрта тонгдан кўчаларга сув сепишади, ховлини, кўчаларни супуриб-сидириб, саранжом-саришта килиб кўядилар, ахлатларни олиб, ег тушса ялагудек топ-тоза ҳолга келтирадилар. Бу ишларда кўп хайр-барака бор.

Инсон эрта тонгда туриб, юз-кўлини ювиб, Яратганга шукроналар айтиб, ибодатдан сўнг ишга киришса, иши баракали бўлади. Бу ҳамма сохага тегишли. Илм олишни мисол килиб келтирадиган бўлсак, тонг сахарда китоб ўкилса, маълумотлар хотирада яхши сакланади. Чунки уйку вактида дам олган мия маълумотларни яхши кабул килади.

Динимиз таълимотларига кўра, инсон барвакт уйкудан туриб, ишларини бажариб, хуфтондан сўнг эртарок уйкуга ётади. Иложи бўлса, шомдан кейин кўчага чикмаган маъкул. Айникса, болаларни шом пайтида ташкарига чикармаслик таъкидланган. Чунки шом пайтида жинлар ер юзи бўйлаб таркалади. Улар болаларга зиён етказиб кўйиши мумкин. Эътибор берсангиз, бемаҳалда кўчада санкиб юрганларга жин текканини, турли рухий касалликларга чалинганини кўрамиз. Шариат кўрсатмасига амал килинса, бундай нохуш ҳолатлар олди олинади.

Ҳадиси шарифларда айтилишича, хуфтондан кейин ўзаро гаплашиб ўтириш, бехуда ишлар билан машғул бўлиш маъқул эмас. Айрим одамлар тун ярмигача телевизор кўриб, алламаҳалда уйқуга кетади. Натижада эрталаб жуда кеч уйғонади. Бундай кишилар рўзғорида барака, ишида унум бўлмайди. Бунака ҳаёт тарзи киши соғлиғига ҳам зарар келтиради.

Ҳадиси шарифда шундай дейилган: "Ризқ талабида барвакт ҳаракат қилинглар! Зеро, эрталабдан ҳаракат қилиш барака, муваффаққият келтиради" (Имом Табароний ривоят қилган).

Баъзи одамлар ризки торлигидан шикоят қилади, "Қанча ҳаракат қилсам ҳам бирим икки бўлмайди!" деб зорланади. Уларнинг ҳолатига қуйидаги ҳадиси шариф изоҳ беради.

"Тонгги (уйқу) ризқ (келиши)ни тўсади" (Имом Ахмад ривоят қилган).

Ким кунини хайрли суратда бошласа, қолган қисми ҳам хайрли бўлади, ишлари бароридан келади, Аллоҳ тарафидан ўша банда ризкига барака берилади. Ривоятларда келишича, куёш чиққунча бўлган вақт оралиғида ризклар таксимланади. Ризқ таксимотида иштирок этмаган банда ундан маҳрум бўлган билан баравар. Чунки тонг отгач ҳам уйқудан уйғонмаган банда ўрнидан ланж, дили хира бўлиб туради. Натижада унда ғайрат-шижоат бўлмайди, бирон ишни ҳафсала билан қилмайди. Шунинг учун ризқидан барака кетади.

АГАР ҚЎЛИНГИЗДАН КЕЛСА...

Ҳаётнинг лаззати "Ема, ичма, бўл бахил, бой бўлмасанг – мен кафил", деган номаъқул сафсатага амал қилиб, тишнинг кирини сўриб ўтиришда эмас ёки ҳалол-ҳаромнинг фаркига бормай, мол-дунё тўплаб, очкўзлик қилиб, кўп еб, қориб силаб, тиш кавлаб, ағанаб ётишда ҳам эмас.

Инсон умри – қиска. Буни ҳаммамиз биламиз. Ҳаёт жуда тез ўтиб кетади. Утган кунимиз қайтиб келмайди.

Шундай экан, дунёга келиб, бировга яхшилик килишдан кўра лаззатлирок иш бормикан дунеда? Шунинг учун ҳам доно халқимиз "Ҳожат чиқар – кокилмайсан, қилич келса чопилмайсан" деб жуда тўғри айтган.

Агар қўлингиздан келса, йиқилган кишиларни турғазиб қўйинг, чарчаган одамнинг оғирини енгил қилинг, бирон нарсага мухтож одамни кўрсангиз, ердам қўлини чўзинг, ақл сўраганнинг маслаҳатгўйи, йўл сўраганнинг рахнамоси бўлинг.

Агар қўлингиздан келса, ахлоқий гўзалликда одамлар сараси, аклирасоликда олимлар доноси бўлинг. Эл-юртдан четлашманг, ҳар қадамда кўрганларингизни еру дўстларингиз билан баҳам кўринг.

Агар қўлингиздан келса, ўйлаб гапиринг, сўзингизда ҳаққонийлик, қатъият бўлсин, маъноли сўзлаб яхши натижани кўзланг.

Агар қўлингиздан келса, ота-боболаримизнинг "Кўп ўйла, оз сўйла" мақолига риоя этинг, сўзингиз ишингизга монанд бўлсин, аклий, жисмоний меҳнатдан қочманг, ишнинг кўзини билинг, сўзнинг мағзини топинг, кийинчиликдан қўркманг, ютуғингиздан ҳаволаниб кетманг, ўзингизни ҳас-чўпдан пастга урманг, мағрурланиб тўғри йўлдан оғманг.

Агар қўлингиздан келса, янгича фикрлашга, янгича ишлашга, хулосалар чиқаришга одатланинг, халол меҳнатингиз, соф виждонингиз, расо аклингиз, яхши хулқ-атворингиз билан халқ ишончини оқланг.

Агар қўлингиздан келса, "Бешикдан қабргача илм изла" буйруғига амал қилиб, барча илмларни ўрганинг, билганларингизни ёш авлодга ўргатинг!.

Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2013 йилги 2-сони, 3-4-бетлари

КАТТА МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШГАНЛАРНИНГ ЭРТАЛАБКИ ОДАТИ

Ҳаётда кўп муваффакиятга эришган одамларга хотиржам яшаш, бахтли бўлиш, янада унумли ишлаш учун нима ёрдам беради? Хусусан, улар тонгда нималар қилади? Келинг, шулар билан танишиб чиқамиз.

1. Эрта уйғониш.

Вақт ниҳоятда қадрли неъматдир. Буни тушунган муваффакият соҳиблари саҳарги 5:30, 4:30, ҳатто 4:00 да туришга одатланишган. Улар нафақат вақт устидан ҳукмронлик қилишади, балки муҳим ишларни эртарок бошлашади.

Шундай экан, уйқудан вақтлирок туришга одатланинг, уйғониш вактини ҳар куни 15 дакика ортга суриб, секинаста эрта туришга ўрганинг.

2. Машқ бажариш.

Эрталабдан жисмонан тетик бўлиш учун енгил машклар бажаринг. Машғулотлар сизни фақат соғлом қилибгина қолмай, иродангизни мустаҳкамлайди, стрессларга курашувчанлигингизни оширади.

Машк қилиш учун вакт белгилаб олинг. Бир соат шуғулланиш сизни чарчатиб кўйиши мумкин. Шунинг учун 10 дакика югуриш, юриш, турли машклар бажариш етарли.

3. "Қувват учун муддат" соати.

Интилишингиз сўнмаслигига ҳеч ким кафолат бермайди. Шунинг учун доим ўзингизни илҳомлантириб туринг. Буни яхши билган муваффакиятли инсонлар ўзларидаги ғайратни ошириш учун анча вакт сарфлайдилар. Ахир сиз бирор вазифани бажаришда давом этишингиз учун рухан гайёр бўлишингиз керак. Шундай экан, бироз вактни шижоатингизни оширишга хизмат киладиган ҳикоялар, машҳур инсонлар ҳикматларини ўкишга ажратинг.

4. Қийин ишни аввал бошлаш.

Муваффакиятли шахслар иродаси тонгда айни уйғок холда бўлади. Шундан фойдаланиб, улар ўзлари учун энг

мураккаб вазифани бажариб оладилар. Натижада ишни битириш анча силлиқ кечади.

Шу боис хар кун учун энг қийин бир вазифани танлаб, уни нонуштагача бажаришни одат қилинг.

5. Турмуш ўртоғи билан мулоқот қилиш.

Эрталаб маълум вақтни турмуш ўртоғингиз билан алоқани тиклаш ёки мустахкамлашга ажратинг. У билан режаларингиз, молиявий аҳволингиз, ҳатто кизикишларингиз хакида сухбатлашинг. Бу, сизга улар ҳаётида ўз ўрнингизни сақлаб колишга ёрдам беради. Айни тонг чоғида фикрлар жамланган бўлади. Шунинг учун эр-хотин сухбатини анъанага айлантириш жуда мухим.

6. Пухта режа ишлаб чикиш.

Вақтингиздан бир неча дакиқасини бугунги кунингиз йўналишини белгилаб олиш учун бағишламасангиз, қандай қилиб кунингиз унумли бўлишини таъминлайсиз? Ҳаётдаги максадларингизни бир бор кўз олдингизга келтириб, келгуси кун асосий вазифаларини кўриб чикинг. Бунга 10 дакика ажратишни одат қилсангиз, ишларингиз тартибли бўлади, кунингиз тушкунликларсиз ўтади.

7. Мияни "тозалаш", мулоҳаза юритиш.

Сукут сақланг, дуо қилинг, турли ёмон фикрларни миянгиздан чикариб ташланг. Ёдда тутинг: 90 фоиз касалликлар сиқилиш оқибатида келиб чиқади. Шундай экан, кўнглингизни хира киладиган нарсаларни унутинг.

8. Вақтни болалар билан ўтказиш.

Фарзанди борлар учун мухим маслаҳат. "Мени болам бирпасда катта бўлиб колди-я! У билан кўп вақтимни ўтказолмадим", деб афсусланадиган ота-оналардан бирига айланиб колманг Эрта тонгда кизалоғингиз ёки ўғлингизга кийинишда ёрдамлашинг, ўзгачарок нонушта тайёрлаб беринг, уларнинг орзулари ҳақида сухбат куринг. Ишингиз оилавий ҳаётингизга халақит бермасин[1].

Манба: www.xabardor.uz

ҚЎЛИНГИЗДАН КЕЛАДИГАН 20 ТА ФОЙДАЛИ ИШ

Соғлом турмуш тарзига эришиш учун психологлар қуйидаги 20 та фойдали ишни кун тартибига киритишни тавсия этишган:

1. Доим бир хил вактда ухланг, бир хил вактда уйғонинг.

2. Нонушта, тушлик, кечки овкатни ҳар куни бир вактда тановул килинг.

3. Бир суткада 8 соатдан кўп ухламанг.

4. Ётишдан олдин бироз пиеда юринг, тоза ҳаводан баҳраманд бўлинг.

5. Кун давомида камида 1,5 литр сув ичинг.

6. Ҳар куни мева-сабзавотлар енг.

7. Ётишдан олдин бир стакан қатик ичинг.

8. Кун давомида компьютердан 2 соатдан ортик фойдаланманг.

9. Ташқи кўринишингизга эътибор беринг.

10. Сахарда югуринг ёки пиёда юринг.

11. Спорт билан шуғулланинг.

12. Табассум килинг.

13. Ҳар куни 5 та янги сўз ўрганинг.

14. Ҳар куни уйингизни тартибга солинг, кераксиз нарсалардан воз кечинг.

15. Эрталабки бадантарбияни канда килманг.

16. Ҳар куни янги нарса ўрганишга харакат қилинг, бугунги кунингиз кечагисидан фарк килсин.

17. Ҳар куни камида 10-15 сахифа китоб ўкинг.

18. Ўзингизда сабр-каноат фазилатини шакллантиринг.

19. Инсонларга чиройли муомалада бўлинг.

20. Фақат яхши ният килинг.

II-БУЛИМ. ФАРОҒАТ ҚАСРИ

БАХТЛИ ҲАЁТ САРИ

Никоҳ инсон ҳаётидаги энг муҳим бурилиш нуқтаси саналади. Чунки, алоҳида яшаган икки инсон ҳасти никоҳдан кейин бирлашади. Энди, "мен" ва "у" эмас, "биз" деган тушунча пайдо бўлади. Никоҳ билан икки вужуд, икки қалб бир тан, бир жонга айланади. Буни "оила" дейилади. Муҳаббат билан қурилган оила аъзолари ҳузур-ҳаловатда яшайди. Оиласи тинч инсон қалби хотиржам бўлади. Зеро, ўз уйини фароғат қасрига айлантиролмаганлар оиладан ташқарида ҳам бахтга, ютуққа эришолмайди. Муваффақият сари илк одим оиладан бошланади. Шу маънода, қуйида никоҳ ҳамда оилавий бахт ҳақида сухбатлашамиз.

УЙЛАНИШ ҲУКМИ

Кишининг жинсий куввати, эркаклик масъулиятини адо эта олишига кўра, уйланиш ҳукми беш хил бўлади:

1. Фарз. Махрга, аёл нафақасига етарли моли бор, хотинга зулм килмайдиган, уйланмаса, зинога кетиши аник. факат уйланиш билан зинодан сақлана оладиган кишилар учун уйланиш фарздир. Бундай эркаклар уйланмай юрсалар, қаттиқ гуноҳкор бўладилар.

2. Вожиб. Махрга, аёл нафакасига етарли моли бор, уйланса, хотинини бока оладиган, унга зулм қилмайдиган, уйланмаса, зинога кетиш хавфи бор кишилар учун уйланиш вожибдир. Бундай кишилар ҳам уйланмасалар, гуноҳкор бўладилар.

3. Суннат. Махрга, аёл нафақасига етарли моли бор, хотинини боқишга қодир, унга зулм қилмайдиган, жинсий муносабатга лаёқатли, уйланмаса ҳам ўзини зинодан сақлай оладиган кишилар учун уйланиш суннатдир. Бундай кишилар уйлансалар, савобга эришадилар, уйланмасалар, гуноҳкор бўлмайдилар.

4. Ҳаром. Махрга, аёл нафақасига қурби етмайдиган, уйланса, хотинини боқа олмайдиган, унга зулм қилиши, жинсий лаёқатсизлиги аниқ кишилар учун уйланиш ҳаром. Бундай кишиларнинг уйланиши жоиз эмас.

Агар жинсий алоқага қодир бўлса-ю, бироқ етарли маблағи бўлмаса, уйланишга имкон топгунича рўза тутади. Чунки рўза инсонни ножоиз ишлардан сақлайди.

5. Макрух. Уйланса, аёлини керакли нарсалар билан таъминлай олмаслик, жинсий алоқага ярамаслик эҳтимоли кўпроқ кишилар учун уйланиш макрухдир.

НИКОҲДАН КЎЗЛАНГАН МАҚСАД НИМА?

"Никоҳ" сўзи "қўшилиш", "киришиш", "боғланиш" маъноларини билдиради. Эр-хотин ўртасини боғловчи битимга "никоҳ" дейилади. Чунончи, бирга турмуш қуришлари учун шаръий тўсиқ бўлмаган аёл билан эркакнинг бир-биридан лаззат олишларини ҳалол йўлга солувчи битим никоҳдир.

Никоҳ ақди (шартномаси) битимларнинг энг яхшиси саналади. Зеро, никоҳ икки инсон ўртасини меҳр-муҳаббат риштаси билан боғлайди. Никоҳ зурриёт қолдиришга биринчи қадам, жинсий аъзони бузуқликдан сақлаш йўлидир.

Никоҳ шарафли, муборак ақддир. Аллоҳ таоло уни бандалари фойдаси, эзгу мақсадларга эришишлари учун жорий қилган.

Никоҳдан кўзланган муҳим мақсад зурриёт қолдириш, ҳаромдан сақланишдир.

1. Зурриёт колдириш.

Уйланишни истаган кишининг биринчи максади Яратганга ибодат қиладиган, ҳакига дуо киладиган, инсонлар ўртасида номини сақлайдиган солиҳ фарзанд кўриш бўлиши лозим.

2. Ҳаромдан сақланиш.

Уйланишдан энг асосий максад шаҳватни кондиришгина бўлмай, зинодан, бошка бузукликлардан сакланиш хамдир. Шаҳватни тўғри кондириш бандани харомдан сақлайди. Инсон бутун фикрини шахватни кондиришга каратиб, такрор-такрор жимо қилишга берилса, максади ўзини зинодан сақлаш бўлмаса, унинг ҳайвонлардан кандай фарки колади?!

Шундай экан, ўзаро жинсий ором олишда эрда ҳам, аёлда хам тўғри максад бўлиши керак. Бу мақсад харомдан сақланиш учун шаҳватни ҳалол йўл билан кондиришдир Аммо уйланишдан муроди фақат жинсий қўшилиш хаваси бўлган, бундан бошка фикри йўк одамлар учун уйланиш факат шаҳвоний хирсни оширади. Улар ўзларининг ҳалол аёллари билан каноатланмайдилар, балки ҳаромга оғиб кетадилар[1].

КУЁВ БЎЛИШ ОДОБЛАРИ

Ҳар бир йигит ҳаётидаги энг унутилмас дамларни кутади, тўй кунига ўзгача гайёргарлик кўради. Куёв бўлди, дегани ота-онасидан ташкари яна битта оилага эга бўлди, ўзининг мустакил ҳаётини бошлади, деганидир. Шундай экан, тўйдан олдин хар бир йигит ўзининг ҳаёт йўлини танлаши, оиласини моддий таъминлай оладиган ҳолатда бўлиши керак. Зеро, йигитнинг касб-кори тайинли, билими ёки қўлида хунари бўлса, кийинчилик кўрмай яшайди.

---

[1] Манба: Мухаммад Ахмад Канъон, "Эр-хотинлик асослари", 8-10-бетлар; Салохиддин Мухиддин, "Оила ва шаръий никоҳ одоблари", 7-8-бетлар.

Аввалари тўйдан олдин йигит-қизнинг бир-бирига қай даражада муносиблиги яхшилаб ўрганилган, етти аждоди обдон сўраб-суриштирилган. Қолаверса, йигитларга ўтин ёрдириб синаб кўрилган. Афсуски, хозирда бу удумлар унутилиб, унинг ўрнига асосий эътибор кўша-кўша латта-путта, мебел, уй жиҳозларига қаратилган. Натижада икки ёшни қовуштириш учун жуда катта сарф-харажат талаб қилинмоқда, ортиқча оворагарчиликлар келиб чиқмоқда. Энг ёмони, тўй қилишда асосан моддиятга эътибор қаратилгани учун арзимас сабаблар билан оилалар ажралиб кетмоқда. Вахоланки, тўйга фақат моддий тарафдан эмас, маънавий-рухий томонлама хам тараддуд кўрилади.

Оила қуриш арафасида турган йигитлар қуйидагиларга эътибор беришларини тавсия этамиз:

1. Оила қуришдан олдин оилани бошқариш ҳақида ўйланг, унга тайёр бўлинг. Чунки мустақил оила қургандан кейин уни бошкариш, ота-онага "юк" бўлмаслик керак. Агар ўғил тўйдан кейин хам ота-онасига оғирлигини солаверса, хотини, фарзандлари олдида обрўйи қолмайди. Бу нарса аёлнинг унга нисбатан муносабати ўзгаришига, фарзандлари тарбияси бузилишига олиб боради.

2. Тўй арафасида каллиғингизга, унинг ота-онасига киз томондан келадиган сарпо-сурук, совға-саломларга қараб баҳо берманг. Сиз йигитсиз. Уз ғурурингиз, ориятингиз бўлсин. Моддий буюмларни деб ўзингизни ерга урманг, бўлажак қайнотангиз мулкига кўз олайтирманг, тама қилманг, ҳалол меҳнатингиз оркасидан кун кўришни ўйланг, бировга юк бўлманг.

3. Оила куриш сирларини тортинмасдан сўраб-суриштиринг, китоблардан ўқиб-ўрганинг, тежамкор бўлинг, исрофгарчиликдан сакланинг, топиш-тутиш, бозор-ўчар қилиш ҳадисини олинг.

4. Аёл кишининг дили нозик бўлади. Ҳадеб келинни уйда ёлғиз қолдириб, кўчама-кўча юрманг, улфатлар билан овора бўлиб аёлингизни эътиборсиз колдирманг. Ишдан

кейин дархол уйга кайтинг. Ортикча улфатчилик баднафсликка олиб боради. Баднафслик эса саломатлик кушандасидир.

5. Турли мишмишларга ишонманг. Сиз ўз оғзидан эшитмаган гап учун келинга озор берманг, тўс-тўполон кўтарманг.

6. Аёлингизни бегона эркаклардан химоя қилинг, рашкли бўлинг. Аммо, бу меъёридан ошиб кетмасин. Бўлар-бўлмасга аёлингизни рашк қилиб зуғум ўтказманг. Чунки, уни ноўрин хафа қилсангиз, унда сизга нисбатан мехр-муҳаббат сусаяди.

7. Тўйдан олдин ҳам, кейин ҳам зинҳор ҳаром ичимликларни оғзингизга олманг, пок, озода ҳолда юринг. Икки ёшнинг бахтли бўлиши улардан дунёга келадиган фарзандларга боғлиқ. Бола соғлом бўлиши учун ота-онанинг сб-ичиши ҳалол бўлиши керак. Ичкилик ичиб юрадиган эр-хотиндан носоғлом бола дунёга келишини ёдда тутинг.

8. Келин янги хонадонга бирдан мослашиб кетолмайди, ийманади, тортинади. Шунинг учун сиз унга шундай муомала қилинг, у бегона оилада эмас, ўз оиласида эканига ишонсин.

9. Ҳаёт тажрибасига эга инсонлардан маслаҳат олинг, бирок "Қаттиқ тур", "Бошидан бўш келма", "Сирингни берма" деган гап-сўзларга парво килманг[1].

МУЛОҲАЗА

Баъзи ёшлар оила куришга юракларини тайёрлашдан олдин уйларини таъмирлашга, моддий тайёргарликка бор эътиборларини каратадилар. Табиийки, хато киладилар. Чунки оила куришга факат пул биланмас, дил билан, калб билан тайёргарлик кўрилади.

Манба: Т. Курбонов, "Одобнома", 137-142-бетлар.

КЕЛИН БЎЛИШ ОДОБЛАРИ

Миллий урф-одатларимизга кўра, киз боладан биринчи талаб килинадиган нарса, бу – хаё, иффат, номус. Беномуслик, хаёсизлик киз бола бахтининг заволи, ота-онанинг шўридир. Ок либос кийиб ўзга хонадон эшигидан кириб боришга муяссар бўлган мастура киз бахтлидир. Аммо бу бахтнинг қанчалик мустахкамлиги ўлчови нимадалигини окила кизлар яхши билишади. Ота-она юзини ерга каратмаслик учун киз бола хамиша одоб-ахлоқли бўлиши, хаёиффатни кадрлаши, номусини хар кандай нарсадан устун билиб, хакиқий инсон бўлишга харакат килиши керак.

Келин бўлиш тартиб-коидалари хакида гапирганда, кизлар бироз уялиб, юзларини яширганлари яхши. Бу, уларнинг шаркона одобидир. Хаёсизда одоб, уят бўлмаиди. Шу билан бирга, киз болани вояга етказаётган ота-она жигарбандлари ёлғиз ўтишини хоҳламайди. Ўғилми, кизми, куни келиб турмуш куради, оила бошлиги ёки бекаси бўлади. Шунинг учун мустакил хаётга тайёргарлик кўриш хакида уларга сабок бериш зарур.

Энг аввало, хар бир киз бир умр ота-онаси билан яшамаслигини англасин, мустакил оила куриб бошка хонадонга фарзанд бўлишини билсин.

Киз бола ўз келажагига эътибор билан карасин, гўзал одобларни ўзлаштирсин. Зеро, инсон одоб-ахлоки билан азиз-мукаррамдир.

Киз бола хушмуомала бўлсин, бетгачопарлик килмасин. Аёл кишининг дағал сўзлаши, эркакчасига шанғиллаши жудаям хунук одат. Айникса, ота-онанинг бетига сапчишдан, ўзидан катта, кўпни кўрган нуроний кишиларга хурматсизлик килишдан сакланиш керак. Ўзбекона муомала одобини ўзлаштириш кизнинг кўрки саналади. Хушмуомала, итоаткор кизни одамлар: "Фалончининг кизи бирон марта каттик гапирганини эшитмадик. Отасига рахмат! Киз бола шундай бўлса!" деб хавас килишади.

Қиз бола меҳнатсевар, чаққон бўлгани маъқул. Зеро, ҳамма уни кузатади. Агар кизнинг одобини, меҳнатсеварлигини, ҳаё-ибосини мақтасалар, бу унинг учун шарафдир. Шунда "Мана шу кизни келин қилсам! ." деб орзу қиладилар.

Қиз бола одамлар ичида ўзини ортикча ясама гўзал қилиб кўрсатмасин, бўлар-бўлмас пардоз-андозлар билан ўзига оро бермасин. Бу, кизнинг камтарлигидандир. Бу хислат унинг фойдасига ишлайди. Чунки, курук зеб-зийнат билан чиройли бўлиб колмайди одам. Инсон зотининг, айникса, киз боланинг чиройи имон-эътикод, хаё-ибо, одоб-ахлокдир.

Шу билан бирга, пала-партишлик, ўзига эътибор бермаслик хам яхши эмас. Ораста бўлиш, кийган кийими янги бўлмаса ҳам ювилган, дазмолланган, авратини (уятли жойларини) ёпган, ўзига муносиб бўлгани маъкул.

Қиз бола бичиш-тикишни яхши ўрганиши зарур. Келажакда оилада унча-мунча нарсаларни ўзи бичади, ўзи тикади. Аёл чевар бўлса, моддий, маънавий тарафдан кўп фойдаси тегади.

Пазандалик хам киз боланинг борган жойида униб-ўсиб, оиласига чин аъзо бўлишида катта аҳамиятга эга. Бор нарсадан ширин таомлар тайёрлай билиш уй бекасининг қандайлигини кўрсатади. Бу кобилият аёл кишига – ой юзидаги хол каби – ярашиқлидир. Кўпинча ёшлар орасидаги келишмовчиликларга, оилалар бузилиб кетишига айнан аёлнинг укувсизлиги, таом тайёрлашга нўноқлиги, бепарволиги сабаб бўлади. Бундай келинлардан қайноналари "Келиним нон ёпишниям билмайди. Овкатни эплаб пиширолмайди", деб фиғони фалакка етиб шикоят қиладилар. Бу, аёлнинг шаънига яхши гап эмас. Киз бола канчалик пазанда, уддабурон бўлса, эрининг хам, кайнота-кайнонасининг хам мехрини козонади, олкишларига сазовор бўлади.

Кизнинг ота-онаси канчалик бой-бадавлат бўлсаям, кам харажат қилиб, ширин таомлар пиширишни ўрга-

тишгани маъкул. Чунки, қиз ўртахол ёки камбағалроқ оилага келин бўлиб тушиши мумкин. Ота-она мансаби қанча юқори, обрўйи баланд, мол-дунеси бисер бўлмасин, қизларини турмушга тайёрлашга эътиборли бўлишлари талаб этилади. Чунки уларнинг мансаблари, бойликлари билан қизлари бахтли бўлиб қолмайди. Бахтни пулга сотиб олиш иложи йўқ.

Ортиқча тилла такинчоқлар, ялтир-юлтир кийимлар, меъёридан кўп упа-элик суришга ўрганиш қиз болани бахтсиз қилиши турган гап. Бу такаббурликка, одамларни менсимасликка олиб боради. Қолаверса, ташқи гўзаллик инсонни одоб-ахлоқчалик зийнатлай олмайди.

Ҳар бир қиз – Аллоҳ насиб этса – бир кун она бўлади. Шунинг учун қиз бола турмуш қуришдан олдин бола тарбиясини, чақалоқ парваришлаш қоидаларини тортинмасдан ўрганиши, билмаганини сўраб-суриштириши керак. Шу мавзуга оид момолар ўгитини, китобларни ўқиши фойдадан холи бўлмайди. Чунки, ёш келинлар чақалоқ парваришлашни билмаганлари учун кўп хатоларга йўл қўядилар. Бу борада энг яқин маслаҳатчи қизнинг онасидир. Она қизига керакли йўл-йўриқ кўрсатиб, уни турмушга яхшилаб тайёрлаб борса, максадга мувофиқ бўлади.

Қиз бола ўзининг саломатлигига ҳам эътиборли бўлсин. Зеро, соғлом онадан соғлом бола дунёга келади. Она маънан, жисмонан соғлом бўлса, баркамол авлодни вояга етказади.

Қиз бола келин бўлиб тушганидан кейин ўзининг ижобий томонларини кўрсата билсин. Уйни саранжом-саришта тутиш, супуриш-сидириш, ҳамма ёқни озода тутиш асосий фазилатдир.

Турмуш ўртоғи хурматини жойига қўйиш келиннинг асосий вазифаси саналади. Ўзбек оилаларида эркак бошчилик қилади. Шундай экан, келин эри билан ҳукук талашмаслиги, "Мен ҳам раҳбарман. Менинг ҳам сўзим ўтади"

кабилида гапирмаслиги керак. Агар келиннинг эркакдан бирон жиҳати (ҳусни, ота-онасининг мансаб-мартабаси ёки бойлиги) устун бўлса, шунда ҳам эрини асло камситмасин. Зеро, бу яхшиликка олиб бормайди.

Баъзан кекса қайнота ёки қайнона хуноби ошиб, ўзларини тутолмай қаттиқроқ гапириб юборсалар, келин уларнинг бетига сапчимасдан, оғир-вазмин бўлгани, бир гапдан қолгани маъқул. Келин доим шайтонга ҳай берса, ўзига яхши бўлади. Ғазаб отига минган одам бироздан кейин ҳовуридан тушиб, қилмишига пушаймон бўлади, ҳатто узр сўрайди. Бунака таранг вазиятда тилни тийган, асабини жиловлай олган одам ютади.

Оила келин "Қарс икки қўлдан чиқади" деган ҳикмат маъзини англаб етади. Оилада бўлиб турадиган баъзи келишмовчиликларга келиннинг ўзи ҳам сабаб бўлади. Асаблари мустаҳкам аёл бундай пайтда ўзини тута олади. Айби бўлса, узр сўрайди, бошқалардан ўтса, кечиради. Шу зайл ҳаёт бир маромда давом этади.

Оилада бўладиган гап-сўзларни ота-онасига, қўни-қўшниларига етказиш яхшиликка олиб бормайди. Гап ташувчилик, иғво қилиш – жудаям ёмон одат. Бу иллат оила тинчлигини бузади. Шунинг учун бу борада эҳтиёт бўлиш, тилни беҳуда гаплардан тийиш керак. Тилини тийган, фойдасиз гап-сўзлардан, беҳуда ишлардан йироқ юрган одамнинг ҳаёти осуда, кўнгли хотиржам бўлади.

Ҳар бир ота-она қизининг бахтли бўлишини, борган жойида туп қўйиб палак ёзишини, ўзидан кўпайишини истайди. Аммо бу ширин истакнинг ўзи камлик қилади. Ота-она қизлари кўзида ёш кўрмаслиги учун унинг болалигидан шу ҳақида қайғурса, фарзандни яхши тарбиялаб, бахтга муносиб қилиб ўстирса, мурод-мақсадига етади[1].

Манба. Т. Қурбонов. "Одобнома", 143-147-бетлар

БЕБАҲО БОЙЛИК

Хотинларга хос энг гўзал, кадрли безак иффатдир. Иффати йўқ аел нурсиз, яланғоч бир гавдадан ўзга нарса эмас. Иффатини саклашга уринмаган аёллар хеч качон мухаббатга, илтифотга сазовор бўлолмайдилар.

Опа-сингиллар! Сизлар учун энг зўр бойлик, энг улуғ мартаба, энг буюк фазилат иффатли бўлиш. Иффатли аёл – гарчи камбағал бўлсаям – маънавий жиҳатдан бадавлатдир. Иффатсиз аёл канчалик бой бўлмасин, эл назарида факир, хурматсиздир. Бўйнига такилган маржон, бошига, кўкрагига такилган гавҳар, сандик тўла пуллар билан ҳам иффатни сотиб олиш мумкинмас. Иффат шундай зўр бойликки, унинг бахоси йўк (Олиматул банот).

СОЛИҲА ОНАНИНГ ҚИЗИГА БЕРГАН МАСЛАҲАТЛАРИ

Ривоят килинишича, Асмо бинти Ҳорис келин бўлиб куёв уйига – хожаси хонадонига кетадиган кунда онаси Умома томонидан унга шундай насиҳат килинди:

"Болажоним, севикли кизим, мени яхши тингла. Насиҳат ҳар кимга лозим. Ўгит ҳаммага зарур. Насиҳат билмаганга ўргатади, билганнинг эсига солади.

Севикли кизим, агар бир киз ота-онаси камбағаллиги учун эрга берилиши керак бўлса, сен хеч качон узатилмасдинг. Чунки отанг жуда бадавлат, юкори мартаба эгаси. Сен шундай бир одамнинг кизисан!..

Лекин ҳаёт бошкача. Аллох бизларни яратган, биз учун ҳаёт конунларини белгилаган. Ҳар бир инсон Аллох белгилаб берган конунлар чегарасида умр ўтказади. Аллохнинг конунига кўра, ҳаётга кадам кўядиган вакт келганда, ҳар бир аёл бир хожага, ҳар бир хожа бир аёлга мухтож бўлади. Эркаклар хотинлар учун, хотинлар эркаклар учун яратилган. Бу конунни хеч ким буза олмайди, киёматга кадар давом этади.

Шу сабаб сен туғилиб ўсган, вояга етган уйингдан, яйраб-яшнаб ўйнаб юрган ерингдан чиқиб ўзинг билмайдиган, нотаниш бир уйга, шунгача ўзинг яхши билмаган инсон уйига, ўзингники бўладиган уйга борасан.

Суюкли қизим, кўзимнинг нури! Сен ул зотга (эрингга) шундай хизмат қил: сен унга ер бўлки, у сенга осмон бўлсин. Сен хожангга бир уй бўл, у сенга устун бўлсин!

Қизим, энди сенга айтадиган ўгитларимга қулоқ сол, уларни доим ёдингда тут:

1. Қаноат соҳибаси бўл. Ўз ҳолингга шукр қил. Эринг уйга нима олиб келса – хоҳ ейдиган, хоҳ киядиган нарса бўлсин – хушфеъллик, гўзал одоб билан қабул қил, эрингга ташаккур айт. Зеро, бахтли ҳаёт кечиришнинг бир йўли ўз ҳолига шукр қилишдир. Ҳолига шукр қилмаган, нафсини тиймаган кишида қалб хотиржамлиги бўлмайди.

2. Эрингга итоат эт, "Қил" деганини қил, "Қилма" деганидан сақлан! Эринг билан суҳбатлашганда итоатли эканингни тушуниб олсин. Шунда Аллоҳ таоло сендан рози бўлади, уйингиз саодат нуридан порлайди.

3. Эрингнинг кўзи тушадиган жойларга яхши эътибор бер: уй ичини, ташқарисини ниҳоятда тоза тут. Шундай қилки, хожангнинг кўзига биронта ҳам чиркин ер кўринмасин.

4. Уст-бошингни тоза тут. Эринг фақат хушбўйликни сезсин, димоғига ёмон ҳид келмасин. Чунки ёмон ҳид эринг кўз ўнгида сенинг обрўйингни туширади, сендан ирганишига сабаб бўлади.

5. Овқатни вақтида тайёрла, овқатланиш вақтини зинҳор кечга сурма. Эринг қачон овқатланишга ўрганган бўлса, ўша пайтга овқатингни ҳозирла. У келиши билан тезда дастурхон ёз. Шуни яхши бил: очлик киши жаҳлини тез чиқаради.

6. Ухлаш, уйғониш вақтини яхши билиб ол! Унинг ётиш пайти бўлса, ўрнини тайёрлаб қўй.

7. Хожангнинг мулкига, ашёларига жуда эътиборли бўл, унинг мол-дунёини яхши сақла, буюмларини авайлаб асра. Чунки унинг мулки сеникидир.

8. Эрингнинг қариндош-уруғларига хурмат кўрсат! Бу билан унинг эътиборини козонасан. Яқинларини хурмат килиш хожангни хурмат килиш демакдир. Бу, эътибор козониш учун жудаям мухим.

9. Эрингнинг сирини бошкаларга айтма. Агар айтиб кўйсанг, ишончингни йўкотасан. Натижада оиланг бузилади, ҳамжиҳатликка дарз кетади.

10. Эрингнинг динга тўғри келадиган барча буйруклариини адо эт, ҳеч қачон унга нисбатан итоатсизлик қилма.

Шуни яхши бил: хожанг хафа бўлганида хурсанд бўлишдан, шодон пайтида хафа бўлишдан эҳтиёт бўл. Чунки бу билан унинг кувончу дардига шерик эмаслигинг кўриниб колади. Бу, фахм-фаросатсиз, тарбиясиз одамлар ишидир ".

ТЎЙДАН ОЛДИН ҚИЗНИ КЎРИШ

Уйланмоқчи бўлган йигит бўлажак қайлиғини кўриши – совчилик нияти билан – жоиз. Машхур саҳоба Абу Ҳурайра розияллоху анҳу ривоят килади: "Расулуллох соллаллоху алайҳи ва саллам бир аёлга уйланмоқчи бўлган кишидан: "Уни кўрдингми?" деб сўралилар. У: "Йўк", деди. "Бориб, уни кўр", дедилар" (Имом Муслим ривоят қилган).

Бошка ҳадисда шундай дейилган: "Агар сизлардан бирингиз бирон аёлга совчи юбормоқчи бўлса, у аёлнинг никоҳига боис жойларини кўра олса, кўрсин".

Уйланмоқчи бўлган йигит кизнинг фақат юзини, икки кафтини кўриши мумкин. Ундан бошка жойларни кўрмайди. Зеро, юз гўзалликни, икки кафт бадан салохиятини кўрсатади. Йигит кизнинг оғзи, баданининг ҳидини, сочининг гўзаллигини онаси ёки синглиси оркали билиши мумкин.

Манба: Юсуф Товаслий, "Ҳикматлар хазинаси", 20-22-betlar.

Энг яхшиси, йигит қизни совчи юбормасдан олдин кўрсин. Агар ёқмаса, қизга озор етказмайди, совчи юбормайди. Қизни кўриш учун унинг розилиги еки билиши шарт эмас. Йигит қизга билдирмай уни кўриши мумкин. Шунисси яхши. Имом Аҳмад ва Табароний Абу Ҳумайд Содий розияллоҳу анҳудан ривоят қилишича, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам: "Агар сизлардан биринги аелга совчи юборган бўлса, у аел билмаса-да, уйланиш ниятида уни кўриши гунох эмас", деганлар.

Совчилар бир битимга келишганидан сўнг йигит-қиз яқинлари розилигини билдириш учун фотиҳа ўқиш маъқул. Аммо фотиҳа никоҳ ҳисобланмайди. Уйланажак йигит бўлажак келин билан танҳо колиши, у билан саехатга чикиши, бир-бирлариникига бориб-келиб туришлари, тунларни бирга бедор ўтказишлари кўп мусулмонлар ўрганаётган бузуқ одатлардандир. Бунга эргашаётган баъзи мусулмонлар: "Шу йўл билан йигит-қиз бир-бирининг фесъл-атворини ўрганади, танишади", дейдилар. Бу нарса воқеликка асосланмаган хаёлдир. Чунки у пайтда йигит ҳам, қиз ҳам аслида ўзларида йўк яхши хислатларни бордек қилиб кўрсатишга уринади. Ҳақикат эса жимжималар, ҳийлалар кўтариладиган, улардаги ҳақикий фесъл-атвор бир-бирига ошкор бўладиган тўйдан кейин намоён бўлади. Тез орада уларнинг бир-биридан кўнгли совийди.

Тадқиқотлар шуни кўрсатади, йигит-қиз оила куришнинг ҳамма боскичларида, яъни совчилик, тўй, кўшилиш чоғларида шаръий ҳукмларга риоя этишлари – Аллоҳ таолонинг изни билан – уларга бахтли оилавий ҳаётни кафолатлайди. Шуни ҳам унутмаслик лозим: ғайридинлар одатини тутганлар кўп холларда бахтсиз бўлади[1].

Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Ахмад Муҳаммад, "Динда саволим бор", 306-308-бетлар.

КЕЛИН-КУЁВ ҚАНДАЙ БЎЛИШИ КЕРАК?

Ҳакиқий йигит диёнатли қизга уйланишни максад қилади. Агар қиз диёнатли бўлиб, устига мол-дунё, обрў-эътибор, гўзаллик соҳибаси ҳам бўлса, нур устига нур. Аммо бойлиги, мансаб-мартабаси, чиройи бўлса-ю, диёнатсиз бўлса, фазилат саналмайди. Молдор диёнатсиз аёл бўйсунмас, диёнатсиз гўзал аёл мағрур, обрўли диёнатсиз аёл такаббур бўлади. Диёнатли аёл гўзал, бадавлат, обрўли бўлсаям, камтар, хушхулқ бўлади.

Пайғамбаримиз соллаллоху алайҳи ва саллам: "Аёлни тўрт нарса – мол-мулки, насл-насаби, гўзаллиги, диндиёнати учун никоҳлаб оладилар. Сен диёнатлисини танла, барака топкур!" деганлар.

Шунга кўра, уламолар уйланиш борасида етти ўлчаб бир кесишни, бўлажак келинни адолатли, инсоф-тавфиқли кўни-кўшнилардан сўраб-суриштиришни маслаҳат беришган.

Мазкур сифатлар эркакларга ҳам хос. Зеро, қиз ҳам йигитнинг келишганлиги, бойлиги, обрўйи, насабига алданиб колмай, диёнатли йигитни танлаши керак. Диёнатли, солиҳ йигит жуфт бўлиш учун энг муҳим сифатларга эга саналади. Колган сифатлар диёнатдан кейинги ўринда туради.

Диёнатли йигит хотинини ҳар томонлама ҳимоя қилади, у билан тотув яшайди, унча-мунча инжиқликларини кўтаради. Энг муҳими, уни яхши кўрса, эъзозлайди. Борди-ю ёмон кўрса, зулм қилмайди. Агар аёл бирга яшашни истамаса, уни қийнаб ушлаб турмайди, йўлини очиб кўяди.

Ҳозирда кўп одамлар куёв танлашда охиратни ўйламай иш қилишмоқда. Улар куёвнинг имон-эътиқоди, одоб-ахлоқидан кўра отасининг мансабига, бойлигига учиб қизлари бахтига зомин бўлишмоқда. Сир эмас, ахлоксиз, ишратпараст, нашаванд, пиёниста, бузук йигитларнинг кўпи харом даромад ҳисобига бой бўлган оилалар фарзандидир.

Оилавий ҳаёт қийинчилик, масъулиятларга тўла бўлади. У – ҳолатлар ўзгаришининг улкан майдони. Оила бой-

лик асосига қурилган бўлса, мол-дунё кетгач, нима бўлади? Чиройга, обрўга асосланган оилаларда бу ҳолатлар ўзгарса-чи? Шубҳасиз, оилада "инқилоб" юз беради, келишмовчилик бош кўтаради. Зеро, оила мустаҳкам асосга эмас, бекарор нарсага, шахсий истакларга асосланган эди.

Аммо диёнатга эътибор бериб оила қурилса-чи? Дин-диёнат мусулмон қалбидаги мустаҳкам акидадир. Мусулмоннинг сўзию иши имонга асосланади. Шундан келиб чиқиб бошқалар билан муомала қилади.

Диёнатли эр ёки аёл кенгликда Аллоҳ таолога шукрли, қийинчиликда сабрли бўлади, вокеликка имон билан ёндошади, жуфти ҳалолига вафо қилади. Бахтнинг асоси дин-диёнатда, одоб-ахлоқда. Эр-хотиннинг бир-бирига меҳр-муҳаббати, ҳурмати ҳам уларнинг нақадар диёнатли эканларига боғлиқ.

Куёв танлаш борасида қизнинг отасига, амакиси ёки тоғаларига катта масъулият юкланади. Иложи бўлса, бўлғуси куёв ҳақида яхшилаб сўраб-суриштирилса, турли усуллар орқали синаб кўрилса, фойдадан холи бўлмайди[1].

ҲИКМАТ

Бахтли ота-она бахтли фарзандларни улғайтиради. Бир-бирини севган, ҳурмат қилган ота-она фарзандлари ҳам бир-бирига меҳрли бўлади.

ҲАҚИҚИЙ БАХТ МЕЗОНИ

Оқила қиз ўзи учун пардоз-андозни, ялтир-юлтир кийимларни эмас, имон билан ҳаёни зийнат деб билади.

Ақлли йигит қизнинг "замонавий" кийинишига, данғиллама иморатига, дадасининг каерда ишлашию канча мол-дунёси борлигига эмас, имонига, ҳаёсига, одоб-ахлоқига эътибор беради.

---

[1] Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, "Динда саволим бор", 311-312-бетлар.

КЕЛИН ТАНЛАШ

Келин танлашда қуйидагиларга аҳамият бериш лозим:

1. Оҳ-воҳ қилиб, ҳамма нарсадан нолийверадиган;

2. Қилган ишини миннат этадиган;

3. Бегона эркакларга – кўз учида бўлса ҳам шаҳват билан карайдиган;

4. Ташқарида безаниб-ясаниб, уйида бефаросатлик билан кийинадиган;

5. Итоатсиз, кибрли, кўпол кизларни асло жуфтликка танлаб бўлмайди.

Имом Ғаззолий "Никоҳ одоби"да жуфт танлашда қуйидаги саккиз жиҳатга аҳамият бериш лозимлигини таъкидлаган:

1. Бўлғуси келиннинг дин-диёнатли бўлиши муҳим аҳамиятга эга. Зеро, ҳакикий солиҳа, диёнатли аёлда кейинчалик бошка ибратли, яхши жиҳатлар ҳам жамулжам бўлади.

2. Яхши ахлоқли бўлиши ҳам муҳим. Зеро, маҳмадона, шаллаки, каноатсиз, бузуқи аелдан солиҳ фарзанд дунега келиши даргумон. Шу боис бўлажак куёвларга миннатни хуш кўрадиган, шаҳватпараст, молпараст, бесабр, кўча учунгина безанадиган хулки ёмон кизлар билан оила курмаслик тавсия этилади.

3. Келиннинг гўзал, хушрўй бўлиши ҳам зарурий шартлардан саналади. Чунки мухаббатни алангалатувчи омиллардан бири чеҳра гўзаллигидир. Кўримсиз аёл чеҳраси кўнгилни тезда зада қилиши мумкин. Шу билан бирга, гўзаллик диёнат, хушхулқликдан айро бўлмаслиги лозим. Диёнатсиз, бадхулқ аёлнинг чеҳра гўзаллиги бузуқликка етаклаши хавфи бор.

4. Келинга бериладиган маҳрнинг оз бўлиши ҳам максадга мувофиқдир.

5. Келиннинг туға олиш қобилиятига эга бўлиши ҳам ўта муҳим. Ҳакикатан, хомиладор бўлиш имкониятидан маҳрум аёлларга уйланмасликни кўп олимлар маъқуллаш-

ган. Чунки, уйланишдан кўзланган максадлардан бири ўзидан зурриёт колдириш, наслни давом эттириш.

6. Жуфтликка танланган киз бокира бўлгани яхши. Сабаби:

– Бокира келинчак илк дўст кадрига етади, факат ўзи билган эрини севади, одатда, у билан кифояланади, олдин эркак синаган аёлга нисбатан эрига муҳаббатли бўлади;

– бокира асл эри томонидан кўпрок севилади. Чунки рафикасининг олдинги турмушини эслаш эркак кўнглини ғаш қилиши, эҳтиросини сусайтириши мумкин;

олдин турмуш курган асл биринчи эрини кўпрок эслайди. Зеро, муҳаббат илк жуфт билан жўшкинрок бўлади, хотирада яхширок сакланади.

7. Аёлнинг насл-насабли бўлиши ҳам муҳим ўрин тутади. Ўзбекчиликда етти аждод суриштирилиши бежиз эмас. Зотан, таг-тугли, зоти асл, диёнатли кизларгина келажакда иффатли, ҳаёли муслима аёл бўлиб, солиҳ, соғлом фарзандларни тарбиялашга кодир бўлади. Бу ўринда наслий касалликларни суриштириш ҳам зарур.

8. Жуфтликка танланган аёл якин кариндош бўлмагани маъкул. Чунки шаҳват кувваги ҳам эҳтиросли назар, эркалашга узвий боғлик. Замонавий тиббиёт илми эҳтиролар жўшкинлиги аёлнинг нотанишлигига боғлик эканини эътироф этмокда. Аникланишича, якин кариндошлардан курилган оилалардаги эркакларда "рухий мижоз сустлиги" дарди анча кўп учрар экан. Бунинг яна бошка салбий томонлари бор. Бу ҳакида куйирокда тўхталиб ўтамиз[1].

КУЁВ ТАНЛАШ

Ота-она куёв танлашда ўта хушёр бўлишлари талаб этилади. Мозийда аждодларимиз бадхулк, чехраси хунук, имони заиф, дин-диёнатсиз, киз ҳакини адо этолмайдиган,

[1] Манба: Ўкгам Муҳаммад Мурод, "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият", 89-92-бетлар.

насл-насаби нопок куёвларга дуч келмаслик учун йигит билан кўришиб, яхшилаб синашган.

Афсуски, бугунги кунда кўп замондошларимиз куёв танлаш борасида охиратни ўйламай иш килишмокда. Бундай одамлар куёвнинг ўзидан кўра ота-онаси мансабига, бойлигига учиб, кизлари бахтига зомин бўлишмокда.

Демак, куёв танлашда отага катта масъулият юкланади. Чунончи, бўлғуси куёв хакида эринмасдан суриштирилса, турли услубларни кўллаб синаб кўрилса, кизнинг отаси (ёки акаси, амакиси, тоғаси) қайта-кайта суҳбатлашса, фойдадан холи бўлмайди. Қолаверса, оталар бўлғуси куёвнинг тўлиқ гиббий кўрикдан ўтишини ҳам назорат килишса, нур устига нур бўларди[1].

ЯҚИН ҚАРИНДОШГА УЙЛАНИШ МУМКИНМИ?

Амма, амаки, хола, тоғалар маҳрам, бирок уларнинг фарзандлари номаҳрам ҳисобланади. Демак, амакиваччa, холаваччалар ўзаро никоҳланишлари шаръан жоиздир. Аммо бегоналарга караганда кариндошларга уйланишнинг хавфли, нокулай томонлари бор. Маълумки, фарзанд соғлом туғилишида эр-хотиннинг бир-бирига мухаббати, кучли жинсий истаги катта ахамиятга эга. Баъзан шундай бўлади, амакиваччалар бир ховлида вояга етишади, бир-бирини жуда якин хис килишади. Бинобарин, уларда бир-бирига нисбатан жинсий хохиш умуман бўлмаслиги мумкин. Шунингдек, кариндошлар орасида эмикдошлик кўп учрайди. Мана шу икки жихат фарзандлар ногирон туғилишига олиб келади.

Замонавий илм-фан боланинг нуксонли, майиб-мажрух туғилишига асосий сабаб килиб якин кариндошларга никоҳланишни кўрсатмокда. Кон ўхшашлиги туфайли пайдо бўлган келишмовчилик кариндошлар орасида кўпрок уч-

---

[1] Манба: Ўктам Муҳаммад Мурод, "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият", 92-94-бетлар.

рагани сабаб дўхтирлар шундай хулосага келишган. Шунингдек, тиб илми эътироф этишича, келинчак қанчалик нотаниш, сирли туюлса, куёвдаги эҳтирос шунча жўшқин бўлар экан. Шунинг учун болаликдан "сингил" деб уктириб келинган қизга уйлантиришдан олдин йигитнинг хоҳиш-истаги билан ҳам ҳисоблашиш зарур[1].

РЎЗҒОР ТУТИШ ОДОБЛАРИ

Урф-одатларимизга кўра, тўйдан кейин келин-куёв уйини алоҳида қилиш учун бир сидра рўзғор анжомлари олиб берилади, моддий ёрдам кўрсатилади, ота-она ёшларга фотиҳа беради. Энди ёш келин-куёв мустақил оилада яшай бошлайди. Буёғига улар турли синовлардан ўтадилар, турмушнинг аччиқ-чучугини бирга тотадилар. Бу синов анча муддат чўзилиши мумкин. Шундан кейин эр-хотиннинг бир-бирига ишончи туғилади. Бирок синов жараёнида сабр-каноатсиз ёшлар оксаб колади. Уларга сал-пал қийинчилик ҳам ёмон таъсир килади. Шундай пайтда ота-она ҳам маънавий, ҳам моддий ёрдам бериб, қўллаб-қувватлаб туришгани яхши. Зеро, мустақил оила униб-ўсишида ота-онанинг, маҳалла-кўйнинг ўрни катта.

Оила қуриш, ота-она бўлиш – оддий иш эмас. Оила бошкаришга, рўзғор тутишга йигит ҳам, қиз ҳам тайёрланиши, қурилган оилани қадрлай билиши керак.

Оилабоп эркак, рўзғорбоп аёл онадан тайёр ҳолда туғилмайди. Бу нарса тарбия жараёнида пишиб етилади. Шунинг учун ёшларни мустақил ҳаётга ўргатиб борилади, зарур сабоқлар берилади.

Ўғил бола – бўлажак куёв, оила бошлиғи. Хўш, унинг вазифаси нималардан иборат?

Энг аввало, йигит оила қуришга тайёр бўлсин. Қолаверса, жисмонан соғлом, бардам-бақувват бўлиши би-

---

Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, "Динда саволим бор", 303-бет.

лан бирга, қўлида ҳунари бўлсин, ўқимишли, билимли, одоб-ахлоқли, меҳнаткаш бўлсин. Чунки бутун бошли оила тизгини айнан унинг қўлида бўлади. Оила бошлиғи меҳнатсевар, укувли, ишбилармон, топиш-тутиши яхши бўлса, фаровон яшайди, ўғил-қизларни тарбиялаш, кийинтириш, едириб-ичириш бироз осон кечади. Укувсиз, топиш-тутишининг гайини йўқ, бебурд одамнинг оиласи ночор ҳолда бўлади. Бундай эркак доим рухи тушган, ғарибсифат ҳолда юради. Оиладан ортириб, тенгқурларига ўхшаб бирон кўзлаган мақсадига етолмайди, ғам-ташвишга ботади.

Шунинг учун эркак киши оила қурганидан кейин қуйидаги уч нарсани уддалаши талаб этилади:

1. Оилани моддий жиҳатдан таъминлаш.
2. Оила маънавий эҳтиёжларини қондириш.
3. Фарзанд тарбиясини яхши йўлга қўйиш.

Оилани моддий тарафдан таъминлаш учун меҳнат қилиш, топиш-тутишни билиш, оила бюджетини режалаштириш зарур. Шунингдек, оилада кирим-чиқимларни ҳисоблаб, нимани харид қилиш лозимлиги аниқлаб олинади. Айрим хонадонларда мана шу нарса йўлга қўйилмагани учун эр-хотиннинг топгани оила эҳтиёжларини таъминлашга ҳам етмайди. Натижада ота-онасига ёки қариндош-уруғига ортиқча "юк" бўлади, бировга орка қилиб яшайди. Йўқ деганда, қарзга ботади, маънавий юкни бўйнига оргмоқлаб олади.

Топган-тутганини меъерида, тежаб-тергаб сарфлаш, бозор-ўчар, савдо-сотиқ қилишни билиш эркак киши учун жуда муҳим. Пул топса-ю, сарфлашни билмаса, бозор қилишга нўнок бўлса, бундай йигитнинг иши юришмайди, оилани тебратиши қийин кечади. Шунинг учун йигит киши савдо илмини болалигидан ўрганиб, кўзини пишитиб боргани маъқул.

"Бекорчидан Худо безор" дейди халкимиз. Эркак киши оила аъзоларини фойдали меҳнат билан шуғулланишга, кў-

шимча даромад келтиришга жалб этиши зарур. Ҳаммани ўзига яраша меҳнат билан таъминлаш, унинг устидан адолат билан назорат қилиб туриш эркакнинг вазифасига киради.

Оила маънавий эҳтиёжи, бу – оила аъзолари тенг ҳукуклилиги, каттани катта, кичикни кичик деб ҳурматини жойига қўйиш, оиланинг маҳалла-қўйдаги обрўйини, номусини сақлаш. Бунинг учун оила аъзоларини тўғрисўз, ҳалол-пок, меҳнатсевар қилиб тарбияланади, оилада чақимчилик, ёлғончилик чиқишига йўл қўйилмайди, маҳаллага аралашишга, одамлар билан борди-келди қилишга чақирилади.

Қиз бола бўлажак она, мустакил оила бекаси. Унинг вазифаси нима?

Қиз боланинг бўйи чўзилиб, кўзга кўрина борган сари, бир томондан ота-онанинг кувончи ортса, бошқа томондан ташвиши кўпаяди. "Қизим бахтли бўлармикин, таг-тугли оилага тушиб, кўшгани билан кўша кариб, ували-жували бўлиб кетармикин" деган ўй ота-онани безовта қилади. Масаланинг мураккаблиги шундаки, киз бола бегона кишилар орасига келин бўлиб тушади. Қиз борадиган хонадон оила аъзолари қандай одамлар, феъли, рўзғор тутишлари кандай? Киз ўсиб-унган хонадондаги ҳаёт тарзи у ердагига мос келса-ку, нур устига нур. Кескин фарк қилса-чи? Бундай шароитга мослаша олмаган киз нима қилади? Йўл битта – шу оилага мослашиб, улар билан тил топишиб, борган жойида тип кўйиб палак ёзиши керак. Бошка йўл йўқ. Акс холда, ота-она хонадонига кўзида ёш билан тугун-терсагини кўтариб қайтиб боришга тўғри келади...

Киз боланинг укувсизлиги, турмушидан тинчимаслиги ота-она пешонаси шўрлиги, юзи шувитлиги, бахтиқаролигидир. Бунинг ўзига яраша сабаблари бор.

Айрим ота-оналар кизларига рўзғор тутишни, саранжом-саришталикни ўргатиш ўрнига ҳар хил сеп, кўрпа-тўшак, бошка кимматбаҳо нарсалар йиғиш билан овора бўлади. Халқимизда "Сепли бўлгунча эпли бўлсин" деган макол бор. Киз боланинг эпли бўлгани, рўзғор тутишни би-

лиши ҳар қандай сарподан, латта-путтадан яхши эмасми?! Агар келин пазанда, ширин таомлар устаси бўлса, эпчил, қўл-оёғи чаккон, тикиш-бичишни биладиган, саранжом-саришта бўлса, қандай яхши?! Бундай аёл эрини бахтли қилади, борган жойида тиниб-тинчийди, униб-ўсади.

Қиз бола турмушга чиқдими, унинг дилида "Бир ёстиққа бош қўйганим билан қўша қарийин" деган мақсад бўлиши керак. Ҳеч бир қизга келинлик либосини иккинчи марта кийиш лозим бўлмасин, деб тилак билдирилади. Чунки иккинчи турмуш – синган идиш. Уни ямаган билан ҳар канча мустаҳкам бўлса-да, барибир чандиғи қолади.

Кўча-кўйда ўзига оро берадиган, аммо рўзғор тутишга эътиборсиз айрим аёллар уйига кирсангиз, кўнглингиз беҳузур бўлиб кетади. Бундай хонадондаги уй анжомлари тартибсиз жойлашганини кўриб ачиниб кетади киши: жиҳозлар чанг босган, артиб тозаланмаган, ҳамма нарса дидсиз, эътиборсиз ташлаб қўйилган ..

Баъзи тадбирсиз аёллар ҳадеб гўштли таомларга куч беради, овқатлар турини кўпайтириб, алмаштириб бормайди. Бундай қилиш гўшт маҳсулотларини ҳаддан ортиқ ишлатиш билан исрофгарчиликка олиб борса, иккинчи томондан нуқул гўштли овқат еявериш оила аъзолари меъдасига тегади, инсон соғлиғига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Пазанда тадбиркор аёл овқат тайёрланадиган хонага оила аъзолари таъбига қараб овқатлар рўйхатини илиб қўяди, ҳафтада бир-икки кун гўштсиз, сутли, қатиқли овқат тайёрлайди. Шунда ҳам пул тежалади, ҳам соғлиққа фойда бўлади.

Хуллас, мустақил оила остонасида турган ҳар бир йигит-қиз рўзғор тутишни яхши ўзлаштирса, оиласи тинч, кўнгли хотиржам, иши унумли бўлади'.

Манба: Т. Курбонов. "Одобнома", 148-156-бетлар

НИКОҲ ШАРТНОМАСИ БИЛАН ЭР-ХОТИНГА ҚАНДАЙ МАЖБУРИЯТЛАР ЮКЛАНАДИ?

Никоҳ ақди (шартномаси) билан эр-хотиннинг ҳар бири жуфти олдида бир қанча вазифани зиммасига олади. Баъзи шартларга риоя этиш билан эр хотинига масъул бўлади. Бу ақднинг энг муҳим ҳукмлари қуйидагилар:

1. Никоҳ ақди билан йигит-қиз ўртасида эр-хотинлик карор топади, уларнинг ҳар бирига эр-хотинлик ҳукми лозим бўлади. Шунингдек, бир-биридан баҳра олишлари ҳалол бўлади, эрга хотинининг онаси, хотинга эрининг отаси маҳрам саналади, эр-хотин ўртасида меросхўрлик юзага келади.

2. Ақд боғланиши билан келишилган маҳрни хотинга бериш, уни озик-овкат, кийим-кечак, бошпана каби зарурий нарсалар билан таъминлаш эр зиммасига тушади.

3. Эрнинг хотинига – маълум тартибда – одоб бериш ҳукуқи юзага келади. Зеро, эр хотинга ҳомийдир. Хотин учун – шаръан мумкин бўлган ҳолларда – эрига бўйсуниши, эрининг уйида бўлиши, эрининг рухсатисиз ёки зарурагсиз уйдан чиқмаслиги вожиб (шарт) бўлади[1].

МАҲР БИЛАН ҚАЛИН ПУЛИНИНГ НИМА ФАРҚИ БОР?

Исломда қалин пули деган нарса умуман йўқ, балки қалиндан фарқ қиладиган маҳр бор. Маҳр – оила қуришга ихтиёр қилган қизга куёв кўнглидан чиқариб берадиган ҳадя. Эҳтимол, у тилла тақинчоқлар бўлар, балки чиройли кўйлаклар бўлар – буни келин-куёвнинг ўзлари белгилашади. Маҳр келиннинг шахсий мулки бўлади. Ота-онаси, яқинлари бунга аралашолмайди ёки эгалик қилолмайди. Маҳр белгилашдан мақсад – бўлажак келинларни ҳурматлаш, эъзозлаш, улар шундай совғаларга, хурсандчиликка

[1] Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, "Динда саволим бор". 298-299-бетлар.

сазовор эканини билдириш. Шунингдек, бу – никоҳдан ўтиб ҳалол турмушга қадам қўйган бахтли кунларидан бир ёдгорлик ҳамдир. Қолаверса, махр – келиннинг ўз ота-онаси уйини тарк этиб, бўлажак оиласига кўчиб боришга, ўзи никоҳдан ўтаётган киши билан аҳли аёл сифатида яшашга рози бўлгани учун чин кўнгилдан бериладиган совға.

Лекин бугунги кунда Исломнинг ана шу ажойиб анъанасига кўпам риоя қилинмаяпти. Баъзи жойларда "сут пули", баъзи ерларда "қалин пули" деб номланган, аслида бидъатдан иборат олди-бердиларнинг Ислом дини белгилаб берган махрга ҳеч қандай алоқаси йўқ.

Махр ҳам меъёрдан ошмаслиги керак. Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам: "Махри оз келиннинг баракоти кўп бўлади", деганлар. Махрнинг юқориси куёвнинг имконига қараб белгиланади. Қизимизни "кимматроққа сотиш"ни ўйламай, бунинг ўрнига унга Аллоҳдан бахт-саодат, кўша-кўша фарзанд, оиласига кут-барака сўраб дуо қилсак, максадга мувофиқ бўлади.

Бизда яна бир нотўғри ҳолат бор: никоҳ пайтида қиз махрини аниқ белгиламай, "Махрига бигта уй, айвон, сигири билан", деб қўйиш урф бўлган. Буни келин-куёв тушунмайди ҳам. Оқибатда келинларимиз ҳаки поймол этилади. Шунинг учун никоҳ пайтида гувоҳлар иштирокида махрни аниқ белгилаб, уни эсдан чиқармасликни куёвга таъкидлаб қўйиш лозим[1].

ОИЛА БОШЛИҒИ КИМ?

Эр-хотин ўртасидаги ўзаро ҳукуқ-масъулиятларни ёритишдан олдин ижтимоий ошкор ҳакиқатни баён этиш лозим. Бу, Аллоҳ таоло эркакларни аёлларга нисбатан кўтарган даражадир. Бакара сурасининг 228-оятида шундай дейилган: "Аёллар зиммаларидаги масъулиятларига

---

[1] Манба: Мухаммад Шариф Жуман, Ахмад Мухаммад, "Динда саволим бор", 315-316-бетлар.

тенг, инкор этилмас ҳукукка эгалар. Эркакларнинг аёлларга нисбатан даражаси бор".

Бу даража бошқариш, йўналтириш мартабасидир. Бошқариш ҳукуки эркакларга берилган. Нисо сурасининг 34-ояти мазмуни бундай: "Эркаклар аёлларга ҳомийдир. Бунинг боиси Аллоҳ таоло эркакларни аёллардан фазилатли қилгани, эркаклар молларидан нафақа беришларидир".

Эркак аёлдан ақлан, жисман, идрокан кучлидир. Бунга шубҳа йўқ. Эркакларнинг аёллардан ортиқча фазилати ҳеч бир ақлли инсонга маҳфий эмас.

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам: "Агар мен бир кишини иккинчи кишига сажда қилишга буюрганимда, эрнинг хотин зиммасида ҳаки кўп бўлганидан, хотинни эрига сажда қилишга буюрардим", деганлар.

"Эркаклар аёлларга ҳомийдир". Бу ҳомийлик аёлларга таълим-тарбия бериш, уларни молиявий таъминлаш, ҳимояга олиш, ғамхўрлик қилиш билан бўлади.

Аёл эрига итоат этиши, унинг топшириқларини — Аллоҳнинг амрига зид бўлмаса — бажариши лозим. Аммо эр топшириклари Аллоҳ амрларига зид бўлса, уни бажармайди. Зеро, Холиққа гуноҳкор бўлган ҳолда махлуққа итоат этилмайди.

Лекин эркакларнинг аёллардан афзаллигини, баъзи жоҳиллар ўйлаганидек, эр аёл устидан мутлақ ҳоким, унга истаган нарсасини юклайди, ҳоҳлаганини буюради, аёлнинг йўқ, дейишга, эрининг буйруғига қарши чиқишга ҳаки йўқ, чунки у ҳато қилса ҳам, золим, қўпол бўлса ҳам, эрдир, деб тушуниш тўғри эмас.

Бир нарсани таъкидлаб ўтиш лозим: хотинини қулни қалтаклагандек қалтакловчилар эркак ҳам, яхши одам ҳам эмас. Хотинига озор берувчилар, қўполлик қилувчилар, уларни камситувчилар меҳрдан айро, жуда ёмон эркаклардир.

Ҳақиқий маънодаги эр киши хотини билан яхши муносабатда бўлади, зиммасидаги масъулиятни садоқат билан

адо этади, унинг холатини яхшилайди, уни эзгу ишларга бошлайди, ёмонликдан қайтаради, хотини хато қилса, айбини тушунтиради, унга илтифот кўрсатади, кўполлик, манманлик қилмайди[1].

ХОТИННИНГ ЭР ЗИММАСИДАГИ ҲАҚЛАРИ

Эр-хотин бахтли яшашлари учун бир-бирларидаги ҳақларини яхши билиб олишлари, бунга қатъий амал қилишлари зарур. Аввал хотиннинг эрдаги ҳақлари ҳақида тўхталамиз.

Хотиннинг эр зиммасидаги ҳаки эрнинг ўзига ҳам, молига ҳам тегишли. Хотиннинг эри зиммасида махр, нафақа сингари молиявий, шахсий ҳаклари бор. Улар куйидагилар:

1. Эр хотинига яхши муомала қилади, бирга фаровон ҳаёт кечиради, унга озор бермайди. Зеро, ҳадиси шарифда: "Сизларнинг яхшиларингиз хотинларига яхши муомала килганингиздир", дейилган.

2. Эр хотиннинг озорини кўтаради, ғазабланганида, жаҳли чикканида мулойим бўлади, унинг хатоларини кечиради, камчиликка йўл кўйса, босиклик билан тушунтиради, билмаганини ўргатади.

3. Эркак хотини билан ўз кадрини туширмайдиган даражада ҳазиллашади, аёли кўнглини овлайди. Бу ишлар аёл дилини кувончга тўлдиради.

4. Эркак аёлини кизғанади, унинг ор-номусини сақлайди, оқибати бутуклик бўладиган ҳар қандай холатга бепарво карамайди. Аммо ёмон хаёлга бориш, ҳаддан зиёд талабчанлик ҳам маъқул эмас.

5. Эр хотинига алоҳида жой қилиб беради. Унда эрининг яқинларидан ҳеч ким бўлмаслиги керак.

6. Эр хотинга тайин қилинган махрни тўлиқ беради.

Манба: Мухаммад Шариф Жуман, Ахмад Мухаммад. "Динда саволим бор", 319-322-бетлар.

7. Эр хотинини озик-овкат, кийим-бош каби зарур нарсалар билан таъминлайди. Эр оиласига килган харажатлари учун савобга эришади

8. Эр хотинига Аллох буюрган амалларни, диний масалаларни, одоб-ахлокни ўргатади. Аввало, имон рукнларини, барча эътикодий масалаларни, шаръий хукмларни билдиради, доим намозга ундаб туради.

9. Эр аелларига бирдек, адолат билан муомала килади: мол, нафака, жинсий алокада бирини бошкасидан афзал кўрмайди, калб майлидан ўзга барча ишда уларга бир хилда карайди.

10. Хотини ахлоксизлик килса, эр уни тўғри йўлга солиш учун одоб ўргатади. Бу, хотинни ўзига бўйсунишга ундаш учунгина эмас, биринчи навбатда Аллох таолога итоат этишга чакириш максадида килинади. Агар хотин намозни колдирса, эри намозни адо килишга катъий тарзда буюради. Хотин бирор фарзни колдирса ёки бирор ножоиз ишга кўл урса, эр бунга бепарво бўлмайди. Зеро, эр унга масъулдир.

Хотинга одоб бериш боскичма-боскич олиб борилади. Аввало панд-насихат, огохлантириш, тарғиб килиш, кўркитиш лозим. Бу фойда бермаса, тўшакда унга орка килиб, сўнг бир хонада алохида тўшакда етилади. Аммо аёлнинг ўзини хонада ёлғиз колдириш ярамайди. Бир кечадан уч кечагача шундай ётса бўлади. Агар буям фойда бермаса, хотинини ранжитадиган даражада, аммо танасига зарар етказмай уради. Хотиннинг юзига, бошига, корнига, белига, баданининг зарарланадиган кисмига урилмайди.

Айримларга учинчи илож – уриш бироз эриш туюлса-да, бу бизга Яратган Зот томонидан буюрилганини унутмаслик лозим. Баъзи хукмларга инсоннинг ожиз акли етмаса, уларга имон нури ила караб, илохий кўрсатмаларга таслим бўлса, ўзига фойда.

Лекин бу, доим шундай усулни кўлланглар, дегани эмас. Аслида аёлини урадиганлар ахлокли кишилар тоифасига кирмайди. Колаверса, уриш жуда зарур бўл-

ганлагина қўлланади. Масаланинг яна бир жиҳати ҳам бор: муаммони бу тарзда ҳал этиш хотинни талоқ қилишдан, оила бузилиб кетишидан енгилроқдир.

11. Эр хотинининг иффатини сақлайди. Хотинини ҳаромдан ҳимоя қилиш эрга вожибдир. Бу, хотиннинг ҳоҳишини қўшилиш чоғида эътиборга олиш билан бўлади.

Ҳақиқий эркак аёлининг бегона кишилар билан бирга ўтиришига, улар билан ёлғиз қолишига, апоқ-чапоқ бўлиб кетишига йўл қўймайди, бундай ишларга зинҳор енгил қарамайди.

12. Эр хотинини сўкмайди, айбламайди, ҳақоратламайди, ёмонлаб пастга урмайди, унинг танасию ҳулқини, оиласию яқинларини камситмайди. Чунки бундай қилиш мусулмон кишига мутлақо тўғри келмайди.

13. Эр хотинини яхши кўрса, ҳурматини жойига қўяди, ёмон кўрса, зулм қилмайди. Истаса, чидаб яшасин ёки яхшиликча ажрашсин.

Шунингдек, эр аҳли аёли ҳузурига кўчадан салом бериб киради, улардан ҳол-аҳвол сўрайди, кўнглини кўтаради. Агар аёли кайфияти яхши бўлса, иккиси ёлғиз қолганида унинг сочларини силаб, илтифот кўрсатади. Бордию хотинини хафа ҳолда кўрса, яхши сўзлар билан унга тасалли беради.

Эр аёлига фарзанд тарбиясида якиндан ёрдам беради, унинг оғирини енгил қилади. Болаларга имон-эътиқодни тушунтириш, касб-ҳунар ўргатиш, уларни жисмонан чиниқтириш кўпроқ оталар зиммасига юклатилади.

Эр аёлининг ёмон қиликларига сабр қилади, уни тарбиялаш чораларини қидиради, ғазабланганда аёлига сукут сақлайди. Аёл киши заифа бўлгани учун ана шу сукутга таслим бўлади.

Эр рўзғор ташвишлари хусусида аёли билан маслаҳатлашади, бирок катта масъулиятли ишларни унинг гарданига юкламайди. Шунингдек, эркак киши ўзининг ғам-ташвишлари, ишидаги кўнгилсизликлар, зиммасида-

ги бурчлари, душманлари ҳақида гап очиб, аёлини хавотирга солмайди.

Аёли кечаю кундуз эр хизматини қилгани, рўзғор юмушларини бажаргани, фарзандларини бокиб-тарбиялагани, оиласи хазинабони, мунис ёр бўлгани учун унинг олдидан ҳам, ортидан ҳам фақат яхши дуолар қилади, миннатдорчилик билдиради, аёли ҳақида ноўрин гап айтмайди.

ЭСЛАТМА!

Қиз турмушга узатилиши билан унинг нафақаси: уй-жой, рўзғор буюмлари, кийим-кечак, озиқ-овқат, дори-дармон, хуллас, турмуш учун зарур барча нарса билан таъминлаш унинг эри зиммасига юклатилади. Шундай экан, эри бўла туриб, бутун оғирлигини ота-онасига ёки акаукаларига солиш ҳеч бир мантиққа тўғри келмайди. Хотини касал бўлиб колса, даволангани онасиникига юбориш белида белбоғи бор эркакнинг иши эмас. Йигитлар бу борада ҳушёрроқ бўлишлари талаб этилади.

ЭРНИНГ ХОТИН ЗИММАСИДАГИ ҲАҚЛАРИ

Хотинларнинг энг яхшиси уйига боғланган бўлади, эрига ҳамиша итоат этади, ўзига қарайди, уйини тартибли сақлайди, фарзандларига чиройли тарбия беради, оиласини бахтиёр кила олади. Аёл эрининг ҳақларини яхши билиб, уларни бекаму кўст адо этса, рафикалик бурчини бажарган саналади.

Қуйида эрнинг хотин зиммасидаги энг муҳим ҳақларини келтирамиз:

1. Хотин эрининг ҳакини ўз ҳакидан, ҳамма якинлари ҳақидан устун кўяди.

2. Ҳайз, нифос кунларидан бошка вактларда эри ундан лаззат олишни хоҳласа, ортикча каршилик қилмайди. Агар эрининг хохишига ижобий жавоб бермаса, гуноҳкор бўлади, фаришталар уни лаънатлайди.

Бу, эрнинг хотин зиммасидаги энг муҳим ҳакларидандир. Зеро, хотин эрининг тўшакдаги эҳтиежини ўйлаши оилавий бахт омилидир. Шунингдек, аёл ўз масъулиятини билмаслиги, эрининг ҳакига эътибор килмаслиги жанжал-тўполонга сабаб бўлади, кўп холда ажралишга олиб боради.

Шунингдек, хотин эридан рухсат олмасдан нафл рўза тутмайди. Чунки рўза баҳра олишга тўскинлик килади.

3. Хотин рухсатсиз эрига тегишли бирон нарсани – ўзининг якинларига ҳам бериши мумкин эмас. Агар берса, хотинга гунох, эрга савоб ёзилади.

4. Хотин эридан изн олмай уйдан чиқиши, уйдан бошка жойда ишлаши жоиз эмас. Эри истамаса, аёлларга кўшилмайди.

5. Хотин Аллох таоло берган насибага рози бўлади, эрига ҳадеб инжиклик килавермайди, хаёт кийинчиликлари ёки ночор ахволдалиги учун ғазабланмайди, ох-вох килмайди, балки сабр-каноат килиб, эрининг ризк топишдаги машаккатларини кадрлайди, харом касбга ўтишидан кўркиб, хожатидан ортик нарсаларни эридан талаб килмайди, эрини ҳам каноатга ундайди, харом йўллардан огохлантиради.

6. Хотин авратини беркитади, чиройини номахрамларга кўрсатмайди, иффатини саклайди. Аёлнинг калта, шаффоф либослар кийиши мутлако жоиз эмас. Бунда катта бузуклик бор.

7. Хотин эрининг дўстига нисбатан ўзини нотаништек тутади, эри уйида бўлмаганида унинг дўсти эшик кокса, у билан сўзлашмайди. Зеро, эркак киши дўстининг хотини билан танишар экан, бу хол фитнага (бузукликка, жанжал-тўполонга, ҳатто ажралишга) сабаб бўлади.

8. Хотин гўзаллиги билан эрига фахрланмайди, эри хунук бўлса, ёмон кўрмайди, агар бой бўлса, эри олдида бойлиги билан мағрурланмайди, эрини ҳурмат килади, кадрлайди.

9. Хотин фарзандларига мехрибон бўлади, уларни хурмат килади, фарзандларни уришиб лаънатлашдан, эрига юзсизлик килишдан тилини тияди, эрининг яхшиликла-

рини, кўрсатган илтифотларини инкор этмайди. Бу жуда муҳим, оз аёлларгина риоя этадиган хислатдир.

Шунингдек, эр уйига кириб келганида хотин уни ўрнидан туриб, очик чехра, юзида табассум билан кутиб олади.

Эрининг устки кийимини ечиб, кўлидаги нарсани олади, чанкаган бўлса, чой ёки сув беради.

Хотин эрининг хар бир буйруғига бўйсунади, унинг гунох бўлмаган топшириклари сўзсиз бажаради.

Аёл эрининг ижозатисиз бирон ёкка, хатто ота-онасини кўргани хам бормайди. Ташкарига чикиш учун аввал эридан рухсат сўраши керак.

Хотин эрининг кийимларини ювиб-тозалайди, йиртилганини тикади, буюмларини авайлаб-асрайди.

Эрининг ош-нонини пиширади, дастурхонини тузайди, меҳмонини кутади, чироғини ёқади, тўшагини ёяди.

Хотин ўзининг бойлиги, насаби ёки гўзаллиги билан мактанмайди, эрини бошкаларга солиштириб, бойлик, мансаб-мартаба, рўзгор тутишда уларга ўхшашни талаб килмайди, эхтиёжидан ортик нарсаларни эрига буюриб, уни кийин ахволга солмайди.

Аёл овозини эриникидан баланд кўтармайди, беҳаёлик килмайди, сўзи, хулки билан унга азият етказмайди.

Эри борлигида хам, йўклигида хам уни дуо килади, Аллохдан инсофу тавфик сўрайди, икковларига бахт-саодат тилайди.

Аёл факат эри учун зийнатланади, чиройли либослар кияди, иффатини, номусини саклайди, номахрам кишиларга рўпара бўлмаслик чораларини кўради, оиласи шаънини кўз корачиғидек асрайди.

Эрининг уй-жойини, мол-мулкини авайлаб-асрайди, унинг рухсатисиз бирон нарсани бошкаларга бермайди.

Эри мухтож бўлиб колганида, ишлари юришмай турганида буни юзига солмайди, камситмайди, аксинча эрига тасалли беради, булар бир имтиҳон эканини, тезда ўтиб кетишини айтиб хожаси кўнглини кўтаради.

МУЛОҲАЗА

Кўпчилик ота-оналар қизларини рўзғор юмушларига ўргатишади-ю, аммо уларни илмли қилишни, динини танитишни унутиб қўйишади. Илмдан, диндан бехабар қизлар лиёнатли хонадонга келин бўлиб тушса, кўпинча муроса қила олмай қолишади. Ақлли йигитлар завжаларини исломий билимлар, дин асослари билан таништириб боришса, нур устига нур бўлади. Аммо бу борада етарли кўникмага эга бўлмаган қизлар лоқайдлик ёки ғанбаллик сабаб эрлари кўнглига йўл тополмайди, уларнинг муҳаббатини қозона олмаиди.

ТУРМУШ ҚУРИШ АРАФАСИДА ТУРГАН ЁШЛАРГА ЗАРУР ТАВСИЯЛАР

1. Оила қуришдан олдин бўлғуси турмуш ўртоғингиз ота-онасини, буви-буваларини яхшилаб суриштиринг. Аждодларимиз етти аждодини суриштириш одатига бежиз амал қилишмаган

2. Иложи борича якин қариндошлар билан никоҳ алоқасини боғламанг. Қариндошлик ришталарини боғлаш учун якинлари билан қуда бўлишга уриниш нотўғрилигини унутманг. Бу нарса наслий касалликларга сабаб эканини ота-онаингизга ётиғи билан тушунтиринг.

3. Бир оилада икки ёки ундан ортик фарзандлар бир дард билан оғриганн наслий касалликдан дарак беришини ёдда тутинг.

4. Жуфтингиз ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, кашандалик, зинокорлик каби иллатлардан пок эканига ишонч ҳосил қилинг.

5. Оила қуришдан олдин тиббий кўрикдан расмиятчилик учун эмас, жиддий тарзда иккованингиз ўтишингиз керак. Бу жуда муҳим масала. Зеро, ота-она соғлом бўлса, улардан туғиладиган фарзанд ҳам саломат бўлади.

ТЎЙЛАРНИ ЎТКАЗИШ ТАРТИБИ

Фарзанд балоғатга етганидан кейин уни уйли-жойли қилиш: йигитни уйлантириш, қизни турмушга бериш ота-она зиммасига юклатилади. Шу билан уларни мустақил ҳаётга кузатилади.

Одатимизга кўра, никоҳдан кейин йигит билан қиз ҳақиқий халол йўл билан турмуш қуришганини билдириш учун битта кўй сўйиб тўй қилинади. Тўй килиш мустахаб ишлардандир. Яъни, килса яхши, килмаса гуноҳ бўлмайди.

Тўйга асосан қариндош-уруғ, қўни-қўшни, маҳалла камбағаллари чақирилади. Ҳозирги айрим бойваччаларга ўхшаб етти маҳаллага жар солинмайди, кимўзарга ўйналмайди, исрофгарчилик қилинмайди. Фақат бойлар чақирилиб, ҳақдорлар эътиборсиз колдириладиган маросимлар энг ёмон йиғин саналади. Зеро, тўйдан кўзланган асосий максад камбағаллар корнини тўйдириш, уларни хушнуд этиш, дуоларини олиш. Камбағаллар каторида бойлар ҳам чақирилса, дуруст бўлади. Аммо факат бойлар таклиф этилса, у тўй ҳакикий тўй эмас, хўжакўрсинга килинган маросимга айланиб колади. Бундай тўйларда бойлар: "Мен фалончи бойдан ошираман", деб дастурхонни турли ноз-неъматлар билан тўлдириб ташлайди, исрофгарчилик қилади. Буям етмаганидек, дастурхонга ҳаром ичимликлар кўяди. Ҳозирги кунда кўп тўйларда бўлаётган ачинарли ҳолатни Асри саодат давридаги тўйлар билан солиштирсак, дин-диёнатдан, Исломдан канчалик узоклашиб кетганимиз яккол кўринади.

Афсуски, мусулмонлар орасида динсизларга таклид килиш кенг таркалди. Хусусан, бу ҳол тўй-хашамлар борасида кўпрок ёйилди. Тўйлар ҳаром-хариш ишларни писанд килмаслик, арокхўрлик, бошка губанликлар килинадиган маросим бўлиб колди...

Бинобарин, шу ўринда тўйлар қандай бўлиши лозимлигини эслатиб қўймоқчимиз. Зеро, тўй ҳам Парвардигорга итоат этишнинг бир кўринишидир.

Тўй никоҳни эълон қилиш учун, одамлар фалон йигит фалон қизга уйланганини билишлари, шубҳа-гумон бартараф бўлиши учун йўлга қўйилган.

Пайғамбаримиз алайҳиссалом никоҳни эълон қилишни, одамлар орасида ёйишни буюрганлар. Тўйдан мақсад кишиларни таомга даъват этиш. Яъни, таом пишириб одамларни чақириш.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, қўй сўйиб тўй қилиш афзал. Пайғамбаримиз соллаллоху алайҳи ва саллам Сафия онамизга уйланганларида бўтка, хурмо билан, Зайнаб бинт Жаҳш онамизга уйланганларида эса қўй сўйиб тўй ўтказганлар.

Мусулмонлар тўйларни халол-харомни фарклаб, маъсиятсиз ҳолатда ўтказишлари шарт. Бу унчалик қийин иш эмас. Биз тўйларимизни динимизга мувофиқ ўтказиш билан катта балодан, ортиқча сарф-харажатдан, исрофгарчиликдан, энг муҳими ахлоқсизлик оқибатида келиб чиқадиган улкан гуноҳлардан қутуламиз.

Шу ўринда тўйдан олдин бериладиган тўёна ҳақида икки оғиз тўхталиб ўтсак. Ёру биродарлар берадиган тўёна беминнат кўрсатиладиган ёрдамдир. Тўёна қарз эмас. Шунинг учун тўёна бераётганда ниятни холис қилиш керак. Тўёна эгаси: "Уям менга тўёна қилар", деб ният қилса ёки тўёнаси каттароқ бўлиб қайтишини умид қилса, берган ёрдами учун савоб олмайди. Тўёна олган киши вақти-соати келиб, тўёна берган кишиникига тўёна олиб борса, уям савоб олади. Одамлар орасида: "Мен унга тўёна бергандим, у менга қайтармади ёки кичикроқ нарса қайтарди", деб хафа бўладиган, ҳатто жанжал чиқарадиганлар ҳам бор. Бундай қилиш нотўғри. Чунки тўёна "чин дилдан", деб берилган. Шундай бўлгандан кейин унинг қайтишини кутиш маъқул эмас.

Яна бир масала – тўйларни тўйхонада ўтказиш масаласи бор. Имкони бўлса, тўйни хонадонда ўтказган афзал. Чунки бунинг файзи бўлакча. Ҳалол, пок тарзда ўтган гўйларда келин-куёв ҳақига дуолар қилинади. Аллоҳ зикр қилинган жойга раҳмат, барака ёғилади. Шу билан бирга тўйхоналарда ҳам тўй қилиш жоиз эканини эслатиб ўтамиз. Бироқ бунда покликка, ҳалол-ҳаромга эътибор берилса бўлгани.

Биз нега покликка бот-бот ургу беряпмиз? Чунки икки ёш бахтли бўлиши, туп қўйиб палак ёзиши, қўша қариши тўйлар кай тарзда ўтказилишига боғлиқ. Тўйда кўнгилсиз холатлар бўлиши, ҳаром ичимликлар (арақ, коняк, пиво) ичилиши, номаъқул хатти-ҳаракатлар содир этилиши келин-куёвнинг кейинги ҳаётига салбий таъсир ўтказмаслигига ҳеч ким кафолат беролмайди. Устига-устак бегона эркагу аелларнинг бирга раксга тушишлари, нопок ичимликларни ичиб, маст ҳолда "дуо" қилишлари соғлом инсон ақли кўтарадиган ҳолат эмас. Ўзингиз ўйлаб кўринг: дуо қабул бўлиши учун инсоннинг лукмаси ҳалол, кийими, бадани, колаверса, қалби пок бўлиши керак. Энди савол гуғилади: оғзидан бадбўй хид анкиб турган кимсанинг, номаҳрам эркакларга ўзини кўз-кўз қилиб ўйинга тушаётган хаёсиз хотиннинг дуоси кандай кабул бўлсин?!

Бу аянчли ахволни тўғрилаш ўзимизга боғлиқ. Биз исрофгарчиликдан, манманликдан холи тўйларни ният килган, фарзандларимиз бахтли бўлишини истар эканмиз, тўйларимиз ҳакида чукуррок мушохада килишимиз, хар жиҳатдан фойдали йўлни танлашимиз, келин-куёвнинг келгуси хаётига раҳна соладиган нопок ишлардан сакланишимиз талаб этилади.

ЭР-ХОТИНЛИК МУҚАДДИМАСИ

Биринчи учрашув, деганда эр хотини қўлидан тутиб уйига олиб кириши тушунилади. Аёлнинг эр уйига бу тарзда кириши эр-хотинлик хаёти бошланишидир. Биринчи учрашув, деганда, кўшилишга ҳам ишора килинади.

Аёлнинг эр уйига кириши унинг бир оиладан иккинчи оилага ўтишидир. У ота-онаси, туғишгаплари бағрини тарк этиб, эрининг умр йўлдошига айланади. Худди шу гаплар хотинига масъул эркакка ҳам тегишли. У энди оиласи олдидаги бурчларини бажариши лозим.

Эр ҳам, хотин ҳам биринчи учрашувга руҳий ҳозирлик кўрсинлар. Бу учрашувдан олдин эркак хотини билан тотув яшашга, унга сабр-токат билан яхши муомала қилишга ўзини ҳозирласин. Бу нарса осон эмаслигини, муҳим ишга қадам қўяётганини кўз олдига келтирсин. Аёл ҳам эрка киздан жавобгар хотинга айланишдек муҳим ишга ўзини тайёрласин. Куёв ҳам, келин ҳам нимага қадам қўяётганини, уларни масъулиятга садоқат кутаётганини яхши билиб олишсин.

Мазкур ибораниг ишора маъносига қўшилишга келсак, эр-хотин бу ишга насл қолдириш, жинсий аъзони ҳаромдан саклаш воситаси деб қарайдилар[1].

КЕЛИН ЯНГА ЎГИТЛАРИ

Бу ўринда Ўктам Муҳаммад Муроднинг "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият" номли китобидан фойдаланган ҳолда ахлоқий, руҳий, тиббий маслаҳатларни кисқача баён этамиз:

Одатда, илк висол оқшомидаги масъулият янгаларга юкланади. Аслида оналар, оилали опалар ҳам бу ишга бир хилда ёндошишлари керак. Зеро, бўлғуси келинчак унаштирилган дамданоқ у билан маҳрам суҳбатлар ўтказилса, мақсадга мувофиқ бўлади.

Янгалик вазифаси чукур мушоҳадалиликни, шаръий, руҳий, тиббий саводхонликни талаб этади. Қуйидаги маслаҳатлар келинчакка сирдош янгаси, онаси, опаси ёки оилали дугоналари оркали етказилса, яхши бўлади.

---

[1] Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад, "Динда саволим бор", 318-319-бетлар.

1. Аввало, ҳар бир банда қурилаётган оиласи мустаҳкам, хайрли бўлишини Аллоҳдан сўрайди. Бу, аждодларимиздан мерос колган удумдир.

2. Озодалик – инсоннинг гўзал хислати. Руҳиятшуносларнинг таъкидлашича, аёлдаги тукларни кўриш эркак кишида нохуш кайфият туғдиради. Шунинг учун муслима қизлар ўзларини туклардан тозалаб туришлари лозим.

3. Гўшангадан, ётоқхонадан, келинчакнинг ўзидан доим ёкимли хид таралиб туриши айни муддао. Бироқ нихоятда ўткир хидли атирлар сепиш ҳам маъкул эмас. Чунки куёв бола кўча-кўйда меъёридан ортиқ безаниб юрадиган енгилтак аёлларга хос хидларни гўшангада пайкаши унинг кайфиятига салбий таъсир қилиш мумкин. Хушбўйлик чегараси ҳаё билан ўлчанади.

4. Гўшанга сари одимлаётган келинчак ғусл қилиб, танасини нопокликлардан тозалаши ҳам мақсадга мувофиқдир.

5. Илк висол оқшоми сизнинг ҳайз кўриш жараёнингизга тўғри келса ёки куёв бола гўшангага ичкилик ичиб маст ҳолида кирса, конушишни бир неча кунга кечиктиришни мулойимлик билан тушунтиринг. Чунки ҳайз пайтида кўшилиш мумкин эмас. Бундай вақтда қилинган алоқа касалликка сабаб бўлиши тиббиётда аниқланган.

6. Тўйдан олдинги ваҳимали маслаҳатларга, биринчи кечадаги даҳшатли оғриклар ҳақидаги асоссиз гапларга ишонманг. Келиннинг нотўғри хатти-харакати, гавдасини бўш тутмаслиги, қаттиқ қаршилик қилиши қин мускуллари кисқаришига, бироз оғриққа сабаб эканини унутманг.

7. Қиз боланинг ҳаддан ортиқ каршилик кўрсатиши куёвдаги иштиёкни сўндиришини, ҳатто унда руҳий жинсий заифликни вужудга келтириши мумкинлигини ёдда тутинг.

8. Агар куёв мақсадга эриша олмай изтироб чекаётганини кўрсангиз, унга далда беринг, руҳан кўмаклашинг.

9. Жинсий алокадан кейин ғусл қилишни унутманг. Яъни, гигиеник муолажаларни амалга оширинг[1].

НИКОҲНИНГ БИРИНЧИ КЕЧАСИДА ҚИЛИНАДИГАН ИШЛАР

Балоғатга етган ҳар бир йигит-қиз ўзининг мустақил ҳаётини келин-куёвликдан бошлайди. Бу, ота-боболаримиздан қолган мерос бўлиб, унинг ҳам одоблари бор.

Мустақил ҳаётни поклик асосига қуриш учун чимилдиққа кирадиган келин-куёв аввал таҳорат олишлари, хушбўйликлар суриб, чиройли либос кийишлари тавсия этилади.

Никоҳли ҳаётни бошлаш арафасида ҳар қандай инсонда кучли ҳаяжон бўлади, қалби бир олам орзу-истаклар билан гўлиб-тошади. Чунки оила ҳаётига қўйилаётган илк қадам кишини ўзгача туйғулар уммонига ғарқ этади. Бундай пайтда қилинадиган ҳар бир иш, айтиладиган ҳар бир сўз умр бўйи хотирада муҳрланиб қолади. Шу сабаб бўлса керак, одамлар бу ҳодисага алоҳида аҳамият беришади.

Куёв келиннинг олдига илк бор кираётганида хурсанд ҳолда бўлиши, уйга очиқ чеҳра билан кириб келиши, келинга мулойимлик билан муомала қилиши тавсия этилади. Чунки, келин ҳаяжонланади, ҳадиксирайди, бегона уйда ўзини нокулай ҳис этади. Куёвнинг гўзал муомаласи келинни мана шундай ҳолатдан чиқаради, ўрталарида иликлик пайдо бўлади.

Куёв "бисмиллаҳ" деб ўнг оёқ билан, салом бериб уйга киради. Кейин келиннинг пешонасига қўлини қўйиб, мана бу дуони ўқийди: "Аллоҳумма, иннии асъалука хойраҳаа ва хойра маа жабалтаҳаа ъалайҳ, ва аузу бика мин шарриҳаа ва мин шарри маа жабалтаҳаа ъалайҳ".

Манба: Уктам Муҳаммад Мурод, "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият", 100-102-бетлар.

Дуонинг маъноси: "Ё Аллох! Сендан аёлимнинг яхшилигини, Сен унга берган ахлокнинг яхшилигини сўрайман. Унинг ёмонлигидан, Сен унга берган ахлокнинг ёмонлигидан панох беришингни сўрайман!"

Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам мана шу дуони ўкишни уйланган кишига тавсия этганлар (Абу Довуд ривоят килган).

Дуодан сўнг иккиси биргаликда нафл намоз ўкишади. Куёв имом бўлади, келин орқада (ўнг тарафда туриб) иктидо қилади. Бу намозни ҳар бири алоҳида ўкиса ҳам бўлади. Лекин бирга ўкишгани маъкул.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам шундай деганлар: "Агар сизлардан бирон киши уйланса, кўшиладиган кечада икки ракат намоз ўкисин. Келинга – орқасида – икки ракат намоз ўкишни айтсин. Шунда Аллоҳ ўша уйда яхшилик (пайдо) қилади" (Баззор ривоят қилган).

Бу намознинг ахамияти жуда катта. Маълумки, никоҳ кечасида куёвда ҳам, келинда ҳам озми-кўпми ҳаяжон бўлади. Айникса, келин бегона жойда ўзини нокулай сезиши, куёвдан чўчиши мумкин. Иккиси бир бўлиб намоз ўкишса, мана шундай салбий холатлар барҳам топади. Куёв имом бўлиб, келин иктидо қилиб, бир тан-бир жонга айланишади. Намоздан кейин кўлни дуога очиб, Аллоҳдан осуда ҳаёт, фаровон турмуш, солиҳ фарзандлар сўрашади. Янги ҳаёт остонасида турган ёшлар учун мана шу онлардаги ибодатнинг ўрни жуда ҳам бекиёс.

Аникланишича, келин-куёв бирга намоз ўкишганида иккиси танасидаги зарарли зарядлар, рухий таранглик йўколиб, ўрнини хотиржамлик, бир-бирига мехр-муҳаббат туйғуси эгаллар экан.

Афсуски, ота-бобларимиз амал килиб келган мана шу одат бугунги кунда бироз унутилаёзгандек. Унинг ўрнига ҳар хил бидъат-хурофотлар ўргатиляпти. Аслида, оила остонасида турган ёшларга жўяли маслаҳат берилса, ирим-сиримларга йўл кўйилмаса, янги курилган

оила аъзолари бахти учун мустахкам замин тайёрланган бўлади.

Намоз ўқиб дуо қилишгач, келин-куёв ўзларига ажратилган хонага киришади... Ораларида ўзаро суҳбат қурилади, бироз иликлик пайдо бўлганидан кейин куёв келинга мулойимлик билан яқинлашади... Илк ҳаракатлар жуда муҳимдир. Танаҳар бир-бирига тегадиган вактда куёв ўзини кўпол тутмаслиги керак. Чунки, бу кечадаги ҳар бирга ҳаракат бутун умр эсда қолади, инсоннинг келгуси ҳаётига таъсир қилади.

Куёв аввалдан режалаштирилган киска суҳбат муҳитини яратади. Бу суҳбатда севгисини, биргаликда уйғонадиган ҳиссиётларни тилга олади, аёлига ҳам гапириш имконини беради. Шундай қилинса, ҳаяжон босилади, ораларида яқинлик пайдо бўлади. Жинсий алокадан олдинги суҳбат жуда муҳим. Чунки баъзи аёлларда ўта кучли ҳаяжон яқинликка тўсқинлик қилиши мумкин. Натижада ғийбат, мишмиш гаплар бошланади. Кимнидир касал деб табибга, кимнидир кўнгли йўқ, деб иссик-совук қилиш учун фолбин олдига олиб борилади..

Бундай ҳаяжонли дамда тутилиш эркакда ҳам бўлади. Буни тўғри тушуниш, ёмонликка бурмаслик лозим. Ёшлар бир-бирларини тушуниб олгунларича мухлат берилади, ҳовликиш ярамайди...

Жинсий алокадан олдин "бисмиллаҳ", деб мана бу дуо ўқилади: "Ё Аллоҳ! Бизни, бизга берадиганинг фарзандни шайтондан йироқ кил".

Шундай дуо қилинса, туғилажак фарзандга шайтон зарар етказа олмайди.

Эр-хотин алока вактида позик муносабатда бўлади, кўпол ҳаракат килмайди, тозаликка риоя этади. Қўшилишдан олдин ҳазил-ҳузул, ўйин-кулги қилиш, эркалаш лозим. Шунда шаҳват тўла кўзғалади. Тўлиқ шаҳват билан дунёга келган фарзанд соғлом, бакувват бўлади. Шунингдек, жинсий алока вактида гаплашмаслик, устига бирон нарса ташлаб олиш тавсия этилади.

Афсус билан айтамиз, баъзи жойларда куёвнинг бемаза ўртоқлари ёки куёвжўраси озгина арақ ичиб олса хаяжон бўлмаслигини "маслаҳат" бераркан. Бу – жудаям нотўғри гап. Чунки, арақ ичган одамнинг лукмаси булғанади, дуоси қабул бўлмайди. Қолаверса, харом ичимлик қонга сингиб, бўлажак зурриётга салбий таъсир қилиши мумкин. Биринчи кечани ҳаром лукма билан бошласа, бу нарса келгуси ҳаётига салбий таъсир кўрсатмай қолмайди. Шунинг учун бу борада жуда эътиборли бўлишни йигитларга алоҳида тайинлаймиз.

Ҳаяжонни босиш учун намоз ўқишдан, дуо қилишдан зўр нарса йўқ. Бунда Аллоҳдан яхшилик сўралади, савоб олинади. Бир ҳаракатда иккита фойда! Ҳаром нарсаларни еб нима фойда топади одам?! Фақат зарар кўради: имонига ҳам, соғлиғига ҳам катта зиён етади.

Мусулмон одам ҳар қандай ҳолатда шариат кўрсатмаларига амал қилади. Шу билан бахтли бўлади. Бугунги кунда дин-диёнатдан бехабар айрим ёшлар куёвжўралик қилиб, ўзларича "фойдали" маслаҳатлар беришади. Бундоқ эътибор берилса, уларнинг кўрсатмаси на динимизга, на миллий қадриятларимизга тўғри келади. Кўпи Европага таклидан қилинадиган ишлар. Унутмайлик: биз –мусулмон фарзандимиз. Шунинг учун ҳар бир амалимиз мукаддас Динимиз кўрсатмасига биноан қилинади. Никоҳ кечасидаги ишлар ҳам шариат кўрсатмаларига мос равишда амалга оширилади. Ота-боболаримиз мана шундай тавсияларга амал қилиб кам бўлишмаган. Биз ҳам аждодлар йўлидан борсак, икки дунё саодатига эришамиз.

БИРИНЧИ КЕЧА БИЛАН БОҒЛИҚ АЙРИМ ТАВСИЯЛАР

Йигит-қиз синовларга тўла янги даврни бошлаш учун бир тўшакда дастлабки учрашувларини интиқлик билан кутишлари шубҳасиз. Бу – келин-куёвдаги табиий ҳолат. Аммо тўсатдан рўй берган вокелик гоҳида тасаввурдаги-

дан фарқ қилади. Шунинг учун келин-куёв биринчи кечада бир-бирининг холатини эътиборга олиши, у билан юмшоқ муомала қилиши лозим. Шунда ўрталаридаги боғланиш ўзаро якдиллик билан амалга ошади.

Бу борада мутахассислар кўп ёзишган. Улар таъкидлашича, бокиралик пардасини олиш мулойимлик билан бажарилиши, бунда эр-хотин қуйидагиларга риоя этиши керак:

Биринчидан, йигит бокиралик пардасини олишга шошилмасин. Бу ишни бажариш бир неча кунга чўзилса ҳам, уни юмшоқлик билан уддалаш зарур. Зеро, шошилишдан фойда йўқ.

Иккинчидан, келин эрига нисбатан совуқ гуйғуда бўлмасин. Чунки унинг совуқлиги эрининг катта хатосига сабаб бўлади. Бу, кўп холларда ажралиш ёки бахтсиз ҳаётга олиб боради.

Учинчидан, эр биринчи кечада хотинидан ўзига рағбат қилинишини кутмасин. Қиз кучли ҳаёси сабаб ундай қилмайди. Балки эр аста-секин муомалага киришсин. Ўз навбатида қиз ҳам унга яраша муомалага ўтади. Бу ҳол максад амалга ошгунча давом этади.

Тўртинчидан, кўшилишда эр-хотин ўзаро ҳамкор бўлишса, бир-бирларига талпиниб якинлашишса, кизнинг бокиралик пардасини олиш тез ва оғриксиз кечади.

Бешинчидан, биринчи кечада кўшила олмасликни ожизлик деб билиш нотўғри. Бундай вазиятда ҳеч качон тушкунликка тушмаслик лозим. Чунки ҳаё (уятчанлик, ийманиш) босим киладиган йигит-кизлар оз эмас. Улар кўшилмокчи бўлган пайтда кўркувга, кучли хаяжонга тушишлари мумкин. Натижада шахват сўнади ёки сусаяди. Бу ҳол касаллик ҳисобланмайди. Зеро, кўп ўтмай, улар бир-бирлари билан яхши танишиб олгач, тортинмай, бемалол ҳиссиёт алмаша бошлаганларидан кейин бу ҳолат ўз-ўзидан йўколади[1].

---

[1] Манба: Муҳаммад Ахмад Канъон, "Эр-хотинлик асослари", 35-37-бетлар.

КУЁВ БОЛАГА МУҲИМ ЭСЛАТМА!

1. Илк висол оқшоми келиннинг ҳайз пайтига тўғри келиб қолса, ковушиш бир неча кунга сурилади. Зеро, ҳайз вақтида яқинлик қилиш мумкин эмас. Қолаверса, ҳайз пайтида бокиралик аломатини аниклаш имкони бўлмайди. Бу нарса куёв бола кўнглига шубҳа оралашига, кейинчалик ҳатто оила бузилишига сабаб бўлиши мумкин.

2. Илк оқшомдаёқ бир неча бор яқинлик қилишга интилиш нотўғри. Чунки, бунда кон йўқотиш хавфи бор. Одатда, иффат пардаси барҳам топганидан кейин камида уч кун жинсий алоқани тўхтатиб туриш шарт. Акс олда оғрик азоби ёш келинчакнинг жинсий алоқадан безиб қолишига, турли дардларга чалинишига сабаб бўлади.

ЯҚИНЛИКДАН ОЛДИН НИМАЛАР ҚИЛИНАДИ?

Қўшилиш пайтида бир-биридан имкон кадар тўлиқ лаззат олиш эр-хотин саодати асосидир. Зеро, бири ёки иккиси ҳам жуфтидан лаззат ололмаса, турмушларига жиддий хатар туғилади. Шу маънода куйида кўшилишдан олдин килинадиган айрим ишлар ҳакида тўхталиб ўтамиз.

1. Безаниш, хушбўй бўлиш.

Бу нарса эр-хотиннинг бир-бирига иштиёқини орттиради, хирсини кучайтиради

Безак, хушбўйликлар эркагу аёлни бирдай гўзал килади. Безак кўз учун лаззатдир. Кўз безакли нарсаларни кўрса, кувонади. Хушбўй димоққа лаззат бахш этади. Инсон ширин хидлардан завкланади. Шунинг учун жумага, хайитга, бошка оммавий йиғинларга хушбўй бўлиб бориш тарғиб этилади. Зеро, мусулмон банда ҳар жиҳатдан чиройли бўлиши керак.

Бу хол эр-хотин ўртасида янада муҳим. Хотин эри олдида доим безаниб юриши талаб этилади. Бунга кўшилиш олдидан алохида эътибор берилади. Чунки безак аёлни эри

кўзига янаям чиройли кўрсатади, хушбўйлик ўзига тортади, эрини мамнун қилади.

Безак эри олдида чиройли либосларни кийиш билан бўлади. Шунингдек, хотин тилла тақинчоқлар тақиши, сурма, упа каби воситалардан фойдаланиши ҳам мумкин.

Сочларини чиройли гурмаклаб, қўлдаги, болдирдаги ортиқча тукларни кетказиб безанса ҳам бўлади. Айниқса, танаси, оғзининг тозалигига эътибор бериши, қўлтиқларидаги бадбўй ҳидларни кетказиши керак.

Уз навбатида, эр ҳам хотини учун чиройли бўлади. Жумладан, эр сочини тўғрилайди, мўйлабларини кискартиради, бадани, оғзининг тозалигига аҳамият беради, хотини учун ўзини хушбўй қилади, муносиб тарзда безанади. Токи хотинининг кўзи ундан кувонсин, тотли ҳидига гарқ бўлсин.

Оиша розияллоҳу анҳодан ривоят қилинади: "Мен Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва салламга хушбўй нарса суртиб кўярдим. У зот аёлларини айланиб чиқардилар" (Имом Бухорий ривоят қилган).

2. Кийимлар.

Эр хотини билан кийимларини ечмай туриб якинлик қилиши маъқул эмас. Зеро, кийим бу ҳолда ўзи истаганидек лаззат ололмайди. Эр-хотин бир-бирларининг ҳамма аъзоларига қарашлари мумкин. Бунда гуноҳ йўк.

3. "Элчи" юбориш.

Қовушишдан олдин эркалаш керак. Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам буни "элчи юбориш" деб атаганлар, эрларни – ҳайвонлар каби даб-дурустдан алоқага киришмасдан – аввал эркалашга буюрганлар.

Эркалаш амал ёки сўз билан бўлади. Эркалашдан мақсад шаҳватни кўзғаш.

Амал билан эркалаш қуйидагилар:

1. Упиш. Упишнинг энг яхшиси оғиздан ўпишдир.

2. Сийна учини қитиқлаш. Эр хотини сийнасини қўллари билан ўйнаши, ўпиши аёли шаҳватини каттик кўзғайди.

3. Эр-хотин бир-бирларининг жинсий аъзоларини кўл ёки бошка жойлари билан ўйнаши. Имом Абу Ҳанифадан, эр хотинининг фаржини ёки хотин эрининг закарини ушлаши хукми ҳакида сўралганида, "Савоблари кўп бўлишидан умид киламан", деб жавоб килганлар

Аёлнинг мазкур аъзосини ўйнаш унинг шаҳватини оширишн билан бирга, уни бутунлай эрининг асирига айлантиради.

4. Кучоклашиш. Бунда эр-хотин бир-бирини бағрига олиб кучадилар.

Сўз билан эркалаш эса бир-бирига севгисини ифодаловчи ёкимли сўзлар айтиш билан бўлади.

Бу ишлардан кейин эр-хотин кўшилишга тўлиқ гайёр бўлади, жинсий алокадан ўзлари истагандек лаззат олади. Бу билан улар бир-бири учун харом ишлардан ҳимоя килувчи – мустаҳкам кўрғонга айланади[1].

ЖИНСИЙ АЛОҚА ОДОБЛАРИ

Инсон турмуш тарзи, ақл-идроки билан бошка тирик мавжудотлардан ажралиб туради. Одам боласи ҳар бир ишни одоб-ахлоқ билан килади. Шу жумладан, ахли аёли билан киладиган жинсий алокани ҳам. Зеро, бундай муомаланинг кўнгилдагидек кечиши оила мустаҳкам бўлишига сабабдир. Шу маьнода куйида жинсий алока одобларини кисқача баён этамиз:

1. Жинсий алоқани "бисмиллах" билан бошлаш, дуо килиш.

Пайғамбаримиз соллаллоху алайҳи ва саллам айтадилар: "Қайси бир банда аёлига яқинлик килишни хоҳласа, "Бисмиллаах, аллоҳумма жаннибнаш-шайтон, ва жаннибиш-шайтона маа розактанаа", деса ва ўрталарида фарзанд бўлиш тақдир этилса, унга шайтон ҳеч қачон зарар етказолмайди" (Имом Бухорий ривоят қилган).

Манба: Мухаммад Ахмад Канъон, "Эр-хотинлик асослари", 31-33-бетлар.

2. Якинликдан олдинги ишларни бажариш.

Якинликдан олдин нималар қилиниши юқорида зикр этилди. Уларни қилмай туриб, жинсий алоқани кутмаган аели билан қўшилмаслик керак. Эр хотинидан истаса, хотин ҳам эридан шуни истайди. Аммо аёл ҳамма вакт ҳам қўшилишга тайёр гурмайди. Аёл жинсий алоқага мойил бўлиб, эрига рағбат қилгандагина қўшилиш лозим.

3. Эр-хотиннинг ҳоли қолиши.

Эр аёлига якинлик қилмоқчи бўлса, хонада икковларидан бошқа ҳеч ким қолмаслиги керак. Ҳатто ёш бола ҳам бўлмасин. Мухаммад Абдорий "Мадхал" китобида бундай ёзади: "Абдуллоҳ ибн Умар розияллоҳу анху аёлларга ҳожати тушганида, эмадиган гўдакни ҳам хонадан чиқарарди. "Уйда мушук бўлса ҳам, эр ишини қилмаслиги керак", дейдилар баъзилар. Бундан мақсад, эр хотинга тушадиган кўз бўлмасин. Зеро, авратни бегона кўзлардан беркитиш лозим".

Биз бу ўринда айрим кишилар бепарво бўладиган бир нарсага эътиборни каратмоқчимиз: қўшилишдан олдин эшик-деразалар беркитилиб, пардалар тўла тширилиши керак. Ҳозирги кунда кўпкаватли уйларда бундай қилинмаса, эр-хотин муносабатига, қўшилиш ҳолатига қўшнилар назари тушиши мумкин. Бу – жудаям хунук ҳолат.

4. Тўқ қорнига жинсий алоқа қилмаслик.

Овқат бироз ҳазм бўлганидан кейин жинсий алоқа қилиш тавсия этилади. Шунингдек, оч қорнига ҳам алоқа қилинмайди. Чунки бу янада зарарлироқ, табиатга оғирроқ, гуғма иссиқликни ўлдирувчидир. Тўқ қорнига алоқа қилиш ингичка оғрик касаллигини келтириб чиқаради. Энг яхшиси алоқа таом меъладан пастга туша бошлаб, биринчи, иккинчи ҳазм камолга етгандан кейин, учинчи ҳазм ўрталарида бўлгани маъқул.

5. Жума куни ёки тунида жинсий алоқа қилиш.

Айрим уламоларга кўра, жума куни ёки тунида жинсий алоқа қилиш мустаҳабдир (Манба: Абу Ҳомид Ғаззолий, "Иҳёу улумид дин").

Жума - муборак кун. Бу кунда ибодат қилинади, зикр-тасбехлар айтилади, салавотлар кўпайтирилади. Файз-баракали тун ёки кундаги алокадан туғилган фарзанд солих инсон бўлишидан умид қилинади.

6. Хотин хайз кўраётганида якинликдан сақланиш.

Ҳадиси шарифда шундай дейилган: "Ким хайзли (хотини)га якинлик қилса ёки унинг ортидан якинлик қилса ёки коҳинга борса, Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи ва салламга нозил этилган нарсага куфр келтирибди!" (Имом Термизий ривоят қилган).

Шунинг учун аёл пок пайтида алока қилинади, узрли ҳолатида уни жинсий муомалага ундаш тўғри эмас. Бу вактда қилинган алоқа ҳар жиҳатдан зарарли эканини эркак киши тушуниб етиши керак.

7. Аёлга олд тарафдан якинлик қилиш.

Аллоҳ таоло инсон фитратига нимани хоплаган бўлса, ўшанга амал қилинади. Нафсига қул бўлиб, шариат қайтарган ишни қилган кимса Аллоҳнинг лаънатига учрайди.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам: "Аёлининг орқасига якинлик қилган (кимса) лаънатлангандир!" деганлар (Имом Абу Довуд ривоят қилган).

Аёлнинг олд авратига, фарзанд бўладиган жойга якинлик қилинади. Унга орқа ёки олд тарафдан келишнинг фарқи йўқ.

8. Жинсий алоқа вақтида овозни пасайтириш, кўп гапирмаслик.

Жинсий алоқа вақтида овозни пасайтириш, кўп гапирмаслик мустаҳабдир (Манба: "Кашшофул қиноъ").

Эр-хотин жинсий алоқа қилаётганини бошқалар эшитиши ёки ҳис қилиши маъқул эмас.

9. Жинсий алоқа вақтида авратга қарамаслик.

Аслида эр-хотин бир-бирининг жинсий аъзосига караши жоиз. Аммо одоб юзасидан қарамаслик афзал.

Бир ҳадисда "Фаржга назар солиш кўзни кўр қилади", дейилган. Айрим уламолар буни "Басират кўзини ёки моддий кўзни кўр қилади", деб тушунтиришган.

Оиша розияллоҳу анҳо онамиздан ривоят қилинади: "Мен Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам фаржларига (яъни, жинсий аъзоларига) зинҳор карамаганман ёки кўрмаганман" (Имом Ибн Можа ривоят килган).

10. Жинсий алоқа вактида устига бирон парса ташлаб олиш.

Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам айтадилар: "Сизлардан биронтангиз аёлига якинлик килса, ўзини беркитсин, икки эшакка ўхшаб яланғоч бўлиб олмасин!" (Имом Ибн Можа ривоят килган).

Уламолар: "Яланғоч ҳолда жинсий алоқа қилиш танзихий макрухдир", дейишган. Яъни, яланғоч ҳолда жинсий алока килиш жоиз бўлса-да, одобга зид саналади.

Яна бир хадиси шарифда шундай дейилган: "Яланғоч бўлишдан сақланинглар! Чунки сизлардан фақат қазои хожат (вактида), аҳлингизга якинлик қилганингиздагина айриладиганлар сизлар билан биргадир. Шундай экан, улардан уялинг, уларни хурмат қилинг!" (Имом Термизий ривоят қилган).

Ҳожатхонага кирганда, жинсий алока қилаётганда ҳар бир инсонга бириктирилган фаришталар уни тарк этишади. Мана шу ҳолатларда зарурат юзасидан авратни очишга тўғри келади. Бундан бошка вактда авратни беркитиш лозим.

11. Жинсий якинлик пайтида аёлига мулойимлик қилиш.

Эр жимо вактида аёли эҳтиёжини қондиришга имкон кадар харакат қилади. Борди-ю эр аёлдан олдин инзол бўлса, аёлининг ҳам эҳтиёжи тўлиқ кониши учун уни шоширмайди.

Анас ибн Молик розияллоҳу анҳудан ривоят қилинган хадисда: "Сизлардан бирон киши аёли билан якинлашса, унга мулойимлик килсин. Агар аёлидан ўтиб кетса, уни шоширмасин!" дейилган (Абу Яъло ривоят қилган).

Якинликдан мурод эр ҳам, хотин ҳам бир-биридан кўзланган мақсадга етиб, шаҳватини қондириб, тўла иффатли

бўлишдир. Бу ҳол уларнинг бир-бирига сингиб кетиши, кўшилиш вақтида роҳат туйишлари билан бўлади. Эр мулойимлик килгандагина тўлик роҳатга эришилади. Кўпол эрдан хотини кочади, унга якинлашгиси келмайди. Шунинг учун эр юмшоқ бўлиши, максадга етишга шошилмаслиги керак. Зеро, аёлга караганда эрдан тезрок маний ажралади. Эрнинг аёлдан олдин шахвати конган бўлса, аёли устидан туриб кетишга шошилмасин. Аёл хам эридан кўзлаган мақсадига етиб олсин. Аёл максадига етмасдан олдин эр туриб кетса, аёл озорланади

12. Икки якинлик орасида таҳорат қилиб олиш.

Икки якинлик орасида ғусл қилиш афзал саналса хам, таҳорат килиб ёки фаржни ювиб, кайта жинсий алока килса бўлади.

Анас ибн Молик розияллоху анхудан ривоят килинишича, Набий соллаллоху алайхи ва саллам бир ғусл билан аелларини айланиб чикардилар (Имом Муслим ривоят килган).

Бир хадиси шарифда: "Агар бирортангиз аҳлига якинлик қилиб, сўнгра яна кайтишни хохласа, таҳорат килиб олсин!" дейилган (Имом Муслим ривоят килган).

Аёли билан бир марта якинлик килгандан кейин таҳорат қилиб ёки таҳоратсиз хам яна кўшилиш жоиз. Аммо таҳорат килиб олиш афзал. Бунинг кандай фойдаси борлигини куйидаги ривоятдан билиб оламиз.

Абу Саид Худрий розияллоху анху Набий соллаллоху алайхи ва салламдан ривоят килади: "Агар сизлардан бирон киши (аёлига якинлик қилганидан сўнг яна) кайтишни хохласа, таҳорат қилиб олсин! Зеро, бу унга тетиклик бағишлайди" (Ибн Ҳиббон ривоят килган).

13. Жимодан сўнг имкон кадар тезрок ғусл килиб олиш.

Жинсий алокадан кейин эр-хотинга ғусл килиш (яъни, танани тўлик поклаш, бошдан оёк бир сидра яхшилаб ювиниш) шартдир. Бунда маний (эрлик уруғи) тушадими-туш-

майдими, фарки йўк. Эркак жинсий аъзосининг уч қисми аёл жинсий аъзосига кирса, иккисига ҳам ғусл қилиш лозим бўлади.

Жунубликдан кейин иложи борича тезрок ғусл қилиб олган маъқул. Аммо ҳар доим ҳам бунинг имкони бўлавермайди. Баъзида жунубликдан кейин ухлашга, таом ейишга, ичимлик ичишга тўғри келиб қолади. Шундай пайтда таҳорат қилиб олиш ёки икки кафт, оғиз-бурун, юзни яхшилаб ювиш кифоя қилади.

ЮВИНИШ ТАРТИБИ

Ҳозирги пайтда кўп ёшлар шаръий ғусл нималигини ҳам билмайди. Аслида балоғатга етган ҳар бир инсон (айникса, келин-куёвлар) ғусл билан боғлиқ хукмларни беш кўлдай билишлари лозим. Чунки жинсий алокадан кейин тўлик покланиш учун бу хукмларни ўкиб-ўрганиб олиш зарур.

Шуни ёдда тутинг: жинсий алока қилиш, эҳтилом бўлиш (уйкуда булғаниш), ҳайз, нифос кўриш ғуслни вожиб (шарт) қилади. Чунончи, эр-хотин жинсий алоқадан кейин бутун баданларига сув текказиб покланишлари керак. Фақат жинсий аъзони ювиш ёки елкадан сув қўйиш старли эмас.

Одам жунуб (нопок) бўлганидан кейин имкон кадар тезрок ғусл қилгани яхши. Жинсий алокадан сўнг ғусл килмай туриб – зарурат юзасидан, кўл, оғиз, бурун, юзни ювиб – ухлаш, таом ейиш, ичимлик ичиш, кўчага чиқиш, одамлар билан гаплашиш мумкин.

Ғуслнинг учта фарзи бор. Булар:

1. Оғизни ғарғара қилиб чайиш;
2. Димоқ ачишгунича бурунни яхшилаб ювиш;
3. Бутун баданга сув куйиб, тозалаб ювиш.

Ғусл қилиш тартиби куйидагича: дастлаб ғуслни (яъни, жунубликдан покланишни) ният қилинади. Агар баданга

маний геккан бўлса, ювиб кетказилади. Сўнг сув билан аврат жойлари ювилади. Кейин намоз ўқишдан олдин қилинадиган таҳорат қилинади. Ювинадиган жойда сув тўпланадиган бўлса, у ҳолда оёқ ғусл охирида ювилади.

Таҳорат қилиб бўлгач, бошга, ундан кейин ўнг ва чап елкага сув қуйиб, тананинг ҳамма жойи ювилади. Ғуслда бадандаги биронта ҳам тук остига сув етмай қолиши мумкин эмас, ҳамма ёқ мукаммал покланади. Агар танада сув тегмаган бирон жой қолиб кетса, ғусл ўрнига ўтмайди.

Агар аёл баданида (сочида, тирноғида) ғуслга тўсқинлик қиладиган лак-бўёқ каби нарсалар бўлса, аввал уларни кетказади. Акс ҳолда тирноққа лак қўйган аёлнинг ғусли тўғри бўлмайди. Бундай аёл жунубликдан покланмаган ҳисобланади. Хонадонда файз-барака бўлмаслиги мана шундай нозик масалаларга эътиборсизликдан келиб чиқади.

Шунингдек, ғусл қилишдан олдин тишлар орасидаги овқат қолдиқлари олиб ташланади, ювинаётганда киндик чукурчасига, қўлтиқ остига алоҳида эътибор берилади. Чунки бундай жойларга сув тегмаслиги ёки яхши ювилмай қолиши мумкин.

Олимлар аниқлашича, жинсий алоқа вақтида тана жуда кўп куч сарфлайди, қон айланиши, нафас олиш тезлашади. Шунинг учун ҳам маний (шаҳват суюқлиги) ажралиб чиққач, инсон ўзида чарчоқ аломатларини ҳис қилади. Аъзоларни аввалги мўътадил ҳолатга қайтариш, тоза ҳаво билан таъминлаш учун жинсий алоқадан кейин бошдан-оёқ ювиниш буюрилган.

ИЛК ОҚШОМ ИЗТИРОБЛАРИ

Никоҳнинг биринчи кечасида айрим ёшлар ковушиш бахтидан бебаҳра қоладилар. Бунга фақат йигит айбдор, дейиш нотўғри. Балки икки тараф ҳам озми-кўпми сабабчи бўлади.

Қуйидаги омилларга кўра, келин-куёвлар никохнинг илк окшомида жинсий якинлик қилолмайдилар:

1. Куёвдаги сабаблар:

- Аёл рухиятини тушунмаслик, уни "эритиш" усулларидан бехабарлик;

– жинсий алоқани жуда кийин иш деб билиш;

– якинлик қилишга рухан тайёр эмаслик, ўзбекона тўй ташвишларидан чарчагач, биринчи кечадаги вактинча ожизликни мижоз сустлигига йўйиш;

– аёлнинг нозик аъзолари тузилишини, ўзига хос хусусиятларини билмаслик;

– хар хил яллиғланиш касалликлари сабаб мижоз сусайиши.

2. Келиндаги сабаблар:

– Жинсий ковушишга рухан тайёр эмаслик, қўшилишни фақат куёвга боғлик иш, деб билиш, ўз вазифасини англамаслик;

– чимилдикда куёвга меъёридан ортиқ каршилик кўрсатиш эркак жинсий майлини кескин сўндиришини билмаслик;

жинсий муносабат келажакда эр-хотин ўртасини боғловчи асосий восита эканини тушунмаслик, ковушишни ёкимсиз иш деб ўйлаш ва хоказо[1].

КУЁВЛАРГА МАСЛАҲАТ

1. Биринчи жинсий алоқанинг максади тезрок ковушиб, кизлик пардасини бартараф этиш, деб хато ўйламанг. Айнан илк муносабат кейинги хаётингизга мазмун киритишини тушуниб етинг;

2. Қизлар кулоғи билан суйишини, ширин сухбатлар аёл бош миясидаги шахвоний марказни кўзғатиб, унда жинсий алоқага мойиллик туғдиришини унутманг;

---

[1] Манба: Ўктам Муҳаммад Мурод. "Эр-хотинлик бахти сехр жинсий маданият", 106-107-бетлар

3. Аелнинг эроген худудлари, яъни жинсий майл кўзғатадиган аъзолари – бўйин, томоқ, лаб, оғиз бўшлиғи, сийналар, елка соҳаси, сошнинг ички тарафи, ташқи жинсий аъзолар териси, киннинг уст томонида жойлашган клитор ҳақида старли тасаввурга эга бўлинг;

4. Ўзингизни кўлга олинг, ўта ҳаяжон ҳам, нихоятда совукконлик хам сизга панд бериши мумкин;

5. Алокадан сўнг жуфтингизда нохуш кайфият пайдо бўлмаслиги учун уни эркалашда давом этинг. Сўнг - кон ичкарига кетиб колмаслиги учун – келинни бироз чўккалатиб ўтказиб кўйинг;

6. Гоҳида олат кўзғалиши келин устига чиқилганда сўниши мумкин. Бу, сизнинг ортикча ҳаяжонингиз натижасидир;

7. Эркалаш жараёнида шаҳват тўкилиб кетиши ёки олат кин ичига киритилиб улгурмасдан бўшаниш ҳолатлари ҳам кўп учрайди. Бу холат жинсий аъзоларда шаҳват суви меъёридан ортик ишлаб чиқарилгани, сизнинг бироз тажрибасизлигингиз окибатидир. Бундай ҳолатни тўғрилаш жуда осон. Зеро, кейинги алокаларда эхтирос унчалик жўшмайди, уруғ тез тўкилмайди;

8. Камдан-кам куёвлар биринчи уринишдаёк бу ишнинг уддасидан чикишади. Кўпинча иккинчи уриниш самара беради. Биринчи уринишдан ҳафсалангиз пир бўлганини келин асло сезмасин. Чунки ўзингизни кўлга олсангиз, яхши кайфиятда бўлсангиз, жинсий хохиш тезда тикланади. Мабодо кейинги окшомларда хам максадга ета олмасангиз, мохир шифокорга тортинмай мурожаат килинг.

Айрим ота-оналар илк окшомда ковушолмаган ёш келин-куёвларни зудлик билан фолбин ёки муллаларга олиб боришади. Баъзи сохта табиблар эса уларга "душманлар иссик-совук килиб кўйган", деб ташхис кўяди. Натижада куёвда "рухий жинсий ожизлик" пайдо бўлади. Шунинг учун бундай пайтда жинсий алокага нима тўскинлик кила-

етганини аниклаб, шунга караб муолажа килинса, кўрилган чора-тадбирлар самара беради[1].

УРУҒНИНГ ТЕЗ ТЎКИЛИШИ

"Уруғнинг тўкилиши" деганда, эр-хотинда шаҳват чўккисига етиб, эрдан уруғ отилиб чикишини, хотиндан уруғдонлар ажралишини (оргазм) кўзда тутилади. Аёллар уруғдон ажралишида деярли муаммо сезишмайди. Бу борада эркакларда кўпрок муаммо бўлади. Баъзи эркаклар закарини аёли фаржига киргизиши билан ёки ҳали киргизмасиданок уруғи отилиб кетади.

Биз бу ўринда касаллик ҳолатлари ҳакида гапирмаймиз. Зеро, бу нарса бизнинг соҳамизга кирмайди. Китобимиз ҳам у хакида эмас. Лекин эркакларга, хусусан, ёш йигитларга, уруғ тез отилиб кетиши касаллик эмаслигини билдириб кўймокчимиз.

Бу, умуман олганда, эркакларда учрайдиган холат. Бунинг боиси эркакнинг жинсий-ҳиссий аъзоси бўлган закари очиклиги, унга ҳар қандай нарса тез таъсир қилишидир. Унга бирон нарса тегса, шаҳвати кўзийди, уруғ тез ажралиб кетади. Бундан ташкари, баъзи эркаклар шахвати кучли бўлади, кўшилиш пайтида уруғини зўрга тутиб туради, истагига карши ўларок, уни тез чикариб юборади.

Уруғнинг тез ажралиб кетиши эр-хотинни бирдай безовта килади. Зеро, улар кўшилиш имкон кадар узокрок давом этишини исташади. Хўш, бундай пайтда нима килиш керак?

Бунинг учун уруғ эрта отилишини тўсадиган куйидаги усулларни кўллаш лозим:

1. Эр хотинини кучоклаётганида закарини аёли баданига текказишдан (яъни, таъсирчан ишлардан) эхтиёт килади.

2. Кўшилиш олдидан фикрини бошка нарса билан чалғитиб, шаҳватини босиб туради.

---

[1] Манба: Уктам Мухаммад Мурод, "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият". 107-109-бетлар.

3. Қўшилаётганида ўзи ҳам, аёли ҳам иложи борича кам қимирлаши керак. Зеро, фарж ичига закарнинг ишқаланиши эркак шаҳватини қўзғайди. Натижада уруғ тез отилиб кетади.

Агар эр бу тавсияларга риоя этса, шаҳватини имкон қадар бошқара олади, қўшилиш чўзилади. Бу нарса аёлининг ҳам ундан кўзлаган мақсадига етишига ёрдам беради.

Эр уруғи тез ажралиши аёлини нохуш қилади. Чунки аёл мақсадига эркакдан секинроқ етади. Эркакдан уруғ ажралиши билан шаҳвати бутунлай сўнади, закари бўшашади, хотини ҳали мақсадига етмаган бўлса ҳам, қўшилишни давом эттиролмай қолади. Одатда, уруғ чиққанидан сўнг ҳам хотини мақсадига етгунича қўшилишни давом эттирадиганлар жуда кам. Шунинг учун эр-хотин бирбирига мувофиқ ҳолда, уруғ ва уруғдон ажралишида ҳамкор бўлишлари лозим. Уруғ билан уруғдон номувофиқ ажралиши ўзаро келишмовчиликларга, кўп ҳолларда ажралишга ҳам олиб боради.

Уруғ тез ажралиб чиқишини касаллик деб ўйлайдиган ёшларга унинг касаллик эмаслигини билдириб, кўнгилларини хотиржам қилиб қўйиш керак. Зеро, уруғ тез ажралиб чиқиши ёшлардаги табиий ҳолат саналади. Шу ўринда жинсий аъзони заруратсиз ушламасликни, уни ўйнамасликни тавсия этамиз. Бундай ножўя ишлар келажакда уларга ташвиш олиб келади, кўпинча хатарли ҳолатларга ҳам сабаб бўлади[1].

ШАҲВАТ СУСТЛИГИ

Шаҳват қуввати одамнинг мижозига қараб турлича бўлади. Кимнингдир шаҳвати кучли бўлиб, бир кунда хотини билан бир неча бор қўшилишга муҳтож бўлса, кимнингдир шаҳвати суст, хотинларга қизиқиши бўлмайди. Бу ҳол гоҳо касалликдан бўлса, гоҳо соғ одамда ҳам рўй бера-

---

Манба: Муҳаммад Аҳмад Канъон. "Эр-хотинлик асослари", 38-40-бетлар.

ди. Яхши мижоз мўътадил мижоздир. Мўътадил мижозли эркак кучли ҳирс этмай ҳафтада хотини билан бир-икки марта қўшилса, кифоя қилади.

Шаҳватнинг кучли ё кучсиз бўлиши аёлларга ҳам хос. Аммо умуман олсак, аеллар шаҳвати эркакларникига қараганда сустроқ бўлади. Уларнинг шаҳвати бир меъёрда кучли ёки заиф бўлиб турмайди. Балки ҳайз, ҳомила, эмизиш, ишдан чарчаш натижасида таъсирланадиган нафсий ҳолатига кўра кучайиб-пасайиб туради.

Бу китобимиз тиббий йўналишда бўлмагани учун касаллик туфайли келиб чиқадиган шаҳват сустлигига тўхталмаймиз. Бу ҳақида соҳа мутахассисларига мурожаат этиш лозим. Аммо биз касалликка боғлик бўлмаган, аёлларлаги даврий ҳолатлар сабаб юз берадиган шаҳват сустлиги ҳақида тўхталмоқчимиз.

Бунинг учун қуйидагиларга диккатни жалб этамиз:

Биринчидан, юқорида қайд этилган ҳолатлар табиий мижозли одамга нисбатан айтилди. Биз шаҳватни қўзғовчи манзарани кўриб шаҳвати қўзғалган ҳар бир инсонни шаҳвати кучли, дея олмаймиз. Кўпинча унинг аслий мижози бошқача бўлади. Шаҳвоний ҳолатга кўз тушса, шаҳват қўзғалиши маълум нарса. Дуруст бўлмаган ҳолда шаҳват қўзғалмаслиги учун Аллоҳ таоло мўмину мўминаларни ҳаромга қарамасликка буюрган. Кўзни тийиш нафсга хотиржамлик, шаҳватга сокинлик беради. Нафс жиловини бўш қўйиш, эҳтиётсизлик шаҳватни қўзғайди, бузуқ йўлларга бошлайди.

Иккинчидан, баъзи ҳолларда, хусусан, эркак киши ўзини соғ-саломат деб билганида унинг шаҳват сустлиги касаллик сабабидан бўлмайди. Бинобарин, у сиқилмаслиги, ўзида йўқ ожизлик ҳақида ўйламаслиги керак. Гоҳо эркак аёли билан қўшилаётганида ҳаракати йўқолади, шаҳвати сусаяди, закари бўшашади. Ваҳоланки, илгари бунака бўлмасди. Сўнг у ўзини касал, жинсий заиф, деб ўйлаб қолади. Аслида ундай эмас. Унинг сабаби аёлга боғлик. Эрнинг

бу холати аёли тортинишидан, аслини ёқтирмаслигидан, аёлидан нохуш хид туйишидан ёки аёли эрини ёктирмай безовта килганидан бўлади.

Тўртинчидан, биз юқорида аёл шаҳвати эркакникидан заифроқ бўлишини, аёллар шаҳвати толиқтирувчи ёки ғайратбахш сабабларга кўра заифлашиб-кучайиб гуришини айтган эдик. Бу ўринда айнан шу масалага эр-хотин диккатини қаратмоқчимиз. Зеро, бу жуда муҳим масаладир. Буни билмаслик эр-хотин хаётини бузади, унинг бегуборлигини кстказади. Аёллар шаҳвати бир меъёрда турмаслигини билмайдиган эрни баъзида хотинининг тўшакда совуқ, суст ёки очик сохталик билан муносабат қилаётгани довдиратиб кўяди. Эр бу холдан ҳайратланади, кўнгли ғашланади. Хотининнинг сустлигини оклайдиган хеч кандай сабаб тополмайди. У, "Хотиним носоғлом мижозли экан", деб ўйлаб колиши ёки "Мендан бошкани севармикан", деган гумонга бориши мумкин. Агар яхши ўйга бориб, бу гумонларнинг ҳаммасини тарқатиб юборса ҳам, хотининнинг ахволини билмаслиги келажакда унга бўлган майлларини парчаланга, ўз туйғуларини тийишга ундайди, хотинидан узоқлашишни, хотини унинг хоҳишларини кўзғамаслигини истаб колади. У, "Шундай килсам, хотиним хурсанд бўлади", деб ўйлайди. Ваҳоланки, бу нотўғри фикр хотинининг аламини баттар оширади. Хусусан, эрнинг бу йўриғи аёлида шаҳват сусайиши даври ўтиб, кучайиш даврига тўғри келса, хотинига янаям қаттиқроқ таъсир килади.

Эр хотини бошидан кечирадиган даврларни билиши, хотини шаҳвати сусайганида сабр қилиши, ундай пайтда аёлига оғирлик солмаслиги лозим. Шунингдек, ўз навбатида, хотин ҳам – гарчи шаҳвати сусайган давр бўлса-да – эрининг рағбатига имкон кадар ижобий жавоб берсин. Агар аёл фаросатли бўлса, муносабатларини зўраки қилаётганини эрига сездирмайди, хожасини бахтли қилишни уддалайди[1].

Манба: Муҳаммад Аҳмад Канъон, "Эр-хотинлик асослари", 40-43-бетлар.

МУҲИМ ЭСЛАТМА

Европалик олимлар тадқиқотига кўра, ярим яланғоч аёллар яшайдиган жойларда эркаклар орасида мижоз суслиги, жинсий заифлик кўп учрар экан. Шундан келиб чиқиб айтиш мумкин, эрлик қуввати жунбушга келиши учун эр рўпарасида латофатли, жозибадор, сирли аёл мавжудлигини ҳис этиши лозим.

Маълумки, муслима аёл фақат ўз жуфти ҳалоли учун пардоз-андоз қилиши, ташқаридаги номаҳрамлар кўзи тушмаслиги учун авратини беркитиб юриши зарур. Бунинг аксини ўзлаштирган кўпчилик аёллар пардоз-андозни кўча учун қилишади, уйда ўзларига мутлақо қарашмайди. Бу эса эркак ҳиссиёти сўнишига, ажралишлар, хиёнатлар сони ортишига сабаб бўлади.

Шунинг учун ҳакикий эр аёлини ўз уйида ясантириб, фақат ўзи учун мафтункор қила олади. Шарқда рашк туйғуси муҳим аҳамият касб этиши бежиз эмас.

ҚОВУШИШНИНГ 10 ҲИКМАТИ

Олимлар тадқикотига кўра, эркаклар узоқ умр кўриши жинсий ҳаётдан оладиган лаззатланиш миқдори билан узвий боғлиқ экан. . Мутахассислар бунинг сабабини инзол пайтида конга лаззат гармонлари – эндорфинлар кўп миқдорда тушиши билан боғлашади. Бошқа жисмоний фаол ҳаракатлар каби меъёрий жинсий муносабат ҳам зикликни бартараф этади, асаб тизимига, бошка аъзолар фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Бу ўринда эркак кишининг ўз хасми ҳалоли – рафиқаси билан бўладиган муносабати назарда тутилмоқда. Зино, фаҳш ишлар эса, аксинча, эрлик кушандаси экани кундай равшан.

Агар эр-хотин ўртасидаги жинсий муносабат икковларини ҳам тўлаконли каноатлантирадиган даражада бир маромда, режали тарзда, муттасил амалга оширилса, унинг куйидаги шифобахш хусусиятларидан баҳраманд бўлиш мумкин:

Биринчидан, жинсий муносабат фаол жисмоний ҳаракат бўлгани учун киши бир марталик интим яқинлик давомида спортчининг ярим соат шуғулланганига тенг миқдорда энергия йўқотади. Бу, танадаги ортикча юкни бартараф этади, аср вабоси бўлмиш семизлик олдини олади.

Иккинчидан, яқинлик пайтида тананинг фаол харакати сон, думба, бел, тос мушаклари фаолиятини кескин кучайтириб, ундаги қон айлинишига, модда алмашинувига ижобий таъсир этади.

Учинчидан, жинсий яқинлик учун зарур биофаол модда – тестостерон моддаси ишлаб чиқарилиши кучайиши сабаб суяк-мушак тизими мустаҳкамланади.

Тўртинчидан, бошка жисмоний фаоллик талаб этувчи спорт турлари каби жинсий муносабат хам қондаги иммуноглобулин моддаси миқдори кўпайишига сабаб бўлади. Шунинг учун бу тоифа кишиларда турли яллиғланиш касалликлари камроқ учрайди.

Бешинчидан, мунтазам жинсий муносабатда бўлиш ички жинсий аъзолар – простата бези, уруғ пуфакчалари, мояклларда димланиш ҳолати рўй бермаслигини таъминлайди. Натижада орхит, простатит, эпидидимит, везикулит каби нохуш хасталиклар олди олинади, жинсий заифликка йўл очилмайди.

Олтинчидан, тўлаконли жинсий муносабат пешоб копчаси жом мушаклари мустаҳкамлигини таъминлайди. Бу эса ковук бўшлиги олдини олади.

Еттинчидан, маромида олиб борилган жинсий муносабат (агар ўта зўриқишга йўл қўйилмаса,) юрак-кон томир тизимига сезиларли ижобий таъсир кўрсатади.

Саккизинчидан, бошка жисмоний ҳаракатлар каби жинсий алока хам танадаги кувватни йўқотади. Натижада иштаха кучаяди, ҳазм жараёни меъёрлашади.

Тўккизинчидан, мунтазам тарзда, режали жинсий ҳаёт кечирувчиларда барвакт картайиш – климакс ҳолати енгил ўтади.

Ўнинчидан, меъёрий жинсий муносабатда яшовчи эр-хотинларда ўсма (саратон) касалликлари кам учраши илмий манбаларда қайд этилган.

Юқоридагиларни келтиришдан мақсад жинсий муносабатга ўч бўлишни тарғиб этиш эмас. Чунки ҳар бир инсонга Аллох таоло томонидан ўзига хос меъёр, имкон, ғариза (табиат, хусусият) ато этилган. Ана шу эҳтиёжни ҳалол-покиза йўллар билан қондирган инсонларгина соғлом бўладилар, бахтли ҳаёт сохибига айланадилар. Зеро, жинсий ҳаётнинг покиза тарзда, тартибли олиб борилиши инсоннинг ҳар жиҳатдан саодатга эришишида, тиббий, руҳий жиҳатдан саломатлигида муҳим аҳамиятга эга[1].

БОШҚОРОНҒИЛИКДА ЎЗИНИ ҚАНДАЙ ТУТИЛАДИ?

Бошқоронғилик аёл ҳомиладорлигининг илк даврида намоён бўладиган ҳиссий ҳолатдир. Кўнгил айниши, муайян нарса ҳидини ёки таомни ёқтирмаслик, маълум овқатлар, кўпинча нордон таомлар ейишни исташ бошқоронғилик белгиларидир.

Бошқоронғиликнинг эр-хотин иноқлигига, ўзаро алоқаларидаги жозибага таъсири борми?

Бошқоронғиликнинг ҳомиладор аёл мизожига, кўнгли ўзгаришига, асабларига, жисмига таъсир кўрсатиши сир эмас. Бошқоронғилик аёл истакларида, кўп ҳолларда эри билан муносабатларида акс этади. Ҳомиладор аёл баъзан эрининг ҳидини ёқтирмайди, эри унга яқинлашганида нафратланади. Бу, эрини ёмон кўрганидан эмас, балки мизожи ўзгарганидан, безовталигидан бўлади. Аёл бу ҳолда ўз туйғуларини бошкаролмайди. Шунинг учун бу ҳолатдан эсон-омон ўтиб олгунича аёлнинг ахволини ҳисобга олиш, унга ғамхўрлик қилиш лозим.

---

[1] Манба: Уктам Мухаммад Мурод, "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият", 125-126-бетлар.

Аклли, зийрак эр хотини бошкоронги бўлганини билгач, унга кўп юмуш буюрмайди, юмшок муомалада бўлади, аели оромини хисобга олади, холатини тушунади, унга машаккат туғдирмайди[1]

ЭР-ХОТИН МУНОСАБАТЛАРИ ҲОМИЛА САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИР ҚИЛАДИМИ?

Эр-хотин ўртасидаги сурункали низолар, уруш-жанжаллар, онанинг тез-тез асабийлашиши, тушкунликка тушиши, шунингдек, ўзини тинчлантириш максадида кабул килинган дорилар, спиртли ичимликлар она корнида шаклланаётган хомила саломатлигига салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун хомиладор аёл хамда унинг атрофидагилар нафакат ўзлари учун, балки энди шаклланаётган хомила – келгуси авлод давомчиси учун хам масъулиятни хис этишлари лозим.

Ҳомиладор аёлни турли стресс холатларидан сакланш, манзарали, табиати гўзал жойларда кўпрок сайр килишини таъминлаш, унинг асаб тизими тинч бўлишига эътибор бериш айни муддао. Бу тавсия, аввало, хомиладор аёлнинг ўзига тегишли. Нега десангиз, хомила саломатлигига энг асосий масъул шахс айнан онадир. Шуни яхши англаб етган оқила она фарзанди саломатлигини сақлаш кераклигини билади, хомилани турли зарарли омиллардан кўз корачиғидек асрайди[2].

СОҒЛОМ ФАРЗАНД КЎРИШ УЧУН НИМАЛАРГА ЭЪТИБОР БЕРИШ КЕРАК?

1. Оилавий хаётда покликка, халолликка ахамиятли бўлинг, харом-хариш егуликларлардан, нопок нарсалар истеъмолидан сакланинг.

---

[1] Манба: Мухаммад Шариф Жуман, Ахмад Мухаммад, "Динда саволим бор", 341-342-бетлар.

[2] Манба: "1001 саволга психологнинг 1001 жавоби", 19-бет.

2. Қариндошлар ўртасидаги никоҳ мупосабатларига йўл қўйманг.

3. Ўзингизда, турмуш ўртоғингиз яқин қариндошларида наслий касаллик, туғма ногиронлик бор-йўклигини аниқлаш мақсадида генетик маслаҳатхоналарга мурожаат этинг.

4. Ҳар бир аёл фарзанд кўришга ласкатли эканини, унга туғиш тўғри келиш-келмаслигини билиш учун мутахассисга учрашинг. Афсуски, айрим асллар фарзанд кўраман, деб ўзларини нобуд қилишади ёки жисмонан носоғлом фарзандни дунёга келтиришади. Бу билан ҳаётларини ҳам хатарга қўйишади.

5. Фарзандлар орасидаги фарқ ўртача 3 йил бўлиши тавсия этилади. Чунки она организми ҳомиладорлик, туғиш жараёнидан кейин тикланиши, ўз ҳолига қайтиши учун вақт керак.

Шу ўринда муҳим масалани айтиб ўтамиз: бола она сутига тўйсин. Акс ҳолда кейинги фарзанд кутилганидек соғлом бўлмаслиги, аввалги бола она сутига тўймагани, меҳр, парвариш етарли бўлмагани учун турли касалликларга чалиниши мумкин.

6. Ҳомиладорлик даврида тушкунликдан, сиқилишдан, оғир меҳнатдан, ичкилик, гиёҳвандлик, турли вирусли, юқумли касалликлардан, аёллар хасталикларидан, овкатланиш, дам олиш тартиби бузилишидан, ҳомилага зарар етказувчи дори-дармонлардан сақланиш лозим[1].

ФАРЗАНД ТУҒИЛГАНДА ҚИЛИНАДИГАН ИШЛАР

Фарзанд – ўғил бўлсин, қиз бўлсин – Аллоҳнинг буюк неъматидир. Чақалоқ дунёга келгач, ота-она қиладиган энг биринчи вазифа унинг ўнг қулоғига азон, чап қулоғига иқомат айтиш саналади. Бу билан муборак калималар чақалоқ қалбига мухрланади, гўдак турли ёмонликлардан саломат бўлади.

Манба: "1001 саволга психологнинг 1001 жавоби", 132-133-бетлар.

Ривоят қилинишича, Фотиман Захро Ҳасан ибн Али розияллоҳу анҳумони дунёга келтирганида, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам чақалоқ қулоғига азон айтганлар.

Одатда, азон айтилганида чақалоқ танглайи кўтарилади, ҳакига хайрли дуолар қилинади. Бу иш гўдакнинг эсон-омон униб-ўсишида, келажакда етук инсон бўлишида муҳим аҳамиятга эга.

Масаланинг яна бир жиҳати бор: азонни масжид имоми айтиши шарт эмас. Арабча ҳарфларни тўғри талаффуз қила оладиган киши чақалоқ қулоғига азон айтса бўлади. Агар илмли киши топилмаса, масжид имомини чакириш афзал. Чунки, чала-чулпа азон айтиш билан кўзланган максад ҳосил бўлмайди. Азон билан икоматни бехато айтиш керак.

Ота-она фарзандига чиройли, маъноли исм танлайди. Ривоят қилинишича, одамлар: "Эй Расулуллоҳ, биз отанинг фарзанд устидаги ҳакларини биламиз. Аммо фарзанднинг ота устидаги ҳаклари қайсилар?" деб сўрашди. Шунда у зот: "(Фарзанднинг ота устидаги ҳаклари) унга чиройли исм қўйиш, гўзал одоб беришдир", дедилар.

Баъзилар Ғарбга кўр-кўрона таклид килиб, фарзандига машхур артистлар исмини қўяди. Ўша одам хулк-атвори, эътиқоди, юриш-туриши бизнинг мусулмончиликка, миллий қадриятларимизга умуман тўғри келмаслигини ўйлаб хам кўрмайди. Яна айримлар футболчиларга ҳавас қилиб, хинд ёки корейс сериалларидан "илҳомланиб" фарзандига "Девид Бекхем", "Месси", "Жумонг", "Ишани" деган исмларни қўйишгача бормоқда. Бу нимаси, ахир? Биз ўзбекмиз-ку, мусулмон фарзандимиз-ку? Эртага фарзандимиз ўз исмидан уялиб қолмайдими? "Ота, нима учун менга бундай исм қўйгансиз?!" деб савол бериб қолса, нима деймиз. Қиёматда-чи? Қандай жавоб берамиз?..

Чақалоқ дунёга келганда, фарзанд неъматига шукрона сифатида ақика қилинади. Ақика қилиш халқимиз қон-қонига сингиб кетган. Фарзанд туғилдими, албатта ақика қилиш керак, деган тушунча кўпчиликнинг дилига жо бўлган.

Ҳадиси шарифда: "(Ҳар бир) бола билан ақика (бор). Шундай экан, унинг учун қон чиқаринг, ундаги нопокликни кетказинг!" деб айтилган.

Одатда, ўғил болага бир-бирига ўхшаш иккита қўй, қиз болага битта қўй сўйилади.

Уламолар айтишича, гурмушга чиқишидан олдин қиз болага ота-онаси сеп сифатида рўзғор буюмлари олиб бериши сабабидан унга битта қўй сўйилади.

Баъзилар: "Ақика учун катта йиғин қилиш шартми?" деб сўрашади. Ақика қилиш деганда, чақалоқ номидан бир қўй сўйиш назарда тутилади. Қўйни пишириб ски хомлигича тарқатиш хонадон эгаси ихтиёрида. Бунинг учун катта йиғин қилиш, одамларни бир жойга тўплаб ош бериш шарт эмас. Ақика гўштини қўни-қўшни, қариндош-уруғлар, бева-бечораларга тарқатилса, манфаати кўпроқ бўлади Лекин, имкони борлар ақика маросимини ўтказсалар ҳам жоиз. Бунга ҳеч кандай монслик йўк. Фақат ўша ерга ҳақдор (камбағал, кам таъминланган) кишилар таклиф этилиб, ортикча дабдабадан, исрофгарчиликдан сақланилса бўлгани.

Эътиборингизни яна бир жиҳатга қаратамиз: фарзанд туғруқхонадан чиқадиган кунда бирйўла бешиктўй, ковурдоқ қилиш бизда урф бўлган. Бундай пайтда она-бола саломаглигига эътиборлироқ бўлиш керак. Нега десангиз, кўп ҳолларда онаси ҳам, бувилари ҳам йиғин билан овора бўлиб, чақалоққа етарли даражада эътибор берилмайди. Қолаверса, маросим ҳаракатлари билан андармон бўлиб, якиндагина кўзи ёриган аёл анча уринади. Шунинг учун она-бола бироз ўзларини тиклаб олишларини кутиш фойдадан холи бўлмайди. Чунки, муҳими йиғин қилиш эмас, она-бола саломаглиги. Тан-жон соғ бўлса, маросим ўтказиш кочиб кетмайди.

Маълумки, бола туғилганининг еттинчи куни ақиқа қилинади. Агар имкони бўлмаса, ўн тўртинчи ёки йигирма биринчи куни сўйса ҳам жоиз. Чунки, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам: "Ақика еттинчи ёки ўн тўртинчи ё бўлмаса, йигирма биринчи куни сўйилади", деганлар.

Ақикани маълум кунларда сўйиш шарт қилинмаган. Фақат 7, 14 ёки 21-куни сўйиш афзалрок.

Яна бир савол туғилади: акиқани еттинчи кундан олдин сўйса бўладими?

Ақикани еттинчи куни сўйиш афзал. Аммо чакалок етти кунлик бўлишидан олдин сўйса хам бўлади. Зеро, акика килиш сабаби – фарзанд туғилиши. Бола дунёга келганидан сўнг качон имкони бўлса, ўшанда сўяверади. Аммо юкорида айтилган кунларнинг бирида сўйиш яхширок.

Фарзанд гуғилганида килинадиган ишлардан яна бири – чакалок сочини олиш.

Ривоят килинишича, Пайғамбар алайҳиссалом Ҳасан исмли набиралари номидан бир қўй сўйдилар. Кейин кизларига. "Эй Фотима, унинг сочини ол, сочи вазнига тенг кумуш садака кил", дедилар. Али ибн Абу Толиб розияллоху анху олинган сочни тортиб кўрганида, оғирлиги бир дирҳам ёки ундан камрок чиккан экан. Бир дирхам деярли 3 граммга тенг.

Демак, чакалок (киз ёки ўғил бўлишидан катъи назар) туғилганидан бир хафта ўтиб, сочи олинади, сочи оғирлигида кумуш ёки унинг киймати садака килинади. Бу иш мустахабдир.

Соч олаётганда эхтиёткорлик билан иш тутиш керак. Бола сочини жуда ўткир устарада эмас, кайчи ёки соч оладиган асбоб ёрдамида олган яхши. Чунки, хаддан ташкари ўткир асбоб боланинг бошига азият етказиши мумкин. Чакалок бошида кўзга кўринмас томирлар бўлади. Уларга шикаст етса, бола озорланади. Шунинг учун чакалок сочини олаётганда гигиена коидаларига риоя этиш лозим.

Фарзанд туғилганида ота-она унинг ҳакига хайрли дуолар килади, "Парвардигоро! Фарзандимизни солих инсонлардан кил, унинг кадамини кутлуғ айла!" деб Аллохдан яхшилик сўрашади. Колаверса, бирон ахли илм хузурига бориб, фарзанди хакига дуо олишлари хам мумкин.

Саҳобаи киромлар фарзандли бўлишса, болани Набий алайҳиссалом хузурларига олиб боришарди. Агар исм кў-

йишмаган бўлса, у зот чакалокка чиройли исм кўяр, ҳақига дуо қилар, танглайини кўтарардилар.

Фарзанд туғилганда нима ишлар қилиш кераклиги мукаддас Динимизда мукаммал баён этилган. Биз шу кўрсатмаларга амал қилсак, тўғри йўлдан юрган бўламиз, барака топамиз. Афсуски, баъзан шариат кўрсатмалари бир четда қолиб, бидьат-хурофотларга ўтиб кетилади. Қолаверса, руҳий-маънавий жиҳатлар ёддан кўтарилиб, моддиятга ёпишиб олинади: асосий эътибор болага кийим-кечак, турли ўйинчоклар олишга каратилади. Тўғри, фарзандга кийим ҳам, ўйинчоқ ҳам керак. Лекин масаланинг руҳий тарафларига кўпроқ аҳамият берсак, ана шунда фарзандимиз икболи порлоқ, тан-жони соғ, толеи баланд бўлади.

ҚИЗ БОЛАНИНГ АЙБИ НИМА?

Қиз фарзанд туғилса, айримларнинг жаҳли чикади. Бундай қилиш нотўғри. Инсон табиатан киздан кўра ўғил туғилишини кўпроқ умид қилади, Аллоҳ таоло унга ўғил фарзанд насиб этишини, биринчи фарзанди ўғил бўлишини хохлайди. Бу туйғу – Аллоҳ таоло қиз берганида норозилик даражасига етмаса – гунох эмас.

Қиз туғилганида хафа бўлиш, ўғил туғилганида хурсанд бўлиш яхши эмас. Фарзанд Аллоҳ таоло берган неъматдир. Эзгулик уларнинг қайси бирида эканини ота билмайди. Оталари пушаймон қилиб: "Шу ўғлим туғилмаса бўлмасмиди?!" дейиладиган ўғиллар канча! Оталарига хайру барака келтирган қизлар канча!

Қиз бола туғилганида ғазабланиш жоҳилият даврининг энг ёмон одатларидан бўлган. Афсуски, бу иллат кўп жойларда ҳамон сақланиб колмоқда: кизларни ёмон кўрадиган, хотини қиз туғса, урадиган, хатто кўйиб юборадиганлар ҳам бор. Баъзилар қиз туккан хотинни айблайди, ўғил туғмаса, "қизтуғар", деб ҳакоратлайди. У нодонлар

она корни фақат пушт унадиган жойлигини, фарзанд аслида эркак уруғидан бўлишини, насл аёлники эмас, эркакники эканини билишмайди. Агар таъна қилиш дуруст бўлса, ўзларини маломат қилишсин. Зеро, киз туғилишида "айб" хотинда эмас, эркакда бўлади.

Мусулмон инсон фарзандни Аллоҳ таоло беришини унутмаслиги керак. Шўро сурасининг 45–50-оятларида шундай дейилган: **"Осмонлар ва ер тасарруфи Аллоҳ ихтиёридадир. Истаганини яратади. Истаган бандасига фақат киз, истаган бандасига фақат ўғил беради. Ёки баъзи бандаларига ўғил ва киз қўшиб беради. Истаган бандасини бепушт қилади. У барча нарсани билувчи, истаган нарсасига қодир Зотдир".**

Фарзандни Аллоҳ беради. У Зот баъзиларга фақат киз ато қилади, айримларга фақат ўғил беради, баъзиларга киз ҳам, ўғил ҳам беради, айримларга фарзанд бермай бепушт қилади. Бунга рози бўлиш имонга боғлиқ. Киши мустаҳкам имонли бўлса, Аллоҳ нимани истаса, шунга рози бўлади. Аллоҳнинг бергани фазли, бермагани адолатидир. Инсон ғайбни билмайди, нарсалар сирини, окибатини идрок этолмайди. Уларни фақат Аллоҳ таоло билади. Шунинг учун банда ҳар қандай ҳолатда Аллоҳнинг ҳукмига рози бўлиши талаб этилади[1].

БЕФАРЗАНДЛИК СИНОВМИ ЁКИ ЖАЗО?

Юқорида айтилганидек, Аллоҳ хоҳлаган бандасига киз, хоҳлаганига ўғил фарзанд беради. Бу, Унинг хоҳишига боғлиқ. Хоҳлаган бандаларига ўғил-кизларни аралаштириб беради. Яна баъзи бандаларини – Узигагина маълум ҳикматга кўра – фарзандсиз қилиб қўяди.

Мазкур оятда фарзанд бериш Аллоҳнинг иродасига боғлиқ экани, кишининг бепуштлиги Аллоҳ тақдири би-

[1] Манба: Муҳаммад Шариф Жуман, Ахмад Муҳаммад, "Динда саволим бор", 351-352-бетлар.

лан бўлиши айтилмоқда. Эътибор қилсак, Аллоҳ ёмон кўрган бандасига қиз беради ёки уни бепушт қилиб кўяди, дейилаётгани йўқ. Аслида солиҳ кишилар, ҳатто баъзи пайғамбарлар орасида ҳам фақат қизи борлар, фарзандсизлари ҳам бўлган. Бундан чиқди, фарзандсизлик жазо эмас, бир имтиҳон, холос. Бу имтиҳонга айнан қандай тоифалар лойиқ кўрилиши ёлғиз Яратганга аён.

Банда оила қурар экан, Аллоҳдан солиҳ фарзанд сўрайди. Аллоҳ берса, шукр қилиб болаларини яхши тарбиялайди. Борди-ю унга фарзанд берилмаса, тақдирдан нолимасдан қазои қадарга рози бўлади. Зотан, Аллоҳ бандасига нима фойдали эканини ўзидан кўра яхшироқ билади.

Шунинг учун, нима бўлган тақдирда ҳам, мўмин банда Аллоҳнинг иродасига бўйсунади. Шу билан бирга, дуо қилиб солиҳ фарзанд сўрайди. Яна керакли муолажалар олиб, чора-тадбирлар кўриб, сабабларни ҳам юзага келтиради.

ЭРКАКЛАРДАГИ БЕПУШТЛИК САБАБЛАРИ

Бефарзандликнинг юзлаб сабаблари мавжуд. Умуман олганда, бепуштликка қуйидагилар кўпроқ сабаб бўлади:

1. Турли гуғма касалликлар, ирсий хромосом бузилишлар, соматик мутациялар, Клайнфельтер синдроми.

2. Жинсий аъзолар ривожланишидаги нуқсонлар.

3. Ички секреция безлари касалликлари, қандли диабет, гипофизар етишмовчилик, буйрак усти бези, қалконсимон без касалликлари.

4. Зино (фаҳш, бузуқ ишлар) натижасида келиб чиқадиган хасталиклар.

5. Мояк, уруғ йўллари шикастланиши.

6. Асперматизм – олат таранглашса-да шаҳват сувининг умуман чиқмаслиги.

7. Руҳий омиллар: мижоз сустлиги, уруғ тез тўкилиши ёки келиши ўта қийинлиги.

8. Ўта семизлик ёки ҳаддан зиёд ориқлик.

9. Сиқилиш, ғам-ташвиш, беҳоллик.

10. Экологик бузилишлар, кимёвий таъсирлар, радиация.

11. Доимий иссиқ шароитда ишлаш, касбга алокадор гурли салбий таъсирлар.

12. Ичкиликбозлик, нашавандлик, қашандалик.

13. Эр-хотин жинсий ҳужайралари иммунологик номукобиллиги ёки вужуддаги аутоиммун низо.

14. Овқатланиш жараёнидаги етишмовчиликлар.

15. Ёш келин-кусвлар тажрибасизлиги ва ҳоказолар[1].

БЕПУШТЛИКНИНГ ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИГА ТАЪСИРИ

Бепуштлик эр-хотин учун оғир руҳий кечинмалар манбаи, қолаверса, оила тотувлигига путур етказувчи азобли синовдир. Одатда, фарзандсиз оилаларда эр-хотин ўртасидаги интим гармония қанчалик маромида бўлмасин, барибир зурриётсизлик туфайли иккови ҳам доим хафа, ўзини нотўкис ҳис этади. Бу эса уларнинг иш фаолияти сусайишига, одамови, ғамгин, асабий, тушкун юришига, изтироб чекишига олиб келади. Умуман олганда, бефарзандлик ҳар қандай оилада ҳам, жамиятда ҳам руҳий, жисмоний, ижтимоий патологик ҳолатларни юзага келтиради. Қуйида бу борадаги саволларга қисқача жавоб қайтарамиз:

Бефарзандлик оилалар ажралиб кетишида нечоғли ўрин тутади?

Эр-хотин ажралишининг юзлаб сабаблари келтириладиган бўлса, бефарзандик ўша сабаблар ўнлигига киради. Шубҳасиз, бефарзандлик бизнинг мамлакатимизда оилалар бузилишида салмокли ўрин тутади.

Бефарзандликка асосан аёллар сабабчи бўлади, деган гап асослими?

---

[1] Манба: Ўктам Муҳаммад Мурод, "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият", 347-348-бетлар.

Аёллар хакидаги нотўғри фикрлар даврлар оша ўзгармай келаётгани қуйидагилар билан боғлиқ:

Биринчидан, ёш келинчакларга бепуштлик "ташхис"ини илк бор кайноналар кўйишади. Афсуски, уларнинг кўпи ёш келин-куёвларнинг тўшакдаги хаддан зиёд фаолликлари боис касалликка алокаси йўқ "физиологик бепуштлик" холати учраб туришини гасаввур килишмайди. Қолаверса, келинчак ўта ёш, жисмонан нозикрок бўлса, унинг физиологик имкониятлари хомиладорликка етарли даражада бўлиши учун хам фурсат керак.

Иккинчидан, кўп эркаклар жинсий кобилият билан фарзанд бунёд этиш имконияти бошка-бошка нарса эканини англаб етишмайди. Аксар эркаклар "Жинсий алокани койилмаком килиб амалга оширсам, мендан албатта фарзанд бўлади", деб хато ўйлашади. Ҳакиқатан, айрим бепушт эркакларда баъзан жинсий қобилият кучлилиги хам кузатилади. Айрим эркаклар эса, оила кургандан сўнг дастлабки йилларда рафикаси билан бир мартагина ўзини текширтириб соғломлигига ишонч хосил килгач, йиллар давомида фақат хотинини даволатиш билан машғул бўлади.

Бепуштликка 40-50 фоиз холларда эр-хотиннинг биронтасидаги патология сабаб бўлар экан. 5-10 фоиз холларда эса эр-хотин репродуктив аъзоларидаги дардлар икковида хам бир пайтда учраши кузатилар экан.

Кўп олимлар зурриётсизликка 45-49 фоиз холларда эркаклар, 51-55 фоиз холларда аёллар сабаб бўлишаётганини эътироф этмоқда.

Оила қургандан кейин қанча вақт ичида фарзанд туғилмаслиги бепуштлик саналади?

Бу борада тиб олимлари ханузгача бир тўхтамга келганлари йўк. Кўпчилик Ғарб олимлари, агар хомиладорлик олдини олувчи воситалар кўлланилмай, мунтазам жинсий хаёт кечирилса-ю, 2-5 йил муддат ичида аёл хомиладор бўлмаса, бундай оилани бепушт хисоблашни таклиф этишган. Халкаро Соғликни Сақлаш ташкилоти масалага

қуйидагича аниқлик киритган: “Агар эр-хотин тўлиқ балоғатга етган бўлиб, хомилага карши воситаларсиз, мунтазам жинсий хаётда яшаса-ю, бир йил давомида аёлининг бўйида бўлмаса, бу оила бепушт ҳисобланади”.

Кузатишларга караганда, 30 фоиз оилаларда биринчи ойлардаек. 60-90 фоизида биринчи йил давомида, 10 фоизида эса 1.5-2 йилда фарзанд бунёд бўлар экан.

Болали бўлишнинг аёл саломатлигига қандай таъсири бор?

Туғиш аёл саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади Жумладан:

1. Бепушт аёлларда фарзандлиларга нисбатан репродуктив аъзолар ўсма касалликлари бир неча марта кўп учраши илмий тарафдан исботланган. Демак, ўз вактида фарзандли бўлиш аёлнинг ўсмали дардларга учраши хавфини камайтиради.

2. Ҳомиладорлик, туғрук, эмизиш, бола тарбиялаш она организмига бекиёс ижобий таъсир этади. Оилада фарзанд дунёга келиши ота-онанинг завк-шавк билан яшашига асос бўлади. Чунончи, оналар фарзандсиз аёлларга нисбатан асаб тизими хасталикларига камроқ чалинадилар.

3. Оилада фарзанд туғилиши муҳаббат ҳис-туйғусини кескин жўшдиради. Онада пайдо бўладиган ижобий руҳий-физиологик тонус уни янада гўзаллаштиради, ёшартиради, ҳаётда ўз ўрнини топишга ҳисса қўшади.

4. Бепушт аёлларнинг кўпида ишрат, ичкилик, чекиш, фаҳш ишларга мойиллик сезилади. Улар зиноий, яллиғланиш хасталикларига кўпроқ гирифтор бўлишади.

Зурриётсизлик яқин қариндошларнинг ўзаро оила қуриши натижаси ўлароқ кузатиладиган ҳолатлар мавжудми?

Бу масалага ойдинлик киритиш учун кўп тадқиқотлар ўтказилган. Ўз синглисига уйланган Миср фиръавнлари орасида фарзандсизлик кўп учрагани тарихдан яхши маълум. Францияда ўтказилган тадқиқотларда қариндошлар

ўртасидаги никохда хар уч оиладан бири бепушт экани аниқланган.

Умуман олганда, кариндошлар ўртасидаги никохлар наслий, ирсий хасталикларга мойиллик туғдиради. Бепуштлик хам бундан мустасно эмас[1].

БЕПУШТЛИК ДАВОСИ

Бепуштликни даволаш учун биринчи галда уни келтириб чиқарадиган сабаблар бартараф этилиши лозим. Бу дард мутахассис-шифокорлар томонидан даволанади. Куйида хамма билиши зарур, оммабоп усуллар хакида фикр юритилади.

Эркаклар бепуштлигини даволаш беш хил тадбирлар мажмуини ўз ичига олади:

I. Ташкилий тадбирлар, умумий таъсир этувчи даво усуллари.

II. Аник максадга йўналтирилган дориворлар билан даволаш.

III. Физиотерапевтик даво усуллари.

IV. Жаррохлик йўли билан даволаш.

V. Сунъий уруғлантириш, фарзанд асраб олиш.

Ташкилий тадбирлар, умумий таъсир этувчи даво усуллари хам бир катор тадбирларни ўз ичига олади.

1. Эр-хотинни – фарзандли бўла олиш имкониятларини аниклаш максадида – текширувлардан ўтказиш ўта муҳим. Бу максадда эркак шаҳват суюқлиги – эякулят муфассал текширилади. Аёлда эса овуляция жараенида бузилиш бор-йўклигини, бачадон найчалари ўтказувчанлиги ҳолатини билиш биринчи навбатдаги вазифадир.

2. Овкатланиш тартибига хам эътибор берилади. Чунончи, бепуштликнинг барча турларида овкат таркибида

---

[1] Манба: Ўктам Мухаммад Мурод. "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият", 327-334-бетлар.

старли миқдорда оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минераллар бўлиши шарт.

Агар бемор ўта озғин бўлса, унинг овқати таркибида ёғли гўшт маҳсулотлари, ширинликлар, хамирли таомлар бўлиши керак. Семизликка мубтало бўлганлар озуқалари орасида ёғли гўштлар, балик, асал, ширинликлар, хамирли таомлар кескин чекланган миқдорда бўлади.

Пуштдор этувчи таомнома таркибида куйидагилар бўлиши тавсия этилади:

- Таркибида аминокислоталар мавжуд тўлақонли оксилларга бой махсулотлар: тухум, балик, товук, мол гўшти

- таркибида ёғда эрувчи Е, А, Д витаминларига бой кунгабокар, маккажўхори, ерёнгоқ, зайтун ёғи, балик ёғи, жигар

- серпушт этувчи каротинга бой неъматлар: сабзи, шолғом, ошковок, олча, ўрик, шафтоли, олхўри, гилос, олма каби хўл мевалар ўта зарур ҳисобланади.

– С, В витаминига бой маҳсулотлар: кора маймунжон, лимон, апельсин, картошка, лавлаги, турли ёрмалар хам зарур.

– фруктозага бой маҳсулотлар: асал, тарвуз, узум, сузма, творгнинг ўрни бекиёс.

Шунингдек, овқатланишда кўпрок кўкатлар истеъмол килиш максадга мувофиқдир.

Бу маҳсулотларни ейиш имкониятидан махрум кишилар поливитамин дориворларни кўшимча тарзда истеъмол килиб юришлари тавсия этилади.

Шуни хам таъкидлаб ўтиш лозим: таомнома таркибида ўткир кўшимчалар, аччик мурч, калампир, горчица, ўта шўр тузламалар, дудланган маҳсулотлар, спиртли ичимликлар бўлмаслиги шарт.

3. Касбга хос, кундалик ҳаётда дуч келадиган зарарли омилларни бартараф этиш хам мухим ахамиятга эга. Ута иссик ёки ўта совук иклим, нурланиш, юкори частотали энергия, вибрация, шовкин, чанг, ишлаб чиқаришдаги захарлар (симоб, мис, кўрғошин, марганец, бензол, ксилол,

толуол, хлороформ, гранозан, третбутил, перацетат, хлорофос, нитрофен ва хоказолар) кони зиён.

Агар умуман ҳомиладорлик рўй бермаса, бола ҳадеб аел бўйидан тушиб колаверса ёки ногирон, нуксонли чакалок дунёга келса, юкорида саналган мухитдан тезда узоклашиш талаб этилади.

Кундалик зарарли омиллардан кашандалик, ичкиликбозлик, гиёхвандлик, ўта ўткир, ёғли таомларга ўчлик ёки сифатсиз, калориясиз озуқалар ейишга мажбурлик ҳам пуштдорлик кушандаларидандир. Айникса, ўзбошимчалик билан, мутахассис кўрсатмасисиз даволаниш жуда хавфли хисобланади. Чунки шифокор кўрсатмасисиз қабул килинган дориларнинг кўпи пуштга ўта салбий таъсир кўрсатади.

4. Мехнат, дам олиш режимини меъёрлаштириш муҳим омиллар сирасига киради. Лекин кўпчилик унга ахамият бермайди. Аслида эса доимий толикиш, дам олиш имконияти йўклиги асаб ҳамда ички секректор безлар фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Қолаверса, асримиз кусури бўлган гиподинамия – камҳаракатлилик ҳам ўта салбий омиллардан саналади. Шунинг учун аклий мехнат билан машғул кишилар жисмоний машклар бажаришлари, мунтазам харакатда бўлишлари керак. Бу тоифа кишиларга велосипедда сайр этиш, боғда ишлаш, теннис, бадминтон ўйнаш фойдадан холи эмас. Аммо оғир атлетика, тош кўтариш, бокс каби спорт турлари тавсия этилмайди.

5. Жинсий ҳаётни меъёрига солиш уруғланиш учун ўта муҳим. Айникса, жинсий алоқалар сони, унинг аёл ҳайз тақвими бўйича овуляция кунига мувофиклиги алохида ўрин тутади.

Одатда, спермиогенез жараёни 3-4 кун давом этади. Шу боис тез-тез алока килавериш шаҳват суюклиги сифатини кескин пасайтириб юбориб, бепушт килиб кўйиши хавфи бор. Бундан чикди, жуда кўп жинсий алока килавериш ҳам мувакқат бепуштликка сабаб бўлади. Шунинг учун 3-4 кунда бир марта муносабатда бўлиш тавсия этилади. Ле-

кин бир хафтадан ортик алокадан тийилиш хам кони зиён. Чунки бу, уруғ суюклиги таркибида картайган, ўлик сперматозоидлар кўпайишига олиб келади.

6. Гармонопоэз жараёнида иштирок этадиган аъзолар фаолиятини меъёрлаштириш хам ўта мухим. Бу аъзоларга мояклар, простата бези, жигар, соч фолликулалари киради. Улар тестостерон каби андроген гормонлар ишлаб чиқарилишида, нофаол тусдан фаол тусга ўтишида катта ўринга эга. Шунинг учун жигар хасталиклари ўз вақтида бартараф этилиши, пархезкор бўлиш, ўт, пешоб хайдовчи гиёхлардан дамлаб ичиб туриш зарур.

7. Асабий, инжик, таъсирчан бўлиб колган кишилар учун рухий тизимни меъёрига келтириш хам жуда мухим. Бу максадда фосфор дориворлари, глютамин кислотаси кабул килинади.

8. Эркаклар бепуштлигига олиб келган сабаблар биринчи галда бартараф этилмай туриб максадга эришиб бўлмайди. Агар уруғ чиказиш йўллари ўтказувчанлиги бузилган ёки туғма нуксонлар мавжуд бўлса, жарроҳлик амалиёти ўтказилади.

Аёллардаги бефарзандликни даволашда ёшнинг хам ахамияти катта. Одатда, 30 ёшгача даволанилса, самара бериши мумкин. 34-38 ёшли аелларда туғиш имконияти бироз пасайиши кузатилади, даволаш анча кийин кечади.

Аёллардаги бепуштлик жинсий аъзолар яллиғланиши натижасида юзага келган бўлса, уни мукаммал даволаш шарт. Кин, бачадон бўйни, найчалардаги яллиғланиш жиддий даволашни талаб этади. Бачадон нотўғри жойлашган, букилиб колган ҳолатларда гинекологик массаж яхши самара беради.

Умуман олганда, бепуштлик сабот билан узок даволанишни талаб этади. Агар юкоридаги даво усуллари наф бермаса, унда бола асраб олиниши максадга мувофикдир[1].

---

[1] Манба: Ўктам Мухаммад Мурод, "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият", 375-382-бетлар.

ГЎДАКНИ ЭМИЗИШ БЎЙИЧА ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Гўдак учун она сутидан фойдалирок нарса йўк. Ҳеч кандай неъмат, хатто энг замонавий сунъий таомлар хам она сути ўрнини босолмайди. Аллох таоло шундай мархамат килади: **"Оналар болаларини тўла икки йил эмизадилар.** (Бу хукм) **эмизишни бепуксон килмокчи бўлган кишилар учундир"** *(Бақара сураси 233-оят).*

Илмий изланишларга кўра, табиий эмизиш туфайли гўдакда касалликлардан ҳимояланиш куввати кучаяр экан. Ҳакикатан, она сути гўдакнинг соғлом ўсишига ердам беради. Хусусан, биринчи ойларда керак бўладиган асосий озуқа унсурларини ўз ичига олади. Она сути тоза, мусаффо, чакалок ошкозони, меъдаси ҳароратига муносибдир. Шунингдек, она сути енгил хазм бўлади, гўдакни ичбуруғ, кабзият, ошқозон яллиғланишидан асрайди. Иқтисодий томондан унинг оилага хеч кандай оғирлиги йўқ.

Табиий эмизиш гўдакда раҳмдиллик, ўзига ишонч хислатини пайдо килади, унга сокинлик, хотиржамлик бағишлайди. Бу хислатлар боланинг келажакда кучли шахсият эгаси бўлишига ёрдам беради, ижтимоий хаёт жараёнига мутаносиб равишда ўсишига сабаб бўлади. Яна бошка томондан, эмизиш онанинг кўкрак саратонига дучор бўлмаслигини таъминлайди, она танасидаги унсурлар мувозанатини сақлайди.

Шуни хам айтиб ўтиш керак: она кўкрак сутини болага эмизиши гўдакнинг онаси зиммасидаги биринчи ҳақидир. Аммо она боласини эмизишга мажбур этилмайди. Бирок бола ўз онаси кўкрагидан бошкасини оғзига олмаса, онаси эмизишга мажбур бўлади.

Ота болани онасидан бошка эмизувчи аёлга бериб эмиздириши мумкин. Бу, Исломдан олдинги арабларда хам одат эди. Ҳалима Саъдия Пайғамбаримиз соллаллоху алайхи ва салламнинг эмизик оналари бўлганлар. Одатда, болалар

гўла икки йил эмадилар. Бинобарин, шу даврда эмиш, агар мухтож бўлса, боланинг ҳақидир.

Гўдакни икки йил тўлмасидан олдин – унга зиён килмаса - ота-онаси ўзаро маслаҳатлашиб сутдан чиқариши мумкин. Хусусан, эмизикли аёл ҳомиладор бўлиб колса, эмаётган боласини сутдан чиқаргани маъкул. Зеро, ҳомиладор онанинг сути гўдакка аввалгидек озука бўлмай колади. Лекин ҳомиладор эмизикли аёл боласини сутдан чикаришга мажбур этилмайди, унга болани эмизиш ҳаром бўлмайди. Ҳомиладорликда болани сутдан чиқариш эҳтиёт чораларидан бири, холос.

Сутдан чиқаришнинг энг яхши вақти кеча-кундуз тенг бўлган пайтдир. Хусусан, кузги тенглик вақти фойдали. Зеро, кузда киш кутилади, хаво совийди, бадан фаол бўлади.

Она боласини сутдан аста-аста чиқариши керак. Бола эмишдан овқат ейишга қийналмай ўтиши, шунга кўникиши учун секинлик билан ўргатиб бориш мақсадга мувофиқдир[1].

МАЪНАВИЙ ТАРБИЯ КЕРАК!

Боламиз йўталса, иситмаси кўтарилса, дархол дўхтирга олиб борамиз. Ярим кунда ҳам, ярим тунда ҳам. Машина керак бўлса, машина, вақт керак бўлса, вақт, пул керак бўлса, пул, таниш керак бўлса, таниш топилади. Нима қилиб бўлсаям, боламиз танасидаги дарддан халос бўлиши керак. Фарзандимиздан кўра, биз – ота-оналар кўпрок азият чекамиз. Дилбандимиз соғайгач эса ҳамма ташвишлар бир зумда таркайди, хотиржам тин оламиз.

Аммо фарзандимиз ахлоки дардга чалинса, кандай йўл тутамиз? Ахлокий иситмаси кўтарилса, канака чора кўрамиз! Тили кийнашса – гап кайтарса, кўнгли айниса – хурматсизлик килса, кулоғи оғриса – итоатсизлик килса, уни даволашга канчалик шошиламиз?! Тўғриси, кўпчилигимиз

[1] Манба: Мухаммад Шариф Жуман, Ахмад Мухаммад, "Динда саволим бор", 352-354-бетлар.

фарзандимиз ахлоқи бузилганида, масалан, онасига гап қайтарса, қўшнига ўқрайса, ёлғон сўзласа, танасига зирапча кирганчалик ташвишланмаймиз. Ҳолбуки, маънавий дард жисмоний дарддан оғир бўлса оғир, асло енгил эмас. Шундай экан, фарзанди оёғи чўлоқ, қўли маймоқ, тили соқов, кўзи ғилай бўлишини истамагани каби, ҳар бир ота-она зурриётларининг маънавий-руҳий-ахлоқий томондан ҳам салоҳиятли бўлиши учун вақтида қайғуриши керак.

МУЛОҲАЗА

Фарзандингизни моддий неъматларга кўмиб ташлашингиз мумкин, лекин буларнинг ҳеч қайсиси фарзанднинг етук инсон бўлишига кифоя қилмайди.

ФОНИЙ ДУНЁ ҚАЙҒУСИ

Ҳаммамиз келажак ҳақида ўйлаймиз, эртанги кун учун ташвиш чекамиз. "Болаларни ўқитиш, уйли-жойли қилиш керак. Буларнинг барчасига қандай пул топаман", деб қайғурамиз. Ҳозир барчанинг муаммоси тахминан шундай. Узимизни, болаларимиз келажагини ўйлаб тиним билмай ишлаймиз. Ҳар қанақа имкониятлардан фойдаланамиз, таниш-билишларни ишга соламиз. Бу машаккатларнинг барчаси эртанги кун учун. Аммо биз ўйлаётган бу келажак қабргача давом этадиган қисқагина вақтни ўз ичига олади. Қабрдан кейин ҳам ҳаёт бор. Шу ҳақида ҳеч ўйлаб кўрганмисиз?

Фарзандларимиз келажакда яхши яшасин, деб қўлимиздан келган барча ишни қиламиз, канча маблағ керак бўлса топамиз, жигарбандимиз саодати учун ҳеч нарсани аямаймиз. Буларнинг барчаси болаларимизнинг фоний дунёдаги ҳаётлари учун... Фарзандларимизга муҳаббат фақат беш кунлик дунё билан якунланмасин. Уларнинг охиратдаги аҳволи учун биз ота-оналар масъулмиз. Бу дунёда иморат қуришларига ёрдам берганимиздек, охират саройларини

куришларига ҳам кўмаклашайлик. ҳар канча заҳмат бўлса, кўтарайлик. Уларга, аввало, имон калимасини ўргатайлик. Ундан кейин ҳалол-ҳаромни, савоб-гуноҳни танитайлик. Бугун кўшнининг дарахтидан олма узиб еган боламизга унинг харомлигини тушунтирмасак, эртага каттарок ўғриликка кўл урмаслигига хеч ким кафолат беролмайди. Ердаги чумолиларни осклари билан эзгилаётган боламизга бу берахмлик, гунохлигини уктирмасак, вакти келиб бошка вахшийликларга хам ўтиб кетиш хавфи бор. Чунки нафс ўрганган нарсасида давом этади. Халк ичида "Урганган кўнгил ўртанса кўймас", "Сут билан кирган жон билан чикади" каби накллар бежиз айтилмаган.

Шундай экан, ўткинчи дунє ташвишларидан ортиб, бироз охират хакида хам кайгурайлик, хар бир кунимизнинг маълум кисмини ўзимиз, фарзандларимиз абадий дунєси учун сарфлайлик. Ана шунда халк олдида хам, Хак олдида хам юзимиз ёруғ бўлади[1].

ФАРЗАНД ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ

Қалбидаги ҳиссиётларини, фикр-мулоҳазаларини ифода килиш учун фарзандингизга имкон беринг. "Менга гап кайтаряпти", дея жаҳлингиз чикмасин. Болани тушунишнинг энг маъкул йўли унга яхши ният билан, яъни, урушиб жеркиш билан эмас, мулойим муомала илинжида якинлашишдир.

Битта суҳбат давомида бир неча муаммони ҳал килишга чоғланманг! Ҳар бир масалани алоҳида-алоҳида ҳал килинг.

Фарзандингизга тўғри билим беринг. Болага хатоларини айтиш билан кифояланиш ярамайди. "Қўлингни юв!", "Салом кани?", "Бор, дарсингни кил!" дейишнинг ўзи етарли эмас. Агар фарзандга айтилганларни у билан бир-

---

Манба: "Мусулмонлар таквими"нинг 2004-йилги 1-сони.

га бажариб, уни олкишлаб кўйсангиз, кўзланган натижага эришишингиз мумкин.

Фарзандингизни тинглай билинг! Шу тарика унинг муаммоларидан, ҳис-туйғуларидан хабардор бўласиз. Уни сиқ ҳолатга туширган воқеадан сўнг хулоса чиқаришга, сабоқ олишига кўмаклашинг. Ўша дамда уни қойиманг, маъруза ўқиманг. Агар лозим бўлса, орадан бироз вақт ўтиб, ҳиссиётлар совигандан кейин тушунтиришингиз мумкин. Болангизни душманингизга айлантиришни хоҳламасангиз, бирор муваффақиятсизликдан кейин "Ана, айтмаганмидим?!" деган гапдан сақланинг. Унга бақирмасдан, қизишмай ҳақсизликка карши чиқишни ўргатинг.

Фарзандингизни тинглаётиб унинг чехрасига боқинг, боладан гина қилманг, фақат "Буни сендан кутмагандим", десангиз кифоя.

Фарзандингизнинг бирон хатти-ҳаракати сизга ёқканда, буни унга билдириб қўйинг.

Унутманг: фарзандингиз сизни ўзига идеал деб билса, шундагина унга ўзингиз истаган нарсани сингдира оласиз[1].

ҲИКМАТ

Болаларини бахтли қилиш учун елиб-югуриб юрган мехрибон она кўпинча ўзининг тор дунёқараши, тафаккурининг ожизлиги, ортиқча ғамхўрликлари сабаб болалари қўл-оёғини боғлаб ташлайди.

(Абдулла Авлоний).

ФАРЗАНДГА БЕРИЛАДИГАН ИЛК САБОҚЛАР

Юртимизнинг таниқли уламоларидан бири, марҳум Салоҳиддин Муҳиддин фарзанд тарбияси борасида қуйидаги маслаҳатларни берганлар:

Манба: "Ирфон" таквимининг 2008-йилги 1-сони, 94-95-бетлари.

"Ёш фарзандларни овқатдан олдин ва кейин қўл ювишга, овқатланишни "бисмиллаҳ" билан бошлашга, ўнг қўл билан ейишга, таом еб бўлгандан кейин Яратганга шукр айтишга одатлантириш лозим. Шунингдек, кийим кийганда ўнгидан бошлаш, уйга ўнг оёқ билан кириш, ҳар бир ишни "бисмиллаҳ" билан бошлаш ўргатилади.

Болаларга гозаликка риоя қилиш, тирноқларни олиш, кийимларни тоза сақлаш, таҳоратхонага кириш-чиқиш тартиблари таълим берилади.

Фарзандларга холи ҳолда, бошқалар олдида уялтирмай насиҳат қилинади. Баъзан шўхлик қилиб, гапингизга қулоқ солишмаса ёки бирон ишда хато қилишса, уларни урмай-сўкмай тушунтирилади. Жуда иложи бўлмай қолганида, икки-уч кун гаплашмай қўйсангиз, кифоя.

Имкони бўлса, болаларнинг ҳар бирига алоҳида ўрин солиб бериш, қизлар билан ўғил болалар хонасини бўлак қилиш лозим. Бу, болалар тарбиясига ижобий таъсир кўрсатади.

Ўғил-қизларга кўчага кир ҳолда чиқмаслик, одамларга азият берадиган ахлатларни, ифлос нарсаларни ховли ташқарисига, кўчага ташламаслик ўргатилади.

Ёмон, ахлоқсиз болалар билан ҳамсуҳбат бўлишга, улар билан ўйнашга, болаларни кўчада сабабсиз, бемақсад туриш ёки юришга, сиздан сўрамай узоқ жойларга кетишларига рухсат берманг.

Фарзандларни уйда, кўчада таниш-нотаниш одамларга "Ассалому алайкум", деб салом беришга, қўни-қўшниларга яхшилик қилишга, уларга азият етказмасликка, уйингизга келган меҳмонни хурматлашга одатлантирилади.

Ўғил-қизларни куфр сўзлардан, бировларни ҳақорат қилишдан, беҳаё, шалоқ гаплар гапиришдан қайтаринг. Буларнинг жуда ёмонлигини, бундай сўзлар туфайли одам қатиқ гуноҳкор бўлишини мулойимлик билан тушунтиринг. Ўзингиз ҳам бу борада уларга намуна бўлинг, чиройли ахлоқ соҳиби эканингизни исботланг.

Фарзандларни қиморнинг турли кўринишларидан, карта, ошиқ, ўртага пул кўйиб ўйланадиган барча ўйинлардан қайтаринг. Қимор бўлмаса ҳам, қимматли вактни бехуда совурадиган, дарс тайёрлашдан, фойдали машғулотлардан чалғитадиган барча ўйинларни чеклаш лозим.

Уларнинг ахлоксиз, бехаё, фахш суратли газета-журналлар, китоблар ўкишларига, жинсий муносабатларни, шафкатсизлик, ахлоксизлик, свузликни тарғиб киладиган томошалар кўришларига йўл кўйманг.

Фарзандларингизни тамаки чекишдан, арок ичишдан қайтариб, бу иккиси инсон соғлиғи, иктисоди учун нақадар зарар келтиришини эринмай тушунтиринг. Унинг ўрнига мева-сабзавотлар, ширинликлар истеъмол қилишга чақиринг.

Ўғил-қизларингизни ҳар қандай ҳолатда рост сўзлашга, ҳатто ҳазил тарикасида ҳам ёлғон гапирмасликка, ваъдага вафо қилишга ўргатинг. Ўзингиз уларга бирон нарса ваъда қилсангиз, олиб беринг.

Фарзандларни ҳалол топган молингиздан едириб-ичиринг, судхўрлик, порахўрлик, ўғрилик, алдамчилик, зулм билан топилган нарсалардан эҳтиёт қилинг. Зеро, нопок йўллар орқали топилган маблағ билан озиклaнган бола бадбахт, итоатсиз, қўпол, ёвуз бўлиб улғаяди".

МЕҲРГА ЙЎҒРИЛГАН ҚАТТИККЎЛЛИК

Маълумки, оилани эркак киши бошкаради. Эркакнинг жисмонан бакувватлиги, турмушнинг паст-баландига чидай олиши, оғир меҳнатларни килиши, оила таъминоти учун бозор-ўчарга бориши, савдо-сотик билан шуғулланиши оилани бошқаришини такозо этади. Қолаверса, эркак кишининг хотинига нисбатан адолат билан каттиккўл бўлиши бола тарбиясида муҳим ахамиятга эга. Чиндан ҳам отанинг оилада бош бўлиши фарзанд тарбиясига таъсири катта. Бола ўзини онасига якин олади. Чунки онанинг

дўк-пўписасига ҳам, жаҳлига ҳам меҳр нури йўғрилган. Шунинг учун онанинг қойиши юмшоқ туюлади. Бола қанча одобсизлик қилса, бир ишни ёлчитолмаса, она барибир кечиришини сезади. Бу ҳол онанинг боласини эркалашига, кўп ўринда масъулиятни сезмай қолишига олиб боради. Ота эса фарзандини қанчалик севмасин, унинг меҳрида қаттиккўллик бор.

У ҳолда отасиз ўсган болалар одобсиз бўладими? – деган савол туғилади Йўқ, албатта. Агар ота бўлмаса, оилада бола тарбияси учун масъулият она зиммасига тушади. Бунинг йўриғи бошқа. Она бундай ҳолатда ҳам она, ҳам ота ўрнида фарзанд тарбиясида жонбозлик кўрсатади, отаси йўқлигини билинтирмасликка ҳаракат қилади. Лекин, барибир отанинг ўрни бошқа.

ҲИКМАТ

1. Бақиргандан кўра маромн билан секинроқ қилинган таъна (тергаш) кулоққа яхшироқ киради, зеҳнга мустаҳкам ўрнашади.

2. Ота-онаси эрка ўстирган бола кўпинча худбин бўлади.

НИМА ГАП, ФАРЗАНДИНГИЗ ...МИ?

Психолог Торик Ҳабиб фарзанд тарбиясидаги муаммолар ечими ҳақида шундай дейди:

Фарзандингиз ёлғон гапиряптими? Демак, сиз уни қаттиқ назорат остига олгансиз!

Фарзандингиз ўзига ишонмаяптими? Демак, сиз уни руҳлантирмас экансиз!

Фарзандингиз яхши гапира олмаяптими? Демак, сиз у билан сухбатлашмас экансиз!

Фарзандингиз ўғрилик қиляптими? Демак, сиз унга совға-салом бермаётган экансиз!

Фарзандингиз қўрқоқми? Демак, сиз уни кўп ҳимоя киларкансиз!

Фарзандингиз бошқаларни хурмат қилмаяптими? Демак, сиз унинг ёнида овозингизни пасайтирмас экансиз!

Фарзандингиз доим ковоғи осилганми? Демак, сиз уни мақтамас экансиз!

Фарзандингиз қизғанчиқми? Демак, сиз у билан ўзаро хамкорлик қилмас экансиз!

Фарзандингиз бошқаларга нисбатан тажовуз киляптими? Демак, сиз унга нисбатан қўпол муносабатда бўларкансиз!

Фарзандингиз заифми? Демак, сиз унга кўп дўқ-пўписа қилар экансиз!

Фарзандингиз сизни қизғаняптими? Демак, сиз унга нисбатан беэътибор экансиз!

Фарзандингиз сизни безонта қилиб, тинчингизни бузяптими? Демак, сиз уни бағрингизга босиб, юзларидан ўпмас экансиз!

Фарзандингиз сизга бўйсунмаяптими? Демак, сиз ундан кўп нарса талаб қиларкансиз!

Фарзандингиз одамови бўлиб колганми? Демак, сиз ўзингиз билан ўзингиз овора экансиз!

ФАРЗАНДИНГИЗГА ДЎСТ БЎЛИНГ

Дунёда фарзанди одобли бўлишини истамаган ота-она йўқ. Хўп, болани қандай одобли қиламиз? Бунинг учун энг олдин ота-онанинг ўзи тарбияли бўлиши керак. Зеро, инсон ўзида йўқ нарсани бировга беролмайди.

Қуйидаги тавсиялар фарзанд тарбиялашда сизга асқотади:

– Ота-она салоҳиятли, болаларига ибрат бўлиши керак. Китоб ўқимаган киши фарзанди қўлига яхши китоб тутолмайди;

– болани мустақил фикрлашга ўргатиш жуда муҳим. Воқеа-ҳодисаларга қандай муносабат билдиришига ота-она қизиқиши, уни тинглаши, саволларига эринмай жавоб қайтари-

ши керак. Бу, боланинг мустақил фикр юритишига ёрдам беради, унда фикрни ифодалаш кобилиятини шакллантиради;

– муносабатлар икки томонлама бўлсин. Шундай йўл тутинг, у сизга яқин дўстидек ишонсин. Шунда унга насиҳат килсангиз, оғир олмайди. Ҳазрат Али розияллоху анху: "Фарзанд билан етти сшгача ўйна, унга фикри кабул килинганини билдириб кўй. Бу услубнинг самараси кўп", деган. Фарзанд билан дўстларча муносабатда бўлиш уни смонлар билан дўсглашишдан, бузғунчи ахборотларга эргашишдан сақлайди;

фарзанд оиласида алохида ўринга эгалигини, қадрли эканини ҳис этсин;

бола уй ишларини бажаришда ҳамма билан ахилинок бўлиши, оилавий муаммоларни беркитиши, жипсликни саклашни ўрганиши лозим. Ота-она фарзандига иш буюриб, масъулият юклаб, сўнг натижасига эътибор каратса, бола бурчига садокатли бўлади;

– ота-она уйдаги буюмларни бир кишига хосламасин. Аксинча, улар ҳаммага тегишли эканини айтсин. Масалан, уйдаги улов фақат отаники деб каралса, ўғил фарзанд ўзини отасига нисбатан ғариб санаши. бу хол унга салбий таъсир қилиши мумкин;

бола истаган нарсасига эришавериши яхши эмас. Маҳрум бўлиш аччиғини тотиб кўриши, нафси хоҳишларини қайтаришни ўрганиши керак;

– ота-она фарзандларининг ёши. ақли, зийраклиги, ривожланиши, таъсирчанлиги, дунёқарашига эътибор берсин;

– болалар ёшлигидан бир-бирига ҳасад килмаслиги учун уларнинг ҳаммасига бирдек муносабатда бўлиш мухим.

ҲИКМАТ

Фарзанд гўё ок қоғозга ўхшайди. Уни яхши ёзувлар билан тўлдириш ота-она билан устознинг вазифасидир.

ФАРЗАНД ТАРБИЯЛАШДАГИ ХАТОЛАР

Ота-онанинг болага: "Ланашанг", "Ахмок", "Одобсиз" каби ёқимсиз сўзлар билан мурожаат қилиши энг катта хатодир. Аслида камчилик фарзанднинг ўзида эмас, ишида;

– уриб-сўкиб тарбиялаш. Фарзанд нотўғри иш қилганида танбех бериш, уриш-сўкишдан кўра яхши кўрган нарсаларидан махрум қилиш, гапирмаслик еки ковок уйиш самарали бўлади;

нотўғри рағбатлантириш. Ота-она болалаларининг яхши ишларини мукофотлашда ширинлик ёки пул бериш билан бирга савоб бўлишини, эвазига жаннатга эришишини хам уқтирсин;

болаларни бир-бирига қарама-карши ўстириш. Бир оилада туғилиб ўсган болаларнинг хам шахсияти турлича бўлади. Уларни зехни, қобилияти паст-баландига караб йўналтириш лозим. Акс холда бир-бирига солиштириш билан оралари бузилиши мумкин;

– емон дуо қилиш. Фарзанди жахлини чиқарса, айрим оналар дарров қарғашга тушади. Бунинг оқибати жуда ёмон;

– ваъда бериб бажармаслик. Ота-она ваъдасида турмаса, ишончини йўкотади. Масалан, "Кел, урмайман", дейди. Аммо келганида уради. "Бундай қилсанг, уни олиб бераман", дейди, лекин сўзида турмайди.

– фарзандини ёмон ҳолатларга гувоҳ қилиши. Шаънини юксалтириш, ботирликка ўргатиш ўрнига таҳкирлайдиган манзараларни кўрсатиш бола қалбини синдиради;

– ёктирмаган нарсасини совга қилиш;

– ёлғон гапириш. Одатларнинг энг ёмони ёлғон сўзлашдир. Бола ўрнак оладиган кишилар ёлғон гапириб турса, уям шунга одатланади.

ДИҚҚАТГА САЗОВОР ЖИҲАТ

Топиш-тутиши яхши айрим ота-оналар фарзандларини аяйдилар, унинг меҳнат қилишига карши чикадилар, "Биз кўп кийинчилик кўрдик, болаларимиз кўрмасин. Давримизда рохат-фароғатда яшасин", деб уларни талтайтириб юборадилар, чўнтакларига бир сиқим пул солиб кўядилар, кўнгиллари тусаган нарсани муҳайё киладилар. Ваҳоланки, ишсиз колиш, ортиқча эркалаш натижасида бола турли безориликлар килиб, ёмон йўлга кириб кетади. Ҳаётий тажриба шуни кўрсатади, қийинчилик кўриб, ташвишларни енгиб катта бўлган, меҳнатда тобланган бола ота-она кадрига етади, хаёт моҳиятини теранрок англайди.

АЛДАГАНИ БОЛА ЯХШИМИ?

Динимизда ёлғон гапиришдан қайтарилган. Агар бирон кимса алдашда давом этаверса, илоҳий даргоҳда "каззоб" деб ёзиб кўйилиши таъкидланган.

Шундай кишилар бор, улар ёши катталар билан муомала қилганда рост гапирадилар, лекин ўзлари билиб-билмай болаларни алдайдилар. Чунки болаларни алдашга жуда енгил карайдилар. Аслида катталарга ёлғон гапириш кандай гунох бўлса, болаларни алдаганда хам худди шундай гунох ёзилади.

Абдуллох ибн Омирдан ривоят қилинади: бир куни онам мени чакирдилар. Расулуллох соллаллоху алайҳи ва саллам уйимизда ўтиргандилар. Онам:

Бери кел, сенга манавини бераман! – дедилар. Шунда Расулуллох сўрадилар:

– Унга бермоқчи эмасдинг-а?

– Мен унга хурмо бераман.

– Агар (хурмо) бермаганингда, сенга бир марта алдаганлик (гуноҳи) ёзиларди (Имом Абу Довуд ривоят қилган).

Кимда-ким болага бирон нарса беришни ваъда қилиб, кейин сўзининг устидан чикмаса, ёлғончи бўлади, гунохларни ёзиб турувчи фариштa унинг номаи аъмоли-

га бир марта алдаганлик гуноҳини битиб кўяди. Зеро, ёш болага берилган ваъда катта одамга берилган ваъда билан баравар. "Ёш бола-ку, билиб ўтирибдими", "Эсидан чиқиб кетади", деб ўйлаш нотўғри.

Ишга ёки бирон жойга кетаётиб фарзандига ваъда берган ота-она уйга қайтаётганида берган ваъдаси устидан чиқсин. Зеро, "Сенга зўр нарса опкеламан", дея уйдан чиқиб кетган ота ёки она жигарбанди олдига курук кўл билан қайтиб келиши унинг ёлғончилигига кифоя қилади. Агар бирон нарса олиб беролмайдиган бўлса, ваъда хам бермасин. Сўз бердими, гапида турсин.

Пайғамбар алайҳиссалом шундай деганлар: "Кимдаким бир болага: "Кел, (манавини) ол", деса-ю, кейин унга (хеч нарса) бермаса, ана ўша ёлғончиликдир" (Имом Аҳмад ривоят қилган).

Болаларни алдаш окибатида улар секин-аста ёлғончиликка ўрганиб боради. Қолаверса, ота-она фарзандини алдайверса, боланинг уларга бўлган ишончи сўнади. Бориб-бориб ота-она ўз боласи олдида субутсиз одамга айланади. Шундан кейин ота-онанинг фарзандига сўзиям ўтмайди. Бунга ўзлари сабабчи. Суяксиз тилдан чиққан ёлғон сўзлар, курук ваъдалар окибатида мурғак қалб соҳибларининг ота-оналарига ишончи колмайди.

Ота-она фарзандига: "Тўғри юр", "Ёлғон гапирма", "Бировнинг хакидан кўрк", деб насиҳат килиб туриб, ўзи алдаса, фарзанди кўз ўнгида ёлғон гапирса, оғиздан чиқаётган насиҳат ҳавога кетади, килинган ваъзнинг фойдаси бўлмайди. Чунки бола кулоғи билан эшитган гапга эмас, кўзи билан кўрганига кўпрок ишонади.

Бир кишини кўчада биров чакирибди. Ўғил уйга кириб, отасини кимдир чакираётганини айтибди. Ота ўғлига тайинлабди:

– Адам уйда йўла, дигин.

Қалбига гард юкмаган фарзанд чиқиб айтибди:

- Адам айтяптила, уйда ҳич ким йўғакан!...

Баъзи ота-оналар фарзандлари одобсизлигидан хуноб бўладилар, тўғри йўлга сололмаётганларидан шикоят қиладилар. Аслида илгари фарзанд тарбиясига панжа ортидан қарашгани, алдашни, сўкишни, бировнинг ҳақидан ҳазар қилмасликни уларга ўзлари сингдириб боришгани эсларидан чиқиб қолади. Вақт ўтганидан кейин афсусланишдан наф йўқ. Қийшиқ ўсган дарахтни тўғрилаб бўлмайди. Унинг ўсишига навдалигидаёқ эътибор бериш керак. Агар боғбон (ота-она) ниҳолни яхши парваришласа, дарахт тўғри ўсади.

ИЛОЖИ БЎЛСАЙДИ...

Фарзандимни бошқатдан улғайтиришнинг иложи бўлсайди:

Хатоларини тинмай юзига солиш ўрнига, у билан якинроқ бўлишга ҳаракат қилардим;

ўйин соатларини чегараламас, қувнаб-яйраётганини завқ билан кузатардим;

унга нисбатан зўраки жиддийликни йиғиштириб, шафқатлироқ бўлардим;

арзимаган нарсага қойиймасдим, кўпроқ қучоклардим;

доим кўпол муомалада бўлмай, унинг ўзига ишонч туйғусини ривожлантирардим;

Агар иложи бўлсайди!...

БОЛА ХУЛҚИ НЕГА БУЗИЛАДИ?

Чиройли тарбия бериш ота-онанинг фарзанди олдидаги бурчларидандир. Бу ҳакни адо этиш ўз-ўзидан бўлмайди, инсондан катта масъулият, машаққат талаб қилади.

Бола тарбиясига энг биринчи навбатда ота-она жавоб беради. Улар болаларини зарур машғулотлар билан банд

Манба: "Ирфон" таквимининг 2016-йилги 1-сони, 61-бети

килиши керак. Бола онги бўш турмайди. Уйдаги тарбия болани кониктирмаса, кўчага интилади, ўзи билмаган ҳолда бошка "дунё" комига кира бошлайди.

Бугун ким билан ўтириб гаплашсангиз, дарров фарзандига бузғунчи ғоялар таъсир этаётганидан шикоят қилади. Баъзи хонадонларда фарзандлар ахлоки катта муаммога айланган.

Янги асрда ахборот тезлиги тараккиётга ижобий таъсир кўрсатяпти. Айни чоғда катор муаммолар келтириб чиқаряпти. Интернет, уяли телефон орқали ёшларга қилинаётган хужумлардан сақланиш энг катта муаммога айланди. Эхтиёт чоралари изланяпти, лекин бу харакатларнинг кўпи факат назарий. Уларни амалда қўллаш қийин.

Бугун кўпчилик такрорлайдиган иборалар: "Фарзандим мени тушунмайди"; "Менга итоат этмайди"; "Насиҳатимга кулок солмайди"; "Кундузи ухлаб, тунда телевизор кўради"; "Ака-укалари билан жанжаллашади"; "Кўп ёлғон гапиради" ва ҳоказо.

Ўтган улуғларимиз бола хулқи бузилишига кўпинча ота-она сабаб бўлишини таъкидлашган.

Жумладан, асосий ички сабаблар:

– Оилани бошқаришда ота-онанинг аниқ максади йўклиги;

– Аллоҳ таолодан ёрдам сўрамаслик;

- бола гўдаклик давриданок тарбия услубларини йўлга кўймаслик, бола тарбиялашни билмаслик;

– моддий таъминотни ҳаддан ошириб юбориш ёки умуман таъминламаслик;

– боланинг таълим олишдан максади йўклиги ёки дарсларни ўзлаштиролмаслиги, мактабга ота-она мажбурлаши билан бориши;

- боланинг ота-онадан коникмаслиги;

– мураббийдан кўркиши;

– ота-онадан меҳр кўрмай, бошқалардан ширин сўзлар эшитиши;

– ота-она фарзанди олдида жанжаллашиши;

ота-она фарзандларидан бирини мақташи, бошқасини эътиборсиз қолдириши;

– ишларни фақат чаккон болага юклаб, колганларига бепарво бўлиш;

– ота узоқ вакт уйда бўлмаслиги;

кичик хатони бўрттириш;

уйдаги ҳолат билан талаб қилинаётган нарсанинг бир-бирига мос келмаслиги;

боланинг хатосини тўғри тушунтирмаслик, бошка болаларга солиштириш. Бу иш нотўғри. Чунки хар бир бола ўз табиатига эга.

Ташқи таъсирлар:

муаллимнинг ўзи ўргатаётган фан мақсадини билмаслиги;

- ташкарида хам ўрнак бўладиган шахснинг йўклиги;

– шахватни кўзгатувчи омиллар;

алока воситалари ривожланиб кетиши сабаб ёмон дўстларнинг кўплиги;

– таълим-тарбия замон талабларига мос эмаслиги;

- ташки кўриниши билан тенгдошларидан ажралиб туриши;

ортикча кўполлик, каттиккўллик, ўринли-ўринсиз калтаклайвериш. Бу иллатлар туфайли боланинг феъли бузилади, бети котади.

Уйимиз, кўча-кўй, яшаб гурган жамиятимиздаги мухит, таълим-тарбия муассасалари – буларнинг барчаси тарбия омилларидир. Аммо ҳозир дунёнинг хар томонидан ёшларга махсус йўналтирилаётган максадли "тарбия услублари" хам борлигини унутмайлик. Зеро, яхши бола икки дунё саодатига восита бўлувчи садакаи жориямиз бўлади. Фарзанд тарбиясида шуни доим ёдда тутайлик[1].

Манба: www.hidoyat.uz

МУЛОҲАЗА

"Кўп уясида кўрганини қилади", дейди халқимиз. Ота-она фарзандига елғон гапирма, деб туриб ўзи алдаса, ичма-чекма, деб ўзи ичиб-чекса, бировнинг ҳакига хиёнат қилма, деб тарбия берса-ю, ўзи юлғич, порахўр бўлса, бундай ота-она тарбиялаган фарзанд ноқобил бўлади. Чунки билганига амал қилмайдиган ота-она оғзидан чиқаётган гап болага таъсир қилмайди.

ОИЛА МАЖЛИСИ

Ҳар бир уйда оила мажлиси қилиниши керак. Оила мажлиси энг кичик болага ҳам тегишли. Унда оиланинг ҳамма аъзолари қатнашади. Кечаси 15-20 дақиқалик мажлис ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Унда кун тартиби кўриб чиқилади ёки ҳамма тушунадиган бирон китоб овоз чиқариб ўқилади.

Оила мажлисида ҳамма гапириши, фикрини эркин баён этиши керак. Шунда оилада жасур, ўз қарашини аниқ ифодалай оладиган инсонлар улғаяди. Ота-оналар ҳам фарзандлари ҳаётини қадам-бақадам кузатиб, улар билан яқиндан мулоқот қиладилар, хато-камчиликларни тузатадилар, сиримини кутиб турган муаммоларни ҳал этадилар.

Оила мажлиси пайтида ҳамманинг эътибори бир масалага қаратилади. Телевизор деган муҳаббат душманига кўп вақт бермаслик лозим. Шунда ота-она бир-бирини, фарзандларини яқиндан билиб, яхшироқ тушунади.

Агар ота-оналар телевизор қаршисида ўтказган вақтларини ҳар куни оилаларига ажратсалар, ораларига бегоналар киролмайди. Афсуски, кўп оилаларда асосий "маърузачи" телевизор бўлиб қолмоқда. Ваҳоланки, оила саодати олдидаги энг катта тўсиқлардан бири - телевизор! Зангори экрандаги бемаъни томошалар инсон онгини заҳарлайди, ҳулқини бузади, ҳаётини ҳароб этади.

Оила мажлиси – жуда мухим. Зеро, оила мажлисини қурган хонадон яхши авлодни вояга етказади, онгли инсонлар ўчоғига айланади[1].

ИЛК ЖИНСИЙ САБОҚЛАР

Жинсий тарбиянинг асосий вазифаси ёш авлодни зурриёт қолдириш сир-асрорларидан хабардор этишдир. Ҳозирги кунда кўп болаларда жинсий балоғатга эртарок етиш жараёни кузатилмоқда. Қизларда бу жараён тахминан 9 ёшдан, ўғил болаларда 11 ёшдан бошланиб, тарбия беришда қийинчилик туғдирмоқда.

Жинсий тарбиянинг биринчи босқичи болаларни эрта балоғатга етишга олиб борадиган омиллардан ҳимоя қилишга йўналтирилади.

Жинсий тарбиянинг иккинчи босқичи боланинг балоғатга етган давридан бошланади. Жинсий балоғат тегишли аъзолар биологик жиҳатдан етилган, насл қолдиришга кодирлигидан дарак берувчи ўзгаришлар пайдо бўладиган даврдир. Айнан мана шу даврдан боланинг жинсий тарбиясига алоҳида эътибор бериш лозим.

Жинсий тарбия умумахлоқий тарбиянинг ажралмас қисмидир. У, баъзилар ўйлаганидек, фарзанд балоғатга етганидан эмас, мурғаклик давриданок бошланади. Машхур олим А. Кинзининг кузатишича, жинсий хиссиётларга ўхшаш ҳис-туйғулар куртаклари қизларда илк бор 4 ойликдан, ўғил болаларда эса 5 ойликдан бошланар, худди катталар организмидаги физиологик ўзгаришларга ўхшаб кетар экан.

Олимлар эътироф этишича, қуйидаги сабабларга кўра, бола жинсий тарбиясини олиб боришда қийинчилик туғилади:

1. Бир ярим-икки ёшдан ошган болалар кўрганларини эслаб колиши мумкин. Айрим ота-оналар буни тушунмай-

---

Манба: Шоира Нуриддинова, "Биз бахтли оила қурамиз", 58-59-бетлар.

ди. Шунинг учун фарзанди кўз ўнгида жинсий хатти-ҳаракатлардан тийилиш зарурлигини билмайди.

2. Бола туғилганданок унинг жинсий аъзоларини тоза тутиш лозимлиги ёддан кўтарилади. Зеро, жинсий гигиенага риоя қилмаслик ташки жинсий аъзолар булғанишига олиб келади. Унга юкумли манба тушиши касаллик келтириб чиқариши мумкин.

3. Кўпчилик ота-оналар болаларини ҳаддан зиёд эркалатиб қитиклаш, орқасига шапатилаб уриш, меъёридан ортиқ бағрига босиб ўпиш хатарли эканини англаб етишмайди.

4. Бола уйку олдидан какао, шоколад каби зўриктирувчи овкатларни кўп истеъмол килиши, велосипедда узок юриши, ўйинчок отларни кўп миниши ҳам шундай сезгилар уйғонишига сабаб бўлади. Аммо бу, "Кичкинтойларга ўйинчок ўйнашни таъкиклаб кўйиш керак" дегани эмас. Болада ўйинчокларга кизикиш уйғотиш билан бирга, уларни ўз вактида алмаштириб гуришни ҳам унутмаслик зарур.

"Памперс" каби тагликлар гигиеник тоза, иссикни ушлайди. Бу, кизлар учун жуда кулай. Аммо бундай тагликларнинг ўғил болалар жинсий ривожланишига салбий таъсири бор.

Қолаверса, ота-оналар ётокхоналари фарзандларидан алоҳида бўлиши, болаларда ота-оналар жинсий яқинлашуви гўғрисида тасаввур ҳам бўлмаслиги лозим.

Айрим ота-оналар "Тушунмайди-ку", деб боласи олдида ножоиз ҳаракатлар қилади ёки "Битта носвойдан бер!" деб олатчасига кўл текказади. Бу иш хатарли. Чунки думба, корин пасти, лаб ҳирсий-шаҳвоний ҳудуд саналади. Бундай килиш болада илк туйғулар уйғонишига олиб боради.

Фарзанди ҳар жиҳатдан соғлом бўлишини истаган ота-она ўз танасини ҳар хил заҳри котиллардан – бангилик, пиёнисталик, зинокорликдан пок тутади. Зотан, ота-оналар Аллоҳдан солиҳ фарзанд сўраш билан бирга ўзлари ҳам парҳезкорликка амал қиладилар. Турли жирканч ил-

латлардан йироқ юриш соғлом турмуш тарзининг асоси бўлиб, уруғнинг турли дардлардан холи гарзда она вужудида қарор топишини таъминлайди.

Бола 16-17 ёшга чиққанида шаҳвоний туйғулари устувор бўлгани учун энг хатарли давр саналади. Бу пайтда тананинг турли қисмларида туклар пайдо бўлади. Ота-оналар айнан мана шу даврда хушёр бўлишлари керак. Бу ёшда назоратсиз колдирилган, бекорчи ҳар кандай ёш йигит-қиз шаҳвоний исканжага гушиши хавфи бор. Номуса тажовуз қилиш каби жиноятлар ҳам айнан мана шу ёшда кўп учрайди. Буни эътибордан четда колдирмаслик талаб этилади[1].

АФИФА ҚИЗЛАР ЖИНСИЙ ТАРБИЯСИ

Қиз боланинг жинсий тарбиясида ўзига хос жиҳатлар бор. Қиз бола тетапоя бўла бошлаган даврданоқ ташқи таъсирларни ўта сезувчан бўлади. Қизалоқ бир ёшга тўлгунча унинг суяк тузилиши тўғри ривожланишига аҳамият қаратилади. Зеро, рахит касаллигида склет мушаклари тонуси ошиши қиз бола чаноғининг тор, яссироқ бўлиб колишига олиб боради. Бу хол жинсий аъзолар ривожига ҳам салбий таъсир килади. Турмуш кургандан сўнг одатий туғрук йўллари торлиги боис туғиш асоратли кечишига ҳам болалик давридаги бепарволик сабаб бўлади.

Гўдак, она сути ҳамда табиий неъматлардан канча узоқ бахраманд бўлса, зуваласи шунча пишиқ бўлади.

Гўдак қизалокни иложи борича йўргак касаллигидан ҳимоя қилинади. Чақалоқ узок вакт таги хўл ҳолда ётиши оқибатида тери бичилиши, жинсий аъзолар худуди шишиши, кизариши мумкин. Таглик табиий (синтетик эмас) матодан бўлиб, кир совун билан яхшилаб ювилиши максадга мувофик.

---

[1] Манба: Ўктам Мухаммад Мурод, "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият", 18-24-бетлар.

Чўмилтиришда ҳар хил шампунлардан фойдаланиш ҳам қизларда ташқи жинсий аъзоларнинг; жумладан, вулванинг аллергик яллиғланишига сабаб бўлади.

Болакайларни тўғри кийинтириш, иштончаларини тез-тез алмаштириб туриш зарур. Қиз болалар иштончалари почаси ёпиқ бўлиши жинсий аъзоларни совқотишдан, турли азиятлардан сақлайди.

Мактаб ёшидаги қизалоқларда тортинчоқлик, уятчанлик устун туришини ота-оналар, мураббийлар ҳисобга олишлари лозим. Зеро, қизалоқларда пешоб қони, тўғри ичакнинг гўлиб кетиши (хожатга эҳтиёж бўлса-да, қимтиниб ўз вактида чиқмасликлари) бачадоннинг жойидан сурилиб, аста-секин эгилиб қолишига сабаб бўлади. Бундай ҳолат кейинчалик ҳатто бепуштликка ҳам олиб бориши мумкин.

Қиз бола бир ёшидан бошлаб фақат онаси ёрдамида чўмилтирилади, ака-укалари билан битта ваннада чўмилтирилмайди.

Ўғил болалар хуш кўрадиган тойчоқ, велосипед каби тос аъзоларини таъсирлантирувчи ўйинчоқлар қизалоқларда сезувчанликни ошириб, ҳатто иффат пардасига путур етказиши эҳтимоли бор.

Кескин ҳаракат қилинадиган спорт турларига, жумладан кураш, футбол, узунликка сакраш кабиларга қизларни жалб этмаган маъқул.

Қизалоқлар ётоқхонаси ота-оналариникидан алоҳида бўлади. Ички кийимлари ҳам кўздан йироқда, бировнинг назари тушмайдиган жойда туради.

Қиз болалар жинсий аъзолари озода тутилиши керак. Ўта тор, баданни таъсирлантирувчи кийимлар, шимлар қизалоқлар учун салбий таъсир қилади

Балоғат ёшидаги қизлар оғир юк кўтариши кин ҳамда бачадоннинг пастга тушиш дардига олиб келишини унутмаслик керак.

Кўп оналар гинеколог шифокор маслаҳатига, қизлар турмушга чиққандан кейин зарурат туғилади, деб хато ўйлашади. Натижада балоғат ёшидаги қизларнинг жинсий

аъзо касалликлари назардан четда қолади, вактида даволанмагани боис окибати ёмон бўлади.

Афсуски, қиз боланинг гинеколог назоратидан ўтишини оғзига кучи етмаган айрим кимсалар нотўғри тушуниб, турли гап-сўзлар таркатади, ундан шубҳалана бошлайди, "Бир балоси бўлмаса, дўхтирга нега келади?" деб хар хил шубҳа-гумонлар кўчасига кириб чиқади. Билмайдики, киз бола хам одам. Уям иссик жон, касал бўлади. Ахир, киз бола робот, дегани эмас-ку?!

Мана шундай нотўғри карашларимизни ислоҳ килиб олсак, яхши бўлади.

Киз боланинг жинсий тарбиясига асосан уч кипи: она, мактаб муаллимаси, худудий шифокор аёл кўз-кулок бўлиб турипи максадга мувофиқдир.

Киз бола балоғатга етганида хайз кўра бошлайди. Шундай маҳалда она хушёррок бўлиб, кизига кераклн тавсияларни беришн керак. Зеро, кизнинг энг якин инсони айнан онасидир. Бундай нозик масалахат она билан киз ўртасидаги сухбатларда берилади. Халкимизда "Онасини кўриб, кизини ол" деган накл бежиз айтилмаган. Она диёнатли, солиха бўлса, тарбиялаган кизи хам хар жихатдан соғлом, хаёли, одобли бўлади.

Тарбия берувчининг ўзи аввал тарбия кўрган, кўзи пишган бўлиши керак. Шунинг учун ота-оналар фарзанд тарбиясига оид китобларни ўқиб-ўрганиб, ўзлари учун керакли маълумотларни олсалар, зурриётларини комил инсон килиб тарбиялаш осон кечади[1].

РИСОЛАДАГИ ЭРНИНГ 15 ҚОИДАСИ

Қуйидаги коидаларга риоя этган эркак жуфти ҳалолини бахтиёр килади, оиласига тотувлик, бахт-саодат олиб келади:

---

[1] Манба: Ўктам Мухаммад Мурод. "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият", 53-61-бетлар.

1. Аёлингизга меҳрибон бўлинг. Зеро, меҳр-муҳаббатнинг аҳамияти беқиёс.

2. Муносабатлар софлигига эътибор беринг. Ҳар куни муҳаббатга тўла сўзларни айтишни канда қилманг. Бу изҳор аёллар учун жуда муҳим.

3. Аёлингизга пашшага қилинадиган муносабатда бўлманг. Пашша бизни "чақиб олмагунича" у ҳақида ўйламаймиз... Аёл кун бўйи тинмайди. У эрини "чақиб оладиган" бир иш қилмагунича эр ҳам унга эътибор бермайди. Унга бундай муносабатда бўлманг. Аёлингиз қилган ҳар бир яхшилик фаркига боринг, эътибор бериб туринг.

4. Бахтли никоҳ асоси садоқат, дўстлик, бир-бирини тушунишдир.

5. Аёлингизни кўрганда доим табассум қилинг, уни кучоғингизга олинг. Табассум садақадир. Аёлингиз бунга муносиб.

6. Эркак кишига "талоқ" сўзини айтиш ҳукуқи берилган. Аммо буни эсдан чиқарган яхши. Вазият ажрашишгача бориб етганда, иложсиз қолгандагина, талоқ қилиш мумкин.

7. Аёлингиз учун кийининг, ҳар доим тоза ҳолда бўлинг, ўзингизга хушбўй нарсалардан сепинг. Эр аёлини доим чиройли кўринишини хоҳлаганидек, аёл ҳам эрининг кийинишини истайди.

8. Оилангиз учун вақт ажратиш биринчи галдаги вазифангиз бўлсин. Чунки завжангиз, болаларингиз сиз билан кўпроқ бирга бўлишни исташади.

9. Муаммоларни имкон қадар босиқлик билан ҳал қилинг. Айб аёлингизда бўлган тақдирдаям, "Ҳаммасига сен айбдорсан", деб айтманг, кечиримли бўлинг.

10. Рафиқангизни заифа эканига кўпам урғу берманг. Барча муносабатларда унга ишонч билан қаранг.

11. Доим эътиборли бўлинг. Янги кўйлаги, пиширган таомларини мақташни унутманг. Аёлингиз таом тайёрлайди, уй тозалайди, бошқа юмушларни бажаради. Баъзан

унинг қилган ҳамма ишлари учун эшитадиган раҳмати: "Овқатнинг тузи паст!" деган сўз бўлади...

12. Уй юмушларига кўмаклашинг. Аёлингиз таъби хира бўлиб турганда уй ишларига кўмилиб қолишига йўл кўйманг.

13. Бирон сабаб бўлмасаям совға-саломлар улашиб туринг. Совғанинг баҳосидан кўра эътибор аёл учун муҳим.

14. Унинг хоҳишларини кичик санаманг, аёлингизни таъминлаб кўйинг. Гоҳида эркаклар аёллари талабларига паст назар билан карайдилар. Бундай қилиш нотўғри.

15. Баъзида хотинингиз кариндошларининг айрим ишлари сизга ёкмайди. Шундай пайтда бунинг учун хотинингизни айбламанг. Акс ҳолда муносабаглар дарз кетади.

16. Дўстларингиз, ҳамкасбларингиз билан алоқаларга чукур киришиб, оилангизни унутиб кўйманг. Сиз оилада шундай муҳит яратингки, уйга қайтишингизни аёлингиз ҳам, фарзандларингиз хам интиқиб кутишсин.

17. Уйда гапириш оҳангига эътибор беринг. Буйрук бериш, ҳакорат килиш, сўкиниш умумий иклимни бузади, фарзандларингизга салбий таъсир кўрсатади.

18. Ота-онангиз олдидаги мажбуриятларингиз жуда кўп. Уларни бажаринг, бирок рафикангиз ҳуқукларини хам унутиб кўйманг.

19. Уйда суннат амалларни бажаринг. Зеро, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва салламдан мерос суннат амаллар эркак кишининг касб-корига барака, хонадонига бахт-саодат олиб келади[1].

АЕЛ МАКРИ

Бир киши йўлда кетаётиб, бир кудук ёнида турган аёлга дуч келди. Киши унга якинлашди. Аёл кўркиб кетди. Шунда эркак деди:

---

[1] Манба: www.muxlis.uz

– Қўркма! Сендан бир нарсани сўрамокчиман: аёл макри нима?

Аёл бироз ўйлапиб турди-да, дод солиб йиғлай бошлади. Унинг овозини бутун кишлок эшитди. Эркак кўрка-писа аёлдан нега бундай килганини сўради. Аёл:

– Овозимни кишлок ахли эшитиб, бу ерга келишсин, сени ўлдиришсин деб шундай килдим, – деди.

Эркак:

– Сендан макр хакида сўрадим, холос! Ёмон ниятда бирор гап айтдимми? – деди.

Шунда аёл ўрнидан турди-да, бир челак сувни устидан куйди. Эркак бу ишдан ажабланди. Ундан нега бундай килганини сўради. Аёл энди гапирмокчи эди, кишлок ахолиси келиб колди. Эркак улардан қўрқди, "Булар хозир мени ўлдиришса керак", деб ўйлади.

Аёл кишлок ахлига:

Сув олмокчи бўлиб кудукка энгашгандим, бехос унга тушиб кетдим. Бу одам мени куткарди, – деди.

Одамлар бояги кишига гашаккур айтиб, унга кўп совға-саломлар беришди. Эркак аёлдан нега бундай килганини сўради.

– Аёл макри мана шунака бўлади. Агар унга озор бersанг, сени халок этади. Агар рози бўлса, сени бахтли килади, – деб жавоб берди аёл[1].

СУЮКЛИ АЁЛ БЎЛИШНИНГ 12 УСУЛИ

Дунёда турмуш ўртоғининг мухаббатига сазовор бўлишни истамайдиган аёл бўлмаса керак. Чунки бахтнинг асосий мезони эр-хотин ўртасидаги мехр-мухаббатдир. Колаверса, икки дунё саодатига эришмокчи бўлган солиха аёл биринчи галда эрининг юксак севгисига сазовор бўлади.

Куйидаги тавсиялар аёлларнинг бахтга эришишларида кўмаклашади.

---

[1] Манба: www.hidoyat.uz

1. Тингланг, итоат этинг.

Эрига итоат этиш – фарз. Сизнинг умр йўлдошингиз – оила бошлиғи. Унга ана шу туйғуни ҳис этиш имконини беринг. Шунда ҳурмат қозонасиз.

2. Эрингиз мол-мулкини, уй-жойини кўз корачиғидек асранг. Чунки унинг мулки сизнинг мулкингиз.

3. Бирон жойга борсангиз, албатта эрингиздан рухсат сўранг. Изисиз остона хатлаб кўчага чика кўрманг. Чунки эрингиз сизга жавобгар.

4. Эрингиз учун жозибали бўлинг.

Аллоҳ таоло барча аёлларни эрлари учун пардоз-андоз қилишга, доим гўзал, покиза, ораста бўлиб юришга буюрган. Аллоҳ амр этганидек, эрингиз юрагини забт этиш учун чиройингизни ишга солинг. Бегона эркаклар эътиборини тортишга уринманг.

5. Яхши кайфият билан карши олинг.

Тасаввур қилинг: эрингиз ишдан қайтди. Қаршисида саранжом-саришта уй, ширин калом, яхши кайфият билан кулиб карши олган гўзал аёли, севиб истеъмол қиладиган мазали таомлар, ақлли фарзандлар. Шунда ҳам эрингизда салбий муносабат кузатилармикан?!

6. Уйингизда зеб-зийнатга бурканинг, эрингиз учун безанинг.

Барча аёллар болалигидан нафис сирғалар, билакузуклар тақади, чиройли кийимлар кияди. Ана шу одатни энди уйингизда давом эттиринг. Бу, эрингизга маъқул келади.

7. Ҳазиллашинг, кайфиятини кўтаринг, эрингизнинг жинсий эҳтиёжини қондиришга ҳаракат килинг.

8. Оиласи учун қиластган барча эзгу харакатлари, меҳнатлари учун миннатдорчилик билдириб туринг.

Жаннатий аёлнинг безаги эрини доимий кўллаб-кувватлаш, оиласи фаровонлиги учун қилаётган ишларига ижобий баҳо бериш, раҳмат айтишдир. Зеро, эрининг топганига каноат килиш, унга миннатдорчилик билдириш аёлнинг саодат калитидир

9. Оилавий сирларни, жинсий ҳает билан боғлиқ ишларни эшиҳор кўчага олиб чиқманг. Бундай гаплар эр-хотин ўртасида колсин. Бу, оила мустаҳкамлигида жуда муҳим саналади.

10. Баҳс пайтида, айбингиз бўлмаса-да, "Кечиринг", "Узр" дейишни лозим тутинг.

Ҳар бир хонадонда келишмовчилик, кўйди-чиқдилар бўлиб туради. Бу – табиий холат. Ана шундай пайтда баҳслашманг, оловга мой сепманг, вазиятни кутинг, "Кечиринг, жаҳлингизни чиқардим. Илтимос, баҳслашмайлик, дадаси", десангиз, олам – гулистон.

11. "Жаннат калити" бўлган эрингиз кўнглини олишга доим ҳаракат килинг.

12. Никоҳингиз мустаҳкам, оилавий муносабатларингиз яхши бўлишини Аллоҳдан сўранг[1].

МУЛОҲАЗА

Эркак киши қачон кўчага чиқиб кетади? Агар кидирганини уйидан тополмаса.

АЙБ КИМДА?

Бир киши хотини олдингидай яхши эшитмаётганини пайкаб колди, бундан ташвишга тушди. Балки кулоғига махсус эшитиш ускунаси такиши керакдир, деб ҳам ўйлади. Шундай мулоҳазалар билан дўхтир ҳузурига йўл олди. Ҳар ҳолда мутахассис билан маслаҳатлашган яхши-да.

Унинг арзини тинглаган шифокор бир синов усулини ўргатди.

Хотинингиздан кирк кадам нарида турасиз. Одатдаги суҳбат товушида гапириб кўрасиз. Агар эшитмаса, масофани ўттиз кадамга қисқартирасиз. Яна бўлмаса, йигирма кадам. Хуллас, сизни эшитгунча яқин бораверасиз.

Манба: [illegible]

У бундай тажрибани ўша куниек кўллашга киришди. Хотини ошхонада куймаланиб юрганини кўргач, кирк одим нарига борди-да:

– Онажони, бугун кечки овқатга нима пиширяпсиз? – деди.

Жавоб йўк. У масофани ўттиз кадамга қискартириб, саволини кайтарди:

– Онажони, бугун кечки овқатга нима пиширяпсиз?

Яна жавоб йўк. Энди йигирма метр масофада туриб сўради:

– Онажони, бугун кечки овкатга нима пиширяпсиз?

Нахотки! Яна жавоб бўлмади-ку!

Эр ошхона эшиги яқинига келди-да, саволини гағин такрорлади:

– Онажони, бугун кечки овқатга нима пиширяпсиз?

Тавба-тавба! "Нима бало, аёлимнинг қулоғи том битганми?!" деб ўйлади у. Бу сафар хотинига жудаям яқин келди:

– Онажони, бугун кечки овкатга нима пиширяпсиз?

Ниҳоят бу сафар аёли жавоб берди:

– Дадажони, бешинчи марта кайтаряпман: ош дамлаяпман, ош.

Биз кўпинча муаммони каршимиздаги кишилардан ахтарамиз. Балки айб ўзимиздадир. Лекин буни хаёлимизга хам келтирмаймиз. Аклли одамнинг энг устун жиҳатларидан бири бошқаларнинг эмас, ўзининг нуқсонларини ўйлаши, уларни вактида тўгрилашидир.

ҲИКМАТ

Эр-хотин ўртасида парда бўлиши шарт. Улар мана шу парда кўтарилмаслиги учун харакат қилсинлар. Парда кўтарилдими, тамом, ҳаетга дарз тушади.

НИМА САБАБДАН ОИЛАЛАР БУЗИЛАДИ?

Ҳаммаям "Бахтли бўламан", деган яхши ният билан бир ёстикка бош қўяди. Афсуски, ҳар қандай оила ҳам бахт манзилига етиб боролмай, турли жанжал-тўполонлар билан ярим йўлда колиб кетади.

Оилавий ажримлар жўяли сабаб билан бўлса, бошка гап. Лекин ешлар арзимаган сабаб билан ажрашишга харакат килаётгани кишини ташвишга солади. Фарзандлар такдирига бефарк бўлмаган ҳар бир инсон бу хакида ўйламаслиги мумкин эмас. Чунки оила – жамият бўғини. Юрт тинчлиги бевосита оилалар тинчлиги билан чамбарчас боглик. Шу маънода, куйида оилавий ажралишлари сабабларини таҳлил киламиз.

Бунинг энг катта сабаби – ёш йигит-кизларни турмушга тайерлашга эътибор берилмаётгани. Йигитга оила бошлиги кандай бўлиши кераклиги, турмуш ташвишларига сабр килиш, оиласини кўз корачиғидек асраши лозимлигини ўргатиш унутилаётгандек. Кизларга эса келинлик одоблари, она бўлишга тайёргарлик боскичлари, умуман хаёт дарси ўтилмаяпти, десак хато бўлмайди. Бунинг ўрнига фарзандларга мол-дунё йиғиш, кўша-кўша сеп олиш, ўғилга уй куриш ташвиши билан оворамиз. Аслида бу ишлар ҳам керак. Аммо энг асосий эътиборни фарзандларимиз тарбиясига каратсак, тўғрирок бўлади.

Кўп ҳолларда ҳали турмуш хакида тўлиқ тасаввурга эга бўлмаган йигитнинг ота-онаси кистови билан уйланиши ёки кизлар келинликка мослашолмаслиги окибатида кўп ташвиш келиб чикади.

Фарзандларни ёш холида турмуш куришга мажбурлаш ҳам анча-мунча муаммоларга сабаб бўлмокда. Оила куриш учун йигит ҳам, киз ҳам рухий, моддий, тиббий, жисмоний тарафдан турмушга тайёр бўлиши керак. Акс холда ёшларни никохга мажбурлаш оилалар бузилишига олиб боради. Баъзилар 16 ёшли, хатто ун-

дан ҳам кичик қизларни турмушга бериб юбораётгани аччик ҳақиқатдир.

Қолаверса, ёшлар мол-дунёга каттик ружу қўймоқда. Ҳали ҳаётнинг аччик-чучугини тотмаган ёшлар десак, уларнинг ота-оналари ҳам молпарастлик иллатига мубтало бўлган. Куёв томон ўз ғурурига тескари бориб, келин тарафга катта соликлар солади. Агар солик тўланмаса, оила асоси дарз кетади. Нахотки бахт-саодат мол-дунё билан ўлчанса?!

Оила қуришдан максад моддий фаровонликка эришиш эмас, бахтли бўлиш, фарзанд орттириб, ўзидан кейинги насл давомчиларини тарбиялаш. Айрим ҳолларда белида белбоғи йўқ йигитлар бўлажак кайнота бойлигига, мансаб-мартабасига кўз тикиб, кизлари ўзига мос келадими-йўкми, ўйламай-нетмай турмуш курмоқдалар. Бошида уларнинг ҳаёти маромида кетаётгандек кўринса-да, бирон муаммога дуч келиб колсалар, бир-бирига мос эмасликлари кундек равшан бўлади. Зеро, курук бойлик билан икки калбни бир-бирига ошно килиб бўлмайди. Агар бунинг имкони топилганида, ҳамма бойлар бир-бирини яхши кўришарди ёки энг севимли инсонларга айланишарди.

Оилалар парокандалигига носоғлом муҳит (яъни, телевидение, радио, интернет сайтларида турли бузук намойишлар кўпайиши) ҳам сабаб бўлмоқда. "Эркак" бу тасвирларни томоша қилади. Оқибатда хотини кўзига хунук кўринади. Шу билан жанжал кетидан жанжал чиқиб келаверади...

Ҳозирги ёшлар телефонни жуда кўп максадларда ишлатишмоқда. Ачинарлиси, айнан мана шу телефон, ундаги расмлар, видео лавҳалар кўплаб оилалар ажаралишига сабаб бўлмоқда. Бундан ҳеч ким кўз юма олмайди.

Телефон, интернет туфайли оилалар бузилишига фақат эркаклар эмас, аёллар ҳам сабаб бўлмоқда. Баъзи аёллар интернет оркали бегона эркаклар билан мулоқотга киришади. Бу нарсадан хабар топган эр жаҳл устида хотинига

бирон азият етказиб қўйиши ёки уни бутунлай уйидан ҳайдаб юбориши мумкин.

Замонавий технологиялар ҳаётимизни тубдан ўзгартириб юборди, кўп қулайлик яратилди. Бу - инкор этиб бўлмас ҳақиқат. Лекин маънавиятимизни бузаётгани, тинч оилаларни пароканда қилаётгани ҳам бор гап. Шундай экан, технологиялардан фойдаланишни тартибга солинмаса, уларнинг фойдасидан кўра зарари кўпрок тегади, шунча замонавий қулайликлар бизга татимайди.

Кези келганда, яна бир масалага урғу бериб ўтамиз: тўйларда дабдаба, исрофгарчилик кўпайиб кетиши ҳам оилалар бахтига зомин бўлмоқда. Зеро, оила қуриш маросими яхши дуолар билан, ҳаром-харишларсиз ўтгани маъқул. Аммо унда исрофгарчилик қилинса, нопок нарсалар қўйилса, тўй қилиш билан кимўзарга ўйналса, бундай тўйларнинг фойдасидан зиёни кўпайиб кетади. Шундай экан, фарзандларимиз бахтли бўлиши учун тўйларни ихчам, миллий, диний урф-одатларимизга мувофик ҳолда ўтказсак, тўйга кетадиган маблағни ёш оиланинг зарур эҳтиёжларига ишлатсак, максадга мувофик бўлади.

Тўй бир кунда ўтади-кетади. Ҳали ҳаёт олдинда. Тўй учун жуда катта маблағ сарфланса, тўйдан кейин карздорлик боткоғига ботиб қолинса, буям дардисар бўлади. Исрофгарчилик учун олинган қарз юки одамнинг хузурҳаловатини кетказади, оиласи тотувлигига путур етказади.

МУЛОҲАЗА

Кўримсиз аёл бахтсиз эмас. Яхши едириб, яхши кийинтира олмаган эркакка йўлиққан аёл ҳам бахтсиз эмас. Ҳатто фарзандсизлик доғини тортган аёл ҳам унчалик толесиз эмас. Аммо эри ичкиликка берилган аёл дунёдаги энг бахтсиз, энг ғамгин, бечора аёлдир.

ҲАЗРАТ УМАРНИНГ САБР-ТОҚАТИ

Бир киши аёлидан шикоят қилиб Умар ибн Хаттоб розияллоҳу анҳу ҳузурига келибди. Шу пайт Ҳазрат Умарнинг хонадонида аёл кишининг каттиқ-каттиқ гапиргани эшитилибди. Арзчининг кўнглидан "Ҳазрат Умардек обрўли киши оиласида шундай ҳолат бўлса, мен нолимасам ҳам бўларкан" деган ўй ўтиб, орқасига қайтиб кетибди. Шунда Умар ибн Хаттоб уйдан чиқибди, уни кўриб олдига чақирибди.

– Нима гапинг бор эди?

– Эй, мўминлар амири! Аёлимдан шикоят қилиб келгандим. Лекин қарасам, сизнинг аёлингиз ҳам меникидан колишмас экан. Шунинг учун фикримдан қайтдим.

– Эй биродар! Аёлимнинг менда ҳаки кўп. Чунки у менга овқат пишириб беради, нон ёпади, кийимларимни ювади, фарзандларимни тарбиялайди, хонадонимни қуриқлайди, мени ҳаромдан сақлайди... Шунча хизматни қилган аёлимнинг озгина озорига сабр қилишим керак эмасми[1]?

ОИЛАЛАР ТИНЧ-ТОТУВ БЎЛИШИ УЧУН НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

Биз юқорида оилалар бузилишига сабаб бўлаётган энг асосий омилларни санаб ўтдик. Бу иллатни бартараф этиш, жамият таянчи бўлган оилалар мустаҳкамлигини таъминлаш учун нима қилиш керак? Қандай йўл тутсак, хонадонимиз тинч-тотув бўлади, фарзандларимиз кўзлари кувончдан порлайди?

Бунинг учун қуйидагиларга амал қилиш тавсия этилади:

Биринчидан, оила тинчлиги мустаҳкам имон-эътиқод, миллий қадриятларимизга содиқлик, бир-бирини тушуниш каби хислатларга асосланади. Ота-болаларимиз борига

Манба: Абдуқаюм Ҳикмат, "Саодат кучганлар ибрати", 9-10-бетлар.

шукр, йўғига сабр қилиб яшашган. Ҳозир кўп ёшлар бориға коникмайди. Агар рўзғорда озроқ етишмовчилик бўлиб қолса, дод-фарёд солиб ҳаётдан нолийди. Аслида ота-боболаримиз биздек фаровон, қулай, тўкин-сочин турмушга эга бўлмасалар-да, қаноат қилишган, ўзаро ҳурматда бўлишган, арзимас нарсаларни деб бир-бирларини ҳакорат қилишмаган, оила мустаҳкамлигини сақлаб қолишган.

Яна бир жиҳатни эслатиб ўтиш лозим: баъзи ёшлар одоб-ахлоқ, имон-эътиқодга нисбатан "эскилик сарқити" деб қараб, ўзларича Европа маданиятига тақлид қиладилар. Ваҳоланки, бу "маданият" чиққанига ҳали кўп бўлмади. Ҳозир Европанинг ақл-идроклы одамлари бу "маданият"дан безор бўлиб, руҳий покликка ҳаракат қилишмоқда. Шундай бир пайтда бунака чиркин одатларга имон-эътиқодли ота-боболар авлодлари эргашиши жуда ачинарли.

Иккинчидан, ёшларни катта ҳаётга тайёрлаб бориш керак. Афсуски, кўпчилик ота-оналар латта-путта, мебел, гилам, парда каби майда-чуйда нарсаларга бор эътиборини қаратиб, асосий вазифани: қизни турмушга тайёрлаш, йигитни ҳакиқий эркак, мард, жасур оила бошлиғи қилиб тарбиялашни унутиб қўймоқда. Оилалар бузилишига мана шу нарса асосий сабаб, десак хато бўлмайди.

Оила қураётган йигитга "талоқ нима", "маҳр нима", "хотиннинг ҳаки нима", "аёлга қандай муомала қилиш керак" каби масалаларни пухта ўргатиш лозим. Оила қуриш арафасида турган йигит, айниқса, талоқ масаласини жуда яхши билиб олиши, ҳуда-беҳудага талоқ қилиш кўп муаммоларга сабаб бўлишини англаб етиши зарур. Акс ҳолда арзимас жанжал билан хотинини уч талоқ қилиб, боши берк кўчага кириб қолади, домлама-домла юриб сарсон-саргардон бўлади.

Турмушга чиқаётган қизга эрнинг ҳак-ҳуқуқларини, хожасига, қайнота-қайнонасига қандай муомала қилишни, фарзанд тарбиялаш, рўзғор тебратиш, овқат пишириш, кир ювишни пухта ўргатилади.

Учинчидан, ёшларни мол-дунёга ружу қўйишдан асраш, уларга эзгу фикрларни сингдириб, хаётда юкори мақсадлар билан яшашни ўргатиш талаб этилади. Муҳими сабрли бўлишни, қаноат қилишни таълим бериш билан оилалар мустаҳкамлигини таъминлаш мумкин.

Тўртинчидан, оилалар гинч бўлишида кайнота-кайнонанинг хам ўрни катта. Улар ёшларга ўрнак бўлиб, хаёт сабоқларини ўргатиб боришлари лозим. Ёшлар бирон хатога йўл қўйишса, "Болам-бўтам", қилиб тўғри йўлга солсалар, олам гулистон. Зинхор ёшлар ўргасига тушиб, ғайрлик килиш, ўғлини келинидан кизғаниш ярамайди. Бу нарса йўк жойдан жанжал келтириб чиқаради.

БУНИ ЁДДА ТУТИНГ!

Муаттар бўй таратувчи гулнинг тикани бўлганидек оиланинг хам кийинчиликлари бўлади. Агар гул тиканлар ичида яшашга рози бўлмаганида, гўзал ранг, хушбўй хидга эга бўлмасди. Оила боғининг тиканларини хам сабр, шукр билан қарши олиш ила бахтга эришилади.

ВАФО

Бир киши уйланди. У аёлини жуда яхши кўрарди. Кутилмаганда аёлда ғалати касаллик пайдо бўлибди: бутун баданига хуснбузар тошиб, аввалги чиройидан асар хам колмабди. Дард борган сари авж олибди.

Касаллик бошланган вактда эр сафарда экан. У кайтаётганида фалокат юз берибди, кўзи жарохатланиб, кўрмай колибди. Шу алфозда эр-хотин 40 йил бирга хаёт кечиришибди. Вакти-соати етиб, аёл вафот этибди. Эр бир умрлик хамрохини, вафодор, итоатли хотинини йўкотганидан каттиқ хафа бўлибди.

Аёлни дафн этишгач, хамма уй-уйига таркалибди. Эр хам ўз уйига кетмокчи бўлибди. Шунда ёнидаги дўсти сўрабди:

Қаёққа кетяпсан?

– Уйимга.

Қандай қилиб кетасан, ахир биров стакламаса, йўлингни тополмайсан-ку!

Менинг кўзларим очик, - дебди у. – Фақат шунча йил ўзимни шу ҳолга солиб юрдим. Аёлимнинг касали оқибатлари мени шундай йўл тутишга мажбур қилди. У жуда яхши аёл эди, касаллигидан хабардорлигимни билганида, умр бўйи ўксиниб яшарди. Қалбини яралагим келмади. "Эрим хунуклигимни билмайди-ку," дея хотиржам яшаши учун шундай йўл тутдим. У кирк йил касаллигини ўйламай, кўнгли ўксимай яшаганидан хурсандман[1].

ҲИКМАТ

Уйланишдан олдин иккала кўзингни катта оч, уйланганингдан кейин биттасини юм.

ОИЛАВИЙ МОЖАРОЛАРНИ ҲАЛ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ

Соғлом оила келишмовчиликлар ечимини топишни билади, муаммоларни ҳал эта олади. Аслида муаммо келишмовчиликда эмас, ўзаро муносабатда.

Келишмовчилик чикмасин деб муаммолар хаспўшланадиган, ичга ютиладиган бўлса, йиғилиб колган муаммолар бир кун катта можарога айланиши мумкин. Бундай вактда жуфтлар ўртасидаги якинлик алокалари таранглашади, яъни севги, хурмат, ишонч туйғулари заифлашади, тартиб йўколади. Ўзаро жанжаллар, бакир-чакир, уриш, хатто калтаклаш оқибатида эр-хотин бирга яшай олмай колади. Бундай ҳаёт жинсий муносабатларга ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Жинсий бузилиш, бир-биридан коникмаслик туфайли жуфтларда пайдо бўладиган таранглашув жанжалнинг янада ортишига сабаб бўлади. Оила шу тарика боши берк кў-

---

Манба: www.od-press.uz

чага кириб колади. Охири йўк тўполонлар ниҳоят уларни хаётдан бездиради. Бирок тортишувлар турмушни сақлаб колиш учун амалга оширилаётган бўлса, муаммолар осон, ижобий хал этилиши мумкин.

Сиз, аввало, турмуш ўртоғингиз ҳамда ўзингиздаги ғазабнинг сабабларини аниқланг. Бунда ёмон ният, шошилинч хулосалардан йирок бўлинг.

Бошка сабаблардан келиб чиккан ғазаб аламини турмуш ўртоғингиздан олишга уринманг. Унга сизнинг бу туйғулардан халос бўлишингизда ёрдамлашишига фурсат беринг.

Турмуш ўртоғингизнинг сизни ғазаблантирган, хафа килган, ташвишга солган хатти-харакатларига муносабат билдиришдан олдин бир ўйлаб кўринг: бунга сизнинг харакатларингиз сабаб бўлиши мумкинми?

Турмуш ўртоғингизнинг жаҳли чикишига, ташвишланишига сабаб бўладиган томонларингиз ҳакида ўйланг. Хатти-харакатларингиз ўртасидаги ўзаро умумий жиҳатларни кўришга ҳаракат килинг. Узингизни турмуш ўртоғингиз ўрнига кўйиб кўринг.

Тўкнашувларни ижобий якунлаш учун куйидаги тавсияларга риоя килиш фойдадан холи бўлмайди:

1. Томонлар тортишувларда ҳакикий эмас, никобли юздан фойдаланаётган бўлса, уларни яраштириш, муаммони хал этиш иложсиз бўлади. Бу худди ўша никобнинг ўзини ўзгартиргандек гап. Бу эса ҳакикатда хеч нарса ўзгармаганини, муаммо ечилмаганини билдиради. Шундай экан, никобларни ечиб ҳакикий юзингизни кўрсатинг. Чунки никобланиш соғлом алокани йўкка чиқаради.

2. Ечим осонлашиши учун келишмовчилик нуктасини тўғри аниклаш зарур. Бу эса турмуш ўртоғингизнинг нима демокчи ёки килмокчилигини тўғри билиш керак дегани. У ҳолда аввал максадни ўрганинг.

3. Туйғуларингизни кўпиртирмасдан, озайтирмасдан табиий ҳолда ўртага ташланг. Агар тушмуш ўртоғингиз

кўпиртираётганингизни сезса, бошқа ҳолатларда ҳам ҳаракатларингизни худди шундай қабул қилади. Унутмаслик керак: чегарадан чиққан зўравонлик асл мақсад бўлган ҳикматни йўқ қилади. Ўзига ишонган, ўзини ҳурмат қилган киши турмуш ўртоғига ишонади, унга эҳтиром кўрсатади.

4. Бир-бирингизнинг хатоларингизни кўп, ижобий хислатларингизни кам кўриш ўрнига, бунинг аксини қилинг. Агар унинг имкони бўлмаса, холис ёндошишга ҳаракат қилинг.

5. Муаммоларга фақат ўша пайтдаги ҳолатга кўра ёндошинг, эски гапларни қавламанг. Шундай қилинса, муаммо осон ҳал бўлади. Жуфтлар муносабатларини ўтмишдаги афсусланишлар, айбловлар, аразлашлар устига эмас, келажакдаги мақсадлар, умид, ишонч устига қуришга интилиши зарур.

6. Эр-хотин ўртасида доим бир томон насиҳат берувчи, иккинчи томон насиҳат тингловчи бўлмасин. Ҳар икки томон ҳам маслаҳат берувчи, ҳам олувчи бўлсин. Икки томон бир-бирининг хато-камчиликларини тўғрилаб боргани маъқул.

7. Жанжалкаш бўлманг. Баҳслашиш инсон табиатига хос хусусият. Бироқ уни ҳар бир инсон назорат қилиб, ўрнида ишлата олиши мумкин.

8. Соғлом оила муҳитида тортишувдан мақсад устун келиш ёки босим ўтказиш эмас, ҳақиқатни юзага чиқариш, энг маъқул қарор қабул қилишдир. Шунинг учун бу ишни босим ўтказиш билан эмас, тушунтириш йўли билан, тўқнашув билан эмас, келишув йўли билан, тажовуз йўли билан эмас, илиқ муносабат билан амалга оширилади. Баҳсда сенинг ғолиб бўлишингдан кўра келишув ғалаба қозониши фойдалироқ. Ким ҳақ экани эмас, нима тўғри экани муҳим бўлса, ана шунда муаммолар осон ҳал бўлади.

9. Тортишувда шахсиятга тегманг. Жуфтларнинг энг катта хатоси бир-бирининг шахсиятига тегишидир. Бу, кишининг ўзи ўтирган шохни кесиши билан баравар. Жуфт-

ларнинг бири ўзига ишонмайдиган, шахси озор кўрган бўлиши иккинчисининг фахри эмас, йўқотиши бўлади.

10. Тортишувни катта жанжалга айлантирмаслик учун жаҳлингиз босилгандан кейингина ҳаракатланишни бошланг.

11. Бир-бирингизни бошқалар билан қиёсламанг.

12. Ўз фикрингизни турмуш ўртоғингизга қисқа, лўнда қилиб етказинг. Агар овқат вактида тайёрланмаган бўлса, "Сен масъулиятсизсан" дейишингиз хукм чикаришдир. Бундай ҳолатда "Хотин, қорним жуда очиб кетди, кеч колибсизлар" деган гап етарли.

ҚАНОАТ

Ўзбекистон халк ёзувчиси, атоқли адиб Ўткир Ҳошимов "Дунёнинг ишлари" китобида шундай ҳикоя қилади: Отамнинг жаҳли ёмон эди. Баджаҳл бўлиб ака-укалардан биронтамизни чертган эмас. Бирок онам: "Ҳой, эҳтиёт бўл, адангнинг жаҳллари ёмон", деб шунчалик уктириб кўйганки, отамизни кўришимиз билан хаммамиз ювош тортиб колардик.

Тирикчилик важидан бўлса керак, отам кечалари соат тузатарди. Кўпи-кўшни, маҳалла-кўйда кимнинг соати бузилса, бизникига олиб келар, отамнинг хужрасида катта-кичик соатлар муттасил чиқиллаб турар эди. Онам бизни шу хужрага хеч йўлатмасди. Бир куни укам иккаламиз у ерга кирсак, стол устида кичикрок пиёланинг оғзидек келадиган занжирли чўнтак соати ётибди. Копкоғи, ойнаси очилган, мурватлари бир чеккага гартиб билан териб кўйилган. Ака-ука ўзимизча "устачилик" килдик. Соатнинг юришидан дарак йўк. Бир маҳал нариги уйда онамнинг шарпасини сезиб колдигу секингина сирғалиб чиқиб кетдик.

Кечкурун отам хужрага кириши билан хуноб бўлиб кичкирди:

– Соатга ким тегди?

– Ҳеч ким киргани йўқ-ку! – деди онам ҳайрон бўлиб.

– Ҳаммасини сочиб ташлабди-ку! – отам жаҳл билан чиқиб кетди. Қўлида биз "тузатган" соат. – Мили йўқ. Эгасига нима дейман!

Укам иккаламиз чурк этмай мўлтираб ўтирибмиз. Яхши ҳамки акаларимиз кўчада, бўлмаса, ҳамма айб ўшаларга тушиши аник.

Кўп ўтмай овқат келди. Укамга ёғоч қошиқ, менга темир қошиқ тегди. Иккаламиз қошиқ талашиб қолдик. Укам у ёққа тортади, мен бу ёққа. Икки орада коса думалаб, дастурхонга шўрва тўкилди. Бояги хунобгарчилик устига буниси ҳам кўпилдию биз бир ёқда колиб, отам онамни тушириб колди. Ака-ука пилдирпис бўлиб, ин-инимизга кириб кетдик. Онам шўрликнинг ковоғи кўкариб чиқди. Ачиндик. Аммо начора?..

Эрталаб турсам, отам ишга кетган, ховли томондан аёл кишининг шанғиллагани эшитиляпти. Овозидан танидим: кўшнимиз Мўмин аканинг хотини. Мўмин ака – кетмончи. Ўзи ҳам мўмингина одам. Хотини бошқачарок. Каттаю кичик уни Келинойи деб чакиради. Келинойининг кизик одати бор. Ичида гап ётмайди. Уйида кайси шолчага хокандоздан чўғ тушиб, канча жойи куйгани, кайси ўғли шолғомни ёмон кўриши, кайси кизининг сочига сирка оралагани – ҳаммасини бирпасда маҳаллага ёйиб чиқади.

– Кетаман! – деди у овозини баралла кўйиб. – У кўймаса, мана ман кўйдим! Кетаман! Кетгандаям уйини вайрон килиб кетаман!

Тушундим. Бундан чиқди, Келинойи эри билан урушган, уйида сал жанжал чикса, албатта ойисиникига "кетадиган" бўлиб колади. Томоша кўриш учун аста мўраладим.

– Нима бўлди ўзи, овсинжон? – деди онам секингина.

– Кеча мани шундок сўкди, шундок сўкди, йигитгина ўлгур! – Келинойи икки кўли билан сонига шапатилади. – Онамни сўкди-я, бўйинанг гўрда чиригур!

– Қўйинг, хафа бўлманг, – деб онам уни юпатишга уринди.

– Нимага хафа бўлмас эканман? – Келинойи яна ҳам каттикроқ шанғиллай бошлади. Кечкурун ўсма эзиб кўювдим. Шу савил куриб қолмасин, деб кошимга кўя колувдим. Ҳа, мошкичири жиндак тагига олиб, котиб кетибди. Шунгаям ота гўри козихонами? "Пардоз-андоз қилгандан кўра овкатингга карасанг ўласанми?!" дейди-я. гўрсўхта! Ҳа, пардоз қилсам, ўйнашимга кипманми, кирчинингдан кийилгур! Кирмочми, баломи, захрингга еявермайсанми, ергина юткур! Ҳах, онамни сўккан тилларинг танглайингга ёпишгур! Тағин нима дейди, денг? Айбни менга тўнкайди: тилинг бир карич, дейди. Вой, гилимни гапирган тилларинг жодида кийма-кийма бўлсин-а. Елдек келиб, селдек олмаса, асло розимасман!

– Қўйинг, овсинжон, – онам маъюс жилмайди. – Ошсиз уй бор, урушсиз уй йўк... Карғаманг бечорани.

Вой, нега карғамас эканман? Оғзи-бурнингдан лахта-лахта конинг келгурни нега карғамас эканман? Кетаман!

– Олти бола билан каекка борасиз, овсинжон? – деди онам кулимсираб. – Жўжабирдек жонсиз. Шуларнинг шукрини килсангиз-чи.

Э, олтита боламни ойдинда оёғим билан боқиб оламан. Ойигинамнинг тор корнига сиккан кенг уйига сиғмайманми? Биров мани кўкрагимдан итармас. Мана шу ажалнинг тиғи парронига учрагур билан тургандан кўра...

Келинойи бирдан жимиб колди. Киприкларини оғир-оғир пирпиратиб онамга узок тикилдию овози пасайди. – Вой, юзингизга нима килди?

– Ўтин тегиб кетди, – деди онам секингина. – Карасам, ўтин ўлгур колмабди. Болалар ўкишда, адаси ишдалар. Кўзлирок саржин экан, теша билан урганимни биламан... – Онам ковоғини силаб кўйди. – Адаси ишдан келиб жуда хафа бўлдилар. "Бирпас сабр қилмайсанми, ўзим ёриб бермайманми?" дедилар.

Мен турган жойимда қотиб қолдим. Онам ёлғон гапирарди. Ёлғон гапирардию негадир бу менга жуда ёқар эди...

- Ана! – Келинойи ғағин шанғиллади. Сизни эрингиз ўтинингизгача ёриб беради. Маники бўлса, бир пақир сув олиб келмайди, қўлгинанг синиб акашак бўлгур. Уйим-жойим деб бўйини эгмайди, бўйнигинанг кесилгур, эшшак! Худоё, бўйнигинанг Ҳазрати Алининг қиличида кесилмаса, у дунё-бу дунё розимасман-а!

Ортик караб туролмадим. Негадир йиғлагим келди.

. Ҳозир ҳам эри сал ковоғини солса, "мелиса" билан кўркитиб, "ўн беш сутка"ни неш қиладиган баъзи хотинларни кўрсам, Онамнинг қаноатини, Келинойининг қарғишларини эслайман.

АЁЛ КЎНГЛИГА ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ЙЎЛ ТОПИШ МУМКИН?

– Сухбатлашаётганда ижобий сўзларни ишлатинг, салбийларидан сақланинг;

Аник гапиринг, гапингизни яхши англаб олгунича такрорланг;

- Аёлингизни чиройли исмлар билан чакиринг.

Бўш вактингизни аёлингиз билан сухбатлашишга сарфланг;

Унга яхши янгиликларни етказинг;

Энг яхши хотираларингиз аёлингиз билан бирга бўлишини хар доим ёдда сақланг;

Аёлингиз билан меъёрни билган холда ҳазиллашинг;

- Спорт ёки бошка бирор нарсада аёлингиз билан ўзаро мусобакалашинг.

- Аёлингизнинг сиз учун мухим карашлари тўғрисида ўз фикрингизни билдиринг;

Унинг фикрларини диккат билан ўрганиб чикинг;

- Ўз фикрлари билан сизга ёрдам бергани учун аёлингизга миннатдорчилик билдиринг;

– Маъкул топмаган кишини бориб кўришга аелингизни мажбурламанг;

– Эҳтиёжларига стадиган даражада пул билан таъминланг;

– Каерда бўлишингиздан қатъи назар аёлингиз билан хабарлашиб туринг;

– Иложи борича тезрок уйга қайтишга харакат килинг;

– Аёлингизга ҳадя олиб келишни унутманг;

– Доим тоза-пок бўлинг;

– Аёлингиз учун хушбўйланинг;

– Тўшак сирларини, аёлингиз муаммоларини, бошқа шахсий маълумотларни ўзгаларга айтманг;

– Ота-онасини зиярат қилишга аёлингизни олиб боринг;

– Аёлингизни келиб кўришга уларни таклиф этинг;

– Аёлингиз номаҳрам эркакларга бемалол аралашиб юришига йўл қўйманг;

– Ортиқча рашкдан сақланинг;

– Сизга нисбатан килган хатоларини кечиринг;

– Энг аввал бир неча марта билвосита, кейин бевосита насиҳат килинг;

Аёлингизнинг фақат катта хатоларинигина ҳисобга олиб қўйинг;

Хато қилишидан қатъи назар, унинг барча яхшиликларини ёдда тутинг;

Аелингизни яхши овкат килмагани учун тергаманг, чунки Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам таом хакида ёмон гапирмаганлар;

Хатосини айтишдан олдин унга билвосита билдиришга ҳаракат қилинг. Тўғридан-тўғри айтишдан кўра мана шуниси афзал;

– Аёлингизга қаттиқ ботадиган сўзларни гапирманг;

– Ғазабингиз кетишини кутинг. Чунки бу, ўзингизни мувозанатда тутиб туришга ёрдам беради.

ТАВСИЯ

Овкатимизни пиширадиган, киримизни ювадиган, фарзандларимизни тарбиялаб, уй-жойимизни саранжом-сариштa килиб ўтирадиган аёлга бир оғиз ташаккур айтиб, кўнглини кўтариб кўйсак, олам гулистон!

ХОТИНИНИНГ АЙБИНИ БЕРКИТГАН ЭР

Бир киши аелини талок килмокчи бўлибди. "Аёлингда кандай айб бор?" - деб сўрашибди. У: "Аклли киши ўз аёлининг айбини фош килмайди", дебди. Уни талок килганидан кейин: "Аёлингда кандай айб бор эди?" деб сўрашибди. "Энди у менга бегона, бировнинг аёли билан ишим йўк", дебди.

Яна бир солих кишининг рафикаси хадеб азият бераверар экан. Солих киши аёлининг азиятларига сабр килар, хидоят сўраб дуо киларкан. Аёли озорларига килган сабри туфайли кеч кирганда уйида бир нур тараларкан. Аёли вафот этгач, ўша нур хам йўколиб колибди. Кўшнилари: "Нега уйингиздаги нур йўколиб колди?" деб сўрашибди. Шунда у киши: "Нур аёлимнинг яхшилиги сабаб тараларди", деб хотинининг айбларини беркитибди. Кўшнилари аёлининг каромати туфайли уйда нур таралар экан, деб ўйлашибди...

ТЎШАК СИРЛАРИ ЭР-ХОТИН ОРАСИДА ҚОЛСИН!

Оила тинчлиги эр-хотиннинг бир-бирига хурмати, бир-бирини ўзаро тушуниши, сир саклаши билан чамбарчас боғлик. Зеро, эр-хотин ўртасидаги махрам сирларни саклай билмаслик ёмон окибатларга олиб боради.

Куръони каримнинг Бакара сураси 187-оятида: "...Улар сизлар учун либос, сизлар улар учун либосдирсиз..." дейилган.

Кийим йиртик ва калта бўлса, кишининг авритини тўлик ёпмайди. Эр-хотин хам шундай. Бири иккинчиси-

га ёпинчик бўлади: сирларини беркитади, фош қилмайди. Оила сирларини ошкор қилиш, ҳатто талоқдан (яъни, эр-хотин ажрашиб кетганидан) кейин ҳам мумкин эмас.

Абу Саид Худрий розияллоҳу анҳу Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилади: "Қиёмат куни Аллоҳ даргоҳида мартаба жиҳатидан одамларнинг энг ёмони аёлига яқинлик қилиб, кейин унинг сирини ошкор қиладиган кимсадир" (Муслим ривоят қилган).

Эътибор берсак, жуда кўп оилалар айнан сир сақлай билмаслик, оғзи бўшлик оқибатида бузилиб кетади. Натижада жамиятда хотинсиз эркаклар, бевалар, тирик етимлар пайдо бўлади.

Тўшакда аёли билан нима қилгани ҳақида гапириб юриш, аёлини ўзгаларга "васф" ("реклама") қилиш ҳақиқий эркакнинг иши эмас. Бу мурувватга, эркаклик ғурурига зиддир. Аслида эркак деганлари аёлида бор камчиликларни-да беркитади, унинг номини, сифатини бегона кишилар олдида тилга олмайди.

Ҳадисда айтилаётган иш асосан эркаклар томонидан қилинади. Бироқ бу, аёлларга ҳам тегишли. Аёл хотинлар орасида эрининг "фазилати" ёки камчиликларини айтмаслиги, тилини тийиши керак. Одатда, аёллар бир жойга йиғилса, бирон-бир мавзуда суҳбат бошланади. Албатта бу "мавзу" ҳам эътибордан четда қолмайди.

Пайғамбар алайҳиссалом яна шундай деганлар: "Қиёмат куни Аллоҳ наздидаги энг улуғ омонат(га хиёнат қилиш) бир киши аёлига яқинлик қилиб, кейин унинг сирини ошкор этишидир" (Абу Довуд ривоят қилган).

Бир улуғ зот: "Мажлисларингизда аёлларингизни, таомингизни зикр қилманглар. Киши фаржи билан қорни эҳтиёжи ҳақида сўз очиши унинг маломат қилинишига етарлидир", деган экан.

Асмоъ бинти Язиддан ривоят қилинишича, у Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам ҳузурларида эканида эркаклар, аёллар ҳам ўша ерда ўтиришганди. Пайғамбари-

миз: "Бир киши аёли билан қилган ишини айтиб колиши ҳеч гап эмас. Бир аёл эри билан қилган ишини айтиб колиши ҳеч гап эмас", деганларида қавм жим бўлиб колди. Шунда Асмоъ: "Эй Расулуллоҳ, аёллар буни гапиришади. Эркаклар ҳам шундай килишади", деди. У зот: "Бундай килманглар! Бу шайтон(нинг иши)га ўхшайди. (Шайтон) йўлда урғочи шайтон билан кўшилади. Одамлар эса уларга караб туради", дедилар (Имом Аҳмад ривоят килган).

Бундан чиқди, оилавий сирни саклай билмаслик, ётоқда бўладиган ишларни бировларга айтиш, уятсизлик, хаёсизлик шайтонга хос иш экан.

Истисно тарикасида шуни эслатиб ўтиш лозим: эр ёки хотин зарурат юзасидан ҳозик (мохир) табиб ёки адолатли кози олдида тўшакда бўладиган муомалани тилга олиши мумкин. Зеро, икки тарафдан бири ожиз эканини айтишга тўғри келиб колганида, бу ишнинг ҳечкиси йўк. Факат ҳожат тушгандагина бунга рухсат этилади.

Яна бир ҳадиси шарифда айтилади: "Жимода кучли экани билан мактаниш харомдир" (Байҳакий ривоят килган).

Белида белбоғи бор эркак аёли билан киладиган ишини гапириб мактанмайди. Аслида тўшакдаги иши билан кеккайиш шармандаликдан бошка нарса эмас. Бу гапдан кейин кишилар унинг куч-кувватига тан берадиган, деб ўйламасин. Балки унинг майна бўлгани, шармандаси чиккани колади.

Хуллас, оилам тинч, ҳаётим осуда бўлсин, деган эр-хотин бир-бирининг сирини, ўзгалар билмаслиги лозим нарсаларни уйдан ташкарига олиб чикмайди, тилини тияди.

ЭР ОМАДЛИМИ, ДЕМАК, ХОТИНИ ЯХШИ!

Аёллар назарида эркаклар икки тоифага бўлинади: омадлилар ҳамда бир умр омадли бўлишга интилса-да, бирон натижага эришолмайдиганлар. Аммо бундай фикр-

га келишдан олдин масаланинг яна бир нозик жиҳатини унутмаслик керак: омадсиз эркакнинг омадсизлигига аёлнинг ўзи сабаб бўлади

Тажрибали психологлар айтишича, эркакнинг омадли ёки омадсиз бўлиши у билан бир ёстиққа бош қўйган аёлга бевосита боғлик экан. Эркак ҳамиша аёли ёнида бўлишга, бирон жойга кетса ҳам тезда янгича куч, ўзгача таассуротлар билан қайтишга ҳаракат қилади. Аёл эркак учун гўё илҳом манбаи, дейиш мумкин. Тўғри, аёл иштирокисиз бойлик, мансаб-мартаба поғонасидан мунтазам кўтарилиб боришни истайдиган, бор куч-қувватини, иқтидорини шунга сарфлайдиган эркаклар ҳам йўқ эмас. Бироқ шундай эркаклар бор, улар суюкли аёли учун қаҳрамонлик кўрсатишга тайёр туради.

Эркак киши деярли ҳар доим кувончу дардлари, муаммолари ҳакида аёли билан сирлашади. Узоқ йил бир аёл билан яшаган эркак учун турмуш ўртоғи куч бағишловчи, рухлантирувчи манба, кўллаб-кувватловчи, суянса бўладиган кишига айланади.

Баъзи эркаклар узоқ вақт бир аёл билан яшаб, ундан фарзанд кўриб, кейин ёшрок, чиройлироғини топиб олиб, аввалги рафиқасини ташлаб кетади. Бунда икки томондан ҳам хато ўтган бўлиши мумкин. Негаки, қарс бир кўлдан чикмайди. Аслида эркак ўзи билан узоқ йиллар ахил-иноқ турмуш кечира оладиган, қалбидаги хисларини, мехр-мухаббатини мол-дунёдан устун кўя оладиган аёл билан яшашни истайди.

Эркаклар тўғри карорга келишга туртки бера оладиган, ҳар жиҳатдан кўллаб-кувватлайдиган аёлларни ёктиради, уятни бир чеккага йиғиштириб кўйиб, жазавага тушганча бор овозда бакир-чакир киладиган аёлларни умуман хуш кўрмайди. Кўпинча аелининг енгилгина шаъмаси сабаб эркак тўғри карорга келиши мумкин. Аёли тўғридан-тўғри буйрук берса, эрига маломат тошларини ёгдирса, фикриниям, ўзиниям менсимаса, бундай эркакнинг кўзига дунё

тор, атрофдагилар ёмон бўлиб кўринади, иши унмайди, рухиятида салбий ўзгаришлар бўлади.

Мутахассислар айтишича, уйида қўллаб-қувватланмаган эркакда бирор салмоқли режани амалга ошириш учун ортикча куч, рағбат, интилиш бўлмайди. Эркакнинг омадли бўлиш орзуси эса ҳар жиҳатдан ўзига мос келадиган аёл билангина амалга ошиши мумкин. Қўллаб-қувватлаш сўз ёки жумлаларда бўлиши шарт эмас. Баъзида биргина нигоҳ, енгилгина табассумнинг ўзи ҳам етарли.

ТАШҚАРИДАГИ ХОТИНЛАР

Кўп эркаклар ташқи кўринишга алданади, кўча-кўйда ёки ишхонада кўрган пардоз-андозли, чиройли либосли аёлга хоҳиш билдиради. Зийнатга бурканган бу бегонаномаҳрам аёл олдида ўзиники хунукдек туюлади. Бундай вақтда аёллар ўзидаги камчиликларни бартараф этиб, эрларини ҳаромдан сақлашга ҳаракат қилсинлар. Эркак киши ташқарида кўриб ёктирган ҳалиги нотаниш аёлда нима бўлса, ўзининг жуфти ҳалолида ҳам бор ўша нарса. Фақат, ташкаридаги аёл ўзини бозорга солади, чиройли кўрсатади, ясаниб-тусаниб олгани учун эркакка шундай туюлади. Афсуски, ташқарида дуч келган эркак учун безанган аёл уйида эри учун – одатда - бундай қилмайди. Ҳар хил кўйдичиқдилар, жанжаллар мана шундан келиб чиқади.

Ақлли эркак гўзал аёлни кўрганида узоқ тикилиб қолмайди, назарини бошқа томонга каратади. Эркак ўйлаб кўрсин: унинг кўзига чиройли кўринган нарсалар ўзининг аёлида ҳам бор. Фақат шайтон унга бегона аёлни зийнатлаб кўрсатади, нима қилиб бўлсаям инсонлар орасига адоват уруғини сочиб, оилалар тинчини бузишга уринади.

Аслида хунук аёл йўқ, ўз гўзаллигини фарклай олмайдиган, эрига кўрсатолмайдиган аёл бор. Аллоҳ таоло ҳар бир инсонни гўзал қилиб яратган. Аёлларни янада гўзал, нафис, дилбар қилиб халқ этган. Тозаликни, саранжомлик-

ни ўрнига қўядиган аёл гўзалдир. Аёл шуни яхши билиб, эрини хар гарафлама кониктиролса, покликда, гўзалликда унинг истагини муҳайё қилса, эркак ташқаридаги бегона аёлларга ёмон кўз билан қарамайди. Зеро, уйида кўзи кув-наган, кўнгли тўлган, нафси ором олган киши бегона боғ-дан мева узмайди, ўз тасарруфидаги ҳалол, покиза мевалар билан нафсини қондиради[1].

ТАВСИЯ

Етти ёт бегоналарга кўрсатадиган хурмат-эҳтиромни, илтифотни эр-хотин бир-бирига кўрсатгани маъқул.

ЭРНИ ЎЗИГА ЖАЛБ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ

Бу тавсияларни муслима аёллар учун тақдим этамиз. Уларга амал қилиш билан хотин эрини сеҳрлаб, мутлако ўзига қаратиб олиши турган гап. Бу иш Аллоҳ таоло ҳалол қилган нарсалар билан бўлади:

– Аёл фақат эри учун зийнатлансин;
эрига бирон-бир хунук нарсани кўрсатмасин;
– эри ундан фақат ширин ҳидларни гуйсин;
ҳамиша гўзал табассумли бўлсин;
– эрига, унинг якинларига фақат яхши сўз айтсин;
– эрининг молини, шаънини муҳофаза қилсин;
– фарзандларига мехрибон, шафқатли бўлсин;
– Аллоҳга осий бўлмайдиган ишларда эрига итоат эт-син.

Лекин, ҳозирги кунда мутлако гескари ҳолат гувоҳи бўламиз. Хотин киши бирор юмуш билан ёки маросим учун уйдан чиқар экан, бўяниб-безаниб, хушбўйланиб, би-сотидаги нафис кийимларни кияди. Ишини битириб, уйига кайтиб келгач, бўёқлар ювилади, тақинчоқлар счилади, чи-ройли кийимлар жойига илинади. Ўрнига эски кийимлар

Манба: Шоира Нуриддинова, "Биз бахтли оила қурамиз", 65-67-бетлар

кийилади. Улардан овкат, пиз хиди келиб туради... Ҳолбуки, аёлнинг зийнатланишига, чиройига бошкалардан кўра эр хаклирок эмасми?

Эй муслима аёл, кулоғингга яхшилаб куйиб ол: агар эринг кўчага иш билан чикиб кетса, тезда уй ишларига шўнғи. Юмушларингни битказиб бўлгач, ювиниб, зийнатлан, чиройли бўлиш чораларини кўр, эрингга интизор тур. Токи у ишдан қайтиб келганида, каршисида гўзал аёлини кўриб бахри дили очилсин, саришта уйини кўриб кувонсин, ширин таомларни еб нафси қонсин. Шунда унинг сенга мухаббати янада зиёда бўлади, сенга махкамрок боғланиб колади. Унутма: тўк одамгина бошка таомни егиси келмайди .

ЭР-ХОТИН ЎРТАСИДА МУҲАББАТНИ КУЧАЙТИРУВЧИ 10 ТА ВОСИТА

Кимда-ким банкка қўйган пули кўпайишини истаса, бунинг чорасини излайди. Худди шунга ўхшаб, ким аели билан ўзаро муҳаббати янада кучайишини истаса, бунинг иложини топади. Қуйида, жуфтлар ўртасида мухаббатни кучайтирадиган 10 та воситани келтирамиз.

1. Ўзаро ҳадялар улашиш.

Масалан, уйкуга етишдан олдин чиройли атиргулни еки чиройли рангли коғозга гўзал сўзлар езиб, аелингиз естиғи устига қўйсангиз, бу нарса жуфтингизга канчалик ижобий таъсир этишини кўрасиз. Эр аёлига ҳадяни табассум, ёкимли сўзлар билан берадиган бўлса, унинг калбида эрига нисбатан кучли мехр уйғонади. Ўз навбатида аёл хам эрига кўлидан келганича мехрини жўштирадиган бирор ҳадя бергани яхши.

2. Ўзаро гаплашиб ўтириш учун алоҳида вакт ажратиш.

Сухбат чоғида хам бир-бирларининг сўзини алоҳида эътибор билан эшитишга харакат қилишлари керак. Албатта, бунда самимийлик йўқолмаслигига аҳамият берилади.

Манба: "Ҳилол" таквиминин: 2009-йилги 2-сони, 76-77-бетлари.

3. Эрнинг аёлига, аелнинг эрига ўтли караши.

Эр-хотин ўртасидаги расмий муносабатлар, яъни эр-хотиннинг ўз вазифаларини бажариши ёки бир-бирларига севги изҳор қилишларининг ўзи муҳаббатни кучайтиришга кифоя қилмайди. Баъзида гап-сўзсиз имо-ишоралар, қарашлар, овоздаги ўзига хос оҳанглар, муҳаббатга лиммо-лим ўтли нигоҳ ҳам ишни битириши мумкин. Буларнинг ҳаммаси кўнгил, руҳият орқали амалга оширилади.

4. Ишга кетаетганда илиқ хайрлашиш, ишдан қайтганда илиқ қарши олиш.

5. Аёлни мактаб туриш. Уни ҳамма нарсадан қизғанишини одоб билан изҳор этиш.

6. Баъзи ишларда аёлга кўмаклашиш.

Масалан, уйдаги шахсий кутубхона китобларини тартибга келтириш, баъзи таомларни пиширишда ёрдамлашиш ва ҳоказо. Зеро, Пайғамбаримиз алайҳиссалом рўзғор ишларига ёрдам берар, кийимларини ўзлари тикардилар.

7. Ширин сўз.

Эр ҳам, хотин ҳам бир-бирига шундай сўзларни топиб гапирсин, натижада ўрталаридаги муҳаббат яна ҳам кучайсин. Масалан, бир-бирига севишини айтсин, "Сиз менга Аллоҳнинг неъматисиз" каби сўзларни айтиш айни муддао.

8. Суҳбат учун ҳеч ким халакит бермайдиган тинч жой танлаш.

Бунда ҳатто болалар овози, шовқин-сурони ҳам эшитилмасин. Тўла хотиржамлик ҳис қилиб суҳбатлашиш эр-хотин ўртасидаги ўзаро ишончни, меҳрни янада жонлантиради.

9. Ўртадаги муҳаббат меъёрида бўлишига эътибор бериш.

Бу – жуда муҳим масала. Бир-бирини жуда қаттиқ ҳам севмасин, жуда бегоналашиб ҳам кетмасин. Ҳамма ишда мўътадиллик яхши. Зеро, муҳаббатга муккадан кетишдан қайтарилган. Ўртада масофани сақлайман деб узоқлашиб

ҳам кетмаслик керак. Акс ҳолда муҳаббатга путур етади. Кўп оилавий муаммолар аслида мана шу бегоналашувдан келиб чиқади.

10. Эр-хотин бир-бирига оғир дамларда далда бўлиши.

Масалан, аёл касал бўлиб қолганда ёки ҳомиладорлик даврида унга ҳар тарафдан суянч кераклигини эр доим ёдида тутсин. Шунингдек, эрининг бирор сабаб билан кайфияти тушганини, аёлининг меҳрига, далдасига муҳтожлигини фаросатли аёл дарҳол сезиб, қўлидан келган ёрдамини бериши, эрининг ёнида туриши матлубдир. Шериги дардига ҳамдард бўлиш, уни қийнаётган муаммодан қийналиш ўртадаги муҳаббатни мисли кўрилмаган даражада ошириб юборади .

БАХТЛИ БЎЛИШ СИРЛАРИ

1. Бир-бирингизга ёрдам беринг. Юракдан, чин қалбдан сухбатлашинг. Тиллар эмас, нигоҳлар, қалблар гапирсин.

2. Ҳеч қачон эр-хотин бирданига қизишмасин: эр қизишса, хотин сабр қилсин, хотин қизишса, эр. Тортишув асносида "У бакиряпти-ку!" деб сиз ҳам овозингизни кўтарманг! Шовқин солиш билан ҳеч нарса ҳал бўлиб колмайди.

Нақадар ҳак бўлсангиз ҳам, жаҳлингиз чиқиб турганида турмуш ўртоғингиз билан гаплашманг. Чунки жаҳл чиккандa акл кетади, инсон охирини ўйламай бирон ножўя иш қилиб қўйиши мумкин.

Агар турмуш ўртоғингиз ғазабланган ҳолда овозини кўтарса, сиз жим туришни ўрганинг. Ғазаб отига минса, сиз пастрок келинг. Кўтарилган овозга сиз ҳам бор овозингиз билан жавоб қайтарсангиз, оловга мой сепган бўласиз.

3. Ҳеч ким фаришта эмас. Шундай экан, инсон ўйласин: "Мен ҳам бандаман. Ҳамма қатори яхши томоним ҳам, нуксон-камчиликларим ҳам бор. Турмуш ўртоғим ҳам менга ўхшаган одам. Униям камчиликлари бор".

Манба: www.oilam.uz

Турмуш ўртоғини мукаммал кўришни истаганлар хар хил хаёлга бериладилар. Инсон, аввало, ўзининг хатоларини тузатишга ҳаракат килиши керак. Шундагина турмуш ўртоғининг камчиликларини тўгри тушуниб, уни ислох килишга эришади

Инсон хатони ўзидан кидирса, ўзини тузатишга ҳаракат килади. Узини тузатгач, балки турмуш ўртоғи ҳам бундан таъсирланиб вазиятни яхши томонга ўзгартирар.

4. Ғазабингизни ичингизга ютинг. Ҳуда-беҳудага жиғибийрон бўлавериш, нафсига эрк бериш, оғзибўшлик килиш бахтли оила ҳаловатини бузади. "Талоксан", деган екимсиз сўз ҳам кўп ҳолларда ғазаб отига минган эр томонидан айтилади Уз-ўзидан бу нарса оила тинчлигига рахна солади.

Унутманг: тақдирга имон келтирган одам узоқ яшайди. Қисматига эътироз билдирган кимса эса бошини деворга уради.

5. Манманликдан йироқ бўлинг. Хато қилиб қўйсангиз, турмуш ўртоғингиздан кечирим сўранг. Бир-бирини гушунган, камчиликларини авф этган оилада бахт-саодат, хузур-халоват бўлади.

Баъзилар, "Турмуш ўртоғимдан, фарзандларимдан узр сўрасам, уларнинг олдида обрўйим гушиб кетади", деб ўйлайди. Бу фикр потўғри. Аксинча, эр-хотин ҳам, болалари ҳам хатосини тан олиб, узр сўраган ота-онани кўпрок яхши кўради.

6. Эр-хотиннинг кўзи, кўнгли доим бир-бирида бўлсин. Зеро, севги ғунчаси суғоришга эҳтиёж сезади. Севги ҳаетимиз лаззатидир. Шундай экан, соф севгига эришиш учун уни асраш керак. Эътиборсиз севги вакт ўтиши билан эскиради, тугайди. Сиз кўлингиздаги гуллардан кўра қалбингиздаги севгига эътибор беринг. Турмуш ўртоғингизни севишингизни, ардоқлашингизни унга айтинг. Тил билан айтмасангиз ҳам хатти-ҳаракатингиз унга бўлган муҳаббатингиз кучли эканини кўрсатиб турсин.

7. Эр-хотин севгида самимий бўлсалар, кўзлари бошкаларга ҳавас билан боқмайди. Ҳақиқий севганнинг қалби бошқа боғдан олма тергиси келмайди, ўз жуфти ҳалоли ила коникади, харом-харош йўлларга юрмайди. Бахтга эришишда бунинг ўрни жуда катта.

8. "Қаттиққўл эркак" бўлиш учун хотинингизга, болаларингизга зулм қилиб кўйманг. Ҳар нарса меъерида бўлсин. "Мени кўрганда тиззалари қалтираса, соямга салом беришса, шунда ҳаммаси яхши бўлади", деб ўйлаган эркак каттик янглишади. Ҳаммага бирдек адолатли бўлинг. Улар сиздан кўрқишмасин, балки ҳурмат қилишсин. Ҳурмат қилганлари учун гапингизни икки қилишмасин. Зеро, хурматга кўк-пўписа билан эмас, хурматга лойик бўлиш билан эришилади.

9. Оила сирини, турмуш ўртоғингиз айб-камчиликларини кўча-кўйда гапириб юрманг. Айникса, тўшак сирларини гапиришдан жуда эҳтиёт бўлинг. Чунки, озгибўшлик окибатида оилалар пароканда бўлади. Ҳақиқий эркак аелини ўзгалар хуружидан кўз корачиғидек саклайди, ўзи билан бир тан-бир жон инсоннинг хатоларини элга достон қилмайди.

10. Умр йўлдошингизни бошкалар билан таккосламанг. Ҳеч ким ўзини бошкалар билан таккосланишини ёктирмайди. Бундай ишлар юракни сикади, орани бузади, хатто уруш-жанжал келтириб чикариши мумкин.

11. Турмуш ўртоғингизнинг якинларига мехр-мурувват кўрсатинг, хурматларини жойига кўйинг. Айникса, кайнота-кайнонангизни ардокланг. Сиз уларни яхши кўрсангиз, улар ҳам сизни фарзандидек кўради. Бу, оила тотувлигининг ажралмас қисмидир.

12. Турмуш ўртоғингиз ҳолатини ҳам ҳисобга олинг. Ҳамма нарсани ўз каричингиз билан ўлчаманг. Ўзингизни турмуш ўртоғингиз ўрнига кўйиб кўринг. Шунда уни яхширок тушунасиз.

13. Зинҳор ёлғон гапира кўрманг. Ёлғоннинг умри - киска. Ёлғоннинг охири вой бўлади. Эр-хотин бир-бирини

алдаган, бир-биридан сир сақлаган жойда ишончсизлик пайдо бўлади. Ишончсизлик бор ерда севги ришталари мўртлашади, ҳузур-ҳаловат йўколади.

14. Сўзингиз доим рост бўлсин. Аммо ҳар қандай рост сўзни ҳам айтавериш тўғри эмас. Баъзан кичикрок хаталарни кўрмаганга олиш яхширок. Инсон хатосини ўзи билиб тузатса, унга ортиқча гапнинг кераги бўлмайди.

Қолаверса, ҳақиқатни мулойимлик билан айтилса, ижобий қабул қилинади. Важоҳат билан қошларни чимириб гапириш маъқул эмас. Бу, тескари натижа бериши мумкин.

15. Жуфти ҳалолингизга мухаббатингизни изҳор қилинг. Бирок бу, сахардан шомгача тўтикушдай бир сўзни такрорлайвериш эмас. Севги баъзан меҳрли нигоҳ, баъзан таъсирли сўз (жумладан, меҳрибонлик қилиш, чин кўнгилдан бир табассум ёки ҳол-аҳвол сўраш) билан ифодаланади.

16. Бахтли бўламан, деган эр-хотин моддий жиҳатдан ўзидан пастдагиларга қарайди. Шунда ўзининг савиясидан коникиб, холига шукр қилади. Бойларга ҳавас қилиб, шоҳона ҳаёт ишинжида бўлганлар ҳузур-ҳаловатини, оромини йўкотади, юраги безовта, хаёли паришон бўлади. Чунки, ҳасад (ичикоралик, кўролмаслик) ношукрликдан келиб чиқади.

БУНИ ЁДДА ТУТИНГ!

Оила инсон ҳурриятининг ярмини йўкотади, лекин бахтини икки хисса орттиради, масъулиятини кўпайтиради. Оиласи учун ишлаган, фидокорлик кўрсатган инсон ўзгача ҳузур-ҳаловат топади.

ЭНГ МАРОҚЛИ ҲОРДИҚ ОИЛА ДАВРАСИДА БЎЛАДИ

Эркак – кўчанинг одами. Истаган маҳал хоҳлаган жойга бориб дам олади, ошхўрлик қилади, хордик чиқаради. Қискаси, ҳар куни уйдаги бир хил ёвғонни ичишга мажбур эмас. Хотин, бола-чақа эса...

Тўғри-да, бешинчи синфда ўқиётган қизчангиз кафега бориб, дугоналари билан ўйнаб келишига ёки энди учинчига ўтган ўғлингиз тенгқурлари билан марказга бориб, кабобхўрлик қилишига қўйиб берасизми? Албатта, йўқ! Ёки сизга ширидан-шакар фарзандлар туғиб бериб, неча йиллардан бери уйингизни саранжом-саришталаб, камингизни тўлдириб, қўли косов, сочи супурги бўлиб, кеча-кундуз хизматингизни қилиб келаётган турмуш ўртоғингизни лоақал ойда бир марта бирон жойга олиб бориб, икки-уч соатгина яйратиб келарсиз? Би-ир харакат қилиб кўрингчи, шундай қилганингизни эслай оласизми?

"Маишатни эркакка чиқарган-да!" деб ўзингизни окламанг. Тўғри, яхши яшаш, яхши ишлаш, кўнгилдагидек дам олиш жуда соз иш. Лекин вужудингизнинг иккинчи ярми рафиқангиз, жигарингизнинг бир пораси фарзандларингиз бир неча кундан бери уйда гўштсиз овқат ичиб ўтирганида чойхонада барра кабоб томоғингиздан қандай ўтади?

Энди инсоф билан ўзингизга савол бериб кўринг: оила аъзоларингиз ичида ким энг кўп меҳнат қилади? Сиз эртадан кечгача битта жойда ўтириб, нари борса, у ёк-бу ёққа бориб келиб кунни кеч қиласиз. Шу – сиз учун иш. Аслингиз эса уйда – сизнинг гилингиз билан айтганда – бекорчи. Лекин ўша "бекорчи" аёл уйда хар куни қиладиган юмушларни лоақал ярим кун ҳам эплолмаслигингизни яхши биласиз. Агар кўп ишлаган, фарзанд тарбияси, уй юмушлари билан кўпрок банд бўладиган одам дам олиши керак бўлса, сиз учун хордикка сира хожат қолмаслигиниям тушунармиксиз?

Аёлингиз кўнгли учун биттагина "чойхона"дан воз кечиб, фарзандлар билан оилавий хордик чиқарсангиз, улар қанча кувонишини тасаввур қилиб кўрганмисиз? Болаларингиз ўша кунни эсидан чиқармасдан, "Дадам бизни фалон жойга обордилар!" деб, фахр билан тинмай гапириб юришларини-чи?

Ошингизни пишириб-сузиб олдингизга кўядиган, уст-бошингизни ювиб-артиб, дазмоллаб яраклатиб бера-

диган, иссиқ-совуғингизга ҳамиша кўз-кулоқ бўлиб турадиган, доим кўнглингизга караб иш гутадиган, атрофингизда парвона бўлиб, айланиб-ўргиладиган оилангиз бир ёқда колиб, маишатни нукул бошкалар билан килишингиз инсофданмикан?

Улфатлар билан ҳар куни чойхўрлик, ошхўрлик килавериб, дунёда оилавий ҳордиқ, оилавий дам олиш деган нарсалар ҳам борлиги хаслингиздан кўтарилиб кетмадими?..

УНУТМАНГ!

Уйдаги жанжалнинг ғолиби йўқ. Ҳам эркак, ҳам аёл бундан азият чекади, болалар ҳам зарар кўради. Зеро, сержаҳл оилаларда мехрсиз фарзандлар улғаяди!

НЕГА "СЕВИШИБ" ТУРМУШ ҚУРГАНЛАР ҲАМ КЎПИНЧА АЖРАШИБ КЕТИШАДИ?

Табиатда йил фасллари ўзгариб туришини, ҳар бир фаслнинг ўзига хос такрорланмас гўзалликлари борлигини биламиз. Табиатдаги ўзгаришларни орзикиб кутамиз, улардан завқланамиз. Лекин ўз рухий оламимизда содир бўлаётган ўзгаришларни кўра билмаймиз. Бу эса хиссиётларимизга, оилавий ҳаётимизга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Бу ўринда сўз мухаббатдаги фасллар ўзгариши ҳакида боряпти.

Ўтиш даври маълум бир инкирозлар билан кечади. Шунинг учун бу боскичда бир катор кийинчиликларга дуч келиш мумкин. Чунки айнан шу даврдан бошлаб севгилисини идеаллаштириб идрок килишга мойиллик камайиб боради. Энди одам кандай бўлса, шундайлигича, аник, холисона идрок килинади.

Эр-хотин капчалик ёш бўлса, бу давр шунчалик оғир ўтади, ўзаро келишмовчиликлар кўпаяди. Уларнинг ёшлиги, тажрибасизлиги окибатида "мухаббатимиз ўлди" ёки "умр йўлдош танлашда адашдим, мен хали ёшман, ха-

тойимни тўғрилаб оламан", деб оилавий ёнғинни аланга олдирилади, аҳвол янада оғирлашади. Куёв ўзича: "Кўча тўла хотин", деса, келин: "Эр куриб қолибдими? Кўчага чиқсам, сон мингта эр. Хохласам, эртагаёқ биронтасига тегиб оламан", деган хаёлга бориши мумкин. Натижада тўйинишга учраган хиссиётларни руҳий жиҳатдан таҳлил қилиб, тўғри хулоса чиқариш ўрнига салбий муносабатлар юзага келади, икки ёш бу муносабат қулига айланиб қолади. Бу эса аста-секин оила пойдеворини емиради, унинг барбод бўлишига олиб келади. Энди ўзаро эр-хотинлар эмас, улар орасида юзага келган салбий муносабатлар курашади. Ўртадаги ихтилоф муҳаббат буткул тамом бўлгунича давом этади. Бироқ ҳаммада ҳам бундай бўлавермайди. Бир-бирини кўриб-ёктириб оила курган, тиниб-тинчиб, ували-жували бўлиб кетган эр-хотинлар ҳам кўп.

Халқимизда "Олдингдан оққан сувнинг қадри йўқ" деган мақол бор. Бу, энг аввало, оилавий ҳаётга, эр-хотин ўртасидаги муносабатларга тааллуқли. Шунинг учун доим ўртадаги севги-муҳаббат, қадр-қиймат арзимаган сабаблар билан йўқолишига йўл қўймаслик, ҳар қандай кўнгилсизлик олдини олиб яшаш керак. Акс ҳолда ўйламай босилган қадам бир умр руҳий азоб бериши мумкин. Зеро, ўйламасдан чиқарилган ноғўғри қарор, суяксиз тилдан чиқиб кетган бир оғиз сўз бир умрлик афсус-надоматга сабаб бўлиши ҳеч гап эмас.

Ҳаёт — мураккаб жараён. Унда нималар бўлмайди, дейсиз. Арзимас сабаблар билан жанжал чиқариш, уни авж олдиришнинг кераги йўқ. Бизда "Эр-хотиннинг уруши — дока рўмолнинг куриши" деган гап бор. Айниқса, ўртада бир-биридан ширин фарзандлар бўлса, масъулият икки ҳисса ортади. Барбод бўлаётган оилани, ҳеч бўлмаса, норасида гўдаклар учун асраб қолиш шарт.

Оилавий ҳаётдаги хурсандчиликларни, ўтиб кетган ширин дамларни, илиқ муносабатларни эслаш ҳам арзи-

мас низолар келиб чиқиши олдини олади. Бу ўринда эр-хотин бир-бирининг хулқ-атворидаги ижобий хусусиятларни эслаб туришлари муҳим аҳамиятга эга[1].

АЖРАЛИШЛАР ҚАНДАЙ ОҚИБАТЛАРГА ОЛИБ КЕЛАДИ?

Агар ажралишлар таъсирини санайдиган бўлсак, қуйидагиларни айтиш мумкин:

Жамият учун – нотўлиқ оилалар сони кўпаяди, оилаларо адоват юзага келади, бир жинснинг иккинчи жинсга нисбатан нафрати пайдо бўлади, фоҳишабозлик ортади, тери-таносил касалликлари кўпаяди, шахснинг ижтимоий фаоллиги сусаяди.

Эркаклар учун – ёлғизлик ҳиси ортиши, гиёҳвандлик, ичкиликка берилиш, турли касалликлар.

Аёллар учун – ёлғизлик ҳиси ортиши, қайта оила қуриш имконияти чеклангани, неврозлар, стресслар, турли хасталиклар, ўз жонига қасд қилиш ..

Аниқланишича, кўп ҳолда ажралиш курбони аёл бўлади. Ажралиш эркакларга нисбатан аёлларнинг келгуси ҳаётига, болалари тарбиясига, аёл саломатлигига, руҳиятига, уйдагилари билан бўладиган муносабатларига салбий таъсир кўрсатади.

Эр-хотинлардан бирининг вафот этиши ёки ажралиш сабабли оилалар нотўлиқ бўлиб қолиши мумкин. Ота ёки онанинг вафот этиши норасида болалар учун жуда оғир фожеа, улкан жудолик. Бундай кун ҳеч кимнинг бошига тушмасин! Шундай ҳолатларда мархумнинг ҳурмати сақланиб қолади, унга нисбатан ижобий муносабатда бўлинади. Бирок эр-хотин ажралиши сабаб юзага келган нотўлиқ оилаларда "тирик етим" болалар пайдо бўлади...

Ажралиш фақатгина оиласини йўқотган эр-хотинга эмас, отасиз қолаётган фарзандларга ҳам салбий таъсир

Манба: "1001 саволга психологнинг 1001 жавоби", 92-94-бетлар

кўрсатади. Аниқланишича, ўз отасига меҳри, ҳурмати старлича шаклланмаган қиз келажакда оила курганда турмуш ўртоғига ҳам ҳурматини тўлиқ ифодалай олмайди. Отасиз колган ўғил болалар ҳам бундан кўп азият чекади, калби кемтик бўлиб ўсади.

Шу билан бирга, ажралиш келин-куёвлар ота-онаси руҳиятига, саломатлигига, кудалар орасидаги муносабатларга путур етказади. Бунда ҳам куёв томондан кўра келин тараф – унинг ота-онаси кўпрок жавр чекади.

Демак, ажралиш ортидан келадиган зарарлар ҳакида мушоҳада юритиб, бирон қарорга келишдан олдин яхшилаб ўйлаб кўрилса, мана шундай кўнгилсизликлар келиб чикмайди[1].

ОИЛАВИЙ ХИЁНАТГА НИМАЛАР САБАБ БЎЛАДИ?

Афсуски, кейинги йилларда никоҳдан ташкари жинсий муносабат (зино, фахш ишлар) бирмунча кўпайгани кузатилмоқда. Бу ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Қандайдир омиллар билан шундай кабиҳликка кўл урилади. Шу маънода куйида хиёнатга сабаб бўлувчи айрим омилларни санаб ўтамиз:

1. Имони заифлик, оила мукаддас эканини унутиш, турмуш ўртоғига нисбатан садокат ҳисини ёдидан чикариш, нафсига кул бўлиш;

2. Жуфти билан жинсий ҳаётдан коникмаслик, эхтиёжларнинг бир-бирига мос келмаслиги;

3. Билим, кўникма, малака орасида катта тафовут борлиги;

4. Турмуш ўртоғининг касаллиги, эркакдаги жинсий ожизлик, аёлдаги жинсий совукконлик;

5. Турмуш ўртоғига нисбатан мухаббат ҳиси йўқлиги;

6. Мажбуран турмуш куриш;

7. Моддий бойликка кизикиб оила куриш;

[1] Манба: "1001 саволга психологнинг 1001 жавоби", 147-151-бетлар.

8. Турмуш ўртоғидан тўйиниш;

9. Узга аёл ёки эркакни "севиб" колиш;

10. Моддий тобелик (пул, уй-жой билан таъминлагани учун фахш иш содир этиш);

11. Эски "ошналари" билан "дийдорлашиш";

12. Спиртли ичимликлар, харом-хариш егуликлар таъсирига тушиб колиш;

13. Узининг кимлигини ўзгаларга кўз-кўз килишга ишқибозлик (Бундай нокаслар ганишлари орасида обрў орттириш пайида бўлади, кўз остига олган одамни ўзига жазман тутади. Улар учун жазманнинг ташки кўриниши эмас, сони муҳим);

14. Оилавий жанжаллар сабаб эр-хотин бир-биридан совиши;

15. Эрнинг хотинига ёки хотиннинг эрига жахл килиши;

16. Ёшликда етарлича тарбия берилмагани;

17. Эр ёки хотиндан бирининг узок муддат оиладан четда яшаши (сафарла, харбий хизматда ёки камоқда бўлиш);

18. Мухитнинг бузилиши, "куёвлар шаҳри", "келин шаҳри" каби лаънатланган жойларнинг мавжудлиги;

19. Матбуотда, телевизорда бузукликка, фахш ишларга тарғиб этувчи маълумотларни ўкиш, кўрсатувларни томоша килиш.

Умуман олганда, хиёнат энг жирканч ишдир. Бунга асосий сабаб дин-диёнатдан йироклик, етарлича тарбия кўрмаслик, илмсизлик, маънан бузукликдир. Аклли, имон-эътикодли инсон хиёнатнинг якинига хам йўламайди, фахш ишлардан қаттиқ хазар килади[1].

ҚАЙНОНА-КЕЛИН МУНОСАБАТЛАРИ

Оила мустаҳкамлиги жамият учун муҳим саналади. Чунки айнан мана шу оилада жамият аъзоси сифатида фарзанд камол топади.

Манба: "1001 саволга психологнинг 1001 жавоби", 167-169-бетлар

Икки ёшнинг бирга умр йўлларини боғлаши оила асосидир. Уларнинг бир-бирларини тушуниб, ўзаро ҳамжиҳат бўлиб ҳаракат қилиши, келажак ворисларини дунёга келтириб, жамиятга, одамларга нафи тегадиган инсон қилиб тарбиялашлари оилада соғлом муҳитни юзага келтиради.

Оила мустаҳкамлиги нафақат эр-хотинга, балки қайнонакайноталарга ҳам боғлиқ.

Қайнона-келин бир-бирларига нисбатан бағрикенг, сабрли бўлсалар айни муддао. Айрим қайноналар келинларига зулм қилишлари ҳеч кимга сир эмас. Узига бино қўйган баъзи қайноналар ўзларини киролича, келинларини эса чўри ҳисоблайдилар, арзимас сабаблар билан уларни турткилайверадилар. Келин сал ухлаб қолса, қайнонанинг оёк кийимини тўғрилаб қўймаган бўлса ёки ҳадеганда бўйида бўлавермаса, бошидан тегирмон тоши юргизадилар. Баъзи қайноналар, келиннинг уйидан вакти-вакти билан сарасара нарсалар келиб турмаса, сарпо, мебеллари яхши бўлмаса келинига кун бермайди, уни ҳаммага ёмонлаб юради, куда-андаларини назари "паст" эканидан нолийди, келинига кўпол муомала қилади, унинг дилини оғритади.

Оилалар бузилишига, қайнона-келин муносабатлари ёмонлашишига кўпинча арзимаган "деди-деди"лар ҳам сабаб бўлади. Ҳеч кайси келин янги уйга ёмон ният билан келмаса керак. Келин гўё ёш ниҳолга ўхшайди. Қайнона унинг эгри ўсишига йўл қўймай, меҳр билан суғориб, кўп йиллик тажрибага эга аёл сифатида муаллималик қилса, тушунмовчиликлар юзага келмайди.

Бу дунёнинг ҳеч нарсага арзимайдиган моддий бойликларидан кўра ёнимиздаги яқинларимизни асрашни ўрганайлик. Ҳаммаям хато қилади. Кечира олиш эса ҳамманинг ҳам кўлидан келавермайди. Меҳр ҳар кандай муаммонинг оддий ечимидир.

Қайнона бўлган аёл катта маъсулиятни зиммасига олади. Ўзга оилада тарбия топган қизни ўз кизидек кабул қилиш, унга ғамхўрлик кўрсатиш ҳам катта фидойилик талаб

этади. Қайнона юрагининг бир парчасини ўзга хонадондан келган бир кизга тортиқ килади. Келин хам кимнингдир кўз корачиғидай асраб-авайлаб катта қилган дилбанди. Келин мана шу хонадон давомчиларини дунёга келтиради.

Бошка миллат вакиллари бизнинг оилавий хаётимизга - кариндош-уруғларнинг бир-бирларига силаи раҳмларига, урф-одатларимизга, тўй-маросимларимизга хавас билан карайдилар. Бу – исломий одоб-ахлоқ самараси. Шундай тинчликда, тўкинчиликда яшаб туриб, оилавий алоқаларга путур етказаётганлар хам кўп учрамокда. Бу эса осойишта хаётга шукр килмасликдан бошка нарса эмас. Афсуски, эр-хотин, фарзандлар, кариндошлар, қайнона-келин ўртасида турли келишмовчиликлар, жанжаллар кўпайиб бормокда. Айникса, охирги пайтларда кайнона-келин муносабатлари ёмонлашиб, бу жанжаллар хатто эр-хотин орасига совукчилик тушириб, ажралишларга сабаб бўлмокда. Энг ёмони, бунинг окибатида фарзандлар стим бўлиб колмокда. Углига акл-фаросатли, соғлом, имон-эътиқодли келинни орзу килиш ўрнига кудалар олиб келадиган мол-дунёга, улар билан бўладиган олди-бердиларга ўч кайноналар учраяпти. Улар келинларига мехр бериб, камчиликларини босиклик билан тушунтириш ўрнига, ўғли билан келини орасига совукчилик туширмоқдалар. Қайноналик иши оғир, сабр-токат талаб киладиган вазифа. Чунки ўзга бир хонадонда, бегона бир мухитда ўсган кизни ўз оила аъзосига, ўз боласига айланиши, ўғли билан бахтли хаёт кечириши учун кайнонадан анча сабр-тоқат, кечиримлилик талаб қилинади. Қариларимиз "Келин олиш осон, кайнона бўлиш кийин", дейишган. Яна "Аёл кишининг кандайлигини билмокчи бўлсанг, келин қилганда кўр", дейишган. Пайғамбаримиз соллаллоху алайҳи ва саллам: "Сизлар комил мусулмон бўлмагунингизча жаннатга кира олмайсизлар. Комил мусулмон бўлиш учун эса, бир-бирингизга мехр кўйишингиз шарт", деганлар. Яна бир ҳадиси шарифларида: "Жаннат оналар оёғи остидадир", деб

мархамат килганлар. Қариларимиз "Мехр берсанг, мехр кўрасан", дейишган. Шуни эсдан чикармаслик керак: оила тинч бўлса, юрт тинч бўлади. Маълумки, тинч-тотув оила фарзандлари ота-онасига, юртига манфаат келтиради.

Турмушга чиққан келин учун янги бир ҳаёт бошланади. Энди ота-онангиз, жигарларингиздан бошка оилага – эрингизнинг ота-онасига, жигарларига якин бўласиз. Чунки эркаклар хотинлар учун, хотинлар эркаклар учун яратилган. Бу – Аллохнинг конуни. Уни хеч ким ўзгартиролмайди. Турмушим ширин, хастим осуда бўлсин деган келин эрининг уйига, унинг ота-онасига, жигарларига, қариндошларига хурмат кўрсатади, уй юмушларидан эринмайди, саранжом-саришталиги, пазандалиги билан оиладагилар мехрини козонади. Айникса, унинг севикли эрини туғиб, ок сут бериб, кечаларни бедор ўтказган, асраб-авайлаб ўстирган кайнона насиҳатларига кулок тутади, елиб-югуриб хизматларини бажаради.

Келин кайнонасидан, оиланинг бошка аъзоларидан аразламаслиги, гап кайтармаслиги, эрининг уйидаги гап-сўзларини ота-онасиникига ташимаслиги, уларнинг хурматларини жойига қўйиши керак. Пайғамбаримиз соллаллоху алайҳи ва саллам: "Ким кичикларга рахм-шафкатли, катталарга иззат-икромли бўлмаса, бизлардан эмас", деганлар. Эрининг ота-онасини, жигарларини хурмат килиш эрини хурмат килишдир. Ота-боболаримиз "Гулни севган тиканни хам эъзозлайди", дейишган. Бундай килмаган келин эрининг кўнглини ололмайди, мехрини козонмайди, нафратига учрайди, кўзига хунук кўринади. Натижада оила бахти дарз кета бошлайди.

Хуллас, турмуш ўргоғига итоатли, мехр-мухаббатли, озода, чаккон, ширинсўз, турмушнинг аччиқ-чучугига сабр киладиган, тежамкор аёллар хожалари учун маҳбуба ёр, кайноналарига севимли келин бўладилар.

ҚАЙНОНА-КЕЛИН ЎРТАСИДА НЕГА НИЗО ЧИҚАДИ?

Янги тушган келинларнинг кўпи машаккатларни осонлик билан енгиб, келинлик вазифасини кўнгилдагидай эплаб кетадилар, қайнонларини рўзғор ташвишларидан халос этадилар, уларнинг мехрини козонадилар. Қайноналар хам бундай келинни "қизим" деб бағрига оладилар, билмаганини ўргатадилар, қийналганида ёрдам берадилар, йўл-йўрик кўрсатадилар, уй-рўзғор ишларида, бола тарбиясида уларга якин кўмакдошга айланадилар. Бирок хаётда қайнона-келин орасида турли тўкнашувлар хам содир бўлиб туради. Гап қайнона-келин ўртасида борар экан, шуни айтиб ўтиш лозим: бу масала аввалдан инсониятнинг атокли намоёндалари диккат-зътиборида бўлиб келган. Жумладан, 19-асрнинг иккинчи ярмида яшаб ўтган шарк мутафаккирларидан бири Ахмад Дониш ўзининг "Наводирул воқеъ" номли китобида қайнона-келин низолари хакида ёзар экан, шундай дейди: "Қайнона-келин низолари бундан олдинги оилаларда хам бўлган. Бундан кейин хам бўлади. Улар доим урушаверадилар. Улар нима учун урушадилар? Чунки нима сабабдан урушаётганларини ўзлари хам билмайдилар. Шунинг учун урушадилар". Демак, бу ўринда кайнона-келин низолари сабабларини аниклаб, уларни бартараф этиш алохида ахамиятга молик. Бундай келишмовчиликларни келтириб чиқарувчи сабаблардан айримларини куйида кўриб чикамиз:

1. Баъзи кизларда оилавий хаётга, кайнонага, кайнона-келин муносабатларига нисбатан салбий тасаввур шаклланган бўлади. Айникса, ёшлар кайнонани олдиндан факат салбий киёфада тасаввур килади. Оила кургандан кейин тасаввуридаги эмас, хаётдаги кайнона билан яшайди. Окибатда ўз тасаввуридаги кайнонага хос камчиликларни хаётдаги кайнонадан ахтара бошлайди. Борини-ку топиши аник. Хатто йўғини хам топишга харакат килади. Чунки тасаввури уни алдаганини тан олишни истамайди.

Ҳаётда камчиликсиз одам бўлган эмас, бўлмайди ҳам. Идеал қайнона, идеал келин ҳам бўлиши мумкин эмас.

Келинлар ўзлари тушган янги оила аъзоларига илк таассурот асосида баҳо беришга шошилмасликлари керак. Акс ҳолда пашшадан фил ясаш ҳеч ган эмас. Келинлар оғир-босиқ, сабр-тоқатли бўлишлари, иложи борича ўзлари тушган хонадон аъзоларининг яхши томонларини кўра билишлари, эри шу хонадон аъзоси эканини унутмасликлари керак. Ана шунда бу оила тинч-тотув бўлади.

2. Қайнона-келин дунёқараши, уй-рўзғор тутиш борасида келишмовчилик пайдо бўлади.

Икки авлод дунёқараши, ҳаётий тамойиллари ўртасида тафовут бўлиши табиий. Аммо кўп ҳолларда қайнонакелин бир-бирининг акси бўлади. Баъзида эса қайнонакелин андишани йиғиштириб қўйиб, ҳар бири ўзининг гапини ўтказишга ҳаракат қилади. Бундай келишмовчиликлар олдини олиш учун катталар ёшларни назорат қилишда мсъёрни билишлари керак. Ешлар ҳам ўз навбатида иложи борича ота-оналарини тушунишлари, уларнинг ғашига тегадиган ноўрин қилиқлардан, қайнонага хуш келмайдиган салбий одатлардан тийилишлари лозим.

3. Баъзи келинлар келинлик, оналик вазифасини бажаришга тайёр бўлмайдилар. Шундай келинлар бўлади: улар на овқат пиширишни, на кир ювишни, на катталар билан муомала қилишни эплай олади.

Келин келинлигининг биринчи куниданоқ хамма нарсани кераги ча билиши, катта тажрибага эга қайнонаси даражасида гуриши қийин. У даражада билмаса ҳам майли-я, лекин билишни истамаса кийин. Шунинг учун қизларга ош-овқат пиширишни, мева-сабзавотлардан кишга шарбат, тузлама, мураббо гайёрлашни, уй-жойни саранжом-сариштта тутишни, дид билан мехмон кутишни, тежамкорликни, уй жиҳозларидан авайлаб фойдаланишни ўргатиш зарур. Чунки эл орасида 'Қиз бола бировнинг хасми, бошқа оилага тушиши бор" деган ган мавжуд.

Шуни эътиборга олиб, кизларни рўзғор тутишга пухта гайёрланади

Қайноналар ҳам келинлардан ҳалеб камчилик ахтаравермасдан, уни ўз фарзандидай кўриб, билмаганини сабр-токат билан ўргатиб боришлари, камчиликларини юзига солавермасдан, яхши томонларини эслаб туришлари лозим. Яхши сўз ҳам, ёмон сўз ҳам бир оғиздан чиқади. Қайноналар келинларида хосил килинган кўникма, малаканинг ўғли учун, келажакда набиралари учун хизмат килишини ёдда тутсинлар.

4. Айрим холларда қайнона-келин бола тарбияси масаласида келишолмай колишади. Баъзи оилаларда болалар бобо-бувилар ёки ота-оналар томонидан меъёридан ортик эркалатиб юборилади. Натижада ота-оналар билан бобо-бувилар ўртасида "Болага ким тарбия бериши керак" деган масалада келишмовчилик чиқади. Аслида улар ҳам, булар хам болалар келажакда яхши инсон бўлиб вояга етишини исташади. Танлаган йўллари эса турлича бўлади Бирок улар бир тўхтамга келиб олишмаса, бола тарбиясининг холига вой деяверинг. Бунинг учун улар боладан холи жойда муросага, якдил қарорга келиб олишлари лозим. Ана шунда бобо-бувилар ҳам, ота-оналар ҳам аҳиллик билан бола тарбияси борасида муносиб чора-тадбирлар кўришади.

5. Баъзан катта хонадонда овсинлар – қайнона илтифотини козониш йўлида – бир-бирларидан рашк қилишлари сабаб жанжал келиб чиқади.

Оилада икки ёки ундан ортик келин бўлса, қайнона уларнинг ҳаммасига бир хилда карай олмаслиги табиий. Келинлардан биронтаси қайнона дидига якинрок, баъзиси узокрок бўлади. Аёллар ўта руҳий сезгирликлари боис буни тезда пайқайдилар. Натижада "ўгай" келин билан кайнона ўртасида келишмовчилик бошланади. Бунинг олдини олиш, овсинлар орасига совукчилик туширмаслиги учун кайнона келинларига имкон кадар бир хил муно-

сабатда бўлиши керак. Бу ўринда келинлардан ҳам ақл-идрок, сабр-тоқат талаб этилади.

6. Баъзи ҳолларда қайнона келининнинг ёш хусусиятларини, қизиқишини, орзу-ҳаваларини ҳисобга олмайди.

Қайноналар орасида бир умр уй бекаси бўлганлари ҳам бор. Улар бошқа юмушлар билан уй-рўзғор ишларини баравар олиб боришни бошдан ўтказишмаган. Ана шундай қайноналар ёшлигида ўзларини рисоладагидек келин бўлганман деб биладилар, қайнота-қайноналарини қандай ҳурмат қилганларини, уларнинг соясига кўрпача солганларини тез-тез эслаб турадилар, келинларининг ҳам ўзларидай бўлишини истайдилар. Баъзан уни ўғил орқали очиқдан-очиқ талаб қиладилар. Бунга келинларининг имкони борми-йўқми, ўйлаб ҳам ўтирмайдилар. Бундай қайноналар "эҳтиёжини" қондириш имконига эга бўлмаган келинлар уларнинг ғазабига учрайди. Қайнона келини ҳақида бўлар-бўлмас гапларни ўғлининг қулоғига қуяди, "Ўғлимга айтиб сени қўйдириб юбормасам, юрган эканман", дея дўк-пўписа қилади. Баъзи ҳолларда мақсадига эришади ҳам. Бундай қайноналар ўғиллари, набиралари бахтидан кўра ўз ҳузур-ҳаловатини кўпрок ўйлайди. Бунинг олдини олиш учун ўғилдан ақл билан иш тутиш талаб қилинади.

7. Айрим келинларнинг янги оилага мослашиши кийин кечади. Окибатда қайнона-келин орасида зиддият (бир-бирини тушунмаслик, низо) келиб чиқади. Ҳар бир оиланинг ўзига хос муҳити, қонун-қоидалари, анъаналари, атрофда юз бераётган воқеа-ҳодисаларга муносабат мезонлари, ҳатто фақат шу хонадон аъзолари тушунадиган иборалар бўлади. Янги тушган келин ўзи билан туғилиб ўсган уйининг муҳитини, одатларини ҳам олиб келади. Шунинг учун айрим ҳолларда келин билан қайнонанинг оилавий муҳитлари мос келмай колади.

Ота-оналар иктисодий, моддий, ижтимоий савияси орасидаги тафовут ҳам кўп келин-куёвлар орасидаги муноса-

батлар кескинлашувига таъсир қилади. Чунончи, келин янги тушган хонадонда қизлик хонадонидаги иқтисодий мўл-кўлчиликни кўрмасдан, ўз турмушидан совуши мумкин. Шунинг учун - иложи бўлса – эр-хотин ҳатто иқтисодий тарафдан ҳам бир-бирига мос бўлиши тавсия этилади[1]

ЭР-ХОТИН ЎРТАСИДАГИ ТЕНГЛИК МАСАЛАСИ

Олимлар айтишича, оилавий ҳаёт чиройли давом этиши учун келин-куёв айрим жиҳатларда бир-бирига тенг бўлиши керак. Буларнинг энг муҳими диёнат, иқтисод, касб-ҳунардир. Диёнат деганда, аёл эътиқоди, диндорлиги, солиҳалиги назарда тутилади. Дин-диёнатли, солиҳа аёл эътиқодсиз, гунох ишларни ошкора қилиб юрадиган бетавфиқ кишига тенг бўлмайди.

Иқтисоддан максад – келин-куёв оиласи иқтисодий томондан ҳам бир-бирига яқин бўлиши. Шунда жуфтларнинг ўзаро тил топишиш осон кечади.

Касб-ҳунар деганда, куёвнинг касб-кори, келиннинг отаси касб-кори, эр-хотин соҳаси якинрок бўлиши назарда тутилади.

Куёв маълумотли, маданиятли оиладан бўлиб, келин аксинча деҳкон, ишчи ёки савдогар оиладан бўлса ёки эр-хотиндан бири шаҳардан, иккинчиси қишлоқдан бўлса, бундай ижтимоий-маданий тафовут ҳам эр-хотин ўртасида жанжал келтириб чиқариши мумкин. Шунинг учун келин-куёвлар ижтимоий келиб чиқишда ҳам, иқтисодий таъминланганликда ҳам бир-бирига муносиб бўлишлари максадга мувофиқдир.

Борди-ю, келин бошка миллатга мансуб бўлса, унинг янги оилага мослашиши жуда қийин кечади. Бунинг устига келин учун бу оила "бегона"дек туюлади. Янги оилага мослашиш келиннинг мижози турига ҳам боғлиқ. Чунончи, енгилрок, тезрок, андишасиз келинларнинг янги оила-

---

Манба: "1001 саволга психологнинг 1001 жавоби", 139-144-бетлар.

га мослашиши кийин кечади. Шунинг учун келин-куёв бу борада (яъни, одоб-ахлоқда) ҳам бир-бирига мос бўлгани маъқул.

ҚАЙНОНАЛАР НИМА ҚИЛИШЛАРИ КЕРАК?

1. Қайнона келинини қизидек кўрсин. Уз қизига қандай муомала қилса, келинига ҳам шундай муомалада бўлсин. Бу – қайтар дунё. Қилганимиз эртами-кечми, барибир ўзимизга қайтади.

Қайнона келинга "қизим" деса, уни ҳақиқатан қизидек кўрса, келин ҳам уни ўз онасидек суйиб ардоқлайди.

Келин хато қилганда, қайнона ўйлаши керак: "Бу хатони қизим содир этса, нима қилардим?" Табиийки, виждони шундай жавоб беради: "Бироз ҳаҳлим чиқсаям, уни кечирган бўлардим. Келиним ҳам қизим ўрнида экан, қизимнинг нуқсон-камчиликларига қандай сабр қилсам, келинимнинг ҳам хатоларига шундай сабр этишим лозим".

2. Қайнона ўзининг келинлик дамларини эсласин, янги ҳаёт бошлаётганда тортган қийинчиликларини унутмасин. Айни машаккатларни келини ҳам бошидан ўтказаётганини идрок этиб, унга қўлидан келган ёрдамини берсин.

3. Қайнона келинининг яхши муносабатларини фарқлаши, тақдирлаши, кўнглини кўтариб қўйиши ҳам керак. Яхши иш қилганида, "Офарин!", "Шуни яхши ўйлабсиз!" дейиш унчалик қийин эмас.

4. Келиннинг хато-камчиликларини бошқалар олдида айтманг. У йўғида қариндош-уруғ, кўни-кўшниларга ёмонламанг, келинингизни ғийбат қилманг. Унутманг: ўттиз икки тиш орасидан чиккан гап ўттиз икки маҳалллага достон бўлади.

Сиз келинни ёмонлаганингиз билан унинг хатолари камайиб колмайди. Қайтага сиз билан орадаги ришта мўртлашиши, ҳатто узилиши ҳам мумкин. Чунки ҳеч ким бегоналар олдида изза бўлишни хохламайди.

Келиннинг хатоларини махаллага ёйишдан нима наф? Бу нарса кимга фойда келтиради?

Бундай вазиятда келиннинг кўнгли совий бошлайди. Уям кайнонасининг камчиликларини бўрттириб айтишга киришади. Агар орага бир кўшмачи аралашса, тамом деяверинг. Бирни икки, ўнни йигирма килиб гап етказади, окибатда кайнона билан келин орасидан ола мушук ўтади.

Бахтли хаёт кечиришни истаган кайнона келинини одамларга ёмонламайди, унинг яхши томонларини айтади, келинидан розилигини билдиради.

5. Кайнона келиннинг хар битта ишига аралашиб, хамма нарсани ўзи айтганидек килишни талаб этмасин. Факат сўралганда, фикрини айтсин, маслахат берсин. "Мен хамма нарсани биламан, келинимнинг акли хеч балога етмайди, ўглим эса тушунмайди", деб ўйлаган кайнона янглишади.

Кайноналар услуби "Кизим сенга айтаман, келиним сен эшит" кабилида бўлсин. Бунинг учун: "Каранг, кизим, бу ишни хато килдингиз. Бундай бўлмайди. Тўгриси мана шундай", деб сухбат давомида жойига кўйиб, "Мен янги келинлигимда..." деб ўзидан мисол келтириб гапирса, таъсирчан чикади.

6. Кайнона келинни ота-онасидан, якинларидан ажратишга харакат килмасин. Аксинча, кудалар билан ришталарни боглашга тарғиб этсин.

7. Келинга зугум ўтказиб, бошида ёнгок чакаётган кайнона айни пайтда ўглига хам жавр килаётганини унутмасин. Чунки бундай пайтда ўгил онаси билан хотини орасида колиб эзилади, она мехри билан хотин севгиси ўртасида юраги тилка-пора бўлади. Бу билан кайнона келинига ёмон кўрингани, ўглини кийнагани колади[1].

Манба: Шоира Нуриддинова. "Биз бахтли оила курамиз". 106-109-бетлар.

КЕЛИНЛАРГА МУРОЖААТ

Оилавий жанжалларда айб бир томонда бўлмайди. Ҳар икки тарафда озми-кўпчи нуксон-камчилик топилади. Шунинг учун келинларга ҳам айрим тавсияларни берамиз:

Сиз куни келиб ўзингиз ҳам қайнона бўлишингизни ўйланг. Қайнона сифатида ўзингизга қандай муносабатда бўлишларини хоҳласангиз, қайнонангизга ҳам шундай муомала қилинг

Қайнонангизга кайнона, деб эмас, "Эримнинг онаси!..." деб каранг. Сиз қайнонангизни хурсанд қилсангиз, эрингизни хурсанд киласиз. Завжингиз бахтли бўлса, сиз ҳам бахтиер бўласиз. Шундай экан, қайнонангизни рози қилиш йўлини топинг.

Қайнонангизни қадрланг, ўрни келса, уни табрикланг, муҳим кунларда эсланг.

Қайнонангиздан тез-тез маслаҳат сўранг. Ундан ҳаёт сабокларини ўрганганингизга яраша, "Яхшиям сиз борсиз!" дейишни унутманг.

Кўринишингизга, уйингиз, ҳовли-жойларингиз покизалигига эътибор беринг. Атрофингиздагиларга гўзал хулкли, табассумли, бағри кенг бўлинг.

Қайнонангиз – она. Ёши улуғлиги, тажрибаси кўплиги учун ҳам унинг хурматини жойига кўйинг. Ўзингизни асло катта гутманг, итоатсизлик қилманг. Чунки онанинг ўғлидаги ҳақлари кўп.

Турмушнинг паст-баландига чидамли бўлинг. Айтганингиз бўлмай қолса, жанжал кўтарманг. Пайғамбаримиз соллаллоху алайҳи ва саллам завжаи мутаҳҳаралари Оиша розияллоху анҳо онамиз гапларини эсланг: "Мухаммад соллаллоху алайҳи ва саллам Мадинага келгандан то вафот этгунларига кадар лоақал уч кеча гўйиб буғдой нони емаганлар. Расулуллоҳ соллаллоху алайҳи ва саллам хонадонидагилар бир кунда икки маҳал таом ейишмаган. Биз бир ойда бир марта бўлса ҳам, ўчоққа ўт ёқолмас эдик.

Агар аҳёнда хадя қилинадиган озроқ гўштни ҳисобга олмасак, ейишимиз нукул хурмо, ичишимиз сув эди".

Эрингизга онаси ҳақида нохуш гапларни айтманг. Бу нарса эрингиз кўнглини сиздан совутади. Чунки ҳеч бир эркак онаси ҳақида айтилган ёмон гапни ҳазм қилолмайди.

Ота-онангизга гап ташиманг, уйнинг сири кўчага чиқмасин. Акс ҳолда, қудалар ўртасидаги ҳурмат йўколади, оқибат кўтарилади, турмушингизга совуқчилик тушиб, эрингиз хонадонига хиёнат қилган бўласиз

Ҳузайфа розияллоҳу анҳудан ривоят қилинишича, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам: "Чақимчи жаннатга кирмайди", деганлар.

Тежамкор бўлинг, ҳар бир ишни қайнона билан маслаҳатлашинг. Чунки у рўзғорнинг паст-баландини, оила ҳаражатини сиздан яхширок билади. Ўзбошимчалик, итоатсизлик, пала-партишлик ўртадаги муҳаббатни сўндиради.

Тилингизга эҳтиёт бўлинг, ёлғон сўзламанг, катталар иззат-нафсига тегадиган ёмон сўзлар билан дилозорлик қилманг. Чунки ҳадиси шарифда: "Одамлар юзлари билан судраб олиб бориб дўзахга ташланишларига тиллари сабаб бўлади!" дейилган.

Уйингизга ёки бирор маъракага бормоқчи бўлсангиз, қайнонангиздан, қайнотангиздан, эрингиздан ижозат сўранг.

Бирор ножўя иш қилиб қўйсангиз ёки бирор ишни бажаролмаган бўлсангиз, дарров узр сўрашга одатланинг. Бу билан обрўйингиз тушиб, мартабангиз пасайиб колмайди. Аксинча, янада суюкли бўласиз.

Қайнона кўз ўнгида эрингизга эркаланиб суйкалманг. Ўғли сизнинг пинжингизга кириб кетаётганини сезса, "Болам иккита бўлди", деб қувонган она ўзини камситилгандек ҳис этади. Бунинг "сабабчиси" бўлган, ўғлини "оғдириб олган" келинни ёктирмай колиши ҳам мумкин.

Қайинсингилларингиз, овсинларингиз билан аҳил бўлинг, уларнинг кўнглини овланг. Қайнонага ёкишга ин-

тилсангиз-у, аммо суюкли кизларига, сиздан олдин келиб кадрдон бўлиб колган келинларига беэътибор бўлсангиз, ёлғизланиб коласиз.

Қайғуга сабаб бўладиган ишлардан, хусусан, ҳаром нарсаларга караш, ортикча пардоз-андоз, бегоналар билан ёлғиз колиш, лаънат, ҳакорат, ғийбат, эрнинг яхшиликларига шукр килмаслик каби гуноҳлардан сакланинг.

Эримнинг уйида иззат-хурмат кўрай, хаётим осойишта ўтсин, десангиз, юкоридаги панд-насиҳатларга кулок солинг, уларни бугунданок бажаришга киришинг. Яратган Эгам тушган хонадонингизда барчанинг кўзига юлдузингизни иссик кўрсатсин, калбингизга меҳр-муҳаббат, ишонч, окибат уруғларини сепиб камолга етказсин[1].

ЭРКАКЛАР НИМА ҚИЛИШЛАРИ КЕРАК?

Оилада эркаклар ўрни муҳим. Улар жамиятнинг кичик бўғинида рахбардирлар. Ҳар бир масалада эркаклар хиссаси катта бўлади. Шу жумладан, оилавий можароларни ҳал этишда ҳам. Бирок айрим эркаклар қайнона билан келин ўртасига тушишни ўзларига эп кўрмайди, буни хотинларнинг ишига аралашиш деб билади. Аслида ҳам шундаймикан? Эркакларнинг бу борадаги вазифалари нималардан иборат?

1. Аввало, хар бир эркак онасига бўлган меҳр-муҳаббати билан хотинига нисбатан севгисини бир-биридан фарклай олсин. Эркак билсин: жаннат оналар оёғи остида. Шунинг учун онани доим рози қилиш, дуоларини олиш лозим. Качон караса, хотинининг ёнини олиб, онасига карши чиқаверса, каттик гунохкор бўлади.

Шу билан бирга, эркак аёлига адолат килиши, унга ҳам яхши муносабатда бўлиши талаб этилади. Чунки хотини – фарзандларининг онаси. Шундай экан, эркак қайнонакелин жанжалида бетараф бўлиб, орани ўнглашга, икки та-

[1] Манба: Шоира Нуриддинова, "Биз бахтли оила курамиз". 111-112-бетлар.

рафни яраштиришга харакат қилади. Онасига ҳам, хотинига ҳам яхши гапириб, ширин сўзлар билан келишмовчилик олдини олади.

2. Эркак киши онасидан хотини ҳақида эшитган нохуш гапларни сукут сақлаб тинглайди. Агар айтилган гап рост бўлса, уни тузатишга ваъда беради. Агар онаси ноҳак бўлса, ширин сўзлар билан онасини тинчлантиради, "Ҳали яхши бўлиб кетади", деб унинг кўнглида умид учқунларини ёқади.

3. Шу билан бирга, онаси ҳақида хотинидан эшитган ёқимсиз сўзларни онасига етказмасин. Орани ислох қилиш учун онасига шундай дейиши мумкин: "Сиз менинг онамсиз, бошимдаги тожимсиз. Ҳеч нарса мени Сиздан ажратолмайди. Аммо келинингиз ҳали ёш, тажрибасиз. Унга ёрдамлашишингизни, оналик қилишингизни истайман!"

Хотинни тинчлантириш учун шундай дейилади: "Ҳеч қандай муаммо орамизни бузолмайди. Ҳеч бир сабаб сени мендан ажратолмайди. Фақат, онамнинг кўнгиллари нозик. Шунинг учун вақти-вақти билан қўполлик қилсалар, раъйларига кара, уларни рози қил, мен учун сабрли бўл!"

4. Эркак киши қайнота-қайнонасига – қизларига эр бўлганидан – хурсандлигини билдирсин, шундай фарзандни ўстирганлари учун уларга ташаккур айтсин. Тил билан айтмаса ҳам, қилаётган иши, айтган гапидан аёлининг ота-онаси шуни укиб олсинлар.

5. Эркак онасига нисбатан хотинини юмшатсин, муросага келтириш учун шу мавзудаги китоблардан, сухбатлардан фойдалансин. Чунки кўпинча эрнинг хотинига айтадиган сўзидан кўра бирон манбадан ўқиши ёки тинглаши яхширок таъсир қилади[1].

Манба: Шоира Нуриддинова, "Биз бахтли оила курамиз", 113-116-бетлар.

III-БЎЛИМ. СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ 7 ҚОИДАСИ

Соғлом турмуш тарзига риоя этиш кўп муаммолар олдини олади. Бугун шу мавзуга жуда кўп дуч келяпмиз. Бир караганда қийин кўринадиган, анчагина сабр, ирода, вакт, шароит талаб этадиган соғлом турмуш тарзининг асосий коидалари нималардан иборат? Қандай қилиб соғлом турмуш тарзига риоя этиш мумкин?

Қуйида сизга такдим этиладиган соғлом турмуш тарзининг энг мухим 7 коидаси ҳаётнинг майда-чуйда ташвишлари билан едимиздан кўтарилган, амалга оширолмай колган тартибларни ёдга солса ажаб эмас.

1. Спорт.

Спорт – соғлом ҳаёт кечиришнинг асосий шартларидан бири. У ёш хам, жой ҳам, ҳатто шарт-шароит ҳам танламайди. Спорт турлари кўп. Жумладан, пиёда юриш, югуриш, турникка тортилиш, кураш, гимнастика, футбол ва хоказо. Истаганингизни танланг. Жисмонан фаол бўлсангиз кифоя. Ҳар куни эмас, кунора 30-60 дакика спорт билан шуғуллансангиз, соғлом бўлишингиз учун етарли.

Камрок ўтириш, кўпрок ҳаракатланиш керак. Агар касбингиз ўтириб ишлашни такозо этса, ҳар соатда камида 5 дакика танаффус қилинг. Бу вактда турли енгил машклар бажариб, елка, бел, оёқлар чигилини ёзинг.

2. Тўғри овқатланиш.

Овқатланиш рационингизга табиий махсулотлар – мева-сабзавотлар, витаминлар, минералларга бой озиқ-овқатларни киритинг. Овқатланиш рационининг 65 фоизини

мева-сабзавотлар, нон, турли бўтқалар ташкил этиши, 30 фоизи гўшт, сут маҳсулотлари, 5 фоизи ширинлик, ёғларга ажратилиши лозим. Озукалар имкон қадар янги, мавсумга мос бўлсин. Боғда, ёзда ўсимликлар, кишда оқсилга, ёғга бой маҳсулотларга кўпроқ ўрин ажратилиши мақсадга мувофиқ. Ҳар куни 2 литр атрофида сув ичинг.

Фастфуд, газли ичимликлар, ярим тайёр маҳсулотлар, чипс, кириешки, сунъий таъм, ранг, шакл берилган озуқалардан воз кечинг.

Овқатланишда хилма-хил таомлар аралаштириб юборилмасин. Мевалар овқатдан ярим соат аввал, ичимликлар 1-2 соат кейин истеъмол килинади. Кечки 19-00 дан кейин озроқ олма тановул килиш мумкин.

3. Зарарли одатлар.

Тананинг асосий душманларидан бўлмиш тамаки, спиртли ичимликлар, турли зарарли одатлардан воз кечиш оркали соғлом турмуш тарзига кенг йўл очинг.

4. Кун гартиби.

Кун тартибига катъий риоя этинг. Биринчи навбатда 8 соатлик уйку. Иккинчидан, бир вактда ухлаб, бир вактда уйғонишга одатланиш. Уйкунинг бузилиши аста-секин инсон рухиятига, ҳиссиётларига зарар етказади, ишчанлик кайфиятини йўкотади. Кейинчалик турли сурункали, жиддий хасталиклар ривожланишига сабаб бўлади.

5. Ижобий кайфият.

Соғлом турмуш тарзининг яна бир муҳим коидаси – яхши кайфият. Ҳаётдан кўпроқ завқ олинг, муваффакиятсизлик, омадсизликларга кўпам эътибор берманг, доим олга интилиш учун куч топа билинг, одамларга нисбатан ғараз, гина-кудурат саклаб юрманг, кечиримли, бағри кенг бўлинг. Нодонлар билан асло баҳслашманг, ўзингизни улар билан тенг кўрманг.

6. Тоза ҳаво.

Уйингизни, ишхонангизни доим тоза тутинг, ҳар куни уни артиб-тозаланг, деразаларни очиб, тоза ҳаво кириши-

ни таъминланг. Нормал жисмоний ҳолатда бўлиш учун тўғри нафас олишни билиш керак. Табиат қўйнида сайр қилиш, ойналарни маълум муддат очиб қўйиш, очик ҳавода жисмоний меҳнат қилишга етадигани йўк.

7. Шахсий гигиена.

Овқатланишдан олдин ва кейин қўлларни ювиш, уйкудан олдин, овкатлангандан кейин тишларни тозалаш, покликка катъий риоя этиш соғлом турмуш тарзининг асосий шартларидан ҳисобланади.

Шуни едда тутинг: соғлом турмуш тарзи саломатлик, куч-кувват гаровидир. У инсоннинг турли кирраларини ривожлантиради, муваффақиятга эриштиради. Соғлом турмуш тарзи коидаларига риоя этган одам оиласида, меҳнат жамоасида, умуман жамиятда ўз ўрнига эга бўлади, турли мураккаб вазиятларни енгиб ўтишни, кийин пайтларда ўзини йўкотиб кўймасликни ўрганади.

ТАВСИЯ

Одам ўзини болаликдан мунтазам чиниктириб бориши, нафсини тийиб, расамади билан овкатланиши, жисмоний иш билан шуғулланиши, кўпрок пиёда юриши, меҳнатни маромида қилиб, дам олишни ҳам ўрнига кўя билиши керак. Шундай қилсангиз, аминманки, 80 ёшда ҳам аталадай ёйилиб кетмай, ўкланган милтикдай хар ишга шай турасиз (Озод Шарафиддинов).

ИНСОН ҚАНЧА УМР КЎРАДИ?

Инсон канча яшаши мумкинлиги деярли ҳаммани кизиктирса керак. Олимлар аниклашича, инсон ўрта ҳисобда 150 йил умр кўриши мумкин экан.

Агар биз турли ҳайвонларнинг канча яшашини текширсак, улар орасида ўзига хос тафовут борлигини кўрамиз. Эркинликда яшайдиган ҳашаротлар, курт-кумурскалар бир неча соат яшайди холос. Фил 150-200 йил, от 40 йил,

қушлардан бургут, оккуш, тўти 100 йилгача, тошбака, тимсоҳлар 300 йилгача яшар экан.

Ҳайвонлар умри уларнинг ўсиш даврига қараганда 5-8 марта кўп. Масалан, от 5 йил ўсади, 30-40 йил яшайди. Ит 2 йил давомида ўсади, 10-15 йил яшайди.

Одам 25 ешгача ўсиб-ривожланади. Демак, инсон ўртача шароитда 150 йилгача яшаши мумкин. Шунинг учун ҳам кўп олимлар инсоннинг 100 ёшга етмасдан вафот этишини касаллик натижасида келиб чиққан ўлим деб ҳисоблашади.

Дунёда узоқ умр кўрганлар ҳам анча-мунча. Айтишларича, Келюса кишлоғида яшовчи Саид Али 195 ёшда ҳам ўзи меҳнат қилиб кун кўрган. Ҳатто кўзойнак тақишига ҳам ҳожат бўлмаган.

Мана бу қизиқ маълумотга эътибор беринг: франциялик Пьер Дефурнель 120 ёшида учинчи марта уйланган. Учта хотинидан учта ўғил кўрган. Ажабланарлиси, ўғиллар турли асрларда туғилишган. Биринчиси XVII асрда, иккинчиси XVIII асрда, учинчиси XIX асрда дунёга келган.

Венгриялик эр-хотин – эри Жон 172 ёшга, хотини Сара Ровель 164 ёшга кириб (1964 йилда) оламдан ўтган. Улар вафот этган вактда ўғиллари 116 ёшда бўлган.

Туркиялик Фотима Эдигар 1964 йилда 95 ёшида 127 ёшлик эридан эгизак чақалоқ туққан.

Озарбайжонлик Шерали Муслимов 168 йил яшаган.

Эътиборли жиҳати шундаки, дунёнинг деярли барча мамлакатларида эркакларга нисбатан аёллар узоқроқ яшаши аниқланган. Фақат Ҳиндистон, Афғонистон, Непал, Янги Гвинея давлатлари бундан мустано. Бу, мазкур давлатларда аёллар хукуки топталиши, оғир жисмоний меҳнат билан бандлиги, ҳар томонлама камситилиши, ачинарли аҳволи билан боғлиқ[1].

---

[1] Манба: Набижон Ҳошимов, Иброҳим Кўзиев, "Қаримаслик сирлари", 11-12-бетлар.

100 ЙИЛДАН ОРТИҚ УМР КЎРИШ УЧУН

1. Узоқ яшаш учун, биринчи навбатда, соғлом, тартибли ҳаст кечириш;

2. Кам ейиш, кам ухлаш, кам гапириш;

3. Туз, шакар, ҳайвон ёғини кам истеъмол қилиш;

4. Биринчи навбатда, кўпроқ мева-сабзавот истеъмол қилиш;

5. Спиртли ичимликлар, наркотик моддалар, сигарет, носвойдан узоқ бўлиш;

6. Кўпроқ зайтун ёғи, парранда, балиқ гўшти истеъмол қилиш;

7. Ҳар куни жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш. Кунига камида 1 соат яёв юриш;

8. Бахтли оила соҳиби бўлиш;

9. Асаббузарликдан, хаяжонланишдан сақланиш;

10. Иш фаолияти инсонни толиқтириб қўймаслигига ҳаракат қилиш;

11. Аллоҳга астойдил ишониш, хотиржам, яхши кайфиятда бўлиш;

12. Ҳар доим мижоз мўътадиллигини сақлаш, танани чиқиндилардан тозалаш;

13. Қад-қоматни тўғри сақлаш;

14. Жисмоний, рухий ҳаракатларни, уйқу билан уйғоқликни мўътадиллаштириш;

15. Оғирлигини бир меъёрда, бўйининг узунлигига мос ҳолда ушлаб туриш;

16. Кундалик овқатлар таркибидаги ҳайвон ёғи миқдорини камайтириш;

17. Иккита ранги оқ – шакар билан тузни иложи борича кам тановул қилиш (шакар ўрнига тоза асални хоҳлаганингизча еяверинг);

18. Таркибида сода бор озуқаларни тановул қилманг. Чунки сода қон таначалари парчаланишига, қон босими ортишига сабаб бўлади;

19. Баданни меъёрида қуёшда чиниқтириш, сувда чўмилиш, очиқ ҳавода нафас олиш;

20. Мунтазам шифокор кўригидан ўтиш;

21. Ҳар хил дориларни иложи борича истеъмол қилмаслик. Чунки одам танаси дориларга ўрганиб қолиши мумкин. Ҳар кандай дорининг асорати қолади;

22. Очиқ ҳавода сайр қилиш, ижобий фикр, тана эгилувчанлигини сақловчи машқлар бажариш, тартиб билан овқатланиш керак[1].

* * *

Узоқ умр кўриш масаласи қадимдан инсониятни ўйлантириб келган, олимлар унинг йўлларини излаган. Соғлом, бақувват бўлиш билан бирга узоқ умр кўриш максадида халқ табобатидан кенг фойдаланилган. Жумладан, Абу Али ибн Сино узоқ умр кўриш хусусида фикр юритиб, феъл-атвор юмшоқ бўлиши, ўз вактида овқатланиш, озода юриш, танани ортикча нарсалардан тозалаб туриш, қаддикоматни тўғри тутиш, бурун орқали нафас олиш, кийимнинг танага мослиги, жисмоний, рухий ҳаракатларнинг бир-бирига уйғунлиги, тўйиб ухлашга алоҳида эътибор беришни уктирган.

Ким ҳам узоқ яшашни истамайди. Умрбод навқирон бўлиб юриш омиллари борми? Бор албатта. Булар: гўзал табиат, шифобахш гиёҳ, кенг, озода уй, мехрибон аёл, содиқ дўст, жисмоний мехнат, мехр-окибатли қариндош, аҳил жамоа, адолатли жамият ва ҳоказо.

Серҳаракат киши ҳамиша соғлом бўлади. Нимжон, дангаса, захматни хуш кўрмайдиган, жаҳлдор, хасадгўй, бадфеъл одамлар узоқ умр кўриш бахтидан маҳрумдирлар.

Бемор Аллоҳга сажда қилиш билан ҳам даволаниши мумкин. Бу одлий хакиқатни миллиардлаб инсонлар ўз тажрибаларида синаб кўришган, унга ишонч ҳосил қилишган.

Манба: "Саломатлик тақвими"нинг 2013-йилги 1-сони, 50-52-бетлари.

Гарвард университети профессори Геберг Бенсон буни илмий жиҳатдан асослаган. Унга кўра, мунтазам намоз ўқиш, руку-сажда қилиш нафас олиш тебранишини камайтиради, бош миянинг тўлқинли тебранишларини меъёрига келтиради. Бу, тананинг ўзини ўзи даволаш жараёнига ёрдам беради

Бенсоннинг кузатишларига караганда, диндорлар бошкаларга караганда узоқ умр кўрар, шифокорга 36 % кам мурожаат килар экан[1].

УЗОҚ УМР КЎРИШ СИРИ

Машҳур табиб Абу Али ибн Сино – турмуш тарзини кузатиш, дардга чалинмаслик сабабларини ўрганиш максадида узоқ умр кўрган кишиларни топиб сухбатлашар экан. Бир куни Мурод оганинг хонадонига ташриф буюрибди. Ибн Сино у срга кириши билан тартиб билан экилган дарахтларни, гулларни, саранжом-саришталикни кўриб, кўнгли равшан бўлибди. Кўркам шийпонда ўтирган отахон дарҳол ўрнидан туриб, Ибн Сино билан кучок очиб кўришибди. Самимий салом-аликдан сўнг Мурод отани зимдан кузатиб:

– Отахон! Ёшингиз нечада, фарзандларингиз кўпми? – деб сўрабди.

– Сиздек табаррук зот билан кўришганимдан бехад хурсандман. Бу йил 120 баҳорни карши олдим. Эшитишим, кўришим, уйкум, иштахам яхши, ҳанузгача от минаман, 4-5 чакирим пиёда юраман. Узимга яраша меҳнат билан шуғулланаман. Саккизта ўғлим, иккита кизим бор. Хотиним 100 ёшга тўлди.

– Мен жуда кўп одамлар билан сухбатлашганман. Бирок сизларга ўхшаб улуғ ёшга кириб, юз-кўзидан нур ёғилиб турган тетик кексаларни учратмадим. Сизни кўрганлар 70-80 ёш дейди. Қандай килиб узок умр кўришга эришдингиз?

---

[1] Манба: Набижон Ҳошимов, Иброҳим Кўзиев, "Каримаслик сирлари", 3-4-бетлар.

– Никоҳ куни бўлажак жуфти халолимга: “Сиз билан ширин турмуш қуришим учун менга ширин сўз, ширин овқат, тинчлик, озодалик, меҳмондўстлик бўлса бас”, – дедим. Шунда келин:

– Сизнинг бешта истагингизни дарҳол кўнглимга жойлаб олдим. Уларни амалга оширишга ваъда бераман. Онам “Эр рози – эл рози” деган ҳикматни кайта-кайта кулоғимга куйган. Онам отамнинг измидан чикиб гап қайтарганини, ўзбошимчалик килганини, шовқин-сурон кўтарганини билмайман, - деди.

Отахон сўзида давом этиб:

– Эр-хотин бир ястикка бош кўйиб, бутун ҳаётимизни бир-биримизга бағишладик. Эндиликда бир тан-бир жон бўлиб қолдик. Инсон дунёга бир марта келади. Эркак киши қиладиганини мен, аёлларга тегишлисини сен ўринлатасан. Орамизда ахиллик хукм сурса, шод-хуррамликда яшаймиз. Шундагина фарзандларимиз хам бахт-саодатга эришади, – дебди.

Ушандан бери кўп йиллар ўтди. Мана шу вакт мобайнида хотиним ваъдасини бажарди. Натижада хонадонимизда ширинсўзлик, ширин овқат, тинчлик, озодалик, меҳмондўстлик барк урмоқда. Бу менинг кучимга куч, умримга умр кўшган асосий омил ҳисобланади.

Ибн Сино Мурод отанинг сўзларини марок билан эшитиб:

– Қойилман! Сиз юқорида айтган бешта омилда киши соғлиғини яхшилайдиган, кайфиятини кўтарадиган шундай дори-дармонлар мужассамки, улардан афзалини топиш кийин. Сизнинг ҳаётингиз ширин сўз, ширин овқат, тинчлик, озодалик, меҳмондўстлик махсулидир. Агар бошқа хонадонларда хам мана шу бешта омилга риоя этилганида, сизларга ўхшаб узоқ умр кўришарди[1].

Манба: “Саломатлик таквими”нинг 2011-йилги 4-сони, 38-44-бетлари.

БАРВАҚТ ҚАРИМАЙ ДЕСАНГИЗ...

Турмушда учраб турадиган ходисалар сабабидан кишининг асаб тизими фаолияти бузилиши, окибатда тана чарчаши мумкин. Бу эса инсонда қарилик боскичи эрта бошланишига олиб келади. Барвакт қариш олдини олишда шифобахш неъматлар ўрни бекиёс. Жумладан, инсон ерёнғоқ, ўсимлик мойи, тухум сариғи, турли сервитамин озуқаларни кўпрок истеъмол килиб турса, барвакт кариб қолмайди, ўзини бардам, тетик хис килади.

Халк орасида кенг таркалган "Ғам-ташвиш кишини тез каритади", "Ғам – умрнинг эгови" каби гаплар бежиз айтилмаган. Киши турмушда канчалик кўп ғам-кайғуни бошидан кечирса, саломатлигини тез йўкотади. Бу, ўз навбатида, каришга, умр кисқаришига олиб боради.

Спиртли ичимликлар истеъмол килиш, тамаки чекиш, каттик чарчаш, нотўғри овқатланиш, бўлар-бўлмасга жиғибийрон бўлавериш ҳам кишини тез қаритади.

Соғликни саклаш, тез каримаслик учун аклий, жисмоний меҳнатни тўғри ташкил этиш, вактида дам олиш ҳам мухим ўрин тутади.

Уйку асаб тизимига ором беради. Киши ухлаган пайтда кун бўйи ишлаб чарчаган бош мия хужайралари дам олади. Шунинг учун ҳам вактида ухлаш узок умр кўришга ердам беради. Булардан ташкари, спорт билан шуғулланиш, тоза ҳаво, сув, қуёш инсон саломатлиги учун зарурдир. Хурсандчилик, рух тетиклиги, хушчакчаклик соғликни саклашга, узок умр кўришга сабаб бўлади.

30 ЁШНИ ҚАРШИ ОЛГАНЛАР УЧУН ФОЙДАЛИ МАСЛАҲАТЛАР

Агар сиз ўттиз ёшни карши олган бўлсангиз ёки сочингизга ок оралаб, ёшингиз киркни коралашга якин турган бўлса:

1. Ҳаётингиз сиз истагандек бўлмаётганидан нолишни бас қилинг!

Ёшлигимизда 30 ёшга киргач, биз барча нарсага аник эришган бўламиз, деб тасаввур қиламиз: севимли иш билан шуғулланиш, яхши уй, гўзал турмуш, фарзандлар. Бироқ ҳает доим ҳам биз ўйлагандек давом этавермайди. Уттиз ёшда инсон атрофдагиларнинг катта босимига дуч келади. Шундай вақтда барчаси кандай бўлиши керак бўлса, шундай содир бўлди, деб ҳисоблаймиз. Акс ҳолда, ўзимизни омадсизликда айблаймиз.

Буларнинг ҳаммасига биз ўрганиб колган модаль феъллар – "менда бўлиши шарт", "мен олишим керак", "ишим зўр бўлиши лозим" каби фикрлар сабабдир. Агар сиз ўзингизни баъзан ожиз сезсангиз, хафа бўлманг. Сиз ёлғиз эмассиз. Вактингизни – сиз ҳозиргача эриша олмаган нарсалар ҳакида ўйлашга – сарфламанг. Шунчаки, ҳаётдан завқ олинг, ҳар бир нарсанинг ўрни бор.

2. Меъёрида ишланг.

Уттиз ешни коралаганимизда биз асосий ўринга ишни кўямиз. Биз канча кўп меҳнат қилсак, шунча кўп муваффакиятга эришадигандек туюлади. Аммо, вакт ўтган сайин якинларимиз билан ўтказган дамлар биз тиним билмай кўлга киритишга уринган пуллардан афзал эканини тушунамиз.

3. Кўпрок таваккал килинг.

Жамиятдаги инсонлар босими, биз кутмаган натижалар сабаб бирон-бир карор кабул қилишда жудаям эҳтиёткор бўлиб коламиз. Окибатда биз ўзимизни кўп нарсалардан чеклашни бошлаймиз.

Саёҳат қилинг, орзуингиздаги машғулот билан шуғулланинг. Таваккал килишдан кўркманг. Ёшингиз ўттиздан ошгани учун ўз тилакларингиздан воз кечишга мажбур эмассиз.

4. Спорт билан шуғулланиб, соғлом турмуш тарзига эришинг.

Жисмоний меҳнат етишмовчилиги, зарарли таомлар истеъмол қилишга одатланиш кирка тўлганингизда ўзингизни кандай ҳис этишингизни кўрсатади. 50 ешни карши олганингизда коматингизни саклаб колиш, ёмон одатлардан воз кечиш анча кийин бўлади. Шунинг учун кўпрок спорт билан шуғулланишга, фойдали таомлар ейишга одатланинг.

5. Вактингизни кўпрок ота-онангиз билан ўтказинг.

Биз, "Ота-оналаримиз хамиша ёнимизда бўлишади", деб ўйлаймиз. Аммо ёшингиз улгайгач, улар кай даражада кексайиб колишганига гувох бўласиз. Айнан шу даврда кўпчилик улар билан бирга бўлмаганидан афсусланади. Ахир йиллар ўтгач, улар узок жойларга бориб, дам олишга, тик оёкда сайр қилишга ўзларида куч топа олмай колишади. Шунинг учун ота-онангиз билан кўпрок бирга бўлишга харакат килинг: сухбатлашинг, бирга дам олинг, кандайдир кизикарли, марокли ишлар билан шуғулланинг.

6. "30 ёш – карилик белгиси" деган фикрдан йирок бўлинг!

Кўпчилик 30 ёшни карши олгач, тушкунликка туша бошлайди. Айнан шу сабаб баъзилар "Энди бу иш учун катталик қиламан" деган тушунча билан ўзини кўп нарсадан чеклайди. Лекин, аслида ундай эмас. Ҳаётингиз навкирон йигирма баҳорингиздан унчалик узоқлашиб кетгани йўк. Сиз хануз ёш, бетакрорсиз! Шундай экан, ўз иродангизни мустаҳкамлаб, янги орзулар гомон йўл олинг. Фикрлар намойиши бизнинг ҳаётимизни белгилаб беради. Сиздан талаб қилинадиган биргина нарса – оламга ўзгача назар ташлаш, ҳар кандай ёшда ўзингизни бахтли ҳис этиш мумкинлигини англашдир[1].

НАБАВИЙ ТАБОБАТДАН ТАВСИЯЛАР

Поклик имондандир;

– Аллоҳ хар бир дарднинг давосини яратиб қўйган;

Манба: www.xabardor.uz

Доим тоза, покиза овкатлар енг;

Ҳаромда шифо йўқ;

– Овкатдан олдин, кейин қўлларни ювинг;

Асал еб туринг, чунки у минг дардга даво;

– Қон олдириш – шифо;

Қора седана – ўлимдан бошқа ҳар кандай дардга даво;

– Беҳи ейиш юрак хасталигини кетказади;

– Сигир сути шифо, ёғи даво, гўшти эса касалликдир;

– Сигир сутини кўпроқ истеъмол қилинг, чунки у турли доривор гиёҳларни териб ейди;

– Кўз тегишига, сеҳрга қарши шаръий дам солинади;

– Таомни жуда иссиқ ёки жуда совуқ ҳолда еманг. Унда барака ҳам, шифо ҳам бўлмайди;

– Овкатни яхшилаб чайнаб, шошилмасдан енг;

Сувни бирдан симирмасдан, хўплаб-хўплаб ичинг. Акс ҳолда жигар хасталигини келтириб чиқаради;

– Қорнинг ҳаддан ташқари тўйғазиб юборманг, кўп еманг;

– Овкатланиш пайтида кўп сув ичманг;

– Қишда кўпроқ ёғли, кучли таомлар, ёзда эса енгилроқ овқатлар, сабзавот-кўкатлар енг;

– Агар сут ичсангиз, сув билан оғзингизни чайинг, чунки сутда ёғ бор;

– Таом билан ичимлик ўтириб тановул қилинади;

– Чарчаган вақтингизда ширинлик истеъмол қилинг;

– Синиқ косада овқат еманг, сув ҳам ичманг;

– Сут маҳсулотлари билан балиқ аралаштирилмайди, чунки улар қўшилса, қонни бузиши мумкин;

– Дастурхонингиздан хурмо аримасин;

– Овқатланаётган пайтда яхши кайфиятда бўлинг;

– Ёлғиз овқатланманг;

– Овқатдан кейин дуо қилинг, Аллоҳга ҳамду санолар айтинг[1].

Манба: "Ҳилол" тақвимининг 2006-йилги 4-сони, 11-12-бетлари

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФОЙДАЛАРИ

Спорт ҳаётимизда бекиёс ўрин тутади. Спорт инсоннинг руҳан, жисмонан етук бўлишида катта аҳамиятга эга. Утмишда ота-боболаримиз 20-25 чакиримдаги бозорга коп оркалаб борар, молини сотиб, керакли нарсаларни олиб, яна коп оркалаб уйга кайтарди. Бозор бўлмаган кунлари одамлар ўз ховлисида ер чопган, ўтин ёрган, сув ташиган. Хуллас, эртадан кечгача жисмоний иш килган. Ҳатто ақлий меҳнат билан банд кишилар – олимлар, ёзувчилар, шоирлар ҳам хўжалик ишлари билан шуғулланиб гуришган. Натижада бадантарбия билан алоҳида шуғулланишга вакт бўлмаса ҳам, тинимсиз жисмоний харакат бадантарбия ўрнига ўтарди.

Ҳозирда одамлар деярли пиёда юришмайди. Айникса, шаҳарларда жисмоний иш жуда кам. Ўтмишга нисбатан хозир одамлар яхши овкатланишади. Овкат турлари 2-3 баравар кўпайди. Яъни, емак-ичмак бисёр, бирок уларнинг кучини сарф қилиш жуда камайиб кетди. Бу эса касаллик хилини ҳам, сонини ҳам кўпайтирди. Бинобарин, эндиликда одамлар бадантарбия билан шуғулланиши шарт. Ҳаётимиз суръати тезлашиб кетгани туфайли йиллар, ойлар тобора тез ўтмоқда. Кўп одамлар бадантарбия қилишга вактим йўқ, деб баҳона қилади. Бу, ўз-ўзини алдашдан бошка нарса эмас. Чунки кундалик ҳаётини тартибга солган одам керакли нарсаларга ҳамиша вакт топа олади, соғлом турмуш тарзига эришади.

Қуйида жисмоний машклар бажариш фойдаларини санаб ўтамиз:

– Спорт билан муттазам шуғулланиш узок умр кўришнинг оддий йўлидир.

киши спорт билан шуғулланганида организми яхши чиникади, мускуллари тез чарчамайди. Чиниккан одамнинг нерв-эндокрин, юрак-кон томир, нафас олиш каби муҳим аъзолари иш фаолияти ортади.

– спорт машғулотлари одам танасидаги тўқималар янгиланишига, унинг ёш, соғлом, тетик сақланишига сабаб бўлади

– талоқда лимфоцитлар хосил бўлиши кўпаяди, организмнинг юқумли касалликлардан ҳимояланиш қобилияти (иммунитет) кучаяди.

– кам ҳаракатлилик (гиподинамия) юрак фаолиятини кучсизлантиради. Натижада юрак-кон томир касалликлари юзага келади.

– мушқлар орқали қон айланиши тезлашади, миямизга кислород боради, мушаклар кучайиб, бўғимлар харакатини таъминлайди, руҳий таранглик йўколади, энергия ортади.

спорт билан шуғулланувчиларда юрак клапанлари, мускуллари яхши ривожланади, унинг ҳажми бошқаларникига караганда каттарок бўлади.

– ўпканинг тириклик сиғими ортади (4500-6500 мл.га етади), нафас олиш, кон айланиш аъзолари яхши ривожланади.

– одатда заифлашган, чиниқмаган танада микроблар кўпайиши учун кулай шароит пайдо бўлади. Натижада одам касалланади.

– жисмоний машқлар туфайли юрак, буйрак, ўпка кучга тўлади, томирлар кенгайиб, эластик ҳолатга келади, томирлардаги ёғ нисбати, холестерин, шакар, инсулин пасаяди. Танапинг ёғ нисбати камайса, ўзимизни кучли ҳис этамиз, асаб тизимимиз соғлом бўлади.

– хотирани кучайтиришнинг энг муҳим шарти асаблар соғломлигидир. Бунинг учун эса бадан тарбия билан шуғулланиш лозим.

– уй шароитида жисмоний машқлар бажариш ёки бирон спорт тури билан шуғулланиш хозирда кенг таркалган семиришнинг оддий давосидир. Зеро, семириш иш фаолиятини пасайтиради, кишини заифлаштиради.

– жисмоний тарбия машқлари кишига кўтаринкилик, руҳий далда бағишлайди. Бундай ҳолда иш унумли, соғлик жойида бўлади.

агар киши бир кунда 10 дакика жисмоний машқлар бажарса, дақиқасига юрагининг 10 марта уришини "тежаб" қолар экан. Бу, бир йилда 500.000 мартани ташкил этади. Мана шу йўл билан юрак-қон томир касалликларидан халос бўлиш, юракни соғлом қилиш, инфарктдан қутулиш мумкин.

-- ақлий меҳнат жисмоний меҳнат билан алмаштириб турилса, одам салга чарчаб қолмайди, иши унумли бўлади. Чунки ақлий меҳнат даврида миядаги қўзғалган марказлар жисмоний меҳнат вақтида дам олади. Илм олишда ҳар 40-60 дакикада 5-6 дакика бадантарбия машқлари бажарилса, мия зўриқишидан пайдо бўладиган невроз касаллиги олди олинади.

спорт машғулотларини бажариш билан асаб тизими мустаҳкамланади, ноўрин ғазабланиш бартараф этилади, кишининг иродаси мустаҳкамланади.

Хуллас, спорт билан шуғулланган одам ҳар тарафлама кучли, соғлом бўлади.

УНУТМАНГ!

Бир жойда соатлаб ишлаш, камҳаракатлилик, асабийлик кўп касалликларни келтириб чиқаради.

Абу Али ибн Сино шундай деган: "Бадантарбияни тарк этган одам аксари хароб бўлади. Зеро, ҳаракатсиз қолган аъзолар қуввати камаяди".

ҲАРАКАТДА ГАП КЎП

Сиҳҳат-саломатлик, бардам-бақувват бўлиб юриш ҳар бир кишининг орзуидир. Агар бу истаклар амалга ошишини хоҳласангиз, кўпроқ харакатда бўлинг. Мунтазам ҳаракат қилиш жисмоний қувват бериш билан бирга, руҳиятга ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Жумладан, табиат қўйнидаги сайр инсонга руҳий тетиклик бағишлайди. Тоғ ёнбағирларида, айниқса, дарахтзор оралаб сайр қилиш вужудимиз учун жудаям фойдали. Биламиз, дарахт барглaридан кис-

лород моддаси ажралади. Сайр қилиш эса ўпканинг кислород билан тўйинишини таъминлайди.

Шундай экан, юмушларингизни бир четга суриб, тоза хавода сайр килинг, муаммоларни бироз бўлса-да унутинг, чукур-чукур нафас олинг Шунда ўпкангиз кислород билан тўйинади Бу, ганада кон айланишини яхшилайди, чарчоғингизни аритади.

Тоза ҳавода сайр қилиш барча ёшдаги кишилар учун фойдали. Айниқса, болалар, хомиладор аеллар, кексалар кўпрок очик ҳавода сайр килишлари тавсия этилади.

Олимлар айтишича, юрак-кон томир, асаб тизими касалликларида кўпрок сайр қилиш кони фойда экан. Бунда юрак фаолияти яхшиланади, асаблар тинчланади.

Камҳаракатлилик бугун замонавий ҳаёт тарзига айланиб улгурди. Олимлар уни "XXI аср хасталиги" дейишмокда. Бугун кўпчиликда сурункали ишлаш, асабийлашиш каби ҳолатларни учратиш мумкин. Бу, тана зўриқишига сабаб бўлади. Шунинг учун саломатлигингизга бепарво бўлманг, ўзингиз учун соғлом турмуш тарзини яратинг, очиқ хавода сайр килишдан эрингманг.

ҲИКМАТ

Ўз вактида, меъёрида бадантарбия қилган одамга дард якин йўламайди (Абу Али ибн Сино).

ПИЁДА ЮРИНГ!

Одам ўзини яхши ҳис қилиши, меҳнат қобилиятини саклаб қолиши, тапки кўриниши чиройли бўлиши учун пиёда юришнинг аҳамияти жуда катта.

Одам яёв юрганда гавданинг барча мускуллари фаол харакатда бўлади. Яёв юриш ички аъзолар фаолиятига ижобий таъсир қилади. Бу эса танадаги моддалар алмашинувини яхшилайди. Пиёда юриш юрак томирларини, нафас олишни, асаб тизимини машқ қилдиради.

Эрталаб ишга кетаётганда пиёда юриш учун жуда қулай. Бу вактда ҳаво тоза бўлади. Одам кечаси ухлаб дам олгани учун эрталаб чарчамасдан 30-40 дақика яёв юра олади.

Яёв юрганда гавдангизни тўғри тутинг, қадам ташлашга эътибор беринг. Хотиржам, бир меъёрда кадам босинг. Одимлаганда қўлларингиз ҳам ҳаракатда бўлсин, тўғри нафас олинг. Нафас чиқариш нафас олишга нисбатан икки баравар узунрок бўлгани маъқул. Упка чуқур кентиляция қилинганда қон кислородга бойийди, ички аъзолар қон билан яхши таъминланади.

Кун бўйи меҳнат қилиб, ишхонадан чарчаб чиққанингиздан кейин ҳам иложи бўлса, автобус ёки метрога шошилманг, йўлнинг бир кисмини пиёда босиб ўтинг. Фаол ҳаракат қилиш одамни гинчлантиради, чарчокни олади. Айниқса, ҳиёбонларда, дов-дарахтлар экилган сокин масканларда, анҳор бўйларида пиёда юрган одам роҳат қилади, тани яйрайди.

Аввалига бирдан кўп пиёда юрманг, чарчаб қоласиз. Юриш масофасини, тезлигини аста-секин ошириб боринг. Бошламасига эрталаб ишга 10-15 дақика юриб бориш, кечкурун ишдан чиқиб ярим соат, ухлашдан олдин эса 20-30 дакика пиёда юриш мақсадга мувофиқдир[1].

ҲИКМАТ

Бадантарбия билан машғул бўлинса, ҳеч қандай доридармонга ҳожат қолмайди. Бунинг учун муайян бир тартибга риоя қилиш шарт (Абу Али ибн Сино)

ИЛИҚ СУВ – ҲАР ДАРДГА ДАВО

Илик сув оғир касалликларга шифо экани аниқланди. Жумладан, япониялик табиблар сув билан даволаш орқали 100 % лик натижани қўлга киритишди. Бу борада қуйидаги маълумотларни оммага маълум қилишди.

Манба: Маърифат Орифжонова, "Дардингизни олай", 26-27-бетлар.

Сув билан даволанадиган касалликлар:
- Бош оғриғи;
кон босими;
– камконлик (анемия);
– ревматизм;
- фалаж;
– юракнинг тез уриши;
– эпилепсия (гутканок касаллиги);
– семизлик;
– йўтал;
– томок оғриғи;
– астма;
– туберкулёз (сил касаллиги);
– менингит (бош мия шамоллаши);
– сийдик йўли билан боғлик бошка касалликлар;
– кислоталилик меъёридан ортиклиги;
- ошкозон шамоллаши;
– ич кетиши;
кулок, томок, бурунга боғлик хар кандай касалликлар.
Илик сув билан даволаниш муддати куйида кўрсатилади:
– Қанд касаллиги давоси 30 кун;
- кон босими кўтарилган беморлар учун 30 кун;
ошкозон касалликлари 10 кун;
– турли саратон касаллиги давоси 9 ой;
губеркулёз, менингит 6 ой;
- кабзият, корин оғриғи 10 кун;
– сийдик йўлига боғлик турли касалликлар 10 кун;
- кулок, томок, бурун касалликлари 20 кун;
– хайз билан боғлик касалликлар 15 кун;
– юрак касалликлари 30 кун;
– бош оғриғи 3 кун;
– анемия 30 кун;
– семизлик 4 ой;
– фалаж, эпилепсия (тутканок) 9 ой;
– астма 4 ой.

Сув билан даволаниш усули қуйидагича. Ҳар куни эрта тонгда 4 стакан (800 грамм) илиқдан сал иссиқроқ сув оч қорнига ичилади. Сув ичилгандан кейин 45 дақиқа ўтмагунча, ҳеч қандай суюқлик ёки таом истеъмол қилинмайди.

Нонуштадан кейин ҳар сафар истеъмол қилинадиган таомдан 2 соат олдин 4 стакан илиқ сув ичилади. Сув ичгач, 2 соат кутишга қийналган беморлар бошланишига вақтни бироз камайтириб (масалан, 1 соатдан сўнг) овқат ейишлари мумкин.

ШИФОКОРЛАР НЕГА КЎП СУВ ИЧИШНИ ТАВСИЯ ЭТИШАДИ?

Соғлом одам кунига ўртача 2 литр сув ичиши керак. Бу шифокорлар тавсияси. Мия ҳужайраларидан тортиб вужудимиздаги барча аъзолар сув билан ҳаёт. Кўп сув ичсак, танамизнинг сув йўқотиши олдини оламиз.

Сувнинг вужудимизга фойдалари:

Танадаги ҳароратни мўътадиллаштиради.

жигар ҳамда буйракдаги заҳарли моддаларни ювади.

- танани жароҳатлардан асрайди.

ҳужайра билан тўқималарнинг бир-бирига яқинлашишини таъминлайди.

тери ҳужайралари соғлом кўринишига ердам беради.

Вояга етган инсон танасида 40-50 литр сув бўлади. Қоннинг 83 % и, тўқималарнинг 75 % и, миянинг 74 % и, суякларнинг 22 % и сувдан иборат. Танадаги сувнинг 20 % и йўқолса, инсон ҳалок бўлади.

Етарли миқдорда сув ичилмаса:

- Мия секинлашиб, одам дангаса бўлиб қолади.
– қон қуюлади.
- кабзият юз беради.
– пешоб сарғайиб кетади[1].

Манба: www.muxlis.uz

[1] Манба: "Ирфон" таквимининг 2008-йилги 3-сони, 91-92-бетлари.

СУВ ҲАҚИДА ДИҚҚАТГА САЗОВОР МАЪЛУМОТЛАР

Мазкур мақолада сув ёрдамида узоқ умр кўриш сирларини баён киламиз. Буни Абу Али ибн Сино узоқ умр кўриш рецептларида айтиб ўтган. Унга кўра, каришнинг асосий омили организм сўлиб қолишидир.

Еш ўтиши билан организмдаги сув миқдори камайиб боришини замонавий илм-фан ҳам тасдиқламоқда. Бу эса қон, лимфалар қуюқлашишига, тери, мушаклар эгилувчанлиги камайишига, бош, бўғим оғриқларига олиб келади.

Хўш, бунинг олдини олиш учун нима қилиш керак? Жавоб жуда оддий – организмни намлантириш, суюқлик билан тўйинтириш, яъни сув ичиш керак. Бироқ қачон ва қай тарзда?

Маълумки, сув организм асосини ташкил қилади. Бундан ташқари, сув маълумот, кувват ташувчи саналади. Танада кувватни етказиш учун ҳам кўп миқдорда сув талаб этилади. Кувват манбаларининг кўпи организмда етарли миқдорда сув бўлишини талаб қилади. Муҳими, сув ҳар қандай яхши-ёмон маълумотни ёзиб олади. Сув олдида кимгадир бакирсангиз, у салбий маълумотни ўзида акс эттиради. Яхши сўзларни айтсангиз, сув ижобий ахборотга эга бўлади. Соғлиқ учун фақат мусбат кувватга эга сув фойдалидир.

Сувни эрталаб 40 градуслаги иссиқ-илиқ ҳолатда истеъмол қилиш тавсия этилади.

Қанча ичолсангиз, мисол учун 1 стакан, 2, 3.... шунча ичишингиз мумкин. Бироқ бошланишида аста-секин кўпайтириб боринг.

Аввал эрталаблари сув ичмаган бўлсангиз ёки сувни кам истеъмол қилсангиз, бир неча қултумдан бошлаб, кун сайин миқдорни ошириб боришингиз мумкин.

Нима учун илиқ сув ичиш керак?

Чунки муздек сувни ошқозон аввал иситиб, кейин ўтказиб юборади. Хитойликлар сувни, бошқа таомларни иси-

тиш буйраклар қуввати ҳисобига амалга оширилади, деб ҳисоблашади. Шунинг учун муздек сув ичишни маслаҳат беришмайди. Зеро, буйраклар қувватини бехуда сарфламаслик лозим.

Яна бир муҳим маълумот: сув ошқозонга тушган вақтда ҳазм қилиш жараёни кетмаётган бўлиши керак. Акс ҳолда ақлли организм сувни ичакка эмас, ҳазм қилиш ферментларини аралаштириш учун йўналтиради.

Демак, эрталаб оч қорнига фақат илиқ сув ичиш керак. Агар шундай қилсак, қандай натижага эришамиз, дейсизми?

Сув бевосита ҳужайрага эмас, ҳужайра яқинидаги жойга бориб тушади. Ҳужайра орасидаги сув эса қонни, лимфаларни эритади, қондаги қанд, холестерин миқдорини пасайтиради, гунда йиғилиб қолган сув танкислиги қопланади. Чунки организмда кечқурун ҳам қандайдир жараёнлар содир бўлади. Бирок унга сув етиб келмайди. Қолаверса, баъзилар гунда терлайди.

Эрталаб оч қорнига ичилган сув заҳарли моддаларни, ошқозонда ҳазм бўлмаган овқат қолдиқларини ювади, йўғон ичак фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади, ошқозон-ичак йўлини иш бошлашга тайёрлайди. Ярим соатдан кейин нонушта қилиш мумкин.

Ошқозон-ичак йўлининг тўғри ишлаши барча озиқ моддалари тўғри сўрилиши, соғлом ҳаёт гаровидир. Мана сизга узоқ умр кўриш сири!

Хитой табобатига кўра, сув асаб тизимига ҳам ижобий таъсир кўрсатади, рухий зўриқишлар олдини олади (рухий зўриқишдан кейин бир стакан иссиқ сув хўплаб ичилса, организм мазкур салбий ҳолатни зарарсиз "эритиб юборади"), хавотирни камайтиради.

Эътибор беринг: эрталаб илиқ сув истеъмол қиладиган инсонларда ажинлар кам бўлади. Бу, кўп косметологлар томонидан тасдиқланган.

Сувни қайси пайтда истеъмол қилган маъқул? Эрталаб 5 дан 7 га қадар, кечқурун уйқуга ётишдан олдин.

Уйкудан олдин сув ичиш-ичмаслик ўзингизга хавола. Агар аввалларн ётишдан олдин сув ичмаган бўлсангиз, организмни аста-секин ўргатиш лозим. Мухими эрталаб сув ичинг. Уни озрок лимон суви билан нордонлаштириш хам мумкин.

Чой, компот ёки бошка суюклик сув ўрнини боса олмаслигини унутманг!

Сидқидилдан қилинган тоат-ибодат, эзгу тилаклар, ширин сўзлар сувга ижобий хусусият бағишлайди. Сувни идишга солгач, у билан обдон "суҳбатлашинг". Фақат калбингизни кийнаётган муаммолар хакида чурк этманг. Чунки улар зарарли унсурлар микдорини кўпайтириб юборади. Энг мухими, сиз сувдан завқланинг, унинг ажойиб неъмат эканини айтиб, Яратганга мактов йўлланг, сиҳат-саломатлик, фаровон хаёт, бахт-саодат, мехр-муҳаббат, эзгуликлар хакида гапиринг. Шунда – хох ишонинг, хоҳ ишонманг – мўъжиза рўй беради: илик гапларни "тинглаган" сув ўз таркибини тўлик ўзгартириб, мусбат кувватга эга бўлади. Бу, инсон саломатлиги учун ўта мухим.

Инсон руҳияти билан боғлик касалликларга сув муолажаларидан кучлирок даво йўк. Бу бебахо, оддий муолажаларни хар бир инсон ортиқча харажатсиз, уй шароитида, давомли қилиш имконига эга. Сув билан муолажа килинганда бошка дори-дармонларга деярли хожат колмайди. Агар юкоридаги тавсияларга амал қилсангиз, ўзингиз бунга амин бўласиз[1].

КАСАЛЛИК ҚАНДАЙ КЕЛАДИ?

Улуғ ҳаким, олим, тиб илмининг султони Абу Али ибн Сино ёзишича, кишининг мижози тўрт хил: курук-иссик, хўл-иссик, курук-совук, хўл-совук бўлади. Яна инсон вужудида тўрт хил суюк модда: сафро, савдо, балғам ва кон бўлади.

[1] Манба: www.xabardor.uz

Инсон танаси шунаканги ажойиб яратилганки, ички аъзоларимиз фаолиятини кузатган киши хайратдан ёка ушламай иложи йўк.

Йирик давлат арбоби, атоқли олим, табобат илми билимдони Алихон тўра Соғуний ёзишича, одам еган таом оғиз бўшлиғи, томоқ оркали ўтиб, тўғри меъдага тушади. Меъда таомни эзиб, унга зарур моддаларни қўшиб, хазмга тайёрлайди. Кейин таом тилпини ичакка ўтказиб беради. Ичак хам ўзига зарур моддаларни олади, колган чиқитни ташкарига чикариб юборади. Меъдада колган соф кувватли сув меъда билан жигар орасидаги "масорика" деган меъда томирлари оркали жигарга куйилиб конга айланади. Қайнаганда устига чиккан кўпиги "сафро", ён тарафга чиккан касмоқлари "балғам", остига тушган куйкумлари "савдо" бўлади. Ана шу аралашманинг мусаффо кисми конга айланади. Кон инсон умри давомида жигардан юракка, ундан ўпкага ўтиб, ўпкага кирган хаво ёрдамида тозаланади, яна юрак томирлари оркали бутун баданга бир меъёрда таркаб, хамма аъзолар хужайраларини озиклантириб-жонлантириб гуради.

Сафро (ўт) жигарга осилган махсус ўт халтачасида, савдо (кора жигар) кораталокда бўлади. Балғамнинг жойи ўпкада, коннинг ўрни танадаги барча кон томирларидадир. Агар бирон тук тагига, бирон хужайрага кон етмай колса, унга зарар етади, халок бўлади. Мана шу тўрт суюклик белгиланган жойида турса, тана хамиша соғлом бўлади. Агар уларнинг меъёри бузилиб, ортиб ё камайиб кетса, касаллик пайдо бўлади. Демак, хар бир касаллик боши емак-ичмакнинг тартибсизлигидан бўлади. Шуни яхши билиб олиш керак: овкатланиш тартибига риоя килган киши умр бўйи касалликка чалинмаслиги мумкин.

Сафро курук-иссик, савдо курук-совук, кон – хўл-иссик, балғам – хўл-совук бўлади. Хар бир касаллик кўпрок шу моддалар инсон баданида кўпайиб ёки озайиб кетганидан пайдо бўлади. Агар табиб беморнинг мижозини

аниқламай, унда қайси модда озайгани ё кўпайгани билан кизиқмай туриб даволашга киришса, кутилган натижага эриша олмайди.

Шунинг учун одам ўз организмини доим бўшатиб-тозалаб туришга алохида эътибор бериши керак. Абу Али ибн Сино айтишича, одам ўзидаги тер, пешоб, пажас, манийни мунтазам чикариб-бўшатиб турса, Яратганнинг изни билан доим саломат юриши мумкин.

Хўш, киши мижозини нимага караб аниқласа бўлади? Бу саволга хозик табиблар куйидагича жавоб бсришади:

Қон мижозли (хўл-иссиқ) одамлар кўпрок серэт, юзлари қип-қизил, бетлари гўштли, хушфеъл, кувнок, бағрикенг; ўзлари соғлом, кучли, баҳодирсифат бўлишади.

Сафро мижоз (курук-иссик) кишилар кўпинча буғдой рангли, юзлари этсиз, ўзи қотмадан келган, юраги тор, серзарда, тез харакат қилувчи, жонсарак бўлишади.

Савдо мижоз (курук-совук) кишилар эса асосан ранглари қорамтир, баъзилари хабашдан қора, айримлари тол рангида, юзи гўштсиз, ўзи котма, орик, бадфеъл, кўркокрок бўлишади.

Балғам мижоз (хўл-совук) кишиларнинг асосий белгилари – кўпинча ок тусли, юзлари лўппи, таналари этли, юмшок, кўп ухлайдиган, ўтириб-туриши оғир, унча-мунчага ғам емайдиган, кўркмас бўлишади. Корни катта, семиз кишиларнинг деярли хаммаси балғам мижоз бўлади.

Лекин шуни ҳам айтиш керак: курук-иссик, хўл-совук мижозли кишилар ҳам икки хил бўлади. Уларни ташки кўриниши, тана аъзолари ҳолатига караб аниқласа бўлади.

Касалликни аниқлашда яна оғриқлар ҳақида ҳам маълумотга эга бўлиш лозим. Улуғ табиблар айтишича, оғрик касалликнинг эргашиб юрувчи ити кабидир. Касаллик келаётган бўлса, ўзини билдириб, дарров унинг келишидан эгасини хабардор килади.

Зуфунун табобати асосчиси Мухиддин ҳожи Умаров айтишича, оғрик турлари нихоятда кўп. Жумладан:

1. Аъзоларда пайдо бўлган шишни ўраб турган пардаларга таъсир ўтказиб, оғирлик берувчи оғрик;

2. Ел, ачиштирувчи хилт таъсирида пайдо бўладиган толдирувчи оғрик;

3. Иссиқ шиш сабаб вужудга келадиган лўкиллаган оғрик;

4. Қон томирлари торайиши хисобига капилярлар тиқилмасида пайдо бўладиган увишув оғрик;

5. Аъзода куюк рутубат тўхтаб колгандаги симиллаган оғрик;

6. Ичак, йўғон ичаклардаги куюк модда ҳамда ел пайдо бўлишидан корин бураши оғриғи;

7. Мушак мускуллари хужайраларига озука модда етиб келмаслигидан ёки секин келишидан пайдо бўлувчи суст оғрик;

8. Суякларда модда ҳамда ел хисобига пайдо бўлувчи синик оғрик;

9. Бошдаги каби босиб оғриш;

10. Юрак хасталикларидан огохлантирувчи санчиқли оғрик;

11. Дағал хилт сабабидан бўладиган тириштирувчи оғрик;

12. Танадаги куюк, шўр хилтлар сабабидан бўладиган қичитма оғрик ва хоказо.

Булардан кўриниб турибдики, хар бир киши ўз дардига даво излашдан олдин мижозини аниклаб олиши, танасидаги оғриклар нималардан дарак бераётганига караши, бу ҳакда мутахассислар маслаҳатини олиши керак.

Агар оғрик юкорида айтилган тўрт модда: сафро, савдо, балғам ва коннинг бири бошкасидан кўпайиб кетгани сабабли пайдо бўлса, ундан кутулишнинг бирдан-бир йўли ортикча моддани танадан дори ёки бошка воситалар ёрдамида чикариб ташлашдир. Бунинг учун кайси модда кўпайиб кетганига караб, бемор мижозини эътиборга

олиб, хукна (клизма) қилинади, сурги қилинади, кустирилади ёки қон олдирилади.

Узоқ йиллик кузатишлар, турли тиббий манбаларни ўрганиш, табиблар билан мулоқотлар шуни кўрсатадики, одамнинг хасталикка чалинишига асосан беш нарса сабаб бўлар экан. Булар – тана аъзолари шамоллаши, овкатланиш, уйқу меъёри бузилиши, камҳаракатлилик, соғлиқ заволи бўлган арақ ичиш, тамаки чекиш, асаб тизими бузилиши .

БИРНИ КЎРИБ ФИКР ҚИЛ...

"Ўзини қидирган аёл" китобида шундай ҳикоя қилинади: Шифохонада эканман, бир қизнинг аҳволи мени ларзага солди. Ўнг гулидан бир гули очилмаган, ўн саккиз ёшлардаги бу қиз оғир хасталикка чалинганди. Касаллиги инсонларга ибрат бўларли эди. Бечора қиз оғиз ракига чалинган, тупук безлари куриб, ишдан чиққанди. Нам бўлмагани учун оғзи куриб, парча-парча бўлиб ёрилиб кетган. Лабларида хам қон қотиб колгандек. Оғзи очилмас, тили айланмас, ютинолмасди...

Е Аллоҳ! Бу нечук даҳшат, нечук ибратли бир аҳвол, ҳамма ижирғанадиган, туплаб ташлайдиган тупук бечора қиз учун ноёб неъматга айланса!

Отаси бадавлат киши экан. Унинг фарёдини хеч унутолмайман:

– Мадад бер, Раббим! Бизларга ёрдам кил... Ожиз қолдик... Бир туплам тупукка зор бўлиб колдик. Уни тополмайман, сотиб ололмайман. Давлатим, кучим бунга етмайди. Бор мол-мулким кизимга бир туплам тупук олишга етмайди! – дея ёлворарди. – Парвардигорим, бизга мадад бер! Сен бизларга чексиз неъматлар ато этгансан. Аммо биз буларни билмаймиз, кадрига етмаймиз. Фақат уларни йўқотгач тушунамиз. Яратган хар бир нарсанг бе-

---

[1] Манба: Аҳмад Мухаммад Турсун, "Сиз кандай яшамокчисиз?" 486-490-бетлар.

бахо, кадрлики, бир туплам тупукни сотиб олишга курбимиз етмаяпти.

...Нақадар даҳшатли ҳолат эди.

Ё Аллоҳ! Сен нималарга кодирсан-а! Нелар ато этгансан-а биз ношукрларга! Бизни чорасиз қолдирма[1]!

ИНСОН УЧУН ЗАРУР ДАРМОНДОРИЛАР

Инсон организми учун А, В, В1, В6, С, Д, РР, К, Н дармондорилари ниҳоятда зарур. Улар инсон организми фаолиятида жуда катта аҳамиятга эга. Агар мазкур витаминлардан биронтаси етишмаса, инсон танасида турли хасталиклар келиб чиқади. Бу эса, инсон умри қисқаришига сабаб бўлади.

А дармондориси. Агар инсон организмида бу дармондори етишмаса, кўриш қобилияти пасаяди, жумладан, коронғи бўлганида кўра олмайдиган еки шабкўр бўлиб колади, болалар, ўсмирлар организми ўсиши сусаяди. А дармондориси сабзи, помидор, ўрик, кўк нўхат, ковун, апельсин, балиқ ёғида бўлади.

В, В1 дармондорилари организмда камайиб кетса, инсон кўзлари хадеб ёшланаверади, камқонлик сезила бошлайди, киши дармонсизланади, лаблари бичилиб кетади, лаблар устида ажинлар пайдо бўлади. Бу дармондори тухум, кўй гўшти, гуруч пўстлоғи, сиғок, мол жигари, хамиртуруш, пиллоқда бўлади.

В6, В гурухига кирувчи дармондорилар инсон организмида камайиши натижасида юрак ўйнайдиган бўлиб колади. Бундай дармондорилар карам, сабзи, ковок, сузма, баликда бўлади.

С дармондориси инсон танасида камайиб кетса, унда милк оғриғи пайдо бўлади, бўғимлар оғрий бошлайди, яралар тез битмайди, олам бирпасда чарчайдиган бўлиб колади. С витамини хўл меваларда, кўкатларда, сабзавот-

[1] Манба: "Ирфон" таквимининг 2008-йилги 4-сони, 41-42-бетлари.

ларда, аиникса, лимон, апельсин, мандарин, карам. помидор, пиёз таркибида кўп бўлади.

Д дармондориси организмда камайиб кетиши окибатида кишини тез-тез офтоб урадиган бўлиб колади, сочлари тўкила бошлайди. Бу дармондори балиқ ёғида, тухум сариғида, сут, сут махсулотларида кўп бўлади. Шунингдек, куёшнинг ультрабинафша нурлари таъсирида одам терисида хам хосил бўлади.

К дармондориси етишмаслиги сабаб одам жигар, буйрак, ичак хасталикларига чалинади, кони яхши ивимайди. Бу дармондори пиёз, ковок, кўк нўхат, ловия, жигар, тухумда кўп бўлади.

Н дармондориси инсон организмида камайиб кетиши окибатида тананинг ёғ безлари хасталикка чалинади, фаолияти бузилади, сочлари тез окаради, тўкилади. Бу дармондори гуручли овкатлар, жўхори гўжа, жигарда кўп бўлади.

РР етишмаслиги туфайли одам ичак, жигар, буйрак дардига тез чалинувчан бўлиб колади. Шунинг учун карам, пиёз, ковок, кўк нўхат, ловия, кўкатлар истеъмол килиб туриш тавсия этилади.

Юкорида келтирилган маълумоглардан кўриниб турибдики, одам организмидаги барча хаётий муҳим физиологик жараёнлар нормал ўтишида, болалар ўсишида витаминлар муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун кундалик овкат билан витаминларга бой махсулотларни, айникса, кўкатларни, мева-сабзавотларни янги узилган холда, сут, сут махсулотларини, тухум, нўхат, ловия кабиларни мунтазам истеъмол килиб туриш зарур[1].

ЮРАК СОҒЛОМ БЎЛИШИ УЧУН...

1. Эрта сахарда анор, тушда пиёзли овкат, кечкурун ухлаш олдидан асал ейилса, кон кўз ёшидек тиник бўлади. Бу, юрак фаолият учун жуда зарур.

---

[1] Манба. "Саломатлик таквими"нинг 2013-йилги 2-сони, 43-47-бетлари; Б. Аминов, Т. Тиловов, "Одам ва унинг саломатлиги", 120-123-бетлар.

2. Буғдой кепаги қўшиб тайёрланадиган нон, суюқ бўтқа, атала ейиш юрак хуружига қарши фойда беради.

3. Юрак ўйноғида, бош айланишида лимоннинг нафи тегади.

4. Юраги хаста одам кишмиш узуми пишган мавсумда ҳар куни ундан иложи борича кўпроқ еса, шифо топади.

5. Юрак фаолиятини яхшилаш учун зира солинган овкат, ёнғоқ, шолғом димламаси, мўмиё, кунжут ёғи, тут меваси истеъмол қилиш, заъфарон солинган чой ичиб туриш керак.

6. Қуритилган ўрикдан 500 грамм олиб, 3 литр идишга қайноқ сув билан дамланади. Бу ўрик шарбатидан кунига 3 маҳал овкатдан ярим соат олдин бир пиёла ичилади.

7. Беҳи уруғини янчиб истеъмол қилиш юрак хасталигига даво

8. Помидор юрак фаолиятини яхшилайди.

9. Кўк чой қонни суюлтиради, томирларни кенгайтиради, қон юришини яхшилайди.

СОҒЛОМ ЮРАК – УЗОҚ УМР ГАРОВИ

Юрак инсон туғилмасидан бошлаб, умрининг охиригача тўхтамай, жуда улкан ишни бажарувчи кичик, атиги 300 грамм келадиган бир аъзодир. У бир дақиқада 70-80 марта қисқариб, ўртача 5 литр, бир соатда 300 литр, бир суткада эса 7-8, ҳатто 10 тоннагача қонни ҳайдаб беради.

Юрак қон-томир касалликлари асримизнинг асосий муаммоларидандир. Олиб борилган тиббий кузатувларда аниқланишича, юрак билан боғлиқ касалликлар кейинги йилларда нафақат қарияларда, балки ўрта ёшли кишиларда ҳам кўп учрамоқда. Бунинг биринчи сабаби хозирги замон шароитида яшаётган инсон таркибида кўп миқдорда ёғ, углеводлар, холестерин бор юқори калорияли овқатлар истеъмол қилишидир. Бу нарса семириш, гипертония, атеросклероз, қанд касаллиги, подагра каби юрак ишемик касаллигини ривожлантиради.

Иккинчи сабаб – тамаки, нос чекиш. Юрак гигиеник касаллигидан тўсатдан ўлиш ҳодисалари чекмайдиганларга нисбатан кашандалар орасида 5 марта кўп содир бўлиши кузатилган.

Учинчи сабаб - камҳаракатлилик. Камҳаракатли ҳаёт тарзи – киши организмидаги калория мувозанати бузилиши оқибатида – семиришга сабаб бўлади.

Тўртинчи сабаб – спиртли ичимликлар Бундай ичимликлар кўпинча миокард инфаркти рўй беришига сабаб бўлади. Тўсатдан юз берувчи ўлим ҳодисаларининг 40 фоизи ичкилик ичиш билан боғлик экани аниқланган.

Бундан ташқари, ҳаддан зиёд хаяжонланиш, турмуш жараенидаги турли жанжаллар, нохуш шароитлар каби омиллар ҳам юрак ишемик касаллиги ривожланишига туртки беради. Буларнинг барчаси бирга қўшилганда янаям зўраяди.

Ҳар кандай касалликни даволашдан кўра олдини олиш осон. Бунинг учун турмуш гарзига, иш тартибига каттик риоя этиш: вақтида ишлаб, вактида дам олиш, сайр килиш, асаб томирларини ортикча зўрикишдан, изтироблардан сақлаш зарур. Айниқса, аклий меҳнат киладиган кишилар югуриш, юриш, жисмоний иш, бадантарбия билан шугулланиш учун вакт ажратишлари керак.

Шунингдек, юрак-томир хасталиги бор беморлар парҳезга ўтишлари, ёғ, жигар, углеводларни камроқ истеъмол қилишлари максадга мувофикдир.

Асаби тез-тез бузилиб турадиган кишилар гўштни кам ейишлари, унинг ўрнига сут-катик, ўсимлик маҳсулотларидан еб туришлари тавсия этилади.

Кексаларга, юрак фаолияти бузилган кишиларга мол ёғи эмас, ўсимлик мойлари, масалан, кунгабоқар, маккажўхори, пахта ёғи истеъмол килиш тавсия этилади.

Маълумки, гавдамизнинг барча аъзолари ишини бош мия бошқаради. Мисол учун, юрак бир кеча-кундузда 100 минг марта кискариб, 9 минг литр конни – худди ўта

аниқликда ишлайдиган митти насосдек – ўзидан ўтказиб, танага ҳайдайди. Юрагимизнинг бундай беминнат заҳмат чекиши сир-асрори ҳам унинг бош мия орқали бошқарилишида.

Ҳар кандай ташқи омил - хоҳ у ижобий ёки салбий бўлсин – миядан сўнг юракка таъсир кўрсатади. Киши ташқи мухитга, турмуш икир-чикирларига таъсирчан бўлгани сари тананинг касалликка қарши курашиш кучи камайиб боради. Асабийлашганда, ҳис-хаяжонга берилганда юрак гупиллаб уриб кетишини ким бошидан ўтказмаган, дейсиз?

Хурсандчилик ҳам, хафагарчилик ҳам юрак уриши тезлашишига, зўрикишига олиб келади. Асабини емирилишдан саклашни хоҳлаган киши иложи борича ҳар икки ҳолатни ҳам босиқлик, бироз совуққонлик билан кабул килишни ўрганиши керак. Тўғри, тирик жонмиз, "дардсиз кесак" бўлолмаймиз. Агар кузатган бўлсангиз, ҳар нарсага куюнчак, арзимаган нарсага ловуллаб ёниб кетадиган одамлар тенгқурларига нисбатан тезрок карийди, кейинчалик ҳаётдан совиб, умуман бефарк бўлиб колади.

Тиббиёт илми таъкидлашича, она корнидаги хомила 40-45 кунлик чоғидаёқ одам қиёфасига кириб, ташқарида бўлаётган вокеаларни сеза бошлайди. Ана шу даврдан бошлаб ҳар кандай руҳий ҳолат, қалтис харакат дунёга келажак инсон саломатлигига, рухиятига, шакллана бошлаган асаб тизимига, мия фаолиятига бевосита таъсир килади. Шунинг учун онанинг ортиқча хаяжонланишдан сакланиши талаб этилади.

Умуман олганда, асабни асраш, юракни эҳтиётлаш ҳар биримизнинг шахсий ишимиз. Бу вазифани бошка биров - минг истаса ҳам – бажаролмайди. Худбин эмас, бироз ўзини ҳам ўйлайдиган, бефарк эмас, бироз совуккон, масъулиятсиз эмас, бироз куюнчак бўлолган киши мазмунли ҳаёт кечиради.

Шуни ёдда тутайлик: тақдирнинг яхшиси ҳам, ёмони ҳам Аллоҳ таолодан деб қабул қилиш нафақат кўнглимиз тинчлиги, қалбимиз нурафшонлигини, балки сиҳҳат-саломатлигимизни ҳам таъминлайди[1].

ЭНГ ЗАРУР ТИББИЙ ЎГИТЛАР

1. Илиқ кўк чой асал билан ичилганда миянга кўп фойда беради.

2. Тишларингизни тоза тутинг.

3. Ётишдан олдин сабзи истеъмол қилиш соғлиққа фойда.

4. Сувни узоқ қайнатиш ёки қайнатилган сувни яна қайнатиб чой дамлаш жуда зарарли.

5. Жигар хасталигини беҳи суви даволайди. Беҳи шарбатини кунига 1-2 коса ичиш тавсия этилади.

6. Ҳар қандай касалликни даволашни ошқозонни қатиқ зардоби билан ювишдан бошланади.

7. Оёғингиз доим тоза, курук, иссиқ бўлсин.

8. Кўк чой буйракни ювади, ундаги яллиғланишни даволайди.

9. Одатда, соат 22 дан эрталаб 6 гача ухлаш керак.

10. Ётишдан олдин енгил бадантарбия қилинг.

11. Уйқудан олдин қуйидагиларни истеъмол қилиш мумкин: олма, бир қошиқ асал, бир стакан кефир ёки асал қўшилган бир стакан иликроқ сут.

12. Уйқуси қочган одам асал яласин.

13. Тез-тез қатиқ зардобини ичиб туриш қоннинг ифлосланиши (уремия) касаллигидан асрайди.

14. Чумчуқ ва бедана шўрва одамни ҳар тарафлама бақувват қилади.

15. Инсон жигари гўрт нарсани: хом карам, творог, қатиқ нон, асални яхши кўради.

16. Ёзда тез-тез совуқ сувда ювиниб турсангиз, юрагингиз, жигарингиз иш фаолияти яхшиланади.

---

[1] Манба: Сафар Муҳаммад. "Асаб ва саломатлик", 74-79-бетлар.

17. Ширгуруч инсон умрини узайтиради, эркаклик уруғини кўпайтиради.

18. Ҳаммомдан кейин тишни ювсангиз, тез окаради.

19. Наматакни кайпатиб чой ўрнида ичиш ниҳоятда фойдали.

20. Мунтазам ўтириб ишлайдиган одам ҳар соатда ўрнидан туриб юрсин.

21. Олма инсон организмига барча зарур нарсаларни етказиб беради. Ҳар куни икки дона олма ейиш кифоя килади.

22. Ошкозон оғриганда нахорда ҳамда ётиш олдидан бир кошик доғланган зайтун мойи ичиш тавсия этилади.

23. Кези келганда меъерида йиғлаб туриш соғликка фойдали.

24. Кимда-ким ҳар 10-15 кунда бир марта шомда 1 литр катик зардобини ичиб, ичини ювса, кон босими, канд, бавосир, ошкозон оғриғи каби хасталиклардан халос бўлади.

25. Сабзавот, кўкатлардан унумли фойдаланиш умрни узайтиради.

26. Доим кўк чой ичиб, сарик сабзи еб юрган одам ўсма (рак) касалига чалинмайди.

27. Спорт турлари ичида энг фойдалиси югуришдир.

БЕҲОЛЛИК, КАМҚУВВАТЛИЛИК ДАВОСИ

Камқувватлилик тананинг илгари мавжуд имкониятларини йўқотиши окибатида юзага келади. У туфайли бир катор касалликлар келиб чикади. Бундай холатда тиббиет билан бир каторда халк табобатининг ўзига хос даво воситаларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Қуйида уларнинг айримларини эътиборингизга ҳавола қиламиз:

1. Аввало, ўз турмуш тарзингизни бир назардан ўтказиб, иложи бўлса, бироз ислоҳ килинг: таомларингизга эътибор каратинг, спорт билан шуғулланинг Танани зайтун мойига бўктирилган жун мато билан ишкалаб артиш ҳам

фойда беради. Кўпроқ ковурилган товук, ғоз гўшти, бўтка, канд, ёнғоқ еб гуриш керак.

2. Умрни узайтириш, беҳолликни бартараф этиш учун саримсокни киздирилган ёғ, майдаланган тариқ дони билан аралаштириб, уч хафта ушлаб туриб, кейин 21 кун давомида истеъмол килинади.

3. Касаллик олдини олиш, умрни узайтириш учун бир ош кошиқ қизил гармдорини ярим кило ёғ, 200 грамм асал билан аралаштириб, тайёр бўлган аралашма тугагунча кунига 4-5 маҳал бир ош кошиқдан еб турилади. Агар зарурат туғилса, орадан камида уч ой ўтказиб, муолажани давом эттириш мумкин.

4. Бемор гезроқ тузалиб, кучга кириши учун унинг ёстиғи олдига тақсимчада бир неча бўлак янги арчилган саримсоқ қўйилади.

5. Доимий чарчоқда, оғир касалликдан сўнг шиҳоятда озиб кетиш ҳолларида ҳар куни майиз, ёнғоқ, пишлоқ, икки ҳафтада бир марта чўртан балиқ еб туриш тавсия этилади.

6. Танага кувват бериш, унинг чидамлигини ошириш учун наматак дамламасидан ичиб турилади. Бунинг учун ярим литрли термосга бир ош кошиқ наматак мевалари солинади. Кейин устига қайнаб турган сув қуйиб, бир кечага дамлаб, эрталаб сузиб олинади. Дамламадан кунига уч маҳал, овкатдан 20 дақика олдин ярим пиёладан ичилади.

7. Яна кувват берувчи восита сифатида 1 пиёла майиз, 2 та лимон, 1 пиёла ёнғоқ мағзи, 1 пиёла туршакни аралаштириб, яхшилаб туйилади. Сўнг устига май асалидан 1.5 пиёла қуйиб, хаммаси аралаштирилади. Ҳар куни уч маҳал овкатдан бир соат олдин бир ош кошиқдан еб турилади. Болаларга эса бир чой кошиқдан едирилади.

8. Асал озиб кетган, заифлашиб колган кишилар умумий аҳволини яхшилайди, кондаги гемоглобин миқдорини оширади. Шунинг учун кунига 100-150 грамм асал еб туриш фойдали.

9. Бутун танани бакувват қилиш, касалликларга қарши чидамлиликни ошириш учун ойда бир марта тоғ жамбили қайнатмасини устингиздан қуйиб туринг.

Халқ табобати томонидан кексаларга тавсия этиладиган табиий дармон воситаларини қуйида келтирамиз.

1. Кексаларга – танани тозалаш, яшартириш учун – тавсиялар:

1. Ибн Сино шундай деган эди: "Агар навқирон бўлиб қолишни истасанг, албатта асал е!" Чунки асал таркибида қариётган танага ижобий таъсир ўтказувчи гул чанги мавжуд. Гул чангининг ўзини истеъмол қилиш эса унинг фойдасини янада кучайтиради. Шу сабаб кўп мамлакатларда гул чанги, она асалари сути алоҳида консерваланган ҳолда ишлаб чиқарилади. Гул чангини қуруғича ютиб, кетидан сув ичиб юборилади. Уни кунда 20 грамм оч қорнга ичиш жуда яхши фойда беради. Муолажани бир ой давом эттириш керак. Уни ҳар фасл бошланишида такрорлаб туриш максадга мувофик.

2. Сабзи яшартирувчи, бўйни ўстирувчи восита сифатида қадимдан қўллаб келинади. Сабзи кам истеъмол киладиган ёки умуман истеъмол қилмайдиган одамларда қариш жараени тезрок рўй беради. Уларнинг танаси тез куриб, ажин босади, дағаллашади, сочлари ўз тароватини йўкотади, кўзи хиралашади, тишлари тез касалланиб тўкилиб кетади.

3. Туздан пархез. Танани чиқиндилардан тозалаш (айникса, хар баҳорда) учун бу пархезнинг аҳамияти катта. Ўн кун давомида буғдой, арпа, сулидан тайёрланган тузсиз бўткалар еб турилади. Ҳар бир кошик бўткани камида 25 марта чайнаб ютилади. Бошка ҳеч нарса ейилмайди. Илож борича кам сув ичилади.

4. Ҳар куни эрталаб оч коринга куйидаги аралашма ичиб турилади: бир чой кошик лимон шарбати, бир чой кошик суюк (илитилган) асал, бир чой кошик зайтун ёғи. Бу аралашма заҳарли моддаларни танадан чиқариб юборади, қонни тозалайди, юз рангини тиниклаштиради.

II. Камқувватликни бартараф этувчи, бутун танага қувват берувчи воситалар:

1. Қовун қувват манбаидир. У танани бақувват қилади, камконликка барҳам бераді, сийдикни яхши ҳайдайди, ични юргизади, бодни кеткизади.

2. Икки ош қошиқ қуритилган наматак меваси ярим литр сувда паст оловда 15 дақика қайнатилади. Қалин нарсага ўраб, бир кеча тиндириб қўйилади. Кун давомида чой ўрнида асал билан ичилади.

3. Ибн Сино кексаларга, аҳволи заифлашганларга анжир истеъмол қилишни буюради. Зеро, анжир оғир касалликдан тузалган кишиларга қувват бағишлайди[1].

ХУШБЎЙ ГИЁҲЛАР ФОЙДАСИ

Қаттиқ чарчасангиз – пўртаҳол (апельсин), яронгул, туринж (лимон), қорааррча, ялпиз ҳидланг.

Бош оғриғи, асаб толиқишида – райҳон, қалампирмунчоқ (чиннигул), лимон, ялпиз ҳидланг, уларга қараб ўтиринг.

Уйқусизликда – райҳон, ессумангули (жасмин), арпабодиён, долчин ҳидланг.

Аклий толиқишда – райҳон, ялпиз, тизимгул, қорааррча, жамбил ҳидланг.

Хотира сусайганида – райҳон, қалампирмунчоқ, атиргул, хушбўй олмалар ҳидланг, таомга қўшиб тановул қилинг.

Толиқишда – райҳон, тизимгул, долчин, занжабил ҳидланади, чойга ёки таомга ҳам қўшилади.

Асаб бузилишида – арпабодиён, ванилин, тоғрайҳон, лавзей ҳидланади.

Вахимага тушган одам – арпабодиён, пўртаҳол, атиргул ҳидласин. Уларни еса ҳам бўлади.

---

[1] Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2009-йилги 4-сони, 3-4 ҳамда 58-64-бетлари.

Руҳий азобланишда – пўртаҳол, долчин, миртагул, ялпиз, оккарағай, атиргул, мармарак ҳидланади.

Тунда кўркув юз берса – арпабодиён, пўртаҳол, атиргул, сандал ҳидланади.

Асабий тарангликлар оқибатида терида доғлар пайдо бўлса – грейфрут, лимонўт, атиргул, мойчечак ҳидланади.

Соч тўкилишида – грейпфрут, занжабил, карағай, мармарак, эвкалипт ҳидланади.

Юрак уриши тезлашганда – арпабодиён, ялпиз, лаванда ҳидланади.

Юракда оғрик пайдо бўлса – яронгул, лаванда, ялпиз, розмарин олмаси ҳидланади.

Ошкозон оғриғида – арпабодиен, ялпиз, йирик нок, тизимгул, сарв барги, райҳон, атиргул, қалампирмунчок, карағай ҳидланади.

Қонда канд моддаси ошса – ёронгул, грейпфрут, лимон, корааррча, эвкалипт ёрдам беради.

Тананинг ҳимоя кучи заифлашганда – арпабодиён, каламмпирмунчоқ, тоғрайҳон, арча шохлари, карағай, долчин, туринж (лимон), ялпиз, норанж (мандарин), миртагул, корааррча, оккарағай, розмарин, мойчечак, тоғжамбил, эвкалипт шохлари сизга қувват беради[1].

БЕЛИМ ОҒРИМАСИН ДЕСАНГИЗ...

Бел оғриғи асрлар давомида барчанинг диққат-марказида бўлиб келган. Табиблар, шифокорлар бу дардга даво чораларини қўллаб кўришган. Машҳур табиб Абу Али ибн Сино бел оғриғи сабабларини куйидагича кўрсатади: мижоз совиишидан, хом балғамдан, каттиқ чарчашдан, кўп жинсий алоқадан, буйрак кучсизланишидан, умуртқа жойлашган катта томир кўп тўлганидан, ўпка найида ниш ва чиқиқ чикканида, "бачадон бўғилиши"дан, туғиш олдидан бел оғрийди...

Манба: "Саломатлик тақвими"нинг 2014-йилги 4-сони, 44-46-бетлари.

Ҳозирги вақтда бел оғриғи нафақат кексаларда, балки ёшларда ҳам учрамоқда. Маълумки, умримизнинг кўп қисмини тик оёқда ўтказамиз. Тик турганимизда, юк кўтарганимизда, жисмоний иш қилганимизда, сакраганимизда, ҳатто ўтириб ишлаганимизда ҳам асосий оғирлик белга тушади. Бел умуртқаси бошқа умуртқаларга қараганда тез касалланади. Турли инфекциялар, шамоллаш, спиртли ичимликлар, чекиш оркали заҳарланиш, оғир юк кўтариш, жисмоний зўриқиш, жароҳат олиш, бошқа нохуш ҳоллар ҳам умуртканинг бўйин ва бел қисмини шикастлайди.

Бел оғриғи кўп тик туриб, ўтириб ёки зах жойларда ишлайдиган кишиларда, ангина билан тез-тез оғриб турадиганларда, кексаларда кўп учрайди. Умуртка поғонаси касалликлари чақалоқларда, кўкрак ёшидаги гўдакларда, мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳам учраши мумкин. Олимлар таъкидлашича, бунга кўпинча она корнида ҳомила суяги яхши ривожланмагани ёки турли туғма нуксонлар сабаб бўлади.

Бола туғрук йўлидан ўтаётганида қийналиб, бўйин умуртқаси жароҳатланиши мумкин. Чақалоқ шикастланмаслиги учун ҳомиладор аёл диспансер назоратида туриши, шифокорлар болани туғдириб олиш пайтида маҳорат кўрсатишлари керак. Ҳомиладор аёллар кўпроқ тоза ҳавода харакатда бўлишлари, тўғри овқатланишлари, ҳомила жуда катта бўлиб кетишига йўл қўймасликлари зарур. Аёллар ҳомиладорлик даврида гор кийим кийишлари мутлако мумкин эмас. Бола она корнида яхши ривожланиб, эсон-омон туғилганидан кейин гўдакни тўғри парваришлаш, соғлом ўстириш, яхши тарбиялаш муҳим аҳамиятга эга.

Бел борасидаги фойдали маслаҳатларимизни қуйида келтирамиз:

1. Белим оғримасин десангиз, совуқ, зах жойларда кўп ўтирмаслик, кескин, нотўғри ҳаракат қилмаслик, бел терлаганда шамол теккизмаслик, куч етмайдиган оғир юкларни бирдан кўтармаслик керак.

2. Мабодо бел оғриб қолса, ўзбошимчалик қилиб даволанмасдан, дарҳол шифокорга бориш лозим.

3. Беморга гўштли, шўр, аччиқ таомларни чеклаш, зарарли одатларга ружу қўймаслик зарур.

4. Бел оғриғи тутганда ётиш керак. Шифокор тавсиясига биноан яллиғланишга карши, оғриқ қолдирувчи дори-дармонлар қабул қилинади, белга горчичниклар (ханталли варақчалар), грелка қўйилади, укаланади, иссиқ ванна қилинади. Агар бел оғриғи сурункали турга ўтса, вақтида шифохонада ёки сиҳатгоҳларда даволаниш лозим.

5. Ҳамиша қоматни тик тутишга ҳаракат қилинг. Агар узоқ туриб ёки ўтириб қолсангиз, бироз дам олинг.

6. Мунтазам ўтириб ишлайдиган бўлсангиз, ҳар соатда ўрнингиздан туриб юринг.

7. Жисмоний тарбия, спорт билан шуғулланиш бел оғриғи олдини олади[1].

ИММУНИТЕТИНГИЗНИ ОШИРИНГ

1. 100 гр янчилган ёнғоқ мағзи, 100 гр кирилган олма, 2 та лимон шарбати (сиқиб олинган суви), 1 ош қошиқ тоза асал яхшилаб аралаштирилиб, совутгичда сақланади. Катталар кунига 2-3 маҳал овқатдан олдин бир қошиқдан, болалар эса бир чой қошиқдан истеъмол қиладилар.

2. Организм сувсизланиши иммунитетни пасайтиради. Бунинг олдини олиш учун кун давомида 8 пиёлагача суюқлик ичинг. Суюқликнинг 2-3 пиёласи кўк чой, қолганлари шарбат (сок), оддий қайнаган сув бўлсин.

3. Қайнатилган мол ёки қўй гўшти, тил, жигар, калла гўшти, кази, шунингдек, товук, ўрдак тухуми, каклик гўшти, эчки сути кони фойда.

4. Олма, ширин анор, нок, қора смородина, шовут, майиз, шафтоли, қизил сабзидан сиқиб олинган шарбатлар,

---

Манба: "Саломатлик тақвими"нинг 2014-йилги 2-сони, 10-15-бетлари.

ўрик, наматак кокисидан тайёрланган дамламалар истеъмол қилинади.

5. Зира, седана, кашнич уруғи, долчин каби қувватлантирувчи зираворлар, укроп, петрушка, сельдер тановул қилиб туриш фойдали.

6. Қаймоқ, какао, шоколад, ёнғоқ, писта, ширин бодом каби кайфиятни кўтарувчи кувватли озуқалар бўлиши керак.

7. Ҳафтада 2-3 марта парҳезли кунлар ташкил этиш – кун давомида фақат олма шарбати, кўк чой, ясминли чой, таом ўрнига творог, қатиқ, сузма истеъмол қилиш организмни ичакларда йиғилиб колган захарли моддалардан тозалайди, иммунитетни оширади, оғир хасталиклардан сақлайди[1].

ҚОН ОЛДИРИШ ФОЙДАЛАРИ

Қон олдириш кадимдан инсонларни даволашда асосий воситалардан ҳисобланган. Ҳижома, яъни кон олдириш Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва саллам суннатларидандир.

Ибн Аббос розияллоҳу анҳу ривоят қилишича, Набий соллаллоҳу алайҳи ва саллам шундай деганлар: "Шифо уч нарсада: кон олиш асбоби солишда, асал ичишда, қиздирилган нарса босишда. Мен умматимни қиздирилган нарса босишдан қайтараман" (Имом Бухорий ривоят қилган).

Кон олдириш инсон учун кони фойда. У қондаги беморликка сабаб бўладиган унсурларни кетказади, қуйилганини енгиллаштиради, кўзни равшан қилади, ақлни чархлайди, хотирани кучайтиради.

Конни қайси вақтларда олдирган маъқул? Бу саволга жавоб топиш учун ҳадисларга мурожаат қиламиз.

Анас ибн Молик розияллоҳу анҳудан ривоят қилинишича, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи ва саллам ҳижрий

Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2015-йилги 3-сони, 50-51-бетлари.

ойнинг 17, 19, 21-кунлари кон олдирардилар (Термизий ривоят қилган).

Бошқа ривоятда келишича, ким ўн еттинчи, ўн тўккизинчи, йигирма биринчи кунлари кон олдирса, ҳар қандай дардга шифо бўлади (Абу Довуд ривоят қилган).

Лекин качон кон олдириш эҳтиёжи туғилса, масалан, кон куюклашса, киши ҳолатига караб кон олиш мумкин.

Кон олдириш муолажасини моҳир табиб амалга оширгани маъқул. Кон олишнинг бир неча усуллари бор. Масалан, кортик кўйиш, наштар уриш, игна (шприс) ёрдамида олиш, зулук солиш ва хоказо. Булар ичида энг фойдалиси зулук солишдир. Зулук карийб уч минг йилдан бери табиблар томонидан турли касалликларга даво сифатида ишлатиб келинган. Жумладан, мелодий иккинчи асрнинг машҳур табибларидан Жолинус, ўн биринчи асрда яшаб ўтган ватандошимиз Абу Али ибн Сино зулук билан даволашга катта эътибор беришган. Ибн Сино "Тиб қонунлари" китобида зулук солдириш афзалликлари, тартиб-коидалари ҳақида батафсил маълумот берган.

Соҳа мутахассислари айтишича, зулукнинг 270 та тиши бор. Зулук тишлари остидаги гирудин моддасини инсон танасига юбориш орқали конни суюлтиради, томирлардаги конни кислород билан тўйинтиради, юракнинг кислородга бўлган эҳтиёжини кондиради. Натижада инсон танасидаги лимфа безлари куввати ошади, иммунитет кучаяди.

Зулук сўлагида 100 хилдан ортик ферментатив модда бор. Улар инсон танасида кон айланишини яхшилаш билан бирга, танада тўпланиб қолган ёғларни эритади, терини майин килади, гўзаллаштиради, ортикча вазнни йўкотади.

Зулук кон сўриш пайтида сўлаги таркибидаги биологик фаол моддани тўқималарга бериб, модда алмашинувини яхшилайди. Зулук сўлаги таъсирида инсон терисидаги, ички аъзоларидаги майда кон томирларида кон айланиши

яхшиланади. Натижада бош миянинг иш фаолияти жонланади.

Зулук антисептик хусусиятга эга бўлгани учун тери касалликларини даволашда ундан кенг қўлланади.

Бундан ташқари, зулук қўйиш ёрдамида инфаркт, стенокардия, кон босими ошиши, бавосир, жаррохлик, урологик, гинекологик, бепуштлик, кўз, бурун, гомок, кулок, тиш, милк касалликларини даволаш мумкин. Шуниндек, кон олиш ёрдамида ўпка, жигар, ўт пуфаги шамоллаши, неврология, нефрит, атериосклероз, сурункали простатитни муолажа килинади.

Зулук таркибидаги ферментатив моддалар инсон танасини хар хил чиқитлардан тозалайди, тери рангини гўзаллаштиради, кишини ёшартиради. Натижада – Аллохнинг иноятн билан – инсон умрига умр кўшилади.

Бир йилда ёки олти ойда бир зулук солдирган инсонларда хеч кандай касаллик аломатлари кузатилмайди.

Зулук фақат бсморларга кўйилмайди. Соппа-соғ одам ҳам йилига бир марта зулук солдириб турса, саломатлиги янаям мустахкамланади.

Қадимда зулукдан асосан баҳор, куз фаслларида фойдаланилган. Ҳозирги замон олимлари олиб борган илмий-амалий гажрибаларда аниқланишича, йилнинг исталган фаслида зулук қўйиш мумкин[1].

МУҲИМ ЭСЛАТМА

1. Олимлар корин тўқ пайтида кон олдиришни гавсия этишмайди. Агар овкат кучли ёки ёмон сифатли бўлса, хазми қийинлашиб, оғриқ пайдо килиши мумкин.

2. Пайғамбар соллаллоху алайҳи ва саллам сешанба куни кон олдиришдан кайтарганлар, "Чунки, у кон кунидир. Унда бир соат бор. Уша вактда (кон) тўхтамайди", деганлар (Абу Довуд ривоят қилган).

---

[1] Манба: Ахмад Муҳаммад Турсун, "Сиз кандай янамокчисиз?" 553-562-бетлар

3. Кон олиш учун беморнинг куввати бўлиши керак. Силласи куриган, камқон беморлардан кон олинмайди. Шунинг учун бу борада ўзбошимчалик қилиш ярамайди. Моҳир табиб еки малакали шифокорга мурожаат қилиш лозим.

ЁШАРТИРУВЧИ НЕЪМАТ

Кўпчилик халкларда олма ёшартирувчи неъмат сифатида бахоланади. Русларда, юнонларда, бошка халкларда бунга оид кўплаб ривоятлар мавжуд. Жумладан, ёшлик, бардамлик, фаолликни узок саклаб колишни хохласангиз, эрталабки нонуштани олмадан бошлаб, кечки овкатни хам олма билан тугатиш керак, дейилади. Шунга биноан, эрталаб оч коринга битта олма ейиш ёки бир стакан олма шарбатини ичиш тавсия этилади.

"Ҳар куни битта олма есангиз, шифокор олдига боришга хожат колмайди" дейишади инглизлар. Чунки бир дона олма соғлом бўлишингизга катта ёрдам беради. Зеро, 180 ккал кувватга эга бу олма таркибида 180 мг калий, 22 гр углевод, 5 гр пархез клетчаткаси, 16 гр қанд, маълум микдорда кальций, темир, натрий, фосфор, фолат кислотаси, А, В, С, РР витаминлари, оқсил мавжуд.

Агар олмага қўшиб беш-олти дона уруғини хам есангиз, ёғлар, холестерин истеъмол килмаган холда суткалик йод микдорига эга бўласиз.

Ҳар куни олма истеъмол қилиш инсульт хавфини сезиларли даражада камайтиради, юрак-кон томир касалликлари олдини олади, ичак инфекциялари, буйрак хасталиклари, семизлик, камқонлик, подагра, қандли диабетда ёрдам беради[1].

ЖИНСИЙ ҚУВВАТНИ ОШИРИШ ТАДБИРИ

Оила куриш, рисоладагидай жинсий хаёт кечириш, фарзанд кўриш кишининг саодати белгисидир. Шунинг учун

Манба: "Мусулмонлар таквими"нинг 2004-йилги 3-сони.

одамлар жинсий кувватлари меъёрида бўлишига эътибор каратадилар. Чунки жинсий заифлик эр-хотин ўртасидаги муносабатларни издан чикаради, эркакнинг рухий ҳолатига, соғлиғига, иш унумдорлигига салбий таъсир кўрсатади.

Жинсий заифлик ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Бунга ўта семириб кетиш, узок вакт жинсий алокадан тийилиш, гамташвиш кўплиги, узлуксиз оғир жисмоний мехнат, каттик чарчок, бўғимлар сустлиги, хотиннинг ёмон қилиғи ски нопоклиги, шамоллаш, ирсий касалликлар, ичкилик, гиёҳвандлик кабилар сабаб бўлиши мумкин.

Халк табобатида жинсий заифликни даволаш, кувватни ошириш усуллари кўрсатилган. Жумладан:

1. Баликнинг хамма тури жинсий кувватни оширади. Агар балиққа пиез қўшиб ейилса, эрлик уруғини кўпайтиради.

2. Янги соғилган сигир сутини ичиш ёки сутни ёнгоқ мағзи билан истеъмол килиш эрлик уруғини пайдо қилади, жинсий кувватни оширади.

3. Шаҳватни жонлантиришда кийик, ўрдак, бедана, чумчук гўштларини истеъмол қилиш яхши самара беради.

4. Барча тухумлар, жумладан, бедана ва чумчук тухуми жинсий кувватни оширади.

5. Ялпиз алокага майлни кучайтиради, эрлик уруғларини мустаҳкамлайди.

6. Сувда буғлаб пиширилган шолғомни эрталаб иссик ҳолда ейиш белни бакувват килади, эрлик уруғини кучайтиради.

7. Нўхат сувда кайнатиб тановул килинса, жинсий заиф кишининг максади хосил бўлади.

АЖДОДЛАР ИБРАТИ

Эътибор берсангиз, аждодларимиз орасида жинсий ожизлик, простатит деган касалликлар жуда кам бўлган. Улар етмишбой, саксонбойларнинг оталари бўлишган. Бунинг сири нимада?

Солих аждодларимиз ҳаетига назар ташласак, бунинг боиси нелигини билиб оламиз.

Биринчидан, аждодларимиз зино, фаҳш ишлар катта гуноҳлигини яхши билишган, уларнинг белидаги белбоғи хиёнат тўшаги устида деярли ечилмаган.

Иккинчидан, боболаримиз бугунги кунда кўча-кўйдаги, ойнаи жаҳондаги ҳаёсиз лавҳалар таъсиридан, ибосиз либосларни кийиб, ярим-яланғоч ҳолда танасини бозорга солувчи заифалар ноз-карашмасидан холи бўлишган.

Аникланишича, ташқи муҳитнинг ҳирсни жунбушга келтирувчи таъсири остида ўта сезувчан эрлик безида секрет димланиб, касаллик келиб чиқар экан.

Учинчидан, замонавий табобат таъкидлашича, спиртли ичимликлар, айниқса арақ простата бези касалликларига олиб боради.

Тўртинчидан, аждодларимиз қабзият (ич қотиши) натижасида вактида ҳожат чиқармаслик нохуш ҳолатларга олиб боришини яхши билишган. Улар ҳам биз каби ёғли, ковурилган, аччик таомларни хуш кўришган. Лекин қабзиятдан, бавосирдан сақланиш учун таом ейишдан олдин бир пиёла қайнок сувга 10-15 дона ўрикни ивитиб қўйишган. Бирон соат ивиган ўрикни истеъмол қилиб, пиёладаги сувни ичгандан сўнг овқатланишган, қалампир каби ични қотирадиган иштаҳа очувчиларни имкон қадар камроқ истеъмол қилишган.

Бешинчидан, аждодларимиз турмуши серҳаракат бўлишни тақозо этган. Ҳозирги энг катта кусурлардан бири камҳаракатлилик (гиподинамия). Аникланишича, кам харакат киладиган касб вакилларида (шофёрлар, олимлар, амалдорларда) простатит кўп учрар экан.

Олтинчидан, улар тоза ҳаводан нафас олиш, ариқдан шариллаб окиб келаётган зилол сувдан ичиш бахтига эришишган. Уша даврларда хаво ҳозиргидек ифлосланмаган, табиат ҳам соф бўлган.

Еттинчидан, аждодларимиз покликка, озодаликка катта ахамият беришган, доим тахорат билан юришган, ҳожатга

кирганда истиброга (яъни, бавлдан кейин сийдик йўлида колган томчиларни чиқариб ташлашга) ахамият беришган. Ҳожат чиқаргач, илиқ сув билан истинжо қилишни, сўнг курук сочик билан артинишни гарк этишмаган[1].

ПРОСТАТИТ КАСАЛЛИГИ ОЛДИНИ ОЛИШ ЧОРАЛАРИ

Простатит – простата бези яллиғланиши дарди. Бу касаллик жуда кенг таркалган Айникса, бепуштлик, мижоз сустлиги каби асоратлар билан хатарлидир.

Биз куйида простатит касаллиги олдини олиш тадбирлари хакида сўз юритамиз.

Ёшларнинг ҳаёт тарзидаги қайси жиҳатлар простатит каби хатарли дардларга мойиллик туғдиради?

Ёшлар хакиқий эр киши бўлиб яшашни истасалар, простатитга мойиллик туғдирувчи холатларга эътибор беришлари лозим.

Простатит касаллиги кўпинча гемодинамика бузилиши, яъни аъзода кон димланиши натижасида хосил бўлади. Куйидаги холатлар димланган простатит дардини келтириб чикаради:

1. Дискотека, кинотеатр ёки парклардаги жинсий кўзғалишлар, узундан-узун ўпишиш, кучоклашиш, эркалашлар;

2. Порнографик фильмлар, бехаё лавҳаларга ружу кўйиш;

3. Телефон оркали узок сухбатлар натижасида ҳирс кўзғалиши;

4. Ҳаёсиз истиғноларга ошуфта бўлиш, кўз зиносига йўл кўйиш;

5. Жамоат транспортида кизларга атайин суркалиш;

6. Дўстлар билан ишкий саргузаштлар ҳакидаги лофкофларга берилиш ва ҳоказо.

---

[1] Манба: Ўктам Мухаммад Мурод, "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият", 202-205-бетлар.

Юқорида ўсмир йигитлар учун простатит касаллиги олдини олиш тадбирлари ҳақида фикр юритилди. Катталар бу борада нималарга аҳамият беришлари керак?

Катталар простатит дардига чалинмаслик учун қуйидагиларга аҳамият беришлари тавсия этилади:

1. Спиртли ичимликлар ичиш, пос чекиш, таркибида кон томирларини торайтирадиган никотин моддаси бор папирус, наша кони зарар. Зеро, бу иллатлар жинсий аъзолар иннервациясига салбий таъсир кўрсатади, мижозни сусайтиради. Мусулмон киши учун бундай нарсалар бежиз ҳаром қилинмаган.

2. Зиноий касалликлар шубҳасиз простатитга олиб боради. Шунинг учун ўз соғлиғи ҳақида ўйлаган инсон турли бузук йўллардан, фаҳш ишлардан йироқ юриши керак

3. Жинсий ҳаётда меъёрни, мунтазам изчилликни таъминлаш зарур. Бунинг учун қуйидагиларга аҳамият берилади:

- Аввало, ҳар бир эркак ўзининг жинсий имкониятини сарҳисоб қила билсин. Одатда, табобатда ҳафтада 2-3 марта бўладиган жинсий алоқа меъёр ҳисобланади. Аслида ҳар бир эркакнинг ўз меъёри бўлади. Аёллар эрларининг хоҳиш-истаклари билан ҳисоблашмасликларидан ҳам простатит хасталиги келиб чиқиши мумкин.

узоқ вакт жинсий алоқадан тийилиш ҳам хатарли. Шунинг учун сафарга чиқаётган аждодларимизга аёллари доимий ҳамроҳ бўлишган.

ҳар бир кишининг ўз жинсий фаоллик меъёри мавжуд. Айримлар буни англамасдан сунъий тарзда алоқадан тийилса, бошқалар ўзини мажбурлайди. Бундай қилиш нотўғри. Чунки тез-тез алоқа қилиш коннинг, кам муносабатда бўлиш эса простата суюқлигининг димланишига олиб келади.

жинсий алоқани сунъий тарзда, бўлиб-бўлиб амалга ошириш ёки ҳомила вужудга келишидан чўчиб уруғни қиндан ташқарига тўкиш хатарли экани исботланган.

– жинсий якинликнинг аел киши тепада турган холда тугатилиши натижасида уруғ охиригача тўкилмаслиги, шунингдек, сунъий ишрат – онанизмга ружу қўйиш ҳам простатит дардига мойиллик туғдиради.

– охирги пайтларда йигитларни фақат иқтисодий тарафдан камолга етганларидан сўнг, "ҳастни тушуниб етгач", 25-30 ёшларда уйлантириш маъқул ҳисобланмоқда. Афсуски, вактида уйланмаган жинсий болиғ (яъни, балоғатга етган) йигитнинг димланган простатит касаллигига гирифтор бўлиши ёки зино йўлига кириб кетиши хавфи туғилади. Жоҳилона орзу-ҳаваслар оғушида яшаётган айрим ота-оналар дабдабали тўй қиламан, дея фарзандини дардманд килиб қўйишларини англасалар, фойдадан холи бўлмасди.

4. Ҳар куни ўз вактида ҳожатга чиқишга одатланиш зарур. Қабзиятга олиб борувчи таомларга ружу қўйиш ярамайди. Кечкурун кучли таомларни кўп ейиш ҳам яхши эмас.

5. Оёқни иссиқ тутиш, қаттиқроқ тўшакда ётишга одатланиш, ҳар кандай яллиғланиш дардидан йирок юриш ҳам простатит олдини олади.

6. Чот ҳудуди совкотишиям простатитга мойиллик туғдиради. Оддий елвизак чотнинг совкотиши учун асос бўла олади. Яллиғланиш учун совуқдан кўра харорат ўзгариб туриши хавфлирок. Шунинг учун очик ҳавода ишлайдиган касб эгаларига тиззагача ёпиб турадиган иссик кийимлар кийиш тавсия этилади.

Шу ўринда тор, сиқиб турадиган либослар зарарини ҳам таъкидлаш ўринли. Чўмилиш пайтида тор иштонча (плавка) кийиш ёрғокнинг харорат мувозанатини мувофиклаштирувчи фаолиятига тўскинлик килади. Айникса, чўмилиб бўлгач хўл иштончада юраверіш ўта зиён. Шунинг учун сувдан чиккан захоти трусикларни куругига алмаштириб олиш лозим.

7. Простатит дардининг асосий сабабларидан бири гиподинамия, яъни камҳаракатлиликдир. Шунинг учун ҳар бир

инсон доим жисмонан фаол бўлиши, турли машклар бажариб туриши хар тарафдан соғлом бўлишини таъминлайди[1].

ЗАЙТУН ЁҒИНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТЛАРИ

– Зайтун ёғи таркибида тўйинмаган ёғ кислоталари – олеин кислотаси бор. У инсон организмидаги холестеринни парчалайди, кон томирлари деворини мустаҳкамлайди;

– кишининг умумий соғлиғини тиклайди, турли касалликларга шифо бўлади.

– зайтундаги линол кислотаси танадаги жароҳатлар тез битишига, кўз равшанлигига ёрдам беради;

юрак касалликлари (фалаж, хуруж) олдини олади, уларни самарали даволайди;

– юракнинг ёш сақланишига сабаб бўлади, кексалар юрак фаолиятини яхшилайди;

– артерия кон томирларини эгилувчан (эластик) килади;

– систолик, диастолик кон босимини пасайтиради;

– кондаги холестерин миқдорини камайтиради, уни меъёрида ушлаб туради;

– овқат ҳазм қилиш аъзоларига ижобий таъсир кўрсатади;

– ошқозон, ичаклар, ошқозон ости бези, жигар фаолиятини яхшилайди;

– ошқозон, ўн икки бармоқли ичакдаги яраларни тузатади;

– ични равон қилади;

– организм ёшаришига ёрдам беради;

– зайтун ёғини ҳар куни истеъмол қилиш юрак-томир тизимидаги стенокардия, инфаркт, саратон, хусусан аёлларидаги кўкрак саратони, кандли диабет, семириш касалликлари хавфини камайтиради;

---

[1] Манба: Уктам Муҳаммад Мурод, "Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият", 216-220-бетлар.

– зайтун ёғи инсоннинг ёш, навкирон кўринишига сабаб бўлади;

– зайтун ёғи таркибидаги моддалар кондаги заҳарли холестерин, триглицирид миқдори ошиб кетишига йўл кўймайди;

– суякни мустаҳкамлайди;

– юқори артериал кон босимини меъёрлаштиради;

– бавосир (геморрой) касаллигини даволайди;

– руҳий касалликлар олдини олади. Жумладан, тушкунликни бартараф этади. Чунки зайтун ёғи инсонни руҳан кучли, бакувват қилади;

– мия фаолиятини ривожлантиради, хотирани кучайтиради. Шунингдек, зайтун ёғи мия фаолияти билан боғлиқ муаммоларни бартараф этади;

– кариликни секинлаштиради. Яратганнинг изни билан кишига узоқ умр бағишлайди;

– зайтун ёғи терига суртилса, уни чиройли қилади;

– зайтун ёғи лабга, ковоқларга суркаб турилса, лабни чиройли қилади, кўзни қувватлантиради;

соч, тирноқ ўсишига ижобий таъсир кўрсатади;

– сочларни мустаҳкам, эгилувчан қилади (Бунинг учун зайтун ёғини истеъмол қилиш билан бирга сочларга суртиш керак);

– терини тозалайди, унинг чиройини очади;

– ўта курук терини мулойим қилади;

– зайтун ёғи овозни майин қилади;

– тишни, милкни мустаҳкамлайди.

ТИШЛАРИНГИЗ СОҒЛОМ БЎЛИШИ УЧУН...

Агар тишларингиз соғлом, чиройли бўлсин, десангиз, қуйидаги тавсияларга риоя этинг:

1. Тишларингиз ҳолатини билиш учун йилда камида 1-2 марта шифокорга мурожаат қилинг.

2. Тишларни иложи борича овқатдан кейин тозаланг.

3. Бола икки ёшга тўлгач, овқатдан кейин оғзини илиқ сув билан чайқашга, уч ёшидан юмшоқ тиш чўткасидан фойдаланишга ўргатинг.

4. Агар овқатдан кейин бир пиёла кўк чой ичсангиз, тишнинг эмал қатламини кемираётган микроорганизмлар кўпайишини тўхтатасиз.

5. Тиш тошлари ҳосил бўлмаслиги учун ҳар куни эрталаб хом сабзи, олма, мева-сабзавотлар еб туриш фойдали. Шунда оғзингиз ўз-ўзидан тозаланади, милклар кон билан яхшироқ таъминланади.

6. Болаларни ёшликдан қотган нон, мева-сабзавотларни чайнашга ўргатиб бориш лозим. Шунда уларнинг тиши ҳечам оғримайди.

7. Қаттиқ нарсаларни (масалан, данак, ёнғоқни) тиш билан чақманг.

8. Жуда совуқ нарсадан кейин иссиқ нарсани ёки совуқдан кейин иссиқ нарсани тишга текказманг.

9. Маст қилувчи ичимликлар, тамаки, нос тишларга катта зарар етказади.

10. Тиш касалида саримсоқ пиёз, ялпиз, баргизуб, калампир, ковоқ, қоқигул, атиргул фойдали.

11. Бир пиёла қайнаган сувга бир чой қошиқ ош тузи солиб аралаштирасиз. Ҳар куни икки марта шу аралашма билан тишларингизни чайқайсиз.

12. Курут шимсангиз, тишларингиз соғлом, бақувват бўлади[1].

ХОТИРАНИ КУЧАЙТИРИШНИНГ 10 ТА УСУЛИ

Қуйида хотирани яхшиловчи энг оддий усулларни келтирамиз.

1. Уйқу – энг яхши дори.

Яхши дам – мехнатга ҳамдам. Кунига 6-7 соат уйқу сиз

[1] Манба: "Саломатлик тақвими"нинг 2013-йилги 1-сони, 16-21-бетлари ҳамда 2015-йилги 3-сони, 88-90-бетлари

учун айни муддао Уйку нафақат мияга, балки юракка, асаб тизимларига ҳам фойдали.

Агар эртанги кунга муҳим учрашув ёки тақдимот маросими тайинланган бўлса, тунни маълумотларни такрорлаш билан ўтказманг. Яхшиси тўйиб ухлаб олинг. Америкалик олимлар тадқиқотига кўра, мияни "қайта юклаш" учун камида етти соат узлуксиз уйку зарур. Мия бу вакт ичида кун бўйи олинган маълумотларга ишлов беришга, тартибга солишга улгуради.

2. Кроссвордлар, бошкотирмалар.

Кроссворд ечиш – вақтни бекорга ўтказиш, деб ўйлайсизми? Асло ундай эмас. Аксинча бундай ўйинлар фикрлаш жараёнини ажойиб тарзда машқ қилдиради, ҳар кандай ёшда хотирани яхшилайди.

Оғзаки ҳисоблаш, кроссворд, мантиқий мисоллар счиш, бирон масалани ҳар томонлама ўйлаб кўриш инсон миясини чархлайди. Мия доим ишлаб гурса, шундай босимга ўрганиб колади. Натижада маълумотларни саклаб колади.

Олимлар аниклашича, Қуръон ўқиш, ёдлаш ҳам хотирани мустахкамлайди.

3. Ўрта ер денгизи халкларига хос пархез.

Олимлар тадқиқотига кўра, зайтун ёғи қўшилган сабзавотли салатлар катта ёшда ҳам хотира билан боғлиқ муаммо келиб чиқиши хавфини 40 % га камайтиради.

4. Асоссиация.

Эслаб қолмоқчи бўлган маълумотингизни бирон-бир омил билан боғлаб қўйинг. Мисол учун, дўкон номини эслаб колмоқчисиз. Шу дўкон олдида бўлган қизиқ вокеа ёки дўконнинг ажойиб номи сизга эслашга ёрдам беради.

5. Жисмоний фаоллик.

Жисмоний машқлар, айникса югуриш организмда кон айланишини яхшилайди. Жисмонан фаол одамнинг хотираси ҳам яхши бўлади.

6. Енгоқ истеъмол қилинг.

Ҳар куни бир ховуч ёнғоқ хотира билан боғлиқ муаммолардан қутулишга ёрдам беради. Енғоқ таркибидаги полифеноллар, ёғли кислоталар мия фаолиятини яхшилайди.

Ёнғоқ таркибидаги дофамин фикрлаш қобилиятини юксалтиради. Шунингдек, унинг таркибидаги литцин мия фаолиятини яхшилайди, хотирани кучайтиради, миянинг барвақт кариб колиши олдини олади. Беш дона ёнғоқ – бир кунлик меъёр саналади.

7. Овоз чикариб ўқиш.

Бирон маълумотни овоз чикариб ўқисак, мия айнан шу маълумотга диккатни жамлайди. Натижада ўша маълумот максимал даражада хотирада сакланиб колади.

8. Сут ичиб туринг.

Сут мия фаолияти, хотира учун жуда фойдали. Гап шундаки, сут таркибида аминокислоталар, витаминлар мавжуд. Улар орасида энг кимматлиси "хотира витамини" номини олган В12 дир. Бу фойдали компонентлар ёш ўтиши билан юзага келадиган аклий муаммолар ривожланишига тўскинлик килади. Мутахассислар бунинг учун кунига 2 стакан сут ичишни тавсия этишади.

9. Тасаввурлар ўйини.

Тасаввурий онг инсон хотираси ривожланишининг жуда мухим кисмидир. Россиялик олимлар аниклашича, тасаввурий хиссиётлари ривожланган бола шеърларни енгил эслаб колади, мактабдаги дарсларни хам осон ўзлаштирали.

10. Фикрларингизни ёзиб боринг.

Визуал хотира кўпчилик учун аник ишлайди, аммо моторикага хам беэътибор бўлмаслик керак. Эслаб колиш кийин нарсаларни кўлда ёзиб кўйинг. Бу маълумот дархол миянгизда колмаса хам, сиз учун шпаргалка бўлади.

МАЪЛУМОТНИ ЭСЛАБ ҚОЛИШ ҚОИДАЛАРИ

Психологик синовлар хотира кучининг ўзгармас кобилият эмаслигини кўрсатади. Машк килинганда мушак ривож-

ланиб борганидек, хотира ҳам ёдлаш, эсда сақлаш малакаси орқали кучайиб бориши мумкин. Шунинг учун ўзингизга ёққан сўз, шеър ва бошқа маълумотларни доим ёнингизда бўладиган "хотира дафтари"га қайд этиб, ёд олишга интилинг.

Билимларни хотирага жо қилишнинг ҳам йўллари бор. Жумладан:

1. Хотирламокчи бўлган ҳар қандай мавзуни яхши англаганингизга амин бўлинг. Бир ишнинг моҳиятини тушуниш, унинг қандай тамойилларга таянганини яхши билиб олиш хотирлашни осонлаштиради.

2. Мавзуни эслаб қолиш мақсадида ўрганинг. Тажрибалар шуни кўрсатадики, бирон ходисани эслаб қолиш мақсадингиз бўлмаса, бундай ҳолатда хотира сусаяди.

3. Ёд олиниши керак нарсаларни маълум гуруҳларга ажратиб, тартибга келтиринг.

4. Кенг саҳифа, параграф ҳолидаги мавзуларни хотирлаш учун улар ичидан мавзуни очиши мумкин бўлган калит сўзларни, ибораларни топинг.

5. Ўрганаётганингизда имкон қадар турли сезги аъзоларидан фойдаланинг. Масалан, ҳам кўриш, ҳам баланд овозда ўқиш, ҳам фикрлаш, ёзиш йўли билан ўрганилган мавзу хотирада яхши сақланиб қолади. Бу аъзолардан фақат бири иштирок этган ҳолда ўрганилган билим натижа бермаслиги мумкин.

6. Ўз хотирангиз типини белгилаб олинг, ўрганишда кўпроқ унга таянинг. Хотиралар турлича – баъзиларда кўз хотираси, баъзиларда қулоқ хотираси кучлироқ – бўлиши мумкин.

7. Катта парчаларни кичик мантиқий бўлимларга ажратган ҳолда ёд олинг.

8. Чала-чулпа бир соат сарфлаш ўрнига, диққат билан ярим соат ишлаш, орада мияга бироз дам бериш кўпроқ самара келтиради.

9. Техника атамаларини, саналарни, чет тилини ўрганаётганингизда ёд олиш карточкаларидан фойдаланинг. Карточкаларнинг бир томонига сўзни, санани, формулани ёзиш орқали янада осон ёд олиш мумкин[1].

ХОТИРАДАГИ НУҚСОНЛАРНИ ҚАНДАЙ БАРТАРАФ ЭТИШ МУМКИН?

Инсон хотираси имкониятлари жуда катта. Фақат ҳар қандай одам бундан юқори (максимал) даражада фойдалана олмайди. Юз минглаб ҳадисларни санадлари билан пухта ёд билган ватандошимиз, буюк мухаддис Имом Бухорий ҳам бизга ўхшаган одам боласи бўлган. Фақат у зотда интилиш, қобилият кучли эди.

Нима бўлганда ҳам инсон хотираси қай даражада кучли ёки заиф бўлиши кўпрок ўзига боғлиқ. Ўтмишда, аввалига қобилиятсиздек кўриниб, кейин қаттиқ ҳаракат қилиб катта олим бўлиб етишган кишилар етарлича топилади.

Мутахассислар фикрича, ёш улғайиши хотира сусайишига биз ўйлаган даражада катта таъсир қилмайди. Балки вақт ўтган сари кўп одамлар руҳий тарафдан заифлашади, ўзини қариган ҳисоблайди. Аслида, ёш ўтса ҳам хотира доим ишлаб турса, кунда-кунора нимадир ёдлаб борилса, кўпрок машқ қилиб, ёдланган маълумотлар такрорлаб мустаҳкамланса, хотирадаги ахборотлар пишиқ бўлиб бораверади. Бунда инсон руҳияти, тиббий ҳолати катта аҳамият касб этади.

Хотира кучли бўлиши учун инсон танасини керакли озуқалар билан таъминлаш ҳам керак. Масалан, ёнғоқ билан асал хотирани мустаҳкамлайди. Хотирани кучайтириш йўлидаги ҳаракат маънавий, моддий тарафдан уйғунлашса, кўзланган мақсадга эришиш мумкин.

Фикр теран, хотира мустаҳкам бўлиши, инсон ўзини доим бахтли ҳис қилиши, қалбнинг турли ғуллу ғашлар-

[1] Манба: Маҳмуд Асъад Жўшон, "Ўқув ва ёзув малакаси", 20-22-betlar

дан йироқ бўлишида гуноҳлардан сақланиш муҳим ўрин тутади. Жумладан, номаҳрамлардан кўзни тийиш ақл, хотира, тана саломатлиги гаровидир. Бегоналарга ҳирс билан қараш хотира пасайишига, хаёл бўлинишига, ўрганилган илмнинг унутилишига сабаб бўлади.

Ҳозирги пайтда турли соҳага оид маълумотлар жуда кўп. Аввалари илм олмоқчи бўлган одам маълумот қидириш билан анча вақтини йўқотарди. Ҳозир эса маълумотлар бисёр. Фақат уларни саралай билиш, афзалини, ишончлисини олиб, ортиқча нарсаларни тарк этиш лозим. Зеро, дуч келган нарсани ўқиб кетавериш, олди-қочти хабарларга кўз югуртиравериш инсон аклини шошириб кўяди. Хотирада қайта ишланмаган илм, фикр-мулоҳаза, мушоҳада билан пишитилмаган маълумот мияда ортиқча юк бўлиб гураверади. Мана шундай нарсалар йиғилиб-йиғилиб инсон хотираси сусайиши, кобилияти ўтмаслашиши мумкин.

Фикр терап бўлиши учун тилни ортиқча сўзлардан тийиш, камроқ гапириш, кўпроқ фикр юритиш лозим. Кўп гапиришдан наф йўқ. Бирон фикрни ифодалашдан олдин уни мияда обдон пишитиб кейин тилга чиқарилса, яхши бўлади.

Демак, ўз устида тинимсиз ишлаш, билимини, тажрибасини ошириб бориш, аввал ёдланган маълумотларни такрорлаш, мулоҳаза юритиш, ўқиган нарсаларини тафаккур қилиш манфаатли илмнинг, кучли хотиранинг асосидир.

ИСИТМАНИ ТУШИРАДИГАН МАҲСУЛОТЛАР

1. Ялпиз, ажриқ томири қайнатмаси.
2. Алоэ.
3. Қатиқ ёки қатиқ зардоби.
4. Оқипоқ хўрда, гўжа.
5. Шафтоли, унинг қайнатмаси.
6. Хом карам, унинг суви.
7. Полиз маҳсулотлари.

8. Шолғом, унинг суви.
9. Помидор.
10. Олча.
11. Чилонжийда.
12. Откулоқ, баргизуб.
13. Кўкатлар.
14. Лимон, апельсин.
15. Маккажўхори попуги қайнатмаси.
16. Сабзавотлар.
17. Кўк чой.
18. Қора андиз.
19. Олма, унинг суви.
20. Исириқ суви.

Шунингдек:

1. Бадантарбия;
2. Ҳаммомда, кўлоб сувда чўмилиш;
3. Баданни офтобда тоблаш;
4. Баданни, бошни укалаш иситмани туширади[1].

НЕГА БОШ ОҒРИЙДИ?

Шарқнинг буюк алломаси Абу Али ибн Сино "Тиб қонунлари" китобида: "Бош оғриғи бош аъзоларида бўладиган оғриқдир. Ҳар бир оғрик сабаби мижознинг тўсатдан ўзгариши, унинг зиддига айланиши ёки узлуксиз бузилиши ёки шу ҳар иккаласи бирлашиб келишидир", деган.

Бош оғриғини кетказиш учун фойдали тадбирлар оз сйиш, оз ичиш, айниқса, шароб ичмаслик, кўп ухлашдан иборат. Бош оғриғини йўкотиш учун осойишталик, шунингдек, жинсий алоқа, узоқ фикр қилиш каби мияни ҳаракатлантирувчи нарсаларни тарк қилишдан кўра фойдали иш йўк, деб ёзиб колдирилган.

Соғлом одамнинг хам боши оғриши мумкин. Масалан, одам хафа бўлганида, уйкусизликда, турли нотинчликлар

[1] Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2012-йилги 4-сони, 4-бети.

натижасида, спиртли ичимликлар ичганда, тамаки, нос чекканда, гиёҳванд моддалар истеъмол қилганда, бошяланг офтобда юрганда, иссиқ хонадан совуққа чиққанда, бошяланг ёмғирда, корда ёки сочни ҳўллаб совуқ ҳавода юрганда ва ҳоказо.

Бош оғриғи олдини олиш, уни даволаш чора-тадбирларини қуйида эслатиб ўтамиз:

1. Бошни иссиқ кунларда офтобдан, совуқ кунларда ёмғир, кор, шамолдан сақлаш лозим. Чунки бошяланг юрган одамнинг бош миясида ҳар хил касалликларга дучор бўлади.

2. Соғлом ҳаёт кечириш тарзини йўлга қўйиш, тўғри, меъёрида овқатланиш, меҳнат қилиш, дам олиш, ухлаш, спорт билан шуғулланиш лозим.

3. Спиртли ичимликлар ичмаслик, тамаки, нос чекмаслик, гиёҳванд моддалар, ширин, аччиқ, шўр таомлар истеъмол қилмаслик тавсия этилади.

4. Кун бўйи, баъзан кечаси билан зўр бериб ақлий, жисмоний меҳнат қилмаслик, толиқмаслик, чарчамаслик, уйда, йўлда, ишхонада беҳудага асабни бузмаслик керак.

5. Доим бош оғриб турса, бемор синчиклаб текширилади. Бош оғриғи сабаби аниқланганидан сўнг шифокор назоратида даволанилади.

6. Бош оғриғини бартараф этишда ишни томирлар қисилишини, юрак фаолияти сусайишини даволашдан бошлаш максадга мувофиқ.

7. Боғ оғриғини қолдиришда оёк-қўлларни укалаш, уларни иссиқ сувга солиш, ҳазми суст овқатларни емаслик тавсия этилади[1].

ОЁҚ ХАСТАЛИКЛАРИНИ ДАВОЛАШ УСУЛЛАРИ

1. Оёк томири тез-тез тортишиб турадиган кишилар оёкни доим иссиқ тутишлари лозим. Куннинг иссиқ пайти-

[1] Манба: Сафар Муҳаммад. "Асаб ва саломатлик", 72-74-бетлар.

да оёк болдирига, панжага вақти-вакти билан балчиқ, иссиқ кум (парафин, азокерит) қўйиш, оёқни силатиб туриш ёрдам беради.

2. Ҳаракат қилаётганда оёк увишиб қолса, уни тезда силаш, курук иссиқ қилиш, айниқса, совуқ кунларда иссиқ кийим кийиш, эрталаб бадантарбия қилиш яхши натижа беради.

3. Оёкнинг бод касали ёки кариликдаги оёк хасталикларини даволаш халқ табобатида кўп минг йиллик тажрибага эга. Биринчиси, оёкларни яланғочлаб, унга доғ қилинган пахта ёғини суркаб, ёз офтобида ўтириш ёки ётиш зарур. Бошни офтоб урмаслиги учун ўша томонга соябон қилинади. Бир соат ўтириб, 10 дақиқа дам олинади. Кейин муолажа яна давом эттирилади. Офтобда ҳаммаси бўлиб 4-5 соат ўтирилади. Муолажа ёз кунларида 10 кун давом эттирилади.

Оёғида боди бор беморларга ёз чилласида туз конига бориш тавсия этилади. Туз конига боришдан олдин кон босимини яхшилаб текширилади. Зеро, кон босими бўлмаган кишиларга туз кони яхши шифо бўлади. Туз конида оёкларни яланғочлаб, тузга 15 дақиқага кўмилади. Сўнг ювиниб, кора чой ичиб, кўп терлаш натижасида оёқдаги тузлар тер билан чиқиб кетади.

4. Оёқдаги кон томирлари кенгайишида бемор, энг аввало, томирларни чиниқтириши зарур. Бунда пиёда юриш жуда яхши наф беради.

Бемор хар доим сузма, каймоқ, ширинликлар, мева-сабзавотлар истеъмол қилиши керак.

Шароит бўлганда кўк майса ўтлар (тупрок) устида яланг оёк юришга одатланайлик.

Бир жойда кўп ўтирадиган ёки турадиган катта ёшдаги одамлар оёғи кон яхши айланмаётганидан шишиши мумкин. Шишни йўқотиш учун уни келтириб чиқарган касалликни даволанг, овкатга ишлатиладиган тузни камайтиринг ёки умуман туз қўшманг. Ўтлардан дамланган сийдик ҳай-

довчи чойлар ёрдам беради. Бир сиқим маккажўхори попугини бир чойнак сувда қайнатиб, бир-икки пиёла ичинг.

Агар оёк шишса, уларни тепага каратиб ўтиринг. Оёғингиз юракдан тепароқда бўлиши керак. Оёғингизни пастга қилиб кўп ўтирманг. Шунингдек, оёкни баландроқ қилиб ухланг[1].

ЭСЛАТМА

Соғ-саломат бўлиш учун оёқларингизга, пойафзалингизга эътиборли бўлинг, оёкларни (товонларни дағаллашишдан, турли нуксонлардан) асранг. Оёкларингиз доим тоза, курук, иссик бўлсин.

АСАЛНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТИ

– Асал турли касалликларни даволайди, одамни бакувват қилади;

мижозни тозалайди, коннинг томирларда юришини равоплаштиради;

· кўз хиралигидан халос этади;

– навқиронликни сақлаб колиш, узок умр кўриш учун муттасил асал истеъмол қилиш тавсия этилади;

– асал суви меъдани кучли қилади, иштаҳани очади, овкат ҳазмини яхшилайди;

– шамоллаш, холсизлик, асаб тўқималари касалликларини даволайди;

– танасида модда алмашинуви бузилган кишиларга асал жуда фойдали;

- ошкозон-ичак яраси касалликларини даволайди, мияни озиклантиради;

- юкори нафас йўллари, ўпка касалликлари, юрак, жигар, буйрак, асаб тўқималари, тери, кўз касалликлари хам асал ёрдамида муолажа қилинади;

Манба: "Саломатлик тақвими"нинг 2011-йилги 4-сони, 5-8-бетлари.

– камконликда асални малина билан истеъмол қилиш тавсия этилади;

грипп касаллиги олдини олиш, уни даволашда ҳам асал тенги йўқ давдир;

– асал шарбати кишини тетик қилади, юрак, мия фаолиятини яхшилайди.

- асал конга жуда тез сўрилади, уни тозалайди;

микробларни ўлдиради;

– ошкозон-ичак фаолиятини, овқат ҳазм бўлишини яхшилайди;

– ревматизмга карши энг яхши дори;

– кон босимини туширади;

– терига суртилса, унинг ҳолатини яхшилайди;

– хотирани кучайтиради, ақлий қобилиятни ривожлантиради;

– юракка қувват беради;

– яра битишини тезлаштиради;

Эслатма: Асални қайноқ сув ёки қайноқ чойга солиш тавсия этилмайди. Чунки 50 градусдан юқори иссиқликка солинган асал таркибидаги фойдали минераллар йўқолади.

Ҳар қандай шифобахш неъматни ҳаддан зиёд истеъмол қилиш зарар келтирганидек, асалдан фойдаланишда ҳам меъёрга эътибор бериш керак. "Асалнинг ҳам ози ширин" деб бежиз айтилмаган.

Қандли диабет, астма (нафас бўғиши) касаллиги бор беморларга асал ейиш тавсия этилмайди.

Катта ёшдагилар бир кунда 100-150 граммдан, ёш болалар эса 30-40 граммдан ортиқ асал емаганлари маъқул. Бир ёшгача бўлган болаларга чой қошиқдаги асалнинг учдан бирини бериш мумкин.

Асални овқатдан бир-бир ярим соат олдин ёки овқат егандан уч соат ўтгач истеъмол қилиш тавсия этилади. Асални ширчой, сут ёки ширгуруч билан ейиш фойдалирок.

КАМҚОНЛИК ДАВОСИ

Камқонлик дарди келиб чиқишига кўра бир неча турга бўлинади. Жумладан, кўп қон йўқотиш натижасида пайдо бўладиган кувватсизлик, баданда темир моддаси камайиб кетиши, заҳарланиш билан боғлиқ, суяк хасталиклари оқибатида юзага келадиган камқонлик.

Камқонлик касаллиги катталарда ҳам, болаларда ҳам бўлиши мумкин. Ёшларда ҳатто туғма ҳолда учрайди. Лекин, кўпинча гурмушда орттириб олинади. Бу хасталик асосан аёлларда, болаларда кўп учрайди.

Камқонликни даволашдан мақсад фақат қонни кўпайтириб, старли миқдорга олиб чиқишгина эмас, балки беморнинг ҳамма аъзоларидаги камчиликларни ҳисобга олган ҳолда уларни ҳам бирваракайига даволашдир, деб тушуниш керак. Шунга кўра, камқонликни даволашда турфа дори-дармонларни қўллаш мумкин:

Камқонликни даволашни суюқликдан бошлаган маъқул. Беморнинг доимий чойи - тузалиб кетгунича – узоқ қайнатилган туршак суви бўлиши лозим. Иккинчиси, камроқ истеъмол қилинадиган наматак, дўлана бўлгани яхши.

Эрталабки нонуштада пахта, писта ёки зайтун ёғида қовурилган пиёзни суви қочган нон билан истеъмол қилиш яхши натижа беради.

Қовурилган гўштли таомлар, кабоб, сут истеъмол қилинмагани маъқул. Гўштни – иложи борича – қийма холида ейиш керак.

Ҳафтада ёки 10 кунда бир марта бемор ошқозонини, ҳазм йўлларини ювиб туриш фойдали. Бунинг учун бир кечакундуз овқат емай, чанқаса қайнаган илиқ сув ичиб туриб, сўнг бир литр қатиқ зардобини ичиш. Бир-икки марта ичилган зардоб ични суради. Бу муолажани соппа-соғ одам ҳам вакти-вакти билан такрорлаб турса, фойдадан холи бўлмайди.

Ҳар куни нахорда беш пайса (100 гр) чучук сузма (творг) истеъмол килинади. Нонуштадан сал олдин бир ош кошик зайтун ёки писта ёғи ичиш, кстидан бир дона тухумни илитиб ютиш янада фойдали.

Бемор асосан суюк кайнатма овкат ичгани маъкул.

Дўкон ширинликларидан ок канд, шакар, шунингдек, асал, хўл мевалар, сабзавотлар, полиз махсулотлари истеъмол килиш мумкин. Қандолатчилик махсулотлари, кахва, какао, турли пишириклар мумкин эмас.

Бемор хар куни вакт ажратиб, уй ичидами, айвондами, ховлидами, хуллас каерда бўлса ҳам, бир соат секин, лўкиллаб югуриши лозим Кундузи ишлайдиганлар кечаси 11 дан 12 гача югурса ҳам бўлади.

Ёзда хар куни оз-оздан баданни офтобга тутиб корайтирилади. Офтобда тобланганда катик ичиб олинади, баданга доғ килинган пахта ёғи суртилади.

Камконликни даволашда бемор хар куни озми-кўпми жисмоний мехнат килиши ёки бадантарбия билан мунтазам шуғулланиши маслахат берилади[1].

ЛИМОННИНГ ФОЙДАЛАРИ

Лимон – Аллоҳ инсонлар учун яратган мўъжизавий мевалардан бири. Унинг инсон саломатлигида тутган ўрни бекиёс. Куйида лимоннинг фойдаларини санаб ўтамиз:

- Нафас йўллари, лор касалликлари, вирусли инфекцияларда фойдали;

– лимон гриппнинг олдини олишда энг макбул восита хисобланади (Чунки, лимон таркибидаги С витамини иммунитетни, организмнинг инфекцияларга карши курашиш кобилиятини кучайтиради. Маълумот ўрнида айтиб ўтамиз: лимон таркибидаги С витамини апельсинга караганда тўрт баравар кўп);

– лимон микробларга, яллиғланишга карши курашиш хусусиятига эга;

[1] Манба: "Саломатлик тақвими"нинг 2012-йилги 2-сони. 45-48-бетлари.

– лимон таркибидаги моддалар юрак мускули тонусига ижобий таъсир кўрсатади, кон томири деворларини мустахкамлайди, кон томирлари атеросклерози, томирнинг холестерин пилакчалари билан тиқилиб колиши олдини олади;

– юрак-кон тизимининг умумий фаоллигини таъминлайди. Лимон таркибида флаваноидс моддаси борлиги сабаб организмдаги кон айланиш тизими яхшиланади. Шу туфайли юракка кон енгил бориши таъминланади;

– кон босимини пасайтиради;

– ўт пуфаги холатини яхшилайди;

ревматизмни даволашда, унинг олдини олишда хам кўлланади;

лимон таркибида кайфиятни кўтарувчи моддалар бор. Чунончи, лимон, унинг шарбати асаб касалликларида жуда фойдали;

– кучли бош оғриғи, невроз олдини олади;

– лимон шарбати уйқусизлик, тажанглик, тез чарчашга даводир. Лимон таркибидаги калий мияни, асаб тизимларини озиклантиради;

– лимоннинг ўткир хиди инсонга стресс холатларида ёрдам беради;

– лимон таркибидаги калций суякларга, айникса тишларга фойдали;

– лимон шарбати лимфа томир тизимларини тозалайди;

– лимон оғир овкатларни хазм қилишда ошкозонга ёрдам беради;

сикиб олинган суви ични тозалайди, рангни тиниклаштиради, сепкилни кетказади, хафаконни босади;

– лимонни доим истеъмол қилиш соч тўкилиши олдини олади;

– жигар, ўт пуфаги фаолиятини яхшилайди, танадан токсинлар чиқиб кетишига ёрдам беради;

– уруғи бавосир касаллигида наф беради.

Фойдали маслаҳатлар: лимонни шакарсиз истеъмол қилиш тавсия этилади. Шунда у фойдали хусусиятини йўқотмайди.

Асаб толиккандa, чарчаганда лимонни қайта-қайта ҳидлаш кайфиятни кўтаради, юракка таскин беради.

Юздаги тошмаларни, доғларни лимон шарбати билан артилади.

Катта ёшдаги кишилар ҳар куни биттадан лимон еб юрсалар, эшитиш кобилияти, қон босими, иштаҳа меъёрида бўлади.

Эслатма: лимон гўшти меъдага зарарли. Лимон, унинг шарбати гастрит билан оғриган беморларга тавсия этилмайди.

ҚОН БОСИМИ ЮҚОРИ КИШИЛАРГА 10 МАСЛАҲАТ

Агар сизда қон босими юқори бўлса, у ҳолда қуйидагиларга амал қилинг:

1. Асабийлашманг. Ҳамма нарсани бир вактда бажараман, деб ўзингизни уринтириб кўйманг. Бакир-чакир килманг, шошилманг.

2. Қон-томир склерозига сабаб деб топилган нарсалар: спиртли ичимликлар, ҳайвон ёғи (мол чарвиси), шакар, маргарин, ёғли сут маҳсулотлари, жигар, дудланган маҳсулотлардан сақланинг.

3. Мевалар, кора нон, ловия, нўхат, соя, кунгабоқар ёғи, гуруч, денгиз маҳсулотлари, қатиқ, айрон, мева шарбатлари истеъмол қилиш мумкин.

4. Уйқуга ётишдан камида 2-3 соат олдин овкатланманг.

5. Жуда шўр, ҳаддан ташкари ширин нарсалар истеъмол килманг.

6. Ҳар хил кўркинчли киноларни, асабга тегадиган кўрсатувларни кўрманг.

7. Уйқудан олдин кўчада, тоза ҳавода бироз сайр килинг, ухлашдан олдин илиқ ванна қабул килинг.

8. Эрталаб нахорда бир стакан илиқ сув ичинг.

9. Жисмоний тарбия билан шуғулланинг. Ҳеч бўлмаганда 5-7 километр масофа юринг.

10. Сабрли, хушчақчақ, меҳрли бўлинг. Бошқаларга ҳасад қилманг. Шунда Яратганнинг изни билан бу дарддан халос бўласиз'.

ТАБИБ БЕРГАН ТАВСИЯ

Нақл қилишларича, бир киши табибдан сўради:

– Дори-дармонга ишим тушмаслиги учун нима қилишим керак?

Табиб унга деди:

– Бехуда дори ичма, пишиб етилмаган меваларни ема, овқатни яхшилаб чайна, фақат ўзингга ёққан нарсаларни е, овқатдан кейин совуқ сув ичма, қорнинг тўқ бўлса, устига овқат ема, кундузи овқат сгандан кейин ухлама, кечаси овқатлангандан кейин бироз тоза ҳавода сайр қил

АНОР СУВИНИНГ ШИФОСИ

Анор суви таркиби жуда бой. Унда органик кислоталар, айниқса лимон кислотаси кўп. Шунинг учун анор суви ўзига хос таъмга эга. Унда алмаштириш мумкин ва мумкин бўлмаган аминокислоталар, полифенол, шакар, витаминлар бор. Витаминлар ичида энг кўп аскорбин кислотаси. В гуруҳи витаминлари, ундан кейин А, Е, РР дармондорилари мавжуд. Шунингдек, унинг таркибида фолий кислотасининг табиий шакли – фолацин ҳам мавжуд.

Анор шарбати осон ҳазм бўлади. Унда бутун анорда мавжуд барча фойдали моддалар сакланиб колади. Анор шарбати мазаси ҳам ноодатий, бироз нордон, аммо ёқимли, тетиклик берувчи. У инсон танасига ажойиб таъсир қилади.

Манба: "Саломатлик тақвими"нинг 2012-йилги 3-сони, 73-75-бетлари.

Камконликдан азият чекувчи одамлар анор шарбати ичганидан сўнг конидаги гемоглобин миқдори ошади, шишишдан, кон босимидан азият чекувчилар учун ҳам анорнинг сийдик ҳайдовчи хусусияти жуда кўл келади. Маълумки, сийдик ҳайдовчи барча дорилар танадаги калийни ювиб чикаради. Бу нарса юрак-томир касалликларидан азият чекувчилар учун жуда хавфли Анор шарбатида эса ҳаммаси аксинча - у шишни, босимни камайтиришга ёрдам беради. Шу билан бирга юрак фаолиятини кўллаб-кувватлайди, унга калий стказиб беради

Анор сувидан мунтазам истеъмол килиш саратон пайдо бўлиши, айникса простата саратони олдини олади. Демак, анор суви эркаклар учун фойдали.

Халкаро тадкикот гурухи аниклашича, ферментланган анор шарбатининг биологик фаол моддалари саратон хужайралари хосил бўлишини 46 % га камайтиради.

Анор шарбати яхши сингади, иштахани очади, ошкозон фаолиятини бошкаради, гемоглобинни оширади. У сийдик ҳамда ўт ҳайдовчи, шамоллашга карши, антисептик, оғрик колдирувчи хусусиятларга эга.

Анор шарбати инсон танасининг радиацияга нисбатан каршилигини оширади. Ширин анор шарбатидан кўзга мато билан шимдириб кўйиш шабкўрлик олдини олади.

Овкатдан олдин ярим стакан анор суви ичиш организмнинг касалликларга карши чидамлилигини оширади, иммунитетни кучайтиради.

Оғиздаги, томокдаги шамоллашларда хам анор шарбати кўлланади. Бунда анор шарбати билан оғиз чайилади, ғарғара килинади'.

БУНИ ЁДДА САҚЛАНГ!

1. Ҳаддан зиед асаббузарлик умрни кисқартиради.

2. Оекни чалиштириб ўтириш оёк учун зарарли. Бунинг устига ўта одобсизлик саналади.

Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2013-йилги 1-сони. 5-10-бетлари.

3. Водопроводдан қайнамаган сув ичманг.

4. Ҳапсираб келиб, суюклик ичманг, овқат ҳам еманг, юракка юк бўлмасин.

5. Нонинг куйган қисми зарарли ҳисобланади. У аста-секин инсоннинг бутун аъзоларини захарлаб, умрини қисқартиради.

6. Иссиқ кунларда яхдек совуқ, салқин ичимликлар соғлиқ учун ўта зарарли. Яхшиси, иссиқ ширин чой ичинг. Шунда кувват тез тикланади.

7. Музкаймокни сурункасига хар куни истеъмол қилиш болаларнинг ҳам, катталарнинг ҳам асабига зиён етказади.

8. Ўта тўйиб овқатланиш нафас олишни қийинлаштиради, юракнинг тез уришига олиб келади.

9. Ҳар ким кунига биттадан кўп нон истеъмол қилса, саломатлигига зарар етади.

10. Асал билан ёнғоқни хеч қачон бирга тановул қилманг.

11. Янги овқатга эски овқатни аралаштириш асло ярамайди: таъми бузилади, ҳазм бўлиши қийинлашади.

12. Овқатланган захоти уйқуга ётманг. Орадан камида 1-1,5 соат вакт ўтсин.

13. Овқатланиш ораси 3-4 соатга фарқланиши лозим. Бу вакт ичида ҳазм жараёни осон кечади. Ошқозон хасталикларининг кўпи нотўғри овқатланишдан келиб чиқади.

14. Асал иссиқ чойда, иссиқ сувда куяди. Яхшиси уни илиқ чойга ёки илиқ сувга аралаштириб ичинг.

15. Бошингиздан сира ўта иссиқ сув қуйманг, чунки у кўзни хиралаштиради.

16. Кечкурун тўйиб овқатланиш вахимали туш кўришга сабаб бўлади.

17. Чойни, суюк овқатларни доим илиқ холда ичинг. Чунки иссиғи нафас йўлларини, қизилўнгачни касал килади.

18. Кўк чойни оч коринга кўп ичиш кўнгилни айнитади.

КЎП ТЕРЛАМАСЛИК ЧОРАСИ

Аввало, кўп терлаш сабабини аниклаш керак. Бунинг учун шифокорга мурожаат килинади. Чунки одам баъзан бирон касалликка чалинганида кўп терлайди. Ўсмирлар вегетатив асаб тизими ёшга хос бекарор бўлгани учун ҳам кўп терлайди. Бу холат кейинчалик ўтиб кетади. Ҳар кандай одам жисмоний иш килса, иссик овкат еки иссик чой ичса, бирон нарсадан хафа бўлса ҳам терлайди. Айникса, кўлтик ости, кўл кафти, оек кўп терлайди.

Хўш, бу холни кандай бартараф этиш мумкин?

Биринчидан, одам шахсий гигиенага риоя килиши, доим озода бўлиб юриши, кунига икки махал - эрталаб, кечкурун яхшилаб атир совун билан ювиниш керак.

Одатда, кўлтик ости терлайди. Шунинг учун кўлтик остини устара билан тозалаб турилади еки - зарар етказмаслик шарти билан - тук тўкувчи воситаларни ишлатса ҳам бўлади.

Агар кўлингиз терласа, одеколон, овкатга ишлатиладиган сирка, борат кислотасини тенг аралаштириб, кафтга суртиб гуринг (100 грамм сувга 4 грамм борат кислотаси солинади).

Оёк терлаганда ёмон хид келади. Оёк ҳар куни совунлаб ювилади. Сўнг чайиб, юмшок сочик билан куригунча артилади. Оёкни ҳафтада 2-3 марта иссикрок сувга солиб ўтириш ҳам фойдали. Ванна муддати - 10 дакика[1].

КЎЛ ТЕРЛАШИ САБАБЛАРИ ВА ДАВОСИ

Кўл терлаши эркакларни кўпинча нокулай холга солиб кўяди, уларнинг руҳиятига салбий таъсир кўрсатади. Доимий стресс, ўзига ишончсизлик, имкониятларига паст баҳо билан караш каби омиллар оила бошликлари бўлмиш эркакларнинг касбий муваффакиятга эришишларига тўскин-

---

[1] Манба. Маърифат Орифжонова, "Дардингизни олай", 71-72-betlar

лик қилиши мумкин. Бундай одамлар бошқалар билан қўл бериб кўришишдан кочишади. Бу эса ўзгалар билан бўладиган учрашувлар самимий ўтишига халал беради.

Шу билан бирга, айрим кишилар қўли терлайдиган одам билан бир марта кўришганидан сўнг бошқа саломлашмасликка ҳаракат қилади. Хўш, кафти доим нам бўлиб юрувчилар бундай вазиятда қандай йўл тутишлари лозим? Бунинг сабаблари нима, уни қандай бартараф этиш мумкин?

Умумий маълумот.

Инсон организмида тахминан 2-5 миллион дона тер ажратувчи безлар бор. Уларнинг кўп қисми қўлда, оёк кафтларида жойлашган. Тер ажралиб чиқиш жараени организм учун жуда мухим хисобланади. Жумладан, мазкур жараён оркали организмдан ортикча иссиқлик энергияси, зарарли моддалар чикариб юборилади. Бирок айрим инсонларда тер ажралиб чикиши меъёри бузилган бўлади. Бу нарса уларга кўп муаммо келтиради.

Тиббиётда тер чикишининг меъёридан ортиши гипергидроз деб номланади. Гипергидроз умумий ёки локаллашган бўлиши мумкин. Умумий гипергидроз кучли рухий зўриқиш, жисмоний машғулотлар, иссик шароитда кузатилиши одатий хол хисобланади. Шунингдек, организм кучсизланганида, турли касалликларга чалинганда хам гипергидроз рўй беради. Локаллашган гипергидрозда эса асосан қўл, оёк кафтлари терлайди.

Қўл терлаши сабаблари.

Бунинг сабаби, аввало, физиологик омилларга бориб такалиши мумкин. Кўп ҳолларда кон-томир дистонияси, буйрак усти безлари интенсив ишлаши, калконсимон безлар фаолияти бузилиши натижасида бўлади. Шу сабаб кучли кафт терлашига дучор бўлганлар зудлик билан терапевт, невропотолог ёки эндокринолог кўригидан ўтишлари, гипергидроз сабабларини аниклаб, тегишли чора кўришлари шарт.

Организм соғлом бўлган ҳолда кафтлар терлаши эса асосан турли стресс, асабий вазиятда организмда кўп миқдорда адреналин ишлаб чиқарилиши билан боғлиқ.

Даволаш чоралари.

Психотерапевтлар қайд этишича, кўл терлашидан даволаниш ташқи воситалар орқали амалга оширилиши қийин. Бунинг учун инсон руҳиятини даволаш керак. Агар инсон қўркувни, ҳаяжонни вақтида енга олса, кафтлар терлашидан халос бўлади.

Шифокорлар кафт терлашига қарши турли дори воситаларини тавсия этадилар. Масалан, формалин ёки танин эритмаси, алюмин гексахлорид ёки глутаралдегид сингари препаратларни ёзиб беришлари мумкин. Бирок унутмаслик керак: бундай воситалар кўл терлашини вақтинчалик тўхтатади ёки қисман камайтиради. Акс таъсир кўрсатганда кафтларда турли аллергик асоратлар келтириб чиқариши ҳам мумкин.

Сўнгги вақтларда шифохоналарда мазкур муаммога қарши жаррохлик амалиёти ҳам ўтказилмоқда. Масалан, симпатектомия ёки тер безларига борувчи симпатик асаб толаларини кесиш амалиёти мавжуд. 95 фоиз ҳолатда бу амалиёт ижобий самара беради. Бирок бу, айрим беморларда тананинг бошқа аъзолари терлашини ошириб юборишн ҳам эҳтимолдан холи эмас.

Шунингдек, айрим мамлакатларда ботокс дори воситаси ёрдамида кафт терлашига қарши курашилмоқда. Организмга игна орқали юборилувчи мазкур препарат кафт терисидаги тер безларига бораётган асаб импулслари тартибини бузиб юборади. Натижада тер ажралиб чиқиши тўхтайди. Битта ботокс инъексияси олти ойгача таъсир кўрсатади. Шундан сўнг кафт терлаши яна давом этади...

Халқ табобати.

Халқ табобатида ҳам кўл терлашига қарши турли чора-тадбирлар мавжуд. Масалан, кунига икки маҳал кўлларни

сирка эритмаси билан ювиш ёки лимон шарбати суртиш фойда беради. Шунингдек, эман дарахти пўстлоғи, марварак (шалфей), календула, кончўп (чистотел), бошқа доривор гиёҳлар дамламасидан фойдаланиш мумкин. Олма сиркаси, аччиктош, салитсил кислотаси ёки камфорали спирт ҳам қўл терлашида ёрдам беради.

Айрим фойдали тавсиялар.

Қўлларни тез-тез ювинг, сочик билан яхшилаб артинг. Қўл учун мўлжалланган спиртли антисептик воситаларни доим ўзингиз билан олиб юринг. Ёнингизда рўмолча, курук салфеткалар бўлсин. Терлашга олиб келадиган буюмларни қўлда кўтариб юрманг. Кафт терисига ҳаво ўтказмайдиган қўлқопдан заруратсиз фойдаланманг. Муҳим учрашувлардан олдин асабингизни тинчлантиринг. Бунинг учун қўл терлашига асосан асабийлашиш сабаб бўлишини ёдда тутинг. Кўзларингизни юмиб, уч-тўрт марта чуқур нафас олинг[1].

СОЧ ТЎКИЛИШИ САБАБЛАРИ ВА ДАВОСИ

Соч турли сабаблар билан тўкилиши мумкин. Биринчи навбатда, сочларни парвариш қилишда нотўғри усуллардан фойдаланиш, мисол учун соч ювишда, бўяшда, турмакланда йўл қўйилган хатолар соч тўкилишини келтириб чиқаради. Бундан ташқари, организмдаги ўзгаришлар ҳам соч тўкилишига олиб боради.

Ҳар куни ўртача 50 тадан 100 тагача соч толаси тўкилиши меъёрий ҳолат ҳисобланади. Бундан хавотир олмаса ҳам бўлади, чунки тўкилган толалар ўрнига янгиси ўсиб чиқади. Айтилган миқдордан кўп тўкилган ҳолатга касаллик деб қаралади.

Соч танамиздаги энг тез таъсирланувчи аъзодир. Шунинг учун ҳам унга доимий парвариш лозим. Ҳаёт ташвишлари, одамни қайғуга соладиган ҳолатлар, ҳатто фасллар

[1] Манба: www.erkak.uz

алмашиши ҳам биринчи навбатда сочларимизга таъсир этади. Аёлларда соч тўкилиши гормонал ўзгаришлар, турли ҳиссиётларга берилиш натижасида содир бўлади.

Соч тўкилишининг уч асосий сабаби бор:

Биринчиси: соч тўкилиши насл суради. Бунда аёл кишининг бувиси, онасининг сочлари эрта тўкилган бўлса, унда ҳам бу жараён такрорланади. Улар 20 ёшга гўлганларидан сўнг сочлари одатдагидан кўпрок тўкилишни бошлайди. Наслга ўтадиган соч тўкилиши олдини олиб бўлмайди.

Иккинчиси: турли юкумли касалликлар, гормонал ўзгаришлар (масалан, ҳомиладорлик, туғиш жараёнидан сўнг соч тўкилади), дори воситалари, рухий сикилишлар ҳам соч тўкилишига сабаб бўлади. Бунда соч тўкилиши олдини олиш чораларини кўриш мумкин. Махсус тиббий воситалар, уй шароитида тайёрланган никоблар самара беради.

Учинчи сабаби: соч турмаклашда, бошка ҳолатларда сочга турли кимёвий воситаларни ишлатиш соч тўкилишига, жилосини йўқотишига олиб келади.

Замонавий косметика маҳсулотлари соч тўкилишига сабаб бўладими?

Замонавий косметика воситалари таркибида соч учун зарур моддалар бўлишига карамасдан, улардан фойдаланишда таркибига эътибор бериш талаб этилади. Масалан, соч учун ишлаб чикарилган никоблар баъзан бош териси фаолиятига сезиларли таъсир кўрсатади. Шунинг учун бундай никоблардан ҳафтада 1 мартадан кўп фойдаланиш тавсия этилмайди. Замонавий воситалар билан табиий воситаларни аралаштириб кўллаш сочнинг эрта тўкилиши олдини олади.

Саноатда ишлаб чикарилаётган шампун, шунга ўхшаш ювиш воситаларининг ҳаммаси ҳам бирдек зарарли эмас. Таркиби фаол моддалар билан бойитилган ювиш воситалари соч тўкилишига сабаб бўлмайди.

Соч тўкилиши олдини олиш учун никоблар:

1. Барча турдаги сочлар учун никоб. Бу никобни тайёрлаш учун ўсимлик мойи билан канакунжут мойи 1:9 нисбатда аралаштириб соч илдизларига суртилади. Сўнг бошга целлофан калпок кийиб, 1 соатдан кейин ювиб ташланади. Сочни ювишда курук сочларга мўлжалланган шампундан фойдаланиш керак. Ушбу даво усули хафтада 2 марта, жами 10 марта такрорланади.

2. Курук сочлар учун никоб. 1 дона тухум, 1 чой кошик глицерин, 1 чой кошик сирка, 2 ош кошик канакунжут мойи аралаштирилиб, соч илдизларидан то учигача суртилади. Бошга иссик килинган сочик ўраб кўйилади. Сочикни икки-уч марта алмаштириш лозим. Соч керагича намлангандан сўнг тухум сариғи экстракти кўшилган шампун ердамида ювилади. Ушбу даволаш усули хафтада икки марта бажарилади.

3. Курук, нормал сочлар учун намлаштирувчи никоб. Бу никоб соч толаларини, илдизларини намлантиради, тўкилиши олдини олади. Никобни тайёрлаш жуда осон. Бунинг учун 37 даражагача киздирилган катик соч толаларига, бош терисига суртилади. Устидан пергамент коғоз билан ўраб, илик сочик ёпилади. 20-30 дакикадан сўнг сочга яна катик суртилиб, бош териси бармок учида енгил массаж килинади. Кейин соч илик сувда, шампунсиз яхшилаб ювиб ташланади.

4. Ёғли сочлар учун никоб. 1 чой кошик асал, 1 чой кошик лимон шарбати, 1 бўлак эзилган саримсок, 1 чой кошик столетник шарбати аралаштирилиб, нам сочга суртилади. Бошга полиэтилен калпок кийиб, сочик билан яхшилаб ўралади. 30-40 дакика ўтгандан сўнг сочни илик сувда совунсиз ювилади. Саримсок хидини кетказиш учун хантал кўшилган сувда ювиб, тоза сув билан чайиб ташланади[1].

Манба: www.tib islom.uz

МИЯ ФАОЛИЯТИ УЧУН НИҲОЯТДА ЗАРУР МАҲСУЛОТЛАР

1. Олма.
2. Урик.
3. Мол гўшти.
4. Сабзи.
5. Гулкарам.
6. Селдир.
7. Бодринг.
8. Гилос.
9. Қурук мевалар.
10. Хом тухум сариғи.
11. Балиқ.
12. Саримсоқ.
13. Узум.
14. Буйрак, жигар.
15. Сут.
16. Зайтун ёғи.
17. Нўхат.
18. Петрушка.
19. Қулупнай.
20. Ундирилган бўғдой.
21. Кунгабокар ёғи.
22. Райҳон.
23. Кўк чой.
24. Табиий (тоза) асал[1].

СЕДАНАНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТЛАРИ

– Седана ёғи ошқозон-ичак фаолиятини яхшилайди; меъда-ичак тракти, жигар касалликлари, бавосир олдини олади, уларни даволайди (Эслатиб ўтамиз: жигар ка-

---

Манба. "Саломатлик тақвими"нинг 2012-йилги 3-сони, 38-бети

салликларини даволашда седана ёғи асалли сув, шарбат, кунжут ски зайтун ёғи билан истеъмол қилинади);

– совуқдан келиб чиқадиган жуда кўп шамоллаш касалликларини даволайди;

седана энг оғир сурункали касалликларга, жумладан ўлимга олиб борувчи саратон, хатто ОИТС касаллигига шифо бўлиши тасдиқланган;

қабзият олдини олади, овқат ҳазм қилишни яхшилайди;

– ўн икки бармоқ ичак яраларини даволайди;

– коридаги дамни йўқотади;

ўт қопи фаолиятини яхшилайди;

сафрони ҳайдайди;

– иштаҳани очади;

иммунитетни оширади;

нафас олиш йўллари, бронхит, астмани даволайди;

– эндокринологик касалликлар олдини олади;

- юрак-кон босимини яхшилайди;

- асаб касалликларига, бош, тиш оғриқларига самарали даво бўлади;

– марказий асаб тизими касалликларида тинчлантирувчи хусусиятга эга;

– канд касаллигини тузатади;

– семиришни, озишни, моддалар алмашинувини меъёрлаштиради;

– иситмани туширади;

сийдик йўлларини тозалайди;

бурундан кон окишини тўхтатади;

– кондаги холестерин миқдорини камайтиради;

- қондаги вирус, микробларни ўлдиради;

– тери касалликларини даволашда, олдини олишда ёрдам беради;

– эркаклик кувватини оширади;

– бепуштликни даволашда ҳам наф беради;

– эмизикли аёллар сутини кўпайтиради (хомиладорлик вактида седана ёғи истеъмол қилинмайди);

- иш фаолияти бузилган хайзни тартибга солади, бачадондан кон кетишини тўхтатади;

ич кетишини тўхтатади;

ангина, тонзиллитга даво сифатида қўлланади;

- артрит, ревматизм, бўғимлар оғриғига даво бўлади;

ичакдаги қуртни, лямбляни туширади;

косметологияда доғларни кетказишда самарали таъсирга эга;

тери тўкималарида регенерацияни яхшилайди, терини тетиклаштиради;

– соч тўкилиши олдини олади (Сочни парваришлашда седана билан зайтун ёғи аралашмаси суртилса, максадга мувофиқ бўлади).

– балғамни кўчириб туширади;

– склерозни даволайди;

– организмда пайдо бўлган хар хил шиш, ўсимталар сўрилишига сабаб бўлади;

– буйракдаги, сийдик пуфагидаги тошларни майдалайди;

– пешоб хайдаш хусусиятига эга;

– кандли диабетда фойдали;

шамоллашни, тумовни бартараф этади;

буйрак, жигар касалликларини даволайди;

- сафро хайдайди, ични равон қилади;

– хотирани яхшилайди;

– уйкусизликка даво бўлади;

– эпилепсияни (яъни, тутқанок касалини) даволайди;

аллергияларга карши таъсир кўрсатади;

- бош оғриғини колдириш учун истеъмол қилинади;

– кон босимини пасайтиради;

– овозни тиниклаштиради;

– малхам сифатида ёки сирка кўшиб суртилса, тери касалликларини самарали даволайди;

кулок оғриганда томизилса, оғрикни колдиради, эшитиш кобилиятини кучайтиради;

кора седана ёғи соч ўсишини яхшилайди, сочнинг эрта окариши олдини олади;

- микроб, вирус, турли замбуруғли (грибковые) вирусларга карши нобуд қилувчи таъсирга эга;
томир касалликларига тўскинлик қилади;
хуснбузар, турли тошмаларни бартараф этади;
стресс, ғазабланиш, тушкунлик олдини олади;
бавосир (геморрой) иллатига даво бўлади;
кўриш билан боғлиқ муаммоларда қўлланади;
- қон таркибидаги шакар миқдорини пасайтиради, диабетни бир меъёрда ушлаб туради;
- седана ёғи соч, тери, тирнок холатини яхшилайди;
танани заҳарлардан тозалайди;
- яралар тузалишига, ҳужайралар янгиланишига ёрдам беради;
- гормонал тизимни, рухий холатни соғломлаштиради;
болалардаги асаб, тери касалликлари, астма, аллергияда тавсия этилади.

Қўлланиши: бир кунда 1-2 маҳал таомдан 30 дақиқа олдин болаларга ½ чой қошиқдан, катталар учун 1 чой қошиқдан истеъмол қилинади.

Қўллаш мумкин бўлмаган холатлар: ҳомиладор аёллар седана ёғини истеъмол қилишлари мумкин эмас.

Эслатма: седана ёғини муттасил истеъмол қилиш тавсия этилмайди. Бу борада мутахассис билан маслаҳатлашиб иш кўриш мақсадга мувофиқ.

УХЛАШИНГИЗ ҚИЙИН БЎЛСА...

Кўпинча вактида ухламаймиз, бирон нарса билан овора бўламиз, алламахалгача телевизор кўрамиз. Шундан кейин ухлашга ётамиз. Лекин тун ярмидан оғса ҳам мижжа қоқмаймиз. Ахир эрталаб ишга бориш керак! Сахарга якин кўзингиз озгина илинган бўлади. Эрталаб кўзгуга қараб, ранг-рўйингиз оқариб, кўзингиз киргайиб колганини сезасиз. Ўша куни ишхонада унумлироқ меҳнат кила олмайсиз.

Шуни билинг: одам тун ярмигача мириқиб ухлайди. Шунинг учун хар куни кеч билан соат 22-22:30 да ётишни одат қилинг.

Кишн яхши ухлаши учун мутахассислар қуйидагиларни тавсия этишади:

Иссиқ кунларда деразани очиб қўйинг еки ётишдан олдин хонани шамоллатинг;

– кечкурун жуда ёғли, бадҳазм овқат еманг, чунки бундай таом уйқуни бузади;

– ухлаш олдидан кишини хис-хаяжонга соладиган кўрсатувлар кўрманг, телевизор томоша қилманг;

– юмшоқ тунги кўйлакда ухланг, бошда кичикроқ ёстиқ бўлсин. Шунда бўйинга ажин тушмайди.

– агар уйқусизлик сизни қийнаётган бўлса, уйқу дори ичманг. Акс холда дорига ўрганиб қоласиз. Кейин дори ичмасангиз, ухлай олмайсиз. Яхшиси ухлаш олдидан бир стакан иликроқ сутга бир қошиқ асал солиб, аралаштириб ичинг;

ухлашдан олдин очиқ ҳавода ярим соат сайр қилишга одатланинг[1].

УЙҚУ ВА ТУШ КЎРИШ

Уйқу Аллох берган неъматлардандир. Уйқу пайтида организм гўё фақат ўзи учун ишлайди: ўзининг куп бўйи толиккан жойларини тиклайди, янгилайди, кайта куради. Донолар: "Ухласанг, ёшарасан", деб бежиз айтишмаган.

Уйқу организмни мустаҳкамлайди, кувватни тиклайди, айрим тўқима ва аъзолардаги жарохатлар битишини тезлаштиради.

Уйқунинг тўрт хил тури мавжуд:

Биринчиси – чалқанча[2] ётиб ухлаш. Бу – анбиёлар уйқуси.

---

[1] Манба: Маърифат Орифжонова, "Дардингизни олай", 83-84-бетлар

[2] Чалқанча(сига), яъни оркани ерга бериб, чўзилиб, осмонга караб ухлаш.

Иккинчиси - ўнг ёнбошда ухлаш. Бу – уламолар, авлиялар уйқуси.

Учинчиси – чап ёнбошда ухлаш. Бу – султонлар уйқуси. Бунда таом яхши ҳазм бўлади.

Тўртинчиси - юзтубан ётиб ухлаш. Бу - шайтон уйқуси.

Ўнг томонга ёнбошлаб ётиш айни муддао. Ҳикматларга кўра, бу ҳолатда юрак мўътадил уради, инсон чуқур уйқу ҳолатида бўлмайди, юрак худди муаллак турган ҳолда бўлгани учун унга оғирлик тушмайди.

Яхши уйқу тартиб билан яшовчи кишилар одатидир. Улар бир вактда ётиб, бир вактда турадилар. Шунинг учун ҳам соғлом яшайдилар, иш қобилиятлари юкори бўлади.

Туш кўриш – ғоят мураккаб ҳолат. Агар киши кун бўйи асабийлашган, зўриққан, хавотирда юрган, ҳаддан ташқари кўп овкат еган бўлса ёки тор, дим, ҳавоси янгиланмаган хонада ухласа, кўркинчли тушлар кўради.

Одам тўйиб ухлаши, яхши тушлар кўриши учун куйидагилар тавсия этилади:

1. Ярим ёки бир ош қошиқ асални бир пиёла иссиқ сутда эритиб, уйкудан бир-бир ярим соат олдин ичиш уйкуни яхшилайди.

2. Тинчлантирувчи доривор ўтлар дамламасидан ичинг.

3. Сурункали уйкусизлик хотира пасайишига, иш кобилияти камайишига олиб келишини унутманг.

4. Уйку дориларидан эхтиёт бўлинг. Улар сизни дориларга берилувчан килиб қўяди[1].

НАМАТАКНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Наматак таркибида инсон саломатлиги учун зарур С, В2, Р, Е, К витаминлари мавжуд. Шунингдек, унда каротин, канд, ёғ, органик кислоталар, флаваноидлар, пектин, маъданли тузлар бор.

Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2014-йилги 2-сони, 41-44-бетлари

Машхур табиб Ибн Сино таърифига кўра, наматакнинг барча гури тозаловчи, суюлтирувчи хусусиятга эга. У қулоқдаги қуртларни ўлдиради, қулоқ шанғиллашига, тиш оғриғига даво бўлади.

Наматак гули, меваси, уруғи, барги, илдизи халқ табобатида кадимдан кенг қўлланиб келинган. Унинг мевасидан тайёрланган дамлама ўпка сили, терлама, ўт қопи яллиғланиши, меъда-ичак, буйрак-қовуқ касалликларини даволашда ишлатилади. Унинг меваси танага қувват бағишлайди, модда алмашинувини яхшилайди.

Наматак мевасидан тайёрланган дамлама танани бакувват килади, унинг чидамлигини оширади, йўтални кетказади, ҳазм йўллари яллиғланишини даволайди, жигар оғриғидан халос этади.

Совуқ мизожли, қон босими паст кишиларга наматак дамламаси энг шифобахш чой ўрнини босади.

Қаттиқ совуқда қўл, оёк ёки бошка аъзоларини шамоллатганлар наматак дамламасидан тез-тез ичиб туришса, танани қиздириб, захарли моддаларни пешобга ҳайдайди.

Қовук, буйрак шамоллаганда хам наматак кайнатмасидан беморга тез-тез иссиқ холида ичириш шифо бўлади.

Наматак дамламаси семизликни секин-аста бартараф этади. Чунки у ични суради, ювиб тозалайди, кичик тахоратни тезлаштиради.

Агар кунига 2 граммдан куритилган наматак мевасидан майдалаб истеъмол қилинса, инсон ёшлигини узайтиришга, жинсий кувватни сақлашга ёрдам беради.

Дамлама тайёрлаш усули: наматак мевасидан 10-15 донаси ювиб, сирли идишда 10-15 дақиқа кайнатилади. Дамлама тайёр бўлгач, тиндириб истеъмол қилинади.

Наматакка ўрик, шафтоли, қизил дўлана каби мевалар коқисини аралаштириб дамлама тайёрлаш максадга мувофик. Шунда унинг шифобахшлик хусусияти янада ортади. Турли мевалар аралашмасидан тайёрланган бу дамламани чой ўрнида бемалол истеъмол қилиш мумкин.

Эслатма: наматак дамламасини муттасил истеъмол қилиш зарарли. Шу сабаб бунда меъёрни билиш лозим.

Иссиқ мижозли кишиларга наматак дамламаси тўғри келмайди. Чунки наматак бундай кишиларнинг ошқозон ости безига салбий таъсир кўрсатади.

КИЙИКЎТНИНГ ФОЙДАЛАРИ

Халқ орасида минг йиллардан бери юрак хасталикларига шифо сифатида маълум ва машхур кийикўтнинг уч хил: сахро, тоғ, сой кийикўти мавжуд. Айрим ҳудудларда "мудина" дейишади. Дашт-сахроларда ўсадиган кийикўтнинг барглари майда, нозик, ҳиди аччиқ, ёқимсизроқ, таъми, ҳиди сойларда ўсадиган навиникига якин, лекин ундан аччиқроқ бўлади, уруғи райхон уруғига ўхшайди. Мизожи учинчи даража аввалида иссиқ, курук.

Халқ табобатида бу ўсимликдан бронхитлар пайтида балғам кўчирувчи, шунингдек, ел ҳайдайдиган восита сифатида фойдаланилади. Уни эмизикли аёллар сутини кўпайтириш учун ҳам буюрилади.

Кийикўтнинг дамламаси оғриксизлантирувчи, ухлатувчи, тижжа туширувчи восита сифатида ишлатилади. Шунингдек, юкори нафас йўллари, ўпка касалликлари, бронхит, ўпка сили, аёллар хасталикларида, нафас сикишида, юрак хапқиришида, юрак атрофида оғриқ бўлганида, меъда-ичак хасталикларида, тиш, милк касалликларида қўлланади.

Кийикўтнинг истеъмоли баданнинг тортишиш дардига даво бўлади, меъда, кўкрак остидаги аъзоларни бегона моддалардан тозалайди, меъда ачишишига таскин беради, танадаги бодларни ҳайдайди, тер, ҳайз, пешоб келишини равонлаштиради, савдо моддасини ичкстар билан ҳайдайди, жонзотлар захрига тарёк бўлади.

Сахро кийикўтини сувда қайнатиб, корин остига, яъни киндик атрофига давомли кам-камдан томизилса, бачадон кичиши, бачадон еллари, унинг котишига шифо бағишлай-

ди. Уни куйдириб, тишга босилса, милкни мустаҳкамлайди. Уни ҳидланса, димокка урилиб, хушдан кетиш дардига даво бўлади. Бирок уни ичга истеъмол килиш ичакларга зарар келтиради. Ана шу зарарга карши катиро ейиш керак. Сахро кийикутидан бир кунда бир марта ейиш миқдори 7 грамм.

Тогда ўсадиган кийикўтнинг барги жуда кўп, сойникига қараганда йирик-йирик, ғадир-будур бўлади. Унинг ҳиди кучли, бошка кийикўтларга караганда давоси зўр. Мизожи учинчи даража охирида иссик, шу даража ўртасида курук.

Агар буни чой ўрнида ичилса, кўкрак ости, ўпка, бачадон аъзоларидаги куюк рутубатларни ҳайдайди, иштаҳани очади, йўғон ичак шиширидан бўлган куланжни йўкотади, рухий тушкунликни, беҳушликни бартараф этади, пешобни, ҳайзни шиддат билан равонлаштиради, буйрак, ковук тошларини майдалаб туширади.

Тибет халк табобатида кийикўт кўз касалликларида, саратонда, асаб хасталикларида, моддалар алмашинуви бузилганда, зиддизаҳар сифатида ишлатилади.

Кийикўтдан тайёрланган гален препаратлар ҳар хил тери касалликлари, шунингдек, гепатитлар, холециститлар, меъда-ичак касалликлари, бронхитлар, кўк йўтал пайтида ишлатилади. Чунки улар яллиғланишга қарши таъсир кўрсатади, балғамни кўчиради, йўтални юмшатади. Бу препаратлар ичилганда меъда ширасн ажралиши кучаяди, меъда-ичак йўли мускулларининг тортишиши қискариши камаяди, касаллик туғдирадиган микроблар ўсиши сусаяди. Кийикўтнинг гален препаратлари ларингитлар, стоматитлар, трахеитлар пайтида ҳам қўлланади.

Сойда, дарёлар сохилида ўсадиган турини "сув кийикўти" ҳам дейишади. Кийикўтнинг бу турини одамлар яхши билишади. Унинг мизожи иккинчи даража охирида иссик, курук. У заҳарларга карши зўр гарёк хисобланади. Агар уни сувда кайнатиб, ўша сув ичилса, тўғри нафас олиш (яъни ётиб, ўринга чўзилиб нафас ололмай, фақат тик турган ёки ўтириб, бошни баланд кўтарган ҳолдагина нафас олиш) дардига чалинган беморларга шифо бўлади.

ИЧНИ ЮМШАТУВЧИ ВА ҚОТИРУВЧИ ВОСИТАЛАР

Ични юмшатади:

1. Урик, олма, олча, нок.
2. Арпа, сули қайнатмаси.
3. Бодринг, тарвуз.
4. Ҳамма кўкатлар.
5. Ҳамма сабзавотлар.
6. Лимон, апельсин.
7. Откулоқ, ялпиз.
8. Оқ пиёз.
9. Кўк чой.
10. Қора андиз, эрмон.
11. Алоэ – сабур, далачой.
12. Маккажўхори попуги қайнатмаси.
13. Жаг-жаг, ялпиз.
14. Угра оши.
15. Карам.
16. Узум, тоғ олча.
17. Қатиқ зардоби.

Ични қотиради:

1. Анор пўсти қайнатмаси.
2. Оқишоқ хўрда.
3. Янги қатиқ.
4. Оддий жийда, ёнғоқ.
5. Новвот.
6. Қовурилган овқатлар.
7. Ловия.
8. Хандон писта, бодом.
9. Ширинликлар.
10. Пишлоқ.
11. Қора чой, қаҳва[1].

Манба: "Саломатлик тақвими"нинг 2012-йилги 4-сони, 21-22-бетлари.

МУҲИМ ЭСЛАТМА

Оққанд, новвот, шакардан бошқа барча дўкон ширинликлари, қандолатчилик маҳсулотлари, турли пишириқлар, қаҳва, какао ични котиради, ҳазмни секинлаштиради. Асал, ҳамма мевалар, сабзавотлар, полиз маҳсулотлари, нордон нарсалар, меъёридаги мурч-қалампир эса ҳазмни тезлаштиради, ҳеч кандай касаллик келтириб чиқармайди.

САБЗИНИНГ ФОЙДАЛАРИ

Сабзи эфир мойли ўсимликлар сирасига киради. Меваларида 1,9 фоизгача, гуллаб турган ўсимлик ўтида эса 0,13 фоизгача эфир мойи, шунингдек, гераниол, дауцен, бизаболен, секвитерпен каратол спирт, даукол, азарон, бошқа бирикмалар бор. Сабзи илдизмеваларида каратиноидлар, витамин К, В1, В2, РР, С, пантотенат кислотаси, инозит бор.

Халқ табобатида сабзи илдизи, мевалари ўткир сурункали гепатитларда, сарик касаллигида, шабкўрлик пайтида, зарда кайнаганда, кабзият бўлганда буюрилади. Бадан териси ёрилганида, хуснбузар тошганида сабзи сувини тухум сариғи ёки асалга аралаштириб суртилади.

Буйрак-тош касаллигида, кабзият вактида, корин дам бўлганида сабзи уруғидан фойдаланилади. Сабзи барглари-нинг суви гуш, диатез, нейродермитда, илдиз мевасининг суви эса хавфли ўсмаларни даволашда ишлатилади.

Ибн Сино сабзи уруғи билан барглариги яраларни тезрок битирадиган, сийдик хайдайдиган дори сифатида ишлатган, илдиз меваларини эса плеврит, сурункали йўталда, ичак оғриқларида, баданга шиш келганда буюрган. Сабзи сафроларни суюлтиради, ички аъзоларнинг битиб колган жойларини очади, меъдани бакувват килади.

Тадкикотларда аниқланишича, сабзи истеъмол килиш ўпка, кўкрак, ичаклар саратони хавфини камайтиради. Бу, сабзи таркибида мавжуд фалькаринол, фалькариндиол деб номланувчи табиий моддалар сабабидан юз беради.

Сабзи инсон организми хужайраларини касалликка чалинишидан химоя қилади, хужайралар картайишини секинлаштиради.

Сабзи тиш тозалаш маъжунидан кам бўлмаган таъсирни кўрсатади, тишларни тозалашга ёрдам беради. Бундан ташкари кўшимча сўлак ишлаб чикариб, бактериялар кўпайишига тўскинлик килади.

Хафтасига 6 тадан кўп сабзи истеъмол килиш инсультга чалиниш хавфини камайтиради.

Замонавий табобатда сабзи илдизмеваларидан гипо хамда авитоминозларда фойдаланилади. Улар майин сурги тарзида таъсир кўрсатиб, углеводлар алмашинувини жойига келтиради.

Жигар, буйрак касалликларида, бавосирда кирилган сабзи буюрилади. Сабзи сувидан эса яра, жароҳатлар, совук олган жойларга, ангина, стоматитларга даво сифатида фойдаланилади.

ЖИГАР ОҒРИҒИНИНГ ДАВОСИ

Жигар оғриғини асосан баҳорда даволаган маъкул. Чунки, мувозанат маркази баҳорда ўнг томонга қараб юради.

Жигар учун фойдали неъматлар.

Олма – инсон организми учун керак барча нарсаларни етказиб беради. Ҳар куни 2 та олма ейиш кифоя килади. Айникса, кечаси ейилса, кандни хайдайди, холестеринни мўътадил саклайди, жигар холатини яхшилайди.

Ковок суви – жигар учун нихоятда зарур. У сарик касаллигидан сақлайди, юракка, буйракка фойда беради

Қуригилган ўрик - сийдик хайдовчи бўлгани сабаб жигар фаолиятини яхшилайди.

Бодринг сувига сабзи, лавлаги сувини аралаштириб ичилса, жигарни даволайди.

Агар имкони бўлса, хар куни 1 чой кошик тоза зайтун ски кунжут ёғи ичилади.

Тузсиз кайнатилган баклажоннинг, ковокнинг нафи кўп.

БУЙРАК ВА ЖИГАРНИ ҚАНДАЙ ТОЗАЛАШ МУМКИН?

Жигар билан буйрак инсон организмида табиий фильтр вазифасини ўтайди. Жигар кондаги ҳар хил заҳарли моддаларни зарарсизлантиради.

Ҳаддан ташқари кўп овқат сйиш, ёғли, қовурилган, тузланган, дудланган нарсалар, спиртли ичимликлар ичиш, тамаки чекиш буйракка, жигарга зарар етказади.

Буйрак билан жигарни тозалашда халқ табобатида бир неча усуллар мавжуд. Уларнинг айримларини қуйида хавола этамиз:

1. Малинадан тайёрланган ичимлик. Уч ош кошик малина япроклари ярим литр қайнок сувга солинади, 15-20 дақиқа дамлаб кўйилади. Кейин малина барглари олиб ташланади, куритилган малина мевалари солинади. Ҳар куни ярим стакандан уч маҳал ичилади.

2. Жигарни тозалашда лавлаги ҳам ёрдам беради. Бир нечта лавлаги олинади, пўстлоғи тозаланиб, лавлаги эзилиб пишгунча узоқ вакт қайнатилади. Бу суюқлик кунига бир неча марта икки ҳафта давомида ичилади.

3. Маккажўхори попилтириғини чой каби дамлаб, иккиуч хафта давомида сув ўрнида ичилади.

4. Янги узилган сабзавотлардан тайёрланган шарбатлар ҳам жигар фаолиятини яхшилайди. Сабзи (210 г), петрушка (60 г), сельдерей (150 г). Бундай усулда тайёрланган шарбатни ҳар куни, бир ой давомида оч коринга ичилади.

5. Ярим стакан тузланган карам сувини ярим стакан помидор шарбати билан аралаштириб, икки ҳафта давомида ҳар куни овкатдан кейин ичилади[1].

БУҚОҚДАН САҚЛАНИНГ

Букок – қалқонсимон безнинг ўсма шаклида 1 дан 5 даражагача катталашуви бўлиб, касаллик кўпинча шу без

[1] Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2012-йилги 4-сони, 36-37-бетлари

фаолияти, организмнинг умумий ҳолати бузилиши билан кечади.

Олимлар таъкидлашича, калконсимон безнинг гармонлар ишлаб чикаришига ташки мухит ҳарорати, турли хил эмоционал, жисмоний тазйиқлар таъсир этади.

Букок касаллиги олдини олиш, уни даволаш учун айрим чора-тадбирларни эслатиб ўтамиз:

1. Тўғри ҳает кечириш тарзига амал килиш – чиниқиш, озодаликка риоя этиш, вактида дам олиш, бадантарбия, спорт билан мунтазам шуғулланиш, зарарли одатлардан воз кечиш лозим.

2. Таркибида йод бор, витамин, минерал моддаларга бой таомлар (нон, мева-сабзавот, кўкатлар) ейиш тавсия этилади.

3. Зўриқиб жисмоний, ақлий меҳнат қилиш, асабий-рухий хис-ҳаяжон, чарчаш, офтобда кўп юриш букокнинг зўрайишига олиб келишини унутманг.

4. Шифокор беморнинг ёшига, жинсига, букок турига караб комплекс ёки индивидуал равишда даволаш тартибини буюради.

5. Бемор ўз вактида шифокор маслаҳатига риоя этиб даволанса, жарроҳлик операциясисиз тузалиб кетиши мумкин.

6. Беморлар аччик чой, кофе, кола, газланган рангли ичимликлар, алкоголли ичимликлар ичишлари, тамаки чекишлари, ширинликлар, шоколад, ўткир, шўр таомлар (ковурилган гўшт, кабоб, кази, колбаса) истеъмол килишлари мумкин эмас.

7. Ёнгок мағзини ёки унинг ғўра пайтидаги мураббосини, хурмо мураббосини истеъмол қилиш, ёнгокнинг кўк пўстлоғини, баргини меъёрида солиб кайнатиб ичиш кони фойда.

8. Бемор чой ўрнига узок кайнатилган ўрик суви ёки 100 грамм тоза асални 1 литр сувда то 600-700 грамм қолгунича кайнатиб илиқ ҳолда ичиб юриши тавсия этилади.

9. Кўпрок денгиз карами, оддий карам, баклажон, дўлана, наматак, хурмо тановул қилиб туриш тавсия этилади.

10. Шифокор маслаҳати билан меъёрида тайёрланган дамлама, доривор ўтлар чойини, кончўп, баргизуб, турп уруғи, сабзи уруғи, эрон арпабодиёни, чилонжийда, чаенўт, тоғ райҳони, ялпиз истеъмол килиб туриш лозим.

11. Беморга асаб тизими кўзғалувчанлигини камайтирадиган, калконсимон без фаолиятини меъёрлаштирадиган дори-дармонлар буюрилади.

12. Кечикиб кўрилган даво чоралари самара бермаслигини ҳам эсдан чикарманг[1].

ҲАДДАН ТАШҚАРИ СЕМИЗЛИК

Семизликнинг асосий омили нотўғри овқатланишдир. Чунки овқатланиш тартиби бузилиши семизликни келтириб чикаради. Калорияси баланд махсулотлар истеъмол килгандан сўнг унинг ҳазмига ҳам эътибор қаратиш керак. Аммо кўп холларда бунинг аксини киламиз. Аксар хонадонларда кечки овкатга ош, хамирли таомлар тайёрланади, асосан кеч соат 19:00 дан кейин дастурхонга тортилади. Таом истеъмолидан кейин бироз телевизор кўриб, уйкуга кетилади... Вахоланки, ошкозонга тушиб, ҳаракатсизликдан ачий бошлаган овкат танага куч-кувват бағишлаш ўрнига зарарли чиқитга, хужайраларга кислород ташиб дармон бўлиш ўрнига уларнинг "қотили"га айланади.

Ҳаддан ташкари семизлик тана харакатига, ўзини эплай олишга халакит беради. У томирларни кисиб торайтирали, рух йўли тўсилиб колади. Уларга майин ҳаво етиб бормайди. Натижада рух мижози бузилади. Бундай холатда нафас кисиш, хафакон юз берали, тўсатдан бирон томир ерилиши мумкин.

Ҳаддан ташкари семиз кишилар томирлари тор, кисилган бўлади. Улар сакта, фалаж, хафакон касалликларига, ругубатликлари сабаб ич кетишга, нафас олиш ёмонлашувига, бехуш бўлиб колишга, ёмон иситмаларга мойил

Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2011-йилги 3-сони, 3-7-бетлари.

бўладилар. Рух йўллари торлиги, мижозлари жуда совуқлиги, қон камлиги, балғам кўплиги сабаб улар очликка, ташналикка чидай олмайдилар

Бундай кишиларни дорилар билан даволаганда дорилар томир орқали касал аъзоларга ўтмайди, касал бўлганларида ҳам уни тезда сезмайдилар. Чунки сезгилари кучсиз бўлади[1].

ҲАР ҚАНДАЙ КАСАЛЛИК САБАБИ СЕМИЗЛИКДИР

Семизлик – ҳар қандай касаллик сабаби. Шу ўринда қайси касалликларнинг, деган савол туғилиши мумкин. Бу рўйхат бошида хафақон, яъни гипертония хасталиги туради. Гипертониянинг ўзиёк инсонни жисмонан, рухан чеклаб қўяди. Навбатдагилар – қандли диабет, юрак, жигар, ўт пуфаги, буйрак, умуртка поғонаси, бўғим хасталиклари, бепуштлик ва ҳоказо.

Ортикча ёғ ҳар бир аъзо фаолиятини чеклайди, уларни зўриктиради. Жумладан, семизликда юрак мушак толалари ўртасида ёғ сакловчи ҳужайралар пайдо бўлади. Натижада ёғ захираси катталашади, юрак умумий оғирлигининг ярмидан ошиб кетади. Юрак деворлари ёғ босганлиги учун кўп ишлашга мажбур бўлади. Шу туфайли кенгаяди. Вазнинг одатдагидан ортиб кетиши танамиз устуни – умуртқани, бизни кўтариб турувчи бўғимларни зўриктиради, туз йиғилишини, яллиғланиш хасталикларини ривожлантириб юбориши ҳам мумкин.

Яна бир маълумот: семизликнинг учинчи, тўртинчи даражасида бўлган беморларнинг насл колдириш имконияти бошкаларникига нисбатан жуда кам[2]. Хусусан, семиз эркакларда кўпинча импотенция ҳолатлари учраса, аёлларда ҳайз

---

[1] Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2013-йилги 4-сони, 5-7-бетлари.

[2] Киши совук мижозли бўлмаса, бу даражада семириб кетмайди. Мижозлари совуқлиги учун улардан фарзанд бўлмайди, эрлик уруглари оз бўлади. Семиз хотинлар ҳам шундай. Уларнинг бўйида бўлмайди, хомиладор бўлсалар ҳам бола ташлайдилар, шаҳватлари ҳам ланф бўлади

кўриш бузилиши, тухумдонлар атрофини ёғ қоплаши натижасида функционал бузилиш, бепуштлик кузатилиши мумкин[1].

ҲИКМАТ

Кўп еювчилар овқати бадҳазм бўлади. Овқати бадҳазм киши доим дардманд бўлади (Юсуф Хос Ҳожиб).

СЕМИЗЛИК САБАБЛАРИ ВА ДАВОСИ

Семириб, корин чиқиб кетиши икки хил бўлади: наслий ва сунъий. Наслий семизлик кам, сунъий семизлик эса кўп кузатилади. Наслий семизликка қараганда сунъий семизлик хавфли саналади.

Семириб кетишга кўп овқат ейиш асосий сабабдир. Одамнинг семириб кетишига нима сабаб бўлишидан қатъи назар, ортикча юкдан халос бўлиш учун овкат калориясини кескин камайтириш зарур.

Корин кўйган одам совук мижоз бўлади. Аслида корин кўйиш касаллик эмас. Аммо семизлик оқибатида кўплаб руҳий, моддий касалликлар пайдо бўлиши исбот талаб килмас хакикатдир. Бу хусусда Абу Али ибн Сино: "Семизлик томирларни кисиб, рух сўнишига олиб келади", деган.

Кориннинг меъёридан ортик чикиб кетиши сабаб корин бўшлиғи, кўкрак кафаси, юрак атрофини ёғ босади. Семизлик натижасида кон томирлари фаолияти қийинлашади, яъни томирлар кисилиб колиб, уларда кон, хаво айланиши кийинлашади. Окибатда кишининг рухий ҳолати ҳам ёмонлашади.

Семизлик нафас кисиши, хафакон, сакта, фалаж касалликларига олиб боради. Семиз кишилар мижознинг ҳаддан ташкари совуклиги, кон камлиги, балғам кўплиги учун очликка, ташналикка чидамсиз бўладилар.

Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2013-йилги 4-сони, 7-8-бетлари.

Семизлик окибатида тана харакати секинлашади, чаққонлик, зийраклик каби хислатлар йўколади.

Қуйидаги омиллар семиришга, корин чиқиб кетишига сабаб бўлади:

Нафси бузуклик;

нотўғри овқатланиш;

ўз гавдасини бошқара олмаслик;

жисмоний меҳнат ёки бадантарбия билан мунтазам шуғулланмаслик.

Корин қўйганлар ўз камчиликларини тузатишлари, гавдаларини хушбичим холатга келтириб, фаол харакат қила олиш даражасига чиқишлари мумкин. Бунинг учун қуйидагиларга амал қилиш лозим:

1. Серхаракат бўлиш, жисмоний машқларни мунтазам бажариш;

2. Ҳафтада 1-2 марта ҳаммомда узоқ терлаш;

3. Сув ҳавзаларида сузиш;

4. Қовурилган, ёғли овқатлар, қази, кабоб, тухум истеъмолидан вақтинча тийилиш;

5. Кучли таомлар, мол, парранда ёғларини камроқ истеъмол қилиш;

6. Оз-оздан тез-тез овқатланиш;

7. Кечки овқатни оз миқдорда, вақтлироқ (шом намозидан олдин) ейиш ёки умуман кечки овқатдан воз кечиб, унинг ўрнига сут, қатиқ ичиш ёки олма ейиш;

8. Доим кўк чой ичиб юриш;

9. Иссиқ, юмшоқ, оқ нонни вақтинча истеъмол қилмаслик;

10. Суви қочган нон, қаттиқ нон ёки талқон ортиқча ёғларни ўзига сингдириб, семизлик олдини олади;

11. Арпа нон, карам, сабзи, ковоқ, сут, қатиқ, пишлоқ ейиш;

Семизликни бартараф этишда кўпроқ мева-сабзавотлар истеъмол қилиш керак. Зеро, улар жуда сервитамин бўлганидан организмда моддалар алмашинувини тезлаштиради. Бу эса жуда семиз одамлар учун муҳимдир.

Мева-сабзавотларда озиқ толалар клетчаткаси, пектин моддалар бўлади. Улар ичак микрофлорасини яхшилайди, унинг харакат фаоллигини оширади, холестерин чиқиб кетишига ёрдам беради. Семиз одам таркибида ана шундай моддалар бор махсулотларни еб туриши жуда фойдали. Бу моддалар одамни тўк тутади, углеводлар организмга сингишини камайтиради.

12. Ширинликлар, кандолат махсулотлари, кахва, какао истеъмол килмаслик (асал мумкин);

13. Тузи паст овкат ейиш (тузли нарсалар одамни чанкатади, организмда суюклик тутилиб колишига олиб келади. Бу эса тана вазнини янада орттириб юборади).

14. Кун давомида умуман овкат емасдан фақат мева шарбати ёки сут-қатик ичиш ҳам семизлик давосидир.

Озиш учун овкат калориясини кескин пасайтирилса, организмда энергия ганқислиги пайдо бўлади. Шунда организм ўзидаги ёғ захираларидан фойдаланишга ўтади. Натижада одам озади, ортикча ёглардан халос бўлади.

Қорин очишидан қийналмаслик учун тез-тез, оз миқдорда овкатланиш тавсия этилади.

Семизликни бартараф қилишда баъзи таом турларидан вактинча тийилиш билан бирга овкатни мсъёрида ейиш, жуда тўйиб овқатланмаслик ҳам муҳим саналади.

ҲИКМАТ

Тана роҳати таомнинг озлигида, дил роҳати сўзнинг камлигида, рух роҳати уйкунинг камлигидадир (Хожа Ахрор Валий).

ОЗ ЕЙИШ ФОЙДАЛАРИ, КЎП ЕЙИШ ЗАРАРЛАРИ

Оз ейиш одамийлик иши. Кўп ейиш унинг асл табиатига ёт.

– кам еганда, юрак тиник ишлайди. Кўп ейиш эса уни қисиб кўяди. Шунингдек, мия фаолиятига ҳам салбий таъсир кўрсатади.

оч қоринга қилинган ибодатнинг мазаси хуш ёқади.

– кам еган одам хотиржам юради, илм олишига, ибодатига халал етмайди.

– тўқ одамнинг мияси камроқ, ошқозони кўпроқ ишлайди, ўйлаганда ҳам корни билан ўйлайди.

– тўқ очларни унутади.

кам ейиш билан тана соғлом бўлади.

– кам еганнинг сарфи кам.

– кўп ейиш кишини тошбағир қилиб қўяди, қалб нурини сўндиради. Инсон вужудидаги, қалб остидаги ошқозон қайнаб турган қозонга ўхшайди. Унинг буғи қалбга кўтарилади. Кўп ейиш шу буғни кўпайтиради, қалб корайишига, кирланишига сабаб бўлади.

ортиқча ейиш тана аъзолари ортиқча ишлашига, фаолияти бузилишига олиб боради.

кўп ейдиган кишининг билими, тушунчаси оз бўлади.

– кўп ейдиган одамнинг ибодати озаяди. Чунки бадани оғирлашади, уйқу босади, сезги аъзолари бўшашиб, ибодат қила олмай ухлаб қолади.

кўп ейишга одатланишда ҳаромга кириб қолиш хавфи бор.

– кўп еган кишиларда ўлим (яъни, жон чиқиш ҳолати) қийин кечади[1]

НАФСИМ МЕНИНГ БАЛОДИР

Кўпчилигимиз ширин овқатлар олдида истакларимизни жиловлай олмаймиз. Вахоланки, Пайғамбаримиз соллаллоҳу алайҳи ва салламдан ривоят қилинган ҳадисга кўра, коринннинг учдан бири овқатга, яна бир қисми ичимликка, қолган бир қисми нафас олишга қолдирилиши лозим. Шунингдек, суннатга мувофиқ тўймасдан олдин таомдан қўл олинади. Бу ҳикматлар сирини тиббиёт бугунга келиб аниқлади. Олимлар таъкидлашича, корин тўйгани ҳақида-

[1] Манба: "Мусулмонлар таквими"нинг 2001-йилги 3-сони

ги ахборот бош мияга ўн дақиқадан кейин етиб борар, бунгача одам тўйганини сезмас экан.

Шунингдек, ёшга қараб овқатнинг зарурини танлаш лозим. Мисол учун, ўттиз ёшлиларга жигар, енгок энг фойдали таом ҳисобланса, кирк ёшлиларга сабзи, буйраклардаги селен моддаси учун зарур бўлган пишлок маъкул келади. Эллик ёшдан кейин суякни мўртлашувдан асраш учун кальций, юракни бакувват килувчи магний кўпрок учрайдиган таомлар истеъмол килиш керак. Олтмишга яқинлашганда юракни, қон томирларини кенгайтириш учун кўпрок балик ейиш лозим. Кексаликдаги, баҳор фаслидаги беҳолликда ковурилган парранда гўшти, бўтка, новвот, ёнгок, майиз, кўкат, сабзавотларни дастурхондан узмаслик тавсия этилади. Семиришга мойил кишилар ок нон, хамирли таомлар, кучли, ковурилган овкатлар, ширинлик, пишириклардан тийилишлари, кўпрок мева-сабзавотлар, сут-катик, сузма (творг), кўкатлар истеъмол килишлари тавсия этилади.

Тана вазни ортиб кетмаслиги учун бир нарсага алоҳида эътибор бериш лозим: канча овкат есангиз, шунча кўп ҳаракат килишга, куч сарфлашга интилинг[1].

ТАОМНИ ЯШАШ УЧУН ЕНГ!

Инсон яшаш учун овкат ейди, ейиш учун яшамайди. Бир донишманддан сўрашибди:

Дард келиши нимадан?

– Баднафсликдан, – жавоб берибди донишманд.

– Бунинг давоси нима?

– Нафсни тийиш.

Ҳар бир замонда яшаган мутафаккирлар, шифокорлар, уламолар кўп таом ейиш зарарлари ҳакида огоҳлантиришган, баднафслик инсон рухиятига, саломатлигига зарар етказишини бир овоздан таъкидлашган. Афсуски, бизнинг даврга келиб кўпчилик яхши ейишга ҳаракат килмокда, бу

Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2013-йилги 4-сони, 9-10-бетлари.

йўлда тиним билмай ишлаб кўпрок пул топишга, фаровон ҳаёт кечиришга интилмоқда. Окибатда ҳузур-ҳаловатини ҳам, соғлиғини ҳам бой бермоқда. Ишонмасангиз, ён атрофингизга бир каранг: лаззатли таомлар пиширадиган ошхоналар, ресторанлар, минг хил дори сотадиган дорихоналар эртаю кеч тиним билмай ишламоқда. Уларнинг мижозлари ҳам етарли. Нега? Чунки одам кўп егандан кейин касал бўлади. Ўз-ўзидан шифокор олдига боради. Шифокор эса унга дори ёзиб беради. Ана шундай кейин тўппа-тўғри дорихонага қараб йўл олинади.

Ҳозирги вақтда овқатланиш тартибига кўпам аҳамият берилмаяпти. Бир ўтиришда икки-уч хил таом истеъмол қилинади. Ёғли овқатлар, салатлар, мева шарбатлари, яхна ичимликлар ("Кока кола", "Фанта"). Айникса, тўйларда, гапларда ошкозонга жуда жавр қилинади. Аслида, ейилган овқат тўлиқ ҳазм бўлмагунча таом емаслик лозимлиги ботбот таъкидланади. Одам овқат егандан кейин тахминан 4-5 соат ичида егани ҳазм бўлади. Шундан кейин унда очлик ҳиси пайдо бўлади. Ана ўша вактда таом сийилса, иштаҳа жойида бўлади, ҳазм бўлиш осонлашади. Кетма-кет, олди-орқасига қарамай ейилаверса, ошкозонга тоғдай вазифа юкланади. Бу билан соғлиқ ёмонлашади, кишининг руҳий, жисмоний ҳолати издан чиқади.

Табиблар тавсиясига кўра, одам таом еганидан кейин бироз юриши, овкат кучини сарфлаши керак. Агар ўта кучли овкат еб, ҳеч кандай ҳаракат қилинмаса, танада дард кўпаяди, семизлик, кон босими, инсульт каби иллатлар келиб чиқади.

Кўп кишилар тўйиб овкатлангандан кейин ёнбошлаб ёки ётган ҳолда телевизор кўради ёки уйкуга кетади. Ошкозонга тушиб, ҳаракатсизликдан бижий бошлаган овкат танага кувват бўлиш ўрнига зарарли чиқитга айланади. Шунинг учун таомни меъёрида ейиш, овқатдан кейин енгил ҳаракат қилиш (пиёда юриш), таомланган захоти ухламаслик тавсия этилади.

Тиббиет соҳаси мутахассислари аниқлашича, корин тўйгани ҳақидаги хабар бош миясга 15 дақиқадан кейин етиб боради. Шунинг учун корин тўяр-тўймас ейишни тўхтатиш керак.

Хуллас, "Инсон ейиш максадида яшамайди, яшаш учун ейди", деган нақл шиорингиз бўлсин. Шунда соғлом турмуш тарзига эришасиз[1].

КЎК ЧОЙНИНГ ФОЙДАЛАРИ

Кўк чой кўп касалликлар олдини олишда, уларни даволашда қўлланади. Кўк чойнинг шифобахш хусусиятлари жуда кўп. Жумладан:

– Кўк чой кора чойга нисбатан микробларга карши кучлирок таъсир килади;

– хотирани яхшилайди, фикрни равонлаштиради;

– нафас олишни яхшилайди, нафас йўлларини тозалайди;

– кишда тана ҳароратини оширади, ёзда салқин бўлишини таъминлайди;

- кўк чой овкатни осон парчалайди, ҳазм бўлишига ёрдам беради;

– чанкокни босади, тана ҳароратини бир маромда ушлаб туради;

– асабни тинчлантиради. чарчокни олади, кишига ҳузур бағишлайди;

– конни суюлтиради, томирларда кон юришини яхшилайди, кондаги хилтларни тозалайди;

– кўк чой кон томирларини кенгайтиради, ундаги ёғларни эритади, кон босимини туширади;

– организмнинг эрта қариши олдини олади;

- нурланиш билан боғлиқ хавфли хасталикни бартараф этади;

---

[1] Ушбу мақолани тайёрлашда Ахмад Мухаммад Турсуннинг "Сиз кандай яшамокчисиз?" номли китобининг 516-524-бетларидаги маълумотлардан фойдаланилди.

япон олимлари аниклашича, хар куни юз граммли ўнта пиёлада кўк чой ичиш саратон касаллигига чалиниш хавфини камайтиради;

ичак инфекциялари касалликларини даволайди;

– канд касаллигини даволайди;

- бадан териси рангини тиниклаштиради;

- кўк чой тери касалликларини даволашда самарали воситадир.

Кўк чойда витамин Р кўп. Бу витамин инсон кон томири деворлари эгилувчанлигини, кайишкоклигини оширади, томирлар мўрт бўлиб колишидан асрайди, артериал босимни туширади.

Кўк чой таркибида С витамини кора чойдагига караганда ўн баравар кўп. Шунингдек, кўк чойда кофеин, танин, кахетин, микроэлементлар, ифор мойлари, бошка биологик актив моддалар бор. Улар организмдаги оксидловчи жараёнларга яхши таъсир килади, сув, туз алмашинувини меъёрлаштиради, юрак-томир тизими фаолияти тонусини оширади

ҲИКМАТ

Овкатинг ҳазм бўлмаса, мижозингни бузади. Мижоз бузилиши хасталикдан даракчидир (Юсуф Хос Ҳожиб).

ТЕЛЕВИЗОРНИНГ ИНСОН ҲАЁТИГА ТАЪСИРИ

Телевизор кўрган одам янгиликлардан хабардор бўлиши, ўзи учун керакли маълумотларни олиши мумкин. Бирок унинг зарарлари хам бисер. Жумладан, телевизор вактни ўғирлайди, одамни ўзига боғлаб кўяди. Ҳар куни соатлаб телевизор кўрадиган киши олтиндан киммат вактини бехуда совуради. Америкаликлар телевизорни "тентак кути" дейишлари бежиз эмас. Телевизорга сарфланган хар бир сония бизни ҳакикий хаетдан узоклаштиради, экран хаётига боғлаб кўяди. Телевизорга сарфланган ҳар бир соат ўртача 30 бет китоб ўқишимизга тўскинлик килади.

Зехнимизни, қалбимизни бундай нопок нарсадан саклаш учун иложи борича телевизордан узокрок бўлиш керак. Телевизор фақат вакт ўғриси эмас, онгимизни ҳам захарлайди, қалбимизни ифлослантиради. Ички дунёимизга телевизор канализациядан ифлос нарсалар оқиб туради. Буни тўхтатиш ўзимизга боғлик.

Телевизор кўриш инсон рухиятига таъсир қилади. У ерда кўрсатилаётган кинолар, эълонлар, тутуруксиз клиплар инсон онгини захарлайди, хузур-халоватини кетказади.

Телевизор сизни тор фикрлашга ундайди, дунёкарашингизни чеклаб кўяди. Чунки телевизордаги кўрсатувлар маълум максадда эфирга узатилади. Шунинг учун, оламга ўз нигохингиз билан бокинг, телевизорга ишониб колманг.

Олимлар аниқлашича, ота-оналарнинг телевизорга ружу кўйиши бола оғзаки нутки ривожига салбий таъсир кўрсатар экан...

Кўп ота-оналар телевизорга тикилиб, боласи билан гаплашишни ҳам унутиб кўйишади. Натижада гўдакнинг тили кеч чиқади. Мутахассислар тавсиясига кўра, ҳатто болалар кўрсатувини кўришни ҳам маълум миқдорда чеклаш лозим экан.

Америкалик болалар шифокори Ари Браун болаларга оммавий ахборот воситаларидан фойдаланишни умуман таъкиқлашни тавсия этади. Унинг фикрича, уч ёшдан кичик гўдакларга мўлжалланган турли дастурлар болани телевизор ёнига "михлаб" қўяди. Окибатда бола гаплашишни деярли унутади. Шу боис бу ёшдаги болаларни ўқитиш ярамайди. Чунки улар буни хали тўла тушуниб етмайди, дейди шифокор.

Аниқланишича, телевизор киши соғлиғига ҳам зарар келтиради. Биринчи навбатда, кўзга зиён етказади. Қолаверса, телевизор каршисида "михланиб" ўтириш – камхаракатлилик натижасида гурли муаммолар келиб чикади. Шифокорлар айтишича, овкатланаётганда телевизор кўрилса, овкат яхши чайналмасдан ютилади, иштаха билан

ейилмайди. Натижада ҳазми ҳам оғир кечади. Қолаверса, ётишдан олдин ярим тунгача телевизор кўрган одамнинг уйқуси маромида бўлмайди. Бу нарса иш унумдорлигига салбий таъсир кўрсатади.

Телевизорда берилаётган эълонлар кишини беихтиёр маълум маҳсулотни истеъмол килишга, бирон жойи оғриса, сабабини суриштирмай дори ичишга мажбур этади. Чунки унинг онгига "Дори ичсанг, ҳаммаси жойига тушиб кетади", "Мана шу маҳсулотни сотиб олсанг, бахтли бўласан!" деган қараш сингдирилади. Демак, телевизор инсонни зомбикка айлантиради. Бу – жудаям хавфли касаллик.

Телевизор оила гинчлигига ҳам хавф солади. Чунки хаёли телевизорда бўлган эр хотинини эшитишни истамайди. Сериалга ошуфта хотин боласининг инжикликларини кўтармайди. Унга фақат сериал бўлса бас. Бошқа нарса керакмас.

Ҳақиқатан, инсон ҳаётига энг кўп зиён келтиради нарса айнан сериаллар, десак хато бўлмайди. Адоғи йўк бу сериаллар эркаклар шижоатини сўндиради, аёллар юзидан хаё-ибо пардасини кўтаради.

Сериал кўриб бети котган фарзандлар индамай-нетмай ота-онасига гап кайтарадиган бўлади. Фарзанд тарбиясига бефарк ота-оналар айнан сериал туфайли кўп жавр чекади.

Сериалга ошуфта ёшлар билиб-билмай бузуклик кўчасига кириб колади.

Бизнинг миллий, диний кадриятларимизга умуман ёт сериаллар берилиши дард устига чипкон бўлади. Чунки бундай томошалар хаёсизликни, юзсизликни, харомхариш турмуш тарзини тарғиб этади. Оммавий "маданият" иси келиб турган хар кандай томоша одамлар дунёкарашини бузади, онгини захарлайди, инсонга хос ижобий хусусиятларни йўқотади.

Сериал кўришга мубтало халк маънан тубанлашиб, ўзлигини унутади. Ёши катталар телевизорни "дилбузар" деганларича бор. Телевизор айнан калбимизни жарохатлайди. Унинг оғриғи бирдан эмас, йиллар ўтиб билинади.

Шундай экан, телевизорга боғланиб қолманг, ўзингизни, фарзандларингизни телевизорнинг зарарли нурларидан, маънавиятга келтирадиган зиёнларидан сақланг.

СЕРИАЛ[1]

Тинчликми, Асадбек? Машинанг жиндай авария бўпти, деб эшитдик?

– Шунака бўлди... Шу сериал деган нарсани қайси ахмок ўйлаб топган, а?

– Ўзингга зиён-захмат етмадими, ишқилиб? Чўлокланиб юрибсан?

– Оёғимни кўявер. Эчким ўлиб қолди.

Ие, нега ўлади?

– Хотиним аразлаб онасикига кетди!

- Нега аразлайди?

– Телевизор синди. Ўзиям сандиқдек келарди!

- Нега ўзидан-ўзи синади?

– Жуда эзма-чурук экансан-да! Айтяпман-ку, сериални қайси ахмок ўйлаб топган? Хотиним – "сериал жинниси"! Ҳар куни кечкурун телевизор рўпарасига ўтириб олиб, "сериал" кўради. Икки йилдан бери ахвол шу! Ўтган ҳафта кечга томон бозорга тушгандик. Ҳар қадамда, "Ҳой, сериалим бошланди, тезрок бўлинг!" деб бикинимга туртади. Машинага ўтириши билан: "Тезрок юринг, ўн беш минут колди", деб яна кисталанг қилди. "Мингга кўйиб" ҳайдаб кетаётсам, палакат босиб, аллакандай велосипед минган бола лип этиб олдимдан чиқиб колса бўладими! Машинани четга бурган эдим, йўл ёқасидаги дарахтга урилиб, ўнг канот билан чирок дабдала бўлди. Аксига олиб бирпасда ДАН назоратчиси стиб келди. Назоратчи "протокол" тўлдириб, нукул мени сўрок қилади. Хотин эса: "Ана, сериалимнинг ярми ўтди, ана, хализамон тугаб колади", деб хархаша қилади.

---

[1] Манба: Ўткир Хошимов, "Ярим аср дафтари", 159-160-бетлар.

Уйга алламаҳалда етиб келдик. Мен машинани таъмирлашга шунча пулни қаердан оламан, деб жоним халак, хотин эса: "Сизнинг машинангизни деб сериал кўролмадим, Сония хоним эридан ажрашдими-йўқми, энди қандай биламан?" деб нолийди.

Ўзинг биласан, ўрток. Шаҳар жойда мол бокиш қийин. Битгагина эчкимиз бор эди. Яхшими-емонми. бир кунимизга яраб турувди. Хотинга: "Эчкидан хабар олмайсанми?" десам, "Битта кўтир эчки деб нукул мени овора қиласиз, Сония хонимнинг эридан баттар золимсиз", дея жаврай-жаврай ховли этагига кетди. Бир махал "Вой, эчки бўлмай адо бўлсин, арконига ўралашиб харом ўлиб копти", деб кириб келяпти. Югуриб кетаётсам, мени юпатди: "Қўяверинг. бош-кўзингиздан садақа. сериалдаги Усмонбейнинг юлдузга сапчийдиган саман оти ўлганда, битта эчки нима бўпти?" дейди!

"Мана сенга Усмонбей! Мана сенга Сония хоним!" деб, телевизорни икки қўллаб кўтарганча улоктириб юборганимни биламан!.. Падар кусур зилдек оғир экан, нак оёғимга тушса дегин!

Хотин "Нима қилди, нима кўйди?" демайди, "Энди сериалнинг давомини кандай кўраман?" дейди. "Сериални энангникида кўрасан!" деб бакирган эдим, аразлаб онасиникига кетворди!

– Оббо! Чаток бўпти-ку, Асадбек! Майли, сиқилма. Хотининг қайтиб келади. Келмай қаёкка борарди? Сериал тамом бўлганидан кейин эри, уй-жойи борлиги эсига тушиб қайтиб келади. Уч йилдами, тўрт йилдами, майли-да!

ИНТЕРНЕТНИНГ ИНСОН ҲАЁТИГА ТАЪСИРИ

Ҳозирги тезкор ахборот даврида касб-кори, ижтимоий мавқеидан қатъи назар хар ким интернетдан фойдаланиш имконига эга. Интернет кишилар ҳаётининг ажралмас кисмига айланиб улгурди. Тўғри, сўнгги янгиликлар, тур-

ли мавзудаги маълумотларни зудлик билан топиш борасида интернет олдига тушадигани йўқ. Буни хеч ким инкор этолмайди. Аммо масаланинг бошка жиҳатлари ҳам бор, бу борада эътиборсизлик килиб бўлмайди.

Сўнгги йилларда замонавий технологиялардан фойдаланиш даражаси юкори кўрсаткичга етди. Аммо шу билан бирга бундай кулайликларни суиистеъмол килиш, ундан ғаразли ниятларда фойдаланиш ҳолатлари хам кўп учрамокда.

Маълумки, хар бир давлатнинг ўз максади, манфаати бўлади. Ҳар тарафдан ривожланган, гегемон давлатлар бошка миллатларни ўзига бўйсундиришга ҳаракат килади. Аввалари бу максад очикчасига куролли уруш йўли билан амалга оширилган бўлса, ҳозирги кунда интернетда мафкуравий тарғиботлар оркали олиб борилмокда. Хавфли томони шундаки, курол кўтарган душманни юрт чегараларидан ўтказмай, уларга карши мардонавор курашиш мумкин. Аммо ёт мафкуралар ингичка симлар оркали юртимиз сархадларидан ўтиб, инсонлар фикрини бузади, ёшлар тушунчасини саёзлаштиради, оилага ҳурмати пасайишига сабаб бўлади. Бунга курол кўтариб карши чикиб бўлмайди. Шундай экан, биз бундай мафкуравий жангларда имон-эътикод билан, кучли билим билан маърифат душманларига карши курашишимиз талаб этилади.

Европа давлатларида кенг тарғиб этилаётган оммавий "маданият" асосан интернет тармоғи оркали юртимизга кириб, фукаролар одоб-ахлокига, дунёкарашига, миллий, диний кадриятларга ҳурмати пасайишига олиб келмокда. Қизларнинг очик-сочик кийиниши, тор, калта, жуда юпка либосларни афзал билиши, киндикларини очиб, кулок-бурунларини тешиб зирак такиб олишлари, ўғил болаларнинг кизларга ўхшаб кийиниши, сочларини турли-туман бачкана услубда кискартиришлари каби "мода" унсурлари айнан интернет оркали кириб келмокда.

Интернет хозирда ёшларнинг ҳакикий маънода эрмагига айланди, десак хато бўлмайди. Иш вактида ҳам интернетда, бўш вактида ҳам интернетда. Гўё дунёда интернетда ўтириб вактичоғлик қилишдан бошка иш йўқдек. Оила аъзолари даврасида ҳам интернетга ошно. Ҳатто кўчада кетаётгандаям телефондан бошини кўтармай, нималарнидир ўкиб ё кўриб кетади, хаёли жойида эмас. Бундай холатда ишда ҳам, ўкишда ҳам барака бўлмайди.

Ёшлар интернет орқали билим, тажрибаларини ошириб боришлари яхши, албатта. Аммо технологиянинг бу ютуғини бефойда нарсаларга сарфлайдиганлар етарлича топилади. Масалан, "Одноклассники", "Фейсбук" каби ижтимоий тармоклар хозирги кунда ёшларнинг пардасиз мулокот воситасига айланган. Шу нарса сабаб бўлиб алдов, фирибгарлик, оилавий хиёнатлар, ёшлар ўртасидаги ноконуний мулокотлар кўпайиб бормоқда. Натижада оилалар хотиржамлиги йўколиб, кишиларнинг бир-бирига ишончи камаймоқда

Интернетнинг энг салбий томони унда фахш тарғиботи кўплигида. Бундай сайтлар мўмай даромад топиш илинжида турли суратларни, видеоларни эълон килади. Улар фақат чўнтакларини каппайтириш пайидалар. Аммо унга кириб, сайтдан "фойдаланаётган" кишилар хулки бузилаётгани, оилалар тинчлигига раҳна солинаётгани, эрнинг хотиндан, хотиннинг эрдан кўнгли колаётгани инкор этиб бўлмас ҳакикатдир. Ачинарли томони шундаки, илм-маърифат йўлида фойдаланилиши керак интернет тармоғи асосан кўнгилочар матох, шахвоний хис-туйғуларни кондириш восита бўлиб колмоқда.

Маълумки, оила – жамият таянчи. Оилалар тинчлиги мамлакат тинчлиги хисобланади. Ёшлар, ўрта ёшлилар ўртасида интернет тармоғидан фойдаланишнинг суиистеъмол қилиниши окибатида турли кўнгилсизликлар, турмуш ўртоғига хиёнат, фахш суратлар, кинолар томоша килиш,

бегоналар билан танишиш ҳолатлари кўп кузатилмоқда. Булар оилалар тинчлигига раҳна солмай қолмайди. Агар бу камчиликлар вактида тузатилмаса, оилавий ажримлар сони бундан-да кўпайиб кетиши хавфи бор.

Электрон почта, СМС оркали хабарлашиш ривожланиши ёшларда нутк маданияти пасайишига, ёзма нутк, фикрлаш кобилияти ўтмаслашишига ҳам сабаб бўлмоқда. Чунки интернет оркали ёзишмалар амалга оширилганда хато-камчиликлар тузатилмайди, ҳар ким хоҳлаган услубида ёзади. Қолаверса, шошилинч тарзда ёзилган жавобда на фикр, на мушохада бўлади. Одам бундай шароитда хаёлига нима келса, шуни ёзишга ўрганиб қолади. Бу нарса бориб-бориб тил коидалари кўпол тарзда бузилишига, аҳоли ўртасида саводсизлик даражаси кескин ортиб кетишига сабаб бўлади.

Лекин масаланинг бошка томони ҳам бор: интернетга бутунлай карши чиқиш шиддат билан окаётган сувга кўкрак тутиш билан баравар. Шундай экан, интернетдан эзгулик, илм-фан, тараккиёт йўлида фойдалансак, максадга мувофиқ бўлади.

КИТОБ ЎҚИШ ФОЙДАЛАРИ

Китоб ўқиш инсон учун муваффакият, саодат эшикларини очади. Илм излаш, китоб, газета, журналлар мутолаа қилиш киши дунёқарашини кенгайтиради, ўзига хос лаззат бағишлайди. ўзгалар олдида кишининг илмий, маданий, ахлокий савиясини юкори кўтаради. Зеро, кўп ўқиган, билимдон инсоннинг ҳар сохада имконияти кенгрок бўлади.

Китоб мутолаа қилиш фойдалари жуда кўп. Жумладан:

1. Китоб ўқиш асабни тинчлантиради.

Олимлар, асабни тинчлантириш учун китоб ўқишни тавсия этишади. Аникланишича, атиги олти дакика китоб ўқиш асабийлашишга барҳам беради.

Кўпрок мутолаа билан банд бўлганлар жисмонан соғлом, хушкайфият, кувнок, рухан тетик, бошқаларга

нисбатан кўпроқ мавкега эга бўлишар экан.

2. Мутолаа уйқусизликдан қутулишга ёрдам беради.

Хотиржам бўлишга, ухлашга ёрдам берадиган энг яхши усул китоб ўқишдир. Телевизор ёки телефондан таркалаётган ёркин нур мияга уйғониш кераклиги ҳақида сигнал юборади. Китоб ўқиш эса аксинча таъсир кўрсатади.

3. Мутолаа қалбни юмшатади.

Китоб ўқиш жараёнида ўқувчи қаҳрамонларнинг кувончу ташвишларига шерик бўлади. Тадқиқотлардан маълум бўлишича, бадиий асар ўқиган одам ҳаётда ҳам бошқалар ҳис-туйғусини яхши тушунар экан.

4. Мутолаа мия фаолиятини яхшилайди.

Олимлар аниқлашича, китоб ўқиган инсон ақлий салоҳияти бир неча кун давомида юқори ҳолатда бўлар экан. Шунингдек, китоб ўқиш миядаги асаб толалари сонини оширади.

5. Мутолаа тушкунликка қарши курашишга ёрдам беради.

Китоб ўқиш – тушкунликнинг энг яхши давоси. Тушкунликка чалинган беморлар китоб ўқишни бошлаганларидан сўнг депрессияга тушиш ҳолатлари камаяди.

Китоб ўқиш қалб чиғалликларини ёзади, кўнгилга хузур бағишлайди, жаҳолатга барҳам беради, турли-туман ёмон фикрларни, васвасаларни миядан чиқариб юборади.

Китоб ҳаётнинг қоронғи йўлларини ёритувчи чироқдир. Кўп китоб ўқийдиган инсон китоблар тахидан ўрин олган ўзгаларнинг аччиқ қисматидан, муваффақиятлари сир-асрорларидан воқиф бўлади, уларни ўз ҳаётида ижобий маънода қўллайди. Натижада кўп муваффақиятларга эришади.

6. Мутолаа инсонни гўзаллаштиради.

Юқори даражадаги ақлий салоҳият инсоннинг ташқи кўринишини ҳам гўзаллаштиради. Ҳар қандай мавзуда қизиқарли суҳбат қуриш, ўз билимини намойиш этиш суҳбатдоши меҳрини қозонишга ёрдам беради.

7. Мутолаа ҳаётдаги максадни англашга, кийинчиликларни енгишга ёрдам беради.

Инсон қанча кўп китоб ўқиса, ҳаёт йўлини шунчалик аниқ танлай олади. Китоб ўқиш тўсикларни енгишга ҳам ёрдам беради.

8. Мутолаа хотирани кучайтиради, фикрлаш кобилиятини яхшилайди.

Ҳар сафар китоб ўқилганда мия фаол ишлайди. Чунки, мия олинаётган маълумотни саклаш учун янги толаларни яратади. Тадқикотларда аникланишича, муттасил китоб ўқийдиган инсонларда фикрлаш қобилияти юкори бўлар экан.

Киши кўп ўқигани сари билими ошиб бораверади, хамма сохадан маълум маънода хабари бўлади. Натижада китобхон атрофидагилар учун кизиқарли сухбатдошга, тўғри маслаҳатгўйга айланади.

9. Мутолаа сўз бойлигини оширади.

Китоб ўқиётган пайтда нотаниш сўзлар учрайди. Уларнинг маъносини жумла мазмунидан ҳам тушуниб олса бўлади. Китоб ўқиш сўз бойлигини кўпайтиради, умумий саводхонликни оширади.

Ўқиш тилни тўғрилаш, оғзаки нуткни ривожлантириш, сўз бойлигини кўпайтириш учун асосий манбадир. Киши канчалик кўп мутолаа килса, шунчалик равон сўзлайди, бехато гапиради, дунёкараши кенгаяди, маданий савияси шаклланади.

10. Мутолаа ёзувчилик кобилиятини ривожлантиради.

Китоб ўқиш жараёнида муаллифнинг ёзиш услуби ўқувчига таъсир қилади, адибнинг баён килиш услуби киши билмас тарзда ўқувчи онгига ўрнашади.

11. Мутолаа тинглаш кобилиятини ривожлантиради.

Китоб ўқиш тинглаш кобилиятини оширади, бошкаларни осон тушунишга ёрдам беради. Китобни овоз чиқариб ўқиганда янада самарали бўлади.

12. Биргаликда китоб ўқиш ота-оналар билан болаларнинг ўзаро муносабатларини яхшилайди.

Психологлар айтишича, биргаликда китоб ўқиш жараёнида ота-оналар билан болалар ўртасида ўзига хос муносабат ўрнатилади. Бундай муносабат биргаликда телевизор кўрганда умуман пайдо бўлмайди.

13. Мутолаа молиявий қийинчиликларни бартараф этишда ёрдам беради.

Статистик маълумотларга кўра, умуман китоб ўқимайдиган инсонларнинг 43 фоизи қашшоқликда яшайди. Саводли инсонлар орасида қашшоқликда яшайдиганлар 4 фоизни ташкил этади.

Билимли, ўқимишли инсон тижорати ёки бошка хусусий тирикчилиги тўхтаб колган тақдирда ҳам осонлик билан ўзига бошка ризқ эшигини оча олади. У қайсидир ишхонага ходим сифатида жойлашиши, ўқув муассасаларида ишлаши ёки ижодий ишлар билан шуғулланиб, китоб ёзиб тирикчилигини қайтадан йўлга қўйиши мумкин. Демак, билимли инсон билан билимсиз одам имкониятлари орасида жуда катта фарқ бор

14. Кўп китоб ўқийдиган болалар дарсларни яхши ўзлаштиришади.

Тадкикотларда аниқланишича, китоб ўқишни яхши кўрадиган болалар мактабда ҳам аъло баҳоларга ўқишади. Улар грамматикани ҳам, математикани ҳам пухта ўзлаштиришади.

15. Мутолаа яхшиликка ундайди.

Мутолаа бизни мухтож инсонларга ёрдам қўлини чўзишга ундайди.

Китоб эзгуликдан, олийжанобликдан, мардликдан ҳикоя қилади, маънавиятни юксалтиради, тубанлик, номардлик, разолат, хиёнатнинг кабих юзини очиб беради, ёмон хулқларга карши калбда нафрат уйғотади[1].

Манба: www.xabardor.uz

МУЛОҲАЗА

Дунёда билим манбаи бўлмиш китоблар сон-саноқсиз. Ҳеч ким амалда барча китобларни ўқиб чиқишга қодир эмас. Шундай экан, ҳар биримиз олдимизга қўйган максадимиз, иштилишимиздан келиб чиқиб, зарур китобларни топиб ўқишимиз лозим. Зеро, тўғри танланган китоб орзуларга етказади. Тўғри танланган китоб инсон ҳаётида муҳим аҳамият касб этади, унинг бахтли бўлиши учун хизмат қилади.

КИТОБХОН ХАЛҚНИНГ БУГУНГИ АҲВОЛИ

Яқин-яқингача ўзбек хонадонларида узун қиш кечалари хира чирок ёруғида китобхонлик қилинарди. Китоб ўқишни билганлар халқ ичида обрўли саналарди. Ҳофиз, Сўфи Оллоёр, Хожа Аҳмад Яссавий, Бедил, Фузулий, Махтумқули, Машраб ғазалларини ёд билмаслик ор саналарди. Гап-гаштакларда, турли маросимларда ҳам тўпланганларга китоблардан парчалар ўқиб бериш каби гўзал одаглар бор эди. Бу гаплар ортида "эди" сўзининг борлиги дилга бироз ғашлик солади. Чунки ана шундай китобхон халқ ворислари бугунги кунда деярли китоб ўқимай қўйди...

Ҳозир бирон кишидан: "Айни пайтда кандай китоб ўқияпсиз?" деб сўрасангиз, жавоб ҳам тайёр:

– Китоб ўқишга вакт каёқда дейсиз. Эртаю кеч мияда рўзғор ташвиши.

– Китоб ўқишни яхши кўраман, аммо вакт тополмаяпман.

– Энди, шу десангиз, маза қилиб ўқийдиган китоб ҳам йўқ-да.

– Китоб ўқиган билан корин тўярмиди?!

Мен теледастурлардан бошкасини ўкимайман...

Тўғри, китобхонлар қизиккан соҳалари, талаб қилаётган мавзулари олдингидан бироз ўзгарган. Аввалари кўпрок бадиий китоблар, олди-кочти асарлар мутолаа ки-

линган бўлса, хозир илмий-техникавий адабиётлар, хотиралар, детективлар, пазандачилик, табобат мавзуидаги асарлар, диний-маърифий китобларга қизиқиш анча ортган. Ана шундай китоблар бозори чаққонлиги фикримизни исботлайди. Шунга қарамай, халкимизнинг китобхонлик даражаси анча пастлиги ҳақиқат.

Балки, буни кимлардир бозор иқтисоди кийинчиликларига тўнкар? Эҳтимол, баъзилар давр шиддати ортиб, турли техникавий воситалар орқали (масалан, интернет, телевидение каби) ахборот олиш қулайлашганини рўкач қилар? Лекин бу нарсага биздан олдинрок дуч келган Европада, яна айрим араб мамлакатларида китобхонлик кучайган бўлса кучайган, асло пасаймаган.

Бир нарсани ёдда тутайлик: китоб ўқимаган халқ жоҳилликка маҳкумдир. Китоб ўқимаган, илмга интилмаган, рухиятини бойитишга лоқайд қараган миллат фарзандлари ўзлигини, эркини, маданиятини бой бериши муқаррар! Ана шундай қулфатлар бошимизга келмай туриб китоб ўқийлик, китобни қадрлайлик, болаларимизда китобга муҳаббат уйғотайлик[1].

КИЙИНИШДА НИМАЛАРГА ЭЪТИБОР БЕРИШ КЕРАК?

Инсон барча мавжудотлар ичида энг мукаррамидир. У ақл-заковати, тил-забони, қолаверса, уятли жойларини ёпиб юриши билан ҳам қолган тирик жонзотлардан ажралиб туради. Чунончи, ақл-ҳуши жойида инсон уят, ҳаёсиз нималигини яхши билади. Шунга яраша ўзига мос либосларни кияди, иффатини сақлайди. Зеро, кийим-бошидаги нуқсон-камчиликлар киши ҳурматини тушириши, обрўйини тўкиши ҳеч гап эмас.

Шу маънода қуйида либос билан боғлиқ муҳим жиҳатларни санаб ўтамиз.

Манба: Аҳмад Муҳаммад Турсун. "Сиз қандай яшамоқчисиз?", 631-635-бетлар.

Эркаклар кийимига қўйилган шартлар:

- Ҳалол пулга олинган бўлиши;

нопок нарсалардан, нажосатдан холи бўлиши;

– ипакдан эмас, пахта, жун каби матолардан бўлиши;

– баданнинг аврат жойларини ёпиб туриши;

– тор, нокулай бўлмаслиги (кийим бироз кенгроқ бўлгани маъқул);

– аеллар кийимига ўхшаш (гулли, ялтироқ, ипакдан) бўлмаслиги;

– ғайридинларга хос бўлмаслиги (кийим кийиш билан ўзини бошқа миллатларга ўхшатмаслик);

кийимга турли хил ёзувлар ёзилмаган, жонзотлар сурати чизилмаган бўлиши;

– кийимни зеб-зийнат эмас, баданни яширувчи, инсон хурматини сақловчи, танани иссиқ-совуқдан асровчи восита деб билиш;

– хамманинг эътиборини ўзига тортадиган, кишиларга ғайриоддий туюладиган, бачкана бўлмаслиги керак.

Аёллар кийимига қўйилган шартлар:

- Эркаклар эътиборини ўзига жалб қиладиган кийим бўлмаслиги;

– либос остидаги бадан кўринмайдиган даражада қалин бўлиши, ўта юпқа бўлмаслиги;

бадан шакли, тана аъзолари ҳажми аниқ кўринмайдиган бўлиши (Жумладан, бели тор, кўкраги, бўйин қисми очиқ, енги калта бўлмаслиги керак);

– жуда тор бўлмаслиги;

эркаклар кийимига ўхшамаслиги;

– атир, хушбўйликлар сепилмаган бўлиши;

ғайридинларга хос кийим бўлмаслиги;

кийим билан ўзгалардан устун эканини даъво қилмаслик, либос билан мақтанмаслик.

Миллий, диний урф-одатларимизга кўра, аёллар кийинишига алоҳида эътибор билан қаралади. Уларнинг юзи, икки кафтидан бошқа ҳамма жойи аврат (уятли) бўлгани

учун аёл мазкур аъзоларини бегоналар назаридан яшириши, унинг либоси ҳам шунга мос бўлиши керак. Афсуски, ҳозирда кўп аёллар енги, этаги калта, кўкси очиқ кийимлар, аъзоларни кўрсатиб турадиган тор, юпқа кўйлаклар кийишади, кўкрак, киндик, сонларини очиб, хаммага кўз-кўз килиб юришади. Бу бизнинг одобимизга, миллий урф-одатларимизга ҳечам тўғри келмайди.

* * *

Кийим "Бисмиллаҳ"ни айтиб, ўнг кўл, ўнг оёкдан бошлаб кийилади. Ечаётганда эса чапдан бошланади.

Либослар покиза тутилади, дуч келган жойга ташланмайди, очиқ жойларга илиб кўйилмайди, балки токча ёки жавонларга тахлаб кўйилади.

Кийим кийишдан олдин бир-икки силкитиб, кокиб ташланади.

Янги кийим кийганда Аллохга хамд (мактов) айтилади, либос билан манманлик килинмайди, эски кийимлар садака килинади.

Икки хайитда, жума кунлари эркаклар – иложи бўлса – янги, покиза, оқ рангли либос кийишлари тавсия этилади.

Саломатликка зарар килмаслиги учун кийим ўртача кенгликда, узун-калталиги ҳам меъёрида бўлгани маъкул. Токи тана аъзоларини кисиб кўймасин, қон айланишига халал бермасин.

Кийим фаслга, иқлимга, ёшга мослаб кийилса, максадга мувофик бўлади.

Кийим бўйинни, кўкракни, оёкни сикиб кўймасин. Акс холда одам хар хил касалликка чалинади, доим хорғин холда юрадиган бўлиб колади.

АЁЛЛАР БЕЗАНСА БЎЛАДИМИ?

Безак, хушбўйликлар эркагу аёлни бирдек чиройли килади. Безак кўз учун лаззатдир. Зеро, кўз безакли

нарсани кўрса, кувонади. Хушбўй ис димоққа лаззат бахш этади. Инсон ширин ҳидлардан завкланади. Шунинг учун шариатимиз мусулмонларни жума, ийд ва бошқа оммавий йиғинларга ораста бўлиб боришга ундайди. Зеро, мусулмон банда биродарлари назарида гўзал бўлиши керак. Ундан ҳеч ким нафратланадиган бўлмасин

Бу ҳол эр-хотин ўртасида янада муҳим. Хотин эри олдида доим безаниб, хушбўй таратиб юриши керак. Бу ишларга, хусусан, қўшилишдан олдин катта эътибор берилади. Безак хотинни эрининг кўзи ўнгида янада чиройли қилади, хушбўйлик ўзига тортади, эрини ром қилади.

Безак эри олдида чиройли либосларни кийиш билан бўлади. Эр-хотин ёлғиз қолганларида либоснинг қисқа-узунлигида, юпка қалинлигида фарқ йўқ.

Шунингдек, хотин эрининг муҳаббатини қозониш учун аёлларга хос тилла тақинчоқларини тақиши, сурма, упа каби воситалардан фойдаланиши мумкин.

Сочларини чиройли турмаклаб, қўл-оёқдаги ортиқча тукларни кетказиб безанса ҳам бўлади. Айниқса, танаси, оғзи тозалигига эътибор бериши, қўлтиқларидаги бадбўй ҳидларни кетказиши талаб этилади.

Аёл баданининг бичимига эътибор бериши, имкон қадар семириб кетишдан сақланиши тавсия этилади. Зеро, тана кўриниши ҳам гўзаллик саналади.

Аммо шуни таъкидлаш лозим, аёл фақат ўз эри учун безанади. Эридан бошқаларга безанган, хушбўй бўлган аёл қаттиқ гуноҳга ботади. Безак, хушбўйлик лаззат беради. Асл – эридан ўзгалар ундан лаззат олишига – йўл қўймаслиги талаб этилади.

Эрлар ҳам ўз аёлларига "бепардоз" кўринмасликлари зарур Эр сочини тўғрилайди, мўйлабларини қисқартиради, бадани, оғзи тозалигига эътибор қилади, хотини учун ўзини хушбўй қилади, муносиб тарзда безанади. Токи хотининнинг кўзи ундан кувонсин, тотли ҳидига ғарқ бўлсин.

Агар эр-хотин айтилганларга риоя этса, бахт-саодатга эришади[1].

СОЛИҲА АЕЛНИНГ "АТИР-УПА"СИ

Юзларидан нур ёғилиб турган офиятли, кекса бир муслима аёлдан: "Бундай кўринишга кандай эришдингиз?" деб сўраганларида, у: "Лабларимга хакни, овозимга зикрни, кўзларимга халолни, кўлларимга эхсонни, оёкларимга тўғриликни суртдим. Шунингдек, калбимга Аллох севгисини, ақлимга хикматни, нафсимга итоатни, хирсимга имонни раво кўрдим", деб жавоб қайтарган экан[2].

БУГУННИНГ "ҲАНГОМА"СИ

Бир аёл ёнидаги шеригига деди:

Ҳозирги ёшларга ҳайронсан киши. Масалан, анави кизга каранг. Худди ўғил болага ўхшайди-я.

Гапингиз тўғри. Аммо у киз бола эмас, менинг ўғлим бўлади.

- Э-э, кечирасиз! Унинг отаси эканингизни билмабман.

Яна адашдингиз! Мен унинг отаси эмас, онаси бўламан[3].

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ – ҲАМ ДАВО, ҲАМ ШИФО

Кун давомида кайфият яхши бўлиши, соғлом хаёт кечиришимиз, саломатлигимиз бутлиги биринчи навбатда тўгри овкатланишга боғлик. Хўш, тўғри овқатланиш тартиби кандай? Саломатлик учун зарур озик моддаларни кандай аниклаб олиш мумкин?

Тана тўғри ўсиши, ривожланиши, фаол ҳаёт кечиришини таъминлаш, кайфият яхши бўлиши, ташки омиллар таъ-

---

[1] Манба: Мухаммад Шариф Жуман, Ахмад Мухаммад, "Динда саволим бор", 332-333-бетлар.

[2] Манба: "Мусулмонлар таквими"нинг 2001-йилги 2-сони.

[3] Манба: "Мусулмонлар таквими"нинг 2001 йилги 4-сони.

сирига чидамлилик хосил килиш учун танамиз овкат, хар хил ичимликлар оркали керакли озик моддалар: оксил, ёғ, углевод, минераллар олиб гуради. Тўғри овкатланиш саломатликни мустахкамлашга, касалликлар олдини олишга имкон беради. Овкатланиш орқали кимёвий, биокимёвий хусусиятига кўра бир-биридан фарк киладиган 80 дан зиёд озиқ моддалар танамизга тушади. Соғлом ҳаёт кечириш учун бу моддалар инсон танасида муайян миқдорда бўлиши шарт. Улардан биттаси ёки бир нечтаси етишмаслиги моддалар алмашинуви бузилишига олиб келади, соғликка путур етказади.

Қайси маҳсулотлар фойдалироқ?

Табиатда инсон танасининг зарур моддаларга физиологик эҳтиёжини тўкис таъминлай оладиган ягона бир маҳсулотнинг ўзи йўк. Инсон танаси баркарор ишлаши учун оксил, ёғ, углевод, минерал, витамин каби моддаларга бой бир неча маҳсулотлар керак. Шунга кўра, тўғри овкатланишни хилма-хил неъматлар асосида ташкил қилиш талаб этилади.

Неча маҳал овқатланган маъқул?

Одатда, кунига уч маҳал овкатланиш тавсия этилади. Бирок, хар галги овкат калорияси меҳнатнинг оғирлигиллигига — кувват қай даражада сарфланишига мувофиқ келиши керак. Оғир жисмоний иш билан банд кишиларга нонуштага суткалик овкат калориясининг 25-30 фоизи, тушликка 45-50 фоизи, кечки тамаддига тахминан 25 фоизи ажратилади.

Озик-овкат махсулотларида фойдали озик моддалар факат муайян миқдорда эмас, танамиз сарфлаган кувват ўрнини коплай оладиган даражада бўлиши шарт. Амалда бир марта овкатланиш учун тайёрланган таомда бунга эришиш амримахол. Истеъмол килинадиган овкат одамнинг кувват сарфини қопласа, танада янги хужайра, тўкималар тузилиши, эскилари тикланиши учун зарур кимёвий мод-

даларга эҳтиёжни таъминласа, бундай овқатланиш тўғри овқатланиш ҳисобланади.

Ҳар куни бир хил вақтда овқатланиш керак. Шунда овқатланишдан олдин бир вақтда меъда-ичак ширасн кўп ажралади. Овқатни вактида еганда яхши ҳазм бўлади, унинг кимевий унсурлари тўла ўзлаштирилади. Овқатланиш тартибига риоя этмаслик бу жараённи бузади. Устигаустак гастрит, меъда, ўн икки бармоқ ичак яраси каби касалликларни келтириб чиқаради.

Жаҳон соғликни саклаш ташкилоти талабига биноан овқатланиш тартиби қуйидагича:

Кун давомида бир неча марта маҳаллий шароитда етиштирилган янги мева-сабзавотлар тановул килинг (суткасига камида 400 грамм).

Нон, дон маҳсулотлари, картошка, ёрмалар ҳар куни истеъмол қилиниши зарур.

Овқатланишда ёғлар миқдорини назорат қилинг, ҳайвон ёғи ўрнига ўсимлик мойи истеъмол килишга ўтинг.

Кўпрок ёғсиз гўшт, балик, парранда гўшти, дуккаклилар истеъмол килинг.

Таркибида ёғи кам сут, сут маҳсулотлари, йогурт, пишлок ейишга харакат қилинг.

Шакарни камрок истеъмол қилинг, таркибида қанд моддаси камрок маҳсулотларни танланг; ширинликлар, ширин ичимликлар миқдорини чекланг.

Тузни ортикча истеъмол килманг. Сутка давомидаги туз миқдори бир чой кошикдан (5 грамм) ошмаслиги керак. Фақат йодланган ош тузи ишлатинг.

Чой ўрнига табиий шарбатлар, шакарсиз компотлар ёки қайнатилган сув ичинг. Чойни овқат билан истеъмол килманг.

Овкат тайёрлаш тартибига амал қилинг. Уни пиширишда керагидан ортик ковурманг, кўпрок қайнатиб, буғлаб тайёрланг. Бу билан овкат хавфсизлиги таъминла-

нади, унинг таркибидаги ёғ, туз, шакар миқдори камайтирилади.

Вазнни меъёрида саклаш учун хар куни жисмоний машклар бажаринг.

Кексалар, шунингдек, яра касаллиги, холецистит, кандли диабет, хроник ишемия касаллигидан азият чекаётган, семириб кетган одамлар кунига 5-6 маҳал оз-оздан овкатланишлари тавсия этилади. Улар кечкурун суткалик рационнинг 15 фоизини ейишлари керак. Уйкуга ётишдан олдин олма ейиш мумкин.

Одам уйкудан олдин тўйиб овқатланадиган бўлса, меъда жуда тўлиб кетади, у диафрагмани босади, юрак ишлашини кийинлаштиради, уйку нотинч бўлади. Натижада одам яхши дам ололмайди.

Маълумки, стенокардия, миокард инфаркти хуружлари кўпинча кечкурун тўйиб овкатланиб ётишдан келиб чикади.

Кечкурун ковурилган, ёғли, тузланган таомлар, дудланган маҳсулотлар ейиш, аччиқ чой, кофе, какао ичиш тавсия этилмайди. Бундай таомлар яхши ҳазм бўлмайди, асаб тизимини қўзғатади.

Ёғли овқатлардан кейин совуқ сув ичиш зарарли. Ёғли овқат меъдада узокрок туради. Агар кўп сув ичилса, меъда янада тўлиб-чўзилиб кетади, корин каппайиб, одам ўзини нохуш сезади. Ёғли овқат егандан бироз ўтиб иссик чой ичган маъкул.

Озишга ҳаракат килаётганлар овкатланаётганда сув ичмасинлар.

Ҳўл мева егандан кейин дарров сув ичманг. Чунки бунда ичак дам бўлиши мумкин.

Шуни унутманг: бир кунда ичиладиган суюқлик бир ярим литрдан ошмасин.

Иссик, илиқ ичимликлар совуқ ичимликларга караганда танага тезрок сўрилади, чанкокни босади.

АЖОЙИБ ДОРИ

Айтишларича, аббосийлар халифаси Ҳорун ар-Рашид ҳузурига тўрт мамлакатдан биттадан табиб чақиртирди. Табиблар ҳиндистонлик, румлик, ироклик, суданлик эди. Уларга дардни бутунлай тузатувчи, асорат қолдирмайдиган биттадан дорини сифатлаш топширилди. Ҳиндистонлик табиб:

Менимча, касалликни йўқ қилиб, асорат қолдирмайдиган дори – қора ҳамла мевасидир, – деди.

Ироклик табиб:

– Менимча, бу дори – сутарасидир, – деган фикрни олға сурди.

Рум табиби:

- Менимча, бу дори – иссиқ сув, – деб тахмин қилди.

Суданлик табиб (улар ичида энг билимдони эди) шундай деди:

Ҳамла меъдани буриштиради. Буям бир хасталик. Сутараси меъдани бузади. Буям бир хасталик.

- У ҳолда, сенинг фикринг қандай? – дея сўрашди.

– Менимча, ҳеч бир касалликка имкон қолдирмайдиган нарса – тоза очқамагунча, иштаҳа бутунлай очилмагунча таом емаслик, ҳали иштаҳанг бор пайтда жудаям тўймасдан қўлни таомдан тортиш.

Шунда ҳамма табиблар бирдан:

– Жуда тўғри айтдинг! – дейишди[1].

ОВҚАТЛАНИШДА НИМАЛАРГА ЭЪТИБОР БЕРИШ КЕРАК?

1. Сувни шошилмасдан ичинг.

2. Яна ейишингиз мумкин бўлган пайтда овқатланишни тўхтатинг.

3. Жуда ёғли овқатлардан сақланинг

[1] Манба: "Ирфон" таквимининг 2014-йилги 3-сони, 33-бети.

4. Овкатдан кейин оғиз бўшлиғини, тишларни илик сув билан ювиш фойдали.

5. Кунлик овкатингизни эрталаб соат 8-9 ларда 25 фоизини, соат 12-14 ларда 15 фоизини, кечкурун 20-21 ларда 10 фоизини тановул қилинг.

6. Овкатингиз тотли, яхши пишган, кўриниши чиройли бўлсин.

7. Қаттиқроқ таомлардан кочманг. Чунки у милкни, тишни мустаҳкамлайди.

8. Овкатни секин, яхшилаб чайнаб ейиш керак. Шунда осон ҳазм бўлади. Кунига 4-5 маҳал оз-оздан тўймай овкатлансангиз, танангиз ҳам, руҳингиз ҳам соғлом бўлади.

9. Аччиқ ёки ўта ширин нарсалардан сақланинг.

10. Иложи борича иситилган нарсалар (овкат, нон) истеъмол қилмаслик керак.

11. Шошилмасдан овкатланинг, оғизга ортиқча таом тиқманг.

12. Овкат еб туриб китоб ўқиш ошқозонга ўта зарар.

13. Оч қолмай туриб овкатланманг.

14. Овқат билан кўшиб тановул қилинадиган сабзавот, кўкатларни тозалаб, тўғрамасдан дастухонга тортиш фойдали.

15. Дудлаб пиширилган таомлар айрим ҳолларда ошқозон-ҳазм йўлларига, жигарга зарар келтиради.

16. Ейилаётган овқат температураси 60 даражадан юқори, 15 даражадан паст бўлмаслиги керак

17. Полиз махсулотларини нонсиз истеъмол килган маъқул.

18. Қовурилган овкат инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатади.

19. Усимлик ёғида пиширилган овкатлар соғликка кони фойда.

20. Суви кочган нон, қаттиқ нон, толкон ошқозон, жигар касалликларига даво бўлади, конни тозалайди.

21. Ҳар қандай нордон мевалар, сабзавотлар қон босимини туширади, овқат ҳазмини тезлаштиради.

22. Овқат – иложи борича – нон билан истеъмол қилингани маъқул. Чунки, нон кўшиб ейилган таом яхши ҳазм бўлади.

23. Овқат билан суюкликни кўшиб ичманг. Овқат еб бўлгач, бироздан сўнг ичимлик ичган маъқул.

КАМ ТАОМ ЕЙИШ ҲИКМАТИ

Машхур ҳакимдан:

Бир кунда неча марта овқат ейиш керак? – деб сўрашибди.

Ҳаким жавоб берибди:

– Бир марта.

Атиги бир марта овкатланиш кишига қандай кувват бўлади?

Кам таом сени елкасида кўтариб юради. Ортиқчасини эса сен кўтариб юрасан.

ОВҚАТЛАНИШДАГИ ХАТОЛАР

1. Ҳаром-хариш (нопок) нарсалар истеъмол қилиш.

2. Овкатланишдан олдин кўлни ювмаслик.

3. Таомга кўл узатишдан олдин "Бисмиллах" дейишни унутиш.

4. Овкатни ҳаддан зиёд кўп ейиш (овқат ейилгандан 10-15 дакика ўтиб, мияга тўйганлик хакида ахборот юборилади).

5. Овкатланиш тартибига амал қилмаслик.

6. Кўп овкат еб, кам ҳаракат қилиш.

7. Тўйгандан кейин ҳам ейишда давом этиш.

8. Гамбургер, лаваш каби тез пишадиган сгуликларга ўчлик.

9. Тик туриб овкатланиш.

10. Шовкин-суронда, нопок жойларда овкатланиш.

11. Табиий шарбатлар ўрнига ранг, сунъий шакар кўшилган яхна ичимликлар ичиш.

12. Иссиқ овқатдан кейин совуқ ичимлик ичиш.

13. Овқатни апил-тапил, шошилиб ейиш, яхши чайнамаслик, икки ямлаб бир ютиш.

14. Телевизор кўриб, китоб ўқиб овқатланиш.

15. Қорни очса-очмаса кетма-кет, тартибсиз овқатланавериш.

16. Ёнбошлаб овқатланиш, овқат ея ётиш.

17. Кечки овқатни кўп миқдорда, жуда кеч ейиш.

18. Овқат еб, ичимлик ичиб, Аллоҳга ҳамду сано айтмаслик, берган неъматларига шукр қилмаслик.

ОВҚАТЛАНИШ ПАЙТИДА СУВ ИЧИШ ЗАРАРИ

Овқатланиш пайтида сув ичиш овқат ҳазм қилиш фаолияти бузилишига олиб келиши мумкин. Тадқиқотчилар айтишича, сувни – овқатлангандан 2 соат ўтиб ичиш фойдали экан.

Табобатда овқатланиш пайтида кўп сув ёки чой ичиш ман этилган. Табиблар тавсиясига кўра, овқатланишга 30 дақиқа қолганда, овқатланиб бўлгандан сўнг ярим соатгача сув ёки чой ичиш мумкин эмас. Улар дастурхон устига фақат таом қўйилишини таъкидлашади.

Бугунги тиббиёт фани ҳам овқатланиш вақтида сув истъмол қилишни таъкиклайди. Чунки бундай пайтда сув ичиш овқат ҳазм қилиш аъзоларида ишлаб чиқарилган ширани суюлтиради. Овқат ҳазм қилиш ширасиқуюқ эмас, қуюқ бўлиши лозим. Шунинг учун овқатланиш пайтида мунтазам сув ичадиган одамнинг овқатни ҳазм қилиш аъзолари фаолияти бузилади. Натижада овқат яхши сингмайди, ҳазм қилиш аъзоларида касаллик учрайди. Бу эса семириш ёки озиб кетишга сабаб бўлади[1].

Манба: "Саломатлик таквими"нинг 2015-йилги 1-сони, 41-42-бетлари.

МАҲСУЛОТЛАРНИ НОТЎҒРИ БИРИКТИРИШ ОҚИБАТЛАРИ

Ҳар хил овқатларни бир вақтда аралаштириб истеъмол қилиш ўз таъсирини кўрсатади. Уларнинг ҳар бири ҳазм бўлиши учун ораликда турлича вақт керак. Бирмунча бойитилган овқатлар (оксиллар) бошқаларига караганда танага кеч сингади. Бунинг учун соатлаб вақт кетади. Агар унинг таркибида ёғлар ҳам бўлса, ҳазм қилиш жараёни яна чўзилади.

Агар тўғри овқатланиш қоидаларига амал қилинмаса, овқат ҳазми бузилади, овқатлангандан кейин меъда (жиғилдон) қайнайди, қоринда газ йиғилиб колади, кислота меъёридан ошиб кетиб, корин шишиб кетади, организмда суюқлик йиғилади, аклий кобилият ўтмаслашади, фикрни бир жойга жамлаш кобилияти сусаяди.

Овқатларни нотўғри кўшиш ҳазм қилиш вактини икки соатдан саккиз соатгача секинлаштириши мумкин. Бундай холатда овқатни ҳазм килиш учун жуда кўп куч сарфланади. Окибатда тана тез чарчаб колади, дам олишга тўғри келади. Буларнинг ҳаммаси жаҳл чикиши, руҳий сикилиш, ёмон кайфиятга сабаб бўлиши мумкин. Қолаверса, нотўғри овқатланиш танада захарли моддалар йиғилишига ҳам олиб келади.

Бундан ташқари, ҳазм қилиш бузилиши натижасида токсинлар тўпланади, иммунитет сусаяди, одам муддатидан аввал карийди, жинсий имкониятлари пасаяди.

Ҳуллас, овқатларни бир-бирига нотўғри кўшиш жисмоний, аклий, руҳий саломатликка зарар етказади, умр кискаришига сабаб бўлади[1].

---

[1] Манба: Набижон Ҳошимов, Иброҳим Кўзиев, "Қаримаслик сирлари", 29-30-бетлар.

ОВҚАТЛАРНИ ТЎҒРИ ҚЎШИШ АФЗАЛЛИКЛАРИ

Кимда-ким овқатларни алоҳида тановул қилишга одатланса, соғлиғи яхшиланиб, ошқозон-ичак тизимида зўриқиш камаяётганини ҳис этади. Ҳақиқатан, тўғри овқатланиш ҳазмнинг яхшиланиши, ўзини яхши ҳис этиш, стресслар кам бўлиши гаровидир.

Овқатларни тўғри қўшиш билан нималарга эришиш мумкинлигини қуйида баён этамиз:

1. Ҳазмнинг яхшиланиши.

Овқатларни бир-бирига мосини қўшиш билан сизнинг танангиз овқатларни яхши ҳазм қилади, одамни безовта қиладиган газлар, корин шишиши, ич котиши, кекириш каби нохуш ҳолатлар олди олинади.

2. Ортиқча оғирликни йўқотиш.

Сиз овқатларни алоҳида тановул қилишни бошласангиз, кўп ўтмай ўзингизни анча енгил ҳис этасиз. Чунки сиздаги ортиқча вазн: бел йўғонлиги, киёфага тўғри келмайдиган семиз қўллар, бадандаги бурушик жойлар йўқолади. Бундай ҳолатда ҳафтасига 1.5-2.5 килограмм ортиқча оғирликдан халос бўласиз.

Овқат ҳазм қилиш яхшиланганч, баданингиздаги ҳужайралар ҳам сувни кам талаб этади, корин шишмайди, қоматингиз хушбичим бўлади, корин тўйғазишга, овқатга талаб камаяди. Бу билан бир кеча-кундузлик истеъмол қилинадиган калорияга қўшилиб оғирлигингиз ҳам камаяди.

3. Қувватнинг ўсиши.

Бир турдаги овқатни тановул қилар экансиз, танангиз овқатни ҳазм қилишда анча кучни тежайди. Оқибатда сиз ўзингизни бакувват ҳис қила бошлайсиз.

4. Яхши соғлик.

Таомларни алоҳида ейиш ошқозон-ичак тизимига ҳордик беради. Қолаверса, уйқу учун камроқ вақт кетади. Ошқозондаги бир-бирига мос келмайдиган овқатлар "ни-

золашмагани" учун инсон соғ-саломат бўлади, рухий ҳаловатга эришади[1].

ОВҚАТЛАРНИ МОСЛАБ ҚЎШИШНИНГ 9 ҚОИДАСИ

1. Протеин билан тўйинтирилган овқатни кўп миқдорда крахмал бўлган махсулотлар билан қўшиб истеъмол қилманг. Чунки протеин билан крахмал бир вақтда ҳазм бўлиши қийин кечади.

2. Крахмали кўп овқатларни таркибида кислота мавжуд маҳсулотлар билан қўшманг.

3. Бир ўтиришда оксил моддаси билан тўйинтирилган овқатларни битта туридан кўпини еманг. Чунки 2-3 турдаги оксилга бой овқатларни ҳазм қилишга ошкозон анча кувват сарфлайди.

4. Нордон меваларни оксиллар билан қўшманг. Чунки оксилларни ҳазм қилиш учун зарур бўлган пепсин, фермант моддалари кўпайиб кетган кислоталар таъсирида смирилади.

5. Оқсилларни ёғлар билан қўшманг. Ёғлар ошқозондан сок ажралишига тўскинлик қилади, оқсиллар ҳазмини қийинлаштиради.

6. Крахмалли овқатларни ширинликлар билан аралаштирманг. Чунки канд моддаси биринчи сўрилиб, ошкозонда ачийди, фермент ҳосил қилади. Ферментлар крахмални ҳазм қилишга зарур бўлган амилаза сўлакларини емиради.

7. Оқсил билан кандни аралаштирманг. Қанд ошкозон соки ажралишига каршилик қилади, оқсиллар ҳазмига халақит беради.

8. Қовунни алоҳида енг.

---

[1] Манба: Нибижон Ҳошимов, Иброҳим Кўзиев, "Қаримаслик сирлари", 30-31-бетлар.

9. Сут, сут маҳсулотларига хеч нарса аралаштирмаган маъқул[1].

ОВҚАТНИ ҲАЗМ ҚИЛИШ УЧУН ҚАНЧА ВАҚТ КЕРАК?

Бу мақолада истеъмол қилинган озуқаларни сингдириш учун зарур вакт оралиғи, тавсия этиладиган овкатлар хакида маълумот берамиз

Сув. Бўш ошкозонга ичган захоти ичакка тушади.

Шарбатлар. Мева, сабзавот шарбатлари 15-20 дакикада сингади.

Мевалар. Жумладан, тарвуз 20 дакикада сингади.

Апельсин, узумнинг сингиши учун ярим соат талаб этилади. Ярим килограммгача ейиш мумкин.

Олма, нок, шафтоли, олча, бошка ярим ширин мевалар хазм бўлиш вакти – 40 дакика. Бу меваларнинг 2 ёки 3 хилини 350-500 грамм миқдорида тановул қилиш мумкин.

Хом сабзавотлар. Салат килинган сабзавотлар – помидор, салат кўкати, бодринг, сельдерей, кизил, кўк калампир, бошка ширали сабзавотлар хазм бўлиш вакти 30-40 дакика.

Буғда еки сувда пиширилган сабзавотлар, жумладан, кўкат 40 дакикада сингади.

Кабачки, гулкарам, ловия, пиширилган жўхори 45 дакикада хазм бўлади.

Турп, сабзи, лавлаги, бошка илдизмевали сабзавотлар ҳазми учун 50 дақикадан кам бўлмаган вакт талаб этади. Бунда аввал кўкатлар, сўнг сабзавотлар истеъмол қилинади.

Таркибида крахмал бўлган сабзавотлар – ковок билан картошканинг ҳазм бўлиши учун бир соат атрофида вакт керак.

---

[1] Манба: Набижон Хошимов, Иброхим Кўзиев, "Қаримаслик сирлари", 33-34-бетлар.

Крахмалли овқатлар. Гуруч, гречка, оқланган тарик, жўхори уни, сули, арпа ёрмаси ўртача 60-90 дақиқада сингади.

Дуккаклилар – крахмаллар, протеинлар, ловия, кўк нўхат ҳазм бўлиши учун 90 дақиқа зарур. Бир киши учун кўпи билан 120 грамм рухсат этилади.

Уруғлар, ёнғоқлар. Кунгабокар, ковок, кунжут уруғлари икки соат мобайнида сингади. Писталарнинг икки турдагисини 30 граммдан 120 граммгача истеъмол қилиш мумкин.

Бодом, сренғоқ (хоми), ёнғоқ ҳазм бўлиши учун 2.5-3 соат вақт керак. Улардан фақат бир турдагисини, агар оғир жисмоний меҳнат билан банд бўлмасангиз, 90 граммгача ейиш мумкин.

Ёғсиз уй пишлоғи, творог, бринза каби сут маҳсулотлари сингиши учун тахминан 90 дақиқа зарур бўлади. Бир марта истеъмол учун 120-240 грамм кифоя килади.

Жониворлардан олинадиган протеинлар ҳазми учун: тухум сариғи – 30 дақиқа, бутун тухумга -- 45 дақиқа кетади. Бир кунлик меъёр – 1 ёки 2 дона.

Балиқлар 45-60 дақиқада ҳазм бўлади. Кўпи билан 180 грамм ейилади. Жўжа 1.5-2 соатда ҳазм бўлади. Кўпи билан 120 грамм истеъмол қилинади.

Курка гўшти 2-2.5 соатда сингади. Бир ўтиришда кўпи билан 120 грамм ейиш мумкин.

Қўй ва мол гўшти 3-4 соатда ҳазм бўлади. Бир ўтиришда ейиш миқдори – 120 грамм[1].

ОВҚАТЛАНИШ ОДОБЛАРИ

Овқат ейишнинг ҳам одоблари бор. Агар инсон уларга амал қилса, соғлиғи жойида бўлади.

Овқат ейиш олдидан:

---

[1] Манба: Набижон Ҳошимов, Иброҳим Қўзиев, "Қаримаслик сирлари", 31-33-бетлар.

1. Қўллар тоза бўлиши;
2. Одоб билан ўтириш;
3. Ёнидагиларни таомга таклиф этиш;
4. "Бисмиллох" айтиш лозим.

Овқат ейишни бошлаётганда мана бу одобларга амал қилинади:

1. Унг қўл билан ейиш;
2. Уз олдидан ейиш;
3. Лукмани кичикрок олиш;
4. Яхши сўзларни гапириш.

Овқатланиш пайтида ёқимсиз ишлар қилиш одамларга хуш келмайди, уларнинг иштаҳасини бўғади, овкатдан ҳам барака кўтарилади.

Овқатланиш одобига тўғри келмайдиган макруҳ (ёкимсиз) ишлар 3 турга бўлинади:

1) Овқат сйишдаги макруҳ ишлар:
1. Чап қўлда овқатланиш;
2. Оғзидагини ютмасдан овқатга қўл чўзиш;
3. Тик туриб ёки юриб овқатланиш;
4. Ёнбошлаб ёки оёкни узатиб овқатланиш;
5. Оғзида овкат билан гапириш;
6. Чапиллатиб сйиш, хўриллатиб ичиш;
7. Шошиб овкат ейиш;
8. Имиллаб овқат ейиш;
9. Овкатга пуфлаш;
10. Тўйгандан кейин ҳам еявериш.

2) Узини тутишдаги макруҳ ишлар:
1. Овкатни айблаш;
2. Ёқимсиз сўзларни гапириш;
3. Дастурхонга қараб йўталиш, аксириш;
4. Бурун, тиш ёки кулок кавлаш;
5. Бирор ерини кашиш.

3) Бошқалар билан овкатланишдаги макруҳлар:
1. Овкатга чакирганда тез келмаслик;
2. Катталардан аввал овкат ейишни бошлаш;

3. Бировнинг оғзига ёки овкатига караш;

4. Таомнинг яхшисини ўзига олиш;

5 Бировнинг олдидан олиб ейиш;

6. Ҳаммадан аввал овкатдан кўл тортиш;

7. Одамлар еб бўлгандан сўнг ҳам сявериш;

8. Бошқалардан тез ва кўп ейиш;

9. Ҳаммадан кўп гапириш;

10. Сукут сақлаб ўтириш.

Булардан ташкари кошик, идишларни қаттик такиллатиш, тўкиб-сочиб овкатланиш ҳам яхши эмас. Синган, дарз кетган идишда овкат сйиш соғлик учун зарарли

Овкатланиб бўлгандан кейин мана бу ишлар қилинади:

1. Тарелкани, косани нон ёки бармок билан ялаш;

2. Дастурхонга тўкилган ушок ёки овкатларни териб ейиш,

3. Бармоқдаги овкат колдикларини ялаш;

4. Таомдан кейин дуо килиш;

5. Овкат тайёрлаганларга рахмат айтиш;

6. Дастурхонни йиғиштириш;

7. Идиш-товоқларни ювиш;

8. Кўл-оғизни ювиш.

Сақланиш керак бўлган ишлар:

1. Корин тўйганидан кейин хам ўзини зўрлаб овкат ейиш

2. Овкатни исроф килиш.

3. Мехмондорчиликка чакирилмаса ҳам бориш.

4. Ўзгалар насибасини ейиш.

5. Зарар келтирувчи нарсаларни ейиш.

6. Нима сяётганига, ичаётганига эътибор бермаслик.

Таом истеъмолидаги одобсизликлар:

1. Овкатни чап кўлда ейиш.

2. Овкатни хидлаб кўриш.

3. Нонинг ёмшок-каттиклигини билиш учун ушлаш

4. Овкатни яхши чайнамасдан ютиш.

5. Овкатни ўта иссик холида ейиш.

Овқатланишнинг умумий одобларини қуйида санаб ўтамиз:

1. Ейиладиган нарсалар ҳалол йўл билан топилган, яхши, тоза бўлиши.

2. Фақат рухсат этилган нарсаларни еб-ичиш, соғлиқ учун зарарли егуликлардан сақланиш.

3. Таомни стказгани учун Аллохга ҳамду санолар айтиш.

4. Таом ейишдан олдин қўлларни ювиш, оғизни чайиш.

5. Таомни ўнг қўл билан сйиш.

6. Уртадаги идишдан овқатланаётганда ўз олдидан ейиш, бошқалар олдидаги нарсаларга карамаслик, хожатидан ошиғини емаслик.

7. Дастурхон атрофида тоза кийимда ўтириш.

8. Лукмани кичикрок олиш (катта лукма олиш, яхши чайнамай ютиш соғлик учун зарар).

9. Овқат яхши ҳазм бўлиши учун уни яхшилаб чайнаш. Ҳар хил овозлар чиқариб пишилламаслик.

10. Оғизни овқат билан тўлдириб олмаслик, оғизда овқат бор пайтда гапирмаслик.

11. Бошқа бир киши еяётган таомга, олган лукмасига қарамаслик.

12. Оғиздаги овқатдан суяк, бошка нарсалар чикса, уни олиб дастурхонга қўймаслик.

13. Бошқалар иштаҳасини бузадиган, ўз иффатини кетказадиган ҳаракатлардан эҳтиёт бўлиш.

14. Одамлар овкат еяётганида тиш кавламаслик. Тишдан чиккан нарсаларни одамлар кўзи тушмайдиган жойга ташлаш.

15. Овкат ейиш вактида иложи борича сув ичмаслик. Агар ичмоқчи бўлса, пиёла ёки идишни ёғга булғамаслик учун аввал қўл яхшилаб артилади.

16. Нонни ерга ташламаслик, нон устига идиш-товок қўймаслик.

17. Бир хил овкат билан кифояланиш, ошкозон тўлиб

кетгунгача овқат емаслик. Агар шундай қилинса, овқат ҳазм бўлиши қийинлашади.

18. Аксирмокчи ёки оғзидан бир нарса чикармокчи бўлса, юзни дастурхондан бошқа гомонга буриш, оғизни беркитиш.

19. Овкат идишини яхшилаб тозалаб кўйиш, таомни охиригача еб, коса, лагандаги ёғларни нон билан артиш. Мана шунда барака ёғилади, исрофдан сакланилади.

20. Қўлдаги ёғни аввал ялаб, кейин сочиққа артилади. Қўл ёғини яламасдан ювиб ташлаш ёки артиш исроф.

21. Овкат еб бўлгандан кейин кўл ювиш, оғиз чайиш, тишларни тозалаш (айникса, кечки овкат истеъмолидан кейин бунга алоҳида эътибор бериш керак. Кўлда, оғизда ёғ, шира каби нарсалар қолдиғи бўлса, соғликка зиён етади).

22. Таом истеъмолидан сўнг "Алҳамдулиллаҳ" ("Бизни сдириб-ичирган, мусулмон қилган Аллоҳга шукр"), деб берган неъматлари учун Яратганга ҳамд айтиш, "Раҳмат, овқат ширин бўлибди", деб овқат тайёрлаганларга миннатдорчилик билдириш.

23. Овқатдан ҳосил бўлган куч-кувватни яхши ишларга сарфлаш[1].

УНУТМАНГ!

Тунги уйку пайти бутун вужуд дам олади. Агар кечки овқат кўп миқдорда ейилса, ҳазм қилиш жараёни қийинлашади. Натижада ёмон тушлар кўриш, тез-тез уйғониш, уйкудан коникмаслик каби муаммолар келиб чикади. Ётишдан олдин кўп овқат еган одам тонгда керишиб, танбаллик билан, худди тинкаси куриган одамдай уйкудан туради. Шунинг учун кечки овкатни барвакт, кам миқдорда ейилса, соғлик учун фойдали бўлади.

Манба: Зиёвуддин Раҳим, "Бола одоби билан азиз", 38-43-бетлар.

МУҲИМ ЭСЛАТМА

1. Қовурилган ёғли овқатлар (палов, кабоб, жаркоб) таноул қилгач, кетидан кўп миқдорда ширинлик ёки ширин чой, қаҳва, какао ичиш, пишириклар ейиш ҳазм йўллари учун ўта зарар. Бунда ҳазм муддати анча узайиб кетади, чанкоқ ортади, ошқозон-ичак касалликларига йўл очилади. Шунинг учун овқатдан кейин кўк чой ичган маъқул. Бунда ҳазм осонлашади, ташналик тез босилади. Энг муҳими, қон босими меъёрида бўлади.

2. Овқатларни бир-бирига аралаштириб еб бўлмайди. Масалан, катиқни гўр узум суви билан, барча турдаги овқатлардан кейин ўрик, шафтоли еб бўлмайди, гўр узум билан баликни, сирка билан саримсоқни, пиёз билан саримсоқ пиёзни ҳам аралаштириб еб бўлмайди. Барча мева турларидан кейин совуқ сув ичиш мумкин эмас. Бундан ташқари асал билан қовунни, товуқ гўшти билан баликни, саримсоқ, айрон, қатиқни ҳам аралаштириб еб бўлмайди.

ОВҚАТЛАНАЁТГАНДА ЎҚИМАНГ

Овқат меъдага тушмасдан олдин ошқозон ширасн ажралади. Бу, иштаҳа очилиши билан рўй беради. Иштаҳа овқат ҳазм бўлиш жараёнига яхши таъсир қилади. Овқат иштаҳа билан ейилганда танага яхши сингади.

Овқатланаётган пайтда китоб ёки газета ўқилса, ҳазм безлари иши, меъда ширасн ажралиши тўхтайди, иштаҳа йўқолади, одам еган овқатидан лаззат олмайди. Одам таом еб туриб бирон нарса ўқигани учун лукмани чала-чулпа чайнаб ютади. Чала чайналган овқат меъдага тушиб, яхши ҳазм бўлмайди. Бундай ҳолат тез-тез такрорланса, гастрит, яра касаллиги, меъда ости бези яллиғланишига олиб келиши мумкин.

Бундан ташқари, овқат пайтида ўқишга берилиб кетган одам керакмас нарсани ютиб юборганини билмай қолиб, ҳалқумга, қизилўнгачга шикаст етиши мумкин.

Овкатланаётганда ўқиган одам кўзини дастурхондан китоб ёки газетага тез-тез қаратишга мажбур бўлади. Матн билан дастурхон орасидаги масофа дам-бадам ўзгаргани учун кўз бунга мослашиши керак бўлади. Кўзга оғирлик тушаверса, вакт ўтиши билан хиралашиб қолиши мумкин.

Қолаверса, овқат еяётганда телевизор томоша қилиш ҳам нотўғри. Бу, китоб ўқишдан-да зararлироқ. Агар овкат иштаҳа билан тановул қилинса, енгил ҳазм бўлади, инсон еган овқатига тўяди, нафси қонади .

[1] Манба: Маърифат Орифжонова, "Дардингизни олай", 37-бет.

ФОЙДАЛАНИЛГАН МАНБАЛАР РЎЙХАТИ

1. Эр-хотинлик асослари. Муҳаммад Аҳмад Канъон. Тошкент, 2013.

2. Динда саволим бор. Муҳаммад Шариф Жуман, Аҳмад Муҳаммад. Тошкент, 2014.

3. Оила ва шаръий никох одоблари. Салоҳиддин Муҳиддин. Тошкент, 2004.

4. Сиз қандай яшамоқчисиз? Аҳмад Муҳаммад Турсун. Тошкент, 2015.

5. Бола – одоби билан азиз. Зиёвуддин Раҳим. Тошкент, 2016.

6. Ислом одоби ва ахлоки. Аҳмаджон Бобомурод. Тошкент, 2002.

7. Биз бахтли оила курамиз. Шоира Нуриддинова. Тошкент, 2006.

8. Ватандош алломаларимизнинг ҳикматли фикрлари. Тошкент, 2012.

9. Одобнома. Т. Қурбонов. Тошкент, 1995.

10. Саодат кучганлар ибрати. Абдукаюм Ҳикмат. 2001.

11. Укув ва ёзув малакаси. Маҳмуд Асъад Жўшон. Тошкент, 2010.

12. Эр-хотинлик бахти ёхуд жинсий маданият. Ўктам Муҳаммад Мурод. Тошкент, 2008.

13. 1000 дардга 1000 даво (Шифобахш ўсимликлар билан даволаш). Муҳаммад Мухторов. Қарши, 2009.

14. Одам ва унинг саломатлиги. Б. Аминов, Т. Тиловов. Тошкент, 1995.

15. Асаб ва саломатлик. Сафар Муҳаммад. Тошкент, 2007.

16. Дардингизни олай. Маърифат Орифжонова, 1993.

17. Қаримаслик сирлари. Набижон Ҳошимов, Иброҳим

Қўзиев. Тошкент, 2005.

18. 1001 саволга психологнинг 1001 жавоби. Муаллифлар гуруҳи. Тошкент, 2001.

19. Қадимдан ҳозиргача... Бобомурод Эрали. Тошкент, 2013.

20. Овқатланиш психологияси. Сафо Сайгили. Тошкент, 2010.

21. "Мусулмонлар таквими"нинг 2001-2006-йилги сонлари.

22. "Ҳилол" таквимининг 2004-2008-йилги сонлари.

23. "Ирфон" таквимининг 2006-2015-йилги сонлари.

24. "Саломатлик таквими"нинг 2011-2015-йилги сонлари.

25. Интернет сайтлари: www.oilam.uz, www.muxlis.uz, www.hidoyat.uz, www.tib.islom.uz, www.xabardor.uz, www.erkak.uz, www.od-press.uz, www.shifo.info.uz.

МУНДАРИЖА

I-бўлим. Бахтли хаёт асослари

Бахтнинг бахоси канча? 3
Мукаммал шифо нимада? 4
Мустаҳкам эътиқод – саодат манбаи 5
Яшашдан мақсад нима? 6
Нега вақтдан барака кетди? 8
Ҳар онинг бахтдир 10
Сиз бахтлисиз! 11
Кураш фалсафаси 12
Омадли бўлмоқчимисиз, мархамат! 14
Асл бойлик 16
Ҳалолнинг томири тоғдай 17
Севимли бўлишни хоҳлайсизми? Унда 18
Хотиржамлик сири нимада? 18
Профессорнинг сабоғи 20
Касаллик каердан пайдо бўлади? 21
Руҳий тушкунлик сабаблари 23
Чумолидан олинган ибрат 25
Руҳий тушкунлик давоси 26
Ҳаётбахш ўгитлар 27
Асабийлашишнинг соғлиққа зарарлари 29
Аждодларимиз асаб касаллиги нималигини билишмаган 31
Асабийлашмай, десангиз 33
Узун ва ушалмас орзу 34

Бошқалар ҳам эплайди 37
Инсон хаётини барбод қилувчи иллатлар 38
Инсонни бахтли қилувчи хислатлар 39
Бугун бахтлисан! 40
Бойлик яхшими ёки камбағаллик? 42
Ўйлаб кўрдингизми? 45
Муваффакиятга эришишнинг олтин қоидалари 45
Ҳорғинлик сабаблари 48
Барвакт туришга одатланинг 51
Агар қўлингиздан келса 52
Катта муваффакиятга эришганларнинг эрталабки одати 54
Қўлингиздан келадиган 20 та фойдали иш 56

II-бўлим. Фароғат қасри

Бахтли ҳаёт сари 57
Уйланиш ҳукми 57
Никоҳлан кўзланган максад нима? 58
Куёв бўлиш одоблари 59
Келин бўлиш одоблари 62
Солиха онанинг кизига берган маслаҳатлари 66
Тўйдан олдин кизни кўриш 68
Келин-куёв кандай бўлиши керак? 70
Келин танлаш 71
Куёв танлаш 72
Якин кариндошга уйланиш мумкинми? 74
Рўзғор тутиш одоблари 75
Никоҳ шартномаси билан эр-хотинга кандай мажбуриятлар юкланади? 79
Маҳр билан калин пулининг нима фарки бор? 79
Оила бошлиғи ким? 80

Хотиннинг эр зиммасидаги ҳақлари 82
Эрнинг хотин зиммасидаги ҳақлари 85
Турмуш қуриш арафасида турган ёшларга зарур тавсиялар 88
Туйларни ўтказиш тартиби 89
Эр-хотинлик мукаддимаси 91
Келин янга ўгитлари 92
Никохнинг биринчи кечасида қилинадиган ишлар 94
Биринчи кеча билан боғлиқ айрим тавсиялар 97
Куёв болага муҳим эслатма 99
Яқинликдан олдин нималар қилинади? 99
Жинсий алоқа одоблари 101
Ювиниш тартиби 106
Илк оқшом изтироблари 107
Куёвларга маслаҳат 108
Уруғнинг тез тўкилиши 110
Шаҳват сустлиги 111
Қовушишнинг 10 ҳикмати 114
Бошқоронғиликда ўзини қандай тутилади? 116
Эр-хотин муносабатлари ҳомила саломатлигига таъсир қиладими? 117
Соғлом фарзанд кўриш учун нималарга эътибор бериш керак? 117
Фарзанд туғилганда қилинадиган ишлар 118
Қиз боланинг айби нима? 122
Бефарзандлик синовми ёки жазо? 123
Эркаклардаги бепуштлик сабаблари 124
Бепуштликнинг оила мустаҳкамлигига таъсири 125
Бепуштлик давоси 128
Гўдакни эмизиш бўйича фойдали маслаҳатлар 132
Маънавий тарбия керак 133

Фоний дуне кайғуси 134
Фарзанд тарбиясининг ўзига хос жиҳатлари 135
Фарзандга бериладиган илк сабоқлар 136
Меҳрга йўғрилган каттиккўллик 138
Нима гап, фарзандингиз ...ми? 139
Фарзандингизга дўст бўлинг 140
Фарзанд тарбиялашдаги хатолар 142
Аллагани бола яхшими? 143
Иложи бўлсайди 145
Бола хулки нега бузилади? 145
Оила мажлиси 148
Илк жинсий сабоқлар 149
Афифа қизлар жинсий тарбияси 151
Рисоладаги эрнинг 15 қоидаси 153
Аёл макри 155
Суюкли аёл бўлишнинг 12 усули 156
Айб кимда? 158
Нима сабабдан оилалар бузилади? 160
Ҳазрат Умарнинг сабр-токати 163
Оилалар тинч-тотув бўлиши учун нима қилиш керак? 163
Вафо 165
Оилавий можароларни ҳал этиш йўллари 166
Қаноат 169
Аёл кўнглига кандай қилиб йўл топиш мумкин? 172
Хотинининг айбини беркитган эр 174
Тўшак сирлари эр-хотин орасида колсин 174
Эр омадлими, демак, хотини яхши 176
Ташқаридаги хотинлар 178
Эрни ўзига жалб қилиш йўллари 179
Эр-хотин ўртасида мухаббатни кучайтирувчи 10 та восита ... 180

Бахтли бўлиш сирлари 182
Энг марокли хордик оила даврасида бўлади 185
Нега "севишиб" гурмуш курганлар ҳам кўпинча ажрашиб кетишади? 187
Ажралишлар кандай оқибатларга олиб келади? 189
Оилавий хиёнатга нималар сабаб бўлади? 190
Қайнона-келин муносабатлари 191
Қайнона-келин ўртасида нега низо чикади? 195
Эр-хотин ўртасидаги тенглик масаласи 199
Қайноналар нима қилишлари керак? 200
Келинларга мурожаат 202
Эркаклар нима қилишлари керак? 204

III-бўлим. Соғлом гурмуш тарзи

Соғлом гурмуш тарзининг 7 коидаси 206
Инсон канча умр кўради? 208
100 йилдан ортик умр кўриш учун 210
Узок умр кўриш сири 212
Барвакт каримай десангиз 214
30 ёшни карши олганлар учун фойдали маслаҳатлар 214
Набавий табобатдан тавсиялар 216
Жисмоний тарбия фойдалари 218
Ҳаракатда гап кўп 220
Пиёда юринг 221
Илик сув ҳар дардга даво 222
Шифокорлар нега кўп сув ичишни тавсия этишади? 224
Сув хакида диккатга сазовор маълумотлар 225
Касаллик кандай келади? 227
Бирни кўриб фикр кил 231
Инсон учун зарур дармондорилар 232

Юрак соғлом бўлиши учун 233
Соғлом юрак – узоқ умр гарови 234
Энг зарур тиббий ўгитлар 237
Бехоллик, камкувватлилик давоси 238
Хушбўй гисҳлар фойдаси 241
Белим оғримасин десангиз.. 242
Иммунитетингизни ошириш 244
Қон олдириш фойдалари 245
Ёшартирувчи неъмат 248
Жинсий кувватни ошириш тадбири 248
Аждодлар ибрати 249
Простатит касаллиги олдини олиш чоралари 251
Зайтун ёғининг шифобахш хусусиятлари 254
Тишларингиз соғлом бўлиши учун 255
Хотирани кучайтиришнинг 10 та усули 256
Маълумотни эслаб колиш коидалари 258
Хотирадаги нуксонларни кандай бартараф этиш мумкин? ...260
Иситмани туширадиган махсулотлар 261
Нега бош оғрийди? 262
Оёк хасталикларини даволаш усуллари.. 263
Асалнинг шифобахш хусусияти 265
Камконлик давоси 267
Лимоннинг фойдалари 268
Кон босими юкори кишиларга 10 маслахат 270
Табиб берган тавсия 271
Анор сувининг шифоси 271
Кўп терламаслик чораси 274
Кўл терлаши сабаблари ва давоси 274
Соч тўкилиши сабаблари ва давоси 277
Мия фаолияти учун ниҳоятда зарур махсулотлар 280

Седананинг шифобахш хусусиятлари..... 280
Ухлашингиз кийин бўлса 283
Уйқу ва туш кўриш 284
Наматакнинг шифобахш хусусиятлари..... 285
Кийикўтнинг фойдалари 287
Ични юмшатувчи ва қотирувчи воситалар 289
Сабзининг фойдалари..... 290
Жигар оғриғининг давоси 291
Буйрак ва жигарни қандай тозалаш мумкин?..... 292
Букоқдан сақланинг 292
Ҳаддан ташқари семизлик 294
Ҳар қандай касаллик сабаби семизликдир 295
Семизлик сабаблари ва давоси 296
Оз ейиш фойдалари, кўп ейиш зарарлари 298
Нафсим менинг балодир..... 299
Таомни яшаш учун енг 300
Кўк чойнинг фойдалари 302
Телевизорнинг инсон ҳаётига таъсири 303
Сериал 306
Интернетнинг инсон ҳаётига таъсири..... 307
Китоб ўқиш фойдалари 310
Китобхон халкнинг бугунги аҳволи 314
Кийинишда нималарга эътибор бериш керак?..... 315
Аёллар безанса бўладими?..... 317
Солиҳа аёлнинг "атир-упа"си 319
Бугуннинг "ҳангома"си 319
Тўғри овқатланиш – ҳам даво, ҳам шифо 319
Ажойиб дори 323
Овқатланишда нималарга эътибор бериш керак?..... 323
Овқатланишдаги хатолар..... 325

Овқатланиш пайтида сув ичиш зарари 326
Маҳсулотларни нотўғри бириктириш окибатлари..... 327
Овқатларни ғўғри кўшиш афзалликлари 328
Овкатларни мослаб кўшишнинг 9 коидаси 329
Овкатни ҳазм килиш учун капча вакт керак?..... 330
Овкатланиш одоблари..... 331
Овкатланаетганда ўкиманг..... 336
Фойдаланилган манбалар рўйхати 338

Бахтли ҳаёт сари

Зиёвуддин Раҳим

Муҳаррир:
Илҳом Халилов

Бадиий муҳаррир:
Хуршид Иброҳимов

Техник муҳаррир:
Дилмурод Жалилов

Босишга 2016 йил 7 ноябрда рухсат этилди.
Қоғоз бичими 60x90 1/16. Офсет босма усули.
Times New Roman гарнитураси. 21,75 босма табоқ.
Адади 5000 нусха. 4444-сонли буюртма
Баҳоси шартнома асосида.

«Наврўз» нашриёти: Лицензия № AI 170. 23 декабр 2009 й.
Манзили: 100000, Тошкент шаҳри, А.Темур кўчаси, 19-уй.

«Sharq» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси
босмахонасида чоп этилди.
100000, Тошкент шаҳри, Буюк Турон, 41.

Зиёвуддин РАҲИМ

БАХТЛИ ҲАЁТ САРИ

Қўлингиздаги "Бахтли ҳаёт сари" китобидан қалб хотиржамлиги, оилавий тотувлик, соғлиқ-саломатлик ҳақидаги маълумотлар ўрин олган. Жумладан, оила қуриш арафасида турган ёшларга фойдали маслаҳатлар берилган, турмушда учрайдиган муаммоларни ҳал этиш, соғлиқни сақлаш, касалликлар олдини олиш, моддий, руҳий иллатларни даволаш борасида йўл-йўриқ кўрсатилган.

Ушбу китоб ҳаёт моҳиятини теранроқ англашда, ҳақиқий бахтга эришишда сизга яқин кўмакчи бўлади, деган умиддамиз.

SHARQ

ISBN 978-9943-383-74-6

9 789943 383746

55000